



SİMİT SARAYI'NIN ÜCRETSİZ DERGİSİDİR FREE MAGAZINE OF SİMİT SARAYI

magazın

NO:45 KASIM NOVEMBER 2016



Prag'da görmeniz gereken 9 yer

9 MUST-SEE LOCATIONS IN PRAGUE

YILMAZ ERDOĞAN
VE EKŞİ ELMALAR
OYUNCULARI İLE
ÖZEL RÖPORTAJ
AN EXCLUSIVE
INTERVIEW WITH
YILMAZ ERDOĞAN AND
THE CAST OF "EKŞİ
ELMALAR"

KIŞIN TATLI
HABERCİSİ: KESTANE
SWEET PRECURSOR OF
WINTER: CHESTNUT

ÇOCUĞUNUZA
KİTAP OKUMAYI
SEVDİRMEİNİN
YOLLARI
HOW TO MAKE YOUR
CHILDREN ENJOY
READING

MEGALOMAN
KRALIN
ÖLÜMSÜZLÜK
ZİRVESİ: NEMRUT
A MEGALOMANIAC
KING'S SUMMIT OF
IMMORTALITY: NIMROD

Bitki çaylarımız

Bu kış içinizi ısıtacak

OUR HERBAL TEAS WILL WARM YOU THIS WINTER





Lezzetli Atıştırmalık Çubuk Simit

Delicious sesame sticks



www.simitsarayi.com

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

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



Marka birinciliğinde lideriz!

Değerli Simit Sarayı Dostları,

Dünyaca ünlü bağımsız araştırma şirketi Future Bright'ın gerçekleştirdiği marka bilinirliği araştırmasında Simit Sarayı, pek çok global zinciri geride bırakarak yüzde 98 oranla ilk sırada yer aldı. Yine aynı şirket tarafından Suudi Arabistan'da yapılan başka bir araştırmada ise marka bilinirliğimiz yüzde 70'in üzerinde çıktı. Hepimizi gururlandıran ve göğsümüzü kabartan bu önemli başarılar, aynı zamanda Simit Sarayı ekibi olarak çalışma azmimizi daha da pekiştiriyor. Yurtdışı mağazalarımızın gördüğü ilgiden çok memnunuz. Ürünlerimizin bu kadar çok seviliyor olması ve farklı kültürlerin markamıza gösterdiği ilgi bizlere lezzetin ülkesi ve sınırı olmadığını gösteriyor. Buradan hareketle Avrupa başta olmak üzere yurtdışı mağaza sayılarımızı artırmak ve dünya çapında büyümemizi sürdürmek için çalışmalarımıza hızla devam ediyoruz. Halen yurtdışında çoğu Avrupa'da olmak üzere 18 ülkede 118 mağazamız bulunuyor. Sözleşmesi yapılmış ve önümüzdeki dönem açılacak olan yurtdışı mağaza sayımız ise 750'nin üzerinde. Fransa, Polonya ve Lübnan gibi ülkelerinde aralarında bulunduğu altı ülkede yakın zamanda mağazalarımızı hizmete sunacağız. Önümüzdeki beş yıl içinde ise 2 bin mağaza ulaşmayı hedefliyoruz.

Sizleri dergimizle baş başa bırakmadan önce, 10 Kasım Atatürk'ü Anma Günü ve Atatürk Haftası vesilesi ile Cumhuriyetimizin kurucusu Gazi Mustafa Kemal Atatürk'ü rahmet, minnet ve şükranla anıyorum. Ayrıca yarının büyükleri sevgili çocuklarımızı geleceğe hazırlayan tüm öğretmenlerimizin de "24 Kasım Öğretmenler Günü"nü kutluyor, şükranlarımı sunuyorum. Keyifli okumalar.

Sevgi ve saygılarımla...

Abdullah Kavukcu

Simit Sarayı Yönetim Kurulu Başkanı

Leader in brand recognition!

Dear Friends of Simit Sarayı,

In a brand awareness survey carried out by world-renowned independent research company Future Bright, Simit Sarayı took first place with 98 percent, leaving behind many global chains. In another survey carried out by the same company in Saudi Arabia, our brand awareness was found to be over 70 percent. These important successes, of which we are proud, at the same time further reinforces our desire to work as the Simit Sarayı team.

We are very pleased with the interest shown in our overseas stores. Our products being so well-liked, as well as the interest shown in our brand by other cultures shows us that there are no countries or borders of flavour. Thus we are continuing to work at full speed in order to increase the number of overseas stores, in Europe in particular, and to continue our worldwide growth. We currently have 118 stores in 18 countries, mostly in Europe. The number of contracted overseas stores to open in the coming period is over 750.

We will be opening stores in six countries including France, Poland and Lebanon in the near future. Our aim is to reach 2 thousand stores within five years.

Before we leave you to enjoy our magazine, in honor of 10 November Commemoration of Atatürk week, I give thanks for the founder of our Republic Mustafa Kemal Atatürk. In addition, I congratulate the educators of our dear children, the adults of the future, on "24 November Teacher's Day". Happy reading.

With best regards...

Abdullah Kavukcu

Simit Sarayı Chairman of the Board



magazin

No • Issue no 45
Kasım • November 2016

- 3 Editör
Editor
- 4 İçindekiler
Contents
- 6 Siz çektiniz biz yayımladık
You shot we publish
- 8 Bitki çaylarımız bu kış içinizi ısıtacak
Our herbal teas will warm you this winter
- 10 Yeni mağazalarımız açıldı
Our new stores opened
- 18 Bir Yılmaz Erdoğan filmi: Ekşi Elmalar
An Yılmaz Erdoğan film: Sour Apples
- 30 Kışın tatlı habercisi: Kestane
Sweet precursor of winter: Chestnut
- 38 Gizli kahramanlar kamera önünde
Voice actors now in front of the camera
- 42 Çocuğunuza, kitap okumayı sevdirmenin yolları
How to make your children enjoy reading
- 50 Megaloman kralın ölümsüzlük zirvesi: Nemrut
A megalomaniac King's summit of immortality: Nimrod
- 66 Soğuk algınlığından korunmak için bitkisel tarifler
Herbal recipes to avoid catching cold
- 74 Prag'da görmemiz gereken 9 yer
9 must-see locations in Prague
- 92 Parkinsona karşı "beyin pili" tedavisi
"Brain Cell" treatment against Parkinson's Disease
- 98 Sağlık için teknoloji
Technology for health
- 108 Sağlığa ve mutluluğa pedal çevirin
Cycle to health and happiness
- 114 Antalya, film yıldızlarını ağırladı
Antalya hosted film stars
- 124 Gerilim tadında çılgın bir komedi: "39 basamak"
Crazy comedy with the hint of a thriller: "39 steps"!
- 128 İstanbul'da moda rüzgârı esti
Fashion blows through Istanbul
- 132 "Genç Pehlivanlar" filmi ödüle doymuyor
Endless Awards for "Young Wrestlers"
- 134 Astroloji
Horoscope
- 142 Bulmaca
Crossword
- 145 Mağazalarımızın adresleri
Addresses of our stores





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 8788

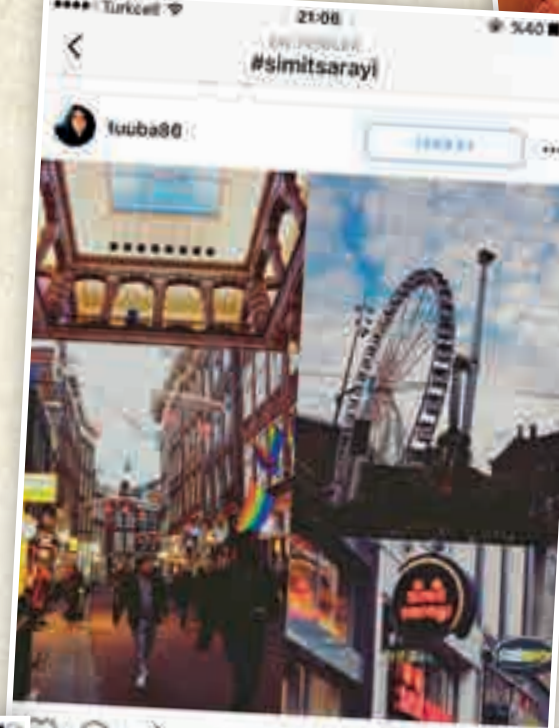


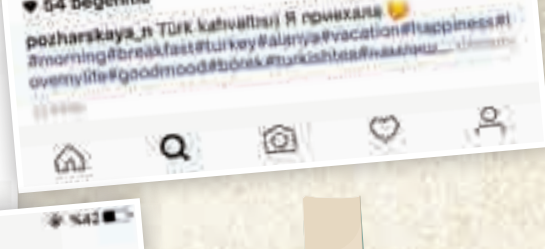
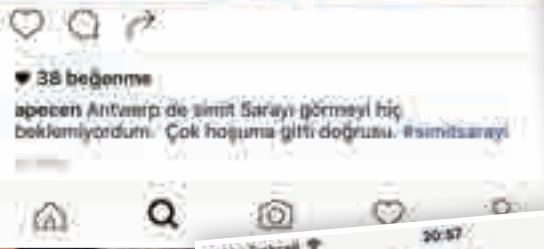
Instagram'da Simit Sarayı keyfi

İster mağazada, ister yolda... Belki simit, belki sadece bir bardak demli çay... Siz paylaştınız, biz yayınıyoruz. 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 yayımlayalım!

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

BU ETİKETLE PAYLAŞTIRMISIZ FOTOĞRAFLARIN KULLANIM HAKKI SİMİT SARAYI'NA AİT OLACAKTIR.

Bitki çaylarımız bu kış içinizi ısıtacak

Simit Sarayı, menüsüne eklediği doğal meyve ve bitkilerden hazırlanan bitki çayı çeşitleriyle bu kış çok konuşulacak.

Ürün gamına eklediği yeni lezzetlerle menülerini zenginleştiren Simit Sarayı, birbirinden lezzetli bitki çayı çeşitlerini sevenlerinin beğenisine sunuyor.

Özel cam demliklerde servis edilen doğal bitki ve meyvelerden özel olarak hazırlanan Simit Sarayı 'Bitki Çayı Lezzet Ailesi', soğuk kış aylarında içinizi ısıtacak. 'Simit Sarayı'nın Bitki Çayı Lezzet Ailesi'; Ihlamur Çayı, Meyve Çayı, Kış Çayı ve Limonlu Yeşil Çay olmak üzere dört farklı çeşitten oluşuyor.

İçinde gerçek ihlamur çiçekleri bulunan özel Ihlamur Çayı; portakal kabuğu, portakal dilimi, elma ve gül tomurcukları ile lezzetine lezzet katıyor.

Meyve tutkunları için özel olarak hazırlanan Meyve Çayı; papatya, ananas, çilek, elmanın eşsiz uyumunu şeftali ve portakal lezzeti ile taçlandırıyor. Kuşburnu, hibisküs, elma, tarçın ve karanfilin şifalı karışımı ile hazırlanan Kış Çayı, vücut direncini artırarak hastalıklara karşı koruyor. Yeşil Çay lezzetinden vazgeçemeyenler için hazırlanan Limonlu Yeşil Çay, limon ferahlığını hatmi çiçeği ile buluşturuyor.

Geleneksel tariflerle hazırlanan Simit Sarayı'nın enfes bitki ve meyve çayları ile tanışmak için size en yakın Simit Sarayı mağazasını ziyaret edebilir ya da ayrıntılı bilgiye www.simitsarayi.com adresinden ulaşabilirsiniz.



Our herbal teas will warm you this winter

Simit Sarayı will be the talk of the town this winter with herbal teas prepared from natural fruits and plants now on the menu.

Enriching its menu with new flavours Simit Sarayı is now offering delicious herbal teas. Simit Sarayı 'Herbal Tea Family', prepared from natural plants and fruits and served in special glass teapots, will warm you up during these winter months. 'Simit Sarayı Herbal Tea Family'; consists of four different varieties, Linden Tea, Fruit Tea, Winter Tea and Lemon Green Tea. Containing real linden flowers, the special Linden Tea, adds to its flavour with orange peel, orange slices, apple and rose buds. Fruit Tea, prepared specially for fruit lovers, brings together the unique flavours of chamomile, pineapple, strawberry, apple, with peach and orange flavours. Winter Tea, prepared with rosehip, Hibiscus, apples, cinnamon and cloves, boosts your immune system and protects from illness. Lemon Green Tea, for those who just cannot give up on Green Tea, brings together the freshness of lemon with alcea pallida.

To try out Simit Sarayı's delicious herb and fruit teas you can visit your nearest Simit Sarayı branch, or find detailed information at www.simitsarayi.com.



TÜBİTAK Yerleşkesi'ni mis gibi simit kokusu sardı

TUBITAK Campus filled with the delicious scent of simit



A favorite of food lovers, Simit Sarayı, has opened its newest store in the TÜBİTAK Campus.

Lezzet tutkunlarının gözdesi Simit Sarayı, Kocaeli'ndeki en yeni mağazasını TÜBİTAK Yerleşkesi'nde hizmete sundu.

Yüksek kalite anlayışı ve geniş ürün yelpazesi ile gün boyu lezzet tutkunlarını ağırlayan Simit Sarayı, Kocaeli'nde gördüğü yoğun ilgi üzerine kentteki altıncı mağazasının açılışını 14 Ekim 2016, Cuma günü TÜBİTAK Yerleşkesi'nde gerçekleştirdi.

Gebze Marmara Teknokent'te bulunan TÜBİTAK Yerleşkesi içinde hizmete giren TÜBİTAK Simit Sarayı mağazası lezzet tutkunu tüm TÜBİTAK çalışanlarını ve konuklarını günün her saatinde uygun lezzetlerle tanışmak üzere bekliyor. Mağazanın menüsünde kahvaltı çeşitleri, simit, börek, kurabiye, sandviç, pasta çeşitleri ile sıcak ve soğuk içecekler misafirlerin beğenisine sunuluyor.

TÜBİTAK Simit Sarayı

Dr. Zeki Acar Cad. Barış Mah. TÜBİTAK Gebze Yerleşkesi No.1 Marmara Teknokent Gebze/Kocaeli

Simit Sarayı, hosting food lovers all day with high quality and wide range of products, opened its sixth store in Kocaeli, having experienced great demand in the city, on Friday the 14th of October, 2016 at TÜBİTAK Campus.

The TÜBİTAK Simit Sarayı store, which has opened within the TÜBİTAK Campus located at Gebze Marmara Technopark, awaits all food loving TÜBİTAK employees and guests during all hours of the day to meet with affordable flavours. On the menu for the pleasure of guests are breakfast varieties, simit, pastries, cookies, sandwiches, cake varieties as well as hot and cold beverages.

TÜBİTAK Simit Sarayı

Dr. Zeki Acar Cad. Barış Mah. TÜBİTAK Gebze Yerleşkesi No.1 Marmara Teknokent Gebze/Kocaeli

**BIZE
DOYUM
OLMAZ**

**YOU WILL
CRAVE FOR MORE**

**simit
sarayı**



**Elmalı
Ponçik**
Apple Filling Ponçik
+
Cappy

Simit Sarayı TÜYAP'TA...



Lezzet tutkunlarının gözdesi Simit Sarayı, TÜYAP Beylikdüzü mağazasını hizmete sundu

Yüksek kalite anlayışı ve geniş ürün yelpazesi ile gün boyu lezzet tutkunlarını ağırlayan Simit Sarayı, İstanbul'daki en yeni mağazasının açılışını 29 Ekim 2016 Cumartesi günü

İstanbul'un en önemli fuar ve kongre kompleksi TÜYAP'ta gerçekleştirdi.

Tüyap Simit Sarayı, birbirinden lezzetli, günün her saatine uygun ürünlerini TÜYAP ziyaretçileriyle tanıştırmak için bekliyor.

Mağazanın menüsünde kahvaltı çeşitleri, simit, börek, kurabiye, sandviç, pasta ve dondurma çeşitleri, sıcak ve soğuk içeceklerin yanı sıra Simit Burger, Simit Pizza, mantı, köfte, makarna gibi hem göze hem damağa hitap eden Simit Sarayı lezzetleri konukların beğenisine sunuluyor.

TÜYAP Simit Sarayı

TÜYAP Fuar ve Kongre Merkezi Cumhuriyet Mah. Eski Hadımköy Yolu Cad. No: 15/3 Büyükkçekmece / İstanbul

Simit Sarayı now at Tüyap...

A favorite of food lovers, Simit Sarayı opens TÜYAP Beylikdüzü store

Simit Sarayı, hosting food lovers all day with high quality and wide range of products, opened its newest store in Istanbul on 29 October 2016, Saturday, at Istanbul's most important fair and convention center, TÜYAP.

Tüyap Simit Sarayı, waits to greet TÜYAP visitors with delicious products suited to any time of the day.

On the menu, in addition to breakfast varieties, simit, pastries, cookies, sandwiches, cake and ice cream varieties as well as hot and cold beverages, are Simit Sarayı flavors that please the eye and the taste buds, Simit Burger, Simit Pizza, ravioli, meat balls, and pasta.

TÜYAP Simit Sarayı

TÜYAP Fair and Convention Center

Cumhuriyet Mah. Eski Hadımköy Yolu Cad.

No: 15/3 Büyükkçekmece / İstanbul

BIZE DOYUM OLMAZ

YOU WILL
CRAVE FOR MORE

simit
sarayı



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

Simit Sarayı Suudi Arabistan'da büyümesini sürdürüyor



Simit Sarayı Suudi Arabistan Cidde'de altıncı mağazasını açtı.

Dünya markası olma vizyonuyla yurt dışı açılışlarına devam eden Simit Sarayı, Suudi Arabistan'ın en büyük yatırımcı şirketlerinden Al Hokair Group ile birlikte ülkede en yeni Simit Sarayı mağazasının açılışını Cidde'de gerçekleştirerek Suudi Arabistan'daki mağaza sayısını 22'ye çıkardı.

Simit Sarayı; Cidde'deki mağazasının açılışını kentin önemli AVM'lerinden olan Al Yasmin Mall'da 29 Ekim 2016, Cumartesi günü gerçekleştirdi. Ferah atmosferi, konforlu dekorasyonu, zengin menüsü ile Suudi Arabistan'da çok sevilen Simit Sarayı'nın yeni hizmete giren mağazası misafirlerce çok beğenildi.

Al Yasmin Mall Simit Sarayı'nın menüsünde; enfes kahvaltı çeşitleri, simit, börek, kurabiye, sandviç, pasta ve dondurma çeşitleri ile sıcak ve soğuk içecekler yer alıyor.

Al Yasmin Mall Simit Sarayı:

Al Ajawad Cad. Al-Manar Yasmin Mall 6. Kapı Cidde / Suudi Arabistan

Simit Sarayı continues growth in Saudi Arabia

Simit Sarayı opens sixth store in Jeddah, 94 Simit Sarayı opens sixth store in Jeddah, Saudi Arabia.

Continuing to open overseas stores in line with its vision of becoming a global brand, Simit Sarayı, together with one of the largest investment companies in Saudi Arabia, Al Hokair group, brought the number of stores in Saudi Arabia to 22, opening their newest Simit Sarayı store in Jeddah.

Simit Sarayı opened their Jeddah Store at one of the important Malls of the city, Al Yasmin Mall, on Saturday, 29 October 2016. Greatly appreciated in Saudi Arabia for its spacious atmosphere, comfortable furnishings and rich menu, Simit Sarayı's newest store was loved by visitors. On the menu at Al Yasmin Mall Simit Sarayı for the pleasure of guests are delicious breakfast varieties, simit, pastries, cookies, sandwiches, cake varieties as well as hot and cold beverages.

Al Yasmin Mall Simit Sarayı:

Al Ajawad Ave. Al-Manar Yasmin Mall 6th Door Jeddah / Saudi Arabia



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

Güveç fırın sütlaç (8 kişilik)

MALZEMELER: 1 lt süt, 80 g kırık pirinç, 50 g buğday nişastası, 3 adet yumurta sarısı, 220 g toz şeker, 2 g toz vanilya

HAZIRLANIŞI: 300 g su ile pirinç tencereye koyularak orta ateşte 20-25 dakika haşlanır. Haşlandıktan sonra pirinçler süzülür. Buğday nişastası ve yumurta sarısı ayrı bir kaptan çırpılır. 1 litre süt tencerede orta ateşte kaynatılır. Süt kaynamaya başladığında şeker

ilave edilerek karıştırılır. Şeker iyice karıştırıldıktan sonra pirinç ilave edilerek 5 dakika daha karıştırılır.

Buğday nişastası ve yumurta sarısı karışımı kaynayan süte yavaş yavaş karıştırılarak ilave edilir ve 5 dakika daha kısık ateşte karıştırılarak pişirilir. Ocağın altı kapatılır ve vanilya ilave edilerek 30 saniye karıştırılır. Hazırlanan sütlaç, sekiz adet güvece eşit miktarda paylaşılır.

FIRINLANMA İŞLEMİ: 2 parmak derinlikteki fırın tepsisine güveçler dizilerek güveçlerin yarısına gelecek şekilde tepsiye su doldurulur. Önceden 220 derecede ısıttığımız fırına konulan tepsi, 14 -16 dakika arasında pişirilir. Sütlaçlar fırından çıkartılarak oda sıcaklığında soğumaya bırakılır. İsteğe göre sütlaçların üzerine toz fındık serpiştirilerek servis edilir.



Tarif: Simit Sarayı Şefi
Zafer Nalbaş

Baked rice pudding (SERVES 8)

INGREDIENTS: 1 liter milk, 80 g broken rice, 50 g wheat starch, 3 egg yolks, 220 g granulated sugar, 2 g vanilla powder

PROCEDURE: Place rice and 300 g water in a pot, boil on medium heat for 20-25 minutes. After boiling, drain rice. Whip wheat starch and egg yolk in a separate container.

Place 1 liter milk in a pot, boil on medium heat. When the milk begins to boil, add sugar and stir. Once sugar is dissolved, add rice and stir for 5 minutes.

Slowly add the mixture of wheat starch and egg yolk to the boiling milk, and stir for a further 5 minutes on low heat.

Turn the stove off, add vanilla and stir for a further 30 seconds.

Pour equally into 8 individual crock pots.

BAKING: Place the crock pots onto an 2 fingers deep oven tray, fill the tray with water up to half of the crock pots. Bake for 14-16 minutes in a 220 degree pre-heated oven. Remove rice puddings from the oven and left them to cool at room temperature. Sprinkle hazelnut powder on top if you prefer.

Buzları eriten yeni lezzetler

**Geleneksel lezzeti
ve yoğun kıvamıyla...
Pakmaya Salep**



**Yoğun kıvamıyla
tadına doymulmayan çikolata...
Pakmaya İçilebilir Çikolata**



Geleneksel lezzetini ve yoğun kıvamını
gerçek salepten alan yeni Pakmaya Salep ile
sımsıcak bir kış sizi ve sevdiklerinizi bekliyor.

Sımsıcak lezzetini gerçek çikolatadan alan
yeni Pakmaya İçilebilir Çikolata ile
sohbetler de, kış da tam tadında.





Bir Yılmaz Erdoğan filmi: Eksi Elmalar

Yılmaz Erdoğan'ın senaryosunu dedesi Sait Atay'ın yaşamından yola çıkarak yazdığı, ayrıca yönetmenliğini ve başrolünü üstlendiği "Eksi Elmalar", 1970'li yılların sonunda Hakkari'de başlayıp 90'lı yılların sonunda Antalya'da son bulan, üç kız babası Belediye Başkanı Aziz Özyay'ın öyküsünü anlatıyor. Yılmaz Erdoğan'ın temas ettiği her işte olduğu gibi bu filmde kendinden çokça söz ettireceğe benziyor... Usta oyuncu, yönetmen ve senarist Yılmaz Erdoğan ve başrol oyuncularını, gala gecesinde imza attıkları filmi ve perde arkasını anlattılar... Çağatay Erguvan



Ve nihayet sinema sezonu açıldı... Türk sinemaseverleri mutlu edecek bir sonbahar var önümüzde. Sinemada izlemeye

değer filmlerden biriyle karşınızdayız bu sayımızda. Adı artık marka olmuş, yaptığı her iş büyük ses getiren, çektiği filmler, yazdığı senaryolar ve oyunculuğu ile hafızalarda kendine özel bir yer edinen Yılmaz Erdoğan'ın yazıp yönettiği ve oynadığı Ekşi Elmalar, yılın en önemli filmlerinden biri olacağı benziyor. Gelin, filmin öyküsünü ve perde arkasını oyuncuların kendisinden dinleyelim ve ilk olarak sözü Yılmaz Erdoğan'a verelim...

An Yılmaz Erdoğan film: Sour Apples

“Sour Apples”, directed, starring and written by Yılmaz Erdoğan based on the life of his grandfather Sait Atay, tells the story of father of three daughters Mayor Aziz Özyay spanning from Hakkari at the end of the 1970s to Antalya at the end of the 90s... We carried out an interview with veteran actor, director and screenwriter Yılmaz Erdoğan and the stars of the film... Çağatay Erguvan

And finally movie season is upon us... An autumn season to please Turkish cinema lovers is ahead of us. In this issue, we bring to you films worth watching. Sour Apples, written, directed and starred in by Yılmaz Erdoğan, now a brand unto his own, whose every project garners great attention, and who has a special place in our memories with his screenplays and acting, looks to be one of the important films of the year. Let us hear the story of the film and behind the scenes from the actors themselves, starting with Yılmaz Erdoğan...

Yılmaz Erdoğan

“Dedemin ilham verdiği bir karakteri oynadım”

“I play a character inspired by my grandfather”

Filme senarist, yapımcı, yönetmen ve başrol oyuncusu olarak emek verdiniz, projenin her aşamasında yer alan biri olarak filmin ilk ortaya çıkış hikâyesini sizden dinleyelim.

Açıkçası hikâyenin uzun bir serüveni var. İlk sahnesini yedi yıl önce yazmıştım. Aslında önce bu hikâyeyi bir tiyatro oyunu olarak planlamıştım; çünkü uzun süredir hep filmlerle uğraştım, hiç oyun yazmadım. Hatta Demet Akbağ'a ve diğer arkadaşlara söz vermişim, bunu bir tiyatro oyunu olarak yazacağım diye ama içimdeki sinema hırsızlığı projeyi çaldı diyelim.

Filmin adı neden 'Ekşi Elmalar'?

Dedem bir toprak insanıydı, bahçe uzmanıydı, toprak işlerinden çok anlardı. Bahçede kendi kendine yetişen

ekşi elmaları aşılacağı dönemde Hakkari'de kimse aşının ne olduğunu bilmezdi. O ekşi elmaları, tatlanması için aşıliyordu ama ben de ekşi elmanın hastasıyım, onları tuzlayarak yemeyi severim. Oysa insanlar genelde tatlı elma yemeyi severler. Bu ekşi elmaları aşılama, onları terbiye etmek konusunda tartışmaya değer bir şey gördüm, aşığı bir eğitim süreci, terbiye etme biçimi olarak kullanıp kullanmama arasındaki o derin boşlukta bir öykü aslında bu.

Bu projenin diğer yönettiğiniz işlerden öne çıkan farkı nedir?

Bu film, diğer



You took on the role of screenwriter, producer, director and star in the film, as someone involved in every stage of the project, let's hear the story of how the film first came to life from you..

The story has a long adventure behind it to be honest. I wrote the first scene seven years ago. I had actually planned the story first as a play; because I had written films for a long time, never a play. I had even promised Demet Akbağ and other friends, this will be a play, but I guess I could say the movie maker in my stole the project.

Why the film is called "Sour Apples"?

My grandfather was a man of soil, he was an expert in gardens, and he really understood soil. During the days that he grafted sour apples growing naturally in the garden, no one in Hakkari knew what a graft was. He was grafting those sour apples so they would be sweet, but I love sour apples, I love to salt them and eat them. While people generally like to eat sweet apples. I found something worth discussing about grafting these sour apples, about training them, it is a story about the deep divide between using grafting as a form of training, or not.

How does this project differ from others you have directed?

This film is technically very different from my other films; we benefited a lot from today's technology. We used to shoot a film like a photographer, we'd go to a location, and we would shoot the film with whatever is there. Now there is the option of shooting a film like an artist, if you want a mountain in the background, if you want



a waterfall, you have the option to add them. The blue screen or “Blue Box” which gives this option, you know art is called a “shadow-show screen”, well that is what this blue screen is. When this technique is used well you have wider opportunities when shooting the film.

Let’s talk a little about your character...

I don’t want to say that I played my grandfather, because that stresses me slightly. Let’s say “I play a character inspired by my grandfather”. The inherent parts were intense; it is one of the deepest, most charismatic roles I have ever played. It was both homage to my grandfather and a very special experience as an actor.

A film bringing together the important actors in Turkey. What would you like to say about the performance of your cast as the director?

I am one hundred percent satisfied. This project is a film of serious acting.

filmlerimden öncelikle teknik olarak çok farklı; bugünün teknolojisinden çok fazla yararlandık. Eskiden biz fotoğrafçı gibi film çekerdik, bir coğrafyaya giderdik, o bölgede ne varsa onun içinde bir film çekiyorduk. Şimdi ressam gibi film çekme imkânın var; arkada dağ mı olsun, şelale mi olsun ne istersen onu koyma imkânın var. Bu imkanı sağlayan ‘Blue Box’ denilen mavi perde, sanat için ‘hayal perdesi’ tabiri kullanılır ya, işte o hayal perdesi bu mavi perde. Bu teknik güzel kullanıldığı vakit filmi çekerken daha geniş imkânlarla ulaşıyorsun.

Biraz da karakterinizden bahsedelim isterseniz...

Dedemi oynadım demek istemiyorum; çünkü o laf beni biraz geriyor. “Dedemin ilham verdiği bir karakteri oynadım” diyelim. İçsel tarafı yoğun, şimdiye kadar oynadığım en derin, en karizmatik rollerden birisi. Hem dedeme bir saygı duruşuydu hem de aktör olarak çok özel bir deneyimdi.

Türkiye’nin önemli oyuncularının bir araya geldiği bir film. Yönetmen olarak oyuncularınızın performansı hakkında ne söylemek istersiniz?

Yüzde yüz memnunum. Çok ciddi bir aktörlük filmi oldu bu proje.

Şükrü Özyıldız

“O arkadaş yapabiliyorsa ben niye yapamayayım?”

“If he can do it, why can't I?”

Karakterinizi bize biraz anlatabilir misiniz? ‘Özgür’ karakteri o yörenin insanı olmayan, yaz tatili için bir uzak akrabasını ziyarete gelen birisi. O esnada yörenin güzel kızlarından Muazzez’e aşık oluyor, onu oradan kaçırıp şehre götürmek istiyor ama ortada Reis faktörü var. Reis’in kızını kaçırmamanın o kadar kolay olmayacağını başına gelenlerle beraber anlaması uzun sürmüyor. Gözü kara, cesur, filmin ilerleyen bölümlerinde devrimci olacak bir karakteri canlandırdım. Benim için işçiliği çok özel bir karakter oldu.

Daha önceki filmlerinizde de zor sahnelerde dublör kullanmayı tercih etmediğinizi biliyoruz. Bu filmde de fragman ve kamera arkası görüntülerinde gördük ki yine dublör kullanmadan yüksekten atlama sahnemiz var.

O sahne için bana dublör kullanmamı tavsiye ettiler ama ben “O arkadaş yapabiliyorsa ben niye yapamayayım” şeklinde bir çıkışta buldum. Ancak yukarıya çıktığımda gerçekten korktum; çünkü aşağıdan baktığımda mesafe o kadar da yüksek gelmemişi gözüme. O saatten sonra da geri dönemedim. Bir sıkıntı yaşanmadan tek seferde çektik Allah’tan.

Büyük bütçeli, önemli bir prodüksiyonda rol aldınız. Siz bu filmde önceki projelerinizden farklı olarak neleri tecrübe ettiniz?

Bir kere çok geniş bir alanda çekim yaptık. Bir ‘blue box’ kullanımı vardı ki ben kamera arkalarını izlediğimde şunu fark ettim ki Game of Thrones ayarında bir ‘blue box’ tecrübesi yaşadım diyebilirim.



Can you tell us a little bit about your character?

The ‘Özgür’ character is someone who is not from that district, but who visits a distant relative for summer vacation. At that time he falls in love with Muazzez, a beautiful local girl, he wants to take her away to the city but there is the Chieftain factor to deal with. With what happens to him, it doesn’t take long to realize that taking Chieftain’s daughter will not be that easy. I play a fearless, brave, and later in the film revolutionary character. For me it was a very special character to play.

We know that in your previous films you did not choose to use a stunt double for difficult scenes. We have seen again in the trailer and behind the scenes images of this film that you have a jumping from height scene where you do not use a double. They recommended that I use a double for that scene but I protested that “If he can do it, why can’t I?”. However, when I climbed up I was genuinely scared; because from the ground it had not seemed so high to

me. But at that point there was no turning back. We got the shot in one thankfully.

You had a role in a big budget, important production. What did you experience with this film which differed from previous projects?

We shot in a very large area. There was the use of a “blue box”, and when I watched the behind the scenes footage I realized that I had experienced a “blue box” experience to the equivalent of Game of Thrones.



Zeynep Farah Abdullah

**“Zamanının Hakkarî’sine
ışınlanmış gibiydik”**

**“It was like we were beamed to
Hakkari back in the day”**



You play the youngest of the three sisters who are the main story of the film, Muazzez. What sort of character is Muazzez?

For me it is a difficult character to describe, both very emotional and very rational, and a character who is both very smart and very naive at the same time. I hope the audience loves Muazzez as much as I do.

What was the experience like of acting opposite important actresses like Songül Öden and Şükran Ovalı like with this film?

From the moment we first met with Songül and Şükran, we clicked immediately, and of course we have to include Devrim too, despite her playing our mother, we actually spent time on set as if we were four sisters.

A big production... We see techniques that are previously unused in the film. What can you say about the technical aspect of the film?

When I came to visit Yılmaz at Köyceğiz first there was nothing to hand. Then when we started shooting an entire city was built there and we never left the plateau during the entire shooting of the film. The character I play, Muazzez, is also the narrator of the film. During the dubbing, when I watched the parts I was talking over I was very surprised, I said to myself "When, how, where did we shoot this". It was like we were beamed to Hakkari back in the day, it was very strange.

Viewers will have the chance to watch you on 'Muhteşem Yüzyıl Kösem' this season. What would you like to say about that project?

I feel very lucky that I get to be a part of such a big production as this film. I will be playing a character "Farya" in the series. I play a warrior princess. I used a sword called "Katana". It is a thin sword used with both hands. I really enjoyed training for this because it was like I was working out at the same time. We have finished shooting the first episode and started shooting the second. I'm very excited and I can't wait to watch it.



Filmin ana hikâyesini oluşturan üç kız kardeşten en küçüğü Muazzez'i canlandırıyor sunuz. Nasıl bir karakter Muazzez?

Benim için anlatması zor bir karakter, çünkü hem çok duygusal hem çok mantıklı, aynı zamanda hem çok akıllı hem çok saf bir karakter. Umarım seyirci de Muazzez'i benim sevdiğim kadar sever.

Filmde Songül Öden ve Şükran Ovalı gibi önemli aktrislerle beraber rol almak nasıl bir tecrübeydi?

Biz Songül ve Şükran ile ilk karşılaştığımız andan itibaren hemen kaynaştık; Devrim Ablayı da katmak lazım, bizim annemizi oynamasına rağmen aslında dört kız kardeş gibi sette vakit geçirdik.

Büyük bir prodüksiyon... Daha önce kullanılmamış teknikleri görüyoruz filmde. Siz filmin teknik tarafı için neler söyleyebilirsiniz?

Ben Köyceğiz'e Yılmaz Ağabey'i ilk ziyarete gittiğimde ortada hiçbir şey yoktu. Sonra çekimlere başladığımızda gördük ki oraya adeta bir şehir kurulmuş ve film çekimleri esnasında o platodan dışarı hiç çıkmadık. Canlandığı Muazzez karakteri filmi anlatan kişi aynı zamanda. Dublaj esnasında seslendirdiğim kısımları izlediğimde çok şaşırdım ve 'Biz bunları ne zaman, nasıl, nerede çektik' dedim kendi kendime. Zamanının Hakkari'sine ışınlanmış gibiydik, çok enteresandı.

Bu sezon izleyiciler sizi 'Muhteşem Yüzyıl Kösem' dizisinde seyretme şansı bulacaklar. O proje hakkında neler söylemek istersiniz?

Yine bu film gibi büyük bir prodüksiyonda yer alacağım için kendimi çok şanslı hissediyorum. Dizide 'Farya' adlı bir karakteri canlandıracağım. Savaşçı bir prensesi oynuyorum. 'Katana' çeşidi bir kılıç kullanıyorum. İki el ile kullanılan, ince bir kılıç türü. Antrenman safhasında çok zevk alarak çalıştım çünkü bir yandan spor da yapmış oluyordum. Şu an itibarıyla ilk bölümün çekimlerini bitirdik, ikinci bölüme başladık. Çok heyecanlıyım ve ben de bir an önce izlemek istiyorum.

Şükran Ovalı

“Dünya standartlarında bir set”

“A world class set”

Diğer oyuncular set ortamından bahsederken gayet övgü dolu sözler sarf ettiler. Siz bu konuda neler söylemek istersiniz?

Dünya standartlarında bir set desem büyümüş olmam hatta hakkını teslim etmiş olurum. Gözü gibi baktılar bize, acayip bir prodüksiyon ve yine acayip bir mekanla karşı karşıyaydık. Her karakterin ne takacağından nasıl ilerleyeceğine kadar ilmek ilmek çalışıldığı için bize de sadece oynamak düştü. Hata yapma şansımız çok azdı; çünkü rahatça yaslanabileceğiniz bir yönetmen ve gözlerinin içine baktığımızda, konuşmadan derdini anlayan bir ekip ile karşı karşıyaydık.

Yılmaz Erdoğan ile çalışmak nasıl bir tecrübeydi?

Yılmaz Erdoğan hem yazıyor, hem yönetiyor, hem de oynuyor ve bunların hepsini çok iyi yapıyor. Kendisi çok da iyi bir oyuncu olduğu için oyuncunun derdinden çok iyi anlayan bir yönetmen. Aynı zamanda Yılmaz Hoca'nın cümleleri çok kıymetlidir, her biri tek başına film olabilecek cümleler. Burada da çok naif bir hikayenin içinde, herkesin kendinden bir şeyler bulabileceği bir hikaye içinde her cümlenin yeri çok ayrıydı bence.

Film bir dönem filmi ve anlattığı dönemin tüm detaylarının ince ince işlendiği anlaşılıyor. Bir kadın oyuncu olarak sizden kostümlerden bahsetmenizi istesek neler söylersiniz?

Kostümler inanılmazdı, her karakterin renkleri birbirinden farklıydı, o kostümlerin kol detaylarını bağlamak bile ayrı keyifti. İlk başlarda onları bağlamak için bize yardım ediyorlardı; ama sonrasında çabucak öğrendik ve kendimiz bağlamaya başladık. Hatta bir ara dedik ki bu kostümleri hiç çıkartmasak mı, o kadar sevdik ve sonunda da anı olsun diye aldık zaten.



The other actors used words of praise when discussing the set environment. What would you like to say about it?

If I were to say it was a world class set I think I wouldn't be exaggerating, but just giving it credit. They looked after us very well, it was a strange production and we were faced with a very strange location. As what each character would wear and how they would move was so well prepared, all we had to do was act. There was very little chance of error; because we had a director who we could easily lean on, and a team who knew what we meant without us saying a word.

What was it like working with Yılmaz Erdoğan?

Yılmaz Erdoğan writes, directs and acts, and he does each very well. He is a great actor, and he is also a director who understands actors well. His words are also very valuable, each sentence alone could be a film. I think here in this very pure story, the place of every sentence in a story that everyone can relate to was of its own importance.

It is a period film, and it is clear that all details of the period it describes have been considered carefully. If we asked you, as a female actress to talk about the costumes, what would you have to say?

The costumes were amazing, the colors of every character was different, even tying the arms of those costumes was a joy. At first they helped us tie them, then we learned quickly and started to tie them ourselves. In fact at one point we said let's not take them off; we loved them so much we actually kept that as keepsakes at the end.



Fatih Artman

“Çok naif bir karakteri oynuyorum”

“I play a very naive character”



Kışın tatlı habercisi: Kestane

Mevsim yazdan sonbahara dönünce hava erken kararır. Okuldan ya da işten dönerken veya sinemadan çıkıp arkadaşlarla buluşmaya giderken... Neden dışarıda olduğunuzun bir önemi yoktur... Hani hava soğuktur, ellerinizi cebinize sokup ısıtmaya çalışırsınız ya... İşte o anda yolun kenarında gördüğünüz bir kestane arabası iki derdinize birden derman olur: Acıkan karnımıza ve ısınmak isteyen ellerimize...

Sweet precursor of winter: Chestnut

When summer turns into fall; days start getting darker earlier. When you are returning home from school or work or when you are on your way to meet your friends after watching a movie... It doesn't matter why you are out... The weather is cold and you try to warm your hands by putting them in your pocket... Then, you see a chestnut cart on the side of the street; a cure for your problems: To your hungry stomach and your hands that want to get warmer...





Türkiye'nin sokak lezzetleri dendi mi, upuzun bir liste çıkar karşımıza. Sokak satıcılarından alıp tadına doyamayacağınız onca lezzetin içinde kestanenin de ayrı bir yeri var elbet...

Sonbahar geldiğinde okullar açılır, işler yoğunlaşır, hava erken kararır ve akşamüzerleri sokaklarda tatlı bir telaş hissedilir. Bu telaş mozağinin içinde caddelerde adeta bir sürpriz gibi karşımıza çıkan kestane arabaları başta İstanbul olmak üzere Türkiye'de yaşayan birçok insanı gülümsetir. Bu karşılaşma çocukluktan kopup gelen hatıraları canlandırır... Zira evlere kalorifer ve doğalgaz petekleri girmeden evvel, hemen her evde olan kömür sobaları üzerinde pişirilen nefis kestanelerle aile

If we start talking about the street foods of Turkey, the list will be pretty long. Chestnut has a special place among various tastes that we cannot get enough of from food purchased on the streets. School starts when fall comes, work becomes busier, sun sets earlier and there is sweet rush on the streets in the afternoon. The chestnut carts that appear on the streets among this mosaic of haste like a surprise put a smile on faces of many people in mainly in İstanbul and all over Turkey. This encounter revives everyone's



childhood memories. Before central heating and natural gas heaters enter into our houses, we used to gather around the coal-stoves and felt the warmth of being a family among the smell of delicious chestnuts cooked. So let's enjoy chestnuts and our memories of small paper bags.

Delicious and nutritious at the same time!

Chestnut trees, a member of fagaceae family, chestnut trees have a long life span, approximately around 500 years.



olmanın sıcaklığını da hissederiz. Öyleyse küçük kese kağıtlarına anılarımızı da ekleyip kestanenin tadını tekrar çıkaralım...

Hem lezzetli hem besleyici

Kayıngiller ailesinin bir ferdi olan kestane ağaçları, 500 yıla yakın yaşayan türleriyle uzun bir ömür sürerler. Bilinen en eski kestane ağacı İtalya' da Etna Yanardağı yakınlarındaki Acireale kenti sınırlarındadır ve yaklaşık 4 bin yaşında olduğu tahmin edilir. Kestane ağacı erozyonu ve su kaybını önlemesi sebebiyle de çiğçiler için önemlidir. Ağacının cılayı iyi tutması sebebiyle mobilyacılıkta da kendine ayrı bir yer edinen kestane



ağacı bizimle bereketini de paylaşır, yani tohumları olan kestaneleri ve tohumlarının içindeki saklı besin zenginliğini... Bunlar neler mi? Burada sözü Kadıköy Florence Nightingale Hastanesinden, beslenme ve diyet uzmanı Güzin Çaltı Yener'e verlim. Bakın Yener kestanedeki besin değerlerini nasıl anlatıyor...

Vitamin zengini: Kestane diğer sert kabuklu yemişlerin aksine yüksek vitamin ve mineral oranına sahiptir.

C vitamini kaynağı: Yağ oranı düşük olan kestane, başta nişasta ve çeşitli şekerler olmak üzere iyi kalitede sindirilebilen lifler, B1, B2 ve C vitaminlerini de bol miktarda içerir.

Kansere karşı koruyucu: Güçlü bir antioksidandır, içerdiği flavanoidler sayesinde zararlı serbest radikallere karşı koruma sağlayarak kansere karşı da koruyucu etki gösterir.

Demir deposu: Kestane; demir, kalsiyum, magnezyum, mangan, fosfor ve çinko gibi mineraller bakımından da zengin olup çok ta iyi bir potasyum kaynağıdır.

Glutensiz oluşuyla çölyak hastaları için uygun: Kestane aynı zamanda gluten içeriği olmayan bir yemiş olduğundan gluten içermeyen besinlerin hazırlanmasında da kullanılır; dolayısıyla kestane, gluten

The oldest chestnut tree known to men is located on the border of Acireale city near the Etna Volcano in Italy and it is estimated to be around, 4000 years old. Chestnut trees are important for farmers as they prevent erosion and loss of water. As varnish adheres to this tree, it has a unique place in wooden furniture making; it shares its abundance with us; in other words, the chestnuts which are its seeds and the nutrition hidden in its depths...

What are these? Let's hear what Kadıköy Florence Nightingale's expert, Güzin Çaltı Yener, nutrition and diet expert has to say: Let's see what Mrs. Yener has to say about the nutrition in chestnuts:

Rich in vitamins: Chestnuts, unlike other nuts, has a high vitamin and mineral value:

Source of Vitamin C: With low levels of fat, chestnuts contain starch and various types of sugars involving high-quality digestible fibers and vitamins B1, B2 and C.

Protection against cancer: While it a good antioxidant; it also gives a protective reaction against free radicals and cancer.

Full of iron: Chestnuts are very rich in iron, calcium, magnesium, magnan, phosphorous and zinc, plus a good storage for potassium.

Suitable for Celiac patients as it gluten-free: As chestnuts are nuts that do not contain gluten, they are used in preparation of gluten-free foods and therefore, are recommended for those suffering from gluten intolerance, wheat allergies and celiac diseases.

High in calories

Due to its high calorie content, chestnuts should be consumed in a controlled manner in those on a diet. Especially in individuals with diabetes, high consumption of chestnuts may cause the blood sugar to increase. Therefore, people with diabetes should be careful about the consumption of chestnuts. 3 large or 6 small chestnuts give out the same amount of energy as a slice of bread, plus, you should not ignore the starch, therefore, the carbohydrate content of them. Diabetic patients should not consume more than 5 to 6 chestnuts a day in order not to lose control of blood sugar content and to ensure a balance. Plus, it should be consumes as a snack.



duyarlılığı, buğday alerjisi ve çölyak hastalığı olanlar için de oldukça uygun bir besindir.

Kalorisi yüksektir

Kestane yüksek karbonhidrat içeriği nedeniyle diyet yapanlarda kontrollü şekilde tüketilmesi gereken bir besindir. Özellikle diyabet gibi hastalıkları olan bireylerde fazla miktarlarda kestane tüketimi kan şekerinin çok fazla yükselmesine neden olabilir. Bu yüzden şeker hastaları kestane tüketiminde porsiyon kontrolüne çok dikkat etmelidirler. 3 iri tane ya da 6 küçük tanesinin 1 dilim ekmek kadar enerji verdiğini ve bol nişasta dolayısıyla karbonhidrat içeriğini de göz ardı etmememiz gereken kestane; şeker hastalarında kan şekeri takibinde kontrolü kaybetmemek için





ve dengeyi sağlayabilmek için günde 5-6 taneden fazla tüketilmemeli ve bir ara öğün gibi tüketilmelidir.

Pişirme önerileri

Kestaneyi sağlığa zarar vermeyecek şekilde tüketmek için haşlayarak hazırlamak ilk alternatif olmalıdır. Mangalda pişirilecekse serbest radikal oluşumunu engellemek için ateşe yakın olmamasına özen gösterilmelidir. Fırında veya tavada pişirme yöntemleri de sıklıkla kullanılan pişirme alternatifleridir. Bunun için kestanelerin kabuğu küçük bir bıçak yardımıyla çizilir. Ardından 15-20 dk su içinde bekletilir. Kurulandıktan sonra önceden 200 derece ısıtılmış fırında pişirilir. Kestane haşlandığında nem oranı yükselmekte ve toplam enerji değeri % 25 azalmaktadır. Haşlama esnasında kestanenin nişasta bileşimi değişmekte ve ayrıca potasyum ve sodyum miktarları bir miktar azalmaktadır.

Kestanenin kavrulduğu takdirde nem oranı % 20 azalırken, şeker miktarının % 10 oranında yükseldiği; dolayısıyla da enerji değerinin arttığı bildirilmektedir. 100 gr yenilebilir haşlanmış kestane yaklaşık 120 kalori iken; aynı miktarda kavrulmuş yani kestane kebabı dediğimiz şekliyle kestane; 200 kalori enerji verir.

Suggestions for cooking

In order to consume chestnuts in the healthiest manner, boiling should be the first alternative.

If you are going to grill them, in order to eliminate formation of free radicals, they should not be placed near the open fire. Other frequent alternatives are baking or cooking on a pan. A small split should be open on the crust of the chestnuts. They can wait in water for 15 to 20 minutes. After drying them, you can cook them in an oven heated to 200 degrees. When chestnuts are boiled, their moisture rate increase and their energy value decreases by 25%. During boiling the starch content of chestnuts change plus, their potassium and sodium contents decrease a bit.

If chestnuts are charred, their humidity content decreases by 20%, sugar content increased by 10%; therefore, their energy value increases. 100 grams of boiled chestnuts are 120 calories while roasted chestnuts have about 200 calories.

 eriş un

Tarladan sofraya...



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



 erişler gıda

www.eristergida.com.tr

444 ERİŞ
3747





Gizli kahramanlar kamera önünde

53. Uluslararası Antalya Film Festivali etkinlikleri kapsamında Türkiye sinemasına sesiyle anlam katan seslendirme sanatçıları, Deniz Çakır ve Serdal Güzel'in objektifinden yansıtan 'Rabarba' sergisinin açılışı Antalya Kültür Merkezi'nde yapıldı.

Voice actors now in front of the camera

Within the scope of events organized for the 53. International Antalya Film Festival, the opening ceremony of "Rabarba" exhibition, reflecting the lives of voice actors, who have added value to Turkish cinema with their voices, through the lens of Deniz Çakır and Serdal Güzel took place at Antalya Culture Centre.

Kendi portresini ‘Tüm emekçilere saygıyla’ notuyla beraber imzalayan Deniz Çakır ‘Bu sergiyi 2010- 2011 tarihleri arasında arkadaşım Serdal Güzel’in teklifiyle oluşturduk. Rabarba’da 140’a yakın seslendirme sanatçısının fotoğrafını çektik. Onlar çok kıymetli emekçiler, hem Türk sinemasının hem de dünya sinemasının seyirciye aktarılmasına çok büyük katkıları var. Gizli kahramanların yüzlerini de göstermek istedik sizlere’ dedi.

Serdal Güzel de ‘Seslendirme sanatçıları benim için çok önemliydi. Geri planda kaldıklarını düşünüyordum. O yüzden onları kamera arkasından, kamera önüne geçirdik. Artık zaten seslerine aşına olduğumuz insanların, yüzlerini de tanıyor olacağız. Yıllarca sinema sektörüne hizmet vermelerine karşın, geri plandalar. Bu festivalde onurlandırıldıkları için çok teşekkür ettiler. Biz de bu şansı bize sağlayan festival komitesine ve Elif Dağdeviren’e teşekkür ediyoruz. Festival boyunca devam edecek olan sergimizi başka illere de taşımayı düşünüyoruz’ açıklamasında bulundu.

Signing her own portrait with a note saying, “With respect to all laborers,” Deniz Çakır noted that they have created the works exhibited between 2010-2011 upon her friend, Serdal Güzel’s suggestion. “We have photograph about 140 voice actors for ‘Rabarba’ exhibition. They are precious workers; they contributed a great deal to Turkish cinema and assisted in presenting World Cinema to Turkish audiences. We wanted to show the faces of these hidden heroes to you,” added Çakır. “Voice actors have a different place in my heart. I think they are too much in the background. That is why we wanted to transfer them from behind of the lens to the front. Now, we will get to know the faces of these individuals whose voices we are accustomed to. Even though they have served the cinema sector for years,



they always remained in the background,” noted Serdal Güzel and added that the voice actors thanked them for honoring them at the festival. “We would like to thank the festival committee and Elif Dağdeviren for giving us this chance. We hope to travel to other cities with this exhibition, which will be on display throughout the festival,” said Güzel.

Deniz Çakır: “I’ve been taking photos since ‘Yaprak Dökümü’”

Çakır, who told the story of how she became involved in photography, said, “I was shooting a lot during the course of Yaprak Dökümü TV series. My director Mesude Eraslan said, ‘your frame is outstanding, why not to try harder’. It started like this. I enjoyed it as it was my hobby. When I entered that studio, I understood better how much burden dubbing is. They stay in that tiny studio for long hours, and voices are of much significance there. Everyone remembers beautiful voices.” In consideration of her participating to the festival, Çakır explained, “It was an on the shelf project which resurfaced with Antalya Film Festival. Elif Dağdeviren, god bless her, offered it to me. That was the bull’s-eye. They are precious people.”

Çakır, saying her desire for photography surfaced again with this exhibition and added, “My love for photography blazed up again. I would enjoy taking my camera back. I already voiceover advertisements; however, dubbing as a profession is completely different. Voice is pretty precious. I adore black and white photos, and we shot these photographs in black and white to emphasize the cinematographic aspect better.”



Deniz Çakır: ‘Yaprak Dökümü’nden beri fotoğraf çekiyorum

Fotoğrafa başlama hikâyesini anlatan Çakır ‘Ben Yaprak Dökümü dizisi zamanında çok fotoğraf çekiyordum. Yönetmenim Mesude Eraslan, ‘Kadrajın çok güzel, bunun üstüne gitsene’ demişti. Öyle başlamıştı. Hobim olduğu için çok keyifle yaptım. O stüdyoya girince dublajın ne kadar zor olduğunu daha iyi anladım. Uzun saatler, o minicik stüdyoda duruyorlar ve ses çok kıymetli bir şey. Herkesin güzel sesler aklında kalır’ açıklamasında bulundu. Çakır festivalde yer almasını ise ‘Rafa kalkmış bir projeydi, Antalya Film Festivali’yle tekrar gündeme geldi. Elif Dağdeviren sağ olsun teklif etti. Tam da yerine denk geldi, film festivali. Onlar çok kıymetli’ sözleriyle açıkladı.

Bu sergiyle beraber fotoğraf çekme isteğinin tekrar su yüzüne çıktığını söyleyen Çakır ‘Fotoğraf aşkım tekrar ateşlendi. Tekrar makinemi elime alırım var. Reklam seslendiriyorum zaten ama meslek olarak dublaj bambaşka bir şey. Ses çok kıymetli. Siyah beyaz fotoğrafı çok seviyorum, daha sinematik tarafını da ortaya çıkarmak için bu şekilde çektik’ dedi.



Çocuğunuza, kitap okumayı sevdirmenin yolları

Zengin bir hayal gücü, aynı zenginlikte sözcük dağarcığı, etkili konuşma yetisi, entelektüel bilgi hazinesi.... Bütün bunlar için çocukların kitap okuması son derece önemli. Üstelik kitap okumak, -doğru kitaplarla karşılaşıyorsanız eğer- dünyanın en zevkli aktivitelerinden biri... “Benim çocuk hiç kitap okumaz” diyenlerdenseniz, çocuklarınıza kitap okuma alışkanlığı kazandırmanın yollarını sizler için derledik... Zeynep Kasapoğlu



How to make your children enjoy reading

A rich imaginations, similarly rick vocabulary, the art of rhetoric, intellectual mine of information... As reading means all of these, it is of utmost importance for children to read. Plus, if you can find the right types of books, reading is one of the most fun activities in the world. If you are one of those parents that say, "My children do no read," we have compiled few ways that will help you to make your children enjoy reading... Zeynep Kasapoğlu



Kendini iyi ifade eden insanların konuşmalarındaki sihre hiç dikkat ettiniz mi? Konuşurken doğru ve sonuç odaklı sözcükler kullanırlar. Kelime hazineleri geniştir. Sadece yaşadıklarıyla sınırlı değildir tecrübeleri. Okuyarak da sayısız hatıra, tecrübe biriktirmişlerdir zihinlerinde. Bunları paylaşırlar, hikayeler anlatırlar ve sizi bu hikayelerle anlattıkları konunun içine çekerler. İşte bütün bu becerilere ulaşmanın bir yolu da kitap okumaktan geçer. Çocukların hayal dünyalarını geliştirmek, onlara bambaşka tecrübeler edindirmek, mutlu olmalarını sağlamak ve dil gelişimlerini desteklemek için kitap okuma alışkanlığına sahip olmaları son derece önemli. Elbette yaşadığımız dijital çağda çocuğunuzu televizyon, bilgisayar, tablet veya cep telefonunun önünden kaldırmamız çok kolay değil. Ama biraz üzerinde çalışırsanız kitap okuma alışkanlığını kolayca kazandırabilirsiniz. Nasıl mı? Yanıtı yazının devamında...

Kitap okuma saatleriniz olsun

Çocuklar çok iyi birer gözlemcidirler ve anne-baba davranışlarını taklit etmeye bayılırlar. Eğer siz kitap

Hayal gücü gelişen çocukların sanattan teknolojik buluşlara dek daha başarılı işler çıkardıklarını biliyor musunuz?

Did you know that children with a rich imagination are more successful in the future, from arts to technologic inventions?



Have you ever noticed the magic during conversations with people who are great at expressing themselves? They use correct and result-oriented words while speaking. Their vocabulary is rich. Their experiences are not just limited with what they have lived through. They have various memories and experiences in their minds they gained through reading. They share these; tell stories and draw you into the subject through these stories. Having such skills can only be gained through reading. Reading habit is crucial for expanding children's imagination; gaining them unique



experiences, making them happy and supporting their language development. It is certainly not easy in this digital age we are going through to draw your children away from TV, computers, tablets or mobile phones. But if you work on it a bit, it isn't that difficult to get your children adopt the habit of reading. How? The answer is in this article...

Have reading hours

Children are great observers and they love to imitate the behaviors of their parents. If you don't read, then, your children might not be enthusiastic about reading. Set a reading hour. Turn the TV off, put the mobile phones in a drawer and tell your children that you will be reading with tea or coffee and milk for the children.

Chat about books they are reading

All children love to be listened. Ask

Farklı yerlerde onu heyecanlandıracak şekilde kitap okuyun. Çarşaflardan yaptığınız bir çadırda mesela...

Read books at different places to make them feel excited about reading. For example in a tent you build by sheets.

okumuyorsanız, çocuğunuz kitap okuma konusunda şevkli davranmayabilir. Kendinize bir kitap okuma saati belirleyin. Televizyonu kapatın, cep telefonlarını çekmeceye kaldırın ve çay, kahve çocuklar için de süt eşliğinde kitap okuyacağınızı söyleyin.

Okuduğu kitap üzerine sohbet edin

Bütün çocuklar karşısındakinin onu dinlemesine bayılır. Okuduğu kitap hakkında sorular sorun. Hikayeyi özetlemesini isteyin. Kitaptan ne öğrendiğini, keyif





alıp almadığını anlatmasını isteyin. Hatta mümkünse kitabı önce siz okuyun ki, üzerinde fikir alışverişinde bulunabilecek kadar bilginiz olsun.

Ne tür kitaplar sevdiğini keşfedin

Fantastik öyküler, hayvanların konuştuğu fabl'lar, bol fotoğraflı hikâye kitapları, yaşıtı çocukların öyküsünü anlatan hikâyeler, bilimle, sanatla veya doğa ile ilgili kitaplar... Çocuğunuza kitap okuma alışkanlığı kazandırmak istiyorsanız ilgi alanlarına uygun kitaplarla işe başlayabilirsiniz.

Kitap alışverişini önemli hale getirin

Kitapevine gitmeden önce çocuğunuzu kitap almaya zihinsel olarak hazırlayın. "Yarın birlikte kitapevine gideceğiz ve orada kendine bir kitap seçebileceksin. Hatta çıkışta birlikte yemek bile yiyebiliriz."

Çocuğunuzun okuyacağı kitabı kendi seçmesine ve satın almasına fırsat verin.

Bir dergiye üye olun

Çocuğunuzun adına her ay posta yoluyla eve bir dergi ya



Çocuğunuzun ilgi alanına uygun kitaplar seçerek işe başlayabilirsiniz. Okusun ve ilgilendiği konu hakkında hayallere kapılsın.

Start with picking up books about what draws your children's interest. Let them read and dream about their areas of interest.



questions about the books they are reading. Have them tell you the summary of the story. Ask them about what they have learned from the book and if they're enjoying it. If possible, read the book first so you will have information to exchange opinions about the book.

Discover what types of books they like

Fantasy fiction, fables with talking animals, story books with photos, stories that include tales about their peers, books



about science, arts or nature... If you want your children to have the habit of reading, you must start with books about what draws their interest.

Prioritize book shopping

Before you go to a bookstore, prepare your children mentally to buy books. "We will go to the bookstore tomorrow and you will be able to choose yourself a book there. We can even go for a meal afterwards." Allow your children to pick and purchase the books they want to read.

da kitap gelmesini sağlayın. Zarfın üzerinde kendi adı yazsın. Böylece kendilerini önemli hissedebilirler.

Beğenmediği kitabı bitirmek zorunda değil

Daha önce yayımlanan kitaplarını sevdiğiniz bir yazar yeni bir kitap kaleme alır. Bir heves gider alırsınız ve eve gelince okumaya başlarsınız. O da ne, sanki bu kitap diğerleri kadar size keyif vermiyordur. Kendinizi zorlar ve biraz daha devam edersiniz ama bir noktadan sonra sıkılıp okumaya devam etmezsiniz. İşte bu özgürlük çocuğunuzda da olmalı. Her aldığı kitabı bitirmek zorunda değil.

Yüksek sesle kitap okuyun

Bir öykü kitabı alıp çocuğunuza bunu yüksek sesle okuyabilirsiniz. Bunu yaparken tonlamalarınızı, vurgularınızı ve hikâyenin heyecanına göre ses tonunuzu ve mimiklerinizi yönetmeyi unutmayın.

Yetişkinler birbirlerine kitap hediye etmeli

Eşinize, aile büyüklerine, arkadaşlarınıza, komşularınıza kitap hediye edin. Bunu gören çocuğunuz, kitabın hediye edilen kıymetli bir varlık olduğunu anlayacaktır. Yine özel günlerde çocuğunuzun ilgi alanına uygun kitapları ona hediye edebilirsiniz. (Beklenti yönetimine dikkat edin, bir oyuncakçı çok isteyen çocuğunuza bu oyuncak yerine sadece kitap hediye ederseniz hayal kırıklığı yaşayabilir.)

“Senin kütüphanen, senin mührün”

Çocuğunuza bir kitaplık (birkaç sıralı raf da olur) oluşturun. Daha önemlisi adının ve soyadının yazdığı bir mührü olsun. Dilerse bu mühre sevdiği bir şekil de ekleyebilir. Bütün kitaplarının ilk sayfasına bu mührü basın. “Bu senin kütüphanen ve senin kitapların, kitabını ödünç verdiğinde alan kişi mührü görüp sana ait olduğunu hatırlayacak” diye açıklayabilirsiniz. Çocuklar sahiplenmeyi severler...



Subscribe to a magazine

Make sure a magazine or a book is delivered regularly through mail to your house for your children. Make sure their name is on the envelope as this will make them feel valued.

They don't have to finish books they don't like

An author, whose previous books you liked publishes a new book. You go and buy the new book on a whim; start reading it immediately when you get home. What is that? It seems like you aren't enjoying this book as much as you did the others. You force yourself and continue for a while but after a certain point you are bored and you quit. You should also allow your children this freedom. They don't have to finish every book they bought.

Read out loud

You can get a story book and read it to your children out loud. Make sure your intonation, emphasis and tone of voice reflect the thrill of the story and do not forget to manage your mimics to match the plot.

Adults should give each other books as presents

Buy your spouse, elder family members, friends and neighbors books as presents. Seeing this, your children will understand that books are valuable objects that can be presents. Again, you may buy your children books on special day about their areas of interest as presents. (Beware about expectation management. Buying your child who wishes for a toy a book instead as a present might disappoint them.)

“Your library, your stamp”

Buy a bookcase (or few shelves) for your children. More importantly, they should have a stamp with their names and surnames on. If they desire, they can add a symbol they like. Affix these seals on first pages of all books. “This is your library and these are your books. If you lend a book, the person borrowing it will see the seal and understand that it is your,” might a good explanation. Children like owning things...

Dünyanın simidini pişiriyoruz!



ROKON Döner Konveksiyonlu Fırın

Çekrek Makinaları & Ekipmanları - Bakery Machines & Equipments

Merkez / Fabrika: Konya Uygunsu Sokağı, Bolgen Lisesi Karşısı, Çarşı No:25, 43100, Konya / 3394007

Tel: +90 332 219 05 51 (genel) Fax: +90 332 205 05 70

İSTANBUL BÖLGE MÜDÜRLÜĞÜ / SHOWROOM: Eski Ekinciler Yolu Başvuru Ofis Mevkiinde Kat:3/A/1

İstanbul - Tel: +90 212 371 75 50 / 75 50 00 00 / 75 50 00 00

Tel: +90 212 371 20 70 - 71 Fax: +90 212 371 20 77

www.fimak.com.tr - www.rockon.com.tr - www.rockon.com.tr - www.rockon.com.tr

FiMAK

FIRIN MAKİNALARI İML. SAN. TİC. A.Ş.
BAKERY MACHINE INDUSTRY & TRADING CO.





Türkiye'nin Adıyaman ilinde öyle bir tarih izi var ki; başkalarına hiç benzemiyor. Görkemiyle insanı büyüüyor, çağının ötesindeki büyüklüğü ile kendine hayran bırakıyor. Ama en çok da yeri... Bir dağın tepesinde inşa edilmiş tonlarca ağırlığındaki bu heykeller, unutulmak istemeyen bir kralın geride bıraktığı bir anıt mezardan çok daha fazlasını anlatıyor. Güneşin doğuşunun ve batışının en güzel izlendiği yerlerden biri olan Nemrut Dağı'nda yer alan ve UNESCO Dünya Miras Listesi'nde bulunan bu anıt mezar, dünyanın dört bir tarafındaki araştırmacıları heyecanlandırmaya devam ediyor. Zeynep Kasapoğlu

Megaloman kralın ölümsüzlük zirvesi:

Nemrut



A megalomaniac King's summit of immortality: Nimrod

There is a history in Turkey's Adiyaman province that is like no other. It fascinates with its splendor, awe inspiring with its size beyond its age. And most of all its location... Weighing thousands of tones each, these statues built on the top of a mountain tell the story of far more than a mausoleum for a kind who did not wish to be forgotten. This mausoleum, located on one of the most beautiful places to view the sunrise and sunset, Mount Nimrod and on the UNESCO World Heritage List, continues to fascinate researchers from all around the world. Zeynep Kasapoğlu



Yerden yaklaşık 2150 metre yükseğe işlenmiş bir öykü anlatacağım size... İki bin yıldır güneşin doğuşunu ve batışını izleyen heykellerin, onu yaptıran megaloman bir kralın ve dağın tepesindeki bu dünya harikasının yeniden gün ışığına çıkış öyküsünü... Türkiye'nin Adiyaman ilinde yüksek mi yüksek, heybetli mi heybetli bir dağ vardır. Nemrut derler adına... Onu diğer dağlardan özel kılan ise zirvesine çıkmış bir kralın yaptırttığı, dönemin şartları için imkansız sayılabilecek bir esere ev sahipliği yapışıdır. Bir kral düşünün, kendine



I will tell you a story set around 2150 meters above the ground... The story of statues that have been watching the sunrise and sunset for two thousand years, the megalomaniac King who commissioned them, and this wonder of the world atop a mountain coming to light again...

There is a high, imposing mountain in the Adiyaman province of Turkey. They call it Nimrod... What makes it special is being home to a monument commissioned on its summit by a king, which could be considered impossible for the conditions of its time. Imagine a king who chooses the top of a mountain as his grave site. Who has his own statue built next to the statue of seven gods. Years pass. The kingdom he believes to be indestructible is lost if the dusty pages of history. The winds at the top of the mountain whistle with solitude for centuries... New civilizations are established in the foothills of the mountains, children born... And one day,

a German engineer visiting Turkey hears the story of Nimrod from the local people as he travels Anatolia... Unable to resist, he makes the difficult trip up the mountain and cannot believe his eyes... This is a legend called Nimrod... So much more than a king's tomb, statues and a smoky mountain top...

A discovery beginning with a mysterious letter..

Back in 1881, a letter arrived from the Prussian Academy of Sciences in Berlin to the German consulate in Turkey's Izmir province. The Republic of Turkey had yet to be established. A railway engineer working in the territory of the Ottoman Empire had found giant statues that he believed were from the Assyrians on the top of a mountain in Anatolia. This information had been passed on to the Izmir consulate of Germany, and the consular was now talking of these statues with great enthusiasm in his letter. The academy members appointed one of their more successful members, Otto Punctein, to research the matter. The researcher, who first travelled to Cairo, made a long journey of two months to Adiyaman. After a difficult two month climb, he managed to reach the summit of the mountain... But when reaching the summit, another mountain loomed ahead. Climbing further, Punctein was speechless with what he saw having climbed on top of the tumulus. The highest statues he had ever seen were standing opposite him on the summit of this desolate land. While the bodies of the statues stood side by side, their heads had become detached and fallen into different areas. They seemed scattered, but were so large that they had collapsed into the ground where they fell. Having waited to overcome his surprise, the researcher began eagerly investigating. Dozens of ideas were going through his mind. When he spotted the inscriptions, he experienced another surprise. Here, atop a mountain in Anatolia, he was faced with Greek inscriptions. Whoever the crazy person who had commissioned this monument, was calling out to centuries later with



bir mezar için dağ tepesini seçsin. Ve kendi heykelini, yedi tanrı heykelinin yanına koydurtsun. Aradan yıllar geçsin. Yıkılmaz sandığı krallığı, tarihin tozunda yitip kaybolsun. Dağın zirvesinde esen rüzgarlar yalnızlığını ıslığını çalsın yüzyıllarca... Dağın eteklerinde başka medeniyetler kurulsun, çocuklar doğsun... Ve bir gün Türkiye'ye gelen bir Alman mühendisin Anadolu'da gezerken kulağına, yerel halktan dinlediği Nemrut'un öyküsü çalsın... Kendini tutamayıp zorlu bir yolculuk ile dağa çıksın ve gördükleri karşısında gözlerine inanasın... Bu efsanenin adı Nemrut... Bir kral mezarından, heykellerden ve dumanlı bir dağdan çok daha fazlası...

Gizemli bir mektupla başlayan keşif..

Tarihler 1881 yılını gösterdiğinde, Berlin'deki Prusya Bilimler Akademisi'ne Türkiye'nin İzmir ilindeki



Alman konsolosundan bir mektup geldi. O yıllar daha genç Türkiye Cumhuriyeti kurulmamıştı. Osmanlı Devleti topraklarında çalışan bir demiryolu mühendisi, Anadolu'daki bir dağın tepesinde bulunan ve Asurlular'dan kaldığını düşündüğü dev heykellerle karşılaşmıştı. Bu bilgiyi Almanya'nın İzmir konsolosuna iletmişti ve şimdi konsolos büyük bir heyecanla mektubunda bu heykellerden bahsediyordu. Akademi üyeleri, en başarılı üyelerinden Otto Punctein'i konuyu araştırması için görevlendirdi. İlk Kahire'ye gelen araştırmacı iki ay gibi uzun bir süre yolculuk yaparak Adıyaman'a vardı. Zorluk dolu bir tırmanın ardından iki ay sonra dağın zirvesine çıkmayı başardı... Ama o da ne, dağın tepesinde adeta ikinci bir dağ yükseliyordu. Biraz daha tırmanan Punctein, timülüsün üstüne çıkınca, gördükleri karşısında adeta dilinin tutulduğunu hissetti. O güne kadar gördüğü en yüksek heykeller, bu kuş uçmaz kervan geçmez diyarın zirvesinde tam karşısında duruyordu. Heykellerin gövdeleri yan yana dizili dursalar da başları gövdelerinden kopup farklı alanlara düşmüştü. Etrafa serpilmiş gibiydiler ama o



the bequeathed inscriptions, even if they were deteriorated in places. One of the inscriptions included the following sentences:

"Therefore, as you see, I have set up these divine images of Zeus-Oromasdes and of Apollo-Mithras-Helios-Hermes and of Artagnes-Herakles-Ares, and also of my all-nourishing homeland Kommagene; and from one and the same quarry, throned likewise among the deities who hear our prayers, I have consecrated the features of my own form, and have



caused the ancient honor of great deities to become the coeval of a new Tyche. Since I thereby, in an upright way, imitated the example of the divine Providence, which as a benevolent helper has so often been seen standing by my side in the struggles of my reign..."

This was a highly literary address of exactly 237 lines, to be noticed by the German on the summit of the mountain later... Giant statues commissioned by a king who boasted of his piety, and who expected appreciation from the kings

kadar büyüktüler ki, düştükleri yere adeta çökmüşlerdi. Araştırmacı, şaşkınlığının geçmesini bekledikten sonra merakla keşfe koyuldu. Aklında onlarca fikir geçiyordu. Ne zaman ki yazıtları fark etti, bir şaşkınlık daha yaşadı. Burada, Anadolu'daki bir dağın tepesinde, Yunanca yazılar ile karşılaşmıştı. Bu anıtı yaptıran çılgın her kimse, yer yer bozulmuş olsa bile miras bıraktığı yazıtlarda kendinden yüzyıllar sonrasına sesleniyordu. Yazıtlardan birinde şu cümleler yer alıyordu: "İşte, gördüğün gibi, tanrılara, gerçekten lâıyk oldukları bu heykelleri ben diktirdim. Zeus/Oromasdes'in, Apollon/Mithras'ın, Helios/Hermes'in, Artagnes/Herakles'in, Hera / Teleia'nın ve her şeyi besleyen



vatanım Kommagene'nin heykelleri. Aynı taştan ve aynı tahtlar üzerinde duaları işiten tanrıların yanına kendi heykelimi de koydurttum. Böylece ulu tanrıların ezeli saygınlığını kendi genç bahtıma çağdaş kıldım. Ve böylece onların kraliyete ilişkin olarak giriştiğim işlerde sık sık ve somut olarak, âlicenap bir yardım olarak bana tevcih ettikleri sonsuz ihtimam ve himayelerinin hakkaniyetli bir taklitçisi oldum..."

Dağın zirvesindeki Alman'ın sonradan fark edeceği üzere tam 237 satırlık, son derece edebi bir hitabeydi bu... Dindarlığı ile övünen, bunun için tanrılardan takdir bekleyen, onlar gibi sonsuzluğu yakalamak isteyen bir kralın yaptırdığı dev heykeller, adı sadece tarihçilerin bildiği krallığını günümüze taşımayı başarmıştı...

for this, and who wished to achieve immortality like the kings, managed to bring the kingdom whose name was only known by historians to this day...

Remainers of a smug ruler..

Nimrod had a difficult character, as the Nimrod from which it took its name. It was tough, ruthless, the 45 degree temperature of the midday sun became a freezing cold in the night. Clours would accumulate at the tops of the mountain suddenly, hail stones falling from the sky furiously. In the conditions of the time, it was not possible to carry out long term research on the mountain. In research carried out under limited conditions by both Punctein and later by Istanbul Museum Director Osman Hamdi Bey (who is a world famous painter), they wrote that this was a mausoleum built by a megalomaniac king... (In fact, I even wrote this as a title...) Well, was this the truth?

Could it not have been the Hittites?

The archeology world was excited by the news from Adiyaman. Punctein's report was filled with the unknown. Hundreds of questions were left unanswered. The unknowns of Nimrod had made the archeologists curious. One of those was American born researcher Theresa Goel. With special permission, Goel was the first non local woman to climb Mount Nimrod for research. She was very warm, she wore shalwar under her skirts like the Anatolian women of the time, she tied a small hankerchief over her hair and tied it under her chin, chatted with the villages, and ate together with them. The locals loved Goel. Goel, who established a crowded team, was researching whether the Hittites, who had suddenly disappeared, had any relation to these ruins in Nimrod. In fact it was possible to see traces of both Persian, Greek and Hittites in the inscriptions and carvings. Another important point that Goel focused on was the king's burial chamber. Nearby to such monuments would be the tomb of the king who had commissioned the monument. This tomb would generally be looted even in the early years, however





Kendini beğenmiş bir hükümdardan geriye kalanlar....

Nemrut adını aldığı tarihteki Nemrut gibi zor bir karaktere sahipti. Çetindi, acımasızdı, öğle sıcaklığında 45 derece çıkan sıcaklık, akşam olunca dondurucu bir soğuğa dönüşüyordu. Aniden dağın tepesinde bulutlar birikiyor, dolu taneleri gökyüzünden hissimla dökülüyordu. Dönemin koşullarında dağda uzun süre araştırma yapmak mümkün olmadı. Gerek Punchtein gerekse daha sonra dağda araştırma yapan dönemin İstanbul Müze Müdürü Osman Hamdi Bey (ki kendisi dünyaca ünlü bir ressamdır) kısıtlı şartlarda yaptıkları

the burial chamber itself should still be standing. Neither Goel nor any subsequent researchers could find the tomb of the king. Recently, with new technology, two empty areas were discovered under the tumulus. One is thought to be a cistern, while the other is thought to be the king's tomb. However excavations have not been attempted. The impact of time, the climate, and the damage caused to the tumulus by research carried out to date is great. Some researchers are insistent that



searching for the king's tomb will damage the remains.

Who was this crazy King?

So, we have been up the hill and down the dale... And the time has come, to reveal the identity of the King... Have you ever heard of the Commagene civilization? Don't feel bad if you haven't, we are talking of a kingdom that did not even survive for 250 years. The king's dreams however must have been much longer... Indeed

araştırmalarda, buranın megaloman bir kral tarafından yaptırılmış bir anıt mezar olduğunu yazdılar... (Hatta bunu başlığa ben bile yazdım...) Peki, gerçek sadece bundan mı ibaretti?

Sakin Hititler olmasın?

Arkeoloji dünyası, Adıyaman'dan gelen haberle heyecanlanmıştı. Punctein'in raporu bilinmezlerle doluydu. Yanıtlanması gereken yüzlerce soru yanıtızsız kalmıştı. Nemrut'un bilinmezleri, arkeologların içindeki merak duygusunu kamçılıyordu. Bunlardan biri de Amerikan asıllı araştırmacı Theresa Goel'di. Goel aldığı özel izinle, Nemrut Dağı'na araştırma yapmak için çıkan yerel halkın dışındaki ilk kadındı. Çok sıcak kanlıydı, dönemin Anadolu kadınları gibi etek altına şalvar giyiyor, küçük bir yazmayı saçlarının üstünden geçirip çenesinin altından bağlıyor, köylülerle sohbet edip, onlarla birlikte yemek yiyordu. Bölge halkı Goel'i çok sevmişti. Kalabalık bir ekip kuran Goel, birden bire ortadan kaybolan Hititler'in Nemrut'taki bu kalıntılarla ilgisinin olup olmadığını araştırıyordu. Esasen yazıt ve kabartmalarda hem Pers hem Yunan hem de Hitit izlerini bir arada görmek mümkündü. Goel'in üzerinde



durduğu bir diğer önemli nokta ise kralın mezar odasıydı. Böylesi yapıtların hemen yakınında anıtı yaptıran kralın mezarı olurdu. Bu mezar daha ilk yıllarda bile çoğunlukla yağmalanmış olurdu ama en azından mezar odası duruyor olmalıydı. Ne Goel ne de ondan sonraki araştırmacılar kralın mezarını bulamadılar. Yakın tarihte gelişen teknoloji sayesinde timülüsün altında iki boş alan keşfedildi. Bunlardan birinin sarnıç olduğu diğerinin ise kral mezarı olabileceği düşünülüyor. Ama kazı yapılması denenmedi. Bunda hem zamanın hem iklimin hem de bugüne kadar yapılan araştırmaların timülese verdiği zararın etkisi

Nemrut, Güneş'in batışının
ve doğuşunun en güzel
izlendiği yerlerden biri...

*Nimrod, one of the most
beautiful places to watch
the sunrise and sunset...*







büyük. Bazı araştırmacılar, kral mezarını araştırmanın, kalıntılara zarar vereceği konusunda ısrarlılar.

Kimdi bu çılgın Kral?

Evet, az gittik, uz gittik, dere tepe düz gittik... Ve sıra geldi, kralın kimliğini açıklamaya... Kommagene Uygarlığı'nın adını hiç duydunuz mu? Duymadıysanız kendinizi kötü hissetmeyin, 250 yıl bile yaşamamış bir krallıktan bahsediyoruz. Fakat kralın düşleri çok daha uzun olmalı... Nitekim Kommagene Kralı I. Antiochos 250 yıl sürecek bir krallığa sahip olacağını bilse herhalde



Commagene King Antiochus I would not have attempted such a splendid work if he had known he would have a kingdom that only survived for 250 years...

Commagene means "Community of Genes" in Greek. It is possible to understand from inscriptions that it is a kingdom where the beliefs, culture and traditions of the Greek and Persian civilizations live together. Fırat River supplying the lands of the area, brings the conclusion that the ancient Commagene Kingdom was one of the more prosperous civilizations of the period. In these lands that are suited for agriculture and husbandry, before and after this civilization always important civilizations had been established, and of course archeological findings support this argument. While the lands may not be cast, Commagene was a small but powerful country of the ancient world... So much so that it was powerful enough to fend off the attacks of Rome, the most



powerful civilization of the times... Kommagene was established as an independent kingdom in 109 B.C. by Mithradates Kallinikos, a prince who was related to Macedonian Ruler Alexander the Great on his mother's side and "King of Kings" Darius of the Persian Kings on his father's side. We believe that placing the

bu kadar görkemli bir işe girişmezdi... Kommagene Yunanca "Genler Topluluğu" anlamına gelir. Grek ve Pers uygarlıklarının inanç, kültür ve geleneklerinin bir arada yaşandığı bir krallık olduğunu yazıtlardan anlamak mümkün. Fırat Nehri'nin bölgedeki torakları beslemesi, antik Kommagene Krallığı'nın dönemin refah seviyesi yüksek uygarlıklardan biri olduğu sonucunu çıkarıyor. Tarım ve hayvancılığa elverişli bu topraklarda bu uygarlıktan önce olduğu gibi sonra da her daim önemli medeniyetler kurulması ve elbette arkeolojik buluntular da bu savı destekliyor. Toprakları çok geniş olmasa da antik dünyanın küçük ama güçlü bir ülkesiydi Kommagene... Öyle ki dönemin en güçlü uygarlığı olan Roma'nın saldırısını savuşturabilecek kadar güçlüydü...

Baba tarafı Pers Krallarından "Krallar Kralı" olarak anılan Darius'a ile anne tarafı Makedonya Hükümdarı Büyük İskender ile akraba olan bir prensin oğlu Mithradates Kallinikos tarafından, M.Ö. 109 yılında bağımsız bir krallık olarak kurulmuştu Kommagene... Sanırım krallarının kendi heykellerini tanrı heykelleriyle aynı tahta oturmasında bu soyun da etkisi vardı. Halk, farklı topluluklardan meydana geliyordu. Onları bir arada tutmanın önemli bir yolu da ortak bir din çatısı



altında birleşmelerini sağlamaktı. Bunun için de son derece dindar olan hükümdarlar, bu konuya verdikleri önemi yaptıkları büyük eserlerle taçlandırıyorlardı. İşte Nemrut'un zirvesinde yapılan bu anıt mezar da böylesi bir amaca hizmet ediyor olmalıydı... Kral, anıt mezarı ölmeden önce yaptırmaya başlamıştı. Bazı araştırmacılar yazıtların ve heykellerin bazılarının tamamlanmamış olduğunu söylerler. Yani kral, anıt mezar bitmeden ölmüş olabilir... Belki de mezarın bulunamayışının sebebi budur... Belki kral bambaşka bir yerde edebi istirahatine çekilmiştir... Hangisi olursa olsun fark etmez, bugün hayata gözlerini yumuşunun üzerinden yüzyıllar geçmesine rağmen unutulmamak için bıraktığı bu eser ayakta durmaya devam ediyor... Amacına ulaşmış olduğunu söylemek çok da zor değil...

Nemrut neden bu kadar önemli?

Arkeoloji dünyası Nemrut'la ilgili hikayeyi henüz tamamlamadı... Fakat kabul ettikleri bir gerçek var ki, Nemrut gerek bulunduğu yer, gerek heykellerin büyüklüğü gerekse batı ve doğu medeniyetlerinin kesiştiği bir nokta olması sebebiyle dünyanın sayılı ve kıymetli bulgularına ev sahipliği yapıyor. UNESCO Dünya Kültür Mirası'nda yer alan Nemrut her yıl binlerce insanı da ağırlıyor üstelik... Gün doğumunun ve gün batışının izlenebildiği en harika yerlerden biri olan Nemrut Dağı, çevresindeki Kommagene Uygarlığı eserleri ile birlikte Türkiye'nin en önemli Milli Parklarından biri... Nitekim dört bir tarafı turistler için ilgi çekici olan Türkiye'nin tanıtımlarında Nemrut'taki heykellerin resimleriyle karşılaşmanız işten bile değil... İster bu satırları Türkiye'de okuyun ister New York'ta, Berlin'de, Amsterdam'da ya da havalimanındaki mağazalardan birinde... Yakın tarihteki gezi hedeflerinize Nemrut Dağı'nı eklemeyi ve ıssızlığın ortasındaki bu hayranlık verici eserleri yakından görmeyi ekleyin... Belki rüzgar size Nemrut'un bilinmezlerini fısıldar, kim bilir...

statues of the kings of the same thrones as statues of the gods came from this ancestry. The people consisted of different communities. The most important way to keep them together was to ensure they came under the umbrella of a common religion. So the extremely devout rulers, crowned the importance they placed on this matter with large monuments. This is the purpose that the monument at the summit of Mount Nimrod must have served... The king had commissioned the monument before his death. Some researchers say that some of the inscriptions and statues are not complete. So the king may have died before the monument was completed... Perhaps that is why the grave has never been found... Perhaps the king's final resting place was in a totally different location... Whichever may be true, the monument left behind so as to be remembered is still standing hundreds of years after his passing... It is not difficult to say that he achieved his goal...

Why is Nimrod so important?

The archeology world has yet to complete the story of Nimrod... However, there is a reality that they accept, Nimrod is home to limited and valuable findings due to both its location, the size of the statues, and being on the point where the eastern and western civilizations coincide. Nimrod, included on the UNESCO World Cultural Heritage, welcomes thousands of people every year... One of the most beautiful positions to watch the sunrise and sunset, Mount Nimrod is one of the most important National Parks in Turkey with the Commagene Civilization ruins in its surroundings... Indeed it is possible to encounter pictures of the statues on Nimrod in promotions of Turkey, all four corners of which are of interest to tourists... Whether you are reading these lines in Turkey, New York, Berlin, Amsterdam, or one of the stores in the airport... Add Mount Nimrod to your places to see, and see these astonishing works in the middle of nowhere up close... Perhaps the wind will whisper to you the unknowns of Nimrod...



rex royal

*Simit Sarayı Mağazaları'nda içtiğiniz tüm kahveler
Rex Royal Kahve Makineleri'nde hazırlanmaktadır.*

www.ccgida.com

Soğuk algınlığından korunmak için bitkisel tarifler

Evde kolayca yapabileceğiniz bitki çayları, sebze ve meyve suları, komposto ve çorbalarla hem kendinizi hem de sevdiğinizleri soğuk algınlığından uzak tutmanız mümkün. Tabii mevsimine uygun giyinmeyi de ihmal etmeyin...

Herbal recipes to avoid catching cold

A nutritionist and diet expert at Şişli Florence Nightingale Hospital, Dr. Tuba Kayan Tapan tells the ways to avoid catching cold, one of the most common complaints of winter months. It is possible to keep away from cold, plus protect your loved ones by herbal teas, vegetable and fruit juices, composts and soups you can easily prepare home. Of course, do not forget to wear clothes suitable for the weather...



Dr. Tuba Kayan Tapan
Beslenme ve Diyet Uzmanı
Şişli Florence Nightingale Hastanesi





Soğuk algınlığına karşı en güçlü bitki: Ekinezya

Soğuk algınlığı ve nezleden korunmak için, bitkisel ürünler içerisinde en iyi korumayı sağlayan ekinezyadır. Ekinezya içeriği sayesinde, bağışıklık sistemini koruyan elemanların üretimini sağlamaktadır. Ekinezya, çay olarak tüketilmek istendiğinde, mutlak surette bitkinin kökünün kurutulup içilmesi daha koruyucu etki gösterecektir. Bağışıklık sistemini koruyucu etkisi tüketime başladıktan 2-3 hafta sonra başlamaktadır. Soğuk algınlığı başladığında değil başlamadan önce kullanılması çok daha doğrudur. 2 aydan daha uzun süre kullanılmaması gerekmektedir. Papatyaya alerjisi olan bireylere önerilmez. Ekinezyanın greyfurt suyu ya da meyvesi ile tüketilmesi çeşitli etkileşimler yapabileceğinden, greyfurt suyu birlikte asla tüketilmemelidir.

Soğuk algınlığına yakalanmadan önce içeceğiniz ekinezya çayı bağışıklığınızı güçlendirir. Ekinezya soğuk algınlığı korumada en güçlü bitkidir.

Drinking Echinacea tea before you catch cold strengthens your immune system. Echinacea is the strongest plant providing protection against cold.

The strongest plant against cold: Echinacea

Echinacea offers the highest level of protection from cold and flu among all herbal products. Thanks to Echinacea, body's production of elements that protect the immune system increases. If it will be consumed as a tea, the root of the plant should be dried in order to get the highest level of protection...

Immune system protection effect starts 2 to 3 weeks after consumption. It is better to start using before catching a cold than during cold. It should not be used for longer than 2 month. It is not recommended for those who are allergic to daisies. As consumption of Echinacea might cause various reactions when consumed with grapefruit juice or the fruit; never consume it alongside grapefruit juice.

Strengthen your immune system with Omega 3

Fish, fish oil, hazelnuts and walnuts containing Omega 3 fatty acids, plus various oils including olive oil and hazelnut oil containing Omega 9 are beneficial for the immune system. Consuming fish 2 to 3 times, hazelnuts 6 to 7, walnut 2-3 times a week and eating salad and vegetable dishes with olive oil every day regularly will ensure that you benefit from the good fatty acids and antioxidant vitamins.

Kefir and probiotic yogurt for infections

Kefir and probiotic yogurt enhance immunity and strengthen the intestinal flora, thus develop resistance to stomach and intestinal infections. Probiotic yogurt and Kefir consumption provides protection against infections.



Linden tea provides a shield against coughing

The first cure that comes to mind to remove some the most common symptoms and complaints of flu like coughing, high fever and fatigue is linden tea. Due to its mucilage content, it prevents the irritation of throat. As it contains flavonoids, it also remedies irritated throats.

Antioxidant-rich green tea

Foods rich in antioxidant vitamins should be consumed during winter months. Especially, it has been proven by scientific research that drinking green tea reduces the risk of cold. Vitamin C, one of the strongest antioxidants, has an important role in removing harmful substances from the body and strengthening the defense system. Green peppers, parsley, watercress, rocket, cauliflower, spinach, orange, lemon, mandarins and rosehip are high in Vitamin C content.

Sıcak, lezzetli ve sağlıklı... Evde kış çorbası yapmayı unutmayın...

Warm, delicious and healthy... Do not forget to cook a winter soup at home.

Omega 3 ile bağışıklık isteminizi güçlendirin

Omega 3 yağ asitlerini içeren balık, balık yağı, fındık ve ceviz ile Omega 9 içerikli zeytinyağı, fındık yağı gibi sıvı yağlar bağışıklık sistemini olumlu etkilerler. Haftada 2-3 kez balık, 6-7 fındık, 2-3 ceviz tüketilmesi, zeytinyağı





salata ve sebze yemeklerinin her gün düzenli yenmesi bu faydalı yağ asitleri ile antioksidan vitaminlerden yararlanmanızı sağlayacaktır.

Enfeksiyonlara karşı kefir ve prebiyotik yoğurt

Kefir ve prebiyotik yoğurt bağışıklık sistemini kuvvetlendirir ve bağırsak florasını güçlendirerek mide-bağırsak enfeksiyonlarına karşı direnç oluşturulmasını sağlar. Probiyotik yoğurt ve kefir tüketimi, enfeksiyonlara karşı koruyucu etki sağlamaktadır.

Ihlamur çayı öksürüğe kalkan oluyor

Soğuk algınlığının en önemli şikayetleri arasında yer alan öksürük, yüksek ateş ve kırınglık hissini ortadan kaldırmak için ilk düşünülen çözüm ihlamur çayıdır. Ihlamur, içerdiği müsilaj sayesinde boğazın tahrişini önler. Ayrıca içerdiği flavanoitler sayesinde, tahriş olan boğazın onarılmasını da sağlamaktadır.

Omega 3 kaynakları da bağışıklık sistemini güçlendirmesi sebebiyle soğuk algınlığına karşı kalkan görevi görüyorlar...

As Omega 3 sources also support the immune system, they act like shield against cold...

Vitamin C Source: rosehip

Especially the flower of the rosehip plant is known to help protect the body from cold and to help the healing process with its high Vitamin C content. Gojiberry is a fruit that has high antioxidant capacity. However, as it might cause reactions with anticoagulant and diabetes medicine, it should be consumed after consulting with a dietitian or a doctor.

Sources of Vitamin E: hazelnut, walnut and almond

Vitamin E, another antioxidant, is found high in oily seeds such as hazelnuts, walnuts and almonds, oil, green-leaved vegetables, dried legume and tahini. Garlic and onions contain vital antioxidant that prevent the body from the damage caused



by free radicals and support the immune system. As garlic contains both alicin and sulfuric components, it should be consumed raw and crushed.

Watch out for zinc!

One of the crucial natural contents used for fighting with cold is zinc. It has an antiviral effect just like Vitamin C. Red mean and shellfish, plus other animal products such as liver, nuts including hazelnuts, peanuts and walnuts, milk, cheese and dried legume products are rich in zinc. It would be



Antioksidan zengini yeşil çay

Kış aylarında antioksidan vitaminler yönünden zengin besinler tüketmek gerekmektedir. Özellikle yeşil çay tüketmenin, soğuk algınlığı riskini azalttığı yapılan araştırmalar tarafından onaylanmaktadır. Önemli antioksidanlardan biri olan C vitamini, vücuttan zararlı maddelerin atılmasında ve savunma sisteminin güçlendirilmesinde önemli bir role sahiptir. Bu vitamin; yeşilbiber, maydanoz, tere, roka, karnabahar, ıspanak, portakal, limon, mandalina, kuşburnu gibi besinlerde bol miktarda bulunmaktadır.

C vitamini kaynağı kuşburnu

Özellikle kuşburnu meyvesinin soğuk algınlığından korumada ve iyileşmesinde içerdiği C vitamini sayesinde olduğu bilinmektedir. Gojiberry antioksidan kapasitesi çok yüksek bir meyvedir. Ancak kan sulandırıcı ve bazı diyabet ilaçları ile etkileştiklerinden mutlaka diyetisyene yada doktora danışılarak tüketilmesi gerekmektedir.



E vitamin kaynakları: findık, ceviz ve badem

Bir diğer önemli antioksidan olan E vitamininin en zengin kaynakları; findık, ceviz, badem gibi yağlı tohumlar, sıvı yağlar, yeşil yapraklı sebzeler, kuru baklagiller ile tahin gibi besinlerdir. Sarımsak ve soğan, serbest radikallerin oluşturduğu hasarı önleyerek, vücudun bağışıklığını arttıran önemli antioksidanları içermektedir. Sarımsak, hem allisin hem de kükürtlü bileşikler içerdiğinden, çiğ ev ezilerek tüketilmesi gerekmektedir.

Çinkoya dikkat!

Soğuk algınlığına karşı kullanılan en önemli doğal yaklaşımlardan biri de çinkodur. Çinko C vitamini gibi doğrudan antiviral bir etkiye sahiptir. Çinko kaynakları kırmızı et ve kabuklu deniz ürünleri ile karaciğer gibi hayvansal kaynaklı besinler, findık, ceviz, fıstık gibi kuruyemişler, süt, peynir ve kuru baklagillerdir.

Kuşburnu zengin bir C vitamini kaynağı...

Rosehip; a rich source of vitamin C...

beneficial to add dried legume products such as beans, chickpeas and lentils to your diet 2 to 3 times a week.

Strengthen your immune system with vitamin A and beta-carotene

Vitamin A and beta-carotene strengthen your immune system. They are found in eggs, milk, fish, spinach, oranges, carrots, green peppers, apricots and other yellow, orange and green vegetables and fruits.

Tea recipe for cold

Rosehip, cinnamon and Echinacea tea. Add Echinacea, cinnamon and rosehip to water boiled to 80 degrees and brew it. Consume the tea with 10 hazelnuts.

Protective vegetable soup recipe

After you grind 2 zucchinis, half a bundle



of chard, half a bundle of purslane, 2 carrots, 1 cup (coffee) of bulgur boiled with 6 glasses of water with a blender, add 1 cup of olive oil and 2 grams of salt, boil and enjoy.

Protective vegetable-fruit juice recipe

Squeeze a piece of ginger (teaspoon size), 1 orange, half a bundle of lamb's ear, 1 lemon, a pinch of mint, half a bundle of purslane with a fruit press and drink. However, as the vitamin C content will be volatile; it should be consumed as soon as possible.

Winter compost recipe

Boil 7-8 dried apricots, 10 rosehip and 1 tea glass of dried grapes with 6 glasses of water. Throw in 1 stick of cinnamon, 3 cloves and a pinch of linden and close the lid and wait for it to settle. You can serve the compost after it is cool by taking the linden out.



Haftada 2-3 kez kuru fasulye, nohut, mercimek gibi kuru baklagilleri sofranızda bulundurmanızda fayda vardır.

A vitamini ve beta-karoten ile bağışıklığınızı güçlendirin

A vitamini veya beta-karoten de bağışıklık sistemini güçlendirir. Yumurta, süt, balık, ıspanak, portakal, havuç, yeşilbiber, kayısı gibi sarı, turuncu ve yeşil sebze-meyvelerde bulunur.

Soğuk algınlığı için koruyucu çay tarifi

Kuşburnu, tarçın ve ekinezya çayı

Kaynamış 80 derece suya ekinezya, tarçın ve kuş burnunu sıcak suya atarak demleyin. 10 adet fındıkla beraber tüketin.

Koruyucu sebze çorbası tarifi

2 adet kabak, yarım demet pazı, yarım demet semizotu, 2 adet havuç, 1 kahve fincanı bulguru 6 su bardağı suda haşladıktan sonra blenderdan geçirip, içine 1 kahve fincanı zeytinyağ ve 2 gr tuz ekleyip bir taşım kaynatıp içebilirsiniz.

Koruyucu meyve-sebze suyu tarifi

1 tırnak kadar zencefil, 1 adet portakal, yarım demet kuzu kulağı, 1 adet limon, 1 tutam nane, yarım demet semizotunu katı meyve sıkacağından geçirip içiniz. Yalnız C vitamini uçucu olacağından hızlıca tüketilmesi gerekmektedir.

Kış kompostosu tarifi

6 su bardağı suda 7-8 adet kuru kayısıyı, 10 adet kuşburnunu ve 1 çay bardağı kuru üzümü haşlayın, daha sonra altını kapatıp içine 1 adet çubuk tarçın, 3 adet karanfil ve 1 tutam ıhlamur ekleyerek kapağını kapatıp dinlendirin. Soğuyan kompostoyu, içindeki ıhlamuru çıkararak servis edebilirsiniz.





Prag'da görmemiz gereken

9 yer

Çek Cumhuriyeti'nin en büyük şehri Prag, tarihi sokakları, müthiş mimarisi ve kültürel zenginliği ile ziyaretçilerini mest ediyor.

9 must-see locations in Prague

The largest city of the Czech Republic, Prague mesmerizes visitors with its historical streets, splendid architecture and cultural richness.

Eski Şehir Meydanı

Her tarihi şehirde olduğu gibi Prag'ın da bir Eski Şehir Meydanı var ve bu meydan turistlerin en büyük cazibe merkezlerinden biri. Eski Şehir Meydanı İkinci Dünya

Savaşı'nda hasar görmediği için tarihi dokusunu tamamen korumuş. Bu meydanda ve yakın çevresinde Astronomik Saat, Aziz Niklaus Kilisesi gibi pek çok önemli ziyaret noktası bulunuyor. Meydan civarında çok sayıda restoran ve hediyelik eşyalar alabileceğiniz dükkânlar var.

Old Town Square

Just like in any other historical city, Prague also has an Old Town Square, which is one of the most in demand tourist attractions. As it wasn't damaged during World War II, the Old Town Square's historical texture has been preserved. There are various other attractions to view in and around this square including the Astronomical Tower and Saint Nicholas Church, plus, many restaurants and souvenir shops.







Astronomik Saat

Dünyanın pek çok şehrinde merkezi yerlerde bir saat kulesi görebilirsiniz ama bunların çok büyük bölümünde Astronomik Saat gibi mükemmel bir esere rastlamazsınız. 1410 yılında yapıldığı tahmin edilen saatte 12 saat dilimi ve 12 burcun sembolleri bulunuyor. Astronomik Saat, yıllar içerisinde pek çok kez bozulmuş fakat her seferinde tamir edilmiş önemli bir eser. Her saat başında Astronomik Saat'in sağ ve solunda bulunan heykeller hareket ederek bir gösteri yapıyor.

Astronomical Tower

You can come across various clock towers at city centers all around the world but it is rare to discover such magnificent work of art like the historical Astronomical Tower of Prague. Approximately built in 1410, the clock is divided into 12 sections for 12 hours of the day, which are decorated with symbols representing the 12 signs of the zodiac. The Astronomical Clock has broken down many times over the years but it was repaired and withstood the effects of time. The statues on both sides of the Astronomical Clock move every hour, putting on a visual show for the viewers.



Karl Köprüsü

516 metre uzunluğundaki Karl Köprüsü, Prag kalesi ve Mala Strana ile Stare Mesto'yu birbirine bağlayan kilit noktada bulunuyor. Vltava Nehri üzerinde, 1357'de inşa edilen köprünün iki ucunda koruma amaçlı iki kule bulunuyor. Yapımına 1357 yılında başlanan ve 1402 yılında bitirilen Karl Köprüsü, Prag Kalesi ve Mala Strana ile Stare Mesto bölgelerini birbirine bağlayan güzel bir yapı. 516 metre uzunluktaki köprü üzerinde 30'ya yakın heykel bulunuyor. Köprü, 1700 yılında dikilen çoğu Barok stilinde 30 heykel ile ihtişamına ihtişam katıyor.

Charles Bridge

516-meter long Charles Bridge is located at a key point connecting Prague Castle and Mala Strana district with Stare Mesto district. Built over the Vltava River on 1357, there are two towers at each end of the Bridge to offer protection. The construction of the Bridge – a beautiful structure connecting Prague Castle and Mala Strana district with the Stare Mesto district, started in 1357 and it was completed in 1402. There are approximately 30 sculptures mostly built around 1700 in Baroque style on the Bridge.



Prag Kalesi

Guinness Rekorlar Kitabı'na göre dünyanın en büyük antik kalesi olan Prag Kalesi 570 metre uzunluğunda ve 130 metre genişliğinde ihtişamlı bir yapı. Kale içerisinde sizleri pek çok sürpriz bekliyor. Kraliyet Bahçeleri, Aziz Vitus Katedrali, Eski Kraliyet Sarayı ve Aziz George Bazilikası bunlardan sadece bazıları. Kalenin ilk kısımlarının kurulması 9. yüzyıla kadar uzanıyor. Kaleyi kendiniz gezebileceğiniz gibi tur satın alarak da dolaşabilirsiniz.

Prague Castle

The largest ancient castle in the world according to the Guinness Book of Records, Prague Castle is a grand structure at about 570 meters long and 130 meters wide. Many surprises await you inside the Castle; Royal Gardens, Saint Vitus Cathedral and Saint George Basilica just to name a few. The building of the first parts of the Castle dates back to the 9th century. You can either walk around the Castle on your own or purchase a tour.



Aziz Vitus Katedrali

Prag Kalesi'nde bulunan Aziz Vitus Katedrali'nin inşasına 1344 yılında başlanmış ve 1929'da tamamlanmış. Prag kral ve kraliçelerinin taht giydirmeye töreninin düzenlendiği yer olan katedral aynı zamanda ölümlerinden sonra da kraliyet mensuplarının defnedildiği yer. Prag Başpiskoposluğu'nun merkezi olan Aziz Vitus Katedrali vitrayları ile de dikkat çekiyor. Katedral için, gotik tarzda inşa edilmiş Prag'ın incisi diyebiliriz.

St. Vitus Cathedral

The construction of St. Vitus Cathedral located within the Prague Castle started in 1344 and the Cathedral was completed in 1929. Venue of the coronation ceremonies for Prague's kings and queens, the Cathedral is also the burial ground of members of the royal family. It is also the center of Prague archbishopric and is famous for its stained-glass windows. The gothic Cathedral can be deemed as the pearl of Prague.





Yahudi Mahallesi

Eski Yahudi Mahallesi olan Josefov Prag'da görmeniz gereken yerlerden bir diğeri. Yahudilerin Prag'a ne zaman yerleştiği bilinmese de bölgedeki ilk Yahudi yerleşim yerlerinin 13'üncü yüzyılda kurulduğu tahmin ediliyor. Prag'da mutlaka görmeniz gereken Eski Yeni Sinagog da Josefov'da yer alıyor. Eski Yeni Sinagog aynı zamanda Prag'daki en eski gotik yapı. Pinkas Sinagogu, Bohemyalı Azize Agnes Manastırı ve Eski Yahudi Mezarlığı Yahudi Mahallesi'nde bulunan önemli noktalardan bazıları.

Jewish Quarter

The Jewish district, called Josefov, is another must-see location in Prague. While it is not certain when the first Jewish population settled in the area, but it is estimated to be around the 13th century. The Old New Synagogue, the oldest gothic structure in Prague is also located in the Quarter. Other historical sites include, Pinkas Synagogue, the Convent of St. Agnes of Bohemia and old Jewish Cemetery.



Petrin Tepesi

Prag'a son olarak bir de tepeden bakmak isterseniz adresiniz belli: Petrin Tepesi. Bu tarihi şehre 300 metre yükseklikten bakan Petrin Tepesi'nden Prag'ın pek çok önemli yapısını kuş bakışı görebilirsiniz. Petrin Gözlem Kulesi, Aynalar Labirenti, Stefanik Gözlemevi, Strahov Manastırı ve Kablolü Tren Yolu bu bölgede gezebileceğiniz önemli yerler arasında yer alıyor. Çok sayıda turisti ağırlayan Petrin Tepesi aynı zamanda Prag'ın en yeşil yerlerinden birisi.

Petrin Hill

If you want to take one last look at Prague from above, Petrin Hill is the right address for you. Rising 300 meters over this ancient city, Petrin Hill offers great panoramic views of the city and the city's main historical sites. Other attractions include Petrin Lookout Tower, Mirror Maze, Stefanik's Observatory, Strahov Monastery and Funicular Railway, plus the Hill is one of the greenest areas in Prague attracting many tourists.



Dans Eden Ev

Prag'ın gotik binalarının ardından ilginç bir yapı daha görmek isterseniz Dans Eden Ev sizleri sekiyor. Farklı mimarisi ile Prag'a giden ziyaretçilerin dikkatini çeken Dans Eden Ev'in önünde fotoğraf çektilererek hem eğlenceli bir fotoğrafa hem de tatlı bir anıya sahip olabilirsiniz. Vlatava Nehri kıyısındaki bu ev bir müze ya da kafe değil ama farklı mimarisi ile sizi de etkisi altına alacak.

The Dancing House

If you want to see a structure that stands out among the many gothic buildings of Prague, you should stop by the Dancing House. Drawing attention of the visitors with its unique architecture, the Dancing House draws many tourists who want to have a sweet memory and a sweet photograph taken in front of it. Even though it is not a house, a museum or a cafe, the house located right on the banks of Vlatava River will affect you with its different architecture.





Wenceslas Meydanı

Vaclav adıyla da anılan meydan, Prag'ın öne çıkan tarihi meydanlarından biri. Pek çok tarihi olaya tanıklık eden meydan bugün de gösteriler, kutlamalar ve etkinliklerin vazgeçilmez adresi konumunda. Prag Ulusal Müzesi'nin de yer aldığı meydan UNESCO Dünya Mirasları Listesi'nde bulunuyor. Neo Rönesans tarzında inşa edilen müzenin inşasına 1818 yılında başlanmış, 1890 yılında tamamlanmış. Prag fotoğraflarında görmeye alıştığımız atlı bir heykel olan 5.5 ton ağırlığındaki bronz St. Wenceslas Anıtı da bu meydanda bulunuyor. Meydan ve civarındaki çok sayıda restoran ve kafede soluklanarak Wenceslas Meydanı'nın tadını çıkarabilirsiniz.





Wenceslas Square

Called as Vaclav, Wenceslas Square is one of the prominent historical squares in Prague. Standing witness to many historical events, the Square is a key address of celebrations, festivities and activities. Prague's National Museum is also located at the Square, which is included in UNESCO's World Heritage List. Built in neo-Renaissance style architecture, the Museum's construction started in 1818 and the whole building was completed in 1890. The Square also hosts the famous Monument of St. Wenceslas, the bronze sculpture of a horseman, weighing around 5.5 tons pictured in many photographs of Prague. You can enjoy Wenceslas Square at various restaurants and cafes at and around the Square.



Parkinsona karşı “beyin pili” tedavisi

Beyin ve Sinir Cerrahisi Uzmanı Op. Dr. Ali Zırh, “Parkinson hastalığının en tipik belirtilerinden bir tanesi istirahat halinde vücudun bir tarafında ortaya çıkan ve para sayar şekilde görülen titremelerdir. Ama bilinenin aksine katılık, tutukluk, ağırlık ve hareketlerdeki yavaşlık daha ciddiye alınması gereken ilk bulgulardır” diyor...

“Brain Cell” treatment against Parkinson’s Disease

Neurosurgeon Dr. Ali Zırh says that “One of the most typical signs of Parkinson’s disease are resting tremors that occur on one side of the body and tremors that appear like money-counting. However, contrary to popular belief, rigidity, stiffness, difficult and slowness of movement are first findings which must be taken more seriously” ...



Hastalığın ilk belirtileri ve ilerleyişi kişiden kişiye göre değişebildiği gibi günlük hayatımız ve koşuşturmacamız içinde fark edilmeyecek kadar basit şekilde algılanabilir. Bu sebeple ilk aşamada doktora gidilmeye gerek olmadığı düşünülmekte ya da başka hastalıkların belirtileri ile karıştırılmaktadır. Parkinson'un ilk belirtileri genellikle yaşlılık bulguları olarak düşünülür. Oysa çoğu erken çıkan hastalık belirtileri, yaşlılıkla ilişkilendirildiği için tanı konulmakta oldukça geç kalınıyor. Parkinson'a benzer bulgular varsa doktora danışarak hareket edilmeli ve erken dönemde tedavi çalışmalarına başlanılmalı...

Parkinson'un tek belirtisi "el titremesi" değildir

Günümüzde ileri yaş hastalığı olarak kabul edilen Parkinson'un en belirgin özelliklerinden biri istemsiz bir şekilde ortaya çıkan ve ritmik sallanma olarak tabir edilen el titremesidir. Ama bu hastalık ile bilinen en büyük yanlışlardan biri de her el titremesine Parkinson teşhisi konulmayacağı ile ilgilidir. Beyin ve Sinir Cerrahisi Uzmanı Op. Dr. Ali Zırf bunu şöyle açıklıyor: "Beyinde hareketlerimizi düzgün ve düzenli yapabilmemizi sağlayan kontrol merkezleri var, dopamin

While the first symptoms and progression of the disease can differ from person to person, it can go unnoticed in the hustle and bustle of daily life. For this reason, a doctor's visit is not thought to be required or it is confused with the symptoms of other diseases. The first signs of Parkinson's are generally thought to be signs of aging. Diagnosis is often delayed as most early symptoms of the disease are associated with old age. If there are symptoms similar to Parkinson's then a doctor should be consulted, and treatment should be started at an early stage...

"Hand tremor" not the only symptom of Parkinson's Disease

One of the most prominent features of Parkinson's disease, accepted as a disease of the elderly, is the hand tremor which appears involuntarily and is called rhythmic shaking. However, of the greatest misconceptions about this disease is related to the fact that not all hand tremors will be diagnosed as Parkinson's Disease. Neurosurgeon Dr. Ali Zırf explains: "There are control centres in our brains that allow us to make smooth and regular movements, and dopamine affects those areas in order to allow us to carry out our bodily functions in a regular manner. While the first signs of the disease, which emerges as a result of a shortage of dopamine, differ from patient to patient, they include symptoms such as freezing of the facial features, walking with small steps leaning forward, rigidity, slowness and stiffness."

Parkinson's disease can be controlled with the right treatment

While Parkinson's disease is not a condition which can be entirely cured with treatment, with the replacement of the shortage of dopamine in the body by supplementation, many individuals can regain their quality of life. The course and effects of the disease differs from person to person. The patients experience a healthy life in the correctly planned first 3-4 years of treatment, which we call the



honeymoon period. However, as the years pass, drug therapy becomes inadequate due to both the progression of the disease and the development of a tolerance to the medications. In addition, in patients on long term drug therapy, involuntary movements which we call motor side effects (such as inability to stand still, movements as if dancing) or psychiatric side effects (nightmares or visions, sleep disorders) can occur. As increasing the dose of medications will cause a further increase of these side effects, while lowering the dose will negatively impact treatment, medical treatment begins to be ineffective. In such cases, brain cell therapy is applied to the patients.

Brain cell treatment rewinds the disease by 10 years

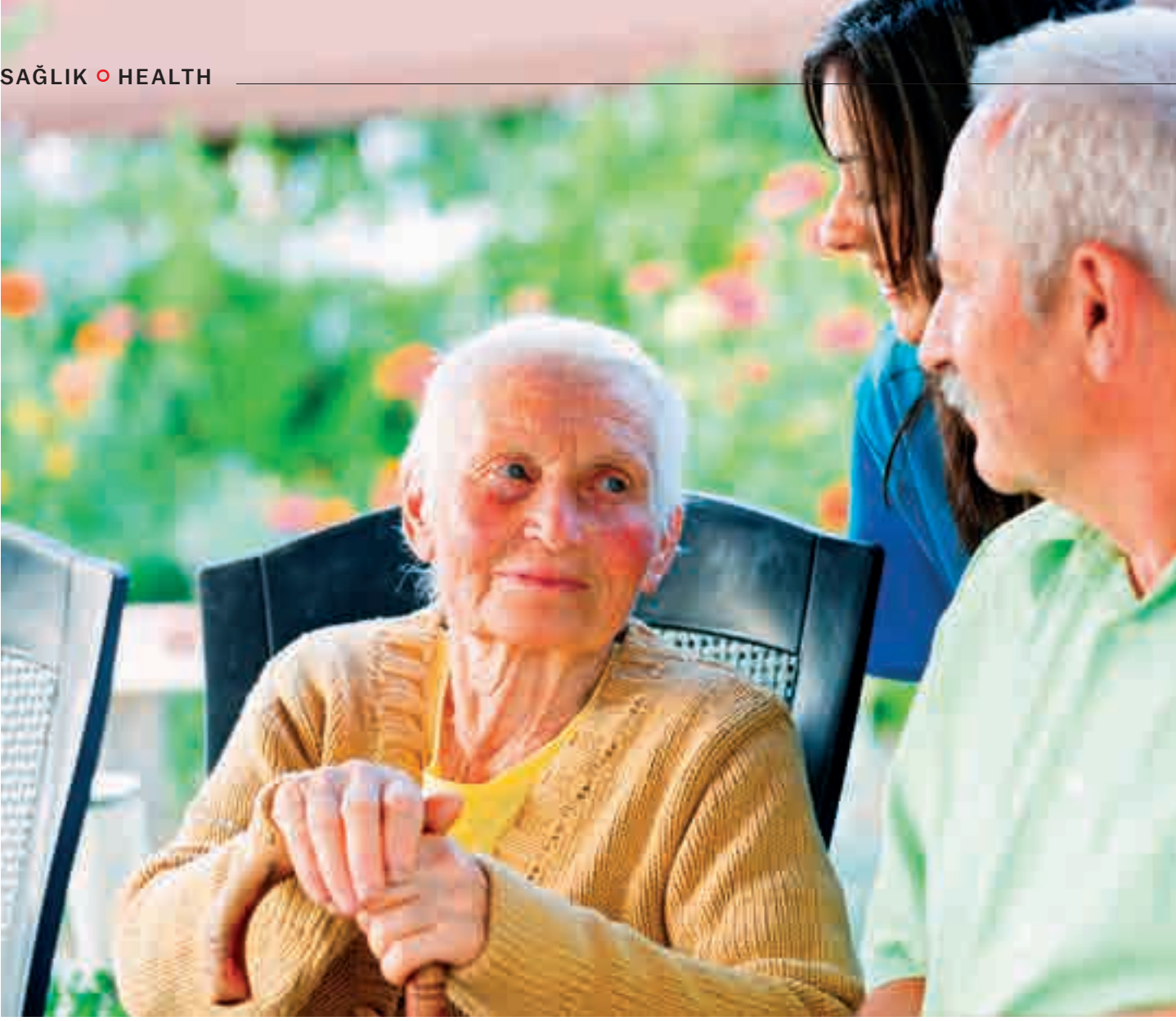
For Parkinson's Disease patients where drug treatment has become inadequate following years of treatment; whose

o bölgeleri etkileyerek bedensel işlevlerimizi daha akıcı yapmamızı sağlıyor. Bu maddenin eksilmesine bağlı olarak ortaya çıkan hastalıkta ilk bulgular titremenin yanı sıra hastadan hastaya farklılık göstermekle birlikte yüz hatlarında donukluk, küçük adımlarda öne eğik yürüme, katılık, yavaşlık, tutukluk gibi belirtiler oluyor.”

Parkinson doğru tedavi ile kontrol altına alınabilir

Parkinson hastalığı tedavi ile tamamen düzelebilen





bir hastalık olmamasının yanı sıra vücutta eksik olan dopaminin ilaç takviyesi ile yerine konulması sayesinde kişilerin kaliteli hayat standartlarına kavuşabildiği sıklıkla görülmektedir. Hastalığın seyri ve etkileri kişiden kişiye göre değişiklik göstermektedir. Hastalar balayı periyodu olarak adlandırdığımız doğru planlanan ilk 3-4 yıllık tedavi sürecinde dışarıdan anlaşılamayacak şekilde sağlıklı bir hayat sürerler. Ancak aradan yıllar geçtikçe bir yandan hastalığın ilerlemesi bir yandan da ilaçlara tolerans gelişmesi durumunda ilaç tedavisi yetersiz kalır. Bununla birlikte uzun dönem ilaç kullanan hastalarda motor yan etki dediğimiz istem dışı hareketler (dans etme şeklinde yerinde duramama gibi) veya psikiyatrik yan etkiler (kabus ya da hayal görmeler, uyku bozuklukları gibi) ortaya çıkar. İlaç dozunu arttırmak bu yan etkilerin daha da artmasına neden olacağından, ilaç dozunu azaltmak ise tedaviyi olumsuz yönde etkileyeceğinden artık tıbbi tedavi yetersiz kalmaya başlar. Böyle durumlarda da hastalara beyin pili tedavisi uygulanır.

quality of life has been disrupted due to side effects of medications; who regularly experience “on” and “and” state fluctuations, and those who require care, the “Brain Cell” therapy is a solution. It is possible to bring these patients back to their old healthy days. Neurosurgeon Dr. Ali Zirh, who has carried out hundreds of successful brain cell operations, stated that “Brain Cells are devices which allow us to give electrical current to any point within the human brain, thus allowing us to stimulate or suppress the electrical activity of the brain cells in the area what is given current. We insert two fine electrodes into the brain, and connect them using extension cords into a device that we implant under the skin like a pacemaker. By programming this device externally we are able to control and adjust the electrical current we use



on the brain. After the battery cells are placed, their fine tuning is carried out by computer at intervals and with regular controls for several weeks, and the parameters which will give the patient maximum benefit are set. Checking the function, adjustment and resetting for any effect of the brain cell on the patient is of great importance in terms of treatment”.

With the brain cell surgery, which is defined as “resetting the clock on the disease”, it is not at all difficult to return patients who have spent 10 years learning to live with Parkinson’s to their previous state. Thanks to the brain cell surgery, which is carried out while the patient is awake under local anesthesia, Parkinson’s patients who require care can easily return to their previous, independent life. In fact, many of them are seen to be able to return to work.



Beyin pili tedavisi hastalığı 10 yıl öncesine geri alıyor

Uzun yıllar süren tıbbi tedavi sonrasında ilaç tedavisinin yetersiz kaldığı; ilaç kullanımına bağlı yan etkiler ile yaşam standartlarının bozulmuş olduğu; sık sık “açık” ve “kapalı” durum dalgalanmaları yaşayan; yaşamlarını başkalarının yardımı ile sürdürmek zorunda olan Parkinson hastalarının dertlerine ise “Beyin Pili” tedavisi çare oluyor. Bu gibi hastaları da beyin pili tedavisiyle eski sağlıklı günlerine kavuşturmak mümkün. Yüzlerce beyin pili operasyonuna başarıyla imzasını atan Op. Dr. Ali Zirh; “Beyin Pilleri insan beyni içerisinde herhangi bir noktaya elektrik akımı verebilmemizi, böylelikle elektrik akımı verdiğimiz bölgedeki beyin hücrelerinde elektrikselsel aktiviteyi uyarmayı ya baskılayabilmeyi sağlayan cihazlardır. Beyine iki adet ince elektrot takıp bu elektrotları birer uzatma kablosu ile göğüste kalp pili gibi cilt altına yerleştirdiğimiz bir cihaza bağlıyoruz. Dışarıdan bu cihazı programlayarak beyine kontrol edebildiğimiz ve ayarlayabildiğimiz şekilde elektrik akımı verebiliyoruz. Piller takıldıktan sonra ortalama birkaç hafta aralıklı ve sık kontrollerle pillerin ince ayarları bilgisayar aracılığı ile yapılmakta ve hastaların en fazla randıman alabilecekleri parametreler ayarlanmaktadır. Beyin pilinin, uygulanan hasta üzerindeki işlevinin kontrol edilmesinin, ayarlanabilmesinin ve herhangi bir etkiye karşı geri dönüşümünün olmasının tedavi açısından büyük önem taşımaktadır”. dedi

“Hastalığın saatini geri almak” şeklinde tanımlanan beyin pili ameliyatı ile 10 yıl boyunca Parkinson ile yaşamayı öğrenen hastaları bile hastalıklarının ilk yıllarındaki hallerine geri döndürmek hiç de zor olmuyor. Lokal anestezi ile hastalar uyanık haldeyken yapılan beyin pili operasyonu sayesinde başkalarının yardımı ile yaşamını devam ettirebilen Parkinson hastaları ameliyat sonrasında eski bağımsız günlerine kolaylıkla kavuşmaktadır. Hatta çoğunun mesleklerine geri döndüğü de görülmektedir.



Sağlık için teknoloji

Sağlık araştırmaları tüm hızıyla devam ediyor. Kalp damarlarını aacak minicik helikopterler, ateş len bebek zıbınları, tokluk hissi vermesi ngrlen aşılar... Son dönemde üzerinde alışılan sağlık teknolojilerine beraber bakalım. Zeynep Kasapoğlu

Technology for health

Health research is continuing at full speed. Tiny helicopters opening heart vessels, baby grows that measure temperature, vaccines to make you feel full... Let's take a look at the latest progress in health technologies. Zeynep Kasapoğlu

MEDICAL



Tokluk hissi veren aşı

İngiltere’de bulunan Imperial College bünyesindeki bilim adamları yeni geliştirdikleri tokluk hissi veren haftalık aşı sayesinde kilo vermenin gelecekte çok daha kolay olacağını açıkladı.

Yapılan deneyler yeni ilacı kullananların kalori tüketimlerini yüzde 13 azalttıkları ve öğünlerde normalden 200 kalori daha az aldıklarını gösterdi. Aşı, glukagon ve glukagon benzeri peptide 1 (GLP-1) hormonlarını kullanıyor. Bu hormonlar kandaki şeker değerlerini ayarlamaya yarıyor. Araştırmayı yöneten Profesör Stephen Bloom, aşının 2020 yılında piyasaya sürülebileceğini açıkladı. Aşının yılda 3 bin dolara mal olması bekleniyor.

Fitbit, kalori takibinde!

Fazla kilolarınızdan şikâyetçi misiniz? Bir türlü kilo veremiyor ya da gün içinde ne kadar kalori harcadığınızı mı merak ediyorsunuz? Geliştirilen yeni bir cihaz, beden sağlıklarını yakından incelemek isteyenlere yönelik olarak hazırlandı. Ufak bir USB hafıza boyutlarında olan ve cebe kancasıyla bağlanan Fitbit isimli cihaz, takılı olduğu süre boyunca gün içinde kaç adım

Vaccine that makes you feel full

New trials have shown that those using the new drug have lowered their calorie intake by 13 percent and consume 200 calories less during their meals. The vaccine uses glucagon and glucagon-like peptide-1 (GLP-1) hormones. These hormones serve to balance the levels of sugar in the blood. Professor Stephen Bloom, leading the study, has announced that the vaccine will be available in 2010. The vaccine is expected to soft 3 thousand dollars per year.

Fitbit, tracking calories!

Are you tired of your excess weight? Are you struggling to lose weight, or curious about how many calories you spend in a day? A newly developed device has been prepared for those wishing to closely examine their physical health. A device known as the Fitbit, which is around the size of a USB memory disk and which

attaches to your pocket with a hook, counts the number of steps taken during the time it is worn, the distance travelled, and the calories burnt. Thus users can easily learn how many calories they burn throughout the day. However, the abilities of the device are of course not limited to these. The device, which can also determine whether an individual gets enough sleep at night, can measure the hours slept and the intervals at which the person wakes up. Thus sleepers can learn whether they have sleep problems.

Your chewing gum will inform you about your health

The gum on your shoe, or medicinal gums? I think we would all prefer the latter! According to an article in the ACS Applied Materials & Interfaces magazine, a group of researchers have succeeded in making sensors from gum. They plan on using them for medicinal treatments. In order to develop this sensor, the team chewed the “Doublemint” branded gum for 30 minutes. The gum was then cleaned with alcohol and the carbon nanotubes were placed in it. In the end, the gum became able to detect even the slightest changes in the body. (From changes in breathing to changes in the heart rhythm) The sensors vary in differences they are sensitive to according to the materials they are made of. The team plan to measure the humidity in human breath with these sensors they have produced. In this way, it is expected that the diagnosis of diseases that are transmitted by air can be facilitated. The sensors are also produced for only 3 dollars!

A reminder application for those who forget to take their medications

With medications, it is very important to take the right dose at the right time. Unfortunately, we can forget to take our medications in the daily grind. Our mothers can't always be with us to remind us to take our medications. While it can't take the place of our mothers, we can overcome the issue with a mobile application to remind you to take your



attığınız, kat ettiğiniz mesafeyi, harcadığınız kaloriyi hesaplayabiliyor. Böylece kullanıcılar, bir gün boyunca ne kadar kalori yaktığını kolayca öğrenebiliyor. Ancak cihazın marifetleri bunlarla da sınırlı değil elbette. Kişinin gece uykusunu gerektiği gibi alıp almadığını da belirleyebilen cihaz, kişinin kaç saat uyduğunu ve hangi aralıklarla uykusundan uyandığını da ölçebiliyor. Böylece kullanıcılar uyku problemi olup olmadığını da bu sayede öğrenebiliyor.

Sakızınız sağlığınız hakkında bilgi verecek

Ayağınıza yapışan sakızlar mı yoksa tıp için kullanılan sakızlar mı? Sanırım hepimiz ikincisini tercih ederiz! ACS Applied Materials & Interfaces dergisinde çıkan bir makaleye göre, bir grup araştırmacı sakızdan sensörler yapmayı başardı. Bunları tıbbi tedaviler için kullanmayı planlıyorlar. Ekip bu sensörü geliştirmek





için "Doublemint" markalı sakızı 30 dakika boyunca çiğnedi. Sakız daha sonra alkolle temizlendi ve içersine karbon nano tüpler yerleştirildi. En sonunda sakız vücuttaki ufak değişiklikleri bile algılar hale geldi. (Nefes alıp vermedeki değişikliklerden tutun da kalp ritmindeki değişikliklere kadar) Ayrıca sensörlerin yapıldığı maddelere göre, hassas oldukları değişimler de farklılık gösteriyor. Ekip ürettikleri bu sensörle insan nefesindeki nemliliği ölçmeyi planlıyor. Bu sayede hava yolu ile bulaşabilecek hastalıkların teşhisinin kolaylaşacağı tahmin ediliyor. Sensörler ayrıca sadece 3 dolara üretiliyor!

İlacını almayı unutanlar için hatırlatıcı uygulama

İlacınızı alırken saatinde ve doğru dozda almanız çok önemli. Ne yazık ki günlük koşturmacanın içinde bazen ilaçlarımızı almayı unutabiliyoruz. Eh, annelerimiz de her an yanımızda değiller ki bize ilaçlarımızı hatırlatsınlar. Annelerin yerini tutmasa da ilaçlarımızı vaktinde almanızı sağlayacak bir mobil uygulama ile bu işin üstesinden gelebilirsiniz. Bunun için akıllı bir cep telefonunuzun olması gerekiyor. Telefonunuza MedRem isimli uygulamayı indirdikten sonra, almanız gereken ilaçların isimlerini, günün hangi saatinde almanız gerektiğini ve dozu uygulamaya girip alarmı açıyorsunuz. Bundan sonrası uygulamanın sorumluluğunda. İlaç saatiniz geldiğinde hatırlatıcı devreye giriyor ve telefon ekranında verdiği uyarı ile ilaç vaktinizin geldiğini size hatırlatıyor. Özellikle antibiyotikler için birebir!

Minik bir helikopter tıkalı damarınızı açacak

İnsansız hava cihazlarını görmüş en azından duymuşsunuzdur. Uzaktan kumanda ile gökyüzüne

medications. All you need is a smart phone. After downloading the MedRem application, you enter the names of your medications as well as the times you need to take them, enter the dosage and switch on the alarm. The rest is down to the application. The reminder comes into play at the time of your dose, and the screen gives you a warning that it is time to take your medicine. Especially well suited for antibiotics!

Tiny helicopter to unclog blood vessels

You may have heard of unmanned aerial vehicles. These propeller driven high technology birds that rise to the skies with remote control, give us the option to take carry out aerial photography and video recording with just a few button presses from the ground. Now scientists are preparing to use this technology in the health field... In this scope, they are working on a new method to prevent clogged vessels which lead to heart attacks and strokes. Nanoparticles similar to unmanned aerial vehicles are used to treat clogged vessels. These particles made of plastic-like material and one thousand times smaller than the width of a human hair, reach clogged vessels and open them. The system, which has achieved success in experiments on mice, are planned to be tested on humans in the near future. With this method, heart vessels that were



clogged for 5 weeks have largely been treated. Perhaps in the future, surgery to open blocked vessels will be a thing of the past.

Mirror on the wall: Am I healthy today?

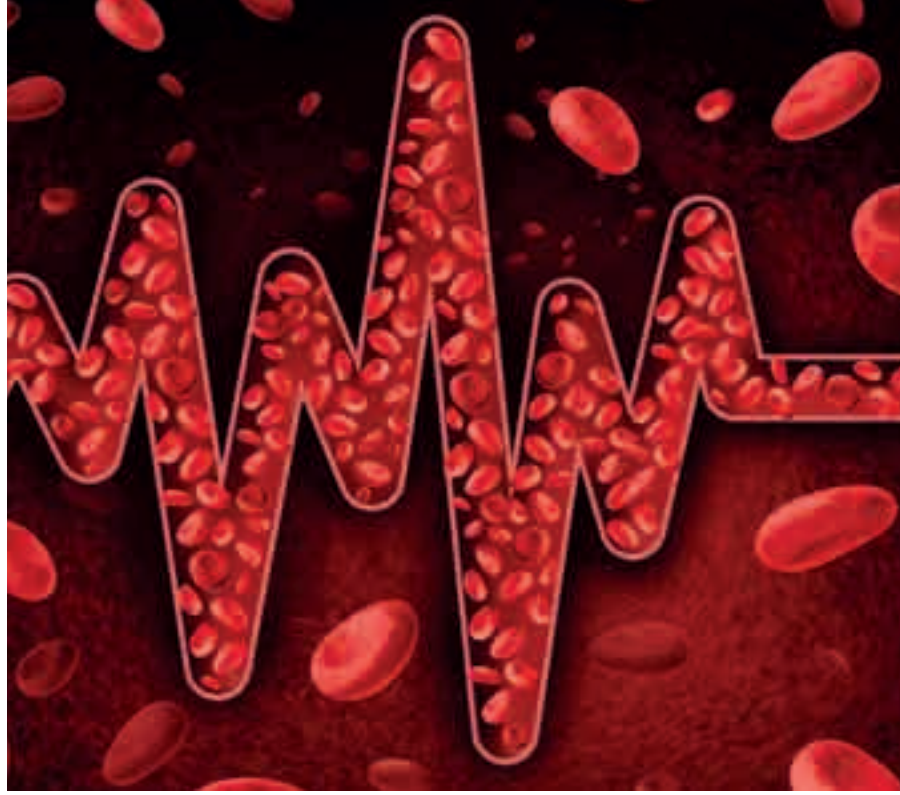
Let us introduce you to one of the human trials scientists are working on today: You wake up in the morning and go to the bathroom to wash your face. As you stand before the mirror brushing your teeth, your mirror says: "Your blood pressure is a little elevated" or: "You have put on weight, take a walk". Are you surprised? What about if your bed were to connect to the internet, and prepare you for the day according to the weather forecast: "It's cold out, dress warm." Fortunately it does not look like your mirror or bed will have the skill to prescribe you medications. Who knows, the information from your mirror may also be transmitted to your physician and your prescription arrives by message.

Smart baby grow measures temperature

The "Termibodi" temperature measuring baby grow by Jose Ignacio Berdu is one of the smart wearable technologies waiting for a license. With the "Termibodi", once worn by your baby, you will not constantly have to check their temperature. The baby grow will automatically measure the baby's temperature and sound an alarm with any increase. The temperature values will also be sent automatically to the mother, father and physician's cell phone.

Are dental fillings becoming a thing of the past?

A group of researchers from Harvard University are working on a scientific development which could take the place of dental fillings and dentures. With the technology developed, the researchers have succeeded in re-growing teeth. In an article published in the scientific magazine Science Translational Medicine, researchers stated that there were able to succeed in recreating the structure dentin by triggering the cells in the tooth



yükseltilen bu pervaneli teknoloji kuşları, gerçek bir helikopterle yapılan fotoğraf ve video çekimlerini karadan birkaç tuşla yapmaya imkan veriyor. Şimdi bu kolaylığı sağlık alanında kullanmaya hazırlanıyor bilim insanları... Bu kapsamda kalp krizi ve inmeye yol açan damar tıkanıklıklarını önlemek için yeni bir yöntem üzerinde çalışılıyor.

Tıkalı damarları tedavi etmek için insansız hava araçlarına benzer nanoparçacıklar kullanılıyor. Plastik benzeri malzemelerden yapılan ve insan saçından bin kat daha küçük olan bu parçacıklar, kapalı olan damarlara ulaşıyor ve açılmasını sağlıyor. Fare deneylerinde başarıya ulaşan sistemin yakın zamanda insanlar üzerinden de denenmesi planlanıyor. Bu yöntemle farelerde 5 haftada tıkalı olan kalp damarları büyük ölçüde tedavi edildi. Kim bilir belki de gelecekte damar tıkanıklığı için yapılan operasyonlar tarihe karışacak.

Ayna ayna söyle bana: Sağlık mıyım bugün?

Bilim insanlarının üzerinde çalıştığı





çalışmalardan birini size takdim edelim: Sabah uyandınız, yüzünüzü yıkamak için banyoya gittiniz. Dişlerinizi fırçalarken karşısında durduğunuz ayna size şunu söylüyor: “Tansiyonun biraz yüksek” ya da şunu: “Kilo aldın, biraz yürüyüş yap istersen”. Şaşırdınız mı? Peki buna ne dersiniz, yatağınız da internete bağlanıp günlük hava durumuna göre sizi güne hazırlıyor: “Hava bugün soğuk, üşütmemek için kalın giyin.” Neyse ki aynanızın veya yatağınızın size ilaç reçete etme gibi bir becerisi olacağına benzemiyor. Kim bilir belki de aynanızdaki bilgiler doktorunuzun cep telefonuna da gider ve reçeteniz de mesaj olarak size gelir.

Akıllı zıbın bebeğin ateşini ölçüyor

Jose Ignacio Berdu'nun vücut ısısı ölçen bebek zıbını “Termibodi” projesi lisans bekleyen akıllı giyilebilir teknoloji ürünlerinden biri. Buna göre bebeğinize “Termibodi”yi giydirdikten sonra ateşini sürekli kontrol etmenize gerek kalmayacak. Zıbın otomatik olarak bebeğin ateşini ölçecek ve yükselmesi durumunda alarm verecek. Aynı zamanda ateş değerlerini, anne, baba ve doktorun cep telefonuna otomatik olarak gönderecek.

body with a low powered laser. Dentin is located under the tooth enamel and in bone structure. An increase in dentin means the growth of a tooth. In other words, it will be possible for broken, rotten teeth to regrow by themselves. Or at least we know there is a team working hard for this to be possible..

Educational health animations for children

There is a fun way to teach children about the complex and simultaneously awe inspiring operation of the human body. You can download the Tinybop application to your phone (for around 11 TL). The application includes content related to the skeletal structure, muscles, nervous system, circulatory system, respiratory system, digestive system, consisting purely of animations aimed at children. For example, we can follow the adventure that the bite we take out of an apple follows from our mouth.

Receive notice of when your baby will wake

A baby monitoring device has been developed to solve the issue of mothers and fathers worrying "Is baby awake?" at the slightest sound. With an ankle bracelet attached to the baby's foot, parents can monitor the pulse, movements, sleep status and body temperature of their baby using an application installed on their cell phones. Perhaps the most surprising feature of this device, called the Sproutling, is that it can give you prior notice of when your baby will wake. The device, which records the sleep patterns of the baby, develops estimated sleep/wake duration with comparisons after a period of time, and warns the mum and dad before the baby wakes up. So is that all? If any abnormality in the baby's pulse or body temperature is measured or a sudden rotational movement sensed, then an emergency alarm is sent via telephone application. Sproutling, ideal of babies aged 0-18 months, is produced of hypoallergenic silicone material that is water resistant and suitable for medical use. If you wish to purchase the product, which is expected to launch in 2015 and be sold for 259 Dollars, you can fill in a pre-order form at www.sproutling.com.

Application to remind you to drink water

If you are one of those people that say "I never remember to drink water during the day, I wish someone would remind me", and you have a smart phone, you can download an application to your phone which will give you this reminder, and also record the amount of water you drink during the day and display how close you are to your daily target it in graphical format. What you need to do for this, is enter "water alert" into the "applications" menu on your telephone. While some applications can be downloaded for a small fee, others are completely free. When you have downloaded the application, you can see at what times it will send you a warning message and change the times if you wish. Once you have selected the size of your glass, all you need to do is



Diş dolgusu tarihe mi karışıyor?

Harvard Üniversitesi'nden bir grup araştırmacı diş dolgusu ve protez dişlerin yerini alabilecek bir bilimsel gelişme üzerinde çalışıyorlar. Araştırmacılar geliştirdikleri teknoloji ile dişleri yeniden büyütmeyi başardılar. Science Translational Medicine adlı bilimsel dergide yayınlanan makalede araştırmacılar, diş gövde yapısında yer alan hücreleri düşük güçte lazer ışınlarıyla tetikleyerek dentin isimli yapıyı yeniden oluşturmayı başardıklarını açıkladılar. Dentin, diş minesinin altında ve kemik yapısında bulunuyor. Onun artması demek dişin de büyümesi anlamına geliyor. Yani kırılan, çürük sebebiyle belirli kısımları boşaltılan dişlerin gelecekte kendiliğinden büyümesi mümkün olabilecek. En azından bunun için var gücüyle çalışan bir ekip olduğunu biliyoruz...

Çocuklar için eğitici sağlık animasyonları

İnsan vücudunun karmaşık fakat bir o kadar da hayranlık verici işleyişini çocuklara anlatmanın eğlenceli bir yolu var. Telefonunuza Tinybop uygulamasını indirdiğinizde (yaklaşık 11 TL ücreti var) indirebilirsiniz. Uygulama çocukların öğrenebileceği üzere tamamı animasyonlardan oluşan iskelet yapısı, kas yapısı, sinir





sistemi, dolaşım sistemi, solunum sistemi, sindirim sistemi ile ilgili içerikler sunuyor. Örneğin elmayı ısırdığımızda, ağızımızdaki lokmayı nasıl bir serüven beklediğini animasyon üzerinden takip edebiliyorsunuz.

Bebeğinizin uyanma zamanını önceden haber alın

Anne ve babaların en ufak bir sesteki kulak kesilip “Acaba bebeğimiz mi uyandı?” endişelerine çözüm getirecek bir bebek takip cihazı geliştirildi. Bebeğin ayak bileğine takılan bir bileklik sayesinde, aileler bebeklerinin nabzını, hareketlerini, uyku durumunu ve vücut ısını cep telefonlarına yükledikleri bir uygulama aracılığıyla takip edebilecekler. Sproutling adı verilen bu cihazın belki de en şaşırtıcı özelliği, size bebeğinizin uyanma zamanını önceden haber verebilecek olması. Bebeğin uyku düzenini hafızasında tutan cihaz, bir süre sonra karşılaştırmalar ile tahmini bir uyku/

pick up your phone every time you drink water, open the app and shake your phone twice. When you make this movement, the application pours a glass of water from your digital pitcher on screen and confirms with the sound of water. Each evening you can see how much water is left in your pitcher and control whether you have reached your target amount (doctors recommend at least 1.5 a day, or 2 or 2.5 liters if you wish to lose weight).

Are you ready for wearable technology?

With calorie measuring watches and pedometers in the soles of shoes, wearable technology had already begun to become part of our lives. Now the scale



of wearable technology is expanding much more. Imagine a t-shirt, which starts to measure your heart rate and gives notice of a possible heart attack when you wear it. Or another t-shirt which when worn while you work out, records how many calories you have burned, how much your heart rate has increased, how many steps you take and how many kilometers you have walked. Yes, this is again done by an auxiliary tool, for example as it is with the new Citizen product D-shirt, where you place a device in the section of your t-shirt that comes to the neck... Seems beneficial for those that work out. Perhaps what we need however is something that will tickle us to force us to get up and walk!

uyanma süresi geliştiriyor ve bebek uyanmadan önce mobil uygulama ile anne ve babayı uyarıyor. Sadece bu kadar mı? Bebeğin nabzında veya vücut ısısında bir anormallik ölçülürse ya da ani bir yerinde dönme hareketi saptanırsa uygulama telefon üzerinden acil durum alarmıyla uyarıda bulunuyor. 0-18 aylık bebekler için ideal olan Sproutling, hipoalerjenik, tıbbi kullanıma uygun ve suya dayanıklı silikon bir malzemeden üretilmiş. 2015 yılında piyasaya sürülmesi beklenen ve 259 Dolar'dan satışa sunulacak ürüne piyasaya çıkarılmaz sahip olmak isterseniz, www.sproutling.com adresinden ön talep formu doldurabilirsiniz.

Su içmeyi hatırlatan uygulama

“Gün içinde su içmek aklıma gelmiyor, keşke biri ‘Hadi su iç’ diye beni uyarsa diyenlerdenseniz ve akıllı bir cep telefonunuz varsa, size bu hatırlatmayı yapacak, üstüne bir de içtiğiniz su miktarını kaydedip grafiksel olarak günlük hedefinize ne kadar yaklaştığınızı gösterecek bir uygulamayı telefonunuza indirebilirsiniz. Bunun için yapmanız gereken; telefonunuzdaki ‘uygulamalar’ menüsüne gidip “water alert” diye yazmak. Bazı uygulamalar düşük rakamlı fiyatlara indirilebiliyor, bazıları ise tamamen ücretsiz. Uygulamayı indirdiğinizde, hangi saatlerde size uyarı mesajı göndereceğini görebilir ve derseniz bu saatleri değiştirebilirsiniz. Bardağınızın ölçüsünü de seçtikten sonra tek yapmanız gereken, her su içtiğinizde telefonunuzu elinize almak ve programı açıp telefonu yana doğru iki kez sallamak. Bu hareketi yaptığınızda uygulama ekrandaki dijital büyük sürahinize bir bardak suyu döküyor ve size bunu su sesiyle de onaylıyor. Akşam olduğunda sürahinizin ne kadar dolduğuna bakıp hedeflediğiniz miktara (doktorlar günde en az 1,5 litre, kilo vermek istiyorsanız 2 veya 2,5 litre öneriyor) ulaşmış olup olmadığınızı kontrol edebiliyorsunuz.

Giyilebilir teknolojiye hazır mısınız?

Kalori ölçer saatler, ayakkabı tabanlarına yerleştirilen adımsayarlarla giyilebilir teknolojiyle olan haşır neşirliğimiz yavaşta başlamıştı. Şimdi ise giyilebilir teknolojinin ölçeği çok daha genişliyor. Bir tişört düşünün, giydiğinizde kalp ritminizi ölçmeye başlıyor ve olası bir kalp krizini size önceden haber veriyor. Ya da spor yaparken giydiğiniz bir başka tişört, kaç kalori yaktığınızı, kalp ritminizin ne kadar arttığını, kaç adım attığınızı ve kaç kilometre yürüdüğünüzü kaydediyor. Evet, bunları yine yardımcı bir aparat sayesinde yapıyor, örneğin tişörtün ensenizin altında kalan kısmına bir cihaz yerleştirdiğiniz Citizen’in yeni ürünü D-shirt’te olduğu gibi... Spor yapanlar için faydalıya benziyor. Fakat ihtiyacımız olan belki de bizi gıcıklayarak ayağa kaldıran yürümek için zorlayacak bir tişörtün bulunması!



Sağlığa ve mutluluğa pedal çevirin

İlk ocukluk hayallerimizin deđiřmez öznesi
bisiklet, yıllar sonra tekrar hayatımıza giriyor.
Çünkü bisiklet kullanmak, yetişkinlere sağlıklı ve
keyifli bir yaşamın kapılarını aralıyor. Özden Kılıç

Cycle to health and happiness

The object of our childhood
dreams, bicycle, enters into our
lives years after, opening the doors
of a healthy and cheerful life to
adults. Özden Kılıç



Iki tekerlek üzerinde aklınızdaki düşünceleri bir kenara bırakıp, kendinizi dinlemeye ve rüzgâr yüzünüzü okşarken ritminizi bulmaya hazır mısınız? Belki de birçoğumuzun yıllardır unuttuğu bir keyfi yeniden yaşamak istiyoruz; bisikletimize atlayıp, sağlığa ve mutluluğa doğru pedal çeviriyoruz. En son bisiklete bindiğiniz günü hatırlamıyor olabilirsiniz ama ilk kural şu; bir kere bisiklet sürmeyi öğrendikten sonra bir daha asla unutmazsınız. Şehrin üzerimizde gün gün işlediği stres sarmalından kurtulup, kendi özgürlüğünüze pedal çevirmek hiç zor değil aslında. Bisiklet öyle bir uğraş ki, ruh ve beden sağlığını eğlendirerek sunuyor bizlere. Çevreci, sağlıklı ve zevkli bir spor olan bisiklet aynı zamanda uygarlığın da bir göstergesi... Zira yaşam standartlarının üst düzeyde olduğu tüm ülkelerde bisiklet severler asla unutulmuyor ve şehir planlamaları buna göre şekilleniyor. Fakat siz yazımızda yer vereceğimiz güzergâhları okumadan bunu kesinlikle İstanbul'da denemeyin!

Yüzlerce yıllık tutku

Birçok kaynakta insanoğlunun bisikletin ilk formunu 1700'lü yıllarda tasarladığı belirtilir. Oysa burada ilk kez okuyacağınız bir bilgiyi paylaşalım, bisikletin geçmişi bundan çok daha eskiye dayanıyor. Aslında bisiklet bilinenin aksine tek bir yerde icat edilmemiş,

Harika bir hafta sonu aktivitesi...

A great weekend activity...

Are you ready to let go of all your worries, listen to yourself and find your inner rhythm while the wind caresses your face on two wheels? Maybe we want to relive this joy we have forgotten over the years; want to hop on our bicycles and pedal towards health and happiness. You may not remember the last day you rode a bike but the number one rule is; once you learn to cycle, you can never forget it. It isn't difficult to get out of the stress loop created by cities every day and pedal towards our own freedom. Cycling is such a hobby that it offers a fun way to mental and physical health. Cycling, an environment-friendly, healthy and fun sport, is also a symbol of civilization as the countries with highest living standards do not forget cyclists and shape their urban planning accordingly. However, do not try this in Istanbul without reading about the routes we have included in our article!

Thousand year old passion

Many sources note that the first bicycle

model was designed in 1700s. Yet, here we will share with you a very rare information you will read for the first time; the history of bicycles date way back. Unlike common knowledge, bicycles have not been invented at a certain place but many different models have been developed independent of each other at different times and places. The first bicycle used by the rich in France and moved with the feet taking strength from the ground was followed by the high wheeled bicycle. Then, the safe bicycles of today were designed.

Get 10 years younger by cycling

Like we said at the beginning of this article, cycling is a health, environment-friendly and fun hobby. Especially, its effects on human health cannot be argued. For example, the possibility of an adult who cycles at least three times a week to suffer from cardiac disease is 50% less than someone who doesn't cycle and do any sports. Adults that cycle 5 times a week for 15 minutes may burn fat approximately up to 10 kilos a year on average. Therefore, cycling is one of the most ideal methods for a fit body. Another effect that may draw attention mostly from the ladies is about appearance. Regular cyclists look 10 years younger than their peers, plus, the same effect can be observed on their build as well. Each kilometer we cycle instead of riding cars means we are less exposed to dangerous gasses such as carbon monoxide, carbon dioxide, nitrogen and petrol. If you are complaining from rheumatism and arthralgia, all you need to do is push your saddle a bit forward and keep your back in an appropriate position. This might be the end of your back pain. Plus, as your muscles will get stronger, your arthralgia will also get better in a short period of time. Regular and rhythmic movements performed while riding a bike removes all negative effects people suffer during their daily lives and relax them. Body that moves starts excreting endorphins after 30 to 40 minutes. This means that the person feels happier.

Haftada en az üç kez bisiklete binen bir yetişkinin kalp rahatsızlığı yaşama ihtimali, bisiklete binmeyen ve spor yapmayan kişilere oranla yaklaşık yüzde 50 oranında azalıyor. Haftada 5 defa 15 dakika pedal çeviren yetişkinler ise yılda ortalama 10 kiloya kadar yağ yakabiliyorlar.

For example, the possibility of an adult who cycles at least three times a week to suffer from cardiac disease is 50% less than someone who doesn't cycle and do any sports. Adults that cycle 5 times a week for 15 minutes may burn fat approximately up to 10 kilos a year on average.

farklı zaman dilimlerinde birbirinden bağımsız olarak çok farklı modeller geliştirilmiş. Fransa'da zenginlerin kullandığı ve ayağın yerden güç alarak hareket ettirilmesiyle ilerleyen ilk bisikleti, yüksek tekerlekli bisiklet takip etmiş. Ardından ise bugünkü güvenli bisiklet tasarımına ulaşılmış.

Pedal çevirerek 10 yıl gençleşin

Yazının başında değindiğimiz gibi bisiklet sağlıklı, çevreci ve keyifli bir hobi. Özellikle insan sağlığı üzerindeki olumlu etkileri tartışılmaz. Örneğin haftada en az üç kez bisiklete binen bir yetişkinin kalp rahatsızlığı yaşama ihtimali, bisiklete binmeyen ve spor yapmayan kişilere oranla yaklaşık yüzde 50 oranında azalıyor. Haftada 5 defa 15 dakika pedal çeviren yetişkinler ise yılda ortalama 10 kiloya kadar yağ yakabiliyorlar. Dolayısıyla bisiklet, formda bir vücut için en ideal yöntemlerden biri. Özellikle bayanların dikkatini çekecek bir diğer olumlu etki ise dış görünümle ilgili. Düzenli bisiklet kullanan yetişkinler, kullanmayan yaşlılarına göre 10 yaş daha genç görünürken, aynı etki bünyelerinde de kendini gösteriyor. Araba yerine bisikletle gittiğimiz her kilometrede karbon monoksit, karbondioksit, azot ve benzin gibi gazlara daha az maruz kalıyoruz. Romatizma ve eklem ağrılarından şikâyet ediyorsanız tek yapmanız gereken selenizi biraz öne doğru kaydırarak sırtınızı uygun bir pozisyonda tutmak. Böylelikle sırt ağrılarınıza son verebilirsiniz. Ayrıca kaslarınız güçlendiği için eklem ağrılarınız da kısa bir zaman içinde azalacak. Bisiklete binme esnasında yapılan düzenli ve ritmik hareketler insanları günlük yaşantılarında maruz kaldıkları tüm olumsuz etkilerden uzaklaştırıyor ve rahatlatıyor. Hareket halindeki beden, 30-40 dakika sonra endorfin salgılamaya başlıyor. Bu da kişinin kendisini mutlu hissetmesi anlamına geliyor.





Bisiklet kullanırken kıyafete ve güvenliğe özen gösterin

- Mutlaka kask takmalısınız.
- Bisiklet eldivenleriniz olsun, avucunuzun içini korur.
- Bisiklet kullanırken kilitli pedal ve kilitli özel bisiklet ayakkabısı kullanmalısınız.
- Bisiklet taytı kullanmanızı tavsiye edilir. Çünkü daha rahat bir sürüş elde edersiniz.
- Bisiklet kullanırken yine güvenliğiniz için mutlaka gözlük kullanmalısınız.
- Bisiklet forması kullanınız, çünkü terin dışarıya atılmasını sağlayarak vücudunuzun ferah kalmasını sağlar.
- Bandana, sadece soğuk kış aylarında değil, rüzgârlı bahar aylarında dahi çok faydalı bir parça. Keyifli bir tur için özellikle kulaklarınızı mutlaka korumalısınız. Boynunuzu da korusanız iyi olur.
- Uzun bir alt kıyafet giyiyorsanız (tayt dışında), paçanız dışıye sıkışmasın diye paça bandı kullanmalısınız.

Yollarda bisikletlere yer var mı?

İstanbul'da bisiklet yolu bulunan ilçelerin sayısı hızla artıyor. Her ne kadar milyonlarca insanın yaşadığı bir şehir için çok yetersiz kalsa da biz kolaylıkla ulaşabileceğiniz birkaç noktayı derledik.

- **Fenerbahçe-Pendik:** Fenerbahçe-Pendik arasındaki bisiklet parkur alanı bol bol temiz hava alabileceğiniz deniz manzaralı uzun bir rota sunuyor.
- **Bostancı-Tuzla:** Bostancı'dan Tuzla'ya kadar olan bu rotada özel bisiklet yolu var. Ayrıca sahil yolu boyunca

Sadece doğaya çıkmanız gerekmiyor, yaşadığınız şehirdeki bisiklet yollarını araştırabilir ve kendinize bir sürüş güzergâhı belirleyebilirsiniz.

You don't need to go out into the nature; you can also research the cycling routes in the city you live in and find yourself a suitable route.

Pay attention to your outfit and safety while cycling

- You must wear helmets.
- Get a cycling glove to protect your palms.
- You should use a pedal and special cycling shoes with likes while cycling.
- We recommend you to wear a bicycle leggings as you will enjoy a more comfortable ride.
- Again, while cycling, you must wear sunglasses.
- Use a cycling gear while riding a bike as it ensures that sweat is drawn out of the body and therefore, makes your body feel fresh.
- Bandana, is an outfit not only suitable for cold winter months but also during windy spring days. You should protect your ears for a pleasant tour. Plus, do not forget to protect your neck as well.
- If you are wearing longer pants or outfits (except for leggings), use a cuff band to avoid your cuff to get stuck in the gear.

Is there room for bicycles on roads?

The number of districts with cycling lanes in Istanbul is increasing rapidly. Even though they are insufficient for a city with millions of dwellers, we have compiled some routes you can easily access.

- **Fenerbahçe-Pendik:** The cycle route between Fenerbahçe and Pendik districts offers a lot of fresh air and sea views.
- **Bostancı-Tuzla:** There is a cycling lane on this route from Bostancı to Tuzla. Plus, there are many places to stop for a tea break alongside the coast.
- **Aydos Forest:** This route among pine trees is extremely pleasant. The only thing you should be careful about is riding slowly.





- **Beşiktaş-Sarıyer:** We recommended that you leave early in the morning for this route. As there is traffic and since the route is long, leaving the ride to later hours might make the journey less pleasant.
- **Bilfen-Çamlıca:** This route has a lot of steep slopes and there aren't many places to take a break. It is a performance-based route. Ideal for those aiming high performance.
- **Rumelifeneri-Kilyos:** The farthest point of Istanbul at Black Sea. After various villages accessible from a lot of settlement areas bordering Garipçe and Demirciköy, the 13 kilometers long dirt road along the coast of Kilyos is also another choice.
- **Belgrad Forests:** Ideally suited for cyclists who think that they are far away from nature within the city.
- **Büyükkada:** This is one of the favorite cycling routes in Istanbul as it is away from car traffic and full of sea and nature views.
- **Polonezköy:** A route that is close to the city yet within nature. Mostly all terrain bicycles are preferred on this route.

istediğiniz çay bahçesinde mola verebilirsiniz.

- **Aydos Ormanı:** Çam ağaçları arasında gidilen parkur oldukça keyifli. Tek dikkat etmeniz gereken hızlı gitmemek.
- **Beşiktaş-Sarıyer:** Bu parkur için sabah erken saatlerde yola çıkmanızı öneririz. Hep yoğunluk hem de parkurun uzun olması sebebiyle geç saatlere bırakmak alınan keyfi azaltacaktır.
- **Bilfen-Çamlıca:** Rota ağırlıklı olarak dik yokuşlardan oluşuyor ve mola verecek bir aralık bırakmıyor. Bu nedenle performansa dayalı bir rota. Yüksek performansı isteyenler için ideal bir rota.
- **Rumelifeneri-Kilyos:** İstanbul'un Karadeniz'e en uç noktası. Garipçe ve Demirciköy'e sınırı bulunan yerleşim bölgesine birçok noktadan ulaşılabilir köyden sonra Kilyos'a kıyıda giden 13 kilometrelik toprak yol da bir seçenek.
- **Belgrad Ormanları:** Şehrin içerisinde doğadan uzak kaldığını düşünen bisiklet tutkunları için biçilmiş kaftandır Belgrad Ormanı.
- **Büyükkada:** Araç trafiğine uzak, tamamen deniz, doğa manzaralı yollardan oluşan bu parkur İstanbul'daki favori bisiklet parkurlarından biri.
- **Polonezköy:** Şehir yakın doğayla iç içe bisiklet sürebileceğiniz parkurdur. Bu parkurda daha çok arazi koşullarında bisiklet kullanırsunuz.





Antalya, film yıldızlarını ağırladı

53. Antalya Film Festivali, her yıl olduğu gibi bu yıl da sinema dünyasının önemli isimlerini bir araya getirdi. 'Amelie' filmiyle yıldızlaşan Audrey Tautou da gecede Altın Portakal Onur Ödülü aldı.

Antalya hosted film stars

Just like every year, 53. Antalya Film Festival brought together leading names from the cinema world. Audrey Tautou, rising to fame with "Amelie" received Golden Orange Honorary Award.



L 6 - 23 Ekim tarihleri arasında Antalya Büyükşehir Belediye Başkanı ve Festival Başkanı Menderes Türel ve Festival Direktörü Elif Dağdeviren evsahipliğinde düzenlenen 53. Uluslararası Antalya Film Festivali açılış gecesi Antalya Expo 2016'da yapıldı. Açılış gecesinde yıldızlar adeta resmi geçit yaparken, Onur Ödülleri, bu yıl yönetmen Feyzi Tuna ile tiyatro ve sinema dünyasının önemli ismi Yılmaz Gruda'ya; Altın Portakal Emek Ödülleri ünlü seslendirme sanatçıları Altan Karındaş ile Toron Karacoğlu'na ve Yaşam Boyu Başarı Ödülü ise efsanevi sanatçı Emel Sayın'a takdim edildi.

5 bin kişilik salonun hıncahıncı olduğu açılış gecesinin sunuculuğunu Haktan Uysal ve Nihan Günay üstlendi. Gecenin konuları arasında Kültür ve Turizm Bakanı Nabi Avcı, Gıda Tarım ve Hayvancılık Bakanı Faruk

The opening ceremony of the 53. Antalya Film Festival organized between October 16 -23 and hosted by Mayor of Antalya Metropolitan Municipality and Festival Chairman Menderes Türel and Festival Director, Elif Dağdeviren took place at Antalya Expo 2016. While the opening night was a parade of stars, the Honorary Awards were presented to director Feyzi Tuna and one of the most prominent names in theater and cinema world, Yılmaz Gruda; Golden Orange Labor Award was presented to famous voice actors Altan Karındaş and Toron Karacoğlu and Lifetime Achievement Award to legendary singer Emel Sayın at the ceremony.

The 5,000 capacity hall was jam packed and the ceremony was presented by Haktan Uysal and Nihan Günay. Other guests of the evening were the Minister of Culture and Tourism, Nabi Avcı, the Minister of Food, Agriculture and Livestock, Faruk Çelik, George Hamilton, Esai Morales, John Savage, Cassandra Gava, Maria Garzia Cucinetta, Mehmet Aslantuğ, Yavuz Bingöl, Emel Sayın, Züleyha Ortak, Nesrin Cavadzade, Göksel, Deniz Çakır, Nursel Köse, Pelin Karahan, Yılmaz Gruda, Mehmet Özgür, Özgür Çevik, Yüksel Aksu, Erdal Tosun, Mustafa Alabora, Menderes Samancılar, Yılmaz Gruda ve jüri üyeleri Beste Bereket, Harika Uygur, Martha Otte, Mehmet Özgür, Orhan Topçuoğlu, Sydney Levine, Semih Kaplanoğlu, Nursel Köse, Ruth Hauger, Wash Westmoreland, Andie MacDowel, Mirsad Purivatra, Najwa Najjar along with many other famous names.

We say: "curtains should not shut down!"

During the opening speech he gave after the special commemoration video for July 15 martyrs, Menderes Türel started his speech by saying, "Each of these martyrs was bright like the sun; they sacrificed themselves but shone a light on the path of Turkey. Today in this hall, with the unifying power of art, we reach out to friendship, brotherhood and peace." "We are welcoming about 4 million of



the refugees, whose total number has exceeded 65 million all around the world. We never thought of hosting these fellows as a burden. To the contrary, we believe it is a human duty and we rise against the indifference of the world.

We have a special selection of films that tell the stories of the refugee drama and the coup attempt we experienced this year,” continued Türel. Türel also commemorated many stars from the Turkish cinema world, who passed away this year. “We will commemorate them with respect,” noted Türel and announced the movies that will be screened in their memory.

The Minister of Culture and Tourism, Nabi Avcı was invited to the stage. “We would like to thank the Mayor of Antalya Metropolitan Municipality, Menderes Türel, for this incredible organization.

Çelik, George Hamilton, Esai Morales, John Savage, Cassandra Gava, Maria Garzia Cucinetta, Mehmet Aslantuğ, Yavuz Bingöl, Emel Sayın, Züleyha Ortak, Nesrin Cavadzade, Göksel, Deniz Çakır, Nursel Köse, Pelin Karahan, Yılmaz Gruda, Mehmet Özgür, Özgür Çevik, Yüksel Aksu, Erdal Tosun, Mustafa Alabora, Menderes Samancılar, Yılmaz Gruda ve jüri üyeleri Beste Bereket, Harika Uygur, Martha Otte, Mehmet Özgür, Orhan Topçuoğlu, Sydney Levine, Semih Kaplanoğlu, Nursel Köse, Ruth Hauger, Wash Westmoreland, Andie MacDowel, Mirsad Purivatra, Najwa Najjar ile daha birçok ünlü isim gecede hazır bulundu.

‘Perdeler kapanmasın’ diyoruz!

Menderes Türel, 15 Temmuz şehitleri için hazırlanan özel anma videosu gösterimi ertesinde yaptığı açılış konuşmasına, ‘Şehitlerin her biri bir güneşti; kendilerini feda ettiler, ama Türkiye’nin yolunu aydınlattılar. Bugün bu salonda bir kez daha sanatın birleştirici gücü ile dostluğa, kardeşliğe ve barışa el uzatıyoruz’ diyerek başladı. ‘Dünyada sayısı 65 milyonu geçmiş



bulunan mültecilerin yaklaşık 4 milyonunu ülkemizde ağırlıyoruz. Bu kardeşlerimizi ağırlıyor olmayı hiçbir zaman bir yük olarak görmedik. Bilakis bunun bir insanlık görevi olduğunu düşünüyor ve dünyanın duyarsızlığına isyan ediyoruz.

Bu sene mülteci dramı ve darbe sendromlarını anlatan filmlerden özel seçkiler oluşturduk.' dedi. Türel, ayrıca geçtiğimiz yıl sinemamızın kaybettiği çok değerli isimlerimi andı ve 'Bu yıl onları saygıyla anacağız' diye anarak anılarına gösterilecek filmlere değindi. Sahneye davet edilen Kültür ve Turizm Bakanı Nabi Avcı da 'Antalya Büyükşehir Belediye Başkanımız Menderes

There are 1st Türel and 2nd Türel periods. We would like to thank him for the vision he brought in both of these periods. I mainly want to congratulate residents of Antalya for claiming this festival for the past 53 years... I also like to thank all artists who show us that other worlds are possible," said Avcı among applause. Nabi Avcı also didn't forget to thank the Minister of Food, Agriculture and Livestock, Faruk Çelik who attended the night as the hosts with his Chairman of



the Board of Directors of Expo 2016 and the previous Minister Mehdi Eker. After the movies competing in International and National Competition were shown on Barco vision, the names of the jury members were announced and introduced to the guests. When the photographs of actors who lost their lives this year were reflected on the curtain; emotions ran high. Street interviews and old photos from various films of Tarık Akan, the legendary Turkish actor who

Türel'e bu muhteşem organizasyon için teşekkür ediyoruz. 1. Türel ve 2. Türel dönemi diye bir durum var. Her 2 dönemde de getirdiği vizyon için de kendisine çok teşekkür ediyoruz. En başta da Antalyalıları tebrik ediyorum, 53 yıldır bu festivale sahip çıktıkları için... Bize başka dünyaların mümkün olduğunu gösteren sanatçılara da teşekkür ediyorum' sözleriyle büyük alkış aldı. Nabi Avcı ayrıca geceye Expo 2106 Yönetim Kurulu Başkanı sıfatıyla ev sahibi olarak geceya katılan Gıda Tarım ve Hayvancılık Bakanı Faruk Çelik ile bir önceki bakan Mehdi Eker'e teşekkür etmeyi de ihmal etmedi. Uluslararası ve Ulusal Yarışma Filmleri'nin barkovizyonda tek tek gösterilmesinden sonra jüri üyeleri de isimleriyle anons edilerek konuklara tanıtıldı. Hayatını kaybeden oyuncuların fotoğraflarının perdeye yansıdığı anlarda, duygusal dakikalar yaşandı. Son olarak kısa süre önce hayatını kaybeden Tarık Akan için yapılan sokak röportajları ve efsane oyuncunun çeşitli filmlerinden eski fotoğrafları gösterildi. Gecede Altın Portakal Emek Ödülü'ne seslendirme sanatçıları Altan Karındaş ve Tolon Karacaoğlu layık görüldü. Ödülleri 53. Antalya Film Festivali kapsamında seslendirme sanatçıları fotoğrafı 'Rabarba' isimli sergileriyle yer alan Deniz Çakır ve Serdal Güzel sağlık sorunları yüzünden gelemeyen sanatçılara ulaştırmak üzere teslim aldı. Deniz Çakır 'Seslendirme sanatçıları gizli kahramanlar. Bu projenin içinde yer almak gurur verici. Dublaj Türkiye'de muhteşem yapılıyor.' dedi.

Kenan Işık'ın ödülünü oğlu aldı

'Yıldırım Önal Anı Ödülü' için seçilen isim ise Kenan Işık oldu. Işık'ın ödülünü oğlu Mehmet Işık alırken 'Bu ödülün babama gitmesi çok anlamlı çünkü babamın hikayesi ve tiyatro kariyeri Yıldırım Önal'la başladı. Daha lise çağındayken Yıldırım Önal tiyatrosundaydı. Babaannem ise 'adam' olmasını istiyordu. Yıldırım Önal ve eşi tiyatrodaki olması için çok çaba sarf etmiş ve babam bildiğiniz Kenan Işık olma yoluna o vesileyle girmiş. Çok teşekkür ediyorum' açıklamasında bulundu.

'Yukarıya elim boş gitmiyorum'

Yılmaz Gruda'ya Onur Ödülü'nü ise Özgür Çevik verdi. Özgür Çevik, usta oyuncu hakkında 'Sadece oyunculuğuyla değil hayattaki duruşuyla da bize örnek olan güzel insan. Sana çok teşekkür ediyorum' diye konuşurken, Yılmaz Gruda 'Geçenlerde düşündüm 75 yılı devirdim, Tanrı'nın huzuruna elin boş gidiyorsun dedim. Dedim ve Antalya Film Festivali'nden telefon: 'Sayın Gruda kesinlikle yukarıya eli boş gitmeyeceksiniz' dediler ve sözlerini tuttular' dedi.

Feyzi Tuna, Onur Ödülü'nü Festival Direktörü Elif Dağdeviren'in elinden aldı. Tuna ödülü alırken 'Bu



onur verici ödül için festival komitesine teşekkür ediyorum. Bu ödülü unutulmuş, değerlendirilmemiş meslektaşlarım için de alıyorum' ifadelerini kullandı.

'İnanılmaz bir hediye'

Dünyaca ünlü yıldız Audrey Tautou'nun ödülünü Gıda, Tarım ve Hayvancılık Bakanı Faruk Çelik ve Menderes Türel birlikte verdi. Audrey Tautou ödül konuşmasında 'Çok heyecanlıyım. Kariyerimde çok değerli bir onur ödülü alıyorum. Bu inanılmaz hediye için teşekkür ediyorum. Arkamda gördüğünüz filmde bir Türk kızını oynamıştım. Bu film için İngilizceyi geliştirmem gerekiyordu, sonuçta İngilizceyi Türkçe aksanla konuşur oldum. Yıllar önce İstanbul'a bir çekim için gelmiş ve aşık olmuştum, şimdi de bu müthiş şehir Antalya'ya aşık oldum. Kariyerimde de kaderinin efendisi olan cesur kadınları seçiyorum.' diye konuştu.



recently passed away were also screened. Voice actors, Altan Karındaş and Tolon Karacaoğlu were awarded with the Golden Orange Labor Awards at the night. As they couldn't attend the ceremony due to health issues, their awards were received by Deniz Çakır and Serdal Güzel, photographers who have taken photos of voice actors and are attending the 53. Antalya Film Festival with an exhibition named "Rabarba." "Voice actors are hidden heroes. I am honored to be involved in this project. Dubbing Turkey is carried out in a great manner," said Çakır.

Kenan Işık's son accepted his award

Kenan Işık was the name deemed worthy of the "Yıldırım Önal Commemorative Award." Kenan Işık's son, Mehmet Işık accepted the award on his father's behalf and said, "It is very meaningful for my dad to be awarded with this award as his story

and theater career started with Yıldırım Önal. He was already with Yıldırım Önal theater at high school. However, my grandmother wanted him to become a 'man.' Yıldırım Önal and his wife showed a lot of effort for him to join the theater. My dad became the Kenan Işık you know as a result of their efforts. I thank them deeply."

"Not going to eternity empty handed"

The Honorary Award was presented to Yılmaz Gruda by Özgür Çevik. "He is a good person who sets an example not just with his acting, but also his stance in life. I thank you very much," said Çevik. "I recently thought that I would be appearing before God empty-handed as I've now I've completed 75 years. Then, I received a phone call from Antalya Film Festival. They said; 'Dear Gruda, you are definitely not going to eternity empty-handed,' and they have kept their promise," said Gruda.

Feyzi Tuna received his Honorary Award from the Festival Director, Elif Dağdeviren. "I would like to thank the whole festival committee for this flattering award. I also accept this award for all forgotten, underestimated colleagues," said Tuna.

"An incredible present"

The worldwide renowned star, Audrey Tautou's award was presented by the Minister of Food, Agriculture and Livestock, Faruk Çelik and Menderes Türel. "I am very excited. This is the first time I have received an honorary award in my career. I would like to thank you for this incredible gift. I had played a Turkish girl shown on the screen. I had to improve my English for this movie and in the end; I started speaking English with a Turkish accent. I came to Istanbul years ago for a shoot and fell in love with it. Now, I also fell in love with this magnificent city, Antalya. I try to portray brave women who are the masters of their own fates in my career," said Tautou.

"This award is something else for me"

Famous singer Emel Sayın received the



'Bu ödül benim için çok farklı'

Yaşam Boyu Onur Ödülü'nü Emel Sayın aldı. Sayın, çok heyecanlandığını vurgularken, 'Duygularımı nasıl anlatacağım bilmiyorum. Gerçekten heyecanlandım. Olağanüstü bir an. Benim işim müzik, şarkı söylerim ama 15 de filmim var. Bu filmler ve seslendirdiğim 100'e yakın şarkının da halkımız tarafından ne kadar beğenilmiş ki, bana bu ödül takdim edildi, bu benim için onur verici. Bana büyük destek veren halkımıza minnettarım. Ayrıca ben çok iyi ekiplerle, çok değerli yönetmenlerimizle, rol arkadaşlarımızla.... Hepsine



sevgilerimi yolluyorum. Bu ödül farklı bir kulvarda geldi. Çok değerli. Çok farklı. Sağ olun' dedi. Nabi Avcı, sanatçının koluna girerek Emel Sayın'a yerine oturana dek eşlik etti. Gecenin finali Yavuz Bingöl performansıyla yapıldı.

Geceden notlar:

* Emel Sayın, kırmızı halı geçişinde 'Burada olduğum için çok heyecanlıyım ve mutluyum. İlk defa sinemayla ilgili bir organizasyonda ödül alıyorum. Keşke Tarık Akan da burada olsaydı. Şu anda anılarımı kitap haline

Lifetime Achievement Award. Stating that she was extremely excited, Emel Sayın added: "I don't know how to express my feelings. I am truly excited. This is an incredible moment. Even though my real job is music and I sing, I also starred in 15 movies. These movies and around hundred songs I sang for the soundtracks must have been very much appreciated by the audience for me to be presented this award; this is an honor for me. I am

grateful for your big support. Moreover, I send my love to all the good teams, valuable directors, co-actors and actresses I have worked with. This award is at a different level. It is very valuable. Different. Thank you,” said Sayın. Nabi Avcu took Emel Sayın’s arm and accompanied her to her seat. The night ended with the performance of Yavuz Bingöl.

Notes from the night:

* Emel Sayın said, “I am very excited and happy to be here. This is the first time I’m receiving an award from an organization related with cinema. I wish Tarık Akan was also here with us. Currently, I’m working on turning my memoirs into a book,” on the red carpet.

* Fans of Aliye Uzunatağan, praised for her role at “Yüksek Sosyete” (“High Society”) called out, “Socialite, can you have a look here?” and took photos with her.

* “Antalya Film Festival is one of the most redeemed and long-running festivals in the world. One of the foreign stars said, “I’ve been to a lot of festivals but I didn’t enjoy any of them this much.’ Mayor Menderes is doing a great job. This festival is an honor for our country,” said Yavuz Bingöl about how he felt.

* “This is my first time here. The weather is great. The beauty of the organization amazed me. I love the food. I cannot stop eating even though I’m full,” said Esai Morales, who came to Turkey for the first time, about how much she enjoyed Antalya.

“It’s a beautiful city with clean air and magnificent nature. The first movie I watched today, “Altamira” was also great,” noted John Savage.

Granddad will name his grandchild

4-Month pregnant Pelin Karahan spoke about how excited she was to be pregnant. “I feel great. The pregnancy is going well. My belly just started showing. We’re in the fourth month now. We will have a son. His granddad will be naming him. I mostly thought of girl’s name thinking that the baby will be a girl,” said Karahan.

getirmekle meşgulüm’ dedi.

* Yüksek Sosyete’deki rolüyle çok sevilen oyuncu Aliye Uzunatağan’a hayranları ‘Sosyete bakar misin?’ diye laf atarak, beraber fotoğraf çekti.

* Yavuz Bingöl duygularını ‘Dünyanın en köklü festivallerinden Antalya Film Festivali. Yabancı artistlerden biri ‘Çok festival gezdim ama hiç bu kadar keyif almadım’ dedi. Menderes başkan çok özel işler yapıyor. Ülkemizin yüz akı bir festival’ cümleleriyle anlattı.

* İlk kez Türkiye’ye gelen Esai Morales ‘İlk kez geldim. Havası muhteşem. Organizasyonun güzelliği beni şaşırttı. Yemekleri çok sevdim. Aç olmamama rağmen yemeden duramıyorum’ diyerek Antalya’yı ne kadar sevdiğini anlattı.

John Savage da ‘Çok güzel şehir temiz havası ve doğası müthiş. Bugün gördüğüm ilk film Altamira da çok iyiydi’ dedi.

Bebeğin ismini dedesi koyacak

4 aylık hamile olan Pelin Karahan da yeni bebek heyecanını anlatarak ‘Çok iyi hissediyorum. Durumlar güzel. Karnım biraz çıktı. Dört aya geldik. Bir oğlumuz olacak. İsim koyma görevini dedesine bıraktık. Ben kız olur diye kız isimleri düşündüm’ dedi.



Gerilim tadında çılgın bir komedi: “39 basamak”!

Demet Evgar, Engin Hepileri, Bülent Şakrak ve Okan Yalabık'ın birlikte rol aldığı “39 Basamak”; kasım ayında İstanbul ve Ankara’da tiyatroseverlerle buluşuyor! Gerilim atmosferinin çevrelediği, alabildiğine çılgın bir komediyi sahneye taşıyan oyun; hareketli, heyecanlı ve komik hikayesinin yanı sıra oyuncuların muhteşem performansıyla da çok konuşuluyor.

Crazy comedy with the hint of a thriller: “39 steps”!

“39 Steps”, starring Demet Evgar, Engin Hepileri, Bülent Şakrak and Okan Yalabık is meeting theater lovers in Istanbul and Ankara during the month of November! The play, which brings to the stage a crazy comedy with the air of a thriller, is being widely discussed with both its animated, exciting and funny story and the brilliant performance of the actors.

Ingiltere ve İskoçya'nın kasvetli havasını sahneye taşıyan bir dekorda, gerilimli ama bir o kadar da komik bir casusluk serüveni “39 Basamak”; karakterden karaktere giren oyuncuların muhteşem performansı ve temposu hiç düşmeyen hikayesiyle büyük beğeni topluyor. John Buchan'ın usta kalemini ve Alfred Hitchcock'un sinema dehasını tiyatro sahnesinde buluşturan “39







Basamak”; 9-10 Kasım ve 23-24 Kasım tarihlerinde Zorlu PSM Drama Sahnesi’nde, 27-28 Kasım tarihlerinde ise Ankara ODTÜ Kültür ve Kongre Merkezi Kemal Kurdaş Salonu’nda sahnelenecek. 1935 Ağustos’unda, Richard Hannay (Engin Hepileri), can sıkıntısını dağıtmak için bir tiyatro oyununa gitmeye karar verir. Hannay, o gece tiyatrodaki gizemli güzel Annabella’yla (Demet Evgar) tanışır ve kendini Londra’dan İskoçya’ya uzanan çok komik ve heyecanlı bir casusluk serüveninin ortasında bulur. Bu serüvende ise onlara pek çok rolle karşımıza çıkan soytarılar (Okan Yalabık ve Bülent Şakrak) eşlik eder. Yapımcılığını, oyuncuların kurduğu “Müşterek” isimli yeni oluşumun üstlendiği, Türkçe çevirisini Mehmet Ergen’in yaptığı “39 Basamak”; Mehmet Birkiye yönetmenliğinde tiyatroseverlerle buluşuyor. Dünyanın en ünlü kovalamaca hikayelerinden “39 Basamak”ın İstanbul ve Ankara’da sahnelenecek oyunlarına ait biletler; Biletix’ten, Zorlucenterpsm.com’dan ve salonların gişelerinden temin edilebilir.

With a stage mirroring the dreary weather of England and Scotland, the thrilling and just as amusing espionage adventure “39 Steps”, is garnering credit with the brilliant performance of the actors, who blend seamlessly with their characters and a storyline that never slows. “39 Steps”, which brings together the skillful writing of John Buchan with the cinematic genius of Alfred Hitchcock, comes to Zorlu PSM Drama Stage on 9-10 November and 23-24 November, and the Ankara METU Cultural and Convention Centre Kemal Kurdaş Hall on 27-28 November. In August 1935, Richard Hannay (Engin Hepileri) decides to go to a play to get over his boredom. Hannay meets the

mysterious beauty Annabella (Demet Evgar) at the theatre that night, and finds himself in the middle of a very funny and exciting espionage adventure stretching from London to Scotland. The jesters that we encounter in many roles (Okan Yalabık and Bülent Şakrak) accompany him on his adventure.

“39 Steps”, produced by a new formation established by the actors called “Müşterek”, and translated by Mehmet Ergin, is being brought to theatre lovers by director Mehmet Birkiye.

Tickets for one of the world’s most famous chase stories, “39 Steps” in Ankara and Istanbul can be purchased through Biletix, zorlucenterpsm.com and from the theater box offices.

About “39 Steps”

“39 Steps”, a thriller written by John Buchan and brought to the silver screen in 1935 by Alfred Hitchcock, was later adapted to the theater by Patrick Barlow. The play, which added a subtle hint of comedy to the excitement charged atmosphere, brings to the stage a fantastic comedy framed in a thriller.

“39 Steps”, translated into Turkish by Mehmet Ergin, is brought to theater lovers by director Mehmet Birkiye. Decore design belongs to Efer Tunç, costume design Ayşegül Alev, lighting Cem Yilmazer, movement order Alpaslan Karaduman and puppet design to Candan Seda Balaban.

“39 Steps”, produced by a new formation established by the actors called “Müşterek”, is being brought to the stage with the support of Tiyatro iN and Pangar Theater.

“39 Basamak” hakkında

John Buchan’ın, Alfred Hitchcock tarafından 1935’te beyazperdeye taşınan “39 Basamak” adlı gerilim romanı; daha sonra Patrick Barlow tarafından tiyatroya uyarlandı. Heyecan yüklü atmosferine incelikli ama geri planda duran bir mizah dozu da eklenen oyun, gerilim çerçeveli müthiş bir komediyi sahneye taşıyor.

Mehmet Ergin’in Türkçeleştirdiği “39 Basamak”, Mehmet Birkiye’nin yönetmenliğinde tiyatroseverlerle buluşuyor. Dekor tasarımı Efer Tunç’a, kostüm tasarımı Ayşegül Alev’e, ışık tasarımı Cem Yilmazer’e, hareket düzeni Alpaslan Karaduman’a, kukla tasarımı ise Candan Seda Balaban’a ait. Yapımcılığını, oyuncularının kurduğu “Müşterek” isimli yeni oluşumun üstlendiği “39 Basamak”; Tiyatro.iN ve Pangar Tiyatro’nun da destekleriyle sahneye konuyor.





İstanbul'da moda rüzgârı esti

Fashion blows through Istanbul

Mercedes-Benz Fashion Week Istanbul, was held at between 11-15 October 2016 at Zorlu Performing Arts Center (PSM). Fashion shows presenting the 2017 Spring-Summer collections drew great attention. The trends of the coming season are already evident...

The Mercedes-Benz Fashion Week Istanbul, held for the eighth season with the Spring/Summer 2017 season, continues to be the largest international fashion event in Turkey. The event, held every year within the international fashion calendar, brings together the international press and buying managers in Istanbul each season and aims to have the power of Turkish design make an impression on a global scale. The Core Istanbul, supporting the commercial aspect of the event by bringing together brands and designer collections with buying managers, hosted over 300 buying managers from Turkey and 40 other countries.

What are the fashion trends of 2017?

Natural colours and fabrics:

The truth is, fashion designers, like the rest of us, are longing for a return to nature. Thus it seems they will not be trying us with neon colours like several winters ago. Shiny fabrics, sequins and fluttering faux furs have of course found themselves

Mercedes-Benz Fashion Week Istanbul, 11-15 Ekim 2016 tarihleri arasında, Zorlu Performans Sanatları Merkezi (PSM)'de gerçekleşti. 207 İlkbahar- Yaz modasının görücüye çıktığı defileler büyük ilgi çekti. Gelecek sezonun trendleri elbette şimdiden belli...

İlkbahar/Yaz 2017 sezonu ile sekizinci sezonunu gerçekleştiren Mercedes-Benz Fashion Week Istanbul, Türkiye'nin en büyük uluslararası moda etkinliği olma özelliğini sürdürüyor. Her yıl Mart ve Ekim aylarında, uluslararası moda takvimi doğrultusunda



düzenlenen etkinlik, her sezon uluslararası basın ve satın alma sorumlularını İstanbul'da buluşturarak Türk tasarım gücünün global ölçekte ses getirmesini hedefliyor. Marka ve tasarımcıların koleksiyonlarını satın alma sorumlularıyla buluşturarak etkinliğin ticari konumunu destekleyen The Core Istanbul ise yurt içinden ve 40 ülkeden 300'ün üzerinde satın alma sorumlusunu ağırladı.

2017'nin moda trendleri neler?

Doğa'ya dokunur renk ve kumaşlar:

Gerçek şu ki, modacılar da hepimiz gibi doğaya dönüş özlemi içerisinde. Bu sebeple birkaç kış öncesinde olduğu gibi bizi neon renklerle sinamayacağı benziyorlar. Parlak kumaşlar, payetler ve uçuşan sahte kürklerle elbette kreasyonlarda kendine yer buluyor ama ağırlığı sade ve doğal olana bırakarak... 2017 ilkbahar-yaz modası doğaya dönüşü sadece renklerde yapmıyor, seçilen kumaşların da doğaya daha yakın materyallerden oluştuğunu görüyoruz. Nitekim Dünya Renk ve Konsept Birliği INTERCOLOR'ın son St. Gallen buluşmasında yapılan ülke sunumlarında "öz'e" ve "doğaya" dönüş, "romantizm", "kent yaşamı", "dijital dünya ve sanal yaşam" konseptleri ön plana çıktı.

Romantizm: "Fastanstik Gerçeklik" ve "Yalın şiirsel" konseptleriyle gelecek yaz daha sık karşılaşılacağı benziyoruz. Romantik renklere en az onlar kadar romantik kumaşlar eşlik edecek. Lila, pembe ve mavinin pastel tonları ve olmasa olmazımız beyazın yanı sıra taş rengi,, bej, uçuk gri gibi renkler de sezonun trendleri arasında.

Fırfır modası geri mi geliyor?: Bazıları fırfırdan nefret etse de modacılar kendisiyle gelecek yaz için barışmışa benziyorlar. Üstelik sadece yaka ve kollarda değil elbiselerin hemen her yerinde fırfır katlarıyla karşılaşabilirsiniz. Bu habere en çok dolabınızın bir köşesinde senelerdir bekleyen fırfırlı kıyafetlerinize sevinecek.

a place in the creations, however they have left their starring roles to what is simple and natural... 2017 spring-summer collections do not just return to nature with colours, we can also see that the fabrics selected are closer to nature. Indeed, at the latest World Colour and Concept Union INTERCOLOUR's latest St. Gallen meeting, in the country presentations a return to "self" and "nature", "romance", "city life", "digital world and virtual life" concepts stood out. **Romance:** It seems like we will encounter the concepts of "Fantastic Reality" and "Simple Poetry" more frequently in the coming summer.

Romantic colours will be matched by fabrics that are equally romantic. Alongside lilac, pink, pastel shades of blue, as well as the ever essential white, colours like stone, beige, pale grey are among the season's trends.

Are frills back in fashion? While some may hate frills, fashion designers seem to have reconciled with them for the coming summer. Moreover, you can come across frills not only on the collars and arms, but all over. The frilly clothes hidden in your wardrobe for years will be most glad to hear the news.





“Genç Pehlivanlar” film i ödüle doymuyor

Mete Gümürhan'ın yazıp yönettiği “Genç Pehlivanlar” filmi; Avrupa'nın en büyük çocuk ve gençlik festivali olan 30. Cinekid Film Festivali'nde (Uluslararası Çocuk ve Gençlik Filmleri Festivali) “Jüri Özel Mansiyon Ödülü”ne layık görüldü!

Endless Awards for “Young Wrestlers”

“Young Wrestlers”, written and directed by Mete Gümürhan, was awarded the “Jury Special Mention Award” at the largest child and youth festival in Europe, the 30th Cinekid Film Festival (International Children's and Youth Films Festival)!

“Genç Pehlivanlar”, Amasya'nın civar köylerinde yaşayan ailelerin çocuklarının güreşte elde edecekleri başarı ile kendilerine yeni bir yol çizmeye çalışmalarının öyküsünü anlatıyor. Tutkularını uğruna yaşıyor, öğreniyor, acı çekiyorlar: Amasya Güreş Merkezi Yatılı Okulu'ndaki 26 çocuk, geleceğin güreş şampiyonları olabilmek için birçok zorluğa göğüs geriyor. Genç Pehlivanların kahramanı olan bu çocuklar, bir yandan da erkek egemen bir ortamda ergenliğin bildik sıkıntılarını yaşıyorlar. Yönetmenin müdahale etmeden, yakından gözlemlenerek, çocukların arkadaşlık rekabet arasında geçen gündelik hayatlarına tanık oluyoruz.

Berlin'de de aynı ödüle layık görülmüştü

Yönetmenliğini ve senaristliğini Mete Gümürhan'ın,



In “Young Wrestlers”, the story of children from families living in Amasya's villages attempting to make a new way in life with successes achieved in wrestling is told. They live, learn and suffer for the sake of their passion: 26 children at the Amasya Wrestling Center Boarding School endure many difficulties to be the wrestling champions of the future. These children, the heroes of Young Wrestlers, also suffer the familiar adolescent problems of a male-dominated environment. We witness the everyday life of the children spent in competition with close observation, without any intervention of the director.

Awarded the same prize in Berlin

“Young Wrestlers”, written and directed by Mete Gümürhan, and produced by Kaliber Film and FilmAltı, was awarded the “Jury Special Mention Award” at the largest child and youth festival in Europe, the 30th Cinekid Film Festival (International Children's and Youth Films Festival)! The Director of Photography for the film,



which is the first Turkish documentary to be awarded the “Jury Special Mention Award” at the Generation Kplus Children’s and Youth Films Competition at the 66th International Berlin Film Festival, is André Jäger, while the montage belongs to Ali Aga.

To be released in other countries

The film, which takes viewers directly to the world of the children, shows their pain, as well as their childish escapades. Having been released in Holland and Taiwan, “Young Wrestlers”, is counting down the days to its release in Germany and Belgium.



yapımcılığını Kaliber Film ve Filmaltı'nın üstlendiği “Genç Pehlivanlar”; 30. Cinekid Film Festivali’nde (Uluslararası Çocuk ve Gençlik Filmleri Festivali) “Jüri Özel Mansiyon Ödülü”nü kazandı. 66. Uluslararası Berlin Film Festivali’nde Generation Kplus Çocuk ve Gençlik Filmleri Yarışması’nda “Jüri Özel Mansiyon Ödülü”nü kazanan ilk Türk belgeseli olma özelliği de taşıyan filmin görüntü yönetmenliği André Jäger’a, kurgusu ise Ali Aga’ya ait.

Farklı ülkelerde gösterime girecek

İzleyicisini doğrudan çocukların dünyasına götüren film, onların çektiği acıları ve acıyla birlikte çocukça eğlenişlerini de gösteriyor. Hollanda ve Tayvan’da gösterime giren “Genç Pehlivanlar”, Almanya ve Belçika’da seyircisiyle buluşmak için gün sayıyor.

Ayın burcu: Akrep

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



Merhaba sevgili dostlarım... Öncelikle ayın burcu olan Akrep'in temel özellikleri ile yazıma başlamak istiyorum. Akrep burcu yönetici gezegenleri; Mars ve Pluto'dur.

Mars ateşli ve aniden parlayan, aynı zamanda da enerjik yapar. Pluto ise, kuralcı, tutucu ve hırslı yapacaktır. Kinci yapısı, intikam almadan vazgeçmemesine sebep olur. Herkes ve her şeye kuşkucu yaklaşır. Her zaman yaşam ile yarış içindedir. Olumsuz etkilerde bazı Akrepler için, kibirli olmaya sebep olabilir. Ancak iyi tarafları da, en

This month of Scorpio

Hello dear friends... I want to start by talking about the basic characteristics of Scorpio, the horoscope of the month. The ruling planets of Scorpio are Mars and Pluto. Mars is fiery and flaring, as well as making you energetic. Pluto is prim, conservative and ambitious. With a vindictive nature, they cannot give up on revenge. They approach everyone and everything with skepticism. They are always in competition with life. In negative effects, for some Scorpions it can lead to arrogance. However the good side, it is one of the most successful signs. With this ambition for success, they always strive for the best. They make the best of everything. They do not like to leave jobs unfinished. All the most successful athletes are Scorpions. They are independent; however they will always prefer to be somewhere they know they are loved.

Friends are very important for them. They are very social and helpful. Drinking and dining could be what they love the most. Entertaining their friends, having blissful conversations are their greatest pleasure. Life cannot consist solely of work for them. They give time to their friendships. It may be difficult to see male Scorpions at home and with their families. Taking time to themselves is very important for their psychology and success. They are passionate. Excitement must always be high in their relationships. They enjoy experiencing and giving the fear of loss...

Now let's look at the position of the planets in November... I can say that November





will be the last positive month of the year. December may be difficult due to retrograde Mercury. Therefore, you should address your important matters in November. This month on 14 November there is a full moon in Taurus and for Taurus and Scorpio signs, this brings innovation and change energies. Venus brings love and luck to Capricorn. On 29 November, the New Moon in Sagittarius brings happiness to Gemini and Sagittarius. Let's take a look at the effects on each sign...

ARIES and ascendant Aries



Dear Aries and Ascendant Aries, during the first week of November, business matters and your health stand out. From 9 November to the end of the month, Mars may lead to tensions and irritability in your friends and social environment house. When Venus passes into Capricorn on 12 November, you may need to be more responsible about your

başarılı burçlardan biridir. Çünkü bu başarı hırsı ile, her zaman en iyisi için çabalar. Her işin hakkını verir. Bir işi yarım bırakmayı sevmez. En başarılı sporcular Akrep burcundan çıkarlar. Bağımsızlığına düşkündürler, ancak sevildiklerini bildikleri yerde olmaktan vazgeçemezler. Arkadaşları onlar için çok önemlidir. Oldukça sosyal ve yardımseverdirler. Yedirip içirmek en sevdikleri şey olabilir. Dostlarını ağırlamak, keyifli sohbetler etmek en büyük zevkleridir. Yaşam onlar için sadece iş olamaz. Dostluklarına mutlaka zaman ayırırlar. Erkek Akrep burçlarını evde ve ailesi ile birlikte görmek biraz zor olabilir. Kendine zaman ayırmak, psikolojisi için ve başarılı olması için çok önemlidir. Tutkulu kişilerdir. İlişkilerinde heyecan hep dorukta olmalıdır. Kaybetme korkusu yaşamayı ve yaşatmayı severler...

Şimdi ise kasım ayı gezegen konumlarını inceleyelim... Kasım ayı, bu yıl içinde geçireceğimiz son olumlu ay diyebilirim. Aralık Merkür gerilemesi sebebiyle zorlu geçebilir. Dolayısı ile önemli işlerinizi kasım ayı içerisinde çözmelisiniz. Bu ay 14 Kasım tarihinde Boğa burcunda Dolunay meydana geliyor ve Boğa ve Akrep burçları için, yenilik ve değişim enerjileri gönderiyor. Venüs Oğlak burçlarına şans ve aşk gönderiyor. 29 Kasım'da ise; Yay burcundaki Yeniay, İkizler ve Yay burçlarını mutlu ediyor. Tüm burçlara ayrı ayrı etkilerini birlikte inceleyelim...



KOÇ ve yükselen Koç



Sevgili Koç ve Yükselen Koç burçları; Kasım ayının ilk haftası, mesleki meseleler ve sağlığınız ile ilgili konular öne çıkıyor. 9 Kasım sonrasında ay sonuna

kadar Mars, arkadaşlıklar ve sosyal çevre evinizde gerginliklere ve alınganlıklara sebep olabilir. 12 Kasım'da Venüs Oğlak burcuna geçtiğinde, iş ilişkileriniz ile ilgili daha fazla sorumluluk sahibi olmanız gerekebilir. 14 Kasım tarihinde Boğa burcundaki Dolunay, maddi konularda güven isteği yaratıyor. Ayrıca borçlar konusunda bazı gecikmeler ve sıkışıklıklar olabilir. 29 Kasım'da ise Yay burcundaki Yeniay, uzun yollar, ani seyahatler anlamına gelebilir. Ya da uzun zamandır almayı düşündüğünüz eğitimlere başlayabilirsiniz.

BOĞA ve yükselen Boğa



Sevgili Boğa ve Yükselen Boğa burçları; Kasım ayı sizlere, özellikle Venüs'ün 12 Kasım tarihinde sizin gibi toprak grubu burçlarından olan Oğlak burcunda

ilerlemeye başlaması ile, sosyal ilişkileriniz ve kendi özel bakımınız ile ilgili konularda şans veriyor. Kendinizi özel hissedeceksiniz. 9 Kasım sonrası Mars gezegeni Kova burcunda ilerlemeye başlıyor ve iş ortamında bazı gerginliklere sebep oluyor. 14 Kasım tarihinde burcunuzda Dolunay oluşuyor. Bu konum size ilişkiler ve evlilik konularında zorluklar yaşatabilir. Önemli kararlar almanızı gerektirecek gelişmeler olabilir. 29 Kasım'da Yay burcunda Yeniay oluşuyor ve borçlarınızı ile ilgili konularda rahatlamalar yaşıyorsunuz. Bu dönemde maddi konularda destek görebilirsiniz.

business relationships. The Full Moon in Taurus on 14 November gives a feeling of confidence in financial matters. There may be some delays and difficulties in terms of debts. The New Moon in Sagittarius on 29 November could mean long distances and sudden travel. Or you may start to take lessons you have been planning for a long time.

TAURUS and ascendant Taurus



Dear Taurus and Ascendant Taurus, with Venus in particular starting to move forward in the earth

sign Capricorn on 12 November, November brings you luck with regards to your social relationships and your own personal care. You will feel special. After 9 November the planet Mars begins to progress in Aquarius and causes some tension in the work environment. A Full Moon occurs in your sign on 14 November. This position can cause difficulties in relationships and marriage. Developments requiring important decisions may occur. A New Moon takes occurs in Sagittarius on 29 November and you experience relief from debt related issues. You can receive support in financial matters during this period.

GEMINI and ascendant Gemini



Dear Gemini and Ascendant Gemini, during the first week of November you receive quite positive

energy regarding your ability to persuade and creativity. You are lucky in influencing those around you to get what you want. On November 9, the planet Mars begins to progress in Aquarius and makes you active and social. You may find it difficult to make time for yourself. With the Venus-Capricorn aligning on November 12, you can receive lucky news about financial matters. Make the most of new opportunities. The Full Moon in Taurus on 14 November can make you more withdrawn or pessimistic. You may question yourself because of regrets about the past. On 29 November the New Moon is in Sagittarius and new love is at your door...

CANCER and ascendant Cancer



Dear Cancer and Ascendant Cancer; Venus, which will progress in your opposite sign during the month of November,

will help draw all attention to you with your beauty and charm. You can achieve the form you have been striving for a long time. The Full Moon in Taurus on 14 November may lead to tense hours with your friends. You may hear things said about you. Try not to give those attempting to use you the chance to do so. With the New Moon in Sagittarius on November 29, carrying out the health checks you have postponed for a long time will be easier. You can relax with sports, and make changes to the layout of your home.

LEO and ascendant Leo



Dear Leo and Ascendant Leo; the month of November appears to be a busy month for you. You can attend many

invitations, organizations and training. You are in a month where you will use your creativity, and be involved in artistic matters. If you have children, you may have to resolve some issues with them. It is a lucky month in terms of health. However tense effects are seen in marriage and partnerships. With the planet Mars being in your opposite sign, there may be quarrels in your love life. The Full Moon in Taurus on November 14th, may lead to a short down in your work life and changes. If there is a problem you have been dealing with for a long term, it may be resolved in this period. With the New Moon in Sagittarius on November 29, you may become acquainted with new people in your work life, make new starts.

VIRGO and ascendant Virgo



Dear Virgo and Ascendant Virgo; in the month of November, you can take care of your home and come together

with your family elders often. You will make attempts about changes in decor that you are considering. You may have children, or if

İKİZLER ve yükselen İkizler



Sevgili İkizler ve Yükselen İkizler burçları; Kasım ayının ilk haftası özellikle ikna kabiliyetiniz ve yaratıcılığınız konusunda oldukça olumlu enerjiler alıyorsunuz.

Çevrenizdekileri etkileyerek, istediklerinizi elde etme konusunda şanslısınız. 9 Kasım tarihinde Mars gezegeni Kova burcunda ilerlemeye başlıyor ve oldukça aktif ve sosyal olmanızı sağlıyor. Kendinize vakit ayırmakta zorlanabilirsiniz. 12 Kasım tarihinde Venüs-Oğlak geçişi ile, maddi konularda şanslı haberler alabilirsiniz. Yeni fırsatları iyi değerlendirin. 14 Kasım tarihinde Boğa burcundaki Dolunay sizleri daha içinize kapanık ya da karamsar yapabilir. Geçmiş ile ilgili pişmanlıklar sebebiyle kendinizi sorgulayabilirsiniz. 29 Kasım'da Yeniay, Yay burcunda ve yeni aşklar kapınızda...

YENGEÇ ve yükselen Yengeç



Sevgili Yengeç ve Yükselen Yengeç burçları; Kasım ayında karşı burcunuzda ilerleyecek Venüs, güzelliğiniz ve çekiciliğiniz ile dikkatleri üzerinize

toplamanıza yardımcıdır. Uzun zamandır istediğiniz formunuza kavuşabilirsiniz. 14 Kasım tarihinde Boğa burcundaki Dolunay, arkadaşlıklarınızda bazı gergin saatler geçirmenize sebep olabilir. Hakkınızda konuşulanlar kulağınıza gelebilir. Sizden çıkar sağlamaya çalışanlara fırsat vermemeye dikkat edin. 29 Kasım tarihinde Yay burcundaki Yeniay, sağlık ile ilgili uzun zamandır ertelediğiniz kontrollerinizi yaptırmanızı kolaylaştıracaktır. Spor yaparak rahatlayabilir, evinizin düzeninde değişiklikler gerçekleştirebilirsiniz.





ASLAN ve yükselen Aslan



Sevgili Aslan ve Yükselen Aslan burçları; Kasım ayı sizler için yoğun bir ay. Olacağı benziyor. Birçok davet, organizasyon ve eğitimlere katılabilirsiniz. Yaratıcılığınızı kullanacağınız, sanatsal konular ile ilgileneceğiniz bir aydasınız. Varsa çocuklarınız ile ilgili bazı sorunları çözmeniz gerekebilir. Sağlık konusunda şanslı bir ay. Ancak evlilik ve ortaklık için gergin etkiler görünür. Mars gezegeninin karşıt burcunuzda bulunması sebebiyle, aşk yaşamınızda tartışmalar yaşanabilir. 14 Kasımdaki Boğa burcundaki Dolunay, iş yaşamınızda restleşmelere ve değişimlere sebep olabilir. Tabi uzun zamandır yaşadığınız bir sıkıntı var ise; bu dönemde çözümlenebilir. 29 Kasımda Yay burcundaki Yeniay ile iş yaşamınızda yeni kişiler ile tanışarak, yeni başlangıçlar yapabilirsiniz.

BAŞAK ve yükselen Başak



Sevgili Başak ve Yükselen Başak burçları; Kasım ayında, eviniz ile ilgilenebilir, aile büyükleriniz ile sıkça bir araya gelebilirsiniz. Yapmayı düşündüğünüz dekorasyon değişiklikleri ile ilgili girişimleriniz olacaktır. Çocuk sahibi olabilir ya da varsa çocuklarımız ile keyifli vakitler geçirebilirsiniz. Sağlık ile ilgili bazı operasyonlar oluşabilir. Ani yaşanacak kazalara karşı dikkatli olmalısınız. Kontrollerinizi aksatmamalısınız...14 Kasım tarihindeki Dolunay, uzun yollar ve eğitim evinizde gerçekleşecek. Dolayısı ile bu konularda bazı gecikmeler ve zorlanmalar yaşanabilir. Trafikte dikkatli olmalısınız. Aracınızda arızalar oluşabilir. 29 Kasım tarihinde Yay burcundaki

you have children then spend fun times with them. Certain operations may occur related to health. You must be careful of sudden accidents. Do not skip your controls... The Full Moon on 14 November will take place in your long roads and training house. Therefore you may experience some delays and difficulties in these matters. You must be careful in traffic. You may have faults in your car. The New Moon in Sagittarius on 29 November brings elegance in terms of change at home. You can spend pleasant time with your guests.

LIBRA and ascendant Libra



Dear Libra and Ascendant Libra, November is quite busy. With Jupiter progressing in your sign, you may be

building a new life. You may move to a new home, be promoted at work, buy a new car or make strives for these. November will be easier than previous months. Tired is the keyword of this month... You must aim for work that is good for your soul, feel the importance of self confidence in your dreams. You may experience problems with your friendships. You must not exaggerate them. The Full Moon in Taurus on 14 November may cause certain problems and debt in financial matters. Do not miss controlling your accounts. The New Moon in Sagittarius on 29 November brings fun times in terms of going out and having fun and communicating.

SCORPIO and ascendant Scorpio



Dear Scorpio and Ascendant Scorpio; you are quite lucky in terms of love in the first week of November in particular. Your

soul will come together with the person you love. Your ruling planet Mars as of 9 November begins to progress in Aquarius and you may have tension with a man in your family. You may feel under pressure. Venus goes into Capricorn on November 12, this transition means positive times in sibling relationships. Praising words, nice invitations increase your self confidence. The Full Moon in Taurus on November 14, may cause a little tension regarding trust in

your relationships and loyalty. The New Moon in Sagittarius on 29 November may ease the difficulties in financial matters from the previous months. New financial opportunities will calm us in December.

SAGITTARIUS and ascendant Sagittarius



Dear Sagittarius and Ascendant Sagittarius, the month of November may be a month where you must question yourself. Perhaps instead of blaming those around you for your problems, you will use your mind to find your own faults. There will be relief in terms of financial issues. As of 12 November, you have payments which will ease your debts and help you achieve your desires. The Full Moon in Taurus on 14 November may require you to be careful in terms of health. You can make changes at home. It is also likely that you will experience tension with colleagues in this period. The New Moon in your sign on 29 November Will bring promising developments and

Yeniay, evinizdeki yenilikler adına güzellikler sağlıyor. Misafirleriniz ile keyifli zamanlar geçirebilirsiniz.

TERAZİ ve yükselen Terazi



Sevgili Terazi ve Yükselen Terazi burçları; Kasım ayı oldukça yoğun geçiyor. Jüpiter'in burcunuzda ilerlemeye başlaması ile yeni bir yaşam inşa ediyor olabilirsiniz.

Yeni bir eve taşınabilir, işinizde terfi edebilir, yeni bir araba alabilir ya da bunlar için girişimlerde bulunabilirsiniz. Kasım ayı geçtiğimiz aylara göre daha rahat geçiyor. Yorgunluk bu ayın kilit sözcüğü... Ruhunuza iyi gelecek çalışmalara yönelmeli, hayalleriniz için kendinize güvenmenizin önemini hissetmelisiniz. Arkadaşlıklarınız ile ilgili bazı sorunlar yaşanabilir. Fazla büyütmemelisiniz. 14 Kasım tarihinde Boğa burcundaki Dolunay, maddi konularda bazı zorlanmalar ve borçlanmalar yaşatabilir. Hesaplarınızı kontrol etmeyi atlamayın. 29 Kasım tarihinde Yay burcundaki Yeniay, iletişimde bulunmaya ve gezmek-eğlenmek adına keyifli zamanlar getiriyor.

AKREP ve yükselen Akrep



Sevgili Akrep ve Yükselen Akrep burçları; Kasım ayı ilk haftası özellikle aşk konularında oldukça şanslısınız. Sevdiğiniz ile ruh birlikteliğiniz olacaktır. 9 Kasım

tarihinden itibaren yöneticiniz Mars gezegeni Kova burcunda ilerlemeye başlıyor ve aileden bir erkek ile gerginlik yaşayabilirsiniz. Kendinizi baskı altına alınmış hissedebilirsiniz. 12 Kasım tarihinde Venüs Oğlak burcuna geçiyor, bu geçiş kardeş ilişkilerinde olumlu zamanlar demektir. Övgülü sözler, hoş davetler kendinize güveninizi artırıyor. 14 Kasım tarihinde Boğa burcunda Dolunay, ilişkileriniz ile ilgili güven ve sadakat konularında ufak gerginlikler yaratabilir. 29 Kasım tarihinde Yay burcundaki Yeniay, maddi konularda geçtiğimiz aylardaki yaşadığımız sıkıntıları hafifletebilir. Yeni maddi fırsatlar aralık ayı ile birlikte rahatlamanızı sağlayacaktır.

YAY ve yükselen Yay



Sevgili Yay ve Yükselen Yay burçları; Kasım ayı kendinizi oldukça sorgulamanız gereken bir ay olabilir. Belki de yaşadığınız sıkıntılar için etrafınızdakileri suçlamak

yerine, bu ay kendinizdeki hataları bulmak için zihninizi meşgul edeceksiniz. Maddi konularda rahatlamalar olacaktır. Özellikle 12 Kasım itibarıyla, borçlarınızda hafifleme ve isteklerinize kavuşmak adına yatırımlarınız olabilir. 14 Kasım tarihindeki Boğa burcundaki Dolunay, sağlık konusunda dikkat etmenizi gerektirebilir. Evinizde düzenlemeler yapabilirsiniz. Yine bu dönemde yanınızda çalışanlar ile ilgili gerginlikler yaşamamız muhtemel. 29 Kasım tarihinde, burcunuzdaki Yeniay





Aralık ayında sizin için umut verici gelişmeler ve fırsatların gelmesini sağlayacak. Yeniay ile sevgi ve sadakat duygusu hissedeceksiniz.

OĞLAK ve yükselen Oğlak



Sevgili Oğlak ve Yükselen Oğlak burçları; Kasım ayı, sorunlarınıza çözüm aradığınız bir ay olacak. Venüs gezegeni 12 Kasım ile birlikte güzelliğinize güzellik katacak ve aşkta harika zamanlar geçirmenizi sağlayacak. Maddi konularda kendinizi baskı altında hissedebilirsiniz. 5. eviniz olan, çocuklar ve aşk yaşamınızı temsil eden evinizde Boğa burcunda 14 Kasım'da bir Dolunay meydana geliyor. Bu konum sizin, aşk yaşamınızda kısa süreli krizlere yol açabilir. Ya da varsa çocuklarınız ile ilgilenmenizi gerektirecek konular ortaya çıkabilir. 29 Kasım tarihinde Yay burcundaki Yeniay, geçmişiniz ile ilgi yaşanan pişmanlıklarınızı bırakıp, önünüze bakmanızı sağlayacaktır...

opportunities for you in December. With the New Moon you will feel a sense of love and loyalty.

CAPRICORN and ascendant Capricorn



Dear Capricorn and Ascendant Capricorn, the month of November will be a month of seeking solutions for your problems. On 12 November, the planet Venus will add to your beauty and allow you to have great times in love. You can feel yourself under pressure in financial matters. In your 5th house, representing children and your love life, there is a Full Moon in Taurus on 14 November. This position may lead to short lived crisis in your love life. Matters which you may need to deal with involving any children may arise. The New

Moon in Sagittarius on November 29, will allow you to leave your regrets about the past behind and look to the future...

AQUARIUS and ascendant Aquarius



Dear Aquarius and Ascendant Aquarius, in November you may be more energetic and rule based.

Known for yourself indulgence and rule braking, you must work with discipline this month. You will choose to be reasonable so as not to be damaged later. The Full Moon in Taurus on 14 November may cause a fall out with people in the family and women. Irritability and tension may occur. People you have neglected may revolt. Venus progressing in your 12th house warns of secret relationships. The New Moon in Sagittarius on 29 November may bring new people and new social projects. You can go to important invitations.

PISCES and ascendant Pisces



Dear Pisces and Ascendant Pisces; in November you will be quite social and active.

It is a month where you are sought after and spend enjoyable times with your friends. However psychologically, with the Full Moon in Taurus on 14 November, you may become more withdrawn and wish to be alone. You may behave more aggressively or feel more resentful.

You may need to solve some problems with your education life. The New Moon in Sagittarius on 29 November may require changes, new ideas and decisions involving your work life. Your confidence in yourself is of great importance in these decisions. It is very important that you find the right path safely. Small operations related to health may be required. Do not skip controls.

KOVA ve yükselen Kova



Sevgili Kova ve Yükselen Kova burçları; Kasım ayı ile daha enerjik ve kuralcı olabilirsiniz. Her zaman rahatına düşkünlüğü ile bilinen ve kurallara aykırı davranma

potansiyeli olan sizler, bu ay disiplinli çalışmalısınız. Sonrasında zarar görmemeniz için mantıklı davranmayı tercih edeceksiniz. 14 Kasım tarihinde Boğa burcundaki Dolunay ile aileden kişiler ve kadınlar ile aranız açılabilir. Alınganlıklar ve gerginlikler yaşanabilir. İhmal ettiğiniz kişiler, artık isyan edebilirler. 12. evinizde ilerleyen Venüs gizli ilişkiler ile ilgili uyarıyor. 29 Kasım tarihinde Yay burcundaki Yeniay ise; yeni kişiler ve yeni sosyal projeler getirebilir. Önemli davetlerde bulunabilirsiniz.

BALIK ve yükselen Balık



Sevgili Balık ve yükselen Balık burçları; Kasım ayında, oldukça sosyal ve aktif bir durumdasınız. Aranılan ve dostlarınızı ile keyifli zamanlar geçireceğiniz bir ay. Ancak

siz psikolojik olarak, 14 kasım tarihinde Boğa burcundaki Dolunay ile daha içinize kapanabilir, yalnız kalmayı isteyebilirsiniz. Daha agresif davranabilir ya da alıngan hissedebilirsiniz. Eğitim yaşamınız ile ilgili bazı problemleri çözmeniz gerekebilir. 29 Kasım tarihinde Yay burcundaki Yeniay, iş yaşamınızı ilgilendiren konularda yenilikler, fikirler ve kararlar gerektirebilir. Kendinize duyduğunuz güven, bu kararlarınızda oldukça önem taşıyor. Güvenli bir şekilde doğru yolu bulmanız çok önemlidir. Sağlık ile ilgili ufak operasyonlar gerekebilir. Kontrollerinizi aksatmayınız.



SUDOKU KOLAY / EASY

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

1

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

2

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

3

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

4

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

1

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

2

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

3

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

4

SUDOKU ORTA / MODERATE

		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 ZOR / DIFFICULT

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

1

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

2

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

3

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

4

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

1

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

2

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

3

9	3	5	2	6	7	8	4	1
2	8	4	3	9	1	5	7	6
1	6	7	4	5	8	2	3	9
6	4	9	8	3	5	1	2	7
8	7	2	6	1	9	3	5	4
3	5	1	7	4	2	6	9	8
4	2	8	1	7	3	9	6	5
7	9	3	5	8	6	4	1	2
5	1	6	9	2	4	7	8	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 Servdan Simit Sarayı** Kemalpaşa Mah. Bağlar Caddesi
No: 94 A Servdan – Sakarya (Yakında)

Sakarya Üniversitesi Kampüs Simit Sarayı

Esentepe Kampüsü Servdan-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

*** Servdan Park AVM Simit Sarayı** Arabacı Alanı Mah., Mehmet
Akif Ersoy Cad.

ADİYAMAN * 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

***Göbbaşı 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 Özdelek Park Avm Simit Sarayı Fabrikalar Mh.,
Fikri Erten Cd No:22, 07000 Antalya

Havaalanı Simit Sarayı Havalimanı İçi, 2.

Dış Hatlar Terminali Zemin Kat, No: 150

Havaalanı Bite To Go Simit Sarayı Havalimanı İçi

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 Şevket 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 Uluylol Kıbrıs Şehitleri Cad.,

No:145 Osmangazi

***Kent Meydanı AVM Simit Sarayı**

Kıbrıs Şehitleri Cad., No: 64 1B-01 Osmangazi

*** Fomara Simit Sarayı** Aktar Hüssam Mah.,

Fevzi Çakmak Cad., No: 29 Osmangazi

Opet Simit Sarayı Yeni Yalova Yolu, 13. Km No: 34 Ovaaçka

*** Setbaşı Simit Sarayı** Selçuk Hatun Mah., Atatürk Cad.,

Kaya Apt., No:1 Setbaşı

ÇANAKKALE Çanak kale Simit Sarayı Cevatpaşa Mh. Kayserili

Ahmetpaşa Cd. No:23/a Merkez/Çanak kale

ÇORUM *Çorum Simit Sarayı Gazi Cad., No: 31/B

DİYARBAKIR 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 İçi,

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 *Isparta Simit Sarayı Buğday Cad., No: 34

İğya Park Simit Sarayı Süleyman Demirel Bulvarı İğya 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. Köyüçü Cd. No:25 Beşiktaş

(Yakında)

Beşyüz Evler Simit Sarayı Hürriyet Mahallesi, Eski Edirne Asfaltı,

No: 178 Küçükköy-G.O.P

***Beyciti 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

Kampüsü İçi. 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 Meşhuriyet 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

Çayırbası 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 Asyapark 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 Ömür 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 Söğütölçeşme 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

***Küçükköy Simit Sarayı** Yeni Mh. Cengiz Topel Cd. 205 B 1

Küçükköy

***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. Cadde, Esenyurt-İstanbul

***Maslak Simit Sarayı** Ahi Eren 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 Taşduym Simit Sarayı** Büyükdere Cd. No:61 Şişli

Merter Simit Sarayı

Şair Ahmet Küsti 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. Osmanzade Sk. No: 16

Osmanbey Simit Sarayı Meşrutiyet 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 Marın Türk

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

Rihtım Simit Sarayı Osmanağa Mah., Rihtım Cad., No: 16 Kadıköy

Sabiha Gökçen Dış Hatlar Simit Sarayı Sabiha Gökçen

Uluslararası Hava Limanı, Dış Hatlar Tarafı D1. 500

Sabiha Gökçen İç Hatlar Simit Sarayı Sabiha Gökçen Uluslararası

Hava Limanı İç Hatlar, Gelen Yolcu Katı, A1 302 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

***Söğütölçeşme Simit Sarayı** Hasanpaşa Mah.

Mahmut Baba Sk. No:1, Söğütölçeşme, 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. Evler

Taksim Simit Sarayı

Şehit Muhtar Mah., Yeni Tarlabası Cad., No: 6 Taksim

***Taksim Meydan Simit Sarayı** Sraselüiler 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 Stadı, K8 Kapı Girişi,

Giriş Kat Aslantepe

TT Arena Simit Sarayı 2 Huzur Mah., TT Arena Stadı K8 Kapı Girişi

4. Kat

TT Arena Simit Sarayı 3 Huzur Mah., TT Arena Stadı K8 Kapı Girişi

4. Kat

TT Arena Simit Sarayı 4 (Dış Alan) Huzur Mah.,

TT Arena Stadı Aslanlı Yol

TT Arena Simit Sarayı 5 Huzur Mah., TT Arena Stadı, K8 Kapı Girişi,

Giriş Kat Aslantepe

TT Arena Simit Sarayı 6 Huzur Mah., TT Arena Stadı, K8 Kapı Girişi

4. Kat Aslantepe

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

Yenibosna 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 Blu. Konak

KARABÜK * Safranbolu Simit Sarayı: Atatürk Mah. Eğitimciler

Caddesi No:3 Safranbolu

KAYSERİ * Kayseri Simit Sarayı Selimiye Mah., O. Kavuncu Blu., 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 Yerleskesi No.1 Marmara Teknokent

KONYA Selçuklu Simit Sarayı Alaadin Bulvarı, No:13

KÜTAHYA Kütahya Simit Sarayı Servii 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 Hafff Raylı Sistem Üniversite Son

Durağı. Atakum

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

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

Eski Otagar Mevkii, 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 Caddesi Simit Sarayı** Sultan Fatih Mah.

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

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. Deület 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** Güzelyalı Mah.

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

Çukurova Adana

Ankara Emek Simit Sarayı Mahalle Emek Mah. Bişkek cd

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

Balıkesir Güre Simit Sarayı Mahalle Güre mah. Çanakakale asfaltı 53

euler yani Edremit

Batşehir Simit Sarayı Mahalle Demirkapı, Güneşli Mahmutbey Çıkış

Yolu No:10, Bağcılar/İstanbul

Batman Park Mahalle Simit Sarayı Kültür Mh. Turgut Özal

Bulvarı/Batman Park AVM Merkez

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

Kozyatağı

Beylikdüzü Beymahall 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

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

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

5A/3 Ümraniye/İstanbul

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

No: 80/E Aliağaç

Kayseri Simit Sarayı Mahalle

Sahabiye Mah. İstasyon Cd. Bakioğlu 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 Naılçacı Cd No 69

Kozyatağı Simit Sarayı Mahalle

Atatürk Cd. Dilum 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

Arıcan 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

Özpinar 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 – Alemdağ Cd. Yamanevler Mah. No: 169 Ümraniye 1.

Kat dükkan no: 131 (Yakında)

ABD * New York 5. Caddesi 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

AZERBAJCAN Azerbaycan Simit Sarayı Mardanov qardashları 15A, Baku

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 Doppe Markt Yakında

Amsterdam Dam Meydan 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** Gedeমেgegracht 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

***Bejlerlandseleen Simit Sarayı** Beijlerlandseleen 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)

İRAK 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)

KUVEYTKuveyt E-Mall Simit Sarayı Beirut Street E-Mall

Al Safat Tower No 14 Kuwait City, Kuwait

MİSİR * New Cairo Simit Sarayı Al Salam Axis, Awa1 Al Qahera Al

Gadida, Mobil Station, New Cairo,

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

Al Nakheel Mall 2 Al Nakhell 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 Haifoa Mall Simit Sarayı Falastin Road, Al-Ruwais, Haifaa

Mall, Gate 3 Jeddah

Dhahran 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 Saudi 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)



Taptaze Mutluluk Limonlu Cheesecake

A refreshing slice of Lemon Cheesecake



www.simitsarayi.com

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

[f](https://www.facebook.com/simitsarayi) [v](https://www.youtube.com/simitsarayi) /simitsarayi

Baked
Hamurumuzda
dostluk var!
with love!



Kışın En Güzel Yanı Sıcak Çikolata Salep

Best thing on a cold day
Hot Chocolate & Salep



www.simitsarayi.com

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

[f](https://www.facebook.com/simitsarayi) [v](https://www.youtube.com/simitsarayi) /simitsarayi