



SİMİT SARAYI'NIN ÜCRETSİZ DERGİSİDİR FREE MAGAZINE OF SİMİT SARAYI

# magazin

NO:46 ARALIK DECEMBER 2016



**MİZAHIN  
YETENEKLİ  
ÇOCUĞU: ÖNDER  
AÇIKBAŞ**  
TALENTED CHILD  
OF HUMOUR: ÖNDER  
AÇIKBAŞ

**KUZAY IŞIKLARI  
SİZLERİ BEKLİYOR**  
NORTHERN LIGHTS  
AWAIT

**KIŞ ORTASINDA  
BAHAR CÜMBÜŞÜ:  
KIŞ ÇİÇEKLERİ**  
COLOURS OF SPRING  
IN THE MIDDLE OF  
WINTER: WINTER  
FLOWERS

**EN ÜNLÜ ÇOCUK  
KİTAPLARI BİZE  
NELER ANLATIYOR?**  
WHAT DO THE  
MOST FAMOUS OF  
CHILDREN'S BOOKS  
TELL US?

# İngilizler Simit Sarayı lezzetlerine doymuyor!

BRITISH CAN'T GET ENOUGH OF SİMİT SARAYI'S TASTES!





# İster Tatlı, İster Tuzlu Çıtı Pıtı Börek

Sweet or savoury pastry, have it your way!



[www.simitsarayi.com](http://www.simitsarayi.com)

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

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



# Daha fazla çalışmalıyız!

Değerli Simit Sarayı dostları, bir yılı daha geride bırakmaya hazırlandığımız bugünlerde İstanbul'da yaşanan ve ülkemizin huzuruna yönelik gerçekleştirilen hain terör saldırısı hepimizi büyük bir acıya boğdu. Şehitlerimize Allah'tan rahmet, hastanelerde tedavi gören yaralılarımıza ise acil şifalar diliyoruz. Türkiye'yi yasa boğan, bu ve benzeri hadiselerin tekrar yaşanmaması için gerekli tedbirlerin alınması ek olarak belki de terörün en çok istediği ekonomimizi bozguna uğratmak hedefine cevabımız daha fazla çalışmak, yatırım yapmak ve güçlenmek olmalı. Türkiye'nin global arenada vitrin markası olma imajımızı taçlandırarak Londra'nın en işlek caddelerinden Oxford Street'te üçüncü mağazamızı hizmete açtık. Bu açılışla birlikte Londra'daki toplam mağaza sayımızı da yediye yükselttik. Avrupa üssümüz olarak adlandırdığımız Londra haricinde beş yıllık planlamamızda İngiltere'deki mağaza sayımızı 250'ye çıkarma hedefimiz var. Açıldıkları ilk günden bugüne favori buluşma mekânları haline gelen mağazalarımızda, geleneksel Türk mutfağının yanı sıra İngilizlerin damak tadına uygun, birbirinden özel yeni lezzetleri de menülerimize ekleyerek misafirlerimizin beğenisine sunuyoruz. Simit Sarayı olarak başarılı bir yıl geçirdik. Bu gurur verici tablo hepimizin ortak eseridir. 2017 yılında da birlikte başarmanın verdiği heyecan ve mutlulukla Türkiye ekonomisine katkıda bulunmaya, yatırım yapmaya, büyümeye ve değer yaratmaya devam edeceğiz. 2017 yılının barış, huzur ve sağlık dolu bir yıl olmasını diler, tüm dünyada ve ülkemizde yaşanan acı ve üzücü olayların son bularak bir daha yaşanmamasını temenni ederiz.

Sevgi ve saygılarımla...

**Abdullah Kavukcu**

*Simit Sarayı Yönetim Kurulu Başkanı*

## We must work harder!

Dear friends of Simit Sarayı, the treacherous terror attack carried out in Istanbul against the peace of our nation, just as we prepare to leave another year behind, has left us all deeply saddened. We wish all those injured and in hospital a speedy recovery, and may our martyrs rest in peace. In addition to taking the necessary measures to prevent the recurrence of this and similar incidents which have deeply saddened us, perhaps our best response to terror, the aim of which is to disrupt our economy, would be to work harder, invest more, and strengthen further. We have opened our third store in one of London's busiest streets, London, crowning our image of becoming Turkey's brand on the global arena. With this opening, we have increased the number of stores in London to seven. Our five year plan includes the goal of increasing the number of stores in England to 250, other than London, which we have called our European base. At our stores, which have become favorite meeting points from the first day they opened, in addition to Turkish flavors, we are also offering product alternatives suited to the English palate on our menus. As Simit Sarayı, we have had a successful year. This table is a proud result of our collective work. In 2017, with the excitement and happiness of achieving success together, we will continue to contribute to the Turkish economy, invest, grow, and bring added value. We wish that 2017 is a year filled with peace, serenity and health, and that the sad and upsetting events experienced in the world and our country are never experienced again.

With best regards...

**Abdullah Kavukcu**

*Chairman/Simit Sarayı*





# magazin

No • Issue no 46  
Aralık • December 2016

- 3 Editör  
Editor
- 4 İçindekiler  
Contents
- 6 Siz çektiniz biz yayımladık  
You shot we publish
- 8 Kış aylarının vazgeçilmez içecekleri Simit Sarayı'nda  
The essential drinks of winter at Simit Sarayı
- 10 Perakende Günleri'ne lezzet kattık  
We added flavor to the Retail Days
- 12 İngilizler Simit Sarayı lezzetlerine doymuyor  
British can't get enough of Simit Sarayı's tastes
- 16 Simit Sarayı hamurundaki dostluğu yaymaya devam ediyor  
Simit Sarayı continues offering hospitality
- 20 Soğuk kış günlerinin yeni sıcak buluşma noktası  
A new and warm meeting point of the cold winter days
- 21 Bursa Özlüce mağazamız hizmetinizde  
Our Bursa Özlüce store at your service
- 22 Suudi Arabistan'daki 16'ncı mağazamızı açtık!  
We opened our 16th store in Saudi Arabia!
- 24 Mizahın yetenekli çocuğu: Önder Açıkbaş  
Talented child of humour: Önder Açıkbaş
- 32 Saç dökülmesini önlemek mümkün mü?  
Is it possible to prevent hair loss?
- 40 Ayvalık'ta hasat şenliği coşkusu  
Harvest festival joy in Ayvalık
- 48 Duruş bozukluğunun çaresi: Egzersiz  
A cure for posture problems: Exercise
- 58 Kuzey Işıkları sizleri bekliyor  
Northern Lights await
- 72 Kış ortasında bahar cümbüşü  
Colours of spring in the middle of winter
- 92 Bitpazarları artık bir tık uzamızda  
Flea markets are now a click away
- 104 Özcan Deniz ve Nurgül Yeşilçay'dan "İkinci Şans"...  
"Second Chance" from Özcan Deniz and Nurgül Yeşilçay
- 128 İstanbul'la bir güzelleme: "Ned'en İstanbul?" sergisi  
Beauty in Istanbul: "Ned'en İstanbul?" Exhibition
- 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](http://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](http://www.simitsarayi.com)  
[facebook.com/simitsarayi](https://facebook.com/simitsarayi)  
[twitter.com/simitsarayi](https://twitter.com/simitsarayi)

Müşteri Hizmetleri  
**444 8768**



72



40



92



# Instagram'da Simit Sarayı keyfi

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

## Simit Sarayı pleasure in Instagram

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







*Simit Sarayı ile ilgili fotoğraflarınızı #simitsarayı etiketi ile paylaşın, dergimizde yayımlayalım!*

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

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

# Kış aylarının vazgeçilmez içecekleri Simit Sarayı'nda

Zengin ürün çeşitleriyle, birbirinden farklı ürünleri lezzet severlerle buluşturan Simit Sarayı, soğuk kış günlerinde Sıcak Çikolata ve Salep ürünleriyle sıcak sohbetlerin vazgeçilmezi oluyor.

Ürün yelpazesine eklediği yeni lezzetleriyle menüsünü her gün geliştiren, benzersiz tatlarını ve yüksek kalite anlayışını lezzet tutkunlarıyla buluşturan Simit Sarayı, kış aylarının vazgeçilmez içecekleri Salep ve Sıcak Çikolata ile soğuk havalara meydan okuyor. Çikolatanın sıcak ve en lezzetli hali Sıcak Çikolata, yoğun kıvamı ve gerçek çikolata tadıyla Simit Sarayı'nda çikolata tutkunlarının en favori içeceği olacak. İçinizi ısıtacak sıcacık bir lezzet aradığınızda, Simit Sarayı'nın gerçek çikolata ve taze süt ile hazırladığı Sıcak Çikolata'sı, eşsiz tadıyla en keyifli sohbetlerin



tamamlayıcısı olacak. Faydaları saymakla bitmeyen kış aylarının geleneksel içeceği Salep muhteşem lezzetiyle içinizi ısıtırken kış aylarının soğuk ve iç karartıcı havasını aydınlatıyor. Bir fincan tarçınlı sıcacık Salep veya yoğun çikolata tadıyla mutlu eden Sıcak Çikolata, tüm Simit Sarayı mağazalarında ağzının tadını bilen ziyaretçileri bekliyor.

## The essential drinks of winter at Simit Sarayı

Simit Sarayı, bringing various flavours to food lovers with their rich assortment of products, is becoming indispensable for warm conversation with Hot Chocolate and Salep products on cold winter days.

Simit Sarayı, bringing unique flavours and high quality to food lovers and improving their menu each day with new flavours added to their product range, defies the cold winter weather with the indispensable Salep and Hot Chocolate. Hot Chocolate, the warm and most delicious form of chocolate, will become a favourite of chocolate lovers at Simit Sarayı with its intense aroma and real chocolate flavour. The Hot Chocolate prepared by Simit Sarayı with real chocolate and fresh milk will be the perfect complement to a good conversation when you are seeking a hot beverage to warm you. The traditional drink of the winter months whose benefits are endless, Salep warms you with its amazing flavour while brightening the cold and depressive winter months. A hot cup of cinnamon Salep or Hot Chocolate bringing joy with an intense flavour of chocolate, awaits guests at Simit Sarayı stores.





# Perakende Günleri'ne LEZZET KATTIK

Misafirlerini günün her anında lezzet şölenine davet eden Simit Sarayı, sektörün en önemli buluşması olan 16. Perakende Günleri'nde birbirinden eşsiz ikramlarıyla perakendecilerin buluşma noktası oldu.

## We added flavor to the Retail Days

Inviting its guests to a feast of taste at every hour of the day, Simit Sarayı was the meeting point of retailers with various delicious offerings during 16th Retail Days, the most important event of the sector.

**D**eğişen trendler ve talepler doğrultusunda menüsüne eklediği benzersiz lezzetlerle konuklarının keyifli buluşma noktası olan Simit Sarayı hamurundaki dostluğu Perakende Günleri'nde de paylaştı. Bu yıl 23-24 Kasım tarihlerinde Lütü Kırda Kongre ve Sergi Sarayı'nda düzenlenen 16. Perakende Günleri'nde Rumeli Salonu 104 numarada yer alan Simit Sarayı standındaki eşsiz ikramlar nefis kokularıyla fuar alanındaki tüm ziyaretçilerin dikkatini çekti. Giriş kapısındaki Simit Sarayı karavanı simit, börek, kurabiye, sandviç, pasta ve dondurma çeşitleri, sıcak ve soğuk içecekler ve Simit Sarayı'nın özel lezzetleri ile Perakende Günleri'nin açılışında katılımcılardan yoğun ilgi gördü.

### Seçkin konuşmacılar, iş dünyasına ışık tutan oturumlar

Perakende Günleri, 2001 yılından bu yana Türkiye'deki en büyük iş dünyası organizasyonu, uluslararası alanda da sayılı organizasyonlardan biri olarak öne çıkıyor. Etkinlikte; Türkiye'den ve dünyadan uzman konuşmacılar yeni uygulamaları ve perakende dünyasından güncel örnekleri geniş bir yelpazede gündeme getiriyor. Türkiye'nin en prestijli iş dünyası organizasyonu Perakende Günleri çatısı altında düzenlenen fuar, iki gün boyunca, kendi alanlarında lider olan fuar katılımcıları ve sektörün üst düzey yöneticileri için buluşma noktası oluyor. Ziyaretçiler için eşsiz bir network olanağı sunan ve pek çok firmayı buluşturan fuar alanında, perakende sektörüne yönelik hizmet ve ürünlerdeki yenilikler de sergileniyor. İki gün boyunca binlerce kişiyi ağırlayan fuar, farklı oturumlardan oluşuyor.

**S**imit Sarayı, a pleasant meeting point for guests with exquisite tastes and flavors it adds to its menu according to changing trends and demands offered its hospitality this time to the guests of Retail Days, which took place this year at Lütü Kırda Kongre and Exhibition Center on Nov. 23-24. The stand of Simit Sarayı, located at number 14 in Rumeli Hall of the Center draw attention from all guests in the exhibition area with tasty offerings and appealing aromas. Simit Sarayı Caravan at the entrance door during the opening of the Retail Days drew many guests who wanted to enjoy Turkish bagels, pastries, cookies, sandwiches, cakes and different flavors of ice cream, hot and cold beverages and Simit Sarayı's other specialties.







## Eminent guests and exclusive sessions shedding a light on the business world

The Retail Days is the largest organization of the business world of Turkey since 2001 and is also one of the distinguished leading organizations in the international arena. At the event, experts from Turkey and the world discuss new applications and the most recent examples from the retail world. The most prestigious business organization of Turkey, the exhibitions organized under the roof of the Retail Days last for two days and are the meeting point of leading exhibition participants and top-level executives from the sector.

Innovations in services and products for the retail sector are displayed at the exhibition area, which offers a great networking opportunity for the guests, bringing together various forms. The exhibition that accommodates thousands of guests for two days consists of different sessions.



# İngiltere'deki 7. mağazamız açıldı!

## Our 7th store in UK opens!

Simit Sarayı, Londra'nın en işlek caddelerinden Oxford Street'te üçüncü mağazasını Türkiye Cumhuriyeti Başbakan Yardımcısı Mehmet Şimşek'in de katıldığı bir tören ile açtı. Bu açılışla birlikte Simit Sarayı'nın Londra'da toplam mağaza sayısı yediye ulaştı.

**D**ünya markası olma vizyonu ile yurt dışı açılışlarını tüm hızıyla sürdüren Simit Sarayı, Londra Oxford Street'te açtığı üçüncü mağazasıyla İngilizlerin yoğun ilgisini çekmeye devam ediyor. Simit Sarayı'nın Londra'da alışveriş bölgesi olarak bilinen ve ünlü markaların yer aldığı Oxford Street'teki üçüncü mağazası geçtiğimiz günlerde açıldı.

Mağazanın açılış kurdelesini Başbakan Yardımcısı Mehmet Şimşek, Türkiye'nin Londra Ticaret Müşaviri Aytuğ Göksu, Simit Sarayı'nın Onursal Kurucu Başkanı Haluk Okutur ve Yönetim Kurulu Başkanı Abdullah Kavukcu birlikte kesti. Simit Sarayı'nın Türkiye'nin küresel markası olmaya doğru ilerlediğini belirten Bakan Şimşek, "Türkiye'ye özgü bir tat olan simidi uluslararası bir marka haline getiren Simit Sarayı ailesini can-ı gönülden tebrik ederim" diyerek sözlerini şöyle sürdürdü: "Türkiye'nin ihracat seferberliğine ihtiyacı var, bu her üründe mümkün. Birçok üründe küresel ölçekte markalaşmak mümkün ama bu aile, Simit Sarayı zoru başardı. Kendileriyle gurur duyuyoruz. İnşallah bu mevcut ölçekte sınırlı kalmaz, ben küresel ölçekte bir marka olacağına inanıyorum. Bu ruh olduktan sonra inanıyorum ki, daha çok küresel markamız olacak. Şu anda Türkiye'nin çıkışı ancak ihracatla olur. Eğer bu kardeşlerimiz simidi bütün dünyaya tanıtıp satabiliyorlarsa, satacak tanıtacak çok ürünümüz var demektir. Yenilikçi olmak lazım, eminim birçok firma, Simit Sarayı'nın izinden dünyaya açılacaktır."

### Yoğun ilgi 7 mağazayı getirdi

İngiltere'deki ilk mağazasını 2015 yılı Şubat ayında Londra Oxford Street'te hizmete sunan Simit

Simit Sarayı opened its third store on one of London's busiest streets, Oxford Street, with a ceremony attended by Republic of Turkey Deputy Prime Minister Mehmet Şimşek. With this opening, the total number of Simit Sarayı stores in London has reached seven.

**C**ontinuing full speed with overseas openings with a vision of becoming a global brand, Simit Sarayı is continuing to attract the attention of the British with its third store in London's Oxford Street. Simit Sarayı's third store in London's shopping area with famous brands, Oxford Street, opened recently.

The opening ribbon of the store was cut together by Deputy Prime Minister Mehmet Şimşek, Turkey's London Commercial Counsellor Aytuğ Göksu, Simit Sarayı Honorary Founding President Haluk Okutur and Chairman Abdullah Kavukcu. Minister Şimşek, stating that Simit Sarayı is continuing towards becoming Turkey's global brand, said that "I would like to thank Simit Sarayı for making Turkey's unique favour, Simit,









Sarayı, gördüğü yoğun ilgi üzerine 2015 yılının Nisan ayında ikinci mağazasını Bond Street'te sevenleriyle buluşturdu. Üçüncü mağazasını Londra şehir merkezinin en ünlü ve işlek kavşağı Piccadilly Circus'ta açan Simit Sarayı, gördüğü yoğun ilgi üzerine Southampton Row ve Villiers Street'te açtığı mağazalarda çok sevilen lezzetlerini paylaştı. Favori buluşma mekânı haline gelen Londra'daki Simit Sarayı mağazalarında İngilizlerin damak tadına uygun ürün inovasyon çalışmaları da yapıyor.

## “Beş yılda İngiltere’de 250 mağazaya ulaşmak istiyoruz”

Simit Sarayı'nın İngiltere’de gördüğü ilgiden memnuniyet duyduklarını belirten Simit Sarayı Yönetim Kurulu Başkanı Abdullah Kavukcu, “Avrupa’daki tüm mağazalarımızı Londra’dan yönetiyoruz. Londra’yı Avrupa üssümüz olarak adlandırabiliriz. Dünya markası olma vizyonuyla yurt dışı açılışlarımızı tüm hızıyla sürdürüyoruz. Hedefimiz beş yıl içerisinde İngiltere’deki mağaza sayısını 250’ye çıkarmak. Türkiye’nin global arenada vitrin markasıyız. Öncü rolümüzü layıkıyla ve bize yakışan şekilde devam ettirmeyi planlıyoruz.” dedi.

an international brand”, continuing “Turkey needs an export campaign, this is possible on all products. Becoming a brand on a global scale is possible for many products, but this family, Simit Sarayı, has achieved this goal. We are proud of them. Hopefully it will not remain limited to this scale, I believe this will become a brand on a global scale. I believe that with this spirit, we will have many more global brands. Turkey can only move forward with exports. If our brothers can promote and sell simit to the whole world, that means we have many more products to sell. We must be innovative, and I am sure many companies will follow in the footsteps of Simit Sarayı to open up to the world.”

## Intense interest has brought 7 stores

Simit Sarayı, having opened its first store in the United Kingdom in London Oxford Street in February 2015, opened its second store on Bond Street in April 2015 following intense interest. Simit Sarayı opened a third store on the most famous

and busy intersection of London, Piccadilly Circus, opened stores on Southampton Row and Villiers Street following intense interest. The Simit Sarayı stores in London, which have become a favourite meeting place, are also working on product innovation suited to the British taste.

## “In five years we want to reach 250 stores in the UK”

Simit Sarayı Chairman of the Board Abdullah Kavukcu, stating that they were pleased with the interest shown in Simit Sarayı in the UK, “We run all our stores in Europe from London. We can call London our European base. We are continuing with our overseas openings in line with our vision of becoming a global brand. Our target is to reach 250 stores in the UK within five years. We are Turkey’s showcase brand on the global arena. We plan on continuing our pioneering role duly and as becomes us.” he said.



# BIZE DOYUM OLMAZ

YOU WILL  
CRAVE FOR MORE

simit  
sarayı



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



# Simit Sarayı hamurundaki dostluğu yaymaya devam ediyor



## Simit Sarayı continues offering hospitality

Continuing its store openings both in Turkey and abroad, Simit Sarayı, the essential meeting point of food lovers has opened its brand new store at Akdeniz University.

**Yurt içi ve yurt dışı açılışlarına büyük hızla devam eden lezzet tutkunlarının vazgeçilmez buluşma noktası Simit Sarayı, Akdeniz Üniversitesi mağazasını hizmete açtı.**

**B**irbirinden lezzetli ürünleri her keseye uygun fiyatlarla sunan, değişen trendler ve tüketicilerin değişen ihtiyaç ve talepleri doğrultusunda menüsüne eklediği benzersiz lezzetlerle güler yüzlü hizmeti birleştiren Akdeniz Üniversitesi Simit Sarayı, ilk günden itibaren ağzının tadını bilen Antalyalı öğrencilerin buluşma noktası haline geldi.

Antalya'daki 10'uncu mağaza olan Akdeniz Üniversitesi Simit Sarayı, toplamda 150 kişilik iç ve dış oturma kapasitesiyle öğrencilere günün her saatinde uygun lezzetler sunmayı hedefliyor. Antalya mağazamızın üniversite mağazası olması sebebiyle ayrı bir önemi var. Ailesinden uzakta olan öğrencilerimizin sıcak ve sağlıklı bir lezzete istedikleri anda ulaşabilmelerini sağlıyoruz. Fast foodlara bağlı kalmadan kendi kültürümüzün kendi lezzetimizin eseri olan simidi gençlerle istedikleri her an buluşturmak bizi ayrıca mutlu ediyor. Üniversite öğrencisi, yerli ve yabancı turist bakımından oldukça zengin olan Antalya'daki mağaza sayımızı ilerleyen yıllarda daha da yukarıya taşımayı, özellikle yabancı turistleri de lezzetlerimize tanıştırmayı hedefliyoruz.

**O**ffering various tastes at prices affordable for everyone, Akdeniz University Simit Sarayı has combined exquisite unique products added to the menu according to changing trends and demands of consumers with friendly service. It has become the meeting point of gourmet students of Antalya from the first day on. Akdeniz University Simit Sarayı, our 10th store in Antalya offers delicious flavors to students at every hour of the day with an indoor and outdoor seating capacity for 150 guests in total. Our Antalya store is special as it is a university store. We ensure that students who are away from their families can reach hot and delicious taste whenever they like. It is especially pleasing for us to offer Turkish bagels, a specialty of our own culture, and our own taste to youngsters as an alternative to fast food. We are intending to increase the number of our stores in Antalya in the future thanks to the high population of students, local and foreign tourists in the province; we're particularly aiming to introduce our tastes to foreign tourists.



**BIZE  
DOYUM  
OLMAZ**

**YOU WILL  
CRAVE FOR MORE**

**simit  
sarayı**



**Elmalı  
Ponçik**  
Apple Filling Ponçik  
+  
**Cappy**



# Minestrone Çorbası (8 KİŞİLİK)

**MALZEMELER:** 1 adet kabak, 1 adet havuç, 2 adet kereviz sapı, 1 adet kuşkonmaz, 1 adet kuru soğan, 50 gr haşlanmış kuru fasulye, 70 gr alfredo makarna, 50 gr ıspanak, 1,5 lt et suyu, 3 diş sarımsak, 2 gr tuz, 2 g karabiber, 20 gr sıvı krema

**HAZIRLANIŞI:** Havuç, kereviz sapları, kuşkonmaz, soğan ve sarımsağı; hepsi aynı büyüklükte olacak şekilde minik

küpler halinde doğrayın. Kabağı, iç çekirdeklerini alarak diğer sebzeler gibi minik küpler şeklinde doğrayın. Tencereye zeytinyağını koyup ısıtın. Soğan ve sarımsağı ilave ederek 2-3 dk. orta ateşte terletin. Diğer sebzeleri ilave edip 4-5 dk. daha orta ateşte terletmeye devam edin. 1.5 litre et suyunu tencereye ilave edin. Orta ateşte 5-6 dk. karıştırın. Ispanak

ve haşlanmış kuru fasulye ve makarnayı tencereye ilave edin. 4-5 dk demlendikten sonra krema ve baharat ilave edin. Kısık ateşte 2-3 dk. daha demlendirdikten sonra ocağın altını kapatın ve çorbayı kaselele olarak servis edin.

*NOT: Et suyu yerine normal su kullanılır ise çorba vejetaryen çorbası (Cennet Çorbası) olarak sunulabilir.*



Tarif: Simit Sarayı Şefi Zafer Nalbaş

## Minestrone Soup (SERVES 8)

**INGREDIENTS:** 1 zucchini, 1 carrot, 2 celery stalks, 1 asparagus, 1 onion, 50 g boiled beans, 70 g alfredo pasta, 50 g spinach, 1.5 lt broth, 3 cloves garlic, 2 g salt, 2 g pepper, 20 g cream

**PROCEDURE:** Dice the carrots, celery, asparagus, onion and garlic into equal sized small cubes. Remove the seeds from the zucchini and dice as with the other vegetables.

Place olive oil in a pan and heat. Sweat the onions and garlic on medium heat for 2-3 minutes. Add the other vegetables and continue to sweat on medium heat for a further 4-5 minutes.

Add 1.5 liters of broth to the pan. Stir on medium heat for 5-6 minutes. Add the spinach, boiled beans and pasta to the pan. After 4-5 minutes cooking, add the cream and spices. After cooking on low heat for a further 2-3 minutes, switch off the stove and serve.

*NOTE: If plain water is used in place of broth, the soup can be served as vegetarian.*





# Buzları eriten yeni lezzetler

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



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



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

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





# Soğuk kış günlerinin yeni sıcak buluşma noktası

**Yakın zamanda Bursa Endülüs Park'ta açılan Simit Sarayı soğuk kış günlerinde Bursalıların favori adresi oldu.**

**Y**urt içi ve yurt dışında hızla büyümeye devam eden Simit Sarayı, Bursa'daki onuncu mağazasını Endülüs Park'a açarak Bursalıları birbirinden lezzetli ürünleriyle ağırlamaya devam ediyor. Yakın zamanda hizmet vermeye başlayan Endülüs Park Simit Sarayı; açıldığı ilk günden itibaren günün her saatine uygun geniş ürün yelpazesi ile Bursa halkı tarafından yoğun ilgi görüyor. Kış turizminin önemli merkezlerinden biri olan Bursa'da havaların soğumasıyla birlikte Simit Sarayı menüsündeki sıcak simit, börek, çorba, tatlı-tuzlu kurabiye ve çörekler Bursalıların en keyifli buluşmalarına eşlik ediyor. Simit Sarayı mutfağının sevilen lezzetleri mantı, ızgara köfte, simit burger ve makarna gibi seçenekler günün her saati ağzının tadını bilenleri mutlu ediyor.

## A new and warm meeting point of the cold winter days

The recently opened Bursa Endülüs Park Simit Sarayı store immediately became a favorite new address of residents of Bursa.

**C**ontinuing to grow and expand both in Turkey and abroad, Simit Sarayı's tenth store in the province of Bursa was opened at Endülüs Park and continues to welcome guests offering delicious gourmet products. The new Endülüs Park Simit Sarayı is attracting residents of Bursa since its opening with its extensive product range suitable for every hour of the day. With weather getting colder, warm and delicious Turkish bagels, pastries, soups, salty-sweet cookies and pies of Simit Sarayı are accompanying pleasant, warm meetings of locals of Bursa, one of the most important centers of winter tourism in Turkey. Choices such as Turkish dumplings, grilled meatballs, Simit Burger and pasta, which are among some of the favorite tastes of Simit Sarayı continue to accommodate those who have an eye for gourmet level food at every hour of the day.



# Suudi Arabistan'daki 16'nci mağazamızı açtık!

## We opened our 16th store in Saudi Arabia!

Bringing traditional Turkish flavors to the world, Turkey's brand on the global market, Simit Sarayı, has upon intense interest opened its 16th store in Saudi Arabia in the Salma Mall of the city of Hail.

Continuing full speed with overseas openings with a vision of becoming a global brand, Simit Sarayı is continuing its growth in Saudi Arabia with its latest stores. At the Simit Sarayı store opened recently in Salma Mall, in addition to traditional Turkish flavors, product alternatives suited to the palate of Arab guests are also available.

At the Salma Mall store serving Saudi Arabian guests from a 16 square meter outdoor and 70 square meter interior with a warm atmosphere and chic decor, on the menu are Simit Sarayı favorites, breakfast, simit, pastries, cookies, sandwiches, croissants, cakes, and bread, along with Simit Burger, Simit Pizza, ravioli, pasta, meatballs, all prepared with fresh ingredients that are pleasing to both the eye and the taste buds.



**Geleneksel Türk lezzetlerini dünya ile buluşturan, Türkiye'nin global arenadaki vitrin markası Simit Sarayı, gördüğü yoğun ilgi üzerine Suudi Arabistan'daki 16'nci mağazasını Hail şehrinde bulunan Salma Mall'da açtı.**

Dünya markası olma vizyonuyla yurt dışı açılışlarını tüm hızıyla sürdüren Simit Sarayı, açtığı mağazalar ile Suudi Arabistan'da büyümesini sürdürüyor. Geçtiğimiz günlerde Salma Mall'da açılan Simit Sarayı mağazasında, geleneksel Türk lezzetlerinin yanı sıra Arap misafirlerin damak tadına uygun ürün alternatifleri de yer alıyor. 16 metrekare dış, 70 metrekare iç alanı, sıcak atmosferi ve şık dekorasyonu ile ağızının tadını bilen Suudi Arabistanlılara hizmet verecek Salma Mall mağazasında; vazgeçilmez Simit Sarayı lezzetleri kahvaltılık, simit, börek, kurabiye, sandviç, kruvasan, çörek, kek, pasta ve ekmeklerin yanı sıra taptaze malzemelerle hazırlanan Simit Burger, mantı, makarna, ızgara köfte gibi hem göze hem damağa hitap eden enfes seçenekler yer alıyor.



# Bursa Özlüce mağazamız hizmetinizde

Hamurundaki dostluğu yaymaya; yurt içi ve yurt dışında hızla büyümeye devam eden Simit Sarayı, Bursa'daki 11'inci mağazasını Özlüce'de açtı.

**Y**urt içi ve yurt dışında hızla büyümesini sürdüren Simit Sarayı, Bursa'daki 11'inci mağazasını Özlüce'de açarak günün her saati ağzının tadını bilen Bursalıları ağırlamaya devam ediyor. 370 metrekarelik ferah atmosferi, konforlu dekorasyonu ve birbirinden lezzetli ürünleriyle hizmet verecek Simit Sarayı Özlüce mağazasında; vazgeçilmez Simit Sarayı lezzetleri kahvaltı, simit,

börek, kurabiye, sandviç, kruvasan, çörek, kek, pasta ve ekmeklerin yanı sıra taptaze malzemelerle hazırlanan Simit Burger, mantı, makarna, ızgara köfte gibi hem göze hem damağa hitap eden enfes seçenekler yer alıyor.



## Our Bursa Özlüce store at your service

Continuing to spread the friendship of its pastries and grow rapidly both nationally and internationally, Simit Sarayı has opened its 11th store in Bursa-Özlüce.

**C**ontinuing its rapid growth nationally and internationally, Simit Sarayı has opened its 11th store in Bursa-Özlüce, welcoming Bursa residents all hours of the day. At the 370 square meter Simit Sarayı Özlüce store offering service with a spacious atmosphere, comfortable decor and delicious products; on the menu are Simit Sarayı favorites, breakfast, simit, pastries, cookies, sandwiches, croissants, cakes, and bread, along with Simit Burger, Simit Pizza, ravioli, pasta, meatballs prepared with fresh ingredients that are pleasing to both the eye and the taste buds.



 eriş un

# Tarladan sofraya...



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



 erişler gıda

[www.erislergida.com.tr](http://www.erislergida.com.tr)

**444** ERİŞ  
3747

# Mizahın yetenekli çocuğu: Önder Açıkbaş

## Talented child of humour:

Önder Açıkbaş'la Levent'teki Tadı Döner mağazasında, nefis tatlar eşliğinde keyifli bir söyleşi gerçekleştirdik. Onu tanıdıkça daha çok sevdik, her yanıtta daha çok güldük. Aynı zamanda bir simit aşığı olan Açıkbaş'la çocukluğundan keşfedilme öyküsüne ve günümüz projelerine uzanan keyifli bir söyleşi yaptık. Ayhan Bölükbaşı

We carried out a pleasant interview with Önder Açıkbaş, at the Tadı Döner store in Levent, accompanied by delicious flavours. We grew to love him more as we became acquainted, and laughed more with each answer. We had a pleasant interview with Açıkbaş, a simit lover, discussing the story of his discovery from childhood to current projects. Ayhan Bölükbaşı





**Ö**nder, haydi çocukluğuna dönelim, bize çocukluğundan biraz bahseder misin? 38 yıl önce Almanya'da doğdum.

Havasından suyundan etkilendim galiba, işime çok disiplinli bakarım. Ve ne mutlu ki şimdi bu röportajımız doğduğum yerde, Almanya'daki Simit Sarayı mağazalarında da okunabilecek. Çok heyecan verici. Tüm dünya artık simidi çok seviyor ve şaşırtıcı bir şekilde simide inanılmaz ilgi var. Aslında Simit Sarayı ile birlikte, gittiğimiz tüm kahvaltılık mekanlarında simidi sorar olduk. Simit, Simit Sarayı ile kıymete bindi sanki. Çocukluğuma dönecek olursam, 6 yaşında Türkiye'ye geldim. Çok güzel bir çocukluk geçirdim, annem babam harika insanlardır. Babam çok komiktir, BKM Mutfak'ta yıllarca babamı anlattım ben, hatta bir gün Yılmaz Erdoğan "Anlatıp duruyorsun, seyirciler de dinliyorlar, babanı getir de tanışalım" dedi. Babamı zar-zor ikna edip getirdim. Benim için çok önemli bir gündür, çünkü annem sahnede ben babamı anlatırken beni sahneden indirtti, "Senin baban böyle biri değildir" diye. Ama babam sahneye çıkınca alkış kıyamet kopmuştu. Benim babam Almanya'da Bosch fabrikasında çalışıyordu, annem de fabrika işçisiydi, yani markları birikip burada ev alan tipik bir Almanca ailesiydi. Dört erkek kardeşiyiz. Ben en küçük kardeşim. İstanbul Bostancı'da büyüdüm, naif insanların arasında sıcak bir çocuklukta benimkisi, çok şanslıydım.

#### **Tiyatro maceran nasıl başladı?**

Oyunculuk eğitimi aldım, ardından çocuk tiyatrosu yaptım ama tiyatro ile çok haşır neşir olmadım. Asıl "BKM Mutfak" benim sahnede seyirci ile burun buruna olduğum harika bir deneyimdi. Aslında oyunculukla tanışmam yapacak başka bir iş bulamamamla başladı, ama orta okul lise çağlarımda sürekli espri yapan sınıftakileri güldüren bir çocuktum. Büyüdüğümde de dünyanın en komik insanı olmasam da komik işler

**Ö**nder, let's go back to your childhood, can you tell us a little bit about your childhood? I was born in Germany 38 years

ago. I think I was influenced by the place, I am very disciplined in my work. And how great is it that this interview will be able to be read in Simit Sarayı stores in my birthplace, Germany. It is very exciting. The whole world now loves simit, and there is an incredible interest in simit. In fact, along with Simit Sarayı, we ask for simit at all the breakfast places we visit. It's like simit gained value with Simit Sarayı. If I am to delve back into my childhood, I came to Turkey when I was 6 years old. I had a great childhood, my parents are great people. My father is very funny, I spoke about my father for years at BKM Mutfak, in fact one day Yılmaz Erdoğan said, "You keep talking about him, the audience are listening, bring your dad so we can meet him". I managed to convince my dad and brought him up. It was a very important day for me, because my mum took me off the stage when I was talking about my dad and said "Your father isn't like that". But when dad came to the stage, the applause was deafening. My dad worked at the Bosch factory in Germany, my mother was a factory worker, a typical working family in Germany who saved up their marks and bought a house here. We are four brothers. I am the youngest sibling. I grew up in Bostancı, Istanbul. It was a very warm childhood among sincere people, I was very lucky.

#### **How did your theatre adventure begin?**

I studied acting, then I was in children's theatre, but I wasn't really that involved with theatre. "BKM Mutfak" was the actual amazing experience where I was face to face with the audience. In fact, starting to act began with not being able to find anything else to do, I was the kid from middle school and high school who made everyone laugh all the time. When I grew up, even if I wasn't the funniest person in the world, I did funny things. The humour program I do on TV is an upper segment program. Even though I'm getting older, I can capture the imagination of young people. I am a very













happy person, I have no problem with growing up. We are currently preparing a retro comedy show.

#### **What was your entrance to BKM like?**

Actually, it was a complete coincidence. I played in a film by Ömer Şerif. It was a French film titled Monsieur Ibrahim and the Flowers of Quran. Isabelle Adjani played in it too, an amazing film. It was shot in Turkey and I was the only Turkish actor in the film. I went to the auditions, I hadn't got the part and started working as a "runner" on the set. To work as a runner I got help from a Turkish friend running the team. The day I went to the auditions, he said to me, "Apply as a set worker, there's a guy called Kerim, he didn't show up, you may take his place". So I said my name was Kerim. Then I was selected as an actor. When the casting director asked me "But wasn't your name Kerim?", I said my name was Önder Kerim Açıkbaş, and then my name went down on the film credits as Önder K. Açıkbaş. The shooting of the film was amazing for me. For example every day I walked from Taksim to Koma Mustafa Paşa with my torn shoes, an average of 16 kilometres every day, for my tiny role in Second Spring. And in Mazlum Kuzey I wrote all about this. I didn't forget those days, that is why I always take such care of the figuration team, because I was one of them. When it comes to BKM Mutfak. Yılmaz (Erdoğan) watched the French film in America and looked me up, I went and met with him. I became the first person to write and play the first sketch at BKM Mutfak. I wrote and played for years, and I was very successful, I won't be

yapmışımdır. TV'de yaptığım mizah programı üst segment bir mizah programıdır. Yaşım ilerlese de gençlerin kafasını yakalayabiliyorum. Ben çok mutlu bir insanım, büyümek gibi bir derdim yok. Şu anda retro bir komedi programı hazırlıyoruz.

#### **BKM'ye girişin nasıl oldu ?**

Aslında tamamen tesadüftü. Ömer Şerif'in bir filminde oynadım. İbrahim Bey ve Kuran'ın Çiçekleri adında bir Fransız filmiydi, Isabelle Adjani de oynuyordu, müthiş bir film, Fransa ve Türkiye'de çekilmişti ve filmde oynayan tek Türk oyuncu bendim. Seçmelere gittim ve seçilemediğimi zannedip, set görevlisi "Runner" olarak çalışmaya başladım, ayakçı da diyebiliriz. Ayakçı olarak çalışabilmek için de, ekibi derleyen Türk arkadaşım vardı, seçmelere gittiğim gün bana dedi ki, "Set görevlisi olarak başvurun, Kerim diye biri var gelmedi, sen onun yerine geç". Yani adımın Kerim olduğunu söyledim. Sonra oyuncu olarak da seçildim. Kast direktörü bana "Ama senin adın Kerim değil miydi?" diye sorunca ben de adımın Önder Kerim Açıkbaş olduğunu söyledim, böylece filmin künyesinde adım Önder K. Açıkbaş olarak yazıldı. Filmin çekimleri benim için inanılmazdı, Mesela her gün Taksim'den Koma Mustafa Paşa'ya altı delik ayakkabıyla yürüdüm , her gün ortalama 16 kilometre, İkinci Bahar'daki minicik rolüm için. Mazlum Kuzey filminde de işte tüm bunları yazdım. O günleri unutmam, figürasyon ekibini o yüzden çok kollarım çünkü ben de fgr denilen arkadaşlardandım. BKM Mutfak'a gelecek olursak. İşte Fransız filmi Yılmaz abi (Erdoğan) Amerika'da izlemiş ve beni araştırmış, gittim tanıştım. BKM Mutfak'ın ilk skecini yazıp oynayan çocuk ben oldum ardından. Yıllarca da yazdım ve oynadım, çok başarılı oldum, mütevazı olmayacağım.

#### **BKM ardından televizyon dünyası. Beyaz camla tanışman nasıl oldu?**



Okan Bayülgen benim televizyon yolumu açmıştır. BKM'den sonra sadece sinema yapıyordum. Destere mesela çok izlenmişti. Ardından ilk grup filmi Türkler Çıldırması Olmalı'yı yaptık. Şov Biznis filmi rahmetli Müslüm Gürses'le yapmıştık, çok iyi bir film.



Ancak yanlış banyo yüzünden film yol kazasına uğradı. Çok düşük bütçeli Harbi Defile filmi mesela, izleyici delirmişti. Filmler devam ederken, Okan Bayülgen'in programına konuk olmuştum, Okan da bana "Sürekli film olmaz, gel beraber çalışalım" dedi. Masada onunla birlikte oturdum, ardından TV 8'de ÖTV'yi yapmaya başladım. Ben televizyonu çok sevdim.

#### **Yeni projeni bizimle paylaşır mısın?**

Projemizin adı Şen Sınıf. Nostaljik bir komedi anlayışımız var ve harika bir mekanda programın ruhuna çok uygun olan bir sahnede çekiyoruz programımızı. Nefis bir kadro kurduk, birçok önemli projede yer almış, duayen isimler bir telefonumla geldiler, çok mutluyum, genç arkadaşlarımız da var. Şen Sınıf'ı yapmaktaki amacım insanların hayatına bir güzellik katmak, çok samimi bir şekilde söylüyorum bunu ve çok samimi sıcak bir mizah anlayışımızla izleyiciye, evlere hoşluk katacağız.

#### **Bize mizah anlayışını anlatır mısın? Sence mizah nedir?**

Mizah çok derinlerde boğulmadan arkadaşım ile yaptığım mavradır. Babamın yaptığı şakalardır. Hüzünlü adamın kaçıdır aslında. Ben çok hüzünlü bir adamım, bu ülkede olan her şey beni delip delip geçiyor. Ciğerimi delip geçiyor, bütün bu acılardan kurtulmam, nefes alabilmem için mizah sığındığım bir limandır. Güldüğüm zaman unutuyorum mesela sevgilim tarafından terk edildiğimi.

Bu arada dileğim şudur "Allah herkese sevdiği işi yapmayı nasip etsin." Çok şanslıyım ki, Allah bana bunu nasip etti.

#### **Simit senin için ne ifade ediyor? Nasıl yersin?**

Marketten kestirdiğim taze kaşar 10 dilim, 3 simit çıtır çıtır ve bir de yayık ayran. Bu üçlü benim için ziyafet ötesidir. Çok seviyorum...

modest.

#### **Television after BKM How did you first meet with the small screen?**

Okan Bayülgen paved the way for me with the small screen. After BKM I was only doing cinema. Destere for example was widely viewed. Then we did the first group film, Türkler Çıldırılmış Olmalı. We filmed the Şov Bizinis film with the late Müslüm Gürses, it was a great film. However, because of a wrong bath, the film had an accident. The very low budget film Harbi Defile for example, the audience went wild. While the movies continued, I was a guest on Okan Bayülgen's show, and Okan said to me "You can't just stick to movies, let's work together". I sat with him at the table, and then I started ÖTV on TV8. I loved television.

#### **Can you share your new project with us?**

The name of the project is Şen Sınıf. We have a nostalgic sense of comedy, and we shoot the show on a stage that is very suited to the spirit of the show in a great venue. We have established an exquisite crew, veteran names who have been involved in many important projects came at a single call, I am very happy, we have young friends too. My aim in producing Şen Sınıf was to bring joy to people's lives, and I genuinely mean that, we will bring joy to the viewers and homes with our warm sense of humour.

#### **Can you tell us about your sense of humour?**

#### **What do you think humour is?**

Humour are fun and games with friends in the depths without drowning. They are the jokes my father told. They are an escape of a sad man, to be honest. I am a very sad man, the things that happen in this country tear me apart. It tears me apart, and humour is my safe port in the storm, where I get away from all this pain, where I can breathe.

When I laugh I forget that I have been abandoned by my lover, for example.

Meanwhile, my wish is that "God bestows everyone the work that they love". I am very lucky that God has bestowed this upon me.

#### **What does simit mean to you? How do you eat it?**

10 slices of fresh cheese, 3 crispy simit and a buttermilk. These three for me are a feast. I love it so much...



# Kaanlar®

Sevgi dolu kahvaltılar...

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



[www.kaanlar.com.tr](http://www.kaanlar.com.tr)

[/KaanlarTR](https://www.facebook.com/KaanlarTR) [/Kaanlar](https://www.instagram.com/Kaanlar)



**KAANLAR**  
COMPANY GROUP



# Saç dökülmesini önlemek mümkün mü?

Sağlam saçlarını hapsoldüğü kuleden aşağı sarkıtıp sevdiği Prens için merdiven yapan Rapunzel artık masallarda kaldı... Modern yaşamın getirdiği yaygın sağlık sorunlarından birisi de saç dökülmesi! Durum erkeklerde de farklı değil. Babalarımızın 40'lı yaşlardan itibaren yaşadığı sorun günümüzde 20'li yaşlara inmiş durumda. Peki böylesi bir durumla karşılaşmamak, saçınız dökülüyorsa da bunu azaltmak için neler yapabilirsiniz? Uzm. Dr. Özgür Şamilgil / İstanbul Florence Nightingale Hastanesi Sağlıklı Yaşam Merkezi Direktörü

## Is it possible to prevent hair loss?

Stories of Rapunzel lowering her strong flowing locks for her Prince from a tower are now a thing of fairy tales... One of the common health problems brought on by modern life - hair loss! The situation is no different in men. The problems experienced by our fathers in their 40s now happen in our 20s. So what can one do to avoid such a situation, and if your hair is already being lost, what can you do to reduce it? Dr. Özgür Şamilgil/ Istanbul Florence Nightingale Hastanesi Wellness Center Director







“Saçım neden dökülüyor?” İşte birincil olarak yanıtlanması gereken soru bu. Size biraz uzun bir liste vereceğim, dilerse bir kağıt çıkarın ve kaçının sizde olduğunu not edin.

### Saç dökülmesi sebepleri:

- Çevre kirliliği (sanayi atıkları, fabrika dumanları, radyasyon vb).
- Ağır metaller, ilaç artıkları içeren kirli şebeke suyuyla yıkanma.
- Psikolojik ve bedensel stres, aşırı yoğun ve yeterli dinlenmeden çalışma. (Stres kadınlarda erkeklik

“Why am I losing my hair?” That is the first question to answer. I'll be giving you a long list, now is the time to get out pen and paper to note down how many apply to you.

### Causes of hair loss:

- Environmental pollution (industrial waste, factory smoke, radiation, etc.).
- Heavy metals, washing with dirty tap water containing drug residues.
- Psychological and physical stress,





extreme and intense work without adequate rest. (Stress increases male hormones in women).

- Vitamin D deficiency due to lack of healthy sun exposure.
- Lack of physical activity (exercise).
- Consuming foods with lack of nutrition, chemical additives and artificial dyes instead of natural foods.
- Consumption of fruits and vegetables containing pesticides.
- Consumption of trans fats (oil factory produced using high temperature and



Taze sebze ve meyveler saçlarınız için de son derece faydalı. Tarım ilaçları ve hormonlar saçlarınızı olumsuz yönde etkileyeceğinden olabildiğince organik ürünler tüketmelisiniz.

*Fresh fruits and vegetables are extremely beneficial for your hair. As pesticides and hormones will adversely affect your hair, you should consume organic products.*

hormonunu arttırıyor).

- Sağlıklı güneşlenmeyi ihmale bağlı D vitamini eksikliği.
- Fiziksel aktivite (egzersiz) eksikliği.
- Doğal gıdalar yerine vitamin besin değeri kalmamış, kimyasal katkı ve yapay boyalı hazır gıdalarla beslenme.
- Tarım ilaçları içeren sebze ve meyve tüketimi.
- Trans yağların (fabrikada yüksek ısı ve basınçla üretilmiş zararlı sıvı yağların) tüketimi.
- Yetersiz protein alımı (vücut saçı fed edip proteini diğer organlar için kullanıyor).
- Yüksek ısıda (mangal veya yağda kızartma) pişirme sırasında oluşan zehirli maddeler.
- 6 saatten az 9 saatten fazla uyuma (hormonal dengeleri bozuyor).
- Sigara kullanımı (Cildi oksijensiz bırakıyor, damarlarını daraltıyor, beslenmesini bozuyor, zehirliyor).
- Fazla miktarda alkol kullanımı demir depolarını tüketiyor çinko emilimini bozuyor.
- Yetersiz sebze, meyve, kuruyemiş tüketimi.
- Deniz mahsullerinin az tüketilmesi veya çevre kirliliğine maruz kalmış deniz mahsulü tüketimi.
- Erkek ve kadın hormonal hastalıkları.
- Guatr bozukluğu.
- Zararlı kimyasallar içeren saç bakım ürünleri (şampuan, boya vb), fazla fön kullanımı.
- Çeşitli hastalıklar için sürekli veya yanlış kullanılan ilaçlar.
- Kişiyeye özel allerjen olabilen besinlerin (Örneğin glutenli un, soya, mısır vb.) tüketimi.
- Barsaktaki faydalı mikropların azalmasına bağlı emilim bozuklukları.
- Yetersiz ve kalitesiz su tüketimi.
- Genetik yatkınlık.
- Mikrobik cilt hastalıkları.
- Diyetle sık ve hızlı kilo verip alma





Nasıl bir liste ama? Saç dökülmesi kötü beslenmenin, egzersiz yetersizliğinin, vücuda toksik madde alımının bir işaretidir aynı zamanda... Ve inanın, böyle yaşamaya devam ederseniz tek sorunuz saç dökülmesi olmaz. Güzel olan şu ki, vücudunuz yenilenmeye dünden hazırdır. Saçlarımız için doğru beslenirseniz bu tercihinizin faydasını bütün bedeniniz ve ruhunuz göreceklerdir.

## Sağlıklı saçlar için nasıl beslenmek gerekiyor?

Yapılmaması gerekenler listesi uzundu, şimdi bir de sağlıklı saçlar için yapmanız gerekenlere bir göz atalım...

- Fazla tarım ilacı içermeyen, organik yetiştirilmiş bitkisel ve hayvansal besinler tüketmek.
- B vitaminleri, magnezyum ve demirden zengin, çığ

pressure).

- Inadequate intake of protein (body sacrificing hair and utilizing protein for other organs).
- Toxic substances formed during cooking with high heat (barbecue or frying).
- Sleeping less than six or more than nine hours (disrupting hormonal balance).
- Smoking (depriving skin of oxygen, narrowing blood vessels, disrupting diet, poisoning).
- Excess consumption of alcohol disrupts iron stores and the absorption of zinc.
- Insufficient consumption of fruits, vegetables and nuts.
- Low consumption of seafood or consumption of seafood exposed to environmental pollution.
- Male and female hormonal disorders.
- Goiter disorder.
- Hair care products containing harmful chemicals (shampoo, dye, etc.), excess use of hair dryer.
- Regular or misused medications for various conditions.
- Consumption of specific allergens (for example gluten, flour, soy, corn etc.)
- Absorption disorders due to decrease in beneficial microbes in the gut.
- Inadequate and poor quality water consumption.
- Genetic predisposition.
- Infectious skin diseases.
- Rapid weight loss and gain due to diet

What a list, right? Hair loss is also a sign of poor nutrition, insufficient exercise and the intake of toxic substances... And believe me, if you continue to live this way, hair loss will not be your only problem. The great thing is that your body is more than willing to regenerate. If you eat well for your hair, you will feel the benefits with your entire body and soul.

## How should one eat for healthy hair?

The list of do not's was long, now let's take a quick look at the do's for healthy hair...

- Consuming organically grown vegetables and animal products which are pesticide free.
- Consuming raw dark green leafy vegetables rich in B vitamins, magnesium







Hindistan cevizi yağı, zeytinyağ veya nane, biberiye, argan yağları... Saç derisine sürülen bu yağlar saç köklerini beslerler. Coconut oil, olive oil or mint, rosemary, argan oil ... These oils nourish the hair follicles when applied to the scalp.

tüketilen koyu yeşil yapraklı sebzeler (ıspanak, brokoli, marul, roka semizotu, nane, maydanoz, kekik, biberiye vb.) tam tahıllı buğday tüketmek.

- Antioksidan özelliği fazla olan koyu kırmızı, mor, sarı, turuncu renkli çilek, kiraz, vişne, domates, incir, yaban mersini (mavi yemiş), karadut, ahududu gibi meyveler yemek.
- Kalsiyum, çinko, magnezyum ve selenyum deposu olan kavrulmamış badem, fındık, ceviz yemek.
- Kaliteli, organik hayvansal proteinlerden, kırmızı et, sakatat, tavuk, soğuk su deniz mahsulleri (somon, okyanus uskumrusu, istiridyeye gibi), yumurta sarısı, keçi sütü, eski peynir tüketmek.
- Ev yapımı kefir, yoğurt, boza, turşu gibi faydalı bakteri içeren fermente besinlere mutfakta yer açmak.
- Saç dökülmesine neden olan hormonu engelleyen yeşil çaydan içmek.
- İdrar renginizin uçuk sarı olmasını sağlayacak kadar su içmek.
- Taş baskısı, soğuk sızma zeytinyağı ve hindistancevizi yağını yemeklerde kullanmak.

## Saç dökülmesinde alternatif tedaviler

Sevgili okurlar, söz konusu insan bedeni olduğunda her bir kişiye ayrı tedavi uygulanması gereklidir. Bir kişiye iyi gelen besin veya ilacın bir diğer kişide benzer sonucu vermesini beklemeyiz. Özel sağlık sorunları, alerjiler, kullanılan diğer ilaçlar gibi çeşitli sebeplerle multivitamin türü preparatları doktorunuza danışmadan sakın tüketmeyin. Bu önemli bilgiden sonra saç dökülmesi için multivitamin alıyorsanız size bazı önerilerim olacak.

- Antioksidan özellikli A, C, E, ve B grubu vitaminler,

Psikolojik ve bedensel stres, aşırı yoğun ve yeterli dinlenmeden çalışma saç dökülmesini artırıyor. Stresin kadınlarda erkeklik hormonunu artırdığını biliyor muydunuz?

*Psychological and physical stress, extreme work without adequate rest increases hair loss. Did you know that stress increases the male sex hormone in women?*



and iron (spinach, broccoli, lettuce, rocket, purslane, mint, parsley, oregano, rosemary etc.), whole wheat bread.

- Consuming dark red, purple, orange colored fruits high in antioxidants such as strawberries, cherries, tomatoes, figs, blueberries, mulberries and raspberries.
- Consuming raw almonds, hazelnuts, walnuts, rich in calcium, zinc, magnesium and selenium.
- Consuming quality, organic animal proteins, red meat, offal, chicken, cold water seafood (salmon, ocean mackerel, oysters etc.), egg yolk, goats' milk, aged cheeses.
- Making room in your diet for fermented goods containing healthy bacteria such as homemade kefir, yogurt, boza, pickles.
- Drinking green tea, which disrupts the hormone causing hair loss.
- Drinking enough water to make your urine pale yellow in color.
- Using stone pressed cold pressed olive oil and coconut oil in cooking.

## Alternative treatments for hair loss

Dear readers, when the human body is concerned, it is necessary to apply a different treatment for each person. We cannot expect a food or medicine which is good for one person to give similar results in another. Do not use preparations such as multivitamins without consulting your physician due to various health issues, allergies and other medications used. After this important piece of information, if you are to take a multivitamin for hair loss, I have some advice.

- You can use tablets which contain antioxidant A, C, E and B group vitamins, magnesium, calcium, zinc and selenium minerals as well as the active form of co-enzyme Q-10.
- You can consume Omega-3 fatty

acids, or fish oil, Krill oil obtained from a shrimp-like being with powerful antioxidant effect, and quality products containing up to 600 mg EPA+DHA.

- 500-1000 mg (2-3





Badem, fındık ve ceviz; kalsiyum, çinko, magnezyum ve selenyum deposudur. Saç dökülmesini azaltmak için beslenmenizde bu kuru yemişlere yer açmalısınız. Almonds, hazelnuts, walnuts are rich in calcium, zinc, magnesium and selenium. You should include these nuts in your diet to reduce hair loss.

a day) Vitamin C ensures continued elasticity of the skin. 500-1000 mg (1-2 a day) L-lysine supports protein, the basic material of hair.

- B group vitamins, in particular B3, B5, B9 (1 a day) provides resistance against stress.
- Ginkgo (Ginkgo biloba) extract, 40-80 mg (3 a day) enhances antioxidant and blood flow to the skin.
- You can use coconut, mind, rosemary, argan, sage and extra virgin olive oil on the scalp, kept overnight.
- Research exists showing that acupunture and massage can reduce hair loss.
- Relaxation techniques such as yoga etc. have a positive impact on hair loss by reducing stress levels.



magnezyum, kalsiyum, çinko ve selenyum mineralleri ile Ko-enzimQ-10' un aktif formunu içeren tabletler kullanabileceğinizi söyleyebilirim.

- Omega-3 yağ asitleri, yani balık yağı olarak, iltihap azaltıcı antioksidan etkisi güçlü karides benzeri bir canlıdan üretilen Krill yağı ve 600 mg kadar EPA+DHA içeren kaliteli ürünleri de tüketebilirsiniz.
- Vitamin C, 500 - 1,000 mg (günde 2-3 adet) cildin elastikiyetinin devamlılığını sağlar. L-lysine, 500 - 1,000 mg (günde 1-2 adet) saçın temel maddesi olan proteini destekler.
- B grubu vitaminleri özellikle B3, B5 ve B9, (günde 1 tablet) strese karşı dayanıklılık sağlar.
- Ginkgo (Ginkgo biloba) özleri, 40 - 80 mg (günde 3 defa), antioksidan ve cildin kan akımını artırır.
- Saç dibine sürülmek ve gece bekletilmek üzere, özellikle hindistancevizi, nane, biberiye, argan, adaçayı ve sızma zeytinyağı kullanabilirsiniz.
- Akupunktur ve masajın saç dökülmesini azalttığı yönünde araştırma sonuçları vardır.
- Yoga vb. rahatlama teknikleri de stresi azaltarak saç dökülmesi üzerinde olumlu etki yaparlar.



# Ayvalık'ta hasat şenliği coşkusu

Her yolculuk evden ayrılma hüznü yaşatır bana, yaptığım yolculukların pek azında, evi ve sevdiğlerimi düşünmeden koşarak ikinci adrese gider gibi giderim gezilere. Bu duyguları yaşatansa sadece gidilen şehir değil o şehirdeki koku, enerji ve insanlardır. İşte Ayvalık ne zaman beni çağırırsa evden ayrılma hüznünü tamamen unutturur ikinci adresime koşarım büyük bir heyecanla... Ataman Erkul





## Harvest festival joy in Ayvalık

Every journey gives me sadness for leaving home, there are very few trips that I take without thinking of home and my loved ones, running to another place. These emotions come not from the city visited, but the smells, the energy, the people of that city. Whenever Ayvalık calls, I forget the sadness of leaving home entirely, running to it with great excitement... Ataman Erkul





**B**u kez Ayvalık daveti, Ayvalık Ticaret Odası'ndan geldi. Başkan Kenterci ve ekibi tarafından önemli sponsor ve desteklerle artık 'uluslararası' unvanlı bir şenliği var Ayvalık'ın.

Bu yıl 12'ncisi düzenlenen Uluslararası Ayvalık Zeytin Hasat Şenlikleri için Ayvalık'taydım.

Güneşli bir kasım ayında zeytine minnet yürüyüşü ile başladı bu kez macera... Ayvalık'ın önde gelenleri ve halk, Atatürk heykeline kadar kortej yürüyüşü yaptılar ve zeytinyağı pazarının açılmasıyla hasat şenlikleri başlamış oldu. Bölgenin en önemli zeytinyağı firmaları coğrafi işarete sahip Ayvalık'ın meşhur zeytinyağı ve zeytinlerini gelen misafirlere sunmaya başladılar. Karatay hocanın dediği gibi bir meyve suyudur zeytin yağı, zeytin meyvesinin suyudur ve belki de en şifalı meyve suyudur. İşte bu bilinçle son yıllarda artan kişi başı zeytinyağı tüketimimiz ve zeytinyağının şifalarını en iyi yaşayacağımız, en özel erken hasat yağlarını tadabileceğimiz bir ortamda olmanın keyfine varmaya başladık zeytinyağı pazarında.

**T**he invitation to Ayvalık came this time from the Ayvalık Chamber of Commerce. There is now an "international" festival with important sponsors and support by Chairman Kenterci and his team. I was in Ayvalık for the 12th International Ayvalık Olive Harvest Festival held this year. This adventure began with a walk of gratitude to olives during a sunny









## Zeytinyağlı baklavaya ne dersiniz?

Kurulan stantları tek tek gezip farklı zeytinyağları tattım, ve zeytinyağından hemen her şeyin yapılabileceğini öğrendim, baklava bile... Evet yanlış duymadınız Adıyamanlı bir firma Ayvalık zeytinyağını kullanarak enfes bir fıstıklı baklava yapıyor ki lezzetinden parmaklarımızı yedik. Zeytin ağacından yapılan hediyelik eşyaları, ev eşyalarını da gördüm ve zeytine, ağacına, yağına bir kez daha hayranlık duydum. İlk gece çok sevdiğim dostum Merter Bey'in Cunda'da konuşlanan harika butik oteli ve restoranına konuk oldum. Madya otel ve restoran tipik Cunda mezeleri ve eşsiz manzarasıyla Cunda'nın merkez girişinde yer alıyor. Toplamda 8 odalı bu butik otelde deniz manzaralı ve çok romantik odalar var. Özellikle hafta sonu kaçışları için tavsiye edebileceğim bu butik otelde odalarda televizyon yerine harika bir deniz manzarası bekliyor misafirleri.

Merter Bey'in misafiri olduğumuz o gece ise harika deniz ürünlerinden oluşan bir masa bekliyordu bizleri. Cunda otlarından hazırlanan mezeler yanında yerli kalamar, ahtapot ve birçok farklı meze ile ana yemek olarak sunulan sütlü levrek inanılmaz bir lezzet fırtınası idi.

Keyifli sohbetli uzun bir Cunda gecesinden sonra yazdan kalma bir sabaha uyandım. Sabah kahvaltısını ise Fatoş hanımların Taksıyaris Kilisesi'nin hemen dibinde bulunan eşsiz butik oteli Nisi otelde yaptım.



November day... Leaders and the public of Ayvalık walked in procession to the Atatürk statue, and with the opening of the olive oil market, the harvest festivities began. The leading olive oil companies of the region began by presenting guests with the famous Ayvalık olive oil and olives. As Karatay says, olive oil is a fruit juice, the juice of the olive fruit, and it perfects the most healing of fruit juices. It is with this growing awareness that our olive oil consumption per capita has increased, and we have experienced the joy of being in an environment where we can share in the most healing properties of olive oil, sample the special early harvests in the olive oil market.

## What do you say to olive oil baklava?

I toured all the different stands, sampling each olive oil, and learned that almost anything can be made from olive oil, even baklava... Yes, you heard right, a company from Adıyaman have created a pistachio baklava using Ayvalık olive oil so delicious you'll lick your fingers. I saw souvenirs





made from olive trees, household goods and felt admiration yet again for the olive, the tree and the oil.

The first night I was the guest of my good friend Merter Bey in his acclaimed excellent boutique hotel and restaurant. Madya Hotel and restaurant is located in the centre of Cunda, with Cunda appetizers and unique views. This 8 room boutique hotel has sea views and very romantic rooms. At this boutique hotel, which I can recommend particularly for weekend getaways, a fabulous sea view awaits guests in place of televisions.

The night we were guests of Merter Bey, a table of amazing seafood was awaiting us. In addition to the appetizers prepared from Cunda greens, the local calamari, octopus and many other appetizers, as well as a milky sea bass was a real festival of flavour.

Following a long Cunda night of conversation, I woke up to a summer-like morning. I had breakfast at the unique Nisi boutique hotel belonging to Fatoş, located right under the Taksiyaris Church. The breakfast table held many

Kahvaltı masamızda benim gibi şenlik için Ayvalık'a gelen önemli konuklar da vardı. Prof. Dr. Güngör Uras ve Prof. Dr. Canan Karatay ile hem Ayvalık hem zeytin hem de zeytinyağını konuştuğumuz enfes bir kahvaltı deneyimi yaşadık. Cunda'ya gelenlerin inanılmaz bir ortamda masal diyarında kalabilecekleri bir yer Nisi Otel... Sifırdan yapılmış olmasına rağmen tam bir Cunda mimarisi yansıtan otelde her oda birbirinden değişik şekilde dekore edilmiş. Otelin ön plana çıkan en önemli yanı ise harika kahvaltısı ve peyzaj konusunda ödüllü bahçesi. Dünyanın dört bir yanından farklı ağaç ve bitki türlerini Cunda'ya getiren Fatoş hanımın ince zevkini Nisi otelin bahçesinde yaşayabiliyorsunuz.

Sohbeti bol kahvaltıdan sonra bu kez de sempozyumda





dinlemek için Küçükköy Cumhuriyet Kültür Merkezi'nde aldık soluğu. Güngör Uras moderatörlüğünde gerçekleşen sempozyumda İsraili bir bilim adamı İsrail'in bizimle kıyaslandığında daha az toprakta yetiştirdiği zeytinlerden nasıl daha çok verim aldığını anlatırken, sempozyumun yıldızı Canan Karatay'ı dinlemeye gelenlerin bir çoğu ayakta kalmıştı. Tıklım tıklım salonda önemli bilgilerinden faydalandığımız Canan Hoca'ya teşekkür edip, zeytinyağını onun gibi yüzüme gözüme sürüp, her sabah bir bardak zeytinyağı içme kararıyla ayrıldım sempozyumdan.

## Sırada Altınova var

Ardından şenliklerin bir başka durağı olan Altınova'da aldım soluğu. Eskiden bir belediye olan Altınova artık Ayvalık'ın bir mahallesi. Merkeze yaklaşık 20-25 km uzaklıkta yer alan Altınova meydanında gelenlere keşkek pilav ve nohut ikramı yapıldı. Kurulan sahnede Ayvalıklı miniklerin oluşturduğu Zeytin Çekirdekleri grubu harika şarkılar çalıp söylediler. Folklor gösterileri ve konuşmalarla daha da ısınan ortam, şanslıyız ki havanın da yaz gibi olmasıyla muhteşem duygular yaşattı bana.

Etkinliğin finalinde ise Ayvalık'ın önemli markalarından biri olan Özgün Zeytincilik'in sahibi Ahmet Özgün'ün zeytin bahçelerinden birinde temsili zeytin hasadı yapıldı. Hayırlı uğurlu ve bereketli olması dilekleriyle bir zeytin yılına daha start verildi. Özellikle erken hasat zamanı olması nedeniyle çok değerli ve özel aromaya sahip olan zeytinyağlarının şimdi tam zamanı; söylemekte yarar var. Filtre edilmemiş erken hasat Ayvalık yağını ise özellikle tavsiye ediyorum ama holograma dikkat edin çünkü her zeytinyağı Ayvalık yağı değil.

Hasadın uğur dualarıyla birlikte akşamı bulduk ve akşam Cunda'nın en özel restoranlarından biri olan Bay Nihat'a davetliydim. Babadan dededen mübadil

important visitors also in Ayvalık for the festival. We had a delicious breakfast where we discussed Ayvalık, olives and olive oil with Prof. Dr. Güngör Uras and Prof. Dr. Canan Karatay. Nisi Hotel is a place where visitors to Cunda can stay in a fairy tale environment... Despite being newly constructed, each room in the hotel fully reflecting the Cunda architecture has been uniquely decorated. The most important aspect of the hotel is the amazing breakfast and the award winning landscaped garden. You can enjoy the sophisticated taste of Fatos, who has brought different tree and plant varieties to Cunda from all over the world, in the garden of Nisi hotel.

Following our conversation over breakfast, this time we headed to the Küçükköy Cumhuriyet Cultural Centre to listen to the symposium. At the symposium moderated by Güngör Uras, while an Israeli scientist explained how Israel achieved greater efficiency from olives cultivated on less ground in comparison with us, most of those here to listen to the star of the symposium, Canan Karatay, were left standing. At the end of the symposium, having thanked Canan Karatay for the important information she shared, I left having applied olive oil to my face, with the decision to drink a glass of olive oil each morning.

## Next stop Altınova

My next stop in the festivities was Altınova. Altınova used to be a municipality, but is now a town in Ayvalık. At the Altınova square, which is around 20-25 km to the centre, guests were served wheat rice and chick peas. The group of Ayvalık children the Zeytin Çekirdekleri







entertained with great music from the stage. Having warmed up further with folklore shows and speeches, the summer like weather made me feel spectacular. At the finale of the event, a symbolic olive harvest was carried out in one of the olive gardens of Ahmet Özgün, the owner of one of the important brands in Ayvalık, Özgün Olives. Another year of olives was started with wishes of luck and plentyfulness. The early harvest now means it is the perfect time for olive oil of very valuable and special aroma. I definitely recommend unfiltered early harvest Ayvalık olive oil, however check the hologram carefully, as now all olive oil is Ayvalık oil.

With the prayers of plentiful harvest, night fell and I was invited to one of the most special restaurants in Cunda, Bay Nihat. Bay Nihat, operated by brothers of Hakan and Volkan, second generation refugees, bears the name of their father. With the presentation of Savaş Bey, who has become one of the family over the years at the venue, we tasted the greens, emulsifications, the different entrees in a storm of flavours. When I got up from Bay Nihat, a walk was a must, and I concluded by second night in Ayvalık with a pleasant walk.

Breakfast on the third and final day was at a mansion. At the Haluk and Tınçay Barutçuoğlu mansion, right on the water, the harvest festivities ended over breakfast with classical music and conversation. At this breakfast, where we also heard tell of the projects of Ayvalık mayor Rahmi Gencer, I once again realized why Ayvalık is such a special place, and started my journey back to Istanbul with every form of olive and olive oil received with wishes of a plentiful harvest.



olan Hakan ve Volkan kardeşlerin işlettiği Bay Nihat, babalarının adını taşıyor. Uzun yıllardır mekânda artık aileden biri olan Savaş Bey'in sunumlarıyla birlikte Cunda'nın otlarını, sübyelerini, çok farklı mezelerini tattık ve lezzet fırtınasına tutulduk. Bay Nihat'tan kalktığımda bir yürüyüş şarttı ve Ayvalık'ta ikinci geceyi keyifli bir yürüyüşle tamamladım.

Son gün olan üçüncü günde ise sabah kahvaltısı mekânı bir yalıydı. Haluk ve Tınçay Barutçuoğlu yalısında, denize sıfır ortamda, klasik müzik eşliğinde edilen kahvaltı ve sohbetle hasat şenliklerinin sonuna gelindi. Ayvalık belediye başkanı Rahmi Gencer'in özel projelerini de dinlediğimiz bu kahvaltı ile Ayvalık'ın neden çok özel bir yer olduğunu daha iyi anladım ve hasadın bereketli geçmesi dilekleriyle aldığım hemen her çeşit zeytin ve zeytinyağıyla İstanbul yolculuğuma başladım.



Duruş bozukluğunun çaresi:

# Egzersiziz

Ofiste, evde, sokakta ya da okulda, zamanınızı nerede geçiriyor olursanız olun; bilinçsizce tekrarlanan, alışılmış yanlış hareketler nedeniyle duruş bozukluğundan kaynaklanan omurga sorunları yaşayabilirsiniz. Çok yaygın olan bu sorunları önlemek ve ideal duruşa kavuşmak biraz dikkat ve çalışmayla mümkün oysa... Zeynep Kasapoğlu



## A cure for posture problems: Exercise

Whether at the office, home, street or school, wherever you spend your time; unconsciously repeated, habitual movements can lead to spinal problems resulting from incorrect posture. Preventing these common problems and achieving an ideal posture is possible with a little care and effort... Zeynep Kasapoğlu





**G**ün içindeki koşturma ve zihin meşguliyeti sebebiyle, omurga, eklemler, boyun, omuzlar, kalçalar ve dizlerde oluşan baskılar, kimi zaman fark edilmez oluyor. Ne zaman ki ağrı şiddetleniyor veya eklemler rahat hareket ettiremiyor o zaman doktora gidilip çeşitli tetkikler, ilaçlar ve fizik tedavi içerebilen bir tedavi sürecinin içine giriliyor. Kaza ve spor yaralanmaları dışında görülen eklem ağrılarının sebeplerinden biri duruş bozukluğu olduğuna göre, yapılması gereken de ağrılar baş göstermeden duruş bozukluğunu düzeltmek olmalı...

Pek, duruş bozukluğunuz olduğunun nasıl anlayacaksınız? Bunun en kolay yolu dışarıdan yardım almaktır. Bir arkadaşınızdan siz çalışırken habersizce fotoğrafınızı çekmesini isteyin örneğin... Bunu kendiniz görmek isterseniz, alışveriş merkezinde, yürüyen merdivenlerde beklerken çevrenizde bulunan ayna veya vitrin camlarındaki yansımanızı kontrol edebilirsiniz. Gördüğünüz görüntü hoş değilse, kambur oturuyorsanız ya da boyununuz önde yürüyorsanız değiştirmeniz gereken bir duruşunuz var demektir. Kendini kolay belli eden, düzeltmesi biraz kararlılık, biraz da zaman isteyen duruş bozukluklarını hayatınızdan çıkarabilmeniz için basit adımlardan oluşan bir rehber hazırladık. Eğer şiddetli ağrılarınız ve uzun süredir devam eden eklem sorunlarınız varsa mutlaka öncelikle doktorunuza görünün. Hareketleri yapmaya başladığınızda bir ağrı hissederseniz devam etmeyin.

### İyi bir duruş nasıl olmalı?

Öncelikle iyi bir duruşun nasıl olması gerektiğini bilmek ve tüm hareketlerimizi bu pozisyona göre tasarlamak gerekiyor. İyi bir duruş için bedeni dik tutmak şart. Sırt düz, göğüsler dik, çene yukarıda, omuzlar eşit seviyede ve karın içeride olacak şekilde durulduğunda vücut bölümleri birbirlerini tam destekler ve en az seviyede enerji harcanılır. Bedeninizin kendine has



**W**ith the hustle and bustle and preoccupation of daily life, pressure in the back, joints, neck, shoulders, hips and knees can go unnoticed at times. Whenever the pain intensifies or the joints become uncomfortable to move, then a physician is seen and a treatment process including various tests, medications and physical therapy begins. As one of the causes of joint pain other than accidents and sports injuries is bad posture, bad posture must be corrected before the pain starts...

So, how will you know if you have bad posture? The easiest way is to get outside help. For example, as a friend to take a photograph of you without you knowing... If you want to see this yourself, you can check yourself in a shopping centre, in mirrors or your reflection in shop windows as you wait for the escalator. If the appearance is not pleasant, if you are sitting hunched over, or walking with your neck forward, then you have a posture that needs to be changed. We have prepared a guide consisting of easy steps to remove bad posture, which is easily evident, and the correction of which takes a little determination and time, from your life. If you have severe pain or





longstanding joint problems, then you must first of all consult your doctor. If you feel pain while carrying out the moves, do not continue.

### What should good posture look like?

First of all we must know what good posture should be like and design all our movements according to this position. Keeping the body straight is a must for good posture. When standing with the back straight, chest straight, jaw up, shoulders at an equal level and stomach in, the parts of the body support each other fully and the least amount of energy is expended. In order to determine the unique deal stance of your body, stand in front of a mirror, imagine that there is a straight line starting from your ear lobes down to your shoulders and then to your ankles, and try to keep your body still according to this imaginary line.

When you achieve this posture, check your body in the mirror. If your spine is maintaining a unique "S" shape, and you do not feel any pain or discomfort, and your hips do not take an unnatural position, then you do not need to change your posture. If the opposite is true, then your exercises await...

ideal duruşunu belirlemek için ayna karşısında, kulak memelerinizden başlayıp omuzlarınıza, oradan ayak bileklerinize kadar düz bir çizgi olduğunu düşünüp bu hayali çizgiye uyarak vücudunuzu bir süre sabit tutmanız gerekir.

Bu duruşu kazandığınızda, aynada vücudunuzu kontrol edin. Omurganız, kendine has 'S' şeklindeki yapısını muhafaza ediyorsa, herhangi bir ağrı ya da acı hissetmiyorsanız ve kalçanız doğal olmayan bir pozisyon almıyorsa, duruşunuzu değiştirmeye gerek yoktur. Ters bir durum varsa egzersizler sizi bekler...

### Kaslarınızı çalıştırarak sorunun üstesinden gelebilirsiniz

Omuzlarınızı ve sırtınızın üst kısmındaki kaslarınızı çalıştırmak, iyi bir duruş için size fayda sağlar. Vücudun üst bölümlerini çalıştırmak derken, vücut geliştirme gibi kas yapısını değiştiren bir egzersizden ziyade; iyi duruşu gün boyu korumak adına kas hafızanızı güçlendirecek egzersizler kastedilmektedir. Böylece bir süre sonra her hareketinizde kendinizi kontrol etmek zorunda kalmadan, doğru vücut pozisyonunuzu koruyabilirsiniz. Vücudunuzu zorlayacak birtakım hareketleri yaparken sanılanın aksine yalnızca görünürde olan kasınızı değil, tam karşıtını da kullanırsınız. Örneğin bir ağırlığı kaldırırken; uyluk kaslarınızı kullandığımız kadar ana bacak kaslarınızı, göğüs kaslarınız kadar sırt kaslarınızı da kullanırsınız. Kaslarınızı geliştirmek için oldukça yararlı olan aşağıdaki egzersizi, ağırlık kullanarak ve kullanmadan iki farklı şekilde denemenizi öneririz... Vücudunuzu ve başınızı dik tutun. Böylece kulaklarınız



ve omzunuz aynı doğrultuda yer alacaktır. Kollarınızı, avucunuz açık şekilde yanlara doğru, kulak hizasına dek kaldırın. Parmaklarınızı da açarak, kollarınızı yatay ve düz konuma getirin. Aldığınız bu pozisyonda yavaş yavaş 10'a kadar sayarak bekleyin. Kollarınızı yavaşça indirin ve tekrar kaldırın. Bu hareketi 10 kez tekrarlamayı deneyin. Başlangıçta kaslarınızda aşırı bir çekilme ya da yorgunluk hissedebilirsiniz. Bu normaldir. Ancak dayanamadığınız noktada bırakın.

### Penguen egzersizi

Dirseklerinizi bükerek, ellerinizle omuzlarınıza dokunun. Ellerinizi kulak hizasında omuzlarınızda tutarak, dirseklerinizi her yönde iki saniye duraklayarak

### You can overcome the problem by working your muscles

Exercising the muscles of your shoulders and the top of your back will benefit you in terms of a good posture. Exercises aimed at strengthening your muscle memory to maintain a good posture throughout the day rather than exercises changing the muscle structure like bodybuilding are referred to with exercising the upper parts of the body. Therefore after a period of time, you can maintain a proper body position without having to control yourself at every move. Contrary to popular belief,





when carrying out exercises that push your body, you are not only using muscles that are visible, but the exact opposite. For example, when lifting a weight; you use your main leg muscles as much as your thigh muscles, and your chest muscles as much as your back. We recommend that you try the following exercise, which is very beneficial to developing your muscles, both with and without weights... Keep your body and head straight. Thus your ears and shoulders will be in the same direction. Lift your arms with your palms open to the side, to the level of the

yukarı-aşağı hareket ettirin. Hareketi vaktiniz izin verdiği kadar tekrar edin. 30 saniyeye bile ne çok egzersizin sığdığını ve faydalarını görünce şaşıracaksınız.

## Esneme hareketleri yapın

Bu hareketi yapmak en çok boyun ve sırt ağrısı olanlara ve bütün gün ofiste oturmak zorunluluğundan dolayı kasları zayıf düşenlere yardımcı olacaktır. Başınızı öne, arkaya, sağa ve sola doğru hareket ettirerek boynunuzu esnetin. Yalnızca doğrusal hareketler yapın, kaslarda daha çok gerilime sebep olabileceğinden daire çizmekten kaçının. Ardından el parmaklarınızı öne, ayak parmaklarınız arkaya doğru olacak şekilde elleriniz ve dizlerinizin üzerinde dört ayak pozisyonunda durun. Dizlerinizin kalçalarınızla aynı hizada ve kalça genişliğinde aralık durduğundan emin olun. Sonra tıpkı bir kedi gibi karnınızı içeri çekerken sırtınızı kamburlaştırarak yukarı doğru bükün. Daha sonra hareketin tersini yapın. Bu gerilme ve vücudu serbest bırakma eylemini birkaç kere tekrarlayın. Gün içinde bu hareketi yapabileceğiniz varsa, çok az eforla enerji seviyenizi artırabilirsiniz. Sabah yapmanız halinde ise uyku sonrası gevşeyen kaslarınız, yoğun bir gün için dinç ve hazırlıklı hale gelecektir.

## Otururken ekseniniz kaymasın, dik oturun

Küçükken annesi tarafından “Tabağındaki sebzeleri ye! Dik otur! Buraya odaklan!” gibi uyarıları çoğu insan işitmiştir. Evet, annelerimiz haklıydı. Şimdi ise çoğumuz tüm gün ofislerde günlerimizi genellikle oturarak geçirmek zorunda kaldığımız bir iş sahibi olduğumuzdan dik oturmakla ilgili temel kaidelere uymamız, duruşumuz ve sağlığımız için daha da çok gerekli. Saatlerce masa başında, yoğun iş temposunda kaybolarak hareket etmeyi bile unuttuğumuz günler oluyorsa; öncelikle boy ve kilonuza uygun, vücudunuzun ergonomisine uyum sağlayan bir sandalye edinmeniz gerekiyor. Ancak böyle bir ihtimal yoksa mutlaka belinizi destekleyen ve bu amaç için üretilmiş yastıklardan satın almalısınız. Sandalyeye tam olarak yaslanarak oturmaya dikkat edin, bu şekilde sırtınızdaki yükü azaltmış olursunuz. Oturma pozisyonunda baş, boyun ve sırt, yere dik, sandalyeye paralel ve bitişik olmalı; ayak tabanlarımız yere sağlam basmalıdır. Bunu yapabilmemiz için estetik duran ama omurganızın katili





olabilecek ayakkabılardan vazgeçmeli, yerine ortopedik ve esnek tabanlı, yere sağlam basmanızı sağlayan bir ayakkabı edinmelisiniz. (Hiç değilse ofisinizde böyle bir çift ayakkabı bulundurup, gerektiğinde topuklu ayakkabıları kısa süre giymeyi tercih edin.) Vücudun ana iskeletinin aldığı şekil, kolları da rahat ettirebilmelidir; kollar düz değil bükük olmalıdır. Dirsekler yaklaşık 75-90 derecelik bir açıklıkta durmalı, havada durmamalı ve bir yüzeye dayanmalıdır. Şunları deneyerek siz de tecrübe edebilirsiniz: Eğer dirsekleriniz geniş açıda duruyorsa (bedeninizde çok uzakta ise) rahatsızlık ve kasılma hissedersiniz; eğer sandalyeye dayanıyorlarsa

ear. Open your fingers, bringing your arms to a straight and horizontal position. Hold the position and slowly count to 10. Slowly lower your arms and lift again. Try to repeat this movement 10 times. Initially you may feel an excessive strain or fatigue in your muscles.

This is normal. However, stop at the point you can not tolerate this.

### Penguins exercise

Bending your elbows, touch your shoulders with your hands. Keeping your hands at your shoulders at the ear level, move your elbows in both directions up and down holding for two seconds. Repeat as long as your time allows.

You will be surprised at how much exercise and the benefits that even 30 seconds allows.

### Stretching

This exercise will help those with neck and back pain and those whose muscles are weak from sitting in the office all day. Stretch your neck by moving your head forward, back, left and right. Only make linear movements, avoid circular movements as this can cause more tension in the muscles. Then stand on your hands and knees with your fingers forward and toes backwards. Be sure that your knees and hips are aligned and are at hip width. Then pull your stomach in, hunching up like a cat. Then reverse the movement. Repeat this stretching and loosening action several times. If you have the opportunity to do this movement during the day, you can increase your energy level with very little effort. Doing this exercise in the morning will prepare your muscles that are relaxed following sleep, making them fresh and ready for a busy day.

### Don't let your axis shift as you sit, sit straight

Many people have heard warnings like "Eat your vegetables! Sit straight! Look here!" from their mothers as children. Yes, our mothers were right. As most of us now spend our entire days sitting in an office, sticking to the general rules about sitting



straight is now a far more important requirement for both our posture and our health. If we have days spent so busy at our desks that we even forget to move, then you must have a chair that is suited to our height and weight, and the ergonomics of your body. However, if this is not possible, then you must purchase a cushion that is specifically produced for this purpose, and which supports your lower back. Be careful to sit and lean back fully on the chair, you will reduce the load on your back in this way. In the seating position, the head, neck and back must be perpendicular to the ground, parallel to the chair and our feet must be flat on the ground. For this, you must give up on shoes that may be aesthetic, but also the killers of your back, and choose orthopedic and flexible soled shoes which allow you to press your feet firmly on the ground. (At least keep a pair of shoes like this at your office, and prefer to wear heels for as short a period as possible.) The form taken by the main skeleton of the body must leave the arms free to move, they must be bent, not straight. Elbows should be at a 75-90 degree angle, should not be in the air and should rest on a surface. You can try the following: if your elbows are held at a wide angle (far from your body) you will feel discomfort and spasm; if they are resting on the chair then they will be too far back, and if they are resting on the table then you will have to hunch over. Another important matter to consider when sitting is the angle of the computer screen to your eyes and the height difference between eye level. If the screen is below your eye level and you have to lean your neck forward, it is recommended to use a book or any other object below the screen to elevate it to provide a seating arrangement that does not disrupt your straight position.

### Take a break from sitting

Even if you are sitting in an ideal position in the world's most comfortable chair - and the existence of such a chair itself is debatable - you must take a few minutes break from sitting, stand up, walk, stretch, and exercise. Australian and American experts report that as the time spent



vücudunuz fazlasıyla geride durur, masaya dayanıyorlarsa da bu sefer kambur oturmak zorunda kalırsınız. Otururken dikkat etmeniz gereken önemli bir diğer nokta da bilgisayarın gözlere olan açısı ve göz hizası ile arasındaki yükseklik farkıdır. Eğer ekran göz hizasından aşağıda ise ve bu nedenle boynunuzu öne eğmek zorunda kalıyorsanız mutlaka ekranın altına yerleştireceğiniz kitap veya yükseltici herhangi bir nesne ile dik konumunuzu engellemeyecek bir oturma düzeni yaratmanız önerilir.

### Oturmaya ara verin

Dünyanın en rahat sandalyesinde ideal pozisyonda oturuyor -ki böyle bir sandalyenin varlığı tartışılabilir- olsanız bile oturmaya birkaç dakikalığına da olsa ara vermeli, ayağa kalkıp yürümeli, gerinmeli, mutlaka egzersiz yapmalısınız. Avustralyalı ve Amerikalı uzmanlar gün içinde oturma süresi uzadıkça kanser, şeker, kalp hastalığı ve yüksek tansiyon gibi öldürücü ve kronik rahatsızlıklara yakalanma riskinin yükseldiğini bildiriyor. Sidney Üniversitesi'nde yapılan son araştırmalar, vücudumuzun bütün gün oturmaya uygun bir yapısı olmadığını, uzun süreli oturmanın ölüme yol açan bir risk faktörü olduğunu kanıtlamaktadır. Bu bilgiye sahip biri olarak, ofiste sizi garipteyen gözlerden etkilenmemeli ve en az iki saatte bir vücudunuzun istediği esneme hakkını ona vermelisiniz.

### Ağırlığı nasıl taşımalısınız?

Bir nesneyi taşımak ya da kaldırmak günlük, normal fiziksel yapınızın bir parçası değildir, fazladan bir





yüklenme ve zorluk yaratır. Fizyolojinize aykırı şekilde yük kaldırmak ve taşımak ciddi sakatlıklara neden olabilir. İlk kural taşımanız gereken şey ne kadar önemli olursa olsun, sırtınızı asla zorlamamanız gerektiğidir. Sırtınız ağır yük kaldırmaya uygun bir yapıya sahip değildir. Kedinizden daha ağır olan her şeyi belinizden eğilerek değil her zaman dizlerinizi bükerek kaldırın. Ağır bir yükü kaldırırken ayak bileklerinize değil dizlerinize ağırlık vermeli, dizlerinizi hafif bükerek, kaldırma işlemine destek vermesine yardımcı olmalısınız. Ayrıca karın ve geniş bacak kaslarınızdan destek almanızda da herhangi bir sakınca yoktur. Eğer işiniz gereği sürekli yük kaldırıyorsanız, iş ekipmanlarınız arasında destekleyici bir kemer bulunmasının zamanı geldi de geçiyor demektir. Bu kemer yük kaldırırken doğru duruşu korumanızda yardımcı olacaktır. Taşdığınız nesneyi vücudunuza mümkün olduğunca yakın tutmanızda yarar var. Zira özellikle göğsünüze yakın tutarak kavradığınız her yük, sırtınıza daha az baskı binmesi demektir. Önünüzde kendinizden en uzak mesafede 2 kg civarında bir çuval tutmayı deneyin, daha sonra göğsünüze giderek

seated increases, the risk of fatal and chronic diseases such as cancer, diabetes, heart disease and high blood pressure increase. The latest research carried out at Sydney University proves that the structure of our body is not suited to sitting all day, and that prolonged sitting is a risk factor leading to death. As someone who is aware of this information, you must not be affected by judging eyes at the office and give your body the right to stretch at least every 2 hours.

### How must you carry loads?

Carrying or lifting an object is not part of your normal, daily physical structure, and can cause extra load and difficulty. Lifting and carrying loads contrary to your physiology can cause serious injury. The first rule is that regardless of how important the item you need to carry, you must not strain your back. Your back



is not suitable to lift heavy loads. When lifting anything heavier than your cat, always bend at the knees, not the waist. When lifting a heavy load, you should take the weight not on your ankles but knees, bending your knees slightly to support the lifting. There is also no problem with using your abdominal and leg muscles for support.

If you are constantly lifting loads due to your work, it is time to have a support belt among your work equipment. This belt will help you to maintain correct posture while lifting. It is a good idea to hold the object you are lifting as close to your body as possible. Every load that you lift holding close to your chest means less pressure placed on your back. Try to lift a 2 kg sack from the furthest distance, and then slowly bring it closer to your chest. You will feel the different muscle groups engaging in your body. When carrying a heavy load, try to balance it between both arms. If you are carrying a suitcase, change hands to pass the load from one arm to the other. After how long? You can be sure that your arms will let you know when you need to switch.

## Maintain your posture while driving

While you are driving your focus is on the road and you can disrupt your posture without realizing, subjecting your body to unnecessary pressure and load. However, those who live in the city and spend a lot of time in traffic jams must be more aware of their driving posture and that they must not compromise on their ideal seating position. Therefore, every time you get in your car, lean back and hold your head comfortably, like a ritual. Adjust your seat so that there is proper distance between your body, the pedals and the steering wheel. If you are leaning forward, using your toes on the pedals or reaching for the steering wheel then the distance is too far. If you are sitting with your chin close to the steering wheel, doubled over, then the distance is not far enough. Try to set the optimum distance and be sure to leave a 10 cm space between your head and the headrest.



daha yavaş yavaş yaklaştırmaya çalışın. Vücudunuzda çalışan farklı kas gruplarının devreye girdiklerini hissedeceksiniz. Ağır yük taşıırken, iki kolunuz arasında ağırlığı mutlaka dengelemeye çalışın. Bir valiz taşıyorsanız, kollarınıza sırayla yük binecek şekilde el değiştirin. Ne kadar zaman sonra mı? Emin olun kollarınız değiştirmeniz gereken doğru zamanı haber verecektir size.

## Araç kullanırken duruşunuzu bozmayın

Araç kullanırken dikkatiniz trafikte olur ve duruşunuzu

fark etmeden bozabilir, vücudunuzu gereksiz sıkışma ve yüklerle baş başa bırakabilirsiniz.

Ancak özellikle metropollerde yaşayan ve sıkışan trafikte araç kullananlar çok daha fazla sürüş pozisyonuna dikkat etmek zorunda olduklarını ve ideal oturma pozisyonundan asla ödün vermemeleri gerektiğini bilmeliler. Bu nedenle bir ritüel gibi, aracınıza her binişinizde sırtınızı arkaya yaslayın ve başınızı rahat tutun.

Koltuğunuzu; pedal, direksiyon ve bedeniniz arasında uygun bir mesafe olacak biçimde ayarlayın.

Öne doğru eğiliyor, ayak parmak uçlarınıza basıyor veya direksiyona uzanmaya çalışıyor iseniz mesafe çok fazla

demektir. Çeneniz direksiyona yakın şekilde iki büklüm duruyorsanız, mesafe çok azdır.

İdeal uzaklığı yakalamaya çalışın ve başınız ile koltuk başlığı arasında 10 cm kadar bir mesafe bırakmaya özen gösterin.



# Northern Lights await

Fancy a different kind of vacation this winter? How about watching the Northern Lights in Finland's Lapland during the months of January and February? Here are 8 must see places while you are in Lapland for the Northern Lights...



# Kuzey Işıkları sizleri bekliyor

Bu kış değişik bir tatil yapmak ister misiniz? Mesela ocak ve şubat aylarında, Finlandiya'nın Laponya bölgesinde doğanın tadını çıkarıp Kuzey Işıkları'nı izlemeye ne dersiniz? İşte hazır Laponya'ya Kuzey ışıklarını izlemeye gitmişken görmeniz gereken 8 yer...

## Santa Claus Köyü

Santa Claus Köyü, nam-ı diğer Noel Baba Köyü, Laponya'nın en ilginç yerlerinden biri. Köyün tanıtımı o kadar iyi yapılmış ki dünyanın her tarafından çocuklar, Noel Baba için yazdıkları mektupları bu köye gönderiyorlar. Köyün postanesine geçmiş yıllarda her yıl ortalama 1 milyon 200 bin civarında mektup geliyordu. Noel Baba için e-mail adresi alınınca, miniklerin ilgisi e-mail'e dönmüş ve yıllık mektup sayısı 600 bine düşmüş. E-mail adresine gelen mail sayısı ise yılda 10 milyonu aşıyor.

## Santa Claus Village

Santa Claus Village, aka Father Christmas Village, is one of the most interesting places in Lapland. The promotion of the village is carried out so well that children all over the world send letters to Santa Claus to this village. In previous years, the village post office received on average of 1.2 million letters each year. When Santa Claus got e-mail, the little ones turned to e-mail, and the number of letters fell to 600 thousand. The number of e-mails each year exceeds 10 million.











## Urho Kekkonen National Park

2 bin 550 metre karelik bir alanı kapsayan Urho Kekkonen Ulusal Parkı tam bir doğa harikası. Finlandiya'nın en büyük doğal koruma alanlarından biri olan bu park Rusya sınırına kadar uzanıyor. Ulusal parkın içinden geçen Suomujoki nehri, parkın güzelliğine ayrı bir güzellik katıyor. Urho Kekkonen Ulusal Parkı'na yapılan gezilerin çoğu Kiilopää fell center'dan başlayarak Aittajärvi Gölü'nde son buluyor.

## Urho Kekkonen National Park

The Urho Kekkonen National Park, covering an area of 2 thousand 550 square meters, is a true natural wonder. This park, one of the largest national protected areas in Finland, stretches as far as the Russian border. The Suomujoki river, running through the national park, adds further distinctive beauty to the park. Most trips to the Urho Kekkonen National Park start from Kiilopää fell center and end at Aittajärvi lake.

## Arktikum Bilim Müzesi

1992 yılında, Finlandiya'nın 75'inci kuruluş yıldönümünde açılan Arktikum Bilim Müzesi Laponya'nın önemli popüler kültür merkezlerinden biri. İnsan hayatı, doğa, kültür, tarih ve modern hayatı harmanlayan müzede dinlenebileceğiniz güzel bir de kafe bulunuyor. Müzenin en ilginç yeri ise 172 metre uzunluğundaki cam koridor. Bu koridor, kuzeye açılan geçit olarak adlandırılıyor. Yapımında ağırlıklı olarak doğal malzemelerin kullanıldığı müze ilginizi çekecek detaylar barındırıyor.

## Arktikum Science Museum

The Arktikum Science Museum, opened on Finland's 75th Independence Day in 1992, is one of the most popular cultural centers in Lapland. The museum, which blends human life, nature, culture, history and modern life, also has a nice cafe where you can relax. The most interesting aspect of the museum is the 172 meter long glass corridor. This corridor is known as the gateway to the north. The museum, constructed using mainly natural materials, houses many details that are of interest.





### **Ranua Vahşi Yaşam Parkı**

Hazır Laponya'ya kadar gitmişken kutup ayılarını görmeye ne dersiniz? Bildiğiniz üzere Kuzey Kutbu'nda doğal ortamlarında yaşayan kutup ayılarını görmeniz oldukça zor. Ranua Vahşi Yaşam Parkı'nda bakılan kutup ayıları, onları yakından görmek için güzel bir fırsat. Parkta, kutup ayılarının yanı sıra vaşaklar, tilkiler, yaban domuzları, yaban geyikleri ve çok sayıda arktik kuş türünü de görebilirsiniz. Ranua Vahşi Yaşam Parkı'nda yaklaşık 200 çeşit yöreye özgü hayvan bulunuyor. Parkta dolaşırken bölgeye özgü farklı türlerin fotoğraflarını çekerek bu anları ölümsüzleştirmeyi unutmayın.

### **Ranua Wildlife Park**

While you're in Lapland, how about seeing the polar bears? As you know, seeing polar bears in their natural habitat of the North Pole is quite difficult. The Ranua Wildlife Park is a great opportunity to see polar bears up close. At the park, in addition to polar bears, you can also see lynx, foxes, wild boar, wild deer and many species of arctic birds. There are around 200 varieties of animals endemic to the area in Ranua Wildlife Park. Do not forget to immortalize these moments walking around the park with photographs of the different species.





## Levi Kayak Tesisleri

Değişken havası ile Levi Kayak Merkezi zorlu koşullarda kayak yapmayı sevenler için mükemmel bir seçenek. Hava sıcaklığının oldukça düşük olduğu Levi'de kısa aralıklarla sık sık sıcak bir şeyler içebileceğiniz ahşap kulübeler var. Bırakın sıcak bir şeyler içmeyi, karlar altındaki bu şirin kulübeleri görünce bile içiniz ısınacak. Levi Kayak Merkezi'nde bulutlar size o kadar yakın duruyor ki, insanın uzanıp bulutları tutması geliyor.

## Levi Ski Resort

Levi Ski Resort is an excellent option for those who love challenging ski conditions with its changeable weather. At Levi, where the temperatures are quite low, there are wooden cabins where you can drink something warm at short intervals. Even without a warm drink, just seeing these cozy cabins alone will warm you. Clouds feel so close at Levi Ski Resort that you feel you could just reach out and touch them.





## Oulanka Ulusal Parkı

270 kilometrekarelik bir alanı kaplayan Oulanka Ulusal Parkı müthiş doğal güzellikleri ile görülmesi gereken bir yeryüzü cenneti. Geçmişte balıkçılık, avcılık ve tarım ile geçinen bölge halkının geçim kaynağı şimdilerde turizm. Finlandiya'nın en popüler parklarından biri olan Oulanka özellik tırmanış ve yürüyüş tutkunlarının tercih ettikleri bir yer. Parkta alternatif rotalar arasından birini seçerek birkaç saat boyunca doğa içerisinde yürüyüş yapabilirsiniz. Bölgedeki çok sayıda kamp alanında dilediğiniz gibi dinlenebilirsiniz.

## Oulanka National Park

Covering an area of 270 square kilometers, the Oulanka National Park is paradise on earth with stunning natural beauty. Having previously lived on fishing, hunting and agriculture, the local people now survive on tourism. Oulanka, one of the most popular parks in Finland, is a destination preferred by climbing and hiking enthusiasts in particular. You can select one of the alternative routes in the park and walk through nature for several hours. You can relax in any one of the many camping areas in the area.







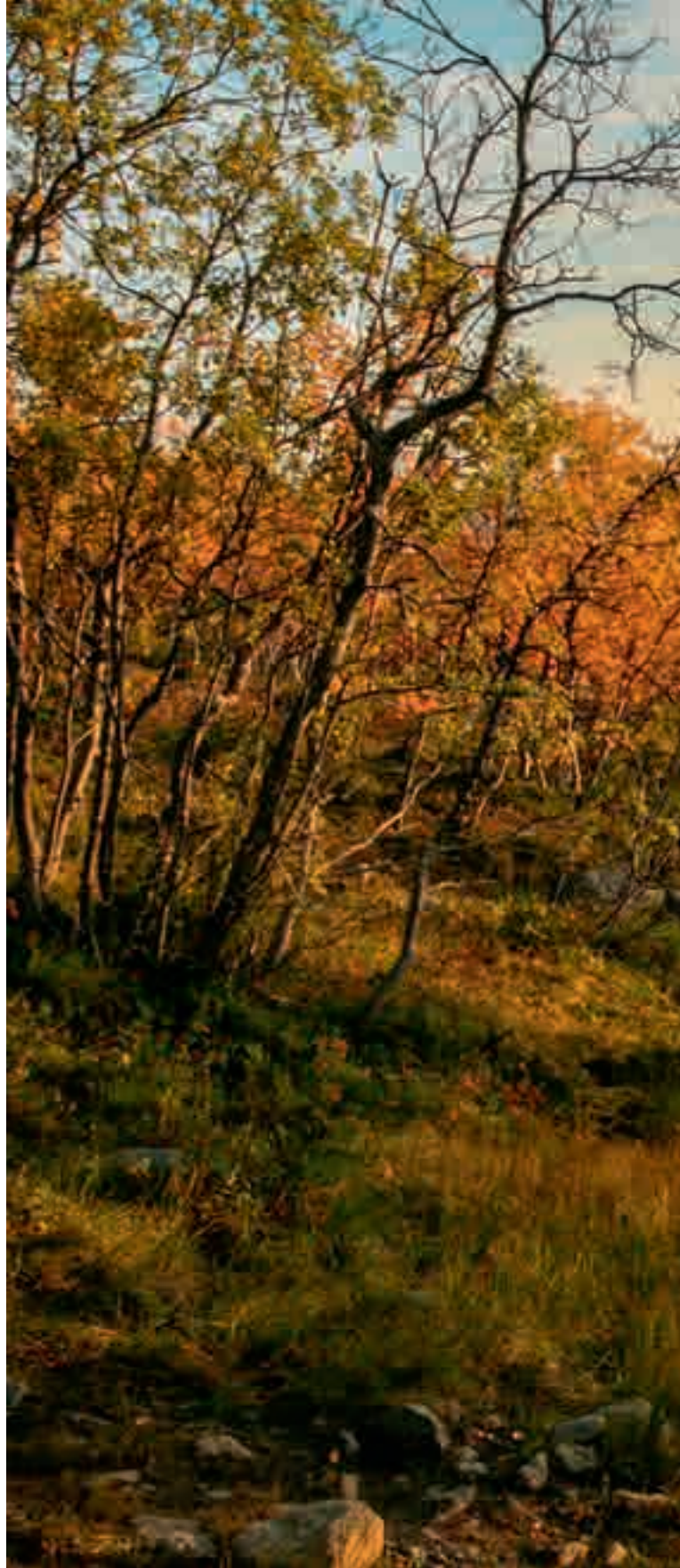


## Pyha-Luosto Ulusal Parkı

Pyha-Luosto Ulusal Parkı 142 kilometrekarelik bir alanı kapsıyor. Soğuk hava ve kar yağışının buzdan heykellere çevirdiği ulusal parktaki ağaçlar, insanda farklı bir dünyayı ziyaret etmiş hissi uyandırıyor. Kartpostalı andıran bu manzaradan etkilenmemek mümkün değil. Park, Finlandiya'nın en eski parkı olan Pyhätunturi Ulusal Parkı'nın 2005 yılında genişletilmesiyle yeni adını almış ve aynı zamanda Finlandiya'nın en yeni parkı unvanına kavuşmuş.

## Pyha-Luosto National Park

Pyha-Luosto National Park covers an area of 142 square kilometers. The trees in the national park, turned to ice sculptures with the cold weather and snow, evoke feelings of visiting another planet. It's impossible to not be affected by this postcard-like view. Having taken on a new name with the expansion of Finland's oldest park, Pyhätunturi National Park back in 2005, it has also gained the title of being Finland's newest park.





## Saana

Finlandiya'nın en yüksek yeri olan Halti'ye 50 kilometrelik bir uzaklıkta bulunan Saana Dağı, dağcılar ve trekkingcilerin uğrak noktalarından bir tanesidir. Finlandiya, Norveç ve İsveç'in doğal sınırı da bölgede en çok turist çeken noktalardan biri. Finlandiya, Norveç ve İsveç'in doğal sınırı bu bölgede yer alan ve turistlerin ilgisini çeken bir bölge.

## Saana

Saana Mountain, located 50 kilometers from the highest point in Finland, Halti, is the haunt of climbers and trekkers. The natural border between Finland, Norway and Sweden is one of the spots drawing the most tourists in the area. The natural border between Finland, Norway and Sweden is in this area and attracts the interest of tourists.



# Kış ortasında bahar cümbüşü

Evet, gökyüzü gri, havalar soğuk mu soğuk. Her sabah önünden keyifle geçtiğiniz ağacın yaprakları çoktan döküldü belki de. Etraftaki çiçeklerin hemen hepsi rengini yazı saklıyor. Bir dinlenmede kısacası. Olsun... Size baharın ve yazın rengarenk güzelliğini yaşatacak kış çiçekleri var. Serin havada açan çiçeklerin dünyasında kış ayları bile rengarenk! Ayşe Fındık

## Colours of spring in the middle of winter

Yes, the sky is grey, and the weather is cold. Perhaps even the leaves of the tree you pass each morning have already fallen to the ground. Almost all the flowers around save their colour for the summer. They're resting. But never mind... There are winter flowers to bring the colourful beauty of spring and summer. In the world of flowers blooming in cold weather, even the winter months are colourful! Ayşe Fındık





**B**aharın yeri apayrı tabii... Doğanın görkemli bir uyanışla renkli kıyafetlerini giydiği günleri yaşayıp seyretmenin keyfi gibisi var mı? Ağaçların tomurcuklanan dalları, yeşillenen yapraklar... Hele o, en güzel sanat eserlerini kışkandıracak renklerdeki çiçeklerin gösterisi. Evet, bahar gibisi, baharın renkleri gibisi yok. Ama bu demek değil ki kış aylarında çiçeklerin müthiş güzelliğinden mahrum kalacağız... Kışın karamsar havasına, griliğine rağmen tüm ahengiyle açan çiçekler var. Kış aylarında, seyredene bahar, yaz ruhunu yaşatan çiçekler... Havaların soğumaya başlamasıyla birlikte çiçekler çoğunlukla solar, gelecek sıcak günlere kadar dinlenmeye çekilir. Ancak balkonda ya da evin içinde bakılan çiçekler arasında serin havayı seven, böyle zamanlarda tomurcuklanıp, çiçek açanlar da vardır. Havaların serinlemesi, kış çiçeklerinin büyümesine engel değildir. Farklı renklerdeki kış çiçekleriyle, soğuk havalarda bir çiçek cümbüşü yaratmak hiç de zor değil. Bakımına dikkat edildiği sürece, kış çiçekleri de en az sıcak mevsimde açan çiçekler kadar güzel ve renkliler. Siklamenden kamelyaya, gardenyadan Atatürk çiçeğine kışın açan çok sayıda çiçek bulunuyor. Balkonunuzu, evinizi güzelleştirecek kış çiçekleri iyi bir bakımla uzun yıllar yaşayabiliyor...

**O**f course, there is nothing like spring... Is there anything like the joy of watching nature put on a colourful display with its awakening? The budding tree branches, green leaves... Or the display of flowers to make the most beautiful work of art envious. Yes, there is nothing like spring, nothing like the colours of spring. But that doesn't mean that we must be deprived of the wonderful beauty of flowers during the winter months... There are flowers that bloom in spite of the dismal weather, the grey of winter. Flowers that give the experience of spring, of summer during the winter months...

With the weather beginning to cool down, flowers generally fade, drawing to a rest until the warmer days. However, among the plants grown on balconies or inside our houses, there are those that love the cold weather, which bud and bloom in the cold. The cooling of the weather is not an obstacle to the growth of winter flowers. It is not at all difficult to create a rainbow of colours with winter flowers even in the cold weather. As long as care is taken with their growth, winter flowers are just as beautiful and colourful as those blooming in the warm weather. From cyclamen to camellia, gardenia to the Atatürk flower, there are many flowers that bloom in winter. Winter flowers beautifying your balcony, your home can live for many years with good care...



## Siklamen

Kim demiş her çiçek sıcak havayı sever diye?.. Siklamen soğuk havayı sever. Sonbahar ve kış aylarında çiçeklerini açar, yaz ise onun için dinlenme zamanıdır. Havalar ısındıkça bütün yaşam aktivitelerini durdurarak dinlenme sürecine girerler. Siklamen için kış çiçeklerinin kraliçesidir denilebilir. Ekim ve Nisan ayları arasındaki dönem siklamenin çiçeklenme dönemidir. Kırmızının tonları ağırlıkta olmak üzere, beyazı, pembesi, moru da bulunur. Soğuğa en dayanıklı çiçeklerden biridir, -8 dereceye kadar dayanabilen türleri vardır. Esinti, temiz hava gibi ihtiyaçlarını karşılamak gerekir. Gölge yerlerde daha çok gelişirler. Damarlarının çevresinde çoğunlukla beyaz lekeler bulunur. Kalbi andıran yapraklarının arasından renkli çiçekleri uzanır.

### Siklamen bakımında nelere dikkat edilmeli?

Siklamenin en çok su ihtiyacı olan zamanlar, çiçeklerini açtığı dönemlerdir. Bu dönemde susuz bırakılmamalı ancak dibinde su birikecek kadar da çok sulanmamalıdır. Asidik ve kireçsiz toprak tercih edilmelidir. Siklamen, güneş ışığından uzak tutulmalıdır. Havadar ve serin bir yerde mutlu olacaktır.

## Cyclamen

Whoever said that all flowers like the warm weather?.. Cyclamen loves the cold weather. It blooms in autumn and winter, and summer is a time of rest. As the weather warms up, they stop all their life activities and enter into a period of rest. Cyclamen can be called the queen of winter flowers. The period between October and April is the flowering period for the cyclamen. While they are mostly in shades of red, they also have white, pink and purple. They are one of the flowers most durable to the cold, with types that can withstand up to -8 degrees. Their need for a breeze, clean air must be met. They thrive in the shade. There are mostly white markings around their veins. Colourful flowers extend from the heart shaped leaves.

### How to care for Cyclamen?

The cyclamen requires the most water when it is in bloom. It must not be left without water during this period, however should not be watered to the point that it accumulates at the bottom. Acidic and lime free soil must be preferred. Cyclamen should be kept out of sunlight. It will be happy in an airy, cool location.







## Açelya

Dertsiz, tasasız bir çiçektir açelya. Hem de cömert. Yerini severse bol bol çiçek verir. Görüntüsü bakanın içini açar. Sadece kışın değil, açelya sizi yılın tüm aylarında mutlu edecektir. En popüler balkon bitkilerinden biridir açelya. Küçük yapılı, zarif dallı, güzel çiçeklidir. Her mevsime uyum gösteren bir yapısı olsa da, sevdiği bir sıcaklık vardır elbet. Koyu gölge olmayan, yarı güneşli, yarı gölgeli, esintili ve nemli yer isterler. Buldukları yerin hava alması çok önemlidir. Havasız bir yerde, çiçek tutkunlarının deyimiyle, küsebilir. Sıcak iklimlere ve susuz kalmaya hiç uygun değildir. Uzun saatler güneş gören bir alanda rahat etmeyecektir. Ancak güneşten de biraz faydalanmalıdır; öğlen güneşi dışında günün diğer saatlerinde bir süre güneş değmesi, açelyayı canlandırır. Çok güzel renkleri vardır; mor, kırmızı, beyaz. Ama en çok sevileni pembe açelyadır. Pembe ve bol çiçekli bir açelya bulunduğu bahçeyi, balkonu şenlendirir.

### Açelya bakımında nelere dikkat edilmeli?

Kış ve yaz aylarında farklı ölçülerde sulanmalıdır. Kış aylarında susuz kalmamasına özen gösterilirken, yaz aylarında mutlaka haftada iki kez su verilmelidir. Suyun miktarını ve verildiği günü değiştirmemek gerekir. Sık sık saksı değiştirilmesi açelyayı rahatsız edecektir, saksının çok büyük olmaması da önemlidir, daha çok küçük saksılarda açelya bakımı yapılabilir.

## Azalea

Azaleas are carefree, easy flowers. They are also generous. If they like their position then they will bloom abundantly. Their appearance cheers those who see them. Azalea will not only make you happy in the winter months, but all through the year. Azaleas are one of the most popular balcony plants. They are small, elegantly branched, beautiful plants. While they can adapt to all seasons, there is a temperature they love best. They desire places that are not dark, partly sunny, partly shaded, breezy and humid. Their location being airy is very important. In stuffy locations, they can become vexed. They are not at all suited for hot climates and being left without water. They will not do well in areas with long hours of sun. However they must also have a little sun; sunlight other than during the hours of noon will bring azaleas to life. They have beautiful colours, purple, red, white. But the most loved of all is the pink azalea. A pink and abundantly flowering azalea will bring cheer to any garden or balcony.

### How to care for Azaleas?

They must be watered in different amounts during the winter and summer months. While care should be taken not to leave them without water in the winter months, in the summer months they must be watered twice a week. The day and amount of water must not be changed. Frequent changing of pots will disturb the azalea, the pot must also not be too big, azaleas are grown in smaller pots.







## Kamelya

Anavatanı Uzak Asya olan Kamelya, güle benzer. Sert ve hep yeşil yapraklı ağaççık ya da çalı türünde bir bitkinin çiçeğidir. Hem yazları hem de kışları yapraklıdır. Küçük, oval yaprakları estetik bir zarafetle döne döne açılır. Kasım ve Mayıs aylarında çiçeklendiğinde, göz alıcı bir güzellik ortaya çıkar. Beyaz, pembe, kırmızı ve sarı renkteki çiçekleri olan kamelya, çok sevilen, kıymetli bir saksı çiçeğidir. Kış aylarında çiçeklenen bir bitkidir ancak evde bakılıyorsa kamelyanın bulunduğu ortamın ısı 16-17 derece civarlarında olmalıdır. Yoğun gölgeli yerlerde çabuk kuruyabilir, tomurcuklarını dökebilirler. Ne aşırı güneş ne de aşırı gölge ister. Bahçeye dikilecekse, yarı gölgeli bir yer kamelya için gayet uygun olacaktır. Kamelya eğer bir saksıda yetiştiriliyorsa, en ideal toprak karışımı iyi bahçe toprağı, bir miktar kırmızı killi toprak, bir kısım kestane toprağı, bir miktar saf torf, yanmış çiftlik gübresi olacaktır.

### Kamelya bakımında nelere dikkat edilmeli?

Susuz kalmaması gereken bir çiçektir. Kış aylarında toprağı nemli tutacak kadar, yaz aylarında is haftada en az 2 kez sulanmalıdır. Saksı kamelyasının üstten sulanması, suyun toprağın tamamına ulaşması çiçeği daha sağlıklı tutar. Saksı değişiminin ise Temmuz – Haziran ayları arasında yapılması tavsiye edilir.

## Camellia

Camellia, which originates from the Far East, resembles the rose. It is the flower of a plant that has hard, evergreen leaves or shrub. It has leaves in both winter and summer. Their small, oval leaves open with elegance. When they bloom in November and May, a striking beauty is revealed. The Camellia, with white, pink, red and yellow coloured flowers, is a much loved, valued pot plant. It is a plant that blooms in the winter months, however if cared for inside the home, then the temperature must be around 16-17 degrees. In shady places they can dry out quickly, shedding their buds. They want neither excessive sun nor excessive shade. If planted in the garden, a partly shady location will be well suited for the camellia. If the camellia is being grown in a pot, the most ideal soil mixture would be good garden soil, partly red clay soil, partly chestnut soil, some pure turf, and burnt manure.

### How to care for Camellia?

It is a flower that must not be left without water. In the winter months, it must be watered enough to keep the soil moist, and in the summer months it must be watered at least twice a week. Watering the potted camellia from above, for the water to reach all of the soil will keep the plant healthier. Pot changes are recommended between the months of July - June.





## Gardenia

Gardenias are such delicate flowers, that attention must be paid to every detail, they must be cared for well. However their appearance and sweet scent are so charming that they are worth every effort. Gardenias deserve the most precious location of your garden or balcony. They bloom white flowers from among bright, green leaves. They are plants that can be grown in winter, but they prefer mild winters. Very cold winter months are not suited for gardenias. Sea air in particular is well suited for the growing of gardenias. In moist weather the leaves and flowers gain strength. The pot should be raised in an area of some sun, and must be kept away from direct sunlight. Gardenias should be ventilated at least two-three times a day. It does not like the place being moved, and must be kept in a fixed location. When choosing gardenia soil, acidic soil should be preferred.

### How to care for Gardenias?

Gardenia watering requires great care. Watering must be carried out when the soil has lost half the moisture. The soil must not be left too dry or too wet. The use of drinking water is recommended. If tap water is to be used then the gardenia must be watered after it is rested for a few days.



## Gardenya

Öyle nazlı bir çiçektir ki gardenya, üzerine titrenilmesi, her türlü bakımıyla en ince ayrıntısına kadar ilgilenilmesi, el bebek gül bebek bakılması gerekir. Ama hem görüntüsü hem mis kokusu o kadar büyüleyicidir ki, tüm bu verilen emeklere değer. Gardenya, bahçenizin ya da balkonunuzun en nadide yerini hak eder. Parlak, yeşil yaprakları arasından beyaz çiçekleri açar. Kışın bakılabilen bir çiçektir ancak ılıman kışları sever. Çok soğuk geçen kış ayları gardenyaya uygun değildir. Özellikle deniz havası, gardenyaların yetişmesi çok uygundur. Nemli havada yaprakları da çiçekleri de güçlenir. Saksısı, biraz güneş alan bir konuma yerleştirilmeli, direkt güneş ışığından uzak tutulmalıdır. Gardenyanın olduğu ortamlar gün içinde en az iki-üç kez havalandırılmalıdır. Yerinin sık sık değiştirilmesinden hoşlanmaz, sabit bir yerde tutulmalıdır. Gardenya toprağı seçerken asitli toprak tercih edilmelidir.

### Gardenya bakımında nelere dikkat edilmeli?

Gardenyayı sulaması biraz fazla ilgi gerektirir. Toprağı neminin yarıya yakınına kaybettiğinde sulama yapılmalıdır. Toprağı tamamen nemli ya da kuru bırakılmamalıdır. İçme suyu kullanması önerilir. Musluk suyu kullanılacaksa da birkaç gün dinlendirildikten sonra gardenya sulanmalıdır.



## Çuha

Bir kış bahçesi çuhasız olur mu? Tabii ki hayır. Kışın bahçelerin, balkonların olmazsa olmaz konuğudur çuha çiçeği. Demet demet çiçek açar yeşil, damarlı yaprakları arasından. Çiçeğindeki renk değişimi uzun uzun seyirliktir. Çiçeğin merkezi başka, orta kısmı başka, uç kısımları başka renktir. Bu renkler arasındaki geçişler bakını kendinden alır. Kırmızı, beyaz, pembe, krem, turuncu, mavi ve mor renkte çiçekli türleri vardır. Kökleriye saçaklıdır. Çok soğuk ya da çok sıcak havada olmak, hem yapraklarına hem de çiçeklerine fayda sağlamaz. Ayrıca hava akımı olan bir konumda yer almak da çuha çiçeğine iyi gelmeyecektir. Kış aylarında çuhanın bulunduğu ortam 14-15 derecenin altına düşmemelidir. Bitki bilimindeki adı Primula Obconica olan çuhaya, onbir ay çiçeği de denilir. Yazın dinlenme evresine geçen çuha, kış aylarında çiçeklenir.

### Çuha bakımında nelere dikkat edilmeli?

Çuha çiçeği, yazın haftada iki kere, kışın ise, haftada bir kere saksı üstten sulanmalıdır. Saksı kabında su bırakılmamalıdır. Böylelikle bitkinin toprağında oluşabilecek koku ve haşerelerin oluşmasının önüne geçilir. Çuha çiçeğinin toprak değişimi Nisan aylarında yapılmalıdır. Toprak değiştirirken dikkat edilmesi gereken husus, değiştirmek istediğiniz çiçeğin saksısının en fazla bir numara büyüğüne dikilmelidir.

## Primrose

Can there be a winter garden without primrose? Of course not. The primrose is the essential guest of winter gardens, balconies. It blooms many flowers from among the green, veined leaves. The colour changes in the flowers are worth watching. The centre of the flower is different, the middle different, and the tips another colour altogether. The transitions between these colours take your breath away. There are red, white, pink, cream, orange, blue and purple flowering varieties. Their roots are fringed. Being in too cold or too hot weather is not good for their roots or flowers. In addition, being in a place with air flow will not be good for the primrose. The environment where the primrose grows must not fall under 14-15 degrees. The plant, called Primula Obcnica, is also known as the eleven month flower. Entering a period of rest in the summer, the primrose blooms in the winter months.

### How to care for Primrose?

The primrose must be watered twice a week in the summer, and once a week from above the pot in the winter. Water must not be left in the bottom of the pot. Thus any smell or pests in the soil of the plant can be prevented. Changing of the soil of the primrose should be carried out in April. When changing soil, the matter to pay attention to is that the primrose should be planted in a pot at most one size bigger.







## Atatürk Çiçeği

Bu muhteşem çiçeğe adı, Mustafa Kemal Atatürk'ün onu çok sevmesinden dolayı verilmiştir. Güçlüdür, kışın bile yapraklarını dökmez. Nar kırmızısı yaprakları cesurca büyüyerek, gösterişli estetiğiyle öne çıkar; yıldız gibi açılır. Sivri uçlu yeşil yaprakları, göz alıcı çiçeğini çevreleyip, korur. Bitki bilimindeki adı Euphorbia pulcherrima olan Atatürk Çiçeği, Ege ve Akdeniz gibi bölgelerde bahçede 3-4 metreye kadar büyüebilir. Aydınlık yerleri sever. Eğer balkonda bakılacaksa mutlaka güneş alan, ışıklı bir konuma yerleştirilmelidir. Çok sıcak ya da çok soğuk bir ortamda tutulmamalıdır. Orta Amerika ve Güney Meksika kökenli olan bitki uzun ömürlüdür. Hava akımının yoğun olduğu bir yerde tutulmamalıdır. Özellikle kış aylarının en gösterişli, en sevilen çiçeğidir.

### Atatürk Çiçeği'nin bakımında nelere dikkat edilmeli?

Orta ölçüde suya ihtiyaç duyar. Atatürk Çiçeği bakımında dikkat edilmesi gereken en önemli konulardan biri, çiçeğin köklerinin etrafında su birikmemesine özen göstermektir. Aşırı sulandığında zarar görebilir.

## Atatürk Flower

The name of this brilliant flower came from the love of Mustafa Kemal Atatürk for it. It is strong, it does not even shed its leaves in the winter. The pomegranate leaves grow boldly, and stand out with sleek aesthetic, opening like a star. The eye-catching flowers surround and protect the spiky green leaves. Known in the botanical world as Euphorbia pulcherrima, the Atatürk Flower can grow up to 3-4 meters in gardens in areas such as Aegean and Mediterranean areas. They love bright places. If it is to be grown on a balcony, it must be grown on a sunny, well lit location. It must not be kept in a too hot or too old environment. The plant, originating in Central America and Southern Mexico, is long lasting. It should not be kept in an area of heavy air flow. It is the most spectacular, most popular flower of winter.

### How to care for Atatürk Flower?

It needs a moderate amount of water. One of the most important factors to be considered in the care of the Atatürk Flower, is for water not to be left around the roots of the plant. It can be damaged if watered excessively.







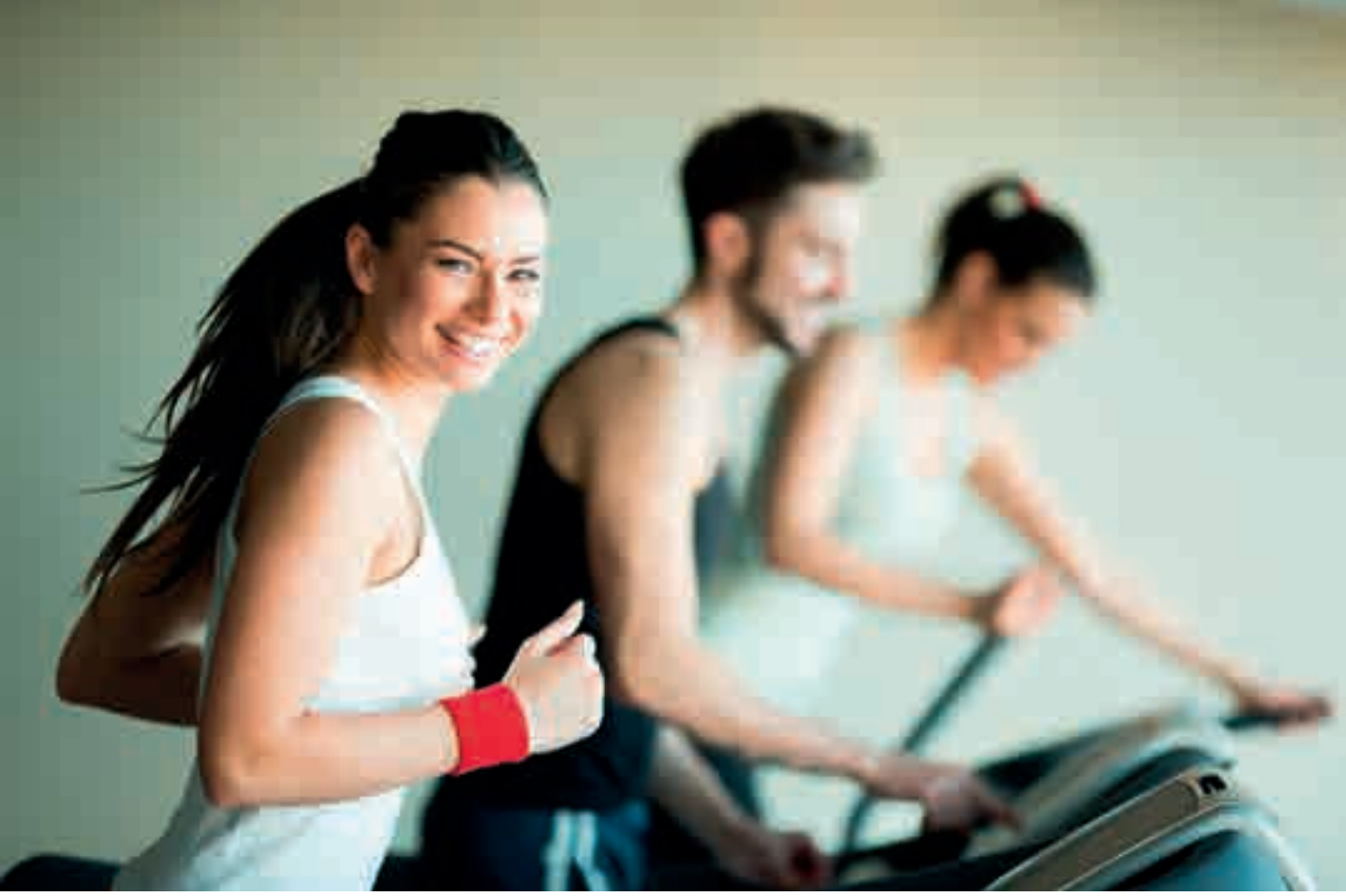
# Yorgunluęu önlemek elinizde

Çoğumuz zaman zaman hafif veya ağır derecede yorgunluk hissettiğimiz dönemler yaşıyoruz. Kimi zaman kısa kimi zaman uzun süren bu halsizliklerin nedenleri neler olabilir? Belki de bazıları kolaylıkla düzeltilerabilir... İstanbul Florence Nightingale Hastanesi, Sağlıklı Yaşam Merkezi Direktörü, Uzm. Dr. Özgür Şamilgil adım adım yorgunlukla savaşmanın yollarına dikkat çekiyor...



# Preventing fatigue is in your hands

Most of us experience periods of feeling a mild or severe fatigue. What can cause these sometimes short and sometimes long periods of fatigue? Perhaps some are easily correctable... Istanbul Florence Nightingale Hospital, Healthy Living Centre Director, Dr. Özgür Şamilgil explains step by step methods for fighting fatigue...



**6**-8 saatlik iyi bir gece uykusunun sağlık için önemi çok büyük. Bölünmüş, kalitesiz, eksik ya da fazla uyku, bağışıklık sistemini ciddi derecede bozuyor, hafızayı önemli ölçüde zayıflatıyor, dikkat dağınıklığı yaratıyor. Zihinsel ve fiziksel performansı düşürüp problem çözme yetisini azaltıyor. Şeker hastalığına yatkınlığa, tokken bile sık acıkmaya ve kilo artışına neden oluyor. Daha kötü bir haberim var, uykusuz bırakılan hayvan deneylerinde tümör gelişimini 2-3 kat artırıyor. Uykusuzluğun kanserle ilişkisi bununla sınırlı değil. Biyolojik iç saate bağlı (uyku hormonu ve antioksidan olan) melatonin gibi hormonların dengesini bozup kansere neden olan oksidasyon yapıcı maddelere karşı dayanıksızlığa yol açıyor. Stresle ilişkili, kalp, tansiyon, mide, barsak, psikişik hastalıkları artırabiliyor. Sonuç olarak uyku düzeninizi sağlıklı bir hale getirmek ilk ödeviniz olsun. Yatmadan önce kafanızı yoracak film, kitap veya mail takip etmeyerek işe başlayabilirsiniz.

### **Kahvaltı saatlerine düzen getirin**

Bazı kişiler kahvaltı yapmayınca enerji eksikliği hisseder bazıları ise tam tersi şekilde kahvaltı yapmadığında

Mümkünse açık havada değilse salonda, ama her hafta en az üç kere spor yapın. Enerjiniz yükselecek ve dinçleşeceksiniz.

*If possible, exercise outdoors, or if not then in doors at least three times a week. Your energy will increase and you will feel rejuvenated.*

**6**-8 hours of sleep each night is of great importance for health. Divided, low quality, lack of or too much sleep can seriously disrupt the immune system, significantly weaken memory, and cause distraction. It reduces mental and physical performance and reduces problem solving skills. It can even lead to a predisposition to diabetes, hunger even when full and weight gain. I have more bad news, in animal trials, in those left deprived of sleep, tumour growth increases 2-3 fold. The relationship between insomnia and cancer is not limited to this. It can disrupt the balance of hormones like melatonin (a sleep hormone and antioxidant) related to the internal biological clock, leading to a weakness towards oxidative agents which lead to cancer. Stress related, heart, blood pressure, stomach, intestinal and psychiatric conditions can be increased. In conclusion, achieving a healthy sleep



pattern should be your first priority. You can start by avoiding movies, books or e-mail which can preoccupy your mind before bed.

### Regular breakfast times

Some people feel a lack of energy when they do not have breakfast, and others experience the opposite, and do not feel hunger or fatigue at all before lunch despite skipping breakfast. One must remember that, while we are all similar, we are different and must listen to our bodies. Make your own decision. Some people are more vigorous and energetic in the mornings, others in the afternoons, if possible plan your work accordingly. Leave the harder work to hours when you are more energetic.

### How many liters of water should we drink?

Many of us have heard that we should drink around 3 liters of water a day for our health. This does not have a very scientific basis. The amount of water and salt lost by healthy individuals in sweat, physical activity carried out, ambient temperature, types and amounts of food consumed, metabolic rate and kidney function differ from each other. Therefore the amount of water we need requires from day to day or even during the day. The sense of thirst is the most important determinant. Generally dark urine, dry tongue and skin indicate a lack of water, urine should be pale yellow in colour. It is difficult to rely on a sense of thirst in the elderly, and 1.5 liters a day of urine production should be expected. A small drop in water, even of 2-5 percent can lead to a drop in blood pressure in the vessels, causing deficiency in delivery of sufficient nutrients and oxygen to the tissues. This case can lead to fatigue, headaches, muscle aches and lack of energy.

### The power of red meat

Iron, which is important not only for making blood, but for brain, nerve, muscle and skeletal system functions, is not taken sufficiently with food or is decreased due to reasons such as menstruation,

öğle yemeği gelmeden açlık veya halsizlik bile duymaz. Unutmayın, hepimiz benzer olsak da farklıyız, vücudunuzun sesini dinleyin. Kararı kendiniz verin. Bazı insanlar sabah, bazıları ise öğleden sonra dinç ve enerjiktir, mümkünse çalışma düzeninizi buna göre ayarlayın. Enerjik olduğunuz saatlere daha zor işleri bırakın.

### Kaç litre su içelim?

Birçoğumuz sağlığımız için günde 3 litre kadar su içmemiz gerektiğini duymuşuzdur. Bunun çok da bilimsel bir temeli bulunmuyor. Sağlıklı bireylerin terle kaybettiği su ve tuz miktarı, yaptığı fiziksel aktivite, bulunduğu ortamın ısısı, tükettiği gıda cinsleri ve miktarları, metabolizma hızı ve böbreklerinin çalışma düzeyi birbirinden farklıdır. Bu nedenle su ihtiyacımız günden güne ve hatta gün içinde bile değişkenlik gösterir. Susama duyusu en önemli belirleyicidir. Genellikle koyu renk idrar, dilde ve ciltte kuruma su eksikliğini gösterir, idrar uçuk sarı renkte olmalıdır.

Yaşlılarda susama duyusuna güvenmek zordur, günlük idrarın yaklaşık 1,5 litre olmasına dikkat edilmelidir. Suyun az miktarda yüzde 2-5 civarında azalması bile damardaki kan basıncının düşmesine, dokulara yeterli besin ve oksijen ulaştırılmasında eksikliğe neden olur. Bu durum da, halsizlik, baş ağrısı, kas ağrısı ve enerji eksikliği yaratır.

### Kırmızı etin gücü

Sadece kan yapımı için değil, beyin, sinir, kas, iskelet sistemi fonksiyonları için de önemli olan demir, besinlerle yeterli alınmaz veya adet kanaması, mide, basur kanaması gibi nedenlerle azalıyorsa takviye edilmesi gerekir. C vitamini ile beraber alınması mideden emilimini artırır. Bitkisel demir, hayvansal demirden kimyasal açıdan farklıdır, hayvansal demir daha kolay ve hızlı emildiğinden ilk seçenek kırmızı ettir.





## Stres algı meselesidir

Mükemmeliyet, hırs ve evham; beyin ve sinir sisteminin diğer organ sistemleri üzerindeki düzenleyici etkisini yerine getirmesinde zorluk yaratır. Sevdiğiniz işi, mesleği yapmıyorsanız, çıkmazdan kurtuluşunuz zordur. Stres algı meselesidir. Olaylara bakış açınızı değiştirip iyimser olmaya çalışmanız, meslek dışı hobiler için vakit ayırmanız işi kolaylaştırabilir. İşe ayırdığınız saatin verimli olması, dinlenmeye ayırdığınız sürenin nasıl verimli geçirildiğine de bağlıdır.

## “Hayır” demesini öğrenin

Herkese, her isteyene “evet” demek, sizi değil onları memnun eder. İyimser fakat gerçekçi olun, gerektiğinde “hayır” demeyi bilin, enerjinizi boşa tüketmeyin.

## Kahve ile aranız nasıl?

Birçok faydasının yanında kahve, eğer akşam geç saatlerde içilirse uyku hormonu melatoninin etkisini azaltmaktadır. Biyolojik iç saatinizi şaşırtmamak için yatmadan 4 saat önce kahve tüketiminden vazgeçin. Su kaybına da neden olacağından öncesinde bir bardak su için.

Gerektiğinde “hayır” demesini öğrenin. Kendinizi stres kaynaklarından olabildiğince uzak tutun. Sizi rahatlatacak hobiler edinin ve sizi mutlu eden insanlarla daha sık görüşün. Bakın yorgunluğunuz nasıl azalacak...

*Learn to say “no” when required. Keep yourself away from possible sources of stress. Take up hobbies that relax you and see people that make you happy more often. See how your fatigue will be reduced ...*

stomach, hemorrhoid bleeding, then it must be supplemented. Taken together with Vitamin C increases absorption in the stomach. Plant iron differs chemically from animal iron, as animal is easier and faster to be absorbed, the first choice is red meat.

## Stress is a matter of perception

Excellence, ambition and anxiety; causes difficulty in the brain and nervous system carrying out their regulatory effects on the other organ systems of the body. If you do not enjoy your work or profession, then it is difficult to escape your predicament. Stress is a matter of perception. Changing your perspective and trying to be optimistic, and devoting time to non work related hobbies can make things easier. The time allocated to work being productive depends on your productive the time allocated to rest is.





### Learn to say “no”

Saying “yes” to everyone, does not please you but them. Be optimistic but also realistic, know to say “no” when required, do not waste your energy.

### What about coffee?

While coffee has many benefits, if consumed in the late evening hours, it can reduce the effect of sleep hormone melatonin. To avoid disrupting your internal biological clock, stop consuming coffee 4 hours before bed. As it will also result in a loss of water, drink a glass of water before coffee.

### Weekend wake up times

Working hard during the week and waking up more than 1 hour later on Saturdays or Sundays can disrupt your internal biological clock. Even if you go to bed late on

### Hafta sonları uyanma saati

Hafta içi yoğun çalışıp cumartesi ve veya pazar sabahları 1 saatten daha fazla geç kalmak biyolojik iç saatinizi bozar. Cuma ve Cumartesi gece geç yatsanız da uyanma saatinizi fazla değiştirmeyin, uykunuz yetmezse öğleden sonra 20 dakikalık şekerleme ile yetinin. Bu bile dinçlik sağlayacaktır.

### İşte enerji verici ve organik besinler

Badem, ceviz, fındık, kabuklu deniz mahsulleri, koyu kırmızı meyveler, siyah çikolata, halsizlik hissedildiğinde ilk tercih edilecek seçeneklerdir. Kırmızı et az pişirilerek tüketildiğinde içerdiği vitamin benzeri koenzim-Q-10, B12 vitamini ve mineraller sayesinde kendinizi iyi hissetmenize yardımcı olacaktır. Organik besinlerin





antioksidan ve mineral içeriğinin daha yüksek olduğu düşünülmektedir.

## Sosyalleşme

Empati denilen şey karşımızdakinin ruh halinden etkilenmek demektir. Sevdiğimiz neşeli kişilerle birlikte zaman geçirmek verimliliğimizi, iyimserliğimizi artırmaktadır. Benzer şekilde örneğin yardım kuruluşlarında çalışmak bile fiziksel ve ruhsal enerjimizde artış sağlamaktadır.

## Güneş ve D vitamini

D vitamini, besinler yoluyla günlük ihtiyacın yüzde 5-10'undan fazla alınamayan, kas, kemik, beyin-sinir sistemi, metabolizma, tiroid, bağışıklık, yumurtalık, sindirim, prostat fonksiyonları ile çok yakından ilişkilidir. Yaz güneşi dışında vücudumuzda üretilmediğinden en fazla eksiliği duyulan vitamindir. Enerji eksikliği ve bağışıklık sisteminde zayıflamaya neden olmamak için yazın sağlıklı güneşlenerek, kışın kan düzeyi eksik ise dışarıdan takviye alarak normal seviyede tutulması gerekmektedir.

## Sporsuz bir hayat düşünülemez

Hareketsiz yaşam birçok müzmin hastalığa zemin hazırlamaktadır. Düzenli egzersiz, dinçlik verici etkisi yanında, yaşlanmayı geciktirici etki gösterir, büyüme hormonunu destekler, depresyonu engeller, ağrı kesici ve mutluluk hissi veren bir madde salgılatarak, kan basıncını düzenleyen, damar genişletici kimyasallar üretilmesine yardım ederek beyin ve sinir sistemini geliştirir. Sonunda kendinizi enerjik de hissedersiniz. Bu faydaları hissetmek için haftada 3 gün veya daha fazla sıklıkta spor yapılması gerekmektedir.

**Uykusuzluğun sizde neler yaptığını bilerseniz, en önemli işiniz sağlıklı bir uyku çekmek için çalışmak olurdu.**

*If you knew what a lack of sleep can do to you, your most important job would be trying to get healthy sleep.*

Friday and Saturday night, do not change your wake up time by much, if you do not get enough sleep, make do with a 20 minute nap in the afternoon. This will give you energy.

## Energizing and organic foods

Almonds, walnuts, nuts, shellfish, dark red fruit, black chocolate, are the first choices when fatigue is experienced. When undercooked red meat is consumed, it can make you feel better due to the coenzyme Q-10, B12 vitamin and minerals it includes. It is thought that organic foods contain higher antioxidant and mineral content.

## Socializing

Empathy is being affected by the mental state of those with us. Spending time with happy people that we love increase our productivity, optimism. Similarly, for example working at charities causes an increase in physical and spiritual energy.

## Sun and vitamin D

No more than 5-10 percent of the daily requirement of Vitamin D can be obtained through food, and it is closely related to muscle, bone, brain-nervous system, metabolism, thyroid, immune, ovarian, digestive, prostate functions. It is the vitamin whose deficiency is seen the most as it cannot be produced in the body without sunlight. Healthy sunbathing in the summer is required to avoid lack of energy and weakening of the immune system, while in the winter the blood level must be kept at normal levels with supplementation.

## A life without sports is unthinkable

An inactive life prepares the ground for many chronic diseases. Regular exercise, in addition to giving energy, delays the effects of aging, supports the growth hormone, prevents depression, causes the release of a substance which is a pain killer and gives a feeling of happiness, regulates blood pressure and helps to produce vasodilating chemicals to develop the brain and nervous system. At the end, you feel energetic. To feel these



benefits, you must exercise 3 days a week or more.

## Vitamin C deficiency

Vitamin C plays an important role in many chemical reactions in the body. It increases the production of the molecule which provides the strength and elasticity of the skin, joints and connective tissue, bones and blood vessels, prevent body wear and aging, and allows the production of Carnitine which is required for the production of energy from fat, and the fight hormone noradrenaline. All mammals, with the exception of humans and a few others, can synthesize vitamin C in the body. As we do not have the ability to synthesize or store the vitamin, we have to take in vitamin C constantly.

## Thyroid disease

The thyroid hormone, one of the main hormones of the metabolism, can lead to severe fatigue in the event of a deficiency of iodine and selenium in the food. Consuming seafood 2-3 times a week can solve the problem. In addition to the deficiency, excess consumption of iodized salt can also lead to different thyroid diseases.

D vitamini için "ömrü uzatır" desek yanlış bir şey söylemiş olmayız. Yorgunluğun önemli sebeplerinden biri de D vitamini eksikliğinizi olabilir.

*To say vitamin D "extends life" would not be wrong. One of the major causes of fatigue may be a vitamin D deficiency.*

## C vitamini eksikliği

C vitamini vücutta birçok kimyasal tepkimedede önemli rol oynar. Cildin, eklem ve bağ dokularının, kemiklerin, damarların dayanıklılığı ve elastikiyetini sağlayan molekülün üretimini artırır, vücutta yıpranma ve yaşlanmayı önler, yağdan enerji üretimi için gereken Carnitene oluşumunu, mücadele hormonu noradrenalinin üretimini sağlar. Memeli hayvanlardan insan ve birkaçı dışında hepsi vücudunda C vitamini üretebilir. Üretme ve depolama yeteneğimiz olmadığından dışarıdan sürekli C vitamini almamız gerekir.

## Tiroid hastalığı

Metabolizmamızın ana hormonlarından olan tiroid hormonu, besinlerle alınan iyot ve selenyum yetersizliği durumunda ciddi derecede halsizliğe neden olabiliyor. Özellikle deniz mahsullerini haftada 2-3 porsiyon tüketmek sorunu çözebiliyor. Eksikliği gibi fazla miktarda iyotlu tuz tüketimi ise yine farklı bir tiroid hastalığına neden olabiliyor.





# Bitpazarları artık bir tık uzamızda

Eski geleneklerimizden biri olan bitpazarı modern çağa ayak uydurarak artık sadece stantlarda değil, internet sitelerinde de kuruluyor. Navigasyonla alıcı ve satıcı arasındaki mesafeleri kaldıran sitelerle bir tık uzamızda olan bu pazarlarda aradığımız her şeyi bulabilmek mümkün.







# Flea markets are now a click away

Flea markets, one of our older traditions, are no longer established only on stands, but are keeping up with the modern era and moving online. With websites that bridge the gap between the buyer and seller, it is possible to find everything we need at these markets.





**I**nternetin 90'lı yıllarda kendi devrimini tamamlayarak hayatımıza girmesiyle bir anda daha önce karşılaşmadığımız bir dünyayla tanıştık. Tüm bildiklerimizin dışında kalan bu yeni dünyaya insanlık tarihindeki tüm gelişmelerden daha fazla adapte olduk. Tanımadığımız insanlarla sohbet etmeyi, kafamıza takılan bir sorunun anında gelen yanıtını, farklı kültürlerle olan merakımızın cevaplarını bir tıkla bulabilmeyi çok sevdi.

## Dünya artık büyük bir mağaza

Çabuk adapte olduğumuz bu yeni dünya her gün bir başka yenilikle karşımıza çıktı, biz de hiç yadırgamadık. Sosyal medya hesaplarımızı hayatımızın başköşesine oturttuk. Neler yaptığımızı buradan öğrendik, gitmediğimiz ülkeleri seyre daldık, en çokta kendimizi özgürce olmak istediğimiz şekilde anlattık. Hâl böyle olunca da yatırımcılar, dünyayı bir araya getiren interneti ticaret alanı haline getirmeyi göz ardı edemediler. Kurdukları sitelerle internet üzerinden satış yapmaya başlayan girişimciler sitelere verdikleri reklamlarla kolayca her eve ulaştılar. E-ticaret küçük şehirlerde oturup istediğini ürünlere ulaşamayan, büyük şehirlerin temposundan alışverişe vakit bulamayan insanlar için büyük bir adım oldu ve dünya bir anda büyük bir mağazaya dönüştü.



Londra'nın Notting Hill bölgesinde kurulan ve her zaman kalabalık olan Portobello Road Market cumartesi günleri ikinci el satışlarına ev sahipliği yapıyor.

*The ever crowded Portobello Road Market set up every week in London's Notting Hill, is home to second hand sales on Saturdays.*



**W**ith the internet completing its revolution and entering our lives in the 90s, we were suddenly introduced to a whole new world. We adapted to this new world, outside of everything we know, much faster than all developments in the history of mankind. We loved chatting to





people we do not know, finding immediate answers to questions that came to mind, and finding the answers to our curiosity about different cultures with the click of a mouse.

### The world is now one big store

This new world which we adapted to

### Güvenimizi kazanan alışveriş siteleri

Alışveriş siteleri ilk çıktığında bizleri güven konusunda bir hayli tedirgin etse de, internetin hızla yaygınlaşan kullanımı sayesinde bu sitelere kanunların gelmesi gecikmedi. Bu e-ticarete duyulan güven artınca sitelere olan talep hızla çoğaldı. Sosyal medyadaysa bu sitelerin reklamını daha fazla görmeye başladık. Birlikte çalışmaya başlayan sosyal medya ve alışveriş siteleri



araştırdığımız ürünlerin reklamlarını her tıklamamızda karşımıza çıkardı. Alıp almamak arasında kaldığımız o çantayı almamız için ellerinden geleni yaptılar. Aradığımız her ürünü benzerleriyle kıyaslayıp en ucuzunu internetten alabileceğimizi öğrendik. Zamanla alışverişe çıkmayı bırakıp istediğimiz kitabı da, kulaklığı da sanal ortamdan aldık. Amerika'dan palto, Çin'den buji isteyebildik. Bu alanda öyle ileri gittik ki birbirimize internet üzerinden çiçek göndermeye, hatta büyükbaş hayvan bile satmaya başladık.

## İnternette şimdiye kadar satılığa çıkarılan en ilginç ürünlerden bazıları:

- Nasa onaylı Ay tapusu
- Kıyamet geçirmez çadır
- Justin Timberlake'in tostu
- Bir günlüğüne en yakın arkadaş
- Brigdeville Kasabası

## Bitpazarı kültürü artık sanal âlemde

Dünyanın her yerinde var olan ikinci el pazarları eski kültürler arasında yer alıyor. Sanırız paradan önce bulduğumuz takas yöntemi bizi bu geleneğin içine soktu. İhtiyaç dışında kalan eşyaları değerlendirmek,

En çok kullandığımız sosyal medya uygulamalarından biri olan Facebook Marketplace uygulamasıyla ikinci el satışlarına başlıyor.

*Facebook, one of the most widely used social media application has started second hand sales with Facebook Marketplace.*

rapidly brought to us a new innovation each day, and we did not find any of it odd. We placed our social media accounts in the centre of our lives. We learned all what we are doing there, we admired countries we have never visited, and most of all we expressed ourselves freely. With this the case, investors have not neglected to make the internet, which has brought the world together, into a place of commerce. With the websites established, entrepreneurs who began to sell on the internet easily reached every home with adverts placed on websites. E-commerce was a big step for those living in small cities who could not find the products they were looking for, as well as people unable to find time to shop in the hustle and bustle of city life, with the world becoming one large store.

## Shopping sites that have gained our trust

Despite shopping sites making us nervous





when they first appeared, it didn't take long for law to come to these sites with the rapidly increasing use of the internet. With the increase in confidence in e-commerce, the demand to the sites also increased rapidly. We started to see more and more ads of these sites in social media. Social media and shopping sites began to work together, bringing adverts for products we have searched for to our screens at every click. They did all they could to make sure we purchase the bag we just weren't sure of. We compared every product we searched for with similar products and learned we can always find the cheapest on the internet. In time, we stopped going shopping and purchased the book, and headphones we were looking for from a virtual environment. We were able to order a coat from America, and spark plugs from China. We moved forward so much in this area that we started sending flowers to each other over the internet, and even selling cattle.

bunlardan kâr etmek ve de ihtiyacımız olan bir şeyi daha uygun fiyatlarla satın alabiliyor olmak bitpazarlarının öneminin hiçbir zaman kaybolmamasına neden oldu. Hatta bu uygun fiyatlar o kadar hoşumuza gitti ki sırf ucuz diye beğendiğimiz birçok ürünü de satın aldık. Mağazada o çok beğendiğimiz elbise iki kere giyilmiş olsa da daha ucuz fiyatıyla bizleri cezbetmeye





fazlasıyla yetti. Özellikle öğrencilerin tüm ihtiyaçlarını karşılayabilen bu pazarlar üniversitelerde de kurulmaya başlayınca daha da popülerliğini artırdı. Bitpazarları tabii ki her zaman uygun rakamlarla hayatımızda yer almadı. Bazı pazarlar antika eşyalara yer vererek koleksiyoncuların da kalbini kazandı. Bu durumu da gözden kaçırmayan girişimciler ikinci el satış yapabileceğimiz siteleri kurmakta geç kalmadılar. Hızla büyüyen internet ve e-ticaret sayesinde kendilerine yeni bir yatırım alanı daha yaratan girişimciler ikinci el eşyaların satıldığı siteler kurarak herkesin ilgisini çekmeyi başardılar. Kolaylıkla alıp satılan bu ürünler yeni bir ticaret alanı oluşmasını sağlamış oldu. Kıyafetten, cep telefonuna her şeyi kâr ederek elimizden çıkarmamıza vesile oldular.

## Dünyanın en ünlü ikinci el pazarları

Dünyanın en büyük antika pazarı Londra'da Portobello Road Market cumartesi günleri ikinci el satışları yapıyor. Saint-Ouen modanın kalbi Paris'te çok çeşitli ürünlerle kuruluyor. Pazarda vintage ürünler ve antikalar en fazla ilgi gören ürünler arasında yer alıyor. Madrid'in meşhur pazarı El Rastro da ikinci

Bitpazarları uygun fiyatları ve geniş ürün skalasıyla öğrencilerin vazgeçilmez alışveriş noktalarından biri.

*With affordable prices and wide range of products, flea markets are one of the indispensable shopping points of students.*



## Some of the most interesting products sold on the Internet to date:

NASA approved deeds to the Moon  
Doomsday-proof tents  
Justin Timberlake's toast  
A best friend for the day  
The town of Brigdeville





## Flea market culture now in cyberspace

Second hand markets which exist all around the world are among ancient cultures. We believe that the barter method we used before money gave us this tradition. Making use of belongings which are no longer required, making

el teknolojik ürünlerden, kıyafetlere kadar birçok ürünü satın alabilirsiniz. Dolapdere Bit Pazarı da Türkiye'nin en renkli pazarlarından biri. Bu pazarda eski çerçevelerden, güneş gözlüklerine kadar aradığımız her şeyi bulabilirsiniz.

## İnternette ikinci el siteler

Birkaç süre önce hayatımıza giren bu ikinci el siteleri, bitpazarlarının pabucunu dama atmakta



gecikmedi. Oturduğumuz yerde keyifle yaptığımız pazar alışverişleri birçok ürünü fiyat farklarıyla değerlendirmemizi sağladı. Çok pahalı bir ürünü yarı fiyatına yorulmadan satın alabilmek hepimizin hoşuna gitti. Elden çıkarmak istediğimiz ürünlerimize de bu sitelerden kolayca alıcı bulabildik. Gittigidiyor, sahibinden.com gibi ürün çeşitliliğinde büyük skalaya sahip siteler her ihtiyacımızı ayağımıza getirirken, merak ettiğimiz sorulara yanıt bulmamızı da sağladılar. Pazarlarda dokunarak ve gözle görerek kontrol ettiğimiz ürünler internette de gelen yasalarla bizlere kontrol etme zamanı tanıldılar. İade etme süresine sahip olurken, defolu gelen bir ürünü şikâyet etmek hakkına da sahip olduk. Satıcı olarak yer aldığımızda da bize ürün bedelini alırken güvenilir bir ortam sağlayarak, alışverişin akışını kolaylaştırdılar. Zamanla bu sitelere artan talep doğrultusunda yeni

a profit from them, and being able to purchase things we need for an affordable price are reasons why flea markets have never lost their value. In fact, we liked these cheap prices so much that we even purchased many products we liked just because they were cheap. The dress we loved so much in the store was enough to lure us with a cheap price, even if it had been worn twice. When these market places which could meet the requirements of students in particular started to open in universities, they increased their popularity even further. Of course flea markets have not always been in our lives with affordable prices. Some markets included antique objects, winning the hearts of collectors. Entrepreneurs who did not miss this did not hesitate in setting up websites for the sale of second hand products.

Thanks to the rapidly growing internet and e-commerce, entrepreneurs looking for a new area of investment succeeded in drawing everyone's attention by establishing web sites where second hand products are sold. These easily bought and sold products provided a new area of trade. They gave us the opportunity to sell everything from clothing to cell phones with a profit.

### The world's most famous second hand markets

The world's largest antiques market offers second hand sales on Saturday's in London's Portobello Road Market. Saint-Ouen is established with the wide variety of products in the heart of fashion, Paris. Vintage products and antiques are among the items receiving the most interest at the market. At Madrid's famous market El Rastro, you can purchase many products from second hand technology products to clothing. Dolapdere flea market is one of the most colorful in Turkey. At this market, you can find anything from old frames to sun glasses.

### Second hand sites on the Internet

The second hand sites that entered our lives a short time ago did not take long to overtake flea markets. Market shopping





enjoyed from where we sit allowed us to consider many products with price comparisons. We all enjoyed buying a very expensive product for half the price without any effort. We easily found buyers for belongings we wished to dispose of on these sites. While web sites such as gittigidiyor.com, sahibidincen.com with a wide scale of products brought our every need to our door, they also helped answer our questions.

They gave us the time to control products purchased online which we would normally buy at the markets by touching and seeing them. Along with a return period, we also had the chance to complain about any defective products.

akımların gelmesi gecikmedi. İkinci el siteler artık alıcı ve satıcıları navigasyonla birbirine daha da yakınlaştırdı. Ürünler pazara konduğunda kimin ne sattığını, satıcını ya da alıcının nerede olduğunu görmeye başladık. Zaten bu siteler bizlere aradaki mesafeleri yok ederek hızlı bir alışveriş ortamı sunmayı amaçladılar.

Letsgo gibi uygulamalarla cep telefonlarımıza da giren bu pazarlar, iki sokak yanımızda oturan kişinin satılığa çıkardığı cep telefonunu, bebek arabasını, ayakkabısını görmemizi sağladı. Birbirine yakın konumda olan kişilerin alışveriş yapabilmesini amaçlayan bu siteler iletişimin daha da kolaylaşmasını sağlarken, ürünlerin kargolanma sürelerini ortadan kaldırmış oldu. Artık satılan ve alınan ürünlerin teslim süresini beklemeyecek olmak hepimizin ilgisini daha çok çekti ve bir şey satın almasak bile bu sitelerdeki ürünleri takip etmeye başladık.





## Takas siteleri ve alternatif ürünler

- Kitap Ağacı, elindeki kitabı satmak ya da farklı kitap almak isteyenlerin yer aldığı internet sitesi.
- Free Cycle İstanbul satın almak veya satış yapmak bu sitede yasak. Eşyalarınızı takas yoluyla değerlendirebilirsiniz.
- Gardrops bu sitede yer alan satıcıların gardroplarını satın alabilirsiniz.
- İlk kurulduğu günden bu yana dünyanın en büyük ikinci ek sitelerinden biri olan Ebay bu unvanı hâlâ koruyor.

## Yeni pazar yerimiz: Facebook

2005 yılında Facebook'un hayatımıza girmesinin dünya üzerinde elektriğin bulunmasından daha büyük etkiler yarattığını söyleyebiliriz. Facebook hiç tanımadığımız

Günümüzde internetten alışveriş yapmak, tezgâhlardan dolaşmaktan daha fazla rağbet görüyor.

*Nowadays, shopping online is more popular than walking around the stalls.*

As sellers, it offered us a safe environment to receive the product payment, and made the exchange easy.

With increasing demand in these sites over time, the arrival of new trends was not delayed. Second hand sites brought sellers and buyers closer together with navigation. When products were placed on the market, we started to see who was selling what, and where the buyer and seller are. These sites began to remove distance and offer us the opportunity of rapid shopping.

These markets entered our cell phones with applications such as lets go, allowing us to see the cell phone, pram, shoes



offered for sale by people living two streets away. These sites, aiming to facilitate shopping between people that are in close proximity, removed the cargo period for products. Not having to wait for the delivery of products bought and sold drew our attention even more and even if we were not buying products we began to follow items on these sites.

## Exchange sites and alternative products

Kitap Ağacı, is a web site for those looking to sell books or buy another book. On Free Cycle Istanbul, buying or selling is banned. You can exchange your belongings.

At Gardrops, you can buy the wardrobe of sellers.

The largest second hand web site in the world from the day it was founded, Ebay, retains this title.

## Our new market place: Facebook

It's fair to say that the impact of Facebook entering our lives in 2005 has been greater on earth than the invention of electricity. Facebook allowed us to have deep conversations with people we do not know, and find friends we last saw a decade ago. While getting to know the lives we never knew in the past on Facebook, we started to be curious about these lives. It became our portfolio when looking for work, and our best friend when describing ourselves. Shopping sites carrying all required products from laptop computers to tablets, sofas to tea cups must have drawn the attention of Mark Zuckerberg, as he brought a new application to the site he established. No doubt considering that if I have brought together this many people, why should I not earn more money, Zuckerberg's Facebook now has its very own flea market.

Having developed further with the great social media site entering this market, this culture is the greatest proof that demand is increasing every day. Our devotion to shopping as well as the draw of affordable prices shows that the ever increasing shopping websites will have an ever greater place in our lives.



**İnternette  
bir günlüğüne  
en yakın  
arkadaş satışa  
çıkaran kişi bu  
pazarın sınırın  
olmadığının en  
büyük kanıtı.**

*This person,  
putting a best  
friend for a day  
for sale on the  
internet showed  
that there is  
no limit to this  
market.*

insanlarla derin sohbet etmemizi, en son 10 yıl önce gördüğümüz arkadaşımızı kolayca bulmamızı sağladı. Daha önce hiç bilmediğimiz hayatları Facebook'la yakından tanırken, birden bu hayatları merak etmeye de başladık. İş ararken portfolyomuz, kendimizi anlatırken en yakın arkadaşımız oldu.

Dizüstü bilgisayardan tablete, koltuk takımından çay bardağına kadar ihtiyaç duyulacak tüm ürünlere yer veren alışveriş siteleri Mark Zuckerberg'in de ilgisini çekmiş olmalı ki kurduğu siteye yeni bir uygulama getirdi. Madem bu kadar insanı bir araya getirebildim, neden daha fazla para kazanmayayım mantığıyla yola çıktığından şüphe etmeyeceğimiz Zuckerberg, Facebook'la artık bir de bit pazarına sahip. Büyük sosyal medya sitesinin de bu pazara katılmasıyla daha da gelişen bu kültür talebin her geçen günü daha da fazlaştığının en büyük kanıtı. Alışverişe olan düşkünlüğümüz ve uygun fiyatların cazibesi gün geçtikçe artan alışveriş sitelerinin hayatımızda daha da büyük yer kaplayacağını gösteriyor.



# Özcan Deniz ve Nurgül Yeşilçay'dan “İkinci Şans” ...

Türkiye'nin en etkileyici ve en yüksek reytingli dizilerinden biri olan Asmalı Konak'ın iki başrol oyuncusu Özcan Deniz ve Nurgül Yeşilçay bu sefer beyaz perdede karşımızdalar. Geçen zamana rağmen güzelliklerinden değer kaybetmeyen ve izleyici nezdinde kesinlikle birbirlerine yakıştıkları düşünülen bu iki oyuncu “İkinci Şans” filminde adeta kendilerine de şans yaratmışa benziyorlar... Zeynep Kasapoğlu

## “Second Chance” from Özcan Deniz and Nurgül Yeşilçay

The two leading actors of Asmalı Konak, one of Turkey's most impressive and highly rated television series, Özcan Deniz and Nurgül Yeşilçay this time face us on the big screen. These two actors, who have not lost any of their beauty in the passage of time, and who are thought by viewers to be well suited, seem to have created another chance for themselves with the film “Second Chance”... Zeynep Kasapoğlu







**Y**ıllar önce dünyanın birçok ülkesinde olduğu gibi Türkiye’de de bir dizi yayınlanmıştı. Bilirsiniz, Dallas. Rivayet o ki, Dallas’ın yayın saati yaklaştığında sokaklarda insan kalmazdı. Herkes en az bir saat öncesinde evine geçer, başlayacak olan dizi için hazırlık yapardı. O güne özel kek, börek gibi atıştırmalık yemekler pişirilir, çaylar demlenirdi. Zaman içinde televizyon kanalları arttı, yarışma programları, yerli ve yabancı diziler, açikoturumlar derken izleyicinin tercihini kazanmak hayli zorlaştı.

Yine de bazı diziler oldu ki, çoğunluğu ekran karşısına kitlemeyi ve sokakları boşaltmayı başardı. Bunlardan biri de “Asmalı Konak” dizisiydi. Türk izleyicisi başrol oyuncularını birbirine yakıştırmak ister. Nurgül Yeşilçay ve Özcan Deniz bu konuda başarılı bir çifttiler. Dizi bitti, oyuncular başka bir dolu projede görev aldılar. Ses getiren, çok izlenen işleri de oldu ama ikisi de Asmalı Konak’taki o yüksek uyumu, sonraki rol arkadaşıyla yakalayamadı.

Neyse ki senaryo yazma ve yönetmenlik yapma konusunda epey tecrübe edinen Özcan Deniz son filmi “İkinci Şans”ta esas oğlan rolünü kendine ayırırken esas kız rolünü de eski partneri Nurgül Yeşilçay’a teklif etti... Birazdan filmin konusundan bahsedeceğim, ama bu ikiliyi filmin reklam afişinde bile tekrar birlikte görmek, zamanın uyumsuz çiftlerinden sonra doğrusu çok iyi geldi...

**M**any years ago, as with many countries in the world, there was a series broadcast in Turkey. You know, Dallas.

Legend has it that when it was time for Dallas, there would be no people left on the streets. Everyone would be home at least an hour in advance, and would prepare for the series to come. Snacks like cakes and pastries would be prepared for the day, tea would be brewed. In time the number of television channels increased, and with competitions, foreign and local series, discussion panels, it became difficult to win the preference of viewers.

However, there were still certain series that managed to glue the masses to the small screen and empty the streets. One of those was “Asmalı Konak”. The Turkish audience want lead actors to suit each other. And Nurgül Yeşilçay and Özcan Deniz are a couple who are successful at that. The series ended, and the actors took on many other projects. While they had acclaimed, much watched shows, neither of them were able to capture that chemistry with any other costar.

Özcan Deniz, who has gained much





experience in script writing and directing, gave himself the role of leading man in his latest film “Second Chance”, offering the role of leading lady to his old partner Nurgül Yeşilçay.... I will soon talk about the subject of the film, but seeing this pair together even on the advertising billboards was a blessing after the incompatible couples of the age...

### Old loves shouldn't cast a shadow on the new

The film, beginning with the crossing of paths of Mathematics teacher and beautiful woman Yasemin with charismatic restaurant owner Cemal, tells the story of a couple who do not get on well at all in the beginning, but who come to like each other more in time before finally falling in love. Yasemin is a mother who is trying to heal the wounds of a past marriage, and who is very careful with every step she takes... Cemal is a social, carefree man who wants to escape his past, who is experiencing problems with his son from his first marriage... While the meeting of these two contrasting characters begins first with



### Eski aşklar yenilere gölge olmasın

Matematik öğretmeni olarak çalışan ve çok güzel bir kadın olan Yasemin ile et restoranı sahibi karizmatik gurme Cemal'in yollarının kesişmesiyle başlayan film, başlangıçta hiç anlaşamayan fakat birbirlerinden gitgide hoşlanmaya başlayan ve sonunda aşık olan bir çiftin hikayesini anlatıyor. Yasemin geçmişte yaşadığı yanlış evliliğin yaralarını sarmaya çalışan ve attığı adımlara çok dikkat eden bir anne... Cemal ise sosyal, geçmişinden kurtulmak isteyen, ilk evliliğinden olan oğlu ile sorunlar yaşayan gamsız bir adam... Bu zıt karakterli ikilinin tanışması, önce kavgalı, sonra bol flörtlü olursa da zamanla hüznü bir aşka dönüşüyor. Hüznün sebebi ise yaşadıkları bugün değil, geçmişten getirdikleri hatalı kararların izleri... Çiftimiz, cesaret gösterip birbirlerine kavuşacaklar mı, yoksa aynı acıları yaşamamak için aşkı yaşamaktan vaz mı geçecekler? İşte izleyicileri heyecanlandıran ve bol bol ağlatan sahneler buradan sonra başlıyor.

### Özcan Deniz: “Nurgül’ü senaryo ikna etti”

Özcan Deniz filmin galasında basın mensuplarının sorularını yanıtladı...

### Nurgül Yeşilçay’ı projeye katılmaya nasıl ikna ettiniz?

Senaryo ikna etti, ben değil. Kendisi senaryoyu çok beğendi, beğenmeseydi ben bir şey yapamazdım.



Karakteri oynamak istedi, bu da benim için çok büyük bir avantajdı. Hemen sete çıktık ve çektik.

**Filmin daha önce birlikte oynadığınız “Asmalı Konak” dizisiyle herhangi bir benzerliği var mı?**

Bu filmin hikayesinin Asmalı Konak ile zerre benzerliği yok; ama Nurgül Yeşilçay ve Özcan Deniz bir araya geldiği için ister istemez bir çağrışım yapıyor; oysa iki projenin dünyaları çok farklı.

**Çekimler nasıl geçti?**

Çekimler çok güzel geçti; hatta hayatımın en rahat seti oldu, o kadar rahat bir set oldu ki tedirgin olduk başımıza bir şey mi gelecek diye, Allah’tan hiçbir şey gelmedi.

**Çekimler esnasında zorlandığı bir sahne oldu mu?**

Mesut Can Tomay’ı sırtında taşıdığım bir sahne var, herhalde oyunculuk ve sinema kariyerimde bu kadar zorlandığım bir sahne hatırlamıyorum. Kendisi 110 kiloydu.

arguments, then with much flirtation, it turns into a sad love story in time. The reason for sadness however is not what they experience today, but the scars of decisions made in the past... Will our couple have the courage to join together, or will they pass up the chance at love to avoid experiencing the same pain? This is where the scenes that excite the audience with many tears start.

**Özcan Deniz: “It was the script that convinced Nurgül.”**

Özcan Deniz answered the questions of press member at the gala of his latest film...

How did you convince Nurgül Yeşilçay to join the project?



It was the script that convinced Nurgül, not me. She really liked the script; if she hadn't I wouldn't have been able to do anything about it. She wanted to play this character, which was a great advantage for me. We immediately set up the set and shot the movie.

**Is the movie similar to "Asmalı Konak" TV series which both of you starred in any way?**

The story of this movie has nothing to do with the story of Asmalı Konak but I can understand why people makes this association when Nurgül Yeşilçay and Özcan Deniz come together; yet, the universes of these projects are highly different from each other.

**How did shooting go?**

The shooting went very smooth; I can say it was the most easygoing set I've ever been in my life. In fact, we were too much at ease so we got worried if something was going to happen to destroy it. Thank god nothing happened.

**Were that any scenes that was compelling for you?**

There was a scene where I carried Mesut Can Tomay on my back. I can't recall any other scenes as hard as this once in my acting and cinema career. He was 100 kilos.

**What is your box office expectation?**

I can't give a certain figure but our expectations are high. As you know, our country is undergoing tough times and while we thought the cinema world would be affected from it, the box office record of all times was broken in October and September was also a good month in this respect. We are expecting November to go well but I can't say how many viewers will come to see our movie; I can't know that; only God knows that.

## Cast

Özcan Deniz directs and writes the film starring Nurgül Yeşilçay and Özcan Deniz. Mesut Can Tomay, Afra Saraçoğlu, Berrin Arısoy Akhasanoğlu, Fulya Şirin, Anıl Altınöz, Aybike Turan, Duygu Çelebi and Füsun Erbulak are also included in the cast of the film, much of which was shot in Istanbul.



## Gişe beklentiniz nedir?

Gişe için bir rakam vermemiz doğru olmaz; ama beklentimiz yüksek. Biliyorsunuz ülkemiz kötü dönemlerden geçiyor, biz bu sene sinema kötü gider diye düşünürken Ekim ayında sinema gişeleri tüm zamanların rekorunu kırdı, Eylül ayı da gayet iyi geçti. Kasım ayının da çok bereketli geçeceğini düşünüyoruz; ama bize kaç kişi düşer, ne olur ne biter; onu ben bilemem Allah bilir.

## Oyuncu kadrosu

Başrollerinde Nurgül Yeşilçay ve Özcan Deniz'in yer aldığı filmin senaristliğini ve yönetmenliğini de Özcan Deniz üstleniyor. Çekimlerinin büyük bölümü İstanbul'da gerçekleştirilen filmin oyuncu kadrosunda ayrıca Mesut Can Tomay, Afra Saraçoğlu, Berrin Arısoy Akhasanoğlu, Fulya Şirin, Anıl Altınöz, Aybike Turan, Duygu Çelebi ve Füsun Erbulak da yer alıyor.



# Uzaydan tapunuzu aldınız mı?

Son yıllarda gündemimizi çok fazla meşgul eden uzay bilinmezi çok yakın bir zamanda çözüleceğe benziyor. Dünyadaki gizemleri, her gün büyüyen teknolojiyle keşfetmiş durumda olan bilim insanları gözünü siyah boşluğa dikmiş durumda. Satılan tapular, kurulması hedeflenen otellerin ardından uzaya çıkmamıza çok az kaldı gibi görünüyor. Ya da böyle düşünmemiz isteniyor...





# Have you bought land in space?

The space mystery which has occupied the agenda in recent years, seems likely to be solved very soon. Scientists, who have solved the mysteries of the world with ever developing technology, have turned their attention to the black space. With the deeds sold, and hotels planned, it seems there is very little left to us going to space. Or that is what they want us to think...



**T**eknoloji çağına adım atmamızla birlikte eski alışkanlıklarımızı kolaylıkla bir kenara bıraktık. Cep telefonları, internet, bilgisayar hayatımızda büyük önem taşıırken, nanoteknolojinin sıkı takipçisi olduk. Önceden çok pahalı ve sıra dışı gelen uçak seyahatleri günümüzde dolmuşa binmek kadar normal bir hâl aldı. Uçak şirketi Airbus'ın yakın zamanda duyurusunu yaptığı uçan taksilerin hayatımıza girmesine ise ramak kaldı. Bunların yanında hâlâ tam olarak keşfedemediğimiz, bilgilerine ağır ağır ulaştığımız fakat tüm hızıyla çalışmaların devam ettiği bir gizem yer alıyor: Uzay...

## Amerika'yla Sovyetler Birliği'nin uzay rekabeti

1957 yılında uzayı keşfetme telaşına düşen insanoğlunun ilk çalışmaları Rusya'da gerçekleşti. İlk uzay aracı olan Sputnik'in uzaya göndererek yörüngeye oturtan Ruslar, radyo yayını yapan aracın sinyallerini dinlemeye başladılar. Amerika bu gelişmelerden geri kalmak istemeyerek kendi çalışmalarına başladı. Gizli bir rekabet halini alan bu çalışmalar Amerika'nın Explorer I adını taşıyan uzay aracını göndermesiyle başka bir boyut kazandı ve biz bu araçla kuşakları zararlı ışıklardan koruyan kalkan, Van Allen'ı tanımış olduk. Amerika bu yarışta daha da ileri giderek iki maymunu uzağa fırlattı. Sovyetler'in Spotnik II'de ölen köpeği Laika'nın aksine, uzaya fırlatılan bu iki maymun 1 saat 33 dakika sonra Hint Okyanusu'na sağ salim inerek tarihe geçtiler. Şimdi sırada Sovyetler vardı. O da Luna II adını verdiği kapsüle eşya yerleştirerek yeryüzünden ilk eşyayı uzaya taşımış oldu. Sovyetler Birliği 1959 yılında Luna III uzay aracıyla da ayın göremediğimiz arka yüzünü fotoğrafılayarak bize artık geri dönüş yapamayacağımız gizemli dünyanın kapılarını araladı. Bu yarış hızla devam ederken uzaya fareler, böcekler ve sinekler de fırlatıldı. Neyse ki hepsi sağ salim geri

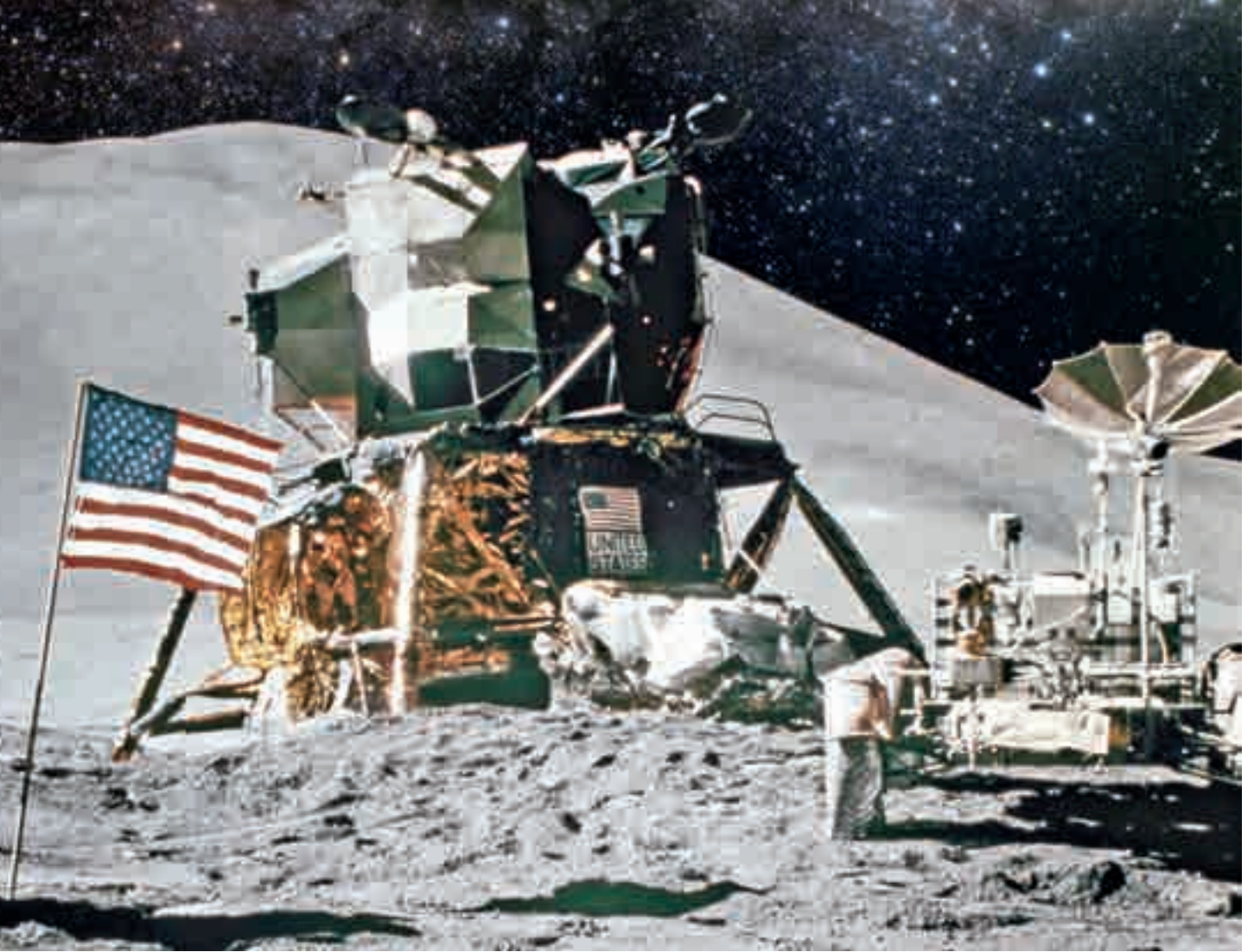


**S**tepping into the age of technology, we have easily put our old habits to one side. While mobile phones, internet, computers are essential parts of our lives, we are close followers of nanotechnology. Plane travel, which was previously very expensive and unusual, has become no different than taking a bus today. Flying taxis which were recently announced by aircraft company Airbus will soon be entering our lives. Despite this, there is a mystery which we have not yet fully discovered, and whose knowledge we are acquiring slowly but working full speed to find out: Space...

## The space race between America and Soviet Union

With the race to discover space starting in





1957, Russia carried out the first attempts. The Russians, who sent Sputnik, the first spacecraft into orbit, started listening to radio broadcasts. America did not want to fall behind and began working on their own projects. This work, which became a secret competition, took on another dimension with America sending the spacecraft Explorer I into out of space, and with this craft we were introduced to Van Allen, the belt protecting us from harmful rays.

America took the race even further and sent two monkeys into space. Unlike the Soviet dog Laika who died on Sputnik II, these two monkeys made history by returning safely to the Indian Ocean after 1 hour and 33 minutes. Next came the Soviets. They placed objects in a capsule

Neil Armstrong'un tartışmalara yol açan, uzayda çekilmiş bir görüntüsü...

*An image of Neil Armstrong in space, which led to debate...*

döndüler. Hızını kesmeyen Sovyetler, Vostok tipi uzay gemisiyle birlikte uzaya ilk defa çıkan ilk insan Gagarin'i de uzaya fırlattı. Dünya yörüngesinde 17 kez dönmeyi başaran Titov, Gagarin'den sonra Sovyetler Birliği'nin bir diğer önemli başarısı oldu.

## **Peki bu yarışa başka ülkeler katılmadı mı?**

İran bu yarışa geç katılmış olsa da 2013 yılında uzaya gönderdiğini iddia ettiği maymun dünyada büyük tartışmalara neden oldu. Bunun nedeni ise bu haberin asılsız olduğu görüşü. İran 2020 yılında da ilk astronotunu uzaya göndermeyi hedefliyor.

## **Amerika'nın Apollo II zaferi**

Her alanda olduğu gibi bu alanda da kendine rakip istemeyen Amerika daha yoğun çalışarak Gemini 8 uçuşuyla 1969 tarihinde Apollo II adını verdiği uzay aracıyla Neil Armstrong'u uzaya gönderdi. Armstrong



dünya tarihine aya ilk basan insan olarak geçti ve bize ayın o gri renkli zemininden görüntüler gösterdi. Amerika bayrağını da aya diken Armstrong'un bu görüntüleriyle ilgili tartışmalar günümüzde de devam ediyor. Fotoğrafların bir stüdyo ortamında gerçekleştirildiğini söyleyerek, fotoğrafların her detayını inceleyen araştırmacılar bizlerin de büyük ölçüde kafasını karıştırmış durumda.

## NASA'yla ekranlara kilitlendik

Uzaya kafayı fena halde takan Amerika bu gelişmelerden hemen önce Ulusal Havacılık ve Uzay Dairesi adıyla 1958 yılında NASA'yı kurdu. NASA uzay programlarının yanı sıra uzun vadeli sivil ve askeri roket çalışmalarını da yürüttüğü alanlar arasına kaydetti. Ozon tabakası, asteroit kuşağı, Dünya, Mars ve Satürn gibi gezegenlerde araştırmalar yapan NASA yaptığı açıklamalarla da bizi ekranlara bağladı.

## Son yıllarda NASA'nın hedefleri

- Güneş Sistemi'ndeki insan aktivitesini sürdürmek ve arttırmak
- Dünya ve evren hakkında bilimsel bilgiyi arttırmak
- Yenilikçi uzay teknolojileri geliştirmek
- Havacılık araştırmalarında gelişmeyi sağlamak
- Olanaklar ve katılım sağlamak için NASA'yı halk, eğitimciler ve öğrencilerle paylaşmak

Neil Armstrong'un tartışmalara neden olan fotoğraflarından bir kare. Armstrong'un Ay'da bıraktığı ayak izi...

*A photograph of Neil Armstrong which caused debate. Footprint left on the Moon by Armstrong.*

called Luna II and sent the first man made objects into space. With the Luna III spacecraft, the Soviets photographed the rear side of the moon we had been unable to see in 1959, forever opening the doors of a mysterious world.

While this race continued, mice, insects and flies were launched into space. Fortunately, they all returned unharmed. The Soviets, who did not slow, sent Gagarin into space in a Vostok-type spacecraft, becoming the first man in space. Titov, who managed 17 rotations around the Earth's orbit, became another major success for the Soviets following Gagarin.

## Why did other countries not join in this race?

While Iran may have joined in the race late, the monkey it claimed to have sent into space in 2013 caused great controversy in the world. The reason for this was the view that the news was false. Iran plans to send their first astronaut into space in 2020.

## America's Apollo 11 victory

As in all areas, America did not want any competition in this area and worked harder, sending Neil Armstrong into space on the Apollo 11 spacecraft on the Gemini 8 flight. Armstrong went down in history as the first man to set foot on the moon, and brought us images from the gray surface of the moon. Debate continues to this day regarding images of Armstrong planting an American flag on the moon. Researchers that say the photographs were taken in a studio and who have examined every detail of the photographs have many of us confused.

## Glued to the screen with NASA

Having focused on space, America established the National Aeronautics and Space Administration, NASA, in 1958 just prior to these developments. In addition to the space program, NASA also carried out long term civilian and military rocket projects. NASA, carrying out research on the ozone layer, the asteroid belt, as well as planets like the Earth, Mars and Saturn, glued us to our screens with their announcements.





## NASA's goals in recent years

- Continuing and increasing human activity in the Solar System
- To increase scientific knowledge about the world and the universe
- Develop innovative space technologies
- Make progress in aviation research
- To ensure opportunities and participation, to share NASA with the public, educators and students

## Is there life in outer space?

After sending spacecraft into space, we began to wonder if there is life in space. We saw news reports from time to time of UFOs landing on Earth. Following those claiming to have spoken to aliens, famous names claiming to have been abducted appeared in the news. While none of us are sure of this news, humanity is divided into three opinions regarding whether there is life in space.



## Uzayda yaşam var mı?

Uzaya araçları fırlattıktan sonra uzayda yaşamın olup olmadığını da merak etmeye başladık. Zaman zaman ufoların dünyamıza indiğine dair haberler gördük. Konuştuğunu iddia edenlerden sonra uzaylıların tarafından kaçırıldığını söyleyen ünlü isimler de bu haberlerde yer aldı. Hiçbirimiz bu haberlerden emin olamasak da insanlık uzayda yaşam olup olmadığı hakkında üç farklı görüşe ayrıldı. Uzayda kesin yaşam var diyenler, uzayda yaşam yok diyenler, NASA'nın açıklamasını bekliyorum diyenler...

## “Uzaylılarla sakın konuşmayın!”

Çalışmalar bu konuda da hızla artarken, dünyada yalnız olmadığımız fikri bizleri hem mutlu etti hem de korkuttu. Eğer varsa neden bizle iletişime geçemedikleri kafamızı karıştıran soruların en başında yer aldı. Yakın zamanda dünya gündemini meşgul eden evrenbilimci Stephen Hawking'in bu sorulara yanıt getirdi. “Evrende 100 milyar galaksi ve bunların her birinde de 100 milyonlarca yıldız var. Benim matematiksel beynime göre, bu rakamlar bile uzaylıların varlığını gayet rasyonel kılıyor. Esas soru,



uzaylıların neye benzediğini çözebilmek” diyerek uzay konusundaki çalışmaların artık yeni yaşamlar araştırmak kadar ileri gittiğini gözler önüne seriyor ve uzaylılarla konuşmamamız gerektiğini de belirtiyor.

### Gelişmeler devam ediyor

Havacılıktaki olumlu gelişmeler bizlere uzaya gitmenin artık çok uzakta olmadığını gösteriyor. Hızla artan dünya nüfusu ve küreselleşme sayesinde büyük gezegenimizdeki uzaklıklar havayoluyla yapılan seyahatler sayesinde yok oluyor. Sırada da gitmemiz ve

Nasa'nın fırlattığı uydular uzay hakkındaki şifreleri çözmemize yardımcı oluyor.

*Satellites launched by NASA help to decipher the secrets of space.*

Those who say there is definitely life in space, those that say there is no life in space, and those saying they are waiting for NASA's announcement...

### "Do not talk to aliens!"

While research in this area is rapidly increasing, the thought that we are not alone in the world made us both happy and scared. If there is life, why have they not contacted us is one of the most confusing questions that come to mind. Stephen Hawking, a cosmologist who has occupied the world energy in recent times, has brought answers to these questions. "There are 100 billion galaxies in the universe, and 100s of millions of stars in each of these galaxies. To my mathematical brain, the numbers alone make thinking about aliens perfectly rational. The real challenge is working out what aliens might actually be like.", showing that space research has gone so far as to investigate new life forms, and





stating that we must not talk to aliens.

## Developments continue

Positive developments in aviation have shown that going into space is not far away. With a rapidly increasing world population and globalization, distances on our planet are slowly disappearing due to air travel. There is an infinity to go and discover that comes next. Astronauts sent into space by China three years ago, following Russia and America, are signers that we are on the cusp of solving this infinity. The Juno spacecraft sent into space by NASA in 2011 entering the orbit of Jupiter in July of this year is among the pleasing developments.

## Turkey also in the competition

Turkey recently taking the step into domestic aircraft production demonstrates the importance placed by us on aviation and the space industry. Turkey, which sent the TURKSAT-2A satellite into space in 2001, has expanded its satellite coverage area to Europe, Africa, Asia and the Middle East. Nanotechnology, 100 times more resistant to high radiation when compared to the currently available materials, will be used in satellites to be produced in Turkey. Our country, which has taken important steps in aviation, looks like it is aiming to be a name in space.

## Young astronauts wanted

At the Ali Kuşçu observatory opened by Eyüp Municipality, which is taking important steps in our children exploring space, Cormanaut Muhammed Faris and other expert educators give interactive lessons featuring videos on subjects including the Big Bang, Solar System, Dark Matter, Dark Energy and Black Holes. Children also learn about the daily lives of astronauts. While our country, that has begun space activities, teaches children with these courses, it is also seeking young astronauts.

## You can be neighbours with celebrities on the Moon

This curiosity about space, which has been



keşfetmemiz gereken bir sonsuzluk var. Çin'in üç sene önce Rusya ve Amerika'nın ardından uzaya gönderdiği astronotlar bu sonsuzluğu çözmemize ramak kaldığının habercisi. Nasa'nın 2011 yılında gönderdiği Juno adındaki uzay aracının bu sene temmuz ayında, Jüpiter'in yörüngesine girmesi sevindirici gelişmeler arasında yer alıyor.

## Türkiye de rekabetin içinde

Türkiye'nin yakın zamanda yerli uçak yapımına adım atması bizim de havacılık ve uzay sektörüne verdiğimiz önemi ortaya koyuyor. TURKSAT-2A uydusunu 2001 yılında uzaya gönderen Türkiye, uydu kapsama alanlarını Avrupa, Afrika, orta Asya ve Orta Doğu'ya kadar genişletti. Yüksek radyasyona karşı geliştirdiğimiz mevcut malzemeye göre 100 kat daha fazla dayanıklı nanoteknolojili malzeme ise Türkiye'de üretilecek olan uydularda kullanılacak. Havayolunda önemli adımlar atan ülkemiz uzayda da adından söz ettirmeyi hedefliyor gibi.

**E.T. uzaylılar hakkında yapılan ve en çok sevilen filmlerin başında geliyor. Bu filmten dolayı mı bilinmez ama uzaylılar hakkında çekilen filmler veya çizilen resimlerde şimdiye kadar hiç görmediğimiz uzaylılar ortalama böyle bir görüntüye sahip.**

*E.T. is one of the most loved films about aliens. It is not known if it is because of this film, however in films of aliens or drawings of aliens, this is what they look like on average.*





## Küçük astronotlar aranıyor

Çocuklarımızın uzayı keşfetmesinde de önemli adımlar atan ülkemiz Eyüp Belediyesi tarafından açılan Ali Kuşçu gözlemevinde Kozmonot Muhammed Faris ve diğer uzman eğitmenler tarafından Büyük Patlama, Güneş Sistemi, Karanlık Madde, Karanlık Enerji, Kara Delik konularını içeren bir video eşliğinde interaktif dersler veriliyor. Çocuklar aynı zamanda astronotların günlük yaşantıları hakkında da bilgiler ediniyorlar. Uzay faaliyetlerine başlayan ülkemiz bu eğitimlerle çocuklarımıza birçok bilgiyi öğretirken, aynı zamanda küçük astronotlarını da bulmanın peşinde.

## Ay'da ünlülerle komşu olabilirsiniz

Yıllardır filmlere konu olan bu uzay merakımız devletler arasında da büyük rekabete yol açmaya devam ediyor. Hala gizemini tüm bu gelişmelere rağmen koruyan uzay, yakın zamanda en büyük keşiflerimizden biri olacağı benziyor. İnsanoğlunun uzaya çıkması, Ay'a ayak basması, yıldızlara gönderilen araştırma cihazları ve uyduların gönderilmesinin ardından bir sonraki gelişme hayallerin ötesine geçebilir. Bunun farkına erken varan Amerikalı avukat yasal boşluktan yararlanarak Ay'ı kendi üzerine tecil ettirerek, tapu satışlarına birkaç

Şimdilik sadece uzaktan seyredebildiğimiz Ay'dan tapunuza aldınız mı? Doğa ve güneşi vaat etmeyen Ay'ın satışları büyük bir ilgiyle karşılanarak neredeyse tamamı şimdiden ayrılmış durumda.

*Have you got your deeds to your land on the Moon, which for now we can only see from a distance? Sales on the Moon, which do not promise sun and nature, have been met with great interest, and are almost entirely reserved.*

the subject of movies for years, continues to lead to a great competition between countries. Space, which preserves its mystery despite all these developments, promises to be one of the greatest discoveries of the near future. Following mankind going into space, setting foot on the Moon, research equipment and satellites being sent into space, the next development could be beyond our dreams. An American lawyer, realizing this, took advantage of a legal loophole and registered the Moon in his own name, commencing land sales a few years ago. While Russian billionaire Roman Abramovich purchased 1 million acres of land on the Moon, celebrities such as Johnny Depp, Tom Cruise, Angelina Jolie also brought land on the Moon. Following these sales, the Moon has been entirely divided and is awaiting its landlords.

## Space hotel

You may remember news of a space hotel





which was planned to be opened in 2016. It is unknown what stage it is at currently, but it was said to be accepting guests seeking a different experience 350 km above the Earth. As the Commercial Space Station is no longer in the news, there may have been issues in the project.

## Dream of a south facing home in space

The CityAirbus air taxis announced recently by Airbus will soon enter our lives. I believe that within 5 years, we will be able to summon our air taxi to work. Then we will see advertisements for housing complexes in space, and choose a south facing home for ourselves. In line with the rapidly consumed resources of the world, we do have the need for such a development. We await the day when we have dinner on Mars, and vacation on Saturn, travelling in vehicles we now only dream of. And if we solve the problem of water in space, why not?...

Airbus'un piyasaya süreceğini açıkladığı uçan taksisi City Airbus ile park sorunumuz tarihe karışacağına benziyor.

*It seems that with the City Airbus announced by Airbus, our parking problem will be a thing of history.*

sene önce başladı. Rus milyarder Roman Abramovich Ay'dan 1 milyon dönümlük arazi alırken, Johnny Depp, Tom Cruise, Angelina Jolie gibi ünlü isimlerde aydan arsa almayı ihmal etmediler. Bu satışlardan sonra Ay, tamamen kısımlara ayrılarak ev sahiplerini bekliyor.

## Uzay oteli

2016 yılı için faaliyetine başlayacağını bildiren uzay otelinin haberini hatırlıyorsunuzdur. Şu an ne aşamada bilinmez fakat otel farklı bir deneyim arayanlar için dünyadan 350 km yükseklikte misafirlerini ağırlayacaktı. Commercial Space Station hala haberlerde yer almadığına göre projesinde aksamalar yaşamış olabilir.

## Uzayda güney cepheli ev hayali

Airbus'ın yakın zamanda duyurusunu yaptığı CityAirbus adını verdiği uçan taksilerin hayatımıza girmesine ramak kaldı. Sanırım en fazla 5 sene içerisinde hava taksimizi çağırıp, işimize en havalı şekilde gideceğiz. Ardından da uzayda yapılan sitelerin reklamlarını görüp kendimize güney cepheden ev beğeneceğiz. Hızla tükettiğimiz dünya kaynaklarına paralel olarak aslında böyle bir gelişmeye de çok fazla ihtiyacımız var. Hayalini kurduğumuz araçlarla akşam yemeğini Mars'ta yerken, tatilimizi Satürn'de yapabilmeyi dört gözle bekliyoruz. Eğer uzayda su sorununu da çözersek, neden olmasın?..





# En ünlü çocuk kitapları bize neler anlatıyor?

Çocuklarımızın gelişimi için büyük önem taşıyan okuma alışkanlığı duygu ve düşüncelerinde yönlendirilmesinde en büyük yardımcı. Bu alışkanlıkta bir parça bizlerinde payı olabilmesi adına bu ay gerçekleşecek olan Çocuk Kitapları Haftası dolayısıyla dünya klasikleri arasında yerini almış çocuk kitaplarından ve onların verdiği önemli mesajlardan bahsettik.



A young boy wearing a straw hat and a blue checkered shirt is sitting on the grass under a large tree, reading a book. The scene is set in a park-like area with many trees and a large tree trunk in the foreground. The boy is sitting on the grass, leaning against the tree trunk, and is reading a book. The background is filled with green trees and a clear sky.

## What do the most famous of children's books tell us?

Reading, a habit of great importance for the development of our children, is a great help in steering our thoughts and feelings. In order to have a part in this habit, we discuss the children's books among the world classics and the important messages they have in honor of this month's Children's Book Week.



**S**ahip olduğumuz en değerli hazine olan çocuklarımızın en iyi şekilde yetişiyor olmaları ideallerimizin başında yer alıyor. Küçükken edinilen bilgilerin çoğunun akılda kalıcı olması, tüm yaşamda kendini göstermesi çocuklarımızı sürekli takip etmemize ve onları korumacı olmamıza neden oluyor.

Hazinelermizi dünyaya miras bırakırken sağlam bir karaktere sahip, erdem, ahlak ve insanlık gibi kavramlara uygun olduklarını görmek sanırım en büyük gurur kaynağımız... Bunu gerçekleştirebilmek içinse çocuklarımıza her yaş için büyük önem taşıyan kitap okuma alışkanlığını kazandırmamız gerekiyor. Nobel ödüllü yazar Maksim Gorki'nin, "Her kitap beni kalabalıktan, düzeysizlikten insanlığa, insancılığa yükselten; daha iyi bir yaşamı anlamama ve ona karşı derin bir susuzluk duymama neden olan bir basamaktır." diyerek bahsettiği kitap okuma alışkanlığı küçük yaşta kazandırıldığında zor zamanlarda ne yapacağını bilen, başarılı ve dünyaya duyarlı bireylerin ortaya çıkmasını sağlıyor.

Çocuk kitapları, hayal gücünü geliştirirken, hayatın en çekilmez anlarında büyük bir umut ışığı oluyor. Yeni arkadaşlar edinirken, başka hayatlar tanımalarını ve hatta Kaf Dağı'nın ardına gitmelerini sağlıyor. Bir tilkiyle edilen derin bir sohbet, bir prensin gerçeği araması, bir balığın özgürlüğü bulma çabası ve açgözlü olmanın zararları gibi çeşitli konularla karşımıza çıkan çocuk kitapları sadece küçükler için değil, büyükler içinde iyi bir yol gösterici.

Her yıl Kasım'ın ikinci haftası kutlanan Dünya Çocuk Kitapları Günü çocuklarımıza kazandırmamız gereken okuma alışkanlığını vurguluyor. Bu güzel haftada dünyanın en önemli, öğretici özelliği olan ve bu yüzden değerini hiç kaybetmeyen çocuk kitaplarından bazılarını yer verdik. Belki yarın birini



**P**roperly raising our children, our greatest treasures, is on the top of our list of ideals. Knowledge learned in childhood being memorable, and showing itself throughout life causes us to be constantly following our children and being protective of them. When leaving our treasures as a legacy to the world, our greatest source on pride I believe would be to see them with a strong character, conforming to the concepts of virtue, morality and humanity.. In order to achieve this we must install our children with the love of reading, which is of great importance for every age. A love of reading, spoken about by Nobel Prize-winning author Maxim Gorky as "Every book has taken me from the crowds, from the ordinary to humanity, to humanism, and is a step to understand a better life, and to experience a deep thirst for it.", when adopted at a young age allows for individuals who know what to do in difficult times, who are successful and sensitive to the world to emerge.

While children's books develop the imagination, they are a great hope in the most unbearable moments of life. While acquiring new friends, they allow you to get to know other lives and even go beyond Mount Qaf. Children's books, which present various subjects from a deep conversation with a fox, a prince searching for the truth, a fish trying to find freedom, and the harm of being greedy, are not just guides for young people, but also adults.

World Children's Book Day, celebrated in the second week of November every year, focuses on the love of reading which must be instilled in our children. During this beautiful week, we have featured educational children's books who have never lost their value. Perhaps tomorrow you can select one and give yourself and your children a brand new world.

### Little Prince

"People can only see the truth with their heart"

Little Prince, published in 1943 and whose importance increases each day, does not base itself on a single point in giving





a lesson. The book, which focuses mostly on the changes that growth brings out in people, explains that those innocent emotions felt as a child must not disappear. Our prince, who is thought to be drawing a hat when he is drawing a cobra swallowing an elephant, who shares what he knows and sees with disappointment, takes us to the stars.

The Little prince, who has to go to other planets due to the whim of rose which began to grow by change on his planet, comes across many people in characters we see often in daily life, and points out negative feelings from vanity to avarice. The book, with lines such as “Conceited people never hear anything but praise”, “What makes the desert beautiful, is that somewhere it hides a well” holds a place in the importance of the love of books. The book, written by Antoine de Saint-Exupéry has something to teach everyone, big and small.

seçebilir ve hem kendinize hem de çocuklarınıza yeni bir dünya hediye edebilirsiniz.

## Küçük Prens

“İnsan yalnızca yüreğiyle doğruyu görebilir”

Her geçen günü önemi artan, 1943 yılında yayımlanan Küçük Prens ders verme konusunda tek bir noktayı kendine temel almıyor. En fazla, büyümenin insanda

oluşturduğu değişimlere yer veren kitap, küçükken hissedilen o masum duyguların yok olmaması gerektiğini anlatıyor. Bir fili yutan kobrayı çizdiğinde büyükleri tarafından şapka çizdiği sanılan, hayal kırıklığı içerisindeki pilotumuzla bildiklerini ve gördüklerini paylaşan prensimiz bizi yıldızlara götürüyor.





Tesadüfen gezegeninden büyüme başlayan gülünün kaprisi yüzünden başka gezegenlere gitmek zorunda kalan Küçük Prens, bu gezegenlerde gündelik hayatta sıkça rastladığımız karakterdeki insanlara rastlıyor ve kibirden para hırsına kadar olumsuz duyguları gözümüze sokuyor. “Kendini beğenmişler övgülerden başka hiçbir şey duymazlar.”, “Çölü güzelleştiren bir yerlerde bir kuyu saklıyor olmasıdır.” gibi hayatımızda yer eden birçok repliğe imza atan kitap dostluğun önemi içinde içerisinde bir yer barındırıyor. Antoine de Saint-Exupéry'nin kaleme aldığı kitabın büyük küçük herkese öğretecek bir şeyleri var.

### Charlie and the Chocolate Factory

“Nothing is impossible Charlie”

Charlie and the Chocolate Factory, reminding us that family is more important than everything, is a guiding story for children not to feel bad feelings. During a trip to the chocolate factory owned by Willy Wonka, what happens to children due to their negative feelings is the subject.

With coupons distributed by Willy Wonka, children by the names of Veruca, Violet, Augustus, Mike and Charlie come together at a chocolate factory. The purpose of the trip





## Charlie'nin Çikolata Fabrikası

“Hiç bir şey imkânsız değildir Charlie”

Ailenin her şeyden önemli olduğunu bizlere hatırlatan Charlie'nin Çikolata Fabrikası, çocukların kötü duygular beslememesi için de yol gösterici bir hikâye. Willy Wonka adındaki çikolata üreticisinin fabrikasında gerçekleşen gezide, çocukların olumsuz duygularından



dolayı başlarından geçen olaylar konu ediniliyor.

Willy Wonka'nın çikolatalarında dağıttığı kuponlarla Veruca, Violet, Augustus, Mike ve Charlie adındaki çocuklar çikolata fabrikasında bir araya geliyor. Gezinin amacı ise Willy Wonka'nın kendine bir varis seçme isteği. Augustus ve Violet açgözlülük, Veruca kibir ve şımarıklık, Mike ise meraktan varis olabilmek için şanslarını kaybediyorlar. Ailesiyle birlikte zorluklar içinde eski, ahşap bir evde yaşayan akıllı ve tok gözlü Charlie ise yarışmanın kazananı oluyor. Ama ailesini bırakma şartıyla elde edeceği çikolata fabrikasını elinin tersiyle itiyor ve Willy Wonka'ya

büyük bir ders vererek onun babasıyla bir araya gelmesini sağlıyor.

Roald Dahl tarafından 1964'te yazılan kitap çocukların kötü duygular yüzünden başlarına gelebilecek olayları anlatırken, iyi bir çocuk olmanın neler kazandırabileceğini hatırlatıyor. Dokuz yaş ve üstü için uygun görülen kitap, farklı oyuncularla çekilen birkaç filmiyle de yüzlerde tebessüm oluşturuyor.

## Küçük Kara Balık

“Bu derenin bittiği yeri merak ediyorum”

Irmakta yaşayan küçük bir karabalığın hikâyesini bu kitapta yaşlı bir balığın ağzından dinliyoruz. Sahmed Bahrengi tarafından kaleme alınan kitap birçok dile çevrilerek günümüzde de önemini koruyor.



Yaşlı balığın çocuklarına ve torunlarına anlattığı bu hikâye, çevresinden baskılar gören bir balığın ırmakta geçen zor yaşamını ele alıyor. Büyük denizlere inme hevesiyle tutuşan kara balık zorluklara karşı verdiği mücadeleyle minik okuyucularına yol gösteriyor. Özgürlük için diğer balıklara direnen Küçük

is for Willy Wonka to choose his successor. Augustus and Violet lose their chance due to greed, Veruca due to arrogance and being spoiled, and Mike because of his curiosity. Smart and good Charlie, who lives with his family in an old, wooden house, is the winner of the competition. However he rejects the chocolate factory that he would only obtain if he leaves his family, and gives Willy Wonka a big lesson, bringing him together with his father.

Written by Roald Dahl in 1964, the book tells the story of what can happen to children due

Kara Balık yeni bilgilerin de peşinde koşuyor. Dünyanın büyük ve keşfedilesi bir yer olduğunun küçük yaşta farkına varan balığımız engellere göğüs gererek, hayallerinin peşinde gidiyor ve sonunda o çok istediği denizine kavuşuyor. Öğrenmek, keşfetmek, mücadele, merak ve hayal kurmanın önemini anlatan Küçük Kara Balık tiyatrolarda da sahnelenerek kendi izleyici kitlesine sahip bir yapıt.



## Kaşığı

“Babama bir şey söyleyeceğim”

İki kardeşin duygu dolu hikâyesine yer veren Ömer Seyfettin haksız yere suçlamanın yanlışlığını en güzel biçimde vurguluyor. Kitap, suçlayan tarafın altında kaldığı vicdan duygusunu da en güzel

ifadelerle aktarıyor.

Çiftlikte büyüyen iki kardeş Hasan ve Ömer atlarla oynamayı ve onları tımar etmeyi çok seviyor. Çiftliklerinde atları tımar etmek için özel bir alet olan kaşığı bir gün dikkatlerini çekiyor ve oynarken Ömer kaşığının kırılmasına neden oluyor. Korkusundan ise suçu kardeşine atarak onun üzüntüden hastalanmasına neden oluyor.

Olumsuz gibi görünse de bu hikâye çocukken belki de hepimizin yaptığı yaramazlıkların sorumluluklarını üstlenmemiz gerektiğini vurguluyor. Haksız yere suçlamanın ne kadar kötü bir şey olduğunu öğreten kitap, yapmadığın bir şeyle suçlanmış olmanın ne kadar üzücü olduğunu da anlatıyor. Kardeş sevgisinin ne kadar büyük bir duygu olduğunu da bu kitapta görebilmek mümkün.

Önemli yazarlarımızın biri olan Ömer Seyfettin bu kitapta çocuklarımıza, sorumluluk almayı, suçlamanın ne kadar kötü olduğunu ve haksız yere suçlanmanın duygusal zorluklarını gösteriyor.

## Alice Harikalar Diyarında

“Hayal kurmak serbest”



Sıkıcı hayatına renk katmak isteyen hayalperest kahramanımız Alice o beyaz tavşanın peşinden gitmeye karar verince bizimde yeni kapılar aralamamıza neden oluyor.

Lewis Carroll mahlasını kullanan Charles Lutwidge Dodgson tarafından yazılan Alice Harikalar Diyarı hayal kurmanın güzelliğini

to bad feelings, and what being a good child can bring. The book suited for age nine and above, also brings smiles to faces with several film adaptations.

## The Little Black Fish

“I wonder where the stream ends”

The story of this little black fish living in a stream is told from the perspective of an old fish. Written by Sahmed Bahrengi, the book has been translated to many languages and remains important to this day.

The story told by the old fish to his children and grand children, deals with the difficult life of a fish living in a stream who is pressured by his surroundings. The black fish, burning with the desire to reach the great seas, is a guide to young readers with his struggle against difficulties.

The Little Black Fish, who resists other fish for freedom, is pursuing new knowledge.

Our fish, who realizes the world is a great place worth discovering, braves obstacles to pursue his dreams and finally reaches the sea he desires so much.

The Little Black Fish, which tells the importance of learning, discovering, struggling, curiosity and dreaming, is a book that has its own audience on the theatre stage.

## The Currycomb

“I’m going to tell my father something”

Ömer Seyfettin, telling the emotional story of two siblings, emphasizes how wrong false accusations are in the best possible way. The book also describes the feeling of conscience experienced by the accuser with the best possible words.

Two brothers who have grown up on a farm, Hasan and Ömer, love to play with horses and to groom them. The Currycomb used to groom the horses at the farm draws their eye one day and while playing with it, Ömer breaks it. He blames his brother because of his fear, and causes him to be sick with sadness. While it may seem negative, this story emphasizes the need to assume responsibility for all our mischief as children. The book, which teaches us how bad unfair accusations are, describes how depressing being charged with something you did not do is. It is also possible to see how great a feeling



brotherly love is in this book. One of our important authors, Ömer Seyfettin, with this book shows our children the emotional difficulties of taking responsibility, how bad accusations are, and being wrongly accused is.

## Alice in Wonderland

### "Free to dream"

Our day dreaming heroine Alice, who wishes to add color to her boring life, decides to follow a white rabbit and opens up new doors for us.

Written by Charles Lutwidge Dodgson under the pseudonym of Lewis Carrol, Alice in Wonderland teaches us about the beauty of day dreaming, and teaches us that fantastic worlds will make a difference to our lives. Stressing the importance of love, and aware of the power of this love, when Alice follows a strangely dressed rabbit who is late to an appointment, she steps foot in the Wonderland of Queen of Hearts. Our heroine, who continues her journey with the help of magical food, wins our hearts with her dialogue with the Mad Hatter.

In this book, where to dream is free, giving our children this freedom, with the bad hearted queen losing the battle, the importance of being good is shown.

## Pollyanna

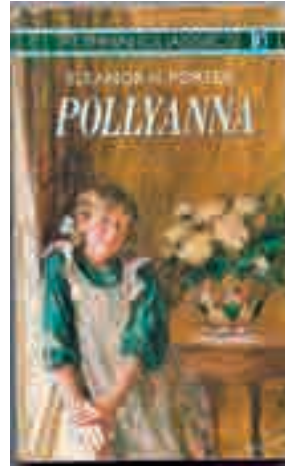
### "Happiness Game"

Written by Elenao H. Porter, this book is among the classics of children's literature. Pollyanna, looking at the good in everything, shows how being positive makes life easier. The main character, who does not give up on playing the "Happiness Game" taught to her by her father years ago despite the many negative experiences she has, is loved by everyone with her sincere and friendly spirit. By supporting those who need help, she gives great benefits to those around her. Living with her grumpy aunt, Pollyanna teaches us that you can be happy in any circumstance, and that this is possible with the feelings in our heart. This book, which brought us the term Being Pollyanna, teaches our children the importance of being happy, while showing how struggling against difficulties makes life better. Pollyanna aims to create happy individuals with her little game.

öğretmek, fantastik dünyaların hayatımıza farklılık katacağını anlatıyor. Sevginin önemini vurgulayan ve bu sevginin gücünün farkında olan Alice randevusuna geç kalan bir ilginç kıyafetli bir tavşanı takip edince Kupa Kraliçesi'nin Harikalar Diyarı'na adım atıyor. Büyülü yiyeceklerin yardımıyla gezisine devam eden kahramanımız Deli Şapkacı'yla olan diyaloglarıyla kalbimizi kazanıyor.

Hayal kurmanın serbest olduğu bu kitap, çocuklarımıza bu özgürlüğü tanıırken, kitabın sonunda kötü kalpli kraliçenin mücadelesini kaybetmesiyle iyi olmanın önemini anlatıyor.

## Pollyanna



### "Mutluluk Oyunu"

Elenao H. Porter tarafından yazılan kitap, çocuk edebiyatının klasikleri arasında yer alıyor. Her şeye iyi yönünden bakan Pollyanna pozitif olmanın hayatı nasıl da kolaylaştırdığını vurguluyor.

Yaşadığı olumsuzluklara rağmen babasının seneler önce öğrettiği "Mutluluk Oyununu" oynamaktan vazgeçmeyen

ana karakter samimi ve sıcakkanlı ruhuyla herkes tarafından sevilir. Yardıma ihtiyacı olan insanlara destek olarak da çevresine büyük faydalar sağlıyor.

Huysuz teyzesinin yanında yaşayan

Pollyanna her durumda mutlu olunabileceğini, bunun tamamen içimizden gelen duygularla gerçekleşebileceğini anlatıyor.

Pollyannacılık terimini dünyaya kazandıran bu yapıt, çocuklarımıza mutlu olmanın önemini anlatırken,

olumsuzluklara karşı takılan tavrın hayatı nasıl iyiye götürdüğünü aktarıyor. Pollyanna küçük oyunuyla topluma mutlu bireyler kazandırmayı amaçlıyor.



# İstanbul’la bir güzelleme: “Ned’en İstanbul?” sergisi

İngiliz Ressam Ned Pamphilon’un âşık olduğu şehir İstanbul için tuvalinin başında renk verdiği ve yeni eserlerinden oluşan “Ned’en İstanbul?” sergisi 1-31 Aralık tarihleri arasında Galeri İstanbul1881’de...

İstanbul’un ulusal ve uluslararası platformlarda sanat aracılığı ile tanıtımına katkı sağlamak amacıyla iki yıl önce kurulan ve yeni sanat merkezi “Galeri İstanbul1881”i Kadıköy Bahariye’de hayata geçiren İstanbul1881; sanat çalışmalarını yönettiği İngiliz Ressam Ned Pamphilon ile İstanbul’a ait farklı bir serginin evsahipliği yapıyor. 1-31 Aralık 2016 tarihleri arasında düzenlenecek “Ned’en İstanbul Ned Pamphilon İstanbul Resimleri” sergisinde sanatçının yeni, renkli ve İstanbul’un karakterini taşıyan eserleri sergileniyor.

## Hiç durmayan şehir İstanbul...

Sergi öncesinde âşık olduğu İstanbul şehri ve yeni sergisi ile ilgili bilgi veren Ned Pamphilon: “Ned’en İstanbul? Aslında bazen kendime de sorduğum bir soru, birden fazla cevabım var. Kısaca sıralamak



## Beauty in Istanbul: “Ned’en İstanbul?” Exhibition

The “Ned’en İstanbul?” exhibition by British Artist Ned Pamphilon, prepared for the city he loves and consisting of new works, with by at Galeri İstanbul1881 between 1-31 December...

İstanbul1881, launched a new art centre “Galeri İstanbul1881” two years ago in Kadıköy Bahariye with the aim of contributing to the promotion of Istanbul on a national and international platform through art, and is home to a different exhibition by English artist Ned Pamphilon. At the “Ned’en İstanbul Ned Pamphilon İstanbul Pictures” exhibition to be organized between 1-31 December 2016, the new, colourful works of the artist, carrying the character of Istanbul will be exhibited.

## İstanbul, the city that never stops...

Ned Pamphilon, giving information about the city with which he fell in love prior to the exhibit: “Why İstanbul? It is actually a question I ask myself all the time, and I have more than one answer.











gerekirse, hiç durmayan bir dinamizm var İstanbul'un kaderinde; İstanbul Boğazı hiç durmadan akıyor, dünyanın neresinde tekne kullanan birisi varsa alın getirin İstanbul boğazına, kolay kolay kullanamaz yukarısı ayrı akar aşağısı ayrı. İstanbul trafiğinde araba kullanmak başka bir yerde araç kullanmaya benzemez. İstanbul renk olarak ikiye bölünür, köprüden geçerken güneye bakarsanız farklı bir renk, kuzeye bakarsanız farklı bir renk karşınıza çıkar. Mısır Çarşısı mesela. Eminim böyle bir çarşı Mısır'da dahi yok, köfte-ekmek-ayran dünyanın en güzel yemeği, üstüne çay benim için bir klasik. Bana bunca güzel duyguyu hediye eden İstanbul için gördüğüm açılar, resimleri ve hikayelerini tuvale aktarmaya çalıştım. Sergimi İstanbul'u seven ve İstanbul'da yaşayan herkese adıyorum. Bu sergi için hepimiz kendimize soralım Ned'en İstanbul?" diyerek sözlerini tamamladı.

Galeri İstanbul 1881'de 31 Aralık'a kadar ücretsiz olarak gezilebilecek sergide sanatçının en yeni eserleri ile yakın çevresine ait "Ned'en İstanbul" sorusunun cevapları da yer alacak...

If I had to explain in brief, there is an unceasing dynamism in İstanbul's fate, the Bosphorus never stops flowing, bring any sailor from around the world and he will struggle to navigate the İstanbul Bosphorus, it flows differently at the top and bottom. Driving in İstanbul traffic is not like driving anywhere else in the world. İstanbul is divided in two colours, it is a different colour when you look south from the bridge, and a different colour when you look north. The Egyptian Bazaar for example. I'm sure there is not even such a Bazaar in Egypt, meat balls-bread-ayran is the best meal in the world, followed by tea. Then I tried to put the scenes, the images and stories gifted to me by İstanbul on to canvas. I dedicate my exhibit to everyone who loves İstanbul and everyone who lives in İstanbul. Let us all ask ourselves with this exhibition Why İstanbul?" he said.

In the exhibition that will be free of charge until 31 December at Galeri İstanbul 1991, the answers to the question "Why İstanbul?" will be found in the newest pieces by the artist...

### About Ned Pamphilon

Born in London in 1963, Ned Pamphilon combined his love of art with his architectural training received in England with the colours of the city he lived in. Having found the opportunity to get to know and examine closely world cultures during the travels he experienced with the orchestra he founded in his youth, Ned Pamphilon stopped off at İstanbul on one of these journeys, and was introduced to the Bosphorus and its vast blue. Ned, having fallen in love with the magnificent city that surrounds the Bosphorus, makes a living by reflecting the daily life in his love, İstanbul, on canvas. The Beyoğlu tram, the simit sellers of İstanbul, the fishers on Galata Bridge, baloonists for babies, shoeshiners and corn sellers find another dimension altogether on Ned's canvas. Two famous Atatürk portraits by Ned, who he grew to know and love by reading about his life, "Atatürk Smiling" can be viewed at Lütfi Kırdar Convention Centre, and "Atatürk's Eyes" can be viewed at the





Mayadrome Sports Centre. The artist, who painted Atatürk live in Palladium Mall on November 10 2014, carried out a joint art project with the Naval Forces and İstanbul Naval Museum in honor of the centenary of the Gallipoli War, organized the Little Artists at Anıtkabir for the 23rd April 2015 and 2016 National Sovereignty and Children's Day celebrations, is also in preparation for some new extraordinary projects in İstanbul and Göbeklitepe.



## Ned Pamphilon hakkında

İngiltere'de tamamladığı mimari eğitiminin yanında resim sanatına olan hayranlığını yaşadığı şehrin renkleri ile birleştiren Ned Pamphilon, 1963 yılında Londra'da dünyaya geldi. Gençlik yıllarında kurduğu orkestrası ile yaptığı seyahatler sırasında dünya kültürlerini yakından tanıma ve inceleme fırsatını bulan Ned Pamphilon, bu seyahatlerinin birisinde İstanbul'a uğrar, Boğaziçi ve onun engin maviliği ile tanışır. Boğaz'ın çevrelediği muhteşem şehre aşık olan Ned, aşkı İstanbul'un günlük hayatını tuvale yansıtarak geçimini sağlar. Beyoğlu'nun tramvayı, İstanbul'un simitçileri, Galata Köprüsü'nde balık tutanlar, bebelere baloncular, ayakkabı boyacıları ve mısırcıları ile İstanbul'un güzellikleri Ned'in tablolarında farklı bir bakış açısıyla hayat bulur. Atatürk'ün hayatını okuyarak ona duyduğu sevgi ve saygısını da tuvali aracılığıyla resmeden Ned'in iki ünlü Atatürk tablosu "Atatürk Gülümsüyor" Lütfi Kırdar Kongre Merkezi'nde "Atatürk'ün Gözleri" tablosu ise Mayadrom Sports Center'da görülebilir. 2014 yılı 10 Kasım'ında Palladium AVM'de 24 Saatte canlı Atatürk tablosunu resmeden sanatçı Çanakkale Savaşı'nın 100. Yılı nedeniyle Deniz Kuvvetleri Komutanlığı ve İstanbul Deniz Müzesi ile ortak sanat çalışmalarını gerçekleştirdi, 2015 ve 2016 yıllarında 23 Nisan Ulusal Egemenlik ve Çocuk Bayramı kutlamalarında Küçük Ressamlar Anıtkabir'de etkinliklerini düzenleyen sanatçı; İstanbul ve Göbeklitepe ile ilgili bazı sıra dışı projeler için de hazırlık yapıyor.



# Aşkın Nur Yengi'den yeni albüm

Türk pop müziğinin en güçlü kadın seslerinden Aşkın Nur Yengi, Sony Music Türkiye etiketi ile yayınladığı "Aşk'tan Olsa Gerek" albümü ile 5 yıllık aranın ardından müzikseverlerle buluştu.

Aşkın Nur Yengi "Aşk'tan Olsa Gerek" ismini verdiği 5 şarkılı EP'sinde ilk olarak sözü ve müziği Soner Sarıkabadayı imzası taşıyan "Altın Kaplama"yı dinleyicilerle buluşturuyor. Erdem Kınay aranjörlüğündeki "Altın Kaplama" şarkısı ile iddialı bir dönüş yapan sanatçı, bu şarkıyla sevenlerinin karşısına bambaşka bir Aşkın Nur Yengi olarak çıkıyor. Sanatçının büyük bir titizlikle hazırlanan yeni albümünde Ayla Çelik imzası taşıyan ve Erhan Bayrak'ın aranjörlüğünü üstlendiği 3 şarkının yanı sıra, Gökhan Tepe ve Şebnem Sungur imzası taşıyan romantik bir şarkı da yer alıyor.

## New album from Aşkın Nur Yengi

One of the most powerful voices of Turkish pop music, Aşkın Nur Yengi is back to meet with music lovers after a 5-year break with her recently released "Aşk'tan Olsa Gerek" ("Possible Due to Love) album under Sony Music Turkey label.

Aşkın Nur Yengi is introducing her song, "Altın Kaplama" ("Golden Coating") written and composed by Soner Sarıkabadayı to her fans in her 5-song EP titled "Aşk'tan Olsa Gerek." With Erdem Kınay as the arranger, the singer is making a great come back with "Altın Kaplama" and is appearing before her fans a completely new Aşkın Nur Yengi. In this new album of the famous singer, which has been prepared meticulously, along with 3 songs carrying the signature of Ayla Çelik and Erhan Bayrak as the arranger, there is also a romantic song composed by Gökhan Tepe and Şebnem Sungur.



# Ayşe Hatun Önal'dan yeni hit: Sirenler

## New hit from Ayşe Hatun Önal: "Sirenler" (Sirens)

Creating unique and innovative works higher than normal standards whether it is her songs, the videos she shoots or her music, Ayşe Hatun Önal announced her new album with her new single "Sirenler."

Written and composed by Alper Narman and Onur Özdemir and arranged by Osman Çetin, with "Sirenler," Ayşe Hatun Önal again managed to catch the attention of music lovers, plus received thumbs up from her fans. Becoming one of the most listened to and downloaded songs on digital media within a short period of time, "Sirenler" quickly became a sensation. Ayşe Hatun Önal will be welcoming 2017 with an album full of brand new songs. "I've always been someone who sought after new trends in music. The music styles I came across within the last few years, the songs I listened to always encouraged me to taken on bolder works. I will meet again with my fans not only with one song but many," said Ayşe Hatun Önal who is busy with completing her album these days. Working with composers and arrangers of many hits in Turkish pop world including İsrâ Gülümser, İskender Paydaş, Mahmut Orhan, Gülhan, Gürsel Çelik, Alper Narman and Onur Özdemir, Ayşe Hatun Önal will not be presenting her songs but her uniqueness as can be seen in her style on the album photos.

Seslendirdiği şarkılar, çektiği klipler ve müziğindeki yenilikçi altyapılarla her zaman standartların üzerinde işlere imza atan Ayşe Hatun Önal, yeni single çalışması "Sirenler" ile albüm müjdesi verdi.

Sözü ve müziği Alper Narman ve Onur Özdemir ortaklığında, düzenlemesi ise Osman Çetin tarafından yapılan "Sirenler" ile yine dikkatleri üzerine çekmeyi başaran Ayşe Hatun Önal, bu şarkısıyla da dinleyicilerden tam not aldı. Kısa sürede dijital mecralarda en çok dinlenen ve indiren şarkılar arasına yerleşen "Sirenler" in yankısı büyük oldu. Ayşe Hatun Önal, 2017'yi yepyeni şarkılardan oluşan bir albümle karşılamaya hazırlanıyor. "Her zaman müzikte



yeniliğin peşinden giden biri oldum. Son yıllarda tanıştığım yeni tarzlar, dinlediğim şarkılar beni her zaman daha da cesur işler yapmaya yönlendirdi. Bu kez bir değil, birçok şarkıyla uzun bir aradan tekrar dinleyicilerle buluşacağım için çok heyecanlıyım." diye konuşan Ayşe Hatun Önal; bugünlerde albümünü tamamlamak için hızla çalışıyor. Albümde; İsrâ Gülümser, İskender Paydaş, Mahmut Orhan, Gülhan, Gürsel Çelik, Alper Narman ve Onur Özdemir gibi müzik dünyasının hit şarkılarının yazarları ve aranörleri ile çalışan Ayşe Hatun Önal yalnızca şarkılarla değil, albüm fotoğraflarındaki stiliyle de yine farklılığını gözler önüne serecek.

# Ayın burcu: Yay

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



**M**erhabalar Sevgili Okurlarım... Yılın son ayı olan Aralık gelmiş bulunuyor. Bir yıl daha göz açıp kapayıncaya kadar sona erdi. 2017 yılında bizleri neler bekliyor?.. Bu sorunun cevabını tüm burçlar için Ocak ayında detaylı olarak Simit Sarayı dergimizden okuyabilirsiniz... Şimdi bu ayın burcu olan Yay burçlarının özelliklerini öğrenelim...

Yaylar oldukça açık görüşlü ve bonkördürler. Fazlasıyla dürüst davranabilir, hatta kırıcı olmayı önemsemeyip sadece doğruyu söylemeye odaklanacaklardır. Rahat

## This month of Sagittarius

**D**ear Readers... The final month of the year, December, has arrived. Another year has ended in the blink of an eye. What awaits us in 2017?.. You can receive the answer for all signs in detail in January in Simit Sarayı magazine... For now, let's learn all about the characteristics of the sign of the month Sagittarius...

Sagittarius are quite open-minded and generous. They can be too honest, and will even forget entirely about being hurtful and focus on telling the truth. A comfortable life and freedom are indispensable for them. They love to travel. It is difficult to find Sagittarius at home. Their friendships are quite long and continue with loyalty. They love to attend functions. Their love of travel can cause marital strain. Ladies may not care much for housework. This may lead to late marriage or multiple marriages. In fact, as comfort is their priority, they may not wish to get married at all. As they are quite fun and cheerful, they are sought after people. It is not possible for them to stand together with those oppressing them or giving them orders. The ruling planet Jupiter can make them lucky. Those with ascendant sign of Sagittarius can lead to weight problems. After the characteristics of our dear Sagittarius, now let's examine the December positions of the stars...

The most notable position in the month of December, is the retrograde Mercury beginning on 19 December. With it being the last month of the year, arranging all kinds of documents and finances is very important.







Because it may cause difficulties. Especially in legal and financial issues, you must re-check your work repeatedly to avoid any losses. Even if you are sure of your work, the backwards movement of the communication planet impacting computer systems can lead to all kinds of problems. As with every retrograde movement, for any new beginnings it will be better to wait for the period after retrograde, or after 4 January. Now let's all take a look at how the signs will be affected...

## ARIES and ascendant Aries



**D**ear Aries and Ascendant Aries: As of December 7, you may enter a very active and social period.

You will participate in pleasant invites with your friends. The Full Moon in Gemini on December 14, could create difficulties in communication. There may be misunderstandings. As of December 19, you may become more pessimistic in

yaşam ve özgürlük vazgeçemedikleri arasındadır. Seyahat etmeyi çok severler. Yay burçlarını evde bulmak zordur. Arkadaşlıkları oldukça uzun süreli ve sadakatle devam eder. Organizasyonlarda bulunmayı oldukça sever ve bilirler. Fazla gezmeyi seviyor olmaları evlilik yaşamında zorlanmalara sebep olabilir. Hanımlar ev işlerini çok önemsemeyebilir. Bu durum geç evliliğe veya birden fazla evliliğe sebep olabilir. Hatta önceliği rahatı olduğundan, hiç evlenmek bile istemeyebilir. Oldukça neşeli ve esprili olmaları nedeniyle ortamların aranılan kişisidirler. Kendisini baskı altında tutan ve emir veren kişilerle yan yana bulunmaları mümkün değildir. Yönetici gezegeni Jüpiter şanslı yapabilir. Ayrıca yükselen burcu Yay olanlar için kilo problemleri yaratabilir. Sevgili Yay burçlarının özelliklerinden sonra şimdi de Aralık ayı gökyüzü konularını inceleyelim...

Aralık ayında en dikkati çekecek konum; 19 Aralık tarihinde Merkür gerilemesi başlıyor. Yılın son ayı olması sebebiyle her türlü evrak ve finans düzenlemelerinin yapılması oldukça önemli. Zira aksilikler yaratabilir. Özellikle hukuki alanlar ve finans gibi konularda, sonrasında zarara uğramamak için işlerinizi defalarca kontrol etmelisiniz. Siz yaptığınız işten emin olsanız bile, bilgisayar sistemlerini etkileyen iletişim gezegeninin geri hareketi her türlü probleme sebep verebilir. Her Merkür



gerilemesi döneminde olduğu gibi önemli başlangıçlar için gerileme sonrası dönem, yani 4 Ocak sonrası beklemeniz daha uygun olacaktır. Şimdi burçlar nasıl etkilenecek, hep birlikte bakalım...

## KOÇ ve yükselen Koç



**S**evgili Koç ve Yükselen Koç burçları: 7 Aralık tarihiyle birlikte oldukça aktif ve sosyal bir döneme girebilirsiniz. Dostlarınızla keyifli davetlerde bulunacaksınız. 14 Aralık

tarihinde İkizler burcundaki Dolunay, iletişim konularında sıkıntı yaratabilir. Yanlış anlaşılmalarda söz konusu olabilir. 19 Aralık tarihinden itibaren iç dünyanızda daha karamsar olabilir, geçmişte yaşadığınız pişmanlıklarınızla mutsuz hissedebilirsiniz. Yaralanmalara açık bir süreç olabilir. Dikkat etmelisiniz. Yine 19 Aralık tarihinde başlayan Oğlak burcundaki Merkür gerilemesi sebebiyle meslek yaşamınızda önemli aksilikler yaşanabilir. 4 Ocak tarihinde sona erecek gerileme süresince yeni kararlar almamalı, iletişimde hoşgörülü davranmalı ve her yaptığınız işi tekrar gözden geçirmelisiniz. Dikkatsizlik sebebiyle zararlar olabilir. 29 Aralık'ta Oğlak burcundaki Yeniay, daha önce başlayan işlerinizin bitirilmesinde yardımcıdır...

## BOĞA ve yükselen Boğa



**S**evgili Boğa ve Yükselen Boğa burçları: Aralık ayının 2. haftası itibarıyla mesleki konularda aktif bir döneme girebilirsiniz.

Güzel projelere imza atabilir, yaratıcılığınızı kullanarak başarılar yaşayabilirsiniz. Yeni iş fırsatları önünüze çıkabilir. 14 Aralık'ta İkizler burcundaki Dolunay maddi konularda bazı borçların ortaya çıkmasına ya

your inner world; you may feel unhappy with your regrets of the past. There may be a period open to injury. You should be careful. Due to the retrograde Mercury in Capricorn starting on 19 December, major setbacks may occur in your work life. In the retrograde process to end on 4 January, you must not make any new decisions, be tolerant in communications and review everything you have done. There may be losses due to carelessness. The new moon in Capricorn on 29 December will help you finish work that you have started before...

## TAURUS and ascendant Taurus



**D**ear Taurus and Ascendant Taurus: As of the 2nd week of December, you can enter into an active

period in terms of work. You can achieve good projects and success by using your creativity. New business opportunities may present themselves to you. The Full Moon in Gemini on 14 December may lead to certain debts to appear or for added expenses to be incurred. If you move cautiously then you will not experience problems. Retrograde Mercury begins on 19 December in Capricorn. Due to Mercury retrograde continuing until 4 January, you can experience difficulties during long trips, and in your educational life. If there are trips you need to take, they may need to be postponed. Be careful to be tolerant and cautious in all kinds of communications. The New Moon in Capricorn on 29 December will compensate for all these problems. Do not stress yourself, but do not forget to be careful...

## GEMINI and ascendant Gemini



**D**ear Gemini and Ascendant Gemini: The planet Venus brings you great trips following 7

December. You can have pleasant and enjoyable times. There may be success and important initiatives in your educational life. The Full Moon in your sign on 14 December may cause some difficulties in your relationships. There may be some unexpected irritability with your partner. You may experience some small, temporary



sickness. Take care of your health. Sleep problems and fatigue can occur during the Full Moon. Retrograde Mercury begins on 19 December in Capricorn and will continue until 4 January. Therefore you should wait for any court issues, and do not delay any debts you may have. There may be delays related to financial support from others. You must be careful. Mercury retrograde is a time when everyone must be more tolerant. The New Moon on 29 December will mean gratifying developments with your partner...

## CANCER and ascendant Cancer



**D**ear Cancer and Ascendant Cancer: As of December 7, you will feel more attractive in yourself. The interest of

the opposite sex may spoil you. You may also be surprised with unexpected income in financial matters. The Full Moon in Gemini on 14 December may lead to irritability and unhappiness in your inner world. It may cause bad dreams and sleep problems. There is retrograde Mercury in your opposite sign, Capricorn, between 19 December-4 January. Thus, there may be some tension and conflict in marriage and partnership. Your spouse may have a health problem, or a frayed relationship may be ended. You must not take sudden decisions in this period to avoid regrets. New Moon in Capricorn on December 29 again can help you resolve problems by bringing with it new beginnings. Cancers who are not in relationships may have new loves on the horizon...

## LEO and ascendant Leo



**D**ear Leo and Ascendant Leo: The planet Venus progresses through your opposite sign Aquarius after

7 December. Therefore we can say that it is a month of great light and good times in your relationship... There may be aesthetic touches for your beauty, or you may follow fashion-trends more closely. The Full Moon in Gemini on 14 December may lead you to avoid taking part in crowded and social environments, and receive some negative news about your friends. Mercury will

da fazla giderlerin oluşmasına sebep olabilir. Temkinli hareket ederseniz sıkıntı yaşamazsınız. 19 Aralık tarihinde Merkür gerilemesi Oğlak burcunda başlıyor. 4 Ocak tarihine kadar gerileyen Merkür sebebiyle uzun yollarda aksilikler, eğitim yaşamında zorlanmalar olabilir. Çıkacağınız seyahatleriniz var ise ertelenmesi gerekebilir. Her türlü iletişim konularında hoşgörülü ve tedbirli davranmaya özen gösterin. 29 Aralık tarihinde Oğlak burcundaki Yeniay bu yaşadığınız aksiliklerin telafisi olacaktır. Kendinizi sıkmayın ancak dikkatli olmayı da unutmayın...

## İKİZLER ve yükselen İkizler



**S**evgili İkizler ve Yükselen İkizler burçları: 7 Aralık tarihi sonrası Venüs gezegeni sizlere güzel seyahatler sağlıyor. Keyifli ve eğlenceli zamanlar geçirebilirsiniz.

Eğitim yaşamınızda başarılar ve önemli girişimler olabilir. 14 Aralık'ta burcunuzdaki Dolunay ilişkileriniz yönünden biraz sıkıntı yaratabilir. Partnerinizle beklenmedik alınganlıklar olabilir. Ufak tefek, geçici rahatsızlanmalar yaşayabilirsiniz. Sağlığınıza özen gösterin. Uyku problemleri ve yorgunluk Dolunay'da yaşanabiliyor. 19 Aralık tarihinde Merkür gerilemesi Oğlak burcunda ve 4 Ocak tarihine kadar devam edecek. Bu sebeple mahkemelik konularınız için beklemeli, varsa borçlarınızı aksatmamalısınız. Başkalarından gelecek maddi desteklerle ilgili gecikmeler olabilir. Dikkatli olmalısınız. Merkür gerilemesi aynı zamanda herkes için daha hoşgörülü olunması gereken zamanlardır. 29 Aralık tarihindeki Yeniay, partnerinizle ilgili sevindirici gelişmeler demektir...

## YENGEÇ ve yükselen Yengeç



**S**evgili Yengeç ve Yükselen Yengeç burçları: 7 Aralık tarihiyle birlikte kendinizi daha çekici hissedeceksiniz. Karşı cinsin ilgisi sizi şımartabilir. Ayrıca





maddi konularda beklenmedik gelirlerle sevinebilirsiniz. 14 Aralık tarihinde İkizler burcundaki Dolunay, iç dünyanızda alınganlıklara ve mutsuzluklara sebep olabilir. Kötü rüyalar ve uyku problemleri yaratabilir. 19 Aralık-4 Ocak tarihinde karşıt burcunuz Oğlak'ta Merkür gerilemesi bulunuyor. Dolayısıyla, evlilik ve ortaklık yaşamınızda bazı gerilimler ve anlaşmazlıklar olabilir. Varsa eşinizin bir sağlık problemi olabilir ya da yıpranmış bir ilişki sonlanabilir. Bu dönemde pişman olmamak adına ani kararlar almamalısınız. 29 Aralık'ta yine Oğlak'taki Yeniay yeni başlangıçlar vererek sorunları çözümlenizi sağlayabilir. İlişkisi olmayan Yengeçler için yeni bir aşk gündeme gelebilir...

## ASLAN ve yükselen Aslan



**S**evgili Aslan ve Yükselen Aslan burçları: 7 Aralık tarihi sonrası Venüs gezegeni karşıt burcunuz Kova'da ilerliyor. Dolayısıyla sizlerin ışığı son derece yüksek ve ilişkinizde

güzel zamanlar geçireceğiniz bir ay diyebiliriz... Güzellüğünüz için estetiksel dokunuşlar olabilir ya da moda-trendlerle daha yakından ilgilenebilirsiniz. 14 Aralık'ta İkizler burcundaki Dolunay kalabalık ve sosyal ortamlarda bulunmaktan kaçınmanıza ve dostlarınızla ilgili bazı olumsuz haberler almanıza sebep olabilir. 19 Aralık tarihinde Oğlak burcunda gerileyecek Merkür, 4 Ocak tarihine kadar sağlık kontrolleri gerektirebilir. Bugüne kadar ertelediğiniz sağlık problemlerinizi artık mecbur bırakabilir. Spor yapıyorsanız sakatlanmalara açık bir süreç, dikkatli olmalısınız. 29 Aralık tarihindeki Yeniay bu konulardaki sıkıntılarınızı hafifletecektir... Yeniay ile başlayacağınız spor ve diyet programı hiç olmadığı kadar etkili olabilir ve hızlıca sonuç alabilirsiniz...

## BAŞAK ve yükselen Başak



**S**evgili Başak ve Yükselen Başak burçları: 7 Aralık tarihinde Kova burcunda ilerleyecek Venüs, çalışma ortamınızdaki kişilerle uyumu yakalamanıza yardımcı

retrograde in Capricorn on 19 December, may require health checks until 4 January. Health problems that you have postponed until today may no longer be able to be postponed. If you participate in sports, it is a period open to injuries, you should be careful. The New Moon on 29 December will ease the problems in these areas... The exercise and diet program started with the New Moon can be very effective and you can gain rapid results...

## VIRGO and ascendant Virgo



**D**ear Virgo and Ascendant Virgo: Venus progressing in Aquarius on 7 December will help you capture harmony with people in your work environment.

It will be a process that will bring with it physical and psychological health. Cleaning and purification will be good in your living area. The Full Moon in Gemini on December 14, could create difficulties in your family life. Mercury retrograde is not suitable for you to be making serious decisions. If you find yourself in such a situation, it may be temporary. Mercury retrograde beginning on 19 December may lead to difficulties with any children, if not with your date. Communication and understanding may be difficult. Alcohol problems can occur or past loves can come into question. Some health problems may arise with your reproductive organs. With the New Moon on 29 December, these problems will begin to ease and you can experience satisfying developments...

## LIBRA and ascendant Libra



**D**ear Libra and Ascendant Libra: As of December 7, your ruling planet Venus begins to progress through your house representing children and your love life.

If you have children, you may be proud of their achievements, or you may experience passionate times in your love life. The Full Moon in Gemini on December 14, could require you to delay certain travel plans. There may be some difficulties in educational matters. Mercury, retrograding as of 19 December, effects the areas representing your home, family and immovable property... Therefore you must not make snap decisions



regarding property you are considering buying, and must be more tolerant towards family elders. The New Moon on 29 December in Capricorn.. there may be new things in your home. However, in terms of precaution, you must wait until the end of the retrograde on 4 January.

## SCORPIO and ascendant Scorpio



**D**ear Scorpio and Ascendant Scorpio, The planet Venus begins to progress in Aquarius on 7 December. Beauty, changes and improvements can be made in your living area. Your family ties will be strengthened. There is a Full Moon in Gemini on 14 December. With money coming from others and in debt-credit matters, you may receive some bad news. You must make good use of the conditions, avoid sudden and angry manners. Retrograde Mercury begins on 19 December. This retrogrades in Capricorn until 4 January will affect your communication matters. You may need to be alone; you may

olacaktır. Bedensel ve ruhsal açıdan sağlık getirecek bir süreç olacaktır. Yaşam alanınızda temizlik ve arınma iyi gelecektir. 14 Aralık tarihinde İkizler burcundaki Dolunay, aile yaşamınızla ilgili sıkıntılar yaratabilir. Merkür gerilemesi öncesi ciddi kararlar almanız için uygun değildir. Böyle bir durum içinde kalırsanız, geçici bir durum olabilir. 19 Aralık'ta gerilemeye başlayan Merkür varsa çocuklarınızı yoksa flörtlerinizle ilgili bazı zorlanmalar yaratabilir. İletişim ve anlaşmak zorlaşabilir. Alkol problemleri yaşanabilir veya geçmiş aşklar gündeme gelebilir. Üreme organlarınızla ilgili bazı sağlık sıkıntıları ortaya çıkabilir. 29 Aralık'ta Yeniay ile birlikte bu sıkıntılar hafiflemeye başlayarak sevindirici gelişmeler yaşayabilirsiniz...

## TERAZİ ve yükselen Terazi



**S**evgili Terazi ve Yükselen Terazi burçları: 7 Aralık itibarıyla ay sonuna kadar yönetici gezegeniniz Venüs, çocuklar ve aşk yaşamınızı temsil eden evinizde ilerlemeye başlıyor. Varsa çocuklarınızın başarıları ile gururlanabilir yoksa da aşk yaşamınızda tutkulu zamanlar geçirebilirsiniz. 14 Aralık tarihinde İkizler burcundaki Dolunay, bazı seyahat planlarınızı ertelemezi gerektirebilir. Eğitim konularında bazı zorlanmalar olabilir. 19 Aralık tarihinde gerileyecek Merkür, eviniz, aileniz ve taşınmaz mallarınızı temsil eden alanları etkiliyor... Dolayısıyla almayı düşündüğünüz mallar için ani karar vermemeli, aile büyüklerine karşı daha hoşgörülü olmalısınız. 29 Aralık tarihinde Yeniay Oğlak burcunda... Evinizde yenilikler olabilir. Ancak yine de tedbir açısından, aksilikler yaşanmaması için gerilemenin biteceği 4 Ocak sonrası beklemelisiniz.

## AKREP ve yükselen Akrep



**S**evgili Akrep ve Yükselen Akrep burçları: Venüs gezegeni 7 Aralık tarihinde Kova burcunda ilerlemeye başlıyor. Yaşam alanınızda güzellikler, değişimler ve yenilikler yapabilirsiniz. Aile bağlarınızı bu süreçte güçlenecektir. 14 Aralık tarihinde İkizler burcunda bir Dolunay oluşuyor. Başkalarından gelecek paralar ve borç-kredi gibi konularda bazı olumsuz haberler alabilirsiniz. Şartları iyi değerlendirmeli, ani ve öfkeli tavırlardan kaçınmalısınız. 19 Aralık tarihinde Merkür gerilemesi başlıyor. 4 Ocak tarihine kadar Oğlak burcundaki bu gerileme, iletişim konularınızı etkiliyor. Yalnızlık ihtiyacında olabilirsiniz, sıkıntılarınızı kimseye paylaşmak istemeyebilirsiniz. Kısa yolculuklarda ve trafikte dikkatli olmalısınız. Varsa kardeşlerinizle ilgili sorunlarla ilgilenmeniz gerekebilir. 29 Aralık tarihinde Yeniay yine Oğlak burcunda ve bu tarih sonrası kendinizi ve psikolojinizi daha iyi hissedersiniz...





## YAY ve yükselen Yay



**S**evgili Yay ve Yükselen Yay burçları: 7 Aralık tarihinde Kova burcunda ilerlemeye başlayacak Venüs ile birlikte daha yoğun ve aktif bir döneme giriyorsunuz.

Oldukça güzel övgüler alabilir, çevreniz tarafından ilgi görebilirsiniz. Daha aktif ve dostlarla geçecek güzel sohbetler sizi mutlu edecektir. 14 Aralık tarihinde karşıt burcunuz İkizler'deki Dolunay, içinizde karamsar duygular oluşturabilir, ufak sağlık problemlerinizi oluşabilir. Yine bu tarihte varsa eşinizle iletişimde alınganlıklar yaşanabilir. 19 Aralık tarihinde Merkür gerilemesi Oğlak burcunda başlıyor. 4 Ocak tarihine kadar maddi alanlarda zorlanmalar olabilir. Önemli girişim ve yatırımlar için 4 Ocak tarihi sonrasını tercih etmelisiniz. Maddi konularda adımlarınızı temkinli atarsanız, bu dönem sorunsuz atlatılabilir. 29 Aralık tarihinde Oğlak burcundaki Yeniay sıkıntılarınızı hafifletecektir...

## OĞLAK ve yükselen Oğlak



**S**evgili Oğlak ve Yükselen Oğlak burçları: 7 Aralık tarihinde Kova burcunda ilerlemeye başlayacak Venüs, maddi konularda destekleyicidir. Uzun süredir

almayı düşündüğünüz isteklerinizi alabilir, güzellik-

not wish to share your problems with anyone. You should be careful on short journeys and in traffic. If you have siblings, you may have to deal with problems related to them. The New Moon is in Capricorn on 29 December, and you will feel better in yourself and your psychology after this date...

## SAGITTARIUS and ascendant Sagittarius



**D**ear Sagittarius and Ascendant Sagittarius: With Venus progressing through Capricorn on 7 December, you will

enter into a busier and more active period. You can receive some nice compliments, and receive interest from those around you. More active and nice conversations with friends will make you happy. The Full Moon in your opposite sign Gemini on 14 December may lead to negative thoughts inside you, and you may have small health problems. Again on this date, you may have irritability with your spouse if you have one. Retrograde Mercury begins on 19 December in Capricorn. There may be difficulties in financial matters until 4 January. You should wait until after 4 January for important initiatives and investments. If you take your steps cautiously in financial matters, this period can be overcome smoothly. The New Moon in Capricorn on 29 December will ease your problems.

## CAPRICORN and ascendant Capricorn



**D**ear Capricorn and Ascendant Capricorn: The planet Venus begins to progress in Aquarius on 7 December, and

will be supportive in financial matters. You may buy things you have been considering for a long time, making expenses in matters such as beauty-clothing. You can prepare nice meals for your loved ones. The Full Moon in Gemini on 14 December, may lead to small crisis with people working with you, or you may have fatigue, migraine, flu like small illnesses. Retrograde Mercury begins on 19 December in Capricorn and will continue until 4 January, which may cause tension in all areas. You may experience communication problems in marriage and partnership in particular. You may want to make changes to



your physical appearance. Your former loves may come to light. The New Moon in your sign on 29 December will bring you surprises when the retrograde ends after 4 January.

## AQUARIUS and ascendant Aquarius



**D**ear Aquarius and Ascendant Aquarius: Venus progressing in your sign in December will bring you beauty, attraction and love. The interest of your loved one will spoil you. It will be a positive month for important financial expectations, long delayed income. The Full Moon in Gemini on 14 December may lead to problems with your children, or some irritability in your love life. Try not to exaggerate things. Retrograde Mercury begins on 19 December in Capricorn. In the period until 4 January, your feelings hidden inside may emerge. Past experiences can keep your mind busy. Your loved ones may need your support for their health. You may have sleep problems. The New Moon in Capricorn on 29 December will help you feel more purified, find solutions for your problems, rejuvenated and lightened...

## PISCES and ascendant Pisces



**D**ear Pisces and Ascendant Pisces: The planet Venus begins to progress in Aquarius on 7 December, your feelings is heightened. It is a supportive position for you to implement what you are thinking of in your subconscious. It could be an active period for secret relationships. You can experience secret loves, excitement. Fitness and diet programs can be quite effective for you this month. The New Moon in Gemini on 14 December can lead to some problems with family elders, or problems that require fixing. Mercury begins retrograde in Capricorn on 19 December, and with the planet Mars starting to progress in your sign on the same day, this will give you an unbelievable energy. In this case you may feel somewhat aggressive and may need to take part in sports to release your energy. You may have difficulty remaining calm, and may not be able to avoid misunderstandings. The New Moon in Capricorn on 29 December means you will be valued by those around you...

giyim gibi konulara maddi harcamalarda bulunabilirsiniz. Sevdikleriniz için güzel sofralar hazırlayabilirsiniz. 14 Aralık tarihinde İkizler burcundaki Dolunay, yanınızda çalışanlarla ufak bir krize sebep olabilir ya da yorgunluk, migren, grip gibi ufak rahatsızlıklarınız olabilir. 19 Aralık tarihinde burcunuzda Merkür gerilemesi başlıyor ve 4 Ocak tarihine kadar her türlü alanlarınızda gerginlikler yaratabilir. Özellikle evlilik ve ortaklık konularında iletişim sorunları yaşayabilirsiniz. Fiziksel görünüşünüzde değişimler yapmak isteyebilirsiniz. Eski aşklarınız gündeme gelebilir. 29 Aralık tarihindeki yine burcunuzdaki Yeniay, 4 Ocak tarihi sonrası gerileme sona erdiğinde size sürprizler getirecektir...

## KOVA ve yükselen Kova



**S**evgili Kova ve Yükselen Kova burçları: 7 Aralık ayında burcunuzda ilerleyecek Venüs size güzellik, çekicilik ve aşk getirecektir. Sevdiğinizin ilgisi sizi şımartacaktır. Önemli maddi beklentileriniz, uzun zamandır ertelenen alacaklarınız için olumlu bir ay olacaktır. 14 Aralık tarihinde İkizler burcundaki Dolunay, çocuklarla aranızda bazı sorunlar çıkarabilir ya da aşk yaşamınızda ufak alınganlıklar olabilir. Büyütmemeye özen gösterin. 19 Aralık tarihinde Oğlak burcunda Merkür gerilemesi başlıyor. 4 Ocak tarihine kadarki süreçte içinizde gizli kalmış duygularınız ortaya çıkabilir. Geçmişte yaşananlar zihninizi meşgul edebilir. Yakınlarınız, rahatsızlıkları için desteğinize ihtiyaç duyulabilir. Uyku problemleriniz olabilir. 29 Aralık tarihinde yine Oğlak burcundaki Yeniay, kendinizi daha arınmış, sorularınıza çözüm bulmuş, kendinizi yenilenmiş ve hafiflemiş hissetmenize yardımcıdır...

## BALIK ve yükselen Balık



**S**evgili Balık ve Yükselen Balık burçları: 7 Aralık tarihinde Kova burcunda ilerlemeye başlayacak Venüs ile hisleriniz kuvvetleniyor. Bilinçaltınızda düşündüklerinizi yaşama geçirmek için destekleyici bir konumdur. Gizli ilişkiler için aktif bir dönem olabilir. Gizli aşklar, heyecanlar yaşayabilirsiniz. Spor ve diyet programları sizler için de bu ay oldukça verimli olacaktır. 14 Aralık tarihinde İkizler burcunda oluşacak Dolunay, aile büyükleriyle ilgili bazı problemler yaratabilir ya da tadilat gerektirecek aksilikler oluşabilir. 19 Aralık tarihinde Oğlak burcunda gerilemeye başlayacak Merkür, aynı gün Mars gezegeninin de burcunuzda ilerlemeye başlamasıyla size olağan üstü bir enerji verecektir. Bu durumda hem biraz agresif hissedebilirsiniz hem de enerjinizi atmak için sportif faaliyetlerde bulunmanız gerekebilir. Sakin olmakta güçlük çekebilir, yanlış anlaşılmalardan kaçamayabilirsiniz. 29 Aralık tarihinde yine Oğlak'taki Yeniay, çevreniz tarafından değer görmeyi sağlıyor...

# SUDOKU KOLAY / EASY

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

1

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

2

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

3

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

4

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

1

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

2

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

3

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

4



# SUDOKU ORTA / MODERATE

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

1

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

2

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

3

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

4

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

1

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

2

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

3

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

4

# SUDOKU ZOR / DIFFICULT

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

1

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

2

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

3

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

4

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

1

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

2

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

3

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

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 Dükkân No:1

\* **Sakarya Serdivan Simit Sarayı** Kemalpaşa Mah. Bağlar Caddesi No: 94 A Serdivan – Sakarya (Yakında)

**Sakarya Üniversitesi Kampüs Simit Sarayı**

Esentepe Kampüsü Serdivan-Sakarya-Adapazarı

**Hendek Güney Simit Sarayı** Tem Yolu, 157. Km,

Otoyol Hizmet Tesisi, Parkshop

**Hendek Kuzey Simit Sarayı** Tem 157. Km Otoyol Hizmetleri tesisi. Parkshop

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

**ADIDYAMAN** \* 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. Nevzat 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

\* **Gölbahçı 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 Akdeniz Üniversitesi Simit Sarayı Ceypark Yaşam Alanı Pınarbaşı Mah. Dumlupınar Bulvarı 886/26 Konyaaltı

**Antalya Özdilek Park Avm Simit Sarayı** Fabrikalar Mh.,

Fikri Erten Cd No:2, 07000 Antalya

**Havaalanı Simit Sarayı** Havalimanı İçi, 2.

Dış Hatlar Terminali Zemin Kat, No: 150

**Havaalanı Bite To Go Simit Sarayı** Havalimanı içi

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 Caddesi 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. Feuzipaşa 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 Yaloua Yolu 12. km No

487-165/166 Osmangazi Bursa

\* **As Merkez Simit Sarayı** Yeni Yaloua Yolu 9. Km. Sönmez

Plaza Tesisleri, Osmangazi/ Bursa

\* **Bursa Endülüs Park Avm Simit Sarayı** Ahmet Yesevi Mah. Sarayı

Caddesi No: 439 Balat (Yakında)

**İmam Aslan Simit Sarayı** İmam Aslan Tesisleri,

Yeni Yaloua Yolu 5. Km. Gemlik

**İnegöl Avm Simit Sarayı** Osmaniye mah. Altay cd. Cazibe

merkezi sit. H blok z kat no:1 İnegöl

**Kent Meydanı Simit Sarayı** Uluyol Kıbrıs Şehitleri Cad.,

No:145 Osmangazi

\* **Kent Meydanı AVM Simit Sarayı**

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

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

Fevzi Çakmak Cad., No: 29 Osmangazi

**Opet Simit Sarayı** Yeni Yaloua Yolu, 13. Km No: 34 Ouaakça

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

Kaya Apt., No:1 Setbaşı

\* **Özlüce Simit Sarayı** Ertuğrul mh. Ahmet taner kışlalı

cad. a blok no:18/A Nilüfer

**ÇANAKKALE** Çanakakale Simit Sarayı Cevatpaşa Mh. Kayserili

Ahmetpaşa Cd. No:23/a Merkez/Çanakakale

**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

\* **Gaziantep Üniversitesi Simit Sarayı** 23 Nisan Mah. Yavuz Sultan

Selim Cd. No:238 Şahinbey

**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

**İğaç Park Simit Sarayı** Süleyman Demirel Bulvarı İğaç 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

**Bağçılar Simit Sarayı** Çarşı Cad., No: 6/A Bağçılar

\* **Bahariye Simit Sarayı** Osmanağa Mah., Bahariye Cad.,

No: 18 Kadıköy

**Beşiktaş Simit Sarayı** Sinanpaşa Mh. Köyiçi Cd. No:25 Beşiktaş

(Yakında)

**Beygüz Evler Simit Sarayı** Hürriyet Mahallesi, Eski Edirne Asfaltı,

No: 178 Küçükköy-G.O.P

\* **Beycity Simit Sarayı** Merkez Adres: Batıköy Mah. M. Kemal

Bulvarı D Blok No: 9/3-4-5-6

Mğz: Cumhuriyet Mağazası, Atatürk Bulvarı No: 18 Beylikdüzü

**Beykent Simit Sarayı** Beykent Sileri, Beykent Üniversitesi

Kampüsü İçi. B.Çekmece

**Beykent Ayaazağa Simit Sarayı** Ayaazağa Mah., Beykent

Üniversitesi Kampüsü G-23 Sokak, No: 74

**Carousel AVM Simit Sarayı** Zeytinlik Mah. Halit Ziya Uşaklıgil Cad.

Carousel AVM Kat: 2 No: 1 Bakırköy

**Cennet Simit Sarayı** İstanbul Cennet Mah., Hürriyet Cad., No: 53/C

K.Çekmece

**Cevahir AVM Simit Sarayı** Meşrutiyet Mah., Büyükdere Cad.,

Cevahir Avm., 87/A, Şişli

\* **CNR Simit Sarayı** CNR Fuar Merkezi,

Hall-4-6-7-8, 34149 Yeşilköy

\* **Çapa Simit Sarayı** Millet Cad., No: 159 Fatih

**Çayırbaşı Simit Sarayı** Rasimpaşa Mah., Rıhtım Cad.,

No: 58/A Kadıköy

**Denizbank Genel Müdürlük Simit Sarayı** Denizbank Genel

Müdürlük Büyükdere Cad. No:141/ Gayrettepe-Sisli/İstanbul

**Dudullu Simit Sarayı** Asyapark AVM Zemin Kat, Dükkân 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.

Feuzipaşa 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** Söğütlüçme 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 Yol,

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. Caddesi, Esenyurt-İstanbul

\* **Maslak Simit Sarayı** Ahi Euren Cad., Nazmi Akbaci Ticaret

Merkezi, No: 208-209-210 Maslak

\* **Merkez Efendi Simit Sarayı** Seyitnizam Mahallesi, Balıkcı Çırpıcı

Yolu No: 70 2 Etab- 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 Stadıym Simit Sarayı** Büyükdere Cd. No:61 Şişli

**Merter Simit Sarayı**

Şair Ahmet Kutsi Tecer Cad., Aras Apt., No: 5/C Merter

**Nişantaşı City' s Avm Simit Sarayı** Nişantaşı City' s Avm Şişli

**Optimum Simit Sarayı** Optimum Outlet ve Eğlence Merkezi, E5

Üzeri, 1. Kat, No: 32 Göztepe

**Ortaköy Simit Sarayı** Mecidiye Mah. 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 Marintürk

İstanbul Cityport Tic. Merkezi E blok Alt kat 20-21 Pendik

\* **Plato Simit Sarayı** Plato AVM, Fatih Bulvarı, Emir Cad., No: 3-97

Sultanbeyli

**Profilo Avm Simit Sarayı** Gülbahar Mah., Profilo AVM Yolu, No: 311

Mecidiyeköy

**Rıhtım Simit Sarayı** Osmanağa Mah., Rıhtım Cad., No: 16 Kadıköy

**Sabiha Gökçen Dış Hatlar Simit Sarayı** Sabiha Gökçen

Uluslararası Hava Limanı, Dış Hatlar Tarafı D1. 500

**Sabiha Gökçen İç Hatlar Simit Sarayı** Sabiha Gökçen Uluslararası

Hava Limanı İç Hatlar, Gelen Yolcu Katı. A1 302 ve A11606

\* **Sahraücedid Simit Sarayı** Sahraücedid Mah. Mengi sk. No:26

Kozyatağı Kadıköy/İstanbul

**Salacak Simit Sarayı** İskele Cad., No: 14 Üsküdar

**Sapphire Avm Simit Sarayı** Emniyet Evleri Eski Büyükdere Cad.

No:1 Levent, Kağıthane

**Sirkeci Simit Sarayı** Ankara Cad., No: 215 Fatih

\* **Söğütlüçme Simit Sarayı** Hasanpaşa Mah.

Mahmut Baba Sk. No:1, Söğütlüçme, 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

**Şirinever Simit Sarayı**

Şirinever Mah., Yaman İş Merkezi, No: 2 B. Evler

**Taksim Simit Sarayı**

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

\* **Taksim Meydan Simit Sarayı** Sıraselüler Cad., No: 1 Beyoğlu

**Taşdelen Simit Sarayı** Sultancıftlığı 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

\* **Üsküdar Simit Sarayı** Mimar Sinan Mh. Selmani Pak Cd. No: 30-1

Üsküdar

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

\* **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** Akşaray 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. 22/7-02 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 Derişoğlu Cad. No:102

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

**TÜBİTAK-Gebze Simit Sarayı** Dr.Zeki Acar Cd.Baris Mah. Tubitak Gebze Yerleşkesi No.1 Marmara Teknokent

**KONYA** Selçuklu Simit Sarayı Alaadin Bulvarı, No:13

\* **Kulecity AVM Simit Sarayı** Feritpaşa mahallesi Kule Caddesi No:8 Selçuklu

**KÜTAHYA** Kütahya Simit Sarayı Servî Mah., Mithatpaşa Cad., Çarşı Hilton AVM, Sitesi B/1-15

**MALATYA** \* **Malatya Park AVM Simit Sarayı** İnönü Mah. İnönü Cad. No:192/Z55

**MANİSA** Salihli Simit Sarayı Kurudere Cad., No:4

**MERSİN** \* **Mersin Forum Simit Sarayı** Güvenenler Mah., 20. Cad., Forum AVM A.BL. No:1 Yenişehir

**NEVŞEHİR** \* **Nevşehir Simit Sarayı**

2000 Euler Mah. Zübeyde Hanım Cad. No:143

**SAMSUN** \* **Terminal Simit Sarayı** Haffif Raylı Sistem Üniversite Son Durağı. Atakum

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

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

Eski Otoğar 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, Halilkiye

**TEKİRDAĞ** Trend Çorlu Simit Sarayı Kazimiye Mah., Omurtak Cad., No:24/B Çorlu-Tekirdağ

**Çorlu Kazimiye Simit Sarayı** Kazimiye Mah., Omurtak Cad., No:24/B Çorlu-Tekirdağ (Yakında)

**VAN** Van Simit Sarayı Cumhuriyet Cad., No:72

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

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

**SİMİT SARAYI MAHALLE MAĞAZALARI**

\* **Adana Turgut Özal Bulvarı Simit Sarayı Mahalle** Güzelyalı Mah. Gökkuşağı/Kuşağı 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 yanı 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 Plark AVM Merkez

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

**Beylikdüzü Beymahalli Simit Sarayı Mahalle**

Cumhuriyet Mh. 1988 Sk. Beymahalli 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

**Ereğlin 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 Aliağa Simit Sarayı Mahalle** K. Dirik Mh. İstiklal cd. No:80/E Aliağa

**Kayseri Simit Sarayı Mahalle**

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

**Kazosker Simit Sarayı Mahalle** Şemsettin Günaltay Cad. Hisar Apt.

No:94 Dükkan 1 ve Dükkan 2 Kadiköy İstanbul

**Keşan Bendis Simit Sarayı Mahalle**

Enez Kaşağı, 22800 Keşan Edirne

**Küçükbakkalköy Simit Sarayı Mahalle** İçerenköy Mah. Kayışdağı

Cad. No:60 62A Küçükbakkalköy Ataşehir/İstanbul

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

**Kozyatağı Simit Sarayı Mahalle**

Atatürk Cd. Dilkuş Sitesi 6.Blok No:57/C İstanbul

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

No:82 Muratpaşa, Antalya (Yakında)

**Mersin İhsaniye Simit Sarayı Mahalle**

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

**Mersin Mezitli Mahalle Simit Sarayı** Atatürk Mahallesi,

Vali Şenol Engin Caddesi, No:12/B

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

Ancan Perspective Ofis 40 nolu bağımsız bölüm Yenişehir

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

34-3/C Nazilli Aydın

**Nevşehir Simit Sarayı Mahalle** Yeni mahalle yeni kayseri caddesi

no:9/D Nevşehir/x

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

11/a Ordu (Yakında)

**Özlüce Samsun Çiftlik Simit Sarayı Mahalle** Uğur Mumcu Bul. 413.sk Özlüce Bursa

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

Caddesi, No:13 Ümraniye/İstanbul (Yakında)

**Pashador 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 Cad. Yamaner Mah. No:169 Ümraniye 1.

Kat dükkan no:131 (Yakında)

**ABD** \* **New York S. Caddesi Simit Sarayı** 435 Fifth Avenue New York NY 10016.

**ALMANYA** Berlin Simit Sarayı Karl-Marx strasse 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, Bakı

**DUBAİ** Dubai Simit Sarayı (Yakında)

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

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

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

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

**Amsterdam Simit Sarayı** Doppermarkt Yakında

**Amsterdam Dam Meydanı Simit Sarayı** Nieuwoudindijk 224 1012 MX

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

\* **Den Haag Simit Sarayı** Hobbemaaplein 99 2526 JD Den Haag, GPRS:

52°04'02.9"N 4°17'53.1"E

\* **Den Haag Simit Sarayı** Gedemtegracht 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

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

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

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

51°55'26.6"N 4°29'08.6"E

**Eindhoven Simit Sarayı** Nieuw straat 23 Eindhoven (Yakında)

**Utrecht Simit Sarayı** Vredenburg 150-151 (Yakında)

**Almere Simit Sarayı** Almere Central Station (Yakında)

**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 0DA

**68 Oxford SS** W1D 1BN, London

**Greenwich SS** (Yakında)

**Dalston SS** (Yakında)

**Green Lanes SS** (Yakında)

**İSVEÇ** İsveç Simit Sarayı Mall of Scandinavia Mäster Samuelsgatan

20 Box 7846 103 98 Stockholm

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

Girne Amerikan Üniversitesi Simit Sarayı Karmi Kampüsü

Girne Liman Simit Sarayı Kyrenia north Girne

Ercan Havalimanı Simit Sarayı. Dış Hatlar Gidiş Terminali

**KATAR** Katar Simit Sarayı (Yakında)

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

Al Safat Tower No 14 Kuwait City, Kuwait

**MİSİR** \* **New Cairo Simit Sarayı** Al Salam Axis, Awal Al Qahera Al

Gadida, Mobil Station, New Cairo,

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

**Al Nakheel Mall 2** Al Nakheel Mall, Riyad

**Al Salaam Mall Jeddah Simit Sarayı** Prince Majid Rd, Jeddah

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

**Cidde Haifoa Mall Simit Sarayı** Falastin Road, Al-Ruwais, Haifoa

Mall, Gate 3 Jeddah

**Dhahran Mall Simit Sarayı**

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

**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

\* **Hail Salma Mall Simit Sarayı** Central, King Saud Road, opposite of

Hail Chamber of Commerce, Hail 11333

**Makkah Mall Simit Sarayı** King Abdullah Rd, Mecca

**Medine Al Noor Mall Simit Sarayı** Suudi Arabistan, Medine

**Medine Airport Simit Sarayı** Prince Muhammed Bin Abdulaziz

Havaalanı Departure 3 Arab Mall Simit Sarayı Al Nuzhah Street Mall

of Arabia Cidde

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

Suudi Arabistan

**ÜRDÜN** Ürdün Simit Sarayı (Yakında)





# Bir Kış Lezzeti Balka Dilimi\*

A slice of pumpkin for a taste of winter\*



\*Kış sezonu içindir.

\*For the winter season.

[www.simitsarayi.com](http://www.simitsarayi.com)

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

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



# Soğuk Havalarda İçinizi Isıtacak Kış Çayları

Herbal teas to warm you up



[www.simitsarayi.com](http://www.simitsarayi.com)

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

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