

logilife



25 years

MARS LOGISTICS

Yirmi Beşinci Gurur Yılını Kutluyor

Celebrates Twenty Fifth Year of Pride

MARS LOGISTICS

KÜLTÜR VE SANAT YAYINIDIR
A PUBLICATION OF ART AND CULTURE
www.marslogistics.com

MUDO.COM.TR



mudo.concept

Ev ve yaşam için her şey...

İLKBAHAR YAZ

2014

İçindekiler Contents

Eylül-Kasım 2014
September-November 2014



12



24



30



38



84

46



78

06 Haberler *News*
Öne çıkanlar *Highlights*

08 Nabız *Pulse*
İş dünyasının nabızı
Pulse of business world

10 Ekonomi *Ekonomi*
Polonya *Poland*

12 Gezi *Travel*
Tibet *Tibet*

24 İş Dünyası *Business*
Chobani Hamdi Ulukaya

30 Lezzet *Taste*
Lübnan Yemekleri
Lebanese Dishes

38 Eğlence *Entertainment*
İz Birakan Belgeseller
Documentaries That Left A Mark

46 Nostalji *Nostalgia*
Geçmiş Zaman Meslekleri
Old Time Professions

54 Mekan *Place*
En İyi Makarnaçılar
Best Pasta Places

62 Trend *Trend*
Selfie

70 Spor *Sport*
Yoga Fly *Yoga Fly*

78 Röportaj *Interview*
Cem Ceminay

84 Dekorasyon *Decoration*
Japon Stili
Japanese Style

90 Ajanda *Calendar*
Sonbahar etkinlikleri
Autumn events

94 Harita *Maps*
Mars Logistics
Dünya haritası
Mars Logistics World Map
Mars Logistics Avrupa haritası
Mars Logistics Europe Map

96 Bulmaca *Puzzle*

Logilife Dergisi Freebirds Yayın tarafından T.C. yasalatına uygun olarak yayımlanmaktadır. Dergide yayımlanan yazı, fotoğraf, illüstrasyon, harita ve konuların her hakkı saklıdır. İzinsiz, kaynak gösterilerek dahi alıntı yapılamaz.

62



Logilife Magazine is being published by Freebirds Publishing under Turkish Republic's relevant laws. Articles, photographs, illustrations, maps are all copyrighted. They can not be quoted without prior permission even though they're indicated as the source

logilife
MARS LOGISTICS

İmtiyaz Sahibi *Publisher*
Mars Logistics adına
ALİ TULGAR

Mars Lojistik Uluslararası
Taşımacılık Dep. Dağ. ve Tic. A.Ş.
Yönetim Yeri

Address
Merkez Mh.
Değirmenbahçe Cd. No:21 34197
Yenibosna / Bahçelievler / İstanbul
Tel: (0212) 411 44 44 (Pbx)
Fax: (0212) 411 44 45
logilife@marslogistics.com
www.logilife.com.tr

Yayın Kurulu *Editorial Board*
ALİ TULGAR
KADER YÜCEL ÖZAL

Yayına Hazırlayan
Publishing Team

freebirds

Genel Yönetmen
Managing Editor
Can Erçakıca
can@freebirdsyayin.com

Sorumlu Yazı İşleri Müdürü
Responsible Publishing Director
Nida Özer

Editör *Editor*
Berna San

Görsel Yönetmenler
Art Directors
Zeyneb Şahin

Katkıda Bulunanlar
Contributors
Canan Al, Derin İdil, Elif Güneş,
Ekin Aşık, Emel Murtezaoğlu,
Gökçe Çiçek, İpek Doğan,
Melda Baş, Volkan Doğan,
Aşlı Özgen Tuncer

İrtibat Adresi *Contact Address*
Altan Erbulak Sokak, 6/6
Mecidiyeköy / İstanbul
Tel: +90 (212) 274 98 10 (4 hat)
www.freebirdsyayin.com

Baskı *Print House*
Şan Ofset Matbaacılık
Hamidiye Mh. Anadolu Cd. No:50
Kağıthane/İstanbul

İstanbul, Eylül 2014
Yayın Türü: 3 Aylık Süreli, Yaygın
Kültür ve Sanat Yayımdır.
7000 adet basılmıştır.

İstanbul, September 2014
Publication: Distributed quarterly
Culture and Art Publication.
Printed with a circulation of 7000

Gönüllü Kan Bağışçılarına Teşekkürler



2012 yılında, gönüllü kan bağıışı sayısı 1.469.807 üniteye ulaştı.
Kan bağıışlarınız, Türk Kızılayı aracılığı ile 1.535 hastanede ihtiyaç sahiplerinin hizmetine sunuldu.

Gönüllü kan bağıışları ile hayat veren tüm bağıışçılarımıza teşekkür ederiz.
2013 yılı gönüllü kan bağıışı hedefimiz 1.801.500 ünite.

**Haydi Türkiye, Gönüllü ve Düzenli Kan Bağıışına...
Kan Acil Değil Sürekli İhtiyaçtır!**

BİLGİ İÇİN
Çağrı Merkezi 168
www.kanver.org





Garip Sahillioğlu

Mars Logistics
Yönetim Kurulu Başkanı
Chairman

BÜYÜMEYE DEVAM EDİYORUZ

2014 yılı başlarında dünyanın genelinde yoğun bir şekilde ekonomik kriz senaryoları konuşuluyordu. Elbette ki bu söylentiler pek çok kurumun Türkiye'nin büyüme tahminlerini aşağı yönde revize etmesine neden olmuştu. Ancak gerçekleşen ekonomik verilere baktığımızda, açıklanan ilk yarıyı büyüme rakamları endişeleri boşa çıkardı ve Türkiye ekonomisi 2014 yılında da alınının akıyla büyüme performansını yukarı doğru ivmелendirdi. Türkiye, 2014 yılının ilk çeyreğinde %4,3 büyüme performansı ile aralıksız büyümesini sürdürmeye devam etti. Gayri Safi Yurtiçi Hasıla (GSYH) 2014 ilk çeyreğinde bir önceki yılın aynı çeyreğine göre yüzde 4,3 büyüdü. Yine 2014 yılının ilk altı ayında sanayi üretimi endeksi ortalaması geçen yılın ilk altı ayına oranla %5,1 artış gösterdi.

Öyle ki gerçekleşen veriler ışığında uluslararası kredi derecelendirme kuruluşu Fitch Ratings, Türkiye'nin ilk yarı ekonomik verilerinin güçlü olduğunu belirterek yatırımcılara güven aşıladı. Eminim ki ilerleyen dönemde de Türkiye bu büyümesini devam ettirerek tüm tarafları memnun edecek ekonomik verilere imza atmayı başaracaktır.

Gelelim Logilife'ın bu sayısına. Bu sayımızda tüm dünyada saflığın, el değmemişliğin ve yenilenmenin anavatanı olarak kabul edilen Tibet'e kısa bir yolculuk gerçekleştirdik.

Küçük bir Anadolu kasabasından çıkarak Amerikan yoğurt piyasasını ele geçiren Hamdi Ulukaya'nın Forbes Dergisi'nde "Yogurdun Steve Jobs"ı olarak nitelendirilmesine neden olan girişim hikayesini sayfalarımıza taşıdık.

Lübnan tatlarının en beğenilen tariflerini sizler için derledik. Her biri yayınlandıkları yıllarda büyük ses getirmiş olan sinema tarihine damgasını vurmuş olan belgeselleri mercek altına aldık. 21. yüzyılın yeni fenomeni "Selfie"ye dair bilinmesi gerekenleri sizler için inceledik.

Yoga, pilates, dans ve hava akrobasisini bir araya toplayan yepyeni bir spor yöntemi olan Yoga Fly'nin tüm inceliklerini sizler için araştırdık.

25'İNCİ YIL GURURU

"Lojistikte, farklılıklar yaratarak ve sürekli büyüyerek liderlik konumunu sürdüren bir marka olmak" vizyonu ile çıktığımız yolda 25 yılı geride bırakanın gururunu yaşıyoruz.

Mars Logistics olarak ülke ekonomisinde önemli bir yere sahip olan lojistik sektörünün gelişmesi için uzun yıllardır sarf ettiğimiz çabayı devam ettirerek sektörü daha nice yeniliklerle tanıştırmayı hedefliyoruz.

Bu uzun yolculuğumuzda bizleri yalnız bırakmayarak her türlü konuda işbirliğini bizden esirgemeyen tüm paydaşlarımıza teşekkürü bir borç biliriz. Sizlerin desteği ve güveniyle sektördeki öncü kimliğimizi sürdürmeye devam edeceğiz.

WE CONTINUE TO GROW

In the beginning of 2014, every country worldwide talked about different economic crisis scenarios. Surely most of the rumors caused most corporations to revise their growth estimations towards downturn. However when we take a look at the results of the first half of the year we see that the growth results have proven anxiety wrong and the Turkish economy has accelerated its growth performance in 2014. Turkey has continued its growth with 4,3% in the first quarter of 2014. Gross Domestic Product (GDP) increased by 4,3% in the first quarter of 2014 compared to that of last year. Once again in the first 6 months of 2014 the industrial product index average increased by 5,1% compared to the same period last year.

So much so that in light of the data Fitch Ratings, international credit grading corporation, announced Turkey's strong data in the first half of the year and assured investors. I am sure that Turkey will continue the growth in the coming term and achieve economical data that would make all parties happy with the result. When we take a look at the current issue of Logilife. We made a short visit to Tibet the home of purity, untouched beauty and rejuvenation worldwide.

We carried the entrepreneurship story of Hamdi Ulukaya defined as the "Steve Jobs of Yogurt" by Forbes magazine, leaving his small hometown an Anatolian village and moving to the USA.

We gathered the most loved Lebanese desserts and recipes for you. We took a look at documentaries which have been hits when they were broadcasted in cinemas during the years they were made.

We went through the list of specialties of "Selfies" the 21st century phenomenon. We made detailed research on Yoga Fly, which is a combination of Yoga, pilates, dance and aerobic acrobacy.

THE PRIDE OF 25TH YEAR

We have the well earned pride of having been in the logistics sector for 25 years, to which we have entered with the vision:

"Becoming a sustainable brand within the logistics sector through creating difference and sustaining success.

We aim to bring new steps in the logistics sector all the while developing the country logistics sector and continue to occupy our rightful place in the country economy as Mars Logistics.

We would like to present our gratitude to our share-holders who have supported us all along and cooperated with us as we advanced. We will try to continue being the leader of the sector you're your support and trust.

Enjoy our new issue.



11. LOJİSTİK VAKA YARIŞMASI KAZANANLARI BELLİ ÖLDÜ!

WINNERS OF THE 11TH LOGISTICS CASE STUDY COMPETITION ANNOUNCED!

11 yıldır üniversite öğrencilerine, yaratıcı lojistik çözümleriyle takım halinde yarışarak hem ödüller hem de Lojistik ve Tedarik Zinciri Yönetimi alanında kariyerlerine yön vermelerini sağlayacak bir bakış açısı kazanmaları amacıyla Mars Logistics Ana Sponsorluğunda ve Loder ile düzenlenen 11. Üniversitelerarası Lojistik Vaka Yarışması'nın dereceye girenleri belli oldu. Mars Logistics ve Loder tarafından düzenlenen 11. Üniversitelerarası Lojistik Vaka Yarışması 2014 Finali sunumları 18.06.2014 tarihinde Beykoz Lojistik Meslek Yüksek Okulu Çubuklu Kampüsü'nde ve Ödül Töreni ise aynı gün akşamı Limak Eurasia Oteli'nde gerçekleştirildi.

74 farklı üniversiteden toplam 731 öğrencinin başvurduğu yarışmada finale kalan 6 grup finalist 3 ayrı kategoride yarıştı. İki aşamalı yarışmanın final vakası konusu "Akaryakıt Lojistiği" idi. Akademisyenler, sektör uzmanları ve Loder temsilcileri jüri üyesi olarak yer almıştır.

Bu yıl 11.'si düzenlenen ve üç kategoride gerçekleşen yarışmanın kazananları ise:

1. kategoride Cumhuriyet Üniversitesi/uluslararası Ticaret ve Lojistik öğrencileri;
2. kategoride Bilkent Üniversitesi/ Endüstri Mühendisliği öğrencileri;
3. kategoride Celal Bayar Üniversitesi Kırkağaç MYO Lojistik Programı öğrencileri oldu.

The winners of the 11th Inter-universities Logistics Case Study Competition organized with the main sponsorship of Mars Logistics have been announced. The aim of the competition is to provide university students with opportunities to create logistic solutions while they work as a team and find the direction they want to pursue in their future carrier. The final presentations of the 11th Inter-Universities Logistic Case Study Competition organized with the joint efforts of Mars Logistics and LODER was held in Beykoz Logistics Vocational High-School, Çubuklu campus on 18.06.2014. The award ceremony was held the same evening at Limak Eurasia Hotel. 731 students from 74 Universities had applied and only 6 teams made it to the finals competing in 3 different categories. The final case study of the two step competition was "feul-oil logistics". Members of the jury were academics, specialists in the field and Loder representatives.

The winners of the competition held in 3 different categories this year were:

Category Cumhuriyet University / International Trade and Logistics students.

Category Bilkent University / Industrial Engineering students

Category Celal Bayar University / Kırkağaç MYO (Vocational School of Higher Education) Logistics Program students.

Ayda 25TL ile bir çocuğu okul öncesi eğitimine kavuřturun

“ Erken çocukluk gelişimi kavramının “Çocuk hakları”nın gündemine her geçen gün daha fazla yerleştiğini görüyoruz. Çocuđun fiziksel, duygusal ve sosyal gelişiminde anaokullarının işlevi yadsınamaz.

Gelin, hiçbir çocuğumuzu açıkta bırakmadan, bütün çocuklarımıza “hayata eşit koşullarla başlama hakkı”nı tanıyalım. Daha yaşamlarının başında eksikli kalmasınlar. Onları anaokullarına kavuşturalım. Tıpkı kendi yakınlarımız gibi. Çocuklarımızdan bu “can suyu”nu esirgemeyelim. Ayda 25 TL/yılda 300 TL bir yoksul çocuğa bu konuda büyük destek olacak. Var olun!

Kıvanç Tatlıtuğ



UNICEF Türkiye İyi Niyet Elçisi
Kıvanç TATLITUĐ

Okul Öncesi Eđitiminin Güçlendirilmesi UNICEF'in Türkiye'deki önceliklerinden biri. “Çocuk başına aylık 25TL / yılda toplam 300TL” katkı ile 25 ilin 3'er ilçesinde çocuklarımızı anaokullarına kavuşturuyoruz. **Hedef binlerce çocuk.**

Birleşmiş Milletler Çocuklara Yardım Fonu UNICEF Türkiye Milli Komitesine yapılan bağışlar vergi indirimi kapsamındadır.

Bağışlarınız için Banka Hesap Numaraları:

Türkiye İş Bankası, Çankaya Şb. **Hesap No: 500** IBAN: TR59 0006 4000 0014 2380 0005 00

Garanti Bankası, Çankaya Şb. **Hesap No: 6290000** IBAN: TR04 0006 2000 1810 0006 2900 00

Telefon: Genel Müdürlük: (312) 290 33 13 İstanbul Bürosu: (212) 252 52 22

www.unicefturk.org SMS: **3005**'e OKUL yazıp mesaj atarak 10 TL bağış yapabilirsiniz.





TASARRUFLU KOMBİLERİYLE EVLERİ ISITACAK

İklimlendirme sektöründe faaliyet gösteren Alarko Carrier, ısıtma ürün gamında yer alan enerji tasarruflu kombileriyle, kış aylarında evi ısıtarak, aile bütçesine katkıda bulunacak. Alarko Carrier'ın Alarko Seradens, Alarko Trendy-D Dekoratif Kombi ve Almanya'dan ithal edilen Wolf CSZ Serisi Tam Yoğuşmalı Solar Kombi ürünleri; 2014-2015 kış aylarında tüketicilerin enerji tasarrufu yapmasını sağlayacak.

HEATING WITH ENERGY EFFICIENT BOILERS

Alarko Carrier, active member of the climatization sector, will support family budget and help saving during winter with the energy efficient combi boilers within their product range. Alarko Seradens, Alarko Trendy-D Decorative Combi and the new Wolf CSZ series import from Germany, fully condensating solar combi products will help consumers achieve efficeint energy usage for winter 2014-2015.

BANYOLARDA ŞIKLIĞA ATILAN İMZA

Candia, banyolarınızda yenilik rüzgarı estiriyor. Hem kendinize hem de sevdiklerinize hediye edebileceğiniz rengarenk ve özgün tasarımlı banyo setleri şıklığıyla banyonuza benzersiz bir hava getirmekle kalmayıp düzen konusunda da yardımcınız olacaklar. Candia sabunluk, diş fırçalığı, kapaklı kova, tuvalet fırçası, ve sıvı sabunluktan oluşan setler, banyonuza çok yakışacak.

STYLISH SIGNATURE IN BATHROOMS

Candia winds innovation in bathrooms. Offering sets, you can use in your own bathroom or surprise your friends with, have colorful designs and look stylish when organizing your bathroom. Candia soap pad, toothbrush holder, lidded can, toilet brush and liquid soap container set will suit your bathroom perfectly.



ZITLIKLARIN UYUMU

Network 2014-15 Sonbahar/Kış Kadın Koleksiyonu, yeni sezonda kontrast oyunlarına yoğunlaşarak şehir yaşantısının değişkenliğine uygun, kadınsı tasarımlar ortaya koyuyor. Modernizmi yansıtan ve tasarım illüzyonlarıyla farklılaşan koleksiyonda sıklıkla uzun, ince silüetler ön plana çıkıyor. Şehrin dinamizmini yansıtan parlak renkler ve soğuk pastellerin koleksiyon geneline yayıldığı tasarımlarda yer alan zıtlıklar, özel işlemden geçen kumaş ve ham kumaş birlikteliğiyle elde ediliyor.

THE HARMONY OF OPPOSITES

Network 2014-15 Fall/Winter Woman Collection, presents the new season focused on contrast, bringing fort changing city life to suit changes to create feminine designs. The designs reflect modernism and illusions and make up a striking collection with long, thin silhouettes. Shiny colors that reflect the dynamism of city life and cold pastel shades add to the contrast of the collection along with special processed and unprocessed material used to complement each other.



İSTEDİĞİNİZ HER AN ÇAY KEYFİ

Günün her saati taze çay içmek isteyenlere özel olarak üretilen Arzum 7/24 Gile dilediğiniz saatte çayınız hazır. 1700 watt'lık kaynatma ve 800 watt'lık sıcak tutma gücüyle Arzum 7/24, bayram sofralarının vazgeçilmez ürünü oluyor. Arzum 7/24 Çay Robotunun ön tarafındaki ekranda zaman ayarı yapıyor ve sonra robotunuz çayı demlemeye koyuluyor. İşte bu kadar kolay!

TEA TIME ANY TIME

Arzum 24/7 was produced for those who wish to drink fresh brewed tea any time of the day. The new Arzum 24/7 offers you fresh tea any hour of the day. The 1700 watt boiler and 800 watt heating power of Arzum 24/7, makes it the most loved element of big family and festive dinners. You can set the timer on the front screen of Arzum 24/7 tea-robot and get your tea brewed. It is that easy!



SATRANÇTA OSMANLI İZLERİ

Paşabahçe Mağazaları, koleksiyonerlerin ve satranç tutkunlarının beğenisine Murassa Satranç Takımı'nı sunuyor. Satrancın Osmanlı Sarayı'nda sevilerek oynanan bir oyun olmasından hareketle 16. yüzyıla ait satranç takımının günümüze ulaşan parçalarından uyarlanarak tasarlanan Murassa Satranç Takımı'nın camdan taşları, Paşabahçe'nin Denizli fabrikasındaki cam ustaları tarafından tek tek elde işlenerek yaratılıyor.

OTTOMANS TRACES IN CHESS

Paşabahçe store offers Murassa Chess Set for collectioners and chess enthusiasts. The idea is based to the information that Chess was among loved games in the Ottoman Palace. The design of Murassa Chess Set is inspired by the 16th century chess set pieces recovered from the palace. The glass chess set is handmade piece by piece by glassware masters in the Denizli facility.

VİZON RENKLİ ANKASTRE SERİSİ GÖZ KAMAŞTIRIYOR

Arçelik, mutfakları keyifli bir yaşam alanına dönüştürecek, mutfaklara tasarımı ile renk ve şıklık katacak vizon renkli ankastre ürünler sunuyor. Arçelik vizon renkli ankastre serisi ankastre fırın, ankastre ocak ve davlumbazdan oluşuyor. Zarif renkli cam yüzeye sahip olan seri, üstün özelliklere sahip.

DARK BEIGE ENCASTERED SERIE DAZZLES

Arçelik presents users with dark beige new design in kitchen appliances to turn kitchens into pleasant living spaces. Dark Beige (vizon) Arçelik encastered series consists of oven, stove and electric chimney. The series has elegant glass outerwear that adds to its brand new specialties.



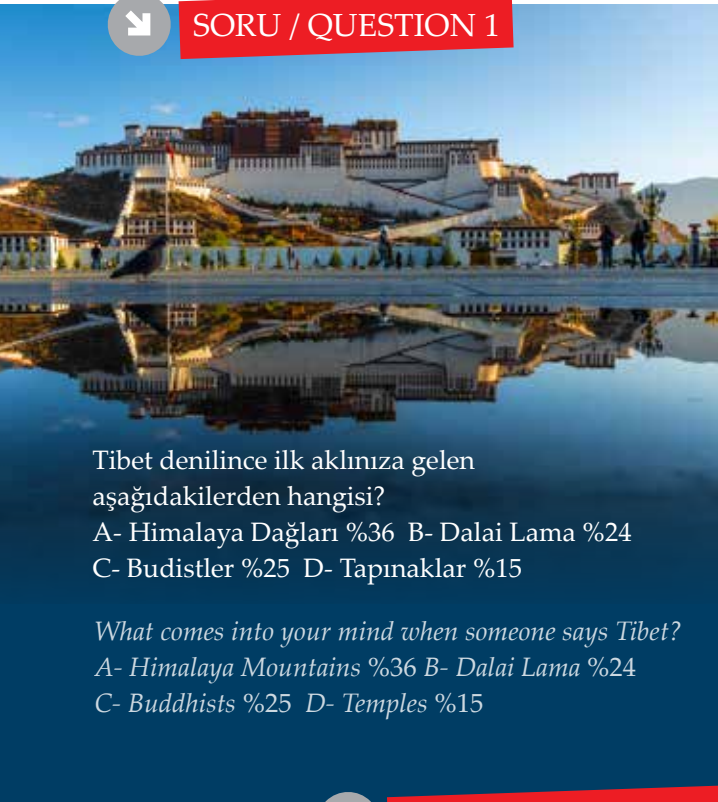
İŞ DÜNYASININ NABZI

PULSE OF BUSINESS WORLD

Logilife'in bu sayısında referans grubumuz için **özel ilgi alanları, ekonomi, popüler trendler ve kişisel tercihlerle** ilgili sorular hazırladık. İş dünyasının liderlerinin yanıtlarını ilgiyle inceleyeceğinizi umuyoruz. **Logilife's in this issue, we have compiled a set of questions targeting our reference group's personal choices their special interests, economy and popular trends. You'll find interesting results that were answered by leaders of business world...**



SORU / QUESTION 1



Tibet denilince ilk aklınıza gelen aşağıdakilerden hangisi?

A- Himalaya Dağları %36 B- Dalai Lama %24
C- Budistler %25 D- Tapınaklar %15

What comes into your mind when someone says Tibet?

A- Himalaya Mountains %36 B- Dalai Lama %24
C- Buddhists %25 D- Temples %15



SORU / QUESTION 2

ABD'deki 6.5 milyar dolarlık yoğurt satışlarının yüzde 20'lik payını elinde bulunduran Chobani markasını daha önce duydunuz mu?

A- Evet %36 B- Hayır %64

Have you heard Chobani, the yogurt brand that holds 20% share in the US\$ 6,5 billion yogurt market in the USA?

A- Yes %36 B- No %64



SORU / QUESTION 3



Lübnan yemeklerine en çok yakışan baharat sizce hangisidir?

A- Tarçın %27 B- Zahter %14

C- Kışniş %11 D- Bilmiyorum, hiç yemedim. %48

Which is the spice that goes best with Lebanese food according to you?

A- Cinnamon %27 B- Powder Thyme % 14

D- Coriander%11 D- I do not know. I never had. %48

SORU / QUESTION 4

Sizce aşağıdaki belgesellerden hangisi belgesel tarihine damgasını vurmuştur?

- A- Cosmos: A Personal Voyage %6
B- Bowling for Columbine %14
C- Planet Earth %62 D- An Inconvenient Truth %18

Which of the documentaries below has significant effect in the history of documentaries, according to you?

- A- Cosmos: A Personal Voyage %6
B- Bowling for Columbine %14
C- Planet Earth %62 D- An Inconvenient Truth %18

SORU / QUESTION 5

Bu mesleklerden hangisini daha önce duydunuz?

- A- Sakalar %2 B- Urgancılar %5
C- Hallaçlar %8 D- Cezzarlar %7
E- Attarlar %6
F- Hiçbirini duymadım %72

Which of these professions have you heard first?

- A- Water Carrier %2 B- Rope Maker %5
C- Cotton fluffer %8 D- Jezzar %7
D- Rose water maker 6 E- None %72

SORU / QUESTION 6

Yoga Fly hakkında herhangi bir bilgiye sahip misiniz?

- A- Evet %32 B- Hayır %68

Do you know anything about Yoga Fly?

- A- Yes %32 B- No %68

SORU / QUESTION 7

Ev dekorasyonunda Japon stilini en iyi anlatan objeler nelerdir?

- A- Kağıt Fenerler %38 B- Kuş Figürleri %46
C- Kırmızı objeler %16

What are the best objects that define Japanese style home decoration?

- A- Paper lanterns %38 B- Crane figures %46
C- Red Objects %16

SORU / QUESTION 8

“..... Programını dinlemekten keyif alıyorum.”
Yukarıdaki boşluğu hangi radyocu ile doldurursunuz?

- A- Nihat Sırdar %28 B- Rıza Esendemir %17
C- Cem Ceminay %30 D- Kadir Çöpdemir %25

“I enjoy listening to’s program.”

Who is the radio DJ you would fill in the blank with?

- A- Nihat Sırdar %28
B-Rıza Esendemir %17
C-Cem Ceminay %30
D-Kadir Çöpdemir %25

SORU / QUESTION 9

Aşağıdakilerden hangisi için “her gün olsa yerim” dersiniz?

- A- Makarna %27 B- Pirinç Pilav %26
C- Bulgur pilavı %22 D- Manti %25

Which of the following is among “things you can eat every day” if you have the chance?

- A-Pasta %27 B-Rice %26
C-Bulgur %22 D-Manti (ravioli) %25

SORU / QUESTION 10

Selfie mi Özçekim mi?

- A- Selfie %67
B- Özçekim %33

Selfie or Özçekim?

- A- Selfie %67
B- Özçekim %33

A LOOK TO THE NUMBERS OF POLAND POLONYA'YA RAKAMSAL BİR BAKIŞ

POLONYA

KİŞİ BAŞINA MİLLİ GELİR PER CAPITA INCOME

\$21,100

Polonya'nın 2013 yılı kişi başına düşen milli geliri 21.100 dolar olup dünya sıralamasında 69. sıradadır.

The per capita income in Poland for 2013 is \$21.100 and ranks 69th worldwide.

GAYRİ SAFİ MİLLİ HASILA GROSS DOMESTIC PRODUCT

22

2013 yılında Polonya'nın GSYİH'si 513.9 milyar dolara ulaşmış olup dünya sıralamasında 22. sırada yer almaktadır. In 2013 the GDP of Poland has reached US\$ 513.9 billion and ranked 22nd worldwide.

AB İÇİNDEKİ YERİ PLACE WITHIN THE EU

Son beş yıldır GSYİH büyüme oranı AB ortalamasının üzerinde seyreden Polonya, AB içerisinde 6.büyük ekonomi konumunda.

The growth rate of GDP in the last five years is above EU average for Poland which makes it the 6th biggest economy within the EU.

EKONOMİK BÜYÜME HIZI ECONOMIC GROWTH

%2,8

2014

Polonya ekonomisi 2013 yılında %1,6 oranında bir büyüme kaydetmiştir. 2014 yılı başında, 2013 yılında GSYİH artışına en büyük katkının ihracattan geldiği, sanayi üretiminde kaydedilen büyüme oranının %2,2 olarak AB ortalamasının %11 üzerinde gerçekleştiği açıklanmıştır. Polonya Merkez Bankasının büyüme tahmini 2014 yılı için %2,8, 2015 yılı için %3,5'dür.

The Polish economy has achieved growth rate of 1,6% in 2013. In the beginning of 2014, the highest contribution in the increase of GDP is verified to be through export, as the increase in industrial produce has increased by 2,2% which is 11% above EU average. The Polish Central Bank estimates that the growth rate for 2014 will be 2,8% and for 2015 it is estimated to be 3,5%.

TÜRKİYE İLE TİCARET TRADE WITH TURKEY

\$5,2 00,000,000

2013 yılında ikili ticaret hacmimiz 5,2 milyar ABD doları olarak gerçekleşmiştir. (İhracatımız 2,06, ithalatımız ise 3,184 Milyar ABD Dolarıdır.)

In 2013 our mutual trade volume was realized as \$5,2 billion. (Export made \$2,06 billion, import made \$3,184 billion.)

\$27 / 88 000,000

Polonya'nın ülkemizdeki doğrudan yatırımları 2002-2013 döneminde toplam 27 milyon ABD Doları olup, 2013 sonu itibarıyla ülkemizde 88 adet Polonya sermayesine sahip şirket faaliyet göstermektedir.

The direct investment by Poland in our country between 2002-2013 add up to a total of \$27 million, and by the end of 2013 there are 88 Polish capital companies active in our country.

\$37 / 60 000,000

Polonya'da faaliyet gösteren yaklaşık 60 Türk sermayeli firma bulunmakta olup, söz konusu firmalar tarafından gerçekleştirilen yatırım tutarı yaklaşık 37 milyon ABD Doları seviyesindedir.

There are approximately 60 companies with Turkish capital in Poland, and the total investment of these countries adds to an approximate of \$37 million.



YATIRIM CAZİBESİ INVESTMENT OPPORTUNITIES

FDI Intelligence raporuna göre de, Çin ve ABD'nin ardından Polonya, yatırım açısından dünya sıralamasında üçüncü sırada yer almaktadır. Ernst&Young'ın "2012 Avrupa Yatırım Çekiciliği Anketi" raporuna göre, önümüzdeki 3 yıl boyunca Polonya, Almanya'nın ardından Avrupa'nın yatırım açısından 2. cazip ülkesidir.

According to FDI Intelligence report, Poland ranks 3rd place worldwide just below China and USA. According to Ernst&Young's "2012 European Investment Appeal Survey" report, Poland will be the 2nd appealing country in terms of investment second after Germany.

TÜRKİYE İLE TURİZM TOURISM WITH TURKEY

424,000

2013 yılında Türkiye'yi yaklaşık 424 bin Polonyalı turist ziyaret etmiştir.

Approximately about 424 thousand Polish tourists have visited Turkey in 2013.



Tibet



RUHUNUZU ARINDIRMAK İÇİN KISA BİR MOLA

BUGÜN DÜNYANIN GERİ KALANI TARAFINDAN SAFLIĞIN, EL DEĞMEMİŞLİĞİN VE YENİLENMENİN ANAVATANI OLARAK KABUL EDİLEN TİBET, HER ŞEYİN HIZLA TÜKETİLİP KİRLETİLDİĞİ GÜNÜMÜZ DÜNYASINDA ADETA BİR ÜTOPYA OLARAK VARLIĞINI SÜRDÜRÜYOR.



TIBET

A SHORT BREAK TO PURIFY YOUR SOUL

ACCEPTED BY THE REST OF THE WORLD AS THE SYMBOL OF PURITY, VIRGINITY AND SPIRITUAL REJUVENATION, Tibet continues to exist almost like an utopia in today's world where every thing is being consumed and polluted at a dazzling pace.

Today, Tibet offers a great deal of wealth to all humanity in the areas of art, literature and medicine as a result of its thousands of years of cultural accumulation and is an autonomous region in China. Tibet was an independent kingdom until 1950 when it was invaded by the Chinese army and has literally become one of the most solid examples of struggle for national independence. Dalai Lama, the spiritual leader of Tibet had to flee his country and take refuge in India. Despite Chinese government's efforts in recent years to assimilate the Tibet people by relocating Han and Hui Chinese to the region, traditional Tibet culture is still very dominant in the region.

Having managed to isolate itself from the influence of the rest of the world for many years, Tibet could remain as the country with the most untouched wildlife in the world. In a world, where technology has penetrated in all areas of life, Tibet continues to be an exception and preserve its mystery.

Everest, which has the highest summit in the world, rises up on this plateau. Surrounded by Kunlun Mountains in the North and with Himalayas in the South, and with Chantang and Tsaidam Basin plateau again in the North, plateau's east part is also the origin of "Yellow River" and "Yangtze River", the biggest rivers in China. Covered with snow, With Himalaya mountains covered under snow, and its hills, plateaus and rivers, Tibet depicts a mysterious land that is out of this world and its natural beauties almost dazzles you. With its average altitude of over 4 thousand meters, Tibet is the world's highest and widest plateau and after the Tibet government opened the untouched nature of the region to visitors, Tibet has

Binlerce yıllık zengin kültürel birikiminin sonucunda bugün tüm insanlığa sanat, edebiyat ve tıp alanında büyük bir hazine sunan Tibet, Çin'de bulunan özerk bir bölge.

1950 yılına kadar bağımsız bir krallık olan Tibet, 1950 yılında Çin ordusunun istilasına uğramış, bu tarihten sonra da deyim yerindeyse adeta bir bağımsızlık mücadelesinin kanlı canlı en keskin örneklerinden biri olmayı başarmış. Tibet'in ruhani lideri Dalai Lama da bu nedenle Hindistan'a kaçmış. Günümüzde hükümetin destekleri sonucunda bölgeye olan Han ve Hui Çinleri'nin göçleriyle bölge halkı sindirilmeye çalışılsa da, geleneksel Tibet kültürü bölgede halen güçlü bir şekilde kendisini hissettiriyor.

Yıllarca kendisini dış dünyanın tüm etkilerine kapatarak korumayı başarmış olan Tibet, bu sayede dünya üzerinde en bakir doğaya sahip ülke olma unvanına da elinde bulunduruyor. Teknolojinin her yere sirayet ettiği bir dünyada Tibet, adeta bir istisna olarak varlığını ve gizemini koruyor.

Dünyanın en yüksek zirvesine sahip Everest bu platoda yükseliyor. Kuzeyde Kunlun sıradağları ve güneyde Himalayalar, yine kuzeyde Chantang ve Tsaidon Basın çölleri ile kaplı platonun doğusunda





JOKHANG TAPINAĞI
JOKHANG TEMPLE

Çin'in büyük nehirleri olan "Sarı Nehir" ve "Yangzi Nehri" doğuyor. Karlar ile kaplı Himalaya dağları, yükseltleri, platoları ve nehirleriyle bu dünyaya ait değilmiş gibi bir görüntü çizen Tibet, sahip olduğu doğal güzelliklerle insanı adeta baştan çıkarıyor. 4 bin metreyi geçen ortalama yüksekliğiyle dünyanın en yüksek ve en geniş platosu olan Tibet'te yönetimin bakir bölgeleri turizme açmış olması nedeniyle bölge, zaman içerisinde tüm dünyada tanınarak maceraperestlerin uğrak yeri olmayı başarmış.

"TANRILARIN TOPRAĞI"NA YOLCULUK

Tibet'in başkenti "Tanrıların toprağı" anlamına gelen Lhasa'dır. Yolunuz Tibet'e düşmüşse Lhasa'yı gezinizin başlangıç noktası olarak belirlemenizi öneririz. 1994'ten beri UNESCO Dünya Mirası listesinde yer alan Lhasa'nın en görkemli yapılarından biri Potala Sarayı'dır. VII. yüzyılın ortalarında Tibet kralı Songtsen Gampo, prenses Wenchen ile evlendikten sonra meditasyon amacıyla Potala Sarayı'nı inşa ettirir. Daha sonra ülkenin ruhani lideri V. Dalai Lama tarafından büyütülen 13 katlı dev saray, XIV. Dalai Lama'nın Çin istilası sonrası Hindistan'a kaçtığı 1959 yılına dek tüm Dalai Lamaların yaşadığı saray olarak kullanılmış. Tibet'in politik ve dini merkezi olarak da kullanılan

become one of the favorite travel destinations of adventure enthusiasts.

A JOURNEY TO THE "TEMPLE OF GOD"

Capital of Tibet is, Lhasa, meaning "The Land of Gods". If you're ever in Tibet, we recommend you to set Lhasa as the starting point of your trip. Lhasa has been in UNESCO World Heritage list since 1994 and one of the most magnificent structures in Lhasa is the Potala Palace. The palace was founded in mid 7th century, by Songsten Gampo, King of Tibet who married princesses Wenchen. And the palace was built after this marriage for meditation purposes. Later, the 13 storey palace was expanded with additions founded by V. Dalai Lama, the spiritual leader of the country, was used as the palace where all Dalai Lamas lived until 1959 when 14th Dalai Lama fled to India following Chinese invasion. Also known as the political and religious center of Tibet, Potala had become known as the "Winter Palace" after VII. Dalai Lama founded Norbulingka as the summer palace.

ROAD TO PILGRIMAGE GOES THROUGH JOKHANG TEMPLE

Another prominent masterpiece in capital city Lhasa is the Jokhang Temple, which is in UNESCO World Heritage list. Founded by King Songsten Gampo in 7th century,

**TİBET'İN BAŞKENTİ
"TANRILARIN TOPRAĞI"
ANLAMINA GELEN
LHASA'DIR**

*CAPITAL OF TIBET IS,
LHASA, MEANING "THE
LAND OF GODS"*





Sahip olduğu ruhani değerlere sıkı sıkıya bağlı olan Tibet; bu özelliği sayesinde, HER YIL DÜNYANIN DÖRT BİR YANINDAN DÜNYEVİ KOŞUŞTURMALARDAN UZAKLAŞIP, RUHUNA ZİYAFET YAŞATMAK İSTEYEN BİNLERCE ZİYARETÇİNİN AKININA UĞRUYOR. Having tightly embraced the spiritual values it is built on, Tibet is flooded every year by thousands of visitors FROM ALL OVER THE WORLD WILLING TO GET AWAY FROM EARTHLY HUSTLE AND BUSTLE AND REJUVENATE THEIR SOULS.

Potala, VII. Dalai Lama'nın yazlık saray olarak Norbulinka'yı inşa ettirmesinin ardından, "Kışlık Saray" olarak anılmaya başlanmıştır.

HACI OLMANIN YOLU JOKHANG TAPINAĞI'NDAN GEÇİYOR

Başkent Lhasa'daki bir önemi tarihi eser ise UNESCO Dünya Mirası listesinde bulunan Jokhang Tapınağı'dır. VII. yüzyılda Kral Songtsen Gampo tarafından inşa edilen ve zamanla Tibet'in en önemli sprituel merkezi haline gelen Jokhang Tapınağı'nda Buddha'nın yaşadığı dönemde yapılmış olması sebebiyle tüm Budistler tarafından oldukça önemli kabul edilen 1,5 metre boyundaki Jowo Rinpoche, tapınağın en önemli heykellerinden birini oluşturuyor. Üçüncü kattaki Palden Lhamo ise dikkat çeken bir başka imge. Bu mavi renkli

the temple has become the most important spiritual center of Tibet and features the 1.5-meter tall Jowo Rinpoche statue, one of the most important statues in the temple, which is considered to be very important by the Buddhists as it was built during Buddha's period. On the other hand, the Palden Lhamo on the third floor is another object that attracts attention. This blue colored goddess is believed to be the biggest protector of Dalai Lama and Lhasa. The gorgeous deer and circle motif represents the "Circle Rotating Teaching" of Buddha, which was his first teaching. And the holly path, on which the Buddhist monks have been circumambulating the Jokhang Temple with prayer wheels in their hands, is also known as a very vibrant marketplace. Buddhists from all over the world come here to walk on the famous pilgrimage path. The pilgrimage route is a wide circle around the temple. For every Tibetan, walking on this pilgrimage route for once





DREPUNG'TA RAHIPLER
MONKS IN DREPUNG



TİBET'İN EN BÜYÜK BUDİZM OKULU OLAN DREPUNG MANASTIRI, 7700 KEŞİŞ BARINDIRIYOR.

**DREPUNG MONASTERY, WHICH IS TIBET'S BIGGEST SCHOOL OF BUDDHISM,
IS HOME TO 7700 MONKS.**

tanrıçanın Dalai Lama'nın ve Lhasa'nın en büyük koruyucusu olduğuna inanılıyor. Çatıdaki muhteşem geyik ve çember motifi, Buddha'nın ilk vaizi olan "Çember Döndürme Öğretisi"ni temsil ediyor. Budist keşişlerin yüzyıllardır ellerinde dua çarklarıyla Jokhang Tapınağı'nı tavaf ettikleri kutsal patika ise aynı zamanda son derece hareketli ve renkli bir pazar yeri olma özelliğine sahip. Tüm dünyadaki Budistler buraya hac yolunda yürümek için geliyorlar. Hac yolu, tapınağın etrafı boyunca geniş bir çember olarak belirlenmiş. Her Tibetlinin hayatı boyunca bir kez olsun bu hac yolunda yürümesi en büyük hayallerinin gerçekleşmesi demek. Hacılar bu yolu sabah 8'den itibaren dolduruyor ve gece yarısına kadar ibadetlerine devam ediyorlar.

EN BÜYÜK BUDİZM OKULUNA DAVETLİSİNİZ...

"Sera" ve "Drepung" Manastırları Lhasa'da görülmesi gereken diğer önemli rotaları oluşturuyor. Ganpoi Uze Dağı'nın eteklerinde bulunan Tibet'in en büyük ve en etkili manastırı olma özelliğine sahip olan Drepung Manastırı bugün, burada yaşayan 700 rahiple birlikte adeta küçük bir köy portresi

in his life means his biggest dream comes true. Pilgrims start crowding this route starting from 8 am, and continue worshipping until midnight.

YOU ARE INVITED TO THE BIGGEST SCHOOL OF BUDDHISM...

"Sera" and "Drepung" Monasteries are among other must-see destinations in Lhasa. Located on the skirts of Ganpoi Uze Mountain and known as Tibet's biggest and most influential monastery, the Drepung Monastery is almost like a small village with its 700 priests currently living there. Drepung Monastery, which is Tibet's biggest school of Buddhism, is home to 7700 monks. On the other hand, Sera Monastery, which is to the north of Lhasa, was founded in 1419 by Jamchen Choje, a disciple of Tsong Khapa who was the founder of Gelugpa School. Currently home to around 600 priests, the monastery features a debate every day between 3.30 pm and 5 pm. During the debate, a group of candidate priests sit on the floor and get interrogated by the other candidate who would be standing up. Those sitting on the floor are required to know the answers to the questions and make counter arguments.

çiziyor. Tibet'in en büyük Budizm okulu olan Drepung Manastırı, 7700 geniş barındırıyor. Lhasa'nın kuzeyindeki Sera Manastırı ise, Gelugpa mezhebinin kurucusu Tsong Khapa'nın müridi Jamchen Choje tarafından 1419 yılında kurulmuş. Bugün yaklaşık 600 rahibin konakladığı manastırda saat 15.30-17.00 arasında müzakere yapılıyor. Müzakere sırasında bir grup rahip adayı yerde oturuyor ve ayaktaki aday tarafından sorguya çekiliyor. Oturanlar soruları bilmek ve tartışmakla yükümlü.

PANCHEN LAMALARIN ŞEHİRİ SHİGATSE...

Tibet'in ikinci büyük şehri Hinduizm ve Budizm için kutsal yer olarak kabul edilen ve Dalai Lama'dan sonra ikinci önemli ruhani ve siyasi lider olan Panchen Lamaların şehri Shigatse. Kelime anlamı "bereketli topraklar" olan şehrin en önemli turistik noktası yaklaşık 800 lamanın yaşadığı Tashilumpo Manastırı. Tashilumpo Manastırı, Tibet Gelugpa tarikatının en büyük altı manastırından biri olma özelliğine sahip. 1447'de ilk Dalai Lama tarafından kurulan manastır, daha sonra buranın idaresini alan dördüncü Panchen Lama ve kendisinden sonraki Panchen Lamalar tarafından genişletilmiş. 26 metre boyunda ve değerli taşlarla süslü en büyük oturan altın Maitreya Buda (gelecek olan Buda) heykeli, Panchen Lama'nın Sarayı ve Kelsang Tapınağı, manastırın en görkemli yapıtlarını oluşturuyor.

HER MEVSİMİN ŞEHİRİ ZANGMU

Diğer bir önemli yer olan yün, ahşap üretimi ve halıcılığı ile ünlü bir kasaba olan Gyantse'ye, Tibet'in üç büyük gölünden biri olan Yamdrok Tso Gölü ile Tibet köyleri arasından geçip, Himalaya sıradağlarının enfes manzaralarını seyrederek aşılın 4794 metre yükseklikteki Gampa La geçidinden ulaşıyor. Şehrin ilerisinde yükselen Dzong (eski kale), Baiju Tapınağı ve Kumbum Chörten görülmesi gereken diğer noktaları oluşturuyor. Tibet'teki bir diğer durağınız hiç kuşkusuz yemeşil ormanlarla kaplı olan Zangmu olmalı. Bir günde dört mevsimi yaşamanıza olanak tanıyan şehir, yükseklerden akan şelaleleri ile adeta cennetten bir köşe.



SHIGATSE: THE CITY OF PANCHEN LAMAS ...

The second biggest city of Tibet is Shigatse, which is a city believed to be very sacred for Hinduism and Buddhism and is also the hometown of Panchen Lama who is accepted as Tibet's second most important spiritual and political leader of Tibet after Dalai Lama. The name of the city means "blessed lands", and the most important tourist destination of the city is the Tashilumpo Monastery, which is home to around 800 Lamas. Tashilumpo Monastery is known as being one of the biggest 6 monasteries of the Tibet Gelugpa sect. Founded for the first time in 1447 by Dalai Lama, the monastery was later expanded by Panchen Lama who became the administer of the monastery after Dalai Lama and by other subsequent Panchen Lamas. The statue of Maitreya Buddha (Future Buddha) the biggest golden sitting Buddha statue which is 26 meters tall and is ornamented with precious stones, the Palace of Panchen Lama and Kelsang Temple are among the most glamorous structures of the monastery.

ZANGMU: THE CITY OF EVERY SEASON

Gyantse, another major destination in Tibet which is a Tibetan town famous for wool and wood production and carpet making, can be accessed via the 4794 meters high Gampa La Pass which is accompanied with one of the most glamorous views of Himalaya mountains and is reached via the road between Yamdrok Tso Lake, one of the three largest lakes in Tibet and Tibet villages. Dzong (The old fortress) which rises up further from the city, the Baiju Temple and Kumbum Chorten are among the must-see spots in the city. Another important destination in Tibet which you should definitely visit is Zangmu which is covered with lush forests. Allowing you to experience four seasons in one day, the city is like a corner of the Garden of Eden with its high and gorgeous waterfalls.





HAMDİ ULUKAYA



AMERİKAN RÜYASINI *gerçeğe dönüştüren adam*

2007'DE YARATTIĞI CHOBANI YOĞURT MARKASIYLA 3 YIL GİBİ KISA SÜREDE AMERİKAN YOĞURT PİYASASINI ELE GEÇİREN FORBES DERGİSİ'NİN "YOĞURDUN STEVE JOBS'I" DEDIĞİ HAMDİ ULUKAYA, V 1.1 MİLYAR DOLARLIK SERVETİYLE FORBES KÜRESEL MİLYARDERLER LİSTESİNE ADINI ALTIN HARFLERLE YAZDIRDI. Küçük bir köyden ABD, Kanada, Avustralya ve İngiltere'ye uzanan milyar dolarlık sıra dışı bir başarı hikayesinin de yaratıcısı olan Hamdi Ulukaya, aynı zamanda küresel piyasaya hükmeden 1426 insandan bir tanesi.



THE MAN WHO REALISED THE AMERICAN DREAM

ULUKAYA CREATED CHOBANI BRAND IN 2007 AND BECAME THE LARGEST YOGURT MAKER IN AMERICA IN SUCH A SHORT TIME AS THREE YEARS. NAMED BY FORBES AS THE “STEVE JOBS OF YOGHURT”, Hamdi Ulukaya made into the world’s billionaires list with a net worth of 1.1 billion dollars. He is the hero of a dramatic success story starting at a small town in Turkey and extending into the US, Canada, Australia and England to reach billions of dollars. Ulukaya is one of the 1426 people dominating the global market.

Dünyanın önde gelen denetim ve danışmanlık firmalarından Ernst & Young’ın 2012 yılında düzenlediği Yılın Girişimcisi yarışmasının Amerika Birleşik Devletleri birincisi, 2013 yılında da yılın girişimcisi ödülleri Chobani Yoghurt’un kurucusu Hamdi Ulukaya havaya kaldırdı. Peki, ama kim bu Hamdi Ulukaya? Kökleri Tunceli’nin Pertek ilçesine kadar dayanan Hamdi Ulukaya’nın sıradışı öyküsü Türkiye’nin doğusunda Erzincan’ın İliç ilçesinde yaklaşık bin kişinin yaşadığı küçük bir köyde başlıyor. Göçebe hayatı yaşayan bir ailenin çocuğu olarak dünyaya gelen Ulukaya, Sivas’ta öğretmen lisesinde okuduktan sonra, sınavları kazanarak Ankara Üniversitesi’nde Siyaset Bilimi üzerine eğitim almaya başlar. Henüz okulun ikinci yılında Ulukaya’nın vizyoner kişiliği kendisini gösterir ve iş hayatında daha başarılı olmak adına dil öğrenmek için soluğu Amerika’da alır. Risk almadan başarin yakalanamayacağı tezini savunanlara bir nevi örnek olacak bir kararla gelenek göreneklerini, dinini, yaşayış tarzını ve en önemlisi de dilini bilmediği

One of the world’s leading auditing and supervision companies, Ernst & Young named Hamdi Ulukaya, the founder of Chobani Yoghurt, the Entrepreneur of the Year in America in 2012, and the Entrepreneur of the Year Worldwide in 2013. But, who is Hamdi Ulukaya? Ulukaya was born in a small village of about 1000 residents in Erzincan, Turkey. His family was nomads and has its origins in Pertek, Tunceli. Ulukaya frequented Teacher’s College in Sivas, and continued his studies at Ankara University’s Department of Political Science. In his second year at university, his unusual visionary talent comes to surface and he travels to the US to improve his foreign language skills with an aim to attain success in the business world. He moves into a country, whose customs, religion, lifestyle and even language he does not know, without filling his pockets with dollars – a case for the hypothesis that without risk, no success can be attained. Ulukaya starts working in a farm when he realizes that he has already spent in a month 2 thousand dollars of the initial 3 thousand that he brought with him.



TÜRK FİLMLERİNE TAŞ ÇIKARTACAK CİNSTEN BİR HAYAT HİKAYESİNE SAHİP OLAN CHOBANİ YOGHURT'UN KURUCUSU HAMDİ ULUKAYA'NIN BAŞARISININ TEMELİNDE BÜYÜK BİR ÖZVERİ, CESARET VE AZİM YATIYOR. Küçük bir Anadolu kasabasıyla New York kasabasının sentezi olarak ifade ettiği Chobani markasını yaratan Hamdi Ulukaya, oluşturduğu iş modeli sayesinde bugün Harvard'da ders olarak okutuluyor.

ULUKAYA HAS A LIFE STORY THAT COULD VERY WELL BE MADE INTO A CLASSICAL TURKISH MELODRAMA. He is the founder of Chobani Yoghurt and he owes his success to such values as devotion, courage and ambition. He calls Chobani a synthesis of a tiny Anatolian village and New York. His business model is nowadays taught in Harvard classes.

bir ülkeye adımını atar. Üstüne üstlük cebinde öyle binlerce doları da olmadan... Hamdi Ulukaya, üç bin dolarla gittiği Amerika'da ilk ay içerisinde 2 bin doları tüketince, cebinde kalan son bin dolarıyla bir çiftlikte işe başlar.

DÜNYA DEĞİ OLMA YOLUNDA İLK ADIM ATILYOR

Çiftlikte çalışırken bir gün kendisini ziyarete gelen babasının "Buradakiler çok kötü, neden bizim peynirleri getirip satmıyorsun oğlum" demesi üzerine Türkiye'de mandıracılık yapan abileri vasıtasıyla iki konteyner peynir getirir. Türkiye'den gelen peynirler deyim yerindeyse kapış kapış satılınca, New York'ta küçük bir peynir imalathanesi kurar. Tahmin edilen aksine elbette ki şu anki şaşalı hayatı ona hemen 'merhaba' demez. İki yıl boyunca fabrikanın hem ustası, hem satış sorumlusu hem de muhasebecisi olarak çalışır. O sıralar annesini ve babasını da kaybeden Ulukaya, hayatının en zor iki senesini yaşar. Bir gün gelen bir reklam mektubu sayesinde yoğurtta liderliğe gidecek yolun ilk adımını atar. Ulukaya, üzerinde Kraft'a ait bir yoğurt fabrikasının makineleriyle birlikte satılık olduğunu yazan ilan kağıdını önce çöpe atar, ardından yarım saat sonra çöpün içinden o kağıdı alır ve ilandaki telefonu arar. Ertesi gün de fabrika sahibiyle görüşmeye gider. Ancak karşısındaki tablo tam bir hayal kırıklığıdır. Zira karşısına çıka çıka savaş sığınağı gibi inşa edilmiş, borularından sular akan, darmadağın, labirent gibi bir bina çıkar. Görüşme sonrasında avukatına fabrikayı almak istediğini söyleyen Ulukaya'ya avukatı "Deli misin Kraft gibi bir firma başaramadı, sen nasıl altından kalkacaksın" der ancak o dinlemez ve fabrikayı satın alır. Ulukaya, fabrikayı satın almasında orada çalışan 55 kişinin etkili olduğunu

FIRST STEP TO BECOME A WORLD LEADER

One day Ulukaya's father comes to visit him at the farm and tells him that the quality of the cheese is mediocre. He asks him, "why don't you bring and sell our own cheese?" Ulukaya brings two containers of cheese from his father's dairy farm in Turkey. Seeing that the cheese from Turkey is immediately sold out, Ulukaya decides to start a cheese shop in New York. Contrary to what you may expect, the glittering life of luxury does not find him at once. For two years, he works as the producer, the sales agent, and the accountant of the store. He loses both of his parents and undergoes a very difficult period – the hardest two years of his entire life. One day, he sees a flyer that would change all his life. He takes the first step in the road that would make him a world leader in yoghurt. Ulukaya initially throws away the flyer that says Kraft is selling a yoghurt plant, including all machines. After thirty minutes, he takes the paper back from the garbage can and dials the telephone number. The next day, he goes over to take a look, only to get disillusioned. The plant is no better condition than a war shelter, a devastated labyrinth with leaking pipes. After the meeting however, Ulukaya decides to buy the plant. His adviser, finding it hard to believe his ears, asks him if he is nuts since even such a big company as Kraft couldn't make it, "how could he?" Ulukaya does not lend an ear to his adviser's warnings and buys the plant. In an interview, he narrates how the 55 employees have been influential in his decision. "Those people were working at a plant doomed for closure in a month's time but they were working as usual – no demands, no revolts, no low spirits, no despair... I was impressed. I told myself, if these people work with such commitment in a factory at the brink of closure, imagine how they could hold onto a brand new

“O insanlar bir ay sonra kapanacak bir fabrikada çalışıyorlardı ve gittiğimde işin hiç teklemediğini gördüm. İnsanlarda ne bir isyan, ne bir bıkmaya ya da moral bozukluğu... Çok etkilendim. Dedim ki “Bu insanlar kapanmak üzere olan bir fabrikada böyle çalışıyorlarsa, yeni bir yatırımda neler yaparlar. BENİ YANILTMADILAR. DÖRT YILDA AMERİKA’NIN EN BÜYÜK SÜT ALIMINI YAPAN FABRİKA OLDUK.”

“Those people were working at a plant doomed for closure in a month’s time but they were working as usual – no demands, no revolts, no low spirits, no despair... I was impressed. I told myself, if these people work with such commitment in a factory at the brink of closure, imagine how they could hold onto a brand new investment. I was not wrong. WE BECAME THE BIGGEST FACTORY IN AMERICA TO BUY THE LARGEST QUANTITY OF MILK.”

bir röportajında şöyle dile getiriyor: “O insanlar bir ay sonra kapanacak bir fabrikada çalışıyorlardı ve gittiğimde işin hiç teklemediğini gördüm. İnsanlarda ne bir isyan, ne bir bıkmaya ya da moral bozukluğu... Çok etkilendim. Dedim ki “Bu insanlar kapanmak üzere olan bir fabrikada böyle çalışıyorlarsa, yeni bir yatırımda neler yaparlar.” Beni yanıltmadılar. Dört yılda Amerika’nın en büyük süt alımını yapan fabrika olduk.”

SABRIN SONU BAŞARIYA ÇIKIYOR

5-6 kişiyle iki yıl boyunca fabrika dışına çıkmadan, en iyi yoğurda ulaşana kadar çalışan Hamdi Ulukaya sonunda başarıya ulaşır. Ulukaya o dönemi şöyle anlatıyor: “Eylül 2007’de 300 koliyle bu işe başladık. Bir markete verdik, iki hafta sipariş vermesini bekledik. Ardından 400, 500 koli derken iyice arttı. Sonra büyük bir marketler zincirine gittim. Bir ürünü rafa koymanız için 30 bin-50 bin dolar para gerekiyor. Hesapladık, 200 bin dolar ediyor. ‘Bunu yoğurtla ödeyelim’ dedik. Yetkili ‘Ya satmazsa’ diye sordu ama 3 hafta sonra beni aradı, ‘Yoğurt içine ne koyuyorsun, ben raflarda tutamıyorum’ dedi.

15 Ağustos 2005’te kapanmak üzere aldığımız fabrika 5 yılda çok önemli gelişmelere imza attı. 2008’de satışımız 20 milyon dolar, 2009’da 75 milyon dolar, 2010’da 250 milyon dolar, 2011’de 625 milyon dolar, 2012’de 1 milyar dolar. Yapılan bir çalışmada, ABD’de Google, Facebook dahil başlangıçtan 1 milyar dolara kadar gelen en hızlı şirket olduk.”

ABD PAZARININ %40’INA HAKİM

Kısa sürede ABD’de büyük pazar paylarına ulaşan Chobani, ABD yoğurt pazarının yüzde 40’ını elinde bulunduruyor. Araştırma şirketi Mintel’e göre, bu

investment. I was not wrong. We became the biggest factory in America to buy the largest quantity of milk.”

PERSEVERANCE BRINGS SUCCESS

Ulukaya spends the next two years in the plant with 5 or 6 other people trying to find the best yoghurt recipe. Ulukaya narrates those years as follows: “In September 2007, we started off with 300 boxes. We sold them to a grocery store. We waited for two weeks for them to re-order. Then we increased the amount to 400 and then to 500 boxes, eventually even more. Then I went to a supermarket chain. But placing your product on the shelf adds up to 30-50 thousand dollars. We made a calculation, and it amounted to 200 thousand dollars. We suggested paying with yoghurt. The representative asked us, ‘but what if it doesn’t sell?’ He called me back 3 weeks later. He was asking, ‘what is in that yoghurt? I cannot keep it on the shelves!’”

Ulukaya says, “We had bought the plant to shut it down on 15 August 2005, but it grew immensely in 5 years. In 2008 we made 20 million dollars, in 2009 75 million dollars, in 2010 250 million dollars, in 2011 625 million dollars and in 2012 one billion dollars. A research shows that our company hit one billion dollar revenues in the shortest time including Google and Facebook in the US.”

HOLDING 40% OF THE US MARKET

Reaching huge market shares in the US in a very short time, Chobani now holds 40% of the US yoghurt market. According to the research firm Mintel, this market share corresponds to 7.4 million dollars.

The key is one-to-one correspondence. Ulukaya has spread the Chobani brand via social media and “personal contacts” instead of TV ads or mass marketing methods. Chobani has over 600 thousand

yüzde 40'lık pazar payı 7.4 milyar dolara tekabül ediyor.

SIRRI BİREBİR İLETİŞİMDE SAKLI

Ulukaya, 4 yıldan kısa bir süre içinde, Chobani markasını TV reklamları ve kitlesel pazarlama yöntemleri yerine sosyal medya ve "ağızdan ağıza iletişim" yoluyla tanıttı. Chobani markasının, şu anda 600 bin facebook takipçisi bulunuyor.

Amerikan vatandaşlarının yoğurt zevklerini ve yoğurt hakkındaki düşüncelerini değiştirdiği ifade edilen Ulukaya, Shepherd's Gift Foundation isimli bir vakıf kurarak şirket karının yüzde 10'unu olumlu ve kalıcı değişiklikler yapılması için çalışan bireylere bağışlıyor. Ulukaya, aynı zamanda bağımsız filmlere ve bağımsız film festivallerine finansal destek sağlıyor.

followers on Facebook.

Ulukaya is credited for having transformed the American taste for yoghurt. Ulukaya allocates 10 per cent of Chobani's after-tax profits to philanthropy via Shepherd's Gift Foundation, helping workers to make positive and durable changes. Ulukaya also provides support to independent films and independent film festivals.

- ABD'de marketlere haftada en az 3 milyon adet Chobani yoğurt gönderiliyor
- Net değeri 5.4 milyar dolar
- ABD'deki 6.5 milyar dolarlık yoğurt satışlarının yüzde 20'lik payı Chobani'ye ait
- ABD'deki en büyük 3 yoğurt firmasından biri
- 3000 çalışanı mevcut
- Minimum 3 million packages of Chobani yoghurt is sold in the US markets in one week.
- Net value 5.4 billion dollars
- Chobani holds 20 per cent of yoghurt sales amounting to 6.5 billion dollars in the US.
- Chobani is one of the three biggest yoghurt producers in the US.
- Chobani has 3000 employees.



LÜBNAN MUTFAĞI



LEBANESE KITCHEN

ARAP, DOĞU VE BATININ SENTEZİ

ORTA AKDENİZ MUTFAĞI'NIN MERKEZİ KONUMUNDA YER ALAN LÜBNAN MUTFAĞI OLDUKÇA ZENGİN VE LEZZETLİ YEMEKLERE SAHİPTİR. Binlerce yıllık medeniyetlerin yaşanmışlığının izlerini taşıyan mutfak, Arap, Batı ve Doğu kültürünün izlerini bir çatı altında toplayarak lezzet düşkünü damaklara hitap eder.

Yemek kültürü, medeniyetlerin yaşam felsefelerini yansıtır. Lübnan Orta Doğu'da, Doğu ve Batı arasındaki ticaret yolunun üzerinde bir ülke olması nedeniyle pek çok yemek kültürünün izlerini taşır; Arap, Doğu ve Batı yemek kültürünü aynı potada eriterek sunar. Lübnan mutfağının en öne çıkan lezzeti bin bir çeşitlilikte damaklara şenlik havası yaşatan dünyaca ünlü mezeleridir. Hele ki yemekten önce yenilen salatalar Lübnan mutfağının olmazsa olmazıdır. Günlük hazırlanan salata sayısı 60'ı geçer.

Lübnan mutfağında en çok kullanılan malzemeler; bulgur, pirinç, patlıcan, baklagillerden kuru fasulye ve nohut, yoğurt, limon, tahin, eritilmiş ve posası alınmış terayağı, samneh ve zeytinyağıdır. Baharatlar ve otlar bu mutfağının baş tacıdır. Tarçın, karabiber, karanfil, kimyon, yenibahar, kuru nane ve maydanoz en çok kullanılan baharat ve otlardır. Lübnanlıların dünyaca ünlü yemekleri Kibbeh ve Labneh makbus'dur. Kibbeh'in ana maddesi bulgur ve kıymadır. Lübnan mutfağında aşçıların ustalık dereceleri Kibbeh'in mükemmelliğiyle ölçülür. Labneh makbus ise, yoğurttan yapılan peynir köfteleridir. Lübnan Mutfağı'nın bir başka önemli yemeği böreklerdir. Sebze ve etli olarak hazırladıkları bu börekler ayran ve limonata ile servis yapılır.

Lübnan mutfağının tatlıları Türk mutfağının tatlılarını andırır. Hamur ve sütlü tatlıları çok yaygındır. Malzeme olarak portakal çiçeği esansı, gül suyu, badem, ceviz, çam fıstığı ve şam fıstığı bolca kullanılır. Lübnanlıların en ünlü tatlıları bademle yapılan Lübnan baklavası ve sütlü bir tatlı olan ve irmikle yapılıp, üzerine koyu şurup dökülen Layali Lübnan'dır.

A BLEND OF ARAB, EAST AND WEST

LEBANESE CUISINE REPRESENTS THE TYPICAL MIDDLE MEDITERRANEAN CUISINE WITH ITS VARIOUS KINDS OF DELICIOUS DISHES. Bearing the tracks of civilizations for thousands of years, Lebanese cuisine gathers tracks of the Arab, Eastern and Western cultures under the same roof as well as offering delicious dishes for those who appreciate tasty food.

Food culture reflects the life philosophies of civilizations. Lebanon Cuisine bears tracks of the food cultures of Middle Eastern civilizations due to its location on the trade road between East and West. This rich cuisine offers the combination of Arab, Eastern and Western food cultures. The most remarkable dishes of the Lebanese cuisine are appetizers which are famous for their delicacy and variety. Especially the salads are among musts of Lebanese cuisine. Over 60 different type of salads are made daily. Bulgur, rice, eggplants, haricot beans, chickpeas, yoghurt, lemon, tahini, melted butter, samneh (clarified butter) and olive oil. Spices and herbs are the musts of Lebanese cuisine. Cinnamon, black pepper, clove, cumin, pimento, dry mint and parsley are commonly used in the dishes. Kibbeh and Labneh Makbus are the most famous Lebanese dishes. Main ingredients of Kibbeh are bulgur and minced meat. The master degree of the Lebanese chefs are given according to the perfection of Kibbeh they cook. Labneh Makbus are yoghurt cheese balls. Borek is another specialty of the Lebanese cuisine which is usually made with vegetables and meat and served with yoghurt drink or lemonade.

Desserts of Lebanese cuisine are similar to the desserts in the Turkish cuisine. Desserts made of dough are popular as well as the puddings. Orange blossom essence, rose water, almonds, walnuts, pine nuts and pistachios are commonly used ingredients in desserts. Lebanese baklava made with almonds and Layali Lebanon, a semolina dessert served with dark syrup are the most famous desserts of Lebanese cuisine.



FALAFEL

MALZEMELER

1 su bardağı haşlanmış nohut
1 tatlı kaşığı kabartma tozu
1/2 soğan
4-6 yemek kaşığı un
2 yemek kaşığı maydanoz
Kızartmak için sıvıyağ
2 yemek kaşığı taze kişniş

TARİFİ

Nohutu ve soğanları mutfak robotuna koyun. Maydanoz, kişniş, tuz, biber, sarımsak ve kimyonu ekleyin. Püre haline gelmeden ezilmelerini sağlayın. Kabartma tozunu ve dört yemek kaşığı unu ekleyip, robotu çalıştırın. Elinize yapışmayan bir kıvama gelene kadar un veya bulgur ekleyin. Karışımı bir kaba alın, üzerini kapatıp buzdolabında birkaç saat bekletin. Beklettikten sonra köfte harcından küçük parçalar koparıp yuvarlayın. Kızgın yağda altı tanesini kızartıp, bir kağıt havlunun üzerine alın. Kalanı da aynı şekilde pişirin. Pide ekmeklerinin arasına köfteleri koyun, üzerilerine domates, soğan, biber ve biraz humus ekleyip servis yapın.

INGREDIENTS

1 glass of boiled chickpeas
1 coffee spoon –full baking powder
½ onion
4-6 spoons-full flour
2 spoons-full parsley
2 spoons-full coriander
Oil to fry

DIRECTIONS

Put chickpeas and onions into the blender. Add parsley, coriander, salt, pepper, garlic and cumin. Mix the ingredients well but make sure they won't become mash. Add baking powder and 4 spoons-full of flour or bulghur and continue to mix until the mixture won't be sticky. Take the mixture in a pot, cover it with a stretch film and leave in the refrigerator for a couple of hours. Pick small pieces from the mixture and roll them. Fry six of the balls in the hot oil and take them on a paper towel. Fry the rest of the mixture in the same way. Put the balls in pita, put tomato, onion, pepper and a little bit of humus on the balls and serve.

HUMMUS Bİ TAHİNİ

MALZEMELER

2 bardak nohut, 1,5 bardak tahin, 1/2 tatlı kaşığı tuz, 1/2 tatlı kaşığı kimyon, 4 diş sarımsak (ezilmiş), 2 limonun suyu, 5-6 dal maydanoz, 1 tatlı kaşığı kırmızı biber, 2 çorba kaşığı zeytinyağı

TARİFİ

Nohutu en az 4-5 saat ılık suda ıslattıktan sonra yumuşayuncaya kadar haşlayın. Soğuyunca nohutların kabuklarını ayıklayın. Ezerek bir tel süzgeçten geçirin. Nohut püresine azar azar tahin, tuz, kimyon, sarımsak ve limon suyunu yedirerek katın. Bu işlemi yaparken bir tahta kaşıkla sürekli karıştırın. Hummusu bir servis tabağına aktarıp üzerini maydanozla süsleyip kırmızı biberle karıştırılmış zeytinyağı gezdirerek servis yapın.

INGREDIENTS

2 glasses chickpeas, 1,5 glass tahini, 1/2 small spoon salt, 1/2 small spoon cumin, 4 garlic (crushed), Juice of 2 lemons, 5-6 sticks parsley, 1 small spoon dried red pepper, 2 spoonfull olive oil

DIRECTIONS

After leaving the chickpeas in warm water for about 4 or 5 hours, boil them until they soften. Leave them to cool. Take out the crusts and mash the chickpeas and put them in a wire mesh strainer to filter. Add tahini, salt, cumin, garlic and lemon juice in the chickpeas mash and stir constantly with a wooden spoon. Take the hummus in a service dish, garnish it with parsley and olive oil mixed with red pepper.



KIBBE

MALZEMELER

Bulgur hamuru için

500 gr. çiğ köftelik kıyma, 4 su bardağı köftelik bulgur,
1 tatlı kaşığı toz kişniş, 2 çay kaşığı tuz

İç harc için

700 gr. köftelik kıyma (orta yağlı), 3 adet kuru soğan
Yarım demet maydanoz, 2 çay kaşığı tuz, 3 çorba kaşığı te-
reyağı (veya margarin), 1 tatlı kaşığı yenibahar, 1 çay kaşığı
ucu tarçın, 1 çay kaşığı karabiber, 1 avuç çamfıstığı

Üzeri için

50 gr. tereyağı, 1 çay bardağı zeytinyağı, 1 su bardağı su

TARİFİ

İç harc için; maydanozu incecik doğrayın. Yağı tencerede eritip kıymayı ekleyin. Kıyma suyunu bırakıp çekene kadar karıştırın. Soğanı ilave edin ve devamlı karıştırarak kavurun. Çamfıstıklarını atın ve kavurmaya devam edin. Tuz, yenibahar, karabiber, tarçın ve maydanozu ekleyin.

Hamur için; bulguru yıkayın ve geniş bir tepsiye alın. 10 dakika kabarması için bekletin, elinizle yoğurun. Kıymayı, kişnişi ve tuzu ekleyip yoğurmaya devam edin. Elinizi arada bir soğuk suya batırarak bulguru yumuşak bir hamur elde edinceye kadar yoğurun. Hazırladığınız bulgur hamurunu iki eşit parçaya bölüp kenarda bekletin. Fırına dayanıklı 35 cm çapındaki tepsiyi yağlayın. Hamurun yarısını elinizle açarak tepsinin dibine parmak uçlarınızla bastırarak yayın. Üzerine kavrulmuş kıymayı döküp yayın. Kalan bulgur hamurunu açıp kıymanın üzerini kapatacak şekilde tepsiye yerleştirin.

Üzeri için; tereyağını küçük bir tavada eritin. Üzerine zeytinyağı ve 1 bardak su ekleyin ve tepsideki hamurun üzerine gezdirerek dökün. Hamuru bıçakla baklava dilimi şeklinde kesin. 180 dereceye ayarlı fırının orta rafında 35-40 dakika pişirin. Sıcak veya ılık servis yapın.

INGREDIENTS

Bulgur dough

500 gr minced meat, 4 glasses of fine bulghur,
1 coffee spoon-full coriander powder, 2 tea spoons-full salt

Salpicon

700 gr minced meat (medium fat), 3 onions, ½ bunch
of parsley, 2 tea spoons-full salt, 3 spoons-full butter or
margarine, 1 coffee spoon-full of pimento, cinnamon less than
a tea spoon, 1 tea spoon-full of black pepper, 1 handful pine nut

Crust

50 gr butter, 1 tea cup of olive oil, 1 glass of water

DIRECTIONS

Salpicon: Mince the parsley. Melt the butter in a pot, add minced meat and stir until the minced means leaves its juice and drains. Add the chopped onions and stir constantly. After the onions are roasted add pine nuts and continue to stir to roast. Add salt, pimento, black pepper, cinnamon and parsley.

Bulgur dough: Rinse bulghur and take it in a large tray. Leave it for 10 minutes to swell, then knead. Add minced meat, coriander and salt and continue to knead by dipping your hand in cold water until bulghur dough becomes soft. Divide the dough in two pieces. Grease the 35 cm oven tray, take half of the dough roll it out with your hands and lay it on the tray with your fingertips. Lay the roasted minced meat on the dough. Roll out the other half of the dough until it comes to the same size with the dough on the tray and cover the minced meat.

Crust: Melt butter in a small pan. Add olive oil and 1 glass of water and pour it on the dough. Cut the dough in baklava shaped slices. Cook about 35 or 40 minutes in the middle shelf of an oven preheated to 180 degrees. You can serve hot or warm.



LABNEH MAKBUS

MALZEMELER

150 gram süzme yoğurt, 4 tatlı kaşığı krema, Bir dal taze nane, Yarım limon, Bir dal zahtar otu, Yarım diş sarımsak, Tuz, Karabiber

TARİFİ

Zahtar otu ve taze naneyi ince kıyın. Sarımsağı ezip ilave edin. Krema ve yoğurtla birlikte tüm malzemeyi karıştırın. Tuz ve karabiber ile tatlandırıp servis yapın.

INGREDIENTS

150 gr strained yoghurt, 4 coffee spoons-full of cream, 1 branch of fresh mint, ½ lemon, 1 branch of thyme, half clove of garlic, salt & black pepper

DIRECTIONS

Mince thyme and fresh mint. Mash garlic and mix with the herbs. Add cream and yoghurt, mix all the ingredients. Season with salt and black pepper and serve.



LAYALI LİBNAN

MALZEMELER

1 litre süt, 1 su bardağı irmik, 1/2 kahve fincanı gül suyu, 1/2 kg. kaymak, 30 adet şam fıstığı, 20 adet badem

Şurup için; 3 su bardağı toz şeker, 1 su bardağı su, 1/2 limonun suyu

TARİFİ

Derin bir tencereye sütü, gül suyunu ve 1 su bardağı irmiği koyun ve kısık ateşte karıştırarak, irmikler pişip, tatlınız koyu ve kıvamlı bir hale gelinceye kadar pişirin. Cam bir tepsinin içine döküp soğumaya bırakın. **Şurup için;** şekeri su ve limon suyu ile derin bir tencereye koyup kaynatın. Şurup iyice kalınlaşınca bir kaba boşaltın. İrmik tatlısı soğuyunca, kaymağı üzerine yayın. Badem ve şam fıstıkları ile tatlıyı süsleyebilirsiniz. Tatlıyı arzuunuza göre 8 veya 12 parçaya bölerek üzerine şurubu gezdirin. Daha sonra servis yapın.

INGREDIENTS

1 liter of milk, 1 glass of semolina, ½ cup of rose water, ½ kg of cream, 30 pieces of pistachio, 20 pieces of almond.

Syrup:

3 glasses of sugar, 1 glass of water, juice of ½ lemon

DIRECTIONS

Put milk, rose water and 1 glass of semolina in a deep pot and cook at low heat by stirring once in a while until semolina thickens. Pour the dessert in a pyrex and leave it to cool.

For syrup:

Put water, sugar and lemon juice in a saucepan and boil. When the syrup thickens pour it in a pot.

When the lemonina gets cold, cover it with the cream. You can decorate your dessert with almonds and pistachios.

Divide the dessert into 8 or 12 as you wish, and pour the syrup overall. You can serve now.





GERÇEĞİN YARATICI YORUMU

İZ BIRAKAN BELGESELLER

DOCUMENTARIES THAT LEFT A MARK

CREATIVE INTERPRETATIONS OF REALITY

YILLARCA SÜRECEK ARAŞTIRMA VE YOĞUN BİR ÇABANIN SONUNDA AZ GİŞELİ AMA ÇOK ÖĞRETİCİLİ GERÇEKLERİ YÜZÜMÜZE BİR TOKAT GİBİ VURAN, pek çok yüksek bütçeli aksiyon filminin yanında daha mütevazı bütçelerle gerçekliği seyirciyle buluşturan belgeseller, tutkunları için paha biçilemez nitelikte bir değer taşıyor.

Insanlarla gerçeklik arasındaki mesafelerin kat edilemez bir biçimde arttığı günümüzde belgeseller bu boşluğu doldurarak kendisine kusursuz bir yaşam alanı yaratıyor. Günümüzde belgesel film denilince önümüze pek çok tanımlama çıkıyor ama en yalın haliyle belgeseli gerçek hayattan alınan herhangi bir olguyu, kendi tabii çevresi ve akışı içinde ya da buna en yakın biçimde, sonradan kurulmuş dekorlar veya seçilmiş yerlerde işleyen, çok defa belirli bir amacı yansıtan film çeşidi olarak tanımlamak mümkün.

Bugün 'documentary' yani belgesel kavramı aslında Fransızların gezi filmleri için kullandığı bir terimdi. Fakat 1926 yılında buna başka anlamlar yüklenmeye başlandı. Belgesel kavramı ilk kez Grierson tarafından Flaherty'nin güney denizlerinde çektiği Moana'yı değerlendirirken kullanıldı. 1930'ların başında pek çok tartışmaya yol açan belgesel teriminin günümüzde halen net bir tanımı yapılabilmemiş değil.

DOCUMENTARIES GIVE A SNAPSHOT OF LESS APPRECIATED YET MUCH INSTRUCTIVE DATA AFTER YEARS OF RESEARCH AND LABORIOUS PROCEDURES. Realised on a way smaller budgets compared to expensive blockbusters, documentaries are priceless productions for the buffs.

As the gap between the people and the real expand day-by-day, documentary films create an impeccable life zone, by which they fill such a gap. Documentary film has many definitions today, but in its simplest state, it can be defined as a type of film that reflects a phenomenon of everyday reality in its natural environment, or in constructed environments or selected settings closest to its natural environment in line with a certain purpose.

What we call documentary today was actually a term used by the French for travel footage. In 1926, the term took on other meanings. The term was first used by Grierson in his analysis of Flaherty's south sea film Moana. In early 1930s, the term was discussed widely and yet even today its definition remains ambiguous.

Although the term dates back to the 1930s, this type of films appeared much earlier. For instance the authentic films of Eisenstein and Dziga Vertov in the Soviet

Her ne kadar belgesel teriminin ortaya çıkışı 1930'lu yıllarla tarihlense de, bu alanda yapılan çalışmalar çok daha eskiye dayanıyor. Örneğin Sovyetler Birliği'nde Eisenstein, Dziga Vertov, Fransa'da ise Jean Epstein ve Vavalcanti, Grierson'dan daha önce belgesel türde özgün yapıtlara imza atmıştır.

PROPAGANDA AMAÇLI KULLANILAN İLK DÖNEM BELGESELLERİ

Belgeselin en önemli payandalarından biri olan gerçekleri toplumsal ve sorumluluklar çerçevesinde nesnel bir şekilde izleyiciye aktarmak ilkesi ilk dönem belgesellerinde göz ardı edilmiş bir kavramdır. İlk yapılan belgeseller pek çoğumuzun bildiği doğal hayat belgesellerinden ziyade daha çok doğrudan propaganda aracı olarak kullanılmışlardır. Özellikle aşırılıklar çağı olarak nitelendirilebilecek 20. yüzyılın başları devrimler, savaşlar ve çalkantıların yüzyılıydı ve belgeselin gücünü fark eden pek çok devlet de kendi propagandasını daha meşru hale getirmek için böylesine bir gücü kullanmadan edemedi. Bu tür belgesellerin en keskin örneklerine de Sovyet Rusya ve Nazi Almanyası'nda rastlamak mümkün. Buna genel anlamda Sovyetler Birliği'nde sosyalizm, komünizmi anlatmayı hedefleyen Dziga Vertov'un "sinema -göz" anlayışıyla çektiği belgeseller, İkinci Dünya Savaşı yıllarında, Nazi Almanyası'nda Leni Reifentahl'ın Hitler'in isteği üzerine yaptığı belgesel nitelikli propaganda filmleri ve Mussolini İtalyası'nda da faşizmi yücelten belgeseller örnek olarak verilebilir. Bu açıdan bakıldığında belgeseller hayata geçirildikleri ülkelerin politik, sosyal ve ekonomik gerçeklikleriyle paralellik gösterir. Televizyon belgeselciliği, özellikle 1950'li yıllarda 2. Dünya Savaşı belgeselleriyle yaşamıştır. Televizyonlar eğitim önceliklerinin yerini ticari yapıya verince, belgeseller de bu durumdan olumsuz etkilendi.

Ticari kaygılardan uzak bir anlayışın ürünü olan belgesellerde zamanla ticari değerler, "gerçeğin yaratıcı yorumlanması" temel kabulünün önüne geçti. Bu durum hala pek çok belgeselci tarafından eleştirilmektedir.

Toplumun değişimini belgeleyen ve en önemli mottosu halkı bilgilendirmek olan belgesellerin yaratım süreci gerçek ve yaratıcılık kavramları çerçevesinde şekillenir. Bu kavramları sarmalayan diğer iki alt başlık ise etik ve estetik. Bugün sinema tarihine bakıldığında her biri hayata geçirildikleri yıllarda büyük ses getirmiş olan pek çok belgeseli görmek mümkün. Gelin tarihe damgasını vurmuş belgesellere bir göz atalım.

Republic, Jean Epstein and Vavalcanti in France predate Grierson's definition of documentary.

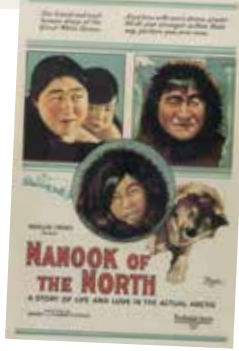
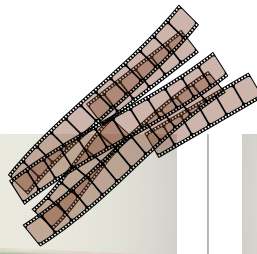
EARLY DOCUMENTARIES USED FOR PROPAGANDA

The most important pillar of documentary filmmaking, that is the objective conveyance of reality within social responsibilities, was overlooked in early productions. The first productions, as we all know, were not nature documentaries but straightforward propaganda devices. The first years of the 20th century, which could be defined as the age of excess, was marked by wars and civil unrest. Many countries that realised the power of documentary film could not help but use the medium for the propaganda of their own deeds. The most extreme examples of such documentary films were produced in Soviet Russia and Nazi Germany. One can remember the documentaries produced by Dziga Vertov in line with the concept of "cine-eye" in order to illustrate socialism and communism, the documentary-style propaganda films made by Leni Reifentahl upon special request by Hitler in Nazi Germany, and Italian documentaries that praised fascism under Mussolini rule. From this perspective, documentaries have certain parallels with the political, social and economic realities of the countries in which they are produced. Documentaries became part of television programming in 1950s, after the World War II. As television turned out to be a commercial rather than an educational device, the television documentary genre also changed. The genre was badly affected by the commercial turn. Since the

documentary genre is by definition free from commercial purposes, in time the financial goals superseded the principle of "creative interpretation of reality". This turn is still criticised by many documentary filmmakers. The production phase of documentaries, dedicated to document the transformation of society and to inform people, is shaped around the notions of creativity and reality. Two subheadings that comprise these notions are ethics and aesthetics. Looking at the history of cinema, one sees many documentaries that caused quite a stir upon their production and release. Let's take a look at the documentaries that have left their mark in history.



Nanook Of The North Kuzeyli Nanook - 1922



1922 yılında Robert Flaherty'nin kişisel gözlemlerine dayanarak Eskimo yaşamını görüntülediği, adı Doğu Kanada İnuitçesinde kutup ayısı anlamına olan nanook kelimesinden gelen "Nanook of the North" (Kuzeyli Nanook), belgesel sinemanın en önemli örneklerinden biri olarak kabul edilir. İlk bantları kaza sonucu yanan belgesel için Flaherty bölgeye geri dönüp yeniden aynı belgeseli çekmiştir. Yönetmen bu nedenle toplamda yaklaşık 4 yılını bu belgesel için Doğu Kanada'da geçirmiştir. Sadece bu süre bile film için harcanan yoğun emeği kanıtlayan farklı bir detay. Kimi kaynaklara göre, sinema tarihinin ilk uzun metrajlı antropolojik belgeseli olarak kabul edilen Nanook of the North, günün şartlarına göre teknolojiden uzak yaşayan Doğu Kanada İnuit eskimolarının yaşayış biçimleri, avlanmaları, beslenmeleri gibi günlük hayatlarını planlanmış bir akış olmadan aktarır. Flaherty, belgeselde ilkel insanın içinde yaşadığı doğal çevreyle savaşını, uzlaşmasını konu edinmiş ve gerçekte var olanı sağlıklı bir şekilde görüntülemiştir.

Filmed in 1922 by Robert Flaherty, Nanook of the North is considered a canonical work in the documentary genre. Written and produced upon Flaherty's personal observations, the film conveys Eskimo life by following Nanook, whose name is derived from the Eastern Canadian Inuit word for polar bear. Flaherty had to go back to the region as the first reels got accidentally ruined in a fire. He ended up spending 4 years in Eastern Canada to be able to shoot the film. This piece of information is enough evidence to the enormous efforts spent for filming. According to some sources, Nanook of the North is the first feature-length anthropological documentary. Without any pre-planned thread, it conveys the daily life routine, hunting practices and food habits of Eastern Canadian Inuit Eskimos, who dwell far from technology. Flaherty has filmed the reality before his eyes in a proper way to reflect the conflicts and negotiations between humans and their surrounding nature.

Nuit Et Brouillard Sis ve Gece - 1955



Nuit et brouillard (Sis ve Gece), ünlü Fransız yönetmen Alain Resnais'in yönettiği, II. Dünya Savaşı'nda Nazilerin toplama kamplarını konu edinen kısa metraj belgeselidir. Filme adını veren bu kelimeler de Almanların II. Dünya Savaşı'nda direnişçilere karşı uyguladıkları operasyonun adından geliyor. 2. Dünya Savaşı'nın izleri, özellikle Avrupa'da, hâlâ tazeyken soykırımı tam anlamıyla ifade edebilen ilk film olan Gece ve Sis'te gerçek görüntülerin kullanılmış olması onu benzersiz yapan en önemli özelliklerden biridir. Toplama kamplarından kurtulmuş olan



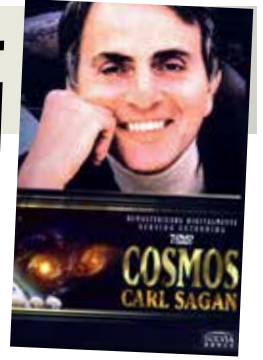
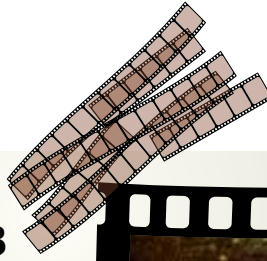
yazar Jean Cayrol ve besteci Hanns Eisler'in de yapım ekibinde yer alıyor olması da belgeselin bir diğer özelliğidir. Belgeselde renkli çekilmiş Auschwitz ve Majdanek'te bulunan toplama kamplarındaki görüntülerin yanı sıra

arşivden alınmış siyah-beyaz video ve fotoğraflarda yer alıyor. Belgeselde kampların nasıl detaylı şekilde tasarlanarak kurulduğu ve toplu imha mekanlarına dönüştürüldüğü tüm çıplaklığıyla anlatılıyor.

Night and Fog, directed by the acclaimed French director Alain Resnais, is documentary short that conveys the Nazi concentration camps during the World War II. It is named after the Nazi operation against the resistance in World War II. At a time when the wounds of the war were still sore, especially in Europe, Night and Fog becomes the first film to explicitly talk about genocide. It is made entirely of real footage, which makes this film a matchless masterpiece. Another important detail about this documentary is that Jean Cayrol and Hanns Eisler, a writer and a composer that survived the concentration camps, are involved in the making process. Night and Fog combines colour footage from the concentration camps in Auschwitz and Majdanek with black and white pictures and moving images from archives. The film boldly narrates how the camps were carefully designed and formed as places for massive annihilation. It shows patients starving so bad to eat plaster, naked bodies looking like skeletons, inmates being subjected to all kinds of experiments, lumps of leftovers from massive killings and piles of corpses – all regrettable images that causes one to feel ashamed for being human. The director, Alain Resnais emphasises the fact that these death camps were located nearby major towns, not in some far away part of the continent. This information signals the possibility that many civilians knew what was happening and to some extent they reconciled with the performance of these inhumane deeds.

Cosmos: A Personal Voyage Cosmos: Kişisel Bir Gezi - 1978

Bilimi popüler olarak kitlelere ulaştırarak sıradan insanların da bilime ilgi duymasını sağladığı için Cosmos, belgesel tarihinde bir kilometre taşı niteliği taşır. Carl Sagan, Ann Druyan ve Steve Soter tarafından yazılan, Carl Sagan tarafından sunulan 13 bölümlük bir belgesel serisi olan Cosmos: A Personal Voyage, hayatın kökeni ve kainatın yapısını sıradan bir insanın bile anlayabileceği yalınlıkla izleyicilere anlatması nedeniyle geniş kitleler tarafından sevildi. Öyle ki aynı zamanda kitabı da bulunan 60'dan fazla ülkede 500 milyona yakın kişi tarafından izlenen Cosmos: A Personal Voyage, ABD'deki TV yapımları arasında en çok izlenen iki belgeselden biri olma ünvanını da elinde bulunduruyor. İlk National Geographic belgeseli olma özelliğine de sahip olan Cosmos: A Personal Voyage, bilimin sürekli ilerlemesi ve her geçen gün yeni bilgilere ulaşılması sonucunda 2014 yılında yenilenerek izleyicilerin beğenisine sunuldu.



Cosmos is a milestone in the history of documentary film for popularising science and making ordinary people develop some interest in it. Written by Carl Sagan, Ann Druyan and Steve Soter, the 13-episode Cosmos: A Personal Voyage is presented by Carl Sagan. It narrates the beginnings of life and the system of the universe in such a lucid way that even ordinary people can grasp these complex matters. Hence the film was a huge success, even the book version came out with the same title. Cosmos: A Personal Voyage was watched by nearly 500 million people over 60 countries. It is one of the two most watched TV productions in the US. It is also the first National Geographic documentary ever produced. Cosmos: A Personal Voyage came back to theatres in 2014 with an enlarged edition that includes new data discovered by humankind since its first release.

Salesman Satış Elemanı - 1968

Pek çok önemli belgeyle imza atan, sinema dünyasını belgesel üslubuyla tanıştıran Maysles kardeşlerin çektiği belgesellerden biri olma özelliğine sahip olan Salesman, yine pek çok kişiye göre gelmiş geçmiş en iyi belgesellerden biri. Filmde kapı kapı dolaşp incil satmaya çalışan dört adamın öyküsüne yer veriyor. Adamlardan kimisi daha kapıyı çalar çalmaz reddedilirken, kimisi bol bol incil satıyor. Belgesel her gittiği kapıdan, her girdiği evden reddedilerek çıkan Paul Brennan'ın yaşadıkları ve arkadaşlarının ona acıyan bakışları üzerinden şekilleniyor. Gülünç ve acı bir yaşam portresinin işlendiği belgeselde saçma bir mesleğin peşinde koşturup o meslekteki başarısızlığı yüzünden sıkıntıya düşmek zorunda kalan insanlar resmediliyor. Kendi içinde çok güçlü bir gerçeklik sunan belgeselde özetle yaşlı bir satıcının yeni pazarlama tekniklerine intibak edemeyişi ya da diğer bir deyişle yeni dünya düzenine ayak uyduramayışı konu ediliyor. 1992 yılında Amerika Birleşik Devletleri Ulusal Film Kayıt Defteri tarafından Kongre Kütüphanesi'nde korunmaya alınmış olması da Salesman'ı izlenmeye değer kılan bir belgesel haline getiriyor.



Salesman is one of films by Maysles brothers, who introduced the documentary style

to the world of cinema. It is recognised to be one of the best documentaries of all time by many. The film follows four men walking from door to door trying to sell Bible. While some of them are rejected immediately, some sell a good amount of Bible copies. The film focuses on the experiences of Paul Brennan, who is rejected by every door he knocks, and his pitying friends. It portrays a laughable but bitter life portrait through characters that suffer due to their incompetence in this ridiculous job. The film conveys a powerful sense of reality. Briefly it emphasises the difficulties faced by an old man in not being able to adapt to new selling techniques, or his failure to adapt to the new world order. In 1992, Salesman was selected for preservation in the United States National Film Registry by the Library of Congress for being culturally significant.



Crumb - 1978

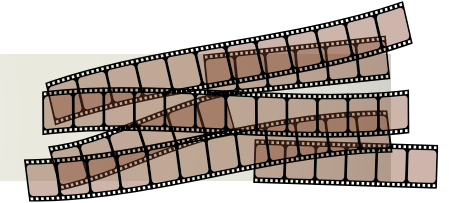
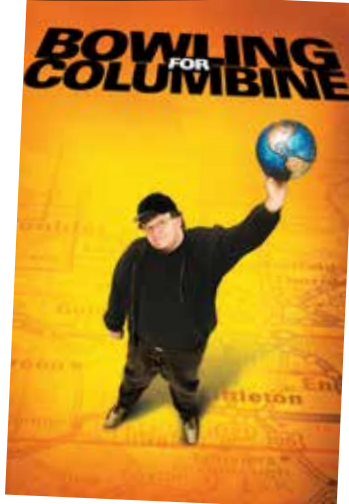
Belgesel, efsane düzeyinde pek çok karaktere hayat vererek genç kuşak çizgi romancıların ilham kaynağı olan Underground çizgi romanın yaratıcılarından Robert Crumb'ın hayatını anlatıyor. Amerikan çizgi roman tarihinde yadsınamaz bir yere sahip sanatçının ailesi ve yakın çevresi ile yapılan röportajların ağırlıklı olarak yer aldığı belgesel, bize Crumb'ın dehşetengiz bilinçaltına yolculuk yapma şansı veriyor. Özellikle ana akım sanatların deşmeye cesaret edemediği cinsel tabuları ele alan Crumb'ın, kadınlarla olan ilişkisi de belgeselde doğal olarak inceleniyor. Sadece çizgi roman meraklıları değil, underground dünyasına, sanatın karanlık ve baştan çıkarıcı noktalarına ilgi duyan herkesin izlemesi gereken bir belgesel. Büyük sinema dergilerinin düzenlediği "Ölmeden önce seyretmeniz gereken 1000 film" gibi listelerin hemen hemen tümünde yer alan Crumb'ın yaratıcısı Terry Zwigoff'un başarısının sırrı, elbette ki yakın dostu olan Crumb'ın dünyasını çok iyi bilmesi ve katıksız bir çizgi roman delisi olmasıyla yakından ilgili. Pek çok film festivalinden de eli boş dönmeyen belgeselin 7 adet ödülü bulunuyor.



This film narrates the life of Robert Crumb, the noted cartoonist of Underground comix, which has been an inspiration for a young generation of cartoonists with its legendary characters. The documentary includes mostly talking head style of interviews with the family and friends of the artist, who holds an undeniably significant place in the world of American graphic novel. The film thus opens a gateway to Crumb's mind-blowing subconscious. Focusing especially on sexual taboos, which are too transgressive for mainstream arts to handle, Crumb's relationships with women is taken up by the documentary quite naturally. Not only comic buffs but also everyone interested in the underground world and the dark, seductive reaches of art should watch this documentary. Crumb is included in almost all of those definitive lists such as "1000 films you should see before you die" prepared by big cinema magazines. The secret of its creator Terry Zwigoff is that he knows the world of his close friend, Crumb, and that he is a true comic buff. The film was shown and awarded in many festivals. Crumb is the winner of 7 awards.

Bowling for Columbine Benim Cici Silahım - 2002

Bowling for Columbine yani Benim Cici Silahım, tüm zamanların en çok gişe yapan belgesel filmleri arasında altıncı sırada yer alıyor. Amerika'da son yıllarda küçük çocukların saçtığı dehşetle birlikte boyutlarını görmeye başladığımız silah kültürünü inceleyen bu sıradışı belgesel Michael Moore tarafından 2002 yılında çekilmiş. Moore film için, silahların Amerikan kültürünün bir parçası olduğunu savunan ve silah fetişisti bir kuruluşun başkanlığını yürüten, eski oyuncu Charlton Heston ve dehşet saçan çocuklara ilham verdiği iddia edilen Marilyn Manson gibi isimlerle bu hassas konuyu masaya yatırıyor. ABD'deki bireysel silahlanma ve şiddet ögesi üzerine vurgu yapan belgesel, 2002 Cannes Film Festivali'nde, belgesel dalında Oscar ve en iyi yabancı film olarak César ödüllerini kazandı.



Bowling for Columbine is the sixth highest-grossing documentary at the box offices worldwide. In this 2002 documentary, Michael Moore looks into the culture of violence in America, which started coming to surface with school shootings by little children now and then. Moore interviews ex-actor Charlton Heston, who chairs a gun fetishist institution and believes that guns are part of American culture, and Marilyn Manson, who allegedly inspires the school shootings. The document underlines the culture of violence and seeks to understand what causes Americans to arm themselves. The film was shown as part of 2002 Cannes Film Festival. It won the Academy Award for Best Documentary and Cesar Award for Best Foreign Film.

Harlan County U.S.A. - 1976



Haziran 1973'te, kömür işçilerinin Harlan, Kentucky'de, The Eastover Madencilik Şirketine bağlı The Brookside maden ocağına karşı ayaklandıkları grevi anlatan Harlan County USA, Oscar ödüllü bir belgesel. Harlan County, Duke Enerji Şirketi'nin sahip olduğu Eastover Kömür Şirketi'nin Brookside Madeni'nde 180 kömür madeni işçisinin korkunç çalışma koşulları, işlerinin vücutlarındaki ağırlığı, işçi ve ailelerinin daha iyi koşullar için verdiği mücadele ve mücadelelerinde işçilere uygulanan şiddet bütün gerçekliğiyle filmde gösteriliyor. İşçi hakları savunucusu bir yönetmen olan Barbara Kopple belgeselde, madencilerin ve Amerikan Birleşmiş Maden İşçileri örgütünün tarihsel arka planını vererek, greve farklı bir bakış açısı getiriyor. Eastover madencilerinden olan ve adı bu tarihi grevle birlikte sıklıkla anılan Jerry Johnson daha sonra, yönetmen Kopple ve film ekibi ile ilgili "Film ekibi yanımda olmasaydı kazanacağımızı zannetmiyorum. Kamera bir çok şeyi belgeledi. Onlar bizim tarafımızda olduğu için Tanrı'ya şükrediyorum" demişti.

Harlan County, USA is an Oscar-winning documentary film covering the coal miners' strike against the Eastover Coal Company's Brookside Mine in Harlan, Kentucky in June 1973. The strike begins as the Eastover managers deny signing the contract and it continues for one year, which sees harsh fights. The film conveys in all its reality the struggle of 180 coal miners at the Duke Power Company-owned Eastover Coal Company's Brookside Mine, their terrible working conditions, the burden on their bodies, and the fight of workers and families for better conditions. Directed by Barbara Kopple, who has long been an advocate of workers' rights, the film provides a different perspective on the strike through a historical background of miners and United Mine Workers of America. Jerry Johnson, one of the striking Eastover miners, said of Kopple and her film crew, "I don't think we'd have won it without the film crew. If the film crew hadn't been sympathetic to our cause, we would've lost. Thank God for them; thank God they're on our side."

Shoah 1985

Claude Lanzmann'ın yaklaşık 11 yılda çektiği, 9.5 saatlik 'Shoah'. İbranice'de yıkım, felaket anlamına

geliyor. Belgesel Avrupa'nın dört bir yanına yayılmış toplama kamplarında yaşananları anlatıyor. 544 dakika boyunca Chelmno, Mauthausen, Treblinka, Aushwitz-Birkenau gibi kamplardan kurtulmuş insanların dramını anlatan belgesel, Chelmno'dan kurtulabilen iki kişiden biri olan Simon Srebnik'in tanıklıkları ile başlıyor. Soykırımın faillerini sorgulayan herhangi bir arşiv görüntüsünün yer almadığı bu 9 saatlik bu belgesel, 1974-1981 arasında çekilmiş 350 saatlik ham görüntüden kurgulanmış. Belgeselde en fazla insanların yüzleri, gözleri, kendi sözleri ama en çok da sessizlik var.

Birçok eleştirmen tarafından bir başyapıt olarak nitelendirilen aynı zamanda pek çok ödülün de sahibi olan belgeselle ilgili olarak Claude Lanzmann bir röportajında, "Bana göre 'Shoah' yeniden doğuştur. 'Shoah' izleyip çıktığınızda, girdiğinizden farklısınızdır. Çünkü artık siz değişime uğramışsınızdır. İstedğim 'Shoah' belgeselinin ölümsüz bir film olması" şeklinde konuşmuştur.

Filed by Claude Lanzmann in nearly 11 years, Shoah has a running time of 9.5 hours. The title means disaster and catastrophe in Hebrew. The film narrates instances from various concentration camps around Europe. For 544 minutes, we watch the stories of survivors from Chelmno, Mauthausen, Treblinka, Aushwitz-Birkenau, and others. The film starts with Simon Srebnik's experiences, as he is one of the two people who survived from Chelmno. The 9-hour documentary does not include any archival footage that questions the actors of the genocide. It is edited from the 350-hour raw footage recorded between 1974-1981. It includes the faces, eyes, and words of survivors but mostly dwells on the silence...

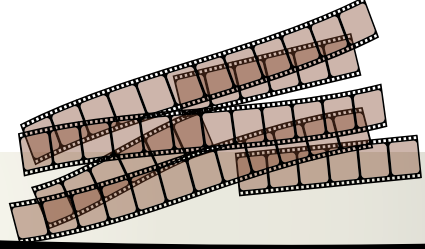
According to many critics, the film is a masterpiece and has received many awards. In an interview about the film, the director Claude Lanzmann once said, "To me, Shoah is rebirth. You are no longer the same person after having watched Shoah. You have changed. I want Shoah to be a timeless film."



Planet Earth Dünya Gezegeni - 2006

Televizyon tarihinin gördüğü en muazzam ve geniş çaplı doğa tarihi belgeseli olan Planet Earth, BBC yapımı bir doğa belgeseli dizisi. 11 bölümden oluşan David Attenborough'un seslendirdiği bu belgesel dizisi, insanları vahşi doğanın son kalelerine götürerek, gezegenimizi ve vahşi yaşamı hiç görmediğiniz ve de göremeyeceğiniz bir gözle gösteriyor. 200 ayrı bölgede, 40 kameraman ile, 2000 gün çekim yapılarak 5 yılda tamamlanan belgesel, dünyanın daha önce benzeri görülmemiş bir portresini izleyiciye sunuyor. Devasa bütçesi, en son teknolojiyle hazırlanmış görüntüleri ve belgesel için özel olarak tasarlanan benzersiz çekim teknikleri ile Planet Earth, tüm duylara hitap eden olağanüstü bir deneyim yaşıyor. Çekim ve anlatım kalitesi ile doğa belgesellerinde çığır açan Planet Earth'ün bölümleri şöyle: Bir kuptan diğerine, Dağlar, Tatlı su, Mağaralar, Çölller, Buz dünyaları, Büyük ovalar, Ormanlar, Sığ denizler, Mevsimlik ormanlar, Derin okyanus.

İzleyicisini en yüksek dağlar ve en derin nehirlerden, değişen mevsim koşullarından Dünya'nın en uç bölgelerindeki hayatta kalma savaşına doğru bir yolculuğa çıkaran bu son derece başarılı belgesel serisi BBC One kanalındaki ilk gösteriminde 8.7 milyon kişiye ulaşarak %32.1'lik bir izleme oranına ulaştı. Planet Earth, arkasından yayınlanan bölümlerinde de bu başarıyı devam ettirdi. Dahası, BBC Two kanalındaki tekrarlarında bile 3.2 milyon izleyiciye ulaşarak %15.7'lik bir pay aldı.

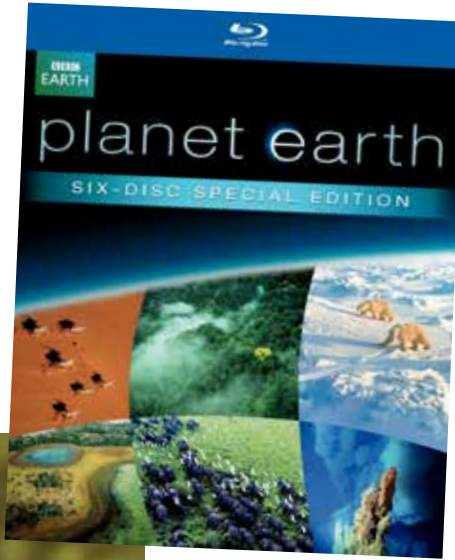


Planet Earth is a BBC nature documentary, the biggest production in the history of television. The 11-episode documentary is narrated by Sir David Attenborough. It takes

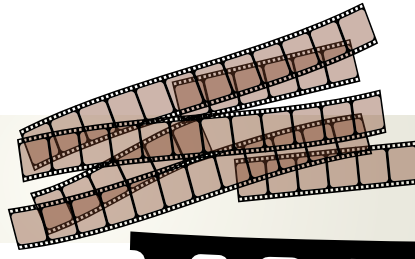
the viewers to the few unspoiled corners of nature and provides a matchless perspective on the planet and wildlife. Filmed in 200 regions by 40 camera operators, the 5-year production involved 2000 days of shooting. Hence an unprecedented portrait of the world is painted with care and detail. Realised on a massive budget, the documentary used latest technology, and some shooting techniques were developed especially for this film. Planet Earth provides a rich, multisensorial experience. Opening a new era in the filming and narration style of nature documentaries, Planet Earth has the following titles out: From Pole to

Pole", Mountains, Fresh Water, Caves, Deserts, Ice Worlds, Great Plains, Jungles, Shallow Seas, Seasonal Forests, Ocean Deep.

Taking the spectators to highest mountaintops and deepest river valleys, to changing seasonal conditions to survival struggles in the farthest corners of the Earth, the film reached a 32.1% rating, watched by 8.7 million people, when it first aired on BBC One. The following episodes continued this success. Even in its second screening on BBC Two, Planet Earth reached 3.2 million people, attaining 15.7% rating.



An Inconvenient Truth Uygunsuz Gerçek - 2006



Biri En İyi Belgesel Film, biri de En İyi Özgün Şarkı dalında olmak üzere iki Akademi Ödülü sahibi olan An Inconvenient Truth yani Uygunsuz Gerçek, 2006 yılı ABD yapımı bir belgesel film. ABD eski Başkan Yardımcısı ve kılıpayı farkla George Bush'a ABD Başkanlığı'nı kaptıran Demokrat Parti Başkan Adayı Al Gore'un vatandaşları kapsamlı bir slayt gösterisiyle küresel ısınma konusunda eğitmeyi amaçlayan kampanyasına ilişkindir. Küresel ısınma sorununun dünyayı, beklenilenden çok daha kısa bir süre içerisinde, ne tür felaketlere götüreceği üzerine önemli tesbitler yapan film, Al Gore'un bu konuyu gündemde tutma çabaları üzerinden ilerliyor. Filmin gösteriminden bu yana, Uygunsuz Gerçek'in, uluslararası kamuoyunda iklim değişikliğine ilişkin bilinci artırdığına ve çevresel hareketi yeniden güçlendirdiğine inanılıyor. Sundance Film Festivali'nin de çok önemli filmlerinden olan yönetmen Davis Guggenheim imzalı An Inconvenient Truth, gişede dünya çapında 49 milyon dolar kazanarak, ABD'de gelmiş geçmiş en çok iş yapan yedinci belgesel film oldu.



Winner of the Academy Award for Best Documentary Film and the Academy Award for Best Original Score, *An Inconvenient Truth* is a 2006 American documentary film. It follows the former United States Vice President Al Gore, who also ran for presidency from the Democrat Part and lost to George Bush with a slight majority of votes, and his campaign to educate citizens about global warming via a comprehensive slide show. The film provides important insights into the facts of global warming and how it can pull our world into disasters in a much shorter time than you think. Al Gore's efforts to keep this matter on the agenda forms the backbone of the documentary. Since the film's release, *An Inconvenient Truth* has been credited for raising international public awareness of climate change and reenergizing the environmental movement. Becoming a highlight at the 2006 Sundance Film Festival, the film is directed by Davis Guggenheim. It won a major success, grossing 49 million dollars at box offices worldwide and becoming the 7th highest grossing documentary film to date in the United States.





Gecmiş Zaman Meslekleri

İLLUSTRASYONLAR: BURCU BİLGİÇ

DÜNYA HIZLA DEĞİŞİYOR. TOPLUM İÇİNDE KENDİMİZİ TANIMLADIĞIMIZ, ADETA STATÜMÜZÜ VE HAYAT STANDARDIMIZI BELİRLEYEN MESLEKLER DE BU DEĞİŞİME DUR DİYEMİYOR. İşte bir zamanlar prestijin sembolü niteliğinde olan ama teknolojinin gelişmesiyle birlikte tarihin tozlu raflarında yerini alan ve bugün birer nostaljik imge haline gelmiş meslekler...



Teknoloji ve buna bağlı olarak da sosyal hayat her geçen gün değişiyor. Bu değişim kimi zaman hayatımıza farklı kavramların girmesine neden olurken, kimi zaman da kendi dönemi içindeki en önemli kavramların birer tarih olmasına neden oluyor. Bu değişimin en güzel örneğini de zaman içinde değişen meslekler oluşturuyor. Öyle ki kimi zaman adımızdan bile önce gelen, bir toplulukta daha kim olduğumuza dair en ufak bir ipucu bile verilmişken saygı ve beğeni kazandıran geçmişin prestij sahibi meslekleri bugün yok olmaya yüz tutmuş, pek çoğumuzun sadece adını duyduğu birer geçmiş zaman kavramı.

Yedi nesle bile geçim kaynağı olacağı düşünülen pek çok meslek teknolojinin gelişmesiyle birlikte birer birer yok oldu. Önce yeni nesil, geçmişin en önemli meslekleri olarak addedilen bu işleri yapmaktan vazgeçti. Zamanla bu mesleklerin son temsilcilerinin de hayatını yitirmesiyle birlikte zarafet, ince işçilik, dikkat ve titizlik isteyen bu mesleklerin bir zamanlar var olduklarına dair kanıtlar da bir bir yok oldu dünya yüzünden. İşte günümüz gençliği için bir bilinmeyenden ibaret olan ama geçmişin en popüler meslekleri:

OLD-TIME PROFESSIONS

THE WORLD IS CHANGING FAST. PROFESSIONS, WHICH DEFINE OUR STATUS AND LIFE STANDARDS, DO NOT STAND STILL. Here is a bunch of professions that used to be prestigious once but fell from grace and became nostalgic images in the dusty pages of history with the development of technology.

Tchnology keeps advancing and the daily life is changing fast accordingly. This change sometimes brings forth new concepts to our lives, and sometimes takes away old concepts and buries them in the mounds of history. Perhaps the best examples to this phenomenon are extinct professions. These once prestigious professions used to precede our names and earn us respect and affection even before we're personally introduced to people. But now, they exist only in memories and are at the brink of falling into total oblivion.

Even the most rooted professions became trivial with the advance of technology. First the new generation stopped choosing them as a way to earn a living. With the passing of their elderly practitioners, the professions that once required such grace, elaboration, rigour and attention to detail became eclipsed in time.

Here is a bunch of once popular professions that are entirely unknown to new generations:



Hallaç

MİS GİBİ BİR

UYKUNUN KAHRAMANLARI

Bugünün aksine eskiden, yaylı yataklar ve elyaf yorganlar yerine, evlerimizde sağlık açısından da kusursuz bir ürün olan yün ve pamuktan yapılmış yatak ve yorganlar kullanılırdı. Yün ve pamuktan yapılmış yataklar ve yorganlar kullanıldıkça içindeki malzemeler zamanla basılır ve sertleşirdi. Bu nedenle belli periyotlarla yatak ve yorganı hallaçların o hünerli ellerine teslim etmek gerekirdi. Yatak

yüzü evde yıkanır veya yenisi dikilirken, hallaç da, ya eski tip yay ve tokmakla, ya da üzerinde iğneler bulunan tarak makinesiyle yünün veya pamuğun sertleşmiş liflerini açar, içindeki toz ve çöpleri ayırarak eskisi gibi temiz ve yumuşacık yapardı. Hallaçların hemen hepsi Karadeniz yalısı uşaklarıydı. Fakat son yıllarda, yaylı yataklar ile kauçuk köpüğünden veya plastik maddelerden yapılmış yataklar, yün veya pamuk yatağın dolayısıyla da hallaçların saltanatını bir parça sarstı.

Bugün artık Anadolu'nun köyleri hariç büyükşehirlerde hallaca rastlamak mümkün değil.

ENSURING A GOOD NIGHT'S SLEEP: COTTON FLUFFER

In the old times, people would use mattresses and comforters made of wool and cotton, an impeccable combination for hygienic purposes. Today, however, we mostly use spring mattresses and fibre duvets. The mattresses and comforters made of wool and cotton would thicken in time and become stiff. Then, you would take them to a hallach, a cotton fluffer. As the mattress cover is laundered at home, the cotton fluffer would card the stiffened parts of wool and cotton using an old-style bow or a combing machine. At the end of this process, the dust and trash in the wool and cotton would go away and you would have a clean, fluffy filling. Almost all practitioners of this profession were from the Black Sea coast. As spring mattresses and rubber, or plastic beds, became popular and took the place of cotton mattresses, the need for cotton fluffers became less in time. Today, it is unlikely to see cotton fluffer shops other than in small Anatolian villages.

Cezzar



ETİN ÜSTADLARI

Henüz yerleşik hayata geçilmediği yıllarda günümüzün kasaplarının yaptığı işi cezzarlar seyyar olarak yapıyorlardı.

Cezzarlar bu dönemde ellerinde etleri kesecek büyük bir bıçak ve bellerine bağlı bir peştemalla tıpkı ciğerciler gibi omuzlarında üzerine etler dizilmiş bir sırık ile sokak sokak gezerek et satıyorlardı. Mallarını satabilmek için de semiz ya da "semiz etlerim var" diye bağırır ve en çok satışı pazarlarda yapan cezzarlar, şehirlere yerleşimin artmasıyla birlikte pek çok esnaf gibi yerleşik düzene geçtiler ve zamanla da yok oldular.

MASTER OF MEAT: JEZZAR

In times that preceded the beginnings of settled life, jezzars were basically doing what today's butcher's do, but they were hawking.

Jezzars used to sell meat walking from one neighbourhood to another. They carried a big knife to cut a portion and a stick at both ends of which hang the meat. They famously yelled "fatty meat" while hawking and the most profitable location for their trade was the street markets. With the increase of population in the cities, jezzars took up settled life as well and the profession gradually disappeared in time.



HER DERDE DERMAN

Attarlar, Osmanlı döneminde ilaç yapımında kullanılan hammaddeleri satan ve ilaç hazırlayan esnaf topluluğudur. Bu insanlara geçmişin eczacıları da demek mümkün. Yaptıkları işin hayati önem arz etmesi ve sürekli bir eğitim gerektirmesi nedeniyle attarlar, daha çok usta-çırak usulüyle yetişiyorlardı. Çünkü ancak bu şekilde gerekli bilgi birikimine tam anlamıyla vakıf oluyorlardı. Eczanelerin olmadığı dönemlerde kişinin şikayetine göre bitki ve hayvansal ürünler kullanarak dükkanlarında ilaç yapan attarlar, aynı zamanda ilaç yapımında kullanılan hayvani ve nebati bitkileri de satıyorlardı. Kimi İstanbul attarları ise kaliteli hammadde elde etmek için bahçelerinde adaçayı, biberiye, boruçiçeği, hatmi, kekik, kudret narı, oğulotu, reyhan ve zater gibi tıbbi bitkiler yetiştirip yaprak ve köklerini zamanında toplayıp kurutarak tezgaha koyarlardı.

İstanbul'da 17. yüzyılda ilgili maddeler satan 300 macuncu, 41 gülsucu, sekiz ilaç yağı satıcısı, 70 dekçi attar, iki bin hoca attar, 35 amberci, 25 buhurcu, üç bademyağcı dükkanı vardı. Ancak 1850'lerde bu sayılarda düşüş başladı. Bunda bugünkü eczanelerin çoğalması ve hazır ilaçların ülkeye girmesi etkili oldu.

HERBALIST

KNOWN FOR CURING ALL DISEASES

Herbalists were tradespeople that both provided raw materials for medication and prepared their own medicine. It wouldn't be wrong to call them the pharmacists of old times. The profession required continuous education due to its vital risks; therefore, the master-apprentice model was mostly the only way to become an herbalist. This was the only way to obtain the immense knowledge required to practice the profession. At a time when pharmacies did not exist, herbalists used to prepare medication using herbal or animal products according to the symptoms that patients suffer. An herbalist would also sell in his or her store the herbs or animal products that are used in medicine making. Some Istanbul herbalists grew their own herbs such as sage, rosemary, thornapple, hibiscus, thyme, bitter melon, melissa, basil, and wild thyme. The sundried leaves and roots of these herbs would be displayed on the counter to be sold.

In the 17th century Istanbul, there were 300 putty-makers, 41 rose water makers, 8 medicine oil sellers, 70 herbalists, 2 thousand master herbalists, 35 fragrance sellers, 25 incense sellers, 3 almond oil producers. In 1850s, these numbers started to come down with the spread of modern pharmacies and the introduction of patent medicine into the market.

Nalbant



HAYVANLARIN CAN YOLDAŞI

Hayvanların toynağına çakılan oluklu "U" veya yaprak formunda demire nal; at, eşek ve öküz gibi hizmet hayvanlarının tırnaklarının aşınmasını ve kırılmasını önlemek için nalı çivi ile hayvanın ayağına takan kişiye de nalbant denilirdi. Eski dönemlerde hayvanların ayaklarına ve toynaklarına keçe, kalın bez ya da köseleden yapılan ayaklıklar takılırdı. Dayanaksız olan bu ayaklıkların yerini zamanla madeni nallar aldı. Binek hayvanlarına bağlı olarak ortaya çıkmış bir sanat olan nalbantlık, özellikle demircilikle birlikte gelişmiştir. Köylerde hemen hemen her işte hayvanların kullanılması nedeniyle nalbantlar da bir dönemin gözde meslek erbablarındandı. Özellikle her çift sezonunda hayvanların pek çoğunun nallarının düşmesiyle birlikte yerine yenileri nalbantlar tarafından takılırdı. Hasat dönemlerinde nalbantlar o kadar yoğun olurlardı ki gece gündüz çalışır, yine de işlerini bitiremezlerdi. Öyle ki yol boylarında da şimdiki lastikçiler gibi nalbantlar bulunurdu. Ancak zamanla tarımın makine gücüyle yapılı hale gelmesi, hatta tarım yapılan arazilerin de azalmasıyla beraber bu iş kolu da yok olmaya yüz tuttu. Günümüzde halen az da olsa bu mesleği sürdüren son temsilciler, deyim yerindeyse Don Kişot'lar, var olsa da bu kişiler de zamanın acımasız dişlileri arasında kaybolacaklardır.

ANIMALS' FRIENDS: FARRIER

The farriers were called nalbant in Turkish – a word derived from nal meaning the U-shaped iron piece nailed on the feet of service animals such as horse, donkey, or cattle to prevent the injury of nails. In old times, the horseshoe was not made of iron but of felt, thick cloth or leather. These were not durable and soon replaced by the iron horseshoe. Horseshoe making started with saddle animals and developed with the rise of blacksmiths. Farriers were once very popular in villages where service animals were a crucial part of daily life. When the shoes were off, the animals were taken to nalbant who would nail on a brand new shoe. In harvest season, farriers would be so busy that they would work night and day. They would set up stands by the road just like today's tyre repairers. With the rise of the machines in agriculture and shrinking of agricultural lands, this line of profession fell from fashion. Today, there are still a few practicing the profession with a quixotic ambition. Sooner or later, they will disappear in the ruthless mills of history.

Saka

SUSUZLUĞA TEK ÇARE

Henüz içme sularının damacanalara girmediği ve şehrin su şebekelerinin kurulmadığı dönemlerde sakalar, halkın su ihtiyacını gideriyorlardı. Hemen hemen her evin çeşitli işlerde kullanılmak üzere su kuyularına sahip olduğu bu dönemde içecek

temiz su, uzakta bulunan çeşmelerden sakalar vasıtasıyla sağlanıyordu. Fakat bu çeşmeler oldukça kalabalık olduğu için kimi zaman su alma işi saatler sürebiliyordu. Bu nedenle saka loncası, evlere para karşılığında su taşıyan kişileri bir araya getirdi. Saka, her gün bıraktığı su sayısı kadar evin kapısının kenarına tebeşirle işaret koyar, ay sonunda da paralarını toplardı. Fakat hemen hemen her ay müşteriyle saka arasında para toplama zamanı gelince kavga çıkardı. Bazı kesimlerse sakaların çeşmeleri kendi mülkleriymiş gibi kullanmalarından şikayetçiydi çünkü sakalar kimi zaman su aldıktan sonra çeşmenin suyunu da kesip giderlerdi bu da arkasından su almaya gelenleri zor durumda bırakırdı. Bu 19. yüzyılın sonuna kadar devam etti.

CALL OUT IF YOU'RE THIRSTY: SAKA

At a time when drinking water was not yet sold in bottles and municipal water system did not exist, sakas used to bring water to people's doorstep. Almost every house had a well to get water for daily cleaning. But potable water could only be obtained from the faraway neighbourhood fountains. Sakas would fill water from these fountains and carry them home. Since there would be long queues before the fountains and sometimes it took hours to fill one bucket, the saka guild commissioned people who would carry water to people's homes. A saka would mark the number of buckets with chalk and collect the dues once in every month. Quarrels between customers and sakas were common at this stage. Some people were critical of the fact that sakas used the fountain as their own private property, since occasionally sakas would cut off the water once they were done. This would leave the residents coming to collect water from the fountain in a difficult position. Sakas continued serving until the 19th century.

Urgancı

ONLARIN İPLERİYLE KUYUYA İNEBİLİRSİNİZ

Keten, kenevir, pamuk gibi dokuma maddelerinden yapılan ince halatlara urgan denir. Urgancılık ise urgan yapım ve satış işinin yaygın adıdır. Geçmiş Antikçağa kadar uzanan urgancılık mesleği sanayileşmenin gelişmesi, sicim ve urganların mekanik olarak üretilmesiyle birlikte günümüzde kaybolan meslekler arasına katılmıştır. Gerek ev ekonomisinde,

gerekse zanaatta urgan yaygın olarak kullanılırdı. Urgancı örme işini bizzat yapar ve malını tüketiciye ulaştırırdı. Genellikle sabit dükkanları bulunurdu. Seyyar urgancı nadir görülürdü.



TIE UP STEADY: THE ROPE-MAKER

Turkish language has a special word for the rope that is made of essentially weaving materials such as flax, hemp and cotton: urgan. The profession that we would like to highlight here concerns the makers and traders of this special rope. Urgan making has its roots in the ancient times but gradually disappeared due to developments in industry. Urgan is now produced mechanically; hence, there are no more rope-makers. It was widely used in home economy and in trading. A rope-maker would braid the urgan using his or her hands, and would sell the product directly. Rope-makers had their own shops. Itinerant rope makers were not frequent.

Hattat

GÜZEL YAZI YAZMA SANATI

Arapça çizgi anlamına gelen hat kısaca, bir nevi güzel yazı yazma sanatıdır. Estetik kurallara bağlı kalarak İslam yazılarını güzel yazma ve öğretme hünerine sahip sanatkâra hattat, bu sanata da hattatlık denilir. 6 yüzyıl ile 10. Yüzyıl arasında arap harflerinin geçirdiği gelişme sonrasında ortaya çıkmıştır ancak Anadolu halklarının bu sanatı benimsemesi Müslümanlığı kabul ettikten sonraki dönemle tarihlenir. En parlak dönemini Osmanlı İmparatorluğu devrinde yaşayan hat sanatı, 1928 yılında Latin alfabe-sine geçilmesiyle yaygın bir sanat olmaktan çıkıp yalnızca belirli eğitim kurumlarında öğretilen geleneksel bir sanat durumuna geldi ve unutulmuş mesleklerden ya da sanatlardan biri oldu. Yüzyıllar boyu usta-çırak ilişkisi içinde yetişen hattatlar, bu mesleğe başlarken öncelikle mutlaka bu işin uzmanı olan bir hattattan ders alırdı. Tek tek harflerin yazılışının öğrenilmesiyle başlayan, bu dersler harflerin birleşme biçimleriyle, sözcüklerin ve tümcelerin yazılış tarzlarının öğrenilmesiyle sürerdi. Ortalama üç beş yıl kadar süren bu eğitimin sonunda hattat adayı iki ya da üç hattatın önünde yazı yazarak bir çeşit sınav verirdi. Hattatlar bu yazıyı beğenirlerse altına imzalarını koyarlardı. Buna, başarı ya da izin belgesi anlamına gelen icazetname adı verilir. İcazetname almamış kişi hattat sayılmaz, dolayısıyla yazdığı bir yazının altına adını koyamazdı.

Hat sanatında ucu yazılacak yazının kalınlığına göre makta denilen sert maddelerden yapılmış altlığın üstünde eğik olarak tutulan ve kalemtraş olarak adlandırılan özel bir bıçakla yontulan kamış kalem olarak kullanılır. Celî yazılar ise ağaçtan yapılmış kalın uçlu kalemlerle yazılırdı. Çok ince yazılar için madeni uçlar da kullanılmıştır. Hat sanatında kullanılan mürekkep de özel olarak hazırlanırdı. Yağlı isin çeşitli katkı maddeleriyle karıştırılmasıyla elde edilen bu mürekkep akıcı biçimde yazı yazmayı sağlar, yanlış yazma durumunda da kolayca silinirdi. Hat sanatında kullanılan kâğıtlar da özeldi. Mürekkebi emip dağıtmaması, kaleme akıcılık sağlaması için kâğıtlar âhar denilen bir maddeyle saydamlaştırılırdı.

ART OF FINE WRITING: CALLIGRAPHER

In Turkish, the Arabic word hat means the art of fine writing, or calligraphy. The word for calligrapher in Turkish, namely hattat is derived from this word. The name of the profession is again a derivative, called hattatlık, which involves the skill to write and teach the Islamic script in an aesthetically beautiful manner. Calligraphy emerged with the transformation of Arabic letters between the 6th and 10th centuries. It came to Anatolia only after Anatolian peoples adopted Islam. The art of calligraphy had its golden age during the Ottoman Empire. With the adoption of Latin alphabet in 1928, it declined in popularity to become a traditional art of the past now taught and practiced only in certain schools. Calligraphy proceeded from one generation to another through a master-apprentice relationship. A wannabe would start by taking private classes from an established calligrapher. First step was to learn how to write each letter; then came the art of joining them. The pupil would gradually learn to compose words and sentences. The training took from 3 to 5 years, after which



the pupil had to do an exam before two or three calligraphers. If they liked the work, they would sign their names under the writing. This document was called ijazah, a kind of diploma certifying the competence in calligraphy. A calligrapher would not be accepted a professional without ijazah, hence could not sign his works.

The main instrument in calligraphy is a dried-reed pen with a set of special nibs made of hard material called makta. The pen would ideally be placed in inclined position for writing, and its nibs would be sharpened by a special sharpener depending on the desired thickness of writing. The bold strokes of celî script would be painted with pens made of wood. Extremely thin writing would involve the use of metal nibs. The ink was also specially produced by mixing oil with lampblack and certain other additives. This would be easily deleted in the case of a misspelling. The paper used for calligraphy is also a special product. This special paper was made transparent by applying âhar both to prevent the spread of ink and to provide a smooth movement of pen on the surface.

Çömlekçi



EŞYALARA FORM VERENLER

Bilim adamlarına göre, Neolitik Dönemi'nde toprağa bağlılık çok yavaş gerçekleşse de, toprağa yerleşim ve bağlılık insanları yeni keşiflere itmiştir. Birinci Neolitik Dönem'in başlamasıyla, yani göçebe insan toplulukları yerleşik düzene geçmeye başlayınca, avcılık ve hazır toplayıcılığın yanında yaban hayvanlarını evcileştirme ve yabanî tahılları ekip-biçme de öğrenilmeye başlandı. Sonra taneleri öğütmek için geniş ve ağır taşların kullanıldığı değirmenlerin yapımı, tohumların saklanması için yeni yöntemler geliştirildi. Bu yeni yöntemlerle birlikte ilk çömleklerin yapımına başlandı.

Bu kadar eskiye dayanan bir meslek olan çömlekçilik, en yalın haliyle kilden yapılan eşyaların fırınlanarak günlük hayatta kullanılması ilkesine dayanır. Çömlekçi, dikey bir mil üzerinde hızla dönen çarkın/diskinin tam ortasına konmuş biçim verilebilir kıvamdaki bir balçık/çamur parçasından çeşitli nesnelere yapan zanaatçısıdır. Bu disk sayesinde normalde elle yapmanız halinde 2-3 gün sürecektir bir eşyayı bir kaç dakika içinde yapmak mümkün. Balçıktan disk yardımıyla yapılan küp, güveç, testi ve saksı gibi nesnelere kuruduktan sonra kümbet biçiminde yapılmış fırınlarda pişirilir. Sonra da satışa sunulurlar. Bugün bu sanat halen az da olsa bir hobi konusu olarak varlığını devam ettirmektedir.

GIVING SHAPE TO MUD: POTTER

According to the scientists, even though the attachment to earth developed rather slowly in the Neolithic Era, the rise of settled life pushed humankind into new discoveries. At the dawn of the First Neolithic Age, when nomads took up settled life, in addition to hunting and collecting, they started to domesticate wild animals and plough the land. This brought the need to grind kernels. They constructed mills from large and heavy stones, and devised ways to preserve the kernel. At this point in history, humankind started to make jars.

Pottery has such deep roots in history. It basically involves the production of household items from clay. The potter is someone who gives shape to clay by placing a ball of clay in the centre of a turntable rotating fast. This device, which is called a potter's wheel, allows the potter to finish two or three day's job only in several minutes. The objects such as jars, pots, jugs or flower-pots were heated in high temperatures in a kiln. After these processes, the objects would be ready for use and sale. Today, the art of pottery is still practiced albeit as a hobby.

AKDENİZ MUTFAĞININ BAŞ TACI

MAKARNANIN EN LEZZETLİ DURAKLARI

ETRÜSKLERE, ÇİNLİLERE, YUNANLILARA, ROMALILARA, ARAPLARA KADAR UZANIYOR MAKARNANIN ÖYKÜSÜ... Rivayetleri sona erdirilemeyen makarna, İtalyanların dünyaya yaydığı bir lezzet olarak kabul görüyor. Peynirlisinden, deniz ürünlüsüne, sebzelisinden, etlisine, acılısından kremalisına son yıllarda gittikçe artan sos çeşitleri ile tadına doyum olmuyor.



PASTA'S MOST DELICIOUS STOPS

THE CROWN OF MEDITERRANEAN CUISINE

THE STORY OF PASTA DATES BACK THE ETRUSCANS, CHINESE, GREEK, ROMANS, ARABS... RUMORS OF PASTA NEVER END, it is accepted as a delicacy spread worldwide by the Italians. Especially in recent years with increasing delicious sauces no-one can get enough, cheese, Sea-food, vegetable, meat, Chilli and cream.

Katkısız saf makarna sadece buğday ve sudan oluşur, kolesterol içermez, çabuk sindirildiği için şişmanlatmaz. Bol enerji verir. Makarna ayrıca az lipid içerir, bu da kilo aldırmasınun bir nedenidir. Sade makarna Akdeniz diyetinde yer alan ve tüketilmesi istenen gıdaların içerisinde yer alır. Makarna doyurucu olmasının yanı sıra vücut için gerekli tüm vitamin ve mineralleri içerir. Makarna bir protein kaynağıdır. Makarnanın glisemik endeksi çok düşük olması nedeniyle karbonhidratlar kana yavaş karıştığı için ani insülin dalgalanmaları yaşanmaz. Kan şekeri sabit kalır, bu sayede hem çabuk acıkmayız hem de enerjimiz çabuk tükenmez. Ayrıca şeker hastalıklarına ve kalp damar hastalıklarına yakalanma riskimiz azalır. Bu da demek oluyor ki makarnada asıl dikkat edilmesi gereken soslardır. Fakat Akdeniz mutfağının en keyifli ve ustalık gerektiren yemeği makarnaya lezzet katan da özel soslarıdır.

Makarna, İtalyan Mutfağı kadar Türk Mutfağı'nın da vazgeçilmezleri arasında yer alıyor. Her geçen gün Türkiye'de makarnanın lezzet durakları artıyor. Bu lezzet durakları hem kendi el yapımı makarnaları hem de kendi özel soslarını lezzet düşkünlerinin beğenisine sunuyorlar. Enfes bir makarna yemek için İtalya'ya kadar yorulmanıza lüzum yok. İşte Türkiye'de makarna yiyebileceğiniz en iyi 10 lezzet durağı...

Additive free neat pasta is made of wheat and water, It has no cholesterol and is not fattening because it is easily digested. It is rich in energy. Pasta in fact has little lipid, which is why it is not fattening. Neat pasta is among things that should be eaten in a Mediterranean diet. Apart from being filling pasta also has all vitamins and minerals needed for the body. Pasta is a source of protein. Due to low glisemic index because carbohydrates have low rate of mixing with blood, it does not cause insulin fluctuation. Blood sugar is stable therefore we do not feel hungry soon and Our energy does not burn out fast. The risk of catching Diabetes and cardio vascular diseases decrease. Then we can say that the thing we need to be careful about Are the sauces. However it is the sauce that provides mastery In the cooking and transforming of delicious pasta. Pasta is among the most loved elements of Italian cuisine As well as Turkish. Pasta'S delicious stops seem to increase Day by day in Turkey. These restaurants offer their handmade pasta Along with delicious sauces to guests with Keenness to delicious food. You do not have to travel all the way to Italy to Eat delicious pasta. Here are the 10 restaurants where you can eat Delicious pasta....

EATALY



DÜNYANIN İTALYAN LEZZET DURAĞI

İtalya'nın baş tacının Japonya, ABD ve Dubai'nin ardından son durağı Türkiye oldu. En kaliteli İtalyan yemeklerini yiyebileceğiniz, satın alabileceğiniz ve yedikleriniz hakkında bilgi sahibi olabileceğiniz Eataly İstanbul, Zorlu Center'da hizmet veriyor. Yeme içme kültürüne büyük katkı sağlayan Eataly'de kullanılan her ürün mevsimine uygun olarak seçiliyor. Pizza, mozzarella, et, balık, tavuk ve sebze ağırlıklı münüler içeren restoranın özellikle taze makarnaları dikkat çekiyor. Ziyaretçiler orijinal Gragnano pasta veya günlük olarak "Signora Carla" tarafından yerinde yapılan ve geleneksel İtalyan sosları ile sunulan ev yapımı taze makarnalar arasından seçim yapıyor. İki yüzyıllık geleneğiyle Gragnano usulü makarna, bronzda çekilerek yavaş ve düşük ısıda kurutulmuş olarak hazırlanır.

WORLD'S ITALIAN DELICACY STOP

Turkey is the final stop of Italy's highly esteemed restaurant, the restaurant already has branches in Japan, USA and Dubai. Eataly İstanbul serving in Zorlu Center is the restaurant where You can eat, buy or receive information about best quality Italian food. Eataly has added highly to the food-beverage culture, all ingredients used at Eataly are picked according to season. Fresh pasta is among most attractive specialties of the restaurant That serves a selection of Pizza, mozzarella, meat, fish, chicken and vegetables. Visitors mainly choose between homemade pastas; original Gragnano or the daily produce by "Signora Carla" served with traditional Italian sauces. The two century old tradition of Gragnano style pasta is dried on heated bronze sheet over mild fire.



MEZZALUNA

İTALYA'NIN TÜRKİYE'DEKİ "YARIM AY" I

Milanolu iş adamı Aldo Bozzi ve Floransalı ünlü mimar Roberto Magris tarafından 1984 yılında New York'da kurulan İtalyan restoranı Mezzaluna, Amerika'nın dışında ilk olarak 1995 senesinde Türk tüketicisinin günün her saati keyifli bir yemek deneyimini yaşayabilecekleri mekan beklentilerini karşılamak üzere Türkiye'de açıldı. İtalyan lezzetlerini Türk insanı ile tanıştıran Mezzaluna, gustosunu önemseyen misafirlere İtalyan mutfağına has lezzetlerin kaliteli örneklerini "erişilebilir kalite" anlayışıyla sunuyor. Mezzaluna, İtalyancada "yarım ay" anlamına geliyor. Mezzaluna'nın makarnaları arasında yer alan Pappardelle Ai Funghi Porcini, Tagliatelle Alla Rustica ve Pici Alla Marco Poloise taze ev yapımı makarnalar ile hazırlanarak makarna tutkunlarına gerçek İtalyan lezzetlerini sunuyor.



ITALY'S "HALF MOON" IN TURKEY

Italian restaurant Mezzaluna, was established in New York 1984 by Milanese businessman Aldo Bozzi and Florentine famous architect Roberto Magris. In 1995 the restaurant opened its first branch outside the USA in İstanbul to provide Turkish consumers with a venue where they can experience pleasurable dining almost any hour of the day. Mezzaluna introduced Italian delicacies to Turkish people, offering Italian delicacies with the idea of "affordable quality" for those who have a special interest of gusto. Mezzaluna means "demi-lune" in Italian. Some of the pasta in Mezzaluna's menu are Pappardelle Ai Funghi Porcini, Tagliatelle Alla Rustica and Pici Alla Marco Poloise, they offer real Italian delicacies For pasta passionates with fresh homemade pasta.





LA MANCHA

BOĞAZ'DA BİR AKDENİZLİ...

Akdeniz mutfağının keyfini boğaza nazır bir mekanda çıkarmak istiyorsanız uğramanız gereken lezzet duraklarından biri de La Mancha olmalı. Türkiye'nin en başarılı restoranlarından biri olan Banyan'ın şefi Sedat Keçeci'nin öncülüğünü yaptığı mekan, muhteşem bir menüye sahip. Menüde tatmanız gereken lezzetlerin başında İtalya'nın ev yapımı taze makarnaları geliyor. Tam bir makarna aşığı iseniz La Mancha'nın "Cacio e Pepe" sini tatmalısınız. Cacio e Pepe, parmesan tekerinde Calvados alevinde pişen ev yapımı bucatini, trüf yağı, krema ve karabiber karışımından oluşan kolayca damağınızdan silemeyeceğiniz bir lezzet.



A MEDITERRANEAN IN THE BOSPHORUS...

La Mancha is the stop that you should visit if you wish to enjoy your Mediterranean cuisine choice while admiring the Bosphorus. The venue which has been pioneered by Sedat Keçeci chef of Banan, one of the most successful restaurants in Turkey and has wonderful menu. Homemade, fresh Italian pasta are among delicacies you must try in the menu. If you are a true pasta enthusiast you must taste "Cacio e Pepe" at La Mancha. Cacio e Pepe, is homemade bucatini in parmesan wheel cooked on Calvados flame and it is a delicacies that will stay on your palate for a long time with truffle oil, cream and pepper.



VAPIANO

A UNIQUE STYLE

Vapiano Suadiye, is the Turkey representative of world famous Vapiano concept. Vapiano is a German brand that combines Italian cuisine with their unique style. Vapiano has important specialties that differentiate the venue from fellow Italian restaurants. Fresh ingredients are the basic element. The pasta are fresh and take 90 seconds to cook. In Vapiano you can customize the menu all you can. Feel free to relay your wishes to the chef as your order is prepared to make it even closer to your liking.

KENDİNE ÖZGÜ BİR TARZ

Vapiano Suadiye, dünyada nam salmış Vapiano konseptinin Türkiye'deki temsilcisi. Bir Alman markası olan Vapiano İtalyan mutfağını kendine özgü tarzıyla birleştiriyor. Vapiano'yu benzer İtalyan restoranlarından ayıran önemli özellikleri bulunuyor. Mekanda tazelik esas nokta. Makarnalar taze olduğu için sadece 90 saniyede pişiyor. Vapiano'da menüleri istediğiniz gibi kişiselleştirebiliyorsunuz. Siparişleriniz hazırlanırken Şef'e istediklerinizi ileterek kendi ağız tadınıza uygun makarnanızı hazırlatabiliyorsunuz.



OLIVO

GÖKTÜRK'TE BİR İTALYAN...

Olivo Ristorante Italiano dördüncü yılında ev yapımı makarnaları ile Göktürk Kemerburgaz'da hizmet veriyor. Ev yapımı Tagliatelle, Linguini Parpeldella ve lazanyayı kendileri yapıyor. En çok sevilen makarnaları Tagliatelle Funghi yani kremalı mantarlı ev yapımı Tagliatelle makarnası. İkinci favori makarnaları Tagliatelle Di Manzo; ev yapımı Tagliatelle et ve trüf yağıyla süsleniyor. Bir diğer favori lezzetleri de Linguine Carbonara; ev yapımı Linguine makarna kremalı dana jambonla birlikte donatılıyor. Göktürk'te ünlülerin uğrak mekanı olan Oliva'nın işletmeciliğini Ümit Öner ve uzman ekibi yapıyor.



AN ITALIAN IN GÖKTÜRK ...

Olivo Ristorante Italiano continues to serve guests homemade pasta in their fourth year at Göktürk, Kemerburgaz. Homemade Tagliatelle, Linguini Parpeldella and Lasagna. Their most loved pasta is Tagliatelle Funghi, which is creamy mushroom, homemade Tagliatelle. The second most favorite is the Tagliatelle Di Manzo; homemade Tagliatelle decorated with meat and truffle oil. Another favorite is the Linguine Carbonara; it is homemade Linguine decorated with creamy mushroom and calf ham. Olive managed by Ümit Öner in Göktürk is a venue frequently visited by celebrities.



TRATTORIA DA ROSARIO



SİCİLYA TARZI MEKANIN ADI

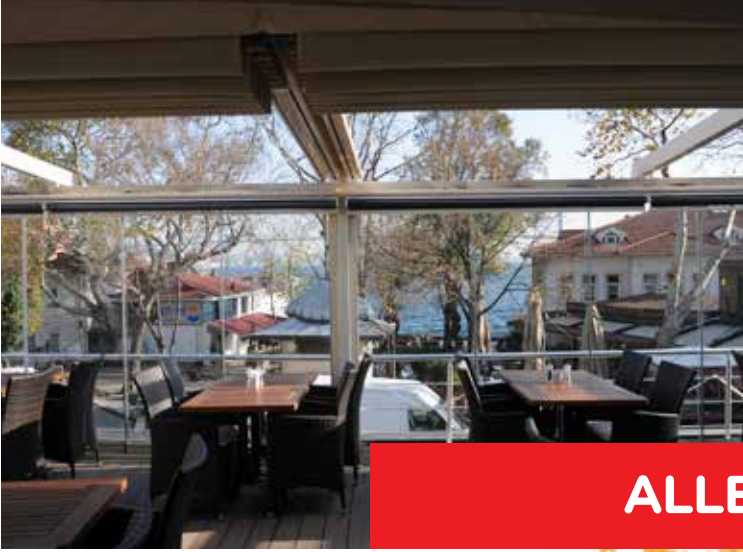
İtalya'nın bütün lezzetlerini ayağınıza getiren Trattoria da Rosario, Koşuyolu'nda hizmet veriyor. Mekan, İtalyan Chef Rosairo Costa tarafından 2001 yılında kurulmuş. Şahane atmosferi ve Sicilya'daki herhangi bir restoranı andıran dekorasyonu

nedeniyle, kendinizi "Baba" filminde bulacağınız izlenimini veriyor. El yapımı pizzalardan makarnaya, tatlılardan salatalara kadar birçok yemek çeşidini bünyesinde barındıran mekanın özellikle makarnaları misafirlerin en çok tercih ettiği lezzetler arasında yer alıyor.



NAME OF THE SICILIAN STYLE VENUE

Trattoria da Rosario in Koşuyolu, offers all Italian tastes in walking distance. The restaurant was established by Italian Chef Rosairo Costa in 2001. It has a magnificent atmosphere and the decoration is similar to any restaurant in Sicily, which will make you feel as if you are in the movie "The Godfather". The restaurant offers homemade pizza, pasta, deserts and salads along with many other delicacies. Guests mainly prefer pastas from the menu.



ALLEGRIA

BOĞAZIN İNCİSİNDE BİR İTALYAN...

Üsküdar Çengelköy'de iki yıldır hizmet veren Allegria Restoran, keyifli ortamı ve her damak tadına seslenebilen menüsüyle Çengelköy ve yakın çevresinin en ilgi çeken mekanlarından biri. Mekanın ev yapımı ürünleri mantı, köfte ve zeytinyağlı sarmalarının yanı sıra İtalyan makarnaları büyük ilgi görüyor. Çengelköy'de deniz ürünleri restoranlarının arasında yer alan Allegria, İtalyan mutfağıyla var olan büyük bir eksiği kapatıyor.



AN ITALIAN IN THE PEARL OF THE BOSPHORUS...

Allegria Restaurant serving in Çengelköy, Üsküdar for the past two years offers a pleasurable environment and selective menu that caters for different palatal tastes. It is an attractive venue for Çengelköy and the district. The preferred delicacies of the venue are homemade offers such as manti, meat-balls and olive oil leaf wraps along with highly appreciated Italian pasta. Allegria is among sea-food restaurants in Çengelköy and it is a venue that caters for a section in Italian cuisine that needs yet to be filled.



BİLAKİS

HIZLI MAKARNANIN LEZZETLİ ADRESİ

Günümüz hızlı yaşam temposuna ayak uydurup hızlı ama lezzetli servis anlayışını benimseyen Bilakis, tat seçimini kişilerin kendi tercihine bırakıyor. Altı çeşit makarna içinden istediğiniz makarnayı, 18 çeşit içinden seçeceğiniz bir sos ile ortalama 4-5 dakika içinde hazırlatabiliyorsunuz. Porsiyonlarınızı tercihleriniz doğrultusunda tam ve yarım olarak iki seçenekli olarak oluşturabiliyorsunuz. Sadece makarna değil salata açısından da çokça çeşit sunan bir mekân Bilakis. Ayrıca yaz-kış çorba tutkunlarını sevindiren haber Bilakis'ten. Birbirinden lezzetli 17 çeşit çorba seçeneği yemek öncesi çorba severlere hitap ediyor. Hızlı ve pratik aynı zamanda lezzetli ve doyurucu lezzetler sunan Bilakis'in İstanbul'da 11, Bursa'da 2, Samsun'da 1 şubesi bulunuyor.

ADDRESS FOR FAST PASTA

Bilakis adopted today's fast pace life style along with fast but delicious service leaving the choice of flavor to customers. You can pick and choose the pasta you wish with 18 choices of sauces and get it within 4-5 minutes. The serving also has an option of full or half according to your wish. The venue also offers a rich choice of salads along with pasta. For those who like to have soup summer and winter Bilakis has good news. They offer 17 different soups to choose from for those who wish to have soup before main course. Bilakis restaurant offering fast yet delicious and filling food has 11 branches in Istanbul, 2 in Bursa and 1 in Samsun.





ALIN'S



BİR EGE MARKASI

2003 yılından itibaren dünya mutfağının seçkin örneklerini kendine özgü sunum ve servisi ile misafirleriyle buluşturan Alin's Cafe&Restaurant, Ege'nin yükselen markaları arasında yerini alıyor. Alin's markası özel bir konsept. Sadece İzmir'deki mağazalarında ayda 100 bin ila 110 bin misafir ağırlıyor. Alin's'in Frans'a'da da bir şubesi bulunuyor. Zengin menü seçenekleri ile alternatif lezzetler sunan Alin's Cafe&Restaurant İzmir ve çevresinde makarna denilince de ilk akla gelen ve akıldan çıkmayan mekanlardan. Özellikle ziyaretçilerin "Aganta"yı denemeleri tavsiye edilir. Kalamar, karides ve ahtapotun, kırmızı ve yeşilbiber, mantar ve kapari ile sote edilmiş büyüleyici lezzeti bu menüde buluşturulmuş.

AN AEGEAN BRAND

Alin's Café & Restaurant is among Aegea's rising brands with its select choices of world cuisine and unique presentation since 2003. Alin's brand is a special concept. They cater to 100 thousand - 110 thousand guests per month in just Izmir branches. Alin's has a branch in France. Alin's Cafe&Restaurant offering rich menu choices and alternative delicacies is one of the names that first pop into mind when we talk of Izmir and surrounds. "Aganta" is a delicacy that guests are highly recommended to taste. Calamari, shrimps and octopus is in the menu sautéed with red, green pepper, mushroom and cappari to offer charming delicacies.

MAKKARNA

ANKARA'NIN İLK VE TEK İTALYAN LEZZET DURAĞI

Mutfağıyla, menüsüyle, lezzetleriyle, anlayışıyla gerçek bir İtalyan lokantası maKKarna. Konsepti tamamen İtalyan ara sokaklarındaki ev usulü aile restoranı tarzında ama bir yönüyle 'Fine Dine', bir yönüyle 'Tratoria' havasında. Temel yönetim anlayışları, başlangıçtan bu yana İtalyanlardan öğrendiklerini Türk damak tadıyla kaynaştırmak olmuş. MaKKarna isminin ortasında yer alan iki K'nın biri firmanın genel müdürü olan Kaan Küce'ye ait. Küce'nin; Roma yakınlarında bir krater gölü kıyısındaki Bracciano bölgesinde oturan arkadaşı Filippo'nun annesi Maria'dan bizzat aldığı köfteli spaghetti tarifıyla yapılan, rende domates sosu kullanılarak taze fesleğenle süslenen spaghetti mekanın farkını gözler önüne seriyor.



THE FIRST AND ONLY ITALIAN DELICACY STOP IN ANKARA

maKKarna is a real Italian restaurant with its cuisine, menu, delicacies and insight. The concept is totally Italian back street home-style family restaurant, in one way it is 'Fine Dine' and another 'Tratoria'. Their basic approach has been to combine what they learned from Italians to complement Turkish palatal delight since the beginning until today. The capital 'KK' in the middle of maKKarna are the initials of Kaan Küce; general manager of the restaurant who has a friend, Fillippo, in Bracciano district, by a crater side close to Rome. Fillippo's mother Maria makes a unique meat-ball spaghetti with grind tomatoes and sauce with fresh basil that distinguishes the venue from other restaurants.



Her Őey dűŐunceyle baŐlar.

Ormanlarımıza ve doğaya olan duyarlığımızı hep birlikte gűsterelim.
“MeŐeler Yuva Arıyor Kampanyası”na 10 TL ile katkıda bulunmak için
“TEMA” yazıp 3464’e kısa mesaj atalım.



fidan@tema.org.tr



tema.org.tr

21. yüzyılın yeni fenomeni

SELFIE!

BUNDAN BİR YIL ÖNCESİNE KADAR DÜNYA DİL LÜGATİNDE YER ALMAYAN BİR KELİMEYDİ "SELFIE"... BUGÜN İSE DÜNYANIN EN ÇOK KULLANILAN KELİMELERİ ARASINDA YER ALIYOR. Özellikle sosyal medya kullanıcılarının dilinden düşmeyen "selfie" kelimesi Türkçeye "özçekim" olarak çevriliyor.

THE NEW PHENOMENON OF 21ST CENTURY

“SELFIE” WAS NOT EVEN A WORD IN GLOBAL LINGUISTICS AND DICTIONARIES UNTIL A YEAR AGO... HOWEVER TODAY IT IS ONE OF THE MOST COMMONLY USED WORDS. Social Media users are the main users of the word “selfie” translated as “özçekim” into Turkish.

Bundan bir yıl öncesine kadar dünya dil lüğatinde yer almayan bir kelimeydi “selfie”... Bugün ise dünyanın en çok kullanılan kelimeleri arasında yer alıyor. Özellikle sosyal medya kullanıcılarının dilinden düşmeyen “selfie” kelimesi Türkçeye “özçekim” olarak çevriliyor. “Selfie” sözcüğü dünya lüğatine 2013 yılında giriyor. 2013 yılında İngiltere’ nin Oxford Üniversitesi’nde bir kişinin kendi fotoğrafını kendisinin çekmesi ve bunu sosyal medyada paylaşmasıyla “selfie” fenomeni başlıyor. “Selfie” fotoğraflar internette en çok izlenen görüntüler haline gelerek ve sosyal paylaşımın adeta vazgeçilmez bir parçası oluyor.

OSCAR’DA “SELFIE” DAMGASI

Selfie akımı, Oscar törenine dahi damgasını vurarak ne kadar etkili olduğunu bir kez daha gözler önüne seriyor. Tören sunucusu Ellen De Generes, Brad Pitt, Angelina Jolie, Julia Roberts, Merly Steep, Kevin Spacey ve Jennifer Lawrence ile “selfie” çekilerek twitter’ dan paylaşıyor. Bu paylaşımından sonra “selfie” çılgınlığı daha da artıyor. Sadece sanat camiasında değil siyaset ve spor camiasında da kendine yer edinen “selfie” çılgınlığı tüm dünyada sosyal medyanın vazgeçilmezi oluyor. Gün geçmiyor ki “selfie” ile ilgili yeni bir trend ortaya çıkmassın. “Makyajsız Selfie”, “Koli Bandı Selfie” si yeni fenomenler arasında yer alıyor. Hoşa gidecek, güzel bir “selfie” karesi yakalamak görüldüğü kadar kolay değil. Bunun da püf noktaları bulunuyor. Sadece çekim esnasında değil çekimi gerçekleştirdikten sonra da yapılacak düzenlemeler var.

“SELFIE” ÇEKMEDEN ÖNCE...

OLMAZSA OLMAZ IŞIK

Fotoğraf sanatının en önemli şartı ışık, “selfie” çekiminde de çok önemlidir. Herkes doğal ışıkta daha güzel gözüktür bu değişmez bir gerçek. Özellikle

The word “Selfie” takes a debut in global dictionary in 2013. Someone in Oxford University in the United Kingdom took his own picture and shared it on the social media which gave a start to the “selfie” phenomena. “Selfie” photos have soon become some of the most viewed photos online and are now an indispensable part of social media.

“SELFIE” MARKS THE OSCARS

The Selfie trend marked the Oscars, proving how effective the trend is. Show host Ellen De Generes took “selfies” with Brad Pitt, Angelina Jolie, Julia Roberts, Merly Steep, Kevin Spacey and Jennifer Lawrence then shared them on twitter. “Selfie” craze increase following the Oscars. Selfies have become a part of political and athletic arenas not only the film sector and has finally become one of the important elements of social media. Every day a new “selfie” trend seems to spread. “No make-up Selfie”, “Box tape Selfie” find a way among the different aspects of the phenomena. However it is not easy to get a nice “selfie” shot that will be liked. There are secret pointers to it. You will not only put in your effort for the photo shoot but there are things you need to do afterwards.

BEFORE TAKING A “SELFIE”...

THERE MUST BE LIGHT

The most important element of photography is lighting, which is also important to shoot “selfie”. Everyone looks better in natural lighting; this is a well-known fact. If you prefer to pose under daylight you will have a much better photo and the color combination will be natural. When you are not posing in natural daylight beware of ceiling lights. Prefer posing in an angle to the light rather than standing right under the lamp.

BACKGROUND DETAILS

The plainness of the back ground is another important



GÜN GEÇMİYOR Kİ "SELFİE" İLE İLGİLİ YENİ BİR TREND ORTAYA ÇIKMASIN. "MAKYAJSIZ SELFİE", "KOLİ BANDI SELFİE" Sİ YENİ FENOMENLER ARASINDA YER ALIYOR.

EVERY DAY A NEW "SELFİE" TREND SEEMS TO SPREAD. "NO MAKE-UP SELFİE", "BOX TAPE SELFİE" FIND A WAY AMONG THE DIFFERENT ASPECTS OF THE PHENOMENA.

poz verirken gün ışığını kullanırsanız yüzünüzü sert gölgelerden koruyarak güzel bir tonlama elde edersiniz. Doğal ışıktan yararlanamadığınız durumlarda tepeden gelen ışıktan kaçının. Bir ampulün altında direkt olarak durmak yerine ışığı en güzel özelliklerinize gelecek şekilde ayarlayın.

ARKA PLAN DETAYI

Arka planın sadeliği önemli olan bir diğer unsurdur. Önde bulunan objeyi rahatsız edecek, göz yoracak bir arka plan, ana konunun dağılmasına neden olur. Bu nedenle düz renk bir arka plan ya da çektiğiniz fotoğrafın temasına uygun bir arka plan tercih edin.

KENDİNİZE UYGUN AÇI

Güzel "Selfie" çekmede önemli bir unsur da yüzünüzün en güzel hangi açıdan çıktığını önceden tespit etmenizdir. Denemeler yaparak en beğendiğiniz özelliklerinizi öne çıkartan güzel kareler yakalayabilirsiniz.

DOĞALLIĞIN CAZİBESİ

"Selfie" çekimlerde en önemli ve etkileyici hususlardan

element. Background which is more attractive than the object in front of the picture will cause the attention to spread. Therefore try to choose a plain single color background or one which is similar to the photo you are taking.

AN ANGLE SUITABLE FOR YOU

One important element of a good "Selfie" is to know which side you take the best picture. You can come up with beautiful photos of yourself try out different angles beforehand.

THE CHARM OF BEING NATURAL

Appearing natural in a "Selfie" is very important and attractive. You can add a little make-up to your natural look to make it a more beautiful and sexy.

BEWARE OF UNINVITED GUESTS

There can be more than one person to appear on a "Selfie" at times. In such cases the people who have appeared in the "selfie" could be as uncomfortable as you. Make sure to check the picture before you share it with friends.

biri doğal görünmektir. Doğal görünümünüz bazen çok hafif bir makyaj ile tamamlandığında hem güzel hem de seksi bir görünüm kazandırabilir.

DAVETSİZ MİSAFİRLERE DİKKAT

"Selfie" çekimlere bazen birden fazla kişi dahil olabilir. Bu gibi durumlarda oluşan görüntüler bu kişiler için rahatsız edici olabileceği gibi sizin için de rahatsız edici olabilir. Bu nedenle görüntüyü paylaşmadan önce kontrol etmeyi ihmal etmeyin.

KOL HİZASINA DİKKAT!

"Selfie" pozunu çekerken kolunuzun fotoğrafta çıkması hoş olmaz. Bu yüzden kolunuzu mümkün olduğunca fotoğraf karesinin dışarısında tutmaya özen gösterin.

SİYAH VE BEYAZI DENEYİN

Siyah beyaz tonlamada hemen hemen her şey güzel görünecektir. Basitlikten uzak bir "Selfie" istiyorsanız renginiz bu olmalı. Üstelik bu renkte mutlaka güzel çıkacaksınız.

VE GÜLÜMSEYİN...

Aşırıya kaçmayan yüzünüze giydirdiğiniz güzel bir gülümseme "Selfie" pozunuzu süsleyen en önemli ayrıntılardan biridir.

FARKLILIK SÜRPRİZLERİ

"Selfie" çekmek sadece yüzünüzü çekmek anlamına gelmiyor. Size ait olan her şeyi çekebilirsiniz. Bu bazen çok beğendiğiniz küpeniz bazen de yeni saç kesiminiz olabilir. Bu tarz görüntüler klasik portre çekimlerinin dışına çıkmanızı sağlar ve farklılık katar. Bu tür çekimler sizi takip edenler için de sürpriz olacaktır.

FAZLALIKLAR DIŞARI...

Eğer fotoğrafta kamerayı sizin tuttuğunuz hala anlaşılabiliriyorsa fotoğrafınızı biraz kırpma iyi olacaktır. LinkedIn, Facebook ve Twitter için de standart profil fotoğraf formatı olan kare formatını uygulamak her zaman işe yarar.

KONTRAST EKLEME

Hızlı bir düzenleme aracı olan kontrast, fotoğrafınızın daha canlı görünmesini sağlar ve yüz özelliklerini daha da netleştirir. Aşırı kontrast eklemekten kaçınmalısınız çünkü fazla kontrast fotoğrafınızı doğallıktan uzaklaştırır.

**GÜZEL "SELFIE"
ÇEKMEDE ÖNEMLİ
BİR UNSUR DA
YÜZÜNÜZÜN EN
GÜZEL HANGİ AÇIDAN
ÇIKTIĞINI ÖNCEDEN
TESPİT ETMENİZDİR.
ONE IMPORTANT
ELEMENT OF A
GOOD "SELFIE" IS
TO KNOW WHICH
SIDE YOU TAKE THE
BEST PICTURE.**

TAKE CARE OF YOUR ARM LENGTH!
Having your arm in the middle of the Picture is not cool in a "Selfie". Try to keep your arm as out of the Picture as you can to avoid that problem.

TRY-OUT BLACK AND WHITE
Almost anything looks good on black and white. If you wish to share a "selfie" clean from tackiness you can try black and white. You will surely appear beautiful in this color.

AND SMILE...
You can wear a big, elegant smile on your face when you are taking your "selfie" as long as you don't overdo it, a smile is one of the best decorations in you photo.

DIFFERENCE CREATES SURPRISES
Taking a "Selfie" doesn't mean you only take a photo of your own face. You can take a Picture of whatever you want that is yours. This could be an earring that you like very much or a new haircut. Such pictures will make you step away from self-portraits and create difference. A photo like that could be a surprise for those who follow you. Crop away the unnecessary ... If one can easily understand that you are the one taking the selfie than you can crop away as you wish. It is always useful to use the standardized rectangular profile format for the selfie such as in LinkedIn, Facebook and Twitter.

ADDING CONTRAST
Contrast is a fast way of organizing the photo, it helps to make your photo look livelier and clarifies your features. Although you need to avoid adding too much contrast which could cause the photo to look pretentious.

ADJUSTING COLOR AND FILTERING
Finally you may need to develop the color quality of the photo. Use color adjustment options for this. If you are still not very happy with the result you can use the filters as last resort alternative to make it look better.

AFTER YOU HAVE TAKEN A "SELFIE"
Once you took a "selfie" on your mobile you need to check out these programs before you share your "selfie" on your social media network. Instagram You have managed to take a successful "selfie" just the way you wanted to. However human beings never seem to

RENK AYARLAMA VE FİLTRE SEÇME

Son olarak fotoğrafın renk kalitesini daha iyileştirmek gerekebilir. Denemek için renk ayarlarını kullanın. Renginden yine de memnun kalmazsanız alternatif olarak fotoğrafınızı daha da güzelleştirecek bir filtre kullanabilirsiniz.

“SELFIE” ÇEKTİKTEN SONRA...

Cep telefonunuz ile çektiğiniz “selfie” nizi sosyal ağlardaki hesaplarınıza göndermeden önce aşağıdaki fotoğraf düzenleme programlarına bir göz atmalısınız.

INSTAGRAM

Tam istediğiniz gibi bir “Selfie” çekmeyi başardınız. İnsanoğlu doyumsuzdur; her zaman iyinin de iyisini ister. Teknolojinin getirmiş olduğu güzellikler fotoğrafınızın daha da profesyonel olmasını sağlayacaktır. Fotoğrafınızı Instagram’da yayınlamadan önce filtreleme programları “Selfie” nizin kusursuz olmasını sağlayacaktır. Ayarla bölümünden fotoğrafınızın duruşunu değiştirebilir, parlaklık, kontrast, renk sıcaklığı ve keskinlik ayarları sayesinde istediğiniz tonlamalarda bir fotoğraf elde edebilirsiniz. Instagram’ın cazibesi bununla da bitmiyor; fotoğraflarınızı siyah&beyaz, sepya, kelvin, lofi ve benzeri renkte tonlamalara da dönüştürebilirsiniz.

SPLIT LENS

Split Lens uygulaması iPhone ve iPad mobil cihazlarınızda kullanabileceğiniz bir fotoğraf uygulaması. Bu program bünyesindeki onlarca farklı ve gelişmiş filtreyi fotoğraflarınızı daha çekici hale getirebilmek için sizlere sunuyor. Bu efektler arasında kendinizi klonlamak, havada asılı durmak, parmaklarınızdan ateş çıkarmak, vücut uzuvlarınızı değiştirmek, hayaletinizi yapmak ve arka arkaya hikaye çekimi gibi oldukça ilgi çekici olanları da mevcut. Ayrıca içindeki 42 efektin hangi bölümlere uygulanması gerektiğini de alan bazlı olarak belirleyebiliyorsunuz.

get enough, constantly going for a better version. Special effects presented by technology will make your picture even better and more professional. Filtering your pictures before you share them on Instagram will make your “selfie” flawless. You can change the state of your photo, brightness, contrast, color warmth and smart adjustment getting the result you want in your photo. This is not all Instagram has to offer, there are the options of black & white, sepia, Kelvin, Lo-fi and other color shades to transform the picture.

SPLIT LENS

Split Lens application is something you can use on iPhone and iPad mobile equipment. This application offers you different and advanced filters to make your photo appear more attractive. There are effects such as cloning the picture, hovering the subject, shooting fire from the fingers, change some body parts for bigger or smaller, make ghost-selfie and even add photos that tell a story of some kind, you have fantastic and interesting options. You can also define which parts of the photo you want to change with one of the 42 effects in the application.

PICSART

This is one of the fastest growing social networks for photographers along with being the biggest art gallery for artistic photography, the most popular free-of-charge mobile photography editor PicsArt. The Photo Editor PicsArt provides users numerous photo manipulation options, masks, collage, frame, boarders, stickers, text effects, small picture graphics, callout, cropping, rotating, color adjustment and many more. The program also offers more artistic forms of photography effects such as; stencil, cartoon, designer, Orton, Lomo, classical, cross cutting, HDR, fatal, charcoal, Holgaart, water colors, contour,



PICSART

En hızlı büyüyen fotoğraf sanatçıları sosyal ağlarından ve en büyük sanat eseri galerilerinden biri olarak, en popüler ücretsiz mobil fotoğraf editörü PicsArt. PicsArt Photo Editor (Fotoğraf Editörü) bir çok fotoğraf manipülasyonu, maske, kolaj, çerçeve, sınır, çıkartma, metin efekti, küçük resim grafiği, belirtme çizgisi, kırpma, döndürme, renk ayarı ve daha fazlasını sağlıyor.

Program, stensilci, karikatürücü, desinatör, Orton, Lomo, klasik, çapraz işleme, HDR, fattal, kara kalem, Holgaart, sulu boya, kontür, komik, neon, guaj, eski kâğıt, pastel, kırmızı göz giderici, Popart, ayna, akıllı bulanıklık, yüz düzeltme, renk sıçrama, kâğıt efekti ve daha fazlası gibi harika sanatsal fotoğraf efektlerine sahip.

FOTOLR

Fotolr fotoğraf düzenleme programı güçlü ve kolay bir kullanıma sahip. Genellikle görüntü işleme için kullanılan program hem Android hem de iOS yazılımlar için uygun. Hemen hemen tüm fotoğraf düzenleme fonksiyonları ve fotoğraf efektleri olan programın 22 işlevi bulunuyor. Bu programın uygulamaları sayesinde profesyonel fotoğrafçı olmak artık çok kolay... Bazı resim efektlerini bir dakikadan kısa bir süre içinde yapmak mümkün. Fotolr ile fotoğraf düzenlemenin yanı sıra portre işleme, fotoğraf efektleri yapma, fotoğraf albümü oluşturma ve fotoğraflarınızı posta yoluyla paylaşma gibi pek çok alternatif özellikler de yer alıyor.

PIXTR

Pixtr, hem Android hem de iOS mobil cihazları için tüm sorunları otomatik olarak tespit ediyor ve gereken uygulamaları fotoğrafınıza uyguluyor. Özellikle cilt lekelerinizde kusursuz bir görünüm sağlıyor. Kırmızı gözü ortadan kaldıran uygulama grup fotoğraflarında bile kullanılıyor. Alternatif olarak Facebook, Twitter veya e-posta ile fotoğraf paylaşabiliyorsunuz.



comic, neon, gouache, old paper, pastel, red eye preventer, Popart, mirror, smart blur, face-fix, color splash, paper effect and many more artistic photography effects.

FOTOLR

Fotolr photo organization program is powerful and easy to use. The program which is mainly used to play with vision is compatible with Android as well as iOS software. There are 22 functions in the program which almost covers all photography effects. With the help

of the applications of this program it is easy to become a professional photographer now... Some effects are so easy that you can control and finish the word under a minute. Fotolr offers organization along with portrait making, effects, album creating, sharing your photo through e-mails and many more options to use.

PIXTR

Pixtr, is a program that automatically finds the problems in your photos and advices you on the application needed for both Android and iOS mobile phones. It provides a perfect look for blemished skin. You can use the red eye prevention system even in group photos. You can share your photos on Facebook, Twitter or via e-mail.



SELFIE

ÜNLÜ SELFİELER!

FAMOUS SELFIES!



Uzay Selfie - Space Selfie



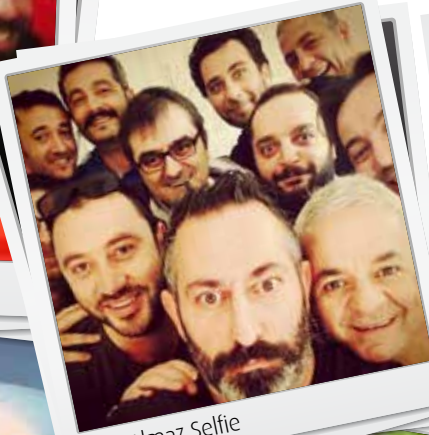
Barack Obama, David Cameron
& Helle Thorning-Schmidt Selfie



Rihanna en çok selfie çeken ünlülerden
Rihanna is one of the celebrities with most selfies



Milli Takım Selfie - National Team Selfie



Cem Yılmaz Selfie



Prens William Düğün Selfie
Prince William Wedding Selfie



Bu pilot selfiede sınırları zorluyor.
Pushing the boundaries in selfie



Bu makak maymunu selfie'yi kendisi çekti.
This macac-monkey took this selfie himself.

SELFIE

Her kurban, lösemili çocuklara can!

Kurban Bayramı'nda
LÖSEV'e vekalet vererek
hem kurbanlarınızı
dini usullerle kestirebilir
hem de bu bağışlarınızla
lösemili ve kanserli
çocuklarımıza
hayat verebilirsiniz.



BANKA
bağış ekranlarından
LÖSEV



ALO LÖSEV

0 532 755 06 60
0 312 447 06 60



İNTERNET

online bağış
losev.org.tr

www.losev.org.tr 

LÖSEV, kâr amaçsız ve kamu yararına çalışan bir vakıftır. Gelirinin tamamı, lösemi ve kanserle mücadeleye aktarılmaktadır.





YOGA FLY

KUŞLAR KADAR ÖZGÜRSÜNÜZ

BİNLERCE YILLIK GEÇMİŞE SAHİP BİR SPOR OLAN YOGA KENDİNİ GELİŞTİREREK UYGULAMA ALANLARINA YENİLİKLER EKLIYOR. Son yeniliklerinden biri de ilham verici, sağlıklı, gençleştirici ve eğlenceli yepyeni bir spor yöntemi Yoga Fly. Yoga, pilates, dans ve hava akrobasisi Yoga Fly'da buluşuyor.

Modern çağın yoğun ve tempolu yaşam ritminin verdiği stresi yönetmeyi kolaylaştıran yoga, kişiyi kendini keşfetmeye yönlendiriyor ve doğal sağlığını geri kazandırıyor. Yoga pratiği yapan kişilerde zamanla kan dolaşımı, sindirimde iyileşme, yaşam enerjisi ve esneklikte artış, akciğer kapasitesinde gelişme, zihinsel, fiziksel ve tinsel farkındalık, ağrılarda azalma, duruş bozukluklarının giderilmesi, merkezlenme ve özgüven, içsel uyum ve duygusal denge, fiziksel ve psikolojik güç kazanma ile olumsuz stresle başa çıkabilme yetisi gözlemleniyor.

STRESE KARŞI YENİ SİLAHINIZ YOGA FLY

Yoga-Fly, geleneksel yoga, pilates, dans ve hava akrobasi gibi dünyanın en iyi spor yöntemlerinin yararlarını birleştiren çağdaş bir spor yaklaşımıdır. Bu sporun ekipmanları zihniniz ve bedeninizle bir bütün olarak siz ve "hava" adı verilen paraşüt kumaşından yapılmış bir kumaş parçası... Modern çağın en büyük düşmanı olan strese karşı yeni silahınız "Yoga Fly"...

SALINCAKTA SALLANMAYALI NE KADAR ZAMAN OLDU?

Yoganın bu yeni türü sizleri çocukluğunuza doğru eğlenceli bir yolculuğa çıkarıyor. Bu sporu yaparken gözlerinizi kapatın; spor salonunu çocukluğunuzda ayrılmak istemediğiniz park olarak hayal edin. Bu yeni spor dalı diğer spor dallarına hiç benzemiyor. Yoga Fly, eğlence, huzur ve özgürlük duygularını yeniden keşfetmenizi sağlıyor.

Ayrıca Yoga Fly, vücut şekillendirme ve egzersiz için yeni ve benzersiz olanaklar sunuyor. Özel teknikler sayesinde vücutta birikmiş olan tüm gerilmeleri serbest bırakıyor ve sağlıklı bir yaşam için bedeni modern çağın hastalıklarına karşı korunaklı bir hale getiriyor.

KUŞLAR KADAR ÖZGÜR OLMAK...

Kuşlara özenmeyen, onların yerinde ve onlar kadar özgür olmak istemeyen yoktur elbette. Yoga Fly'ın uçmaktan hiçbir farkı yok. Kendinizle hava kumaşı arasında sıkı bir bağ kuruyor, Yoga Fly yaparken hem vücudunuzu çalıştırıyor, hem zihninizi boşaltıyor, hem de kuşlar kadar özgür olmanın mutluluğunu yaşıyorsunuz. Bu sporla hem içinizde uyuyan çocuğu uyandırıyor, daha da canlandı-

YOGA FLY FREE AS A BIRD

AS A SPORT WITH THOUSANDS OF YEARS OF HISTORY, YOGA CONTINUES TO IMPROVE ITSELF BY GAINING NEW AREAS OF APPLICATION. One such recent novelty is Yoga Fly, which is an inspiring, healthy, rejuvenating and fun sport type. Yoga Fly is a combination of Yoga, Pilates, dancing and acrobatics.

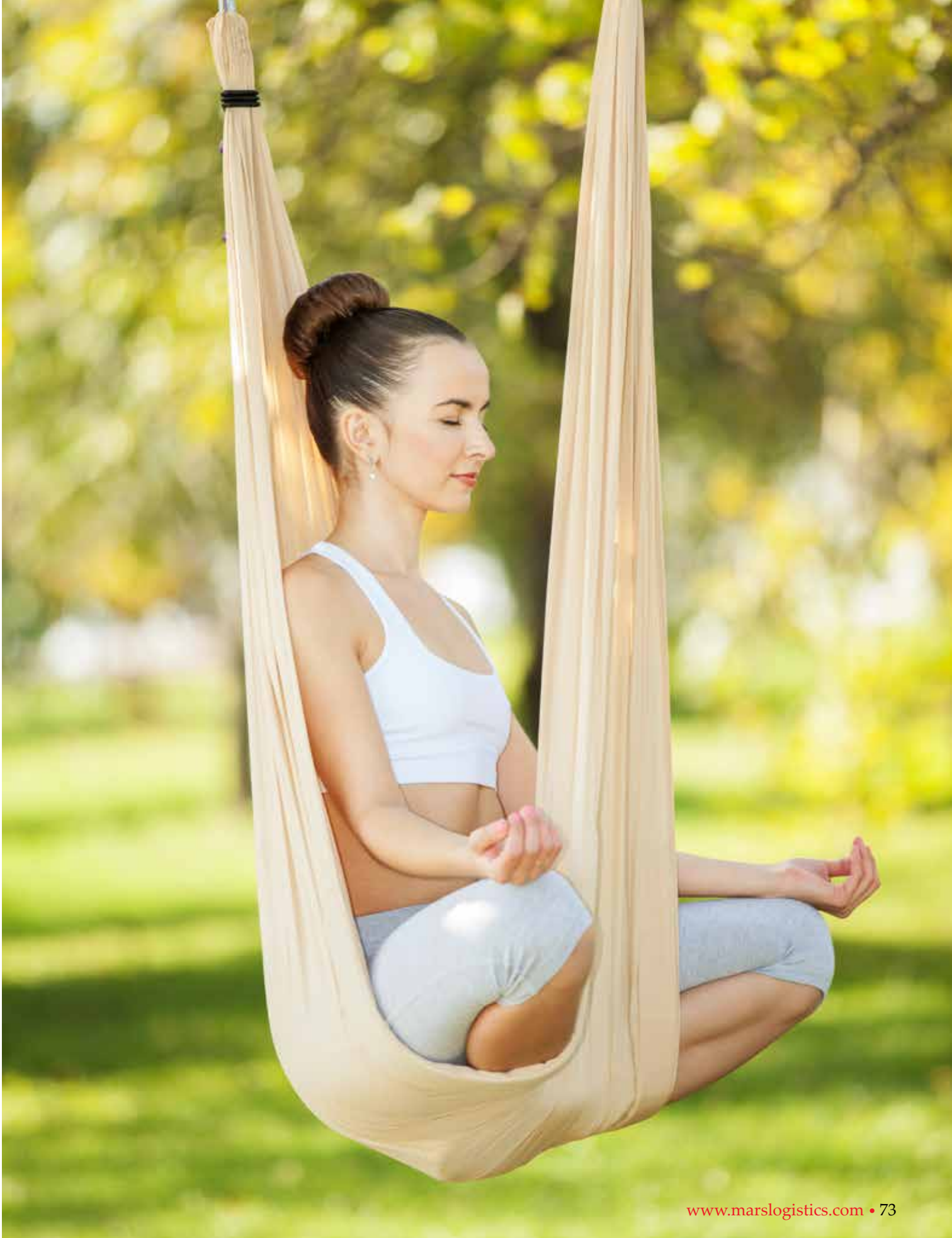
Allowing us to better cope with the stress brought about by the fast-paced life of modern times, yoga directs the individual to discover him/herself and allows the person to resume his/her natural health. In persons who practice yoga, certain physical and mental improvements are observed and include improved blood circulation and digestion, increased vitality and flexibility, increased lung capacity, increased mental, physical and spiritual awareness, decreased bodily pain, corrected body postures, increased self-confidence, better internal harmony and emotional balance, increased physical and mental power and increased ability to cope with negative stress.

YOUR NEW WEAPON AGAINST STRESS

Yoga-Fly is a contemporary sport approach that combines the benefits of best sport methods in the world such as yoga, Pilates, dancing and acrobatics. The equipment used in this sport branch are you which comprises your mind and your body and a piece of cloth called "air" made of parachute fabric... Your new weapon against stress: "Yoga Fly"...

WHEN WAS THE LAST TIME YOU RODE A SWING?

This new type of yoga will take you to a fun journey back to your childhood days. When you're doing this sport, close your eyes and imagine the gym you're at as the playground you never wanted to leave as a kid. This new sport branch is





YogaFly ilk defa 2010 yılında Bangkoklu Pilates Gurusu, "The Pilates Station"un sahibi Patricia Duchaussoy tarafından keşfedildi. 2011 yılında Bangkok'tan Tayland'a yayılan spor, hızlı bir şekilde spor tutkunlarının vazgeçilmezi haline dönüştü. Tayland Kraliyet Ailesi üyeleri Patricia Duchaussoy'un kendisinden ya da Duchaussoy'dan eğitim alan sanatçı Gee Paiboonsuvan'dan ders almaya başladılar. YOGA FLY, TÜRKİYE'DE İSE "ANGEL BODY FLY"DA MELEK EBRU EKİN TARAFINDAN SPOR SEKTÖRÜNE SUNULDU.

Yoga Fly was discovered for the first time in 2010 by Patricia Duchaussoy, Pilates guru from Bangkok who is also the owner of "The Pilates Station". This new sport spread throughout Thailand from Bangkok in 2011 and turned into an indispensable sport branch for workout enthusiasts. Members of the Thailand's Royal Family started taking private lessons from Patricia Duchaussoy herself or from artist Gee Paiboonsuvan who was a student of Duchaussoy. And in Turkey, Yoga Fly is brought to yoga enthusiasts by Melek Ebru Ekin at "Angel Body Fly".



Yoga pozlarını Yoga Fly sayesinde daha iyi anlayabilir, derinleştirebilirsiniz. Asanaların içindeyken hizalanmayı kavramak, detayları yakalamak kolaylaşırken aynı zamanda pozların içinde nefes yardımıyla daha uzun süreli kalmayı destekler.

totally different from all other sports you've ever known. Yoga Fly allows you to rediscover the feelings of amusement, peace of mind and freedom.

In addition, Yoga Fly also offers new and unique ways of body shaping and exercising. Thanks to special techniques em-

ployed, it relieves you from all the accumulated tension in your body, making your body better guarded against the health disorders brought about by modern life.

BEING AS FREE AS BIRDS ...

Most probably everyone would want to be as free as birds and Yoga Fly is actually no different than flying. It establishes a strong bond between you and the air fabric. When you're doing Yoga Fly, you both work out your body and discharge all thoughts from your mind and enjoy being as free as birds. With this sport, you both awaken and revive the child in you and learn how you can go further into yoga asanas. As you do the moves to stretch your body and make your muscles firmer, you find your self up in the air for one moment and back on the ground for another moment. The adrenalin you experience when you're up side down eliminates your fears and anxieties. By playing with gravity, you both relieve your spine and discover the power hidden in you. This work out by which you will flow through both meditative and powerful asanas heals both your mind and your body.

With Yoga Fly, you can better grasp the Yoga positions and go further into them. It gives you a better understanding of aligning and lets you catch details more easily as you're in asanas and also allows you to stay in an asana for a longer period by helping you control your breath better.

YOU BODY HAD NEVER BEEN SO FLEXIBLE ...

In Yoga asanas of Yoga Fly, you decrease the negative tension on ligaments and tendons and start doing your moves on the muscles. It increases your flexibility and allows your body to

riyor, hem de yoga asanalarını nasıl derinleştireceğinizi öğreniyorsunuz. Vücudu esnetme ve kasları sıkılaştırma hareketlerini yaparken kendinizi bir anda havada bir anda yerde buluyorsunuz. Ters duruşlarda yaşayacağınız adrenalin, korku ve tedirginliklerinizi yok ediyor. Yer çekimiyle oyunlar oynayarak hem omurganızı rahatlatıyor, hem de içinizdeki gücü keşfediyorsunuz. Kimi zaman meditatif kimi zaman güçlü asanaların içinde akacağınız bu çalışma hem zihninizi, hem de bedeninizi iyileştiriyor.

VÜCUDUNUZ HIÇ BU KADAR ESNEK OLMAMIŞTI...

Yoga Fly ile yapılan yoga asanalarında legement ve tendonlara binen kötü baskı azalıyor ve hareketler kasların üzerinden yapılmaya başlıyor. Esneklik artarken aynı zamanda beden dengeli bir şekilde çalışıyor ve güç kazanıyor. Sırt ağrılarının giderilmesinde çok etkili olan Yoga Fly, skolyoz, lordoz



ve kifoz gibi omurga rahatsızlıklarının giderilmesinde de yarar sağlıyor.

YER ÇEKİMİYLE RAKS ETMEK...

Yer çekimine karşı yapılan ters duruşlar Yoga Fly ile çok keyifli bir hale gelirken, ters duruş yapmaktan korkanlar için daha destekleyici duruş yaratılıyor. Bu şekilde omurlara binen yük azalıyor. Kan, ters tarafa doğru akarken beyninize taze kan akışını pompalamış oluyorsunuz.

YOGA FLY: BENZERSİZ BİR YOGA DENEYİMİ

Yoga Fly ile vücudunuz sporun, egzersizin ve denge bütünsel şifasını keşfediyor. Bu özel teknik ile dünyaya tersten bakıyorsunuz. Yogaya farklı bir bakış olarak bu teknik sayesinde, asma aparatlarıyla hem denge kondisyon sağlıyor, hem de vücut farkındalığı ve bilinci elde ediyorsunuz. Yoga Fly, özellikle beyin dalgalarına ve mentale beynin frekanslarına iyi geliyor. Sakinleştirici ritmi nefes alıp vermeyi sağlıyor, hormonları düzenliyor. Ters duruşlar stres ve gerilimin azalmasını sağlıyor. Serbest bırakma hareketleri ile sağlıklı bir yaşamın kapısını aralıyorsunuz. Omurganızdaki, belinizdeki sıkışıklıklardan, ağırlardan uzaklaşarak sağlıklı bir omurgaya sahip oluyorsunuz. Yoga-Fly ile egzersiz yaparken sevinç ve mutluluk duygularınız hat safhaya ulaşıyor, çocukluğunuzu yeniden yaşıyorsunuz.

function in a more balanced and powerful way. Being especially effective in healing back pain, Yoga Fly is also beneficial in treating spine disorders such as scoliosis, lordosis, and kyphosis.

DANCING WITH GRAVITY...

Upside down moves that are made against gravity, turn into great fun with Yoga Fly which creates a more supportive posture for those who are scared of upside down moves. This way there's less load on the shoulders and as blood flows in the opposite direction, you pump fresh blood to your brain.

Yoga Fly: A matchless yoga experience

With Yoga Fly, you discover the overall health benefits brought about by sport, exercise and balance and get an upside down of the world with this special technique. With this technique, which brings a unique approach to yoga, you achieve both balance and good condition thanks to hanging apparatus and achieve physical and mental awareness. Yoga Fly is especially good for brain waves and frequencies. It's relaxing rhythm makes it easier to breathe and balances hormone functioning. Upside down postures decrease stress and tension in your body and with relief moves, you open the doors to a healthy life. You also get a healthy spine by getting rid of the nerve compressions and pain in your lower back. Your feelings of joy and happiness reach their maximum with Yoga Fly and you go back to your childhood.



YOGA FLY'İN VÜCUDA SAĞLADIĞI YARARLAR

- Aktif ve pasif olarak kas kütlesi çalıştırarak kas gücünü artırır.
- Düz ve esnek vücut yapısı sağlar.
- Vücuttaki yararsız yağ kütlelerini yok eder.
- Daha iyi vücut farkındalığı sağlar.
- Beden dengesi getirir.
- Omurga ve sırt kaslarınızı geliştirir.
- Eklem hareketliliğini artırır.
- Bağ dokuyu uzatır.
- Kas hücrelerini yeniler.
- Duyu sistemlerini geliştirir.
- Çeşitli uzama ve yoga streç hareketleriyle vücut ağırlarını ortadan kaldırır.
- Vücut ağırlığını serbest bırakma halinde hem mental hem fiziki derin gevşemeler sağlar.

BENEFITS OF YOGA FLY TO YOUR BODY

- *Increases your muscle power by working out muscle mass both actively and passively.*
- *Gives you a straight and flexible posture.*
- *Provides better physical awareness.*
- *Gives you body balance.*
- *Improves your spine and back muscles.*
- *Improves joint mobility.*
- *Stretches connective tissues.*
- *It rejuvenates muscle cells.*
- *Improves sensory systems.*
- *Eliminates bodily pain by means of numerous stretching and yoga stretch moves.*
- *Provides profound mental and physical relaxation the state of relieving body weight.*



Radyo Duayeni, Renkli Kişilik
Cem Ceminay
Eğlenmenin Sırrını Açıkladı

“Nerede Değil, Kimlerle Eğlendiğindir Önemli Olan”

GERÇEKLEŞTİRDİĞİ HER PROGRAM İLE REYTING REKORLARI KIRAN RADYO DUAYENİ CEM CEMİNAY, RADYOCULUK HAKKINDA MERAK EDİLENLERİ, bilgilendirirken eğlendirmenin aynı zamanda eğlenmenin de tüyolarını Logilife okuyucuları ile paylaşıyor. Bitmeyen enerjisi sayfalar ilerledikçe sizi de etkisi altına alacak...

“THE IMPORTANT THING IS NOT WHERE YOU
HAVE FUN, BUT WHO YOU HAVE FUN WITH”

Radio Doyen Cem Ceminay Reveals the secret of entertainment

RADIO DOYEN CEM CEMİNAY
WHO BREAKS RATING RECORDS
WITH EVERY RADIO PROGRAM
HE PRODUCES, SHARES WHAT
EVERYONE WONDERS ABOUT
RADIO PROGRAMS, pointers to
inform and entertain and have
fun all the while with Logilife
readers. His endless energy will
take you into its influence zone
as you read on...



Radyo çocukluktan gelen bir aşk mı? Bu alanda bir duayen olmadan önce neler yapıyordunuz?

Radyoculuk hep kanımda vardı. Küçüklüğümde evde kendi radyo programlarımı yapar, banda alırdım. Ancak işletme ve pazarlama konusunda lisans üstü eğitim aldım. Amerika'da satış ve pazarlama üzerine restoran, bilgisayar sistemleri daha sonra da karaoke cihazları pazarladım. İnsanları ikna etme yönünde iyi bir deneyim kazandım. Radyoculuk daha sonra hayatıma girdi.

İnsanların dikkatini uzun süre belli bir noktaya odaklayabilmek oldukça güç. Sizin sırrınız nedir?

Hayal gücünün geniş ve yüksek olması. İzikler burcu olarak bu konuda bir sıkıntım yok. Anlatım yeteneği yani güzel konuşmak da şart. Bu konuda da şanslı sayılırım. Ses tonum ve diksiyonumu anlattığım konulara göre değiştirebiliyorum ve gereken vurguları yapıyorum. Sesimi kullanmayı bildiğim için dinleyicilerimi olumlu yönde etkilediğimi düşünüyorum.

Yüksek reyting iyi bir radyocunun mu, iyi bir radyonun mu eseri?

İkisi de önemli etmenlerden. Hiç satmayan bir gazetede köşe yazarı ne kadar iyi olursa olsun okunmaz. Dinlenme oranı yüksek radyolar da geniş bir dileyici kitlesine hitap ettiği için radyocunun da kendini geliştirip, daha istekli olacağı kanısındayım. Dinleyici kitlesi geniş olan bir radyo da iyi radyocularla çalışmazsa program sunan değil, müzik çalan sıradan bir frekans olur.

Yayın boyunca paylaşmış olduğunuz bilgiler arasından insanlar kendileri için bir şeyler çıkarıp, hayatlarını şekillendirebiliyorlar. Bu sorumluluk programınıza nasıl yansıyor?

Radyo Viva'da hafta içi sabahları 06.00 - 09.00 arası dinleyicilerimi uyandırıyor, onlara pozitif enerji vermeye çalışıyorum. Benimki müzikal bir talk şov. Dinamik müzikler eşliğinde coşkulu ve çok enerjik bir program. Gündemdeki olayları işliyorum. Kendi görüş ve yorumlarımı esprili bir tarzda sunuyorum. Hayatı fazla ciddiye almamak gerektiğine ve neşeli bir şekilde güne başlamanın yaşantımızı olumlu etkileyeceğine inanıyorum. Sevgi, saygı, birlik, beraberlik ve barış sloganıyla insanlara güzel mesajlar vererek onları işlerinde, okullarında, hayatlarında motive etmeye çalışıyorum.

İnsanları bilgilendirirken aynı zamanda eğlendiriyorsunuz da. İkisi bir arada yorucu olmuyor mu?

Does your love for radio date back to your childhood? What where you doing before you became a doyen in this field?

Being a Radio host was in my blood. I used to make my own program at home as a child and get it recorded. However I have a Master's Degree in Business Management and Marketing. I sold and marketed restaurant computer systems in the USA and later on switched on to karaoke equipment. I got experienced in getting people convinced. Then I began working as a radio host.

It is really difficult to get people's attention focused on a specific issue for long. What is your secret?

I have wild and endless imagination. I have no problem with this as a Gemini. Having comprehension ability and speaking well is important. I have to say that I am lucky in this. I can change my tone and elocution according to the topic I am talking about. I believe I can affect my listeners positively because I know how to use my voice.

Is a high rating program based on good radio host or good radio?

Both are important elements. No matter how successful a columnist is no one will read his columns if he is in a newspaper that does not sell. I believe, if a radio station has a lot of listeners than the radio host will be more willing to develop his program and abilities to make better programs. And if good radios do not work with good radio hosts than they will be ordinary radio frequencies that play music rather than being a radio that offers good programs.

People can find information that is applicable in real life as a result of the information you share during the program, how does this reflect on the responsibility you have in the program?

I am trying to wake people up and give them positive energy on the radio at 06.00 - 09.00 in Radio Viva. Mine is a musical talk show. It is a joyous and energetic program along with dynamic music. I talk about current events. I present my opinion and ideas in a spicy manner. I believe it is important



İnsanları görsellik olmadan belli bir yere kanalize etmek oldukça zor. Bunu sağlayabilmek de büyük bir başarı. Bunun sırrı ne?

Onlara istediklerini vermek ve zengin bir repertuar sunmak... Bu sadece güzel konuşmak ile olmuyor. Bunu başarmak için eğitimin, deneyimin, birikimin olması gerekiyor; düşündüklerini, gördüklerini paylaşabilmen gerekiyor. Ayrıca insanların ne istediğini bilmek ve güncel hayatın içerisinde kalabilmek, gündemi takip etmek de gerekiyor. Türkiye’de insanlara nabza göre şerbet veremezsiniz. Her nabız ayrı şerbet ister ve yetişemezsiniz. Ama toplumun ortak beklentilerini kavrayıp, örf ve adetlere saygı duyarak, insanların isteklerine cevap verebilirsiniz. Benim sloganım hep “sevgi, saygı, birlik, beraberlik ve barış”tır. Bu sloganla, “Canım Türkiye’ m” sloganıyla yola çıkarak iyi niyetini ve kendini insanlara anlatabilirsin. Böylelikle de onları seni dinlemeye ya da izlemeye yönlendirebilirsin.



İnsanlarla iletişim kurmayı seviyorum. Hayatta en sevdiğim işi yaptığım için şanslı olduğuma inanıyorum. Gündemdeki haberler arasından ilginç, farklı ve komik olanları seçip, esprilerimi doğaçlama yapıyorum. Karamsar konulara ve siyasete mümkün olduğunca hiç girmiyorum. Görevimin dinleyicilerimin güvenini kazanarak onlara moral vermek olduğuna inanıyorum. Benimle uyananların sabahları afyonu erken patlıyor, başları öne düşmüyor, kafalar arabada cama yaslanmıyor, hayalet gibi dolaşan olmuyor. Süper enerji aşıladığıma inanıyorum.

İnsanlara bu kadar keyif aşıl原因an biri olarak sizi ne keyiflendirir?

Ben neşeli, mutlu, kendini, ve etrafını seven insanlarla dostluk kurmayı severim. Negatif insanlardan uzak durur, böyle ortamlardan kendimi arındırırım. Arkadaşlarımla sohbet edip, onlarla eğlenirim. Bu evde de olabilir, dışarda bir mekanda da. Nerde değil, kimlerle eğlendiğin bence önemlidir. Gürültülü ve kalabalık eğlence mekanlarından hoşlanmam. Seçici davranırım. Yurt içi ve yurt dışı gezmesini ve yeni yerler, yeni lezzetler keşfetmesini severim. Eğlenmek için herkes gibi ben de televizyonda maç, film ve sevdiğim programları izlerim. Magazin haberlerini ve atılan başlıkları aşırı komik bulduğumdan onları sürekli takip ederim. Briç oynamayı hem çok severim, hem de vaktin nasıl geçtiğini anlamadığım için çok eğlenceli bulurum.

not to take life too seriously and begin the new day with fun and joy this will be of positive influence on our life. I try to motivate people in life and in their academic life with my slogan: love, respect, unity, togetherness and peace.

You inform people as you entertain them. Is this a tiring thing to do?

I like communicating with people. I believe I am very lucky because I do what I really like to do in life. I pick and choose the fun, different and interesting ones from the news of current events and place them in between my jokes. I try to stay away from pessimistic issues and politics as much as I can. According to me, my duty is to gain my listeners trust and cheer them up. Those who wake up with me start the day earlier than others and have their head up high, they do not sleep walk in the morning like ghosts. I believe I inject them with energy.

As a person that pumps people's moods up, what pumps your mood up?

I like to hang out with joyous, happy and friendly people who are nice to others. I stay away from negative people and cleanse myself from such medium. I chat with friends and have fun with them. We can meet at home or somewhere else. It is important who you hang out with not where you hang out. I do not like noisy and crowded places. I am picky about my taste. I like travelling in the country and abroad and try new delicacies. I watch football games, films and shows to have fun just like everyone else. I find tabloids and their headlines very funny so I keep a track of those. I love playing bridge and it is highly entertaining form me, I lose track of time when I play.

Öncelikle bu sorumluluğu taşımak bir otokontrol gerektiriyor. "Söylemediğim sözden hiçbir zarar duymadım." diye bir söz vardır. Televizyonda ve radyoda ne söylediğinize çok dikkat etmek zorundasınız. Ben asla siyasete girmem, din konusunu işlemem, spor ve futbol konusuna bir taraftar olarak girmem. Tarafsız olabilmek büyük bir meziyettir ve ben bitaraf olabilmenin getirdiği duruşla her yaşa daha kolay ve inançla yaklaşabildiğimi düşünüyorum.





Bu işin duayeni olarak keyif alarak dinlediğiniz başka radyocular var mı?

Tüm radyocu arkadaşları başarılı buluyorum. Zor bir iş yapıyorlar ve karşılığında fazla bir şey almıyorlar. Radyoculuğa gönül vermiş olan arkadaşların hepsine saygı duyuyorum. İsim verip diğerlerini ihmal etmek istemem. Hepsini beğeniyor ve fırsat bulduğça dinlemeye çalışıyorum.

Bir röportajınızda “İnsan kendi özünü kendi yaratır” demişsiniz. Siz nasıl bir Cem Ceminaı yarattınız?

Kendi dünyasında iyilik ve güzellik görmek isteyen ve bunu paylaşmaya hazır ve hevesli, hiç yerinde duramayan hiperaktif, son derece duygusal ve sevecen bir Cem Ceminaı.. Ama bunu ben yaratmadım böyle yaratıldım.

As a doyen are there any radio hosts that make you happy when you listen to?

I believe all my fellow-radio hosts are very successful. They have a tough task to handle and they do not earn much in exchange for that. I respect all my fellow radio hosts who have their hearts in their program. I do not want to name any, missing out many others. I like most of them and try to listen to them as much as I can when I have time.

In one of your interviews you said “one creates his own self”. So how is the Cem Ceminaı you have created?

One who likes to see goodness and beauty in his life and ready and enthusiastic to share this with others. One who is fidgety to an extent of hyperactivity, very emotional. But then I did not create this Cem Ceminaı, I was always like this.





GEREK DAMAK LEZZETLERİ, GEREK GİYİM TARZLARI, GEREK YAŞAM STİLLERİYLE HER DÖNEMDE FARKLI BİR ÇİZGİDEN İLERLEYEN JAPONLAR, EV DEKORASYONU KONUSUNDA DA AYRICALIKLARINI KORUYORLAR. Ev içinde aradığınız esas şey huzursa, çok eşyayla haşır neşir olmak istemiyorsanız, aksesuarlara önem veriyor ve kırmızıyı seviyorsanız Japonların açtığı yoldan hızlı adımlarla ilerleyebilirsiniz.



JAPON STİLİ

Huzura Uzanan Yolculuk

Japanese Style

Road to Tranquility

HAVING A UNIQUE LIFESTYLE THROUGHOUT HISTORY WITH THEIR CUISINES AND DRESSING STYLES, JAPANESE PEOPLE MAINTAIN THEIR DISTINCTIVENESS IN TERMS OF HOME DECORATION AS WELL. If peace of mind is what you're looking for, you don't want to deal with a lot of furniture, accessories are important for you and you adore red, you can become a loyal follower of the Japanese trend.



Uzak Doğu'nun o ruhu dinlendiren etkisini Japon stili ile evlere taşımak mümkün. Kendi aralarında gizemli bir dünyaya sahip olan Japonlar söz konusu ev dekorasyonu olduğunda eşsiz kültür birikimlerini ve estetiği bir arada sunuyorlar. Bu stil ile yaratılan doğal ortam sadeliği ile de kalabalıktan hoşlanmayanlar için iyi birer alternatif sunuyor. Az eşya ile çok huzur bulabilmek için Asya'ya kadar uzanan bir yolculuğa hazır mısınız?

Japon stili denildiğinde akla ilk gelen özellikler arasında yer alır sadelik. Hem doğallığı, hem de sadeliği aynı kadraj içinde kullanmak isteyenlerin tercih edebileceği stilde, ihtiyaca cevap verebilecek düzeyde mobilya kullanılıyor. Düzenli ve sistematik yaşantılarıyla takdir toplayan Japonlar ev dekorasyonu konusunda bu özelliklerine ek olarak temizliği de ilave ediyorlar. Evinizi Japon stili ile dizayn etmek istiyorsanız ortamın son derece temiz olması gerekir. Çünkü karmakarışık bir odada istediğiniz kadar Japon tarzı mobilyalara yer verin yine de o etkiyi hissedemezsiniz. Stildeki yalınlık anlayışı aynı zamanda tüm detayların ortaya çıkmasını da sağlar. Bu yüzden en ufak ayrıntı gözle görülür ve büyük önem taşır.

Stilin en büyük özelliklerinden biri de, detaylar gelen misafire göre değişiklik gösterebilir. Mesela duvarda asılı bir tablo misafirin resmiyle takas edilebilir. Farklı bir seçenek olarak da vazodaki çiçek de günün anlam ve önemine uygun taze çiçeklerle yer değiştirebilir. Mobilya seçiminde yere yakın, düz hatlı ve doğal renkteki mobilyalar iyi birer tercih olur. Cilalanmış bambu takımları da oturma odalarında iyi bir görüntü oluşturur. Japon stili denildiğinde akla ilk gelen renk kırmızı olsa da bu tüm evin baştan aşağıya kırmızı ile boyanması anlamına gelmiyor.





How you can bring to your home, that soul relaxing influence of Far East to your home with the Japanese style.

With their own mysterious world, Japanese people offer their unique cultural wealth and aesthetics at the same time when it comes to home decoration. This laid-back ambiance brought about that style presents a good alternative both for those who don't like crowded living spaces and prefer minimalism. Are you ready for a trip to Asia to discover peace of mind with only a few furniture?

Simplicity is among the top features one remembers when it comes to Japanese style. With this style, only limited amount of furniture enough to meet the needs and satisfy the aesthetic preferences of those willing to see both neutrality and simplicity in the same picture frame is used. Having won the appreciation of the world with their orderly and systematic life styles, Japanese people place great emphasis on cleanliness as well when it comes to home decoration. If you wish to decorate your house in Japanese style, the space you will decorate has to be extremely clean. Because in a messy room, you just can't get that simplistic vibe no matter how many Japanese style furniture you have in that room. The notion of simplicity in home decoration would also bring out all details. So even the tiniest details would be easily noticeable, hence become important. Another main feature of this style is that the details may vary depending on the guest. For example you can swap a painting on the wall with the painting of the guest. An alternative would be placing in the vase, flowers that reflect the special meaning and importance of that day.

In terms of furniture selection, items that are not too high from the floor, have simple lines and





JAPON STİLİ İÇİN BUNLARI MUTLAKA UYGULAYIN

- Kullanılan objelerin yere yakın olması önemli.
- Eşyadan ziyade aksesuarlarıyla ön plana çıkan stilde kırmızı, siyah ve gold vurgularının yanı sıra pastel renk skalalarından tercih yapılabilir.
- Sınırları belli olan Japon tarzında bireye yönelik yeni sınırlar yaratmak için paravanlar kullanılabilir. Paravanlar esnek sınırlar yaratmaya yardımcı olur.
- Depolama ünitelerine yer açın.
- Söz konusu doğallık olduğunda doğadan çokça yardım almak gerekir. Mobilya ve eşya seçiminde ahşap, bambu ve kağıt gibi organik malzemeler tercih edilmeli.



Mobilya seçiminde de kırmızıyı bej gibi yumuşatacak tonlarla birlikte kullanmak gerekiyor.

Japon stilinin dekorasyondaki karşılığı küçük, sade ve kullanışlı alanlar olmasından yola çıkarak paravanlara önem veriliyor. Eskisi gibi ağır, işlemeli paravanlar yerine kağıt paravanlar kullanılarak geniş alanlar da daha bireysel alanlara dönüştürülüyor.

El işi Japon porselenler, özel tasarım metal objeler, kuş figürü, yine kağıttan yapılmış şemsiyeler, geyşa heykelleri, kağıt fenerler, kiraz ağacı çiçekleri, paneller ve alçak sehpa en öne çıkan aksesuarlardan. Japon stili ile dizayn edilen bir evde bunlar olmazsa olmaz. Ayrıca Japon çiçek düzenleme sanatı ikebana'nın da iç mekân tasarımlarında önemi büyük. Sağlıklı güzel bitkiler ile ortamınızı canlandırmanız Japon tarzı bir dekorasyonda önemli detaylar arasında.

Duvar kâğıtlarının da yer verildiği stilde renk olarak natürel beyaz, kırık beyaz, bej ve kırmızı tercih edilebilir. Özellikle aksesuar kullanımında kırmızının yoğunluğunun altını çizmekte fayda var.

Aydınlatma konusunda da tercih şansını sunan stil duvardan ve yerden dramatik etki yaratacak aydınlatma alternatifleri sunuyor. Bunun yanı sıra gizli aydınlatmalarda iyi birer tercih olabilir.



MAKE SURE YOU HAVE THESE IN YOUR JAPANESE STYLE

- Decorative objects used should be close to the floor.
- In this style, which is at the forefront with accessories rather than furniture, you can opt for pale tone shades in addition to emphasizing red, black and gold.
- In Japanese style, which has clear-cut borders, you can use folding screens to create new spaces. Folding screens allow you to create flexible borders.
- Create space for storage units.
- When it comes to neutrality, you need to get support from nature itself. When it comes to furniture selection, you need to opt for organic material such as wood, bamboo and paper.



natural colors would be preferable. Polished bamboo sofa sets as well would create a charming scene in the living room. Even though red is the first color that comes to mind when reminded of Japanese style; this doesn't mean that the whole house has to be painted in red. When selecting furniture, emphasis should be on furniture in colors such as beige that would smoothen out the intensity of red in the living space. As the synonym of Japanese style in home decoration is small, simple and convenient spaces, folding screens are placed great emphasis. In place of the heavy and inlaid folding screens of the past, paper folding screens can be used to create small personal spaces in large areas conveniently. Hand-made Japanese porcelain, special design metal objects, bird figurines, umbrellas made of paper, geisha figurines, lampions, cherry tree flowers, panels and low coffee tables are among the most common accessories used in Japanese style and are the must-haves of a house decorated in this style. In addition Japanese art of flower arrangement has a very important place in interior design. Spicing up the vibe of your home with healthy looking beautiful plants is a critical detail of Japanese style decoration.

Japanese style also involves the use of wallpapers and colors like white, off-white, beige and red are among the most preferred colors. And we should mention that red is used heavily especially in accessories.

Japanese style allows you to select from alternatives when it comes to lighting as well and offers illumination accessories that to be used on the walls and floor to create a dramatic vibe. In addition, hidden illumination maybe a good alternative.

VAR ETTİNİZ,
VAR OLUN...

Darüşşafaka varsa sayenizde var.
150 yıldır iyi ki varsınız.



Darüşşafaka'ya bağış yapın, annesi veya babası hayatta olmayan binlerce çocuğumuzun eğitimine katkıda bulunun.
www.darussafaka.org | 444 1863

Darüşşafaka
1863 CEMİYET

Sarıbahar

EYLÜL • KASIM

ETKİNLİKLERİ

27 Haziran
June

27 Kasım
November

TÜRKİYE'DE GÖRSEL SANATLAR VE MÜZİK - ÇOK SESLİ

İstanbul Modern'in kuruluşunun 10. yılı kapsamında hazırlanan "Çok Sesli", Türkiye'de görsel ve işitsel sanatlar arasındaki etkileşimlere işaret etmeyi ve bu alandaki güncel üretimlerden bir seçki sunmayı hedefliyor. Görsel sanatların ses ve müzik ile geçmişten günümüze kurduğu yakın bağı araştıran "Çok Sesli", sanatçıların kişisel ve toplumsal süreçlerde müziğe duydukları özel ilgiyi yansıtıyor. Sergideki resim, heykel, video ve yerleştirmeler; ses ve müziği bir tema, kavram ya da sorunsal olarak görselleştiriyor veya farklı müzik ve ses biçimlerini bir metafor ya da ifade aracı olarak kullanıyor. (istanbulmodern.com)

VISUAL ARTS AND MUSIC IN TURKEY- THE POLYPHONIC

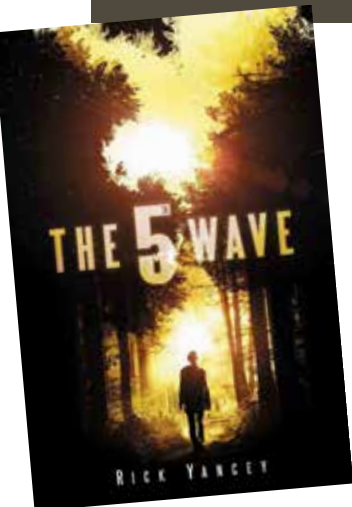
The exhibition named "The Polyphonic" that will be exhibited within the context of the 10th Establishment anniversary of Istanbul Modern aims to emphasize the interaction between visual and auditory arts in Turkey as well as performing an anthology of the contemporary productions in this field. "The Polyphonic" analyzing the close relationship between visual arts, audio and music which has been established from the past to the present, reflects the special interests of the artists in music in their personal and social lives. The paintings, sculptures, videos and installations in the exhibition visualize audio and music as a theme and concept problematically as well as using different music and audio formats as metaphors or means of expression.

BEŞİNCİ DALGA

Birinci Dalgadan sonra sadece karanlık hüküm sürüyor. İkinci Dalgadan sonra sadece şanslı olanlar kaçıyor. Ve üçüncüden sonra yalnızca şanssız olanlar hayatta kalıyor. Dördüncü Dalgadan sonra tek bir kural geçerli: Kimseye güvenme. Şimdi, Beşinci Dalgada nefes kesici ve tempolu macera devam ediyor. Daha ilk satırda okuyucuyu içine çeken akıcı üslup kitabı mutlaka okunması gereken kurgu ve macera kitapları arasında ilk sıralara taşıyor. (pegasusyayinlari.com)

THE FIFTH WAVE

After the first wave, only the darkness reigns. After the second wave only the lucky ones run away. The unlucky ones survive after the third one. One rule is valid after the fourth wave: Do not trust anyone. Breathtaking adventure continues with the fifth wave. The flowing style which attracts the reader in the very first line, carries the book on the top of the fiction and adventure books list which should definitely be read.



Culture

SEPTEMBER • NOVEMBER E V E N T S

ASLI DEMİNER'DEN MADEM

Geçtiğimiz yıl ekranların en popüler dizisi "Güneşi Beklerken"de ilk kez sesini duyduğumuz ve dizi izleyicileri tarafından gelen yoğun istek üzerine ilk teklisi "O Şarkı"yı yayınlayan Aslı Demirer, ikinci teklisi "Madem"i 3 Adım Müzik etiketiyle müzikseverlerin beğenisine sunuyor. Yapımcılığını Aslı Demirer'in, prodüktörlüğünü Aytac Özgümüş'ün yaptığı Aslı Demirer'in yeni şarkısı "Madem" in söz ve bestesi Aslı Demirer imzalı.



ASLI DEMİNER RELEASES HER NEW SINGLE MADEM

Aslı Demirer who sang for the first time in last year's most popular TV series "Waiting for the Sun" and released her first single "O Şarkı" upon the requests of the audience released her second single "Madem" under 3 Adım Music label. Aslı Demirer who wrote the lyrics and composed the song, produced her new single "Madem" with Aytac Ozgumus.

İSTANBUL'UN RUHU KASIMDA SAHNE ALIYOR

Spirit of İstanbul gösterisi, bize renk katan çok çeşitli kültürlerine karşı hoşgörüsüyle, destanlara konu olan sevdalarıyla, bu topraklarda doğan ve insanlığa bilgeliğin ışığını saçan aydınlarıyla, İstanbul ve Anadolu'nun bir bütün halinde sunulduğu hikayeyi anlatan bir proje... Spirit of İstanbul'un gösterisi, etnik danslarla tüm Anadolu'yu dolaşip, İstanbul'da sonlanıyor. 40 sanatçının yer aldığı Spirit of İstanbul, 6 Kasım'da Zorlu Center PSM'de sahne alacak. (www.zorlucenterpsm.com)

SPIRIT OF ISTANBUL IN NOVEMBER

Spirit of İstanbul is a project telling the story of İstanbul and Anatolia as a whole, emphasizing their tolerance towards different cultures adding color to our culture, story of love being the subject of epics along with intellectuals illuminating humanity with their wisdom born on this land. Spirit of İstanbul wandering around Anatolia with folk dances ends in İstanbul. 40 dancers will be performing Spirit of İstanbul in November 6 in Zorlu Center PSM. (www.zorlucenterpsm.com)

6
Kasım
November



TÜRK VE YUNAN MÜZİĞİ HARBIYE'DE BULUŞUYOR

Şarkılarıyla olduğu kadar, zengin sahne şovlarıyla hazırladığı konserlerle büyük beğeni toplayan Türk popunun en sıcak sesli yorumcularından Ziyet Sali; Yunanistan'ın ülkemizde de çok sevilen yıldızı Despina Vandi ile Harbiye Açık hava sahnesinde muhteşem bir konsere imza atacak.

TURKISH AND GREEK MUSIC MEETS IN HARBIYE

Ziyet Sali, one of the best performers of Turkish pop music who is highly appreciated with her stage performance and shows as well as her songs, will be performing with Greek singer Despina Vandi who is also popular in Turkey in Harbiye Acikhava Theatre on September 25.



21
Eylül
September

FAZIL SAY EYLÜL'DE ZORLU CENTER'DA

Oratoryolar, piyano konçertoları, çeşitli formlarda orkestra, oda müziği, şan ve piyano eserleri vererek besteci kimliğiyle de ön plana çıkan Fazıl Say, bestelerinde modern Avrupa enstrümanlarının yanı sıra kudüm, darbuka ve ney gibi Anadolu enstrümanlarını da sıklıkla ve özenle kullanan bir isim. Beş kitada sürdürdüğü konserleriyle dünyanın hayranlığını kazanan Fazıl Say yeni sezonda 21 Eylül'deki resital performansı orkestra eşliğinde olmak üzere hayran kalacağınız iki farklı performansla Zorlu Center PSM sahnesinde! (www.zorlucenterpsm.com)

FAZIL SAY PERFORMS IN ZORLU CENTER IN SEPTEMBER

Fazıl Say who is known as oratorio, piano concerto and chamber music composer as well as his orchestra performances with different forms, along with singing, uses Anatolian instruments like small double drum, tabor and reed flute along with European Instruments. Fazıl Say being admired for concerts he has been giving in five continents will be in Zorlu Center PSM stage in the new season on September 21 with two fascinating performances including a recital and a performance accompanied by an orchestra.

NEFES KESEN BİR GÖRSEL ŞÖLEN BEAUTY AND THE BEAST

En iyi müzikal dalında Tony ve Olivier Ödülleri sahibi müzikal, orijinal yaratıcıları ile 20. Yıl Özel Turnesi kapsamında ilk kez Türkiye'ye geliyor. Disney ve Broadway'in orijinal, ödüllü ve olağanüstü Beauty and the Beast müzikali, 9-19 Ekim 2014 tarihleri arasında Türkiye'de ilk kez İstanbul'da Zorlu Center PSM sahnesinde... 13 yıl boyunca sahnelenen müzikal, hala Broadway'in en uzun süre gösterimde kalan ve en yüksek hasılatlı gösterileri arasında ilk 10'da yer alıyor. Uzun bir aradan sonra Broadway prodüksiyonunu oluşturan yaratıcı ekibi; bu Broadway klasliğini en özgün haliyle yeniden hayata geçirmek için, Zorlu Center PSM'nin sahnesinde bir araya geliyor.

09 Ekim
October
19 Ekim
October



A BREATHTAKING VISUAL FEAST BEAUTY AND THE BEAST

The musical which has won Tony and Olivier Awards for "The Best Musical", is coming for the first time to Turkey with its original creators within the scope of its 20th Year Special Tour. The spectacular Disney and Broadway awarded Beauty and The Beast Musical will be performed in Zorlu Center PSM for the first time in Turkey between September 9-19 2014. The musical which has been performed for 13 years, is still among the ten longest running Broadway musicals with its high revenue. The creator team of the Broadway classic will come together to perform this unique musical in Zorlu Center PSM.





AŞKIN İSTILASI – YOL

Üç kitaptan oluşacak olan “Aşkın İstilasası” serisi; dünyada yepyeni bir istila hareketi başlatıyor. Serinin birinci kitabı, “Yol”. Kitap okuyucularını aşka dair uzun bir yolculuğa çıkarıyor. Aşkın yeniden doğuşuna, farkındalığına şahit oluyor insan algısının hapisanesinden kurtuluyorsunuz. Sonsuz aşk, tam güven ve teslimiyet duyguları kitabın ana temaları... “Aşkın İstilasası-Yol” içinizdeki gücü ve ustayı yeniden gün yüzüne çıkaracak. (destekyayinlari.com)

INVASION OF LOVE- THE ROAD

“Invasion of Love” series that will be consisted of three books will initiate a brand new invasion movement throughout the world. “The Road”, first book of the series, takes the readers through a long journey of love. You will witness the rebirth and awareness of love and break free from human perception. Endless love, complete trust and surrendering are the main themes of the book. “Invasion of Love-The Road” will reveal the power and the master inside you. (destekyayinlari.com)

NAZAN ÖNCEL'DEN BAZI ŞEYLER

Türk pop müziğinin başarılı ve sevilen isimlerinden olan Nazan Öncel yeni albümü “Bazı Şeyler” ile tüm müzik maketlerde yerini alarak sevenlerinin karşısına çıktı. Uzun bir süredir görünmeyen Nazan Öncel 2014 yeni albümü bazı şeyler ile sessizliğini bozarak hayranlarını mutlu etti. Nazan Öncel 2014 Bazı Şeyler adlı yeni albümünde toplam 10 şarkı yer alıyor. Yine albümdeki tüm şarkıların sözleri ve müzikleri Nazan Öncel'e ait. Albüm, DMC müzik etiketi ile müzik marketlerde yerini aldı. Nazan Öncel ve Tarkan geleneklerini bu albümde de sürdürdüler; “Hadi o zaman” şarkısında düet yaptılar.

NAZAN ONCEL RELEASES HER ALBUM BAZI ŞEYLER

Nazan Oncel one of the most successful and loved singers of Turkish pop music releases her new album “Bazi Seyler”. Nazan Oncel who hasn't been around for a long time made her fans happy in 2014 with her new album “Bazi Seyler” which consists of 10 songs. The lyrics and compositions of all songs belong to Nazan Oncel. The album took its place in music markets under DMC music label. Nazan Oncel and Tarkan carried out their duet tradition once again in this album with the song “Hadi o zaman”.



leases her new



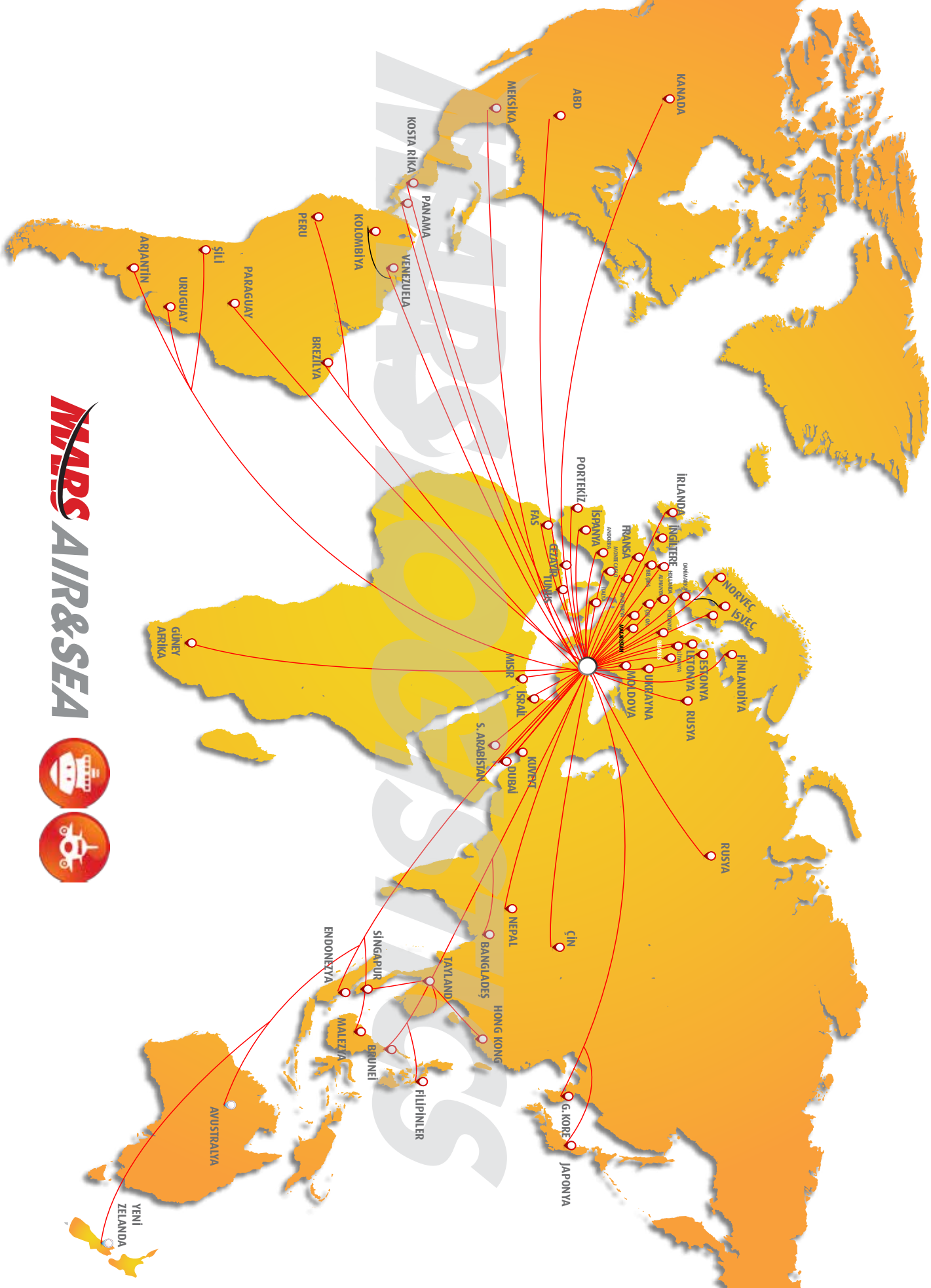
23
Eylül
September

GENÇ TÜRKLER ÇIKARMA YAPACAK

Türkiye Gençlik Filarmoni Orkestrası; ülkenin tüm konservatuarlarından her yıl sınavla seçilen 16-22 yaşları arasındaki 100 müzisyenin katıldığı, türünün ülkedeki ilk örneği bir proje. Türkiye'nin en yetenekli genç müzisyenleri, 23 Eylül 2014'te Zorlu Center PSM'de, sizleri klasik müziğin büyülü yolculuğuna davet ediyor.

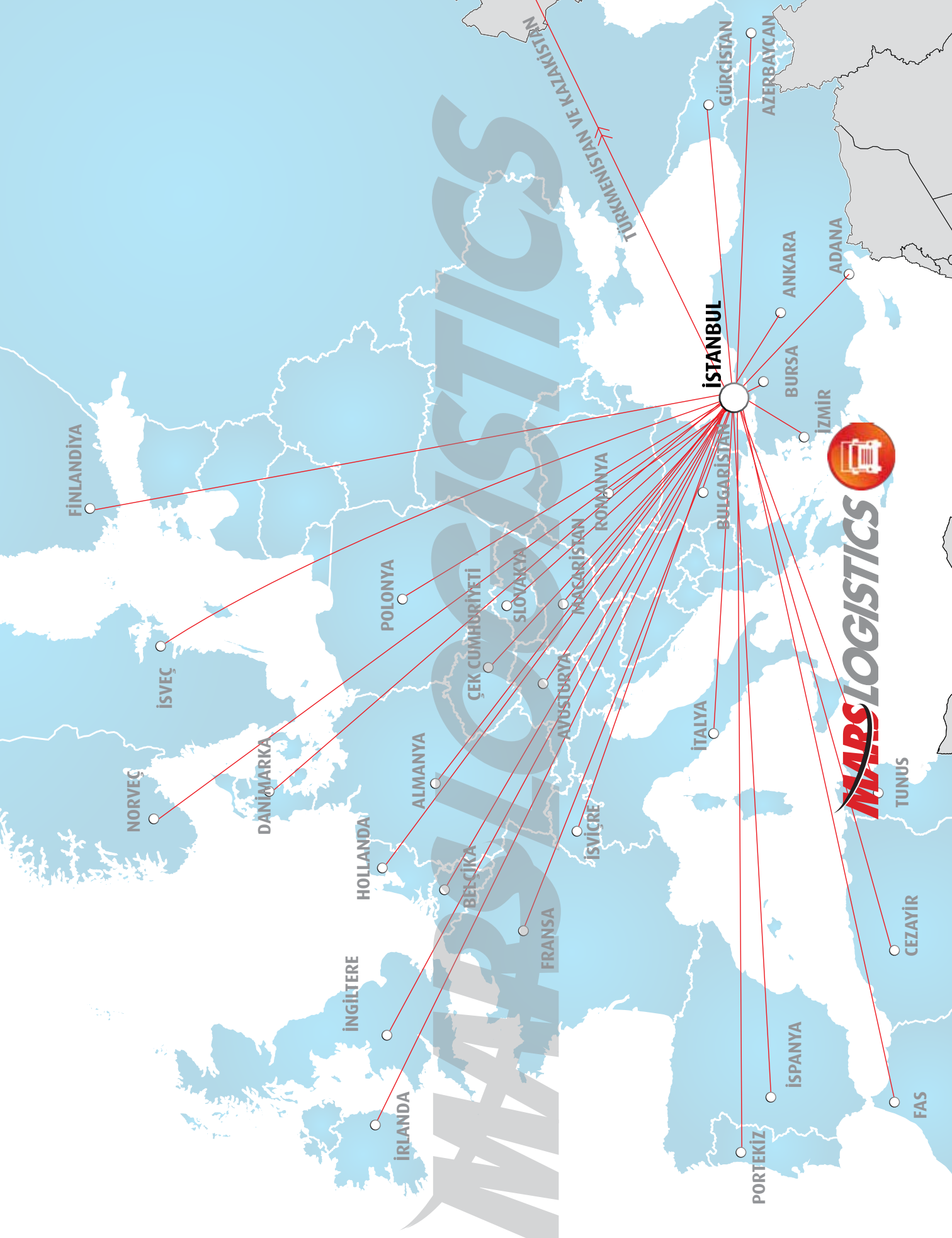
YOUNG TURKS WILL INVADE

Turkish Youth Philharmonic Orchestra is the first sample project of its kind in the country, and consists of 100, 16 year-old and 22 year-old conservatory students around Turkey who are elected with examinations. The most talented young musicians of Turkey invite you to the magical journey of classical music in September 23, 2014 in Zorlu Center PSM.



MARS AIR & SEA





Bir zeka oyunu	Keçi tüyü	(Yatak) Boş bölme	Ses	İki yanı keskin bıçak	Maden dövme aracı	Araç park yeri	
(Argo) Kadın	(Argo) Gösteriş	Karışık renkli		Çabuk kırılır cisim	Uygun bulmama	Takım, grup	
		İpek bir kumaş			Beyazca		
Ot bürümüş toprak			Bir tür kumaş				
Kabe ziyareti		Derece, aşama				İnce organ	
		Yurt				Ağrı kesici ilaç	
Sevgili	Düzlük, yazı				Bir kazı aracı		
	Mertebe, paye				Ortası çukur kap		
						Dini içerikli resim	
Haykırma	Borazan sesi				Üstün	Dökme demir	
	Yön bulucu cihaz					İdare	
		Gösterişli					Latife
Anlam					Süs iğnesi		
Yel							
		Bir yemek gereci	Alna bağlanan yemeni	Temel, esas	(Zopoloji) Tirpana		
					Yol üstündeki otel		
Koşut	Gelecek		Bezginlik anlatır			Metroda yolcu geçiş yeri	
	Baba, cet		Tutam, bir demet			Tantal'ın simgesi	
						Eğitim sistemi	
Para dolabı	Malumat				Cehennem		
	Bir tür sıçan				Prefabrik		
		Sağlam, sert taş				Göğün en yüksek katı	
		Dar ve kalın tahta				Bedenin dış yüzü	
Sık gözlü ağ	Akılsal		Osmanlı altını				
	Göçebe çadırı		Temiz				
		Elektrik şiddet birimi			Bir meyve		
		Gümüş'ün simgesi			Rey		
Boyun eğme			Mızika				
Fotoğraftaki şarkıcı							
						Gözde canlılık	





**KONU GÜVENLİK OLDUĞUNDA,
AKLA İLK ÖNCE MICHELIN GELİR.**



GÜVENLİK BİZİM İÇİN HER ŞEYDEN ÖNCE GELİR.

Satış ekibimiz, Avrupa'da her yıl, 200.000'den fazla ziyaretle 265.000 aracı kontrol eder, 1.450.000'in üzerinde lastik inceler.*

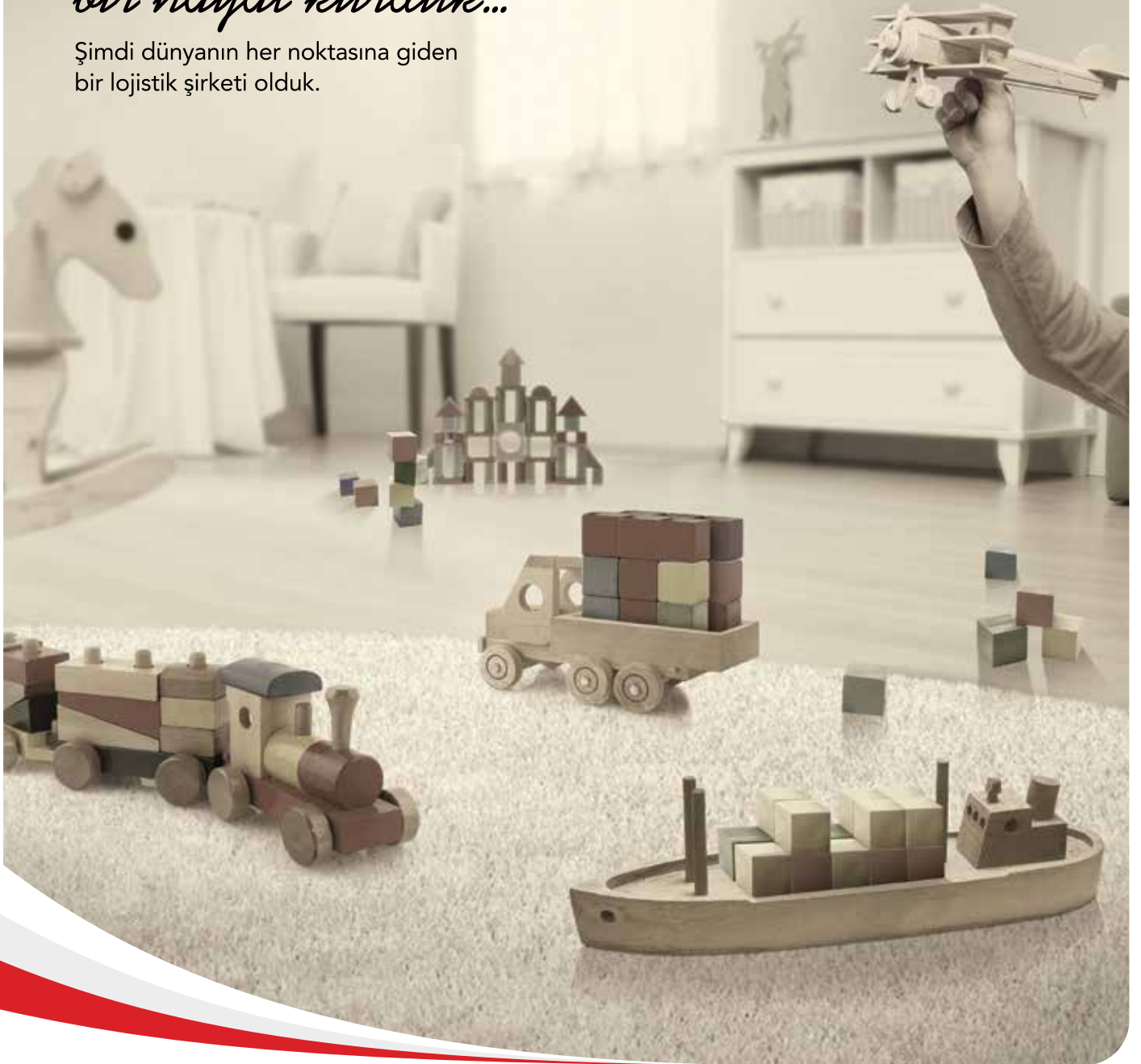
Biz; filolardaki bu tecrübemizi araştırmaya ve geliştirmeye yaptığımız sürekli yatırımlarla birleştirerek, size her zaman maksimum güvenlik sağlayan lastikler üretiliyoruz.

*Michelin iç kaynak.



*25 yıl önce
bir hayal kurduk...*

Şimdi dünyanın her noktasına giden
bir lojistik şirketi olduk.



www.marslogistics.com



MARS LOGISTICS 25.yıl

THE UNIVERSITY OF CHICAGO PRESS