

# taksim

i n t e r n a t i o n a l

SUMMER

*yaz*

İZMİR'İN RÜZGARLI BAHÇESİ:

*Breezy garden of Izmir:*

**ALAÇATI**

ALANYA'DAN DÜNYAYA:

**MUZ LİFLERİYLE SANAT**

*From Alanya to the world:*

**ART WITH BANANA FIBERS**

**ŞİFA KAYNAĞI**

**BOLU BİTKİLERİ**

*Bolu herbs healing sources*

ALANYA'NIN ALAMETİFARİKASI:

*The trademark of Alanya:*

**KIZIL KULE**





## Tatilde Karşılaşabileceğiniz Sürprizlere Hazırlıklı Olun!



**Güneş Seyahat Sağlık Sigortası** ile yurt dışı ve yurt içi seyahatlerinizde karşılaşılabileceğiniz acil sağlık problemi giderlerini teminat altına alın, endişesiz tatilin tadını çıkarın.

**60 GÜNEŞ  
Yıl SIGORTA**

0850 222 1957 [f /GunesSigorta](#) [@GunesSigorta](#) [Gunes\\_Sigorta](#) [www.guessigorta.com.tr](#)



## Sevgili dostlar Dear friends

**2**017 yaz sayımızla sizlere bir kez daha merhaba demenin mutluluğunu yaşıyoruz. Dört mevsimin yaşandığı, her köşesi birbirinden güzel olan ülkemizde, bol güneşli yaz aylarının keyfi de bir başka. Akdeniz sahillerinde, Ege'nin kumsallarında ve Abant'ın huzur dolu ferah doğasında sizlere hizmet veriyor olmaktan ötürü büyük gurur duyuyoruz.

Değerli misafirlerini her mevsim büyük bir zevkle en iyi hizmeti vererek ağırlayan Taksim International Group Hotels, yaz sezonunda aynı kalite ve güler yüzlü anlayışla hizmetlerine devam ediyor. "Dört Mevsim Tek İsim" sloganıyla sizlere kaliteli hizmet vermeyi amaçlayan Taksim International Group Hotels otellerinden Alanya Obaköy, masmavi denizi ve tertemiz kumsallarıyla sizleri bekliyor.

Ege'nin incisi Çeşme'de misafirlerini ağırlayan Radisson Blu Resort & SPA ise Ege'nin güzelliğiyle muhteşem bir tatil arayışları için mükemmel fırsatlar sunmaya devam ediyor. Bir doğa şaheseri olan Abant'ta yer alan Abant Gölü'ne komşu Abant Palace ve Köşk Otellerimiz de doğayla baş başa, serin bir tatil olanağını misafirlerine sunuyor.

Her sayımızda olduğu gibi 2017 Yaz sayımızda da, elinizden düşürmeyeceğiniz, tatilinizde keyifle okuyacağınız dopdolu bir içerik hazırlamaya çalıştık. Muhteşem bir yaz tatili geçirmeniz dileğiyle... Hoşgeldiniz!

Saygılarımla,  
**Remzi Altınok**  
Genel Müdür

**W**e are happy to welcome you once more with our new issue. Though you can enjoy a different taste in our country in every season, it is a privileged feeling to enjoy the sunny summer. We take pride in serving you in the Mediterranean coasts, on the Aegean beaches and in the peaceful nature of Abant.

Hosting distinguished guests in each season and providing them with the finest service, Taksim International Group Hotels continues its services with the same top quality and good-bu-mouredly in the summer season as well. Aspiring to render top-quality services in line with the motto of 'Four Seasons One Title', Alanya Obaköy Hotel, one of Taksim International Group Hotels, is waiting for you with its crystal-clear sea and clean beaches.

Located in Cesme, the Pearl of the Aegean, The Radisson Blu Resort & SPA welcomes its guests with the beauty of the Aegean. Abant Palace and Abant Köşk Hotels, neighboring the natural masterpiece, Lake Abant, offer its guests a cool and tranquil vacation.

This issue is, as usual, laden with interesting topics to make sure you spend some joyous times. Wishing you a wonderful summer vacation... Welcome!

Yours sincerely,  
**Remzi Altınok**  
General Manager

## taksim international

**YAYINCI Publisher**  
Taksim Otelcilik A.Ş.

**TAKSİM OTELCİLİK A.Ş. ADINA İMTİYAZ SAHİBİ**  
On behalf of Taksim Otelcilik A.Ş. (INC.)  
Remzi Altınok

**SORUMLU YAZI İŞLERİ MÜDÜRÜ Managing Editor**  
Mesut Serim

**YAYIN DİREKTÖRÜ Publishing Director**  
Ayşen Kızılkaya

**PROJE KOORDİNATÖRÜ Project Coordinator**  
Sevgi Macit, Ahmet Melik Şen

**KATKIDA BULUNANLAR Contributors**  
Fırat Yılmaz, Şeref Ballı, Kubilay Öztürk

**YAYIN HAZIRLIK Production**  
Tetra Medya İletişim  
www.tetrailetisim.com

**Tetra**

**İNGİLİZCE ÇEVİRİ English Translation**  
Ben Çeviri

**REKLAM KOORDİNATÖRÜ Advertisement Coordinator**  
İlyas Akca  
Tel: 0212 232 16 06 (108) • Fax: 0212 231 13 42  
E-mail: ilyasakca@taksimotelcilik.com.tr

**YÖNETİM YERİ Management Office**  
Taksim Otelcilik A.Ş.  
19 Mayıs Caddesi Golden Plaza No: 3 Kat: 3 Şişli İstanbul  
Tel: 0212 232 16 06

**BASKI Printing**  
Şan Ofset Matbaacılık San. Tic. Ltd. Şti.  
Ayazağa Mh, Kemerburgaz Cd. No:13, 34396 Şişli İstanbul  
Tel: 0 212 289 24 24

**Yayın Türü:** Yerel, süreli, 6 aylık

Taksim International dergisi, Taksim Otelcilik A.Ş. tarafından T.C. yasalarına uygun olarak yayımlanmaktadır. Taksim International dergisinin isim ve yayın hakkı Taksim Otelcilik A.Ş.'ye aittir. Dergide yayımlanan yazı, fotoğraf, harita, illüstrasyon ve konuların her hakkı saklıdır. İzinsiz, kaynak gösterilerek dahi alıntı yapılamaz.

Taksim International Magazine is published by Taksim Hotel Management Incorporated according with the Turkish Republic regulations. Taksim International Magazine name and publication rights belong to Taksim Hotel Management Incorporated. All rights are reserved for any articles, pictures, maps, illustrations and topics published in the magazine. Citations are not allowed without permission.

# summer

taksim  
international yaz 2017

**4** Abant Palace Otel

**6** Abant Köşk Otel

**8** Abant Tabiat Parkı  
*Abant Nature Park*

**12** Lezzetin başkenti: MENGEN  
*The capital of taste: MENGEN*

**16** Fotoğraflarınız da tatiliniz kadar muhteşem olsun  
*Make your photos as great as your vacation*

**20** Benden selam olsun Bolu Beyi'ne...  
*My greetings to Bolu Beyi...*

**24** Abant'ı keşfedin!  
*Discover Abant!*

**28** Düğünümüz var  
*Join our wedding*

**32** İki tekerli özgürlük: Bisiklet  
*A two-wheel freedom: Bicycle*

**44**



**8**



**28**

**36** Alanya Obaköy Otel

**38** Alanya'nın alametifarikası: Kızıl Kule  
*The trademark of Alanya: Red Tower*

**40** Uçuş konforu  
*Flight comfort*

**44** Muz lifleriyle sanat  
*Art with banana fibers*

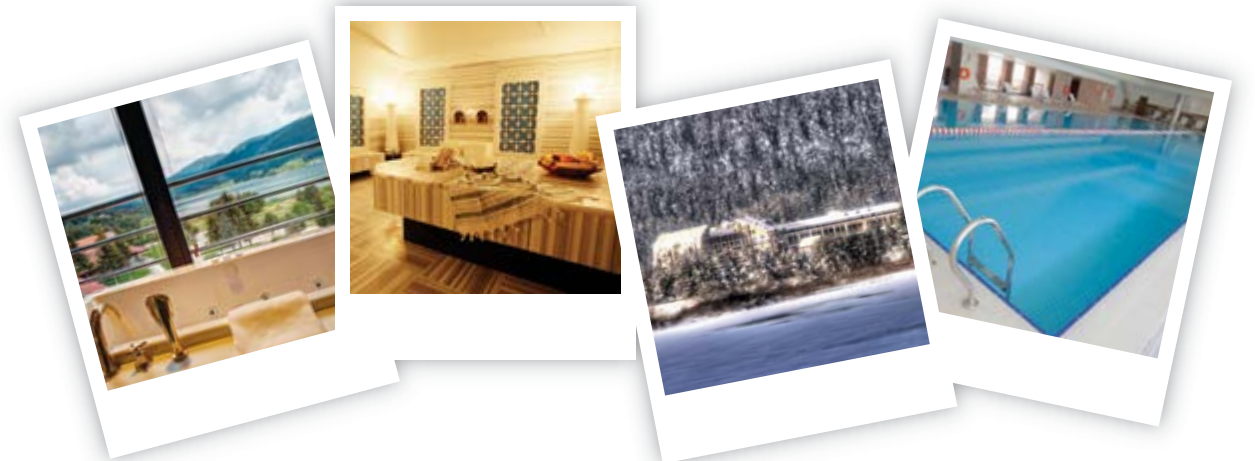
**50** Radisson Blu Resort &SPA Çeşme

**52** İzmir'in rüzgarlı bahçesi: ALAÇATI  
*Breezy garden of İzmir: Alacati*

**56** Rüzgarla dans: Rüzgar sörfü  
*Dance with the wind: Windsurfing*

**60** Şifa kaynağı Bolu bitkileri  
*Bolu herbs healing sources*

**56**



## DOĞANIN İÇİNDE BÜYÜLÜ ANLAR

DOĞANIN TAM İÇİNDE, YILLARDIR ABANT'LA BÜTÜNLEŞEN, GÖL VE ORMAN MANZARALI 165 ODADAN OLUŞAN 5 YILDIZLI ABANT PALACE OTEL ABANT'IN MÜKEMMEL YAZINI, EŞSİZ KİŞİNİ YAŞAMAK İSTEYENLER İÇİN SİZ DEĞERLİ MİSAFİRLERİNİ AĞIRLAMAYI BEKLİYOR. ABANT AYRICALIĞI, DÖRT MEVSİM TEK İSİM ABANT PALACE OTEL'LE YAŞANIR.

Abant Göl Kenarı, 14100, Abant, Bolu, Türkiye  
T: +90 374 224 5012 F: +90 374 224 5028  
abant@taksimotelcilik.com.tr taksimotelcilik.com.tr/en/abant-palace-otel

**TAKSİM INTERNATIONAL**  
**ABANT PALACE**  
★★★★★



# Abant Palace



**Abant Palace, muhteşem bir doğa parkının içerisinde huzur vaat eden saklı bir cennet. Yenilenen yüzüyle, şehrin yoğun temposu ve griliğinden uzak, keyifli bir tatil seçeneği sunuyor.**

**D**oğal güzellikleri ve huzurlu atmosferiyle, size her mevsim farklı tatlar yaşatan muhteşem Abant Gölü manzarasına hakim Abant Palace Otel, yenilenen yüzü ile misafirlerini ağırlamaya devam ediyor. Bolu'nun Mudurnu ilçesinde, Abant Gölü kenarında yer alan Abant Palace Otel'inde 118 standart oda, 2 engelli odası, 8 connection room, 2 balayı suiti, 26 suit ve 1 kral dairesi olmak üzere toplam 165 oda bulunuyor. Odalarda uluslararası direkt telefon, duş, saç kurutma makinesi, mini bar, uydu ve digitürk, internet bağlantısı, merkezi ısıtma, suite ve king suit odalarda jakuzi, emniyet kasası, yangın güvenlik sistemi, suit odalarda çay-kahve setup'ı, 24 saat oda servisi var.

Odalar göl ve orman olmak üzere iki çeşit manzaraya sahip. Dağ ve orman manzaralı odaların yanı sıra muhteşem göl manzaralı odalarıyla güne keyifle başlamanızı sağlıyor. Dört mevsim keyfini yaşatacak yenilenmiş konsepti ve deneyimli personeliyle misafirlerine en kaliteli hizmeti sunuyor. Otelde kapalı alan kapasitesi 500 kişi olan restoranda Türk mutfağından ve uluslararası mutfaklardan örnekler sunuluyor. Açık büfe restoranda mükemmel bir kahvaltının tadını çıkarabilir, dünya mutfağı ve Türk mutfağının seçkin lezzetlerinin bulunduğu alakart restoranda keyifli bir akşam yemeği yiyebilirsiniz. Otelde ayrıca pastane, lobi bar, havuz bar, gece kulübü-disko bar, kış bahçesi ve Köroğlu Bar hizmet veriyor. Tesisin 70 araç kapasiteli açık otoparkı, 110 araçlık da kapalı otoparkı bulunuyor. Ayrıca sağlık odası, uyandırma servisi, bebek bakıcısı, internet, market, çamaşır ve ütüsü servisi, resepsiyonda emanet kasası, jeneratör de mevcut.

Tesisin SPA bölümünde, VIP bölümü, bayanlara ve erkeklere özel bölüm, bay bayan karışık bölüm, kapalı yüzme havuzu ve çocuk bölümü, çocuk havuzu, çocuklar için su kaydıracağı, Türk hamamı, sauna, masaj ve kürler, jakuzi, fitness center, kar çeşmesi, rain shower, ayrıca kuaför, mini kulüp, televizyon odası, disco-gece kulübü, oyun alanı bulunuyor. Abant Palace'ta kendinizi tamamen yenilenmiş, arınmış hissedeceksiniz. Yarı olimpiik havuzu ve fitness salonuyla da sağlıklı yaşam aktivitelerinden uzak kalmayacaksınız. Abant Palace kapsamlı iç ve dış oyun alanlarıyla çocukların da mutlu ve oyun dolu bir zaman geçirebilmesi için tüm detayları düşündüğünden bütün aile tatilin tadına varacaksınız.

Tam donanımlı toplantı ve organizasyon salonları kendi içinde üç ayrı salona bölünebilen 950 kişi kapasiteli balo salonu dahil, 6 etkinlik mekanı; tam donanımlı teknolojik altyapısı ile her türlü seminer, kongre ve davetlerinizin tüm ihtiyaçlarını karşılayacak şekilde tasarlanmış olarak mevcut durumda. Abant Palace Otel'inde, game center, bowling, voleybol, basketbol ve dağ bisikleti olanaklarını bulabilirsiniz. Aynı zamanda Abant'ta yapılabilecek diğer aktiviteler arasında trekking, fayton ve binicilik yer alıyor. Ayrıca otelde kış mevsiminde bembeyaz kar örtüsü eşliğinde gölü seyrederken sucuk ekmeç partilerine katılabilir, Abant Gölü'nün eşsiz manzarasını izleyebilirsiniz.

Otelde yapılabilen aktivitelerin dışında göl kenarında ister faytonla ister tek başınıza at gezintileri yapabilir, çeşitli doğa turlarına katılabilir veya göl kenarında yapacağımız gezintilerle doğanın huzurunu yaşayabilirsiniz.

*Abant Palace, a peace promising heaven hidden within a magnificent nature park, offers pleasant vacation options far away from the busy pace and lividness of the city after its recent renovation.*

**O**verlooking the gorgeous view of the Lake Abant, recently renovated Abant Palace Hotel indulges the guests with its natural beauties and tranquil atmosphere while offering distinctive tastes all seasons. Located on lakeside of the Lake Abant in district of Mudurnu, Bolu, Abant Palace Hotel offers 165 accommodations, including 118 standard rooms, 2 rooms for the disabled, 8 connection rooms, 2 honeymoon suites and 1 presidential suit. Rooms feature international direct lines, shower, hair dryer, minibar, satellite and digitürk television service, internet access, central heating plus Jacuzzi, safe box, fire security system for suites and king suites as well as 24 hour room service and tea-coffee setup for suite rooms.

Rooms enjoy either lake or forest panorama, in addition to lake-view rooms, for a fresh start each day. Experienced staff offers supreme quality services to guests, who will relish all four seasons with a refurbished hotel concept. You can sample Turkish and international cuisines at dining room for 500. You can enjoy delicious breakfasts at buffet restaurant and experience dining at a la carte world cuisines and Turkish cuisine. The hotel also features patisserie, lobby bar, pool bar, night club-disco bar, winter garden and Köroğlu Bar. The hotel offers a parking lot for 70 cars and a garage for 110 cars. Hotel services include medical room, wakeup call, babysitter, internet access, market, laundry and ironing service, safe box at front desk and generator.

Spa at Abant Palace offers VIP room, private sections for ladies and gentlemen, unisex sections, indoor swimming pool, kids section, kids' pool, waterslides for kids, Turkish bath, sauna, massage and treatments, Jacuzzi, fitness center, snow fountain, rain shower as well as hairdresser, mini club, television room, disco-night club and playground. You will feel rejuvenated and purified at Abant Palace. You can keep up your healthy living activities at semi-Olympic pool and fitness facility. At Abant Palace, you will find all bases covered for the entire family including happy and playful times for children with well-rounded playgrounds, both indoors and outdoors.

Six event spaces including a ballroom for 950 guests that can be divided into three separate halls offer state-of-the-art technology infrastructure to meet impeccable service and amenities to create the ideal setting for your seminars, congresses and social events. Abant Palace Hotel also offers game center, bowling, volleyball, basketball and mountain biking facilities in addition to trekking, coach and riding at Abant. Enjoy sausage & bread parties while gazing at the snow-capped lake in winter and fall far the matchless panorama of Lake Abant.

Enjoy a coach ride or ride your horse by the lake. Join nature excursions or find peace going about the lakeside.

# Abant Köşk

**A**bant Köşk oteli, Bolu'nun Mudurnu ilçesinde, Samat Köyü sınırlarında yer alıyor. Özel belgeli hizmet veren Abant Köşk, Abant Palace Oteli'ne de epey yakın. İlk olarak köşk amaçlı inşa edilmiş olan otel, İnönü Köşkü adıyla uzun yıllar hizmet vermiş. Çeşitli değişikliklerin ardından ise bugün otel olarak misafirlerini ağırlıyor. Abant Köşk de Abant Palace gibi göl kıyısında yer alıyor. 12 odalı otelin, tüm odalarından eşsiz göl manzarası izlenebiliyor. 24 yataklı otelin toplam kullanım alanı ise 1.841 metrekare.

## Her türlü konfor mevcut

Abant Köşk Oteli'nde sauna, hamam, genel jakuzi ve masaj odası bulunuyor. Ayrıca restoran, lobi, kış bahçesi, oturma alanı, bar, okuma odası ve bir toplantı salonu da mevcut. Köşk içerisindeki odalardan 11 adeti standart ve bir adeti ise süit oda. Odalarda direkt telefon, banyo, banyoda telefon, saç kurutma makinesi, elektronik kilit sistemi, ücretsiz kasa, LED TV, yangın alarmı, minibar, uyandırma servisi, balkon, 24 saat oda servisi, uydu yayını ve wireless bulunuyor.

Abant Köşk'te oda+kahvaltı olarak konaklama imkanı sunuluyor. 13 kişilik kapasiteye sahip toplantı salonu ise düzenlenecek üst düzey toplantılara cevap verebilecek teknik donanım ve salon standartlarına da sahip. Toplantı salonunda sabit dikdörtgen masa, barkovizyon, dahili telefon, otomatik perde ve klima sistemi bulunuyor. Sunulan hizmetler arasında, çamaşır ve ütü servisi, resepsiyonda emanet kasa, jeneratör ve 20 araçlık bir açık otopark da mevcut.



**Abant Köşk Otel, eşsiz manzarası ve üstün hizmet anlayışıyla huzur ve keyfi bulabileceğiniz bir adres. Tatilinizin tadını en muhteşem biçimde çıkarabileceğiniz duraklardan biri.**

*Abant Köşk Hotel, an ultimate address to peace and pleasure with an unsurpassed view and outstanding service concept. A destination to luxuriate in your vacation.*



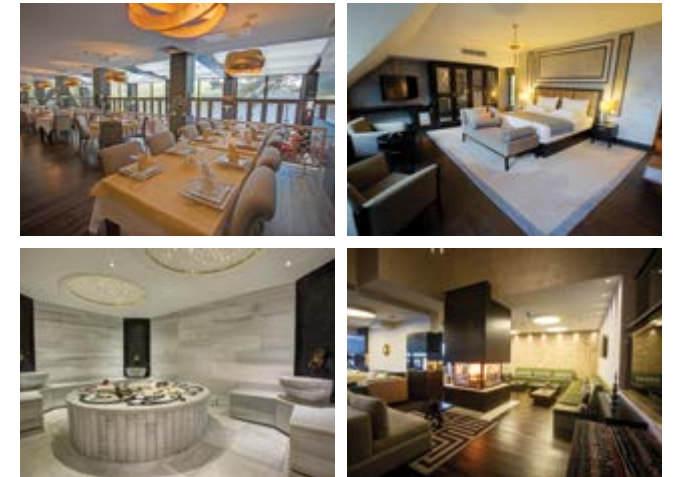
**A**bant Köşk Hotel is located in the Village of Samat, district of Mudurnu, Bolu. Specially certificated, Abant Köşk is quite near to Abant Palace Hotel. Built as a mansion at first, this hotel has served for many years under the name of İnönü Mansion. In the wake of various alterations, this mansion now serves as a hotel. Just like Abant Palace, Abant Köşk is on the lakeshore. Hotel offers 12 accommodations, all enjoying the unique lake scenery. Hotel sits on a total area of 1.841 square meters and has 24-beds capacity.

## All-comfort included

Abant Köşk Hotel features sauna, Turkish bath, Jacuzzi and massage room in addition to restaurant, lobby, winter garden, sitting area, bar, reading room and a meeting hall. Hotel offers 11 standard and 1 suite accommodations that are equipped with direct line, bathroom, bathroom phone, hair dryer, electronic locking system, free safe box, LED television, fire alarm, minibar, wakeup service, balcony, 24h room service, satellite television and wireless internet access.

Abant Köşk offers room + breakfast accommodations. The state-of-the-art technology at the meeting hall for 13 guests features technical hardware and standards for high-level meetings. Meeting hall is furnished with a

fixed rectangular table, Barco vision projector, intercom, automatic curtains and air conditioning system. Hotel services also include laundry and ironing, safe box at front desk, generator and a parking lot for 20 cars.





# Abant Nature Park

## Abant Tabiat Parkı

**Abant Tabiat Parkı, her mevsim ayrı güzel! Binlerce hayvan ve bitkiyi barındıran park, tüm dünyanın ilgisini çekiyor. Parkta piknik yapmak, kamp kurmak ve otellerde konaklamak mümkün. Abant Köşk ve Abant Palace otelleri, sunduğu hizmetlerle fark yaratıyor.**

**G**erçek bir doğa harikası olan Abant Gölü, 125 hektarlık bir alanı kaplıyor. Zengin bir bitki örtüsünün ortasında yer alan gölün denizden yüksekliği 1.325 metre. Ortalama derinliği 10-15 metre olan gölün en derin yeri ise 18 metre. Göl ve çevresindeki bitki örtüsü birçok canlıya ev sahipliği yapıyor. Birçok endemik canlıyı barındıran bölge, 1988 yılında "Tabiat Parkı" olarak koruma altına alındı.

### Zengin bitki örtüsü

1150 hektarlık bir alana yayılan parkta, göknar, kestane, çam, kayın, meşe, kavak, dişbudak, gürgen, söğüt, ardıç gibi ağaçlar bulunuyor. Ormangülü, ılgın, fındık, muşmula, papaz külahı, alıç, çobanpüskülü, kuşburnu, eğrelti, böğürtlen, çilek, nane, ahududu, sarmasık, ısırgan, atkuyruğu gibi bitkilere de ev sahipliği yapan parkta yöreye özgü su bitkileri ve nilüferler de yer alıyor. Abant Gölü Tabiat Parkı içerisinde 660 bitki ve 150 liken türü bulunuyor. Bunların 51 tanesi endemik (yöreye özgü) özellikte. Gölün etrafındaki



*Abant Nature Park, all-seasons discretely beautiful! Housing thousands of animals and plants, Abant Nature Park excites a worldwide interest. Picnic and camping are allowed in the park and hotels offer accommodation. Abant Köşk and Abant Palace hotels make a difference with exquisite services.*

**L**ake Abant, a genuinely natural wonder, sits on an area of 125 hectares. Amidst a rich vegetation, elevation of lake from sea level is 1.325 meters. Average depth of lake is 10-15 meters with a deepest spot at 18 meters. The lake and its surrounding flora house many living creatures. Lodging many endemic living beings, the park was protected "Nature Park" in 1988.



### Rich vegetation

Spreading over an area of 1150 hectares, the park contains many trees including abies, chestnut, pine tree, beech, poplar, ash tree, hornbeam, willow and juniper. Hosting many plants such as rhododendron, tamarix, hazel, medlar, fern, blackberry, strawberry, mint, raspberry, ivy, nettle, horsetail, the park also contains aquatic plants and water lilies. Lake Abant Nature Park embraces 660 plants and 150 types of lichens. Fifty-one of these plants are endemic. *Crocus Abantensis*, an endemic plant that



Fotoğraf: Ekin Yalgın

yamaçlarda yetişen endemik özellikte olan Abant Çiğdemi (Crocus Abantensis), dünyaca biliniyor ve büyük ilgi topluyor.

### Gölün gözbebeği

Parkin en özgün canlılarından biri de Abant Alabalığı (Salmo trutta abanticus)... Endemik bir tür olan bu balığın avlanması yasak. Fakat balık meraklıları yılın belirli zamanlarında, ücret ödeyerek oltayla bu balığı avlayabiliyorlar.

### Hayvan popülasyonu

Göl çevresindeki ormanlarda tavşan, tilki, çakal, kurt, ayı, domuz, geyik, karaca, sincap ve gelincik gibi hayvanlar yaşıyor. Parkta yaban kazı, yaban ördeği, balıkçıl, sakarmeke, karabatak ve turna gibi su kuşlarının yanı sıra; şahin, doğan, akbaba, kartal, atmaca, baykuş gibi yırtıcı kuşlar da barınıyor. Parkta puhu, ağaçkakan, karatavuk, bülbül, ispinoz ve saka gibi kuşlara rastlamak da mümkün! Parkta bir geyik üretim tesisi de bulunuyor. Burada üretilen geyikler doğaya salınıyor.

### Yürümek için ideal

Parkta piknik yapmak, kamp kurmak, balık avlamak, trekking yapmak, dağ bisikletiyle keşfe çıkmak, fayton sefası yapmak ve ata binmek mümkün. Park girişinde bulunan reyonlardaysa bölgede yetişen ürünler ve hediyelik eşyalar satılıyor. Gölün çevresini yürüyerek dolaşmak mümkün. Yaklaşık 7 km. olan bu parkur, normal tempoda

yürünerek yazın ortalama 90 dakika, kışın 120 dakikada tamamlanabiliyor.

### Yöresel ürünler pazarı

Abant Tabiat Parkı içerisinde 3 otel, 1 motel, 1 kapalı restoran, göl kenarında 1 kafeterya ve Yöresel Ürünler Pazarı bulunuyor. Tüm tesisler yaz – kış açık. Yöresel Ürünler Pazarı'nda Bolu ve çevresindeki dağlardan toplanmış veya köylerde hazırlanmış yöreye özgü ürünler sergileniyor. Bu pazardan kokulu tarhana, erişte, alacalı fasulye, balkabağı, kese yoğurdu, tereyağı, çam balı, şifalı otlar, kurutulmuş sebze ve meyveler ve keş peyniri alabilirsiniz. Bu pazarda ayrıca renkli süs kabakları, ahşap objeler ve oyalı yemeniler de bulabilirsiniz.

### Her mevsim Abant

Abant'a yılın her zamanı gidilebilir. Yol açık, tesisler çalışır durumda. Kışın kar yağdığında ayrı bir güzelliğe bürünen park, fotoğrafçılar için eşsiz görüntüler sunuyor. Özellikle kasım ayında Bolu ormanlarının görüntüsüne doyum olmuyor. Sonbaharda yaprak dökümünden önce doğanın tüm renklerini Abant'ta görmek mümkün. Uçurtma uçurmak içinse Nisan ve Ekim ayları en uygun zamanlar. Mayıs, Haziran ve Ekim aylarında uçurtma uçurmak isterseniz Mudurnu yolundaki tepelere çıkmanız veya Abant Gölü'nün batısında kalan Çepni Köyü yaylalarına gitmeniz gerekir.

grows on lakeside slopes, is worldwide known and attracts great attention.

### The Apple of Lake's Eye

One of the most authentic creatures of the Park is *Salmo trutta abanticus*. It is forbidden to fish this endemic kind however, fishing enthusiasts are allowed at certain times of the year to troll this kind for a fee.

### Animal population

Forests around the lake house rabbits, foxes, jackals, wolves, bears, boars, deer, roe deers, squirrels and weasels. The park also lodges aquatic birds including wild geese, wild-ducks, kingfishers,



coots, cormorants and cranes as well as raptors such as hawk, falcon, vulture, eagle, goshawk, owls. You can also see eagle owl, woodpecker, nightingale, oscine and yellowbird at the park! A deer reproduction facility is also built inside the park to release reproduced deer to nature.

### Ideal for walk

You can picnic, camp, fish, trek, discover by mountain bike, have coach ride and ride a horse at the park. Shops are located at park entrance to buy regional products and souvenirs. You can walk around the lake. This walk of around 7 km can be completed in 90 minutes on average at normal pace in summer and in 120 minutes in winter.

### Regional products market

Lake Abant Nature Park features 3 hotels, 1 motel, 1 indoor restaurant, 1 café by the lake and Regional Products Market. All facilities are open both summer and winter. Regional Products Market display regional products raped from the Mountain Bolu and other mountains around or prepared at villages. Try buying spicy tarhana, homemade fettuccini, mottled bean, pumpkin, pouch yoghurt, butter, honeydew honey, herbs, dried vegetables

and fruits and Kes cheese. This market also offers colored ornamental zucchinis, wooden objects and pinked cotton kerchiefs.

### All-season Abant

You can visit Abant any time of the year. Road is clear, facilities are running. Covered in snow, park takes another form of beauty in winter, and offers unique sceneries for photographers. Especially in November, you cannot have enough of Bolu forests panorama. You can witness all the colors of nature in Abant before the fall of the leaves in autumn. April and October are the best times to fly a kite. If you would like to fly a kite in May, June and October, you will have to climb up to the hills on way to Mudurnu or go to the highlands of Village Çepni on the west of Lake Abant.



# Lezzetin başkenti MENGEN

Sık ağaçlıklı ormanları ve yeşilin her tonunu barındıran tepeleriyle Mengen, Türkiye'nin lezzet başkenti. "Doğanın yeşile, insanın yemeğe doyduğu yer" olarak tanımlanan Mengen, hem göze hem damağa hitap ediyor.

## *The capital of taste* MENGEN

*Housing dense forests and every shades of green, Mengen is the capital of taste in Turkey. Defined as "where nature is sated with green and human with food" Mengen appeals to both eyes and taste buds.*



**M**engen denilince kuşkusuz ki ilk akla gelen aşçılık oluyor. 1453'te İstanbul'un fethinin ardından Fatih'in, saray mutfağını Mengeni Yakup Ağa'ya kurdurmasıyla bu köklü aşçılık geçmişinin Mengende başladığı söylenir. Saray mutfağında Mengeni hemşerilerini görevlendiren Yakup Ağa, bugün Mengende her evde mutlaka bir aşçı olmasının da tohumlarını atmış. Sakarya Üniversitesi tarafından yaptırılan "Mengeni Aşçıların Osmanlı Saray Mutfağına Girişleri" başlıklı araştırmaya göre ise Mengenlilerin saray mutfağına girişleri hemşerilik değil, yetenekleriyle mümkün olmuş. Yakup Ağa'nın saray mutfağını kurmasından çok daha sonra Yeniçeri Ocağı'nın kaldırılmasıyla gerçekleşmiş. Ocak kapatıldıktan sonra Yeniçeriler ve saray aşçıların tehlikeli yaklaşması nedeniyle mevcut saray aşçıların tümü görevden alınmış. O dönemde köşk ve konaklarda aşçılık konusunda şöhret sahibi olan Mengenliler saray mutfağına alınmış. Mengenlilerin saray mutfağında yoğunlaşması, mutfak kültürünü Mengeni'nin ayrılmaz bir parçası haline getirmiş. Mengeni aşçı geleneği günümüze kadar gelerek sürmüştür. Osmanlıdan günümüze Mengende aşçılık sanatı babadan oğula devam ediyor. Ayrıca günümüzde Mengende Türkiye'nin tek Aşçılık Meslek Lisesi ve Aşçılık Yüksek Okulu yer alıyor. Her yıl Ağustos ayının ilk haftasında "Mengen Aşçıları ve Turizm Festivali" de düzenleniyor.

### Doğa ve tarih iç içe

İlk akla gelen aşçılık ve yemek kültürü olsa da Mengeni, "ormanların tahtı" olarak da biliniyor. Yeşil ve mavinin kucaklaştığı bölgede sık ormanlık alanlar mevcut. Mengende; Soğucak, Akçakoca, Bürnük, Sırıklı, Çukur Yayla, Göl Yaylası, Aktepe, Ağalar, Küçük-kuz, Cıvıvler, Mamatlar, Elemen ve Afşar gibi yüksek yaylalar yer alıyor. Bölgedeki göletler eşsiz bir güzellik sunuyor. Ödek, Şirinyazı ve Hızarderesi Göletleri görülmeden dönülmemesi gereken yerler.

Mengen, tarih ve kültür açısından da ziyaretçilerine görülmeye değer güzellikler sunuyor. Baraklar Köyü'nde yer alan 200 yıllık hamam, uzaktan bakıldığında duvak takmış bir gelini andıran Gelin Kayası, Teberikler Köyü'nde yer alan Yanık Değirmen Mağarası ve Gözcek Köyü'ndeki Bizans döneminden kalma taş sütunlar görülmesi gereken doğal ve tarihi eserler.

### Gelin Kayası

Pazarköy istikametinde yer alan kayalar, uzaktan bakıldığında duvak takmış ve ferace giymiş bir gelini andırıyor. Kayaların bu biçimi konusunda köylerde çeşitli söylenceler dilden dile dolaşiyor. Sevdiğine kavuşamayan gelin, kaynana tarafından istenmeyen kız, zengin kız-fakir oğlan benzeri temalar bu söylencelerin temelini oluşturuyor.

### Akçakoca Yaylası

Mengen'in en büyük yaylası olan Akçakoca, yemyeşil ormanları ve alabalık üretme çiftliğiyle görülmesi gereken yerler arasında. Köknar ve sarıçam ağaçlarıyla çevrili doğal kaynak suyunun yanında yer alan alabalık üretim tesisi her yıl tonlarca alabalık üretimi gerçekleştiriyor.

### Mamatlar Yaylası

Bol miktarda meyve ağacının yer aldığı yaylada anıt ağaçlar da mevcut. Yaşları yaklaşık 900 yıllık olan meşe ağaçları, yüz yıllardır ayakta kalarak birer doğal anıt olarak ziyaretçilerin ilgisini çekiyor. Görkemleriyle dikkat çeken anıt ağaçların gövdelerinin çapı da 2 metreyi aşıyor.

### Şirinyazı Göleti

Orman yangınlarına müdahale amaçlı olarak Orman İşletmeleri tarafından yapılan gölet, zaman içerisinde balıklandırılmış. Yaklaşık derinliği 5 metre olan göletin etrafında piknik için mesire alanları bulunuyor. Gökkuşuğu alabalık ve aynalı sazın yaşadığı gölette aynı zamanda olta balıkçılığı da yapılıyor.



**M**engen is best known for its culinary art. Rumor has it, this deep-rooted cooking history started following the conquest of Istanbul in 1453 when Fatih the Conqueror made Yakup Ağa of Mengen establish a court kitchen. Assigning his fellow citizens of Mengen to court kitchen, Yakup Ağa is the one who has sown the seeds of the fact that today, each house has a cook in Mengen. The research on "Entrance of Cooks from Mengen to Ottoman Court Kitchen" suggests that citizens of Mengen had managed to enter to court kitchen due to their skills, not due to being fellows. Later on after Yakup Ağa has built the court kitchen, the Guild of Janissaries was revoked. After this revoke, all available court cooks had been dismissed due to risky intimacy between the Janissaries and court cooks. At that time, renowned for their culinary skills at palaces and mansions, citizens of Mengen had been accepted to court kitchen. Concentration of the Mengen citizens on court kitchen have made culinary culture an integral part of Mengen. Traditional cooking skills of Mengen have survived until today and descends from father to son since the Ottoman. Mengen also houses the first Culinary Vocational School and Culinary College in Turkey. In the first week of August each year, "Cooks and Tourism Festival" is held in Mengen.

### Nature and history intertwined

Although culinary and cooking culture is the first thing that spring to mind, Mengen is also known as the "throne of forests". Dense forests cover the region where the green embraces the blue. Mengen features many highlands such



as Soğucak, Akçakoca, Bürnük, Sırıklı, Çukur Yayla, Göl Yaylası, Aktepe, Ağalar, Küçük-kuz, Cıvıvler, Mamatlar, Elemen and Afşar. Ponds in the region offer an unparalleled beauty. Ponds Ödek, Şirinyazı and Hızarderesi are must-see places.

Mengen also offers its visitors spectacular graces of history and culture. A 200-year old Turkish Bath located in the Village of Baraklar, Gelin Kayası (the Bride Rock) resembling a bride in veil zoomed out, Yanık Değirmen Inn located in the Village of Teberikler and stone columns dating from the Byzantine are must-see natural and historical artifacts.

### Gelin Kayası

Rocks on way to Pazarköy resemble a bride in veil and full coat when zoomed out. This form of rocks has led to many legends throughout villages, such as a bride who cannot reunite with her loved one, a girl who is not wanted by her mother-in-law, a rich girl and a poor boy dilemma etc.

### COOKS FESTIVAL IN MNGEN

Annual "Cooks Festival in Mengen", which was firstly held in 1981, is traditionally organized in the first week of August, on Saturdays or Sundays each year. Intending to strengthen the communication between cooks and exhibit their culinary skills, the festival draws heavy attention. Cooking contests, tasting booths and entertainment shows attract gastronomists into Mengen. Festival also features record-breaking rice dish of Mengen for 10.000 serves, cooked in a pot of 4.5 meters diameter, sis-kebab of 101 meters length as well as 4 meters of doner kebab.



### MNGEN AŞÇILAR FESTİVALİ

İlk olarak 1981 yılında düzenlenen "Mengen Aşçıları Festivali", geleneksel olarak her yıl Ağustos ayının ilk haftası, cumartesi ve pazar günleri yapılıyor. Aşçıları arasındaki iletişimin güçlendirilmesini ve mutfak becerilerinin sergilenmesini hedefleyen festival, ziyaretçilerin de yoğun ilgisini çekiyor. Düzenlenen yemek yarışmaları, lezzet stantları ve eğlence programlarıyla gastronomi meraklılarını Mengeni'ye çekiyor. Festivalde ayrıca, 4 metre boyunda döner, 101 metre uzunluğunda şiş kebab, 4.5 metre çapındaki tencerede hazırlanan 10.000 porsiyon kapasiteli Mengen pilavı gibi ilginç rekorlara da imza atılıyor.

# Fotoğraflarınız da tatiliniz kadar muhteşem olsun

Tatiliniz muhteşem geçiyor ve bu muhteşem anları aynı muhteşemlikte fotoğraflarla ölümsüzleştirmek istiyorsunuz. Uygun teknikleri ve basit fotoğrafçılık hilelerini bildikten sonra cep telefonunuzun kamerasıyla da muhteşem güzellikte fotoğraflar çekebilirsiniz.

Güzel fotoğraflar çekebilmek için büyük ekipmanlar şart değil. Birkaç basit teknik ve biraz deneyim, tatil fotoğraflarınızı sanatsal güzelliğe ulaştırabilir. İşte tatilinizde güzel fotoğraf çekmenin tüyoları...

## Gün ışığı

En önemli unsurlardan biri ışığın doğru kullanımı. Akıllı telefonlarla gece ya da az ışığın olduğu yerlerde çekim yapmamak en doğrusu. Mümkün olduğunca gün ışığından faydalanarak çekimler yapmaya özen gösterin. Gün ışığı yoksa, sokak lambası gibi ışık kaynaklarına yakın olmaya çalışın. Yaz aylarında güneş ışığı çok sert olduğundan yüzünüzde gereksiz gölgelenmeler yapabilir. Güneşi arkanıza, çekeceğiniz kişiyi gölgeye alarak çekim yapın.

## Objeye yakın olun

Cep telefonu kameraları uzak mesafelerde çok başarılı değil. Objeye yakın olmaya çalışın. Mümkün olduğunca

doğa ile iç içe fotolar tercih edin. Havanın hafif bulutlu olduğu anları tercih edin. Gün doğumunda ya da gün batımında yakın fotolar estetik açıdan tatmin edici olacaktır.

## Renkler önemli

Bol bol renkli objeler çekin. Önlerinde, yanlarında, arkalarında durarak fotoğrafınıza dahil edin. Rengarenk boyanmış binalar, şezlonglar, şemsiyeler, dubalar, kayıklar, çiçekler, balonlar...

## Tabii ki çocuklar

Enerjinin fotoğraf karesinden fişkirildiği anlar yakalamak için çocukları çekin. Doğal tavırlarıyla her zaman iyi foto vereceklerdir. Yürerken, koşarken, havuza atarken, deniz yatağında yatarken mükemmel çocuk fotoları çekebilirsiniz.

## Zoom işe yaramaz

Fotoğraflarınızı zoom özelliğini kullanmadan çekmeye gayret edin.

# Make your photos as great as your vacation

Your holiday is going great and you want to immortalize these wonderful moments with the same magnificent photographs. Once you know the appropriate techniques and simple photography tricks, you can take great pictures with your mobile phone camera.

You do not need large equipment to take beautiful photographs. A few simple techniques and some experience can bring your holiday photos to artistic beauty. Here are the tricks of taking beautiful pictures on your vacation...

## Daylight

One of the most important elements is the correct use of the light. It's best not to take a photo at night or low light with smartphones. Take a photo by making use of the daylight as much as possible. If there is no daylight, try to be close to light sources such as

street lights. In the summer months, the sunlight is very hard, making unnecessary shadows in your face. Let the sun stay at your back, take the person to the shadow, whose photo will be taken.

## Stay close to the object

Mobile phone cameras are not very successful at long distances. Try to be close to the object. Prefer photos that are in touch with nature as much as possible. Choose moments when the weather is mildly cloudy. The photos that are close will aesthetically be satisfactory at sunrise or sunset.



Telefon kameralarının dijital zomları, objelerin bozulmalarına yol açabiliyor. Normal modda çektiğiniz fotoları daha sonra kesip kadrajlamaz, bozulmaları engelleyecektir.

### Çekim sonrası filtreleyin

Filtre kullanmak, sadece o filtrenin izin verdiği bir foto çekmek anlamına geliyor. Fotolarınızı çektikten sonra bilgisayarda ya da ilgili mobil uygulamalarda filtrelerle çeşitlendirmek fotoğraf alternatiflerinizi artırır.

### Flaş kullanmayın

Telefonların flaşları "kırmızı göz" etkisine neden olabiliyor. Ayrıca doğal ışıkta çekilen fotolardan çok daha yapay bir görüntü oluşturuyor. Çok gerekmedikçe flaştan kaçınınız.

### Anıt fotoğrafları

Herkes anıtların fotolarını çeker. Sizininki farklı olsun. Farklı açılardan fotolar çekmeyi deneyin. Pisa Kulesi fotoğraflarında, kuleyi parmakla itmek gibi kompozisyonlar, anıtın fotoğrafta ölçeklendirilmesiyle oluşur. Anıt fotolarında ölçeklendirme yaparak yaratıcılığınızı konuşturun. Unutmayın, anıtlar gece ışıklandırıldığından çok daha güzel görüntü verebilirler. Anıtların sudaki yansımalarını ya da hediyelik satan dükkanlarda dizilmiş boy boy minyatürlerini çekebilirsiniz.

### Grup fotoğrafları

En zor fotoğraflardan biridir. Herkesin hazır ve rahat olduğundan emin olun. Her ihtimale karşı birden fazla fotoğraf çekin. Herkesin görünebileceği bir kadraj oluşturun.

### Selfie'siz olmaz

En önemlisi tehlikeli noktalardan uzak durun. Birçok insan tehlikeli noktalarda çekim yaparken kaza geçirebiliyor. Önce arka planda ne olacağını seçin ve ardından kendinizi hazırlayın. Saçınızı, kıyafetinizi, gülümsemenizi ayarlayın ve gözünüzü kırpmadan birkaç kare çekin. Selfie çekimlerinde en önde yer almayın. Ön planda normalden daha geniş gözükürsünüz. Yanak yanağa durmaya ve boynunuzu hafif kırmaya çalışın.

### Colours are important

Take plentiful photo of coloured objects Include them in your photo by standing in front of them, on their side, behind them. Colourfully painted buildings, sunbeds, umbrellas, pontoons, boats, flowers, balloons ...

### Children, for sure

Take the photos of the kids to catch moments when the energy gushes through the photo frame. They will always provide good photos with their natural attitude. You can take excellent child photos while lying on the seabed, swimming, running, jumping into the pool.

### Zoom is useless

Try to take your photos without using the zoom feature. The digital zooms of the phone cameras can cause objects to deteriorate. Cutting and then framing the photos you take in normal mode will prevent distortion.

### Filter after taking a photo

Using a filter simply means taking a photo that the filter allows. Diversifying your photo with filters on a computer or in related mobile applications increases your photo alternatives.

### Do not use flash

The flashes of the phones can cause the "red-eye" effect. It also creates an artificial image compared to the photos taken in natural light. Avoid flash if you do not need it.

### Memorial photos

Everyone takes photographs of monuments. Make yours different. Try photographing from



different angles. In the photographs of the Tower of Pisa, compositions such as pushing the tower with a finger are formed by scaling the monument to the photograph. Make your creativity talk by scaling the memorial photos. Don't forget that, monuments can give a much better view if they are lit at night. You can take the photos of reflections of the monuments in the water or you can take the photos of the miniatures you can find at the souvenir shops.

### Group photos

It is one of the hardest photos. Make sure everyone is ready and comfortable. Take multiple photos. Create a frame that captures everyone.

### Selfie is a must

Most importantly, stay away from dangerous spots. A lot of people can get accidents while taking photos at dangerous points. Decide what to include behind and then prepare yourself. Set your hair, clothes, smile and take a few photos before blinking. Don't stay in the forefront in selfies. You will appear larger than normal in the forefront. Try to stand cheek to cheek and lightly tilt your neck.



## İpuçları

### ☉ Kumsalda...

Gün ortasında çekim yapmamaya çalışın. Direkt gelen gün ışığı göz kamaştırıcı olacaktır.

### ☉ Yürüyüşte...

Doğal unsurları öne çıkarın.

### ☉ Gece...

Titretmeden çekim yapmayı gerektirdiğinden telefonunuzun zamanlayıcı özelliğini kullanın.

### ☉ Suda...

Su geçirmez kılıfınız yoksa şeffaf bir su bardağının yarısını suya batırarak çekim yapabilirsiniz.

### ☉ Sokakta...

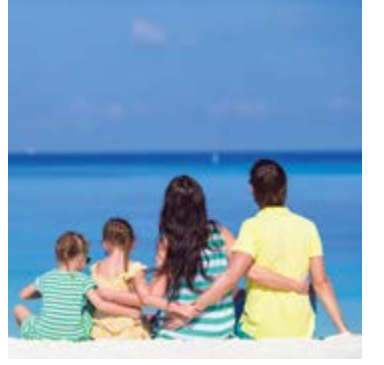
Gözünüzü önündekilerle yetinmeyin. Yukarılara bakmayı unutmayın.

### ☉ Arkadaşlarla...

Mümkün olduğunca habersiz foto çekin. Doğal hallerini yakalamaya çalışın.

### ☉ Hayvanlarla...

Çekimlerinizi aynı seviyeden yapmaya özen gösterin. Göz hizalarına kadar inmeye çalışın.



## Hints

### ☉ On the beach...

Try not to take a photo in the middle of the day. Direct daylight will be dazzling.

### ☉ While walking...

Highlight natural elements.

### ☉ At night...

Use the timer feature of your phone as you need to take the photo without shaking.

### ☉ On the water...

If you do not have a waterproof case, you can take a photo by immersing the half of a transparent water glass in water.

### ☉ On the streets...

Do not confine yourself with what's in front of you. Do not forget to look up.

### ☉ With friends...

Take the photo unannounced, if possible. Try to get their natural look.

### ☉ With Animals...

Pay attention to take your photos at the same level. Try to get down to their eye level.



# Benden selam olsun Bolu Beyi'ne...

“Koroğlu Dağları geçit vermiyor/  
Yaşlı gözlerime uyku girmiyor...”  
der müzisyen Fikret Kızılok... Dağlar  
adını, 16. yüzyılda yaşamış, kör edilen  
babasının intikamını almak için dağlara  
çıkan halk kahramanı Koroğlu'ndan  
alıyor.

**K**oroğlu destanı, destanın kahramanı olan Ruşen Ali'nin ve babası Koca Yusuf'un Bolu Beyi ile olan mücadelelerini anlatır. Anadolu coğrafyasında yüzyıllardır farklı şekillerde anlatılan destan, Türkmenistan'dan Azerbaycan'a birçok Türk toprağında farklı biçimlerde yaşam bulur. Bir rivayete göre; aşk yüzünden dağlara çıkmış, sultan kızı kaçırmak gibi maceralar yaşamış. Evliya Çelebi'ye göre adının Ruşen Ali olduğu ve Bolu civarında yaşadığı kaydına rastlanmıştır. Kendi gibi yiğit adamlarıyla birlikte beylere, paşalara, hükümdarlara meydan okumuş; onları korkutan bir güç haline gelmiş. Beylerin, paşaların zulmünden kaçanlar ona sığınıp, yardım dilerlermiş. Neticede Koroğlu, sıradan bir kahraman değil, zenginlerin servetini alıp fakirlere dağıtan, zayıfların koruyucusu biriymiş.

*My greetings to  
Bolu Beyi...*

*“Mountains Koroğlu won't let me pass /  
my old eyes won't sleep a wink ...” says musician  
Fikret Kızılok... the Mountains are named after  
Koroğlu, a folk hero who took the hills to avenge  
on his father who was blinded in 16<sup>th</sup> century.*



Destana göre Bolu Beyi, güvendiği ve sevdiği seyislerinden biri olan Koca Yusuf'tan, kendisi için eşi görülmemiş değerli bir at bulmasını ister. Seyis Yusuf, uzun süre Bolu Beyi'nin istediği atı arar ve sonunda büyüdüğüde istenen özelliklere sahip olacak iki tay bulur. Bolu Beyi kendisine hediye edilen bu sıkı tayları gördüğünde çok sinirlenir ve Yusuf'un gözlerinin kör edilmesini emreder. Gözleri kör edilen Yusuf, zayıf taylarla birlikte evine döner. Oğlu Ruşen Ali ile birlikte atları ışksız bir odada eğitir. Taylardan biri mükemmel bir at haline gelir ve "Kırat" adını verirler. Yusuf ve babası nedeniyle Köroğlu olarak anılan Ruşen Ali, Kırat ile birlikte hayat suyunu aramaya yola çıkarlar. Bingöl Dağları'nda hayat suyunu bulurlar ve içerler. Sudan ancak Köroğlu ve Kırat içebilir. Köroğlu, içtiği su ile yiğitlik, şairlik ve sonsuz güç kazanır. Kırat da destan kahramanı Köroğlu kadar ünlenir. Bolu'ya dönerler ve halk onlara büyük bir

sevgi gösterir. Köroğlu, babasının intikamını almak için Bolu Beyi'ne karşı bir mücadele başlatır. Babasının öcünü almak için gerçekleştirdiği akınlardan birinde Bolu Beyi'nin kız kardeşi Döne'yi görür ve aşık olur. Bir gün bir baskınla Döne'yi kaçıtır ve evlenirler Bu evlilikten oğlu Hasan doğar.

Köroğlu'nun namı her yerde duyulmuştur. Mertliği, mertçe kavgaları, düşkünlerin elinden tutuşu, düşkünü zalime karşı koruyuşu, hakkı ve adaleti sevişi Köroğlu'nu dillere destan eder. Ancak Köroğlu, "delikli demir" dediği tüfek icat edilince, dövüşmeden ve uzaktan ateş ederek insan öldürmenin hile olduğunu ve yiğitliğin tarihe karıştığını düşünür. "Tüfek icat oldu, mertlik bozuldu" diyerek bir anda ortalıktan kaybolur ve kırklara karışır.

### Bir halk ozanı Köroğlu

Köroğlu'nun en meşhur dizeleri "Benden selam olsun Bolu Beyi'ne" adıyla bilinir.

Benden selâm olsun Bolu Beyi'ne  
Çıkıp şu dağlara yaslanmalıdır  
At kişnemesinden, kalkan sesinden  
Dağlar seda verip seslenmelidir

Düşman geldi tabur tabur dizildi  
Alnımıza kara yazı yazıldı  
Tüfek icat oldu mertlik bozuldu  
Eğri kılıç kında paslanmalıdır.

Köroğlu düşer mi eski şanımdan  
Ayrırır çoğunu er meydanından  
Kırat köpüğünden düşman kanından  
Çevrem dolup şalvar ıslanmalıdır

### Köroğlu'nun bileğini bükebilen tek kişi

Bir efsaneye göre Köroğlu'nu yenebilen tek kişi, Kızıroğlu Mustafa Bey'dir. Köroğlu dile getirdiği bir türkiyle Kızıroğlu Mustafa Bey'in yiğitliğini de övmüştür.

Bir atı var ala paça  
Peh peh peh  
Mecal vermez Kırat kaç  
Hey hey hey  
Az kaldı ortamdan biç

Ağam kim,  
Paşam kim,  
Nigar kim,  
Hanım kim,  
Kızıroğlu Mustafa Bey  
Bir beyin oğlu  
Zor beyin oğlu



### Köroğlu, a folk poet

The most reputed verse of Köroğlu is "My greetings to Bolu Beyi".

My greetings to Bolu Beyi  
Let him lean against those hills  
Those neighs and shield sounds  
Mountains to give a shout

Here came the enemy in battalions  
We're destined to tragic fates  
Rifle is invented, valor has vanished  
Let crooked swords rust in sheath

Ne'er Köroğlu loses his glory  
Yet wipes most of all from field  
Surrounded with Kırat's rage,  
enemy blood  
Let them wet their baggies

### The only man to defeat Köroğlu

Legend has it that the only man to defeat Köroğlu was Kızıroğlu Mustafa Bey. He praised the valor of Kızıroğlu Mustafa Bey with a folk song he voiced.

His horse he names ala paça  
my my my  
Overpowers Kırat, better run  
Hey hey hey  
He about to rip me in half

Who the lord,  
Who the pasha,  
Who the love,  
Who the wife  
Kızıroğlu Mustafa Bey  
Son of a bey  
Son of a tough one

The epic of Köroğlu tells the struggles of Ruşen Ali, the epic hero, and his father Koca Yusuf against Bolu Beyi (the person in power in Bolu). Being told in many different ways for centuries in Anatolian geography, the Epic springs to life in various forms on Turkish lands from Turkmenistan to Azerbaijan. Rumor has it that he took the hills after his love and had the adventure of eloping with sultan's daughter. Evliya Çelebi suggests his name was Ruşen Ali and records claim he had lived around Bolu. He challenged chiefs, generals, rulers with his brave men like him and became a frightening power to them. Those persecuted by the hands of chiefs, generals hid behind him and asked for help. After all, Köroğlu was no usual hero. He was taking from the rich and giving to the poor, he was the protector of the weak.

The legend has it that Bolu Beyi asks from his stable hand Koca Yusuf, whom he trusts and loves the most, to find an unprecedented horse for him. Stable hand Yusuf looks for the horse for a good while and finally finds two colts that will eventually grow up to Bolu Beyi's demands. Yet Bolu Beyi bursts with anger when he sees those two skinny colts and bids to make Yusuf blind. Going blind, Yusuf returns home with those skinny colts and trains them in a dark room with his son Ruşen Ali. One of the colts become a perfect horse and is named "Kırat". Yusuf and Ruşen Ali, who is now called Köroğlu (blind man's son), set off on seeking the water of life on Kırat.

On Bingöl Mountains, they find and drink the water of life. However, only Köroğlu and Kırat can drink this water, which gives Köroğlu valor, poesy and eternal power. Kırat also becomes famous as much as the epic hero Köroğlu. They return to Bolu where people cheer over them. In addition, Köroğlu starts his war against Bolu Beyi to avenge on his father. On a raid for revenge, he encounters Döne, Bolu Beyi's sister, and falls in love with her. One day he kidnaps her with a sudden attack and they get married. Then they have a child, Hasan.

Köroğlu becomes famous here there and everywhere. His bravery, courageous fights, his help to those in need, his protection of weak against tyrants, his seek for the justice become a byword. Yet when the "perforated iron", i.e. rifle is invented, Köroğlu thinks that killing people without any fight but just shooting from far away is tricky and gallantry became history. He says, "Rifle is invented and valor has vanished" and disappears to fall off the face of earth.

### Köroğlu Dağları

Karadeniz Bölgesi'nde bulunan sönmüş bir volkanik dağ silsilesi olan Köroğlu Dağları, İç Anadolu'yu Karadeniz'e ve Marmara'ya bağlayan geçitlerin olduğu sıradağlardır. Doğuda Kızılırmak dirseğinden, batıda Sakarya vadisine kadar yaklaşık 400 km boyunca uzanıyor. En yüksek noktası olan Aladağ üzerindeki 2499 metrelik Köroğlu Tepesi bölgenin en yüksek yeri. Sıradağların diğer yüksek noktaları 2400 metreden alçakta kalır. Çok sık karaçam, sarıçam ve gürgen ağaçlarıyla kaplı olan dağların civarında yaşayan halkın geçim kaynağı ormancılık ve hayvancılık. Dağlarda orman sınırının üzerinde nemli soğuk koşullar altında yetişen dağ çayırıkları bulunur. Burada yıllık ortalama sıcaklık 4 derecenin altında. Karadeniz iklimine sahip olan dağlar, yaz-kış bol yağış alıyor. Ancak güney kesimleri kara iklimine daha yakın olduğu için bitki örtüsü bakımından nispeten fakir.



### Mountains Köroğlu

A dormant volcanic mountain chain in the Black Sea Region, Mountains Köroğlu are the sierra of notches that connect Central Anatolia to the Black Sea and Marmara and outstretches from the elbow of Kızılırmak on the east to the Valley of Sakarya on the west for about 400 kilometers. Köroğlu Peak of 2499 meters on apex Aladağ is the highest spot in the region. Other peaks of mountain ranges are below 2400 meters. People living around the mountains that are thickly wooded with larches, yellow pines and hornbeams make their living from forestry and animal breeding. There are meadows on timberlines that grow in cold air where annual temperature is under 4 degrees on average. Having the Black Sea climate, mountains receive plenty amount of rain both winter and summer. However, southern parts are relatively poor for vegetation as continental climate dominates.

# Abant'ı keşfedin!

Abant Gölü ve çevresinin güzelliği, sözcüklere sığamayacak kadar eşsiz. Abant Tabiat Parkı dışında civardaki köyler ve yaylalar da görülmeye değer. Betonlaşmanın yasaklandığı köylerde doğal yürüyüş parkurlarının keyfini çıkararak köy pazarlarından alışveriş yapmak mümkün.



## Discover Abant!

*Lake Abant and its surrounding are unspeakably unique. Besides Abant Nature Park, villages and plateaus around it are worth seeing. Enjoy natural walking tracks in concretion-banned villages and shop from village markets.*



**A**bant, doğanın tüm yeteneğini sergilediği eşsiz yerlerden biri. Her mevsim ayrı bir güzelliğe sahip olan Abant'ta gezilecek ve görülecek yerler bitmiyor. Yaz mevsiminde gördüğünüz yerin kış mevsiminde güzelliği bir başka oluyor. İlkbaharı ayrı, sonbaharı ayrı güzel. Şehrin gürültüsünden ve kalabalığından uzak bu cennetin etrafındaki köyler, yaylalar ve şelaleler de en az kendisi kadar güzel. Muhteşem manzaranın tadını tümüyle çıkarmak için en azından bir kere Balıca Tepe, Mudurnu Yolu ya da Sarıyer Yayla Yolu üzerinden büyüleyici manzaraya bakmak gerekiyor. Abant Palace Oteli'nin yanından Mudurnu'ya giden yolu tırmanarak tepeden muhteşem göl manzarasını seyre dabilirsiniz. Abant Gölü'nün doyumсуз seyrinden kendinizi koparabilirseniz, Örmeci Yaylası, Samandere Şelalesi, Sinekli Yaylası, Güzeldere Şelalesi, Akkayalar ve daha nice tüm güzellikleriyle sizi bekliyor.

### Huzur arayanlar için Örmeci Yaylası

Ahşap evleri ve taştan sokaklarıyla Örmeci Yaylası, huzur dolu bir yer. Yaylaya, Abant Gölü'nün etrafından dolanarak uzun bir yürüyüşle varmak mümkün. Yol boyunca acıktığınızda sucuk-ekmek, su-sadığınızda ise doğal kaynaklardan gelen buz gibi sularla seyir zevki yüksek bir yürüyüş gerçekleştirebilirsiniz. Örmeci Yaylası, özellikle bahar aylarında rengarenk çiçekleriyle müthiş bir bitki örtüsüne ev sahipliği yapıyor.

### Muhteşem manzarasıyla Sinekli Yaylası

Sinekli Yaylası yalnızca 10 civarında evden oluşan şirin bir yayla. Abant Gölü'nün yürüyüş parkuru üzerinde yer alan Sinekli Yaylası'nı gezerken mangal için lezzetli mantarlar da toplanabiliyor. Dağ bisikletleriyle de gezilebilen yaylada, dağ evlerine de misafir olunabiliyor.





### Bir tabiat anıtı: Samandere Şelalesi

Samandere Şelalesi, Orman Bakanlığınca "Tabiat Anıtı" olarak tescil edilen bir doğal şaheser. Fotoğraf çekimleri için müthiş bir atmosfer sunan şelalenin bulunduğu alan, sürekli köpürmesi ve oluşturduğu doğal oyuk nedeniyle "Cadı Kazanı" olarak da anılıyor. Yüksek yamaçlardan ve ağaçların arasından akan şelale suları kayalara çarptıkça sesleriyle ziyaretçileri büyülüyor. Şelalenin döküldüğü cadı kazanında buz gibi şelale suları, her daim köpürerek havalanıyor. Şelalenin arka tarafında kalan mağara da yarattığı görsellikle eşsiz bir seyir zevki sunuyor.

### Sulardan oluşan tül bir perde: Güzeldere Şelalesi

İnişi kolay, çıkması zor merdivenlerden ulaşılan Güzeldere Şelalesi, 130 metre yükseklikten akan sularıyla tül bir perdeyi andıran eşsiz bir güzellik sunuyor. Şelaleye ulaşılan merdivenlerin her 20 metresinde konulan banklar, iniş ve çıkışı kolaylaştırıyor. Şelaleye giden yol üzerinde zümrüt yeşili ağaçlarla gölgelenen mesire alanı, piknikçiler için de muhteşem bir ortama sahip.

Abant'a veda etmeden önce civardaki köylerden getirilen ürünlerin satıldığı Abant Köy Ürünleri Satış Merkezi'ne uğramadan olmaz. Dağlardan toplanmış veya köylerde hazırlanmış yöreye özgü birçok ürünü bulmak mümkün. Tereyağı, balkabağı, alacalı fasulye, çam balı, renkli süs kabakları, ahşap objeler, oyalı yemeniler, erişte, kese yoğurdu, şifalı otlar, keş peyniri, kokulu tarhana, yağlı peynir, kuru fasulye ve çeşitli meyveler pazarda satılıyor. Birçok derde şifa olan alıç ve alıç sirkesi de Abant Köy Ürünleri Satış Merkezi'nde bulunabilecek ürünlerden.

**A**bant is one of the matchless locations where nature works all its magic. Picturesque four-seasons, sights and attractions in Abant are too numerous to be counted. A sight in summer becomes differently beautiful in winter. Fall is a beauty, spring is another. Villages, plateaus and waterfalls surrounding this heaven far away from urban noises and crowds are as beautiful as the heaven itself. To soak up the atmosphere of this spectacular view, it takes just one look over Ballıca Hill, Mudurnu Road or Sarıyer Plateau. Climb the ramp up to Mudurnu from Abant Palace Hotel to gaze into this breathtaking scene. If you can only take your eyes off of spectacular view of Lake Abant, there awaits Örmeci Highland, Samandere Waterfalls, Sinekli Highland, Güzeldere Waterfalls, Akkayalar and many more.

### Örmeci Highland for Peace Seekers

With its wooden houses and stone streets, Örmeci Highland is a tranquil place reached after a long walk around Lake Abant. When you are hungry along the way, you can grab sausage-bread and when you are thirsty, you can drink from natural spring waters. Örmeci Highland has a fantastic flora with colorful flowers especially in spring.

### Sinekli Highland with its Splendid View

Sinekli Highland is one cute highland of around only 10 houses. Located on walking track of Lake Abant, Sinekli Highland offers delicious mushrooms for barbeque. You can mountain bike around the highland and visit one of those mountain huts.

### A natural monument: Samandere Waterfalls

Samandere Waterfalls is natural masterpiece registered as a "Natural Monument" by the Ministry of Forestry. Offering an incredible background for photo shootings, waterfall area is also known as the "Witch's Cauldron" due to its constant froth and natural caverns. Waters falling from the cascade through high slopes and trees fascinate their visitors as they hit and splash on rocks. Ice-cold cascade waters always froth and fly in the witch's cauldron where waterfall flows. The cave behind the waterfall offers a spectacular view.

### Tulle curtains of waters: Güzeldere Waterfalls

Easy to descend, hard to ascend, Güzeldere Waterfalls resembles a tulle curtain with waters falling from 130 meters high. There are

benches at every 20 meters of stairs to this cascade for easy descent and ascent. Picnic area shadowed under emerald trees on way to cascade is a perfect spot for picnickers.

Before bidding farewell to Abant, it is a must to stop by Abant Village Products Market to find many local products either collected from the mountains or prepared in the villages. Butter, pumpkin, mottled beans, honeydew honey, colored ornament zucchinis, wooden objects, pinked kerchiefs, homemade fettuccini, spicy tarhana, fat cheese, dried beans and many fruits are sold at the market. Hawthorn, a cure to many sicknesses, and hawthorn vinegar are also sold at Abant Village Products Market.

### Alıç

Ormanlık alanlarda, çalıklarda ya da dereye bakan dik yamaçlarda yetişen dikenli bir ağaç. "Beyazdiken", "edran", "geviş", "ekşi muşmula", "yemişen" olarak da bilinir. Avrupa'da ve Anadolu'da oldukça yaygın olan bitkinin Türkiye'de yetişen 20 türü mevcut. İlkbahardan sonbahara kadar beyazdan kırmızıya doğru değişen renk yelpazesıyla göz alıcı bir manzara sunar. Bu yüzden park ve bahçeleri süslemek için sıklıkla tercih edilir. 1800'lü yılların başlarındaki yazılı kaynaklarda alıç ağacı yapraklarının ve yemişlerinin kan dolaşımı bozukluklarında, solunum yolu hastalıklarında tedavi amaçlı kullanıldığı belirtiliyor. Alıç bitkisinden; çay, yağ, sirke, tentür, şurup ve krem üretiliyor. Ayrıca tanen, saponin, C vitamini, glikosid, kalsiyum, potasyum, sodyum içeriyor. Kurutulan yaprakları kaynatılarak içilen alıç çayının, kalp krizi riskini azalttığına, göğüs ağrılarında iyi geldiğine, yüksek tansiyonu düşürdüğüne, damarlardaki plak oluşumunu engellediğine, baş ağrısına iyi geldiğine, sakinleştirici etkisi olduğuna inanılıyor.



### Hawthorn

A thorny tree that grows in woods, shrubs or steep slopes facing stream. It is also known as, "whitethorn", "may-tree", "thorn apple" or "haw berry". Commonly found in Europe and Anatolia, this plant grows in 20 species in Turkey. Hawthorn offers a spectacular view with its range of colors changing from white to red as seasons turn from spring to fall and is therefore preferred to decorate parks and gardens. Written sources in early 1800's indicate that hawthorn tree leaves and berries are used to cure bloodstream malfunctions, respiratory tract diseases. Tea, oil, vinegar, tincture, syrup and cream is produced from hawthorn, which also contains tannin, saponin, vitamin C, glycoside, calcium, potassium and sodium. It is believed that hawthorn is good for decreasing risk of heart attack, chest pains and preventing dental plaques and preventing headaches when drunk as tea after drying and steeping its leaves.

# Düğünümüz var!

**Yaz mevsimi, "düğün mevsimi"dir! Son yıllarda  
düğün mekanı olarak oteller tercih ediliyor.**

# Join our wedding!

*Summer means "wedding"! In recent  
years, hotels are most preferred for  
weddings.*

**D**üğünler yazın yapılsa da düğün telaşı, tüm yılı kapsar. Düğün hazırlığı, aylar hatta yıllar öncesinden başlar. Önce söz kesilir, sonra nişan yapılır ve sıra evlilik tarihini belirlemeye gelir. Nikah, nispeten kolaydır! Ama düğününün nerede ve nasıl yapılacağı en büyük sorundur. Bazen bir düğün salonunda orkestrayla, bazen de bir köy meydanında davul zurnayla yapılır düğünler.. Son zamanlardaki eğilim ise düğünlerin otellerde yapılması...

### Otelde Düğün

Otelde düğün yapmanın birçok avantajı var. Oteller, yeni evleneceklere bütçe seçenekleri sunuyor ve paket programlar öneriyorlar. Otellerin sunduğu hizmetler düğün gecesiyle sınırlı kalmıyor: İstenirse nişan partisi, bekarlığa veda partisi ya da kına gecesi etkinlikleri için de hizmet alınabiliyor. Oteller, organizasyonun her aşamasında müstakbel çiftlere yardımcı oluyor. Çıkabilecek her sorun önceden öngörülüyor ve hiçbir aksaklığın yaşanmaması için her türlü önlem alınıyor.

### Düğün Öncesi

Düğünün mükemmel bir şekilde geçmesi için hazırlıklara aylar öncesinden başlamak ve sistematik bir şekilde çalışmak gerekiyor. Düğün, sadece düğün gecesinde oluşmuyor. Öncesi ve sonrasında da hesaba katmak gerekiyor. Düğün gecesi mutluluğunuzun gölgelenmemesi için düğün öncesi hesaba katmanız gereken konuları sizler için şöyle derledik:

- Düğün mekanını belirle
- Belirlediğin mekanları ziyaret et ve beğendiğin mekan için hemen rezervasyonu yap
- Düğün menüsünü, içecekleri, dekoru, müzik ve diğer detayları ayarla
- Davetli listesini hazırla
- Düğün gününü davetlilere haber vermeye başla
- Oturma düzenini belirle
- Düğün pastasını ayarla
- Müziği belirle
- Davetiyelerin siparişini ver ve gönder
- İlk dans için provalara başla
- Gelinlik provalarına başla
- Gelin buketi için çiçekçi bul
- Düğün fotoğrafçısı / kameramanı ayarla
- Gelinliğinin son provalarını yap
- Gelinlik aksesuarlarını tamamlama (ayakkabılar, çanta, takılar, vs.)
- Damadın smokini hazır mı kontrol et
- Kuaför ve makyözü ayarla

### Düğün Sonrası ve Balayı

Düğün bitti! Aylar süren koşuşturmaya son nokta kondu. Fakat heyecan bitmedi: Sıra, şimdi balayında. Balayına geçmeden önce gelinliği ve smokini tem izletmeyi, gelin buketini saklamayı ve düğün fotoğraflarınızı (videonuzu da) almayı unutmayın. Balayı programınızı da düğün öncesinden yapmış olmalısınız ki mutluluğunuz gölgelenmesin! Bunun için öncelikle balayı bütçenizi belirlemeniz ve balayı mekanlarını araştırıp gerekli rezervasyonları (otel, uçak vs.) yaptırmanız gerekir. Pasaport, vize ve sağlık işlemlerininin gerekli gerekeceğini kontrol etmeniz ve ihtiyaç duyabileceğiniz eşya listesinin de hazırlamanız gerekiyor.



### Abant'ta Rüya Gibi Bir Düğün

Abant Palace Oteli, yeni evlenecek çiftlere zengin ve mükemmel olanaklar sunuyor. Göl kıyısında ve ormanın içinde bulunan otel, eşsiz konumuyla tüm konuklara unutamayacakları bir deneyim vadediyor. Otelde 950 kişilik balo salonu bulunuyor. Açık hava düğünlerindeyse yaklaşık 2.000 konuk aynı anda ağırlanabiliyor. Yaklaşık 200 adet otopark kapasitesine sahip olan tesis, Bolu'ya 34 km., Ankara'ya 225 km., İstanbul'a 250 km. uzaklıkta bulunuyor. Otel, düğüne katılan konuklara, konaklama ve eşsiz bir tatil yapma imkanı da sunuyor.

### Abant'ta Balayı

Abant Palace, sadece düğünler için değil, balayı için de yeni evlilerin tercih ettiği bir mekan. Otelde 118 standart odanın yanı sıra 2 balayı süiti, 26 suit ve bir kral dairesi bulunuyor. Balayı çiftleri, oteldeki spa ve sağlık merkezinden de yararlanabilir. Abant Palace, yeni evli çiftlere göl kıyısında ve ormanın içinde romantizm ve mutluluk vadediyor.

*It doesn't matter in summer or not, wedding fuss lasts all year long. Preps for wedding being months, even years before the wedding. First betrothal, then engagement and finally comes the time to set a date for wedding, which is relatively easy! Yet the challenge is to find where and how to hold a wedding. Sometimes a ceremony hall accompanied with orchestra, or sometimes in a village with a flourish of trumpets. The latest trend is to hold a wedding at hotel.*

### Wedding at a Hotel

*A hotel provides numerous advantages for a wedding. Hotels offer budget options and packages for soon-to-wed couples and their services are not limited to wedding night. Hotels also organize engagement parties, bachelor or bachelorette parties upon demand. Hotels assist prospective couples for each step of the entire organization by foreseeing any contingencies and taking necessary precautions against them.*

### Pre-Wedding

*Preparations have to start months before the wedding and a system is needed for a perfect wedding. A wedding is not just the wedding night. Anything before and after the wedding has to be taken into account. Here is a list of topics you need to go through before wedding for a perfect wedding night:*

- Set the wedding venue
- Visit and book the venue
- Set wedding menu, drinks, decoration, music and other details
- Prepare the guest list
- Start informing the guests about wedding day
- Arrange order of seating
- Choose wedding cake
- Select wedding tracks
- Order for invitations then start delivering them
- Rehearse for the first dance
- Start bridal rehearsals
- Find a florist for bridal bouquet
- Arrange wedding photographer/cameraman
- Do final rehearsals for bridal dress
- Complete bridal accessories (shoes, bag, jewelry etc.)
- Check if groom's tuxedo is ready
- Arrange hairdresser and makeup artist

### Post-Wedding and Honeymoon

*Wedding is over! Months-long rush has now come to an end. Nevertheless, thrill is not finished yet: Now it is turn for honeymoon. Remember to dry clean your wedding dresses, keep bridal bouquet and get your wedding photos and videos before honeymoon. Make sure you have arranged your honeymoon before wedding for a perfect honeymoon! To do this, first you have to set your honeymoon budget and find and book honeymoon destination (including hotel, flights), check if passport, visa or medical insurance is needed and make a list of needs.*

### A Dreamy Wedding in Abant

*Abant Palace Hotel offers rich and perfect options to soon-to-wed couples. Located by the lake and within a forest, the hotel promises an unforgettable experience to all guests. The hotel features a ballroom for 950 and capable of hosting 2.000 guests for outdoor weddings. With a capacity of 200 parking lots, the hotel is 34 km away from Bolu, 225 km from Ankara and 250 km from İstanbul. The hotel also offers guests the opportunity for a comfortable accommodation and perfect vacation.*

### Honeymoon in Abant

*Abant Palace is not only preferred for weddings but also for honeymoons. Hotel features 118 standard rooms, 2 honeymoon suites, 26 suite rooms and one presidential suite. Honeymoon couples can also enjoy spa and fitness facilities. Abant Palace promises romance and happiness on the lakeshore, within the very heart of forest.*



# İKİ TEKERLİ ÖZGÜRLÜK: BİSİKLET

Bisiklet gezintileri, tabiatın güzelliklerini sindirerek doyusuya yaşama olanağı sağlıyor. Gittikçe telaşlı ve aceleci olduğumuz çağımızda bisiklet özgürlük ve iç huzuru demek...



*A two-wheel freedom:  
Bicycle*

*Bike rides offer the chance to digest and experience natural beauties to the full. In this increasingly fussy and hasty age, bicycle means freedom and inner peace...*

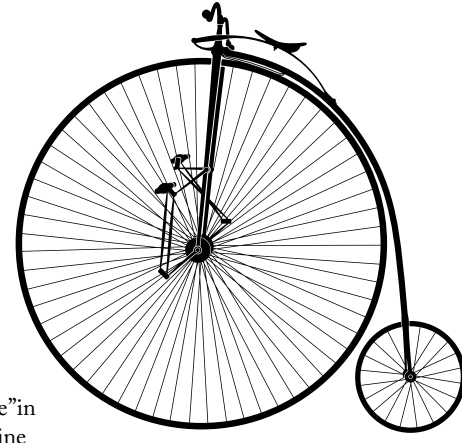
**D**ünyada özellikle gelişmiş ve gelişmekte olan ülkelerde bisiklet kullanımı giderek daha da yaygınlaşıyor. Çin, Hollanda, Danimarka, Almanya, Fransa, İsveç, İngiltere, bisikletin dünyada en çok kullanıldığı ülkelerin başında geliyor. Vitesli, vitessiz, BMX, dağ bisikleti, şehir bisikleti, tur bisikleti, yol bisikleti, çift kişi tarafından kullanılan tandem, yatay bisiklet, tek tekerli unisiklet gibi pek çok türü var. Özellikle trafiğin sıkışık olduğu yerlerde diğer motorlu araçların arasından kolayca sıyrılarak ilerleyebilmesi, hiçbirinin kolayca giremeyeceği yerlere girip çıkabilmesi sayesinde en kullanışlı taşıt. Üstelik az yer tutuyor, bakımı kolay ve nispeten ucuz. Hem kendi ağırlığının 10 katını taşıyabiliyor hem de bunu yaparken yürümekle eşdeğer enerji sarfedilmesi yeterli.

### Bisikletin tarihçesi

Tek bir mucit tarafından icat edilmemiş olan bisiklet, zaman içerisinde pek çok farklı çabanın bir sonucu olarak bugünkü şekline kavuştu. 1790'larda ilk kez Fransa'da ortaya çıkan "celerifere" adında iki tekerlekli, pedalsız ve ayaklarla yerden güç alarak hareket eden aracın daha sonra geliştirilmesinden sorumlu ilk kişi Alman Baron Karl von Drais de Sauerbrun.

Drais, 1817'de bir de sabit gidon taktığı aracı, 14 km boyuncaca kullandı ve 1818'de Paris'te sergileyerek patentini aldı. "Draisienne" adıyla çeşitli ülkelere yayılan aracı, Londra'da Denis Johnson biraz daha geliştirdi ve "yaya at arabası" adıyla piyasaya sürdü. Daha çok "hobi atı" adıyla ünlü olan aracı karikatüristler "züppe atı" olarak tanımlıyor ve sürücüleriyle

alay ediyorlardı. Sonrasında ise yine bir Fransız, seleyi ve hareketli gidonu icat etti. Pierre ve Ernest Michaux adındaki bir baba-oğul ise, bu Fransız "draisienne" in ön tekerlek göbeğine pedal taktı. İşte bu olay, gerçek bisikletin doğuşu oldu. Böylece onu sürerken insan enerjisinden düzgün biçimde yararlanmak mümkün oluyordu. Michaux'ların "velo" adını verdikleri taşıt, "velocipede" adıyla Avrupa'da yayılmaya başladı.



### Modern bisikletin doğuşu

Hızın ön tekerlekten geldiği düşünüldüğünden, ön tekerlek kocaman, arka tekerlek minicik yapılıyordu. Bu yüzden de ancak uzun boylu ve uzun bacaklı insanlar bisiklete binebiliyordu. Önce ayna dişlisi ve ruble keşfedildi ve iki tekerleğin ortasına konularak zincirle birbirine bağlandı. 1888'de John Boyd Dunlop içi hava dolu lastikleri geliştirdi ve bisiklet günümüzdeki formunu aldı. 1900'lerin başında fabrikaların artması ve seri üretimin hızlanmasıyla maliyetlerde yaşanan düşüş, bisikletin geniş kitlelere ulaşmasını sağladı. Özellikle Belçika, Fransa, İngiltere, İtalya ve İspanya'daki bisiklet fabrikaları, bisikletin bu ülkelerde yaygınlaşmasını ve bisiklet sporunun gelişmesini teşvik etti.

**B**icycling is increasingly becoming widespread around the world, especially in developed and developing countries. Bicycling is mostly preferred in China, the Netherlands, Denmark, Germany, France, Switzerland and England. There are many types of bicycles including but not limited to geared, automatic, BMX, mountain bike, urban bike, touring, cruiser bike, tandem for two, recumbent, unicycle. Bicycle is the most practical vehicle for its ability to get free of motor vehicles especially in peak traffic locations and to enter into and exit from many places that other vehicles cannot do. Its storability, easy-maintenance and relatively cheap price are other advantages. Bicycles can carry 10 times of its own weight only in exchange for an energy equal to walking.

### History of Bicycle

Having been invented by several inventors, bicycle reached its current form because of many efforts through time. The first man to develop a two-wheel vehicle called "celerifere" that emerged firstly in France in 1790's moving without pedals but taking strength from the ground by feet was German Baron Karl von Drais de Sauerbrun.

Drais attached a fixed handlebar to this vehicle in 1817, rode it for 14 km, and exhibited it in 1818 in Paris to secure by patent. Becoming popular in many countries under the name "Draisienne", this vehicle was further developed by Londoner Denis Johnson and launched as "walker cart". Cartoonists defined this vehicle, which has been widely popular as "hobby horse", as "snob horse" and mocked their drivers. Later on, a French invented saddle and moving handlebar. Father and son, Pierre and Ernest Michaux, attached pedal on front wheel hub of this French "draisienne". And this phenomenon gave birth to the original

bicycle. It was then possible to properly utilize human energy while riding it. This vehicle called as "velo" by the Michaux's became popular as "velocipede" in Europe.

### Rise of modern bike

Surely, the first bicycles were manufactured with a huge front wheel and a tiny back wheel basing on the wrongful thought that velocity was driven by front wheel. And for that very reason, only the tall with long shanks were able to ride a bicycle. First, ring gear and hub were invented and then placed in the middle of two wheels and chained to each other. In 1888, John Boyd Dunlop developed pneumatic tires and so bicycle had the shape of today's bicycle. Decrease in costs as factories increased and mass production accelerated in early 1900's helped bicycle reach out to large masses. In particular, bike factories in Belgium, France, England, Italy and Spain encouraged bicycling in those countries and improved biking.

## TÜRKİYE'DE EN BEĞENİLEN BİSİKLET PARKURLARI

- 1 **Düzce-Yedigöller-Bolu**  
Tamamı orman içinden geçen, ilkbahar ve sonbahar aylarında renk cümbüşüne dönen 76 km'lik güzergah Türkiye'nin en güzel parkurlarından biri.
- 2 **Bolu-Mudurnu-Abant**  
Doğanın tadını doyasıya çıkaracağınız bir başka parkur. 66 km'lik güzergahın sonunda ulaşacağınız doğa harikası Abant Gölü'nde kamp yapabilirsiniz.
- 3 **Yenice Ormanları**  
Üzerinizde kolay kolay unutamayacağınız izler bırakacak 69 km süren bu rotada orman dokusu sonbaharda rengarenk. Rotayı 35 km daha uzatabilir, Bolu'nun Mengen ilçesi yakınlarındaki Bürnük Göleti'nden Yenice Ormanları'na giriş yapabilirsiniz.
- 4 **Şile-Ağva-Karadeniz Ereğlisi**  
Doğanın sonsuz dinginliği, Karadeniz'in ıssız sahilleri eşliğinde pedal çevireceğiniz 206 km'lik hoş bir yolculuk. Kondisyonunuza göre iki veya üç günlük bir etkinlik.
- 5 **Kapadokya**  
Avanos, Çavuşin, Göreme, Uçhisar, Ortahisar, Ürgüp, Mustafapaşa güzergahında bölgenin önemli alanlarını görebileceğiniz 43 km'lik bir rota.
- 6 **Çamlıhemşin-Ayder-Palovit**  
Olağanüstü güzellikte bir rota olan Kaçkar silsilesini içine alan bu zor parkur 91 km. Elevit, Tirovit, Palovit ve Amlakit yaylalarından geçilip tekrar Çamlıhemşin'e ulaşıyor.
- 7 **Gökova Körfezi**  
Bodrum'dan Knidos'a kadar Gökova Körfezi'nin eşsiz manzaralarına ve antik kentlere şahitlik edeceksiniz. 295 km'lik rotadaki pek çok sahilde kamp yapmak mümkün.
- 8 **Assos (Behramkale)-Kaz Dağları**  
Antik kent surları içindeki Behramkale köyünden başlayan 87 km'lik rota, Kaz Dağları eteklerinde son buluyor.



- 9 **Geyikbayırı-Çağlarca-Trabenna Antik Kenti**  
Bisikletle çıkılan maksimum yükseklik 820 metre olmasına karşın Antalya'da bulunan 65 km'lik zor bir parkur.
- 10 **Beldibi-Kemer-Phaselis**  
Phaselis Antalya'nın en güzel koylarından biri ve aynı zamanda bir antik kente ev sahipliği yapıyor. Toplamda 115 km'lik kolay bir parkur.

### The most popular biking tracks in Turkey

1. **Düzce-Yedigöller-Bolu**  
All through the woods, this 76-km track has a riot of colors in spring and fall and is one of the most beautiful tracks in Turkey.
2. **Bolu-Mudurnu-Abant**  
Another track to live the nature to the full. You will reach and camp at Lake Abant, a natural wonder, at the end of this 66-km track.
3. **Yenice Forests**  
This unforgettable 69-km track has a flamboyant texture of forest in fall. If you can extend the route 35 km more, you can enter Yenice Forests through Burnuk Pond near Mengen, Bolu.
4. **Şile-Ağva-Karadeniz Ereğlisi**  
A pleasant trip of 206 km in accompany with the eternal tranquility of nature and uncharted shores of the Black Sea. A two or three-day event depending on your condition.
5. **Cappadocia**  
A 43-km route where you can sightsee many attractions through Avanos, Çavuşin, Göreme, Uçhisar, Ortahisar, Ürgüp, Mustafapaşa.
6. **Çamlıhemşin-Ayder-Palovit**  
Containing the chain of Kaçkar Mountains, an extraordinarily beautiful route, this challenging track is 91 km through Elevit, Tirovit, Palovit and Amlakit highlands back to Çamlıhemşin.
7. **Gökova Gulf**  
From Bodrum to Knidos, you will witness unmatched scenes and ancient cities of Gökova Gulf. You can camp at many beaches along this route of 295 km.
8. **Assos (Behramkale)-Mountains Kaz**  
This route of 87 km starting from the village of Behramkale within the walls of ancient city ends at the foothills of Kaz Mountains.
9. **Geyikbayırı-Çağlarca-Trabenna Ancient City**  
A challenging track of 65km in Antalya despite its maximum height of 820 meters by bike.
10. **Beldibi-Kemer-Phaselis**  
Phaselis is one of the most beautiful bays of Antalya and houses an ancient city. An easy track of 115 km in total.

# Alanya Obaköy Otel

Alanya Obaköy Otel, Türkiye'nin gözbebeği, tatil cenneti Alanya'da misafirlerini ağırlıyor. Altın sarısı kumsalları, mavinin tonlarıyla bezenmiş denizi, ışıltılı güneşi, güler yüzlü insanlarıyla Alanya, tatilin vazgeçilmez mekanı.

*Alanya Obaköy Hotel entertains its guests in Alanya, the apple of Turkey's eye, a heaven of vacation. With golden sands, blue shades of sea, shining sun and hospitable people, Alanya is the one-stop-shop for vacation.*



**T**üm sıkıntılarınızı ve yorgunluğunuzu Obaköy Otel'de unutabilirsiniz. Bu muhteşem tatil cenneti, rahatınız, mutluluğunuz ve unutulmaz anlar yaşamamız için özenle hazırlandı. Obaköy Otel'de 184 oda mevcut. Tüm odalarda balkon, direkt hat telefon, duş, uydu TV, saç kurutma makinesi, internet bağlantısı, yangın dedektörü, split klima, minibar ve emniyet kasası bulunuyor. Alanya'da Göl Mevkii'nde bulunan Obaköy Hotel, Antalya Havalimanı'na 130 km ve Alanya merkeze 3.5 km uzaklıkta yer alıyor.

Obaköy Otel'de denizin ve güneşin tadını gün boyu çıkarabilirsiniz. Günün sonunda ise Terrace Bar, Lobby Bar, Pool Bar ve Beach Bar olmak üzere dört ayrı barda, sevdiğinizlerle keyifle sohbet ederken, içeceklerinizi yudumlayabilirsiniz. Otelde gün boyu keyif alacağınız

aktivitelerinin yanı sıra doktor hizmeti, market, internet bağlantısı, emniyet kasası, kuru temizleme, jeneratör ve kuaför servisleri de sağlanıyor. Birbirinden nefis yemeklerle donatılmış, sabah, öğle ve akşam açık büfe hizmet veren, 320 kişi kapasiteli kapalı ve 120 kişi kapasiteli açık alanlı Ana Restoran'ı, damak zevkinize hizmet ediyor.

#### Bol seçenek sunuyor

Obaköy Otel'de, muhteşem bir tatil geçirmeniz için birçok seçenek var. Akdeniz güneşi ve denizinin tadını doyasıya çıkarmanızın yanı sıra su sporları, plaj voleybolu gibi etkinliklerle de eğlenceli zaman geçirebilirsiniz. Su kaydıracağı ve çocuk havuzunu da bulunan iki adet yüzme havuzunun keyfini çıkarabilirsiniz. Hamam, sauna, fitness salonu, oyun odası, gece ve gündüz animasyonları, masa tenisi, bilardo, disco ve sağlık kulübü gibi aktivitelerle eğlenebilirsiniz.



**F**orget about all your troubles and fatigue at Obaköy Hotel. This wonderful holiday paradise is tailor-made for your comfort, happiness and unforgettable moments. Obaköy Hotel features 184 rooms, all of which enjoy balcony, direct line, satellite TV, hair dryer, internet access, fire detector, split air conditioner, minibar and safe box. Located in Göl Mevki, Alanya, Obaköy Hotel is just 3.5 km away from centrum and 130 km away from Antalya Airport.

Enjoy the sea and the sun all day long at Obaköy Hotel. At the end of the day, sip your drinks at any of four bars, namely Terrace bar, Lobby bar, Pool bar and Beach bar coupled with a chitchat with your friends. In addition to

entertaining activities, Obaköy Hotel also features doctor service, market, internet access, safe box, dry cleaning, generator and hairdresser. In a world of delicious dishes, the Main Restaurant offers buffet services in the morning, noon and evening in an indoor space for 320 and outdoor space for 120.

#### Ample choices

Obaköy Hotel offers numerous choices for a just perfect vacation. Enjoy the Mediterranean sun and sea while having fun with water sports, beach volley and many other activities. Get the most of two swimming pools with waterslides as well as a kid's pool. Try many other activities including but not limited to Turkish bath, sauna, fitness center, gaming room, night and day animations, table tennis, billiard, disco and health club.

# Alanya'nın Alametifarikası: KIZIL KULE

Alanya Kalesi'ni tamamlayan bir yapı olmanın ötesinde, Ortaçağ askeri mimarisine ait görkemli bir anıt yapı olarak Anadolu'da türünün tek örneği olan Kızıl Kule, Selçuklu mimarisinin eşsiz örneklerinden biri.

Alanya Kalesi'nin kuzey surlarıyla bulunduğu yerde yükselen Kızıl Kule, şehrin en çok göze çarpan simge yapısı. Kule, denizden gelecek saldırılara karşı limanı, ama özellikle de 1221'de yapılan tersaneyi korumak amacıyla inşa edildi ve yüzyıllar boyunca askeri amaçla kullanıldı. Adını, inşaat sırasında belli bir yükseklikten sonra kaldırılması zorlaşan kızıl kahverengi taş bloklardan ve bunun yerine en üst iki katın yapımında kullanılan pişmiş kırmızı tuğlalardan alıyor. Sekizgen bir plana sahip olan yapı, iki ay süren zorlu bir kuşatmanın ardından Alanya'yı Klilyalılardan alan I. Alaeddin Keykubat tarafından 1225-1226 yılları arasında eski kale kalıntılarının üzerine yapıldı.

İçinde Aleaddin Keykubat'a dair övgülerin sıralandığı kitabelerden birinden anlaşıldığı kadarıyla Kızıl Kule'nin mimarı, Sinop kalesini de yapan ve Halepli bir mimar olan Ebu Ali Reha el Kettani'dir. Kule duvarlarında antik çağdan kalma mermer bloklar görülür. Her bir duvarı 12.5 metre genişliğinde olan sekizgen yapılı, 29 metrelilik bir çapa sahip olan kulenin kot farkı nedeniyle daha yüksek olan doğu cephesinin yüksekliği 33 metre. İçinde zemin dahil beş kat bulunuyor ve kulenin en üst katına yüksek aralıklı 85 basamaklı taş bir merdivenle çıkılıyor.



Kulenin ortasında kendisine bağlı küçük kanallar yardımıyla yağmur sularını biriktiren bir de sarnıç bulunuyor. Açık terasın ortasında sarnıçın ağzı ve çevresinde ikişerli sıra halinde inşa edilen toplam 16 adet havalandırma bacasından giren güneş ışığı, kuleyi birinci kata kadar aydınlatıyor.

Alanya'nın en iyi korunmuş Selçuklu yapısı olan kulenin sağlamlığını artırmak için harcında yumurta akı kullanılmış. Kırmızı rengini daha da belirginleştirmek için yüzeyine yumurta sarısı sürülmüş. Son derece sade görünen dış cephesinin en belirgin karakteristik özelliği, bütün katlarda dikine ve düzensiz bir biçimde yer alan 56 adet ince uzun dikdörtgen mazgal ve her cephede bunların altına sıralanmış zift ve kaynar su dökmekte kullanılan 22 adet peçeli yatay pencere...

## Banknotta yer aldı

Dış mekanın gösterişsiz haline tezat olarak iç mekan, karmaşık bir planla, incelik isteyen bir ustalıkla tasarlanmış. Kulenin giriş katında, ortadaki sekizgen fil ayağının çevresini saran yaklaşık 30 metre genişlikteki tonozlu koridorun üzerinde gözetleme pencereleri ve tonozlu yedi oda bulunuyor. Birinci katta plan biraz değişiyor; odalar küçülüyor ve ikişerli sıralanmaya başlıyor. Yüksek taş basamaklı bir merdivenle ulaşılan birinci katın merkezindeki ayağın üst kısmına yerleştirilen büyük su sarnıcı bugün de hala kullanılıyor. Orta katta tüm bunlara aynı merkez etrafında dönen iki koridor daha ekleniyor. Sarnıçın ağzının görülebildiği bu kattan iki ayrı merdivenle asma kata, oradan açık kata ve son olarak da muhteşem bir deniz ve şehir manzarasına hakim olan teras katına ulaşıyor.

İbrahim Hakkı Konyalı'ya göre, yapının ilk zamanlarında zemin ve birinci katlarda koridor tonozunun başlangıcından üst örtüye kadar uzanan fakat bugün yalnızca izleri görülebilen kale muhafızlarının yatmaları ve dinlenmeleri için tasarlanmış ahşaptan basık odalar mevcuttu.

1992-2005 yılları arasında tedavülde olan 250 bin TL'lik banknotların arka yüzünde yer alan Kızıl Kule, 1951-59 yılları arasında restore edildikten sonra 1979'da ziyarete açıldı. Giriş katı günümüzde Alanya Etnografya Müzesi olarak kullanılıyor.

# The trademark of Alanya: RED TOWER

*Beyond a building complementing Alanya Castle, a glorious monument of Mediaeval military architecture, Red Tower stands as an unprecedented example to Seljuk architecture, one of a kind in Anatolia.*

*Rising where Alanya Castle meets northern walls, Red Tower is the most remarkable landmark in town. The Tower was built to protect the port, but especially the shipyard constructed in 1221 against any possible marine attacks and had been used for military purposes for centuries. The Tower is named after red fired brick used for the top two levels instead of mahogany stone blocks that get heavier to carry after a certain level of construction. I. Alaeddin Keykubat demanded this octagonal building to be built upon ancient castle remnants after a two-month compelling blockade for Alanya against the Cilicia between years 1225 and 1226.*

*One of the epigraphs that recite praises for Aleaddin Keykubat apparently suggests that the Red Tower's architect is Ebu Ali Reha el Kettani, an architect from Aleppo, also the builder of Sinop Castle. Tower walls display marble blocks from ancient ages. This octagonal building with each wall 12.5 meters wide has a diameter of 29 meters while its eastern side is 33 meters high due to elevation difference. Tower has five floors including basement and a stone stairway of 85 steps lead up to the top level.*

*Tower has a cistern to collect rainwater through small canals connected to the tower itself in the middle. Sunlight radiating through 16 vent shafts built in double lines at and around cistern mouth in the middle of open terrace enlightens the tower up to first floor.*

*Egg white had been used in mortar to reinforce the tower, the best-protected Seljuk structure in Alanya. Surface had been applied egg yolk to concretize the red color.*

*The most distinguishing features of its simple façade are 56 lank rectangular loopholes placed vertically and irregularly at all floors and 22 veiled skylights used for pouring tar and boiled water underneath those at each side of the tower.*

## Appeared on bill

*In contrast to this humble exterior, the interior is subtly designed on a complicated layout. Seven vaulted rooms and viewing windows are placed on vaulted corridor about 30 meters wide surrounding the perimeter of octagonal elephant foot in the middle on the entrance floor. On the first floor, layout changes a bit; rooms get smaller and are aligned in double. Large water cistern on the upper part of foot in the center of first floor, which is reached by a stairway with high stone steps, is still being used today. Middle floor adds two more corridors that revolve around the same center. On this floor where cistern mouth is visible, this floor provides passage to mezzanine with two different stairways and finally to terrace floor overlooking a splendid sea and city scene.*

*İbrahim Hakkı Konyalı suggests that there were wooden shallow rooms on the ground and first floor of the building early on designed for accommodation and recreation of castellans extending from the beginning of corridor vault to cover coat, which is now vaguely seen only as marks.*

*Printed on reverse side of bills of TL 250K that were in circulation during 1992-2005 Red Tower was restored between 1951 and 59 and then opened to visit in 1979. Entrance floor is now used as Alanya Ethnography Museum.*

# UÇUŞ KONFORU

Uçuş, en güvenli ve en hızlı, konforlu bir seyahat yöntemi. Uçuşlardan önce ve uçuş sırasında alınacak tedbirler de uçak seyahatlerinin konforunu artırmaya yarıyor. Dikkat edilmesi gereken bazı unsurlar yaşamsal önem de taşıyor.

**H**er şeyden önce “yeryüzü”ne ait olduğumuzu kabul etmemiz gerekiyor. Uçmak, doğuştan sahip olduğumuz bir özellik değil. Dolayısıyla uçak yolculuklarında vücudumuzun özel ilgiye ihtiyacı var. Düzenli olarak kullandığımız ilaçlardan beslenme biçimimize, hatta lenslerimizden giydiğimiz kıyafetlere kadar birçok unsur uçuş konforumuza etki edebiliyor.

Uzun uçuşlarda zaman diliminin atlanması vücudumuzun biyoritmini bozuyor. Jet lag adı verilen bu sendromun etkilerini azaltmak için gidilen yerin saat dilimine uygun yaşamak öneriliyor. Gündüz yorgun hissedilse dahi uyumamaya çalışmak, yürüyüş yapmak, vücudun su dengesini korumak, çok yemek sendromun etkilerini azaltıyor.

## Basıncın etkileri

Kalkışlarda ve inişlerde basınç değişimleri nedeniyle kulaklarda tıkanma ve ağrı hissedilebilir. Özellikle grip ve nezle durumlarında bu etki daha sancılı olabilir. Soğuk algınlığı olanların mümkünse uçuşlarını ertelemeleri doğru seçenek. Mecbur uçuşlarda ise yutkunmak, esnemek, sakız çiğnemek ve burnu parmaklarla hafifçe kapatıp burundan nefes almak ağrıyı azaltabiliyor.



## Hamilelikte uçuş

Uçuş firmalarının hamile yolcu kabul protokolü değişiklik gösteriyor. Dolayısıyla hamile yolcuların mutlaka uçuş firmasına danışmaları gerekiyor. Doktordan alınacak uçuş izin belgesi, seyahatin iptal riskini ortadan kaldırıyor. Uzun uçuşlarda ayaklarda şişkinlik olması için ortalama 2 saatte bir koridorda yürümek önemli. Otururken de ayakların ve bacakların hareket ettirilmesi faydalı olabiliyor.

## Uçuş korkusunu önleme

Kolaylıkla atlatılabilen bir sorun olsa da çoğu yolcu için uçuşu bir kabusla dönüştürebiliyor. Uçak içerisinde rahatlamak için uçuş dışında konulara odaklanmak faydalı olabiliyor. Bulmaca çözmek, dergi okumak, müzik dinlemek, kabin ekibini izlemek, sohbet etmek korkuyu azaltabiliyor.

## Biyolojik değişimler

Uçuş sırasında ciltte kuruma, sindirim sisteminde sorunlar ve vücutta uyuşmalar hissedilebilir. Kabin basıncında yaşanan değişimler vücudumuzun nem oranına da etki ediyor. Bu nedenle uçuşlarda bol su ve meyve suyu tüketmek gerekiyor. Kabin içerisindeki kuru hava nedeniyle lens kullanımı da uçuş sırasında sıkıntı yaratabiliyor. Uçuş öncesinde ve esnasında, çay, kahve ve alkol gibi içeceklerden uzak durmak gerekiyor. Mide ve bağırsak sorunlarını azaltmanın yolu ise portakal, brokoli, gazlı içecekler ve kepekli yiyeceklerden uzak durmak.

# Flight Comfort

*Flight is the safest and fastest, comfortable way to travel. Precautions to be taken before and during flights also help to improve the comfort of air travel. Some elements that need attention are also vital.*

**F**irst, we must accept that we belong to the "earth". Flying is not an innate property. Therefore, our bodies need special attention on our plane trips. From regularly used medicines to our diet, even the clothes we wear, our lenses, many elements can affect flight comfort.

*In long flights, the skipping of time distorts our body biorhythm. To reduce the effects of this syndrome called jetlag, sleeping according to the time zone of the destination is suggested. Even if you feel tired during the day, trying not to fall asleep, to walk, to maintain the water balance of your body, not to eat too much reduce the effects of the syndrome.*

#### Pressure effects

*Because of the pressure changes during take-offs and landings, there may be clogging and pain in the ears. Especially in cases of influenza and flu, this effect may be more painful. Those with cold should delay their flights if possible. In compulsory flights, swallowing, yawning, chewing gum, and closing the nose with fingers lightly and breathing from the nose can reduce the pain.*

#### Flight in pregnancy

*Flight companies' pregnant passenger admission protocol may vary. Hence, pregnant passengers should absolutely consult the airline. The flight permission certificate to be taken from your GP eliminates the risk of cancellation of travel. It is important to walk in the corridor once every 2 hours to avoid swelling in long-haul flights. It may be useful to move your feet and legs while you are sitting.*

#### Preventing the fear of flying

*For most passengers, the flight is a nightmare, even if it is a problem that can be easily overcome. It may be useful to focus on things other than flight to get comfortable on the plane. Solving puzzles, reading magazines, listening to music, watching cabin crews, chatting can reduce fear.*

#### Biological changes

*During flight, we can feel dry skin, problems in the digestive system and numbness in the body. Changes in the cabin pressure also affect the moisture content of our bodies. For this reason, it is necessary to consume plenty of water and fruit juice during flights. Contact lenses due to the dry air inside the cabin can also cause problems during the flight. It is necessary to stay away from drinks such as tea, coffee, and alcohol before and during the flight. The way to reduce stomach and intestinal problem is to stay away from oranges, broccoli, sodas and wholemeal foods.*

### Konforlu bir uçuş için...

- Hava limanına gitmek için bolca zaman ayırın.
- Eşyalarınızı taşımakta zorlanıyorsanız yetkililerden yardım isteyin.
- Uçuşunuzu planlayın ve önceden hazırlanın.
- Bol bol su için.
- Alkol tüketmeyin. Gazlı içecekler ve kafeinli içeceklerden sakının.
- Kabinde hareket edin.
- Kronik bir rahatsızlığınız varsa uçuştan önce doktorunuza görünün ve ilaçlarınızı yanınıza almayı ihmal etmeyin.
- Koltuğa oturduğunuz andan itibaren düzenli nefes alıp verin.
- Kalkış sırasında bol nefes verin. Bu gevşemenizi sağlar.
- Burun ve ağzınızı kapalı tutun ve sık sık esnemeye çalışın.
- Yakın zamanda uçuş esnasında bir sorun yaşadysanız yolculuğunuzu bir süre sonraya erteleyin.



### For a comfortable flight...

- Take plenty of time to go to the airport.
- If you are having difficulty moving your luggage, ask the authorities for help.
- Plan your flight and prepare in advance.
- Drink plenty of water.
- Do not consume alcohol. Avoid from carbonated drinks and caffeinated beverages.
- Move in the cabin.
- If you have a chronic illness, consult your GP before flying and do not neglect to take your medication.
- Breathe regularly from the moment you sit in your seat.
- Give plenty of breath during take-off. This will help you relax.
- Keep your nose and mouth closed and try to yawn often.
- If you have had a problem during your flight recently, postpone your journey for a while.

"KENDİNİZİ ŞİMARTIN  
BEDENİNİZİ VE RUHUNUZU  
ABANT DOĞASINDA  
DİNLENDİRİN..."

**navitas**  
spa & sports



Alanya'dan dünyaya:

# Muz lifleriyle sanat

Muz bitkisinin Türkiye'ye ilk girdiği yer, Alanya! Alanya Belediyesi, ekonomik bir değer olan muz, kültürel bir ürüne de dönüştürmüş durumda.

*From Alanya to world:*

## *Art with banana fibers*

*Banana first met Alanya to enter into Turkey! Alanya Municipality has now transformed banana, an economically valuable asset, to a cultural product.*



**B**elediye'nin önyak olduğu "Muz Lifi Projesi"yle lifler, sanat ürünlerine dönüşüyor. Belediye, hayata geçirdiği bu tür projelerle "Alanya Muzu" nun ekim alanlarını korumayı ve muzunu, Alanya'nın en önemli değerlerinden bir olarak yaşatmayı amaçlıyor.

#### Türkiye ve muz

Muz bitkisi 1750'li yıllarda Alanya'ya Mısır'la ticaret yapan bir aile tarafından süs bitkisi olarak getirildi. O yıllarda daha çok süs bitkisi olarak yetiştirilen muzun meyve verdiğinin görülmesi üzerine, 1930'lu yıllardan sonra meyvesi için ticari amaçla yetiştirilmeye başlandı. "Musa Cavendish" diye adlandırılan bu muz bugün ülkemizde sadece Alanya, Gazipaşa, Bozyazı, Anamur ve çevresinde yetiştiriliyor.

#### Gelenek, yeniden canlandırıldı

Muz lifi, 13. yüzyıldan beri Japonya ve güneydoğu Asya'daki kültürler tarafından tekstil hammadde olarak kullanılıyor. Alanya'da 1960'lı yıllarda başlayan muz lifine ilişkin çalışmalar, 2015 yılında yeniden canlandırıldı ve belediye bünyesinde bir "muz lifi atölyesi" kuruldu. Bu atölyede muz lifiyle kumaş, kilim, ayakkabı ve çanta gibi ürünler üretiliyor. Atölyede üretilen ürünler yurtiçi ve yurtdışında sergileniyor ve büyük beğeni topluyor.



**S**pearheaded by the Municipality, "Banana Fiber Project" transforms fibers to works of art. Municipality aims at protecting the planting sites of "Alanya Banana" and sustain banana as one of the most valuable assets of Alanya thanks to these projects.

#### Turkey and banana

Banana was brought into Alanya by a family trading with Egypt in 1750's as an ornamental plant. Back then, banana was grown as an ornamental plant until it is found that it yields fruits. After 1930's, banana was grown for commercial purposes, for its fruit. This banana, known as "Musa Cavendish", is now grown only in Alanya, Gazipaşa, Bozyazı, Anamur and surroundings in our country.

#### A revitalized tradition

Banana fiber has been used as textile raw material by the cultures in Japan and Southeast Asia since 13<sup>th</sup> century. Activities for banana fiber that started in 1960's in Alanya were revitalized in 2015 and a "banana fiber workshop" was built under municipality. Fabrics, rugs, shoes and bags are produced of banana fibers at this workshop and exhibited both nationally and internationally with great attention.

#### Lif üretimi

Alanya'ya özgü bodur muz bitkisine "Musa Cavendish" de deniyor. Muz hasadı yapıldıktan sonra lif elde etmek için bitkinin gövdesi boylamasına kesilip üç ya da dört parçaya ayrılıyor. Bu işlem, bir makina yardımıyla yapılıyor. Çıkarılan lifler yıkandıktan sonra kopma ve kırılmanın önlenmesi için nemli tutularak eğilme aşamasına hazır duruma getiriliyor. Daha sonra renklendirme aşamasına geçiliyor. Liflerin boyayı daha iyi emebilmesi için lifler henüz nemliken boyama işleminin yapılması gerekiyor.



#### Fiber production

Dwarf banana plant peculiar to Alanya is also known as "Musa Cavendish". After harvesting, plant body is cut length-wise and into three or four pieces to obtain fibers. This process is performed by a machine. Fibers are washed and kept damp to prevent breaking and splitting and then prepared for warping and then to coloring stage. Fibers have to be dyed while still damp for better absorption of color.

#### Liflerin boyanması

Boyama işlemi için önce toz boya suda eritilip kaynatılıyor. Bu suyun içine lifler atılıyor. Liflerin her yerinin eşit şekilde boyanabilmesi için tahta çubuk ile ara sıra karıştırılıyor. Bu şekilde lifler yaklaşık iki saat kaynatılıyor. Boyadan çıkarılıp suyu süzülünceye kadar süzgeçte bekletiliyor ve duru su ile yıkıyor. Durulanan lifler, açık havada ve gölgelik bir alanda kurutuluyor. Kurutulan lifler eğildikten sonra dokuma aşamasına geçiliyor. Bazı durumlarda muz liflerine ipek ve pamuk da karıştırılıyor. Bu karışım sayesinde hem zarif hem de sağlam ürünler elde ediliyor.



#### Coloring the fibers

Powder paint is dissolved in water and boiled for coloring process. Fibers are added into this dissolution water. For homogenously coloring of fibers, a wooden stick helps stirring occasionally. Fibers are boiled for about two hours and then kept in sieve until they are soaked and then washed with clear water. Rinsed fibers are dried outdoors under shadow and after warping, they are taken to weaving. In some cases, banana fibers are blended with silk and cotton, which gives both elegant and durable products.





### Muz lifi ve dokuma

Muz meyvesi için yetiştiriliyor. Meyvesi alındıktan sonra muz bitkisinin "yalancı gövde" ya da "muz kütüğü" denen kısmı boşa çıkıyor ve bu kısım lif hammaddesi olarak kullanılıyor. Gövdenin dış kısmından alınan lifler daha kalın ve kaba, iç kısımdaki liflerse daha ince ve zariftir. Dış kısımdaki "kaba" liflerden ev mobilyası, masa örtüsü, kilim gibi ürünler üretiliyor. İç kısımdaki ince liflerdense zarif kumaşlar yapılıyor. Son derece güçlü bir elyaf olan muz lifi, oldukça hafiftir. Güçlü nem emme özelliğine sahip olan bu lif, biyolojik olarak parçalanabildiğinden dolayı tam bir çevre dostudur.



### Banana fiber and weaving

Banana is grown for its fruit. Once its fruit is taken, its "dummy body" or "banana log" gets available for use as raw material. Fibers from outer part of the body are coarser and thicker while inner parts are thinner and finer. "Coarser" fibers are used for manufacturing household furniture, tablecloth and rugs while finer fibers are used for producing elegant fabrics. Banana fiber is not only strong but also light. Highly hygroscopic, this fiber is environmental friendly thanks to its biodegradability.



Ayrıntılı bilgi için /  
For more information:  
<http://alanya.bel.tr/Haber/17499/>  
MUZ-LIFINDEN-YAPILAN-URUN-  
LERE-YOGUN-ILGI  
<http://alanya.bel.tr/Haber/19322/>  
ALANYA-BELEDIYESI-MUZ-LIFIN-  
DEN-GIYSI-VE-ESYA-URETIYOR  
<http://alanya.bel.tr/Haber/19275/ITB-BERLIN-FUARI-NDA-MUZ-LIFI-NE-OZEL-ILGI>

**CLUB**  
**Zapt Hahn**  
**D\*LUX**

\* **BEST MUSIC**  
\* **BEST ANIMATIONS**

\* **BEST PARTY PLACE**  
\* **BEST ATMOSPHERE**

**FEEL THE DIFFERENCE**

# Radisson Blu Resort & SPA Çeşme

İzmir'in tatil cenneti Çeşme, Türkiye'de deniz turizminin vazgeçilmezi. Rüzgar sörfünün Türkiye'deki merkezi Alaçatı'nın da içerisinde yer aldığı ilçede Radisson Blu Resort & SPA Çeşme, keyifli vakit geçirmenizi garantiliyor. Ultra-modern SPA ve sağlık merkezi hizmetleriyle yeni Radisson Blu Resort & SPA Çeşme, hem bedenize hem de ruhunuza hitap ediyor.

Radisson Blu Resort & SPA, Çeşme'de kalan misafirler için dekorasyonu, eşsiz Ege Denizi manzarası ve otelin özel bahçesini gören odalarıyla unutulmaz bir tatil tecrübesi yaşıyor. Otelde 42 geniş süit, 2 kral dairesi ve 4 lüks dubleks villanın da dahil olduğu, modern ve sofistike 312 oda bulunuyor. Talep edilmesi halinde sigara içilmeyen odalar, bağlantılı odalar ve bedensel engelli misafirler için özel hazırlanmış odalar da mevcut. Aynı zamanda son teknoloji konferans hizmetleriyle, ideal toplantı ve konferans imkanları da sağlanıyor.

Ege'nin geleneksel mutfağını ve aynı zamanda klasik uluslararası yemeklerini tatmak isteyen misafirler için otelin iki yüksek kaliteli restoranı bulunuyor. Ana restoranda Radisson Blu'nun muhteşem kahvaltısıyla güne başlayabilir, Akdeniz balık ve deniz mahsullerinden geniş bir yelpaze sunan deniz kıyısındaki özel restoranı da ziyaret edebilirsiniz. Otelin üç barında, yerli ve yabancı tüm içkileri bulmanız mümkün.

## Dulcis Thermal SPA & Hamam

Oteldeki Dulcis Thermal SPA & Hamam ferah dekoruyla huzur veriyor. Kaynağından gelen şifalı kaplıca sularını en saf haliyle tecrübe edebilir, yeni tasarlanmış hamam ve sauna ile toksinlerden arınabilirsiniz. Zengin çeşitlilikte listesinden size uyan bir masajla dinlenebilir veya güzellik bakımlarından birini tercih edebilirsiniz.

**Radisson Blu Resort & SPA Çeşme, Ege'nin berrak suları, etkileyici bir manzara ve üstüne bir de SPA keyfiyle unutulmaz bir deneyimi misafirlerine sunuyor.**

*Radisson Blu Resort & SPA Çeşme offers its guests unforgettable experiences as well as crystal clear waters of Aegean Sea, an impressive scenery and SPA pleasure.*



Otelde 42 geniş süit, 2 kral dairesi ve 4 lüks dubleks villa bulunuyor. There are 42 large suits, 2 King Rooms and 4-luxury duplex villa in the hotel.



**C**eşme, the holiday heaven of İzmir, is indispensable for sea tourism in Turkey. Radisson Blu Resort & SPA Çeşme located in the region that houses Alaçatı, the center of windsurf in Turkey, guarantees a pleasant holiday. With its ultra-modern SPA and fitness facilities, new Radisson Blu Resort & SPA Çeşme appeals to both your body and soul.

*Experience an unforgettable vacation at Radisson Blu Resort & SPA, Çeşme with elegant decoration, unique Aegean Sea scenery and rooms overlooking the special garden of hotel. The hotel features 312 modern and sophisticated rooms including 42 spacious suites, 2 presidential suites and 4 luxurious duplex villas. Non-smoking rooms, connected rooms and disabled rooms are also available upon demand. The state-of-the-art conference facilities ensure ideal meeting and conference opportunities.*

*Hotel features two supreme restaurants for our guests willing to taste traditional cuisine of Aegean and conventional cuisine. Start the day with delicious breakfast of Radisson Blu at the main restaurant and visit our special restaurant by the sea with a range of Aegean fish and seafood. Savor all local and foreign drinks at one of the three bars in the hotel.*

## Dulcis Thermal SPA & Hamam

*Dulcis Thermal SPA & Hamam will soothe you with its fresh decoration. Experience the purest therapeutic thermal waters right from its very spring and detox at sauna. Relax with a massage in rich menu or just prefer any of beauty treatments.*

İdeal toplantı ve konferans imkanları. *Ideal meeting and conference opportunities.*



İzmir'in  
rüzgarlı bahçesi: **ALAÇATI**

Rengarenk pencereleri ve kapılarıyla cumbalı taş evleri, begonvil ve sardunyalarla sarılı arnavut kaldırım sokakları, lavanta ve sakız kokulu dükkanları, hem sevimli hem kaliteli butik mekanları, her biri ayrı güzellikteki koyuları, yıl boyu esen serin rüzgarlarıyla Alaçatı, Çeşme'nin gözbebeği...

Ülkemizin son yıllarda en gözde tatil beldelerinden biri olan İzmir'in Çeşme ilçesine bağlı Alaçatı, bu derece popüler olmayı hak edecek güzelliklere sahip. Eğlence hayatı, yöresel lezzetleri, gezilecek yerler yelpazesinin genişliği ve sunduğu aktivite çeşitliliğiyle Alaçatı, Ege'nin koynunda hem huzurlu hem de eğlenceli bir tatil geçirmek isteyen yerli ve yabancı turistlerin akınına uğruyor. Bir zamanlar bağcılık ve şarapçılığıyla meşhur olan Alaçatı, şimdilerde gelişen turizm faaliyetleri ama özellikle de rüzgar sörfüne elverişli ortamıyla büyük beğeni topluyor.

Kentsel sit alanı ilan edilen Alaçatı'da ilk dikkati çeken şey mimari doku... Bozulmadan korunan ve en genci 100 yıllık olan yöreye özgü "Alaçatı taşı" adı verilen kesme taşlardan genellikle cumbalı ve iki katlı inşa edilmiş Rum evleri, kışın sıcak yazın serin... Ponza taşına benzeyen Alaçatı'nın taşları havadaki karbondioksitle birleşip kalker oluşturuyor ve bir tür filtre görevi görüyor. Beldenin sembolü haline gelmiş ve döneminin teknoloji harikası sayılan yel değirmenleri ise buradaki en eski yapılar. Zeytin, sakız ve karabiber ağaçlarının gölgesinde serinleyen Alaçatı, İzmir'in adeta arka bahçesi...

Breezy garden of Izmir:  
**Alacati**

*Alacati, the blue-eyed boy in Cesme with stone houses having colorful oriel windows and doors, cobblestone streets covered with paper flowers and geraniums, lavender and gum-scented shops, cute and high-quality boutique venues, beautiful bays and all year-long breezes...*

**R**ecently the most popular holiday destinations in Turkey, Alacati in Cesme, Izmir, deserves the crowd with utmost beauties. Entertainment life, local tastes, wide range of sights and variety of activities make Alacati visited by influx of tourists seeking both tranquil and amusing holiday in the Aegean Bay. Once known for viticulture and winemaking, Alacati now wins recognition with its favorability for its developing touristic activities, in particular windsurfing.

*Declared as an urban protected area, the most prominent thing about*

*Alacati is architectural texture... Rum houses are built of cut stones called "Alacati Stone" peculiar to the region that are protected intact with the youngest 100-year old, generally in two floors and with oriel windows are warm in winters and cool in summers... Alacati stones that resemble pumice form chalk by combining with carbon dioxide in the air to function as a filter. Windmills, the landmark of the town and technological masterpieces of their age, are the oldest structures here. Cooling in the shades of olive, gumwood, and black pepper trees, Alacati is just like the backyard of Izmir....*



### Agrilia'dan Alaçatı'ya...

16. yüzyıldan itibaren Çeşme Limanı'na çok yakın konumu nedeniyle resmi belgelerde Alaçatı'nın yaya ve müslem (piyade ve süvari) köyü olduğu belirtiliyor. İsmi, burada ikamet eden "Alacaat" adındaki bir Osmanlı Aşireti'nden alıyor. Rumlar ve Türklerin birlikte yaşadığı köyün adı, Rumlar için tellafuzu zor olduğundan önce "Alasata" sonra "Alaçatı" olur. 1850'lere kadar güney kısmı bataklık halinde kalan Alaçatı'da Hacı Memiş ve çevreden yöreye getirilen Rumların çabalarıyla başlatılan iyileştirme çalışmaları sonucu, sıtma yayan bu bataklıklar kurutulur ve yerleşime açılır. Buraya yerleşen Rumlar, yörenin imarında önemli rol oynarlar. 1912 Balkan Savaşı'yla Alaçatı'nın kaderi değişir. Balkanlardan kaçan göçmenlerin bu bölgelere gelmesiyle Rumlar arasında panik ve göç başlar. 1919'da İzmir'in işgal edilmesiyle Rumlar geri dönerler fakat bu kez Türkler Batı Anadolu'nun iç bölgelerine doğru göç eder. Bu süreç 1923'te Türkiye ile Yunanistan arasında imzalanan Mübadele Anlaşması'na kadar devam eder. 1990'lı yıllara gelindiğinde rüzgar sörfü tutkunlarının yeniden keşfettiği yöre, bugün dünyanın en önemli rüzgar sörfü merkezlerinden biri.

### From Agrilia to Alacati...

It is stated that Alacati has been a pedestrian and apodictic (infantry and cavalry) village due to its close location to Cesme Port since 16<sup>th</sup> century and is named after an Ottoman Tribe called "Alacaat" who lives there. The name of village, where the Rums and Turks live together in harmony, is first changed to "Alasata" and then to "Alacati" to ease pronunciation for the Rums. The southern part of Alacati had been in marshy grounds until 1850 when Hacı Memiş and other neighboring Rums improved this area and drained those marshes that cause malaria and opened this region to settlement. Rums who settle here play important roles in public improvement of this area. Alacati's fate changes with the Balkan War in 1912, when immigrants escaping from the Balkans settle here causing panic and migration amongst inhabitant Rums. Upon invasion of İzmir in 1919, Rums return back yet then Turks immigrate into inner lands of West Anatolia. This process continues until the Interchange Agreement concluded by and between Turkey and Greece in 1923. In 1990s, windsurfers rediscover this area, which now becomes one of the most distinguished windsurfing centers around the world.

## Gezilmesi gereken yerler / The places you must see



**Alacati Houses:** To start with, walk around cobblestone narrow streets of the town and discover historical streets without fearing to get lost... Most of those houses with traditional Rum architecture have been restored and serve as either hotel or cafeteria.



**Yel Değirmenleri:** Çoğu restore edilerek kafe ve restoran olarak hizmet veren, 1850'lerden kalma yel değirmenlerinin yerini elektrik enerjisi üretenler alıyor. Merkezde yer alan küçük bir tepenin üzerindeki yel değirmenleri, nefis bir gün batımı izleyip fotoğraf çekmek için ideal.

**Windmills:** Most of those windmills dating back to 1850 that now serve as cafeterias or restaurants after restorations are replaced by those that produce electric energy. Windmills on a small hill in centrum are the best to watch sunset and take photos.



**Alaçatı Port:** SPA merkezinden golf sahasına kadar farklı aktivitelere uygun çok sayıda işletmenin bulunduğu Alaçatı Port, teknelerin yavaşabildiği küçük bir limana sahip ve alışveriş yapmak isteyenler için ideal.

*Alacati Port: Featuring many activities from SPA center to golf course, Alacati Port has a dock for boats and is ideal for shoppers.*



### Alaçatı Evleri:

Her şeyden önce yapmanız gereken, kaybolmaktan korkmadan, kasabanın arnavut kaldırımlı daracık sokaklarında yürümek ve tarihi evlerini görmek... Geleneksel Rum mimarisine sahip evlerin çoğu restore edildi ve otel ya da kafe olarak hizmet veriyor.

**Alaçatı Meydanı:** Alaçatı'nın kalbi diyebileceğimiz bu meydan, günün her saati hareketin devam ettiği bir yer. Ünlü restoranlar, kafeler ve dükkanlar burada yer alıyor. Alaçatı'yı keşfetmeye başlamak için ideal bir nokta olduğundan aynı zamanda turların ve gezilerin başladığı yer.

**Dutlu Kahve:** Dut ağaçlarıyla çevrili olmasından ötürü bu adı alan Dutlu Kahve, Hacı Memiş Mahallesi'nde bulunuyor ve buranın en eski mekanlarından biri.



**Alacati Square:** The very heart of Alacati, this square is active any time of day. Famous restaurants, cafeterias and shops are located on this square. This is an ideal point to start discovering Alacati and where tours and excursions set off.

**Dutlu Kahve (Berry Coffee):** Surrounded by berry trees, Dutlu Kahve was named after its surroundings in Hacı Memiş district and is one of the oldest venues around.



**Ayios Konstantinos Kilisesi:** 1874'de yapılan kilise, ilçedeki en önemli tarihi eser. Camiye dönüştürülen eski kilise bugün Pazaryeri Camisi olarak biliniyor.

**Ayios Konstantinos Church:** Built in 1874, this church is the most important historical building in town. Now transformed to a mosque, this old church is also known as Pazaryeri Mosque.

**Kemalpaşa Caddesi:** Meşhur restoranlarında Ege'nin yöresel zeytinyağlı yemeklerini tadıp canlı müzikleriyle eğlenebileceğiniz cadde, yaz aylarında çok hareketli.

**Kemalpaşa Avenue:** This Avenue is very lively during summer where you can taste local olive oil dishes of Aegean and enjoy live music.

**Hacı Memiş Sokağı:** Şirin kafe ve restoranları, antikacı dükkanları, galerileri, seramik ve cam işçiliği atölyeleri ve daha başka mekanlarıyla Alaçatı'nın yeni gözdesi. Kemalpaşa kadar kalabalık değil, daha sakin ve dingin bir yer.

**Hacı Memiş Street:** The new favorite of Alacati with cute cafeterias and restaurants, antique stores, galleries, ceramic and glass crafting workshops and many other places. Not as crowded as Kemalpaşa, yet tranquil and peaceful.

**Hacı Memiş Ağa Cami:** 1812'de yaptırılan cami, tarihi mekanlara ilgisi olanların uğrayabileceği yerlerden biri.

**Hacı Memiş Ağa Mosque:** Built in 1812, this mosque is a good place for historical place enthusiast.



### Alaçatı'ya özgü lezzetler

Alaçatı'da karşılaşacağınız yöresel başlıca lezzetler: Kabak çiçeği dolması, otlu börek-gözleme, keşkek, patlıcan böreği, mercimek bükme, katmer, Arnavut ciğeri, İzmir köfte, kömür ateşinde pişmiş balık ve Rum mezelere... Ayrıca boyoz, Şirince böreği, şambalı, gerdan tatlısı ve yılbaşı kavunu da denenmesi gereken lezzetler arasında. Alaçatı'nın ev yapımı limonataları ve nar şerbeti eşliğinde sakızlı muhallebisi ve yine sakızlı bademli kurabiyeleri, lokma tatlısı ve özellikle sakızlı, karadutlu, bal bademli, krokanlı, limonlu dondurmaları da pek meşhur. Her yemekten sonra, sakızlı Türk kahvesi içmek ise Alaçatı'nın en önemli geleneklerinden biri.



### Alacati's hallmark tastes

Local tastes of Alacati are essentially: stuffed squash blossoms, herby pastries, pancakes, muttons with ground wheat, eggplant pastry, lentil dish, flaky pastry, Albanian style diced liver, İzmir style meatballs, fish on coal fire and Rum appetizers... You should also taste boyoz, Şirince pastry, şambalı, gerdan dessert and New Year melon. Homemade lemonades, gummy pudding with pomegranate syrup of Alacati and gummy cookies with almond, lokma dessert, and gummy, blackberry, honey-almond, croquant, lemon ice cream are quite popular. Drinking gum Turkish coffee after each meal is the most important tradition of Alacati.

Rüzgarla dans:

# Rüzgar sörfü

Denge, güç, teknik... Yaş ve cinsiyet ayrımı yapmadan herkesin rahatlıkla yapabileceği sporda, önemli olan tekniği öğrenip vücudu iyi kullanmak...

Sörf tahtasına çıkıp düşmeden dengede durabilmek ve yelkeni kaldıracabilmek, sonra rüzgarla kaymaya başlamak, bu spora yeni başlayanlar için çok heyecan verici. Ne var ki, uzaktan bakınca kolay gibi görünen rüzgar sörfü, zor bir spor olmasa da çok çalışma ve sabır gerektiriyor. Yeni başlayanlar düşmekten yılmamalı. Deneyim kazandıkça dengenin ve ustalığın sürekli artması heyecanın sürmesini sağlıyor.

Rüzgar sörfü yelkenli olarak yapılıyor ve sörf gibi büyük dalgaların kırıldığı özel sahiller yerine; rüzgarı bol olan sahillerde yaygın. Bir yelkenli teknenin küçültülmüş hali gibi görünen rüzgar sörfü, başka hiçbir yelkenlinin yaşatamayacağı deneyimler sunuyor. Mesela yelkenli tekneler arasında dünya hız rekorunu elinde tutuyor. Saatte 95 km hızla esen rüzgarlar bu spor için ideal fakat eğlence maksatlı rüzgar sörfü yapanlar için saatte 25 ile 45 km arası hızlarda esen rüzgarlar yeterli.

Sporun temel kurallarını öğrenen ve ustalaşan sörfçü, sörf tahtasının üstünde akrobatik hareketler yapabilir hale gelir. Yapması kadar seyretmesi de çok zevkli bir gösteriye dönüşen rüzgar sörfünde zıplanabilir, ters taklalar atılabilir, kendi etrafında hızlı dönüşler yapılabilir ve başka hiçbir yelkenlinin yapamayacağı serbest stil hareketler gerçekleştirilebilir. Her ne kadar rüzgar sörfü yapabilmek için dalga gerekmeseyse de dünyanın en büyük dalgalarına ilk binenler yine rüzgar sörfçüleri olmuş.

Büyük bir hızla dalgaların üstünden uçarcasına denizde yol almak... Rüzgar sörfü ülkemizde son dönemlerde gittikçe yaygınlaşan bir spor dalı.

## Alaçatı: Rüzgar sörfünün merkezi

İlk kez kimin bulunduğu bilinmeyen rüzgar sörfü, 1970'lerde bir spor olarak kabul edildi. Bu heyecanlı ve hareketli sporun öncülüğünü 1968'de Kaliforniya'da Henry Hoyle Schweitzer ve Jim Drake yaptı. İlk kez 1984 Los Angeles Olimpiyat Oyunları'nda yarışma kapsamına dahil edilen spor dalı, hız, slalom, etap yarışı, dalga, süperX, ve serbest stil olmak üzere birbirinden farklı bazı disiplinleri içeriyor.

Üç tarafı denizlerle çevrili olan ülkemizde rüzgar sörfü yapmak için çok elverişli sahiller var. Ancak Çeşme'ye 10 dakika mesafedeki Alaçatı, sadece Türkiye'nin değil; dünyanın en iyi rüzgar sörfü alanlarından biri. Yılın 330 günü rüzgarlı olan Alaçatı'da denizin uzun mesafeler boyunca derinleşmemesi, yüzme bilmeyenlerin bile sörf yapabilmeye olanak sağlıyor. Plajdaki tesislerden malzeme temin edilebiliyor ve özel ders alınabiliyor.

*Dancing  
with the wind*

# Windsurfing

*Balance, power, technique... no matter what age or sex, anyone can easily windsurf, what matters is to get the technique and use your body well...*

*Getting on surfboard, standing in balance without falling, lifting the sail and then surfing with the wind... all is a thrill for new beginners. Seems like easy at a distance, windsurfing requires hard work and patience even if it is not a challenging sport. New beginners should be sick of falling. As experience is gained, balance and dexterity increase and keep you excited.*

*Windsurfing is performed with sails and is widespread on windy beaches rather than those with big wave refractions. Seeming like a minimized form of a sailboat, windsurf offers unique experiences that no other sailboat can offer. For instance, windsurf holds world speed record amongst sailboats. Wind at 95 km per*

*hour is ideal for this sport but speed between 25 and 45 km per hour is sufficient for surfers for fun.*

*A windsurfer, who has learnt the basic rules and mastered in this sport, can easily acrobatically perform on surfboard. Becoming an amusing sport to perform, as well as to watch, windsurf enables jumping, somersault, fast swivels and freestyle performances that no other sailboat can offer. Albeit wave is not required for windsurfing, the first riders on the biggest waves around the world have always been windsurfers.*

*Flying over the waves with great speed... windsurfing is spreading in our country.*

## Alaçatı: The center of windsurfing

*It is not exactly known who invented windsurfing; it has been accepted as a sport in 1970s. In 1968 Henry Hoyle Schweitzer and Jim Drake from California have been the forerunners of this thrilling sport. First became an olympic sport in 1984 Los Angeles Olympics, windsurfing includes several disciplines like speed, slalom, racing, wave, Super X and freestyle.*

*In Turkey there are many bays suitable for windsurfing however Alaçatı surpasses them all. Only 10 minutes away from Çeşme, Alaçatı is one of the most suitable places for windsurfing not only in Turkey but also in the world. During the year almost everyday is windy and sea is shallow for miles, so even those who cannot swim well can try windsurfing. Equipment can be obtained at the courses.*



#### How to do?

*This sport allows movement with a single sail on a floating board generally between two to five meters long and sail group is connected to the board with an omnidirectional flexible joint. Unlike a sailboat navigated with a steer, windsurf is navigated by rotating the post and sail, bending over and pressing on the board. Sail is changed depending on wind force for highest performance. Made of rigid materials such as polyester or polyethylene, surfboard is filled with plastic foam to be as light and powerful to float on water. Upper side of the board is rugged to prevent surfer from slipping while backside is smooth for fast movement.*

#### Nasıl yapılır?

Genellikle iki ile beş metre arasında yüzer bir tahta ve hareketini tek bir yelkenle sağlayan sporda, yelken grubu tahtaya her yönde serbestçe dönebilen esnek bir mafsalla bağlı. Dümen ile yönlendirilen bir yelkenliden farklı olarak rüzgar sörfü direk ve yelkeni döndürülerek, eğilerek ve tahtasının üzerine basılarak yönlendirilir. Rüzgarın şiddetine bağlı olarak yelken değiştirilerek en yüksek performans alınır. Polyester ya da polietilen gibi sert bir maddeden yapılan sörf tahtası suda yüzecek kadar hafif ve güçlü olması için plastik bir köpükle doldurulur. Tahtanın üst yüzü sörfçünün ayağının kaymaması için pürüzlü, arka yüzü ise suda hızlı gidebilmesi için pürüzsüz bir yapıdadır.

#### How to learn?

*The best way to learn windsurfing is to go to a surf school. There are many surfing schools in Istanbul, Izmir, Bodrum and Antalya. A beginner's course of 20 hours is sufficient for new beginners but those wishing to continue windsurfing attend three-month courses. Rules about wind direction, flow, weight use are the same with sailing... Therefore, having some knowledge on sailing may help learning windsurfing. Racers need to be licensed for windsurfing by Turkish Sailing Federation and should be good with speed technique and know basic sailing rules, route lanes, rules of engagement and racing rules.*

#### Nasıl öğrenilir?

Rüzgar sörfünü öğrenmenin en iyi yolu bir sörf okuluna gitmek. İstanbul, İzmir, Bodrum ve Antalya'da pek çok sörf okulu mevcut. Yeni başlayanlar için 20 saatlik bir başlangıç kursu yeterli oluyor ancak devam etmek isteyenler üç ay süren kurslara katılıyor. Rüzgar yönü, akıntı, ağırlık kullanımını konularındaki kurallar yelken sporundaki gibi... Bu sebeple biraz yelken bilgisi sahibi olmak, rüzgar sörfünü öğrenmeye çok yardımcı olabilir. Yarışçı olmak isteyenlerin ise Türkiye Yelken Federasyonu'ndan rüzgar sörfü lisansı alması gerekiyor. Bunun için de hız tekniğinin iyi olması, temel yelkencilik kuralları ile yol hatları, çatışma kuralları, yarış kurallarını bilmesi gerekiyor.



#### Nerede yapılır?

Alaçatı'nın dünyaca ünlü sörf merkezlerinde bu sporu yapmayı deneyebilirsiniz. Rüzgar sörfü yapmayı bilmiyor olabilirsiniz, fakat buradaki birçok sörf merkezi, 5 ila 7 gün süren rüzgar sörfü başlangıç eğitimleri veriyor. Genellikle "beach club" konseptine sahip; gündüz deniz-güneş, akşam parti-eğlence ikilisine ev sahipliği yapan Alaçatı'nın koy ve sahillerindeki kurslara başvurabilirsiniz. Bunların yanı sıra Alaçatı'nın en ünlü plajı olan Çark Plajı'na gidebilirsiniz. Burası özellikle sörfçülerin en çok tercih ettiği koy. Rüzgarın yönü ve derecesine göre tercih edilen diğer plajlar, Kum Plajı ve Mocca Plajı. Rüzgar nereden eserse essin her daim korunaklı bir koy olan Aya Yorgi de bölgenin popüler plajlarına ev sahipliği yapıyor. Yumru Koy ise dünyanın sayılı sörf yerlerinden biri ve burada her yıl Dünya Windsurf Şampiyonası yapılıyor.

#### Where to do?

*Try this sport at worldwide known surfing centers in Alacati. Perhaps you do not know windsurfing but many surfing centers around offer beginner trainings for 5 to 7 days. Apply to those courses in bays and beaches of Alacati, which generally hosts sun-sea duo in the mornings and fun-party duo in the evenings with "beach club" concept. In addition, you may go to Çark Beach, the most famous beach in Alacati preferred mostly by surfers. Depending on the direction and degree of wind, other beaches are Kum Beach and Mocca Beach. Aya Yorgi, an all-time sheltered bay no matter what the wind direction is, also features the favorite beaches in the region. Yumru Bay is one of the special surfing venues around the world and hosts Windsurfing World Championship each year.*



# Şifa kaynağı Bolu bitkileri

Tabiat parkları, gölleri, doğa sporları, kış turizmi, sağlık ve termal turizmiyle ünlü Bolu diyarında yetişen bazı bitkiler ve onlardan yapılan ürünler, grip, soğuk algınlığı, yüksek tansiyon, şeker hastalığı, bronşit, astım, kanser gibi birçok hastalığın iyileşmesine yardım ediyor.

**D**oğada her hastalığa çare olabilecek çok sayıda bitki yetişiyor. Şifalı bitkilerin iyileştirici gücüne inanabilir ve hatta onların faydasını da görmüş olabilirsiniz fakat bu bitkilerin gerektiği gibi kullanılması için bilimsel bilgi gerekiyor. Hastalıkların teşhis ve tedavisi için uzman tıp doktorlarına mutlaka danışılması gerektiğini ve onların onay vermesi

halinde bitki tedavilerine başlanabileceğini hatırlatalım. 2014'te Abant İzzet Baysal Üniversitesi Biyoloji Bölümü ve Batı Karadeniz Ormancılık Araştırma Enstitüsü'nün ortaklaşa gerçekleştirdiği bir araştırmaya göre; flora bakımından çok zengin bir çeşitliliğe sahip olan Bolu'da 192'si sadece bu bölgeye endemik toplam 664 bitki türünün yetiştiği tespit edildi.

## Bolu herbs healing sources

*Certain plants and their derivatives that grow in Bolu, famous with nature parks, lakes, nature sports, winter tourism, health and thermal tourism, help healing many diseases such as flue, cold, hypertension, diabetes, bronchitis, asthma and cancer.*

**N**umerous plants grow in nature to heal any kind of diseases. You may believe in healing power of herbs and even more perhaps you have already reaped the benefits of herbs but scientific knowhow is required for a proper use of these herbs. Remember to seek medical advice for diagnosis and treatment of diseases

and doctor approval before herbal medicine. A research conducted jointly with Abant İzzet Baysal University, Department of Biology and Bati Karadeniz Forestry Research Institute in 2014 found total endemic 664 species of plants, 192 of which only in this region in Bolu with great wealth of varieties in flora.

### Yoğurt Otu

Eskiden peynir yapımında kullanıldığından bu adı almış. 300 alt türü bulunuyor. Anavatani Avrupa ve Asya. Ülkemizde Ankara, Adana, Antalya, Bolu ve Çanakkale'de yaygın olarak yetişir. "Yapışkan otu", "çobansüzeği", "sünnetlik otu", "sünnetlice otu" ve "kazotu" isimleriyle bilinir. Sapındaki tüylerin yardımıyla rahatlıkla her yere tırmanabilir, sarmaşık gibi ilerleyebilir. Bala benzeyen tatlı bir koku salgılamasına rağmen tadı acıdır. Yunanlılar ve Romalılar bitkiyi yılan ısırıklarına karşı kullanmışlar. Hipokrates, menstrüasyon söktürücü olarak önermiş. Ortaçağ hekimleri deri döküntüleri, guatr, iskorbüt, karaciğer rahatsızlıkları, ödem gibi hastalıkların tedavisinde kullanmışlar. İrlanda'da kahve yerine içiliyor. Yoğurt otu bitkisinden; çay, tentür, ekstre, şurup ve krem üretilir. Yoğurt otu çayı içmenin vücudu ve kanı temizlemeye, idrar söktürmeye, ağzı içindeki yaralara, psikolojik hastalıklara, uykusuzluğa iyi geldiğine inanılır.



### Gallium Fissurense

Named after its previous use in cheese making. Has 300 sub-species. Homeland is Europe and Asia. Grown widely in Ankara, Adana, Antalya, Bolu and Çanakkale in Turkey. Known also as "Woodruff", "white bedstraw", "asperula odorata" and "silverweed". Able to easily climb anywhere with the help of feathers on its stem and improve as ivy. Despite its sweet odor like honey, it tastes somewhat bitter. The Greeks and Romans used this plant against snakebites. Hippocrates recommended it as menstruation expectorant. Medieval physicians used this plant for healing skin rashes, goiter, scurvy, liver malfunctions and edema. It is drunk instead of coffee in Ireland. Tea, tincture, extract, syrup and cream are made of gallium fissurense. Its tea helps cleansing body and blood, functions as diuretic, and is good for oral lesions, psychological diseases and insomnia.

### Adaçayı

Anavatani Akdeniz ve Ege; ülkemizde her bölgede doğal koşullarda yaygın olarak yetişir. Bazı yörelerde "acı elma otu" ve "dişotu" adlarıyla biliniyor. Koroğlu Dağları'nda yetişen adaçayının sirkesi, özü ve yağı üretiliyor. Hemen her türlü et yemeğinin sosunu zenginleştirir. Her çeşit çorbaya, omlete, patates yemeğine tadını verir. Adaçayıyla salatalara müthiş lezzetler katmak mümkündür. Yaklaşık 6 bin yıl önce Mezopotamya'da şifa amaçlı kullanılan bitkilerin arasında olduğu ortaya çıkmış. Tıp dünyasının babası Hipokrates, "Bahçesinde adaçayı ekili olan birinin nasıl öldüğünü anlayamıyorum" demiş. 1600'lü yıllarda veba salgınından korunma amaçlı kullanılıncaya daha da ünlenmiş. Kurutulmuş adaçayı pipoya konulup içilir; taze yaprakları diş temizliğinde, diş eti hastalıklarında kullanılır. Halk arasında gaz söktürmeye, vücuda kuvvet vermeye, zararlı toksinleri vücuttan atmaya, karaciğeri temizlemeye, stresi azaltmaya, menopoz sonrası belirtileri hafifletmeye, hafızayı güçlendirmeye, kan şekerini düşürmeye, boğaz ve burun hastalıklarına iyi geldiği söylenir.



### Sage

Homeland is Mediterranean and Aegean and widely grown under natural conditions in any region in Turkey. In some regions, it is also called as "salvia officinalis" and "broadleaf sage". Grown on Mountains Koroğlu, vinegar, extract and oil is made from sage. Sage is also used to enrichen virtually all kinds of meat dishes and seasons all kinds of soups, omelets and potato dishes. Sage can also add delicious tastes to salads. It is found that sage had been used for healing purposes in Mesopotamia around 6 thousand years ago. Hippocrates, the father of medical world, once said "I cannot understand why one dies even he has sage sown in his garden". It became more popular when used against the great pestilence in 1600's. Dried sage can be smoked with pipe. Its fresh leaves were used for dental cleaning and periodontal diseases. It is colloquially said to be good for gas extraction, toning the body, detoxing, cleansing liver, decreasing stress, mitigating post-menopause stress, improving memory, lowering blood glucose and rhinological diseases.

### Yakı Otu

Avrupa, Asya, Kuzey Amerika ve Avustralya'da yetişir. Ülkemizde Adana, Bitlis, Giresun, Trabzon ve Bolu'da yaygındır. Dünyada bilinen 400 çeşidi var. "Mera gülü" ismiyle de bilinir. Pembemsi kırmızı ya da leylak renginde ters yumurta şeklinde çiçekler açar. Fasulye kapsülünü andıran meyveler verir. Yakıotu bitkisinin zehirli türleri de mevcut olduğundan mutlaka uzman bir kişi tarafından toplanıp kurutulması gerekir. Eski çağlarda yaraların tedavisinde kullanıldığından yakı otu ismini almış. Troya savaşında askerlerin yaralarını iyileştirmek için kullanıldığı söylenir. Yakı otu bitkisinden; çay, yağ, sirke, macun, ekstrakt, ekstre, merhem, şampuan ve sabun üretilir. Halk arasında yakıotu çayı içmenin prostat hastalığına, kabızlığa, vücutta biriken zehirli toksinlerin atılmasına, idrar iltihaplarına, epilepsi hastalığına iyi geldiğine inanılır.



### Fireweed

Grown in Europe, Asia, North America and Australia and is common in Adana, Bitlis, Giresun, Trabzon and Bolu in Turkey. There are 400 species known in world. Also known as "Rosebay willow herb". Blossoms like reverse eggs in pinkish red or lilac and yields fruits like bean capsules. Fireweed has poisonous species and therefore must be collected and dried by an expert. It is named as fireweed because it was used in healing wounds in ancient times. Tea, oil, vinegar, paste, extract, ointment, shampoo and soap are made of fireweed plant. People believe that drinking fireweed tea helps healing prostate, constipation, detoxing, urinary infections and epilepsy.

**Kantaron**

Dünyanın her yerinde yetişen bir bitki. Anavatanı Avrupa, Kuzey Afrika ve Batı Asya. Bazı bölgelerde “sarı kantaron”, “kılıç otu”, “mayasıl otu”, “yara otu” isimleriyle bilinir. Temmuzdan eylül ayına kadar parlak yıldız şeklinde sarı çiçekler açan otsu bir bitki. Sağlığa faydaları ilk olarak Hipokrat tarafından dile getirilen kantaron, 14. yüzyıldan beri çeşitli rahatsızlıkların tedavisinde kullanıldı. Kantaron bitkisinden; çay, yağ, tentür, şurup ve krem üretilir. Halk arasında kantaron çayı içmenin iştah açmaya, balgam söktürmeye, göğsü yumuşatmaya, psikolojik hastalıklara iyi geldiğine inanılır.

**Centaurae**

A plant grown in any place around the world. Homeland is Europe, North Africa and West Asia. Also known as “Tipton’s weed”, “Klamath weed”, “Jetty germander”, “St. John’s wort. Blossoms in shiny starry yellow flowers from July to September, this plant was firstly mentioned by Hippocrates for its benefits and has been used for healing various diseases since 14th Century. Tea, oil, tincture, syrup and cream are made of centaurae. People believe this plant’s tea helps appetizing, soothing chest and psychological diseases and functions as expectorant.

**Çam Kozalağı**

Faydaları çok az bir kitle tarafından bilinen özel bir bitki. Astım hastalığından, akciğer sorunlarına kadar şifa alanı oldukça geniş. İçeriğindeki pinen, öksürük, balgam, bronşit gibi hastalıklara iyi geliyor. Özellikle astım rahatsızlıklarında tedavi edici bir etkiye sahip. Akciğerin temizlenmesine yardımcı olur; sigaranın kalıcı zararlarını hafifletir. Çam kozalağının suyu, yağı ya da reçeli bağışıklık sistemini güçlendirir ve kışın hastalık geçirme ihtimalini azaltır. Çam yağının saç köklerini beslediği bilimsel olarak ispatlanmış. Metabolizmayı düzene sokuyor, uykusuzluğa iyi geliyor. Odaklanma kabiliyetini artırıyor. Eğer sirkeyle karıştırılıp gargara yapılırsa diş ve diş eti ağrılarına iyi gelir. Plakları temizler ve dişleri rahatlatır.

**Pinecone**

A special plant, whose benefits are known by a small number of people. Its healing effects range from asthma to lung malfunctions. Its pinene content is good for coughs, phlegm and bronchitis. In particular, pinecone is good for asthma. It helps cleansing lung and mitigates permanent damages of cigarette. Pinecone juice, oil or jam strengthens immune system and reduces the risk of getting cold in winter. It is scientifically proven that pinecone nourishes hair follicles. Pinecone regulates metabolism, increases the ability to focus. If mixed with vinegar and ached, it soothes dental and periodontal aches and cleans plaques and comforts teeth.

**Kekik**

Anavatanı Akdeniz’dir ve ülkemizin hemen her bölgesinde yetişir. 350’den fazla türü bulunur. Dünya mutfağındaki en meşhur baharatlardan biri. Özellikle her türlü et yemeğinin vazgeçilmezi. Zengin aroması, lezzeti ve kokusuyla her yemeğe müthiş bir uyum gösteren kekik, gıda zehirlenmelerine karşı antiseptik görevi görüyor. Antik Yunan’da güzel kokusuyla tapınaklarda tütsü olarak kullanıldığı bilinir. Eski Mısır’da parfüm üretiminde ve mumyalama işleminde kullanılırdı. Eski Yunanlılar ve Romalılar peynir ve alkollü içecekleri kekikle tatlandırırlardı. Kekik bitkisinden; çay, yağ, tentür, ispirto, macun, merhem, esans, sabun, şampuan, ekstrakt, ekstre, kolonya ve tütsü üretiliyor. Halk arasında kekik çayı içmenin mide rahatsızlıklarına, öksürüğe, mineral eksikliğine, boğaz ağrısına, dişeti hastalıklarına, soğuk algınlığına, şişkinliğe, kan dolaşımını hızlandırmaya, baş ağrılarına, ağız içi yaralarına iyi geldiğine inanılır.

**Thyme**

Homeland is Mediterranean and is grown almost every region in Turkey. There are more than 350 species. One of the most famous spices in world cuisine. It is indispensable especially for meat dishes. Harmonizing with any food thanks to its rich flavor, taste and odor, thyme also functions as antiseptic against food poisoning. It is known to be used as incense in temples due to its nice scent in Ancient Greece. It was also used for perfume production and mummification in Ancient Egypt. Ancient Greeks and Romans used to season cheese and liquors with thyme. Tea, oil, tincture, spirit, paste, ointment, essence, soap, shampoo, extract, cologne and incense are produced from thyme. Thyme tea is colloquially known to be good for stomach disorders, cough, mineral deficiency, sore throat, periodontal diseases, cold, bulginess, accelerating blood circulation, headaches, and oral lesions.

**Isırgan**

Isırgan, birçok rahatsızlığa iyi gelen ve sonbahardan ilkbaharın sonuna kadar bahçelerde bol miktarda yetişen bir ottur. Özellikle metabolizma rahatsızlıklarına, mide, bağırsak, böbrek, romatizma ve gut hastalıklarına iyi gelir. Ayrıca nefrit, sarılık ve idrar yolları taşlarına karşı günde 3-4 fincan ısırganotu çayı çok yararlıdır. Isırgan çayını hazırlamak için kişi başına bir tatlı kaşığı kuru veya bir avuç taze ısırganotu yeterlidir.

**Nettle**

Nettle is good for many diseases and grown amply in gardens from fall until the end of spring. It is also good for metabolism diseases, stomach, intestine, kidney, and rheumatism and gout diseases. 3-4 cups of nettle tea per day is beneficial for nephrite, icterus and urinary calculus. One dessertspoon of dried nettle or a handful nettle is sufficient to prepare nettle tea for one person.

**Kuşburnu**

Anavatanı Batı Asya ve Anadolu. “Yabangülü”, “şillan”, “deligül”, “gülburnu”, “gülelması” olarak bilinir. Dikine büyüyen çalı görünümüne sahip bir bitki. Parlak kırmızı renkte, minik yumurtamsı meyveleri dikkat çekici. Protein ve C vitamini bakımından zengin olan bu meyvelerin tadı mayhoş ve ekşimsi. Hemen her türlü kek, tatlı ve pastalarda değişik aromasıyla zengin tatlar yaratmak için kullanılabilir. Kuşburnundan reçel, marmelat ve hoşaf da yapılır. Çiçeklerinin kendine has güzellikteki kokusu nedeniyle Ortaçağ’da parfüm üretiminde kullanılmış. İbn’i Sina, soğuk algınlıkları için kuşburnu çayını önermiş. Kuşburnu bitkisinden; çay, yağ, ispirto, kolonya, tentür, ekstre, ekstrakt, krem, sabun ve şampuan üretilir. Kuşburnu çayı içmenin soğuk algınlığına, gribe, nezleye, solunum yolu enfeksiyonlarına, kan basıncını düzenlemeye, kötü kolesterolü düşürmeye, idrar söktürmeye, vücuttaki fazla suyu atmaya iyi geldiğine inanılır.

**Rosehip**

Homeland is West Asia and Anatolia. Also known as “rose haw”, “rose hep”, “rose apple”. This plant looks like a bush growing lengthwise. It stands out with shiny red and small egg-like fruits. Rich in proteins and Vitamin C, these fruits taste sour and tart. Rosehip can be used in any cake, dessert and pies to create rich flavors. Jam, marmalade and compote can also be made from rosehip. Thanks to the original scent of its flowers, it has been used in perfume production in the Middle Age. İbn’i Sina recommended rosehip tea for common cold. Tea, oil, spirit, cologne, tincture, extract, crème, soap and shampoo can be produced from rosehip plant. Rosehip tea is known to be good for cold, flu, sniffles, respiratory tract infections, regulating blood pressure and bad cholesterol, sweating off excessive body water and functions as diuretic.

**Çörek Otu**

14 türü kapsayan ve tohumlarından çoğalan otsu bir bitki. Kumlu gevşek toprakları sever. Tohumları kozalak içerisinde olgunlaşır. Geçmiş zamanlarda Kleopatra’nın gençleşmek ve güzelleşmek adına kullandığı söyleniyor. Çağımızda bu ürün, hemoroid, ishal, nezle, astım, meme kanseri, şeker hastalığı, yüksek tansiyon, parkinson gibi hastalıkların tedavisinde kullanılıyor. Balla karıştırılarak düzenli olarak tüketilen çörek otu, AIDS hastalığı tedavisinde şaşırtıcı sonuçlar vermiş. Ayrıca karaciğeri kanserojen etkilerden koruduğu ve karaciğer kanserinin şiddetini yavaşlattığı da diğer bulgular arasında. Günde bir avuç çörek otu uykusuzluk sorununa iyi geliyor. Stresli zamanlarda kullanıldığında rahatlatıyor; zinde ve dinç hissetmenize yardımcı oluyor. Her gün düzenli olarak 200 gr tüketilen çörek otu, erkeklerde cinsel gücü artırıyor. İçinde bulunan timokinonun kalp rahatsızlıklarına yol açan homosistein oranını düşürdüğü gözlemlenmiş.

**Nigella**

This herbaceous plant covers 14 species and reproduces from its seeds. Likes sandy loose soils. Its seeds mature in burrs. It is said that it was used by Cleopatra for rejuvenation and beauty. Today, this product is used in healing hemorrhoid, diarrhea, sniffles, asthma, breast cancer, diabetes, hypertension, Parkinson. When blended with honey and regularly consumed, it offered surprising results in treatment of AIDS. It is also found that nigella protects liver against carcinogenic effects and slows down liver cancer. A handful of nigella per day is good for insomnia. When used during tense times, it makes you feel energetic and fit. 200 g nigella helps boosting sexual power for men if regularly consumed daily. Its thymoquinone content is observed to lower the rate of homocysteine that leads to cardiac diseases.

**Ihlamur**

Soğuk algınlığına ve öksürüğe karşı en etkili ve en yaygın olarak kullanılan doğal şifa kaynaklarından biri olan ihlamur, uykusuzluk, spazm ve kan dolaşımı bozukluklarında da kullanılır. Özellikle akşam saatlerinde fazla içmemeye dikkat etmek gerekir, çünkü fazla miktarda alındığında uykusuzluğa neden olabilir. Yapraklarında çok miktarda klorofil taşımasından dolayı kansızlık durumunda kullanılmasında fayda vardır. Diğer çaylarda olduğu gibi ihlamuru da hazırladığınız zaman için ve bir daha kaynatmayın. Çünkü uzun süre kaynatılıp içilen ihlamur size yarardan çok zarar verebilir.

**Linden**

*The most effective and commonly used natural herbal resources against cold and cough, linden also helps healing insomnia, spasm and blood circulation malfunctions. It may cause restlessness if consumed in excessive amounts, especially in the evenings. Its leaves carry plenty amount of chlorophyll and therefore it is suggested against anemia. Like other teas, drink linden once you brew and do not steep again because linden, which has been boiled and drank after a long time, may do more harm than good.*

**Akdiken**

Adını bahar mevsiminde açan renkleri yeşile çalan sarı yapraklı çiçeklerden ve dikenlerinden alır. Meyvesi koyu bordo, mor ve siyaha yakın olabilir. 150 çeşit türü vardır. Anayurdu Güney Avrupa ve Anadolu fakat ülkemizde en yaygın görüldüğü yerler Bolu ve Trabzon. Kuzey Anadolu bölgesinin dağlık yerlerinde yabani olarak yetişir. Park ve bahçelerde süs bitkisi olarak kullanılır. Meyvesi, görüntüsü kadar cazip bir tada sahip değil; mayhoş ve acı... Akdikenden; çay, şurup ve tentür üretilir. Eylül-Ekim aylarında toplanır ve hem kurutulularak hem de taze kullanılır. Halk arasında, bağırsak sorunlarına, karaciğer yetersizliğine, uyku ve stres problemlerine, egzama rahatsızlığına ve boğaz ağrılarına iyi geldiğine inanılır.

**Buckthorn**

*Named after its greenish yellow leaved flowers and thorns blossom in spring. Its fruit can be dark red, purple and blackish. It has 150 species. Homeland is South Europe and Anatolia but it is commonly found in Bolu and Trabzon. It grows wild in hilly parts of North Anatolia. It is used as ornamental plants in parks and gardens. Its fruit is not as attractive as its appearance; tart and sour... Tea, syrup and tincture are produced from buckthorn. It is reaped in September-October and used either dried or fresh. People believe it is good for intestine problems, liver failures, sleeping problems and stress, eczema and sore throats.*

**Kanlıca Mantarı**

“Çam mantarı, “Melki mantarı”, “çintar” olarak da bilinir. Batı Karadeniz’de ama özellikle Bolu’da oldukça yaygındır. Bolu’nun merkez, Mudurnu, Mengen ve Gerede ilçelerinin önemli besin ve gelir kaynaklarından biri. Sonbahar yağmurlarından sonra yetişiyor. Gölgelek yerde yetişenler sarı-turuncu, hafif güneş gören yerlerde yeşilimsi-morumsu renkte olabiliyor. Çam ağaçları olan yerlerde rengi daha koyu olur ve “çam kanlıcası” ya da “kara kanlıca” olarak bilinir. Köknar ve kayın diplerinde yetişenler daha açık renkli olur ve “al kanlıca” adı verilir. Yağda kızartılır ya da ızgara yapılır. Uzakdoğu ülkelerinde ölümsüzlük mantarı olarak bilinen “reishi”nin, ülkemizdeki versiyonu. Bağışıklık sistemini güçlendirdiği, kanı sulandırarak tansiyonu düşürdüğü, tip-2 diyabette şeker oranını yüzde 30 düşürdüğü, tümör küçültücü özelliği olduğu, kanserin metastazını önlediği biliniyor. Aminoasit içeriği bakımından zengin oluşu nedeniyle protein kaynağı. Çok yiyenlerin idrar renginin kırmızılaşması normal. Zaten mantara “kanlıca” denmesinin nedeni bu.

**Kanlıca Mushroom**

*It is also known as “pine mushroom”, “melki mushroom” and “lactarius salmonicolor”. It is common in West Black Sea but in particular in Bolu. It is one of the most important nutritional and living sources for central Bolu, Mudurnu, Mengen and Gerede. It grows after autumn rains. Those grow in shadows are yellow-orange, and those grow under light sun are greenish-purplish. It is darker in color where there are pine trees and also known as “pine mushroom” or “dark kanlıca”. Those grow in fir or beech bases are lighter in color and called “red mushroom”. It is fried or grilled. It is a version of “reishi”, known as the immortality mushroom in Far East countries. It is known to strengthen immune system, thin blood to lower pressure, decrease glucose rate in type-2 diabetes by 30 percent, contract tumors and prevent metastasis in cancer. It is rich in amino acids and is a source of protein. Red urine is normal if eaten too much, and this is exactly why it is called “Kanlıca” (bloody) mushroom.*

# ROBIN HOOD

## LATINO CLUB

ROBIN HOOD TOP FLOOR

FREE PICK-UP : 0507 602 01 62



# Başkent University Alanya Hospital

Immediate Access to Treatment in Türkiye

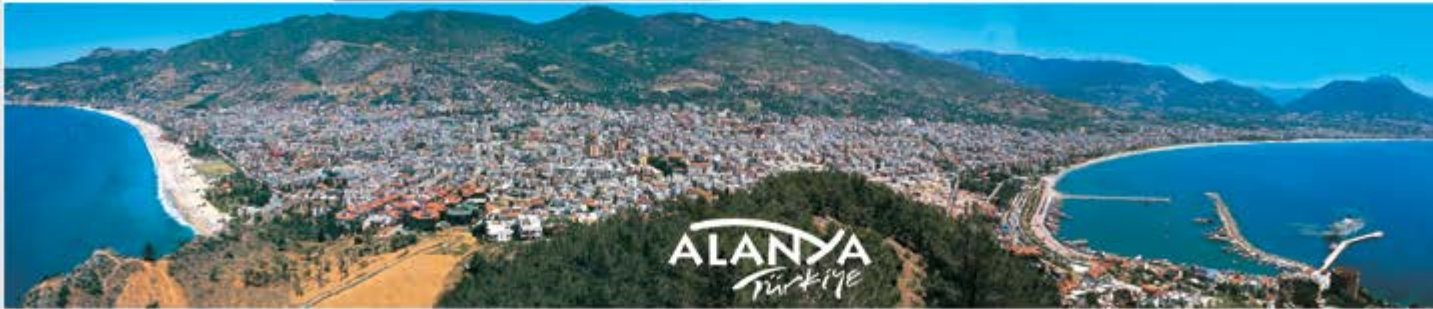


- Ankara Hospital
- Alanya Hospital
- Adana Hospital
- Adana Kışla Hospital
- İzmir Hospital
- Konya Hospital
- İstanbul Hospital



- Yapracık Psychosocial Rehabilitation Center - Ankara
- Ayaş Physical Therapy Rehabilitation Center - Ankara
- Yalova Dialysis Center
- İskenderun Dialysis Center
- Tokat Dialysis Center
- Şanlıurfa Dialysis Center

HEALTH & HOLIDAYS



International +90 242 511 00 53  
Patient Medical Service

[ipd@baskentuniversity.com](mailto:ipd@baskentuniversity.com)

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



Saray Mah. Yunus Emre Cd. No: 107400 Alanya / ANTALYA  
G. : +90 533 381 91 73 • + 90 530 566 89 91