

M G E N T A



Söyleşi / Interview

**Prof. Dr. Feriştah
Alanyalı**

**Susamın Tarihi
ve Antalya**

History of Sesame
and Antalya

Söyleşi / Interview

Zeynep Eren

**2021
Patara Yılı**

The Year of Patara 2021

• *Editor*



TR | EN

Bariş, huzur, tazelik, sağlık ve eğlencenin coğrafyası, tarihin ve sanatın hep daha fazlası Akdeniz'in, sayfalarımızı doldurduğu yepyeni bir sayıyla karşınızdayız.

Magenta'nın bu sayısında, yine ilgi çekici yazılar, özgün içerikler ve birbirinden renkli konuklarımızla yaptığımız söyleşiler bulacaksınız. **2021 Patara Yılı** dosyamızda, güneşin ve denizin, şiire ve sanata hayat verdiği binlerce yıllık Patara efsanesi var. Sanatçı **Zeynep Eren**, keyifli söyleşisinde bize heykellerinin sırrını, ilham kaynağını açıkladı. Bir başka inceleme yazımız olan **Susamın Tarihi**; büyükler kadar çocuklara da hitap eden bir öykü gibi.

Çok önemseydiğimiz ve hijyenin henüz bu kadar gündemde olmadığı 2019 sezonunda başladığımız **#wecare** çevre bilinci hareketi büyüyor! Bu sayımızda okyanustaki plastik adadan söz ederek büyük küçük herkeste bir çevre bilinci uyandırmayı ve denizlerin de bir hafızası olduğunu hatırlatmayı arzuluyoruz. **Michael Dela Cruz** ile; sporu, sağlıklı yaşam yöntemleri ve spor yaparak fit kalmanın sırlarını konuştuk.

Magenta dünyasının gastronomi bölümünde, son yılların trend lezzetlerinden "**Mavi Yengeç**"i araştırdık. Hemen ardından **Ersin Pamuksüzer** söyleşisi, hem zihinsel hem de bedensel arınmanın sırları var.

Side'yi hazinelerle dolu bir "Nar" gibi özenle, tane tane gün ışığına çıkaran Side Antik Kenti Kazı Başkanı **Prof. Dr. Feriştah Alanyalı**, arkeologluk mesleği, mesleğin tarihinden ve Side'deki kazıların son durumundan bahsediyor.

Magenta'nın bu sayısı önümüzdeki günler kadar keyifli, özgür ve renkli... Sizi mutlu edecek bir deneyim bizde kalsın, ya yaşatalım ya paylaşalım.

Here we are again with the brand-new issue where Mediterranean region, the geography of peace, tranquility, freshness, health and entertainment and always more of history and art, fills our pages.

You will again find interesting articles, original contents and interviews with our colorful guests in in this issue of Magenta. Our article of 2021: The Year of Patara includes the thousand-year old legend of Patara, where the sun and the sea bring poetry and art to life. The artist Zeynep Eren told us the secret and inspiration of her sculptures during the pleasant interview with her. Our another essay, the History of Sesame, is like a story appealing to the children as well as the adults.

Initiated in the season 2019 when hygiene was not an issue of great importance, #wecare, the environmental awareness movement for which we place a great emphasis, is growing! In this issue, we want to raise awareness of everyone at all ages towards environment and to remind that seas also have a memory by telling about the plastic island in the ocean. We talked about sports, healthy lifestyle methods and the secrets of keeping fit through exercise with Michael Dela Cruz.

We researched "Blue Crab", one of the trendy flavors of recent years, in the gastronomy section of the Magenta world. It is followed by the interview with Ersin Pamuksuzer, and the secrets of both mental and physical purification.

Prof. Dr. Feristah Alanyali, the Excavation Site Director at the Ancient City of Side who, with due diligence, unearthed Side piece by piece like a "Pomegranate" full of treasures, told about archaeologist profession, the history of the profession and the recent state of the excavations in Side.

This issue of Magenta is as pleasant, free and colorful as the upcoming days... Don't let an experience, which would make you happy, to remain with us; let us share it or make you enjoy it.



04

Söyleşi / Interview

Prof. Dr. Feriştah Alanyalı

16



Söyleşi / Interview
Zeynep Eren



10

İnceleme / Review

Susamın Tarihi ve
Antalya

History of Sesame
and Antalya

20

İnceleme / Review

WE CARE





24

İnceleme / Review

Mavi Yengeç Blue Crab

28

Söyleşi / Interview

Ersin Pamuksüzer

33

İnceleme / Review

2021 Patara Yılı The Year of Patara

40

Söyleşi / Interview

Michael Dela Cruz

İÇİNDEKİLER TABLE OF CONTENTS

SAYI/ISSUE 02/2021

YAYIMCI / PUBLISHER

BARUT YÖNETİM HİZMETLERİ A.Ş.
Şirinyalı Mah. Lara Cad. No.24
Muratpaşa - Antalya | TÜRKİYE
+90 242 310 99 99

**BARUT YÖNETİM HİZMETLERİ A.Ş ADINA SAHİBİ
ON BEHALF OF BARUT YONETIM HIZMETLERI, A.S.,
OWNER**

Ahmet Barut

GENEL YAYIN KOORDİNASYONU CHIEF EDITORSHIP COORDINATION

Barut Hotels Kurumsal İletişim
Barut Hotels Corporate Communication
Graphx Editoryal Grup
Graphx Editorial Group

SORUMLU YAZI İŞLERİ MÜDÜRÜ CHIEF EDITORSHIP COORDINATION

Alper Çeker

TASARIM / DESIGN

GRAPHX

YAZARLAR / AUTHORS

Ceren Öztürk
Dodi Halili
Genco Demirer
Mert Ulus
Murat Alkan
Ozan Sezgin
Yasemin Karip

FOTOĞRAFLAR / PHOTOS

Mustafa Fettahoğlu
Barut Hotels Kurumsal Arşivi
Barut Hotels Corporate Archive
Shutterstock, Inc.

YAYINLANDIĞI TARİH DATE OF PUBLISHING

Nisan/April 2021

YAYIN TÜRÜ PUBLICATION TYPE

Yerel Süreli yayın
Local, Periodical publication

ŞÖYLEŞİ
INTERVIEW



Prof. Dr. Feriştah Alanyalı

Barut Hotels'in uzun yıllardır sponsor olduğu Side Antik Kenti kazıları ile ilgili olarak Side Antik Kenti Kazı Başkanı Prof. Dr. Feriştah Alanyalı ile arkeoloji, arkeologluk ve Side kazılarının en güncel durumu üzerine konuştuk.

We talked with Prof. Dr. Feristah Alanyali, the Excavation Site Director at the Ancient City of Side which Barut Hotels has undertaken the sponsorship for long years, about archeology, being an archaeologist and the recent status of excavations in Side.

by Murat Alkan

▪ Arkeolojik bulgulardan yola çıkılarak çekilen, gizemli maceraların olduğu dizilerin, filmlerin çok popülerleştiği bir dönemi yaşıyoruz. İnsanlar kendi içlerindeki arkeoloğu çıkarmanın peşinde antik kentlere, kazı alanlarına gidip o gizemli maceracı ruhtan nasiplenmeye çalışıyorlar. Kitaplar okuyorlar, fotoğraflar çekiyorlar. Peki, gerçekten de arkeologlar uzaktan görüldüğü gibi çok acayip gizemlerin içinde her gün maceradan maceraya mı koşarlar? Öncelikle bunu öğrenmek istiyorum. Bir arkeoloğun bir günü nasıldır?

↘ Bir arkeoloğun hayatı, dizilerde ve filmlerde gördüğünüz cinsten maceralarla dolu geçmez. Arkeologlar sadece değerli eserler bulmak için kazı yapmazlar. Bazen kazılar sırasında dünyanın ilgisini sizin kazı alanınıza çekecek nitelikte önemli buluntularla karşılaşılabilir, bu sevindiricidir ancak, salt amacımız değildir. Araştırmalarda farklı uzmanlıklara sahip arkeologlar hatta başka disiplinlerden uzmanlar (mimar, jeofizik mühendisi, antropolog, kimyager, biyolog vb.) yan yana çalışırlar, ancak bu çalışmalar sırasında her birinin sonuçları birbirini bir taraftan desteklerken öte yandan her bir araştırmacının ayrı soruları esasen açığa çıkarılan buluntularda aradığı farklı cevaplar vardır. Arkeolojik araştırmalar yaparken amacımız bir alanı sadece açığa çıkarmak değildir. En temel görevimiz, kaybolmuş uygarlıklara ait izleri kazı yoluyla açığa çıkarmak ve bu açığa çıkarılan bulgular ışığında insanlığın kaybolan tarihini aydınlatmaktır. Bu esnada açığa çıkarılan bulguların hepsi bizim için çok değerlidir. Bazen bir kültür tabakasını tarihleyebilmek için küçük bir seramik parçası bizim için çok değerli olabilir.

Öncelikle bir arkeoloğun çok disiplinli bir hayatı olmalıdır. Sabah çok erken araziye çıkılır, her türlü hava şartına dayanıklı olmalıdır. Toplu yaşam koşullarına ayak uydurabilmelidir. Organizasyon ve iletişim gücü yüksek olmalıdır. Araştırmalarda ileri teknolojilerin kullanılmasına yatkın olmalıdır. Ulusal ve uluslararası araştırmaları yürütebilecek alt yapıya sahip olması gereklidir. En önemli önceliği ise kazı çalışmalarında belgeleme olmalıdır. Şöyle düşünün, küçük bir sondaj bile açsanız, binlerce yıldır oluşan kültür tabakalarını bazı sorulara cevap bulabilmek için kaldırılırsunuz, bir daha o katmanları tekrar yerine koyamazsınız ancak, çok iyi bir belgeleme yaparsanız bu zararı biraz telafi edebilirsiniz aksi takdirde bu bir tahribattır. Arkeoloji eğitimi almaya ilk başladığımız günlerde bize öğretilen şey arkeolojik kazıların bir tahribat olduğudur. Bunun için en az kazıyla en çok bilginin nasıl edinileceği öğretilir.



▪ We are living in a period where series and movies, which are based on archaeological findings and include mysterious adventures, have become highly popular. People try to benefit from that mystic adventurous spirit by visiting ancient cities and excavation sites to dig out the archaeologist within themselves. They read books and take photos. But do archaeologists really run from one adventure to another every single day through abnormal mysteries as it is seem from afar? Firstly, I would like to know this. How is a day of an archaeologist?

↘ The life of an archaeologist is not full of adventures as you see in TV series and movies. Archaeologists excavate not only to find valuable artifacts. You may sometimes come across with important finds which would grab attention of whole world to your excavation site during excavations. This is pleasing, but not the only purpose. Archaeologists with different expertise and even experts from other disciplines (architects, geophysics engineers, anthropologists, chemists, biologists, etc.) work side by side during researches. On the other hand, the results obtained by each of these during such researches support each other, while each researcher has individual questions and look for individual answers in the unearthed finds. We intend not only to unearth an area during archaeological researches. Our primary duty is to unearth the traces of lost civilizations through excavation and to shed light on the lost history of humanity in the light of these unearthed findings. All the findings unearthed are also very valuable to us. Sometimes a tiny piece of ceramic can sometimes be of great value to us to be able to date a cultural layer.

Firstly, an archaeologist must have a well-disciplined life. S/he should be resistant to any weather conditions since s/he has to arrive at the site very early in the morning. S/he should be able to adapt to requirements of living in a collective environment. S/he should have a strong organization and communication capacity. S/he should be able to use advanced technologies in researches. S/he should have the background to carry out national and international researches. Her/his key priority in excavations should be documentation. Think of it this way: even if you make a tiny borehole to find answers to some questions, you unearth the cultural layers that have been formed for thousands of years, and you cannot put these layers back in place again; but a well documentation allows you to undo this damage to some extent, which is otherwise a destruction. In the first days of archeology education, we were taught that archaeological excavations are destructive. This is why they teach how to obtain the most data with the least excavation.

• Siz eşinizle beraber Side Antik Kenti kazısını yönetiyorsunuz? Ne zamandan beri bu çalışmanın içindediniz? Side Kenti antik kazılarının tam bir sonuca ulaşması için daha dört asıra ihtiyaç var demişsiniz. Bu bayrak yarışında sizin çalışmalarınızla kazı hangi aşamaya gelindi?

➤ Side kazılarını, 2009 yılından bu yana eşim Prof. Dr. Hüseyin Sabri Alanyalı ve çok değerli bir ekiple birlikte gerçekleştiriyoruz. Klasik Arkeoloji eğitime 1982 yılında Ege Üniversitesi'nde başladım ve 1998 yılında Viyana'da Klasik Arkeoloji Enstitüsünde doktor ünvanı alarak tamamladım. Bu arada 1984 yılından itibaren önce öğrenci sonra araştırmacı olarak Efes Avusturya kazılarında çalıştım. Bu durumda, 34 yıldır kazı alanlarındayım.

• You and your husband supervise the excavation of Ancient City of Side. How long have you been involved in this? You said that excavations in Ancient City of Side require four more centuries to reach a full conclusion. What is the current situation of excavations reached through your efforts in this relay race?

➤ We have been carrying out the excavations in Side with my husband Prof. Dr. Huseyin Sabri Alanyali and a precious team since 2009. I started to study Classical Archeology at Ege University in 1982 and completed it with the title of doctor at the Institute of Classical Archeology in Vienna in 1998. By the way, I worked first as a student and then as a researcher in Ephesus-Austrian excavations as of 1984. In this case, I have been in the excavation sites for 34 years.

EN TEMEL GÖREVİMİZ, KAYBOLMUŞ UYGARLIKLARA AİT İZLERİ KAZI YOLUYLA AÇIĞA ÇIKARMAK VE BU AÇIĞA ÇIKARILAN BULGULAR IŞIĞINDA İNSANLIĞIN KAYBOLAN TARİHİNİ AYDINLATMAKTIR.

OUR PRIMARY DUTY IS TO UNEARTH THE TRACES OF LOST CIVILIZATIONS THROUGH EXCAVATION AND TO SHED LIGHT ON THE LOST HISTORY OF HUMANITY IN THE LIGHT OF THESE UNEARTHED FINDINGS.





TR | EN

“Side kazılarının tam bir sonuca ulaşması için daha dört asıra ihtiyaç var” ifadesi gerçekten bana ait bir ifade olamaz, bazen gazete haberlerini daha ilginç kılmak için bu tür ifadeler kullanılabilir. Ancak şöyle bir doğruluk payı var, bu zamanı tam olarak kestiremezsek de daha çok uzun yıllar süreceği ortada, öyle de olmalıdır. Her kazı alanı bir okuldur. Orada sadece araştırma yapmayız, öğrenciler yetiştiririz, geleceğin araştırmacılarını hazırlarız. Side kazıları 1947 yılından bu yana yerli ve yabancı birçok araştırmacıya ev sahipliği yaptığı gibi birçok arkeoloji, mimarlık ve restorasyon öğrencisi için de okul olmuştur. Bu vesile ile Ord. Prof. Dr. Arif Müfid Mansel, Prof. Dr. Jale İnan'ı ve Dr. Ülkü İzmirilgil'i minnetle anmak istiyorum. Ord. Prof. Dr. Mansel, Side'de kazı ve araştırmaları başlatan, kentin açığa çıkarılmasında ve ilk kez bilim dünyasına tanıtılmasında milattır. Prof. Dr. İnan, kazıların yanı sıra Side Heykeltraşlığı'na dair katkıları yanında, Side Müzesi'nin yapımında ve açılmasında büyük emekler vermiş, Side'de Türk Restorasyon tarihinin ilklerini uygulayan unutulmaz bir bilim insanıdır. Dr. İzmirilgil ise, tiyatro ve çevresinin kazı, belgeleme ve restorasyon çalışmalarına büyük hizmetlerde bulunmuştur. Biz onlardan aldığımız bayrağı gururla taşıyoruz ve gururla gelecek nesillere bırakacağız. 2009 yılından bu yana ise özellikle Mansel tarafından açığa çıkarılan anıtsal yapıların (Dionysos Tapınağı, Otopark Alanı, H1 Alanı, Attius Philippus Suru, Tyche Tapınağı vb.), yapı araştırmaları tamamlanmıştır ve yayın hazırlıkları sürmektedir. Tyche Tapınağı ve AA Bazilikası ile Tapınaklar alanında gerçekleştirdiğimiz restorasyon ve konservasyon çalışmaları büyük önem taşımaktadır. Son yıllarda M yapısı olarak anılan yapı ve çevresinde yaptığımız araştırmalarla bu alanın bir “Hamam-Gymnasium Kompleksi” olduğu tespit edilmiştir. Özellikle bu alanın, “İmparator Kültü” ve “Büyük ve Kutsal Gerusia” için çok önemli olduğu, M.S. 1. ve 7. yüzyıl arasında kesintisiz olarak kullanım gördüğü tüm yapı evreleri ile birlikte tespit edilmiştir.

It is really not possible that the statement “Excavations in Side require four more centuries to reach a full conclusion.” belongs to me. Such statements can sometimes be used to make news reports more interesting. But, it is true to a certain extent. Even if we can not make an exact prediction, it is obvious that it will take many years, and it should. Each excavation site is a school. We carry out not only researches there, but also train students and prepare the researchers of the future. Excavations in Side have hosted many local and foreign researchers since 1947, and have been a school for many archeology, architecture and restoration students. I'd like to take this opportunity to commemorate Ordinarius Prof. Dr. Arif Mufid Mansel, Prof. Dr. Jale Inan and Dr. Ulku Izmirilgil with gratitude. Ordinarius Prof. Dr. Arif Mufid Mansel, who initiated the excavations and researches in Side, is the milestone in unearthing the city and introducing it to the world of science for the first time. Professor Inan is an unforgettable scientist, who had great efforts in foundation and opening of Side Museum, as well as his contributions to Side Sculpture apart from excavations, and broke grounds in the history of Turkish Restoration in Side. Dr. Izmirilgil had great efforts to the excavation, documentation and restoration works of the theater and its surroundings. We proudly hold the baton we received from them, and we will hand it off to next generations. The construction surveys for monumental structures unearthed since 2009 especially by Mansel (Temple of Dionysus, Parking Area, H1 Zone, Attius Philippus Wall, Temple of Tyche, etc.) have been completed and preparation for publication is in progress. The restoration and conservation works we have carried out in the area, where Temple of Tyche and AA Basilica are located, are of great importance. The researches carried out in the recent years for the building, known as M, and its surroundings revealed that it was a "Bath-Gymnasium Complex". Apart from every phase of the building, it was found out that this area was of great importance especially for the "Emperor's Cult" and the "Sacred Gerusia", and used continuously between the 1st and 7th centuries AD.

- Kazılarla ilgili nasıl bir plan izliyorsunuz?

➤ Öncelikle Side gibi büyük bir kentte, yapı ölçeğinde sürdürdüğümüz kazı ve araştırmalarla kent ölçeğinde önemli bilgilere ulaşmayı amaçlıyoruz. Bu şekilde, kentin tarihsel süreç içinde gelişimine ve değişimine yönelik çok önemli bilgilere ulaşıldı. Şimdilik Kentte M.Ö. 6. yüzyıldan M.S. 7. yüzyılın III. çeyreğinin içlerine kadar kesintisiz bir yerleşim olduğunu söyleyebiliriz. Side çok ziyaretçisi olan bir kent bunun için ziyaretçilere yönelik yeni gezi yolları oluşturmaya çalışıyoruz. Ayrıca ziyaretçilerin önemli yapıları görebilmeleri için kentin bazı ana caddelerini gezilebilir hale getirmeyi amaçlıyoruz.

- Buradaki antik yaşantıdan bize bahsedebilir misiniz? Burada kimler yaşamış, neler yapmışlar?

➤ Kilise Tarihçisi Eusebios, Side'nin M.Ö. 1405 yılında kurulduğuna dair bilgiler aktarsa da bugüne kadar bunu teyit eden arkeolojik bulgulara henüz rastlanılmadı. Ancak, Kymeli Kolonistler gelmeden önce burada kendine özgü dili ve yazısı olan yerli bir halkın var olduğunu hem antik kaynaklardan hem de bu Side dilinin Hellenistik döneme ait belgelerinden biliyoruz. Şimdiye kadar yaptığımız kazılarda ele geçen buluntular M.Ö. 6. yüzyıldan daha eski değil. Daha erken buluntulara erişmek bizim için gerçekten büyük önem taşımakta. Kent Hellenistik dönemde özellikle de Geç Hellenistik dönemde büyümeye ve Tiyatro, Kent Kapıları, Tapınak gibi anıtsal yapıların inşa edildiğini görüyoruz. Erken İmparatorluk döneminde Kentte büyük bir imar faaliyeti var, özellikle sütunlu caddelerin inşası ve kentte yeni alanların imara açıldığını görüyoruz. M.S. 5. yüzyıldan itibaren de hala çok önemli ve parlak bir kent, Hristiyan inancına rağmen halen pagan geleneğinden kopmadığını görüyoruz. Özellikle Roma dönemine ait heykellerin M.S. 5. yüzyılda yapılan değişikliklerle M.S. 7. yüzyılın içlerine kadar kullanıldıklarını görüyoruz. Kısacası kent kendine has dili ve yazısı olan eski bir Anadolu Kentidir. Ancak önce Kymeli kolonistlerin gelmesi ile Hellen Kültürü ile tanışmışlar, daha sonra ise sırası ile önce Hellenizasyon sonra da Romanizasyon süreçlerinden payını almıştır.

- What kind of a plan do you follow for excavations?

➤ First of all, we aim to obtain important data on city-scale through excavations and researches we carry out on building-scale in a big city like Side. Vital data on the development and transformation of the city throughout history was obtained in this way. At the present moment, we can say that there was a continuous settlement in the city from the 6th century BC to the third quarter of the 7th century AD. Since Side is a city with many visitors, we try to create new sightseeing routes for visitors. We also aim to make some of the main streets of the city sightseeable so that visitors can see important structures.

- Can you tell us about the ancient life here? Who lived here? What did they do?

➤ Although the Historian of the Church gave the information that Side was founded in 1405 BC, no archaeological findings have yet been found to confirm this. However, we know from both ancient sources and documentation from Hellenistic period in Side language that there were indigenous people with their own spoken and literary language before Cymian Colonists arrived. The finds unearthed in the excavations we have made so far are not older than the 6th century BC. It is of great importance for us to reach earlier finds. We see that the city started to grow and monumental structures such as Theater, City Gates and Temple were built in the Hellenistic period, especially in the Late Hellenistic period. In the early Imperial period, there were huge reconstruction activities in the city. Specifically, we see that the columned streets were built and new areas were zoned for construction in the city. It has still been a very important and bright city since the 5th century A.D., and we see that it maintained pagan tradition despite the Christian belief. In particular, we see that the sculptures belonging to the Roman period were used until the 7th century AD with the changes made in the 5th century AD. In short, the city is an old Anatolian city with its own spoken and literacy language. However, they became acquainted with the Hellenic culture upon arrival of Cymian Colonists, and then took their shares first from the Hellenization and then the Romanization process.



▪ **Kentin terk edilmesi gibi bir durum yaşanmış. Bu neden olmuş?**

↘ Side Kenti 7. yüzyılda önce Sasani ardından da Arap saldırılarına maruz kalıyor. Kentin farklı alanlarında yaptığımız kazılarda, kentin 7. yüzyılın III. Çeyreği içinde terk edildiğini görüyoruz. Sadece Tapınak ve çevresinde küçük bir cemaatin kaldığı anlaşılmaktadır. Çünkü Arap akınları 9. yüzyılın içlerine kadar devam ediyor. Muhtemelen Sideliler kıyıda daha iç kesimlere yerleşmek durumunda kaldılar, kalıp bu akınlara dayanmak mümkün olamamıştır. Benzer bir süreci tüm kıyı kentlerinde görüyoruz.

▪ **Kazı çalışmalarınızla ilgili bir belgesel var bildiğim kadarıyla. Biraz ondan bahsedebilir misiniz?**

↘ Evet, ama artık güncelliğini kaybetti. Yeni bulgular ışığında özellikle kentin yerleşim tarihçesine yönelik çok önemli verilere ulaştık. Bu veriler ışığında yeni bir belgesele ihtiyaç var.

▪ **Uzun zamandır bu çalışmanın içindedesiniz. Bu süreç içinde sizi en çok heyecandıran an hangisiydi?**

↘ Aslında bugüne kadar tüm aşamalar benim için çok heyecanlıydı, her yıl yeni bulgularla yeni sonuçlara doğru ilerliyoruz. Araştırmalarım, tamamen Side yerleşim tarihçesine yönelik olduğu için, her bir sondaj benim için çok değerli ve heyecan verici.

▪ **Türkiye’de arkeolojinin bir bilim olarak geldiği noktadan memnun musunuz yoksa biz sadece işin pırıltılı taraflarını mı seviyoruz?**

↘ Türk Arkeolojisinin bugün oldukça iyi bir noktada olduğunu ve daha ileriye doğru gideceğine olan inancım tamdır. Arkeoloji biliminin temelleri ülkemizde çok sağlam atılmıştır. İlk nesil, Arif Müfid Mansel, Jale İnan, Ekrem Akurgal gibi daha birçok genç, Atatürk tarafından Almanya başta olmak üzere Fransa’ya Arkeoloji eğitimi almak üzere yollanmışlardır. Yurda döndüklerinde ise ilk kez İstanbul Üniversitesinde sonra da Ankara’da Dil ve Tarih Coğrafya Fakültesinde Arkeoloji eğitimi verilmeye başlanmıştır. Arkeoloji, Türkiye’nin en önemli değerlerinden biridir. Geleceğimizi şekillendirirken çok önemli bir araç olacaktır. Türkiye sahip olduğu arkeolojik miras bakımından dünyada çok ayrıcalıklı bir noktada. Hızla değişen yeni dünya da, bu potansiyel mutlaka değerlendirilmelidir.

▪ **The city was abandoned. Why did this happen?**

↘ The City of Side experienced Sassanid attacks and then Arab attacks in the 7th century. The excavations we made in different locations of the city shows that the city was abandoned in the third quarter of the 7th century. It is seen that only a small community stayed in the Temple and its surroundings. Because the Arab invasion continued until the middle of the 9th century. It is likely that the people of Side had to settle further inland from the shore and it was not possible to stay and withstand this invasion. We see similar situations in all coastal cities.

▪ **As far as I know, there is a documentary about your excavations. Can you please tell us about it?**

↘ Yes but it is out of date now. In the light of new findings, we have obtained very important data regarding the history of settlement in the city. In the light of these data, there is a need for a new documentary.

▪ **You have been in this work for a long time. What was the most exciting moment during this time?**

↘ Actually, each stage has been very exciting for me so far. Every year we progress towards new results with new findings. As my studies only involve the history of settlement in Side, each borehole is very valuable and exciting for me.

▪ **Are you satisfied with the current position of archeology as a science in Turkey? Or do we just like the bright side of it?**

↘ I strongly believe that Turkish Archeology has a very good position today and that it will progress further. The science of archeology has been built on solid basis in our country. The first generation including Arif Mufid Mansel, Jale İnan, Ekrem Akurgal and many other young people were sent to France, especially Germany, by Atatürk to study Archeology. When they returned home, Archeology training was provided first at Istanbul University and then at the Faculty of Language and History-Geography in Ankara. Archeology is one of the most important values of Turkey. It will be a very important means in shaping our future. Turkey has a highly privileged position in the world in terms of archaeological heritage. We have to make use of this potential in the rapidly changing new world.





İNCELEME REVIEW

Bir döneme damga vuran Muppet Show'un Türkiye uyarlamasında olaylar bir sokakta geçer. Kurabiye Canavarı, Minik Kuş gibi kukla figürler hep aynı sokakta yaşarlar ve bu sokağın adı Susam Sokağı'dır. Programın orijinal versiyonunda da kuklalar Sesame Street'te (Susam Sokağı) yaşar. Peki, bu sokağa neden "Susam" adı verilmiştir?

EN

The Turkish version of Muppet Show, which marked an era, was set in a street. The puppet characters such as Cookie Monster and Little Bird were all living on the same street and this street was called Sesame Street. In the original version of the show, puppets were living on the Sesame Street. But, why was this street called "Sesame"?



by Ceren Öztürk



TR | EN

Ali Baba ve Bin Bir Geceler

Programın senaristleri olayların geçeceği mekân için bir isim düşünürlerken akıllarına Bin bir Gece Masalları'ndaki o meşhur Ali Baba hikâyesi gelir. Ali Baba, hazinelerin saklandığı mağaranın kapısını açmak için "Açıl susam açıl" diye tılsımlı bir cümle söyler. Susam kelimesi hikâyenin macera, gizem ve hazine dolu mağarasının kapısını açan özel bir ifadedir. Yazarlar da buradan yola çıkarak belki de modern dönemin Bin bir Gece Masalı olmaya öykünüp kendi eserlerinin mekânına bu adı vermişlerdir.

Ali Baba'nın, açılması zor olan bir kapıyı açmak susam kelimesini seçmesinin arkasında da kültürel bir bakış açısı yatar. Susam, kapsül içinde yetişen bir bitkidir. Hasadı için geç kalınırsa bu kapsül çatlar ve susam taneleri yere dökülür. Kadim zamanlarda bir işin kolayca gerçekleşmesi için susam gibi açılması temenni edilirdi.

Ali Baba and Arabian Nights

The screenwriters of the show were thinking of a name for the setting, and the famous story Ali Baba in the Tale of Arabian Night suddenly sprang to their minds. Ali Baba says a magical phrase "Open sesame open" to open the cave where the treasures are hidden. The word sesame is a special phrase that opens the cave of the story, which is full of adventure, mystery and treasure. Based on this, the screenwriters probably wanted their show to be modern version of Arabian Nights and gave this name to the setting of their show.

There is a cultural point of view lying behind Ali Baba's choice of the word sesame to open a difficult-to-open door. Sesame is a plant growing in capsules. In case of late harvest, this capsule bursts and the sesame seeds fall on the ground. In ancient times, people would hope to get things easily done like opening of sesame capsule.



Susamın Yolu

Susamın çok eski bir kültür bitkisi olmasına rağmen doğuş yeri kesin olarak bilinmemektedir. Değişik yazarlar susam türlerinin üçte ikisinin Afrika'da yer almasından ve ekonomik olarak susamın bu kıtada baskın olmasından yola çıkarak, susamın doğuş yeri olarak Afrika'yı göstermişlerdir. Aynı şekilde susamın Afrika'da doğup, Batı Asya üzerinden Hindistan, Çin ve Japonya'ya yayıldığı, bu bölgelerin ikincil yayılma merkezleri olduğu uzmanlarca belirtilmiştir. Susam, tohumlarında ağırlığının yarısından fazla yağ bulduran bir yağ bitkisidir. En çok tahin ve tahin helvası yapımında, sabun, ilaç ve kozmetik sanayiinde kullanılır. Ülkemizde en çok Ege, Akdeniz ve Güneydoğu Anadolu bölgesinde ekilir. Susam yağı yemeklik bir yağ olmasına karşın, kullanımı ekonomik olmadığı için ülkemizde bitkisel yağ olarak tüketimi sınırlı kalmıştır. Yazlık bir yağ bitkisi olan susam, yemeklik yağ sanayinde kullanımından ziyade, tahin ve tahin helvası üretiminde ve kuru pasta, simit gibi unlu gıdaların imalatında, kozmetik sanayinde ve sabun yapımında kullanılmaktadır. Ayrıca küspesi kaliteli bir hayvan yemidir.

Ülkemizde 40-50 bin tonluk susam üretiminin, 450-500 bin tona ulaşan tüketim ihtiyacına cevap vermediği görülmektedir. Bu açığı kapatmak için de susam ithalatı yoluna gidilmiştir. İthalat yapılan ülkelerin başında Afrika ülkeleri vardır. Türkiye'nin en çok susam ithalatı yaptığı ülkelerin Sudan, Etiyopya, Burkina Faso, Hindistan, Afganistan, Pakistan, Mozambik, Uganda ve Nijerya olduğu, yılda yaklaşık 95 bin ton civarında susamın ithal edildiği bilinmektedir.

Path of Sesame

Sesame is a very old cultivated plant, and its origin is not known exactly. Different authors have shown Africa as the origin of sesame based on the fact that two-thirds of sesame species are found in Africa and sesame is economically dominant in this continent. Similarly, experts have stated that sesame originated in Africa and then spread to India, China and Japan through West Asia, and these regions are secondary spreading centers. Sesame is an oil plant that contains an oil amount of more than half of its seeds' weight. It is mostly used in making tahini and tahini halva, soap, and in pharmaceutical and cosmetics industry. It is mostly cultivated in the Aegean, Mediterranean and Southeastern Anatolia regions in our country. Although sesame oil is an edible oil, its consumption as vegetable oil is limited in our country since it is not economical. Sesame, a summer, oil crop plant, is not used in edible oil industry but in making tahini and tahini halva, bakery products such as dry pastry and bagels, soap, and in the cosmetics industry. In addition, undecorticated sesame seed is a high-quality animal feed.

It is seen that sesame production amounting to 40-50 thousand tons in our country does not meet the consumption need of 450-500 thousand tons. Sesame started to be imported in order to close this gap. African countries are the main import countries. It is known that Turkey imports sesame mostly from Sudan, Ethiopia, Burkina Faso, India, Afghanistan, Pakistan, Mozambique, Uganda and Nigeria, and that annual sesame import volume amounts to about 95 thousand tons.





1800'LERİN SONUNA DOĞRU MİSİR'İN DİMYAT BÖLGESİNDEN KENTE GÖÇ EDEN AİLELERİN BERABERİNDE GETİRDİĞİ TAHİN, BUGÜN ÜNLÜ ANTALYA PİYAZININ LEZZET SIRLARINDAN BİRİSİ HALİNE GELMİŞTİR.

BROUGHT ALONG BY THE FAMILIES WHO MIGRATED TO THE CITY FROM DAMIETTA IN EGYPT IN LATE 1800S, TAHINI, TODAY, HAS BECOME ONE OF THE TASTE SECRETS OF THE FAMOUS ANTALYA PİYAZ.



Türkiye'nin Susamı Antalya'dan

Bir zamanlar Türkiye'nin susam ihtiyacının yaklaşık yüzde 20'sini Antalya karşılardı. Günümüzde de Antalya'da susam üretiminde ısrarlı olan üreticiler hasada Ağustos sonunda başlayıp, Eylül ayı ortalarına kadar devam ederler. Antalyalı köylüler susam bitkilerini toplayıp desteler halinde tarlalarda kurumaya bırakırlar. Susam demetleri Ekim ayına kadar tarlalarda renkli görüntüler oluşturur. Güneşte kuruyan bitkinin kapsülleri ayrılarak içindeki taneler kolayca ayıklanacak hale gelir. Sonrasında da geleneksel yöntemle savrulan taneler çuvallara konulup tahin değirmenlerine ya da evlere doğru yola çıkarlar.

Antalya mutfağında susam çok önemli bir yer tutar. 1800'lerin sonuna doğru Mısır'ın Dimyat bölgesinden kente göç eden ailelerin beraberinde getirdiği tahin, bugün ünlü Antalya piyazının lezzet sırlarından birisi haline gelmiştir. Antalyalılar zeytinyağı, limon ve tahinle yapılan sos olmadan piyaz yemezler. Manavgat içinse susamın merkezi konumundadır diyebiliriz. İlçeye bağlı Çaltepe köyündeki tahin değirmenleri, ardıç odunuyla ısıtılan taş fırınlarda kavranan susamdan ürettikleri tahinleriyle ün salmışlardır. Kentin batısında bulunan Kaş ilçesine bağlı Kasaba köyünde de geleneksel tahin üretimi devam etmektedir.

Sesame of Turkey from Antalya

Antalya met about 20 percent of sesame need of Turkey for a while in the past. Today, persistent sesame producers in Antalya start harvesting at the end of August and continue until mid-September. The villagers of Antalya harvest sesame and leave them to dry in the field in bundles. Sesame bunches create colorful view in the fields until October. The capsules of the plant dried in the sun burst and the grains inside are easily removed. Then, the grains are winnowed by conventional method, and placed in sacks to be delivered to tahini mills or houses.

Sesame plays an important role in Antalya cuisine. Brought along by the families who migrated to the city from Damietta in Egypt in late 1800s, tahini, today, has become one of the taste secrets of the famous Antalya piyaz. People of Antalya do not eat piyaz without the sauce made with olive oil, lemon and tahini. We can say that Manavgat is the center of sesame. The tahini mills in the village of Caltepe affiliated to the district are famous for the tahini made there from sesame roasted in stone ovens heated with juniper wood. Traditional tahini production also continues in the village of Kasaba located in the west of the city and affiliated to the district of Kas.



TR | EN

Susamın Faydaları

- 1**
Bir antioksidan kaynağı olan susam, içindeki demir ve vitaminlerle kansızlığı önler.
- 2**
Bağımsızlık sistemine güç verir ve bağırsak kanserine yakalanma riskini düşürür.
- 3**
İçeriğindeki E vitamini ve Lesitin, kalbe, beyine ve sinir hücrelerine son derece faydalıdır.
- 4**
Tansiyon ve kolesterolün düşmesinde etkilidir.
- 5**
Susam yağı eklem ağrılarını azaltır ve romatizma ağrılarına iyi gelir.
- 6**
Susam cildinizi gençleştirir. Güçlü, canlı, parlak tırnaklara ve saçlara sahip olmanızı sağlar

Benefits of Sesame

- 1**
Sesame is a source of antioxidants, and prevents anemia with iron and vitamins contained in it.
- 2**
It boosts immunity system and reduces the risk of bowel cancer.
- 3**
Vitamin E and Lecithin contained in it are extremely beneficial for the heart, brain and nerve cells.
- 4**
It is effective in lowering blood pressure and cholesterol.
- 5**
Sesame oil reduces joint pain and is good for rheumatic pain.
- 6**
Sesame rejuvenates your skin. It helps you have strong, vibrant, shiny nails and hair.

ŞÖYLEŞİ
INTERVIEW

Zeynep Er en

Çok yönlü sanatçı Zeynep Eren ile heykellerinin esin kaynağı "Ana Tanrıçalar"a ilham veren Ankara - Antalya yolculuğunu konuştuk...

We talked with the sophisticated artist Zeynep Eren about her journey from Ankara to Antalya, which inspired the "Mother Goddesses", the source of inspiration for her sculptures.

TR | EN

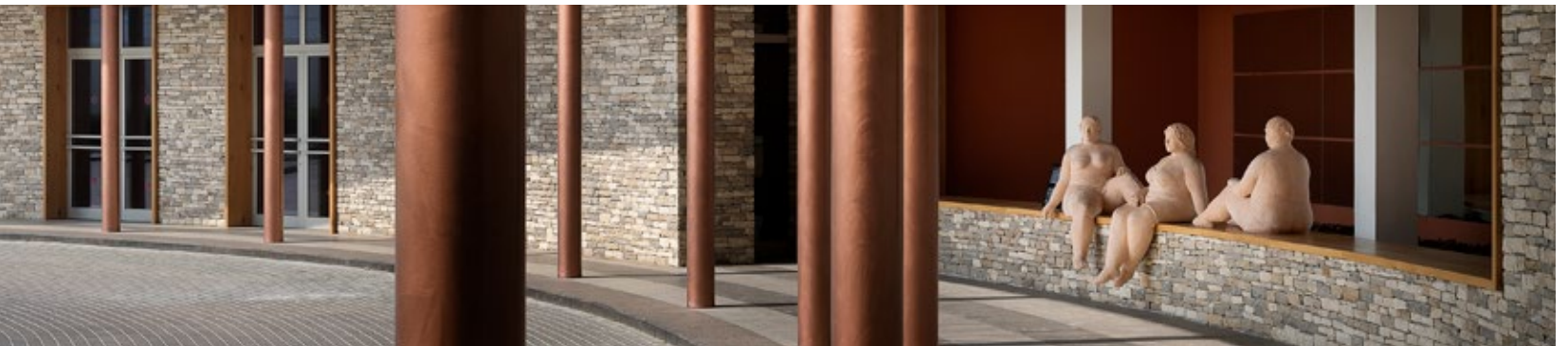
Heykel sanatıyla ilişkinizin başlangıcı bildiğimiz kadarıyla çocukluk döneminize, babanız Cemil Eren'in atölyesine kadar gidiyor. "Ben de heykel yapmalıyım" dediğiniz ilk anı hatırlıyor musunuz? Yoksa zaman içerisinde her şey kendiliğinden bir süreçte mi gelişti? Babanızın atölye ortamında sizi sanatın içine çeken ne oldu?

▼ Babam rahmetli Cemil Eren askeri öğrencilikten teğmen rütbesine ulaşınca resim sevdasıyla askerliği bırakıp sanat hayatına atılmış ve hayatını resimle kazanmak üzere her şeyi bırakmış. Evimiz dışında Adil Han Kızılay'da ufak bir oda kiralayıp orada çalışmaya başlamıştı. Ağabeyim Barış'la beni arasıra atölyesine götürürdü orda vakit geçirmek çok eğlenceliydi, bize de o çalışırken rahatsız etmeyelim diye resim kağıtları ve boyalar verirdi. Ben saatlerce insan daha çok kadın tipleri çizer onları baloncuklarla konuştururdum. İlk desenlerim hep insan çizimleri oldu. Arasıra atölyeye konuklar gelirdi, onları çizerdim. Onlardan biri Nuri İyem diğeri de Tomris Uyar'dı. Çok benzettiğimi düşünürdüm. Babam resimlerimize katıyen karışmazdı, hiçbir zaman şöyle yap böyle yap demezdi. Atölye eve taşındığında ve de seramik fırını geldiğinde çamurlu günler başladı. Babam evde seramik dersleri veriyordu. Biz de gelenlere hizmet ediyor ve dersleri izliyorduk. Böylelikle biz de çamura bulaşmış olduk. Yani diyeceğim ilk sanat uğraşlarımız bunlar oldu; yardım ederek izleyerek başladık daha ilerde ciddi olarak içine girdik.

As far as we know, the beginning of your relationship with the art of sculpture dates back to your childhood, to the workshop of your father Cemil Eren. Do you remember the first time you said "I have to make sculpture too"? Or did it happen spontaneously over time? What did grab your attention to the art in your father's workshop?

▼ Once my late father Cemil Eren was promoted to the rank of Lieutenant from military student, he quit his military service for his love for painting, began his art career and gave up everything to earn his living by painting. Apart from our house, he started to work at a small room he rented in Adilhan in Kızılay. He sometimes took me and my older brother Baris to his workshop, and it was fun to spend time there. He was giving us drawing papers and paints so that we wouldn't bother him while he was working. I was drawing people, mostly female characters, for hours and making them talk through speech balloons. My first drawings were of people. We sometimes had guests in the workshop. I used to draw them too. Nuri İyem and Tomris Uyar were one of those guests. I was thinking my drawings were identical. My father never interfered with our drawings. He never directed us in how to make it. When the workshop and ceramic furnace were moved to our house, the muddy days began. My father gave ceramic lessons at home. We were serving the visitors and watching the lessons. This is how we were also wallowed in mud. So I mean these were our first artistic efforts. We started by helping and watching, and then we got down to it.

Where did you display your first works? What were the first reactions?





ETRAFI ÇOK GÖZLEMLERİM,
ETKİLENDİĞİM ŞEYLER
GÖRSEL HAFIZAMA
YERLEŞİR, ESKİZ YAPMA
ALİŞKANLIĞIM YOKTUR.

I HIGHLY OBSERVE AROUND
ME. I IMPRINT WHAT
FASCINATES ME IN MY
VISUAL. I AM NOT USED TO
DRAW SKETCHES.

TR | EN

İlk eserlerinizi nerede sergilediniz? İlk tepkiler nelerdi?

➤ İlk sergim Ankara Fransız Kültür Derneği'nde 1983 yılında oldu. Kağıt üzerine akrilik resimler ve fayans üzerine seramik panolar yapmışım, onları sergiledim, beğenildi, satış da oldu. O ara (1978 de girip, 1984 yılında ayrıldığım) Eski Eserler ve Müzeler Genel Müdürlüğünde müze asistanı olarak görev yapıyordum. Türkiye genelinde sivil mimarlık örnekleri sit alanları ve ören yerlerinin tescilini yapıyorduk. Bu nedenle ilk sergimin konusu eski evlerdi.

Sizi bir esere hazırlayan süreç nasıl gelişir?

➤ Etrafı çok gözlemlerim, etkilendiğim şeyler görsel hafızama yerleşir, eskiz yapma alışkanlığım yoktur. Ancak sipariş bir proje olursa eskiz yaparım ama kendi serbest çalışmalarım da direk heykel ya da resim ne olursa o anda çıkar.

Çalışma planınız nasıldır? Düzenli olarak atölyenizde vakit geçirirsiniz ve bunun sonucunda mı eserleriniz ortaya çıkar yoksa iyi bir fikir gelir de öyle mi atölyenin yolunu tutarsınız?

➤ Ev atölye aynı mekanda olduğu için çok disiplinli olamadım muhakkak çalışmayı bölen şeyler oluyor. Ancak sipariş bir iş yetiştirmem gerekirse işin başından kalkmadan fazla ara vermeden bitirmeye çalışırım. Sergi hazırlıkları da aynı şekilde açılışa kadar çalışma durmaz.

Yetiştirdiğiniz insanlar var mı?

➤ Birkaç yıl boyunca ara ara çocuklara ve yetişkinlere seramik dersleri verdim. Bartın'da bir sergi bile yaptık. Bu aralar, birkaç yıldır, derslere ara verdim ama öğrencilerimin güzel işler çıkardıklarını görmek çok keyif veriyordu.

Where did you display your first works? What were the first reactions?

➤ My first exhibition was held in French Cultural Center in Ankara in 1983. I made acrylic paintings on paper and ceramic panels on tiles, and exhibited them. They were acclaimed, and there had been sales. At that time, I was working as a museum assistant at the General Directorate of Antiquities and Museums (I started to work in 1978 and quit in 1984). We were dealing with registration of civil architecture samples, protected areas and archaeological sites across Turkey. This is why the theme of my first exhibition was old houses.

How does the process that prepares you for a work develop?

➤ I highly observe around me. I imprint what fascinates me in my visual. I am not used to draw sketches. But, in case of an ordered project, I draw sketches. But for my own free works, I directly make the sculpture or painting.

What is your working plan? Do you spend regular time in your workshop so that your works come out? Or do you come up with an idea and head to your workshop?

➤ Since my house and workshop are located in the same place, I can not be well-disciplined. There is always something interrupting me. But, If I have to rush to finish an ordered work, I try to finish it taking less breaks. The preparations for exhibitions also proceed in the same manner. I work non-stop until the opening.

Have you trained anyone?

➤ I gave ceramic lessons to children and adults from time to time for several years. We also held an exhibition in Bartın. I have not been giving lessons for a few years. But, I was pleased to see my students producing nice works.



TR | EN

Heykel dışında başka çalışmalarınız oluyor mu?

↘ Seramik duvar panoları, eritme cam çalışmaları diyebilirim ama resim çalışmalarım hep oldu.

Antropoloji eğitimi almışsınız. Bunun sanatınıza etkileri oldu mu?

↘ Antropoloji eğitimi bütün dünyaya, insanlara bakış açınızı etkiliyor. Sanatın nasıl ortaya çıktığını, geliştiğini, sanatla uğraşan insanlara toplumların bakış açısını görüp öğreniyorsunuz. Benim çalışma konularıma, beğenilerime kesin etkisi olmuştur. Okulun ilk yılında her hafta müze dersimiz vardı. Anadolu Medeniyetleri Müzesinde eserleri inceler çizim yapardık. Okul öncesinde de gittiğim yerlerde bulunan müzeleri muhakkak gezerdim. Arkeolojiye ve güzel sanatlara her zaman ilgi duydum, haz aldım. Her çağda muhteşem şeyler yapılmış, hayranlık duymamak ve etkilenmemek elde değil.

Ana tanrıça kültürünün eserlerinizdeki etkisi görülüyor. Kibele kültürünün sizin için anlamı nedir?

↘ İlk insan toplumları doğa güçlerine karşı tamamen korunmasız, bilgisiz, çaresiz hayata tutunmaya çalışmış ve kendilerini bu etkenlere karşı koruyacak, destek olacak, sığınacakları birşeyler arayışı içinde olmuşlardır. Tanrı ve tanrıçaların yaratılması bu nedenlerle ortaya çıkmıştır. Sanmışlar ki bilemedikleri, çözemedikleri doğa olaylarından kendilerini bu tanrı ve tanrıçalar koruyacaklar. Bunlara tapınma, adak adama, kurban verme adetleri böyle başlamıştır. Ana tanrıça, bütün tanrıların anası Kibele de anaerkil toplumda bolluk bereket ve doğumu sembolize etmektedir. Anadolu'da Neolitik çağda birçok taş ve pişmiş toprak figür bulunmuş, daha sonra başka toplumlarda isimleri tipleri değişerek yayılmıştır. Şişman olmaları bereket, doğurganlık ve gücü sembolize etmektedir. Ben de kadınların güçlü, kendine güvenli yaratıcı, kendini ezdirmeyen, kimseyi de ezmeyen öncü bireyler olarak toplumda değerli bir yerde olmalarını arzu ederim.

Do you have any works other than sculpture?

↘ I can mention ceramic wall panels and melted glass works. But I have always had painting works.

You studied anthropology. Did it affect your art?

↘ Anthropology education affects your perspective on whole world and people. You see and learn how art emerged and developed, and the perspective of societies on people engaged in art. It definitely had an effect on the themes of my works, as well as my tastes. In the first year of school, we had a museum class every week. We were studying and drawing the artifacts in the Museum of Anatolian Civilizations. Even before school, I used to visit the museums in the places I had been. I have always been interested in and enjoyed archeology and fine arts. Great works have been produced in every age, and it is impossible not to admire and be impressed.

The effect of the mother goddess cult is obvious in your works. What does the Kybele cult mean to you?

↘ The early human societies were completely unprotected against nature's forces and naively and desperately tried to hold on to life, and they were looking for something to protect themselves against these factors, and to help them and to take shelter. This is why gods and goddesses emerged. They thought that these gods and goddesses would protect them against natural events which they did not know and could not find a solution. This is how they started to worship, and take vows and sacrifices to them. Both mother goddess, the mother of all gods, and Kybele symbolize wealth, fertility and childbearing in matriarchal society. Many stone and terracotta figures from Neolithic age were found in Anatolia, which later spread to other societies by change in their styles and names. They are fat to symbolize wealth, fertility and power. I want women to have a valuable position in the society as strong, self-confident, creative, leading individuals who do not let themselves oppressed or oppress others.

İNCELEME REVIEW

by Yasemin Karip

Görmezden Gelmiyoruz, Önemsiyoruz:

We do not ignore,

#AlwaysCare

Orda bir ada var uzakta,
gitmesek de görmesek de o
ada bizim adamızdır. Onu biz
yarattık, çöplerimizle...

There is an island far away,
which is our island, even if do not
visit it. We have created it with
the waste we have produced...

TR | EN

Pasifik Okyanusu'nda Kaliforniya ile Hawaii arasında kıyından 1200 deniz mili açıkta bir kıta var. Bu, biz insanların elbirliğiyle oluşturduğu yapay bir kıta. Onu plastik atıklarımızla yarattık.

1997 senesinde oşinograf ve gemi kaptanı Charles Moore teknesiyle bir yarıştan Kaliforniya'ya doğru yol alırken daha önce kimsenin görmediği bir kıtaya rastladı. Sadece okyanusun olması gerektiği yerde göz alabildiğince uzanan plastik atıklarla örülmüş ve adeta bir kıta kadar büyük, kocaman bir çöplüktü gördüğü. Daha sonra mürettebatıyla beraber, Türkiye'nin iki katı büyüklüğündeki bu alana "Büyük Pasifik Çöp Alanı" adını verdiler.

In the Pacific Ocean, there is a continent 1200 nautical miles offshore between California and Hawaii. This is an artificial continent which we, as human beings, have created together. We have created it with the plastic wastes we have produced.

In 1997, the oceanographer and ship captain Charles Moore Charles J. Moore came upon a continent that no one had seen before while sailing to California after competing in a race. What he saw was an enormous trash dump of what actually ought to have been an ocean and which was almost as wide as a continent and as far as the eye could see, consisting of plastic wastes. Then, he and his crew dubbed this patch "Great Pacific Garbage Patch", which is twice the size of Turkey.

Dünyanın Plastiği Var

Kıtanın varlığının duyulmasının ardından Greenpeace'in Arctic Sunrise gemisi de bölgeye bir keşif yolculuğu yaptı. Yaptıkları incelemelerde kıta sularında Los Angeles, New York, Miami gibi büyük kentlerde var olandan 11 kat daha fazla mikroplastik kirlilikle karşılaştılar. Bazı atıkların markalarını tespit ve teşhir ettiler. Bunlar arasında Coca Cola, Unilever, Bayer gibi dünya çapında markalar da vardı. Kıta hâlâ tüm muazzam pisliğiyle Pasifik'te duruyor. Daha sonraları Atlantik Okyanusu'nun en ücra köşelerinden birinde yer alan hatta adı Erişilemeyen Ada olan kara parçasında da plastik atıklara rastlandı. Şu an okyanusun en ücra köşesinden Everest'in zirvesine kadar tüm dünyayı plastik çöplerimizle doldurmuş durumdayız.

Kısa kullanımlarda tercih ettiğimiz, yüz yıl önce hayatımızda bile olmayan plastiklerin doğada yok olma süreleri çok uzun, bıraktıkları hasar ise ölçülemez. Plastik atıkların doğada kaybolma süresi 1000 yılı buluyor. Telefon kartı 1000 yıl, misina 600 yıl, bebek bezi 550 yıl, plastik tabak 500 yıl, pet şişe 400 yıl, pil 300 yıl, naylon kumaş 30-40 yıl, çiklet 5-25 yıl gibi sürelerde kayboluyor.

Plastics From All Around the World

After existence of the continent was heard, Arctic Sunrise ship of Greenpeace embarked on expedition of discovery to this patch. During their studies, they found eleven times more microplastic pollution in the continental waters than which had been found in major cities like Los Angeles, New York and Miami. They found out and exposed the brands of some of the wastes. These include worldwide brands such as Coca Cola, Unilever and Bayer. The continent still exists in the Pacific with all its dirt. Then, plastic trash was also found on the land called Inaccessible Island and located in the most remote corners of the Atlantic Ocean. We have currently filled the whole world, from the most remote corner of the ocean to the summit of Everest, with the plastic wastes we have produced.

It takes a very long period of time for plastics, which we prefer for short use and did not exist in our lives a hundred years ago, to decompose in nature, and the damage they cause is enormous. It takes 1000 years for plastic wastes to decompose in nature. It takes 1000 years for sim cards, 600 years for fishing lines, 550 years for diapers, 500 years for plastic plates, 400 years for plastic bottles, 300 years for batteries, 30-40 years for nylon fabric and 5-25 years for chewing gum to decompose.

ŞU AN OKYANUSUN EN ÜCRA
KÖŞESİNDEN EVEREST'İN
ZİRVESİNE KADAR
TÜM DÜNYAYI PLASTİK
ÇÖPLERİMİZLE DOLDURMUŞ
DURUMDAYIZ.

WE HAVE CURRENTLY FILLED
THE WHOLE WORLD, FROM
THE MOST REMOTE CORNER OF
THE OCEAN TO THE SUMMIT OF
EVEREST, WITH THE PLASTIC
WASTES WE HAVE PRODUCED.

Türkiye'de Plastik Verileri

Türk Deniz Araştırmaları Vakfı'na göre; deniz çöplerinin yüzde 60 ila 80'ini plastik çöpler oluşturuyor. Birleşmiş Milletler Çevre Programı'nın verilerine göre ise açık denizlerde kilometrekare başına ortalama 13.000 plastik düşüyor. Akıntılarla tüm dünyaya yayılan bu çöpler, dünyanın ekolojik dengesinde büyük tahribatlara yol açıyor. Uzmanlara göre; insan tüketimi için yakalanan her üç balıktan yaklaşık biri plastik içeriyor. Plastik nedeniyle sular ve yiyecek kaynakları da kirleniyor.

Data on Plastic in Turkey

According to the Turkish Marine Research Foundation, plastic waste constitutes 60 to 80 percent of the trash in seas. According to the data by the United Nations Environment Programme, there is an average of 13,000 plastics per square kilometer in open seas. This trash spreads all over the world by currents and cause great damage to the ecological balance of the world. According to experts, about one in three fish caught for human consumption contains plastic. Water and food sources are also polluted by plastic.

Her gün 500 milyondan fazla plastik pipet kullanıyoruz. Plastik pipetler, plajlardaki en büyük kirleticilerden biri ve hayvanlara zarar veriyor.

HER GÜN
EVERY DAY

We use more than 500 million plastic straws every day. Plastic straws are one of the major contaminants on beaches and harmful for animals.

100.000 deniz memelisi ve kaplumbağa ile 1 milyon deniz kuşu plastik kirlilik yüzünden hayatını kaybediyor.

Yapılan yeni bir çalışmaya göre; yılda ortalama 70.000 mikro plastik yiyoruz.

HER YIL
EVERY YEAR

100,000 marine mammals and turtles and 1 million sea birds are killed by plastic pollution.

According to a recent study, we eat 70,000 microplastics each year on average.

Sigara izmaritleri biyolojik olarak parçalanamayan selüloz asetat (bir plastik form) yapılıyor. Çoğu sigara kullanıcısı sigara izmaritlerini sahilde bırakıyor.

Sigara izmariti kirliliği, zehirli kimyasalları 10 yıl boyunca sahillerdeki kum ve suya yayıyor.

10
YIL / YEARS

Cigarette butts are made of non-biodegradable cellulose acetate (a plastic form). Most smokers leave their cigarette butts on the beach.

The pollution caused by cigarette butts spreads toxic chemicals to the sands of the beach and water for 10 years.

Plastik bir torba sadece yaklaşık 12 dakika kullanılıyor ancak doğada yok olması yüzlerce yıl sürüyor.

100
YIL / YEARS

A plastic bag is only used for about 12 minutes, but it takes hundreds of years for it to decompose in nature.

Plastiğin küresel ısınma sürecini hızlandığını aktaran bilim insanları, plastiğin çözülmesi sırasında açığa çıkan metan ve etilen gibi sera gazlarının küresel ısınmanın hızlanmasına yol açan en büyük etkilerden biri olduğunu belirtiyor.

WWF (Dünya Doğayı Koruma Vakfı) tarafından plastik atıklar konusunda hazırlanan bir raporda Akdeniz'in bir "plastik denizi" olma riski ile karşı karşıya kaldığı belirtildi. Sorunun ulaştığı boyutları örneklerle irdeleyen raporda sorunun çözümü için uluslararası, ulusal, endüstriyel ve bireysel düzeyde neler yapılması gerektiğine yer verildi.

Ne yazık ki Akdeniz'deki atıkların %95'ini plastik maddeler oluşturuyor. Akdeniz'de yaşayan 134 tür deniz canlısı plastik atıkları yiyor. Akdeniz'de bir kilometre karede 5 milimetreden küçük 1,25 milyon plastik parça bulunuyor.



Stating that plastics accelerate global warming, scientists say that greenhouse gases such as methane and ethylene, released during dissolution of plastics, are one of the major effects that accelerates global warming.

A report issued by WWF (World Wide Fund for Nature) on plastic waste specifies that the Mediterranean Sea faces the risk of becoming a "sea of plastic". Addressing the extent of the problem through examples, the report includes actions to be taken at international, national, industrial and individual levels in order to solve the problem.

Unfortunately, 95% of the waste in the Mediterranean Sea consists of plastics. 134 species of sea creatures in the Mediterranean Sea eat plastic waste. There are 1.25 million pieces of plastic smaller than 5 millimeters per square kilometer in the Mediterranean Sea.

WE CARE

We Care nedir?

Dünyadaki plastik kirliliğinin geldiği noktanın verdiği dehşete duyarsız kalmak istemiyoruz. Dünyamızda gittikçe artan bu atık sorununu çok önemsiyoruz. Bu bağlamda Barut Hotels olarak bir proje başlattık: WE CARE.

WE CARE olarak adlandırdığımız çevre bilinci projemizle plastik atıklarımızda ciddi azalmalar elde ettik. Projeye beraber zararlı ürünlerin kullanımını en aza indirmeyi hedefledik. Bununla beraber doğal kaynaklarımızın daha verimli ve dikkatli kullanılmasına özen gösteriyoruz. Bizler, her nefesimizi doğaya borçluyuz, doğanın parçası olan canlılar olduğumuzun bilincindeyiz. Ait olduğumuz dünyaya ihanet etmeyi değil, ait olduğumuz dünyayı önemsemeyi seçtik. Bunun için çok çalışıyoruz. Biz görmezden gelmiyoruz, önemsiyoruz.

We Care ile daha az plastik, daha çok geri dönüşüm!

#baruthotelswecare

What is We Care?

We do not want to remain insensitive to the terrifying extent that the plastic pollution has reached in the world. We do care about this increasing waste problem in our world. Within this context, we, as Barut Hotels, have initiated a project: WE CARE.

Through our environmental awareness project called WE CARE, we achieved significant reductions in the plastic wastes we have produced. We aimed to minimize the use of harmful products by the project. In addition, we pay utmost attention to use the natural resources more efficiently and with more caution. We owe each breath we take to the nature, and we are aware that we are creatures that are a part of nature. We did not choose to betray the world we belong to, but to care about the world we belong to. We work so hard for this. We do not ignore; we care.

We Care for less plastic, more recycling!

#baruthotelswecare

Mavi *Blue* Yengeç *Crab*

Adını duyduğumuzda bir bilim kurgu filminin ismi gibi gelse de aslında “Mavi Yengeç” son yılların en gözde yiyeceklerinden biri.

Sounding like a horror movie name, “Blue Crab” is actually one of the favorite foods of the recent years.

by Ozan Sezgin



Üstelik kendisi bu suların da yabancı sayılır. Aslında egzotik bir tür olan "Mavi Yengeç" in memleketi Atlantik Okyanusu'nda Nova Scotia'dan Uruguay'a kadar olan bölgedir. Zamanla Avrupa sularına geçerek Fransa, Danimarka kıyıları ve Akdeniz'e yerleşmiştir. Akdeniz genelinde ilk olarak 1948 yılında görüldüğü söylenir. Akdeniz'e yerleşmesiyle ilgili anlatılan bir şehir efsanesine göre; Kuzey Amerika sahillerinde bulunan bu canlının tadını çok seven bir Yunan armatör 1930-1940 tarihleri arasında "Mavi Yengeç"leri Ege Denizi'ne salmıştır. Fakat "Mavi Yengeç" zorla getirildiği bu sulara tam anlamı ile uyum sağlayamayıp şöyle aşağılara doğru inmeye başlamıştır. Hatta 1963'ten itibaren Kuzey Ege'yi ve Saros'u tümü ile terk etmiş, tamamen güneye yerleşmiştir. Bunun nedeni olarak Kuzey Ege bölgesindeki aşırı avcılık gösterilmekte ise de hiç değilse Türkiye lagünlerinde bu yengecin bu denli avlanması söz konusu olmamıştır. Yengecin göçünün arkasında doğal koşullar olduğu fikri daha gerçekçidir.

Moreover, it is kind of a stranger to Turkish waters. The "Blue Crab", an exotic species, is native to a region from Nova Scotia the Atlantic Ocean to Uruguay. It has been introduced to European waters over time, and settled in France and Danish coasts and the Mediterranean Sea. It is said that to have been first observed across Mediterranean Sea in 1948. According to an urban legend about its settlement in the Mediterranean Sea, a Greek shipowner, who loved the taste of this sea creature living in North American coasts, released "Blue Crabs" to the Aegean Sea between 1930-1940. However, "Blue Crab" could not fully adapt to these waters, where it was introduced by force, and started to make its way down. In fact, the "Blue Crabs" fully left the North Aegean and Saros from 1963 and settled completely in the south. Although the reason shown was overfishing in the North Aegean region, this crab was not fished to such an extent at least in lagoons in Turkey. The idea that there are natural conditions lying behind migration of the crab is more realistic.

Lagünlerin Sakinleri

Günümüzde "Mavi Yengeç" Akdeniz kıyılarımızda İskenderun Körfezi'nden, Ege Denizi'nde Menderes nehir ağızı bölgesine kadar dağılım göstermektedir. İlk önce getirildiği Kuzey Ege'deki acı sulu lagünlere, özellikle de Enez dolaylarındaki göllere yerleşmiş, daha sonra Ege sahilleri boyunca sıralanan Köyceğiz, Güllük lagünlerinde görülmeye başlamıştır. Halen Fethiye'de bol miktarda bulunmaktadır.

"Mavi Yengeç" in bilimsel adı "Callinectes sapidus" dur. "Callinectes" güzel yüzen demektir. "Sapidus" ise lezzetli anlamına gelir. Bu hayvan, bilim dünyasına bile tadıyla girmiştir. Bu yengecin makasları ve yürüme ayakları koyu mavi renk olduğundan halk arasında "Mavi Yengeç" diye bilinir. Mafsalları ve dikenlerinin uçları ise soluk pas kırmızısı rengindedir. Gezegenimiz üzerinde en çok avlanan hayvan türlerinden biridir. Tadı nedeniyle yüksek değerinden ötürü dünyadaki bazı bölgelerde aşırı avlanmaya bağlı olarak yok olmanın eşiğine gelmiştir.



Residents of Lagoons

Today, "Blue Crab" is distributed from the Gulf of Iskenderun in our Mediterranean coasts to the river-mouth of Menderes in the Aegean Sea. It settled in the brackish lagoons, especially in the lakes around Enez, in the North Aegean where it was first introduced, and then it was observed in Koyceğiz and Gulluk lagoons along the Aegean coast. It is still abundant in Fethiye.

The scientific name of the "Blue Crab" is "Callinectes Sapidus". "Callinectes" means beautiful swimmer. "Sapidus" means tasty. This animal has even been introduced to science world with its taste. It is colloquially known as "Blue Crab" because of its dark blue colored claws and walking legs. Its joints and the tips of its claws are pale rust-red colored. It is one of the most hunted animal species on our planet. It has been driven to the brink of extinction due to overfishing in some parts of the world because of its high value resulting from its taste.



TR | EN

Anlık Tüketime Uygundur

"Mavi Yengeç" yakalandıktan sonra çok çabuk bozulur, başka yerlere nakledilip yenmek için uygun bir yiyecek değildir. "Mavi Yengeç"i balık gibi uzun yola götüremezsiniz. Çok özel araçlar olmadı takdirde dondurulsa bile çoğunlukla tüketim noktasına ulaştığında içindeki et gevşemiş olur. Anlık tüketime uygundur. Protein değeri yüksektir ve iyi bir afrodisyak olarak bilinir. Dişi yengeçler erkeğe oranla daha lezzetli olmasına rağmen erkeğinden daha küçük boyda, sarımsı ve kısıkaçları kırmızı olur. Nesli tükenmemesi için avcılar yakaladıkları dişileri suya geri atarlar.

Son dönemlerde Antalya; deniz, kum güneş turizmi dışında gastronomi ile de adından söz ettiren bir bölge olarak dikkat çekmeye başladı. Gastronomi gezginlerinin Antalya durağında tatmak istedikleri en önemli lezzetlerin başında ise "Mavi Yengeç" geliyor. "Mavi Yengeç" sunan restoranların sayısındaki artış da gözle görülür boyutlara ulaştı. Antalya'ya uğradığınızda taze olarak size sunulacak bu lezzeti deneyebilirsiniz. Belki de Akdeniz'in sıcak sularında yengecinizi kendiniz avlayıp, pişirmek de isteyebilirsiniz.

Suitable for Instant Consumption

"Mavi Yengeç" yakalandıktan sonra çok çabuk "Blue Crab" spoils quickly after being caught, which makes it an unsuitable food to be transported elsewhere for consumption. You cannot take the "Blue Crab" on a long journey like fishes. Unless special vehicles are used, the meat will become softened when it arrives at the consumption point even if it is frozen. It is suitable for instant consumption. It is high in protein and known as a good aphrodisiac. Although the female crabs are tastier than males, they are smaller than males, yellowish and have red claws. The fishers release the female crabs back to the water in order to prevent extinction.

Recently, Antalya has started to stand out as a region that has made a name for itself with gastronomy as well as sea, sand and sun tourism. "Blue Crab" is one of the most important flavors that gastronomic travelers want to taste in Antalya. The increase in the number of restaurants offering "Blue Crab" has also reached a noticeable extent. You can try this flavor to be offered freshly when you visit Antalya. You may want to fish and cook your crab in the warm waters of the Mediterranean Sea.



TR | EN

“Mavi Yengeç”in hazırlanması ise şöyle:

Yakalanan yengeçler özel sepetlerde bekletildikten sonra sudan alınıp üst kabukları temizlenir. Tuzlu suda yıkanıp, tencere içine ters bir şekilde yatırılır. Tencere içine ayrıca sarımsak, limon suyu, zeytinyağı da konulur. Kısık ateşte ağzı kapalı bir şekilde 10-15 dakika bekletilir. Yengecin azlık ve çokluğuna göre üzerine su ilave edilir. Harlı ateşte tencerenin ağzı kapalı biçimde 5 dakika pişirildikten sonra servis yapılır.

Haşlanan yengeç, servis yapılırken masaya mutlaka pense ya da ona benzer sert bir cisim de getirilir. Çünkü yengecin kısaç, ayakları ve gövdesi oldukça sert olduğundan içindeki beyaz ete ulaşmak için pense ya da ona benzer kırma aleti gerekir. Yengecin eti çıkarıldıktan sonra sarımsak, limon ve kırmızı pul biberle hazırlanmış sosa batırılarak yenir. İsteğe göre yengecinizi ızgarada da pişirebilirsiniz.

İzgaraya konan “Mavi Yengeç”ler orta hararetle ateşte kısa sürede turuncu bir hal alırlar. Etləri ise piştikçe beyaz bir şekilde ortaya çıkar. Akdeniz'in benzersiz gün batımlarından birinde bu lezzeti deneyimlemek isterseniz, yanında bir kadeh beyaz şarabı da ihmal etmeyiniz.

"Blue Crab" is made as follows:

After catching the crabs, let them rest in special baskets filled with water, and then take them out of the basket and remove the outer shells. Wash them with salty water, flip them over and place in a pot. Add also garlic, lemon juice and olive oil into the pot. Cook for 10-15 minutes on low heat with its lid on. Add water if necessary. Cook on high heat for 5 minutes with the lid on and then serve it.

When serving the boiled crab, serve also crackers or a similar hard object to the table. The claws, legs and body of the crab are so hard that it requires cracker or a similar tool to crack to reach the white meat inside. After taking out the meat, dip it in a sauce made with garlic, lemon and red chili peppers. If you wish, you can also grill the crab.

The grilled "Blue Crabs" turn into orange in a short time on medium heat. The meat turns into white as it is cooked. If you want to enjoy this taste accompanied by unique sunset in the Mediterranean, do not forget to take a glass of white wine with it.

The LifeCo
Kurucu / Founder

Ersin Pamuksüzer

Ersin Pamuksüzer'le "Arınma" üzerine etraflıca...

"Arınma" felsefesinin tüm bileşenleriyle ve cesaretle hayatını değiştiren; bu cesareti etrafına bulaştıran Ersin Pamuksüzer ile bir söyleşi...

In detail on "Purification" with Ersin Pamuksuzer ...

An interview with Ersin Pamuksuzer, who changed his life through all the components of the philosophy "purification" and courage, and spread this courage all around him...

▪ Orhan Pamuk'un Yeni Hayat adlı romanı "Bir gün bir kitap okudum ve bütün hayatım değişti." cümlesiyle başlar. Siz de bir gün bir detoksa giriyorsunuz ve bütün hayatınız değişiyor. Türkiye'nin "Ferrasi'ni Satan Bilge"si olarak biliniyorsunuz. Böyle cesur bir kararı almayı nasıl becerdiniz?

➤ Şans eseri oldu, kırk altı gibi genç bir yaşta kendimi emekli etmeye karar vermiştim. Tam da bu sırada bir arkadaşım bana farklı bir tatil önerisi ile geldi ve Thailand'da bir detoks merkezi olan Koh Samui adasını önerdi. O günler vücut temizliğinden anladığım duş almak, kese olmaktı. Kendimi orada bulduğumda ağzıma bir kâğıt parçası koydular, vücudumun Ph derecesini ölçtüler (ne işe yaradığını tabii ki bilmiyordum) ve "Evet tamam, sen bunu yapabilirsin" dediler. Böylece 10 günlük detoks maceram başladı...

▪ Bir aydınlanma anı yaşamışsınız. O detoks programında ne oldu da -yani hissettiğiniz neydi de- bütün her şeyi geride bırakabildiniz?

➤ Geride bırakmaktan çok hayatım zenginleşti. Öncelikle yemek yemenin o kadar da elzem olmadığını, insanın yemek yemeye ara verdiğinde çok daha iyi hissettiğini, daha iyi uyuduğunu fark ettim.

Diğer taraftan çok basit şeyleri bilmediğimi de anladım. Örneğin yemek sırasında suyun sadece ağız çalkalamak için içilmesini gerektiğini ve daha fazlasının sindirimi zorlaştırdığını dahi bilmiyordum...

İyi yaşamamanın bir sanat olduğunu ve bu sanatı öğrenmek için gayret göstermek gerektiğini anladıktan sonra ise her ay on gün ve iki yıl boyunca, değişik bir deneyim yaşamak üzere dünyanın farklı yerlerine seyahat ettim. Nefes almaktan çiğnemeye, kendimi ve iç sesimi dinlemekten vücudumu esnetmeye kadar birçok konuda kendimi eğittim.

Hayatta nasıl para kazanılır, nasıl keyifli yemek yenir gibi konular söz konusu olduğunda doğru ya da yanlış bir fikrimiz olduğunu ancak nasıl iyi yaşanır bilmediğimizi fark ettim. İyi ve kaliteli yaşam yolculuğum böylece başlamış oldu.

▪ The New Life, novel of Orhan Pamuk, starts with "I read a book one day, and my whole life was changed." And one day you started detoxification and your whole life has changed. You are known as "The Monk Who Sold Out His Ferrari" of Turkey. How did you manage to make such a bold decision?

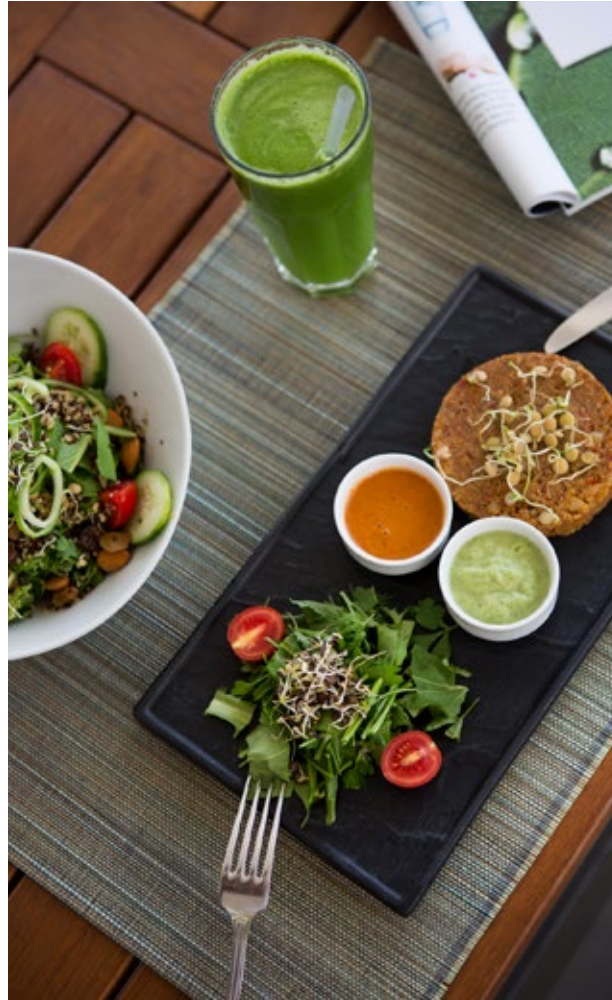
➤ It was by chance. I decided to retire at a young age of forty-six. Just this very time, a friend of mine made an unusual suggestion about going to the island of Koh Samui, a detox center in Thailand, for vacation. At that time, what I understood from body purification was to take a shower and to exfoliate

with exfoliating gloves. When I found myself there, they put a piece of paper in my mouth to measure my body's Ph (of course I didn't know what it was intended for) and said, "Yeah okay, I can do that." This is how my 10-day detox adventure started...

▪ You had a moment of enlightenment. What did happen in that detox program - I mean how did you feel - could you leave everything behind?

➤ Rather than leaving everything behind, my life was enriched. First of all, I realized that eating is not that necessary and that we can feel and sleep much better when we stop eating.

On the other hand, I realized that I did not know very simple things. For example, I did not even know that water should be drunk only to rinse mouth while eating and that more of it makes digestion difficult...



After realizing that living well is an art and you have to make an effort to learn it, I traveled to different parts of the world to enjoy different experiences, for ten days every month for two years. I trained myself on various topics, from breathing to chewing, and from listening to myself and my inner voice to stretching my body.

I realized that when it comes to issues like how to earn money or how to have cheerful meals, we have an idea, whether right or wrong, but we do not know how to live well. This is how my journey of good and high-quality life started.



TR | EN

• **Zehirli bir çağda yaşıyoruz. Zehir yönetiminin öneminden bahsedebilir misiniz? Soluduğumuz hava bile zehirliken dinç bir ruh ve beden için neler yapmalıyız?**

➤ Üç temel sebep kronik hastalıklar ile karşı karşıya kalmamıza neden oluyor; bedensel, zihinsel ve ruhsal olarak iyi beslenememek, yoğun şekilde toksinlere maruz kalmak ve kronik stres.

Günümüzde ölümlerin %93'ü kronik hastalıklardan kaynaklıdır. Kısacası insanların çok büyük bölümü yaşamları sırasında yaptıkları tercihlerden hayatlarını kaybediyor.

Birinci neden; “deficiency” yani eksiklik, sağlam bir vücut için gerekli besinlerin vücutta yeteri kadar olmaması. Aynı zamanda duygusal, ruhsal boyutta sevgi, güven içinde olma gibi insanın huzuru için gerekli zihin hallerinin eksikliği.

İkinci neden; “Toxemia”, aşırı zehir yüklenmesi, burada yediğimiz-içtiğimiz, soluduğumuz havanın yanında; nefret, kin, depresyon, kaygı gibi zihnimizi zehirleyen kaynakların yoğunluğu büyük ölçüde etkili.

Üçüncü neden ise; kronik stres. Bu da insanoğlunun kaç-dövüş ve kendini yenileme/ huzur hallerinden genellikle kaç-dövüşte olmasından kaynaklı sürekli stres hali. (Kaç-dövüş) neticesinde bitmeyen bir tükenişe girmesi.

Yapılacakları sıralarsak: İşlenmiş gıdalar yerine doğal, mevsiminde taze gıdalar ile beslenmek, gıdaları mümkün olduğu kadar çiğ tüketmek, aşırı şeker yüklemesinden uzak durmak, huzur anlarını arttırmayı meditasyon yolu ile sağlamak (stresi azaltmak), bol bol yemeksiz saatler yaratıp vücutta kendini yenilemesi için şans tanımak. (Intermittent Fasting-fasıllı oruç-tarzı bir beslenme düzeni uygulamak. Örneğin yeme aralığını günde 10:00/18:00 arasında 8 saatlik bir süreye çekmek)

• **We are living in a toxic era. Can you tell us about the importance of toxicity management? What should we do for a vigorous soul and body when even the air we breathe in is toxic?**

➤ Three are three major causes of chronic diseases; physical, mental and spiritual malnutrition, extreme exposure to toxins and chronic stress.

Today, 93% of deaths are from chronic diseases. In short, the vast majority of people die because of their choices in their lives.

The first cause is “deficiency”, which is the lack of enough nutrients in the body required for a healthy body. In addition, the lack of mental states necessary for the person to feel peaceful, such as emotional and spiritual love and safety.

The second cause is “toxemia”, which is excessive toxicity. Apart from what we eat and drink and the air we breathe in, the high extent of what intoxicates our minds such as hatred, grudge, depression, and anxiety plays a greater role here.

The third cause is chronic stress. This is the constant stress state due to the fact that people usually choose fight-or-flight response rather than self-renewal/peace. As a result of fight-or-flight response, people fall endlessly into a burnout state.

What can we do: Eating natural and seasonal fresh products instead of processed foods; consuming foods raw as much as possible; avoiding excessive sugar; increasing the moments of peace through meditation (reducing stress); allowing for long food-free hours, and giving the body the chance to rejuvenate itself. (Apply Intermittent Fasting-style diet. For example, daily eating period of 8 hours between as 10:00/18:00.



TR | EN

▪ **Günümüzde çok çalışmak, asla durmamak, hatta çok çalışmak için az uyumanın övüldüğü gerçeği var. İnsanların duranı makbul sayılmıyor. Fakat durmadan da bir farkındalık anı yaşamak, dinginleşmek mümkün değil gibi görünüyor. Durmak sizin için ne ifade ediyor? Uykunun yaratıcı zihne etkileri hakkında neler düşünüyorsunuz?**

↘ İnsanoğlu eylem ve arkasından dinlenip, yenilenme üzerine kurgulanmış bir yapıya sahip. Kısacası "bir şeyleri yap ve dinlen, kendini yenile" bizim esasımız olmalı. Burada uyku kendini yenile bölümü, uyku ne kadar kaliteli olursa gelen güne o kadar hazır oluruz. Durmaksızın bir yaşam, tükenmek, döner kapı olmak, anlamsızca koşuşturmak demeye gelir. Bu da bizi eriten yok eden bir yaşam şeklidir. Durmayı, meditasyon yapmayı, içimizi dinlemeyi, huzuru hissetmeyi becerebilmemiz lazım. Zor ama herkes bunu denemeli.

▪ **Sabahın altısında yollara dökülüp, yaşamak için çok düşük ücretlerle çalışmak zorunda kalan insanlar var. Onlar bu zehirli dünyadan sıyrılmayı becerebilirler mi? Yoksa sadece hayatında maddi olarak zirveye ulaşmış insanlar mı bir gün etraflarına bakıp her şeyin yanlış olduğunu düşünebilir? Demek istiyorum ki bir fabrika işçisi olsaydınız da her şeyi bırakıp böyle bir yaşama geçebilir miydiniz?**

↘ Bence olaya farklı bir açıdan bakmak lazım. Fabrika işçisi veya tarım işçisi bir arkadaşımızı ele alsak, eğer yaşama bakışlarını sağlam bir temele oturtmuşlarsa birçok zenginden daha keyifli yaşarlar. Yaşam, varlık, güç, bilgi arttıkça karmaşıklaşır. Bunun neticesinde iyi yaşama sanatı karmaşık zihinlerde daha kapsamlı ve zordur. Örneğin İstanbul'da yaptığımız çalışmalarda 8000 TL üstü geliri olanlarda mutluluğun azaldığını gördük. Çünkü sorumlulukları artıyor, içinde buldukları iş ve diğer ortamlar karmaşıklaşıyordu. Öte yandan mesela bahçede çiçek sulayan birisi bunu size meditasyon, huzur diye anlatmaz. "Günlük işimi yapıyorum." der geçer.

▪ **Today, there exists the fact that little sleep is recommended to work longer hours, to never stop or even to work hard. People standing idle are not accepted. But it does not seem possible to have a moment of awareness and to calm down at all times. What does standing still mean to you? What do you think about the effects of sleep on the creative mind?**

↘ Human beings are built to move, then rest and get renewed. In short, we should act based on "do something, then rest and renew yourself". Here, sleeping is where we renew ourselves. The better the quality of sleep, the more ready we will be for the upcoming day. A non-stop life means exhaustion, becoming a revolving door and running around meaninglessly. And this is a life style destroys us. We have to be able to stop, meditate, listen, and feel the peace. It is difficult but everybody should try it.

▪ **There are people hitting the road at six o'clock in the morning who need to work for very low wages to earn their living. Can they succeed to escape from this toxic world? Or can only those reaching a financial peak look around one day and realize that everything is going wrong? I mean, could you leave everything behind and choose this life even if you were a factory worker?**

↘ I think we need to take it from a different point of view. Let's think about a factory or agricultural worker; if their point of view towards life is built on a strong foundation, then they would enjoy their lives more than most of the rich people do. Life becomes more complicated as wealth, power and knowledge increase. As a result, the art of living well is more comprehensive and difficult in complex minds. For example, in the studies we carried out in Istanbul, we observed that the happiness of those with an income of over 8000 TL decreased. Because their responsibilities increase, and their work and other environments become more complicated. On the other hand, for example, someone watering the flowers in garden would not tell you that this is meditation or peace. S/he would say that "This is my daily routine."

- Tolstoy'un bir hikâyesi vardır. "İnsana Ne Kadar Toprak Lazım" adlı bu hikâyenin kahramanı gün batana kadar yürüyerek çevreleyebildiği tüm toprağın sahibi olacaktır. Fakat hırsı onu kör eder ve o kadar çok yürür ki gün batarken çatlayıp ölür, gider. Gün battığında ona lazım olan sadece onu gömecekleri topraktır. Sizin de "Yeteri kadar" diye adlandırdığınız bir felsefeniz var. Bundan bahseder misiniz? Sizin yeteri kadar felsefeniz böyle bir şey mi yoksa herkesin "yeteri kadar" ı farklı mı?

↘ "Yeteri kadar" İsveç'te okuduğum zaman edindiğim bir kavram. Onlar "lagom" derler. Bu ne azdır ne fazladır, yeteri kadardır. Olaylara, paraya, maddeye, sevgiye böyle yaklaşmak çok etkileyici bir tavrıdır. "Yeteri kadar"ı aşınca toksik yüklenme başlar. Buna da bir takım eski felsefeler "craving" derler. Yani bitmeyen bir arzu, talep diyebiliriz, burada toksik risk altına gireriz. Herkesin ve her şeyin yeteri kadarı tabii ki dediğiniz gibi şartlarınıza göre farklıdır. Dört çocuğu olan bir aile ile tek başına yaşayan bir kişinin yeteri kadarlarında olduğu gibi.

- "Son Toksine Kadar" adlı bir kitabınız var. Biraz bu kitabın içeriğinden bahseder misiniz?

↘ Bu kitap on sekiz senedir içinde bulunduğum yaşamı deşifre edip, iyi - kaliteli yaşama sürecinde biriktirdiğim anlayışları paylaşmak istediğim bir kitaptır. Sağ olsun Selda Terek Bilecen arkadaşımız bu kitapta kalabalıklar tarafından daha kolay anlaşılır, içselleştirilir bir şekilde bu birikimleri ele aldı ve kitaplaştırdı. Kitap, yaşamın önemli boyutları olan ruhumuzu, zihin halimizi, yediklerimizi /içtiklerimizi, nasıl bir fiziksel hareketlilik halinde olmamız gerektiğini ve de bizi çevreleyen faktörleri de işleyen, öneriler getiren bir kitap olarak ortaya çıktı. Bizim, The LifeCo ve benim bünyemde, dünyaya bakışımızda bütünleşik yaklaşım dediğimiz; bütünü birleşik görme, parçalı olarak görmeme esası vardır. Kitaba da buna yansıtık.

- Sizce iyi yaşanan, yaşanmış bir hayat nedir? Bir gün içinde neyi yapmazsanız kendinizi yaşamış saymazsınız?

↘ Yaşamın her gününün hesabını ayrı tutmalısınız ki hep güzel bölümleri geleceğe bırakmayın. İyi yaşam her gün, güne hazır uyanıp, içinde olduğun döneme göre her şeyi keyif ile yapabildiğin bir yaşamdır. Örneğin doksan yaşında ağrısız bir yaşama sahip olup, araba sürebilmek, gülebilmek, çocuklar ile oynayabilmek, arkadaşlarına sarılabilmektedir. Anı yeteri kadar yaşamazsam, o günü yaşamış saymam. Kısacası, ya geçmişte ya da gelecekte olan bir zihin ile günümü tüketmişsem o günü yaşamış saymam.

- There is a story of Tolstoy. The protagonist of the story "How Much Land Does A Man Need" walk until sunset and become the owner of all the lands he can mark out. But his ambition makes him blind and he is so exhausted walking that he drops dead at sunset. When the sun goes down, all he needs is the land where they will bury him. You also have a philosophy that you call "just the right amount". Can you tell us about it? Is your philosophy of "just the right amount" something like this? Or does everyone has a different "just the right amount"?

↘ "Just the right amount" is a concept which I became familiar with when I was studying in Sweden. They call it "lagom". It means not too much, not too little, just the right amount. It is very impressive to approach events, money, matter and love in this way. Toxic burden begins when "just the right amount" is exceeded. Some old philosophies refer to this as "craving". We can say that it is an endless desire or a demand. This is where we face the toxic risk. Of course, for everyone and everything, just the right amount depends on conditions as you said. Like for "just the right amount" of a family with four kids and a person living alone.

- You have a book titled "Son Toksine Kadar" (Until The Last Toxin). Can you tell us about its content?

↘ This is a book where I wanted to interpret the life I have been in for eighteen years and share the insights I have gained during experiencing a good - high-quality life. I would like to thank Selda Terek Bilecen for handling this knowledge in a way that is easier to be understood and internalized by people and turned it into a book. It emerged as a book addressing our soul, mental state, what we eat/drink, what kind of physical

activity we should have, and the factors surrounding us, which are all the important aspects of life, and offering suggestions. The LifeCo's and my point of view towards world is based on an integrated approach, which is seeing the whole, not the part. We reflected this on the book too.

- What do you think is a well lived life? What thing you did not do can make you regard that day not lived?

↘ The account of each day of the life should be kept individually so that you do not postpone the precious times to the future. A good life is a life where, every day, you wake up ready for the day and do everything with pleasure depending on the period you are going through. For example, a good life is to have a pain-free life, and to be able to drive, laugh, play with children and hug your friends at the age of ninety. If I don't enjoy the moment enough, I regard that day of my life not lived. In short, if I have ruined my day because of a mind that is either in the past or in the future, I regard that day not lived.





Patara

TANRI APOLLON'UN
DOĞDUĞU YER

BIRTHPLACE OF
THE GOD APOLLO

by Alper Çeker

TR | EN

Güneşin, şiirin ve sanatın tanrısı Apollon burada doğdu...Patara'da. Belki de o doğarken caretta caretta sonsuz Patara kumsalına yumurtalarını bırakıyorlardı. Güneş tapınağının rahibelerinden birisi kumsalda onları izliyordu. Fonda Orpheus'un lirin masalsi sesi...Antik dönemin güneşinin Akdeniz'de yükseldiği destansı dönemlerin hayali nasıl da büyülüyor insanı. Patara'da bir kalıntının kenarında oturup denize bakarken, insan biliyor ki o eski zamanların Tanrıçaları hâlâ burada, bu kumsalda yıkılıyor: Patara'da!

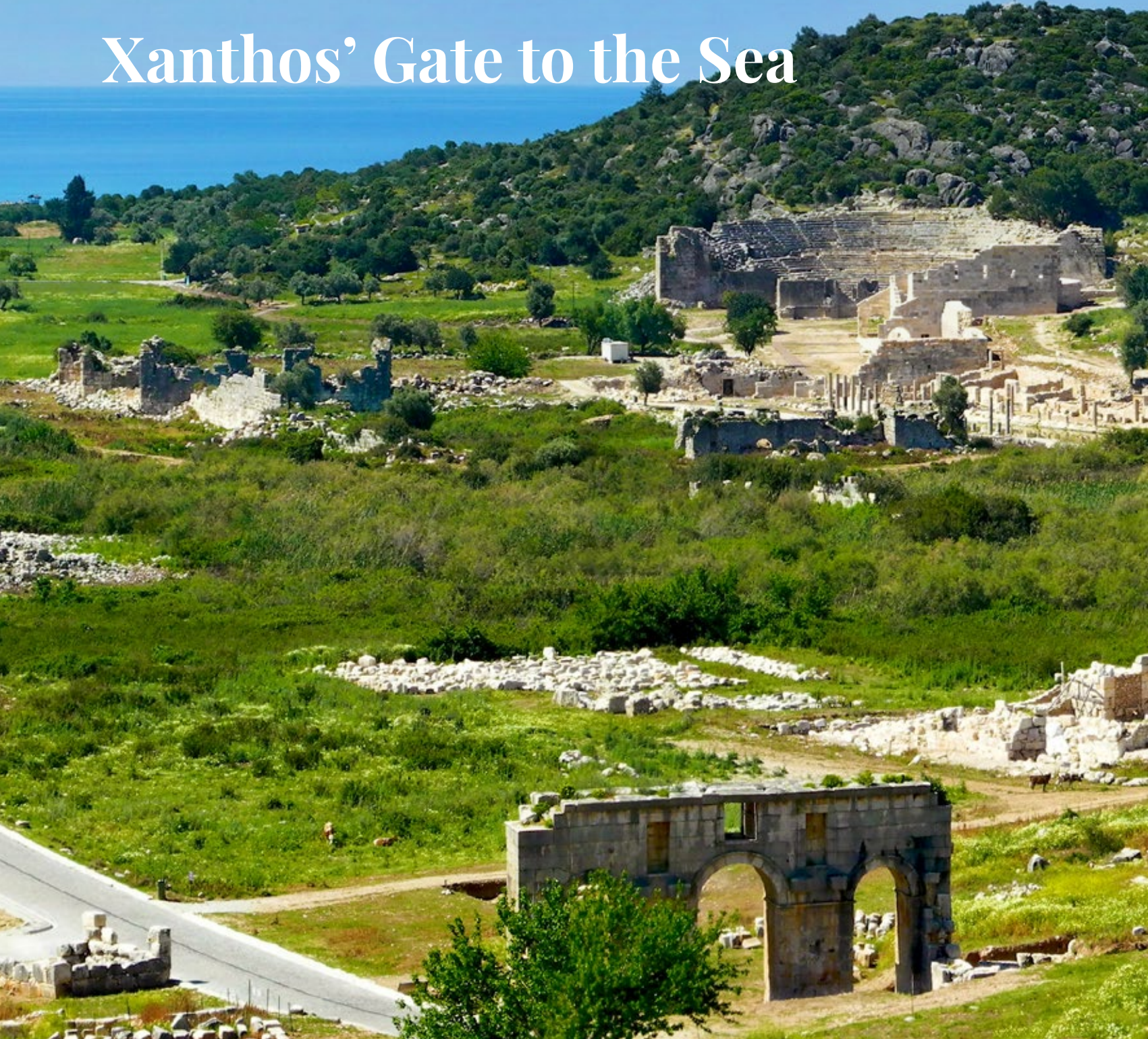
Patara Antik Kenti Antalya - Fethiye arasında, Ksanthos vadisinin güneybatı ucunda deniz kıyısındadır. Tanrı Apollon'un doğduğu yer ve Apollon kehanet merkezi olarak bilinen Patara, Lykia'nın en önemli ve en eski kentlerindedir. Hitit metinlerinde bu bölge için 'Patar' derler. Tepecik Akropolü'nde ele geçen seramik parçaları Orta Tunç Çağı özellikleri içerirken, yine Tepecik'in doğu yamaçlarından çıkarılan Demir Çağı öncesine ait taş balta bize Patara'nın tarihinin ne kadar geriye gittiğini gösterir.

Apollo, the God of the sun, poetry and art, was born here...in Patara. Maybe, caretta caretta were laying their eggs on the endless Patara beach, when he was born. One of the nuns of the Sun Temple was watching them on the beach. The epic sound of lyre of Orpheus in the background... It is fascinating to imagine the epic times when the sun of the ancient times rose in the Mediterranean. Sitting by a ruin in Patara and watching the sea, one knows that the goddesses of those ancient times are still here and bathing on this beach: in Patara!

The Ancient City of Patara is located between Antalya and Fethiye at the seaside at southwestern end of the Xanthos Valley, by the sea. Known as the birthplace of God Apollo and the prophecy center of Apollo, Patara is one of the most important and oldest cities of Lycia. This region is referred to as "Patar" in the Hittite texts. The ceramic fragments unearthed in Tepecik Acropolis have the features of Middle Bronze Age, while the stone ax, which was unearthed on the foothill of eastern slope of the region, dates back to a period before the Iron Age.

Xanthos'un Denize Açılan Kapısı

Xanthos' Gate to the Sea





Yazıt ve sikkelerde Likya dilindeki adı da Patara olarak geçen antik kent, Xanthos Vadisi'nde denize açılacak tek yerdir. Bundan dolayı, tarih boyunca önemli bir kent olma özelliğini devam ettirmiştir. Roma egemenliğine geçtikten sonra bile, Roma Valilikleri'nin adli işlerinin görüldüğü bir merkez olarak kullanılır. Roma'nın doğu eyaletleriyle bağlantı kurduğu bir deniz üssü haline gelir.

Apollon'un kehanet merkezi olarak bilinen Patara aynı zamanda Anadolu'dan Roma'ya gönderilen tahılların depolandığı ve saklandığı bir limandır. Noel Baba olarak anılan Saint Nicholas da Pataralıdır. Ortaçağ boyunca önemini sürdüren Patara, Türklerin gelmesinden sonra da dikkat çekici bir merkez olarak günümüze ulaşmıştır.

EN

Referred to as Patara on the inscriptions and coins in Lycian language, the ancient city is the only place to sail in the Xanthos Valley. Therefore, it has always been an important city throughout the history. It maintained its importance after it was started to be dominated by Roman, and became the juridical seat of Roman Governors. It also became a naval base that allowed connecting with the eastern provinces of Roman.

Known as prophecy center of Apollo, Patara was a port where grains were stored and shipped. Saint Nicholaos, known as "Santa Claus", was also from Patara. Maintained its important throughout the Middle Age, Patara has survived to date as an important center also after arrival of Turks.



TR | EN

2020 Patara Yılı devam ediyor

Bölgenin önemini ve güzelliğini tüm dünyaya duyurmak isteyen Kültür ve Turizm Bakanlığı 2020 Yılı'nı Patara'ya ayırmıştı. Bakanlık, Türkiye'nin kültürel ve tarihi değerlerini ön plana çıkarmak ve dünya gündeminde bu değerlere dikkat çekmek amacıyla 2018 yılını "Troia Yılı" ilan etmişti.

Şanlıurfa'da yer alan ve dünyanın bilinen en eski tapınağı olarak tanınan Göbeklitepe'ye dikkati çekmek için 2019'u da "Göbeklitepe Yılı" olarak açıklamıştı. Bakanlık, pandemiyle aksayan sürecin 2021 yılında da devam etmesini önerdi.

Bakanlık, Patara'nın yılın kültürel teması olarak belirlenmesiyle beraber bazı çalışmalara da ağırlık verileceğini duyurdu. Bunlar arasında kazı ve restorasyon çalışmalarının yoğunlaşması gibi işler var.

2020, The Year of Patara Continues

The Ministry of Culture and Tourism dedicated the year of 2020 to "Patara" to announce importance and beauty of the region to whole world. The Ministry announced 2018 as the "The Year of Troia" in order to bring cultural and historical values of Turkey to the forefront and highlight these values on the world agenda.

2019 was announced as the "Year of Gobeklitepe" to draw attention to Gobeklitepe, which is located in Sanliurfa and known as the oldest temple known in the world. The ministry suggested the process, which was disrupted by the pandemic, to continue in 2021 too.

With the establishment of Patara as the cultural theme of the year, the Ministry announced that they will focus on some activities. These include activities such as intensification of excavation and restoration works.

Prof. Dr. Havva İşkan Işık alışmaları

Antik kentteki kazılar 2020 yılında Antalya Yılın Kadını da seilen kıymetli bilim insanı Prof. Dr. Havva İşkan Işık başkanlığında devam ediyor. Kazılarda, Liman Hamamı bölgesinde 2018 yılında, 9 veya 10'uncu yüzyıldan kalma olduğu tahmin edilen bir Viking kılıcı bulunmuştu. Roma İmparatoru Neron tarafından M.S. 64-65 yıllarında yaptırılan Neron Deniz Feneri ise dünyanın en eski fenerlerinden biri olarak biliniyor. Restorasyon süreci devam eden 26 metrelik deniz fenerine ait taşlar üzerinde kabartma şeklinde iki bin yıllık yunus balığı betimi de gün yüzüne çıkarıldı. Çalışmaların yoğunlaşmasıyla daha nelerin gün yüzüne çıkacağı merak ediliyor.

1988 yılından beri kazıları sürdürölen Patara Antik Kenti, arkeolojik ve tarihsel değerlerinin yanında Akdeniz kaplumbağaları ile de ünlü bir yer.

Likya'nın en önemli ve en eski şehirlerinden biri olan Patara, caretta caretta ların milyonlarca yıldır yumurtalarını bırakıp yavruladıkları ender sahillerden birisi. Patara Plajı, Doğal Hayatı Koruma Vakfı tarafından koruma altına alınmış durumda. Bunun için plajda bazı yasaklar uygulanıyor: Plajın caretta caretta larına ait yumurtlama alanında şemsiye-şezlong kullanmak, saat 19:00'dan sonra plaja girmek ve güröltü yapmak yasaklar arasında. Yasaklara uymayanlar para cezasıyla cezalandırılıyor. Zira Patara Plajı, caretta caretta ların Türkiye'deki 22 üreme ve yuvalama alanından biri.



Efforts of Prof.Dr.Havva Iskan Isik

The excavation works in the ancient city continue under the leadership of the esteemed scientist Prof. Dr. Havva Iskan Isik, who was also selected as Woman of the Year 2020 in Antalya. During excavations, a Viking sword, which is estimated to date back to the 9th or 10th century, was found in the region of Harbor Bath in 2018.

Built by the Roman Emperor Neron in 64-65 AD, the Neron Lighthouse is known as one of the oldest lighthouses in the world. Furthermore, a two-thousand-year-old dolphin depiction was unearthed in the form of relief on the stones of the 26-meter Light House, restoration works of which are still in progress. It is wondered what else will be unearthed upon the intensification of the works.

The Ancient City of Patara, excavation works of which have been continuing since 1988, is famous for its archaeological and historical values as well as Mediterranean turtles.

Patara, one of the most important and oldest cities of Lycia, is one of the rare beaches where caretta caretta have been laying their eggs and breeding for millions of years. Patara Beach has been taken under protection by the Wildlife Protection Fund. Therefore, certain prohibitions are imposed on the beach: These prohibitions include use of sun umbrellas and sun beds in the nesting area of caretta caretta, entering the beach after 19:00 and making noise. Those who violate the prohibitions get fined. Because Patara Beach is among the 22 breeding and nesting sites of caretta caretta in Turkey.





Zafer Takı / Triumphal Arch



Zafer Takı ve Çevresi

Likya Birliği ve Eyaleti'nin başkenti, günümüze oldukça iyi biçimde ulaşan tiyatro, meclis, tapınak, horrea (depo yapıları), stadyum, hamam ve kiliseleri ile öne çıkıyor. Antik kentin girişinde üç gözlü Zafer Takı, sular altında kalmış üç nefli Liman Kilisesi ve Hurmalık Hamamı'nın kalıntıları bulunuyor. Zafer Takının batısındaki tepenin yamaçlarında, Likya tipi lahitlerin bulunduğu mezarlık alanı uzanıyor.

İhtişamlı antik kent, "Deniz Feneri" ve "Yol Kılavuz Anıtı" gibi benzersiz eserlerin yanı sıra, 1905 yılına ait ilk "Osmanlı Telsiz Telgraf İstasyonu" olma özelliğine sahip bir külliye de bünyesinde barındırıyor.

Kentin en güney ucunda Kurşunlu Tepe'ye yaslanmış olan tiyatronun bir depremde sonra, İ.S. 147 yılında yeniden inşa edildiği bölgedeki yazıtlardan anlaşılıyor.

Tiyatronun kuzeyinde, Likya Birliği'nin başkenti olan Patara'nın, toplantılara ev sahipliği yapan Parlamento Binası yer alıyor.

Triumphal Arch and Its Surrounding

The capital of the Lycian Union and State stands out with its theater, parliament, temple, horrea (warehouse buildings), stadiums, baths and churches, which have all survived to date in good condition. At the entrance of the ancient city are the ruins of the Triumphal Arch with three gateways, the submerged Harbor Church with three naves and the Hurmalik Bath. The cemetery area with Lycian-style tombs extends to the slopes of the hill in the west of the Triumphal Arch.

The magnificent ancient city also hosts unique monuments such as "Lighthouse" and "Road Guide Monument", as well as a kulliye, which is the first "Wireless Telegraph Station of Ottoman" dating back to 1905.

According to the inscriptions, the theater at the far southern end of the city and located on the slope of Kursunlu Tepe was rebuilt in AD 147 after the earthquake.

To the north of the theater is the Parliament Building of Patara, the capital of the Lycian Union, where meetings were held.

Türk Sinemasının ölleri

Patara Plajı'nın uzun ve geniş kumsalı ise adeta bir ölü andırıyor. Bu nedenle pek çok Yeşilçam filminin çöl sahneleri burada çekilmiş. Örneğin Kemal Sunal ve Şener Şen'in başrolünü oynadığı "Tosun Paşa" filmindeki çöl sahneleri, İbrahim Tatlıses'in başrolünde yer aldığı "Sabuha" filmi Patara'da çekilen bazı filmlerden.

Ayrıca ölü anımsatan bu kum tepeleri, bölgedeki girişimcilerce atlı ve develi safari turları düzenleme fikrini de vermiş. Bunun yanı sıra rüzgârlı Patara sahili sörf tutkunlarını da kendisine çekiyor.

Deserts in Turkish Cinema

The long and wide Patara Beach resembles a desert. This is why desert scenes in many of Yesilcam movies were filmed here. For example, the desert scenes in the movie "Tosun Pasa" starring Kemal Sunal and Sener Sen, and "Sabuha" starring İbrahim Tatlıses are among some of the movies filmed in Patara.

In addition, the sand dunes, which resemble a desert, have suggested entrepreneurs in the region the idea of organizing horse and camel safari tours. The windy Patara beach also attracts attention of surfing enthusiasts.



Deniz Feneri / Light House



Patara Plajı / Patara's Beach

ŞÖYLEŞİ
INTERVIEW

Michael

Dela

Cruz

KamiBro, Kardiyo, Circle ve diğer
Fitness Superstar projelerinin püf
noktaları...

Learning the active tricks of KamiBro,
Cardio, Circle and other Fitness
Superstar Projects....

▪ **Bize Fitness Superstars Projesi hakkındaki düşüncelerinizden bahseder misiniz?**

➤ Program, Otel Müşterilerine, Dünya Fitness Sektörünün Yıldızları ile bir spor hizmeti sunacak. Derslerimiz sırasında yeni Fitness trendlerini öğrenme ve biraz da eğlenme şansı yakalayacaklar. Dünyada her geçen gün daha fazla kişi, aktif tatile yönelik bir destinasyon seçiyor ve bence Türkiye, Aktif Tatil müşterileri için harika bir destinasyon ve bu hizmetle beraber Barut Hotels sayesinde daha fazla sayıda müşterimiz bu harika yeri öğrenecek.

▪ **Takviminiz dolu gibi görünüyor. Bize bundan sonraki etkinliklerinizin bazılarından bahsedebilir misiniz?**

➤ KamiBo, Kardiyo, Circle ve Intensive antrenmanları gibi birçok farklı programı temsil ettiğim için, evet, çok sık seyahat ediyorum. Özellikle yeni ürünümüz "YAB-Fitness" nedeniyle bugünlerde çok seyahat ediyorum. Bu yıl tüm Avrupa'da lansmanını yapacağız ve Türkiye'de sadece Barut Hotels'de olacak. Ayrıca devam eden bazı TV programlarım var ama hepsini birlikte yürütebildiğim ve tüm takipçilerimle tanışabildiğim için mutluyum

▪ **Kilo sorunu yaşayan hemen hemen herkes spor salonuna gitmeye başlıyor ve ilk ay bırakıyor. Neden çoğu insan spor salonuna bir aydan fazla devam edemiyor? Devam etmek veya edememek bir eşik mi? Sabırlı olanlar spordan keyif alıyor diyebilir miyiz?**

➤ Spor salonları insanları gruplar halinde egzersiz yapmakla birlikte birbirlerine bağlamaya daha fazla yatırım yaparsa, bu müşteri için çifte mutluluk etkisi yaratacaktır. 1. etki, grup halinde spor yapmak ve eğlenmek. 2. etki, bir topluluğa, hayata ve gerçek sosyallığe bağlanmak. Yapay Sosyal Medya organları, ekranlar ve cep telefonları, gerçek dostluklarımızı elimizden alıyor. Müşteri, doğru programlar ve grup programları uygulayan doğru bir spor salonu bulursa, ilk aydan sonra onu bırakması için hiçbir neden olmayacaktır. Fitness programlarını ilgi çekici ve eğlenceli hale getirirsek, insanlar spor salonuna seve seve gitmeye devam edecektir. İşte programlarımın insanlara verdiği şey bu, saf mutluluk, iyi müzik ve harika spor.

▪ **Please can you tell us what you are thinking about the Fitness Superstars Project**

➤ The program is about to serve the Hotel Clients a sport service with the Stars of the World Fitness Industry. They will get the chance to learn the new trends of Fitness and having some fun during our classes. More people in the world starts to choose a destination for active holiday and in my opinion, Turkey is such a great destination for Active Holiday clients and thanks to Barut Hotels with this service more of our clients will know about this great place.

▪ **Your Calendar seems like it is full booked, can you tell us about some of your next ongoing events?**

➤ As I am representing many different programs like KamiBo, Cardio, Circle and Intensive trainings, yes, I am very often on tour. Especially cause of our new product "YAB-Fitness" I am traveling these days a lot. This year we will launch it in all Europe and in Turkey it will be only in Barut Hotels. I have also some ongoing TV -Shows but I am happy to be able to manage all together and to meet all my followers.

▪ **Almost everyone who has problems with their weight are starting to go to a gym and quitting it in the first month. Why is it happening that most of the people can't attend the gym for more than a month? Is it a threshold to continue or not to do that process? Can we say that those who are patient enjoy the sport?**

➤ I think that, if the gyms invest more in connecting people together with exercising in groups, that will affect to a double satisfaction

to the client. Affect 1 is; doing sport with a group and having fun. Affect 2 is being connected to a community, a life and real socialism. The fake Social Media organs, screens and mobile phone world is stealing our real friendships. If a client finds the right gym with correct programs and group programs, there will be no reason to quit it after the first month. As soon we keep the Fitness programs attractive and funny, people will love to continue to go to the Gym. This is what my programs are giving to the people, pure happiness, good music and great sport.

SPOR SALONLARI İNSANLARI
GRUPLAR HALİNDE EGZERSİZ
YAPMAKLA BİRLİKTE BİRBİRLERİNE
BAĞLAMAYA DAHA FAZLA YATIRIM
YAPARSA, BU MÜŞTERİ İÇİN ÇİFTE
MUTLULUK ETKİSİ YARATACAKTIR.

I THINK THAT, IF THE GYMS INVEST
MORE IN CONNECTING PEOPLE
TOGETHER WITH EXERCISING IN
GROUPS, THAT WILL AFFECT TO
A DOUBLE SATISFACTION TO THE
CLIENT.



TR | EN

▪ Son beş kilo nasıl gider?

❏ Sadece spor yapmak kilo vermek için yeterli değil. Aynı zamanda nasıl ve ne yediğiniz de önemli. Beslenme ve egzersiz arasındaki denge çok önemli bir ayrıntı. Çok yemek yiyip, spor salonuna giderseniz, kilo veremezsiniz. Bir başka önemli ayrıntı ise vücut yapınız. Her insan vücudu, diğerlerinden farklı çalışır ve etkilenir. Dolayısıyla, son 5 kiloyu vermeden önce, vücudunuzun beslenme ve egzersize nasıl tepki verdiğini öğrenmeli ve bir Beslenme Uzmanına danışmalısınız.

▪ Farklı yaş ve ağırlık gruplarındaki kişilere ve daha önce programlarınıza katılmamış kişilere nasıl ulaşabiliyorsunuz? Hiç deneyimi olmayan veya utangaç kişileri derslerinize katılmaya ikna etmek zor mu?

❏ Temsil ettiğim programların her tür insan için yararlı olduğunu düşünüyorum. Kaç yaşında veya kaç kilo olduklarının önemi yok. Ayrıca, onlara ne kadar egzersiz veya ne kadar yoğunlukta egzersiz yapacaklarını seçme hakkı tanıyoruz. Ne kadar ileri gitmek istedikleri tamamen kendi ellerinde. Müşteriyi zorlamaz veya müşteriye aşırı egzersiz yüklemeszeniz ve onu sadece hareket etmenin fazlasıyla yeterli olduğuna inandırırırsanız, herkes mutlu olacaktır. Programım, harika bir müzik eşliğinde grup halinde hareket eden mutlu insanlar yaratmaktan ibaret. Derslerime katılmayı düşünen bazı kişiler, önce katılımcılarımdan gelen geri bildirimleri izleyip takip ediyor ve analiz ediyor. Olumlu sonucun ardından da derslerime kendi kendilerine katılmaya başlıyorlar. Tabii ki katılımcılarımla motive ediyorum ve derslerim sırasında iyi arkadaşlıklar yaratabilmek için çok yatırım yapıyorum. Bu da dolu sınıflar, gülümseyen yüzler ve saf memnuniyet sağlıyor.

▪ How does that last five pounds go away?

❏ Only doing sport is not enough to lose weights it's also about how and what you are eating. The balance between feeding and exercising is a very important detail. If you eat a lot and go to gym, it won't work to lose weights. Another important detail is also the structure of your body. Each humans body is working and effecting different than the others. So before to lose the last 5 pounds, you have to educate yourself about how your body reacts in feeding and exercising and needs to be checked with a Nutritionist.

▪ How can you reach people in different age and weight groups and people who have not participated in your programs before? Is it hard to convince people who has no experience or who are shy to join your classes?

❏ I think that the programs that I am representing are useful for each kind of people, doesn't matter which age or which weight. Also, we give them the right to choose themselves how much or how intensive they prefer to do the exercises. Its totally in their hand how deep they want to go. If you don't push or overdose the client and if you make them believe that only moving is more than enough, so everybody will be happy. My program is about creating happy people moving in a group together with a great music. Some people who are thinking to join my classes, are watching, following and analyzing first the feedbacks from my participants, after the positive result they are starting to join my classes by their own. Of course, I am motivating my participants and I am investing a lot to create good friendships during my classes, which affects to full classes, smiling faces and pure satisfaction.

- **Aşırı kiloluysanız veya başlangıç seviyesindeyseniz ağırlıklı egzersiz yapmaya başlamak doğru mu? Peki programlarınız başlangıç seviyesindekiler için uygun mu?**

➤ Kesinlikle, ister başlangıç seviyesindekiler, ister ileri seviyedekiler için olsun, programlar herkese uygun. Ayrıca aşırı kilolu olup olmamanızın da bir önemi yok. Tarzınızda ve hayatınızda gerçek anlamda bir değişiklik istiyorsanız veya yeni bir şey tecrübe etmek istiyorsanız, her zaman bekleriz.

- **Bize Kardiyoloji Programlarından bahsedebilir misiniz? Yeterince kilo verdikten sonra Kardiyoloji Programlarını bırakabilir miyiz? Yoksa sonsuza kadar yürümeye devam mı etmeliyiz?**

➤ Aslında hayatınıza nasıl devam etmek istediğiniz karar vermeniz önemli. Kardiyoloji programlarını yalnızca antrenörünüz sizden istediği için yaparsanız, bu sizi devam etmeniz yönünde asla motive etmeyecektir. Ama yaşam tarzınızı değiştirmeye başlarsanız, hareket etmenin (ne kadar olduğunun önemi yok) size iyi geldiğini fark edeceksiniz. O zaman doğru yolda olduğunuzu söyleyebiliriz. Kısa veya uzun süre egzersiz yaptığınızda kendinizi suçlamayın. Gerçekten önemi yok. İster kısa bir yürüyüş, ister asansör yerine merdivenleri kullanmaya karar vermek olsun, çok işe yarayacaktır. Hayatta küçük şeylerle mutlu olmak önemli. Eminim ormanda kısa bir yürüyüş sizi sağlıklı yapacak ve %100 mutlu edecek.

- **Vücutundan kilo vermiş ancak yüzünde değişiklik istemeyenler için herhangi bir tavsiyeniz var mı? Bunun için sihirli bir anahtarınız var mı?**

➤ Hayır, yok. Çünkü böyle bir şey yok. Vücut kilo vermeye başladığında, kilo her yerden gider. Vücutunuzu yalnızca belirli yerlerden kilo kaybedecek şekilde programlayamazsınız. Eğer bunu yapan birini görürseniz, bilin ki bir hile var.

- **Yağ yakıcı takviye veya kimyasallardan mucizeler bekleyenler için söylemek istedikleriniz var mı?**

➤ Bu tür ürünlerden uzak durun ve yalnızca sağlıklı yiyecekler tüketin. Bu tür ürünlere hala ilgi duyuyorsanız, lütfen sertifikalı bir uzmanla iletişime geçin.

- **Kendisi için uzun süre yapabileceği en uygun spor aktivitesini bulmak isteyenlere neler tavsiye edebilirsiniz?**

➤ Yüzünüzdeki gülümsemenin yok olmasını sağlayacak ne yapmak istiyorsanız ve neyi seviyorsanız onu yapın. Eminim ki basit bir yürüyüş bunu sağlayacaktır. Güvende kalın ve sohbet için teşekkürler!

- **Is it correct to start to exercise with weights if you are overweight or if you are a beginner? What about your programs, are they suitable for beginners?**

➤ Absolutely, the programs are for everyone, beginners or advances, it also doesn't matter if you are overweight or not. If you really want to change something in your mode and your life, or if you want to expire something new, you are always welcome.

- **Can you tell us about Cardio Programs, can we stop doing Cardio Programs after we lost enough weight, or should we continue to walk forever?**

➤ Actually, it is important to decide about how you want to continue your life. If you will do the Cardio programs only because your trainer told you to do it, that will never motivate you to continue for it. But if you start to change your lifestyle and will realize that moving (doesn't matter how) is good

for yourself, then we can say that you are on the right way. Don't blame yourself when you exercise to short or to long. It really doesn't matter, a short walk, or to decide to use the steps instead an elevator would work perfectly. Its important do be happy with small things in your life and I am sure a small walk in a forest will keep you healthy and make you happy for 100%.

- **Any advises for people who lost weights on their body but want no changes in their face, do you have some magical keys for that?**

➤ No, I don't. Because this is not reality. If the body starts

to lose weight, it loses from everywhere. You can't program your body to lose only on specific places, if you saw somebody, you can be shure about that there is something fake.

- **Do you have some words to the people who are expecting some miracles from fat burner supplements or chemicals?**

➤ Keep your hands away from such products and eat only health food and if you still interested of such products so please contact a certificated expert.

- **What can you advise to the people who wants to find the best sport activity for him/herself to do it in a long-term?**

➤ Do whatever you like and whatever you want that makes your face keeping smiling and I am sure that a simple walk will do that for you. Keep safe and thanks for the talk!



baruthotels.com



444 96 00



Magenta Barut Hotels Kurumsal yayınıdır.
Magenta is a corporate publication of Barut Hotels.