



NEU:

RATENZAHUNG BEI ZAHNERSATZ UND DAS NUR BEI ADVS

MICHAEL TULIS

MÜŞTERİ HER ZAMAN HAKLI MIDIR?
HAT DER KUNDE IMMER RECHT?

PASCAL VLACHAVAS

BİR GEZGINİN GÜNLÜĞÜ: NORVEÇ
DAS TAGEBUCH EINES NOMADE: NORWEGEN

JOACHIM HAUCK

ALANYA: DAĞ VE DENİZ ARASINDAKİ PIRLANTA
ALANYA: SCHMUCKSTÜCK ZWISCHEN BERG UND MEER

ANTALYA İL GÖÇ İDARESİ

GÖÇMENİN HEP YANINDA
AUF SEITE DER MIGRANTEN





Bei Schönheitskummer
wählen Sie unsere Nummer

Wir bieten Hilfe bei:

Haare - Augen - Lippen
Nase - Zähne

Sie wollen oder können den
kompletten Betrag nicht auf einmal
bezahlen.

RATENZAHLUNG !

Der ADVS bietet Ihnen die Möglichkeit
Ihre Behandlungskosten in bequemen
und erschwinglichen Monatsraten (3-24)
zu finanzieren.

Inklusive Flug und Übernachtung
So können Sie sich Ihre Wünsche und
Träume erfüllen.

Wir setzen auf Qualität und modernste
Behandlungsmethoden.

AUGENLASERN



BEHANDLUNGEN

- Augenlid Operation
- Grauer star
- Laser Therapie
- Korrektur der Alterssichtigkeit
- Weitsichtigkeit
- Linsenaustausch

+ 49 2151 - 89 30 30

+ 90 543 - 789 30 30



ADVS-Antalya



antalya_advs

İçindekiler

Inhalt

7

**Bunları
Biliyor musunuz?**

WUSSTET IHR, DASS...?



9

**19 Mayıs 1919
Bir Millet Uyandı**
*19. MAI 1919
EIN VOLK IST ERWACHT*

14

**İyi ki Varsın
Anne!**
*GUT, DASS ES DICH
GIBT, MAMA!*



16

Göçmenin Hep Yanında!
AUF DAER SEITE MIGRANTEN

10

Michael Tülis

Müşteri Her Zaman Haklı mıdır?
HAT DER KUNDE IMMER RECHT?



20

**Kadın Varsa
Hayat Var!**

WO FRAUEN SIND, IST LEBEN



12

Sanata Evet!

“JA! FÜR DIE KUNST”



24

**Ali Bıdı: Türkiye'ye ve
Antalya'ya Kazandırmaya
Devam Edeğiz!**

*WIR WERDEN WEITER DAFÜR SORGEN,
DASS ANTALYA UND TÜRKEI GEWINNT*



ADVS Alanya'da Yaşayan Almanlarla Buluştu!

VERBRAUCHERSCHUTZVEREIN
ADVS TRAF SICH IN ALANYA MIT
DEUTSCHEN



29



30

Reçel
KONFITÜRE

46

Obezite
ADIPOSITAS

50

INFORMIERT
EUCH, MACHT
EUCH DAS
LEBEN
LEICHTER

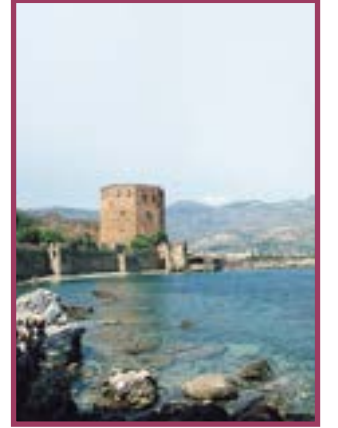
Bilgilenin Yaşamınızı
Kolaylaştırın!

32

Göçerlikte Kadın Olmak
NOMADISMUS ALS FRAU

52

Hauck:
Alanya



35



Bir Gezginin Günlüğü:
Norveç

DAS TAGEBUCH EINES NOMADE:
NORWEGEN

54

Mavi Kart ve Türkiye'de
Serbes Meslek

DIE BLAUE KARTE RECHTLICHE
UNTERSCHIEDE ZWISCHEN
TÜRKISCHEN UND AUSLÄNDISCHEN
STAATSBÜRGERN

Nobel Tıp Merkezi

NOBEL-KUR- UND
REHABILITATIONS-ZENTRUM

62



69

ADVS'ye Büyük İlgi

GROSSES INTRESSE AN ADVS

66

Hidrellez



70

Mayıs'ta Sinema - Kültür Sanat

KULTUR UND KUNST IM MAI

Editörden

Editorial



Ayşe Çetkin
Editör

“Hayat bu, bir bakarsın her şey bir anda son bulur. Hayat bu, son dediğin an her şey yeniden can bulur.”

Şems-i Tebrizi

Sevinçler, hüznler, saniyeler hızında değişen hayatlar, bitişler, keşişen yollar, yeni başlangıçlar. Hayat diye tabir edilen kelime, karmaşık, bazen de zincirleme bir döngü. Üstüne bir de farklı duygular mevsimi bahar gelince, al sana karışık pizza zamanları.

Halbuki hayatta her şey bir anlık değil midir, bir varsın bir de bakmışsın yoksun işte. Dünyanın tüm nimetleri senin olsa, her şeyin entepesinde sen olsan ne fark eder, saygı, sevgi ve dürüstlük yoksun uysan. İnsanlığın yozlaşan hallerini yaşadıkça, gördükçe, duydukça bir burukluk çörekleniyor ruhuma. Ve hani olur ya bazen hepimize, görmek bilmek istemesek de hayatımızdaki yerleri belirginleşir birden, bir buğulu cam nasıl saydamlaşırsa tıpkı öyle.

Ama aynı anda farklı renklerde çizmeye devam ederiz hayat yolculuğumuzdaki suretimizi, nice insan, olay, sevinç ve hüznün izlerini de ruhumuzda taşıyarak. O sebeple, varacağımız yerden çok, yolculuğun kendisidir anlamlı olan. Yollardan korkmayanlara ise yolculuk aşktır çoğu zaman.

Sevgilerimle...

Ayşe Çetkin

“So ist das Leben, plötzlich endet es im gleichen Moment. So ist das Leben, denn wenn du sagst, dass es zu Ende geht, erweckt auf einmal alles wieder zum Leben.“

– Şems-i Tebrizi –

Freuden, Trauer, sich in Sekunden ändernde Lebensabschnitte, sich kreuzende Straßen, sowie Neuanfänge. Das Wort Leben ist daher ein komplizierter, manchmal auch ein in sich verketteter Zyklus. Wenn es dann zur Frühlingzeit verschiedene Emotionen spüren lässt, dann glaubt man den Geschmack einer Pizza vier Jahreszeiten wahrzunehmen.

Ist denn aber im Leben nicht alles eine Momentaufnahme? Mal ist man da und schon ist man wieder verschwunden. Wenn alles Segen der Welt einem gehören und man über allen Dingen stehen würde, was würde es im Leben ausmachen, solange man nicht über Respekt, Liebe und Ehrlichkeit verfügt? Wenn ich die degenerierenden Zustände der Menschheit sehe und miterlebe, spüre ich eine Verbitterung meiner Seele. Und manchmal sogar wollen wir so einiges einfach nicht sehen und wissen. Und dann plötzlich kommt es einem so vor, als ob wir einige Situation im Leben lediglich durch eine beschlagene Scheibe betrachten, die sich dann mit der Zeit auflöst und doch die Realität zum Vorschein kommt.

Gleichzeitig malen wir unsere Lebensreise aber weiter mit den unterschiedlichsten Farben aus, in dem wir diese auf liebenswerte Menschen, Ereignisse jeglicher Art, Freude und Trauer projizieren. Daher ist es nicht wichtig, wie wir auf dieser Lebensreise am Ziel ankommen, sondern auf welcher Art und Weise dies geschieht. Für alle, die keine Angst auf dieser Reise verspüren bedeutet es die Liebe zu spüren und zu fühlen.

Herzlichst,

ihre Ayşe Çetkin



Ihre Schönheit an dieser Adresse

- Botox
- Mesotherapie
- Lippenfüllung
- Hautverjüngung

+90 242 324 24 50



- M.Ö 334 yılında, 22 yaşında iken başladığı (ve 33 yaşındaki ölümüne kadar süren) seferinde Büyük İskender'in en beğendiği kent, seferin ilk kışını geçirdiği, Antalya-Tekirova arasındaki "yeryüzü cenneti" Phaselis'tir. Üstelik yenemediği, ele geçiremediği tek şehir ise, Antalya'nın hemen üstünde, Toroslarda bir "kartal yuvası kent" olan Thermessos'tur.

- Günümüzdeki Noel Baba efsanesinin kökenindeki, çocukların ve denizcilerin koruyucu azizi olarak bilinen Aya Nikola'nın (Saint Nicolas) 4. yüzyılda, Antalya – Demre'de (Myra) yaşamış iyi kalpli bir piskopostur.

- Antalya'da 144 farklı endemik bitki türü vardır.

- Nuh'un Gemisi'nin Ağrı Dağı'nda bulunduğuna inanılır.

- Dünyada yapılmış ilk kilise Antakya'daki St. Peter's Kilisesi'dir. İncil'de adı geçen yedi kilisenin yedisi de Türkiye'de bulunur.

- Hollanda'ya lale Türkiye'den gitmiştir.

- Türkiye dünyanın en eski yerleşim yerlerinden biridir. Şanlıurfa'da bulunan Göbeklitepe on iki bin yıllık tarihiyle dünyanın bilinen en eski tapınağıdır.

- Die Lieblingsstadt von Alexander des Großen, der im Jahre 334 v. Chr. mit 22 Jahren seinen Feldzug begann, war der Ort, wo er den ersten Winter verbracht hat. Er liegt zwischen Antalya und Tekirova und ist der "Himmel auf Erden": Phaselis! Übrigens ist die einzige Stadt, die er nicht erobern konnte, die "Adler-Nest-Stadt" Thermessos. Sie liegt oberhalb von Antalya im Taurus.

- Der Ursprung der heute als Nikolaus bekannten Legende stammt vom barmherzigen Bischof Saint Nicolas (Aya Nikola), welcher als Schutzheiliger der Kinder und Schiffer angesehen wird und im 4. Jahrhundert in Antalya-Demre (Myra) lebte.

- In Antalya wachsen 144 Pflanzenarten, die es weltweit nur hier gibt.

- Es wird daran geglaubt, dass man die Arche Noah auf dem Ararat (Ağrı) Berg gefunden hätte.

- Die erste gebaute Kirche auf der Welt ist die St. Peters Kirche in Antakya. Die in der Bibel genannten sieben Kirchen befinden sich alle in der Türkei.

- Holland bekam die Tulpen aus der Türkei

- Die Türkei ist eines der ältesten Siedlungsgebiete auf der Welt. Göbeklitepe in Şanlıurfa ist mit 12.000 Jahren der bekannteste älteste Tempel auf der Erde.



ATATÜRK'Ü
ANMA GENÇLİK
VE SPOR BAYRAMI
KUTLU OLSUN

ALLES GUTE ZUM 19. MAI -
GEDENKEN AN ATATÜRK,
JUGEND- UND SPORTTAG

19 MAYIS 1919

BİR MİLLET UYANDI

19. Mai 1919: Ein Volk ist erwacht

19 Mayıs 1919... Ulu önder Atatürk'ün Samsun'a çıkarak bir milletin istikbalinin kurtarıldığı, tüm dünyanın hayranlıkla izlediği milli mücadelenin temellerinin atıldığı gün bugün. Kurtuluş Savaşı'mızın doğum günü bugün. İşte 19 Mayıs 1919 tarihi, Atatürk'ün attığı bu adımlarla başlayan ve Türkiye Cumhuriyeti'ne kadar gelen sürecin başlangıcıydı.

19 Mayıs, 1919 tarihinde bayram olarak ilan edilip kutlanmaya başlanmadı. Birçok milli bayramımız gibi 19 Mayıs da Cumhuriyetin ilanından sonra kutlanmaya başlandı. İlk kez 24 Mayıs 1935 tarihinde Atatürk Spor Günü adı altında Beşiktaş'ın girişimleriyle kutlandı. Etkinliğe Fenerbahçe ve Galatasaraylı futbolcular da katıldı. Buradaki amaç Türk gençliğinin Atatürk'e olan sevgisini ve minnetini gösterbilmesiydi.

Bu etkinlikten birkaç yıl sonra Beşiktaş kurucu üyelerinden Ahmet Fetgeri Aşeni, Ankara'da yapılan spor kongresinde 19 Mayıs'ın tüm gençliğe mâl edilmesini önerdi. 1938 yılından itibaren "19 Mayıs Gençlik ve Spor Bayramı" olarak kutlanmaya başladı. Bugün hâlâ aynı heyecan ve coşkuyla Türkiye'nin dört bir yanından gençler 19 Mayıs'ı kutluyor. Atatürk'ün emaneti olan bu vatanın nasıl kurtarıldığı, cumhuriyetin nasıl kurulduğu her 19 Mayıs'ta bir kez daha hatırlanıyor.

Gençlik ve Spor Bayramımız kutlu olsun!

19. Mai 1919... Es ist der Tag, an dem die türkische Nation ihren Kampf begann. Die ganze Welt beobachtete mit großer Bewunderung, wie der große Führer Atatürk damals nach Samsun zog und die Zukunft einer Nation rettete. Damit begann die Zeitenwende, die bis zur Republik Türkei führte. Am 19. Mai feiern wir den Geburtstag unseres Freiheitskrieges.

Warum wurde Mustafa Kemal Pascha damals nach Samsun geschickt? Er sollte vor Ort untersuchen, welche Unsicherheiten und Ungerechtigkeiten das Volk zu erdulden hatte. Schnell gelangte Mustafa Kemal Pascha zu der Ansicht, dass es notwendig ist, einen neuen und modernen türkischen Staat zu gründen.



Atatürk 19 Mayıs Kutlamalarında
Bei den Atatürk 19. Mai Feierlichkeiten



Atatürk Gazi Orman Çiftliği'nde köylü bir gence soru sorarken.

Gösterdiği soruya doğru cevabı veren gence Gazi Mustafa Kemal imzalı mendilini armağan edecektir.

(25 Mayıs 1933)

Während der Fragestellung an einen jungen Bauern in der Atatürk Waldfarm (Atatürk Gazi Orman Çiftliği)

Bei der richtigen Antwort bekommt der junge Mann ein unterschriebenes Taschentuch von Gazi Mustafa Kemal. (25. Mai 1933)

Der 19. Mai wurde nicht direkt im Jahre 1919 als Feiertag angekündigt und gefeiert, sondern das geschah erst viele Jahre später. Zum ersten Mal wurde er auf Initiative des Sportvereins Beşiktaş am 24. Mai 1935 als "Atatürk Sporttag" gefeiert. Daran nahmen auch Fußballspieler von Galatasaray und Fenerbahçe teil. Damit wollte die türkische Jugend ihre Dankbarkeit und die Liebe zu Atatürk ausdrücken.

Ein paar Jahre nach dieser Veranstaltung schlug Ahmet Fetgeri Aşeni - Gründungsmitglied von Beşiktaş - bei einem Sportkongress vor, den 19. Mai der Jugend zu widmen. Seit 1938 wird der Tag als "19. Mai - Tag der Jugend und des Sports" gefeiert. Das ist bis heute türkeiweit so geblieben. An jedem 19. Mai lebt das Erbe Atatürks neu auf und erinnert an ein Land, das unter schweren Bedingungen befreit wurde.

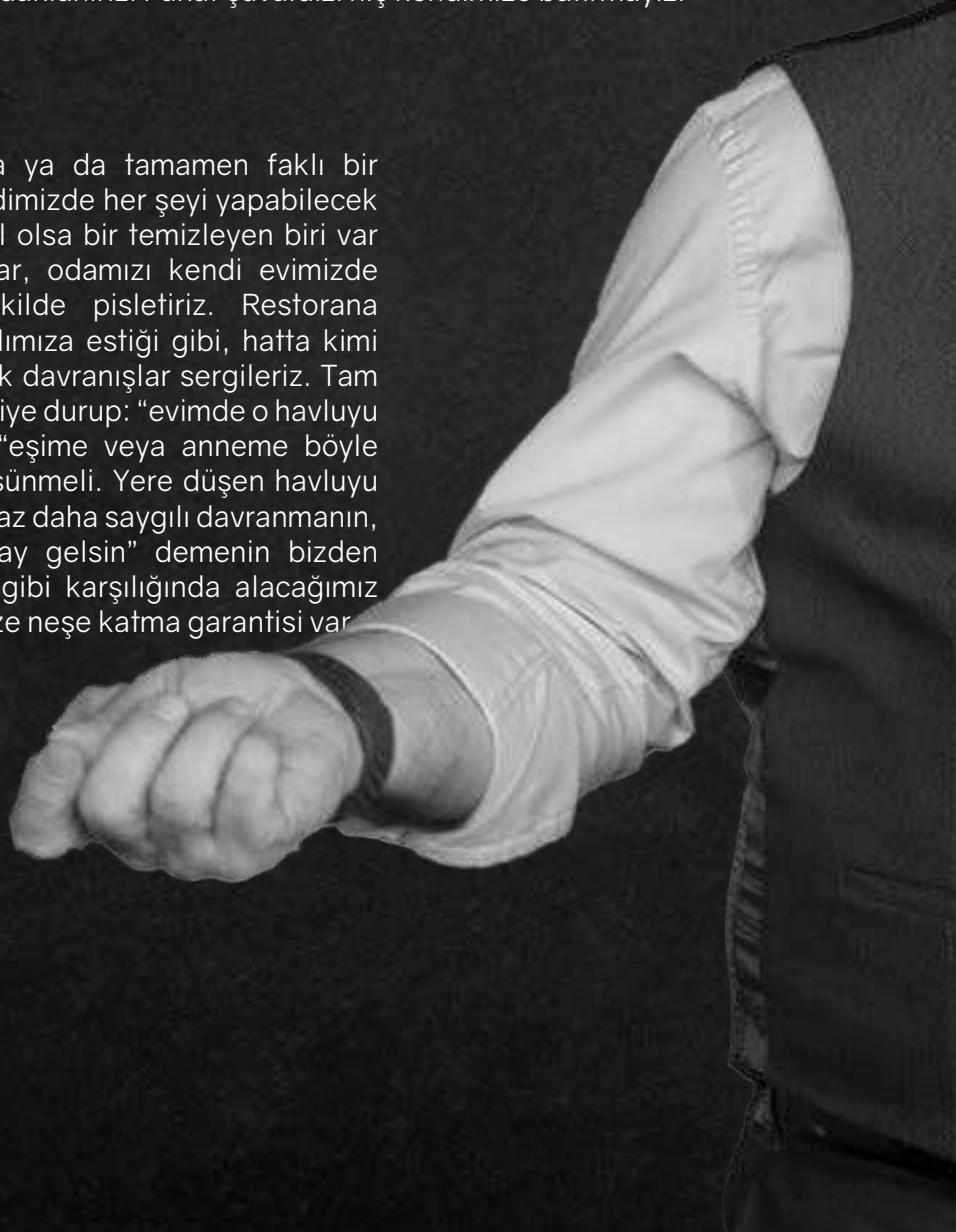
Alles Gute zum Tag der Jugend und des Sports!

MICHAEL TÜLİS

Müşteri Her Zaman Haklı mıdır?

Antalya, Türkiye turizminin bel kemiği konumunda bir şehir...Bu şehir, çeşitli ihtiyaçlar ve beğenilere yönelik yüzlerce otele ev sahipliği yapıyor. Burası turizm açısından adeta bir cennet. Bu kadar geniş bir turizm ağının da haliyle kendi içinde irili ufaklı sorunları olabiliyor. Aslına bakarsanız bu turizm sektörünün genel bir problemi denebilir, insanın olduğu her yerde bu tarz durumlarla karşılaşmak mümkün. Bizler genelde kendi penceremizden bakarız; gittiğimiz işletmelerin hijyenini sorgularız, çalışanların davranışlarına dikkat ederiz, bize vadettiklerini gerçekleştirip gerçekleştiremediklerine odaklanırsınız. Fakat çuvaldızı hiç kendimize batırmayız.

Bir otele, bir restorana ya da tamamen farklı bir işletmeye gittiğimizde kendimizde her şeyi yapabilecek hakkı görürüz. Otelde nasıl olsa bir temizleyen biri var diye havlularımızı yere atar, odamızı kendi evimizde asla yapmayacağımız şekilde pisletiriz. Restorana gittiğimizde çalışanlara aklımıza estiği gibi, hatta kimi zaman kabaliğe varabilecek davranışlar sergileriz. Tam da bu noktada insan bir saniye durup: "evimde o havluyu yere atar mıyım?" ya da "eşime veya anneme böyle davranır mıydım?" diye düşünmeli. Yere düşen havluyu kaldırmanın, çalışanlara biraz daha saygılı davranmanın, "günaydın" demenin, "kolay gelsin" demenin bizden hiçbir şey götürmeyeceği gibi karşılığında alacağımız gülümsemenin de günümüze neşe katma garantisi var.



HAT DER KUNDE IMMER RECHT?

Antalya ist die wichtigste Tourismusstadt der Türkei... In Antalya befinden sich hunderte Hotels, die die verschiedensten Interessen befriedigen und vielerlei Vergnügungen bereithalten. Aus Sicht des Urlaubers sind sie quasi der Himmel auf Erden. Das riesige Tourismusgebiet bringt aber auch so manche Probleme mit sich. Oft schauen die Touristen nur aus eigener Sicht und beurteilen beispielsweise die Hygiene des besuchten Restaurants oder den Service der Angestellten. Aber was sie selbst tun, beachten sie oft nicht.

Wenn Urlauber in ein Hotel, ein Lokal oder ein anderes Geschäft gehen, denken sie häufig, dort sei alles erlaubt. Weil es Putzfrauen gibt, schmeißen sie ihre Handtücher auf den Boden und verschmutzen das Zimmer so, wie sie es in den eigenen vier Wänden niemals machen würden. Auch benehmen sich manche den Kellnern im Restaurant gegenüber sehr unhöflich. Genau bei diesem Punkt sollten sich die Gäste selbst fragen: "Würde ich das zu Hause auch so machen? oder "Würde ich meine Familienmitglieder auch so behandeln?" Manchmal sind es nur kleine Gesten, die eine große Wirkung entfalten: Das Handtuch aufzuheben, höflich und respektvoll gegenüber den Angestellten aufzutreten oder ein einfaches "Guten Morgen" tut niemandem weh. Dafür aber gibt es garantiert ein freundliches Lächeln zurück.



Sümer Ezgü

“SANATA EVET!”

“JA! FÜR DIE KUNST”

Sümer Ezgü'yle Türk Eğitim Vakfı ile beraber sürdürdükleri Yabancılar Korosu projesini konuştuk...

Mit Sümer Ezgü haben wir uns über das Ausländerchor-Projekt unterhalten...



Türk Eğitim Vakfıyla ortak yürüttüğünüz bir yabancılar korosu çalışmanız var, ondan biraz bahseder misiniz?

Türk Eğitim Vakfı geçen yıl bir çocuklara burs amaçlı bir koro kurmak için bizden destek istedi. Biz de bir koro ve halk dansları ekibi kurduk. Tamamen Antalya'nın iş kadınlarından, ev kadınlarından oluşan gönüllü bir koro kurduk. Bana göre çok anlamlı bir koro oluştu. Fakat bu yıl biraz daha gelişti, uluslararası bir koro olduk. Çocuk her yerde çocuktur aslında. Dünyanın her yerinde çocukların eğitimi için etkinlik yapabiliriz.



Bu bilinçte olan yabancı kadınlar da bu koroya katıldılar şimdi. İçimizde Japon var, Ukraynalı var, Alman var, Guatemala'dan var... Çeşitli ülkelerden katılımcılar var. Hem Türkler hem de yabancıların olduğu bir koro. Onlar Türkçe biliyorlar aslında, buradaki sefaretlerin eşleri ya da bağlantılı kişiler. Kendi yerel giysileriyle geldiler o gün ve bir konser verdik. Amaç Türkiye'deki çocukların eğitimine katkı sağlamak. Bu aynı zamanda barışa da katkı sağlıyor. Uluslararası kadınlar geldiler, türkü söylüyorlar. Bence çok hoş.

Bu koro için yurtdışı faaliyetleri de olacak mı?

Olabilir, neden olmasın. Uluslararası barışa katkı sağlamak için de çok hoş olur. Henüz olgunlaşmadı

fakat beynimin bir köşesinde var. Bekliyorum.

Korodakilerin önceden müzik eğitimleri var mıydı?

%95'in hiç yok. İlk çalışmalar faciaydı. Fakat o kadar gönülden, o kadar isteyerek yapıyorlardı ki güzel bir iş çıktı. Şunu söyleyeyim, çok disiplinliler. Saatinde gelirler, kayıt yaparlar, sözlerini yazarlar ve çalışarak gelirler. Çok da yetenekliler. Söyleneni hemen kavrayıp uyguluyorlar. Bizim koroya da örnek oldular. Biz sohbet etmeyi çok seviyoruz. Bu vesileyle hanımlar bir araya gelince hoş sohbet oluyor tabii. Bazen serbest bırakıyorum sohbet ediyorlar, sonra çalışmada olduğumuzu hatırlatıyorum. Fakat bir araya gelince yabancı hanımlarla uyum ve alışveriş de güzel oldu. Keyifli bir konser oldu.

Sümer Ezgü diyor ki;

“Sanatı zayıf olan toplumlar gaddar olur. Toplumların içinde, insanların bir şekilde sanatla uğraşmasında yarar var. Sanat birbirimizi daha iyi anlamamızı sağlıyor ve dünyaya bakışımıza bir estetik getiriyor. Sanatı özümsemiş insanlar çevresini de güzelleştiriyor. İnsan ilişkilerini de güzel kuruyorlar. O yüzden sanata evet!”

Bu keyifli röportaj için Sümer Ezgü'ye teşekkür ederiz...



Sie leiten in Zusammenarbeit mit der Türkischen Erziehungsstiftung einen Ausländerchor. Was können Sie uns darüber berichten?

Die Türkische Erziehungsstiftung hat uns letztes Jahr um Unterstützung bei der Gründung eines Chors gebeten. Also haben wir einen Chor und ein Volkstanzteam ins Leben gerufen. Der Chor besteht aus freiwilligen Hausfrauen und Geschäftsfrauen aus Antalya. Ich finde, es ist ein bedeutender Chor entstanden. In diesem Jahr haben wir uns weiterentwickelt und sind ein internationaler Chor geworden. Unter uns sind Mitglieder aus Japan, der Ukraine, aus Deutschland oder Guatemala – ein Chor aus Türken und Menschen aus aller Welt also. Die Chormitglieder sprechen auch türkisch und sind oftmals Partner oder Bekannte der Botschaft. Einmal kamen sie in traditionellen Kleidungen und gaben ein Konzert. Ziel ist es, türkischen Kindern einen kulturellen Beitrag zu leisten. Frauen aus aller Welt kommen und singen türkische Volksmusik. Ich finde das unglaublich beeindruckend.

Wird dieser Chor auch mal im Ausland auftreten?

Kann sein, warum nicht? Für die Unterstützung des Weltfriedens wäre es ein toller Beitrag. Es ist noch nicht so weit, aber das Thema befindet sich durchaus in meinen Gedanken. Mal schauen.

Hatten die Chormitglieder eine musikalische Ausbildung?

95 Prozent gar nicht. Die ersten Proben mit den türkischen Frauen waren furchtbar. Aber sie haben es aus vollem Herzen getan. Und eins muss ich sagen: Sie sind sehr diszipliniert. Sie sind pünktlich, schreiben die Strophen auf und kommen gut vorbereitet wieder. Ebenso sind sie begabt und lernen schnell. Wir lieben es uns zu unterhalten. Als die ausländischen Damen dann noch dazu kamen, gab es noch schönere Gespräche. Manchmal muss ich sie sogar daran erinnern, dass wir gerade üben. Das Zusammentreffen mit den ausländischen Frauen war sehr positiv und hat uns alle befruchtet.

Sümer Ezgü sagt:

“Völker, deren Kunst schwach ist, sind gefühllos. Es ist von Vorteil, dass Menschen sich mit Kunst beschäftigen. Kunst hat positiven Einfluss auf unser gegenseitiges Verständnis und gibt unserer Sichtweise eine gewisse Ästhetik. Menschen, die Kunst assimiliert haben, verschönern auch ihre Umgebung. Ebenso pflegen sie auch die menschlichen Beziehungen. Deswegen Ja! zur Kunst.“

Vielen Dank an Sümer Ezgü.



İYİ Kİ VARSIN ANNE!

*Gut, dass es dich gibt,
Mama*

Söz konusu annelerimiz olunca kelimeler kifayetsiz kalıyor tabii, ancak Mayıs ayı onların ayı. Bunca sevgiye, bunca fedakarlığa, bunca özveriye az bile ama her yıl Mayıs ayının ikinci Pazar günü onların günü...

Wenn es um unsere Mütter geht, reichen die Worte oft nicht aus. Der Mai ist ihr Monat. Für ihre Liebe, Opferbereitschaft und Hingabe ehren wir am zweiten Sonntag im Mai unsere Mütter – am Muttertag...

Anneler günü kutlamalarının kökeni oldukça eski zamanlara dayanıyor. Eski Yunanlılar Tanrıların annesi adına bahar aylarında kutlama yapardı, 1600'lü yıllarda İngilizler Annelerin Pazarı diye bir gün kutlardı. Sonraları barış için olabilecek en doğru simge bulundu; anneler. Abd'de anneler günü ilk olarak 1872'de kutlandı. Kutlamaların teması yine barış oldu, barış dolu bir yaşam fikri öne çıkarıldı.

Anneler gününün günümüzdeki anlamına kavuşması ve bugünkü şekliyle kutlanmaya başlaması ise 1907'ye dayanıyor. Philadelphia'lı Anna Jarvis'in öncülüğünde tüm ülkede kutlanması için kampanya başlatıldı. Jarvis bunu vefat etmiş olan annesinin anısına yapıyordu. Bir Mayıs ayının ikinci haftası hayatını kaybetmiş olan annesini onurlandırmak istedi. Jarvis'in bu talebi ertesi yıl eyalet çapında gerçekleşti. 1911'de ise tüm ülkede kutlanmaya başladı. 1914'de Anneler Günü resmi kutlama günü ilan edildi.

Almanya'da Anneler Günü Naziler döneminde kutlanmaya başladı. Bu sebepten ülkede hâlâ Anneler Günü'ne karşı olanlar var. Anneler tarih boyunca barışın sembolü kabul edilmişken, onları siyaset üstü tutmak gerek. Onlara adanmış olan Mayıs ayının ikinci pazar günü ülkede hâlâ coşkuyla kutlanan günler arasında.

Türkiye'de Anneler Günü Türkiye Kadınlar Birliği'nin çabalarıyla 1955 yılında kutlanmaya başladı. Hatta 5 Mayıs 1955'te Nene Hatun "Yılın Annesi" seçilen ilk Türk kadını oldu.

Anneler günü gibi özel günler, sevdiklerimizi hatırlamak için yalnızca birer araçtır. Annenizi bir gün değil, her gün hatırlamanız dileğiyle...

Tüm annelerimizin anneler günü kutlu olsun!

Muttertag wird in der Geschichte schon seit langer Zeit gefeiert. Schon die Altgriechen feierten im Namen der Mutter. Um 1600 feierten die Engländer einen Sonntag lang ihre Mütter. Später wurde die Mutter zum Symbol für den Frieden. In den USA wurde der Muttertag das erste Mal im Jahre 1872 begangen. Das Thema der Feier war damals ebenfalls "Frieden" und wurde deshalb auch so gekennzeichnet.

Heute feiern wir den Muttertag in einer Tradition, die 1907 durch die amerikanische Krankenschwester Anna Jarvis begründet wurde. Jarvis tat das für ihre Mutter, die am zweiten Sonntag im Mai gestorben war. So wollte sie ihre Mutter ehren. Also startete sie eine landesweite Kampagne. Erst im Folgejahr wurde der Tag regional begangen. Schließlich wurde der Muttertag 1911 erstmals landesweit gefeiert und im Jahre 1914 offiziell als Feiertag anerkannt.

In Deutschland hat der Muttertag in den Nazi-Zeiten begonnen. Deshalb gibt es immer noch Menschen, die heute gegen den Muttertag sind. Mütter sind in der Geschichte ein Symbol des Friedens und sollten unabhängig von Politik geehrt werden. Der Muttertag wird auch heute noch am zweiten Sonntag im Mai freudig gefeiert.

Die Türkei begann den Muttertag im Jahre 1955 durch die Initiative des türkischen Frauenbunds zu feiern. "Nene Hatun" wurde am 5. Mai 1955 die erste türkische "Mutter des Jahres".

Spezielle Tage wie der Muttertag bieten eine wunderbare Möglichkeit, sich an die Lieben zu erinnern.

Daher wünschen wir allen Müttern alles Gute zum Muttertag!

*Annele'r
Günü*

Kutlu Olsun



GÖÇMENİN HEP YANINDA

Auf Der Seite der Migranten

Günümüzde uluslararası bir nitelik kazanan göç hareketleri, sadece göç alan devletlerde değil, küreselleşmenin hissedildiği tüm coğrafyalarda siyasi, ekonomik, sosyal ve kültürel boyutlarıyla gündemin ilk sıralarına yerleşmiştir. Önemli geçiş güzergâhları üzerinde bulunan Türkiye ise söz konusu nüfus hareketlerinin odağındaki ülkelerden biridir. Bunun en somut örneği, ülkemize çeşitli amaçlarla gelen yabancıların sayılarında görülen dikkate değer artıştır. Yabancılar ve Uluslararası Koruma Kanunu, etkin bir iltica ve göç yönetimini sağlam bir yasal zemine oturtturarak göçmenlerin ve uluslararası koruma arayanların haklarının teminatı olmuştur. Göç İdaresi Genel Müdürlüğü bu teminatın temel taşıdır.

Antalya Valiliği İl Göç İdaresi Müdürlüğü

Antalya İl Göç İdaresi Müdürlüğü tarafından yabancıların Türkiye'ye giriş ve Türkiye'de kalışları, Türkiye'den çıkışları ve sınır dışı edilmeleri, uluslararası koruma, geçici koruma ve insan ticareti mağdurlarının korunmasıyla ilgili iş ve işlemleri belirlenen standartlar ve mevzuata uygun bir şekilde

yürütülmektedir.

80.000'e yakın yabancı uyruklu misafire ev sahipliği yapan kentimizde Antalya İl Göç İdaresi Müdürlüğü ailesi insan odaklı, uyumlu, yabancı uyruklu misafirlerin ihtiyaçlarını ön planda tutarak etkili ve verimli çalışmalar yapmayı hedeflemektedir.

Antalya İl Göç İdaresi Müdürlüğü, Antalya'da yerleşik yaşayan yabancıların iş ve işlemler hakkında doğru bilgilendirilmesi, üçüncü şahıslar ve farklı oluşumlar tarafından mağdur edilmemeleri için bilgilendirme faaliyetleri düzenlenmesinin önemini farkında olarak, bu kapsamda, misafirlerimize doğrudan ulaşabilmek adına "Uyum Buluşmaları" adlı Bilgilendirme Toplantıları, Kadın Buluşmaları gibi etkinlikler gerçekleştiriliyor. Bu toplantılarla katılımcıların, ülkemizde sahip olduğu hak ve yükümlülükler anlatılıyor ve yabancıların soruları cevap buluyor. Ayrıca ilimizde öğrenim gören üniversite öğrencileri ile de belirli aralıklarla toplantılar gerçekleştiriliyor ve öğrencilerin soruları cevaplanıyor.

İlimizde yabancıların yoğunluklu olarak yaşadığı ilçeler olan



Alanya, Manavgat ve Kemer'de yabancıların ikamet iznine ilişkin iş ve işlemlerini daha hızlı ve verimli bir şekilde gerçekleştirebilmeleri için çeşitli adımlar atılıyor. İlçe Göç Grup Başkanlıkları kurulması, vize süresinin dolması halinde Türkiye'de kalmaya devam etmek isteyen misafirlerin işlemlerini kolaylaştıran E-İkamet Sistemi, 7/24 altı farklı dilde hizmet veren Yabancılar İletişim Merkezi (YİMER 157) bunlardan yalnızca birkaçını oluşturuyor.

80.000'e yakın yabancı uyruklu misafire ev sahipliği yapan kentimizde Antalya İl Göç İdaresi Müdürlüğü ailesi insan odaklı, uyumlu, yabancı uyruklu misafirlerin ihtiyaçlarını ön planda tutarak etkili ve verimli çalışmalar yapmayı hedeflemektedir.



Die aktuelle internationale Flüchtlingsbewegung ist nicht nur in Ländern ein Thema, die Migranten aufnehmen, auch andere Länder haben das Thema Einwanderung und Flüchtlinge ganz oben auf ihrer Tagesordnung. Die Türkei liegt geografisch gesehen auf einer bedeutenden Route. Damit spielt das Land bei der Flüchtlingsbewegung eine wichtige Rolle. Das ist übrigens nicht zuletzt an der auffallend stark gestiegenen Zahl an Ausländern in der Türkei abzulesen. Deshalb gibt es das so genannte Internationale Ausländerschutz-Gesetz. Es stellte die Migrationsverwaltung auf ein rechtlich festes Fundament und dient letztlich der Sicherheit für Migranten und Schutz suchende Menschen.

Gouverneursamt Antalya Direktion für Migrationsmanagement

Die Direktion für Migrationsmanagement in Antalya ist für alle Fragen des Ausländerrechts zuständig. Das betrifft einerseits Einreisen in die Türkei und ihr Aufenthalt im Land, betrifft aber ebenso die Ausreise. Die Behörde ist zugleich für Menschen zuständig, die vorübergehend oder langfristig in der Türkei Schutz suchen oder die sogar Opfer von Menschenhändlern wurden. In unserer Stadt leben derzeit etwa 80.000 Ausländer. Die Direktion für Migrationsmanagement Antalya versucht alles, um im Sinne der Ausländer effektiv zu arbeiten.

Der Direktion ist es bewusst, dass die ansässigen Ausländer über den Stand ihrer dort vorliegenden Fälle richtig informiert werden müssen, damit sie gegenüber Dritten nicht benachteiligt werden. Um die Besucher direkt zu informieren, bietet die Behörde unter dem Namen "Anpassungs-Treffen" Infoveranstaltungen und auch Frauen-Treffen an. Dabei werden den Ausländern ihre

Rechte und Pflichten in unserem Land erklärt und sie bekommen Antworten auf ihre Fragen. Auch werden mit den Studenten in unserer Stadt in bestimmten Abständen Treffen veranstaltet, damit auch sie ihre Fragen beantwortet bekommen.

In den Stadtteilen Alanya, Manavgat und Kemer wohnen die meisten Ausländer. Dort hat die Behörde verschiedene Schritte eingeleitet, um die Angelegenheiten der Ausländer schneller und effizienter zu bearbeiten. So wurden in den Stadtteilen Außenstellen des Migrationsamtes eingerichtet und das E-İkamet-System eingeführt. Das System ist für Gäste gedacht, die noch in der Türkei bleiben möchten, deren Aufenthaltserlaubnis aber abgelaufen ist. Außerdem gibt es die Telefonhotline für Ausländer (YİMER 157), die in sieben Sprachen Unterstützung bietet.



AKTIVER DEUTSCHER VERBRAUCHERSCHUTZ



BİZ KİMİZ

Türkiye'ye tatil yapmak amacıyla gelen veya Türkiye'de yaşayan Alman vatandaşların ve onlara hizmet eden kurumların; haklarını koruyan, ilgili işlemlerinin takibini yapan, her daim bilgi ve destek veren bir derneğiz.

MİSYONUMUZ

Haklarınızı korumak için; sizleri aydınlatmak, doğru önerilerde bulunmak, kendinizi ayrıcalıklı ve güvende hissetmenizi sağlamak.

HEDEFİMİZ

Kuvvetli bir kurumun üyesi olmanız, bu birlikten maksimum düzeyde yararlanmanız ve en iyi hizmeti almanız...



GARANTİ 2019



Haklarınızı
Korumak
İçin
Yanınızdayız

Destek Alanları

- ★ Oteller
- ★ Mağazalar
- ★ Hukuk danışmanlığı
- ★ Rent a car
- ★ Sigorta
- ★ Restoranlar
- ★ Klinikler
- ★ Ulaşım

ADVS Güvenceleri

- 👍 Kuvvetli bir takıma ortak olma
- 👍 Uzun vadeli, mutlu misafir
- 👍 Güvenlik
- 👍 Yurtdışında hukuk
- 👍 Kazanç

Türkiye'de İlk ve Tek

AKTIVER DEUTSCHER VERBRAUCHERSCHUTZ



WER SIND WIR

Wir sind ein Verein, der sich den deutschen Bürgern und deren verbundenen Körperschaften in der Türkei, welche sowohl zwecks Urlaub, als auch langfristig in die Türkei kommen, für deren Rechte einsetzt, die Bearbeitungen verfolgt und jederzeit Informationen und Unterstützungen leistet.

UNSERE MISSION

Um ihre Rechte zu schützen, sie aufzuklären, richtige Vorschläge zu unterbreiten, dafür sorgen das sie sich in Sicherheit fühlen.

UNSER ZIEL

Das sie Teil einer starken Körperschaft sind und durch die Mitgliedschaft in maximaler Stufe profitieren und Leistungen erhalten.



Unterstützte Bereiche

- ★ Hotels
- ★ Geschäftsstellen
- ★ Rechtsberatung
- ★ Autoverleih
- ★ Versicherung
- ★ Restaurants
- ★ Kliniken
- ★ Verkehr

ADVS Zusicherungen

- 👍 Teil eines starken Teams werden
- 👍 Langfristige, glückliche Gäste
- 👍 Sicherheit
- 👍 Rechtsberatung im Ausland
- 👍 Vorteile

Erstmalig und Einzig in der Türkei

Serap Kocaoğlu

KADIN VARSANIN
HAYAT VAR**WO FRAUEN SIND, IST LEBEN**

TOBB Antalya Kadın Girişimciler Kurulu Başkanı Serap Kocaoğlu'yla kadın girişimcilikten, iş hayatında kadın olmanın zorluklarına birçok konu hakkında konuştuk. O hayallerinin peşinden gitmiş ve başarmış. Şimdi soruyor, "siz neden yapamayasınız?"

Mit Serap Kocaoğlu, Vorstandsvorsitzende der Unternehmerinnen in Antalya TOBB (Türkische Union der Kammern und Börsen), haben wir uns über Unternehmerinnen in der Wirtschaft unterhalten, beispielsweise darüber, wie eine Frau im Geschäftsleben zurechtkommt. Serap Kocaoğlu hat ihre Träume verwirklicht und ist wirtschaftlich erfolgreich. Jetzt fragt sie, warum soll das nicht jede andere Frau auch schaffen?

Sizi biraz tanıyalım...

Aslen Erzurumluym, 30 yıldır Antalya'dayım. İş hayatıma İstanbul'da başladım. Daha sonra Yalova'da süs bitkileri üretimi yapan, sektörde söz sahibi, Hollanda bağlantılı özel bir şirketin Halkla ilişkiler departmanında devam ettim. Eşimle aynı işyerinde tanıştık ve evlendik. Firmanın Antalya şubesine geçiş yaparak Antalya'ya yerleştik. Çalıştığımız firmanın üretim alanları ve istihdam sayısı oldukça yüksek. Girişimcilik başarısı yönünde benim için çok avantajlı deneyim oldu. İleriye dönük girişimcilik planlarımız, kendi işimizi kurma hayalim burada başlamıştı. Bu nedenle çalışma sürecimde, bir çalışan olarak başarılı olmak için verdiğim çaba, aynı zamanda üretimden yönetime her departmanda bilgi birikimi için deneyim kazanmama vesile oldu.

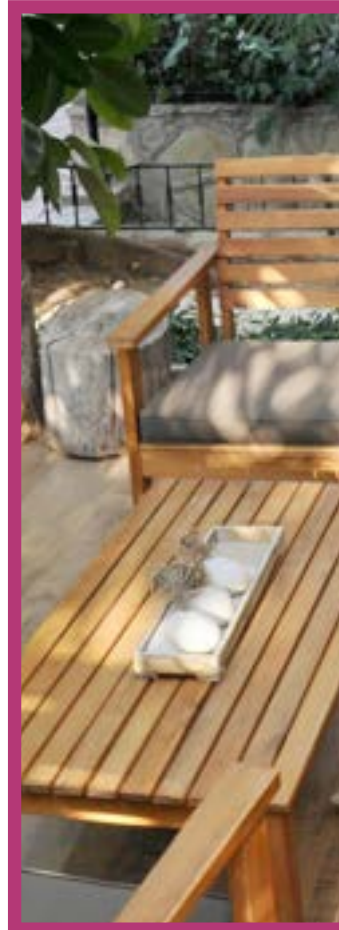
Bize Antalya Kadın Girişimciler Kurulu'nu anlatır mısınız?

TOBB İl Kadın Girişimciler kurulları TOBB'un bünyesinde 81 ilde kurulan en büyük kadın girişimci ağıdır. Antalya İl Kadın Girişimciler Kurulu Antalya Ticaret Sanayi Odası koordinatörlüğünde kurulmuştur ve çalışmalarına Antalya Ticaret ve Sanayi

Odası çatısı altında devam etmektedir. Antalya merkez olmak üzere, Alanya, Manavgat, Kumluca olmak üzere, her biri kendi alanında profesyonel, iş hayatında söz sahibi 260 üyemizle, bu girişimci ağının Antalya temsilcileriyiz. Kadın Girişimciler Kurulu, girişimcilik konusunda genel politikalar geliştirir, görüş oluşturulmasına katkıda bulunur. Kadın girişimcilere eğitim, kapasite ve girişimcilik fikirlerini geliştirmede destek sağlar. Kurulumuz kadının ekonomik hayata katılımını arttırmak üzere girişimcilik potansiyelinin nitelik ve nicelik bakımından geliştirilmesi daha donanımlı hale getirilmesi yönünde projeler geliştirip uygulayarak çalışmalarını sürdürmektedir. Üye olarak katıldığım kurul bünyesinde daha sonra icra komitesi üyeliğine seçildim ve son 2 yıldır başkanlığını yürütüyorum.

Antalya'da kadın girişimci oranı nasıl? Kadın girişimcilere destek projelerinden örneklerden bahsedebilir misiniz?

İl ve Bölge genelinde tabii ki kadın girişimciliği oranı istenilen düzeyde değil. Sevindirici tarafı, son yıllarda girişimcilik bilincinin yükselmesi ve kadınların bu yönde başlangıç yapmaları. İl genelinde



eğitim, sağlık, danışmanlık hizmetlerinde, kadın girişimci sayısına göre özellikle sanayici kadın ve üretim sektöründe kadın profili çok az. Finansal kaynak sağlamak için KOSGEB ve bankaların Kadın girişimcilere yönelik geliştirdikleri özel kredi paketleri, hibe projeleri donanım kazandırmak için kişisel ve mesleki eğitim programları, kurulumuz ve diğer sivil toplum kuruluşlarının kadın girişimciliğini arttırmak yönündeki uygulamayı geliştirdikleri projelerle kadınlarda girişimcilik ruhunu oluşturmak bile girişimci kadın sayısını arttırmak yönünde umut veriyor.

Sizce iş hayatında kadın olmanın zorlukları neler?

Donanımları olan, işine saygı duyan ve hakkıyla yapan herkes başarı elde eder. Başarının kadını erkeği gibi bir algı olmamalı. Kadın erkek başarısı sadece farklı yeteneklere sahip olmaları ile sorgulanabilir. Kadının detaylara olan hassasiyeti, doğasında olan organizasyon başarısı, titizliği, sabrı ve sorumluluk bilinci başarılı olmasındaki en önemli özellikleridir. Kadının bu özelliklerinin farkına varılması, desteklenmesi, teşvik edilmesi ve hak ettiği saygıyı görmesi iş hayatında daha fazla kadının yer almasını sağlayacaktır. Son yıllarda kadın girişimciliğine yönelik destekler farkındalık çalışmaları sivil toplum kuruluşlarının desteği artarak devam ediyor. Kurul olarak devam ettirdiğimiz eğitim seminerleri, mesleki eğitim kursları, kırsalda kadın girişimciliğine yönelik çalışmalarımızla desteğe ihtiyaç duyan



Lernen wir sie also kennen...

Ich komme ursprünglich aus Erzurum und lebe seit 30 Jahren in Antalya. Meine geschäftliche Tätigkeit begann in Istanbul. Später habe ich in Yalova bei einer privaten Firma im Public Relations Department gearbeitet. Das Unternehmen züchtete Zierpflanzen und hatte enge Verbindungen zu einer in der Branche hoch angesehenen holländischen Firma. Meinen Mann habe ich durch die gemeinsame Arbeit kennengelernt, später haben wir geheiratet. Dann verlagerte die Firma ihren Dienstbereich nach Antalya, deshalb sind wir hierhergezogen. Ich konnte mein Wissen und meine Erfahrungen sowie unternehmerischen Kenntnisse stetig erweitern. So entstand der Wunsch, mich selbstständig zu machen.

Können Sie uns über das Gremium der Unternehmerinnen berichten?

Der TOBB vereint Unternehmerinnen in 81 Städten. Er ist das größte Bündnis dieser Art. Das Gremium der Unternehmerinnen in Antalya wurde in Zusammenarbeit mit der Industrie- und Handelskammer Antalya gegründet und arbeitet unter der Schirmherrschaft der Kammer. Die Zentrale in Antalya und die Außenstellen in Alanya, Manavgat und Kumluca vertreten insgesamt 260 Mitglieder. Das Gremium der Unternehmerinnen fördert allgemein das Unternehmertum. Es unterstützt Frauen bei der Ausbildung und hilft ihnen dabei, ihre Ideen umzusetzen. Unser Gremium entwickelt Projekte, damit mehr Frauen den Schritt in die Selbständigkeit wagen. Auch helfen wir dabei, damit sich das weibliche Unternehmertum in Qualität und Quantität weiterentwickelt. In dem Gremium bin seit zwei Jahren als Vorsitzende tätig.

Wie ist die Quote der Unternehmerinnen in Antalya? Können Sie Beispiele aus Förderungsprojekten nennen?

Sowohl im Stadtzentrum als auch in der Umgebung von Antalya liegt die Frauenquote unter den Erwartungen. Das Gute jedoch ist, dass das Bewusstsein der Frauen für das Unternehmertum wächst. Während es auf den Gebieten Bildung, Gesundheit und Beratung schon einige Unternehmerinnen gibt, ist ihre Zahl in der Industrie und Produktion noch sehr gering. Für die Kapitalausstattung weiblich geführter Unternehmen bieten die KOSGEB und einige Banken spezielle Kreditpakete an. Ausbildungs- und Schulungsprogramme, unser Gremium und andere Frauenorganisationen aus der Zivilgesellschaft bemühen sich darum, dass es immer mehr weibliche Unternehmer gibt. Das lässt uns hoffen, dass ihre Zahl tatsächlich weiter steigen wird. Es ist schon ein Erfolg, wenn dadurch nur der weibliche Unternehmertegeist geweckt wird.



kadınların yanında olmak için varız. Bu desteklerden yararlanmak için kadınların da çaba sarf etmesi ve kendileri için şans yaratmaları gerekiyor. Kadının girişimciliği, iş hayatındaki başarısı girişimcilik yönünde cesaretlenmesi ailenin, eşin, iş dünyasının desteği ile doğru orantılı artıyor ya da azalıyor. Kadının statüsünü ve kadın girişimciliği arttırmak üzere geliştirilen proje ve yapılan çalışmalarda bahsettiğimiz engelleri ortadan kaldırmak üzere ailenin eşlerin ve toplumun, istihdam ve girişimcilik için iş dünyasının bilinçlendirilmesi içinde farkındalık yaratmak çok önemli.

ADVS Harmoni-e ailesi olarak Serap Kocaoğlu'na bu keyifli röportaj için teşekkür ederiz...

“Bizim sosyal toplumumuzun başarısızlığının sebebi, kadınlarımızı karşı gösterdiğimiz ilgisizlikten ileri gelmektedir. Yaşamak demek faaliyet demektir. Bundan dolayı bir sosyal toplumun bir organı faaliyette bulunurken diğer bir organı işleme se o sosyal toplum felçlidir...”

Mustafa Kemal ATATÜRK

Sind Frauen tatsächlich die schlechteren Geschäftsleute?

Jeder, der gut ausgerüstet ist und seine Tätigkeit ernst nimmt, kann erfolgreich sein. Erfolg sollte nicht vom Geschlecht abhängen. Die detaillierte Sicht auf die Sache, Organisationstalent, Sorgfältigkeit, Geduld und Verantwortungsbewusstsein - das sind die wichtigsten Eigenschaften einer erfolgreichen Frau. Werden diese Eigenschaften noch stärker ins Bewusstsein gebracht, gefördert und beachtet, werden sich mehr Frauen dazu entschließen, ein Unternehmen zu gründen. In den letzten Jahren ist das weibliche Unternehmertum bereits bekannter gemacht und stärker gefördert worden. Mit Schulungsseminaren, den Berufsausbildungskursen und den ländlichen Unternehmertums-Kursen unseres Gremiums stehen wir auf der Seite jener Frauen, die Unterstützung benötigen. Um diese Förderungen erhalten zu können, müssen die Frauen sich allerdings bemühen und sich selbst einen Ruck geben. Der geschäftliche Erfolg weiblicher Unternehmer hat mitunter aber auch etwas mit ihrem Mut zu tun, den sie ihrer Familie, dem Partner und der Geschäftswelt entgegenbringen. Wichtig ist es, die benannten Hürden zu überspringen und der Familie, dem Partner, der Bevölkerung und den Geschäftsleuten immer wieder deutlich zu machen, dass auch weiblich geführte Unternehmen Arbeitsplätze schaffen.

Im Namen der Harmoni-e ADVS Familie bedanken wir uns recht herzlich bei Serap Kocaoğlu für ihre Antworten.

“Der Grund der Misserfolge unserer Gesellschaft liegt im Desinteresse gegenüber unseren Frauen. Leben bedeutet Tätigkeit. Eine soziale Gesellschaft ist gelähmt, wenn nur einige gesellschaftliche Organe tätig sind und andere nicht...”

Mustafa Kemal ATATÜRK



TİRİTCİZADE

lezzet ve kalitemizden

vazgeçemeyeceksiniz!

TİRİTCİZADE

TİRİTCİZADE

bilgi ve rezervasyon için ☎ 229 29 00

Altinkum Mh Atatürk Blv Nadir Apt.

No:151/A1 - Konyaaltı ANTALYA



www.tiritcizade.com



Ali Bıdı

TÜRKİYE'YE VE ANTALYA'YA KAZANDIRMAYA DEVAM EDECEĞİZ

*WIR WERDEN WEITER DAFÜR SORGEN,
DASS ANTALYA UND TÜRKEI GEWINNT*

Antalya Fuarçılık İşletme ve Yatırım A.Ş. Yönetim Kurulu Başkanı Ali Bıdı... O hem ödüle doymayan bir sporcu, hem de başarılı bir iş adamı. Harmoni-e ADVS okurları için ANFAŞ'ı ve fuarların önemini anlattı, sağlıklı yaşamın ipuçlarını verdi.

Vorsitzender der Antalya Messen-Organisations- und Investment AG.(ANFAŞ) Ali Bıdı... Er ist sowohl ein Sportler, der nicht satt von Preisen wird, als auch ein erfolgreicher Geschäftsmann. Für die Harmoni-e ADVS Leser hat er ANFAŞ erklärt und Tipps für das Leben gegeben.

Anfaş ne zaman kuruldu, bize biraz Anfaş'ı anlatır mısınız?

ANFAŞ, 1994 yılında kamu ve özel sektör iş birliği ile 70 ortağın kent ve ülke ekonomisine büyük katkılar sağlayacak Fuar organizasyonlarını düzenlemek amacıyla kurdukları öncü bir fuar organizasyon firmasının ek kuruluş ortaklarındanım. Ailemizin yani, Ali Bıdı, Süleyman Bıdı ve Gelişim Teknik olarak ANFAŞ'ta yüzde 35'ine yakın hissemiz bulunmaktadır. Yüzde 11'e yakın Antalya Büyükşehir Belediyesinin hissesi var. Antalya Ticaret ve Sanayi Odası, ANSİAD gibi bölgenin önde gelen iş adamlarının içlerinde olduğu kuruluşların hissesi var. Sektörlerin öncü ve artık gelenekselleşmiş fuarlarına ev sahipliği yaptığı, 70 ortaklı bir firma. Antalya Expo Center 40 bin metrekare alanı olan, fuar organizasyonları haricinde; spor müsabakaları, lansmanlar (tanıtım), büyük kongreler, konserler, defileler vb. organizasyon ve etkinliklere de ev sahipliği yapmaktadır. 30 yıldır yurtdışı fuarlarına katılıyoruz.

Yönetim kurulu başkanlığınız süresince ANFAŞ'ta neler yapıldı?

Ben 2017'de Yönetim Kurulu Başkanı oldum. Asıl mesleğimi bıraktım, işim gücüm burası oldu. Gece

Wann wurde ANFAŞ gegründet? Können Sie etwas über ANFAŞ berichten?

Die Anfaş Messen-Organisation wurde im Jahre 1994 in Zusammenarbeit des staatlichen und des privaten Sektors, in Gemeinschaft von 70 Gesellschaftern gegründet, um Messeveranstaltungen zu organisieren, die der Staatswirtschaft große Beiträge leisten. Ich bin einer der Gründungsgesellschafter dieser Messefirma. Unserer Familie; Ali Bıdı, Süleyman Bıdı und Gelişim Teknik (GmbH.) besitzt 35 % der Anteile der ANFAŞ. 11 % gehören der Großstadt. Es ist eine aus 70 Gesellschaftern bestehende Firma, welche inzwischen für traditionelle und führende Messeveranstaltungen, in Zusammenarbeit mit der IHK-Antalya (ATSO) und mit führenden Geschäftsleuten der ANSİAD, als Gastgeber seinen Dienst erfüllt. Das Antalya Expo Center befindet sich auf einem 40.000 m2



gündüz buradayım. ANFAŞ için var gücümle çalışıyorum. Yabancı firmalarla sürekli diyalog halindeyiz. Geçtiğimiz yıl yapmış olduğumuz 9 fuarı, bu yıl 16 fuara çıkardık. Antalya'nın markası haline gelen fuarlarımız HotelEquipment – Uluslararası Konaklama ve Ağırırma Ekipmanları İhtisas Fuarı ile FoodProduct – Uluslararası Gıda ve İçecek İhtisas Fuarı'nı bu yıl yüzde 40 büyüme ile gerçekleştirdik. Paydaşlarımızın destekleriyle mevcut fuarlarımızı zirveye taşımaya, ulusal ve uluslararası yeni projeleri hayata geçirerek Türkiye'ye ve Antalya'ya kazandırmaya devam edeceğiz.

Fuarların Antalya'ya ne gibi katkıları oluyor?

Bir fuarın sadece alışveriş ve üretim ile sınırlı kalmasına olanak yoktur. Fuarlar ne amaçla açılmış olurlarsa olsunlar insan unsurunu ve ekonomi dışı gereksinimlerini göz ardı edemezler. Bu nedenle organizatörler, fuarcılık faaliyetlerini bir tür turizm faaliyetini de kapsayacak biçimde ele almak zorundadır. Buldukları yörenin bölgenin tanıtımını sağladıkları için yerli yabancı ziyaretçileri de kapsadıkları unutulmamalıdır. Gelir sağlarlar, turistik harcamalara neden olurlar. Din, dil, ırk, ulus farkı gözetmeden çok sayıda insanı bir araya getirir.

Grundstück und dient außer Messen auch für Sportveranstaltungen, Konzerten, Ausstellungen und ähnlichen Organisationen. Wir nehmen seit 30 Jahren auch an Auslandsmessen teil.

Was wurde bei ANFAŞ in der Zeit, während sie Vorsitzender sind, getan?

Ich wurde 2017 zum Vorstandsvorsitzenden gewählt. Ich habe auf meinen Hauptberuf verzichtet und beschäftige mich nur noch mit hier. Ich bin Tags und Nachts hier und arbeite mit aller Kraft für ANFAŞ. Wir sind dauernd mit ausländischen Firmen in Kontakt. Die Messeanzahl von 9 im letzten Jahr, haben wir dieses Jahr auf 16 erhöht. Die Messen, welche schon fast eine Marke für Antalya sind; die Hotel Equipment – Internationales Übernachtungs- und Bewirtungs-Equipment Messe und die Food Product –



Internationale Lebensmittel- und Getränkemesse, sind dieses Jahr um 40 % gewachsen. Mit der Unterstützung unserer Teilhaber werden wir die bestehenden Messen an die Spitze bringen und mit neuen nationalen und internationalen Projekten für den Gewinn der Türkei und Antalya sorgen.

Was bieten die Messen Antalya für Beiträge?

Es ist nicht möglich eine Messe nur mit einem Ein- und Verkauf und einer Produktion zu beschränken. Ganz egal für welchen Zweck eine Messe veranstaltet wurde, kann der Mensch und seine außerwirtschaftlichen Bedürfnisse nicht außer Betracht gelassen werden. Aufgrund dessen müssen Organisatoren, Messerveranstaltungen als Tourismus-Tätigkeiten ergreifen. Messen präsentieren ja auch das Umfeld, deshalb müssen auch fremde Besucher mit aufgenommen werden. Diese erbringen Verdienste durch touristische Ausgaben. Sie bringen Menschen mit



Fuarçılık hem bulunduğu şehrin hem de ülke ekonomisine katkı sağlamaktadır. Fuar dönemlerinde birçok anlaşmalara imza atılır. Katılımcılar tarafından sağlanan katkıyı azımsamamız gerekir. Fuarlar, süreleri boyunca, düzenledikleri kentin taksicisinden otelcisine, esnafından iş dünyasına kadar herkesi kalkındırmaktadır.

İş adamlığının yanında sporcu bir kimliğe de sahipsiniz, zinde kalmayı nasıl başarıyorsunuz?

Bir kere sağlıklı yaşamı benimsememiz gerekiyor. Halkımız maalesef sağlıksız besleniyor. Genç yaşta ilaçlara bağımlı hale geliyoruz. Oysa ki en iyi ilaç biziz. Doğru bir beslenme yöntemi ve sporla sağlıklı bir yaşama kavuşmak mümkün. Tüm vatandaşlarımızın sağlıklı yaşamı benimsemesi lazım.

Bakin ben küçük yaşlarda yetersiz beslenmeden vereme yakalanmıştım. Yılmadım, pes etmedim, Uzakdoğu beslenme modelini benimsedim, hayvansal gıdaları mümkün olduğunca az alıp sebzeleri de çiğ tüketmeye başladım. 10 yıldır aspirin bile kullanmıyorum.

verschiedensten Herkunft, Sprachen, Religionen und Völkern zusammen.

Messeveranstaltungen bringen der Stadt und der Wirtschaft große Beiträge. In Messezeiten, werden viele Verträge unterzeichnet. Die Unterstützung der Teilnehmer darf nicht unterschätzt werden. Während den Messezeiten sollten, von den Taxifahrern, den Hotels und den Geschäften, bis hin zur Geschäftswelt, jeder davon profitieren.

Neben Ihrer Eigenschaft als Geschäftsmann, sind sie auch Sportler. Wie schaffen Sie es Fit zu bleiben?

An erster Stelle müssen wir uns dem gesunden Leben aneignen. Unser Volk ernährt sich leider ungesund. In jungen Jahren sind wir schon Medikamentenpflichtig. Wobei wir selbst, die beste Medizin sind. Mit einer richtigen Ernährung und mit Sport ist es möglich gesünder zu leben. Jeder Bürger sollte auf gesundes Leben achten.

Ich hatte z. B. in meiner Kindheit Tuberkulose, wegen ungenügender Ernährung. Ich habe

Sağlıklı beslenerek ilaçsız bir hayat mümkün, sağlıklı bir hayat için vücudumuzun mutlu olması gerekir. Mutlu olmak için sağlıklı beslenmek ve spor yapmamız lazım. Vücudun organları mutsuz olursa, beyin de mutsuz olur.

Sağlıklı ve uzun yaşamak para kazanmaktan zordur. Mazotlu arabaya benzin koyarsanız çalışmaz. Ne yersek oyuş. O yüzden dinç olmak istiyorsanız doğru beslenmeyi öğrenmeniz gerekir. Beni dinleyenler cennete geç gider. İnsanlar sağlıklı olduğu sürece korkmasınlar. Siz sağlıklı beslendiğiniz sürece, az yediğiniz sürece hastalıklar size gelemes.

Ben her platformda söylerim 120 yaşına kadar sağlıklı ve mutlu yaşayacağım. Çünkü vücudumun ne istediğini ben biliyorum. Doğru enerji alarak bunu başaracağım. Dünyanın en zor sporlarından biri olan Triatlon sporu Türkiye şampiyonu oldum. Kendi yaşımın altındakilerle yarışıyorum. Antalya Triatlon Spor Kulübü Derneği'nin de başkanlığını yapıyorum.

nie aufgegeben, habe die fernöstliche Ernährungsmethode angewandt, meide mich nur wenig tierische Produkte einzunehmen und esse Gemüse inzwischen schon roh. Seit 10 Jahren nehme ich nicht einmal mehr Aspirin.

Mit gesunder Ernährung ist es möglich ohne Medikamente zu leben. Für ein gesundes Leben muss der Körper glücklich sein. Hierzu ist gesunde Ernährung und Sport Pflicht. Wenn die Körperorgane unglücklich sind, wird das Gehirn auch unglücklich.

Lange und gesund zu leben, ist schwieriger als Geld zu verdienen. Wenn man in einen Dieselmotor Benzin kippt, läuft dieser auch nicht. Man ist, was man isst. Um gesund zu sein, müssen wir die gesunde Lebweise lernen. Wer auf mich hört, wird den Himmel spät erreichen. Solange die Menschen gesund sind, brauchen sie keine Angst haben. Denn solange ihr gesund seit werden Krankheiten gar nicht auftreten.

Ich sage auf jeder Plattform, dass ich bis zu meinem 120. Lebensjahr gesund und glücklich leben werde. Denn nur ich weiß, was mein Körper verlangt. Mit der richtigen Energie werde ich das schaffen. Ich bin Türkei-Meister im Triathlon geworden, welches eines der schwierigsten Sportarten ist. Ich konkurriere mit jüngeren. Ebenso bin ich Vorsitzender des Antalya Triathlon Sportvereins.



REDLINE®

TATTOO STUDIO



BÜŞRA GÜNİ
TATTOO ARTIST
@busragunitattooer



HİLMİ DURNAOĞLU
TATTOO ARTIST
@hilmidurnaoglu



SAHİBE DEMİRKUŞ
MAKEUP ARTIST
@redline_kalici_makyaj



MEHMET MUTLU
PIERCER
@mhmt.mtl

@redlinetatoostudio

☎ 0545 242 55 45

Gençlik Mahallesi Işıklar Caddesi Muratpaşa Antalya

ADVS ALANYA'DA YAŞAYAN ALMANLARLA BULUŞTU

VERBRAUCHERSCHUTZVEREIN ADVS TRAF SICH IN ALANYA MIT DEUTSCHEN

ADVS Alanya'da yerleşik yaşayan Alman vatandaşlarıyla bir araya geldi. Gerçekleşen toplantıda Aktif Alman Tüketici Haklarını Koruma Derneği (ADVS) Alman vatandaşlarını tüketici haklarıyla ilgili bilgilendirdi, ADVS ayrıcalıklarından bahsedildi. Alman vatandaşlarının da sorunlarını paylaştıkları toplantıda öne çıkan başlık süresiz oturma izni alamama problemi oldu.

ADVS'ye yoğun ilgi gösteren Almanlar, toplantı sonrasında ADVS yetkilileriyle uzun uzun sohbet etti.



Der Verbraucherschutzverein (ADVS) hat sich Ende April in Alanya mit Deutschen getroffen, die in die Türkei ausgewandert sind. Dabei informierte der Verein die Teilnehmer über Verbraucherschutzrechte und erläuterte die Vorteile des ADVS. Die Deutschen nutzten die Gelegenheit, um ihre Probleme anzusprechen, beispielsweise gab es Fragen zur unbefristeten Aufenthaltserlaubnis. Anschließend sprachen einige deutsche Teilnehmer noch individuell mit den ADVS-Vertretern.

OSMANLI'DAN GÜNÜMÜZE KADAR ULAŞAN LEZZET REÇEL

Kahvaltılarının gözbebeği reçel Osmanlı mutfağının bizlere en lezzetli miraslarından biri. Reçel Osmanlı'da şifa kaynağı olarak görülürdü. Bu eşsiz lezzet önceleri yalnızca sarayda ve konaklarda pişer, tatlı olarak kahveden önce ikram edilirdi. Reçel Avrupalı seyyahlar tarafından ülakelerine götürüldü ancak reçel denince ilk anılan her zaman çeşit çeşit sebze ve meyveyi şekerle tatlandırıp reçele dönüştüren Türkler oldu. Antalya ise kendine özgü turunç, kamkat, bergamot, limon çiçeği gibi reçelleriyle reçelin başkenti konumunda. Reçel kahve sehparlarından kahvaltı sofralarına taşınmış olsa

da Antalya'da reçel kültürü hala yaşatılıyor. Bunlardan en bilineni ve sevileni turunç reçeli. Antalya'ya yolu düşen herkes bu eşsiz lezzetin mutlaka tadına bakar, evine dönerken yanında en az bir kavanoz götürür.

Antalya'da sokağa çıkar çıkmaz birkaç turunç ağacıyla karşılaşmamanız olanaksızdır. Şehri tanımayanlar turunçgillerin atası kabul edilen bu meyveyi portakalla karıştırmaktadır. Ancak ufak bir uyarı; turunç portakal gibi tüketmek için biraz acı ve kekremsi bir meyvedir.

TURUNCUN EN TATLI HALİ: TURUNÇ REÇELİ

Malzemeler:

- 10 adet turunç kabuğu
- 1,5 kg toz şeker
- 3 su bardağı su
- 1,5 çay kaşığı limon tuzu

Yapılışı:

Turunçları hafifçe rendeleyip yıkayın. Her bir turunç kabuğunu 4 eşit parça bölün. Parçaları rulo haline getirip ipe dizin. Rulo yapıp ipe dizdiğiniz turunçları 15 dakika haşlayın. Haşlanan turunçları soğuk suya alın ve en az 10 defa suyunu değiştirin. Şeker, 3 bardak su, ipe dizili olan turunçları derin bir tencereye alıp 30 dakika kadar pişirin, en son limon tuzunu ekleyip 2-3 dakika pişirdikten sonra altını kapatıp soğuması için bekleyin. Çam kavanoza almadan önce iplerinden çıkarın.

Püf Noktaları

- Mutlaka olgun ama çürük olmayan meyveler kullanın.
- Kaynamadan önce şekeri mutlaka eritin.
- Karıştırırken tahta kaşığı tercih edin.
- Kaynarken ara sıra üzerindeki köpüğü alın.

Afiyet olsun...



EINE KÖSTLICHKEIT, DIE SEIT DEN
OSMANEN BIS HEUTE BELIEBT IST

KONFITÜRE

Konfitüre, Liebling des Frühstücks, ist ein köstliches Erbe der osmanischen Küche. Bei den Osmanen galt Konfitüre als Heilmittel. Die einzigartige Köstlichkeit wurde früher nur in Palästen und bei Adligen zubereitet und vor dem Kaffee angeboten. Erst später gelangte die Konfitüre durch Pilger in andere Länder. Konfitüre und die Türken sind untrennbar verbunden, weil sie verschiedenste Früchte und Gemüse mit Zucker vermischten und Konfitüre herstellten. Antalya ist mit seinen traditionellen Konfitüren wie Bitterorange, Kumquat, Bergamotte und Zitronenblüte so etwas wie die Hauptstadt der Konfitüre. Obwohl die Konfitüre inzwischen vom Kaffeetisch zum Frühstückstisch gezogen ist, wird die Konfitüren-Kultur weiterhin am Leben gehalten. Die bekannteste Sorte ist die Bitterorange, die jeder Gast probieren sollte.

Wer auf den Straßen in Antalya unterwegs ist, wird viele Bitterorangenbäume sehen. Fremde verwechseln sie oft mit den echten Orangen. Kleiner Hinweis: Der Geschmack dieser Früchte ist im Gegenteil zu Orangen eher bitter und säuerlich-herb.

DIE SÜBESTE VARIANTE DER BITTERORANGE:

KONFITÜRE

Zutaten:

10 Bitterorangenschalen

1,5 kg Zucker

3 Gläser Wasser

1,5 Teelöffel Zitronensalz

Zubereitung:

Die Schalen der Bitterorangen leicht abreiben und waschen. Jede Schale in 4 gleichgroße Stücke schneiden. Die Stücke einrollen und auf eine Schnur oder Faden stecken. Die Schnur für 15 Minuten in einem Topf aufkochen. Die gekochten Bitterorangenschalen in kaltes Wasser legen und mindestens zehn Mal das Wasser wechseln. Anschließend Zucker, drei Gläser Wasser und die Bitterorangenschnur in einem Topf 30 Minuten kochen. Zuletzt geben Sie das Zitronensalz hinzu und kochen das ganze nochmal 2-3 Minuten. Anschließend vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Bevor man die Konfitüre Gläser abfüllt, die Schnur entfernen.

Wichtige Tipps

- Nur reife, aber nicht verfaulte Früchte verwenden
- Vor dem Kochen den Zucker im Wasser auflösen
- Beim Umrühren Holzlöffel benutzen
- Beim Kochen ab und zu die obere Schaumschicht abnehmen

Guten Appetit...

Zeki Oğuz



GÖÇERLİKTE KADIN OLMAK

NOMADISMUS ALS FRAU

Modern bir dünyada yaşıyoruz. Modernizeyi yaşamımızın her anında hissediyor dahası kullanıyoruz. Gelişme öylesine baş döndürücü ki bu gün kullandığımız bir nesne çok geçmeden tarih olabiliyor. Geçtiğimiz yıllarda kullandığımız binlerce kelimeyi unuttuk çünkü ekonomik ve sosyal hayat bunu gerektirdi. Buna karşılık içimizden küçük bir kesim var ki hala bin yıl öncesini yaşıyorlar. Pek az değişikliklerle geçmiş geleneklerini, kültürlerini koruyorlar. Kendi içlerinde dar bir sosyal hayat var. Üretimleri bin yıl öncesinin göreneklerine göre devam ediyor.

Bunlar halen göçer yaşamını sürdüren Sarıkeçili Yörükleridir.

Kadın erkek eşitliğini, dahası kadına saygıyı bu göçerlerde gördüm ben. Halen kara kıl çadırlarda yaşayan bu ailelerde obanın temel direği kadındır. Özellikle yaşlı kadınlara büyük saygı gösterirler. Yaşlı kadınlar birer halk bilgesidir.

Göçerlerde, ayağının üzerinde durabilen herkese yapacak bir iş var. Sanırım çok çocuk istemelerinin bir nedeni de bu.

Büyükler sürüleri otlatmaya giderken kuzu ve oğlak sürülerini otlatma işi de çocuklara kalıyor. Küçük kız çocukları bile bu işi yapabiliyor. Ayrıca çadırın çevresinde kekik toplamak, pınar ya da çeşmeden su doldurup gelmek de çocukların işi.

Obada erkek ve kadın eşit konumdadır. Kaç-göç yok. Kadınlar renkli giysileri seviyorlar. Plastik, renkli ayakkabı giyorlar. Düğün ve şenlik gibi özel günlerde bu renkli giyim daha da belirginleşiyor.

Obadaki yaşlı kadınlar gerçek birer halk bilgesi durumundalar. Yaşadıkları ortam bunu gerektiriyor. Bir kadın yerine göre obanın yöneticisi, doktoru, veterineri durumundadır. Çocuk hastalansa ilk tedavisini o yapar. Koyuna, keçiye iğne vurulacaksa o yurur. Malın kırığını sarar, yarasına merhem olur.



Wir leben in einer modernen Welt. Die Entwicklung ist so rasant, dass es einige Objekte, die wir heute noch benutzen, bald schon Geschichte sind. Tausende Worte, die wir in den letzten Jahren benutzt haben, sind schon vergessen, weil die Wirtschaft und das soziale Leben das so wollte. Doch unter uns gibt es ein kleines Volk, das noch heute wie vor tausend Jahren lebt. Mit nur kleinen Änderungen hat es seine Traditionen und seine Kultur bewahrt. Die Angehörigen des Volkes sind miteinander eng verbunden.

Es sind die Sarıkeçili Yörükler (zu Deutsch: Gelb-Ziegen Nomaden), die heute noch siedeln.

Bei den Nomaden sind mir besonders die Gleichberechtigung von Frau und Mann und der besondere Respekt gegenüber der Frau aufgefallen. Bei den Nomadenfamilien, die immer noch in Zelten leben, ist die Frau die wichtigste Person. Vor allem

alte Frauen werden sehr respektiert.

Bei den Nomaden gibt es für Jeden, der auf seinen eigenen Beinen stehen kann, eine Aufgabe. Vielleicht haben sie deshalb so viele Kinder.

Während die Großen die Herden weiden lassen, kümmern sich die Kinder um die Kleinvieh-Herden. Sogar die kleinen Mädchen tun das. Auch pflücken sie Thymian oder befüllen Brunnen und Quellen.

In den Lagern sind Frauen und Männer gleichberechtigt. Frauen lieben bunte Kleidung und tragen farbige Gummi-Schuhe. Bei Hochzeiten und an speziellen Tagen wird die Kleidung noch bunter und auffälliger.

Die alten Damen im Lager werden als Weise des Volkes akzeptiert. Eine Frau ist die Führerin, die Ärztin oder Tierärztin des Stammes. Wenn ein Kind krank ist, kümmert sie sich darum. Wenn Vieh gespritzt oder ein gebrochenes Bein behandelt werden muss, ist sie diejenige, die das macht.

Überhaupt trägt die Frau die größte Verantwortung. Sie reinigt und pflegt das Zelt, bereitet das Essen zu, melkt das Vieh und lässt es weiden.

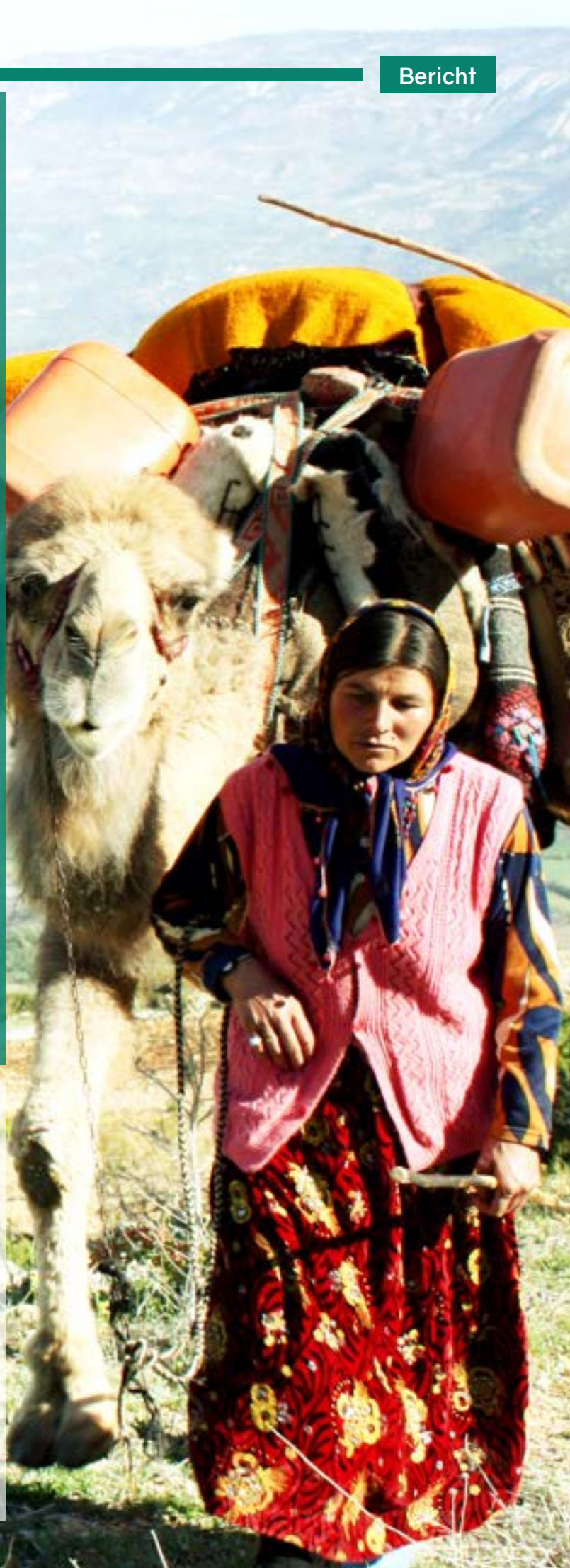
Kinder sind im Zeltlager das Ein und Alles. Bis sie das Laufen lernen, werden sie auf dem Rücken der Mütter getragen oder mit einem Gurt an einen Zeltpfahl gebunden. Wenn es anfängt zu krabbeln, bindet es die Mutter fest, damit es nicht aus dem Zelt geht, während sie sich um etwas anderes kümmert. Während in unserem Volk die Jungen oft bevorzugt werden, gibt es bei den Nomaden keinen Unterschied. Mädchen und Jungs sind gleichwertig.

Wie lange das Nomadentum noch bestehen wird, ist unklar. Heutzutage spricht vieles dagegen. Denn inzwischen beschränkt sich das Nomadentum auf die Hochebene. Dort sitzen die Menschen fest. Ob sie wirklich glücklich bleiben, wenn sie einen festen Aufenthalt haben, ist schwer zu sagen.

Obada yükün büyüğü kadının sırtında. Çadırın temizliği, bakımı, yemek yapma, sağmalların sağımı, sürüyü otlatma, hastalıklı hayvanların bakımı vb.

Obada çocuk her şeydir. Çocuk yürüyünceye kadar anasının sırtında ya da belinden bir kolanla çadır direğine bağlanmış olarak büyür. Çocuk biraz hareketlenmeye başlayınca anne diğer işlerini yaparken çocuk çadırdan çıkıp gitmesin, diye bağlanır. Toplumumuzda bazı kesimler özellikle erkek çocuk isterken Yörükler böyle bir ayırım yapmaz. Kız/oğlan aynı değerdedir.

Göçerlik binlerce yıllık bir kültür, bizim özümüz ama daha ne kadar sürer bilinmez. Gelinen noktada her şey göçerliğin aleyhinde yaşlı, bilge bir Yörük anasının dediği gibi göçerlik de yaylasını aldı ama özgürlüğüne düşkün göçerler iskân olduklarında ne kadar mutlu olurlar onu bilemem.



EFTA

MEZE & BALIK



BALIĞIN ve MEZENİN EN TAZESİ EFTA BALIK'TA!

T: +90.242.324 35 65

Eski Lara Yolu Çağlayan Mah. 2020 Sok. Muratpaşa / ANTALYA

[f eftabalik](#) [@ efta.balik](#) [eftabalik.com](#)

Bir Gezginin Gnlię **NORVEÇ**



Sani's
Journey

Das Tagebuch eines Nomade
NORWEGEN

Norveç. Bu ülke, Avrupa genelinde eşi benzeri bulunmayan harika bir doğaya sahip. Eski halk masallarına inanacak olursak Norveç ayrıca cadıların, devlerin, cücelerinin ve ejderhaların bol olduğu yerlerden. Ben ülkedeki seyahatim boyunca herhangi bir masal kahramanına rastlamadım ama size buradan anlatacağım inanılmaz izlenimlerim ve tecrübelerim oldu.

Variş

Norveç'in güneybatısında bulunan Bergen Havalimanı'na iniyorum. Ardından bir araç kiralayıp navigasyon cihazına hedef adresi giriyorum. Hedef, arabayla üç saat uzaklıkta ve önümüzdeki iki hafta boyunca bana ev sahipliği yapacak olan, Vik şehrinde bulunan ve Chalet adı verilen kırsal dağ evi. Hemen fark ettim ki, Norveç'te araba sürmek biraz farklı. Rotam çok dar ve iki aracın zar zor yan yana gidebileceği engebeli yollardan ilerliyor. Yol kenarlarında sayısız uyarı levhaları ile kuzey geyiklerine, alageyiklere ve karacalara karşı sürekli dikkatli olmanız isteniyor. Norveç'te bu büyük hayvanlara çarpmamak için çok daha dikkatli araba kullanmak gerekiyor.

Gayet modern olan Bergen şehrini arkamda bıraktıktan sonra ilk kez Norveç'in inanılmaz güzelliklerine, tam manasıyla çarpıldım. Sol tarafta yol boyunca bir nehir akıyor, sağ tarafımda metrelerce yükseklikte şelaleler, önümde devasa dağlar ve karla kaplı zirveleri. Benim için unutulması imkansız manzaralardan bir tanesi. Sürekli cep telefonumu çıkarıp gördüklerimi çekme isteği oluşuyor, ki Instagram'daki arkadaşlarım ve tanıdıklarım da ülkenin bu güzelliklerine hayranlıkla baksın istiyorum. Yollardaki tehlikeler dikkate alındığında bunu yapmamak daha doğru olacaktır. Araç sürerken bir konu daha dikkatimi çekti. Hız sınırı, yollara göre çok iyi ayarlanmış. Bazen 30'a düşen hız sınırı, yol boyunca çoğu yerde 80 olarak düzenlenmiş ve bu dar ve virajlı yollar için gayet uygun olmuş. Daha hızlı da gidilmemeli zaten bu yollarda. Gözüme çarpan bir diğer şey ise, rotam boyunca içinden geçtiğim sayısız tünellerdir. Zifiri karanlık tünellerden geçtim ve bana korku trenini hatırlattılar. Elbette tamamıyla donatılmış ve hatta döner kavşağı bulunan tünellerden de geçtim. Bazılar bir kaç yüz metre uzunluğunda iken bazıları 10 kilometreyi geçiyordu. Kıyaslanamaz.

“

Eski halk masallarına inanacak olursak Norveç ayrıca cadıların, devlerin, cücelerinin ve ejderhaların bol olduğu yerlerden...

”

Norwegen. Das Land hat eine phantastische Natur, die europaweit ihresgleichen sucht. Glaubt man alten Volksmärchen ist Norwegenaußerdem ein Ort voller Hexen, Riesen, Zwerge und Drachen. Zwar bin ich auf meiner Reise durchs Land auf kein Fabelwesen gestoßen, jedoch konnte ich unglaubliche Eindrücke sammeln und Erfahrungen machen, von denen ich euch hier erzähle.

Ankommen

Ich lande auf dem Flughafen Bergen im südwestlichen Teil Norwegens. Anschließend miete ich mir einen Wagen und tippe im Navi die Adresse ein. Ziel ist ein sogenanntes Chalet, ein Haus im ländlichen Stil im drei Autostunden entfernten Vik, meinem Heimatort für die nächsten zwei Wochen. Schnell merke ich, das Fahren in Norwegen ist anders. Die Route ist geprägt von hügeligen und sehr schmalen Straßen, auf die zwei Autos gerade so nebeneinander passen. Zahllose Schilder warnen vor Tieren wie Elche, Hirsche, Rehe. Beim Autofahren in Norwegen muss man besonders wachsam sein, um nicht mit einem dieser großen Tiere zusammenzustoßen.

Nachdem ich die relativ moderne Stadt Bergen hinter mir gelassen habe, werde ich von der unglaublichen Schönheit Norwegens zum ersten Mal buchstäblich erschlagen. Links strömt ein

Fluss entlang der Straße, rechts tosen meterhohe Wasserfälle, und vor mir tun sich gewaltige Berge mit schneeweißen Spitzen auf. Ein für mich absolut unvergleichliches Bild. Dauernd möchte ich mein Handy zücken und filmen was ich sehe, damit auch meine Instagram-Freunde und Bekannten die Schönheit dieses Landes bewundern können. Bei den Gefahren auf der Straße sollte man dies allerdings lieber sein lassen. Beim Fahren fällt mir auf, dass die Geschwindigkeiten hier sehr gut reguliert sind. Während man ab und zu auf 30er Zonen stößt, ist auf den meisten Strecken Tempo 80 erlaubt, was für die engen und kurvigen Straßen optimal ist. Viel schneller sollte man hier auch wirklich nicht fahren. Ebenso fallen mir die unzähligen Tunnel auf, die ich auf meinem Weg durchfahren muss. Ich durchquere Tunnel, die stockfinster sind und an eine Geisterbahn erinnern, ich bin aber auch in komplett ausgebauten Tunneln, die sogar Kreisverkehre besitzen. Einige Tunnel sind nur wenige hundert Meter lang, andere ziehen sich auf mehr als zehn Kilometer Länge. Unvergleichlich.

“

Glaubt man alten Volksmärchen ist Norwegenaußerdem ein Ort voller Hexen, Riesen, Zwerge und Drachen.

”

Vik'e ulaştığımda tekrar hayranlıkla baktım. Masal kitabından fırlamış küçük bir şehir gibi. Tüm evler ahşaptan yapılmış ve dağınık vaziyette birkaç dükkân bulmak mümkün. Ayrıca küçük bir Liman'ı var. Tüm bunlar dışa uzanmış dağların tam ortasında, hem de Avrupa'nın en uzun ve en derin fiyortu olan Sognefjord'un önünde. Fiyort 200 kilometre uzunluğunda ve 1300 metre derinliğindedir. Hayran kaldığım diğer şey de; şehrin içinden geçerken hiç bir polis merkezi görmedim. Yalnızca bir adet polis arabası gördüm. Küçük şehirde tatilim boyunca gördüğüm tek polis arabası. Olağanüstü güzel ve bellik ki huzurlu bir yer. İçimi büyük bir huzur kaplıyor.

Ulaşılamayan Trolltunga

Kendime bir gün dinlenme süresi verdikten sonra yollara vuruyorum. Norveç'te ne yapıyorsa onu yapmak istiyorum: Yürüyüş. Yeterince erzak, bir çadır ve temiz kıyafetler alıp Trolltunga'ya tırmanmak için yola çıkıyorum. Trolltunga, 700 metrenin üzerinde bir yükseklikte Sognefjord'un üzerinde bulunan yaklaşık 10 metre uzunluğundaki kaya çıkıntısı. Adını dile benzeyen şeklinden alıyor. Türkçe çevirisi de o nedenle "Troll dili" olurdu. Arabayla oraya ulaştığımda önce dilim tutuldu, çünkü o kayalık tam üzerimde duruyordu. Hiç korkmuyorum ama içimde bir saygı duyma hissi oluştu. Birisine yolu soruyorum, ancak hesaba katmadığım bir cevapla karşılaşyorum. Yaşlı bir adam bana oraya çıkmamamın daha iyi olacağını söyledi, özellikle de rehber olmadan, çünkü hava şu an oraya çıkmaya uygun değilmiş ve bu çok tehlikeli olabilirmiş. Hava ile ne demek istediğini henüz bilmiyorum, çünkü aşağıda güneş var ve buralarda kar da yok. Ancak bu daha sonra değişecekmiş.

Trolltunga, Norveç seyahatimin en önemli sebeplerinden biri, bu nedenle vazgeçmek benim için mümkün değil. Sırt çantam ve üzerine kısırılmış bir uyku tulumu ve çadır ile yürümeye başlıyorum. Yorucu, engebeli ve dik yerlerden yaklaşık 200 metre yüksekliğe tırmandığımda müthiş manzarayla karşılaştım. Kondisyonum da belirgin bir şekilde zorlanıyor. Önümde daha 20 kilometrenin olmasını aklım almıyor. Kısa bir süre sonra aşağıdaki adamın ne demek istediğini anladım. Çünkü yeşil olan ormanın dibine birkaç metre sonra kar, metrelerce yükseklikteki bir kar denizine dönüşüyor. Kalçama kadar sürekli kara gömülüyorum ve ilerlememi epeyce zorlaştırıyor ve yoruyor. İlk tepeye ulaştıktan sonra bir süre hafif tepelikler ve çukurlu yerlerden düz ilerliyorum. Her yer bembeyaz kar ve buna ek olarak inanılmaz bir sessizlik hâkim. Ben tedirginleşiyorum çünkü güneş batmak üzere ve kendime uygun bir çadır kurma yeri bulmam gerekiyor. Aslında mevcut olan çadır kurma yerlerini kullanacağımı düşünmüştüm, ancak büyük



In Vik angekommen staune ich erneut. Es ist eine kleine Stadt wie aus einem Märchenbuch. Alle Häuser sind aus Holz errichtet, vereinzelt finden sich ein paar liebevolle Geschäfte, außerdem gibt es einen kleinen Hafen. Das alles inmitten von herausragenden Bergen und vor dem längsten und tiefstem Fjord Europas, dem Sognefjord. Er ist 200 Kilometer lang und mehr als 1300 Meter tief. Was mich ebenso beeindruckt: Bei der Fahrt durch die Stadt sehe ich kein Polizeirevier, lediglich einen Polizeiwagen. Es ist der einzige, der mir während meines gesamten Urlaubs in dem kleinen Städtchen begegnet. Ein wunderschöner und scheinbar friedvoller Ort. Ich fühle mich sofort wohl.

Die unerreichbare Trolltunga

Nachdem ich mir einen Tag Ruhe gegönnt habe, mache ich mich auf den Weg. Ich möchte das tun, was man in Norwegen eben tut: wandern. Ich packe

genügend Proviant ein, ein Zelt, frische Kleidung und fahre los, um die Trolltunga zu besteigen. Die Trolltunga ist ein knapp zehn Meter langer Vorsprung, der über 700 Meter über dem Sørfjord herausragt. Den Namen verdankt der Fels seiner Form, die an eine Zunge erinnert. Ins Deutsche übersetzt heißt er deshalb auch „Trollzunge.“ Nachdem ich mit dem Auto angekommen bin, schlägt es mir erst einmal die Sprache, denn der Felsenthron hoch über mir. Mich überkommt ein Gefühl großen Respekts, Angst habe ich nicht. Ich frage nach dem Weg, bekomme aber eine ganz andere Information, mit der ich nicht gerechnet hätte. Ein älterer Herr rät mir, ich solle dort lieber nicht hochsteigen, schon gar nicht ohne einen Guide, da sich das Wetter momentan nicht dafür eignet und es sehr gefährlich werden könne. Noch verstehe ich nicht was er mit dem Wetter meint, denn unten scheint die Sonne und Schnee sehe ich hier auch keinen. Das sollte sich später allerdings ändern.



In Vik angekommen staune ich erneut. Es ist eine kleine Stadt wie aus einem Märchenbuch



Die Trolltunga ist einer der Gründe für meine Reise nach Norwegen, für mich gibt es deshalb kein Zurück. Mit meinem Rucksack und einem drauf geklemmten Zelt inklusive Schlafsack geht es also los. Schon nach den ersten 200 Höhenmetern anstrengender Steigung und Klettereinheiten bietet sich mir ein unfassbarer Ausblick. Auch meine Kondition ist bereits spürbar gefordert. Unvorstellbar, dass noch etwa 20 Kilometer vor mir liegen. Kurze Zeit später fange ich an zu verstehen, wovon der Mann unten sprach. Denn aus dem grünen Waldboden wird innerhalb von wenigen Metern ein Meer aus Schnee, meterhohem Schnee. Immer wieder versinke ich bis zur Hüfte im Tiefschnee. Das macht das Weiterlaufen deutlich schwieriger und anstrengender. Nachdem ich die erste Steigung hinter mir lasse, geht es ein Stück weit geradeaus, mit leichten Höhen und Tiefen. Überall Schnee, alles weiß und dazu eine faszinierende Stille. Ich aber werde unruhig, denn inzwischen zieht die Dämmerung auf und ich brauche einen geeigneten Schlafplatz. Ursprünglich wollte ich auf einem der dafür vorgesehenen Zeltbereiche schlafen, doch die scheinen von den Schneemassen begraben zu sein. Ich gestehe mir ein, der Mann unten auf dem Parkplatz hatte wahrscheinlich Recht.

Nach einer Stunde entdeckte ich ein Haus mit Veranda. Könnte ich dort mein Zelt aufschlagen? Hoffentlich ist niemand im Haus. Inzwischen betrachte ich mich als Notfall. In meine Schuhe ist Schnee eingedrungen, ich spüre meine vereisten Füße kaum noch. Mein Smartphone prophezeit mir eine Nachttemperatur von minus zwölf Grad. Das Haus ist die einzige Lösung, denn eine Nacht auf dem schneekalten Boden könnte meine Gesundheit gefährden, und das möchte ich nicht riskieren. Außerdem liegen noch mehr als zehn Kilometer Wanderung vor mir. Gesagt, getan. Das Haus ist leer und ich hoffe auf Verständnis, sollte ich erwischt werden. Ich baue das Zelt auf und entdecke einen unerwarteten Segen: eine Feuerschale. Sie rettet meine gesamte Wanderung, denn meine Füße und Socken sind wie Eiszapfen und meine Hose ist bis zu meinen Knien eingefroren und steinhart. In meiner Thermounterwäsche sitze ich also da. Um Mitternacht, auf einer fremden Veranda, vor einer Feuerschale, um Hose, Socken und Schuhe zu trocknen. Und das bei -12 Grad. Abenteuerlich, nicht wahr? In meinem bisherigen Leben hat es wohl keine einzige Nacht gegeben, in der mir das Einschlafen schwerer gefallen wäre. Doch irgendwann siegt die Müdigkeit.

“

*Vik'e ulaştığımda tekrar hayranlıkla baktım.
Masal kitabından fırlamış küçük bir şehir gibi...*

”



ihimal onlar karın altında bir yerlerde kaldı. Kendi kendime kabul ediyorum; aşağıdaki adam haklıydı.

Yaklaşık bir saat sonra verandası bulunan bir ev görüyorum. Orada çadırımı kurabilir miyim? Umarım evde kimse yoktur. Artık kendimi acil durumda gibi görüyorum.

Ayakkabılarımın içine kar girdi ve donuk ayaklarımı artık hissetmiyorum. Akıllı telefonum bana gece derecesinin eksi on iki olacağını bildiriyor. Görünen ev tek çare, çünkü karlı ve soğuk yerde bir gece yatmak, sağlığıma tehlikeye sokacaktır ve ben bunu riski almak istemiyorum. Ayrıca daha önümde yaklaşık 10 kilometrelik bir yürüyüş yolu var. Denedim, oldu. Evde kimse yok ve yakalanacak olursam anlayışlı olmalarını ümit ediyorum. Ben çadırımı kurmaya başlıyorum ve beklenmedik bir şans ile onu buluyorum. Bir bahçe şöminesi. Bu nesne tüm yürüyüş maceramı kurtardı, çünkü ayaklarım ve çoraplarım buz sarkıtı gibi, pantolonum dizlerime kadar donmuş ve taş gibi. Anlayacağınız termal iç kıyafetlerimle gece yarısı, yabancı birisinin verandasında bir bahçe şöminesinin önünde oturup, pantolon, çorap ve ayakkabı kurutmaya çalışıyorum. Üstelik -12 derecede. Maceralı, öyle değil mi? Hayatım boyunca uyumanın bana bu kadar zor geldiği başka bir gece olmamıştır. Sonrasında ben de uykusuzluğa yenik düştüm.



Sonraki sabah. Şaşırtıcı bir şekilde, az da olsa uykumu almışım. Hiçten iyidir. Teşekkür ederek her şeyi yerli yerine koyuyorum, temiz çorap ve hissedilir derecede donuk ayakkabı tabanlarıyla, metrelerce yükseklikteki kar tabakaları üzerinden hedefime doğru yürümeye devam ediyorum. Yaklaşık dört saat sonrasında, dünyaca ünlü Trolltunga'ya yakın bir yerlerde birden kenarı uçurum olan kocaman bir buz tabakası ile karşılaşıyorum. Yanlış bir adımla, elveda diyebilirim. Ancak burada bile manzara olağanüstü. Sonsuz uzaklara bakıyorum ve sessizliğin tadını çıkarıyorum. İlerlemeye devam ederken ayağım hafifçe kayıyor ve son anda tutunabiliyorum. Yerin içinden dışarıya bakan kocaman bir kayaya oturuyorum ve ciddi anlamda düşünüyorum. Şimdi ne yapacağım. Uygun olmayan donanım ve gerçek anlamda dağ yürüyüşü tecrübesi olmadan, tırmanışa devam etmeye gerçekten cesaret edecek miyim? Yoksa turu burada bitirmek daha mı akıllıca olacak? Park yerindeki adamın yüzü gözlerimin önünde canlanıyor. Eminim orada durmak ve manzaranın tadını çıkarmak güzel bir duygu olurdu ancak bunun için hayatımı mı tehlikeye atayım? Buna değmez.

Böylece karışık duygular içerisinde dönüş yönünde karar veriyorum. Kar güneşin parlaklığını yansıtıyor ve yüzüm Norveç gibi değil de Maldivler gibi hissediyor. Aynı zamanda kar bacaklarımı donduruyor, ancak bu durumu artık önemsemiyorum. İnanılmaz bir macera yaşadım ancak asıl hedefime ulaşamadım. Bu kötü bir

his ve insanın keyfini kaçırıyor. Dağın zirvesinde bulunan çaydan şişeme doldurduğum taze su, beni az da olsa teselli ediyor. Hayatımın en iyi suyu. Ancak beş saatlik yürüyüşün sonunda arabama ulaştığımda bile keyfim yerine gelmedi. Trolltunga'ya ulaşamamak çok berbat bir his. Hem de doğrusunu yaptığımı bildiğim halde.

Yükseklik korkusu ve Preikestolen

Birkaç gün dinlendikten sonra ve hala keyifsiz bir şekilde bir sonraki yürüyüşe geçiyorum. Rotam Preikestolen yönündedir. Burası 25 çarpı 25 metre boyutunda bir kayalık platformu ve Lysefjord'un yaklaşık 600 metre üzerinde bulunuyor. Bazıları burayı belki "Vikinger" dizisinden biliyordur. Bende ileri derecede yükseklik korkusu olduğundan, yaklaşık beş saatlik bu yürüyüşe karşı daha bir temkinliyim. Ayrıca kendimi cesaretlendiriyorum, çünkü korkularım tarafından yönetilmeye teslim olmak istemiyorum. Yoksa kendi kendime engel olup hayattaki birçok zevkten vazgeçmek zorunda kalırdım. Sonuçta uçmaktan da korkuyorum ama bugüne kadar tüm uçuşlarımı sağ salim atlattım. Sadece yapın ve kendinizi cesaretlendirin. Öyle daha güzel serüvenler yaşıyor.

Trolltunga'dan farklı olarak bu yürüyüş turu daha çok safari ve bozkırı andırıyor. Kocaman taşlar, göller ve göllerin üzerinden geçen ahşap yürüyüş yolları ile karşılaşıyorum. Bu yol diğerinden çok daha az dik ve yürüyüşümde beni zorlamıyor. Gerçi bu yürüyüş beni Preikestolen'e götürüyor, limite değil ama atmosfer burada da karşılaştırılmayacak kadar eşsiz ve güzel. Sayısız göllere, çaylara ve Afrika görünümlü yollara bakılırsa, önüme timsah çıksa şaşırırmazdım. Başka durumlar da bu turumu, karda yaptığım ilk turdan ayırmakta.



“

Denn aus dem grünen Waldboden wird innerhalb von wenigen Metern ein Meer aus Schnee, meterhohem Schnee.

”



Der nächste Morgen. Zu meinem Erstaunen bin ich einigermaßen ausgeschlafen. Na wenigstens etwas. Dankbar lege ich auf der Veranda alles an Ort und Stelle zurück und wandere mit frischen Socken und gefühlt noch tiefgefrorenen Schuhsohlen weiter auf den meterhohen Schneeschichten Richtung Ziel. Dann, nach fast vier Stunden und nicht mehr weit von der weltbekannten Trolltunga entfernt, passiert es. Plötzlich stehe ich vor einer riesigen Eisschicht, direkt am Abgrund. Ein falscher Schritt und ich sage Lebewohl. Doch auch hier ist die Aussicht überragend. Ich blicke in die unendliche Weite und genieße die Totenstille. Beim Versuch weiterzulaufen rutsche ich leicht aus, ich kann mich gerade noch festhalten. Ich setze mich auf einen der gigantischen Steine, die aus dem Boden herausragen und überlege ernsthaft. Wie gehe ich vor? Wage ich mich, ohne die passende Ausrüstung und ohne echte Wandererfahrung weiterzulaufen oder wäre es schlauer, die Tour hier zu beenden? Vor meinem geistigen Auge erscheint das Gesicht des Mannes vom Parkplatz. Es wäre ein tolles Gefühl dort oben zu stehen und die Aussicht zu genießen. Aber soll ich dafür mein Leben riskieren? Nein! Das ist es nicht wert.

Und so trete ich mit gemischten Gefühlen den Rückweg an. Der Schnee reflektiert die pralle Sonne, so dass sich mein Gesicht eher nach den Malediven statt nach Norwegen anfühlt. Zugleich ist der Schnee an meinen Beinen eiskalt. Aber all das interessiert mich nicht mehr. Zwar habe ich eine unglaubliche Wanderung hinter mir, doch das eigentliche Ziel habe ich nicht erreicht. Das fühlt sich mies an und sorgt für schlechte Laune. Ein kleiner Trost ist das frische Wasser direkt aus dem Bach vom Gipfel des Berges, mit dem ich meine Flasche fülle. Das beste Wasser meines Lebens. Doch auch nach dem fünfstündigen Rückweg zum Auto ist meine Laune nicht besser. Was

“

Yeşil olan ormanın dibi birkaç metre sonra kar, metrelerce yükseklikteki bir kar denizine dönüşüyor

”

Örneğin Preikestolen'de bazı yerlerde güvenlik konusunda bazı korkuluklar bulunuyor. Bunların çoğuna insanlar ve özellikle çiftler kilit takarak o anlarını sonsuzlaştırmışlar.Yolda bilgi alışverişinde bulunmayı sevdiğim bazı kampçılarla karşılaşıyorum. İki saatten fazla süren yürüyüşün sonunda neredeyse hedefe ulaştım ve o meşhur manzaranın keyfine varmak için sabırsızlanıyorum. Ardından şu tabela ile karşılaşıyorum: "Preikestolen: 50 metre."

Büyük bir sevinçle koşuyorum ve gözlerime inanmıyorum. 600 metre yüksekliğindeki devasa kaya parçası önümde duruyordu. Eş zamanlı olarak yükseklik korkum kendini dizlerimde hissettirmeye başladı. Tam anlamıyla uçurumun kenarında bulunuyorum ve yüksekliğin asıl ne kadar olduğunu şimdi daha iyi anlıyorum. Burada duruyor olmam – yani ben ve burada durmak – inanmadığım bir durum. Hem de dimdik ve ayaklarımın üstünde! Manzara nefes kesici ve unutulamaz. Solda dağların ortasında kaybolan Fjord ve sağda devasa komşu dağlar. Kesin olan bir şey var, o da, bu turu yapmış olmama değmiş olması.

Klasik bir Preikestolen fotoğrafı zamanı. Başka bir gezgine kameramı verdim ve adım adım platform kenarına doğru ilerliyorum. Ara sıra durup dinleniyorum çünkü bu havadar yükseklikte sert rüzgâr esiyor. Artık tam uçurumun kenarına ulaştım ve korkumu yenmek zorundayım. Son adım. Kendimle bu denli savaştığım olmamıştı. O anki hissi hiç bir zaman unutmayacağım. Diğer gezginin fotoğrafı çektiğini belirtmesi ile kenardan fırlayarak uzaklaştım. Yükseklik korkusu, yükseklik korkusu kalır.

Özetlemem gerekirse; Norveç'e yaptığım seyahatim her ne kadar birkaç kez güçlerimin ve korkularımın sınırlarını zorlamış olsa da, bu tecrübeler için ne kadar teşekkür etsem azdır. Çünkü sınırları aşmak ve kendi kendine bir şeylere cesaret etmek, ömrünün sonuna kadar unutamayacağın türden şeylerdir. Ve evet bende tekrar Norveç'e geleceğim. Orada bin metre yükseklikte sıkışık bulunan Monolit, Kjeragbolten beni bekliyor.

Ayrıca Trolltunga ile kapanmamış bir hesabımız da duruyor.



für ein blödes Gefühl, die Trolltunga nicht erreicht zu haben, auch wenn ich weiß, das Richtige getan zu haben.

Die Höhenangst und der Preikestolen

Nach etwas Erholung und immer noch mies gelaunt geht es ein paar Tage später zur nächsten Wanderung. Der Weg führt zum Preikestolen. Dabei handelt es sich um eine 25 mal 25 Meter breite Felsplattform, die sich mehr als 600 Meter über dem wunderschönen Lysefjord befindet. Einige kennen sie vielleicht aus der Serie ‚Vikings‘. Da ich unter starker Höhenangst leide, habe ich eine wahnsinnige Achtung vor diesem knapp fünfstündigen Fußmarsch. Zugleich spreche ich mir Mut zu, denn ich möchte mich nicht von meinen Ängsten beherrschen lassen. Ansonsten würde ich mir nur selbst im Wege stehen und müsste auf viele tolle Sachen im Leben verzichten. Schließlich habe ich ja auch Angst vorm Fliegen, habe bisher aber jeden Flug überlebt. Einfach machen und sich was trauen, umso schöner ist das Erlebnis.

Anders als bei der Trolltunga erinnert mich der Wanderpfad eher an Safari und Steppe. Mir eröffnen sich viele große Steine, Seen und schöne Holzwege, die über die Seen führen. Der Weg ist deutlich weniger steil und macht mir den Fußmarsch deshalb recht angenehm. Zwar bringt mich die Wanderung zum Preikestolen nicht ans Limit, doch die Atmosphäre ist ebenso unvergleichlich schön und einzigartig. Angesichts der zahlreichen Seen und Bäche und den afrikanisch aussehenden Wegen hätte es mich nicht gewundert, wäre mir ein Alligator über den Weg gelaufen. Auch andere Gegebenheiten unterscheiden diese Tour von meinem ersten Abenteuer im Schnee. So hat man auf Preikestolen an bestimmten Stellen Geländer zur Sicherheit. An vielen Geländern haben sich Leute und vor allem Pärchen mit kleinen Vorhängeschlössern verewigt.

Unterwegs begegnen mir einige Camper, mit denen ich mich gerne austausche. Nach etwas mehr als



zwei Stunden bin ich fast am Ziel und kann es kaum erwarten, die berühmte Aussicht zu genießen. Und dann ist da dieses eine Schild: „Preikestolen: 50 Meter.“ Voller Freude laufe ich drauflos und kann es kaum glauben. Vor mir ist er, der gewaltige, 600 Meter hohe Felsen. Zugleich macht sich meine Höhenangst in den Knien bemerkbar. Ich stehe buchstäblich am Abgrund und erst jetzt spüre ich, in welcher Höhe ich mich tatsächlich befinde. Ich glaube noch nicht so wirklich, dass ich - gerade ich - hier stehe und mich noch immer auf den Beinen halten kann! Der Ausblick ist atemberaubend und unvergesslich. Links der Fjord, der inmitten der Berge verschwindet, und rechts die mächtigen Nachbarberge. Und eins weiß ich, diese Tour hat sich absolut gelohnt.

Zeit für ein klassisches Preikestolen-Foto. Ich habe einem anderen Wanderer meine Kamera gegeben und laufe nun langsam Schritt für Schritt Richtung Plattformende. Ab und zu lege ich eine kleine Pause ein, denn in luftiger Höhe weht ein kräftiger Wind. Nun stehe ich kurz vor dem Abgrund und muss meine Angst überwinden. Der letzte Schritt. Ich musste mich noch nie derart überwinden. Das Gefühl dabei werde ich nie wieder vergessen. Kaum hat mir der Wanderer angezeigt, dass er das Foto geschossen hat, renne ich los, weg von der Klippe. Höhenangst bleibt eben Höhenangst.

Zusammenfassend kann ich sagen, dass mich die Reise nach Norwegen zwar einige Male an die Grenzen meiner Kräfte und meiner Ängste gebracht hat, dennoch bin ich für diese Erfahrung dankbar. Denn Grenzen zu überwinden und sich selbst etwas zu trauen, ist genau diese Art von Dingen, die man sein restliches Leben nicht mehr vergessen wird. Und auch ich werde nach Norwegen zurückkommen. Dort wartet der Kjeragbolten, ein festgeklemmter Monolith auf tausend Metern Höhe, auf mich.

Und mit der Trolltunga habe ich noch eine Rechnung offen.

Kutbettin Altun



OBEZİTE ÇAĞIMIZIN HASTALIĞI *ADIPOSITAS: DIE KRANKHEIT UNSERER ZEIT*

Olimpos Hastanesi Genel Cerrahi Uzmanı Op. Dr. Kutbettin Altun Harmoni-e ADVS okurlarına obeziteyi anlattı.

Op. Dr. Kutbettin Altun, Facharzt für Allgemein Chirurgie beim Olimpos Krankenhaus, erklärt den Harmoni-e & ADVS-Lesern Adipositas.

Son yıllarda obezitenin bu kadar artmasının sebebi nedir?

Obeziteye yol açan faktörlerin en önemlisi genetik altyapımızdır. Onun dışında çevresel faktörler ve son yıllarda doğal beslenme eğiliminin azalması, suni beslenme gibi konuların etkili olduğunu düşünüyorum.

Kilolu ve obez arasındaki ayırım nasıl yapılıyor?

Aslında biri Türkçesi, biri Latincesi. Bir şahsın obez olarak tanımlanabilmesi için, boy kilo oranına göre hesapladığımız bir kitle endeksi var. 25'in üstü obez olarak kabul ediliyor. Tabii ki bunun dereceleri var, 40'ın üzerinin aşırı olması gibi.

Obeziteyle alakalı hastaneye yapılan başvurular arttı mı?

Hasta sayısı oldukça fazla. İnsanların obezitenin yol açtığı insanları internet üzerinden kendi kendilerine öğrenmeye başlamasıyla beraber bize yapılan başvuru arttı tabii. Çok fazla danışan insan var. Tabii bu noktadaki endişeler sadece sağlıkla ilgili değil kanımca. Özellikle hanımların görsel kaygıları bize gelen şikayetleri oldukça arttırdı.

Kilo vermek için en önemli faktörler diyet ve spor tabii ama cerrahi müdahaleler ya da başka tıbbi tedaviler de uygulanıyor mu?

Bizim hastalarımıza ilk etapta önerdiğimiz diyet ve egzersiz yapmalarınıdır. Bu çok çok önemli ir faktördür. Fakat danışanlarımızın çoğu bu diyeti başaramadıklarını söylerler. Genellikle vücut kitle endeksi 35'in üstünde olanlar için cerrahi müdahale öneriyoruz. Cerrahide çok da başarılı sonuçlar alıyoruz. İnsanlar hem obezitenin kendisinden hem de ileriki yıllarda yaratabileceği sorunlardan

Warum ist in letzter Zeit die Adipositas-Rate gestiegen?

Der wichtigste Faktor für Übergewicht ist die genetische Infrastruktur. Abgesehen davon denke ich, dass Umweltfaktoren und die Ernährung dafür verantwortlich sind. Seit Jahren ernähren sich die Menschen weniger natürlich, sondern verzehren immer mehr verarbeitete und künstliche Lebensmittel.

Worin unterscheiden sich Übergewicht und Adipositas?

Das eine Wort ist deutsch, das andere lateinisch. Um das Gewicht einer Person einzuordnen, haben wir einen Größe-/Gewicht-Index, genannt auch Body-Mass-Index. Alles über 25 zählt als Adipositas. Wer einen Wert von mehr als 40 hat, gilt als extrem adipös.

Haben sich im Krankenhaus die Fälle von Adipositas erhöht?

Die Anzahl der Patienten ist ziemlich hoch. Als die Leute anfangen, im Internet von Menschen zu erfahren, die fettleibig sind, kamen immer mehr Patienten auf uns zu. Heute gibt es sehr viele Leute, die sich beraten lassen wollen. Dabei geht es nicht nur um die Gesundheit, sondern auch um die Figur und Schönheit, besonders bei den Frauen.

Die wichtigsten Faktoren fürs Abnehmen sind Diät und Sport. Gibt es chirurgische Ansätze oder andere Behandlungen?

Als erstes raten wir unseren Patienten zur Diät und zu Bewegungsübungen. Dies ist sehr wichtig. Doch viele Patienten haben dabei keinen Erfolg. Bei Leuten mit einem Body-Mass-Index von über 35



empfehlen wir einen chirurgischen Eingriff. Damit erzielen wir sehr gute Ergebnisse. Die Patienten werden dadurch Adipositas und seine damit verbundenen Probleme los. Denn Adipositas wird mit Diabetes, Bluthochdruck, kardiovaskulären Erkrankungen und sogar mit Krebs in Verbindung gebracht. Menschen befreien sich von diesen Folgen und können mit Freude weiterleben. Über diese positiven Ergebnisse freuen wir uns natürlich.

Welche chirurgischen Operationen werden bei Adipositas gemacht?

Bei Adipositas gibt es weltweit derzeit standardmäßig die sogenannte Sleeve Gastrektomi, eine Magenverkleinerung, und Magenbypass-Operationen. Die Sleeve Gastrektomi-OP ist einfach und es gibt wenig Risiko. Deshalb wenden wir diese Methode häufig an. Jedoch kann sich die Operationsart je nach Gewicht, Alter und bestehenden anderen Krankheiten ändern. Manchen Patienten empfehlen wir dann einen Magenbypass.

Welche Behandlungen werden bei Patienten angewendet, die wegen anderer Krankheiten zu schwach für eine OP sind?

Bei solchen Fällen empfehlen wir unseren Patienten eine strenge Diät und versuchen das Gewicht zu senken. Anschließend operieren wir sie.

kurtuluyorlar.

Diyabet, Hipertansiyon, kardiyovasküler hastalıklar hatta kanserle bile ilişkilendiriliyor obezite. İnsanlar bunlardan kurtulup hayatlarına mutlu bir şekilde devam ediyorlar. Tabii olumlu sonuçlar aldıkça biz de mutlu oluyoruz.

Obezite için hangi cerrahi operasyonlar yapılıyor?

Obeziteyle ilgili dünyada şu anda standart olarak Sleeve Gastrektomi dediğimiz Tüp mide ameliyatı ve Gastrik bypass ameliyatları var. Ancak Sleeve Gastrektomi daha kolay uygulanan, daha az komplikasyon gelişme riski olan bir cerrahi yöntemdir. Bu yüzden bu ameliyatı uyguluyoruz. Ancak ameliyat tipi kişinin kilosuna, yaşına ve diğer hastalıklarına göre de farklılık gösterebilir. Kimi hastalarımıza da Gastrik bypassı öneriyoruz.

Başka sağlık sorunlarından dolayı cerrahi müdahaleyi kaldıramayacak olan hastalar için hangi tedaviler uygulanıyor?

Bu gibi durumlarda hastaya sıkı bir diyet öneriyoruz, önce kilosunu düşürmeye çalışıyoruz. Daha sonra ameliyata alıyoruz.



Auch bei Kindern hat sich in den letzten Jahren die Adipositas-Rate erhöht. Was raten Sie den Eltern?

Zwingen Sie das Kind nie zum Essen. Kein Kind stirbt vor Hunger. Durch den Zwang erhöht sich die Neigung zu Übergewicht. Sowohl Sie als auch das Kind kommen dadurch in ernsthafte Schwierigkeiten.

Facharzt für Allgemein Chirurgie, Op. Dr. Kutbettin Altun, sagt:

“Achtet auf Eure Ernährung. Vermeidet vor allem Fastfood und ähnliches.”

Achtet auf Eure Ernährung.
Vermeidet vor allem
Fastfood und ähnliches.

Çocuklarda obezite de son yıllarda artış gösterdi, bu konuda ailelere tavsiyeleriniz var mı?

Sakin çocuğunuza zorla yemek yedirmeye çalışmayın. Hiçbir çocuk açlıktan ölmez. Bunu yaptığınızda çocuğunuzu obeziteye eğilimli hale getiriyorsunuz. Hem siz hem de çocuğunuz ciddi zorluklarla karşılaşabilirsiniz.

Genel Cerrahi Uzmanı Op. Dr. Kutbettin Altun diyor ki;

“Lütfen yediklerinize dikkat ediniz. Fastfood tarzı şeylerden kesinlikle kaçınınız.”

Lütfen yediklerinize dikkat
ediniz. Fastfood tarzı şeylerden
kesinlikle kaçınınız.

1954

PARLAK

RESTAURANT



EŞSİZ LEZZETLER PARLAK HÜNERİYLE SOFRALARINIZDA



parlakrestaurant



parlak.restaurant

parlakrestaurant.com

KALEKAPISI

T: +90 (242) 241 65 53

Kalekapısı Zincirli Han Muratpaşa/ANTALYA

LARA

T: +90 (242) 324 35 65

Çağlayan Mah. 2002 Sk. No:8 Muratpaşa/ANTALYA

Cemal Şencan



BİLGİLENİN

YAŞAMINIZI KOLAYLAŞTIRIN

*INFORMIERT EUCH, MACHT EUCH DAS
LEBEN LEICHTER*

Sevgili Tüketiciler;

Her türlü alış-verişlerinizde karşılaşılabileceğiniz olası sorunlarınız için gerekli kısa bilgiler;

- Satın aldığınız tüm ürünlere ait satış fişi veya faturayı almayı unutmayınız. Özellikle garanti kapsamında olan faturalarınızı mutlaka saklayınız.
- Satın aldığınız bir ürünün açılmamış orijinal ambalajlı olduğuna dikkat ediniz. Ürüne ait Türkçe kullanma kılavuzu ve onaylı garanti belgesinin olup olmadığını kontrol ediniz.
- Satın aldığınız ve arızalanan bir ürüne ait bulunduğunuz yerde yetkili servisi yok ise, muhatabınız ürünü aldığınız satıcı firmadır. Satıcı firmaya bu nedenle kargo bedeli dâhil hiç bir ücret ödemek zorunda değilsiniz. Ürünü teslim ettiğinizde, ürün teslim formuna ne tür bir arıza olduğunu ve teslim tarihini mutlaka yazınız ve bir örneğini saklayınız.
- Aldığınız bir ürün ilk altı ay içerisinde sizden kaynaklı olmayan bir arıza yaparsa ve üründen beklediğiniz faydayı alamıyorsanız bu ürünü iade ederek, yenisini ya da ödediğiniz bedeli isteme hakkınız olduğunu unutmayınız.
- Ürününüz arıza yaptığında yetkili servisten mutlaka servis raporu alınız ve saklayınız. Zira üründen beklediğiniz faydayı alamıyor ve satıcı firma tarafından sorunuzun çözülmemesi ise, servis belgeleri, garanti belgesi ve faturanız ile birlikte Tüketici Hakem Heyetlerine başvurunuz.
- Aldığınız gıdaların ambalajlarında





zorunlu olarak bulunması gereken üretim ve son kullanma tarihleri ile birlikte içindeki katkı maddelerinin açıkça yazılmış olmasına dikkat ediniz.

- Onarım için yetkili servise verdiğiniz bir ürün, 20 iş günü (Pazar günü ve resmi tatiller hariç) içerisinde onarılarak size iade edilmemiş ise; servise verirken aldığınız makbuz ve faturasını (garanti kapsamında olsun

veya olmasın) ibraz ettiğiniz takdirde, ürünün yenisini veya ödediğiniz bedeli talep etme hakkınız olduğuna unutmayınız.

Sehr geehrte Verbraucher,

ich möchte euch ein paar Informationen geben, wenn ihr etwas kaufen möchtet:

- Vergessen Sie nie eine Rechnung oder eine Quittung über das erworbene Produkt zu verlangen. Bewahren Sie die Rechnung auf, wenn es sich um ein Gerät mit Garantie handelt.

- Achten Sie darauf, dass das gekaufte Produkt original verpackt ist und nicht geöffnet wurde. Kontrollieren Sie, ob es eine türkische Gebrauchsanweisung oder einen Garantiebeleg gibt.

- Wenn es an Ihrem Ort, wo Sie das defekte Produkt gekauft haben, keinen autorisierten Service gibt, ist der Verkäufer Ihr Ansprechpartner. Er muss im Garantiefall keine Versandkosten oder ähnliches an die Herstellerfirma zahlen. Auf dem Übergabeformular müssen Schadenbeschreibung und Datum angegeben werden. Auch sollten Sie eine Kopie verlangen.

- Wenn ein Produkt innerhalb der ersten sechs

Monate kaputt geht, können Sie es zurückgeben. Entweder Sie bekommen ein neues oder erhalten Ihr Geld zurück.

- Wenn das Produkt kaputtgeht, verlangen Sie vom zuständigen Service auf jeden Fall ein Service-Gutachten und bewahren Sie es auf. Wenn Sie nicht das bekommen, was Ihnen zusteht und Sie auch mit dem Verkäufer keine Lösung finden, melden Sie sich samt Service-Gutachten, Garantiebeleg und Rechnung beim Verbrauchergericht.

- Achten Sie darauf, dass auf den Verpackungen von Nahrungsmitteln die Pflichtangaben zu Produktions- und Haltbarkeitsdaten sowie die Zutaten angegeben sind.

- Wenn Sie ein Produkt, das Sie beim autorisierten Service abgegeben haben, nicht innerhalb von 20 Werktagen repariert zurückbekommen, haben Sie das Recht auf ein neues Produkt oder auf Rückerstattung des Kaufpreises – egal ob mit oder ohne Garantie. Legen Sie dafür den Service-Beleg und die Rechnung vor.

ALANYA

DAĞ VE DENİZ ARASINDAKİ PIRLANTA

Alanya: Schmuckstück zwischen Berg und Meer

Alanya 315 bin nüfusu ile Antalya kadar büyük değil ama özellikle Alman turistlerce en az Antalya kadar sevilmeğe. 20 bin Alman vatandaşı burada yerleşik olarak yaşıyor. Şehrin güzelliğine ve cazibesine bakınca hiç şaşırılmamak lazım.

Haber/Von: Joachim Hauck

Nicht so groß wie Antalya, aber mindestens genauso beliebt vor allem bei deutschen Touristen ist die Stadt Alanya mit ihren 315.000 Einwohnern. 20.000 Deutsche haben sich hier für immer niedergelassen – kein Wunder bei der Schönheit und Attraktivität der Stadt.





Alman turistlerin en sevdiği tatil bölgesi, ALANYA

Antalya'ya bağlı ama aslında il olabilecek özelliklere sahip olan Alanya, Türkiye'nin en eski ve en önemli tatil yerlerinden bir tanesidir. Son yıllarda özellikle otel, pansiyon ve kulüp sayılarında hatırı sayılır bir artış gözlemlendi. Eskiden muz yetişen tarlalarda şimdi tatil alanları mevcut. İlçe büyüdü ve canlılık kazandı ama buna rağmen cazibesinden hiçbir şey kaybetmedi. Alışveriş caddeleri, diskolar, barlar, restoranlar ve birinci derece değerli tarihi ve yeni görülecek yerlerinin yanı sıra, elbette ki rüya gibi kumsallarıyla da ilgi çeken bir şehir.

Görölmeye değer şelalesi ile Alara çayı ve lüks otellerin birbiri ardına dizildiği Avsallar arasındaki sahil altın renginde ince kumdur. O kadar ki; o sahilin kumu, o bölgeye ismini vermiştir başka bir tarife gerek bırakmadan... Evet. İnçekum.

Kleopatra'nın Sabah Banyosu

Mısırlı güzel kraliçenin ismini almış olan Kleopatra sahilinin kumu da aynı şekilde. Mısırlı kraliçenin, Roma işgali sırasında Alanya'da kaldığı ve yine adı verilmiş olan mağarada sabah banyosunu yaptığı söylenmektedir. Bu anlatımlar tarihi anlamda kesin belgelere dayanmamaktadır. Ancak Selçuklu dönemi ile birlikte kayıt altına alınan kesin kaynaklara göre; Alanya'nın isminin "Alaiye" olduğuyla ilgili bilgiler mevcut.

Alanya, sembolü haline gelen sekiz köşeli ve üzerinde bir kuşatma sırasında bile şehrin uzunca bir süre su ihtiyacını karşılayabilecek, büyük bir su sarnıcı bulunan "Kızıl Kule" gibi eserler için Selçuklular'a bir teşekkür borçludur. Şehrin yüksek yerinde ise Kale yer almaktadır. Burada ziyaretçiler suçlu ve tutukluların atılıp berbat bir şekilde öldüğü, derin zindanı görebilirler.

Alanya ist der Lieblings-Urlaubsort deutscher Touristen

Alanya, das zur Provinz Antalya gehört, aber Chancen hat, eine eigene Provinz zu werden, ist einer der ältesten und wichtigsten Urlaubsorte der Türkei. In den letzten Jahren hat die Zahl der Hotels, Pensionen und Clubs noch einmal rapide zugenommen. Wo früher noch Bananen wuchsen, stehen jetzt Ferienanlagen. Die Stadt ist größer und lebhafter geworden, ihrem Reiz aber hat das wenig Abbruch getan. Es locken tolle Einkaufsstrassen, Discos, Bars und Restaurants, alte und neue Sehenswürdigkeiten ersten Ranges – und natürlich traumhaft schöne Strände.

Zwischen dem Alara Fluss mit seinem sehenswerten Wasserfall und Avsallar, wo sich ein Luxushotel ans andere reiht, ist der Strand von goldfarbenem, feinem Sand. Der hat dem Ort İnçekum dort sogar seinen Namen gegeben, denn İnçekum heißt nichts anderes als – genau: feiner Sand.

Kleopatras Morgenbad

Feinen Sand hat auch der wunderschöne, weithin bekannte Kleopatra Strand – benannt nach der schönen ägyptischen Königin, die sich zu Zeiten der römischen Besetzung auch in Alanya aufgehalten haben und in der ebenfalls nach ihr benannten Höhle ihr Morgenbad genommen haben soll. Historisch zweifelsfrei belegt ist das nicht; sicherere Quellen gibt es ab der Seldschuken-Zeit, in der Alanya den Namen „Alaiye“, die Edle, erhielt.

Den Seldschuken verdankt Alanya einige der wichtigsten Sehenswürdigkeiten wie den achteckigen „Roten Turm“ (Kızıl Kule) mit der großen Zisterne, die

Harika Bir Liman Manzarası

Bugün "İç Kale" yi ziyaret eden herkes, özellikle o bölgenin, denizin ve torosların nefes kesen manzarasının tadını çıkaracaktır. Günümüzde artık dik yokuşu yürümek zorunda kalmadan, hergün yüzlerce ziyaretçi tarafından memnuniyetle kullanılan teleferik ile rahat bir şekilde Kale'ye çıkmak mümkün.

Kızıl Kule ve Liman gibi, Kale tarafından korunan Selçuklu dönemine ait eski tersane, 800 yaşındadır. Günümüzde bir çok yolcu gemisi Alanya'da demir atıyor ve feribot limanından haftanın belirli gün ve saatlerinde Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti'ne feribot deniz seferleri bulunmakta. Elbette ki limanda yarımada çevresini gezdiren tekne turları da mevcut. Muhteşem manzarasının yanı sıra, sadece bu turlarla denizden ulaşılabilen ve kale kıyısından kayalıkların içerisine doğru uzanan mağaraları keşfetme fırsatı da bulabilirsiniz.

Korsan ve aşk mağaraları

İsmi parlak fosfor rengi su yansımasından alan Fosforlu Mağaranın içine tekne ile girilebilmekte. Korsanlar Mağarasında tavanda bulunan farklı renklerde kayalar altında, soğuk ve karanlık suyun içerisinde yüzme imkanına sahiptir.

Peki yakınlarda bulunan Aşıklar Mağarası da neyin nesiymiş? Öyle görünüyor ki, mağara adını Kleopatranın Romalı General Marcus Antonius ile orada ki kaçamak buluşmalarından almış. Gerçi bu günümüzde bile birçok romantik anların başlamasına şahitlik etmişliği vardır.

Özellikle görülmesi tavsiye edilen yerlerden biri de Alanya Müzesidir. Burada zengin tarihi miraslara, prehistorik ve özellikle de Yunan-Roma dönemine ait buluntulara tanıklık edebilirsiniz. En gözde görsel ise antik sanatın vücut duruşuna uygun olmayan vücut duruşlu küçük bir Herkül Heykeli. Müzenin Etnografik bölümünde daha çok Osmanlı dönemine ait parçalar, örneğin çok değerli el yazması Kuran ve kaligrafi sanatının ender örneklerinden eserler yer almaktadır. Gölge Müze bahçesinde lahitlerin bulunması dışında, soğuk içeceklerle serinleyebilirsiniz.

Dim çayında serinleme molası: Spesyalitesi ise canlı alabalık

Alanya'nın altı kilometre doğusunda Toros Dağlarının eteklerinden akan suların beslenen Dim Çayı ayrıca rafting ve kano gibi aktiviteler için de çok davetkardır. Ayrıca Spor yapmayanlar için de son derece çekicidir. Kıyı kısımlarında, hafta bazen çayın üzerinde bile türk mutfağından örnekler sunan orjinal restoranlar yer almakta. Spesyaliteleri ise ya ızgarada ya da fırında domatesli ve patatesli alabalık. Dim çayı son derece serin bir yer olduğu için özellikle yaz mevsiminin sıcak günlerinde gidilebilecekler arasında tavsiye edilebilir.

die Wasserversorgung der Stadt auch bei längeren Belagerungen sichern konnte. Hoch über der Stadt thront die Burg, und dort wird den Besuchern gern das tiefe Verlies gezeigt, in das einst Verbrecher und notorische Schuldner geworfen wurden und dort elend ums Leben kamen.

Toller Blick auf den Hafen

Wer heute auf die „İç Kale“ geht, wird vor allem den atemberaubenden Blick über das Meer, den Ort und den Taurus genießen. Inzwischen sogar ganz entspannt ohne den recht steilen Aufstieg zur Burg. Neuerdings nämlich führt eine Seilbahn nach oben, und die wird täglich von hunderten dankbaren Besuchern genutzt.

800 Jahre alt ist die alte seldschuksche Werft, die wie der Hafen vom Roten Turm und der Burg geschützt wurde. Heute legen in Alanya viele Kreuzfahrtschiffe an, am Fährhafen starten mehrmals täglich Fähren und Tragflügelboote ins türkische Nordzypren. Natürlich sind am Hafen auch jede Menge Bootstouren rund um die Halbinsel buchbar, die neben der Aussicht auf die großartige Landschaft auch Einblicke in die nur vom Meer aus zugänglichen Höhlen im Innern des Burgbergs eröffnen.

Piraten- und Liebesgrotten

Die Phosphor-Grotte, in die man mit dem Boot hineinfahren kann, verdankt ihren Namen den glitzernden Wasserspiegelungen. In der Piratenhöhle mit ihren farbigen Felsen an der Höhlendecke kann man im kühlen, dunklen Wasser baden. Und was hat es mit der nahen Liebesgrotte auf sich? Sie hat ihren Namen wohl vom Techtelmechtel Kleopatras mit dem römischen Feldherrn Marcus Antonius – wobei dort auch in unseren Tagen manche Romanzen ihren Anfang genommen haben dürften.

Allzeit empfehlenswert ist das Museum von Alanya, das einen guten Überblick über das reiche historische Erbe gibt mit Funden aus prähistorischer, vor allem aber griechisch-römischer Zeit. Prunkstück ist eine kleine Statue des Herkules, mit einer für die antike Kunst ungewöhnlichen Körperhaltung. In der ethnografischen Abteilung des Museums überwiegen Gegenstände aus osmanischer Zeit wie wertvolle Koran-Handschriften und seltene Beispiele kalligraphischer Kunst. Im schattigen Museumsgarten gibt es neben Sarkophagen auch kühle Erfrischungen.

Kühle Rast im Dim-Fluss: Spezialität sind fangfrische Forellen

Sechs Kilometer östlich von Alanya fließt in den Ausläufern des Taurus-Gebirges der Dim-Fluss, der zum Rafting und Kajakfahren einlädt, aber auch für Nicht-Sportler ein Anziehungspunkt ersten Ranges ist. An seinem Ufer, manchmal auch mitten im Fluss, haben sich originelle Restaurants angesiedelt, die türkische Köstlichkeiten anbieten. Spezialität sind fangfrische Forellen – mal vom Grill, mal im Ofen gebacken mit

Görülmesi Gereken Mağaralar

Dim Çay'a yapacağınız geziye Türkiye'nin ikinci büyük mağarası olan Dim Mağarası ziyaretini de ekleyebilirsiniz. Dim mağarası 360 metre uzunluğunda, 10 – 15 metre genişliğinde ve deniz seviyesinden 232 metre üzerinde bulunmaktadır. Mağaranın içerisinde gezinti güvenli yollar ve korunaklı merdiven ve platformlar sayesinde mümkün. Ziyaret saatleri ise saat 9 ile 17 arasındır.

Alanya'nın doğusunda ise görülmeye değer başka bir mağara yer almakta. Damlataş Mağarası. Heybetli sarkıtları ve dikitleri ile ziyaretçileri etkiliyor. Burayı ziyaret etmek ayrıca sağlık açısından da son derece faydalı. 22 derece sabit ısı ve yüzde 90 nem oranı ile astım hastaları için uygun bir şifa yeridir.

Alanya'nın en görülmeye değer en önemli yerleri şimdilik bunlar. Antik kentte gezinirken, merkezin kalabalığında alışveriş turu yaparken veya sayısız küçük büyük dükkânlarda, şık barlarda veya cafe ve restoranlarda otururken şehrin, güzelliğini, büyünlü ve cazibesini herkes mutlaka yaşamalı ve doyusuya keyfine varmalı. Eğlence Alanya'da sınırsız hatta renkli gece hayatı da adından söz ettiriyor. Disko ve gece kulüplerini sabahın ilk saatlerine kadar açık bulabilirsiniz. Her keseye ve tada uygun eğlenceyi burada bulabilirsiniz.

Tat demişken: Uzun süredir (mükemmel lezzetteki) Türk mutfağından sonra, tuzlanmış domuz paçası ve Alman usulu lahana salamurası yemek isteyen, Alanya'da bunu bile bulabilir. Alman kasaplar ve lokantalar bu imkanı sağlıyorlar.

Tomaten und Kartoffeln. Da es in der Dim-Schlucht angenehm kühl ist, empfiehlt sich ein Besuch vor allem an heißen Sommertagen.

Sehenswerte Höhlen

Verbinden kann man den Ausflug zum Fluss mit einer Visite in der Dim-Tropfsteinhöhle, die immerhin die zweitgrößte der ganzen Türkei ist. Sie ist 360 Meter lang, zehn bis 15 Meter breit und liegt 232 Meter über dem Meeresspiegel. Die Besichtigung der Höhle ist über gesicherte Wege, Treppen und Plattformen möglich; geöffnet ist sie in der Regel zwischen 9 und 17 Uhr.

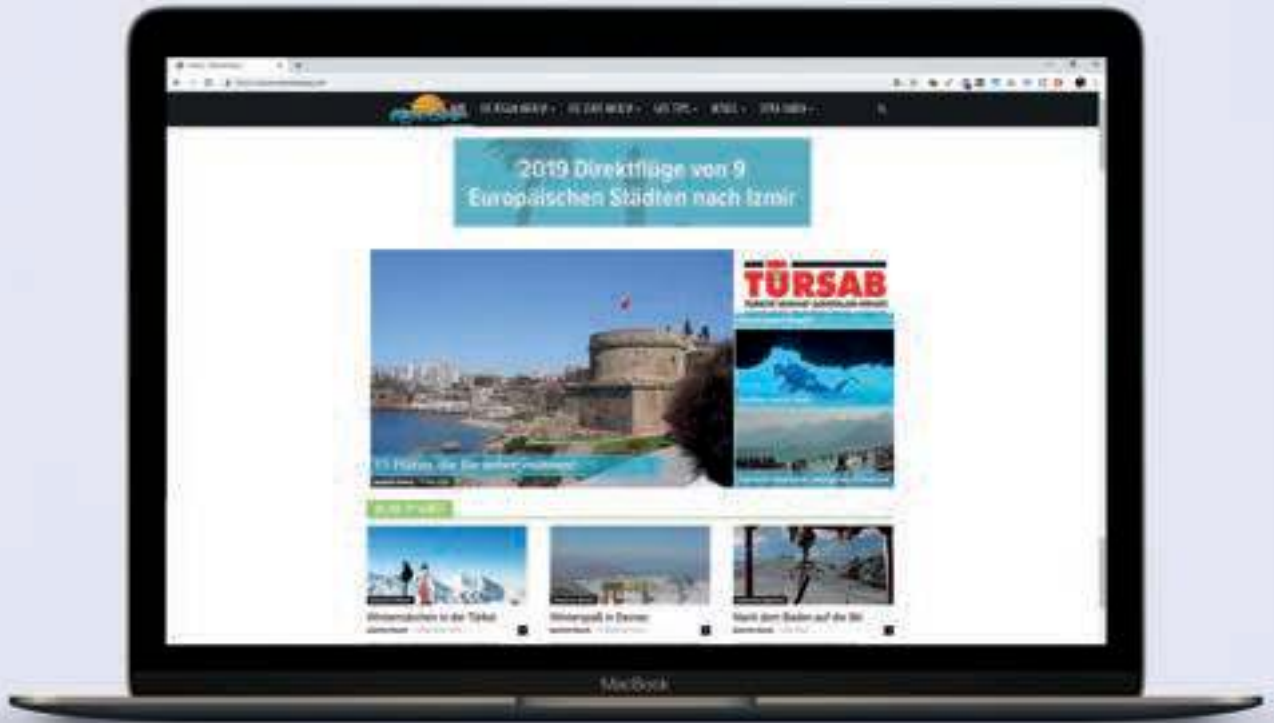
An der Westseite der Halbinsel von Alanya liegt eine weitere sehenswerte Grotte, die Damlataş-Höhle mit eindrucksvollen Stalaktiten und Stalagmiten. Gesund ist der Besuch dort übrigens auch: Die konstante Temperatur von 22 Grad und die hohe Luftfeuchtigkeit von 90 Prozent machen die Höhle zu einem perfekten Erholungsort für Asthmatiker.

Soweit die wichtigsten Sehenswürdigkeiten Alanyas. Den Zauber und den Reiz der Stadt muss man selbst erleben und in sich aufsaugen: Bei einem Bummel durch die Altstadt, einer Shopping-Tour durch das quirlige Zentrum mit einer Unzahl von kleinen und großen Geschäften, hübschen Bars, Cafés und Restaurants. Die Unterhaltungsmöglichkeiten Alanyas sind schier grenzenlos, auch das Nachtleben hat es in sich. Discos und Nightclubs haben bis in die Morgenstunden geöffnet, für jeden Geldbeutel und Geschmack ist etwas dabei.

Apropos Geschmack: Wer nach der (zweifelloso köstlichen) türkischen Küche mal wieder Eisbein mit Sauerkraut möchte, wird auch das in Alanya finden. Deutsche Metzger und eine Reihe deutscher Wirtshäuser machen's möglich.

ANTALYA İÇİN ANINDA ULAŞILABİLEN SEYAHAT REHBERİ

www.meinantalya.com




Mein Antalya

meinantalya.com profesyonel olarak hazırlanmış, her zaman ulaşılabilen ücretsiz Türkiye seyahat rehberidir. Ağırlıklı olarak Antalya bölgesi ve Likya sahilini içerir. Görseelliği ve sorumluluğu tanınmış Alman ve Türk gazetecilerinin oluşturduğu ekibe aittir. Dergimizde önümüzdeki haftalarda ve aylarda meinantalya.com'dan bazı makaleler yayınlayacaktır.

meinantalya.com'un editör ve redaktörleri Joachim Hauck ve Antalya bölgesinin en tanınmış gazetecilerinden Mevlüt Yeni'dir. Mevlüt Yeni uzun yıllardır Antalya Gazeteciler Cemiyeti ve Akdeniz Gazetecileri Federasyonu başkanlığını yürütmekte. Joachim Hauck ise, günlük 250.000 tirajı olan Nürnberger Nachrichten 'de Baş editörlük yapmış, Türkiye'yi ise 30 yılı aşkın bir süredir bilen, seven Türkiye aşığı bir gazetecidir. Yılda birkaç ayını Kumluca'daki evinde geçiren Hauck, kaldığı süre içerisinde zamanını yazarak değerlendiriyor. Mevlüt Yeni ile birlikte 2002 yılında Nürnberg Basın Kulübü ve Antalya Gazeteciler Cemiyeti arasında benzersiz bir işbirliği bağı kurmuştur. meinantalya.com her iki gazetecinin Alman-Türk ortak yapım alanında en genç projesidir. Mizanpaj ve teknik sorumluluğu Ufuk Togay tarafından desteklenmektedir.

meinantalya.com turizm dünyasından en güncel haberleri sunmakta. Özellikle de röportajlar ve Antalya bölgesinin görülmesi gereken, Türkiye'nin de en çok sevilen yerleri hakkında makaleler içermektedir. Buna ek olarak uçuşlar, otobüsler, raylı taşımacılıklar, otel rezervasyonları ve araç kiralamaları veya acil durumlar gibi birçok yardımcı ipuçları verilmekte. Online Seyahat rehberi sürekli geliştirilip güncellenmekte.

MEINANTALYA - DER ONLINE-REISEFÜHRER FÜR ANTALYA

meinantalya.com ist ein professioneller, kostenloser Online-Reiseführer für die Türkei mit dem Schwerpunkt auf die Region Antalya und die Lykische Küste. Gestaltet und verantwortet wird er von einem Team bekannter deutscher und türkischer Journalisten. Aus meinantalya.com wird unsere Zeitschrift in den nächsten Wochen und Monaten einige Beiträge veröffentlichen.

Herausgeber und Chefredakteure von meinantalya.com sind Joachim Hauck und Mevlüt Yeni, der wohl bekannteste Journalist der Region Antalya, der seit vielen Jahren Vorsitzender des Journalistenvereins Antalya und der Mittelmeer-Journalisten-Föderation ist. Joachim Hauck, früher Chefredakteur der Nürnberger Nachrichten mit einer täglichen Auflage von 250.000 Exemplaren, kennt und liebt die Türkei seit mehr als 30 Jahren. Er lebt und schreibt einige Monate im Jahr in seinem Haus bei Kumluca. Er hat 2002 mit Mevlüt Yeni eine in dieser Form einmalige Partnerschaft zwischen dem Presseclub Nürnberg und dem Journalistenverein Antalya gegründet. meinantalya.com ist das jüngste deutsch-türkische Gemeinschaftsprojekt der beiden Journalisten, die von Ufuk Togay unterstützt werden, der für Layout und Technik zuständig ist.

meinantalya.com liefert aktuelle Beiträge aus der Welt des Tourismus, vor allem aber Reportagen und Berichte über die Sehenswürdigkeiten der Provinz Antalya und aus anderen beliebten Reisezielen in der Türkei. Hinzu kommen viele praktische Tipps für Flüge, Busse und Bahnen, für die Reservierung von Leihwagen und Hotels oder für Hilfen im Notfall. Der Reiseführer wird ständig erweitert und aktualisiert.





Kemeragzı Mh. Yaşar Sabutay Bulvarı
B Blok No: 318 B Aksu / ANTALYA

+90 507 955 11 58



Ali Fuat Özbakır

MAVİ KART VE TÜRKİYE'DE SERBEST MESLEK YAPABİLME KRİTERLERİ

DIE BLAUE KARTE RECHTLICHE UNTERSCHIEDE ZWISCHEN TÜRKISCHEN UND AUSLÄNDISCHEN STAATSBÜRGERN

Sevgili Dostlar,

Egemen devlet, oluşturduğu bu mevzuat çerçevesinde insanlara , bir kısım hak ve özgürlükleri tanıırken, kendi vatandaşları ile yabancı uyruklular arasında da bir kısım ayrımlara gidebilmektedir. Özellikle, oturma izni veya hakkı, seyahat etme ve vize hakkı, çalışma izni , meslek edinme ve mesleki faaliyetini sürdürebilme, işyeri ve işletme açma, o ülkeye giriş -çıkış, seçme ve seçilme hakkı, miras hukuku, taşınır ya da taşınmaz mal edinimi gibi hususlarda kendini etkili bir şekilde gösteren bu ayırım, diğer dünya devletleri tarafından da siyasi, diplomatik, ekonomik ve ticari gerekçeler ileri sürülerek normal kabul edilmekte, kendi ülkelerinde, kendi vatandaşları lehine kısıtlamaya gidebilmektedirler.

Diğer dünya ülkelerine paralel olarak ülkemizde, bu ayırımın en belirgin görüldüğü alanlardan birisi de, çalışma, meslek ve sanat edinme veya sürdürebilme

faaliyetleri ile ilgilidir. Bilindiği üzere, ülkemizde bir kısım meslek ve sanatlar, bağımsız ve süresiz çalışma alanları sadece Türk vatandaşlarına hasredilmiştir. Yabancıların çalışmaları ise belirli izin ve prosedürlere bağlıdır. Bu düzenlemeler kanunla yapılmaktadır. Her ne kadar, yabancıların Türkiye'de çalışma statü ve izinleri ile ilgili önemli bir yer tutan ve 2003 yılından beri uygulanan "4817 sayılı Yabancıların Çalışma İzinleri Hakkında Kanun" gibi tek bir kanun metni bulunuyor ise de bu düzenleme genel olarak, bağımlı ve süreli çalışmalar hakkında hükümler getirmekte, istisnai olarak da bağımsız ve süresiz çalışma biçimlerine dair kurallar koymaktadır. Yabancıların çalışma ve meslek edinme hayatı ile ilgili diğer bir toplu bir düzenleme de, 2527 sayılı Türk Soylu Yabancıların Türkiye'de Meslek Ve Sanatlarını Serbestçe Yapabilmelerine, Kamu, Özel Kuruluş veya İşyerlerinde Çalıştırılabilmelerine İlişkin Kanun'dur.

Devamı gelecek sayıda...

Liebe Freundinnen und Freunde,

Ein souveräner Staat gewährt seinem Volk manche Rechte und Freiheiten und unterscheidet zwischen seinen eigenen und ausländischen Staatsbürgern. Das betrifft besonders Rechte in Bezug auf Aufenthaltserlaubnis, Reise und Visum, Arbeitserlaubnis, Anerkennung von Berufsabschlüssen und Fortführung der beruflichen Tätigkeit. Dazu gehören außerdem Unternehmensgründung, Ein- und Ausreise, das Wahlrecht, das Erbrecht und andere Rechte, die sich vom Herkunftsland unterscheiden können. Solche Rechte und Verbote legen auch andere Staaten zu Gunsten des eigenen Volkes fest.

Im Vergleich zu anderen Ländern gibt es in der Türkei besonders auf dem Gebiet der Erwerbstätigkeit

und der Berufe deutliche Unterschiede. So sind manche Berufe nur türkischen Staatsbürgern vorbehalten. Ausländische Personen dürfen nur mit Genehmigung einer Erwerbstätigkeit nachgehen. Das ist seit 2003 durch das Gesetz 4817 geregelt. Dort ist festgeschrieben, wann und wie Ausländer einer unselbstständigen und befristeten Tätigkeit nachgehen dürfen. Unter gewissen Voraussetzungen sind auch selbstständige und unbefristete Arbeitsformen möglich. Sie sind im Gesetz 2527 festgeschrieben. Darin ist geregelt, unter welchen Voraussetzungen Ausländer ihre Berufe und Tätigkeiten in der Türkei frei fortführen und bei Behörden oder privaten Unternehmen beschäftigt werden können.

Fortsetzung nächste Ausgabe.

ADVS.TV YAKINDA YAYIN HAYATINA BAŐLIYOR !



ADVS.tv Yayın Hayatına Başlıyor!

Aktif Alman Tüketici Haklarını Koruma Derneği (ADVS) Antalya'da faaliyet göstermeye başladı.

ADVS Harmoni-e dergisiyle yayıncılığa ilk adımı atan ADVS şimdi de ADVS.tv ile üyelerine ulaşmaya hazırlanıyor.

Türkçe ve Almanca yayın yapacak olan ADVS.tv Antalya'yı Alman turistlere tanıtmayı hedefliyor. Yayın akışında bulunacak yerel haberler, Antalya'yı tanıtıcı kısa filmler ve daha birçok içerik tatilinizi hem keyifli hem de verimli geçirmenizi sağlayacak. ADVS.tv aynı zamanda Alman turistlerin, Antalya ve çevresindeki yerleşik Almanların da sesi olacak.

Üyelerinin yaşayabileceği olası sorunların en yakın takipçisi olan ADVS bu gibi durumları ekrana da taşıyarak geniş kitlelere ulaşmayı amaçlıyor.

ADVS.tv yakında sizlerle...

ADVS.tv Bald Auf Sendung!

Der Aktive Deutsche Verbraucherschutz (ADVS) ist nun auch in Antalya tätig.

Nach dem ersten Schritt in die Medienwelt in Kooperation von ADVS Harmoni-e als Zeitschrift, möchte der ADVS jetzt mit ADVS.tv seine Mitglieder erreichen.

Der ADVS.tv wird in Deutsch und Türkisch in Sendung gehen und den Zweck erfüllen, Antalya den deutschen Touristen näher zu bringen. Mit örtliche Nachrichten, Kurzfilmen über Antalya und vieles mehr werden sie einen erfolgreicheren Urlaub verbringen. ADVS.tv wird gleichzeitig die Stimme der deutschen Touristen und hier lebenden Deutschen sein.

Ebenso ist geplant die potenziellen Probleme der Mitglieder in den Medien zu zeigen, um ein erweitertes Publikum darüber zu informieren.

ADVS.tv demnächst auf Sendung...



TATIL | TERMAL | TEDAVİ NOBEL TIP MERKEZİ

*Tourismus, Thermal, Therapie:
das “Nobel-Kur- und Rehabilitations-Zentrum”*

Sağlık turizmi özellikle son yıllarda yükselen bir trend ve bununla birlikte önemli bir alternatif turizm çeşidi. Dünya ülkelerinin artık yükselen medikal turizm merkezi olarak da tanıdığı Türkiye, sahip olduğu medikal ve termal kaynaklarını, Spa ve Wellness imkanlarını 5 yıldızlı oteller ile birleştirerek, sağlık turistine kaliteli ve üstelik diğer ülkelerde ki alternatiflerine göre çok daha uygun fiyata turizm paketleri sunuyor.

Buna gösterebileceğimiz en iyi örneklerden bir tanesi ise
‘NOBEL Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Tıp Merkezi’

Ein sehr gutes Beispiel hierfür ist das
Nobel-Kur-Und Rehabilitations-Zentrum



Dr. Necdet ÇATALBAŞ

Der Gesundheitstourismus hat sich besonders in den letzten Jahren rasant entwickelt und ist neben dem Massentourismus ein wichtiges Standbein geworden. Weltweit wird die Türkei zunehmend als Zentrum für medizinische und Thermalwasser-Behandlungen, kombiniert mit Spa & Wellness in Fünf-Sterne-Hotels wahrgenommen. Die Türkei bietet im Vergleich zu anderen Ländern qualitativ hochwertige Gesundheits-Tourismus-Pakete zu deutlich günstigeren Preisen an.

ADVS Harmonie dergisi Nobel Tıp Merkezi Müdürü, Fiziksel Tıp ve Rehabilitasyon Uzmanı Dr. Necdet ÇATALBAŞ ile bir söyleşi gerçekleştirdi.

Merkeziniz hakkında bilgi verebilir misiniz?

Nobel Tıp Merkezi , Pamukkale'nin Karahayit bölgesinde yer almaktadır.Bu güne kadar merkezimizde 35 ayrı ülkeden 1500'ün üzerinde hasta tedavi olmuştur. Bu hastaların yaklaşık %25'i Alman hastalarımızdır.

Merkezinizin başlıca özellikleri nelerdir?

Tıp merkezimizin en önemli özelliği bel ve boyun fıtıklarının tedavisinde ağrısız ve ameliyatsız çözüm olanağı sağlayan bilgisayar destekli robotik spinal dekompresyon cihazı ile beyin ve omurilik felçli hastaların, serebral palsili çocukların tedavisinde kullanılan yürüyüş ve kol robotik rehabilitasyon cihazları gibi teknolojinin son olanaklarının yanında, termal su ve Sağlık Bakanlığından ruhsatlı termal çamur gibi doğal unsurları tedavide birlikte kullanmamızdır.

Merkezinize gelen konuklarınıza sunduğunuz hizmetler nelerdir?

Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Kürlerimiz 14-21-28 günlük kürler olup içeriğinde (hekimlerimizin muayenesi sonrasında hastalarımızda herhangi bir kontrendikasyon olmaması halinde) kaplıca tedavileri,manyetik alan tedavisi, elektroterapi uygulamaları, tıbbi masajlar, çamur sarmalama, su içi ve salon egzersizleri, su içi basınçlı masaj, denge koordinasyon, güçlendirme, germe ve mobilizasyon egzersizleri, aletli egzersizler, bel ve boyun fıtıklarının üç boyutlu ameliyatsız robotik tedavisi, alt ve üst ekstremiteler robotik tedavileri, içme kürleri ve benzeri uygulamalar bulunan kürlerdir.

Merkezinizin diğer merkezlerden farkı nedir?

Doğa ve teknolojiyi tedavilerimizde sunarken misafirlerimizin aynı zamanda dinlenebilecekleri bir tatil konseptine dönüştürüyoruz. Tatilini de tedavisiyle birlikte huzurlu yeşillikler içinde bir ortamda geçiren misafirlerimizin hem fiziksel hem de ruhsal olarak rahatlamasını sağlıyoruz.

Merkezinizde yapılan Robotik Rehabilitasyon tedavisi ile ilgili de okurlarımızı bilgilendirebilir misiniz?

Merkezimizde yürüme ve kol robotik rehabilitasyon cihazının yanı sıra robotik bel boyun fıtığı tedavi cihazı da mevcuttur.

ADVS Harmoni-e Magazin hat ein gesprach mit Dr. Necdet ÇATALBAŞ. Fachrzt für physiotherapie und rehabilitation, leiter der kur und reha zentrum Nobel Termal geführt.

Was können Sie uns über Ihr Zentrum sagen?

Das Heil-Zentrum befindet sich im Gebiet Karahayit in Pamukkale. In unserem Zentrum wurden bis heute mehr als 1500 Patienten aus 35 Ländern behandelt, davon etwa 25 Prozent Deutsche.

Was sind die Hauptmerkmale Ihres Zentrums?

Das wichtigste Merkmal unseres medizinischen Zentrums ist das computergestützte Wirbelsäulendekompressionsgerät, das schmerzfreie und nicht-chirurgische Behandlungen ermöglicht. Damit werden Patienten mit Hirn- und Querschnittlähmung und Kinder mit Zerebralparese behandelt. Gleichzeitig mit den modernen Rehabilitationsgeräten für die Schritt- und Armbehandlungen setzen wir natürliche Elemente wie Thermalbäder und Thermalschlämme ein, die vom Gesundheitsministerium zertifiziert worden sind.

Was bietet das Zentrum seinen Besuchern?

Unsere Therapien bestehen aus 14-, 21- oder 28-tägigen Kuren und beinhalten (nach Untersuchung durch unsere Ärzte und Feststellung keiner Kontraindikation) Thermalbehandlungen, Magnetfeldtherapien, Elektrotherapie-Anwendungen, Heilmassagen, Schlammbehandlungen sowie Übungen und Luftdruckmassagen im Wasser. Auch Übungen zur Gleichgewichtskoordination, Kräftigungs-, Dehnungs- und Mobilisierungsübungen, Übungen mit Geräten, dreidimensionale, nicht-chirurgische Roboterbehandlungen nach Bandscheibenvorfällen sowie Roboterbehandlungen der unteren und oberen Extremitäten und Trinkkuren werden angeboten.

Was unterscheidet Euer Zentrum von den Anderen?

Während unsere Patienten natürliche und technische Behandlungsmethoden bekommen, können sie sich erholen. Die Gäste verbringen hier also ihren Urlaub im Grünen und erholen sich dabei sowohl physisch als auch seelisch.

Was ist unter der Roboter-Rehabilitation Ihres Zentrums zu verstehen?

Wir verfügen einerseits über einen Schritt- und Arm-Roboter sowie über einen Behandlungsroboter



Kol robotik rehabilitasyon cihazı ve yürüme robotik rehabilitasyon cihazı beyin ve omurilik felci ya da sinir yaralanması gibi sebeplerle meydana gelmiş hastalıkların tedavisinde kullanılır. Bu cihazlarla yapılan tedavilerde normal tedavi programlarına göre çok kısa zamanda çok yoğun egzersiz yapılabilmekte bu da tedavi süresini kısaltmaktadır.

Bel boyun fıtığı tedavi cihazı, ameliyatsız bel fıtığı tedavisi ve ameliyatsız boyun fıtığı tedavisinde kullandığımız robotik bir cihazdır. Hastaların ağrılarından kurtulmalarını, ağrısız yaşama hızlı bir biçimde dönmelerini ve yaşam kalitelerini artırmalarını sağlamaktadır

Termal suyunun özellikleri hakkında bilgi verebilir misiniz?

Kırmızı termal su mikst formda sodyum, bikarbonat, sülfat, kalsiyum, magnezyum, karbondioksit, demir içerikli termomineralli sudur. Merkezimizin bulunduğu arazinin sınırları içinden 58 derece sıcaklıkta yeryüzüne çıkan termal su soğutma işlemi sonrası termal havuzlarda 38 ila 40 derecede kullanıma sunulmaktadır.

Kaplıcalarımızdan 400 mt derinlikten elde ettiğimiz ve peloidoterapide kullandığımız çamurumuz kırmızı- turuncu renklidir ve banyo ile sarmalama uygulamalarıyla vücuda uygulanabilen bölgeye özgü doğal bir çamurdur.



für Bandscheibenvorfälle.

Mit dem Arm-Rehabilitations-Gerät und dem Schritt-Rehabilitations-Gerät werden die Folgen von Hirn- oder Querschnittslähmungen behandelt. Bei Einsatz dieser Geräte lassen sich im Vergleich zu normalen Therapie-Programmen in kurzer Zeit viel mehr Übungen machen. Somit verkürzt sich insgesamt die Therapiedauer.

Das Therapie-Gerät für Bandscheibenvorfälle ist ein Roboter, den wir für die Therapie ohne Operation bei Hals und Rücken anwenden. Er hilft den Patienten die Schmerzen loszuwerden, schneller zurück ins Leben zu kommen und die Lebensqualität zu steigern.

Welche Eigenschaften hat das Thermalwassers?

Das rote Thermalwasser enthält Natrium, Bikarbonat, Sulfat, Kalzium, Magnesium, Kohlenstoffdioxid und Eisen. Das Thermalwasser kommt auf dem Gelände unseres Zentrums mit 58 Grad Celsius an die Erdoberfläche. Dort wird es zunächst gekühlt und dann mit einer Temperatur zwischen 38 und 40 Grad Celsius in die Thermalbäder geleitet.

Unser Schlamm, den wir 400 Meter tief aus der Erde holen und für die Peloidtherapie (Schlamm- und Heilerde-Anwendungen) benötigen, hat eine rot-orangene Farbe und kann mit dem Bad zusammen auf dem Körper angewendet werden.

Beautyskin



Beautyskin
Stengelstr. 1
66117 Saarbrücken

Telefon: 0681- 94008916
Mobil: 0157- 396 38 157

www.beautyskin-sb.de
info@beautyskin-sb.de

Ust.-Id: 040/201/00961

Inhaberin:
Frau Zeynep El – Annan

HIZIR BU BAHAR SİZE DE UĞRASIN!

DER RETTUNGS-ENGEL SOLL AUCH EUCH DIESEN FRÜHLING BESUCHEN!

Baharın gelişiyle gül ağaçları çiçeklenmeye başladı, dibine ekilecek dilekleri bekliyor. Hidrellez Türk kültürünün en güzel, en renkli geleneklerinden biridir. Kökeniyse Hunlara kadar uzanmaktadır. Yılın beşinci ayında şarkıların söylendiği, kurbanların kesildiği, at yarışlarının yapıldığı kutlamalar düzenlendiği bilinir. Asya'dan Anadolu'ya göçün ardından bu kutlamalar İslami bir kimlik kazanmaya başlar. Bu gelenek böylece hiç bozulmadan, günümüze kadar gelmeyi başarmıştır. Kıştan yaza geçiş ritüeli Türk coğrafyasında çeşitli seremonilerle kutlanırdı. Havaların ısınması, baharın gelişi büyük bir heyecanla karşılanırdı.

Hidrellez isim kökeni olarak Hızır ve İlyas kökeninden gelmektedir. Hızır ve İlyas peygamberlerin yeryüzünde buluştukları gün olarak kabul edilir. Bu buluşmanın yeryüzüne bolluk, bereket, sevinç ve huzur getirdiğine inanılır. İnanişâ göre Hızır ab-ı hayat suyu içerek ölümsüzlüğe erişmiştir. Zaman zaman insanların arasında dolaşarak zor durumda olanlara yardım ettiğine inanılır. Hızır ve İlyas peygamberlerin buluşması uğradıkları yere bolluk bereket ve zenginlik sunar derler. Dertlilere derman, hastalara şifa getireceğine inanılır. Bitkilerin yeşermesi, hayvanların üremesi, insanların kuvvetlenmesi bu buluşmaya yorulur. Şansın açılacağı,

Mit Beginn des Frühlings hat die Rosenblüte eingesetzt, und nun wartet der Erdboden auf die Wünsche der Menschen. Die Rede ist von Hidrellez. Dabei handelt es sich um eines der farbigsten und schönsten Traditionen der Türken. Ursprünglich stammt es von den Hunnen. Es ist überliefert, dass im fünften Monat des Jahres gesungen, Opfer geschlachtet, Pferderennen veranstaltet und Feste gefeiert wurden. Mit der Wanderungsbewegung von Asien nach Anatolien erhielt diese Tradition eine islamische Identität und ist bis heute erhalten geblieben. Das Übergangsritual vom Winter in den Sommer wurde in den türkischen Gebieten mit verschiedenen Zeremonien gefeiert.

Der Name Hidrellez stammt aus Hızır und İlyas und wird als Tag des Zusammentreffens dieser Propheten auf der Erde gefeiert. Die Menschen glauben, dass dieses Treffen der Erde Wohlhabenheit, Glück und Frieden gebracht hat. Nach der Legende hat Hızır vom Lebenswasser getrunken und ist unsterblich. Ebenso wird geglaubt, dass er heute noch unter den Menschen ist und Menschen in Not hilft. Man sagt, dass Treffen von Hızır und İlyas bringt dem Ort Fruchtbarkeit und Reichtum. Es soll Kranke gesund machen, Pflanzen zum Blühen bringen, Tiere vermehren und Menschen stärken. Die Menschen erhoffen sich Glück und ein Wunder.



uğur ve mucize getireceği rivayet edilir.

Yalnızca Türk kültüründe değil birçok kültürde mayıs ayında aynı coşkuya, aynı sevince rastlamak mümkün. Balkanlar'da Ederlezi, İngiltere'de St. George's Day, İrlanda'da St. Patrick's Day ve diğer ülkelerde farklı isimlerle karşımıza çıkan aslında aynı coşku, aynı sevinçtir.

Hidrellez için temizliğe bir hafta öncesinden başlanır. O güne temizlik bırakılması uğursuzluk sayılır. Hidrellez sabahı erkenden kalkılır, Hızır geldiğinde evde olmak istenir. 5 Mayıs'ı 6 mayısa bağlayan gece uyumayıp tüm gece ibadet edenler bile vardır. Hidrellez günü baharın taze bitkileri ve kuzu eti yenir. Baharın ilk kuzusunun şifa getireceğine inanılır. O gün şu kenarlarından ot toplayıp kaynatılırsa şifalı geleceğine, bu suyla 40 gün yıkanmanın gençlik ve güzellik getireceğine inanılır. Ev içineyse taze çiçekler koymak adettendir; Hızır peygamberin evi daha kolay bulacağı söylenir. Adaçayı yakıp evin odalarında dolaştırmanın evdeki kötü enerjiyi uzaklaştıracağı rivayet edilir. Evi sirkeyle temizlemek, cüzdani, mutfak penceresini, kavanoz kapaklarını açık bırakmak da sıklıkla uygulanan ritüellerdendir. Bolluk ve bereket için gerekli olduğuna inanılır. Dilekler akşamdan gül ağacının dibine gömülür, sabaha karşı çıkarılıp suya atılır.

Hidrellez doğanın canlanmasına karşı duyulan sevinçtir. Doğanın geri dönüşüne karşı, kötülüklerin alevlerin arasında kaybolmasını, yeni umutların yeşerdiği, bolluk ve bereket getiren bir yıl geçirmeyi diler insan. Hızır size de uğrasın istiyorsanız, 5 Mayıs gecesi bu ritüelleri uygulamayı unutmayın...



Hidrellez doğanın canlanmasına karşı duyulan sevinçtir. Doğanın geri dönüşüne karşı, kötülüklerin alevlerin arasında kaybolmasını, yeni umutların yeşerdiği, bolluk ve bereket getiren bir yıl geçirmeyi diler insan.



Nicht nur in der türkischen Kultur, auch in vielen anderen Kulturen sind ähnliche Feste und Rituale im Mai zu beobachten. Es sind oft ähnliche Feste, die nur andere Namen haben – so zum Beispiel Ederlezi auf dem Balkan, St. George's Day in England oder der St. Patrick's Day in Irland.

Für Hidirellez wird eine Woche vorher schon angefangen zu putzen. Angeblich bringt es Unglück, am Tag selbst damit noch nicht fertig zu sein. Die Menschen stehen früh morgens auf und wollen unbedingt zu Hause sein, wenn Hızır kommt. Manche beten in der Nacht vom 5. auf den 6. Mai ohne zu schlafen. Am Hidirellez-Tag werden frische Kräuter und Lammfleisch gegessen. Das erste Lamm des Frühlings soll Gesundheit bringen. Wenn an dem Tag Kräuter eines Bach- oder Flussrandes gepflückt und gekocht werden, sollen auch sie Gesundheit für Gesundheit sorgen. Wer sich 40 Tage mit diesem Wasser wäscht, den erwarten Schönheit und Jugend. Frische Blumen im Haus gelten als Wegführer für Hızır. Zu den Ritualen gehört es auch, das Haus mit Essig zu putzen sowie Küchenfenster, Behälter, Dosen und Brieftaschen offen zu halten. Die Wunschzettel werden abends in den Rosenboden gebuddelt, frühmorgens ausgebuddelt und ins Wasser geworfen.

Mit Hidirellez erwacht die Natur. Während sie aufblüht, wünschen sich die Leute, dass das Böse im Feuer verschwindet und ein Jahr in Wohlstand kommt. Wenn Hızır euch besuchen soll, dürft ihr nicht vergessen, das Ritual in der Nacht zum 6. Mai umzusetzen...

Markanız dijital ve baskılı mecrada yaratıcı fikirlerle aydınlansın.



Palmiye Mah. 1202 Sk. Kerem Apt. No:2
Yenişehir / MERSİN
+90 (544) 435 92 15
+90 (850) 733 90 27
bilgi@sdkproje.com


SDKPROJE
Yazılım & Dijital Medya Ajansı

ADVS'YE BÜYÜK İLGI

Grosses Interesse an ADVS

ADVS bu yıl üçüncüsü düzenlenen Hestourex Dünya Sağlık, Spor ve Alternatif Turizm Kongreleri ve Fuarı'na katıldı. Dünyanın dört bir yanından katılımcılar tarafından ziyaret edilen fuarda ADVS en çok ziyaret edilen stand oldu.



ADVS nahm dieses Jahr zum Dritten mal an den Weltkongressen für Gesundheit, Sport und alternativen Tourismus teil. ADVS war der meistbesuchte stand auf der Messe, der von Teilnehmern aus der ganzen Welt besucht wurde.

MAYIS'TA

KÜLTÜR SANAT

KULTUR UND KUNST IM MAI

TROYA

Tarih : 7-14-28 Mayıs 2019

Yer : Aspendos Arena

Anadolu Ateşi üç bin yıllık Troya efsanesine yeniden hayat veriyor. Sanat tarihinin bu ölümsüz eserine, anayurdundan üç bin yıl sonra merhaba diyoruz.



TROJA

Datum: 7-14-28. Mai 2019

Ort: Aspendos Arena

Das Feuer von Anatolien (Anadolu Ateşi) macht die dreitausend Jahre alte Legende von Troja erlebbar. Das unsterbliche Werk der Kunst wird nach im Herkunftsland erneut aufgeführt.

TÜRK-RUS KLASİK MÜZİK FESTİVALİ

Tarih: 7 Mayıs 2019

Yer: Side Antik Tiyatro

Türkiye'nin turizm başkenti olarak gösterilen ve turistler tarafından yoğun ilgi gören Antalya; 7-9-11 Mayıs tarihlerinde Side Antik Tiyatrosu'nda ilk kez düzenlenecek olan Türk Rus Klasik Müzik Festivali'ne ev sahipliği yapmaya hazırlanıyor.



TÜRKİSCH-RUSSISCHES KLASSIK-FESTIVAL

Datum: 7. Mai 2019

Ort: Side Antike Theater

Antalya, die Tourismushauptstadt der Türkei, bereitet zum ersten Mal ein türkisch-russisches Klassik-Festival vor. Es findet vom 7. bis 11. Mai im Antik-Theater in Side statt.

ŞEHRAZAT

Tarih : 11 Mayıs 2019

Yer : Haşim İşcan Kültür Merkezi

Korsakov'un ölümsüz eseri Şehrazat, Antalya Devlet Opera ve Balesi sahnesinde izleyicilerle buluşuyor.



SCHEHERAZADE

Datum: 11. Mai 2019

Ort: Haşim İşcan Kultur Zentrum

Das unsterbliche Werk Scheherazade von Nikolai Rimski-Korsakow wird in der Staatsoper Antalya aufgeführt.

MAYIS'TA

SİNEMA

IM MAI IM KINO

JOHN WICK: CHAPTER 3 - PARABELLUM

Vizyon Tarihi: 17 Mayıs 2019
Yönetmen: Chad Stahelski

Keanu Reeves'in başrolünde yer aldığı aksiyon serisinin üçüncü filminde, John Wick'in dünyanın bütün suikastçıları peşindeyken New York'tan çıkmaya çalışmasını konu ediniyor.



JOHN WICK: KAPITEL 3 - PARABELLUM

Erscheinungsdatum:
17. Mai 2019

Regisseur: Chad Stahelski

Im dritten Teil der adrenalingeladenen Action-Reihe kehrt der Auftragskiller John Wick (Keanu Reeves) furios zurück. Nun gerät er weltweit ins Visier der skrupellosesten Auftragskiller, die jeden seiner Schritte verfolgen.

POKÉMON DETECTIVE PIKACHU

Vizyon Tarihi: 10 Mayıs 2019
Yönetmen: Rob Letterman

Bir dönemin sevilen oyun ve anime serisi Pokémonların yer aldığı canlı çekim Pokémon Dedektif Pikachu, bir dedektif olan babasının kaybolmasıyla harekete geçen 21 yaşındaki Tim'in, babasının ortağı Pikachu ile birlikte sürdürdüğü arayışı konu ediniyor.



POKÉMON DETEKTIV PIKACHU

Erscheinungsdatum:
17. Mai 2019

Regisseur: Rob Letterman

Der Film basiert auf dem 2016 erschienenen Videospiel Meisterdetektiv Pikachu. Zusammen mit Detektiv Pikachu sucht der 21-jährige Tim seinen verschwundenen Vater, der auch Detektiv und Partner des Pikachu ist.

LONG SHOT

Vizyon Tarihi: 3 Mayıs 2019
Yönetmen: Jonathan Levine

Uzun süreli gazeteci Fred Flarsky eski bakicisi Charlotte Field'ı tekrar görüyor. Seçim kampanyası için konuşmalar yazmak üzere Fred'i ise almak. Bununla birlikte, Charlotte'nin geçmişten gelen kararsızlıkları onun seçimini tehlikeye atar.



POKÉMON DETEKTIV PIKACHU

Erscheinungsdatum:
3. Mai 2019

Regisseur: Jonathan Levine

Long Shot sieht Journalist Fred Flarsky (Seth Rogen) nach langer Zeit seine ehemalige Babysitterin Charlotte Field (Charlize Theron) wieder. stellt sie Fred ein, der Reden für den Wahlkampf schreiben soll. Seine Indiskretionen aus Charlottes Vergangenheit gefährden jedoch ihre Wahl.



ISSN: 2667-8241

İmtiyaz Sahibi/Herausgeber

Ayşe Çetkin

Yazı İşleri Müdürü/Resortleitung

Michael Tülis

Genel Koordinatör/General Koordinator

Cuma Uluç

Editör/Editor

Ayşe Çetkin

Görsel Yönetmen/Visueller Reissgeur

Selçuk Aslan

Tasarım/Design

SDKPROJE Yazılım & Dijital Medya Ajansı

Mehmet Talha Öner

Haber Müdürü/Nachrichtenmanager

Cemre Çalışkan

Seyahat ve Yurtdışı Muhabiri/Auslands Reise Reporter

Pascal Vlachavas

Medya İletişim/Mediankontakt

Cemre Çalışkan

Hukuk Danışmanı/Juristische Berater

Ali Fuat Özbakır

Çeviri/ Übersetzung

Paşalıoğlu Übersetzung

M. Özgür Paşalıoğlu

Redaksiyon/Redaktion

Mustafa Kazım Aydın

Almanca Redaksiyon/Deutsche Redaktion

Bert Weber

Finans Müdürü/Finanzmanager

Michael Tülis

İletişim/Kommunikation

Güzeloba Mah. Yaşar Sobutay Bulv. 71/A Muratpaşa/ANTALYA

Tel: +90 242 248 33 82

Basım Yeri/Druckerei

Özkaracan Matbaacılık

15 Temmuz Mah. Gülbahar Cad. 62 B1

Bağcılar/İSTANBUL

Tel: +90 212 515 49 47

advsm medya@advsturkiye.com

Dergide yayınlanan makale ve reklamların sorumlulukları muhataplarına aittir. Yayın kuruluşu sorumlu tutulamaz.

Die Verantwortung hinsichtlich der Artikel und Werbungen in der Zeitschrift unterliegt den Angehörigen. Der Herausgeber übernimmt keine Haftung.