



Dünyaya Açılan Kapınız

Your Gateway
to the World

FLY
PRIVATE

OCAK, ŞUBAT, MART, NİSAN 2023

JANUARY, FEBRUARY, MARCH, APRIL



Hız, Esneklik, Gizlilik, Emniyet ve Konfor
Speed, Flexibility, Privacy, Safety and Comfort

**Where you want
When you want**
Dilediğiniz yere dilediğiniz anda



Kurumsal ve Bireysel İş Jeti Kiralama Hizmeti
Corporate and Individual Business Jet Charter Service

sales@vatanjet.com
+90 531 337 7777



04 | GÖKYÜZÜNDEKİ MUHTEŞEM KONFORUNUZ

ULTIMATE COMFORT IN THE SKIES

08 | GÜVERCİNADA KALESİ

GUVERCINADA CASTLE



10 | TÜRKİYE'NİN ÜRETKEN GÜCÜ: YDA

TÜRKİYE'S PRODUCTIVE POWER: YDA

12 | ERCİYES DAĞI VE KAYAK MERKEZİ, KAYSERİ

MOUNT ERCİYES AND SKI RESORT, KAYSERİ



14 | TÜRKİYE'DE KAYAK YAPMAK İÇİN NERELERE GİDİLİR?

WHERE TO GO FOR SKIING IN TÜRKİYE?

16 | PARASININ DEĞERİNİ BİLENLER FUPS KULLANIYOR

THOSE WHO KNOW THE VALUE OF THEIR MONEY USE FUPS

18 | DRONLAR VE SİVİL HAYATTA KULLANIMLARI

DRONES AND THEIR USES IN CIVILIAN LIFE

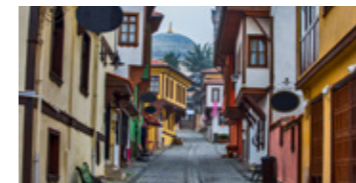


20 | GÜVENİLİR ÇÖZÜM ORTAĞI, KOLUMAN

RELIABLE SOLUTION PARTNER, KOLUMAN

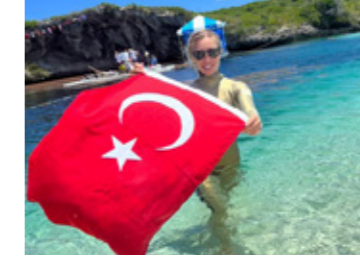
22 | İÇ ANADOLU ROTALARI ESKİŞEHİR ODUNPAZARI EVLERİ

ROUTES IN CENTRAL ANATOLIA ESKİŞEHİR, ODUNPAZARI HOUSES



24 | SERBEST DALIŞ DÜNYA REKORTMENİ ŞAHİKA ERCÜMEN

FREEDIVING WORLD RECORD HOLDER ŞAHİKA ERCÜMEN



26 | İTÜ ALBATROS İHA TAKIMI

ITU ALBATROSS UAV TEAM

28 | YENİ NESİL İŞLEM İZLEME İLE ŞİRKETİNİZ İÇİN TAM KORUMA SAĞLAYIN, SANCTION SCANNER

PROVIDE COMPLETE PROTECTION FOR YOUR COMPANY WITH NEXT GENERATION TRANSACTION MONITORING, SANCTION SCANNER

30 | MACERA DOLU DOĞA YÜRÜYÜŞÜ SEVERLERE LIKYA YOLU

LYCIAN WAY FOR HIKERS SEEKING AN ADVENTUROUS HIKING EXPERIENCE



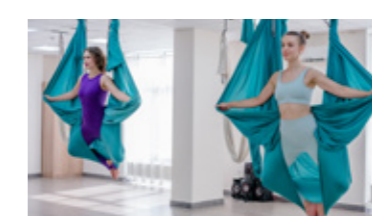
34 | YENİ NESİL TEKNOLOJİLERE KÖKLÜ BİR BİRİKİMLE: HAVELSAN

A LONG-ESTABLISHED KNOW-HOW FOR NEXT-GENERATION TECHNOLOGIES: HAVELSAN

36 | ÇEŞME, ALAÇATI ÇEŞME ALAÇATI

38 | HAMAK YOGASI İLE BEDEN FARKINDALIĞI

BODY AWARENESS WITH HAMMOCK YOGA



40 | ŞEMSİ PAŞA CAMİİ NAM-I DİĞER KUŞ KONMAZ CAMİİ

ŞEMSİ PASHA MOSQUE, ALSO KNOWN AS KUŞ KONMAZ MOSQUE

M. VEFA ARIKAN

42 | SINIRSIZ TEKNOLOJİLER GÜVENLİ YARINLAR

ENGINEERING THE NEXT

44 | SANAL GERÇEKLIK TEDAVİSİ HANGİ HASTALIKLARIN TEDAVİSİNDE UYGULANIR?

IN WHICH DISEASES IS VIRTUAL REALITY THERAPY APPLIED?

ÖZGENUR TAŞKIN



46 | TÜRK HAVACILIK VE UZAY SANAYİİ (TUSAŞ) TEKNOLOJİNİN AR-GE' SİNE YÖNELİK ÖNEMLİ ÇALIŞMALAR GERÇEKLEŞTİREN ÜLKEMİZİN ÖNCÜ HAVACILIK ŞİRKETİDİR.

AS THE SECTOR LEADING COMPANY OF TÜRKİYE, TURKISH AEROSPACE CARRIES OUT IMPORTANT STUDIES ON R&D OF TECHNOLOGY.

48 | HAREKET ETMEDİĞİMİZDE BEDENSEL VE ZİHİNSEL OLARAK NASIL ETKİLENİRİZ?

HOW ARE WE AFFECTED PHYSICALLY AND MENTALLY WHEN WE REMAIN SEDENTARY?

MAHMUT TALHA SAĞLIKLI



52 | ROKETSAN'IN YENİLİKÇİ ÇÖZÜMÜ ALKA YÖNLENDİRİLMİŞ ENERJİ SİLAH SİSTEMİ, EYP VE MİNİ/MİKRO İHA TEHDİTLERİNE KARŞI HAZIR

ROKETSAN'S INNOVATIVE SOLUTION-THE ALKA DIRECTED ENERGY WEAPON SYSTEM -IS READY FOR DEPLOYMENT AGAINST IEDS AND MINI/MICRO UAV THREATS

54 | SAĞLIKLI BESLENİYOR MUSUNUZ?

DO YOU HAVE A HEALTHY DIET? ZUHAL GÜLER ÇELİK

56 | DÜNYANIN EN BÜYÜK HAYVANAT BAHÇELERİ

THE LARGEST ZOOS IN THE WORLD

57 | ÇOCUK ve BİLİM

KIDS and SCIENCE

58 | VATANJET ÖZEL GÜN MESAJLARI

VATANJET'S SPECIAL DAY MESSAGES

Where you want
When you want

Dilediğiniz her yere dilediğiniz anda



Gökyüzündeki Muhteşem Konforunuz

Ultimate Comfort In the Skies

Size özel ve ayrıcalıklı uçuş deneyimi

Rahat, geniş ve fonksiyonel kabin sayesinde evinizin rahatlığında bir yolculuk deneyimi yaşarken kabin eğlence sistemleri sayesinde zamanın nasıl geçtiğini anlamayacaksınız.

Seyahatiniz boyunca ihtiyacınız olan her detay düşünülmüş olup hizmetlerimiz sizin talepleriniz doğrultusunda şekillendirilmektedir.

A special and privileged flight experience for you

Thanks to the cabin entertainment systems while having a journey in the comfort of your home, thanks to the comfortable, spacious and functional cabin, you will not realize how time flies. All your needs during your trip have been taken into consideration down to the last detail, and our services are shaped in line with your demands.

Asla taviz verilmeyen uçuş emniyeti

Uçuş emniyeti, kesinlikle taviz verilemez birinci önceliğimizdir. Ulusal ve uluslararası kanun ve kurallara tam uyumlu olarak operasyonlarımızı sürdürüyoruz. Emniyetli bir uçuş için gerekli tüm bakımları ve kontrolleri uçak imalatçıları ve sivil havacılık otoritelerinin bildirdiği standartta gerçekleştiriyoruz. Her uçuş için temizlik ve dezenfeksiyon işlemlerini büyük bir titizlikle yerine getirerek sağlıklı bir seyahat ortamı temin ediyoruz.

Flight safety which never been compromised

Flight safety is our uncompromising top priority. We continue our operations in full compliance with national and international laws and rules. We perform all necessary maintenance and controls for a safe flight in accordance with the standards declared by aircraft manufacturers and civil aviation authorities. We carry out the cleaning and disinfection processes for each flight with great care and thus, we provide a healthy travel environment.

Sivil havacılık alanında tecrübeli ve yüksek nitelikli ekip

Sivil havacılık alanında tecrübeli yüksek nitelikli ekibimiz, emniyetli, konforlu ve kaliteli bir uçuş için görev başında. Mühendis ve teknisyenlerimiz uçağımızı teknik olarak sefere hazır halde tutuyorlar.

Uçuşlarımız, sıfır hata hedefimiz doğrultusunda tecrübeli pilotlarımız tarafından icra ediliyor.

Deneyimli kabin ekibimiz tarafından sunulacak lezzetli soğuk ve sıcak ikramlarla keyifli bir seyahat deneyimi yaşayacağınızdan emin olabilirsiniz.

Experienced and highly qualified team in civil aviation

Our highly qualified team, experienced in the field of Civil Aviation is on duty for a safe, comfortable and quality flight.

Our engineers and technicians keep our aircraft technically ready for flight. Our flights are carried out by our experienced pilots in line with our goal of zero error.

You can be sure that you will have a pleasant travel experience with delicious cold and hot caterings served by our experienced cabin crew.

VatanJet, emniyetli, kaliteli ve konforlu özel uçuş hizmeti sunarak hava taksi sektörünün gelişmesine katkıda bulunma amacına uygun olarak çalışmalarını yürütmektedir.

Siz çok değerli misafirlerimize hizmet vermekten memnuniyet duyuyoruz.

Keyifli uçuşlar.

VatanJet carries out its activities in line with the aim of contributing to the development of the air taxi industry by providing safe, high quality and comfortable private flight service.

We are pleased to serve you, our valued guests.

Enjoy your flight.



Bireysel Uçak Kiralama

İş ve turistik seyahatlerinizde, balayı, evlilik yıl dönümü, anneler günü, babalar günü, özel kutlamalar, geniş aile gezileri gibi mutlu günlerinizde birlikte olmaktan memnuniyet duyacağız.

Individual Aircraft Charter

We will be pleased to accompany you on your business and touristic travels, on your happy days such as honeymoon, wedding anniversary, Mother's Day, Father's Day, special celebrations, extended family trips.



Kurumsal Uçak Kiralama

Size ait bir ortamda toplantı yapma, heyet olarak seyahat etme ve gideceğiniz yere zaman kaybı olmadan ulaşma imkanlarını sunarak kurumsal seyahatlerinizi en verimli şekilde gerçekleştirmenizi sağlıyoruz.

Corporate Aircraft Charter

We enable you to carry out your corporate travels in the most efficient way by offering the opportunity to hold meetings in your own environment, travel as a delegation and reach your destination without wasting time.



Sınıfının en güvenilir uçaklarından Gulfstream 450

Uçuş operasyonumuzu, performans ve konforun ideal bir birleşimi olan uçağımızla, emniyetli ve başarılı bir şekilde sürdürüyoruz.

Gulfstream 450, one of the most reliable aircraft in its class

We carry out our flight operation safely and successfully with our aircraft, which is an ideal combination of performance and comfort.



VatanJet ile
dilediğiniz yere dilediğiniz anda
Where you want When you want

Kurumsal ve Bireysel İş Jeti Kiralama Hizmeti
Corporate and Individual Business Jet Charter Service

✉ sales@vatanjet.com
☎ +90 531 337 7777



Kuşadası'nı keşfet

Güvercinada Kalesi

Güvercinada, Türkiye'nin Aydın ilinde bulunan bir adadır. Kuşadası ilçesinde yer alan ada, insan yapımı bir geçitle karaya bağlıdır. Kuşadası için bir simge niteliği taşıyan adada Cenevizliler tarafından inşa edilmiş olan Güvercinada Kalesi bulunmaktadır ve Güvercinada'nın neredeyse tamamını kaplamaktadır. Osmanlı İmparatorluğu döneminde ada korsanlara karşı da bir karakol vazifesi yapmış olduğu için, Korsan Kalesi olarak da bilinmektedir. Adadaki iç kaleyi ve şehir cephaneliğini, 1533 yılında kurulan Cezayir-i Bahr-i Sefid Eyaleti'nin ilk beylerbeyi olarak atanan Barbaros Hayreddin Paşa yaptırmıştır. UNESCO, 2020'de bu kaleyi "Ceneviz Ticaret Yolu'nda Akdeniz'den Karadeniz'e Kadar Kale ve Surlu Yerleşimleri" dosyası kapsamında Dünya Mirası Geçici Listesi'ne dahil etmiştir.

Bilgiler / Information: www.aydin.ktb.gov.tr, tr.wikipedia.org

Discover Kuşadası

Güvercinada Castle

Güvercinada is an island in Aydın province of Turkey. Located in Kuşadası district, the island is connected to the land by a man-made causeway. Güvercinada Castle, built by the Genoese, is located on the island, which is a landmark for Kuşadası, and covers almost all of Güvercinada. Since the island served as an outpost against pirates during the Ottoman Empire, it is also known as the Pirate Castle. The inner castle and the city armoury on the island were built by Barbaros Hayreddin Pasha, who was appointed as the first governor of the Province of Cezayir-i Bahr-i Sefid, which was established in 1533. In 2020, UNESCO listed this castle on the World Heritage Tentative List within the scope of the document "Trading Posts and Fortifications on Genoese Trade Routes from the Mediterranean to the Black Sea".

Türkiye'nin Üretken Gücü: YDA

Temelleri 1954 yılına dayanan YDA Group; bünyesindeki ilk inşaat & taahhüt firması olan AKSA İnşaat ile 47 yılı; Onursal Başkanı ve Kurucusu rahmetli Yaşar Dede Arslan'ın adına ithafen kurulan YDA İnşaat ile de 27 yılı geride bırakarak yarım asrı aşan tecrübesiyle istikrarlı büyüme ivmesini sürdürmektedir.

Ana faaliyet alanı olan inşaat sektöründe; anahtar teslimi projeler, Yap-İşlet-Devret (Y.İ.D) ve Kamu-Özel İşbirliği (KÖİ / PPP) modelleri ile havalimanları ve sağlık kampüsleri yatırım projeleri, yüksek teknolojik binalar, endüstriyel tesisler, çimento fabrikaları, altyapı projeleri, yollar, köprüler, kavşaklar, toplu konut projeleri, iş merkezleri, alışveriş merkezleri, hastaneler, okul kompleksleri ve gayrimenkul geliştirme projeleri gerçekleştiren YDA Group; planlı ve istikrarlı büyüme politikasıyla, inşaat sektörünün yanı sıra pazarın gelişen ihtiyaçlarını ve müşterilerinin beklentilerini karşılamak için yan sanayi ve hizmet dalları oluşturarak geniş bir faaliyet yelpazesinde hizmet vermeye devam etmektedir.

Bu doğrultuda; İnşaat & Taahhüt, Gayrimenkul Geliştirme, Havacılık, Medikal & Sağlık, Enerji, Destek Hizmetleri (Sağlık, Catering, Tesis Yönetimi), Madencilik, Tarım, Bilgi Teknolojileri (IT), Savunma ve Havacılık Sanayi sektörleri olmak üzere on temel alanda faaliyette bulunan YDA Group; faaliyet gösterdiği her sektörde dünya standartlarında hizmet sunmayı ilke edinmiştir.

2000'li yılların başından itibaren uluslararası pazarlara açılarak, Kazakistan, Ukrayna, Birleşik Arap Emirlikleri, Rusya, Suudi Arabistan, Arnavutluk, Afganistan ve Moldova gibi pek çok ülkede başarılı projelere imza atmış olan YDA Group; gayrimenkul geliştirme projelerinin yanı sıra yurt içi ve yurt dışında Yap-İşlet-Devret ve Kamu-Özel İşbirliği modeli ile hayata geçirilen altyapı projelerinde özellikle de şehir hastaneleri ve havalimanı işletmeciliği konusunda öncü ve deneyimli firmalardan biri olma konumunu sürdürmektedir.

Farklı sektörlerde faaliyet gösteren şirketleriyle YDA Group bugün; yurt içi ve yurt dışı iştirakleri bulunan, uluslararası düzeyde iş hacmi yaratan, 9,6 milyar USD'yi bulan tamamlanmış projeleri, yaklaşık 8,5 milyar USD'lik devam eden ve planlanan iş hacmi ve 14.000 kişilik istihdam gücü ile Türkiye'nin lider şirketler topluluklarından birisidir.

Türkiye's Productive Power: YDA

With roots going back to 1954, YDA Group continues its steady path of growth based on its more than half a century of experience with the Group's first construction and contracting company, AKSA Construction, established 47 years ago, and YDA Construction, established 27 years ago in the name of the Late, Yaşar Dede Aslan, the Group's Honorary President and the Founder.

Operating in its core business of construction, including that of turnkey projects, Build-Operate-Transfer (BOT) and Public Private Partnership (PPP) airports and healthcare campuses, investment projects, high-tech buildings, industrial plants, cement plants, infrastructure projects, roads, bridges, intersections, mass housing projects, business centers, shopping malls, hospitals, school complexes, and real estate development projects, the YDA Group has established side industry and service branches to meet the ever changing market expectations and customer needs, and continues to offer a wide range of services within the scope of its planned and steady growth policy.

In this regard, YDA Group focused on ten fundamental fields of business, namely Construction & Contracting, Real Estate Development, Aviation, Medical & Healthcare, Energy, Support Services (Security & Catering, Facility Management), Mining, Agriculture, Information Technologies (IT), Defense and Aviation Industry, and made a point of offering world-class service in all these fields.

Extending its operations to international markets as of 2000s, the YDA Group carried out various projects in countries such as Kazakhstan, Ukraine, United Arab Emirates, Russia, Saudi Arabia, Albania, Afghanistan, and Moldova; and continues to be a pioneering company with great experience in Build-Operate-Transfer and Public Private Partnership infrastructure projects, particularly for city hospitals, in Türkiye and abroad in addition to its real estate investment projects.

YDA Group is one of the leading conglomerates in Türkiye, with its local and international affiliates active in various industries, creating a business volume at global standards, with its completed projects valued at USD 9.6 billion, and ongoing and planned projects at USD 8.5 billion and a total work force of 14,000 people.

YDA

WE BUILD YOUR DREAMS



Turkey

Kızılırmak Mahallesi Dumlupınar Bulvarı No:9 YDA Center A Blok Kat:33 Çankaya-ANKARA

Telefon: +90 (312) 459 4400
Fax: +90 (312) 436 8279

Republic of Kazakhstan

Nur-Sultan city, Esil district, Mangilik El Avenue, the Building No:52/A, BC Noble, 5th Floor

Telephone: +7 (7172) 770044
Telephone: +7 (701) 9430011

info@yda.com.tr
www.yda.com.tr

Erciyes Dağı ve Kayak Merkezi, Kayseri

Erciyes Dağı, bulutları delen zirvesi, tepesinden eksik olmayan karı ile Kayseri'nin sembolüdür. İç Anadolu Bölgesi'nin birinci, Türkiye'nin 5'inci büyük dağı unvanına sahip olan Erciyes Dağı, hem kış turizmi hem dağ tırmanışı hem de yayla turizmi bakımından yılın her döneminde önemini korumakta ve ziyaretçi akınına uğramaktadır. Kayseri denince ilk akla gelen doğa harikası, her mevsim bembeyaz zirvesiyle bulutlara uzanan Erciyes Dağı'dır.

30 milyon yıl önceki patlamaları sayesinde Kapadokya'nın oluşmasını sağlayan Erciyes (3917m) sönmüş bir volkandır. Erimeyen kar nedeniyle olsa gerek, Hititler ona Beyaz Dağ anlamına gelen bir isim takmışlardır. Harkasos toz karı, zorlu tırmanış rotaları, zengin florası, faunası ve yayları ile kayak meraklılarının, sporcuların, doğa aşıklarının ve macera tutkunlarının her mevsim akınına uğrayan Erciyes Dağı, sunduğu konforlu konaklama imkanları sayesinde de güzel bir Erciyes tatili vadetmektedir.

Türkiye'de dağcılık ve buzul tırmanışları için profesyonel sporcular tarafından en çok tercih edilen dağlardan Erciyes, yüksek kar kalitesine sahip dünyada sayılı yerlerden biri olma özelliği ile de kayak merkezi olarak ön plana çıkıyor veya popülerlik kazanıyor. Kayseri'nin simgesi olan Erciyes, Türkiye'nin son yıllarda önem kazanan kış sporları merkezinden birisidir. Erciyes Dağı'nda kış sporları yanında dağcılık ve yürüyüş turizmi imkanları bulunmaktadır. Ayrıca yaz aktivitesini artıran trekking turları düzenlenmektedir. Kayseri-Niğde arasında olan göller bölgesinden Kapuzbaşı Şelalelerine kadar trekking parkuru yürüyüş severlerinin en güzel rotalarından birisidir.

Bilgiler / Information www.kulturportali.gov.tr

Mount Erciyes and Ski Resort, Kayseri

Mount Erciyes is the symbol of Kayseri with its summit piercing the clouds and the snow that never disappears from its crown. Mount Erciyes, which has the title of the first in Central Anatolia Region and the 5th largest mountain in Turkey, preserves its importance in terms of both winter tourism, mountain climbing and plateau tourism in every period of the year and is flocked by visitors. The first natural wonder that comes to mind when one thinks of Kayseri is the Mount Erciyes, which reaches to the clouds with its snow-white summit in every season.

Mt. Erciyes (3917m) is an extinct volcano whose eruptions dating back 30 million years helped the formation of the Cappadocia. Because of its permanent snow, the Hittites gave it a name meaning "The White Mountain". Mount Erciyes, which is flocked by ski enthusiasts, athletes, nature enthusiasts and adventure enthusiasts every season with its Harkasos powder snow, challenging climbing routes, rich flora, fauna and springs, also promises a nice Erciyes holiday with the comfortable accommodation facilities it offers.

Erciyes, one of the most preferred mountains by professional athletes for mountaineering and glacier climbing in Turkey, stands out or gains popularity as a ski resort with its feature of being one of the few places in the world with high snow quality. Erciyes, the landmark of Kayseri, is one of Turkey's winter sports centres that have gained prominence in recent years. In addition to winter sports, Mount Erciyes offers mountaineering and hiking tourism opportunities. In addition, trekking tours that increase summer activity are organised. The trekking trail from the lakes region between Kayseri and Niğde to Kapuzbaşı Waterfalls is one of the most beautiful routes for hiking enthusiasts.



Türkiye’de Kayak Yapmak İçin Nerelere Gidilir?

Uludağ, Bursa Uludağ, Bursa



Uludağ Kayak Merkezi iki ayrı bölümden oluşmaktadır. 1986 yılında “Turizm Merkezi” olarak ilan edildiği bölgede toplam 27 konaklama tesisi ve 3300 yatak kapasitesi mevcuttur. Otellere, alışveriş ve eğlence merkezlerine ek olarak, bir sağlık kliniği de Uludağ Kayak Merkezinde hizmet vermektedir. Uludağ Kayak Merkezi’nde kiralık kayak odaları, satılık kayak takımları ve kayak kursları için kayak eğiticileri de bulunmaktadır.

Uludağ Ski Resort consists of two separate regions. Declared as a & quot; Tourism Centre"; in 1986, the region has a total of 27 accommodation facilities and 3300 bed capacity. In addition to hotels, shopping and entertainment centres, a medical clinic also provides services in Uludağ Ski Resort. Uludağ Ski Resort also offers rental ski rooms for rent, ski suits for sale and ski instructors for ski courses.

Kartalkaya, Bolu Kartalkaya, Bolu



Kış tatili için ideal yerlerden biri de şüphesiz ki Bolu’dur. Türkiye’nin en popüler kayak merkezlerinden biri olan Kartalkaya kayak ve snowboard merkezi, Köroğlu Dağları’nda Bolu ilinin güneyinde, Karadeniz bölgesinin batısında yer almaktadır. Kartalkaya Kayak Merkezi, Alpine Stil Kayak ve Tur Kayak için uygun koşullara sahiptir. Kartalkaya Kayak Merkezi’nin kayak alanı 1850 – 2200 metre yükseklikteki bölgeyi kapsamaktadır.

Bolu is undoubtedly one of the ideal places for winter holidays. Kartalkaya ski and snowboard resort, one of the most popular ski resorts in Turkey, is located in the Köroğlu Mountain range, at the south of Bolu province and west of the Black Sea region. The Kartalkaya Ski Resort offers conditions suitable for Alpine Style Skiing and Tour Skiing. The ski area of Kartalkaya Ski Resort covers the region between the altitudes of 1850 - 2200 metres.

Yalnızçam Uğurludağ, Ardahan Yalnızçam Uğurludağ, Ardahan



Ardahan’a 20 kilometre uzaklıkta ve de çam ağaçları ile kaplı Yalnızçam Uğurludağ Kayak Merkezi, yapılan çalışmalarla beraber gün geçtikçe büyüyen bir yatırım haline gelmektedir. Bölgenin kalkınmasında önemli rol oynayan kış turizmi anlamında büyük potansiyele sahip olan Yalnızçam Kayak Merkezi, kış tatili için ideal yerlerden birisi olmaktadır. Yalnızçam Kayak Tesisi Ardahan’a sadece 20 km uzaklıkta bulunmaktadır. Bu yolun ilk 17 km’si asfalt karayolu, bu yoldan planlama alanına bağlantıyı sağlayan 3 km’lik yol ise stabilize yoldur. Bölgede 20 kişinin konaklayabilmesine imkân sağlayacak şekilde konaklama tesisi mevcuttur.

Yalnızçam Uğurludağ Ski Resort, which is 20 kilometres away from Ardahan province and covered with pine trees, is gradually turning into a growing investment with the works that have been carried out. Yalnızçam Ski Resort, which has great potential in terms of winter tourism and plays an important role in the development of the region, is one of the ideal places for winter holidays. Yalnızçam Ski Resort is only 20 km away from Ardahan province. The first 17 km of this road is tarmac highway and the 3 km road connecting from this road to the planned site is a stabilised road. There is an accommodation facility in the region to accommodate 20 people.

Sarıkamış, Kars Sarıkamış, Kars



Sarıkamış Kayak Merkezi, son derece gelişmiş imkân ve tesisiyle bir kış tatili planı için en ideal yerlerden biri sayılmaktadır. Sarıkamış Ormanları’na 2004 yılında Milli Park statüsü kazandırılmıştır. Yaklaşık 22 bin hektarlık bir alanda, Kars ve Erzurum il sınırları içerisinde yer almaktadır. Kars merkezine 60 km mesafede yer alan Sarıkamış Kayak Merkezi derken üç merkezden bahsedebiliriz: Sarıkamış İlçesi’nin batısında Süphan Kayak Merkezi 2200 ila 2900 metrede yer alır. Doğusunda Ağbaba 2200 - 2810 metrededir. İlçenin güneydoğusunda ise Cibiltepe 2200 - 2634 metrelerdedir. Tüm pistler toplamda günlük ortalama 15.000 kişinin kayak yapabileceği bir kapasiteye sahip olmaktadır.

Sarıkamış Ski Resort is considered one of the most ideal places for a winter holiday plan with its highly developed amenities and facilities. Sarıkamış Forests were designated as a National Park in 2004. It is located on an area of approximately 22 thousand hectares within the borders of Kars and Erzurum provinces. When we say Sarıkamış Ski Resort, which is 60 km from the centre of Kars, we can talk about three resorts: To the west of Sarıkamış District, Süphan Ski Resort is located between 2200 and 2900 metres. To the east, Ağbaba is located between 2200 and 2810 metres. To the southeast of the district, Cibiltepe is located between 2200 and 2634 metres. All slopes have a total capacity of 15,000 people per day in total.

Where to go for skiing in Turkey?

Bozdağ, Denizli Bozdağ, Denizli



İzmir şehir merkezine 110, Ödemiş’e ise 26 kilometre uzaklıktaki Bozdağ Kayak Merkezi, 1988 yılında kurulan harikulade bir tesisdir. Ege Bölgesi’nin beyaz cenneti olarak da bilinen Bozdağ, kış tatili için en şahane yerlerden biri olmaktadır. Sıcak iklimi nedeniyle kayak sezonu geç başlayıp erken bittiği için elinizi çabuk tutmanız gerekebilir. Bozdağ’a gitmek için en uygun dönem, kar seviyesinin yoğun olduğu Aralık ve Mart başları olmaktadır.

Bozdağ Ski Resort, which is 110 kilometres from Izmir city centre and 26 kilometres from Ödemiş district, is a wonderful facility established in 1988. Bozdağ, also known as the white paradise of the Aegean Region, is one of the most wonderful places for winter holidays. Due to its warm climate, you may need to hurry up your hand since the ski season starts late and ends early. The most suitable period to visit Bozdağ is between December and early March when the snow level is high.

Saklıkent, Antalya Saklıkent, Antalya



Meşhur Saklıkent Kayak Merkezi, Torosların Beydağları kısmında yer almaktadır. 500 dağ evi ve kayak tesislerinden meydana gelen tesis, Akdeniz ve Ekvator’a en yakın kayak tesislerinden biri olarak da bilinmektedir. 10 Aralık ile 10 Nisan arasında kayak imkânlarından faydalanabilirsiniz. Ancak özellikle Şubat sonu ile Mart başlarında Saklıkent’in en güzel dönemi olarak bilinmektedir. Ayrıca ılıman iklimi sayesinde ülkemizdeki en sıcak kayak merkezlerinden biri olmaktadır.

The famous Saklıkent Ski Resort is located in the Beydağları part of the Taurus Mountains. Consisting of 500 chalets and ski facilities, it is also known as one of the ski resorts located closest to the Mediterranean and the Equator. Between December the 10th and April the 10th, you can enjoy skiing opportunities. However, the most beautiful period of Saklıkent is known as the period between the end of February and the beginning of March. It is also one of the warmest ski resorts in our country thanks to its mild climate.

Kartepe, Kocaeli Kartepe, Kocaeli



Kış tatili dediğimizde akla ilk gelen ve en popülerlerinden biri Kartepe Kayak Merkezidir. Kartepe Kayak Merkezinde 4 adet ana pist bulunmaktadır. Kartepe pistleri çeşit açısından da oldukça zengindir. Pistlerde her türlü zorluk derecesine uygun olan ve birbirinden ayrı bölgeler bulunmaktadır. Bu çok çeşitlilik sayesinde Kartepe Kayak Merkezi her türlü kayakçı ve ziyaretçiyi büyük bir rahatlıkla ağırlayabilmektedir.

Kartepe Ski Resort is one of the first and most popular ski resorts that comes to mind when it comes to winter holidays. There are 4 main ski slopes in Kartepe Ski Resort. Kartepe ski slopes are also very rich in terms of variety. There are separate regions suitable for all kinds of difficulty levels on the ski slopes. Thanks to this wide variety, Kartepe Ski Resort can easily host all kinds of skiers and visitors.

Ilgaz, Kastamonu Ilgaz, Kastamonu



Kastamonu’ya 40 km uzaklıkta olan ve yüksekliği 2580 metre olan Ilgaz Kayak Merkezi, Karadeniz havası sevenler için en ideal kış tatili olanaklarından birini sağlamaktadır. Ilgaz Dağı ayrıca Karadeniz bölgesinin en yüksek dağlarından birisidir. Burada yer alan iki adet pistle ziyaretçilerine hizmet vermekte olan Ilgaz Kayak Merkezi, günübirlik turlar için de günlerce kalmak için de son derece ideal bir kış tatili programını size sunmaktadır.

Ilgaz Ski Resort, which is 40 km away from Kastamonu province and has an altitude of 2580 metres, provides one of the most ideal winter holiday opportunities for those who prefer the Black Sea weather. Ilgaz Mountain is also one of the highest mountains in the Black Sea region. Ilgaz Ski Resort, which serves its visitors with two ski slopes located in this place, offers you an ideal winter holiday programme for both daily tours and staying for a longer period of time.

Parasının Değerini Bilenler FUPS Kullanıyor

Those Who Know the Value of Their Money Use FUPS

FUPS olarak, Türkiye’de bir ilk olan yenilikçi özelliklerimiz ile kullanıcılarımızın bütçesini daha iyi yönetmesine destek olmaya devam ediyoruz.

FUPS’un hikayesinden bahsedebilir misiniz? Sektöre nasıl bir yenilik getirdiniz? Kullanıcılarınıza sunduğunuz hizmetler nelerdir?

FUPS, ödeme sistemi ve bankacılık konusunda 20 yıldan fazla deneyimi olan ekibimiz tarafından geliştirildi. Sektörde ilk kez görülen özellikleri kullanıcılarımızla buluşturmak adına 3 yıl boyunca çalışmalarımızı oldukça detaylı ve titiz bir şekilde sürdürdük. FUPS olarak kullanıcılarımızın hayatlarındaki finansal gerilim noktalarına katma değer sağlayacak hizmet ve özellikler sunarak; paralarının değerini bilmelerine, bütçelerini etkin ve akıllı yönetmelerine destek oluyoruz. Adeta tüm kullanıcılarımıza finansal dostluk ediyoruz. Yenilikçi özelliklerimiz sayesinde kullanıcılarımıza, para transferi, fatura/ abonelik ödemeleri, böl böl ile ödeme, sanal ve fiziksel kart ile ödeme, e-pin alışverişleri, ortak ödeme ve uçtan uca bütçe yönetimi gibi finansal işlemleri 7/24 kesintisiz, güvenle, kolayca ve ücretsiz yapmaya fırsat veriyoruz.

FUPS’u kullanmak için IOS, Android ve Huawei HarmonyOS işletim sistemleri ile uyumlu olan FUPS mobil uygulamasının cep telefonuna indirilmesi ya da FUPS.com internet şubesine giriş yapmak yeterli oluyor. FUPS temassız VISA kartı, uygulama içerisinden isme özel sipariş edilebiliyor veya anlaşmalı satış noktalarından temin edilebiliyor.

Siz FUPS olarak sektördeki oyuncular arasından nasıl sıyrılıyorsunuz? Kullanıcılarınıza nasıl bir değer katıyorsunuz? Son dönemde ne gibi yenilikleriniz oldu?

Bizi farklı kılan unsurlardan bir tanesi finansal farkındalık ile paranın değerini bilme kavramını, “hesabını bilmek”, “dikkatle harcamak” ve “doğru yere harcamak” şeklinde başlıklara bölüyor olmamız. FUPS olarak Chat, Harcamadan Böl Böl ve patentli Seç Seç sektörle ilk kez tanıştırdığımız yenilikçi özelliklerimizin başında geliyor. Tüketicilere katma değer sağlamak için “bütçeni bil” diyoruz. Yani FUPS’ta kullanıcı harcama türüne göre hesap açabiliyor, bütçe takip edebiliyor ve harcama limiti tanımlayabiliyor. “Bilmekle kalma bunu yönet” diyoruz. FUPS’un patentli Seç Seç özelliği ile kullanıcılarımız bütçelerindeki miktar bir veya birden çok kişiye kullanım hakkı tanımlayabiliyor.

Harcamadan Böl Böl özelliği ile grupça yapılacak bir harcamanın henüz harcama yapılmadan tüm katılımcılardan onay alınarak garantilenmesini sağlıyoruz. Diğer ortak ödeme yöntemimiz Böl Böl ile de FUPS kullanıcıları olmayanlar da ortak ödemeye dahil olabiliyor. Böylelikle ortak ödeme işlemini daha da ileriye taşıyoruz.

FUPS’un kullanıcılarına sunduğu bir diğer yenilik ise FUPS QR Kart özelliği. TR Karekod uyumlu FUPS QR Kart ile kullanıcılar, cep telefonlarındaki FUPS uygulaması üzerinden FUPS QR Kart oluşturabiliyor. Bu sayede kart taşımaya gerek kalmadan tüm bankaların fiziksel POS cihazlarında ödeme yapabiliyor. Kolayca tüm bankaların ATM’lerinden para çekebiliyor. FUPS kullanıcılarının fiziki kart satın alma ya da sipariş etme sürecine girmeden fiziki POS cihazlarında ödeme yapabilmesini sağlayan ve bu sırada da fiziksel teması en aza indiren FUPS QR Kart, ücretsiz olarak tüm FUPS kullanıcılarına sunuluyor.

Bir diğer yeni özellik ise “Uzaktan Müşteri Edinimi Sistemi”. FUPS kullanıcıları bu teknoloji sayesinde sadece T.C. Kimlik Kartı kullanarak Premium hesaba geçerek limitlerini artırabiliyor, FUPS’un tüm özelliklerine çok daha kolay erişebiliyor.

At FUPS, we continue to support our users to better manage their budgets with our innovative features, which is a first in Turkey.

What kind of innovation did you bring to the sector? What services do you offer?

FUPS was developed by our team with more than 20 years experience in the payment system and in banking. In order to bring the features seen for the first time in the sector to our users, we worked in detail and meticulously for 3 years. At FUPS, by providing services and features that will help in the lives of our users with financial stress, we help them know/understand the value of their money and manage their budgets effectively and smartly. We are financially friend of our users. With our innovative features, our users can perform financial transactions such as money transfers, bill/subscription payments, split payment, payment by virtual and physical card, e-pin shopping, joint payment and end-to-end budget management 24/7 without interruption, safely, easily and free of charge.

To use FUPS, it is sufficient to download the FUPS mobile application, which is compatible with IOS, Android and Huawei HarmonyOS operating systems, to your mobile phone or to log in to the FUPS.com internet branch. FUPS contactless VISA card can be ordered from within the application or can be obtained from contracted sales points.

How do you stand out among the different players in the industry? How do you add value for your users?

One of the elements that makes us different is that we divide the concept of financial awareness and knowing the value of money into titles such as “know your budget”, “spending carefully” and “spending in the right place”. At FUPS, Chat, Split Payment Before Spent and patented Choose Select Account are among our innovative features that we introduced to the industry for the first time. We say “know your budget” to provide added value to the consumer. In other words, in FUPS, the user can open an account according to the spending type, follow the budget and define the spending limit. We say, “Don’t just know your budget, manage it”. With FUPS’s patented Choose Select Account feature, our users can define the right of use for one or more people according to the amount in their budget.

With the Split Payment Before Spent feature, we ensure that a group expenditure is guaranteed by obtaining approval from all participants before any expenditure is incurred. With our other common payment method Divide Divide, non-FUPS users can also be included in the joint payment. Thus, we take the joint payment process even further.

Another innovation that FUPS offers to its users is the FUPS QR Card feature. With the TR QR Code compatible FUPS QR Card, users can create FUPS QR Cards via the FUPS application on their mobile phones. In this way, it is possible to make payments on physical POS devices of all banks without the need to carry a card. You can easily withdraw money from the ATMs of all banks. FUPS QR Card, which enables FUPS users to make payments on physical POS devices without going through the process of purchasing or ordering a physical card and while minimizing physical contact, is offered to all FUPS users free of charge.

Another new feature is the “Remote Customer Acquisition System”. FUPS users, thanks to this technology by using a Turkish ID Card, can increase their limits by switching to a Premium account, and access all the features of FUPS more easily.

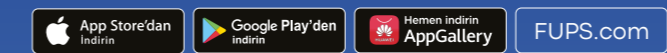


FUPS

FUPS QR KART'INI OLUŞTUR, KART TAŞIMADAN ÖDE SEN DE!

FUPS QR Kart'ını tek tuşla oluştur, kart taşımadan tüm POS'lardan alışveriş yap, tüm ATM'lerden para çek! İstedğin FUPS hesabınla kullanabileceğin FUPS QR Kart'ınla kolayca öde sen de!

TOMB tarafından yetkilendirilmiş Elektronik Para ve Ödeme Hizmetleri Kuruluşu



FUPS



Dronlar ve Sivil Hayatta Kullanımları

Berkay ERGÜN / VatanJet Yardımcı Pilot

Gündelik hayatta dronlar askeri işlevleri ile sık sık karşımıza çıksa da, sivil hayatta tahmin edebileceğimizden çok sektörde farklı rollerde görev yapıyorlar. Bu yazıda, önceden çalıştığım bu sektörde dronların gündelik hayatta nasıl kullanıldıklarına, işlere nasıl yardımcı olduklarına beraber göz atacağız.

Dronların sivil sektöre ilk sunum amacı hobi ve eğlencedir. Asıl düşünce bu basit ve ucuz cihazlarla müşterilerin çocuklarına hava araçlarının nasıl çalıştığını göstermek, bunu yaparken de birlikte güzel zaman geçirmektir. Genellikle Çin asıllı olan bu dronlar günümüz teknolojsi ile karşılaştırılmaz ancak günümüzün dronlarının ilham kaynaklarıdır.

Basit teknoloji dronlara olan ilgiyi takip eden bazı şirketler buradaki potansiyeli fark edip, ilk film sektörüne büyük katkı sağlayabileceklerini düşünürler. Bu doğru tespit bu alandaki büyük şirketlerin oluşumuna yol açar. Günümüzde film sektöründe çoğu filmde dronlar büyük görev yapmaktadır. Yönetmenin aklına gelebilecek her noktaya kamera konumlandırmayı sağlayan bu

Drones and Their Uses in Civilian Life

Berkay ERGÜN / VatanJet Co-Pilot

Although drones are frequently used for military purposes in everyday life, they also play different roles in civilian life in more sectors than we would expect. In this article, we will take a look at how drones are used in daily life in this sector, where I used to work, and how they provide assistance to businesses.

The first reason for introducing drones to the civilian sector was hobby and entertainment. The main idea was to use these simple and inexpensive devices to demonstrate to the children of customers how aircraft operate, and to have a good time together while doing so. These drones, which were generally of Chinese origin, cannot be compared with today's technology, but they were the source of inspiration for today's drones.

Following the interest in low-tech drones, some companies recognised the potential in this area and first thought that they could make a great contribution to the film industry. This accurate assessment has led to the formation of large companies in this field. Today, drones play a major role in most of the movies in the film industry. This new technology, which allows the director to position the camera at every point imaginable, is becoming more and more used every day and provides a more stable video recording than the human hand. While some shots require the installation of sliding systems, drones prevent cost and time loss with a simple programming without the need for extra equipment.

The success of drones in the film industry sparked a great deal of interest in how they could be used in other sectors. In this way, drones have entered the agriculture and industrial sectors. Nowadays, spraying operations in the fields can be carried out by drones. In this way, drones offer an operation at a fraction of the cost of a heavy machinery. Thanks to the drones with



yeni teknoloji, her gün daha çok kullanılabilir hale geliyor ve insan elinden daha stabil bir video kaydı sağlıyor. Bazı çekimlerde kayan sistemler kurulması gerekirken, dronlar basit bir programlama ile ekstra bir ekipman gerekmeden maliyet ve zaman kaybını önüyor.

Dronların film sektöründe yakaladıkları başarı ile diğer sektörlerde nasıl kullanılabilecekleri ilgi uyandırır. Bu şekilde tarım ve endüstri sektörlerine giriş yapılır. Günümüzde tarlalardaki ilaçlamalar dronlar tarafından yapılabiliyor. Bu şekilde, iş makinesinin yapacağı maliyetin kat ve kat daha altında bir operasyon sunuluyor. Pilotaj hatasını sıfıra indirmek amaçlı oto pilot sistemi entegre olan dronlar sayesinde tek bir tuşla kalkış, ilaçlama, iniş etapları otomatik olarak yapılıyor.



Kapalı alan dronlarının entegrasyonu ise yepyeni fırsatlara el verdi. Bu yüksek teknoloji dronlar artık GPS kullanmadan, kamera ve sensörler sayesinde stabilizasyon sağlıyorlar. Bu sayede yapılan inşaatların denetimlerinde hasarlar, yakın inceleme gerektiren kapalı mekanlar, kolayca, hızlıca ve maliyeti neredeyse sıfır operasyonlar ile denetleniyor. Kapalı mekân dronlarında bulunan yüksek güçlü aydınlatma ve LİDAR sensörleri kapkaranlık mekanlarda bile kaliteli 3D haritalama yapma fırsatı sunuyor.

Özetle, dron teknolojisi çok hızlı ilerliyor ve geleceğimize direkt etkisi olacak. Ulaşım, lojistikte, inşaat, aklınıza gelebilecek her sektöre adapte olabilecek, yalnızca hayal gücünüzün sınırları belirlediği bir teknoloji... Sonuçta uçan bir göze kimin ihtiyacı olmaz ki!



integrated autopilot system to minimise piloting errors, take-off, spraying and landing stages are done automatically with a single click.

The integration of indoor drones has led to new opportunities. These high-tech drones now provide stabilisation without using GPS, thanks to cameras and sensors. In this way, damages in the inspections of the constructions, indoor spaces that require close inspection can be easily, quickly and cost-effectively inspected with almost zero operations. High-power lighting and LIDAR sensors in indoor drones offer the opportunity to perform quality 3D mapping even in the pitch-black environments.

All in all, drone technology is advancing at a rapid pace and will have a direct impact on our future. It is a unique technology that can be adapted to every sector you can think of in transportation, logistics, construction, and every sector you can think of, where only your imagination sets the limits... After all, who doesn't need a flying eye!



Güvenilir Çözüm Ortağı

Koluman, 1965'ten bu yana müşterilerinin ihtiyaçları doğrultusunda yatırımlar gerçekleştirmekte ve çözümler sunmaktadır. Koluman, 312.000 m²'lik alan içerisinde askeri ve sivil projelerin tasarım, üretim ve entegrasyon sürecini deneyimli ve dinamik yapısı ile yürütmektedir. Mersin'in Tarsus ilçesinde bulunan Koluman Otomotiv Endüstri, yeni yatırımları ile özellikle son teknolojiyi yakından takip etmekte ve Mersin'in ilk Ar-Ge Merkezi olarak araştırma ve geliştirme faaliyetlerine devam etmektedir. Böylelikle, dışa bağımlılığı azaltıp istihdamı arttırmaktadır. Koluman, ürünlerinde ülkemizin kalkınmasını da amaçlayarak yerlilik oranının arttırılmasını hedeflemektedir. Müşteri memnuniyetini kaliteli tasarım ve üretim altyapısı ile prensip haline getirmiştir.

Askeri projeler alanında şeltes donatımı, taşıma, yükleme, bakım&onarım araçları ve özel sistem gibi önemli işlere imza atmış ve son olarak DERMAN markası ile 8x8 zırhlı lojistik destek aracını tanıtmıştır. Türk Silahlı Kuvvetleri'nin zırhlı kabine sahip 8x8 bir lojistik destek aracı ihtiyacına yönelik 2015 sonunda Ar-Ge çalışmalarına başlayan Koluman Otomotiv Endüstri, 2018 yılı sonunda kendi markası ile "DERMAN 8x8" Zırhlı Lojistik Destek Aracını yüksek yerlilik oranıyla piyasaya sürmüştür. 2000 yılından bu yana sivil ve askeri ihtiyaçları karşılayan, uzun yıllardır ASELSAN ve ROKETSAN'ın üst yapılar konusunda çözüm partneri olan, Türk Silahlı Kuvvetleri'ne çok sayıda araç teslim eden Koluman Otomotiv Endüstri, Derman'ı İngiltere, Almanya ve Türkiye'de yoğun testlere tabi tutmaktadır. Türk Silahlı Kuvvetlerinin ihtiyaçlarına yönelik 65 adet Derman için bir sözleşme imzalanmış olup, önümüzdeki yıldan itibaren bu araçlar envantere girmeye başlayacaktır. Koluman Otomotiv Endüstri, sahip olduğu üretim altyapısı ile Türk Silahlı Kuvvetleri'nin çeşitli özel sistemler için ihtiyaç duyduğu 8x8 kamyon ve çekici ihtiyaçlarını karşılayabilecek kapasiteye sahiptir. Askeri projelerde her zaman önceliği Türk Silahlı Kuvvetleri'nin ihtiyaçlarını karşılamak olan Koluman, "DERMAN 8x8" aracını NATO ordularına da sunmayı hedeflemektedir. Türk Silahlı Kuvvetleri dünya çapında verilebilecek en iyi referans olduğu için yapılan ve yapılacak teslimatlar Koluman'ın ihracatta gücünü artırmaktadır. Savunma sanayi paydaşlarının güvenilir çözüm ortağı olmak ve sürdürülebilirliği sağlamak ana gayesidir.

Reliable Solution Partner

Koluman has been investing according to its customers' requirement and offering solutions since 1965. Koluman carries out design, production and integration process of all military and civilian projects within 312.000 square meters with an experienced and dynamic structure. Koluman Automotive Industry Inc. is located in Tarsus area, Mersin, continues research and development activities by closely following the latest technology with its new investments as Mersin's first R&D center. In this way, it reduces external dependence and increases employment. Koluman aims to increase the localization rate by aiming the development of Turkey in its products. Customer satisfaction has become a principle with quality design and production infrastructure.

In the field of military projects, it has signed important works such as shelterization, transportation, loading, maintenance & repair vehicles and special systems and finally introduced the 8x8 armoured logistics support vehicle with DERMAN trademark. Koluman Automotive Industry, which started R&D studies at the end of 2015 for the Turkish Armed Forces' need for an 8x8 logistics support vehicle with an armored cabin, launched the "DERMAN 8x8" Armored Logistics Support Vehicle with its own brand at the end of 2018, with a high localization rate. Koluman Automotive Industry, which has been meeting civil and military needs since 2000, being the solution partner of ASELSAN and ROKETSAN in superstructures for many years, and delivering a large number of vehicles to the Turkish Armed Forces, is putting Derman through intensive tests in England, Germany and Turkey. A contract has been signed for 65 Derman for the needs of the Turkish Armed Forces, and these vehicles will begin to enter the inventory from next year. With its production infrastructure, Koluman Automotive Industry has the capacity to meet the 8x8 truck and tow truck needs of the Turkish Armed Forces for various special systems. Koluman, whose priority has always been to meet the needs of the Turkish Armed Forces in military projects, aims to offer the "DERMAN 8x8" vehicle to NATO armies as well. Since the Turkish Armed Forces is the best reference that can be given worldwide, the deliveries made and to be made increase Koluman's power in exports. The main purpose of the Koluman is being a reliable solution partner of defense industry stakeholders and ensuring sustainability.



Scan & Discover



İç Anadolu Rotaları

Eskişehir, Odunpazarı Evleri

Odunpazarı semti kentin güneyindeki tepelerde kurulmuştur. Geleneksel Anadolu Türk Mimarisi örneklerini koruyan semt, kıvrımlı yolları, çıkmaz sokakları, ahşap süslemeli-bitişik düzenli- cumbalı evleri ile örf, adet ve geleneklerini koruyarak günümüze kadar gelmiştir. Odunpazarı "Tarihî ve Kentsel Sit" olarak koruma altına alınmıştır. Odunpazarı Belediyesinin Odunpazarı Evleri'ni Yaşatma Projesi bu tarihî ve kültürel mirasın dünyaya tanıtılması açısından önemlidir. UNESCO Dünya Miras Listesi'nde yer alan ve bu proje kapsamında öncelikle geleneksel Odunpazarı evlerinin yoğun olarak bulunduğu 30 sokakta 300 ev, 3 Camii, 1 Külliye, 2 Kervansaray, 15 Çeşme, 1 Han'ın restorasyonu ve aslına uygun yapımı gerçekleştirilmiştir. Evliya Çelebi'nin Seyahatnamesi'nde de adından büyük bir övgü ile söz edilen Odunpazarı, bugün Seyahatnamede adı geçen sokakların 5'ini aynı ismi ile korumaya devam etmektedir.

Bilgiler / Information: eskisehir.ktb.gov.tr, www.kulturportali.gov.tr

Routes in Central Anatolia

Eskişehir, Odunpazarı Houses

Odunpazarı district was settled on the hills in the south of the city. The district, which preserves the examples of traditional Anatolian Turkish Architecture, has survived to the present day by maintaining its customary rules and traditions with its winding roads, dead-end alleys, and wooden ornamented-joining orderly houses with oriel windows. Odunpazarı has been taken under protection as "Historical and Urban Site". Odunpazarı Municipality's Odunpazarı Houses Preservation Project is important in terms of introducing this historical and cultural heritage to the world. Within the scope of this project, 300 houses, 3 mosques, 1 complex, 2 caravanserais, 2 caravanserais, 15 fountains, 1 inn in 30 streets where traditional Odunpazarı houses are densely populated and which are included in UNESCO World Heritage List, have been restored and built in accordance with their originals. Odunpazarı, which was mentioned with great praise in Evliya Çelebi's Travelogue, continues to maintain 5 of the streets mentioned in the Travelogue with the same name.



Freediving World Record Holder Şahika Ercümen

Interviewer / Pınar DEMİR

You are Turkey's most active, most talked about and most successful name in your field with your diving records and social awareness projects that attract attention in this context. I would like to start with a very basic question: What happens underwater? What do you feel in the process from the moment you dive until the moment of the breaking the record? How does it feel to be in another world that is completely different from the outside world, in terms of perception of time, species of life and habitat? How is life underwater? What do you experience when you witness the interaction of underwater creatures and many other moments? What do you focus on? What do you think about? How do you maintain your concentration?

It's a truly magical world. Everything is in a silent slow blue filter. Every new depth is a new discovery and as I go deeper, I feel that I am going deeper into my own depths rather than fear. There is no gravity. Silent... Serene...I get prepared for that '4' minute dive for 1 year. I do breathing and meditation exercises in order to be able to concentrate.

Diving is a very risky and challenging sport. We know that you are suffering from asthma and this is how you met with diving in an indirect way. Can we hear the story from you? Why did you take up diving? What motivated you to continue in this sport despite its disadvantages? At what point did you become a record holder in this field? How did you realise that you could do more?

My story of starting this sport is a bit ironic. I suffer from asthma and when I was a child, I could not even go out of the house, let alone do sports. Almost every day was spent in the hospital. After I was diagnosed, I was put on an intensive vaccination treatment for 5 years. It is so hard for a child to get injected constantly... As far as I remember, the worst days of my life were those years. One day we went to visit the sailing club as a class, but my eyes were fixed on the divers who were going in and out of the sea. The coach there said, "Do you want to try?" I was more than willing, I immediately went and put on my swimsuit and got ready. Together with the athletes in the club, we tried to swim at the bottom with one breath. I took a breath and dived. Without knowing any technique, I started to move under the water. I went, I went, I went... It was like I started to breathe underwater. I felt free for the first time. Suddenly I realised that there was no one around me, so I panicked and got back to the surface of the water. I went so far in that first attempt that I even managed to beat athletes who had been training for years. The coach said that I definitely had to do this sport. But my family would never let me. It did not seem possible for me to go to the sports centre as I was spending every day in the hospital. But I fell in love with the underwater. After that first dive, I was reborn. I was selected for the team in a very short period of time and from that day on I knew that I could do this sport in a different dimension.

Regarding the many successes you have brought to Turkey, do you find the support and contribution of our country to diving sport sufficient? Is the fact that our country is in an advantageous geographical position sufficient for the raising of new athletes in this field? Do you have any encouraging projects in this regard?

I think this geography is quite suitable for the development and even pioneering in all kinds of sports. Of course, I receive support from my club, but additional support is needed for maintaining the continuity in competitions and world records. I also have a number of projects for young people. For example, we are planning to open a diving school next season.

Serbest Dalış Dünya Rekortmeni Şahika Ercümen

Röportaj / Pınar DEMİR

Birbiri ardına gelen dalış rekorları, bu kapsamda ilgi çeken sosyal farkındalık projeleri ile Türkiye'nin, alanında en aktif, en çok konuşulan ve en başarılı isminin. Çok temel bir soru ile başlamak istiyorum. Su altında neler oluyor? Dalış yaptıktan sonra rekor anındaki bitişe kadar geçen süreçte neler hissediyorsunuz? Zaman algısından, yaşam türlerine ve yaşam alanına kadar tamamen dış dünyadan farklı olan başka bir dünyada olmak nasıl bir duygu? Su altında yaşam nasıl? Su altı canlılarının etkileşimine ve daha birçok şeye tanık olduğunuz anlarda neler yaşıyorsunuz? Neye odaklanıyorsunuz? Neler düşünüyorsunuz? Konsantrasyonunuzu nasıl sağlıyorsunuz?

Orası çok büyüklü bir dünya. Her şey sessiz yavaş mavi bir filtredir. Her yeni derinlik, yeni bir keşif ve ben derine indikçe korkudan çok kendi derinliklerime indigimi hissediyorum.

Yerçekimi yok. Sessiz... Dingin...1 sene boyunca o '4' dakikalık dalış için hazırlanıyorum. Odaklanabilmek için nefes ve meditasyon çalışmaları yapıyorum.

Dalış çok riskli ve iddialı spor dallarından biri. Astım hastası olduğunuz ve dalışla dolaylı olarak bu şekilde tanıştığınızı biliyoruz. Hikayesini sizden dinleyebilir miyiz? Neden dalış sporunda karar kıldınız? Dezavantajlarına rağmen sizi bu sporda devam etmeye iten motivasyonu kaynağınız ne oldu? Hangi noktada bu alanda bir rekortmen haline geldiniz? Daha fazlasını yapabilirim hissi nasıl oluştu?

Benim bu spora başlama hikayem biraz ironik. Ben bir astım hastasıyım ve bırakın spor yapmayı, çocukluğumda evden dışarı bile çıkamıyordum. Her günümüz hemen hemen hastanede geçiyordu. Okula bile gecikmeli başlayabilmişim. Teşhis konulduktan sonra ise 5 sene boyunca yoğun bir aşı tedavisine alındım. Bir çocuk için sürekli iğne olmak öyle zor ki... Anımsadığım kadarıyla hayatımın en kötü günleri o yıllardı. Bir gün sınıfça yelken kulübünü ziyarete gittik. Fakat benim gözüm denizde batıp çıkan dalgıçlara takılıyordu. Oradaki antrenör, "Denemek ister misin?" dedi. Ben dünden razı, hemen gidip mayomu giydim ve hazırlandım. Kulüpteki sporcularla birlikte tek nefeste dipten gitme denemesi yaptık. Nefes aldım ve daldım. Hiçbir teknik bilmeden suyun altında ilerlemeye başladım. Gittim, gittim, gittim... Adeta suyun altında nefes almaya başlamışım. İlk defa kendimi özgür hissettim. Bir an etrafımda kimse kalmadığını fark edip panikledim ve suyun yüzeyine çıktım. O kadar uzağa gitmişim ki, yıllardır antrenman yapan sporcuları bile o ilk denemede geçmişim. Antrenör mutlaka bu sporu yapmam gerektiğini söyledi. Fakat ailem asla izin vermezdi. Her günümüz hastanede geçerken spora gitmem pek mümkün görünmüyordu da.

Fakat ben sualtına âşik olmuştum. O ilk dalıştan sonra âdeta yeniden doğmuştum. Çok kısa sürede takıma seçildim ve o günden itibaren bu sporu farklı bir boyutta yapabileceğimi biliyordum.

Türkiye'ye getirdiğiniz birçok başarıya istinaden, ülkemizin dalış sporuna desteği ve katkısını yeterli buluyor musunuz? Ülkemizin avantajlı bir coğrafi konumda olması, bu alanda yeni sporcular yetiştirilmesi için yeterli mi? Sizin bu konuda teşvik edici projeleriniz var mı?

Bu coğrafya, sporun her türünün gelişimi hatta öncülüğü için çok uygun bence. Kulübümden destek alıyorum tabi ki ancak dünyadaki yarışmalarda ve rekorlarda devamlılık için ek desteklere ihtiyaç oluyor. Benim de gençler için bazı projelerim var. Örneğin önümüzdeki sezon dalış okulu açmayı planlıyoruz.

2021 yılına UNDP Türkiye Sudaki Yaşam Savunucusu oldunuz. Karasal çevreye hepimiz hakimiz, ancak su altı deniz kirliliği ile ilgili bilgilere ancak amatör ve profesyonel dalış sporcuları sayesinde ulaşabiliyoruz. Su altı kirliliğinin boyutları nedir?

Çok ciddi boyutlarda. Maalesef son yıllarda yaptığım dalışlarda canlı türlerinden çok plastiklerle karşılaşıyorum. Çoğunuzun su yüzeyinde gördüğü atıklar, denizsel atıkların sadece %15'ini oluştururken, deniz çöplerinin %70'i deniz tabanında bulunmakta. Plastikler, ağlar, istilacı türler, kontrolsüz avcılık gibi sorunlar ekosistemi ciddi tehdit etmekte. Su altındaki yaşam tehlike altında, türler yok oluyor.

En son Cumhuriyetin 98.yılında olağanüstü bir rekora imza attınız, dünya rekoru kırdınız. Bu yıl da Cumhuriyetin 100. Yılına ithafen yeni bir dalış rekor denemeniz olacağını biliyoruz. Bu heyecan verici projeyi sizden dinleyebilir miyiz?

Evet 2023 yılında 100.yıl dalışı yapmayı, yeni bir dünya rekoru kırmayı planlıyorum. Antrenmanlar tüm hızıyla devam edecek. Antrenörlerle çalışmak, rekor programı için hakem, tekne ve güvenlik ekibi ile deneme dalışları yapmak gibi organizasyon süreçleri önemli maliyetler. **Bu maliyetleri karşılamak sponsorlarla desteklendiği zaman mümkün hale gelebilir. Bu nedenle sponsor arayışımız devam ediyor.**



You have become the Life Below Water Advocate of UNDP Turkey for 2021. We are all familiar with the terrestrial environment, but we can only access information about underwater marine pollution through amateur and professional diving athletes. What are the dimensions of underwater pollution?

It has reached very serious levels. Unfortunately, during my dives in recent years, I have encountered more plastics than living species. While the wastes that most of you see on the water surface constitute only 15 per cent of marine waste, 70 per cent of marine litter lies on the seabed. Problems such as plastics, nets, invasive species, uncontrolled fishing pose a serious threat to the ecosystem. Life under water is under threat, and the species are becoming extinct.

Last year, on the 98th anniversary of our Republic, you achieved an outstanding record and broke the world record. This year, we know that you will make a new diving record attempt in honour of the 100th anniversary of our Republic. Can we hear about this exciting project from you?

Yes, I plan to make a 100th anniversary dive in 2023 and to set a new world record. Trainings continue at full speed. Organisation processes such as working with coaches, referees for the record programme, boat and safety team and conducting trial dives constitute a significant amount of costs. **It is only possible to cover all of these costs with the support of sponsors. For this reason, our search for sponsors is still ongoing.**





İTÜ Albatros İHA Takımı

İTÜ Albatros İHA takımı, 2018 yılında İstanbul Teknik Üniversitesi'nin sağlamış olduğu imkanlarla kurulmuş otonom sistemlere sahip insansız hava araçları tasarlayıp üreten bir proje takımıdır. 38 kişilik büyük bir ekip olan İTÜ Albatros İHA takımı; Aerodinamik, Aviyonik, Yapısal, Yazılım, Kurumsal İletişim ve Görsel İletişim olmak üzere 6 departmandan oluşmaktadır. Kurulduğu günden itibaren takımımız ulusal ve uluslararası yarışmalarda çeşitli başarılar elde etmiştir. Geçen yıl gerçekleşen 2022 Teknofest Serbest Görev İHA Yarışması'nda teşvik ödülünün sahibi olan takımımız, IMechE UAS Challenge 2022'de ise raporlama sürecini başarı ile tamamlayarak finalist takım olma başarısını göstermiştir. 2023 senesinde takımımız TEKNOFEST kapsamında düzenlenen Savaşan İHA ve Uluslararası İHA olmak üzere iki yarışmaya katılmayı planlamaktadır.

Bu yıl Teknofest yarışmasının Mart 2023 tarihinde yapılması planlandığı için takımımızın yedi ay gibi kısa bir süre içerisinde iki farklı İHA üretmesi gerekmektedir. Takımımız bu yarışmalara hazırlık sürecine görev gereksinimleri değerlendirerek başlamıştır. Yarışmada kullanılacak uçağın sahip olması gereken özellikleri takım üyeleri arasında tartışılarak, fikir alışverişinde bulunularak belirlenmiştir. İlk olarak belirlenen özellikler ışığında aviyonik ekibimiz tarafından görev gerekliliğine uygun aviyoniklerin seçimi tamamlanmıştır. Bu esnada uçağın konfigürasyonları seçilmiştir. Konfigürasyonları belirlenen uçağımızın, aerodinamik ekibimizin çalışmasıyla birlikte analizleri yapılarak boyutlandırılması tamamlanmıştır. Boyutlandırılması tamamlanan uçağımızın yapısal ekibimizin CAD programları yardımıyla tasarımını yapmasıyla birlikte uçaklarımızın üretim sürecine başlanmıştır.

Atölyemiz, İstanbul Teknik Üniversitesi Ayazağa yerleşkesinde bulunup biz dahil 6 takıma tahsis edilmiştir. Üretim sürecimiz, takımımızın yapısal ekibimiz başta olmak üzere her departmandan üyelerimiz özverili bir şekilde çalışmasıyla başlamıştır. Uçak üretiminde tahta, köpük ve kompozit olmak üzere üç ana malzemeden yararlanılmıştır. Uluslararası İHA Yarışması görevi için yapılan uçakta kanat ve kuyruk yapımı için balsa ağacı ve kontrplak

ITU Albatross UAV Team

The İTÜ Albatross UAV team, which was established in 2018 with the facilities provided by Istanbul Technical University, is a project team that designs and builds unmanned aerial vehicles with autonomous systems. The İTU Albatross UAV team, a sizeable team of 38 people, consists of 6 departments: Aerodynamics, Avionics, Structural, Software, Corporate Communication and Visual Communication. Since its establishment, our team has made several achievements in national and international competitions. Our team, which won the incentive award in the 2022 Teknofest Free Mission UAV Competition held last year, successfully completed the reporting process in IMechE UAS Challenge 2022 and succeeded in becoming a finalist team. In 2023, our team plans to participate in two competitions: Combat UAV and International UAV, organised within the scope of TEKNOFEST.

Since this year's Teknofest competition is planned to be held in March 2023, our team needs to build two different UAVs within a short period of seven months. Our team started the preparation process for these competitions by evaluating the mission requirements. The features of the aircraft to be used in the competition were determined by discussing and exchanging ideas among the team members. Firstly, in the light of the identified specifications, the selection of avionics suitable for the mission requirements was completed by our avionics team. Meanwhile, the configurations of the aircraft were selected. The aircraft, whose configurations were determined, was analysed and dimensioned with the efforts of our aerodynamic team. The construction process of our aircraft was initiated after our structural team designed the aircraft with the help of CAD programmes.

Our workshop is located in Istanbul Technical University Ayazağa campus and allocated to 6 teams including us. Our construction process started with the devoted work of our members from each department, especially our structural team. Three main materials were used in the construction of the aircraft: wood, foam and composite. In the aircraft built for the International UAV Competition, balsa wood and plywood sheets were used for wing and tail construction, while glass fibre laying techniques were employed for the composite fuselage. In our aircraft, which we plan to participate in the

levhalar kullanılırken, kompozit gövde için ise cam elyaf serim tekniklerinden faydalanılmıştır. Savaşan İHA Yarışması'na katılmayı planladığımız uçağımıza ise köpükten kanat ve gövde üretimi yapılmış; gövde yüksek yoğunluklu cam elyaf ile kaplanırken kanat ve kuyruk ise daha düşük yoğunluklu cam elyaf ile kaplanmıştır. Köpük kesimi kendi yöntemlerimizle imal ettiğimiz köpük kesim aleti ile yapılmıştır. Her iki uçağımızda da kuyruk-gövde bağlantısı için karbon fiber borular, bağlantı noktaları için ise kontrplak parçalara ek olarak tasarımı bize ait olan, üç boyutlu yazıcı ile ürettiğimiz parçalar kullanılmıştır. Bu zorlu süreçten sonra ilk prototipler ortaya konulmuştur.

Ürettiğimiz uçaklarda üretim aşamasının ardından prototip uçağımıza, aviyonik ekibimiz tarafından seçilen sistemlerin entegrasyonu tamamlanmıştır. Aviyonik entegrasyonundan sonra uçağa ağırlık merkezi testi yapılmıştır ve uçağımız manuel uçuşa hazır hale getirilmiştir. Bu süreçte yazılım ekibi, ilk olarak görev gerekliliğine uygun olan yazılım metodunu belirlemektedir. Daha sonrasında ise belirlenen yazılım metoduna göre veri seti oluşturma, ara yüz tasarımı ve yapay zekâ eğitim süreci başlamaktadır. Aynı zamanda yazılım ekibi tarafından oluşturulan simülasyon ortamında, simülasyon testleri yapılarak üretilen İHA uçuşa hazır hale getirilmektedir. Buna müteakiben yazılım ekibi görev optimizasyonuna başlayarak yarışmada gerçekleştirilmesi istenen göreve uçağımızı uygun hale getirmeye çalışmıştır. Bu esnada takımımız uçağın fiziksel yeterliliklerini ölçmek amacıyla yer testlerine başlamıştır. Yer testlerini başarıyla tamamlayan uçağımız artık ilk uçuş testi için hazır hale gelmiştir. 8 Kasım 2022 tarihinde Savaşan İHA yarışmasına katılmayı planladığımız uçağımız ilk uçuşunu başarılı bir şekilde gerçekleştirmiştir. Bu uçuş ve takiben gerçekleştirilen diğer uçuşlardan elde edilen veriler ışığında uçağımız günbegün geliştirilmeye ve optimize edilmeye devam edilmiştir.



Birçok zorlukla karşılaştığımız bu süreçte takım olma bilincine sahip üyelerimizin birbirlerinden öğrenerek hata ve eksiklerini gidermesi, sene başında oluşturulan plana gösterdikleri sadakat ve Albatros'a olan bağlılıkları, karşılaşılan olumsuzluklara rağmen pes etmemizi sağlamıştır. Hiç kaybetmediğimiz iş bilinci ve uçaklara duyduğumuz ilgiden doğan motivasyonumuz sayesinde gelecekte de başarılı olacağımıza inancımız tam.

İTÜ Albatros İHA takımı olarak verdiğimiz emeğin bir ürüne dönüşmesinde yardımcı olan tüm ekip üyelerimize ve verdikleri desteklerle her zaman yanımızda olan sponsorumuz VatanJet ailesine teşekkür ederiz.



Combat UAV Competition, wings and fuselage were made from foam; the fuselage was covered with high density glass fibre, while the wing and tail were covered with lower density glass fibre. Foam cutting was carried out with a foam cutting tool fabricated using our own methods. In both of our aircraft, carbon fibre pipes were used for the tail-fuselage connection and plywood parts for the connection points, as well as parts designed by us and produced with a three-dimensional printer. After this challenging process, the first prototypes were built.

Following the production phase of our aircraft, the integration of the systems selected by our avionics team into our prototype aircraft was completed. After the avionics integration, a centre of gravity test was performed on the aircraft and our aircraft was made ready for the manual flight. In this process, the software team first determined the software method suitable for the mission requirement. Afterwards, data set creation, interface design and artificial intelligence training process started in accordance with the determined software method. At the same time, simulation tests were conducted in the simulation environment created by the software team, and the UAV was made ready for the flight. Following this, the software team initiated mission optimisation and tried to make our aircraft fit for the task to be performed in the competition. Meanwhile, our team started ground tests to measure the physical capabilities of the aircraft. After successfully completing the ground tests, our aircraft was ready for the first flight test. On 8 November 2022, our aircraft, which we planned to participate in the Combat UAV competition, successfully performed its first flight. In the light of the data obtained from this flight and other subsequent flights, our aircraft continued to be developed and optimised on a day by day basis.

In this process, in which we encountered many difficulties, the fact that our members, who had the sense of being a team, learnt from one another and rectified their mistakes and deficiencies, and their loyalty to the plan created at the beginning of the year and their loyalty to the Albatross, enabled us to continue by refusing to give up despite the unfavourable situations encountered. We firmly believe that we will be successful in the future thanks to our motivation stemming from the work ethic we have always maintained and our interest in aircrafts.

As the İTU Albatross UAV team, we would like to thank all our team members who have helped us turn our efforts into a product, and our sponsor VatanJet family, who has always been with us with their support.

Yeni Nesil İşlem İzleme ile Şirketiniz için Tam Koruma Sağlayın

Dünya eskisi ile karşılaştırılmayacak bir ivme hızında büyürken hayatımızı temelden etkileyen gelişmeler finansal teknoloji alanında yaşanıyor. Finansal suçlarda, özellikle kara para aklama tarafında ciddi artış yaşanırken şirketlerin bunlar karşısında eski, manuel, operasyonel yöntemlerle ayakta durması oldukça zorlaştı. Tam bu noktada Sanction Scanner, Gerçek Zamanlı Müşteri İşlem İzleme (Real-Time Transaction Monitoring) ürününü hayata geçirerek firmalara müşterilerin işlemlerini anlık olarak izleyebilecekleri ve buna göre diğer aksiyonlarını belirleyebilecekleri, makine öğrenmesi destekli bir yazılım sunarak işlerini kolaylaştırdı.

Yaptırımlara Uyumluluk Sürecini Kolaylaştıran Bir Yazılım

Yerel ve uluslararası otoritelerin belirlediği regülasyonlarla kara para aklama ve terörün finansmanı yönünde işlenebilecek suçların engellenebilmesi için belirlenmiş sorumluluklar bulunuyor. Ancak hem değişken veri setleri hem de bunlara adaptasyonun bir uzmanlık alanı gerektirmesi sebebiyle bu kurumlar süreç içinde zorluk yaşayabiliyor. Sonuç olarak bu şirketler büyük yaptırımlara maruz kalarak hem maddi hem de profesyonel itibar anlamında kayıplar yaşamasına sebep oluyor.

Sanction Scanner bu alanda faaliyet gösteren firmalara ilgili süreçler için çözümler sunarak gerekli kuralların uygulanmasını ve denetimlerini kolaylaştırmayı hedefliyor. Bu ürünlerden biri olan Müşteri İşlem İzleme finansal işlemler gerçekleştiren veya aracılık yapan birçok firmaya minimum zahmet ile artan risklere karşı hazırlıklı olma imkanı sağlar.

AML İşlem İzleme ürünü makine öğrenmesi destekli olarak geliştirilmiş çok yönlü bir yazılımdır. Ürün, firmalar üzerinden gerçekleştirilen işlemleri takip ederek anomalileri anlık olarak tespit eder. Riskli bir işlem bulunduğu anda işlemleri durdurarak veya müşteriyi bloklayarak şirket kullanıcılarına bildirim gönderir. Böylece eşzamanlı kontrol mekanizması ile yaşanabilecek illegal işlemlere karşı müdahale fırsatı verir.

Finansal Suçlar Karşısında Sanction Scanner Çözümleri

Her şirketin işlemlerinin farklı olduğu düşünüldüğünde kritik kuralların belirlenmesi için tek bir yol izlemek de zordur. Ayrıca birçok şirket karmaşık sistemler ve yüzlerce senaryo içerisinde kaybolmaktadır. Buna karşın Sanction Scanner farklı kuralları geçmiş veri üzerinde deneyebileceğiniz simülasyon aracı sunar. Simülasyon sonuçlarına göre senaryolar optimize edilerek ideal kural setleri oluşturulabilir. Bu ekranların kullanıcı dostu bir arayüz ile sunuluyor olması da yazılım bilgisi gerektirmeden ürünün kullanımını kolaylaştırır. Kullanıcılar no-code ile hazırlanmış sürükle bırak yöntemleriyle kurallarını oluşturabilirler.

Provide Complete Protection for Your Company with Next Generation Transaction Monitoring

While the world is growing at an acceleration that cannot be compared with the past, developments that fundamentally affect our lives are experienced in the field of financial technology. While there has been a significant increase in financial crimes, especially on the money laundering side, it has become very difficult for companies to survive with old, manual, and operational methods. At this very point, Sanction Scanner has implemented the Real-Time Customer Transaction Monitoring product, making it easier for companies to offer machine learning-supported software that allows companies to instantly monitor customers' transactions and determine other actions accordingly.

Software that Simplifies the AML Compliance Process

With the regulations determined by local and international authorities, there are defined responsibilities to prevent crimes that may be committed in the direction of money laundering and financing of terrorism. However, these institutions may have difficulties in the process due to variable data sets and adaptation to them requires a specialty. As a result, these companies might suffer sanctions and loss of both financial and professional reputations.

Sanction Scanner aims to facilitate the implementation and inspection of the necessary rules by providing solutions for the relevant processes to the companies operating in this field. Customer Transaction Monitoring, which is one of these products, enables many companies that perform financial transactions or brokerage to be prepared against increasing risks with minimum effort.

Sanction Scanner AML Transaction Monitoring is a versatile software developed with machine learning support. The product instantly detects anomalies by following the transactions carried out by companies' customers. When a risky transaction is found, it sends a notification to its users by stopping the transaction or blocking the customer. Thus, it gives the opportunity to intervene against illegal transactions that may occur with the simultaneous control mechanism.

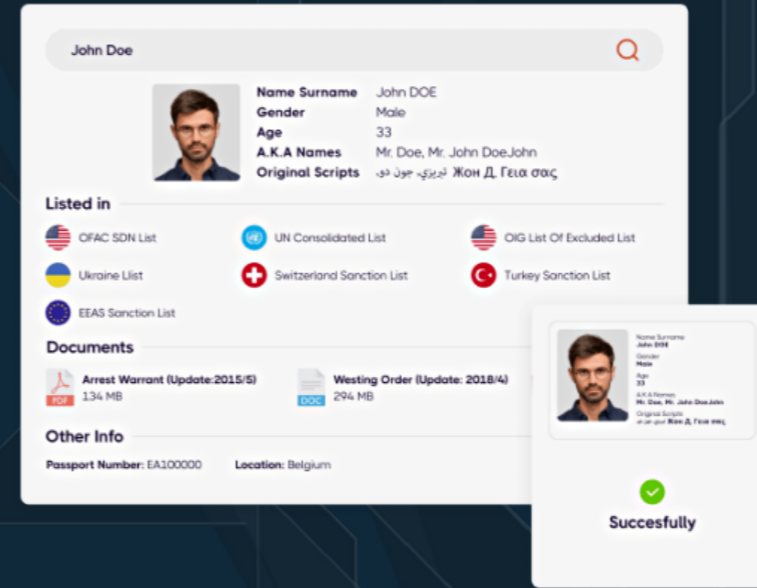
Sanction Scanner Solutions Against Financial Crimes

Considering that every company's processes are different, it is also difficult to follow a single path to set critical rules. In addition, many companies get lost in complex systems and hundreds of scenarios. On the other hand, Sanction Scanner offers a simulation tool where you can try different rules on historical data. Ideal rule sets can be created by optimizing scenarios according to the results. The fact that these screens are presented with a user-friendly interface makes it easier to use the product without the need for software knowledge. Users can create their rules with drag and drop methods prepared with no-code.

Şirketinizi Ödüllü Sanction Scanner Çözümleri ile Koruyun

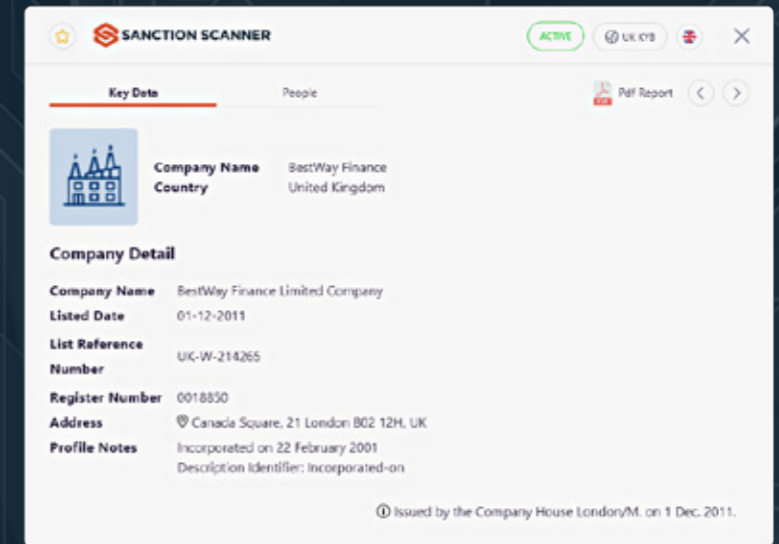
Müşterilerinizi tarayın ve şüpheli durumları, işiniz riske girmeden tespit edin. Şirketinizin kara paranın aklanması, terörün finansmanı ve dolandırıcılık konusunda aracı olarak kullanılmasına engel olun.

Sanction Scanner hizmet verdiğiniz müşterilerin bilgilerini sorgulamanızı ve riskli kişileri tanımanızı sağlar.



Kimlerle çalıştığınızı kontrol edin. Firmaları, tedarikçilerinizi, işbirliği yaptığınız şirketleri ve gerçek faydalanıcı bilgilerini tarayarak finansal tehditlerden, yolsuzluktan ve itibar kaybından kaçının.

Sanction Scanner ile kurumsal seviyede sorgulama yapın ve tehditleri tespit edin.



 **SANCTION SCANNER**

İstanbul +90 (212) 963 01 84 | London +44 204577 0427 | sanctionscanner.com

Macera dolu doğa yürüyüşü severlere Likya Yolu

Fethiye'den başlayarak Antalya'ya kadar uzanan ve tarihte Likya olarak adlandırılan Teke yarımadasındaki patikalardan bir kısmının işaretlenip haritalanması ile oluşturulmuş bir yürüyüş rotasıdır. Likya Yolu, Türkiye'nin güneybatısındaki antik Likya kıyılarının bir bölümünde uzun mesafeli bir patikadır.

Bilgiler / Information: www.tr.wikipedia.org, www.kulturportali.gov.tr

Lycian Way for Hikers Seeking an Adventurous Hiking Experience

The Lycian Way is a walking route starting from Fethiye to Antalya, which was created by marking and mapping some of the trails in the Teke peninsula, which was historically named as Lycia. The Lycian Way is a long-distance walking route along a section of the ancient Lycian coast in the south-west of Turkey.



Welcome the Spring on the Lycian Way

The Lycian Way is preferred by thousands of local and foreign tourists seeking a hiking experience full of adventure and history. The Lycian Way, recognised by many sources as one of the world's top 10 hiking routes, was used as a road connecting the ancient cities of that period. Likya, known as "Lycia" in English, translates as "The Land of Light". The Lycian civilisation today covers an ancient region encompassing the Teke Peninsula between Fethiye and the Gulf of Antalya.

The entire Lycian Way, which stretches from Fethiye to Antalya, has markings and signposts that allow you to follow the route. Experienced hikers who can walk an average of 25 kilometres a day can complete the route in an average of 21 days, but they need to plan the route thoroughly. The time it takes to complete the entire route depends entirely on your fitness, the weight you carry, the duration of accommodation and the weather conditions.

On the other hand, if you do not have an ambitious goal of walking the whole route, you can also choose a route for yourself and hike at least a part of it. As many hikers do, you can hike a certain part of the route or a part of it every year.

How to Hike the Lycian Way?

Yellow coloured signs are placed at the main points on the Lycian Way hiking route, but these signs are placed at 5-10 km intervals. In addition, there are points marked with different colours at intervals of 50-100 metres along the pathways during your hike. By following these signs, you can stay on your path, and at some points, red coloured crosses are placed in order not to mislead the hikers and warn them against entering that path. You will also see stones stacked on top of each other along the way. These stones are called "baba" and indicate that you are on the right path.

How many kilometres is the Lycian Way?

The total length of the Lycian Way, Turkey's first marked long-distance hiking trail, is 535 km long. Although the route is designed on a west-east axis from Fethiye to Antalya, you can start hiking from any point you desire. In addition, the question of where the Lycian Way starts is one of the most popular questions among hikers. You can choose Fethiye or Antalya to start your hike. However, the most common starting point is Ovacık (Hisarönü) and it ends at Antalya Geyikbayırı Region.

You can start your hike from Termessos, the point where the Amyntas Rock Tombs are located, which is considered the western border of the Lycian civilisation that has been added to the route in recent years. Afterwards, you can proceed through Kayaköy and plan your route by connecting to the Lycian Way starting signpost, which is considered as the symbolic gate in Ovacık.

When is the Best Time to Hike the Lycian Way?

Since it is located on the Mediterranean coastline, the weather is very hot and suffocating in the summer months. We can say that the ideal period to hike the Lycian Way is the spring and autumn seasons. With the colourful flowers that



Likya Yolu ile İlkbaharı Karşılamanın

Likya Yolu; macera ve tarih dolu bir doğa yürüyüşü deneyimi arayan binlerce yerli ve yabancı turist tarafından tercih edilmektedir. Birçok kaynak tarafından dünyanın en iyi 10 yürüyüş rotasından biri olarak seçilen Likya Yolu, o dönemdeki antik şehirleri birbirine bağlayan yol amaçlı kullanılmıştır. İngilizcede Lycia olarak bilinen Likya, "Işık Ülkesi" anlamına gelmektedir. Likya uygarlığı, günümüzde Fethiye ile Antalya Körfezi arasında kalan Teke Yarımadasını kapsayan antik bir bölgeyi kapsamaktadır.

Fethiye'den Antalya'ya kadar uzanan Likya Yolu'nun tamamında rotayı takip etmenizi sağlayan işaretlemeler ve tabelalar bulunmaktadır. Günde ortalama 25 kilometre yürüyebilen deneyimli bir yürüyüşçü ortalama 21 günde yolu tamamlayabilir ancak rotayı çok iyi bir şekilde planlaması gerekmektedir. Tüm yolu tamamlama süreniz de tamamen sizin kondisyonunuza, taşıdığınız ağırlığa, konaklama süresine ve hava şartlarına göre değişebilmektedir.

Diğer bir yandan, eğer ki tüm rotayı yürümek gibi iddialı bir hedefiniz yoksa kendinize bir rota seçip en azından bir kısmını yürüyebilirsiniz. Pek çok yürüyüşçünün yaptığı gibi parkurun belirli bir bölümünü ya da her yıl bir kısmını yürüyebilirsiniz.

Likya Yolu Nasıl Yürünür?

Likya Yolu yürüyüş rotası üzerinde ana noktalarda sarı renkli tabelalar yerleştirilmiş ama bu işaretler 5-10 km aralıklarla karşınıza çıkmaktadır. Bunun yanı sıra yürüyüşünüz sırasında patika yollar boyunca her 50-100 metre aralıklarla farklı renkteki boyalarla işaretlenmiş noktalar bulunmaktadır. Bu işaretleri takip ederek yolunuzdan sapmıyorsunuz, bazı noktalarda ise yürüyüşçüleri yanıltmaması için kırmızı boyalı çarpı işaretleri o yola girmeniz için uyarı anlamı taşımaktadır. Ayrıca yol boyunca üst üste yığılmış taşlar göreceksiniz. Bu taşlara baba adı veriliyor ve doğru yolda ilerlediğinizi simgelemektedir.

Likya Yolu Kaç Kilometre Sürüyor?

Türkiye'nin işaretlenmiş ilk uzun mesafeli yürüyüş yolu olan Likya Yolu'nun toplam uzunluğu 535 km. Fethiye'den Antalya'ya batı-doğu ekseninde şekline rotası çizilmiş olsa da istediğiniz noktadan yürüyüşe başlayabilirsiniz. Ayrıca Likya yolu nereden başlıyor sorusu yürüyüşçülerin en çok aklına takılan sorulardan biridir. Yürüyüşe başlamak için Fethiye veya Antalya başlangıcını tercih edebilirsiniz. Ancak yaygın olarak başlangıcı Ovacık (Hisarönü) ile başlayıp, Antalya Geyikbayırı Mevkisi'nde sona ermektedir.

Son yıllarda rotaya eklenen Likya medeniyetinin batı sınırı kabul edilen Termessos yani Amintas Kaya Mezarları'nın olduğu noktadan yürüyüşünüze başlayabilirsiniz. Daha sonra Kayaköy üzerinden devam edip Ovacık'ta bulunan sembolik kapı sayılan Likya Yolu başlangıç tabelasına bağlanarak da rotanızı planlayabilirsiniz.

Likya Yolu Ne Zaman Yürünür?

Akdeniz kıyı şeridinde yer aldığı için yaz aylarında hava çok sıcak ve bunaltıcı olmaktadır. Likya Yolu'nu yürümek için en ideal dönem ilkbahar ve sonbahar mevsimi diyebiliriz. Bahar aylarında doğanın uyanışıyla açan rengarenk çiçekler ile bu bölge bir başka güzelliklerini karşınıza çıkaracaktır.

Likya Yolu Rotası

Rota üç ana bölüme ayrılmıştır. Likya yolu haritası üzerinden gördüğünüz gibi Batı Likya Yolu (Fethiye-Kaş), Orta Likya Yolu (Kaş-Kekova-Demre-Karaöz) ve Doğu Likya Yolu (Karaöz-Çıralı-Antalya) rotası olarak ilerlemektedir.

Batı Likya Rotası:

Fethiye – Kayaköy – Ovacık
Ovacık – Kozağaç – Kirme – Faralya
Faralya – Kelebekler Vadisi – Kabak
Kabak – Alınca – Boğaziçi – Sidyma – Dodurga – Bel
Bel – Gavurağılı – Pydnai
Pydnai – Letoon (Kumluova) – Xanthos (Kınık)
Xanthos (Kınık) – Çavdır – Çayköy – Üzümlü
Üzümlü – Akbel – Bezirgan – Sarıbelen
Sarıbelen – Gökçeören – Hacıoğlan – Phellos – Çukurbağ
Çukurbağ – Kaş

Orta Likya Rotası:

Kaş – Limanağzı – Ufakdere – Üzümlü İskelesi – Boğazcık
Boğazcık – Kılınçlı – Aperlai
Aperlai – Üçağzı – Kaleköy (Simena)
Kaleköy (Simena) – Kapaklı – Çayağzı (Andriake)
Çayağzı (Andriake) – Kapaklı – Hoyran – Davazlar
Davazlar – Trysa – Çakalbayat – Gürses – Myra/Demre
Myra/Demre – Alakilise – Kirkmerdiven – Yatıkardıç – Belos – Finike
Finike – Mavikent – Karaöz

Doğu Likya Rotası:

Karaöz – Gelidonya Feneri – Adrasan
Adrasan – Musa Dağı – Olimpos – Çıralı
Çıralı – Ulupınar – Beycik
Beycik – Tahtalı Dağı – Yayla Kuzdere
Yayla Kuzdere – Gedelme – Göynük Yayla
Göynük Yayla – Çıralı – Maden Koyu – Tekirova
Tekirova – Phaselis – Alacasu – Aşağı Kuzdere
Aşağı Kuzdere – Roma Köprüsü (Kesme Boğazı) – Göynük Yayla
Göynük Yayla – Göynük
Göynük – Elmayanı Yaylası
Elmayanı Yaylası – Hisarçandır – Çitdibi
Çitdibi – Karabel – Geyikbayırı

Likya Yolu üzerinde 20'ye yakın antik kent bulunmaktadır. Yol üzerinde yer alan ve mutlaka görmemiz gereken önemli antik kentler ise şunlardır: Letoon Antik Kenti, Xanthos Antik Kenti, Apollonia Antik Kenti, Phaselis Antik Kenti, Antiphellos Antik Kenti, Aperlai, Simen ve Olimpos Antik Kenti'dir.



bloom with the awakening of nature in the spring months, this region will reveal its other beauties.

The Lycian Way Route

The route consists of three main parts. As you can see on the Lycian Way map, it goes as the West Lycian Way (Fethiye-Kaş), the Middle Lycian Way (Kaş-Kekova-Demre-Karaöz) and the East Lycian Way (Karaöz-Çıralı-Antalya) route.

West Lycian Route:

Fethiye – Kayaköy – Ovacık
Ovacık – Kozağaç – Kirme – Faralya
Faralya – Butterfly Valley – Kabak
Kabak – Alınca – Boğaziçi – Sidyma – Dodurga – Bel
Bel – Gavurağılı – Pydnai
Pydnai – Letoon (Kumluova) – Xanthos (Kınık)
Xanthos (Kınık) – Çavdır – Çayköy – Üzümlü
Üzümlü – Akbel – Bezirgan – Sarıbelen
Sarıbelen – Gökçeören – Hacıoğlan – Phellos – Çukurbağ
Çukurbağ – Kaş

Middle Lycian Route:

Kaş – Limanağzı – Ufakdere – Üzümlü İskelesi – Boğazcık
Boğazcık – Kılınçlı – Aperlai
Aperlai – Üçağzı – Kaleköy (Simena)
Kaleköy (Simena) – Kapaklı – Çayağzı (Andriake)
Çayağzı (Andriake) – Kapaklı – Hoyran – Davazlar
Davazlar – Trysa – Çakalbayat – Gürses – Myra/Demre
Myra/Demre – Alakilise – Kirkmerdiven – Yatıkardıç – Belos – Finike
Finike – Mavikent – Karaöz

East Lycian Route:

Karaöz – Gelidonya Feneri – Adrasan
Adrasan – Musa Mountain – Olimpos – Çıralı
Çıralı – Ulupınar – Beycik
Beycik – Tahtalı Mountain – Kuzdere Plateau
Kuzdere Plateau – Gedelme – Göynük Plateau
Göynük Plateau – Çıralı – Maden Bay – Tekirova
Tekirova – Phaselis – Alacasu – Aşağı Kuzdere
Aşağı Kuzdere – Roman Bridge (Kesme Boğazı) – Göynük Plateau
Göynük Plateau – Göynük
Göynük – Elmayanı Plateau
Elmayanı Plateau – Hisarçandır – Çitdibi
Çitdibi – Karabel – Geyikbayırı

There are nearly 20 ancient cities located on the Lycian Way. The important ancient cities on the way that you should definitely see are as follows: Letoon Ancient City, Xanthos Ancient City, Apollonia Ancient City, Phaselis Ancient City, Antiphellos Ancient City, Aperlai, Simen and Olympus Ancient City.

Yeni nesil teknolojilere köklü bir birikimle: HAVELSAN

Bu yıl 40'inci yaşını kutlayan HAVELSAN, Türkiye'nin en güçlü savunma ve bilişim şirketlerinden biri konumundadır.

Türk Silahlı Kuvvetleri'ni Güçlendirme Vakfı'na bağlı bir şirket olan HAVELSAN, geride kalan 40 yıl boyunca Türk Silahlı Kuvvetleri'nin, kamu ve özel sektörün en kritik ihtiyaçlarının çözüm adresi olmuştur. HAVELSAN; simülasyon, otonom ve platform yönetimi teknolojileri, komuta kontrol ve savaş yönetim sistemleri, bilgi ve iletişim teknolojileri, ülke güvenliği ve siber güvenlik alanlarında büyük çaplı projelere imza atmıştır. Günümüzde yapay zekâ, büyük veri, nesnelerin interneti, blokzincir, dijital ikiz, robotik ve otonom sistemler gibi yeni nesil teknolojilerde de çalışmalar yürüten HAVELSAN, hem askeri hem sivil sahaya özgün çözümler geliştirmektedir.

HAVELSAN Simülasyon Teknolojileri

HAVELSAN bünyesindeki Simülasyon, Otonom ve Platform Yönetim Teknolojileri bölümü 20 yılı aşkın süredir eğitim ve simülasyon teknolojileri alanında hizmet vermektedir. Geliştirmiş olduğu yüksek sadakat seviyesine sahip kara, deniz ve hava platform simülatörleri her geçen gün askeri personellerin eğitilmesinde büyük rol almaktadır. HAVELSAN son yıllarda askeri alandaki simülasyon tecrübesini sivil alana taşımış, sivil havacılık pilot eğitimlerinde önemli yer tutan eğitim araçlarını da üretmeye başlamıştır.

Simülatör uygulamaları riski ve maliyeti yüksek olan ya da tekrar edilmesi zor koşulların benzetiminde büyük getiriler sağlamakta, kullanım veya bakım hatalarının neden olacağı olumsuz durumlar ile ilgili personele deneyim kazandırmaktadır. Bunun yanı sıra bu sistemler kompleks sistemlerin tasarımı ve prototiplemesinde maliyet etkin çözümler sunmaktadır.

HAVELSAN'ın simülasyon alanındaki faaliyetleri sadece eğitim araçlarının geliştirilmesi ile sınırlı değildir. Anahtar teslim Simülatör Eğitim Merkezi hizmetiyle projenin sorumluluğunu her yönden devralmakta; kaliteli, kapsamlı ve bütün müşteri ihtiyaçlarına yönelik çözümler sunmaktadır. Eğitim Merkezi'nde bulunan tam görev simülatörleri ve farklı konfigürasyonlarda hizmet veren çeşitli seviyede eğitim yardımcılarının dışında; senaryo planlama ve veri tabanı geliştirme odaları, bilgisayar tabanlı eğitim sistemleri, sanal bakım eğitimcileri ve dibrifing sistemleri gibi destek sistemleri ile sadece uçuş ekibinin değil ayrıca bakım personeli, aviyonik teknisyenleri ve test pilotları gibi ilgili platformda görev yapan tüm personelin eksiksiz eğitim alması sağlanmaktadır. Merkezlerde bulunan eğitim yönetim bilgi sistemi ile tüm eğitimler çeşitli zaman dilimlerinde planlanmakta; dijital ortamda tutulan tüm veriler ile eğitim alan personelin yıllara dair gelişimi kayıt altına alınmaktadır.

A long-established know-how for next-generation technologies: HAVELSAN

Celebrating its 40th anniversary on this year, HAVELSAN is one of the top defence and IT companies in Türkiye.

A company affiliated with the Turkish Armed Forces Foundation HAVELSAN, which has been a Turkish Armed Forces for the past 40 years. The most critical needs of the Turkish Armed Forces, public and private sectors' solution partner.

HAVELSAN has run large-scale projects in simulation technologies, command control and combat management systems, information and communication technologies, homeland and cyber security. Carrying out operations in next-generation technologies such as artificial intelligence, big data, internet of things, blockchain, digital twin, robotic and autonomous systems, HAVELSAN delivers unique solutions for military and civilian purposes.

HAVELSAN Simulation Technologies

The Simulation, Autonomous and Platform Management Technologies department within HAVELSAN has been serving in the field of training and simulation technologies for more than 20 years. The land, sea and aerial platform simulators that it has developed with high fidelity level play an increasing major role in the training of military personnel. HAVELSAN has carried its simulation experience in the military field to the civilian field in recent years, and has started to produce training tools that have an important place in civil aviation pilot training.

Simulators provide great returns in simulating conditions with high risk and cost or that are difficult to repeat, and bring experience to the personnel about adverse situations caused by human or maintenance errors. In addition, these systems offer cost-effective solutions in the design and prototyping of complex systems.

HAVELSAN's activities in the field of simulation are not limited to the development of training tools. It also takes over the responsibility in all aspects with its turnkey Simulator Training Center service and offers high quality, comprehensive solutions for all customer needs. Whole-task simulators as well as supporting equipment at various levels in different configurations are available in the Training Center. Comprehensive trainings are provided not only for the flight crew but also for all personnel working in the relevant platforms such as maintenance personnel, avionics technicians and test pilots, with the help of support systems and staff such as scenario planning and database development rooms, computer-based training systems, virtual maintenance trainers and debriefing systems. Having a training management information system available in the centers, all trainings can be planned at various time intervals. The development of the trained personnel over the years is recorded thanks to all the data kept in the digital environment.



FULL FLIGHT SIMULATORS
SIMULATE LIKE REAL

BOEING 737 MAX

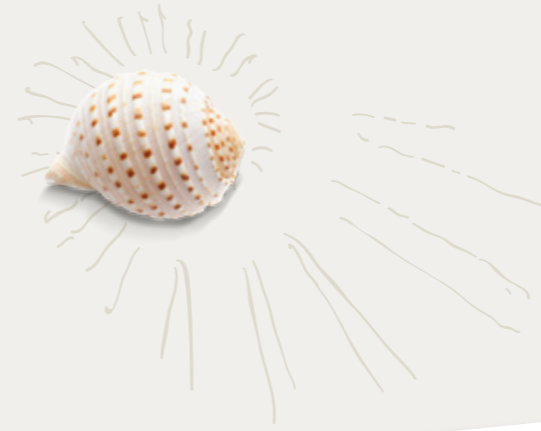
AIRBUS A320



Çeşme, Alaçatı Çeşme Alaçatı

Çeşme, berrak suları, şifalı termal suları, tarihi eserleri, canlı gece hayatı ve güzel plajları ile İzmir'in en popüler turistik bölgelerinden biridir. Alaçatı, Ilica ve Urla ilçeleri ise Çeşme'nin önemli tatil beldeleri arasında bulunmaktadır. Çeşme Yarımadası'nın tamamı eşsiz ve unutulmaz tatil alternatifleri sunarken Alaçatı bölgesi ünlü bir rüzgâr sörfü destinasyonu olarak öne çıkmaktadır. Türkiye'nin en önemli kasabalarından biri de olan Alaçatı, bakımlı taş evleri, büyüleyici butik otelleri, sokaklara taşan yemek ve eğlence mekanları, birbirinden güzel koyları ve plajları ile Ege sahil şeridinde harika tatil seçeneklerinden birisi olmaktadır.

Çeşme is one of the most popular touristic destinations in Izmir with its clear waters, healing thermal waters, historical monuments, vibrant nightlife and beautiful beaches. Alaçatı, Ilica and Urla districts are among the important holiday resorts of Çeşme. While the entire Çeşme Peninsula offers unique and unforgettable holiday alternatives, the Alaçatı region stands out as a famous windsurfing destination. Alaçatı, which is also one of the most important towns in Turkey, is one of the great holiday alternatives on the Aegean coastline with its well-maintained stone houses, charming boutique hotels, dining and entertainment venues overflowing the streets, beautiful bays and beaches.



JOALI

— MALDIVES —

JOALI

BEING

— BODUFUSHI —



THE FIRST ART IMMERSIVE LUXURY RESORT IN MALDIVES

JOALI Maldives is a wonderland of creativity and indulgence. Guests can experience the Joy of Living through an incredible collection of artworks that unfold across the island. With a focus on privacy and sustainable glamour, the resort offers 73 spacious villas and residences with sweeping ocean views, private infinity pools and dedicated butlers. Here is island living at its finest.

THE FIRST NATURE IMMERSIVE WELLBEING ISLAND RETREAT IN THE MALDIVES

Designed as a nature immersive wellbeing retreat with 68 private pool villas the island's wild forest remaining untouched, JOALI BEING offers personalised transformative programmes and unique transformational spaces, including hydrotherapy, movement, and sound healing experiences.



Hamak Yogası ile Beden Farkındalığı

Abdullah Ayhan GÖZÜKIZIL / Fitness ve Pilates Eğitmeni

Yogaya olan tüm ilgi Dünya genelinde her geçen gün artış göstermektedir. Bununla birlikte yoganın farklı çeşitleri ortaya çıkmaktadır. Bunlardan biri ise hamak yogasıdır. Yoganın en keyifli çeşitlerinden biri olarak bilinmekte olan hamak yogası, hem daha basit olmasıyla birlikte hem de daha az ekipmana ihtiyaç duyulması nedeniyle tercih edilmektedir. Evde yapmanın da mümkün olduğu bir yoga çeşidi olan hamak yogası, "antigravity yoga" ya da "aerial yoga" olarak da bilinmektedir. Ayrıca hava yogası şeklinde bir ismi daha bulunmaktadır.

Hollywood'un eski koreograflarından Christopher Harrison tarafından keşfedilen Hamak Yogası, akrobasi kumaşı denilen özel bir kumaş ile yapılmaktadır ve fitness, yoga, pilates, jimnastik, akrobasi gibi sportif aktivitelerin temelinde yer alan, son derece kapsayıcı bir türdür. Ana ekipmanı hamaktır ve ana çalışmaların tamamı bu hamak ile yapılmaktadır. Beden ve ruh sağlığı için birçok yarar sağladığı belirtilen hamak yogasının, bazı hareketleri gereği yer çekimine meydan okuduğu da söylenmektedir. Farklı seviyelerde yapılması mümkün olan hamak yogası, bazen güçlenmek ve dayanıklılığı artırmak için uygulanırken kimi zaman esneklik, denge ve farkındalık gibi amaçlar doğrultusunda da yapılabilmektedir.

Hamak Yogasının Klasik Yogadan Farkları

Klasik yogada zorlayıcı hareketler daha kolay yapılır: Klasik yogada zorlayıcı hareketler hamaklar yardımıyla çok daha kolay yapılır. Klasik yoga ile hamak yogası arasındaki en temel farklardan biri çekme kuvvetidir. Klasik yogada çekme kuvveti yerine tekrarlanan baskı mevcuttur. *Asanaları yaparken oluşan bu baskı omuz ve sırt kaslarını zorlayabilir.

Body Awareness with Hammock Yoga

Abdullah Ayhan GÖZÜKIZIL / Fitness and Pilates Trainer

The interest in yoga is increasing day by day all over the world. Along with this, different types of yoga are emerging. One of these is hammock yoga. Hammock yoga, which is known as one of the most enjoyable types of yoga, is preferred both because it is simpler and because less equipment is needed. Hammock yoga, which is also possible to practice at home, is also known as "antigravity yoga" or "aerial yoga". It also has another name in the form of air yoga.

Hammock Yoga, invented by Christopher Harrison, a former Hollywood choreographer, is practiced with a special fabric known as acrobatic fabric and is a highly inclusive form that is at the heart of sporting activities such as fitness, yoga, pilates, gymnastics and acrobatics. Its main equipment is a hammock and all of the main exercises are performed with this hammock. Hammock yoga, which is said to provide many benefits for physical and mental health, is also reported to defy gravity due to some of its movements. Hammock yoga, which can be practiced at different levels, is sometimes practiced to strengthen and increase endurance, while it can also be practiced for purposes such as flexibility, balance and awareness.

Differences of Hammock Yoga from Classical Yoga

Challenging movements in classical yoga are performed more easily: *The challenging movements in classical yoga are performed much more easily with the help of hammocks. One of the main differences between classical yoga and hammock yoga is the pulling force. In classical yoga, there is repeated pressure instead of pulling force. * This pressure when doing asanas can strain the shoulder and back muscles. In pulling strength, you can lift your own weight with your muscle strength without any assistance.*



Çekme kuvvetinde ise kendi ağırlığınızı hiçbir destek almadan kas gücünüzle kaldırmaktesiniz. Böylece herhangi bir baskı olmadığı için klasik yogaya göre kaslarınız daha kolay gelişirken diğer yandan herhangi bir ağrı hissetmezsiniz.

Yogaya yeni başlayanlar için de uygundur: Yukarıda bahsettiğimiz gibi birçok hareketi klasik yogaya göre kolaylaştırdığından, bu temel hareketlerin uygulanmasıyla yogaya yeni başlayanlar için ideal bir tarz haline gelir. Aynı zamanda daha önceden spor veya yoga yapmamış biriyseniz hamak yogası yapmak sizi daha hızlı bir şekilde geliştirecek ve güçlendirecektir.

Hamak yogasında esnekliğinizi daha hızlı geliştirirsiniz: Klasik yoga ile hamak yogası arasındaki diğer önemli farklardan biri esnekliğinizin daha hızlı gelişmesidir. *Asanaları uygularken hamağın verdiği destek ile en zor esneme hareketleri bile kolaylıkla yapılabilir. Bu da kaslarınızın ve vücudunuzun daha hızlı esnemesine yardımcı olur.

Omurgadaki baskıyı azaltır: Hamak yogasının en önemli özelliği omurgadaki baskıyı azaltmasıdır. Omurgadaki baskıyı azaltarak rahatlamanıza, özellikle bel ve sırt ağırlarının giderilmesine, vücuttaki yorgunluğun atılmasına yardımcı olur.

Hamak yogası, merkezi sinir sistemini ve zihni en üst seviyede çalıştırır: Hamak yogası da diğer yoga ekolleri gibi zihinsel odaklanma gerektiren bir yoga türüdür. *Asanalar arasında geçişler yaparken dengenizi kaybetmemek ve bedeninizi kontrol etmek için iyi bir şekilde odaklanmalı ve kendinizi kontrol etmelisiniz. Tabii hamaklar yardımıyla bu *asanaları yapmaya odaklanmak tüm kasları üst seviyede zorlayıp çalıştırdığı için diğer taraftan zihnin boşalmasını da sağlamaktadır.

**Asana sanskritçe 'duruş' veya 'pozisyon' demektir. Asanalar bir yandan meditasyonda, bir pozisyonda uzun süre rahat oturma yeteneğini geliştirmek için, diğer yanda vücuttaki enerji merkezlerini aktifleştirmek için geliştirilmiştir yoga duruşlarıdır.*

In this way, since there is no pressure, your muscles develop more easily than in classical yoga, while on the other hand you do not feel any pain.

It is also suitable for the beginners of yoga: *As mentioned above, since it makes many of the movements easier than the classical yoga, it is an ideal style for yoga beginners with the application of these basic movements. At the same time, if you are someone who has not done sports or yoga before, doing hammock yoga will develop and strengthen you more quickly.*

In hammock yoga you can develop your flexibility faster: *One of the other significant differences between classical yoga and hammock yoga is that your flexibility develops faster. *Even the most difficult stretching movements can be done easily with the support of the hammock while practising the asanas. This helps your muscles and body stretch faster.*

It reduces pressure on the spine: *The most important feature of hammock yoga is that it reduces the pressure on the spine. By reducing the pressure on the spine, it helps you to relax, especially to relieve low back and back pain and to relieve fatigue in the body.*

Hammock yoga activates the central nervous system and the mind at the highest level: *Hammock yoga, like other yoga styles, is a type of yoga that requires mental focus. *You should focus and control yourself well in order not to lose your balance and control your body while switching between the asanas. Of course, focusing on doing these *asanas with the help of hammocks also allows you to clear your mind, as it forces and works all muscles at the highest level.*

** Asana means 'posture' or 'position' in Sanskrit. Asanas are yoga postures developed to improve the ability to sit comfortably in one position for a long time in meditation on the one hand, and to activate the energy cores in the body on the other.*

info@gelgelhoca.com / www.gelgelhoca.com / instagram.com/gelgelhoca



Şemsi Pasha Mosque, also known as Kuş Konmaz Mosque

M. Vefa ARIKAN / Training Manager of HEAŞ Academy

It is stated that the number of works of Sinan the Architect, who managed to fit 92 mosques, 52 masjids, 55 madrasas, 7 darül-kurra (places for reading the Qur'an), 20 tombs, 17 imarets, 3 darüşşifa (hospitals), 6 waterways, 10 bridges, 20 caravanserais, 36 palaces, 8 cellars and 48 baths, including 365 original works in a geography extending from Mecca to Osijek, was 477. Today, it is stated that about 200 of these works have survived to the present day.

Since it was the capital city, most of his works were naturally constructed in the capital city of Constantinople. Such that, whatever Antoni Gaudi means for Barcelona, Sinan the Architect means much more for Istanbul. Because Sinan was a much more influential character both in terms of the number of his works and his impact on the city's silhouette.

Sinan has many works that are associated with Istanbul; Süleymaniye, Şehzadebaşı, Mihrimah Sultan, Hürrem Sultan, Atik Valide Sultan, Kılıç Ali Pasha Mosques and their complexes are the first ones that come to mind. He embroidered Istanbul quarter by quarter and left a work in every corner of old Istanbul that still fascinate visitors even today. Of course, there are many works that are not remembered as much as those that are remembered or overlooked because they have not survived to the present day; the most interesting of these for me personally is the Şemsi Ahmed Pasha Palace, Mosque and complex built by Sinan the Architect for Şemsi Ahmed Pasha, who was married to the granddaughter of Suleiman the Magnificent when



Şemsi Paşa Camii nam-ı diğer Kuş Konmaz Camii

M. Vefa ARIKAN / HEAŞ Akademi Müdürü

Yaklaşık 98 yıllık ömrüne; 92 cami, 52 mescit, 55 medrese, 7 darül-kurra (Kur'anı Kerim okuma mekanı), 20 türbe, 17 imaret, 3 darüşşifa (hastane), 6 su yolu, 10 köprü, 20 kervansaray, 36 saray, 8 mahzen ve 48 de hamam olmak üzere Mekke'den Osijek'e uzanan bir coğrafyada 365 özgün eser sığdırmış büyük usta Mimar Sinan'ın restorasyonları ile birlikte eser sayısının 477 adet olduğu ifade edilmektedir. Bugün bu eserlerin 200 kadarının günümüze ulaştığı ifade edilmektedir.

Başkent olması hasebiyle eserlerinin büyük bir kısmı doğal olarak başkent Konstantiniyye'de imar olmuştur. Öyle ki Barselona için Antoni Gaudi ne ifade ediyor ise, İstanbul içinde Mimar Sinan çok daha fazlasını ifade etmektedir. Zira gerek eser sayısı, gerekse şehrin silüetine olan etkisi açısından Sinan çok daha etkin bir karakterdir.

Sinan'ın İstanbul ile bütünleşmiş pek çok eseri vardır ki; bunlardan Süleymaniye, Şehzadebaşı, Mihrimah Sultan, Hürrem Sultan, Atik Valide Sultan, Kılıç Ali Paşa Camii ve külliyesi ilk akla gelenlerdir. İstanbul'u mahalle mahalle işlemiş ve eski İstanbul'un her köşesine



kendine bugün bile hayran bırakan bir eser mutlaka bırakmıştır. Elbette hatırlananlar kadar hatıra gelmeyen ya da bugüne ulaşamadığı için dikkatten kaçan pek çok eser vardır ki; şahısınca bunların en ilgimi çeken Rumeli Beylerbeyi iken Kanuni Sultan Süleyman'ın torunu ile evlenerek saraya giren ve II. Selim zamanında ise Sadrazamlığa kadar yükselmiş Şemsi Ahmed Paşa için Mimar Sinan'a yaptırılmış Şemsi Ahmed Paşa Sarayı, Camii ve külliyesidir. Saray maalesef bugüne ulaşamamış olsa da, Cami Atatürk'ün de emri ile Vakıflar Müdürlüğü tarafından restore edilerek kurtarılmıştır.

Cami ile sarayın en enteresan ortak yanı; her ikisi de denize sıfır olan camii ve sarayın arasında ortasında kalan avluda ki su dışarı logarıdır. Sinan eserleri arasında özel bir yere sahip bu tasarım ile denizden gelmesi muhtemel dalgaları tahliye etmektir. Şerif-Abad kasrı olarak da nam salacak bu eserin güzelliği şair Nedim'in dizelerinde şöyle yer bulacaktır:

Vasf-ı hüsn-i behçeti bir veç ile sığmaz dile
Gel Şerefabad'ı gör şevketli Hünkarım hele
Anlaşılmaz hak bu kim arayışı takdir eyle
Gel Şerefabad'ı gör şevketli Hünkarım hele



Şu an hizmet vermeye devam eden caminin öyle bir özelliği de vardır ki, bugün halk arasında tanınan ismine de vesile olmuştur. Camiye halk arasındaki bugünkü "Kuş Konmaz Camii" ismini de veren enteresan özelliği, bölgeye kuşların konamamasıdır. Sinan, Sadrazam Şemsi Paşa'nın da talebi ile kuşların konamayacağı bir saray ve yanına da cami ve külliyesini yapacaktır. Sinan da, aynı Süleymaniye'de meşhur nargilesiyle sergilediği akustik dehasını, bu kez gözlem kabiliyeti ile ortaya koyacaktır. Şansının da yardımı ile İstanbul'un Sarayburnu'ndan sonraki; aynı anda Boğaziçi-Haliç-Marmara denizine hakim, en muhteşem manzaraya sahip burnunda yani Salacak ve Ayazmanın bir araya geldiği İnek Burnunda aradığı şeyi bulacaktır. Zira bu nokta, yine Sinan tarafından, Kanuni Sultan Süleyman için yapılmış Üsküdar Sarayı ile de şerefendirilmiştir. Bir yandan Boğaz ile gelen soğuk kuzey hava akımı ve diğer yandan Marmara'dan gelen sıcak hava akımına bir de Haliç'ten gelen eklenir ve tam bu noktada buluşur ve çarpışırlar. Üstüne bir de dalgaların kıyıya vurarak oluşturdukları vibrasyon da eklenince burada bir kuşun konması ya da konaklaması mümkün değildir.

Sinan, dönemin kuşlara karşı önlemi olan çivili ya da cam kırıklı yatay tüneler yerine doğanın dokunuşunu kullanarak bu problemi çözmüştür. Bu da devrin insanının ne kadar tabiat sahibi olduğu gösterecek ayrıca bir kanıttır. Maalesef Cami inşaatının neticesini görmek Şemsi Paşa'ya nasip olmamış ve Camiinin yanına yapılan türbeye defnolunmuştur. Ancak Sinan ile birlikte bıraktığı bu harika eser ile İstanbul'un belki de en unutulmaz ve kendine hayran bırakan eserlerinden birinin banisi olma şerefine nail olmuştur.

he was the Governor of Rumelia and entered the palace and rose to the position of Grand Vizier during the reign of Selim II. Although the palace unfortunately did not survive to this day, the mosque was restored and saved by the Directorate of Foundations by the order of Atatürk.

The most interesting common feature between the mosque and the palace is the water discharge manhole in the courtyard in the middle between the mosque and the palace, both of which are on the seafront. This design, which has a unique place among the works of Sinan, is intended to drain the waves that may come from the sea. The beauty of this work, which would also be known as the Şerif-Abad pavilion, would find a place in the lines of the poet Nedim as follows:

The description of its beauty does not fit into the tongue with a single figure
Come and see Şerefabad, O my glorious Sultan
Recognise who seeks this incomprehensible right
Come and see Şerefabad, O my glorious Sultan

The mosque, which continues to serve today, has such a feature that it has also been instrumental in its name, which is known among the public today. The interesting feature of the mosque, which also gave the mosque



its current name "Kuş Konmaz Mosque" among the people, is that birds cannot land in the region. Sinan, at the request of Grand Vizier Şemsi Pasha, built a palace where birds could not land, and a mosque and its complex next to it. Sinan would demonstrate his acoustic genius, which he had demonstrated in the Süleymaniye Mosque with his famous hookah, this time with his observation skills. With the help of his luck, he would find what he was looking for at the most spectacular promontory of Istanbul after Sarayburnu, overlooking the Bosphorus, the Golden Horn and the Marmara Sea at the same time, namely the Cow Cape, where Salacak and Ayazma come together. This point was also graced with the Üsküdar Palace built by Sinan for Suleiman the Magnificent. The cold northern air current coming from the Bosphorus on the one hand and the warm air current coming from Marmara on the other are joined by the one coming from the Golden Horn and they meet and collide at this very point. When the vibration created by the waves hitting the shore is added on top of this, it is not possible for a bird to land or stay here.

Sinan solved this problem by using the touch of nature instead of horizontal roosts with nails or broken glass, which were the measures taken against birds at that period. This is another proof that demonstrates the extent to which the people of the period were aware of the nature. Unfortunately, it was not possible for Şemsi Pasha to see the end result of the construction of the mosque and he was buried in the tomb built next to the mosque. However, with this wonderful work he left in collaboration with Sinan, he achieved the honour of being the patron of perhaps one of the most memorable and fascinating works of Istanbul.

Sınırsız Teknolojiler Güvenli Yarınlar

STM Savunma ve Teknolojileri Mühendislik ve Ticaret A.Ş., dünyanın en aktif donanmalarından biri olan Türk Donanması ile dost ve kardeş ülke donanmalarının su üstü ve denizaltı platformlarının daha efektif görevler yapması için özgün mühendislik çözümleri üretiyor. STM'nin ana alt yüklenici olarak önemli görevler üstlendiği ve %70 yerlilik oranı ile tamamlayarak teslim ettiği MiLGEM Ada Sınıfı Korvetler Türk Deniz Kuvvetleri tarafından aktif bir şekilde kullanılıyor. STM, MiLGEM'lerden sonra yine Türk Donanmasının ihtiyacı kapsamında İ Sınıfı Fırkateyn projesinin (TCG İSTANBUL) ana yükleniciliğini üstlendi ve en az %75 oranında yerlilik oranıyla 2023 yılında teslim etmek üzere çalışmalarına devam ediyor.

Denizaltında Öncü Projeler

2 adet AY Sınıfı Denizaltıların modernizasyonunu başarı ile tamamlayan STM, 4 adet Preveze Sınıfı Denizaltıların modernizasyonunda ise lider yüklenici olarak görev aldı. STM, Yeni Tip Denizaltı Projesi kapsamında da önemli görevler üstleniyor. Bu kapsamda, dünyada sayılı ülkelerin üretimini yapabildiği, denizaltı torpido kovanlarının yer aldığı baş kısım Section 50, ilk kez STM tarafından Türkiye'de üretilerek, tarihi bir başarıya imza atıldı.

Dünya Donanmalarının Tercihi STM

STM, teknoloji transferi de içeren iş birliği kapsamında Ukrayna Donanması için Korvet İnşasına 2021 yılı içinde başlarken, Pakistan Donanması için tasarladığı, Türkiye'nin en büyük tonajda askeri gemi inşa projesi olan Pakistan Denizde İkmal Gemisi PNS MOAWIN'i Karacî'de inşa ederek 2018 yılında teslim etti. Pakistan'ın sahip olduğu Agosta 90B Khalid Sınıfı Denizaltıların modernizasyonunda ana yüklenici olarak faaliyetlerini sürdüren STM, yine Pakistan için Türkiye tarafından üretilecek 4 adet Ada Sınıfı Korvet Projesinde de ana tahrik sisteminin tedariki ve entegrasyonuna yönelik mühendislik kabiliyetiyle görev alıyor.

Taktik Mini İHA Sistemleri

STM taktik mini İHA sistemler ürün yelpazesini; Taşınabilir Sabit Kanatlı Vurucu İHA Sistemi ALPAGU, Taşınabilir Döner Kanatlı Vurucu İHA Sistemi KARGU ve Taşınabilir Döner Kanatlı Gözcü İHA Sistemi TOGAN oluşturuyor. TSK'nın 2018'den beri envanterinde yer alan KARGU, 2021'de ilk ihracat başarısına imza attı. ALPAGU'nun da kısa zamanda TSK envanterine girmesi hedefleniyor.

Engineering The Next

STM Savunma ve Teknolojileri Mühendislik ve Ticaret A.Ş. generates indigenous engineering solutions to ensure the efficacy of the surface and submarine platforms of the Turkish Navy one of the most active navies in the world and the navies of friendly and allied nations. The Turkish Naval Forces are making active use of the MiLGEM Ada-Class Corvettes delivered with an indigenisation rate of 70 percent by STM, which served as the main subcontractor in the programme and undertook various crucial tasks. Following the MiLGEM program, STM took on the main contractor role in the I-Class Frigate project (TCG İSTANBUL), addressing yet another need of the Turkish Navy, and is currently on schedule to start deliveries in 2023 with a minimum indigenisation rate of 75 percent.

Pioneering Submarine Projects

Having successfully modernised two AY-Class Submarines, STM is now taking part in the modernisation of four Turkish Navy Preveze-Class Submarines in the role of lead contractor. Another programme where STM plays a critical role is the Turkish Navy New Type Submarine Project. To this end, the company has achieved historic success with the first time local production of the Torpedo Section that houses the torpedo tubes, adding Turkey to the short list of countries in the world with such a capability.

STM, the Choice of World Navies

In 2021, STM has launched the construction of a corvette for the Ukrainian Navy under a cooperation agreement involving technology transfer activities, and in 2018, STM concluded Turkey's largest military shipbuilding project to date in tonnage terms with the delivery of the Fleet Tanker PNS MOAWIN to Pakistan, designed for the Pakistan Navy and built in Karachi. As it continues its activities as the main contractor in the modernisation of Pakistan's Agosta 90B Khalid Class Submarines, STM is also taking part in the construction of four Ada-Class Corvettes to be built by Turkey for Pakistan, bringing its engineering capabilities to the supply and integration of the main propulsion system.

Tactical Mini UAV Systems

STM's tactical mini UAV system product range includes the Fixed-Wing Loitering Munition System ALPAGU, the Rotary-Wing Attack UAV System KARGU and the Autonomous Multi-Rotor Reconnaissance UAV System TOGAN. KARGU, which has been part of the TAF inventory since 2018, saw its first export in 2021, while ALPAGU is expected to enter the TAF inventory in the near future.





In Which Diseases Is Virtual Reality Therapy Applied? Do not let your fear of flying turn your life into a nightmare!

Specialist Clinical Psychologist Özgenur TAŞKIN

Phobias are one of the most common fields where virtual reality therapy is applied. Aerophobia (fear of flying) or hypsophobia (fear of heights) can affect the quality of life. Business trips can turn into a nightmare due to fear of flying. Stating that a virtual environment where the person experiences phobias is created with virtual reality therapy, Specialist Clinical Psychologist Özgenur Taşkın draws attention to the fact that the person can overcome the fear of flying thanks to this method.

Specialist Clinical Psychologist Özgenur Taşkın from Üsküdar University NPISTANBUL Hospital made an evaluation regarding the virtual reality therapy used within the scope of psychotherapy services.

Virtual reality is a supplementary technique

Emphasising that virtual reality therapy is not a therapy method on its own, Specialist Clinical Psychologist Özgenur Taşkın stated, "Virtual reality is a supplementary therapy technique added to the evidence-based cognitive behavioural therapy method."

Do not let phobias turn your life into a nightmare!

Noting that virtual reality therapy is mainly used in the treatment of phobias, Specialist Clinical Psychologist Özgenur Taşkın said, "When virtual reality therapy is mentioned, phobias usually come to mind. The most common area where virtual reality therapy is applied is phobias. The person may have various phobias such as fear of flying, fear of heights. With virtual reality, a virtual environment where the



Sanal gerçeklik tedavisi hangi hastalıkların tedavisinde uygulanır? Uçuş korkunuz hayatınızı kabusla çevirmesin!

Uzman Klinik Psikolog Özgenur TAŞKIN

Sanal gerçeklik tedavisinin en yaygın uygulandığı alanların başında fobiler geliyor. Kişinin uçak fobisi ya da yükseklik fobisi yaşam kalitesini etkileyebiliyor. İş seyahatleri uçak korkusu yüzünden kabusla dönebiliyor. Sanal gerçeklik tedavisi ile kişiye fobilerini yaşadığı sanal bir ortam oluşturulduğunu belirten Uzman Klinik Psikolog Özgenur Taşkın, bu yöntem sayesinde kişinin uçuş korkusunu yenebildiğine dikkat çekiyor.

Üsküdar Üniversitesi NPISTANBUL Hastanesi Uzman Klinik Psikolog Özgenur Taşkın, psikoterapi hizmetleri kapsamında kullanılan sanal gerçeklik tedavisine ilişkin değerlendirmede bulundu.

Sanal gerçeklik destekleyici bir tekniktir

Sanal gerçeklik tedavisinin başlı başına bir terapi ekolü olmadığını vurgulayan Uzman Klinik Psikolog Özgenur Taşkın, "Sanal gerçeklik, kanıta dayalı olan bilişsel davranışçı terapi yöntemine eklenen destekleyici bir terapi tekniğidir." dedi.

Fobiler nedeniyle hayat kabusla dönmeyin!

Sanal gerçeklik tedavisinin ağırlıklı olarak fobilerin tedavisinde kullanıldığını kaydeden Uzman Klinik Psikolog Özgenur Taşkın, "Sanal gerçeklik tedavisi denildiğinde akla genellikle fobiler gelir. Sanal gerçeklik tedavisinin en yaygın uygulandığı alan fobilerdir. Kişinin uçak fobisi, yükseklik fobisi gibi çeşitli fobileri olabilir. Sanal gerçeklik ile kişiye bu fobilerini yaşadığı sanal bir ortam oluşturulur. Kişi yaşamında ilerlemesini engelleyen fobileri ile bu yöntem aracılığı ile vedalaşabilir. İş seyahatleri uçak fobisi nedeni ile kâbus olabilir. Kişi işinden ve hatta kariyerinden olabilir. Bu gibi durumlarda oluşturulan sanal ortam ve teröpatik bağ oldukça işlevsel olacaktır." diye konuştu.

Sanal gerçeklik tedavisi hangi aşamalardan oluşuyor?

Uzman Klinik Psikolog Özgenur Taşkın, sanal gerçeklik tedavisinin uygulama aşamalarına ilişkin de şunları söyledi:

- Kişi fobileri sebebi ile terapiye başvurduğunda bilişsel davranışçı terapi uygulanabilir. Ek bir teknik ile terapi kuvvetlendirilebilir. Terapisti kişiye sanal gerçekliği ve süreçlerini anlatır.

- VR gözlüğü denilen gözlük ile kişinin korktuğu ortam oluşturulur. Mesela kişinin yükseklik fobisi var ise yüksek bir alanda yürüyormuş gibi bir alan hazırlanabilir.

- Elbette ki sanal gerçeklik öncesi terapistin müdahaleleri oldukça önemli olacaktır. Kişi gözlükte karşılaşacakları hakkında bir ön bilgiye sahip olmalıdır. Terapist bu konuda bilgi verir ve süreç başlar.

Maruz bırakma yöntemi uygulanıyor

- Süreç bilişsel davranışçı terapide olan 'maruz bırakma' yönteminin sanal halidir. Kişi maruz bırakıldıkça kaygı puanı alınacaktır.

- Kişi, çok hızlı olmasa bile kaygısının zamanla azaldığına kendisi şahit olacaktır. Bu süreçte kişi maruz kaldıkça ve kullanılan terapi yöntemleri ile adım adım fobisinden uzaklaşacaktır. Hayatında kabusla dönüşen süreçten kurtulmak için oldukça işlevsel bir yöntemdir.

Sanal gerçeklik tedavisi kimlere uygulanabilir?

Uzman Klinik Psikolog Özgenur Taşkın, sanal gerçeklik tedavisi uygulamasında belirli bir yaş sınırı olmadığını fakat kişinin kendini ifade edebilmesinin önemli olduğunu vurgulayarak "Sanal gerçeklik yöntemi, terapistin ve danışanın çok aktif olması gereken bir yöntemdir. O sebeple çocukluk çağından öte ergen ve yetişkin bireylerde daha işlevsel ve aktif olarak kullanılan bir yöntemdir." diye konuştu.

İletişim Ofisi Halkla İlişkiler Ajansı - Ali Aksoy
ali.aksoy@iletisimofisi.com / 0212 324 8017, 0542 687 1668

person experiences these phobias is created. Through this method, people can bid farewell to their phobias that prevent them from progressing in their lives. Business trips can be a nightmare due to aerophobia. People may lose their job and even their career. In such cases, the virtual environment and therapeutic bond created will be very functional."

What are the stages of virtual reality therapy?

Specialist Clinical Psychologist Özgenur Taşkın said the following regarding the application stages of virtual reality therapy:

- Cognitive behavioural therapy can be applied when the person seeks therapy for phobias. Therapy can be reinforced with an additional technique. The therapist explains virtual reality and its processes to the person.

- With the glasses known as VR glasses, the environment that the person is fearful of is recreated. For example, if the person has a fear of heights, an environment can be created in which the person walks on a high place.

- Of course, the interventions of the therapist prior to virtual reality are very important. The person should have a preliminary knowledge regarding what he/she will encounter while wearing the glasses. The therapist provides information on this and the process begins.

Exposure method is applied

- The process is a virtual version of the 'exposure' method in cognitive behavioural therapy. An anxiety score will be obtained as the person is exposed.

- The person himself/herself will witness that his/her anxiety decreases over time, although not very quickly. In this process, the person will gradually step away from his/her phobia as he/she is exposed and with the therapy methods used. It is a very functional method to get rid of the nightmarish process in your life.

Who can receive virtual reality therapy?

Specialist Clinical Psychologist Özgenur Taşkın underlined that there is no specific age limit in the application of virtual reality therapy, but it is important for the person to be able to express himself/herself and said, "Virtual reality method is a technique in which the therapist and the client need to be highly active. For this reason, it is a method that is more functional and actively used in adolescents and adults rather than children".



Türk Havacılık ve Uzay Sanayii (TUSAŞ) teknolojinin Ar-Ge' sine yönelik önemli çalışmalar gerçekleştiren ülkemizin öncü havacılık şirkettir.

Türk Havacılık ve Uzay Sanayii (TUSAŞ) teknolojinin Ar-Ge'sine yönelik önemli çalışmalar gerçekleştiren ülkemizin öncü havacılık şirkettir. Türkiye'nin havacılık alanında ilk 10'da yer alması için çalışmalarına devam eden TUSAŞ, dünyanın en büyük savunma ve havacılık şirketlerinin listelendiği Defense News Top 100 listesinde 68'nci olarak yer almaktadır.

Türkiye'nin özellikle askeri havacılık alanındaki en önemli kurumları arasında yer alan Türk Havacılık ve Uzay Sanayii; ATAK, GÖKBAY helikopteri, Milli Muharip Uçak (MMU), ANKA ve AKSUNGUR insansız hava aracı ve HÜRKUŞ, HÜRJET gibi bir çok kritik ürün geliştiriyor ve üretiyor. Askeri havacılık dışında sivil havacılık alanında da çok önemli çalışmalar gerçekleştiren Türk Havacılık ve Uzay Sanayii, Boeing ve Airbus gibi dünyanın en önemli havacılık şirketlerinin stratejik üretim ortakları arasında yer alıyor.

Türk Havacılık ve Uzay Sanayii uzay alanında da önemli çalışmalara, entegrasyon ve test faaliyetlerine devam ediyor. Türkiye'nin ilk uydu ihracatını Arjantin'e gerçekleştirecek olan şirket, dünyada uzay alanında söz sahibi az sayıda gelişmiş ülkede bulunan, ülkemizin ise tam kapsamlı ilk ve tek Uzay Sistemleri Entegrasyon ve Test (USET) Merkezi'nde uydu test faaliyetlerini yürütüyor.

Ülkemizi havacılık alanında lig atlatacak mihenk taşı olan Milli Muharip Uçak'ın (MMU) teknolojik altyapısını hızlandıran Türk Havacılık ve Uzay Sanayii, büyük test tesisleri, yapay zeka, milli yazılımlar ve ülkemizin tüm teknoloji kazanımlarını MMU için bir araya getirecek.

As the sector leading company of Türkiye, Turkish Aerospace carries out important studies on R&D of technology.

As the sector leading company of Türkiye, Turkish Aerospace carries out important studies on R&D of technology. Pursuing its efforts for national aviation ecosystem with an aim of being in the top 10 in the field of aerospace, Turkish Aerospace is ranked 68th in the list of "Defense News Top 100" where lists the world's largest defense and aerospace companies.

Being among the most important institutions in Türkiye, especially in the field of military aviation, Turkish Aerospace develops and manufactures many critical aerial products such as ATAK Tactical Combat Helicopter, GÖKBAY Multirole Utility Helicopter, National Combat Aircraft (Turkish Fighter), ANKA and AKSUNGUR Unmanned Aerial Vehicles, and HÜRKUŞ, HÜRJET Training Aircrafts. Besides military aviation, Turkish Aerospace is also among the strategic production partners of the world's most important aviation companies in the field of civil aviation such as Boeing and Airbus.

As being one of the core business, while Turkish Aerospace continues development, integration and test activities in the field of space systems, the company will carry out Türkiye's first satellite export to Argentina. Turkish Aerospace also continues to carry out satellite testing activities at the first and only full-scale Space Systems Integration and Test Centre in Türkiye, where located in a few developed countries.

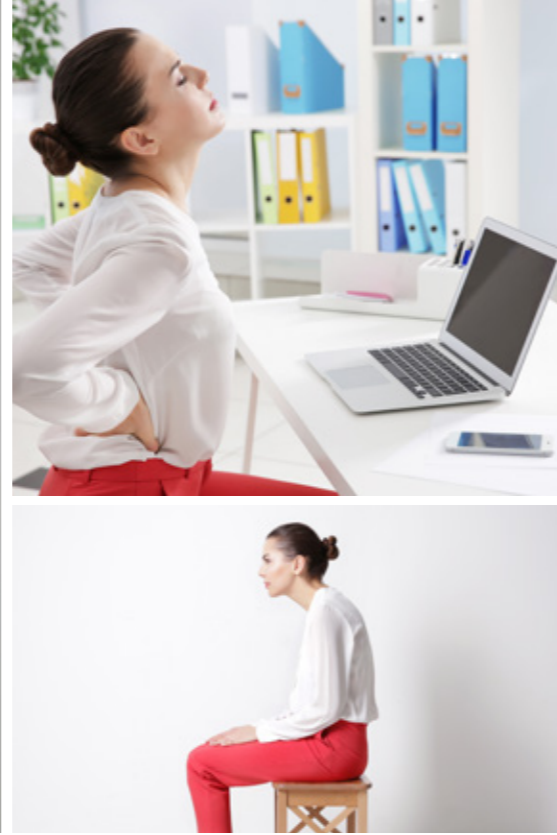
Accelerating the technological infrastructure with the Turkish Fighter, which is the milestone that will make Türkiye jump the league in global aviation ecosystem, Turkish Aerospace will bring together large test facilities, artificial intelligence, national software and all the technology achievements of Türkiye for Turkish Fighter.

EMPOWER

YOUR FUTURE



T625 GÖKBAY
MULTIROLE HELICOPTER



Hareket Etmediğimizde Bedensel ve Zihinsel Olarak Nasıl Etkileniriz?

Mahmut Talha SAĞLIKLI - Röportaj / Pınar DEMİR

Talha Bey, kısaca kendinizden bahsedebilir misiniz? Sizi duruş bozuklukları üzerine çalışmaya yönlendiren ne oldu? Herkese merhaba. Ben Mahmut Talha Sağlıklı, milli sporcu olarak aktif spor hayatımı sonlandırmamın ardından spor eğitmeni olarak kariyerime devam ettim ve bugüne kadar birçok şirkette ve spor salonunda görev yaptım. Bu süre içerisinde tanıştığım ve programlarını hazırladığım birçok danışanım, üyem oldu. Birçoğu başlıca sorunları arasında kilo problemlerine dikkat çekerken benim gözlemlerim ise onların sahip olduğu duruş bozukluklarına takılıyordu. Resmen vücudumuzun şekli ve duruşu hakkında bir fikir sahibi değildik, bunu anladım ve bu konuya yatırım yapmaya başladım. Örneğin birlikte çalıştığım insanlara başın ve gövdenin doğal pozisyonunu, omuzların ve sırtın alması gereken şekilleri, formları öğretmeye başladım ve zamanla hem kilo problemlerimizi çözmeye hem de şikâyet konuları arasında yer alan bel, sırt ve boyun ağrılarına karşı çok iyi sonuçlar almaya başladık. Beni bu konuda çalışmaya teşvik eden bir diğer konu ise teknoloji bağımlılığının geldiği nokta oldu. En küçüğümüzden, büyüğümüze kadar saatlerce bizleri esir eden teknolojik cihazlar haliyle vücudumuz üzerinde de ciddi etkiler oluşturmaya yani duruşumuzu bozmaya başladı.

How Are We Affected Physically and Mentally When We Remain Sedentary?

Mahmut Talha SAĞLIKLI - Interviewer / Pınar DEMİR

Mr Talha, could you briefly tell us about yourself? What prompted you to study on posture disorders?
Hello everyone. I am Mahmut Talha Sağlıklı. After putting an end to my active sports life as a national athlete, I continued my career as a sports trainer and I have worked in many companies and gyms until today. During this period, I have had many clients and members whom I met and for whom I prepared programmes. While many of them pointed out weight problems among their main problems, my observations were fixated on the posture disorders they had. We literally had no idea about the shape and posture of our body, I realised this and started to invest in this issue. For example, I began to teach the people I work with the natural position of the head and torso, the shapes and forms that the shoulders and back should take, and over time, we started to solve our weight problems and get very good results against low back, back and neck pain, which were among the complaints. Another aspect that encouraged me to work on this subject was the point where technology addiction reached. Technological devices that enslave us for hours, from our youngest to our eldest, have started to exert serious effects on our body, that is, they have started to distort our posture.

Profesyonel sporcu kimliğinizle değerlendirmeniz gerekirse, duruş bozuklukları başta olmak üzere birçok fiziksel sorunun yalnızca sedanter yaşam tarzına sahip kişilerde görülmediğini söyleyebilir miyiz? Öyleyse bu bireyin sağlıklı bir hayat sürebilmesi için dikkat etmesi gereken bir konu mudur? Bu tip sorunlarla karşılaşan en yüksek risk grubundaki kişiler kimlerdir?

Fiziksel aktivite yapmayan bireylerin hayat standartlarını sedanter yaşam tarzı olarak adlandırabiliriz. Bu sınıfı daha çok egzersiz yapmayan bir kesim olarak görürüz ancak bu yanıltıcı bir bakış açısı olabilir çünkü sorun çok daha üst seviyelere taşınmış durumda; hareket etmenin lüks bir ihtiyaç haline geldiği bir çağa giriş yaptık. Ücret ödeyerek, kendimize hareket edebileceğimiz alanlar tespit etmeye veya spor salonlarına kayıt olmaya çalışıyoruz ve bir çoğumuz da devamsız olmaktan yakınıyoruz. İnsanın fabrika ayarlarına baktığımızda en önemli maddelerden birisinin hareket olduğunu rahatlıkla görebiliriz çünkü beynimizin ve sahip olduğumuz kas iskelet sisteminin başlıca var oluş amacı bu mekanizmanın sağlıklı bir şekilde işlemesi üzerinedir. Hareket sistemimizi kullanmadığımız her gün hem bedensel hem de zihinsel rahatsızlıklara davetiye çıkardığımız birikimdir.

Duruş bozuklukları, her aşamada iyileştirilebilir veya olumsuz sürecin ilerlemesi durdurulabilir mi? İleri yaşlarda veya ileri seviyelerde gelişen bozukluklar için de çözüm var diyebilir miyiz?

Her yaşın bir zorluğu olduğu kadar güzelliği de vardır ve bizim burada bilmemiz gereken, yatırım yaptığımız düşünce ve yaşam tarzı aynı şekilde bedenimizde de yansımaları yol açar. Bizim elbette ki birincil amacımız erken yaşlarda mümkün olduğunca bu bilince ulaşmak ve herkese bedensel farkındalık kazandırmak. Sorunuza gelirsek, duruş bozuklukları her aşamada ve her yaşta iyileştirilebilir, önemli olan bedenimizi yeniden keşfetmek ve onunla olan bağlantımızı artırmaktır. Bu tür geri bildirimleri orta yaş ve üzerinden almaktayız ve onlarla yaptığımız genel çalışmalarda, düzenli esneme (stretching) çalışmaları ve güçlendirici egzersizler ile her geçen hafta çok iyi sonuçlar alıyoruz çünkü onlara ulaşılabilir hedefler koyuyoruz. Yaşınız kaç olursa olsun, bu egzersizleri bir geriye yaşlanma olarak düşünmenizi istiyorum. Hemen en sekiz yaşına dönmeyi değil, öncelikle bir yaş sonrasında beş ve daha da ileri de on yaş genç hissedeceğiniz adım adım bir ilerleme öngörün. Bu hem ulaşılabilir olacaktır hem de size keyif verecektir.

Dik Duruş Akademisi nedir? Duruş bozuklukları dışında farklı yaş gruplarına ve güncel konulara da yer verdiğiniz bir platform diyebilir miyiz? Herkes kendine uygun çalışma programını nasıl oluşturabilir?

İçinde bulunduğumuz teknoloji çağının en büyük handikaplarından birisi de bedensel faaliyetlerin azalması ve duruş bozukluklarının ortaya çıkmasıdır. Buradan hareketle **Dik Duruş Akademisi** bir gelecek öngörüsüdür ve önümüzdeki yıllarda çok daha fazla insanın yakınaacağı bir probleme çözümler sunmaktadır. O problemler arasında kambur duruş, hareketsizlik, kasların güçsüzleşmesi ve bedensel bölgelerimiz



Judging by your professional athlete identity, can we say that many physical problems, especially posture disorders, are not only seen in people with sedentary lifestyles? If so, is this an issue that every individual should pay attention to in order to lead a healthy life? Who are the people in the highest risk group who face such problems?

We can call the living standards of individuals who do not engage in physical activity as a sedentary lifestyle. We see this category as a group of people who do not exercise, but this may be a misleading perspective because the problem has reached a much higher level; we have embarked on an era in which mobility has become a luxury necessity. We are trying to find areas where we can exercise by paying a fee or we are enrolling in gyms, and many of us complain that we are unable to achieve continuity.

When we look at the default settings of human beings, we can easily see that one of the most important items is mobility, because the main purpose of the existence of our brain and the musculoskeletal system we have is the healthy functioning of this mechanism. Each day in which we do not use our mobility system is an accumulation that leads to both physical and mental disorders.

Can posture disorders be treated at any stage or can the negative process be stopped? Can we say that there is also a solution for disorders that develop at an older age or at an advanced stage?

Every age has its challenges as well as its beauty, and what we need to know at this point is that the way of thinking and lifestyle we invest in leads to reflections on our body in the same manner. Of course, our primary goal is to reach this awareness as much as possible at an early age and to raise physical awareness in everyone. As for your question, posture disorders can be improved at any stage and at any age, the important thing is to rediscover our body and increase our connection with it. We receive this kind of feedback from middle age and above, and in our general work with them, we get very good results week after week with regular stretching

arasında ortaya çıkan simetrik bozuklukları sayabiliriz. Hani deveye sormuşlar ya sırtında neden hörgüç var diye, işte bu sorunun yeni muhatabı maalesef insan olabilir. Her geçen gün birçok insanın sırtında bir çıkıntı meydana gelebiliyor ve birçok kişi kafasını yukarıda tutamamaktan, sürekli öne düşürmekten şikâyet ediyor.

Dik Duruş Akademisi, günlük hayatınızın içerisine dahil edebileceğiniz öneriler sunuyor. Pilates bandı ile yapabileceğiniz güçlendirici egzersizler, bir oklava ya da sopa ile uygulayabileceğiniz esneme hareketleri, nefesle beraber zihinsel çalışmalar ve çok daha fazlasını içeren bütünsel bir programdır. Kendinize uygun programı oluşturmak çok kolay! Tek yapmanız gereken <https://sagliklihoca.com/dik-durus-akademisi/> adresini ziyaret etmek ve yönergeleri takip etmek. Toplamda beş adımda kendi programınızı oluşturabiliyorsunuz. Elinizde bulunan egzersiz ekipmanına göre her türlü antrenmanı ve çalışmayı da sayfada göreceksiniz.

Şunu unutmayın; dik durmak ve sağlıklı olmak sizin de hakkınız!



“8 Haftada Dik Durma Sanatı” kitabınızdan bahsedebilir misiniz?

Takipçilerimden gelen yoğun istek üzerine kaleme aldığım bir kitap. Bu egzersizlerin ve akademimizin arkasında yatan bilimi merak eden sevgili okurlarımız ile çok keyifli bir dik duruş yolculuğuna çıkıyoruz. Kitapta birçok önemli bilgiyi bulabiliyor ve bölümlere göre özel olarak yerleştirilmiş QR kodları ile video içeriklere ulaşabiliyorsunuz. Özellikle söz konusu egzersiz olduğunda video ile desteklenmiş anlatım çok işe yarayabiliyor ve birçok kişi hareketleri daha detaylı öğreniyor. Kitaplığınızda mutlaka yer alması gereken bir kitap.

and strengthening exercises because we set them achievable goals. Whatever your age, I would like you to think of these exercises as a way of ageing backwards, not as an immediate return to the age of eight, but as a step-by-step progression that will make you feel one year younger, then five years younger and then ten years younger. This will be both achievable and enjoyable for you.

What is the Upright Posture Academy? Can we say that it is a platform where you cover different age groups and current issues other than posture disorders? How can everyone create a suitable training programme for themselves?

One of the biggest drawbacks of the era of technology we are in is the decrease in physical activities and the emergence of posture disorders. From this point of view, the Upright Posture Academy is a vision for the future and offers solutions to a problem that many more people will complain about in the coming years. Among those problems, we can count hunchback posture, inactivity, weakening of muscles and symmetrical disorders that occur between our body parts.

You know, they ask the camel why he has a hump on his back, unfortunately, the new addressee of this question may be the humans. Every day, many people develop a hump on their backs and many people complain of not being able to keep their heads up and constantly leaning their heads forward.

The Upright Posture Academy offers you recommendations that you can incorporate into your daily life. It is a holistic programme that includes strengthening exercises you can do with a Pilates band, stretching movements you can apply with a rolling pin or stick, mental exercises with breathing and many more.

It's easy to create your own programme! All you have to do is visit <https://sagliklihoca.com/dik-durus-akademisi/> and follow the instructions. You can create your own programme in five steps in total. Depending on the exercise equipment you have, you will see all kinds of workouts and exercises on the page.

Remember that standing upright and being healthy is your right too!

Can you tell us about your book titled “The Art of Standing Upright in 8 Weeks”?

It is a book I wrote based on the immense demand coming from my followers. We embark on a very enjoyable upright posture journey with our beloved readers who are curious about the science behind these exercises and our academy. You can find a lot of important information in the book and you can access video content with QR codes placed specifically for each chapter. Especially when it comes to exercise, the narration supported by video can be very useful and many people are able to learn the exercises in greater detail in this way. It is a book that should definitely be in your bookshelf.

What will be the future of disorders such as hunchback and scoliosis that everyone is now familiar with? Do you think that

Artık herkesin aşına olduğu kamburluk , skolyoz gibi hastalıkların geleceği ne olacak? Gelişen teknoloji ve değişen dünya dinamikleri ile sizce insanların bu tip rahatsızlıkları artacak mı, yoksa insanlar giderek artan bilinçle demirden inşa edilmiş gibi güçlü, sağlıklı, sportif bireyler mi olacak?

İngiltere’de fütürist bir yazar, ofis koşullarının değiştirilmemesi halinde çalışanların gelecekte neye benzeyeceğini göstermek için ‘Emma’ adında bir balmumu model yaptı. İlk bakışta görünümüyle korkutan Emma’nın kamburlaşmış bir sırtı, çıkıntılı bir karnı, varisli damarları, şişmiş ayak ve el bilekleri ve kan çanağına dönmüş gözleri dikkat çekiyor çünkü uzun süre ekrana bakan ve hareketsiz kalan bir insan modelinden bahsediyoruz. Buna benzer pek çok bilimsel çalışmayı da bulmamız mümkün. Duruş bozuklukları ve omurga rahatsızlıkları maalesef çok genç yaşlara kadar düşmüş durumda. Bunun önüne geçmememiz halinde daha rahatsız bir toplum ve sağlık sistemi üzerinde fazladan bir yük olmamız kaçınılmaz olarak görünüyor. Sağlıklı yaşam farkındalığı ve egzersiz bilincini artırarak bu durumun önüne geçmek için çalışmalarımızı artırmamız gerekmektedir.

Milli bir sporcu olarak ülkemizdeki insanların spora ve sportif faaliyetlere bakış açısını nasıl değerlendiriyorsunuz? Başta siz olmak üzere birçok sporçuyu bu tip projeler geliştirmeye iten neden, toplumumuzda spor algısının yeterince gelişmemiş olması mıdır? Spor ve sağlık kavramlarını birlikte düşünmememizin, sporun farklı amaçlar için sadece araç durumunda olması ve belirli sürelerde bilinçsizce uygulanması konusu hakkında ne düşünüyorsunuz?

Türkiye Vücut Geliştirme, Fitness ve Bilek Güreşi Federasyonu As Başkanı olarak, ülkemizdeki ve dünyadaki fitness trendlerini, spora katılım oranlarını takip ediyorum. İlk olarak spor salonlarına katılımı değerlendirdiğimizde çok düşük bir yüzde ile karşılaştığımızı itiraf etmeliyim özellikle nüfusa oranla spora katılım çok zayıf durumda.

Birçok kişinin spora bakış açısı zayıflama, düğün tarihine kadar forma girme veya yaz tatilinde sahillere fit bir giriş yapma hayali olarak özetlenebilir ancak dönemsel planların kalıcı olmadığını ve yapılan şok diyetlerle birlikte çok yoğun egzersiz programlarının işe yaramadığını söyleyebiliriz.

Bizlere düşen toplumdaki spor bilincini artırmak, egzersizin planlı ve programlı bir şekilde ister evimizde ve çevresinde, ister bir spor salonunda yapılabilir olduğunu göstermektir. Bu hedefler doğrultusunda çalışmaya ve daha fazla bireye sağlıklı olma, hareket etme bilincini kazandırmak için emek vermeye devam edeceğiz. Egzersiz alışkanlığını sürdürdükçe, zindeliğinizin ve günlük enerjinizin sağlıklı bir şekilde artmasını bekleriz.

Siz değerli okurlarımızı da önümüzdeki hafta veya ay başında değil ya da yeni yılda hiç değil! Hemen yarın başlayacak şekilde hareket ve sağlık dolu bu dünyaya davet ediyoruz. Lütfen daha fazla ertelemeyin çünkü sağlıklı olmak sizin de hakkınız.

such disorders of people will increase with the developing technology and changing world dynamics, or will people become stronger, healthier, sportive individuals as if they are built of iron with increasing consciousness?

A futurist writer in the UK made a wax model called ‘Emma’ to show what employees will look like in the future if office conditions are not changed. At first glance, Emma’s hunched back, protruding abdomen, varicose veins, swollen ankles and wrists, and bloodshot eyes attract attention because we are talking about a human model that looks at the screen for a long time and remains sedentary.

It is also possible to find many other similar scientific studies. Unfortunately, posture disorders and spinal disorders have reached to very young ages. If we do not prevent this, it seems inevitable that we will become a more uncomfortable society and an extra burden on the health system. We need to increase our efforts to prevent this situation by increasing awareness for living a healthy life and exercising.

As a national athlete, how do you evaluate the perspective of people in our country towards sports and sportive activities? Is the reason that prompts many athletes, especially you, to develop such projects is that the perception of sports in our society is not sufficiently developed? What do you think about the fact that we are unable to think about the concepts of sport and health together, that sport is only a tool for different purposes and that it is practised unconsciously for certain periods of time?

As the First Chairman of the Turkish Bodybuilding, Fitness and Arm Wrestling Federation, I follow the fitness trends in our country and in the world and the rates of participation in sports. First of all, when we evaluate the participation in gyms, I must admit that we encounter a very low percentage, and the participation in sports is very weak, especially compared to the population.

The perspective of many people on sports can be summarised as the dream of losing weight, getting in shape by the wedding date or making a fit entrance to the beaches during the summer holidays, but we can say that periodic plans are not permanent and very intense exercise programmes with shock diets do not work.

Our mission is to raise awareness of sports in the society and to demonstrate that exercises can be performed in a planned and programmed manner, either in and around our households or in a gym. We will continue to work in line with these goals and endeavour to raise the awareness of being healthy and exercising among more individuals. As you maintain the habit of exercise, we expect your fitness and daily energy to increase in a healthy way.

We invite you, our dear readers, to this world full of mobility and health, not next week, not at the beginning of the month, not in the New Year, but starting immediately tomorrow. Please do not delay any longer because being healthy is your right too.

Roketsan'ın Yenilikçi Çözümü ALKA Yönlendirilmiş Enerji Silah Sistemi, EYP ve Mini/Mikro İHA Tehditlerine Karşı Hazır Roketsan's Innovative Solution – the ALKA Directed Energy Weapon System – is Ready for Deployment against IEDs and Mini/Micro UAV Threats

Füze ve mühimmat alanında çalışmalarına devam eden Roketsan, bir yandan da yenilikçi silah sistemlerine yönelik projelerini sürdürüyor. İlk kez IDEF 2021'de sergilenen ALKA Yönlendirilmiş Enerji Silah Sistemi (YESS), El Yapımı Patlayıcılar (EYP) ve mini/mikro insansız hava araçlarını (İHA) etkisiz hale getirmek için etkin bir çözüm sunuyor.

Günümüzde gelişen teknoloji ile birlikte, tehdit tipleri de değişiyor ve bu değişim, yeni tür savunma silahlarının kullanımını gündeme getiriyor. Örneğin, tedariki son derece kolay olan mini/mikro İHA'lar, terör eylemlerinde de giderek artan bir sıklıkta kullanılmaya başlandı. EYP düzenekleri de önemli bir tehdit olarak günümüzde kendini gösteriyor.

Geleneksel ateşli silahlar ile savunma; oluşabilecek harici hasar, gereken cephane ve uzman personel ihtiyacı nedeniyle mini/mikro İHA tehdidine karşı her zaman uygulanamıyor. Dünya çapındaki eğilimlere bakıldığında da bu yeni tehdide karşı, yenilikçi savunma sistemlerinin kullanımının yaygınlaştığı görülüyor. Benzer şekilde, EYP tehdidi ile mücadele de yenilikçi çözümler gerektiriyor. Bu kapsamda, EYP'lere, mini/mikro İHA'lara ve özellikle de mini/mikro İHA sürülerine karşı savunma için en maliyet etkin çözüm olarak ALKA bir adım öne çıkıyor.

Yapay Zekâ ve Derin Öğrenme Algoritmalarıyla Otonom Görevler

EYP'ler ile sabit ve döner kanatlı mini/mikro İHA'ları ve mini/mikro İHA sürülerini, etki alanı dışında imha edebilmek için geliştirilen ALKA hem elektromanyetik enerjisini hem de lazer enerjisini hedef üzerine yoğun ve hassas şekilde yönlendirerek, hedeflerin hibrit ve katmanlı bir yöntemle etkisiz hale getirilmesi sağlıyor.

ALKA, kullanıcıya sağladığı elektromanyetik karıştırma yeteneği ile tek veya sürü halindeki mini/mikro İHA'ların işlevsel olarak engellenmesini; elektromanyetik ve lazer tahrip yeteneğiyle de mini/mikro İHA'ların, mini/mikro İHA sürülerinin ve EYP'lerin güvenli mesafeden imha edilmesini olanaklı hâle getiriyor.

ALKA; hedefi tespit, takip ve ayrıştırma görevlerini yapay zekâ ve derin öğrenme algoritmalarıyla otonom olarak gerçekleştirebiliyor. Bunun yanı sıra harici sistemler ile de entegre edilebilen sistem, ağ yapısı içerisinde de kullanılabilir. ALKA, yönlendirilmiş enerjiyi hedef üzerinde yüksek hassasiyetle yoğunlaştırıyor ve hedefi işaretlenen noktadan vurabiliyor. Işık hızında reaksiyon gösterebilen sistem, gece/gündüz etkinlik sunarken atım başı maliyetlerinin son derece düşük olması da önemli avantaj sağlıyor.

Modüler tasarıma sahip olan ALKA, kullanıcı ihtiyaçlarına göre mobil veya sabit konumlu olarak kullanılabilir. Mobil sistem intikal halindeki veya sahada konumlu birliklerin savunması ile meskûn mahal operasyonlarında, sabit konumlu sistem ise karargâh, üs, liman, kalekol vb. kritik tesislerin nokta hava savunmasında ideal çözüm olarak öne çıkıyor.

Continuing its works related to its missiles and munitions, Roketsan is also continuing to develop projects on innovative weapon systems. On display for the first time at IDEF'21, the ALKA Directed Energy Weapon (DEW) System is an efficient solution to the neutralization of Improvised Explosive Devices (IED) and mini/micro unmanned aerial vehicles (UAV).

The changes in threats that are emerging in parallel to global technological advances make it necessary to come up with new defence armaments. For example, mini/micro UAVs are very easy to obtain, and so are seeing increasing use in terrorist activities. IED assemblies, on the other hand, also continue to be a major threat.

Defence based on conventional firearms fails to take into consideration threats from mini/micro UAVs and the potential for collateral damage, as well as the specialized personnel and ammunition needed for such operations. A look at global trends indicates that innovative defence systems are being employed against such threats, and at an increasing pace. Similarly, the elimination of IED threats requires innovative solutions. ALKA is a cost effective solution that provides defence against IEDs, mini/micro UAVs, and particularly against mini/micro UAV swarms.

Autonomous Tasks with AI and Deep Learning Algorithms
Developed to destroy IEDs, mini/micro UAVs with fixed- and rotary-wing and mini/micro UAV swarms outside the sphere of influence, ALKA can direct both electromagnetic and laser energy intensively and precisely against the threat, achieving targets through hybrid and layered methods.

ALKA provides the user with electromagnetic jamming capability to functionally counter threats from single or swarm mini/micro UAVs, while its electromagnetic and laser destruction capabilities allow it to eliminate mini/micro UAVs, mini/micro UAV swarms and IEDs from a safe distance.

ALKA is can perform target detection, tracking and differentiation tasks autonomously through the use of AI and deep learning algorithms. The system can also be integrated with external systems and used as part of a network structure. ALKA concentrates directed energy precisely on the target, hitting the exact marked point. The system can react at lightning speed, day or night, while the per-shot costs are extremely low.

With its modular design, ALKA can be used while mobile or stationary, depending on user needs. The mobile system can be considered an ideal solution for the defence of advancing or deployed units, as well as in urban operations, while the stationary system can be used for the air defence of critical facilities such as headquarters, base-ports and fortified gendarmerie stations.



SINIRLARI AŞAN TEKNOLOJİ

Sadece inovasyonun sınırlarını zorlamıyor,
gerçekleştirdiğimiz ihracatla Türkiye'nin sınırlarını aşıyoruz.

Our Engineering Knows No Limits
Thinking outside the box is what we use to push limits but protect borders.



Sağlıklı Besleniyor musunuz?

Uzman Diyetisyen Zuhal GÜLER ÇELİK

Ne kadar sağlıklı besleniyorsunuz?

Testi yapın ve sonuçta beslenme düzeninizi değiştirmeniz gerekiyorsa hemen harekete geçin.

C VİTAMİNİ / VITAMIN C

1. Taze meyve yerine kuru meyve, dondurma veya bisküvi tercih ederim.
2. En fazla haftada 1-2 defa çiğ sebze veya salata yerim.
3. Taze sebze ve meyve suları yerine konsantre ve gazlı içecekleri tercih ederim.
4. Sebze ve meyveleri daha çok pişmiş veya konserve olarak tercih ederim.
5. Sigara içerim.

SONUÇ: Üç sorudan fazlasına EVET cevabı verdiyseniz, yeterince C vitamini alamadığınızı söyleyebiliriz. C vitamini bağışıklık sisteminizin gelişmesini sağlayarak sağlığını korur. Vücut direncini artırmak ve vücuda yeterli miktarda vitamin ve mineral alınmasını sağlamak için sebze ve meyve çeşitlerinden yeterince tüketilmesi önemlidir.

KALSİYUM / CALCIUM

1. Her gün bir bardak süt, ayran içer veya yoğurt yerim.
2. Her gün peynir yerim.
3. Peyniri eritip yemeklerde kullanırım.
4. Haftada 1-2 defa kolalı içecekler içerim.
5. Haftada 5-6 fincan kahve, 6-7 bardak demli çay içerim.
6. Her gün taze sebze veya meyve yerim.

SONUÇ: Dört ve dördün üzerinde HAYIR yanıtı verdiyseniz kalsiyum açısından sorunlarınız var diyebiliriz. Kalsiyum kemikler için en temel mineraldir. Dengede tutulması özellikle kadınlarda menopoz sonrası gözlenen osteoporozu önler. Süt, yoğurt ve peynir gibi kalsiyum bakımından zengin yiyeceklerin yeterince tüketilmesi gerekir.

DEMİR / IRON

1. Sporla aram iyi değildir, hiç yapmam.
2. Yalnız bitkisel gıdalarla beslenirim.
3. Sebze ve baklagilleri çok az yerim.
4. Haftada bir balık yerim.
5. Kırmızı et, kıyma hiç yemem.
6. Ceviz, fındık gibi kuru yemişleri hiç sevmem.

Do You Have a Healthy Diet?

Expert Dietitian Zuhal GÜLER ÇELİK

How healthy is your diet?

Take the test and act immediately if the results indicate that you need to change your diet.

VITAMIN C

1. I prefer dried fruit, ice cream or biscuits to fresh fruit.
2. I consume uncooked vegetables or salads at most 1-2 times a week.
3. I prefer concentrated and fizzy drinks to fresh vegetable and fruit juices.
4. I prefer vegetables and fruits cooked or canned.
5. I smoke.

RESULT: If you answered YES to more than three questions, we can say that you are not getting sufficient amount of vitamin C. Vitamin C protects your health by improving your immune system. It is important to consume sufficient amounts of vegetables and fruit varieties to increase the resilience of your body and ensure adequate intake of vitamins and minerals to the body.

CALCIUM

1. I drink a glass of milk, buttermilk or eat yoghurt every day.
2. I eat cheese every day.
3. I melt cheese and use it for cooking.
4. I drink fizzy drinks 1-2 times a week.
5. I drink 5-6 cups of coffee and 6-7 cups of strong tea a week.
6. I eat fresh fruit or vegetables every day.

RESULT: If you answered NO to four or more than four, we can say that you have problems in terms of calcium. Calcium is the most essential mineral for bones. Keeping it in balance prevents osteoporosis, especially in women after menopause. Calcium-rich foods such as milk, yoghurt and cheese should be consumed sufficiently.

IRON

1. I am not good at sports, I never exercise.
2. I eat only plant-based foods.
3. I eat very little vegetables and legumes.
4. I eat fish once a week.
5. I never eat red meat or minced meat.
6. I do not like nuts such as walnuts and hazelnuts.
7. I never eat chicken.
8. I drink more than four cups of tea or coffee a day.

RESULT: If you answered YES to five or more questions, we can say that you have an iron-deficient diet. Inadequate intake of iron-containing foods can lead to anaemia. Symptoms include paleness, extreme fatigue and loss of appetite. Drinking large amounts of caffeine-containing drinks such as tea

DEMİR / IRON

7. Tavuk hiç yemem
8. Günde dört bardaktan çok çay veya kahve içerim.

SONUÇ: Beş ve daha çok soruya EVET dediyseniz demir açısından yetersiz beslendiğinizi söyleyebiliriz. Demir içeren yiyeceklerin yetersiz alımı anemiye neden olabilir. Belirtileri arasında solgunluk, aşırı yorgunluk ve iştahsızlık sayılabilir. Çok miktarda çay, kahve gibi kafein içeren içecekler içmek, yeterince et, tavuk, balık ve baklagiller tüketmemek demir eksikliğine neden olur.

LİF / FIBRE

1. Haftada en fazla üç kez beyaz pilav ya da makarna yerim.
2. Haftada en az iki kere bakliyat yerim.
3. Günde en az iki porsiyon taze meyve yerim.
4. Günde en az bir veya iki porsiyon taze sebze yerim.
5. Haftada 2-3 defa kuruyemiş yerim.
6. Kabuklu yenebilen sebze ve meyveleri kabuğuyla yerim.
7. Ekmek ve tahıllarda tercihim tam buğday ve kepekliden yanadır.
8. Turşu, yoğurt, kefir gibi fermente yiyecekleri yerim.

SONUÇ: Beş ve beşin üzerinde HAYIR dediyseniz lifli besinleri yeterince beslenmenizde bulundurmadığınızı söyleyebiliriz. Lifli beslenme bağırsak sisteminin düzenli çalışmasında etkilidir ve son yıllarda yapılan çalışmalar bağırsak florasının iyi olmasının bağışıklık sistemini desteklediği yönündedir. Dolayısıyla lifli besinler ve fermente yiyecekler günlük beslenme yeterince bulunmalıdır.

KOLESTEROL / CHOLESTEROL

1. Her gün et, hatta yağlı et yerim.
2. Tercihen kızartma yöntemiyle yiyecekleri pişiririm.
3. Haftada 4-5 öğünde salam, sucuk gibi işlenmiş etler ürünleri yerim.
4. Sebze yemeklerini ve salatayı az yerim.
5. Patates çok severim ve kızartmasını haftada 4-5 kez yerim.
6. En az haftada 1-2 gün fast food yerim.
7. Sakatat haftada 1-2 yerim.
8. Balık sevmem ayda bir ancak yerim.
9. Haftada 6-7 yumurta yerim.
10. Hamur işi severim ve her fırsatta yerim.

SONUÇ: Eğer altı ve altıdan çok evet yanıtı verdiyseniz, kolesterolünüz yüksek olabilir. Kolesterol kan damarlarında birikerek damar sertliğine ve kalp damar hastalıklarına sebep olur. Kolesterol hayvansal gıdalarda bulunur. Sakatat, işlenmiş et ürünleri, yumurta, bazı deniz ürünleri, yağlı etler daha çok kolesterol içerir. Bu nedenle et ve et ürünlerinin az yağlı olanları tercih edilmeli. Ayrıca pişirme yöntemi olarak kızartma yerine fırında veya ızgara tercih edilmelidir.

SIVI / FLUIDS

1. Su içmiyorum.
2. Su yerine çay ve kahveyi çok içiyorum.
3. Hazır meyve suları su ihtiyacımı gidermede yeterli oluyor.
4. Gazlı içecekleri suya tercih ederim.
5. Su yerine çokça maden suyu içiyorum.
6. Günde 1-2 bardak su anca içerim.

SONUÇ: En az dört ve daha fazlasına evet cevabını verdiyseniz yeterince su içmiyorsunuz demektir. Yaşamın her döneminde yeterli sıvı alımı önemlidir. Ayrıca, sıvı alımı vücutta oluşan zararlı öğelerin atılması, vücut fonksiyonlarının düzenli çalışmasında ve metabolizma dengesinin sağlanmasında son derece önemli rol oynamaktadır. Bu nedenle, her gün en az 2-2.5 litre (12-14 su bardağı) su içilmelidir.

zuhal@diyetisyenzuhalcelik.com | www.diyetisyenzuhalcelik.com
instagram / diyetisyen.zuhal.celik



and coffee and not consuming sufficient amount of meat, poultry, fish and legumes can lead to iron deficiency.

FIBRE

1. I eat white rice or pasta at most three times a week..
2. I eat legumes at least twice a week.
3. I eat at least two portions of fresh fruit a day.
4. I eat at least one or two portions of fresh vegetables a day..
5. I eat dried fruits and nuts 2-3 times a week.
6. I eat whole fruits and vegetables that can be eaten with their skins.
7. I prefer whole wheat and wholegrain bread and cereals.
8. I eat fermented foods such as pickles, yoghurt and kefir.

RESULT: If you said NO more than five or more than five, we can say that you do not have enough fibre in your diet. A high-fibre diet is effective in the regular functioning of the intestinal system and recent studies have shown that a good intestinal flora boosts the immune system. Therefore, fibrous foods and fermented foods should be included in your daily diet.

CHOLESTEROL

1. I eat meat, in fact fatty meat every day.
2. I preferably cook food by frying.
3. I eat processed meat products such as salami and sausage for 4-5 times a week.
4. I do not eat much vegetable meals and salads.
5. I love potatoes and eat them fried 4-5 times a week.
6. I eat fast food at least 1-2 days a week.
7. I eat offal 1-2 times a week.
8. I don't like fish, I only eat it once a month.
9. I eat 6-7 eggs a week.
10. I love pastries and eat them whenever I can.

RESULT: If you answered YES more than six or more than six times, you may have high cholesterol. Cholesterol accumulates in the blood vessels and causes arteriosclerosis and cardiovascular diseases. Cholesterol is found in foods of animal origin. Offal, processed meat products, eggs, some seafood, fatty meats contain higher levels of cholesterol. Therefore, low-fat meat and meat products should be preferred. In addition, oven or grill should be preferred instead of frying as cooking method.

FLUIDS

1. I cannot drink water.
2. I drink a lot of tea and coffee instead of water.
3. Instant fruit juices are enough to satisfy my need for water.
4. I prefer fizzy drinks to water.
5. I drink a lot of mineral water instead of water.
6. I only drink 1-2 glasses of water a day.

RESULT: If you answered YES to at least four or more questions, you are not drinking sufficient amount of water. Adequate fluid intake is important in every period of life. In addition, fluid intake plays an extremely important role in the elimination of harmful elements in the body, in the regular functioning of body functions and in maintaining the balance of metabolism. Therefore, you should drink at least 2-2.5 litres (12-14 cups) of water every day.

Dünyanın En Büyük Hayvanat Bahçeleri

The Largest Zoos in the World

Dünyanın birçok yerinde hayvanat bahçeleri, eğlence ve dinlenme yerleridir. İşte her yaştan insanın kesinlikle görmesi gereken, binlerce türde hayvanı görebileceğiniz hayvanat bahçelerinden bazıları...

In many parts of the world, zoos are places of entertainment and recreation. Here are some of the zoos where you can see thousands of species of animals that people of all ages should definitely see...



San Diego Hayvanat Bahçesi
ABD

San Diego Zoo
ABD



Gaziantep Hayvanat Bahçesi
Türkiye

Gaziantep Zoo
Türkiye



Berlin Zoolojik Bahçesi
Almanya

Berlin Zoological Garden
Germany



Londra Hayvanat Bahçesi
İngiltere

ZSL London Zoo
England



Bronx Hayvanat Bahçesi
ABD

Bronx Zoo
ABD



Pekin Hayvanat Bahçesi
Çin

Beijing Zoo
Çin



Prag Hayvanat Bahçesi

Prague Zoo
Czechia



Toronto Hayvanat Bahçesi
Kanada

Toronto Zoo
Canadian



Basel Hayvanat Bahçesi
İsviçre

Zoo Basel
Switzerland



Yaban Hayati Koruma Alanı ve Maymun Parkı
Cape Town

World of Birds Wildlife Sanctuary & Monkey Park, Cape Town



Paris Zooloji Parkı, Vincennes Parkı
Fransa

Parc Zoologique de Paris
Fransa



Miami Hayvanat Bahçesi
ABD

Zoo Miami
ABD



Dortmund Hayvanat Bahçesi
Almanya

Zoo Dortmund
Germany



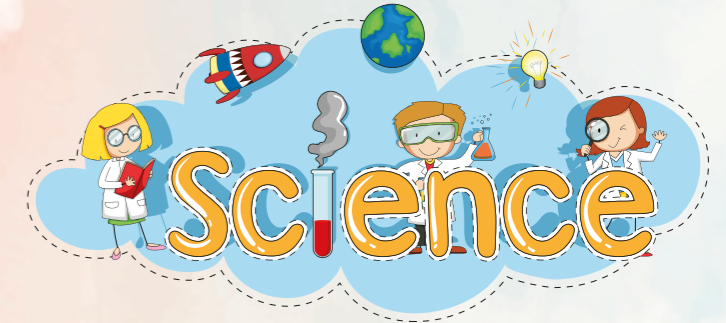
Kuala Lumpur Kuş Parkı
Malezya

Kuala Lumpur Bird Park
Malaysia



Artis Royal Hayvanat Bahçesi
Amsterdam

Natura Artis Magistra Zoo
Amsterdam



Kışın Yeşil Kalan Ağaçlar Nelerdir?

Ağaçların kış mevsiminde kimilerinin yeşil yapraklı, kimilerinin sarı yapraklı ya da yapraklarının dökülmüş olması dikkatini çekmiştir. İşte kışın yapraklarını dökmeyen ve yeşil kalan ağaçlardan bazıları şunlardır; Portakal, limon, mandalina, yeni dünya, zeytin, okaliptüs ve begonya gibi bitkilerdir.

What are the trees that stay green during the winter?

The fact that some of the trees have green leaves, some have yellow leaves or their leaves have fallen off in the winter season may have caught your attention. Here are some of the trees that do not shed their leaves in winter and remain green: plants such as orange, lemon, tangerine, loquat, olive, eucalyptus and begonia.

Uzayda yön kavramı var mıdır?

Dünya'da yönümüzü, yeryüzüne göre tanımlıyoruz. Kuzey, güney, batı ya da doğu derken, Dünya'nın kutuplarını ya da Güneş'in doğup battığı yönleri kendimize kaynak olarak alıyoruz. Uzayda da yönleri tanımlayabilirsiniz. Dünya'da olduğu gibi, uzayda da yön kavramı görelidir. Eğer Dünya'dan uzaktaysanız, başka bir gök cismine ya da tüm bir gök adaya göre yönleri tanımlayabilirsiniz. Seçtiğiniz kaynağa göre, aşağı, yukarı, sağa ya da sol kavramlarını kullanabilirsiniz. Zaten bu kavramlar, Dünya'da kişiden kişiye göre bile değişir. Farklı yönleri bakıyorsanız, arkadaşlarınızın sağı ya da solu, sizinkilerden tümüyle farklı olabilir.

Does the concept of direction exist in space?

On Earth, we define our direction according to the Earth's surface. When we say north, south, west or east, we take the poles of the Earth or the directions in which the Sun rises and sets as our source. You can also define directions in space. As on Earth, the concept of direction in space is relative. If you are far from Earth, you can define directions relative to another celestial body or to an entire galaxy. Depending on the source you choose, you can use the terms up, down, right or left. In fact, these concepts vary even from person to person on Earth. If you are looking in different directions, the left or right of your friends may be completely different from yours.

Yıldızlar geceleri görünür. Güneş de bir yıldızdır. Ama gündüzleri görünür. Neden?

Güneş'i öteki yıldızlardan ayıran en önemli özelliği, onlara göre bize çok daha yakın olmasıdır. Güneş, yakınlığına bağlı olarak çok parlak görünür. Bu nedenle, gerçekte her zaman gökyüzünde bulunan öteki yıldızları görmemizi engeller.

Stars are visible at night. The sun is a star. But it appears during the day. Why is that?

The most important feature that distinguishes the Sun from other stars is that it is much closer to us than the other stars. The Sun appears very bright due to its proximity. For this reason, it prevents us from seeing other stars that are actually always in the sky.

Çocuk ve Bilim

Dünyanın En Küçük Balığı

Sidney'deki Avustralya Müzesi'ne gidenler, dünyanın en küçük balığını görme şansına sahip oluyorlar. Bu, yeni keşfedilmiş bir balık türü. Schindleria brevipinguis olarak adlandırılan balıkların boyu, neredeyse bir sineğinki kadar. Dişisinin boyu 8 milimetre, erkekiniyse çok daha küçük. Ağırlığına gelince, bir gramın binde biri kadar! Bu minik balıklar, Avustralya'daki "Büyük Bariyer Resifi" olarak adlandırılan mercan atolünde, 15 - 30 metre derinlikte yaşıyorlar.

The Smallest Fish in the World

Visitors to the Australian Museum in Sydney have the chance to see the smallest fish in the world. This is a newly discovered fish species. The fish, called Schindleria brevipinguis, is almost the size of a fly. Its female is 8 millimetres long, the male is much smaller. As for its weight, it weighs a thousandth of a gram! These tiny fish live in the coral atoll called "Great Barrier Reef" in Australia, at a depth of 15 - 30 metres.

Örümcekler ördükleri ağın ortasında neden duruyorlar. Bunun nedeni nedir?

Örümcekler, ağlarına yakalanan böcekleri, ağı titreşmesi sayesinde fark ederler. Ağı her yerine hemen hemen eşit uzaklıkta bulunduğu için, bunu en kolay algılayabilecekleri yer ağı ortasıdır. Ağlarının ortasında durmaları, örümceklere başka yararlar da sağlar. Yine ağı her yerine eşit uzaklıkta oldukları için ağa yakalanan avlarına daha çabuk ulaşırlar. Ayrıca, burada daha kolay gizlenebilirler.

Why do spiders stop in the middle of their web? What is the reason for this?

Spiders recognise insects caught in their webs by the vibration of the web. They can detect this most easily in the centre of the web, as it is almost equidistant from all parts of the web. Standing in the centre of their web also provides spiders with other benefits. Since they are also equidistant from all parts of the web, they can reach their prey caught in the web more quickly. They can also hide more easily in the centre.

Bilgiler / Information www.bilimcocuk.tubitak.gov.tr



8 Mart Dünya Kadınlar Günü

VatanJet Havacılık olarak fırsat eşitliğine dayalı kurum kültürümüz sayesinde kadın çalışan oranımız yüzde 40'a ulaşmaktadır. Ülkemiz ve dünyada kadınların iş yaşamı, kültür-sanat, eğitim, bilim gibi birçok alanda daha etkin bir şekilde yer almalarını ve eşit fırsatlara sahip olmalarını temenni ediyor; bu vesileyle **8 Mart Dünya Kadınlar Günü'nü kutluyoruz.**

March 8 International Women's Day

As VatanJet Aviation, our female employee ratio has reached 40 per cent thanks to our corporate culture founded on equal opportunities. We wish women in our country and in the world to take a more active role and have equal opportunities in many fields such as business life, culture and arts, education, and science; on this occasion, we would like to celebrate your **March 8 International Women's Day.**



Ramazan Bayramı

(21-23 Nisan, April)

İslam aleminde, oruç tutma ayı olan ramazanın ardından üç gün boyunca kutlanan dini bayramımız Ramazan Bayramının, sevgi, barış, birlik beraberlik içerisinde sağlıklı ve huzurlu şekilde geçmesini diliyoruz.

Eid al-Fitr

We wish that **Eid al-Fitr**, our religious holiday celebrated for three days after the fasting month of Ramadan in the Islamic world, will be a healthy and peaceful holiday filled with love, peace, unity and solidarity.



23 Nisan Ulusal Egemenlik ve Çocuk Bayramı

23 Nisan 1920, Türk milletinin iradesini temsil eden Birinci Büyük Millet Meclisi'nin açıldığı ve Türk Halkı'nın egemenliğini ilân ettiği tarihtir. Atatürk, bu günü çocuklara armağan etmiştir. Dünya'da çocuklarına bayram hediye eden ve bu bayramı bütün Dünya ile paylaşan ilk ve tek ülke Türkiye'dir. Tüm çocukların bayramını kutluyoruz.

April 23 Republic Day

23 April 1920 was the date when the First Grand National Assembly, representing the will of the Turkish nation, was opened and declared the sovereignty of the Turkish people. Atatürk dedicated this day to the children. Turkey is the first and only country in the world to dedicate a national holiday to its children and to share this holiday with the whole world. We celebrate the holiday of all children.

GELENEKTEN GELECEĞE...

UÇAK
TEKNİSYENLERİ
DERNEĞİ

54

yaşında...





**Kurumsal ve Bireysel İş Jeti
Kiralama Hizmeti**
Corporate and Individual
Business Jet Charter Service



Gökyüzündeki Muhteşem Konforunuz
Ultimate Comfort In the Skies

✉ sales@vatanjet.com

☎ +90 531 337 7777

