

flypgs.com

HAZİRAN - JUNE
2023

DİJİTAL DERGİ - DIGITAL MAGAZINE

M A G A Z I N E

AVRUPA'DA
GÖRMENİZ
GEREKEN
UNESCO DÜNYA
MİRASLARINDAN
CESKY
KRUMLOV,
PRAG

CESKY KRUMLOV,
PRAGUE, ONE OF
THE UNESCO WORLD
HERITAGE SITES YOU
MUST SEE IN EUROPE



Türkiye's first integrated operator with the largest customer base.

53
million
customers*

Your Tourist **SIM** Card in Türkiye.



For more information, visit the nearest Türk Telekom store.



25 GB + **750 MIN**
750 SMS + **5 GB**
SOCIAL
MEDIA

50 GB + **1500 MIN**
1000 SMS + **5 GB**
SOCIAL
MEDIA

75 GB + **750 MIN**
750 SMS



Free WhatsApp
Messaging



Türk Telekom
Değerli Hissettirir



*Indicates the total subscriber number of Türk Telekom Group. Mobile services are provided by TT Mobil İletişim Hizmetleri A.Ş., home internet services are provided by TTNET A.Ş., and home phone services are provided by Türk Telekomünikasyon A.Ş. The Turkish Telekom® brand is the joint brand of the Türk Telekom Group.

For customers who have purchased a new SIM Card using their foreign passport or ID card. The social media gift is valid for Twitter, Facebook, Instagram, and YouTube. Coverage and reception may vary depending on conditions.

Subscribers can buy only one package within 60 days of purchasing the SIM card. The 25 GB and 50 GB plans are valid for 28 days, while the 75 GB plan is valid for 15 days. Excess usage will be additionally charged. The SCT and radio license fee are charged for the new SIM card purchase, while the wireless usage fee is charged separately. For package fees and other details, please visit www.turktelekom.com.tr

Güliz ÖZTÜRK
Pegasus Hava Yolları CEO
Pegasus Airlines CEO



Değerli Misafirlerimiz,

Haziran ayında çok önemli bir etkinliğe ev sahipliği yapıyoruz. Uluslararası Hava Taşımacılığı Birliği'nin (IATA), dünya çapında üst düzey havacılık profesyonellerini bir araya getirdiği 79. IATA Yıllık Genel Toplantısı ve Dünya Hava Taşımacılığı Zirvesi, 4-6 Haziran 2023 tarihlerinde İstanbul'da gerçekleştiriliyor. Etkinlikte; hava yolu şirketleri, sektör paydaşları, uluslararası ve bölgesel kuruluşlar, önde gelen üreticiler ve sektör tedarikçilerinden oluşan geniş bir katılımcı kitlesi bir araya geliyor. Biz de Pegasus Hava Yolları olarak, hava taşımacılığı sektörünün karşı karşıya olduğu ekonomik, teknolojik ve sürdürülebilirlik temelli sorunlara odaklanılan bu önemli etkinliğe ev sahibi hava yolu olmaktan ötürü gurur duyuyoruz.

Rotamız Sürdürülebilir Bir Gelecek

İklim değişikliği operasyonlarımızı direkt olarak etkilediği için, tüm operasyonumuzu iklim ve hava şartlarında ani değişikliklere uyumlu olacak şekilde planlamamız gerekiyor. Diğer yandan tüm dünya olarak bu olumsuz gidişatı tersine çevirmek için yapmamız gereken şeyler olduğunu biliyoruz. Pegasus Hava Yolları olarak, kendi üzerimize düşeni yapmak için kararlıyız. 2021 yılında belirlediğimiz “2050’de net sıfır karbon emisyonu” hedefi çerçevesinde çalışmalarımızı sürdürüyoruz. Net sıfıra doğru yol alırken; sadece doğrudan karbon emisyon azaltımı değil, atık yönetimi ve iş süreçlerimizin dönüşümü gibi bu hedefe dolaylı katkı sağlayan pek çok girişimi de hayata geçiriyoruz. Sürdürülebilirlik alanındaki çalışmalarımızdan ve burada hızla kat ettiğimiz mesafeden dolayı çok mutluyuz. “Rotamız Sürdürülebilir Bir Gelecek” diyerek, havacılığın sürdürülebilirlik hedeflerini desteklemeye ve daha sürdürülebilir yarınlar için mücadele etmeye devam edeceğiz. 5 Haziran Dünya Çevre Günü kutlu olsun!

6 UNESCO Dünya Mirası

Dergimizin bu sayısında, Dünya Miras Komitesi'nin üstün evrensel değere sahip olduğunu onayladığı kültürel, doğal ve karma miras alanlarını içeren UNESCO Dünya Miras Listesi'nden bazı yerleri sizlere tanıtacağız. Koleyum'dan Vezere Vadisi'ndeki mağaralara, Kapadokya'dan Český Krumlov'a kadar Avrupa'da mutlaka görülmesi gereken 6 UNESCO Dünya Mirası'nı anlattığımız yazımızı mutlaka okumanızı tavsiye ederim.

İyi bayramlar!

Öncelikle Kurban Bayramınızı en içten dileklerle kutluyor, sevdikleriniz ve ailelerinizle birlikte geçireceğiniz huzurlu ve mutlu günler diliyorum. Eşit sorumluluk bilinciyle çocuklarını özveriyle yetiştiren babalara teşekkürlerimizi iletiyor, tüm babaların Babalar Günü'nü yürekten kutluyorum. Yoğun bir öğrenim yılını tamamlayarak karne alan tüm öğrencileri de tebrik ediyor, aileleriyle birlikte keyifli, eğlenceli ve dinlendirici bir tatil geçirmelerini diliyorum.

Hepinize emniyetli ve keyifli uçuşlar dilerim.

Dear Guests,

I'm delighted to share the news that we are hosting a very important event in June. The 79th IATA Annual General Meeting and World Air Transport Summit, organised by the International Air Transport Association (IATA), is gathering senior aviation professionals from across the globe in Istanbul on 4-6 June 2023. The event will bring together a wide range of participants, including airlines, industry stakeholders, international and regional organisations, leading manufacturers, and industry suppliers. As Pegasus Airlines, we are proud to be the host airline of this significant gathering, which focuses on addressing the financial, technological and sustainability challenges faced by the air transport industry.

Moving Towards a Sustainable Future

As climate change directly impacts our operations, we need to plan all our operations to adapt to sudden shifts in climate and weather conditions. At the same time, we recognise the need for global action to reverse this negative trajectory. As Pegasus Airlines, we are determined to fulfil our responsibilities. We remain committed to our work in line with our goal of achieving Net Zero Carbon Emissions by 2050, a target we set in 2021. As we move towards achieving net zero, we implement numerous initiatives that indirectly support this objective, including not only to actively reduce carbon emissions, but also around waste management and the transformation of our business processes. We are proud of our sustainability endeavours and the rapid progress we have achieved so far. Upholding the motto “Moving Towards a Sustainable Future”, we will continue to advocate for the sustainability targets of the aviation industry and relentlessly strive for a more sustainable tomorrow. Happy 5 June World Environment Day!

6 UNESCO World Heritage Sites

In this issue of our magazine, we will introduce you to several destinations from the UNESCO World Heritage List, which includes cultural, natural and mixed heritage sites approved by the World Heritage Committee as having outstanding universal value. From the Colosseum to the Caves of the Vézère Valley, and from Cappadocia to the Český Krumlov, I highly recommend reading our article showcasing 6 must-visit UNESCO World Heritage Sites in Europe.

Happy Eid!

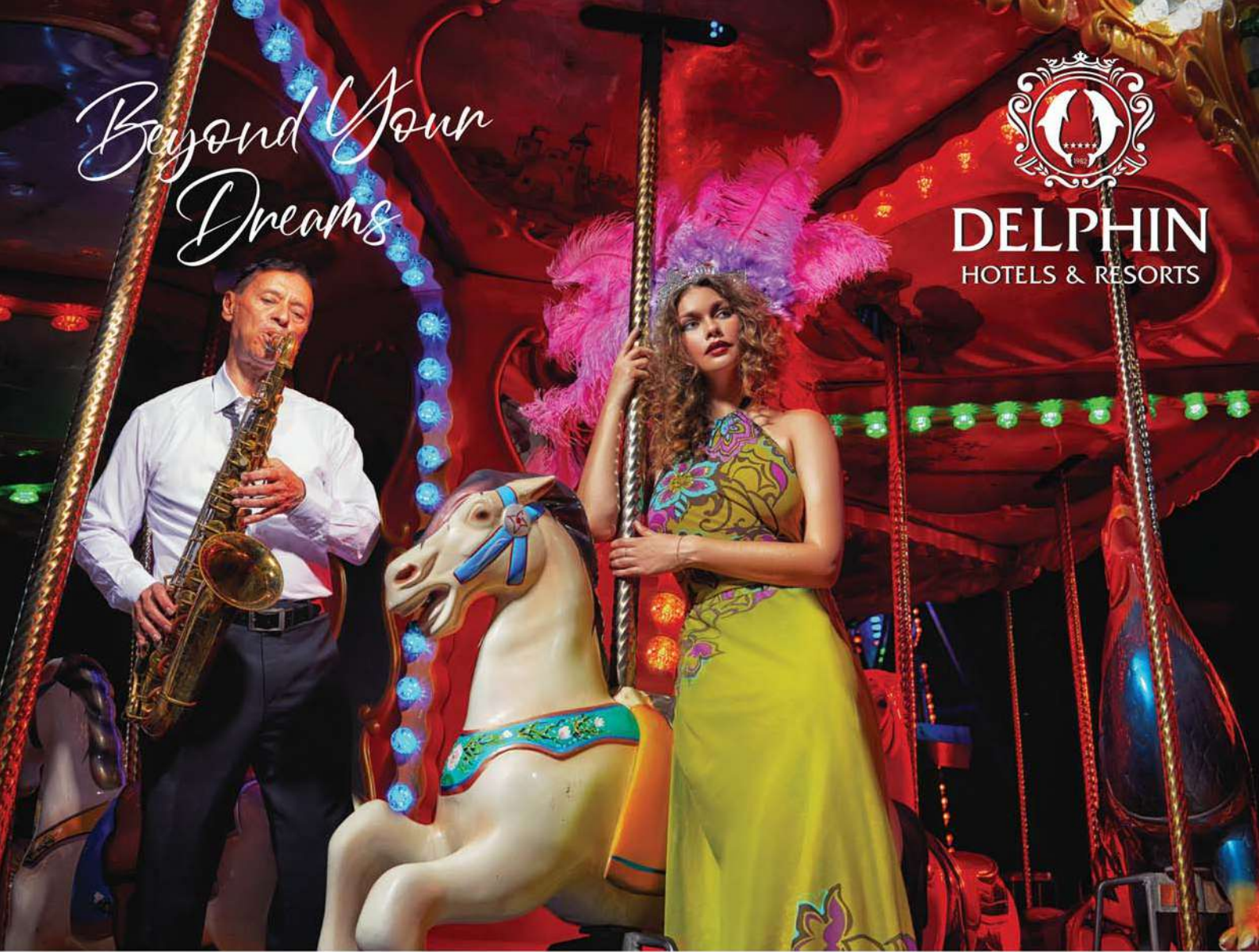
First, I would like to extend heartfelt greetings for Eid al-Adha and wish you peaceful and joyful days with your loved ones and families. I would also like to express my gratitude to the fathers who, through their sense of equal responsibility, raise their children with devotion, and I wholeheartedly celebrate Father's Day for all fathers. Additionally, I congratulate all students who have completed a demanding academic year and received their school report cards, and wish them an enjoyable, fun, and relaxing holiday with their families.

I wish you all a safe and pleasant flight.

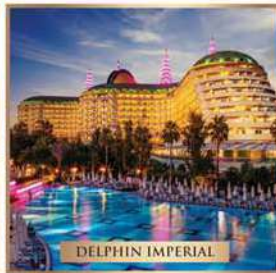
Beyond Your
Dreams



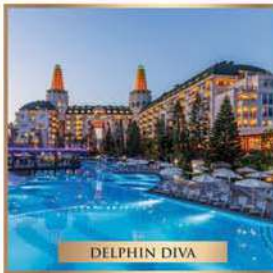
DELPHIN
HOTELS & RESORTS



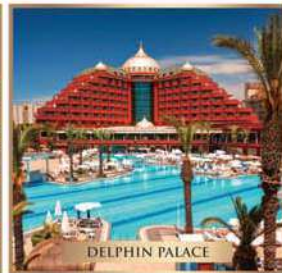
DELPHIN BE GRAND



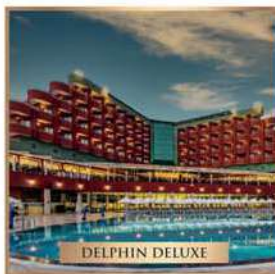
DELPHIN IMPERIAL



DELPHIN DIVA



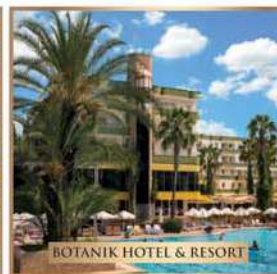
DELPHIN PALACE



DELPHIN DELUXE



BOTANIK PLATINUM



BOTANIK HOTEL & RESORT

YÖNETİM MANAGEMENT

İmtiyaz Sahibi **PUBLISHER**
Group Medya ve Bilgi Teknolojileri A.Ş. Adına **NEVZAT CALIŞKAN** (Sorumlu)
nevzatc@groupmedya.com

Pegasus Hava Yolları Adına Katkıda Bulunanlar **CONTRIBUTORS**
Zeynep YILMAZ, Banu KARAMUK

Yönetim Yeri **MANAGEMENT OFFICE**
Group Medya ve Bilgi Teknolojileri A.Ş.
Balmumcu Mahallesi, Mustafa İzzet Efendi Sokak, No: 9/6, Kat: 3, Beşiktaş/İstanbul
Tel: 0212 224 93 30 (pbx) Faks: 0212 224 86 46
groupmedya.com

YAPIM-YAYIN PRODUCTION & PUBLISHING

GENEL YAYIN YÖNETMENİ

Editor-in-Chief

Zeynep KUN

zeynepkun@groupmedya.com

GÖRSEL YÖNETMEN

Art Director

Emine KONUK ÖNBAS

eminek@groupmedya.com

FOTOĞRAF-Photo

Erhan TARLIĞ

Hakan AYDOĞAN

CEVİRİ-DÜZELTİ

Translation-Proofreading

(TR-EN)

Meltem DENİZ

REDAKSİYON - Redaction

Rıza KALKAN

REKLAM SATIŞ VE PAZARLAMA

ADVERTISING

Tel: 0212 224 93 30 (pbx)

Faks: 0212 224 86 46

REKLAM GRUP BAŞKANI

Advertising Group President

Gürhan GEZER

gurhang@groupmedya.com

BÖLGELER REKLAM DİREKTÖRÜ

Regional Advertising Director

Eren ENES

erene@groupmedya.com

REKLAM TEKNİK MÜDÜRÜ

Advertising Technical Manager

Mesut ÖZTÜRK

mesuto@groupmedya.com

REZERVASYON MÜDÜRÜ

Manager of Reservation

Ender PARLAR

enderp@groupmedya.com

BASKI PRINTING

WPC MATBAACILIK SAN. TİC. A. Ş.

Osmangazi Mah., Mehmet Deniz Kopuz Cad., No: 17

Esenyurt/İSTANBUL Tel: (0212) 886 83 30

BASKI YERİ VE TARİHİ-PUBLISHING PLACE AND DATE İstanbul, Mayıs 2023 / May 2023

YAYIN TÜRÜ - PUBLICATION GENRE Yerel Süreli Yayın / National Periodical Publication ISSN: 2149-8547

İLETİŞİM BİLGİLERİ Contact Us

ÇAĞRI MERKEZİ CALL CENTER

REZERVASYON HATTI (*) 0888 228 12 12



BOLBOLULULARA ÖZEL
ÜCRETSİZ HAT
0850 399 17 01

KAYIP ESYA 0850 250 02 24

ALMANYA BİLET HATTI - GERMANY TICKET LINE 069120063505
İNGİLTERE BİLET HATTI - UK TICKET LINE 0333003500
FRANSA ÇAĞRI MERKEZİ - UK 070060140
İTALYA - ITALY 0645226994
İSPANYA BİLET HATTI - SPAIN TICKET LINE 91123877
HOLLANDA - NETHERLANDS 0202636924
NORVEÇ - NORWAY 2199265
DANİMARKA - DENMARK 78774491
İSVİÇRE - SWEDEN 0840838762
BİRLEŞİK ARAP EMİRLİKLERİ - UNITED ARAB EMIRATES 043578128
LÜBNAN BİLET HATTI - LEBANON 0369869
SVİÇRE BİLET HATTI - SWITZERLAND TICKET LINE 0445330018
UKRAYNA BİLET HATTI - UKRAINE TICKET LINE 0800505530
GÜRCİSTAN BİLET HATTI - GEORGIA TICKET LINE 0322400040
ROMANYA BİLET HATTI - ROMANIA TICKET LINE 0213079175
RAK (ERBİL) BİLET HATTI - IRAQ (ERBİL) TICKET LINE 07080955020
KOSOVA BİLET HATTI - KOSOVO TICKET LINE 03825280
KAZAKİSTAN BİLET HATTI - KAZAKHISTAN TICKET LINE 07080955020
AVUSTURYA BİLET HATTI - AUSTRIA TICKET LINE 02675322
İSRAİL BİLET HATTI - ISRAEL TICKET LINE 057208359
KUVEYT BİLET HATTI - KUWAIT TICKET LINE 2244709
BAHREYN BİLET HATTI - BAHRAIN TICKET LINE 17212033
KATAR BİLET HATTI - QATAR TICKET LINE 44421807 / 44420961
AZERBAJCAN - AZERBAIJAN 025980598 / 0705980598 / 0505980598
MİSİR (HURGHADA/ SHARM EL-SHEIKH) - EGYPT TICKET LINE 01006038901 / 01000068070
RUSYA - RUSSIA TICKET LINE - 74996092878
KKTC - NORTH CYPRUS 0090850 250 6777
DİĞER ÜLKELER - OTHER COUNTRIES 0090850 250 67 77

TEMSİLCİLERİMİZ OUR AGENTS

GÜRCİSTAN - GEORGIA 00995322400040
LÜBNAN - LEBANON 009611369869
İTALYA - ITALY 0645226994 (**)
UKRAYNA - UKRAINE 00380800505530
ROMANYA - ROMANIA 0040213079175
KOSOVA - KOSOVO 003813822580
KAZAKİSTAN - KAZAKHISTAN 00727273717
KUVEYT - KUWAIT 0096522447709
BAHREYN - BAHRAIN 009733881488
KATAR - QATAR 009744421807
ABD - USA 00918502506777
KANADA - CANADA 0090850 250 67 77
B. ARAP EMİRLİKLERİ - UAE 0097143578128
İRAK (ERBİL) - IRAQ (ERBİL) 009647508955030
AZERBAJCAN - AZERBAIJAN 00994127015305980598

(*) 0888 228 12 12 numaramız tüm kullanıcılar için (Türk Telekom mobil, Türk Telekom ev telefonu, Turkcell, Vodafone) ücretlendirme periyodu (vergiler dâhil) saniye olarak hesaplanıp DK 1,5 / TL olarak operatörünüz tarafından faturanıza yansıtılacaktır.

(**) Operasyonel nedenlerden dolayı yaşanan sefer iptalleri ve sefer saat değişiklikleri için 0850 250 67 02 numaramız Türk Telekom'a ait sabit hatlardan yapılan aramalarda DK/ 0,1459 TL olarak ücretlendirilir.

GSM abonelerinin tarifesindeki sabit hat veya her yöne dakikalarından düşürülürken, tarifede dakika kullanımı yok ise kullanılan operatörün sabit arama ücretine göre faturalandırılmaktadır.

(**) İtalya'da, çalışma saatlerimiz Pazartesi-Cuma 09.00 - 13.00 ve 14.00 - 18.00 saatleri arasındadır.

(***) Ücretlendirme operatörünüz tarafından belirlenen mobil tarife üzerinden uygulanacaktır.

(*) Calls to our 0888 228 12 12 number from all network providers (Türk Telekom mobile, Türk Telekom landline, Turkcell, Vodafone) are calculated on a second-by-second basis at a rate of 1.5TL per minute (taxes included) and will be reflected in the bill from your provider.

(**) If there has been a cancellation or changes due to operational reasons, you can call us at 0850 250 67 02. Calls are 0,1459 TL per minute from Türk Telekom landlines. Mobile charges vary according to network operator, but if you have a package which includes an allowance for minutes, your call will be covered by those

(***) In Italy, our working hours are between 09.00-13.00 and 14.00-18.00 from Monday to Friday.

(****) Charges will be applied by your network provider based upon your mobile calling plan.

FLYPGS.COM Magazine, Pegasus Hava Tasımacıları A.Ş. adına Group Medya ve Bilgi Teknolojileri A.Ş. tarafından T.C. yasalarına uygun olarak yayımlanmaktadır. FLYPGS.COM Magazine'in isim ve yayın hakkı Pegasus Hava Tasımacıları A.Ş.'ye aittir. Dergide yayımlanan yazı, fotoğraf ve illüstrasyonların her hakkı saklıdır. Kaynak gösterilmeden alıntı yapılamaz. Yazıların sorumluluğu yazarlara, yayımlanan ilanların sorumluluğu ise sahiplerine aittir.

FLYPGS.COM Magazine is published for Pegasus Airlines by Group Medya ve Bilgi Teknolojileri Inc. in accordance with the laws of the Turkish Republic. The name and publishing rights of FLYPGS.COM Magazine are held by Pegasus Airlines. All rights are reserved that pertain to the written materials, photographs and illustrations published in the magazine. Nothing in this magazine may be borrowed or reproduced without full credit being given to the source. The written materials are the sole responsibility of each of the writers, and the advertisements published in the magazine are the sole responsibility of each advertiser.



CALDINI



KUSURSUZ DENEYİM



İçeriğindeki güçlendirilmiş formülü ve yenilikçi teknolojisi ile Caldini Motor Yağları en zorlu yol koşullarında dahi kusursuz bir koruma sağlar.

www.caldini.com.tr



22

PORTRE

Haber spikerliği ve sunuculuk kariyerinin yanı sıra kadın-erkek ilişkileri ve duygusal bağlarla ilgili kitaplarıyla isminden söz ettiren Yelda Kırçuval'la yer almayı planladığı TV projeleri, Türkiye'deki dizi setleri, oyunculuk ve sevdiği tatil lokasyonları üzerine sohbet ettik.

PORTRAIT

We talked with Yelda Kırçuval, who has made a name for herself with her books on male-female relationships and emotional bonds, besides her career as a newscaster and presenter, about her upcoming TV projects, TV series sets in Türkiye, acting and her favorite holiday destinations.

30

SEYAHAT

Kolezyum'dan Aachen Katedrali'ne, Kapadokya'dan Vezere Vadisi'ne kadar Avrupa'da mutlaka görülmesi gereken 6 UNESCO Dünya Mirası'nı incelemenize sunuyoruz.

TRAVEL

From the Colosseum to the Aachen Cathedral, from Cappadocia to the Vezere Valley, we present to you with 6 UNESCO World Heritage Sites that must be seen in Europe.

38

SEYAHAT

Zamanın durduğu Palamutbükü'ne vardığımızda şehrin keşmekeşini ardaınızda bıraktığınızı ve kendi sesinizi nihayet duyabildiğinizi fark edeceksiniz.

TRAVEL

When you arrive in Palamutbükü where the time stands still, you will realise that you have left the hustle and bustle of the city behind you and that you can finally hear your own voice.

44

SEYAHAT

Afroditi'n kenti Afrodiasias, bugün, bin yıllara meydan okuyan görkemli yapılarıyla ziyaretçilerini karşılıyor.

TRAVEL

Today, Aphrodisias, the city of Aphrodite welcomes its visitors with magnificent structures that have been defying time for thousands of years.

**DERGİNİN BASILI KOPYASINI
ADRESİNİZE YOLLUYORUZ!**

Adres bilgilerinizi
gurbeta@groupmedya.com veya
betulg@groupmedya.com'a
mail atmanız yeterli!

Konya Tropikal Kelebek Bahçesi'nde

Renklerin

Ahengi sizleri bekliyor



**SELÇUKLU
BELEDİYESİ**



**KONYA TROPİKAL
KELEBEK BAHÇESİ**

14 BİENAL

Dünyanın en önemli mimarlık etkinliklerinden Venedik Bienali 18. Uluslararası Mimarlık Sergisi kapılarını açtı.

BIENNALE

The Venice Biennale, one of the most important architectural events in the world, opened its doors for the 18th International Architecture Biennale.

19 SERGİ

Emin Mete Erdogan'ın zamansız ve mekânsız kadrâjlardan oluşturduğu çarpıcı ve çok katmanlı eserlerini kapsayan "Over the Under", 18 Haziran'a kadar, ev sahipliğini ZAI Yaşam'ın yaptığı Anna Laudel Bodrum'da görülebilir.

EXHIBITION

"Over the Under", which features Emin Mete Erdogan's striking and multi-layered works created from timeless and spaceless frames, can be seen at Anna Laudel Bodrum, hosted by ZAI Yaşam, until June 18th.

20 TİYATRO

İBB Şehir Tiyatroları, her yaştan seyirciyi Harbiye Cemil Topuzlu Açık hava Sahnesi'nde buluşturmayı planlıyor. Açık Hava Yaz Oyunları, Haziran ayında sanatseverleri en beğenilen oyunlardan "Tartuffe" ve "Rüstemoğlu Cemal'in Tuhaf Hikâyesi" ile buluşturuyor.

THEATER

IMM City Theater plans to bring audiences of all ages together at the Harbiye Cemil Topuzlu Open Air Theatre Stage. In June, Open Air Summer Season presents to art lovers Tartuffe and "the Strange Story of Rüstemoğlu Cemal", one of their most popular plays.

50 YAŞAM

Günümüzde pek çok insan sosyal jet-lag'ten şikâyetçi ama farkında değil. Yaşam kalitemizi tehdit eden bu olguyla nasıl baş edeceğimizi Uzman Klinik Psikolog Hazal Kerimoğlu'ndan dinledik.

LIFESTYLE

Today, many people complain about social jet-lag but are not in the know about it. Specialist Clinical Psychologist Hazal Kerimoğlu told us how we can deal with this phenomenon that threatens our quality of life.

38



22



58 YAŞAM

Yeşil iyileşme ve yeni yaşam alanları mercek altında. Daha güçlü, sağlıklı ve afetlere dirençli bir Türkiye için hayata geçirilmesi gereken en acil ve öncelikli olmazsa olmazlar.

LIFESTYLE

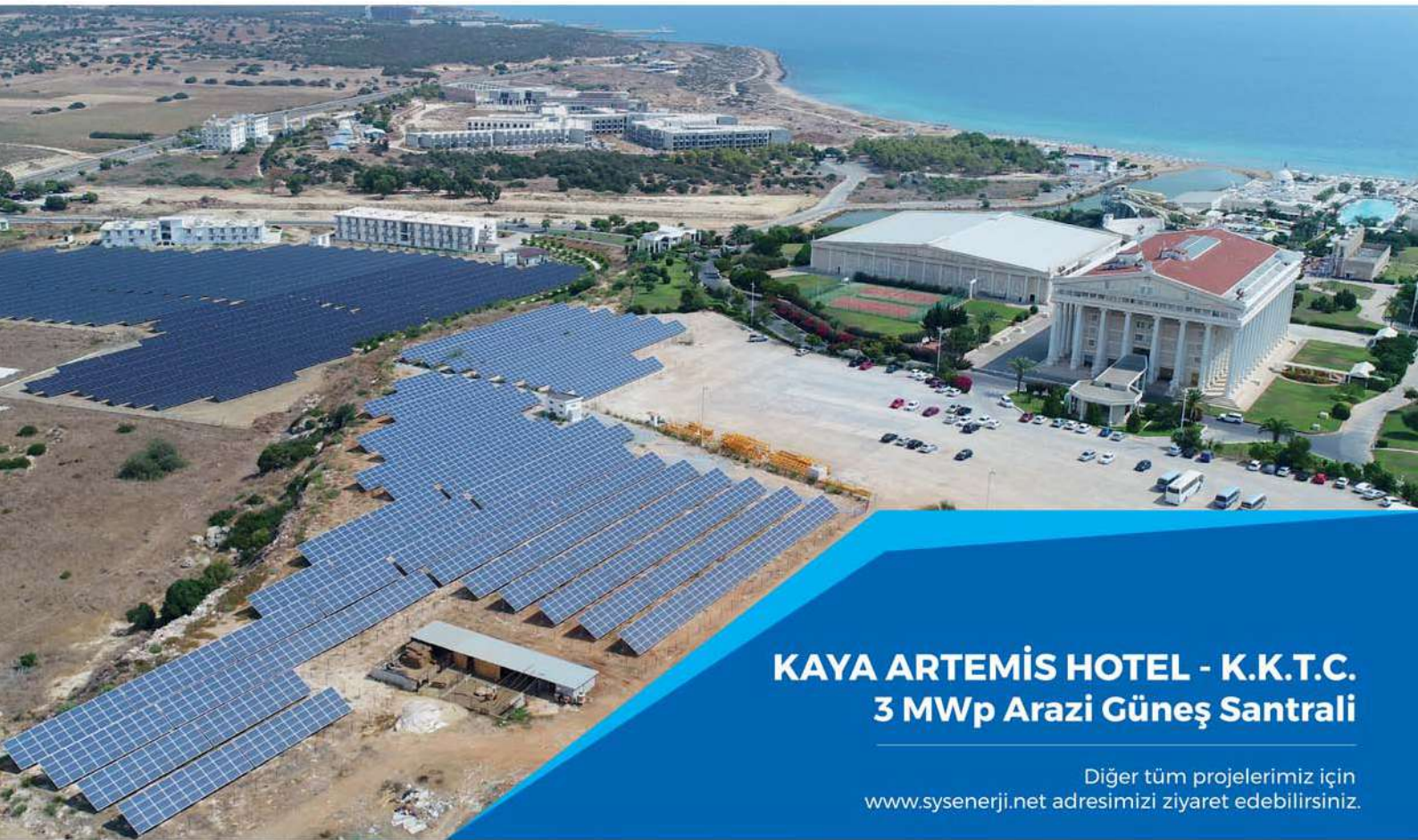
Green recovery and new living spaces are on our focus. Here are the most urgent and primary requirements for a stronger, healthier and disaster-resilient Türkiye.

GELECEĞİN ENERJİSİ BUGÜNDEN...



www.sysenerji.net

Başta **Güneş Enerjisi Santralleri** olmak üzere **Yenilenebilir Enerji** yatırımlarında Proje Geliştirme ve EPC firması olarak geleceğe değer katacak projelere imza atıyoruz.



KAYA ARTEMİS HOTEL - K.K.T.C.
3 MWp Arazi Güneş Santrali

Diğer tüm projelerimiz için
www.sysenerji.net adresimizi ziyaret edebilirsiniz.

SY2
ENERJİ

PEGASUS BOLBOL'LA BOL BOL KAZANMAYA BAŞLA!

Uçuş programım Pegasus BolBol'la hala tanışmadıysan, şimdi tam zamanı!
Çünkü Pegasus BolBol'la uçtukça BolPuan kazanır ve kazandığın
BolPuanları dilediğin gibi harcarsın!

Sen de Pegasus BolBol'a Pegasus Mobil uygulamamdan
ücretsiz üye ol; bol bol kazan.

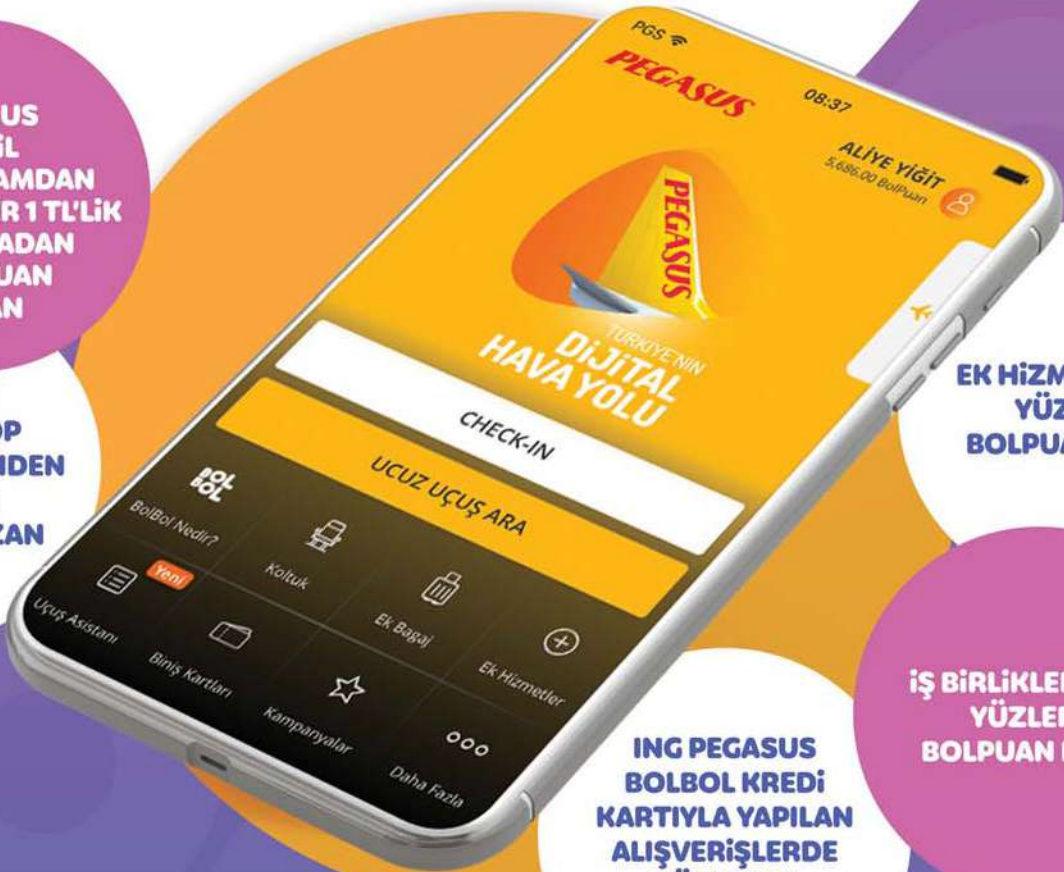
**PEGASUS
MOBİL
UYGULAMAMDAN
YAPTIĞIN HER 1 TL'LİK
HARCAMADAN
2 BOLPUAN
KAZAN**

**PEGASUS
BOLBOL SHOP
ALIŞVERİŞLERİNDEN
YÜZLERCE
BOLPUAN KAZAN**

**EK HİZMETLERDEN
YÜZLERCE
BOLPUAN KAZAN**

**İŞ BİRLİKLERİMDEN
YÜZLERCE
BOLPUAN KAZAN**

**İNG PEGASUS
BOLBOL KREDİ
KARTIYLA YAPILAN
ALIŞVERİŞLERDE
YÜZLERCE
BOLPUAN KAZAN**



**PEGASUS
BOLBOL**

EN YENİLER... GÖRMENİZ GEREKENLER...



VENEDİK BİENALİ'NDE TÜRKİYE PAVYONU

Heykellerle Aşılan Eşik ve Ulaşılan Mertebe

Yeni Çıkan Çocuk ve Şiir Kitapları

İBB Şehir Tiyatroları Açık Hava Yaz Oyunları

Sergi: "Zaman Altı ve Mekân Üstü"

TÜRKİYE PAVILION AT THE VENICE BIENNALE

The Threshold Crossed by Sculptures and the Level Attained

New Children's and Poetry Books

IMM City Theaters' Summer Season in Open Air Theatre

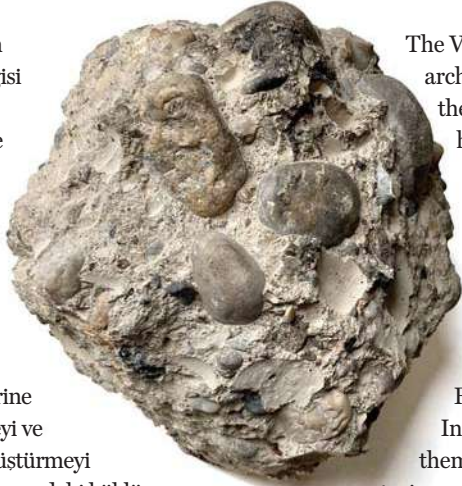
Exhibition: "Beyond Time and Space"



VENEDİK BİENALİ'NDE TÜRKİYE PAVYONU

Dünyanın en önemli mimarlık etkinliklerinden Venedik Bienali 18. Uluslararası Mimarlık Sergisi kapılarını açtı. 26 Kasım'a kadar açık olacak Türkiye Pavyonu'nu, yolunuz Venedik'e düşerse kaçırmamanızı öneririz. Sevince Bayrak ve Oral Göktaş'ın küratörlüğünde bir araya getirilen "Hayalet Hikâyeleri: Mimarlığın Çuval Teorisi" adlı proje ilhamını, Elizabeth Fisher'ın "Evrimin Çuval Teorisi" ile bu kuramı edebiyata uyarlayan Ursula K. Le Guin'in "Kurgunun Çuval Teorisi" metinlerinden alıyor. Terk edilmiş binaları yıkmak ya da kaderine terk etmek yerine, onların hikâyelerini dinlemeyi ve anlamayı öneren proje işleri, mevcut olanı dönüştürmeyi amaçlıyor. Türkiye Pavyonu'nda mimarlık dünyasındaki köklü değişimler, yapay zekâ, robotlar gibi yeni teknolojilerin yardımıyla nasıl dönüştürebileceğimize dair araştırmalar sergileniyor ve umut dolu öneriler ortaya atılıyor.

turkiyepavyonu23.iksv.org



TÜRKİYE PAVILION AT THE VENICE BIENNALE

The Venice Biennale, one of the most important architectural events in the world, opened its doors for the 18th International Architecture Biennale. If you happen to be in Venice, we recommend not missing out on the Türkiye Pavilion, which will be open until November 26th. The project titled "Ghost Stories: The Carrier Bag Theory of Architecture", brought together under the curatorship of Sevince Bayrak and Oral Göktaş, takes its inspiration from the texts of Elizabeth Fisher's "Carrier Bag Theory of Evolution" and Ursula K. Le Guin's "Carrier Bag Theory of Fiction", which adapted this theory to literature. Instead of demolishing abandoned buildings or leaving them to their fate, the project offers to lend an ear to their stories and understand them with the aim to transform these existing buildings. In the Türkiye Pavilion, radical changes in the world of architecture are on exhibit along with studies on how we can transform these buildings with the help of new technologies such as artificial intelligence and robots and hopeful proposals are put forward.

HERŞEY OLMASI GEREKTIĞİ GİBİ

Everything will be as it should be

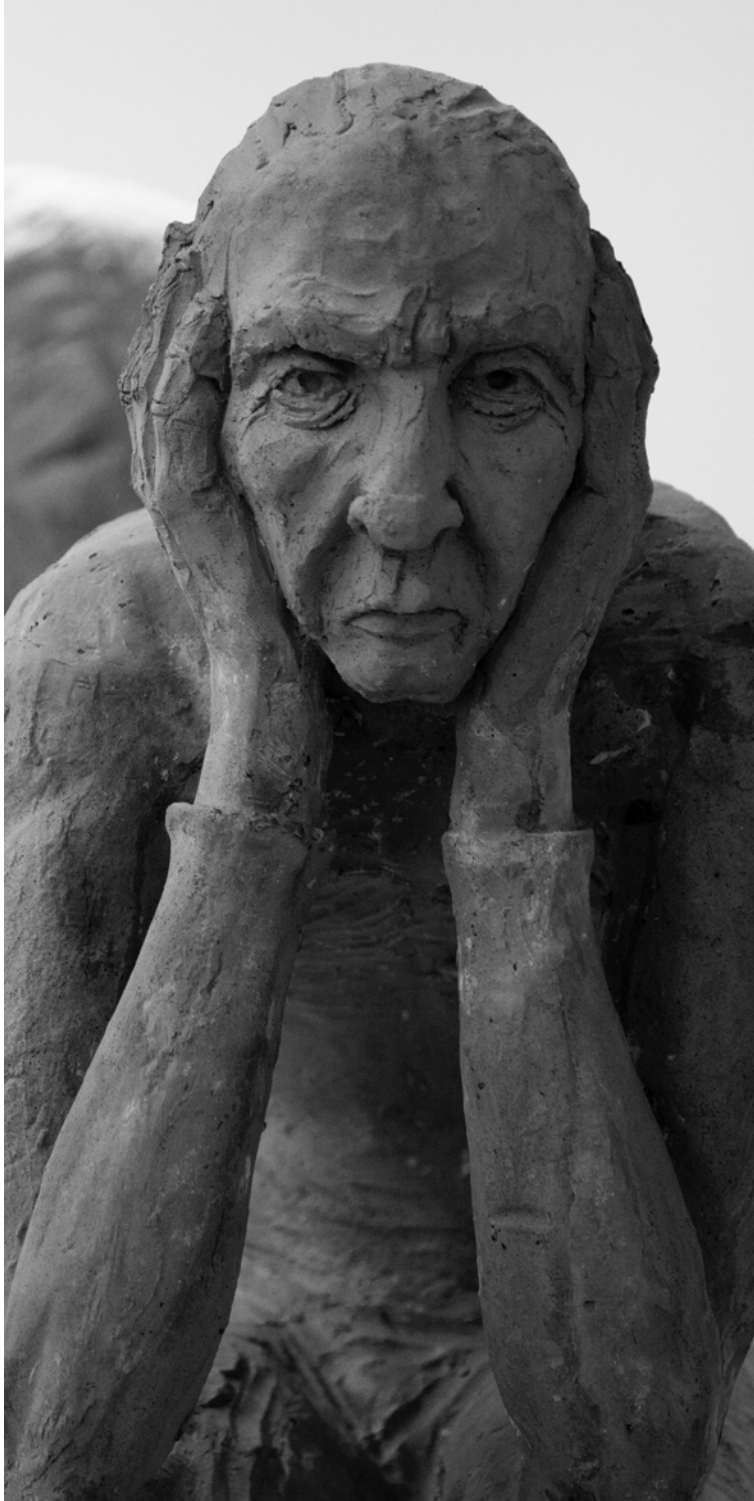


omake®
All Kitchen Equipments

Horozluhan OSB Atabey Sk. No:5/A
42300 Selçuklu KONYA / TÜRKİYE
+90 332 285 0 285

  omakekitchen
www.omake.com.tr

oma | Ömer Atiker
Holding A.Ş.



HEYKELLERLE AŞILAN EŞİK VE ULAŞILAN MERTEBE

Küratör olarak Türkiye’de ve uluslararası platformlarda birçok sergi tasarlayan ve sanat yönetmenliği yapan multidisipliner sanatçı Oylum Öktem İşözen’in fotoğraf ve yazı dilini kullanarak üç bölüm halinde kurguladığı “Eşik ve Mertebe” adlı heykel sergisi, G-art Galerisi’de Haziran ayı boyunca ziyaret edilebilir. İşözen bu sergisinde, 2010’lu yıllardan bu yana memleketi dair değişmeyen konulara, toplumsal sorunlara ve bu süreçte deprem felaketinin de eklenmesiyle güncelliğini koruyan, insanlara, kentlere, kültüre ve doğaya ait kaygılara değiniyor. Serginin ilk bölümü, 2016 yılında İstanbul Mimarlar Odası’nda açtığı “Derin Deliler, Bir Kent Meselesi” adlı sergisinde yer alan eserlerinin bir bölümünü kapsıyor. Serginin ikinci ve üçüncü bölümleriyse 10 yıl önce sanatçının derin bir yaralanma hissederek yüzünü doğaya cevirdiği ve bu süreçte yarattığı eserleriyle yine toplumla paylaşarak diyalog kurma arzusuna dayanıyor. g-artgaleri.com

THE THRESHOLD CROSSED BY SCULPTURES AND THE LEVEL ATTAINED

The sculpture exhibition entitled “Eşik ve Mertebe” (Threshold and Level), which was constructed in three parts using photography and written language, by multidisciplinary artist Oylum Öktem İşözen, who has acted as the designer and art director of many exhibitions in Türkiye and international platforms as a curator, can be visited at G-art Gallery throughout June. In this exhibition, İşözen touches upon the the issues of the country that have been a constant since the 2010s, the social problems and the concerns about people, cities, culture and nature, which keep ranking on the top of our agenda with the addition of the earthquake disaster. The first part of the exhibition features some of her works from the exhibition titled “Profound Insanity, An Urban Problem” opened at the Istanbul Chamber of Architects’ Building in 2016. The second and third parts of the exhibition are based on the artist’s desire to establish a dialogue by sharing with the society the works she created 10 years ago, when she was feeling deeply wounded and hence turned to nature to find solace.

CERTIFIED
AUTOMOTIVE
QUALITY
MANAGEMENT
SYSTEM



ACV

suspension systems



www.acvsuspension.com

The best solutions for your vehicle since 1975



STEERING & SUSPENSION PARTS | RUBBER TO METAL | AIR SPRING | AIR TANK

Automechanika ISTANBUL
Visit US
Hall 11A - A149



DERİN ORMAN

İllüstratör Merve Atılğan, yazıp resimlediği kitabı “Derin Orman”la okurlarını hayal gücünün renkli koridorlarında keşiflerle dolu bir yolculuğa çıkarıyor. “Hiçbir şey yapmadığımız anlar, aslında sanıldığı kadar da boş anlar değildir” diyen yazar, bu zamanların belki de en dolu, en keyifli anlar olduğuna ve hayal gücünün çıkabileceği sonsuz sayıda yolculuk bulunduğu dikkat çekiyor. canyayinlari.com/can-cocuk



DEEP IN THE WOODS

Illustrator Merve Atılğan takes her readers on a journey full of discoveries in the colourful maze of her imagination with her book, “Deep in the Woods”, which she wrote and illustrated. Saying that the moments she seemingly spends doing nothing are not actually as fruitless as they may seem, the author points out that these are perhaps the fullest and most enjoyable moments, and that you can embark upon endless journeys by letting your imagination run wild.

DEFNE’NİN GEYİĞİ

Ceren Akman’ın çizimleri eşliğinde Gazeteci-yazar Nuriye Akman’ın kaleme aldığı bu romanı okurken bir yandan da yaratıcı yazmanın inceliklerini keşfedeceksiniz. Hayvan haklarını merkezine alan romanda, Defne adındaki bir kız çocuğunun bir gün sınıf gezisinde hayvanat bahçesine gitmesi anlatılıyor. Hayvanların pek de mutlu görünmediğini gözlemleyen Defne, bir geyik yavrusuyla arasında sihirli bir bağ kurar ve ardından olaylar gelişir. dogancocuk.com.tr



DEFNE’S FAWN

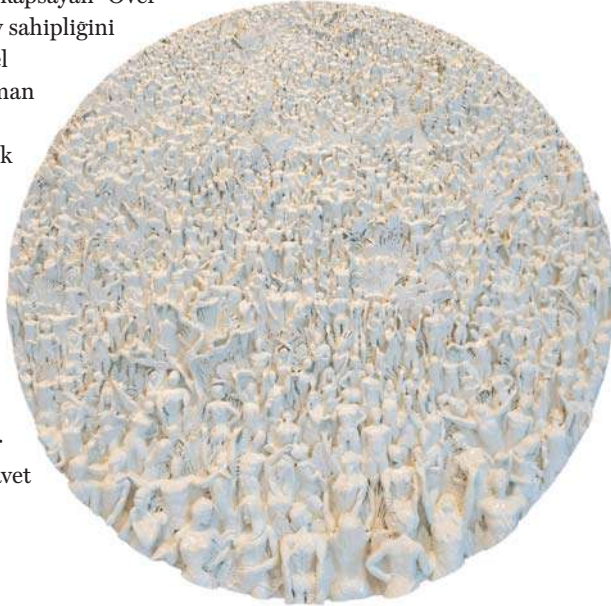
While reading this novel written by journalist-writer Nuriye Akman, accompanied by Ceren Akman’s illustrations, you will discover the subtleties of creative writing. The novel, which focuses on animal rights, tells the story of a girl named Defne who goes to the zoo one day on a field trip. Observing that the animals do not seem very happy, Defne forms a magical bond with a fawn, and then the story unfolds.



ZAMAN ALTI VE MEKÂN ÜSTÜ

Emin Mete Erdoğan'ın zamansız ve mekânsız kadrajlardan oluşturduğu çarpıcı ve çok katmanlı eserlerini kapsayan "Over the Under", 18 Haziran'a kadar, ev sahipliğini ZAI Yaşam'ın yaptığı Anna Laudel Bodrum'da görülebilir. İsmi zaman altı ve mekân üstü terimlerinden alan sergi "Over the Under", teknik resimle klasik resim tekniğini bir araya getiriyor. Sergide, sanatçının 2021 yılından bu yana ürettiği resim, rölyef, heykel ve video üretimleri yer alıyor. İlhamını mitolojik hikâyelerden ve diyalektik düşünceden alan Emin Mete Erdoğan ziyaretçilerini kavramlar üzerine düşünüp derinleşmeye davet ediyor.

annalaudel.gallery



BEYOND TIME AND SPACE

"Over the Under", which features Emin Mete Erdoğan's striking and multi-layered works created from timeless and spaceless frames, can be seen at Anna Laudel Bodrum, hosted by ZAI Yaşam, until June 18th. The exhibition "Over the Under" named after the terms "undertime" and "over space," brings together classical painting techniques with technical drawing. The exhibition showcases the paintings, reliefs, sculptures and video installations the artist produced since 2021. Erdoğan inspired by mythological stories and dialectical thought, invites the visitors to reflect and ponder upon these concepts.



İBB ŞEHİR TİYATROLARI AÇIK HAVA YAZ OYUNLARI

İBB Şehir Tiyatroları'nın, her yaştan seyirciyi Harbiye Cemil Topuzlu Açıkhava Sahnesi'nde buluşturmayı planlıyor. Açık Hava Yaz Oyunları, Haziran ayında sanatseverleri en beğenilen oyunlarından "Tartuffe" ve "Rüstemoğlu Cemal'in Tuhaf Hikâyesi" ile buluşturuyor. Molière'in yazdığı, Orhan Veli Kanık'ın çevirdiği, Yigit Sertdemir'in yönettiği, Bennu Yıldırımlar, Emre Sen, Gürkan Başbug, Mehmet Soner Dinç, Murat Garipagaoglu, Naci Taşdöğen, Nilay Bağ, Özge Kırdı, Semah Tuğsel, Tolga Yeter, Yeşim Kocak ve Zeynep Göktay Dilbaz'ın rol aldığı "Tartuffe", 9, 10 Haziran tarihlerinde, Cengiz Toraman'ın yazıp yönettiği, Esen Kocer ve Levent Üzümcü'nün rol aldığı "Rüstemoğlu Cemal'in Tuhaf Hikâyesi" ise 11 Haziran tarihinde izlenebilir.

sehirtiyatrolari.ibb.istanbul



IMM CITY THEATERS' SUMMER SEASON IN OPEN AIR THEATRE

IMM City Theater plans to bring audiences of all ages together at the Harbiye Cemil Topuzlu Open Air Theatre Stage. In June, Open Air Summer Season presents to art lovers Tartuffe and "the Strange Story of Rüstemoğlu Cemal", one of their most popular plays. Written by Molière, translated by Orhan Veli Kanık, directed by Yigit Sertdemir and starring Bennu Yıldırımlar, Emre Sen, Gürkan Başbug, Mehmet Soner Dinç, Murat Garipagaoglu, Naci Taşdöğen, Nilay Bağ, Özge Kırdı, Semah Tuğsel, Tolga Yeter, Yeşim Kocak and Zeynep Göktay Dilbaz "Tartuffe" will be staged on June 9th and 10th; "The Strange Story of Rüstemoğlu Cemal", written and directed by Cengiz Toraman and starring Esen Kocer and Levent Üzümcü will be staged on June 11th.



YABAN MERSİNLİ SMOOTHIE BOWL TARİFİ

Topraksız tarım yöntemiyle Antalya'da üç tür yaban mersini yetiştiren Land of Berry, yaz mevsiminde hem serinletecek hem de formunuzu korumanıza yardımcı olacak bir tarif önerisinde bulunuyor. Etli yapısı, tatlı-ekşi tadı ve mavi-mor arası rengi ile içeceklerle ve tatlılara renk katan bu eşsiz meyve, sağlıklı beslenmek isteyenler için ideal.

RECIPE FOR SMOOTHIE BOWL WITH BLUEBERRIES

Land of Berry, which grows three types of blueberries in Antalya with the soilless agriculture method, offers a recipe that will both cool you down and help you maintain your form in the summer. This unique fruit, which adds color to drinks and desserts with its fleshy texture, sweet&-sour taste and blue-purplish colour, is ideal for those who want to eat healthy.

Malzemeler

5 yemek kaşığı süzme yoğurt
10-12 adet yaban mersini
6 adet çilek
1 tatlı kaşığı bal
1 yemek kaşığı chia tohumu

Süsleme için:

15 adet yaban mersini
1 adet küçük boy muz
1 tatlı kaşığı chia tohumu
5-6 adet çiğ badem

Hazırlanışı

Süzme yoğurdu blenderin içine aktarıp üzerine sap kısımlarını çıkardığınız **çilekleri** ekleyin. Ardından taze yaban mersinlerini, bal ve chia tohumuyla birlikte ilave edip güzelce karıştırın. Serin bir lezzet arıyorsanız çilek ve yaban mersinini dondurulmuş olarak ekleyebilirsiniz. Kıvam alan karışımınızı sunum yapacağınız kâsenin içersine alın. Muzları dilimleyin. Ardından karışımın üzerini sırasıyla dilimlediğiniz muz, **badem**, chia tohumu ve yaban mersinleriyle süsleyerek servis edin. Afiyet olsun.

Ingredients:

5 tbsp strained yoghurt
10-12 blueberries
6 strawberries
½ tbsp honey
1 tbsp chia seeds

For topping:

15 blueberries
1 small banana
½ tbsp chia seeds
5-6 raw almonds

Preparation

Transfer the strained yoghurt into the blender and add on the **strawberries** the stems of which you have removed. Then add the fresh blueberries along with honey and chia seeds and stir well. If you are looking for a cool delectable, you can add frozen strawberries and blueberries. Place your thickened mixture into the bowl you will serve. Slice the bananas. Then serve the mixture garnishing it with sliced bananas, **almonds**, chia seeds and blueberries, respectively. Enjoy your meal.



YELDA KIRÇUVAL

“Oyunculuk, ‘Sen o karakter olsaydın ne yapardın’ın hayat bulmuş şekli”

HABER SPİKERLİĞİ VE SUNUCULUK KARIYERİNİN YANI SIRA KADIN-ERKEK İLİŞKİLERİ VE DUYGUSAL BAĞLARLA İLGİLİ KİTAPLARIYLA İSMİNDEN SÖZ ETTİREN YELDA KIRÇUVAL’LA YAKIN ZAMANDA YER ALMAYI PLANLADIĞI TV PROJELERİ, TÜRKİYE’DEKİ DİZİ SETLERİ, OYUNCULUK VE SEVDİĞİ TATİL LOKASYONLARI ÜZERİNE SOHBET ETTİK.

“Acting is portraying what you would have done if you were that character”

We talked with Yelda Kırçuval, who has made a name for herself with her books on male-female relationships and emotional bonds, besides her career as a newscaster and presenter, about her upcoming TV projects, TV series sets in Türkiye, acting and her favorite holiday destinations.

► RÖPORTAJ / INTERVIEW: ZEYNEP KUN ► FOTOĞRAF / PHOTOGRAPH: AMİNE DEDE

Şimdiye kadar sunuculuk dolayısıyla hep ekran önündeysiniz. Sizi başka rollerde de kamera karşısına geçerken görecektir mi? Yeni projeleriniz var mı?

Kamera önünde kendimi çok iyi hissediyorum. İletişimin bir parçası olan beden dili kullanımına inceden inceye ilgim olduğu için bu mesleği seçtim. 12 yıl haberci kimliğimle mesleğimi yaparken de hayatın içinde de hep olan biteni anlatmaya çalışanlara ve etkili anlatabilenlere hayran oldum. Haber spikerliği, sunuculuk gibi alanlarla birlikte mesleki kariyerimi renklendirecek ve çeşitlendirecek yeni projeler kaçınılmaz oldu. Bu aralar, bazılarının formatlarını kendimin geliştirdiği birkaç TV projesi üzerinde yoğunlaştım. Ayrıca değişen dünyanın dijital akışına da kayıtsız kalmak mümkün değil! Bir belgesel, bir de dizi projesinin yazım aşamasındayım.

Uzun bir dönem Mimar Sinan Güzel Sanatlar Lisesi’nin Sinema-TV Bölüm Başkanlığını yürütüp, TV programcılığı, iletişim kuramları, yeni medya ve diksiyon dersleri verdiniz. Eğitimcilik süreciniz devam ediyor mu?

Nasıl etmez... Öğrencilerimle, onların hayalleriyle yol almak en kıymet verdiğim şeylerin başında geliyor. Hem sahada hem de akademik alanda var olmuş biri olarak onlara ilham vermek vazgeçilmezim. Bu dönem yüksek lisansımı “Medya ve Marka Yönetimi” üzerine yapıp bitirdikten sonra gençlerimizle yol almaya devam etmeyi planlıyorum.

Yakın zamanda sizi bir dizi ya da sinema filminde görebilecek miyiz?

Ashında kendi yazdığım hikâyenin kahramanlarından birini oynamayı çok isterim. Şu anda yeni çıkacak kitabımın es

Until now, you were always in front of the screen because you were a presenter. Will we see you in front of the camera in other roles? Do you have any new projects?

I feel very good in front of the camera. I chose this profession because I have a keen interest in the use of body language, which is a part of communication. While doing my job as a reporter for 12 years, I admired those who always tried to tell what was going on in life and those who could tell it effectively. Alongside being a presenter and newscaster, new projects that would colorise and diversify my professional career inevitably came into the picture. These days, I focus on a few TV projects, for some of which I developed the format myself. It is also impossible to remain indifferent to the digital flow of the changing world! I am in the writing phase of a documentary and a series project.

You served as the Head of Cinema-TV Department of Mimar Sinan Fine Arts High School for a long time and taught TV programming, communication theories, new media and diction. Do you still continue teaching?

Of course I do... Making headway with my students to realise their dreams is one of the things I value the most. As someone who has had both field and academic field experience, inspiring them is my mission. After completing my master’s degree on “Media and Brand Management” this semester, I plan to continue to move forward with our youth.

Will we be able to see you in a TV series or a movie soon?

Actually, I would love to play one of the protagonists of my



zamanlı yürüttüğümüz senaryosunda bir karakter var ki işte onu oynamayı çok isterim. Ayrıca, dijital bir platform için çekilen bir komedide yer aldım fakat henüz yayına girmedi.

Peki oyunculuğu nasıl tanımlıyorsunuz?

Oyunculugu hep şöyle tanımlarım; halden anlamak! Kendi karakteriniz ve bedeninizden sıyrılıp dışardan sadece kendi görme ve anlama biçiminizle yorumladığınız derya deniz karakterin hayatına dahil olmanız. Bu müthiş bir şey. “Sen o karakter olsaydın ne yapardın”ın hayat bulmuş şekli. Evet, sen o karakter oluyorsun ve o ne yaparsa onu yapıyorsun, halinden anlıyorsun. Empati duygusunu iliklerine kadar hissettiren başka hangi meslek olabilir ki! Bu yüzden benim için oyunculuk halden anlamak demek.

Hayalinizde nasıl bir rol oynamak var?

İzlediğim her filmde, her dizide bunu düşünüyorum desem... Ama günün sonunda Yelda’yı iki ucta görüyorum: Biri dram, diğeri de komedi. Mesela duyma engeli olan bir kadını oynamayı çok isterdim. Duyuların duygusuzlaştığı günümüz dünyasında kadın olmanın zorlu yanlarına ek bir de duyma yetisinin olmadığı bir kadının ruhuna bürünmek isterdim.

Türkiye’de sinemanın ve dizi setlerinin geldiği noktayı nasıl değerlendiriyorsunuz?

Dijital dünyanın hızıyla üretimin ve tüketimin eş zamanlı yürüdüğü bir sektöre dönüşmesini yadırgamamak gerekiyor. Artık her sokak bir dizi seti, her set de bir sonraki bölümü yetistirme hızıyla yaratıcı bir endüstri halinde. Bireysel becerinin yarısı halinde olduğu sektörün sermaye hızını da düşünürsek olumsuz çalışma koşulları gibi bir handikapla beraber çeşitliliğin de izleyicinin yüzünü

own story. There is a character in my upcoming book, the screenplay of which we are working on simultaneously, that I would love to portray. I also took part in a comedy filmed for a digital platform, but it hasn’t been broadcasted yet.

Well, how do you define acting?

I always define acting like this; it’s sharing in a fellow feeling! Getting out of your own character and body, and being involved in the life of a character, the bounds of which you can only interpret in your own way of seeing and understanding. This is awesome. It is the portrayal of “What would you do if you were that character”. Yes, you become that character and you do whatever she would, you emphasise with them. What other profession can make you feel the feeling of empathy to your very bones! That’s why to me, acting means sharing in a fellow feeling.

What role do you dream of playing?

I must admit that I think about this in every TV show and movie I watch... But at the end of the day, I see Yelda at two extremes: one is drama and the other is comedy. For example, I would love to play a woman who is hearing impaired. In today’s world where the senses have become numb, I would like to embrace the difficult aspects of being a woman and the spirit of a woman who does not have the ability to hear.

What do you think of the current state of the TV and cinema sets in Türkiye?

The transformation the industry underwent should not be regarded as strange considering that production and consumption are running hand in hand with the impetus of the digital world. Now, every street is a series set, and each set is a creative industry that gains momentum to fetch up the next episode. Judging by the capital momentum of the industry, in which individuals’ skills compete, and taking into consideration the handicaps such as unfavorable working conditions and how diversity puts a smile on the faces of the audience, I think flaws are being ignored. The amazing thing is that it offers the cinema goers and series viewers both the the freedom variety and an industry that is far from being shallow can offer with talented actors and screenplays that are quiet different from one another.

If you had the chance, which film of which director would you like to play a part in?

There are so many of those that I watch hypnotized and I would want to play a part in! But most of all, I think I would have liked to act in Martin Brest’s

“Oyunculuk, kendi karakteriniz ve bedeninizden sıyrılıp dışardan sadece kendi görme ve anlama biçiminizle yorumladığınız derya deniz karakterin hayatına dahil olmanız, halden anlamak demek.”

“Acting is getting out of your own character and body, and being involved in the life of a character, the bounds of which you can only interpret in your own way of seeing and understanding; it is sharing in a fellow feeling.”

güldürdüğünü düşününce olası kusurlar da sanki göz ardı edilebiliyor kanımca. Müthiş tarafı da birbirinden farklı türde senaryolarla, yetenekli oyuncularla hem çeşitlilik özgürlüğü hem de sık bir sektör olmaktan uzak bir gösterim sunuyor sinema ve dizi izleyicisine.

İmkânınız olsaydı hangi yönetmenin hangi filminde oynamak isterdiniz?

O kadar çok izlerken beni hipnotize eden ve içinde olmak istediğim iş var ki! Ama en çok sanırım Martin Brest'in "Meet Joe Black" filminde oynamak isterdim. Üzerinden yıllar geçmesine rağmen müthiş bir aşk hikâyesini konu alıyor ve ara ara mutlaka izlerim. Her defasında da aşkın her duygunun nasıl en tepesinde olan yönetici bir güç olduğuyla yüzleşirim. Tabii canım ülkem biribirinden kıymetli yönetmenlerinden saygı duyduğum isimlerden bir örnek de Nuri Bilge Ceylan. Sondan bir önceki filmi "Ahlat Ağacı"nda oynamak isterdim. Hayatın kurgu denilemeyecek kadar bir kurgu hikâyesi olduğunu gözler önüne seren bir filmin içinde kim olmak istemez ki!

2016 yılında "Adapsız Kadınlar Hayâsız Erkekler", 2018'de ilk romanınız "İnsanı İnsan Acıtır"ı okuyucuyla buluşturduunuz. Nasıl kitap yazmaya başladınız?

Fazla gözlemleyen, sorgulayan küçük bir kız çocuğunun bugüne yansımaları diyebiliriz. Çocukluğumda bir oyun gibi gelen, insanların içinde ikinci bir ses olduğu fikri, ilerleyen yaşlarımda, ortaokul ve lise zamanlarımda gördüklerimi ve duyduklarımı kâğıdı kalemi alıp kendimce kurgulayıp küçük küçük hikâyeler oluşturmamla devam etti. Hep sorgulayan biri oldum. Sonra büyüdüm ve temelde var olan bu sorgulama ve farklı görme biçimim habercilik yaptığım yıllarda medyanın içindeki kaotik ilişkiler ve pek çok alıştığımız değer kavramındaki değişikliklerle nasıl seçimlerimizi olumsuz etkilediğine kafa yorarken "Adapsız Kadınlar Hayâsız Erkekler" adlı kitabımı kaleme aldım. Günümüz dünyasının adabımuaseretsiz halinin insanı nasıl değersizleştirdiğini birinci ağızdan anlatımlarla kaleme aldım. Bu kitapta adapsızlığı hangi sebepten dolayı seçtiğini söyleyen kadınlarla, hayâsızlığını ilan eden erkeklerin yüzleşmesi. Hemen ardından "İnsanı İnsan Acıtır" adlı kitabım geldi. Aslında ilk kitabı yazarken bunun konusu da arka planda kendiliğinden şekillenmişti. En sevdiklerinden en büyük acı sınavları veren insanın, bir taraftan da acıma duygusuna nasıl küstahça baktığıyla yüzleştiren bir roman oluşuverdi.



"Meet Joe Black". Even though it's been years, it's about a great love story and I watch it from time to time. And every time, I have to confront the fact that love conquers all. Of course, Nuri Bilge Ceylan is an example of one of the most precious directors of my dear country that I dearly respect. I would like to act in his movie, "The Wild Pear Tree". Who wouldn't want to be in a movie that reveals that life is too much of a fictional story to be called fiction!

In 2016, you introduced "Adapsız Kadınlar Hayâsız Erkekler" (Improper Women, Impudent Men) , and in 2018, your first novel "İnsanı İnsan Acıtır" (People Hurt People). How did you start writing?

We can say that, I was a little girl who observed and questioned a lot of things and here I am. The idea that there was a second voice in people, which to me felt like a game in childhood, found its reflection when I started to write and illustrate what I saw and heard to create short fictional stories in my middle and high school years. I've always been a questioner. Then I grew up and I wrote my book entitled "Adapsız Kadınlar Hayâsız Erkekler" as I



Sırada bekleyen başka kitaplar var mı?

Evet, dördüncü kitabım yolda. Uzun zamandır üzerine yoğunlaştığım bir roman geliyor. Herkesin dünyaya gelişiyle başlayan sistemselsel bir öğretiyle nasıl baş ediyor gibi görüldüğü ve görünenin aksine nelerini feda ettiğiyse yüzleştirecek bir kitap. Eş zamanlı yürüttüğümüz senaryosuyla dijital platformda dizi şekliyle de yer almayı planlıyoruz. Bu yüzden çok heyecanlıyım. Bu hikâyede istisnasız herkes dönüp önce ilk iletişim kurduğu ebeveynlerine söyle bir bakacak, sonra da kendilerine bakacak. Çok da tüyo vermeyeyim...

was pondering upon the chaotic relationships in the media industry and the changes many values we considered to be constants in our lives underwent during the years I worked as a journalist, and how this way of seeing differently affected our choices negatively. I have written from first-hand accounts how the dishonorable state of today's world devalues people. This book is about the confrontation of women who say why they chose to be improper with men who declared their impudence. Soon after, my book titled "People Hurt People" was published. In fact, when I was writing the first book, the subject of this book took shape in the back of my mind. A novel about the confrontation of the ones who have been put through the grinder by loved ones with those who have a haughty regard about pity emerged.

Are there any other books waiting in line?

Yes, my fourth book is on the way. A novel that I have been concentrating on for a long time is coming. It is a book that will lead people to confront how everyone seems to cope with a systemic teaching that starts at birth and what they really sacrifice, contrary to what they demonstrate. We are planning to broadcast a series of the book on the digital platform, based on a scenario we are writing synchronously. That's why I'm so excited. In this story, everyone, without exception, will turn around and look at their first contact with their parents, and then at themselves. I won't give too many tips...

Can you spare time for yourself in this intense pace? Can we learn about your special getaways?

I am one of those people who manage to take time for herself under any circumstances. When I am in a busy work tempo, even in that rush, I repeat the following sentence to myself whenever I get the chance, "Happy you are here, Yelda". This seemingly egotistical sentence gives me the energy that champions there will be a reward for my existence and that the response will always be good and beautiful, and this soothes my mind. I do sports every day, no matter what the conditions are. By the way, I have a black belt in karate. Let me say that my dad practiced it and so did I. My father always said that I would be grateful to him when I needed to be strong and defend myself physically.

Which book or movie had the greatest impact on you recently?

The book "Haset ve Kıskançlık" (Envy and Jealousy) by dear Leylâ Navaro, which examines jealousy, an emotion that one cannot cope with, firstly causing harm to one's self and then to others. The book, in which the fine line between jealousy and envy

Bu yoğun tempo arasında kendinize vakit ayırabiliyor musunuz? Size özel kaçamaklarınızı öğrenebilir miyiz?

Kendime her koşulda vakit ayırmayı becerebilenlerdenim. Yoğun iş temposu içindeyken, o koşturmanın içinde bile bulduğum boşluklarda kendime şu cümleyi kurarım, “İyi ki varsın Yelda”. Bu egoist gibi görünen cümle, bana varlığımın bir karşılığı olacağını ve bu karşılığın da hep iyilikten ve güzellikten yana olacağı enerjisini verip zihnimi rahatlatır. Her gün, şartlar ne olursa olsun spor yaparım. Bu arada karatede siyah kuşağım var. Baba sporu diyelim ve bana da sirayet etti. Babam güçlü olmam ve kendimi bedenimle savunmam gerektiğinde ona minnet duyacağımı her daim söyledim.

Yakın zamanda sizi en çok etkileyen kitap, film ya da hangisi oldu?

İnsanın baş edemediği, önce kendine sonra da etrafına zarar vermesine sebep olan bir duygu olan kıskançlığı irdeleyen sevgili Leylâ Navaro’nun “Haset ve Rekabet” kitabı. Kıskançlık ve rekabet arasındaki o ince çizginin kaleme alındığı kitapta, aslında bu iki duygunun nasıl birbirinden farklı etki alanları olduğunu tüm çıplaklığıyla yansıtıyor. Bir taraftan da bu duyguların nasıl yönetilmesi gerektiği çok net bir dille anlatılmış. Bu iki olumsuz duyguyu bir ilham kaynağı haline çevirebilmenin yollarına da değindiği kitabın aklıma mih gibi işleyen cümlesi: “İnsan hasret duyduğuna hasetlenir.” Nasıl? Nokta atışı değil mi ama... En son izlediğim Sitisiri Mongkolsiri’nin yönettiği “Açlık” filmi genç aşçı bir kadının hoşgörüsüz ustasıyla arasındaki manidar çatışmayı konu alıyor. Zenginlerin açlığı sorgulanırken “Asıl kazananlar, daima en çok açlık çekenlerdir” diyor. Eminim ki izleyen herkesin aklında kalan iz bırakan bir cümle. Mutlaka izlenmeli bence.

Seyahat alışkanlıklarınız ve tercihleriniz var mı?

Seyahat etmeden önce nereye gideceğime karar vermem, yaşadığım yerin mevsimine göre de belirleyici olabiliyor. Kış aylarında kesinlikle sıcak lokasyonlara gitmek gibi bir alışkanlığım var.

Yurt içinde ve dışında gözde lokasyonlarınız var mı?

Olmaz mı? Atlas Dağları’nın dibindeki Marakeş, Endonezya’ya bağlı olan Bali bu sene mutlaka gideceğim yerlerin başında geliyor. İspanya da her bir kösesine etraflıca bakmak ve hissetmek istediğim lokasyonlardan. Her yer bir öğreti ve farklı görme biçimleri katıyor insana. Dilerim ki hayatta gezip görmek, yaşamak, farklı kültürlerin havasını soluyacağınız yerleri ertelemeyeceğiniz, bol enerjili, ısı ısı günleriniz olsun. ☀

“Yazmak insanı özgür kılan bir liman. Yalnızlığınızda sığınırınız o limana ve tüm acılar, endişeler, kırık buruk her tarafınız en saf haliyle iyileşir. Mesela, biri sizi kırdı, sonra bir daha, sonra bir daha... İşte o liman hemen imdadınıza yetişir ve kırılan kalbinizin merhemi olur. Yaranızı saran da bizzat siz ve kaleminiz olur.”

“Writing is a liberating outlet. You find solace in that harbour where you take shelter in to heal all your pair and sorrow, worries, broken and bitter parts of you. For instance, let’s say someone hurt you and then again and again... Here, that outlet comes to your rescue and becomes the balm for your broken heart. It is you and your pen that wraps your wound.”

is drawn, actually reflects with all its starkness how these two emotions have different spheres of influence. On the one hand, how these emotions should be managed is explained in a very clear language. One sentence in the book, which also touches upon the ways to turn these two negative emotions into a source of inspiration, that got stuck in my mind was, “People are envious of what they yearn for” See? Isn’t it spot-on, isn’t it... The last movie I watched is “Hunger” directed by Sitisiri Mongkolsiri, and is about the significant conflict between a young woman cook and her intolerant master. When questioning the hunger of the rich, it is said that “the real winners are always those who starve the most”. I’m sure it’s a sentence that leaves a mark on everyone’s mind. I think it’s a must watch.

Do you have travel habits and preferences?

Deciding where to go before traveling can also depend on the season of the place where I live. I have a habit of definitely going to warm locations during the winter months.

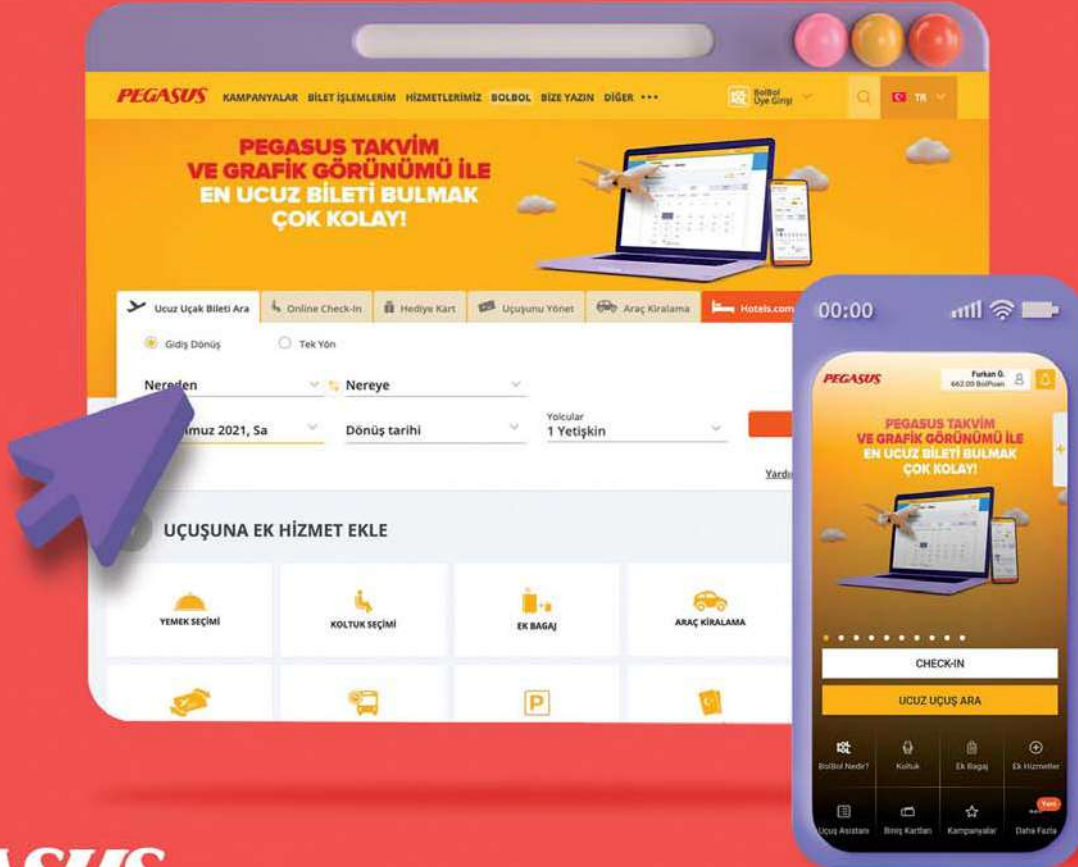
Do you have favourite locations in the country and abroad?

Of course, I do. Marrakech, at the foot of the Atlas Mountains, and Bali, which is connected to Indonesia, rank at the top of the places I definitely want to visit this year. Spain is one of those locations every nook and cranny of which I want to explore and get a feel of. ☀

EN UCUZ BİLETLERİM

FLYPGS.COM VE PEGASUS MOBİL UYGULAMAMDA!

En ucuz biletlerimi başka yerde arama!
Hemen flypgs.com ve Pegasus mobil uygulamamı ziyaret et,
en ucuz bileti bul! Çünkü en ucuz biletlerim sadece flypgs.com ve
Pegasus mobil uygulamamda!
Sen de hemen biletini al, uçuşmanın keyfini doyasıya çıkar!



PEGASUS



AVRUPA'DA GÖRMENİZ GEREKEN 6 UNESCO DÜNYA MİRASI

Zamanın Durdugu Nokta: Palamutbükü
Afrodit'in Kenti: Afrodisias

6 UNESCO WORLD HERITAGE SITES YOU MUST SEE IN EUROPE

Palamutbükü: The Spot Where Time Stands Still
Afrodisias: The City of Aphrodite

Avrupa'da Görmeniz Gereken 6 UNESCO DÜNYA MİRASI

BU YAZ, ROTANIZI AVRUPA'YA ÇEVİRİYORSANIZ, UNESCO DÜNYA MİRASLARI LİSTESİ'NE GİRMEYİ BAŞARMIS OLAN YERLERİ ZİYARET EDEBİLİRSİNİZ. KOLEZYUM'DAN AACHEN KATEDRALI'NE, KAPADOKYA'DAN VEZERE VADİSİ'NE KADAR AVRUPA'DA MUTLAKA GÖRÜLMESİ GEREKEN 6 UNESCO DÜNYA MİRASI'NI İNCELEMENİZE SUNUYORUZ.

6 UNESCO WORLD HERITAGE SITES YOU MUST SEE IN EUROPE

If you are steering your course towards Europe this summer, you can visit places that have managed to make it into the UNESCO World Heritage list. From the Colosseum to the Aachen Cathedral, from Cappadocia to the Vezere Valley, we present to you with 6 UNESCO World Heritage Sites that must be seen in Europe.



KAPADOKYA, TÜRKİYE

Pers dilinde "güzel atlar" anlamına gelen Kapadokya; başta Nevşehir olmak üzere Niğde, Kayseri, Aksaray ve Kırşehir illerine de yayılmış bir bölge. 60 milyon yıl önce Hasan Dağı, Güllü Dağ ve Erciyes Dağı'nın püskürttüğü lav ve killerden oluşan yumuşak tabakalar, bu uzun yıllar boyunca yağmur ve rüzgâr tarafından aşındırılarak inanılmaz bir coğrafya oluşturmuş. 3. ve 4. yüzyıllarda Roma İmparatorluğu'nun baskısından kaçan Hristiyanlar ise bu bölgeye geldiklerinde sığınmak için ne kadar elverişli olduğunu keşfetmişler, volkanik kayaları oyarak yaptıkları evler ve kiliselerde yaşam kurmuşlar kendilerine. Peribacaları ve yeraltı şehirleriyle ünlenen bölgede hava balonlarıyla yapılan gezilerse tarifsiz bir deneyim sunuyor.

CAPPADOCIA, TÜRKİYE

Cappadocia, which means "beautiful horses" in Persian, is a region that covers parts of the provinces of Niğde, Kayseri, Aksaray and Kırşehir, especially Nevşehir. Soft layers consisting of lava and clay sprayed by Hasan Mountain, Güllü Mountain and Erciyes Mountain some 60 million years ago have been eroded by rain and wind over these long years, creating an incredible geography. The Christians who escaped from the oppression of the Roman Empire in the 3rd and 4th centuries discovered how convenient it was to take refuge in here when they came to this region. Traveling with air balloons in this area, which is famous for its Fairy Chimneys and underground cities, offers an indescribable experience.



PEGASUS UÇURUYOR FLY WITH PEGASUS

İstanbul Sabiha Gökçen Havalimanı'ndan
KAYSERİ'ye, haftanın 7 günü her şey dâhil
644,99 TL'den başlayan fiyatlarla uçabilirsiniz.

You can fly to KAYSERİ from İstanbul Sabiha
Gökçen Airport with Pegasus' DAILY flights;
all-inclusive prices start at **644,99 TL**.

5.000 BOLPUAN BOLPOINTS

İstanbul Sabiha Gökçen
Havalimanı'ndan KAYSERİ'ye,
vergi ve ek ücretler hariç
5.000 BOLPUAN kullanarak
uçabilirsiniz.

You can fly to KAYSERİ from
İstanbul Sabiha Gökçen Airport
by using **5.000 BOLPOINTS**,
excluding taxes and charges.

* Vergi, havalimanı check-in bedeli ve hizmet bedelini içerir. / The tax includes the airport check-in and service fees.

ČESKY KRUMLOV, ÇEK CUMHURİYETİ

Cesky Krumlov, Prag'dan 172 kilometre uzakta, şipşirin bir ortaçağ kasabası. Vltava Nehri'nin kıvrımları arasındaki yarımada içinde 1240 yılında kurulan şehir ve kale, tarih boyunca Almanya, Avusturya ve Çekoslovakya arasında, el değiştirdikten sonra günümüzdeki konumuna ulaşmış. Gotik, rönesans ve barok mimarisinden oluşan şehirde ziyaretçilerin tercih ettiği yerler arasında türünün tek örneği olan ve yılda üç kere kullanılan "dönen tiyatro" mutlaka görülmesi önerilen yerler arasında. Bu yıl, 16 Haziran'da start alacak "Beş Yapraklı Gül Festivali" boyunca tarihi kostümler giyebilir ve dönem turnuvaları seyrederek ortaçağ havasına bürünen şehirde gezinebilirsiniz.

ČESKY KRUMLOV, CZECHİA

Cesky Krumlov is a charming medieval town 172 kilometres away from Prague. Founded in 1240 on a peninsula between the bends of the Vltava River, the city and the castle have expanded to its present location after changing hands between Germany, Austria and Czechoslovakia throughout history. The "revolving theatre", which is the only one of its kind and used is three times a year, is among the places preferred mostly by the visitors in the city. It features gothic, renaissance and baroque style architectural elements. During the "Five Petalled Rose Festival", which will start on June 16th this year, you can wear historical costumes and watch period tournaments and stroll through the city, which takes on a medieval atmosphere.



PEGASUS UÇURUYOR FLY WITH PEGASUS

İstanbul Sabiha Gökçen Havalimanı'ndan PRAG'a, haftanın 7 günü her şey dâhil **114,99 USD** den başlayan fiyatlarla uçabilirsiniz.

You can fly to PRAGUE from İstanbul Sabiha Gökçen Airport with Pegasus' DAILY flights; all-inclusive prices start at **114,99 USD**.

15.000 BOLPUAN BOLPOINTS

İstanbul Sabiha Gökçen Havalimanı'ndan PRAG'a, vergi ve ek ücretler hariç **15.000 BOLPUAN** kullanarak uçabilirsiniz.

You can fly to PRAGUE from İstanbul Sabiha Gökçen Airport by using **15.000 BOLPOINTS**, excluding taxes and charges.

*Vergi, havalimanı check-in bedeli ve hizmet bedelini içerir. / The tax includes the airport check-in and service fees.



PEGASUS UÇURUYOR FLY WITH PEGASUS

İstanbul Sabiha Gökçen Havalimanı'ndan LYON'a, haftanın 7 günü her şey dâhil **109,99 USD**'den başlayan fiyatlarla uçabilirsiniz.

You can fly to LYON from Istanbul Sabiha Gökçen Airport with Pegasus' DAILY flights; all-inclusive prices start at **109,99 USD**.

*Vergi, havalimanı check-in bedeli ve hizmet bedelini içerir. / The tax includes the airport check-in and service fees.

15.000 BOLPUAN BOLPOINTS

İstanbul Sabiha Gökçen Havalimanı'ndan LYON'a, vergi ve ek ücretler hariç **15.000 BOLPUAN** kullanarak uçabilirsiniz.

You can fly to LYON from Istanbul Sabiha Gökçen Airport by using **15.000 BOLPOINTS**, excluding taxes and charges.

VEZERE VADİSİ, FRANSA

Vadide bulunan 147 prehistorik ve 25 paleolitik mağarada ziyarete açık duvar resimleri insanlık tarihindeki ilk resimler olarak biliniyor. İskeletlerin yanı sıra hayvan kalıntıları, mutfak eşyaları ve diğer sanatsal eserler birlikte değerlendirildiğinde miktar, kalite ve çeşitlilik anlamında dünyanın hiçbir yerinde Vezere Vadisi'ndekiler kadar büyük bir prehistorik site bulunmamaktadır. Özellikle Lascaux Mağarası'ndaki av sahneleri ve hayvan figürleri parlak renklerini halen koruyor. Ayrıca tarihteki ilk insanların yaşamları hakkında bilgi vermeleri açısından da çok önemli. 1940 yılında keşfedilen Lascaux Mağarası'ndaki 2000'den fazla resmin, yaklaşık 17.300 yıllık olduğu tahmin ediliyor. Limoges, Bordeaux ve Toulouse şehirlerinin oluşturduğu üçgenin tam ortasındaki vadide kayaların içine oyulmuş evleri görmek ve vadi boyunca düzenlenen nehir turları oldukça güzel bir deneyim. Lyon'a 200 kilometre mesafede bulunan Clermont Ferrand'dan turunuza başlayabilir, Fransız mutfağından lezzetleri tadarak vadi boyunca ilerleyebilirsiniz.

VEZERE VALLEY, FRANCE

The wall paintings open to visitors in 147 prehistoric and 25 Paleolithic caves in the valley are known as the first paintings in human history. When the remains of animals, kitchen utensils and other artistic works are considered together, besides the skeletons, there is no prehistoric site as large as those in the Vezere Valley in terms of quantity, quality and diversity. Especially hunting scenes and animal figures in Lascaux Cave still preserve their bright colours. It is also very important in terms of giving information about the lives of the first people in history. Discovered in 1940, the more than 2,000 paintings in the Lascaux cave are estimated to be around 17,300 years old. It is a very nice experience to see the houses carved into the rocks in the valley in the middle of the triangle formed by the cities of Limoges, Bordeaux and Toulouse and the river tours organised throughout the valley. You can start your tour from Clermont Ferrand, which is 200 kilometres from Lyon, and taste the delicacies of French cuisine and proceed along the valley.





PEGASUS UÇURUYOR FLY WITH PEGASUS

İstanbul Sabiha Gökçen Havalimanı'ndan
ROMA'ya, haftanın 7 günü her şey dâhil
149,99 USD den başlayan fiyatlarla uçabilirsiniz.

You can fly to ROME from İstanbul Sabiha Gökçen
Airport with Pegasus' DAILY flights;
all-inclusive prices start at **149,99 USD**

30.000 BOLPUAN BOLPOINTS

İstanbul Sabiha Gökçen
Havalimanı'ndan ROMA'ya,
vergi ve ek ücretler hariç
30.000 BOLPUAN kullanarak
uçabilirsiniz.

You can fly to ROME from
İstanbul Sabiha Gökçen Airport
by using **30.000 BOLPOINTS**,
excluding taxes and charges.

*Vergi, havalimanı check-in bedeli ve hizmet bedelini içerir. / The tax includes the airport check-in and service fees.

KOLEZYUM, İTALYA

Russel Crowe'un başrolünde oynadığı "The Gladiator" filminin sahnelerinden Kolezyum'u hatırlayacaksınız... Flavyan Hanedanı tarafından birinci yüzyılda inşa edilen Kolezyum, Roma şehir merkezinde tüm haşmetiyle yükseliyor. Antik dünyanın en büyük amfi tiyatrosu olan Kolezyum, M.S. 80 yılından beri tüm heybetiyle Roma'nın en özel simgesi. Gladyatör dövüşleri, hayvan avı, tiyatro ve eski savaşların temsillerinin yapıldığı yapı, 450 yıl boyunca şehrin eğlence merkezi olma görevini üstlenmiş. Roma İmparatorluğu döneminde 50 bin seyirci ağırlayabilen yapıda bir zamanlar asansörler bulunduğu ve gerektiğinde üzerinin kapatılabildiği bir sisteme sahip olduğu söyleniyor.

COLOSSEUM, ITALY

You will recall the movie scenes of "The Gladiator" starring Russell Crowe in Colosseum... Built by the Flavian Dynasty in the first century, the Colosseum rises in all its majesty in the city centre of Rome. The Colosseum, the largest amphitheater of the ancient world, has been the most special landmark of Rome with all its grandeur since 80 AD. The building, where gladiator fights, animal hunts, theatre and enactments of old wars were performed, served as the entertainment centre of the city for 450 years. It is said that the building, which could host 50 thousand spectators during the Roman Empire, once had elevators and had a system that made it possible to cover its top when necessary.



AACHEN KATEDRALI, ALMANYA

Kuzey Avrupa'nın en eski katedrali olan Aachen Katedrali, İmparator Charlemagne tarafından inşa edilmiş ve 600 yıl boyunca kral ve kraliçelerin taç giyme törenlerine ev sahipliği yapmış. Katedralin hazineleri arasında Charlemagne'ın tahtı, içinde kutsal eşyaların muhafaza edildiği Manrienschrein, kubbeden sarkan Barbarossa Avizesi, 2. Henry'nin yaptırdığı altın minber gibi paha biçilemez eserler görülebilir. Kulede yer alan çanlar 1659 yılından beri kullanılıyor. Katedral, bugün bile akıl almaz yüksekliği, iç dekoru ve vitraylarının güzelliğiyle ziyaretçileri büyülemeye devam ediyor.

AACHEN CATHEDRAL, GERMANY

The oldest cathedral in Northern Europe, Aachen Cathedral was built by Emperor Charlemagne and hosted the coronations of kings and queens for 600 years. Among the treasures of the cathedral, priceless works such as the throne of Charlemagne, the Manrienschrein in which the sacred objects are kept, the Barbarossa Chandelier hanging from the dome, and the golden pulpit built by Henry II can be seen. The bells in the tower have been used since 1659. Even today, the cathedral continues to fascinate visitors with its unbelievable height, interior décor and the beauty of its stained glass.



PEGASUS UCURUYOR FLY WITH PEGASUS

İstanbul Sabiha Gökçen Havalimanı'ndan KÖLN'e, haftanın 7 günü her şey dâhil **74,99 USD** den başlayan fiyatlarla uçabilirsiniz.

You can fly to COLOGNE from Istanbul Sabiha Gökçen Airport with Pegasus' DAILY flights; all-inclusive prices start at **74,99 USD**.

7.500 BOLPUAN BOLPOINTS

İstanbul Sabiha Gökçen Havalimanı'ndan KÖLN'e, vergi ve ek ücretler hariç **7.500 BOLPUAN** kullanarak uçabilirsiniz.

You can fly to COLOGNE from Istanbul Sabiha Gökçen Airport by using **7.500 BOLPOINTS**, excluding taxes and charges.

*Vergi, havalimanı check-in bedeli ve hizmet bedelini içerir. / The tax includes the airport check-in and service fees.

VENEDİK, İTALYA

Germanik ve Hun saldırılarından kaçarak bataklıklardaki adacıklara sığınan ve burada yerleşik hayata geçenlerin zamanla artmasıyla şehirleşen ve deniz ticaretinde büyük önem kazanan Venedik, İtalya'nın en çok turist ağırlayan kentlerinden biri. Kanallar arasında gondollarla bir masal diyarındaymışçasına dolaşabileceğiniz, deniz ürünleri ağırlıklı mutfağı, ihtişamlı saraylarıyla her daim çekici. San Marco Meydanı'ndaki kilise ve çan kulesi başta olmak üzere, tüm şehir klasik ve çağdaş eserleri sergileyen bir açık hava müzesi gibi adeta. Takvimler, Şubat ayının ikinci haftasını gösterdiğindeyse, 150'den fazla kanalla ayrılıp 400'den fazla köprüyle birbirine bağlanan ve 118 adadan oluşan bu eşsiz lagün, benzersiz bir çehreye kavuşuyor. Bir ay boyunca Venedik Karnavalı'nda havai fişek gösterileri arasında renk renk maskeleriyle geçit töreni yapanlar, akrobatlar, hokkabazlar, konserlerle şehir dolup taşıyor. Yazınsa dünyaca ünlü Venedik Bienali için kurulan pavyonlarda birbirinden ilginç sanat eserlerini inceleme fırsatı yakalanıyor.

VENICE, ITALY

Venice, which was first inhabited by those who took shelter in the islets in the swamps to 'evade the Germanic tribes' and Huns' attacks and later became an urbanised city with the increase in the number of people who settled here, gained importance as a maritime trade centre in time and is now one of the cities that host the most tourists in Italy. It is always attractive with its seafood-oriented cuisine and magnificent palaces, as a place where you can wander through the canals with gondolas as if you were in a fairy tale land. The whole city, especially the cathedral and the campanile (bell tower) in San Marco Square, is almost like an open-air museum displaying classical and contemporary works. When the calendars show the second week of February, this unique lagoon consisting of 118 islands, separated by more than 150 canals and connected by more than 400 bridges, takes on a unique atmosphere. For a month, the city is full of people who parade with colourful masks, acrobats, jugglers and concerts between the fireworks displays at the Venice Carnival. In summer, the pavilions set up for the world-famous Venice Biennale offer the opportunity to examine interesting works of art.



PEGASUS UÇURUYOR FLY WITH PEGASUS

İstanbul Sabiha Gökçen Havalimanı'ndan
VENEDİK'e, haftanın DÖRT günü her şey dâhil
144,99 USD'den başlayan fiyatlarla uçabilirsiniz.

You can fly to VENICE from Istanbul Sabiha
Gökçen Airport with Pegasus' FOUR days a week
flights; all-inclusive prices start at **144,99 USD**.

30.000 BOLPUAN BOLPOINTS

İstanbul Sabiha Gökçen
Havalimanı'ndan VENEDİK'e,
vergi ve ek ücretler hariç
30.000 BOLPUAN kullanarak
uçabilirsiniz.

You can fly to VENICE from
Istanbul Sabiha Gökçen Airport
by using **30.000 BOLPOINTS**,
excluding taxes and charges.

*Vergi, havalimanı check-in bedeli ve hizmet bedelini içerir. / The tax includes the airport check-in and service fees.

Zamanın Durduğu Nokta **PALAMUTBÜKÜ**

YAZ AYLARINDA KALABALIKLARDAN UZAKTA, HUZUR ARAYANLAR İÇİN BİRAZ MESAFE SORUN OLMASA GEREK. PALAMUTBÜKÜ'NE VARDIĞINIZDA ŞEHRİN KEŞMEKEŞİNİ ARDINIZDA BIRAKTIĞINIZI VE KENDİ SESİNİZİ NİHAYET DUYABİLDİĞİNİZİ FARK EDECEKSİNİZ.



THE SPOT WHERE TIME STANDS STILL **PALAMUTBÜKÜ**

A little distance should not be a problem for those who seek peace and quiet away from the crowds in the summer. When you arrive in Palamutbükü, you will realise that you have left the hustle and bustle of the city behind you and that you can finally hear your own voice.



PEGASUS UCURUYOR FLY WITH PEGASUS

İstanbul Sabiha Gökçen Havalimanı'ndan BODRUM'a, haftanın 7 günü her şey dâhil **779,99 TL**'den başlayan fiyatlarla uçabilirsiniz.

You can fly to BODRUM from İstanbul Sabiha Gökçen Airport with Pegasus' DAILY flights; all-inclusive prices start at **779,99 TL**.

10.000 BOLPUAN BOLPOINTS

İstanbul Sabiha Gökçen Havalimanı'ndan BODRUM'a, vergi ve ek ücretler hariç **10.000 BOLPUAN** kullanarak uçabilirsiniz.

You can fly to BODRUM from İstanbul Sabiha Gökçen Airport by using **10.000 BOLPOINTS**, excluding taxes and charges.

*Vergi, havalimanı check-in bedeli ve hizmet bedelini içerir. / The tax includes the airport check-in and service fees.

Manchester'dan trenle Londra'ya 2 saatte, Edinburgh'a 3 saatte, Liverpool'a ise 30 dakikada ulaşabilirsiniz.



Palamutbükü, her köşesi ayrı güzelliklerle dolu, Datça Yarımadası'nın güneybatı ucunda konumlanan bir koy; yani bir bük. Burası, güneşin yakmadığı, nemin rahatsız etmediği ve rüzgârın yıl boyu estiği, Ege ve Akdeniz'in en havadar yerleri arasında.

Bölgeye ulaşmak için dolambacı bir yol kat etmek gerekiyor. Ama elbette ki buna değer. Bu olağanüstü koya vardığınızda, ardınızda bıraktığınız dönemeleri bir anda unutuyorsunuz. Karşınızda uzanan engin mavilik, sakinlik ve huzur, size bambaşka bir zaman diliminde olduğunuzu hissettiriyor.

Palamutbükü, 15 yıl öncesine kadar hemen yukarısında bulunan Yakaköy'e bağlı minik bir sahil di. Ana yol güzergâhından uzak olması onu yıllarca gözlerden saklasa da zamanla özellikle Ankara ve İstanbul'dan gelen ve farklı bir tat

Palamutbükü, a "bük", that is to say a bay, located on the southwestern edge of the Datça Peninsula, features a beautiful spot every step. This is one of the airiest places in the Aegean and the Mediterranean where the sun does not burn, humidity does not bother, and the winds blow throughout the year.

You need to pass a winding road to get to this region. But it, of course, is worth the effort. When you get to this extraordinary bay, you, at once, forget about the winding road you left behind. The blue that stretches before you as far as the eye can see, the tranquillity and the peace make you feel as if you are in another timeframe.

Fifteen years ago, Palamutbükü was a small coastal settlement in Yakaköy. Even though being further away from the main road kept it secluded for years, in time, it was discovered by the tourists from İstanbul and Ankara who were in search of

arayan turistler burayı keşfetti ve yıllar içerisinde köyün şanı kulaktan kulaga yayıldı. Şimdilerde özellikle yaz aylarında yer bulabilmek için epey önceden rezervasyon yaptırmak gerekiyor çünkü her ne kadar ciddi bir yapılaşma ve kapasite artışı olsa da, Palamutbükü hâlen küçük bir koy.

Bölgeyi tek bir kelimeyle anlatmak gerekse, seçilecek kelime sakinlik olabilir. Palamutbükü'ndeyseniz eğer gece kulüpleri, barlar, su parkları ya da animatör gösterilerini unutun! Kulagınıza gelecek olan yalnızca insanların ve dalgaların birbirine karışan sesi olacaktır. Bölgeye ayak bastığınızda “Keske bütün tatil yöreleri böyle olsa, böyle kalsa” diyebilirsiniz. Kitlel turizmin hırpalayıcı güruhu tarafından istila edilmemiş, yeşilin Akdeniz ve Ege mavisini ile buluştuğu, hâlâ sanki bu zamana ait değilmiş gibi köşeleri bulunabilen bir diyar burası...

Peki, bu huzurlu bölgenin ziyaretçilerine sundukları... Aslında anlatılacak çok şey var ama üç şeyin yeri her zaman ayrı: Deniz, kültür ve yemekler...

Maviye Yolculuk

Her sabah taze yumurta, zeytin, peynir, bal ve çörekotlu ekmekle yaptığınız kahvaltıdan sonra aldığınız kalorileri yakmak için karşınızda yüzebileceğiniz turkuaz bir cennet duruyor. Plajlardaki işletmeler çoğunlukla pansiyonların sahiplerine ait ve sezlönglar da ücretli değil. Bölgenin güzelliği de burada. Eger yüzme konusunda performansınıza güveniyorsanız Bük'ün hemen karşısındaki minik Palamutbükü Adası (Baba Ada) yarım kilometrelik bir yüzme mesafesinde. Adaya kadar kulaç atan da var, yarı yoldan dönen de. Yüzmek için bir diğer seçenek ise ünlü Akvaryum Koyu. Buraya merkezden 20 dakikalık bir yürüyüşle ulaşmak mümkün ancak burada herhangi bir tesis yok; güneşten korunmanız gerekiyor. Yine limanın hemen yanında bulunan teknelerle bir mavi yolculuğa çıkabilir ve etraftaki diğer koyları keşfedebilirsiniz.

Mitoloji ve Tarih Yanı Başınızda

Palamutbükü'nün çok daha fazlasını vaat ettiğini belirtmeliyim çünkü Knidos Antik Kenti hemen yanı başınızda. Kuruluşu MÖ 13. yüzyıla uzanan kent, MÖ 4. yüzyıldan itibaren sanat, kültür, sağlık ve dini merkez olarak ünlenmiş.

Knidos Antik Şehri'nde eserlerin bir bölümü ait oldukları yerlerden uzaklara götürülse de Yuvarlak Tapınak, Dionysos Stoa'sı ve Tapınağı, Apollon Tapınağı, Bolukrates Çeşmesi ve yaklaşık beş bin kişi kapasiteli tiyatrosuyla bölge hâlâ oldukça ihtişamlı.

Although some of the works are taken away from the places they belong to, the region is still quite magnificent with the Round Temple, the Stoa and Temple of Dionysus, the Temple of Apollo, the Bolukrates Fountain and the theatre with a capacity for approximately five thousand people.

something different. Nowadays, you need to book far in advance to find a place to stay in the summer. Although there is a serious construction and capacity increase, yet, Palamutbükü is still a small bay.

If we had to describe the area in one word, the word we would choose would be tranquil. If you are in Palamutbükü, forget about nightclubs, bars, water parks or animation shows! All you will hear will be the mingling sound of people and waves. When you set foot in the region, you may say, “I wish all holiday resorts were like this and stay like this”. This is a land that hasn't been invaded by the battering horde of mass tourism, where green meets the blue of the Mediterranean and the Aegean, where spots that don't seem to belong to these times can still be found ...

Well, what this peaceful region offers to its visitors... Actually, there is a lot to tell, but three things always have their place: Sea, culture and food...

Venture into the Blue

Following a breakfast of fresh eggs, olive, cheese, honey and nigella covered bread, a heaven of turquoise awaits you to burn the calories. The beaches are generally operated by the B&B owners and you don't need to pay extra for the sun-beds. And this is the appeal of the region. If you trust your swimming performance, the small Palamutbükü Island (Baba Island), right across the Bük, is at a half kilometres swimming

BUNLARI UNUTMAYIN!

- Datça Yarımadası, uzun doğa yürüyüşleri için harika bir alternatif. Onlarca farklı rota bulabilirsiniz. Üstelik bölge, yalnızca yazın değil, kışın da iyi bir seyahat rotası. Badem çiçeklerinin açtığı Şubat ayında bölgeye giderseniz, bambaşka bir Palamutbükü görebilir, bölgenin otantik ruhunu teneffüs edebilirsiniz.
- Yerel halkın ziyaretçilerle ilişkisi çok farklı ve özel. Kendinizi bir turist gibi değil, bir misafir gibi hissediyorsunuz. Başınız ağrıdığında aspirin ya da sabah kalktığınızda dalından yeni koparılmış bir meyve veren çok olacaktır etrafınızda.
- Datça'nın duyguları de şölen havasında geçiyor. Yerel gelenekleri görmek için Datça'da bir düğüne konuk olabilirsiniz.

REMEMBER!

- Datça Peninsula presents excellent alternatives for long hikes. You can find tens of different tracks. Besides, the region is a good travel course not only in the summer but also winter. If you visit it in February when the almonds blossom, you may see a whole different Palamutbükü and breath in the authentic spirit of the region.
- The locals have a different and unique way of bonding with visitors. You feel not like a tourist but a guest. There will be many who will give you an aspirin when you get a headache or extend a fruit freshly plucked from the branch when you get up in the morning.
- And the weddings of Datça are pretty festive. To bear witness to the local customs, you may be a guest at one of Datça weddings.



Demokrasinin ilk örneklerinin yaşandığı bölge, geliştirdiği ekolüyle bir tıp merkezi olarak da birçok bilim insanına ev sahipliği yapmış. Bir zamanların zengin ve görkemli Dor ticaret şehri olan bölgede koloniler kurulmuş. Son 150 yılda ise yapılan bilinçsiz kazılar bölgedeki eserleri tahrip etmiş. Eserlerin bir bölümü ait oldukları yerlerden uzaklara götürülse de Yuvarlak Tapınak, Dionysos Stoası ve Tapınağı, Apollon Tapınağı, Bolukrates Çeşmesi ve yaklaşık beş bin kişi kapasiteli tiyatrosuyla bölge hâlâ oldukça ihtişamlı.

Sanatla İç İçe

Palamutbükü'nün birkaç kilometre yukarısındaki Yakaköy ise sanatseverler için adeta bir mabet. Burada yer alan Uluslararası Knidos Kültür ve Sanat Akademisi (UKKSA), her yıl dünyanın dört bir yanından heykeltıraşların bir araya geldiği bir buluşma noktası. Bahçesi harika heykellerle dolu ve onlarca alternatif aktivite sunuyor: Sergi, konser, şiir dinletileri, el sanatları... Burayı da görülecekler listesine almakta fayda var. Ve yörenin ünlü pansiyonu "Korkut"un bahçesinde akşamları yıldızların altında film izlemek de Palamutbükü'ne özgü, eğlenceli bir aktivite.

Akdeniz'e Özgü Lezzetler

Palamutbükü, yeme-içmeyi sevenler için sade

distance. There are those who strike it out towards the island and who get back through half way. One other option for swimming is the famous Aquarium Cove. It is possible to get to this place with a 20-minute walk from the centre. However, there are no facilities here; you need to protect yourselves from the sun. Then again, you may go on the blue voyage with the boats right beside the port and explore the surrounding coves.

Mythology and History Right Beside You

I should mention that Palamutbükü promises much more because the Ancient City of Knidos is right next to you. The city, which was founded in the 13th century BC, has been famous as an art, culture, health and religious center since the 4th century BC. The region, where the first examples of democracy were experienced, hosted many scientists as a medical center with the school it developed. Colonies were established in the region, which was once a rich and magnificent Doric trading city. In the last 150 years, unconscious excavations have destroyed the artifacts in the region. Although some of the works are taken away from the places they belong to, the region is still quite magnificent with the Round Temple, the Stoa and Temple of Dionysus, the Temple of Apollo, the Bolukrates Fountain and the theatre with a capacity for approximately five thousand people.

Intertwined with the Arts

And a few kilometres above Palamutbükü, Yakaköy is literally a temple for art lovers. The International Knidos Culture and Arts Academy (UKKSA) located here is the annual meeting place of sculptors coming from all around the world. Its garden is full of great statues and it features various activities such as exhibitions, concerts, poem recitals, and handicrafts... It is best to jot it down in your list of places to see. And watching movies underneath the stars in the garden of "Korkut", the famous B&B of the locality, is one of the most unique and enjoyable activities of this place.

Flavours Particular to the Mediterranean

Palamutbükü is a simple and sophisticated option for those who like to eat and drink. Almost all the restaurants and B&Bs in the bay use local produce in their meals and a notable amount of these are



ve derinlikli bir seçenек. Koydaki hemen her restoran ve pansiyon, yemeklerinde yerel ürünler kullanıyor ve bunların hatırı sayılır bir kısmı tamamen doğal. Datça'da payam diye anılan bademden yapılan çeşit çeşit mezenin her biri tatmaya değer. Bölgenin zeytinyağı ise oldukça hafif ve lezzetli. Et yemeyenlerin yemek tercihi genellikle kabak çiçeği dolmasıyla taze bamya başta olmak üzere zeytinyağlı lezzetler. Balık yemek isteyenler içinse restoranlarda taze seçenekler var, kendiniz pişirmek isterseniz çarşıdaki balıkçılara uğrayabilirsiniz. Eğer apart tuttuysanız, alışverişinizi pazar günleri kurulan pazarda yapabilirsiniz. Meyve ve sebzelerin tazeliğinden başınız dönecektir. Ugramadan dönmemeniz gereken mekân ise Payam Restoran. Burası aynı zamanda bir pastane ve öğleden sonraları yaptıkları elmalı çöreğin kokusuna karşı koymak oldukça güç. Eğer dönerken bal, badem ve zeytinyağı almak isterseniz bölgenin ünlü Sındı Kooperatifi'ne uğrayabilirsiniz. ○

all natural. Each one of the mezes prepared with almonds referred to as “payam” in Datça is worth tasting. And the olive oil of the region is quite light and delectable. People who does not consume meat generally opt for zucchini blossom stuffing and olive oil dishes with fresh okra coming first and foremost. For those who would like to have fish, the restaurants present fresh options and if you'd like to cook it yourselves, then you may drop by the fishers in the marketplace. If you are staying at an apart hotel, you can do your grocery shopping at the market set up on sundays. You will feel giddy with the freshness of the fruits and vegetables. One of the places that you should not get back without stopping by is the Payam Restaurant. This is also a bakery and it's hard to resist the scent of the apple shortbread they make in the afternoons. If you would like to get honey, almonds and olive oil on your way back, then you can stop by the famous Sındı Cooperative of the region. ○

Burada yaz aylarında yer bulabilmek için epey önceden rezervasyon yaptırmak gerekiyor çünkü her ne kadar ciddi bir yapılaşma ve kapasite artışı olsa da Palamutbükü hâlen küçük bir koy.

By the way, you need to book far in advance to find a place to stay in the summer. There is a serious construction and capacity increase, yet Palamutbükü is still a small bay.



Afrodit'in Kenti: **AFRODİSİAS**

TANRIÇA AFRODİT'E ADANMIŞ AFRODİSİAS KENTİ,
ANADOLU'NUN EN ÖNEMLİ ANTİK YERLEŞİMLERİNDEN
BİRİ.



APHRODISIAS: THE CITY OF APHRODITE

Dedicated to the goddess Aphrodite, The city of Aphrodisias is one of the most important ancient settlements in Anatolia.



PEGASUS UCURUYOR
FLY WITH PEGASUS

İstanbul Sabiha Gökçen Havalimanı'ndan DENİZLİ'ye, haftanın BEŞ günü her şey dâhil **594,99 TL**'den başlayan fiyatlarla uçabilirsiniz.

You can fly to DENİZLİ from İstanbul Sabiha Gökçen Airport with Pegasus' FIVE days a week flights; all-inclusive prices start at **594,99 TL**.

**5.000
BOLPUAN
BOLPOINTS**

İstanbul Sabiha Gökçen Havalimanı'ndan DENİZLİ'ye, vergi ve ek ücretler hariç **5.000 BOLPUAN** kullanarak uçabilirsiniz.

You can fly to DENİZLİ from İstanbul Sabiha Gökçen Airport by using **5.000 BOLPOINTS**, excluding taxes and charges.

*Vergi, havalimanı check-in bedeli ve hizmet bedelini içerir. / The tax includes the airport check-in and service fees.



Karasu ilcesine bağlı Geyre köyünde yer alan Afrodisias antik kenti bir zamanlar heykeltıraşlık okuluyla nam salmış. Bugün, bin yıllara meydan okuyan görkemli yapılarıyla ziyaretçilerini karşılıyor. Neolitik çağdan beri yerleşimin sürdüğü, daha önceleri Lelegonpolis, Megapolis ve Ninoi gibi isimlerle anılan kentin Afrodisias ismini almasıysa M.Ö. 2. yüzyılda görkemli Afrodit Tapınağı'nın inşa edilmesiyle olur. Bölgenin eski sakinleri Asurluların aşk ve güzellik tanrıçası olan İstar kültürünün bir devamı olarak da düşünülebilecek Afrodit kültü, İon tarzında inşa edilen bu tapınakta uzun süre yaşatılır ve Akdeniz Havzası'nda çok geniş bir alanı kültürel olarak etkiler.

Afrodisias kentinde Afrodit Tapınağı gibi onlarca ölümsüz yapı bulunuyor: 30 bin kişi kapasiteli ve elips planlı "Stadyum" oldukça iyi şekilde korunarak günümüze ulaşanlardan biri. Bir zamanlar Afrodisiaslı ustaların tüm maharetini sergilediği anıtsal kapı "Tetrapylon" başarılı bir restorasyon sonucu yeniden ayağa kaldırılan yapılar arasında. Hadrian Hamamları, Anadolu seyahatlerinden birinde kenti de ziyaret eden Roma İmparatoru Hadrian'ın anısını yaşıyor. Köy evlerinin başka yere taşınması sayesinde kazılabilen antik tiyatro oldukça dikkat çekici. Zengin kabartmalarıyla göz kamaştıran "Sebasteion" ise 80x14 metrelik boyutuyla Roma'nın doğusunda yapılmış en büyük tapınak kompleksi.

2017 yılında UNESCO Dünya Mirası Listesi'ne kabul edilen Afrodisias antik kentine Denizli'den bir saatlik araç yolculuğuyla ulaşabilirsiniz.





Located in Geyre village of Karasu district, the ancient city of Aphrodisias was once famous for its school of sculpture. Today, it welcomes its visitors with magnificent structures that have been defying time for thousands of years. The name of the city, which has been inhabited since the Neolithic age, and which was previously known as Lelegonpolis, Megapolis and Ninoi, took the name of Aphrodisias with the construction of the magnificent Temple of Aphrodite in the 2nd century BC. The cult of Aphrodite, which can also be considered as a continuation of the cult of Ishtar, the goddess of love and beauty of the ancient inhabitants of the region, the Assyrians, was sustained in this temple built in Ionic style for a long time and culturally affected a wide area in the Mediterranean Basin.

In the city of Aphrodisias, there are dozens of immortal structures such as the Temple of Aphrodite. With a capacity to seat 30 thousand people and an elliptical plan, the “Stadium” is one of those that have survived to the present day. The monumental gate “Tetrapylon”, where the masters of Aphrodisias once displayed all their dexterity, is among the structures that have been re-erected as a result of a successful restoration. Hadrian’s Baths keep alive the memory of the Roman Emperor Hadrian, who visited the city during one of his trips to Anatolia. The ancient theatre, which was unearthed thanks to the relocation of village houses, is quite remarkable. Dazzling with its rich reliefs, the “Sebasteion” is the largest temple complex built in the east of Rome with its 80x14 meter size.

You can reach the ancient city of Aphrodisias, which was added to the UNESCO World Heritage List in 2017, with an hour’s drive from Denizli.

PEGASUS SELF SERVİS İLE HİÇBİR YERE DOKUNMADAN;



1

**flypgs.com veya
Pegasus Mobil
uygulamasından
biletinizi alın.**



2

**Online
check-in yapın,
biniş kartınızı
kendiniz
oluşturun.**



3

**Express
Bagaj ile
bagajınızı
teslim edin.**



4

**Çipli kimlik ile
kontrollerden
temassız geçin.**

**TEMASI SIFIRA İNDİRİN,
SAĞLIKLI UÇUN!**



PEGASUS
SAĞLIKLI UÇUŞLAR



SOSYAL JET-LAG SAĞLIĞIMIZI VE YAŞAM KALİTEMİZİ NASIL ETKİLİYOR?

Yeşil İyileşme ve Yeni Yaşam Alanları
Astroloji: Haziran Ayında Sizleri Neler Bekliyor?

HOW DOES SOCIAL JET-LAG AFFECT OUR HEALTH AND QUALITY OF LIFE?

Green Recovery And New Living Spaces
Horoscope: What's Awaiting You in June?



Sosyal Jet-Lag Sağlığımızı ve Yaşam Kalitemizi Nasıl Etkiliyor?

BİZE DAYATILAN ZAMAN UYUMSUZLUKLARI VE VARDİYALI ÇALIŞMA FAKTÖRLERİ SONUCUNDA ORTAYA ÇIKAN SOSYAL JET-LAG, SOSYAL VE BİYOLOJİK SAATİMİZ ARASINDA DENGESİZLİK YARATIR. GÜNÜMÜZDE PEK ÇOK İNSAN SOSYAL JET-LAG'TEN ŞİKÂyetÇİ AMA FARKINDA DEĞİL. YAŞAM KALİTEMİZİ TEHDİT EDEN BU OLGUYLA NASIL BAŞ EDECEĞİMİZİ UZMAN KLİNİK PSİKOLOG HAZAL KERİMOĞLU'NDAN DİNLEDİK.

How Does Social Jet-Lag Affect Our Health And Quality Of Life?

Social jet-lag, which comes to the fore as a consequence of factors such as time inconsistencies and working with shifts that are imposed on us, creates an imbalance between our social and biological clocks. Today, many people complain about social jet-lag but are not in the know about it. Specialist Clinical Psychologist Hazal Kerimoğlu told us how we can deal with this phenomenon that threatens our quality of life.



Gün içinde aktif olmayı, olumlu bir psikolojiye sahip olmayı ve daha pek çok avantajı içeren yeterli uyku, uzun vadede sağlığımızı koruyor.

Getting adequate sleep, which entails being active during the day, being in a positive psychology and many other advantages, protects our health in the long run.

Sosyal jet-lag, çeşitli zaman uyumsuzlukları nedeniyle sosyal ve biyolojik saatimiz arasında meydana gelen dengesizliğe verilen ad. Özellikle zorunlu şekilde karşımıza çıkan zaman uyumsuzlukları ve vardiyalı çalışma gibi faktörler sonucunda ortaya çıkıyor. Günümüz toplumunda yaygın şekilde görülen sosyal jet-lag, yaşam kalitemizi pek çok açıdan etkiliyor. Uzman Klinik Psikologu Hazal Kerimoğlu, uyku düzeninde meydana gelen sorunların da sosyal jet-lag olarak dönüşünü görmenin mümkün olduğunu söylüyor ve pek çok rahatsızlığa kapı araladığına dikkat çekiyor.

Toplumsal yaşam kalitesini ve mutluluğunu artırmak amacıyla yola çıkan psikologlar, son dönemde yaygın şekilde görülen ve yaşam kalitemizi pek çok açıdan etkileyen sosyal jet-lag'le ilgili uyarılarda bulunurken, Uzman Klinik Psikolog Hazal Kerimoğlu, "Günümüzde uykuyla ilgili yapılan sayısız araştırma gösteriyor ki uykunun sağlığımız ve yaşam kalitemiz üzerindeki etkileri oldukça fazla. Buna bağlı olarak uyku düzeninde meydana gelen sorunların da sosyal jet-lag olarak dönüşünü görmek mümkün" dedi. İşte sosyal jet-lag'in sağlığımız üzerindeki olumsuz etkileri ve çözüm önerileri.

Sosyal Jet-Lag Nedir?

Günlük hayatımızda devamlı olarak yoğunluk ve koşuşturma içindeyiz. Gerek sosyal sorumluluklarımız gerek aile hayatındaki yükümlülüklerimiz bizleri devamlı etkin olmaya çağırıyor. Bu sorumlulukların dışında kalan zamanlardaysa kendimize ait değerlere, hobilere ve sevdiğimiz insanlara vakit ayırmaya gayret ediyoruz. Ancak tüm bu kargaşa içinde bazen istemeden kendimizden çalışıyor ve sosyal saatimizle biyolojik saatimizi uyumlandıramıyoruz. Bu durumda yaşanan sorunlar kendisini bize sosyal jet-lag olarak hissettiriyor.

Sosyal Jet-Lag'in Üzerimizdeki Etkileri

Bu durum, aslında pek çoğumuzun yaşadığı fakat haberdar olmadığımız önemli konulardan birisi. Güneşin doğuşu ve batışıyla dünyanın oluşturduğu gece gündüz döngüsü bizlere uyku düzenimizle ilgili mesaj veriyor olsa da genellikle bu düzene ayak uyduramıyoruz. Bu uyumsuzluk neticesinde ortaya çıkan sosyal jet-lag pek çok rahatsızlığa kapı aralıyor.

Social jet-lag is the name given to the imbalance that occurs between our social and biological clocks due to various time inconsistencies. It arises as a result of factors such as time inconsistencies and shift work, which we encounter perforce. Social jet-lag, which is common in today's society, affects our quality of life in many ways. Specialist Clinical Psychologist Hazal Kerimoğlu says that it is possible to see problems in sleep patterns morph into social jet-lag, and points out that this may open the door to many ailments.

Psychologists, who set out to increase the quality of life and happiness of the society, warn us about social jet-lag, which has started to become widespread recently and affects our quality of life in many ways. Specialist Clinical Psychologist Hazal Kerimoğlu says: "Today, numerous studies on sleep show that sleep has a great impact on our health and quality of life. Accordingly, it is possible to see problems in sleep patterns morphing into social jet-lag." Here are the negative effects of social jet-lag on our health and the solutions we can offer.

What is Social Jet-Lag?

In our daily life, we are constantly busy and on the go. Both our social responsibilities and our obligations related to family life require us to be active all the time. We try to spare the time we are not dealing with these responsibilities, for our own values, hobbies and people we love. However, in all this turmoil, we sometimes unintentionally steal from ourselves and fail to harmonise our social clock with our biological clock. The problems we experience in such cases are considered as social jet-lag.

The Effects of Social Jet-Lag on Us

This is one of the important issues that many of us experience but are not aware of. Even though the day and night cycle created by the world with the sunrise and sunset gives us an inkling about our sleep pattern, we usually cannot keep up with it. The social jet-lag that



Uzman Klinik Psikolog Hazal Kerimoğlu

Specialist Clinical Psychologist
Hazal Kerimoğlu

Aşağıdaki Belirtilere Dikkat!

Tip-2 diyabet,
Obezite,
Kalp hastalıkları,
Depresyon,
Uykusuzluğa bağlı hafıza ve muhakeme sorunları,
El göz koordinasyonunda ortaya çıkan rahatsızlıklar,
Bağışıklık sistemi, hormon salgıları ve vücut ısısı gibi
hayati unsurlarda yaşanan sorunlar,
Yorgunluk ve olumsuz ruh hali.

Sosyal Jet-Lag Nasıl Atlatılır?

Sosyal jet-lag, bireyin kendi çabalarıyla da büyük yol kat edebileceği bir süreçtir. Bu rahatsızlığın aşılması noktasında insanların gün ışığından yararlanma zamanına dair farkındalık geliştirmesi önemlidir. Till Roenneberg bu sorunun çözümü noktasında gün ışığının yanı sıra insanların uyku sisteminin düzenli şekilde devam ettirilmesinin önemli olduğuna vurgu yapıyor. Özellikle iş yaşamının getirdiği saat zorunluluklarının ortadan kaldırılması ve esnek çalışma saatlerine başvurulması önerisinde bulunuyor. Bu sayede işverenlerin de kazançlı çıkacağını ve bireylerin iş hayatına daha verimli katılacağını belirtiyor.

Ne Gibi Önlemler Alınabilir?

Sosyal jet-lag tedavisi, gerekli olan durumlarda uzman tarafından sunulan bir destek sürecidir.

emerges as a result of this incompatibility opens the door to many ailments.

Pay Attention to the Following!

Type-2 diabetes,
Obesity,
Cardiac diseases,
Depression,
Memory and reasoning problems due to insomnia
Problems in hand eye coordination,
Problems in vital factors such as the immune system
and body temperature,
Fatigue and negative mood.

How to Overcome Social Jet-Lag?

An individual can go a long way with his own efforts in remediating social jet-lag. To overcome this, it is important that people gain awareness about daylight saving time. Till Roenneberg emphasises that it is crucial to maintain a regular sleep pattern, and use daylight saving time as well, to solve this problem. In particular, he proposes the elimination of the time limits brought about by business life propagating that working hours should be flexible. He states that employers will also benefit from this as individuals will participate in business life more efficiently.

What Measures Can Be Taken?

Social jet-lag is a process for which support offered

Bunun yanı sıra bu sorunu yaşamamak için alınabilecek önlemler mevcuttur. İnsan olarak canlı yaşamının bir parçası olduğumuzu hatırlamak ve dünyanın bize uymasını beklemek yerine bu sisteme ayak uydurmak önemlidir. Yani güneşin doğuşu ve batışı bize uyku düzenimiz hakkında bilgi veren birer mesajdır. Mümkün olduğu kadar bu düzene uygun dinlenme saatleri belirlemek ve biyolojik saatimizle sosyal saatimiz arasında uçurumlar açmamak faydalı olacaktır. Uyku düzensizliğinin bir sonucu olarak meydana gelen bu rahatsızlığın önlenmesi için uyku süresi gibi kalitesinin de ön planda tutulması tavsiye edilebilir. Yani biyolojik saate uygun bir istirahat süresi belirledikten sonra uyku kalitesi için neler yapabileceğinizi değerlendirebilirsiniz.

Uyku Düzeni Neden Önemlidir?

Uyku düzeni hakkında bugüne dek sayısız araştırma gerçekleştirilmiş olsa da herhangi bir incelemeye gerek kalmadan uykunun önemini kendi bünyemizden de rahatlıkla anlamak mümkündür. Uykusuz kaldığımız bir günü düşünün; ne kadar verimli ve kaliteli zaman geçirdiniz? Gün içinde aktif olmayı, olumlu bir psikolojiye sahip olmayı ve daha pek çok avantajı içeren yeterli uyku, uzun vadede sağlığımızı koruyor. Bu nedenle uyku düzeninin istisnalar haricinde belli bir rutine oturtulması önemlidir. Uyku düzensizliği başta sosyal jet-lag olmak üzere sayısız rahatsızlıklara kapı araladığı gibi bizim de hayat kalitemizden alıyor. Biyolojik saatimize uygun bir dinlenme sürecinin tüm organlarımız ve bağışıklık sistemimizin yenilenmesi üzerinde ne kadar önemli olduğunu söylemek gerekir.

Bahsettiğimiz gibi, çağımızın dikkate değer sorunlarından birisi olarak sıklıkla gözlemlediğimiz sosyal jet-lag vardiya çalışmaları ve zorunlu zaman uyumsuzlukları gibi durumlar neticesinde ortaya çıkan bir rahatsızlıktır. Bizim sosyal olarak kurduğumuz hayatın biyolojik yapımızla uyumlu olmamasından kaynaklanır. Sosyal jet-lag'in önüne geçmek için düzenli ve sağlıklı bir uyku biçimi belirlemek, biyolojik yapımıza yani dünyanın döngüsüne uygun uyku saatleri düzenlemek gerekir. Bazı durumlarda bu tip rahatsızlıkların önüne geçmek için uyku saatlerini düzenlemek yeterli olurken, bazen bireyin destek alarak hareket etmesi gerekli olur. Bu aşamada uzman desteğine başvurmak oldukça önemlidir.

by a specialist can be remedial in cases where treatment is required. Moreover, there are measures that can be taken to avoid this problem. It is important to remember that as human beings we are a part of life on earth and therefore rather than waiting for it to tune in with us, we should tune into this system. In other words, sunrise and sunsets should nudge us into regulating our sleep patterns. It would be beneficial to determine resting hours that are suitable with this order as is as possible, in order not to create a gap between our biological clock and our social clock. In order to prevent this disorder that comes around as a consequence of sleep irregularity, giving particular importance to not only sleep duration but also quality can be recommended. In other words, after determining a resting period suitable to your biological clock, you can consider what you can do for sleep quality.

Why is Sleep Pattern Important?

Although numerous studies have been carried out on the sleep patterns to date, it is possible to easily understand the importance of sleep from our own body without the need for any examination. Think of a day when you were sleep deprived; how productive were you and what amount of quality time did you spend? Getting adequate sleep, which entails being active during the day, being in a positive psychology and many other advantages, protects our health in the long run. For this reason, it is important to set a certain routine of sleep pattern, with exceptions. Sleep disorders not only open the door to numerous ailments, especially social jet lag, but also steal from our quality of life. We should reiterate the importance of resting periods concordant with our biological clock on the regeneration of all our organs and strengthening of our immune system.

As we mentioned, social jet-lag, which we often observe as one of the remarkable problems of our age, is a disorder that arises as a result of situations such as shift work and forced time inconsistencies. It stems from the fact that our socially constructed life is not compatible with our biological makeup. In order to prevent social jet-lag, it is necessary to determine a regular and healthy sleep pattern, and to arrange sleep hours that are concordant with our biological makeup, that is, the cycle of the world. In some cases, it is sufficient to regulate sleeping hours to prevent such disorders. Sometimes it is necessary for the individual to get support. It is very important to seek the support of specialists at this stage.

HAZİRAN için burcunuz diyor ki...

Your horoscope for JUNE says that...

KOÇ I ARIES

Sevgili Koç burçları, Haziran ayında maddi konularla ilgili fırsatlar kapınızda görünüyor. Yeni sözleşmeler ve anlaşmalar yapmanız için destek alacaksınız. Yolculuklar gündeminizde olabilir, kısa tatil planları yapabilir ve ruhunuzu dinlendirebilirsiniz. Ayın son haftası kârlı ev alım ve satım işlemleri yapabilirsiniz. Bu dönemde ailenizden destek alabilirsiniz. Önemli bir rahatsızlık geçirdiyseniz toparlanacağınız bir süreç sizinle birlikte olacak.

Dear Aries natives, financial opportunities are knocking at your door in June. You will be supported in terms of making new contracts and agreements. Journeys can be on your agenda, you can make short vacation plans and relax. You can make profitable real estate buying and selling transactions in the last week of the month. You can get support from your family during this period. If you have had a serious ailment, you will soon recover.



TERAZİ I LIBRA

Sevgili Terazi burçları, maddi kaynaklarınızla ilgili yatırımlarınızı dikkatli yapmalı, kredi ve faiz giderlerinizi önemsemeli, vergi giderlerinizi dengelemelisiniz. Kendinizi ifade ederken doğru anlatmanın yollarını bulmalı ve özellikle dış görünüşünüzü etkileyecek işlemler sırasında hijyene dikkat etmeli ve yeniliklerden kaçınmalısınız.

Dear Libra, you should carefully invest in your financial resources, pay attention to your credit and interest expenses, and balance your tax expenses. You should find ways to express yourself correctly and pay attention to hygiene and avoid innovations, especially during procedures that will affect your appearance.



BOĞA I TAURUS

Sevgili Boğa burçları, Haziran ayında kendinizi gerçekleştirmek istediğiniz ne varsa; şans, fırsat ve kısmeti arkanıza alacaksınız. Ayın ortasına doğru maddi konulardan yana şanslı olacağınız önemli bir zaman dilimine gireceksiniz. Özel hayatınız açısından gizli, gizemli ve bir o kadar tutku dolu olacaksınız. Ayın son döngüsünde seyahatler gündeminizde görünüyor.

Dear Taurus, in June, you will get so much support that whatever you need for self-actualisation be it luck or opportunity, fortune will favour you. Towards midmonth, you will enter an important time period in which you will be lucky in financial matters. When it comes to your private life, you will be secretive, mysterious and just as passionate. Travelling seems to be on your agenda in the last week of the month.



AKREP I SCORPIO

Sevgili Akrep burçları, Haziran ayında ilişkileriniz adına önemli bir süreç yaşayabilirsiniz. Hayatınızın merkezinde kim bulunuyorsa ayın ortasıyla birlikte gerçek yerini bulmuş olacak. Sizi gerçekten hak eden kişiler hayatınızda kalırken gitmesi gerekenleri yollayabilirsiniz. Eşinizin maddi anlamda yakaladığı fırsatlar sizi mutlu edecek. Ev almak için desteklediğinizi söyleyebilirim.

Dear Scorpio, you may go through an important process in terms of your relationships in June. Whoever is at center stage in your life will have found their true place by midmonth. You can let go of those who need to go while the people who truly deserve you stay in your life. The financial opportunities that'll come your spouse's way will make you happy. I can say that you are supported to buy a house.



İKİZLER I GEMINI

Sevgili İkizler burçları, Haziran ayında önemli ameliyat ve tedavi süreçlerinden geçebilirsiniz. Sağlığınızı toparlamanız için destek alırken kendinize yüklenmemeniz gerektiğinin altını çizirim. Ayın ortalarına doğru özellikle ilişkileriniz etkileniyor olacak. Aşk hayatınız canlanırken birlikteliğinizde sizi üzen noktalar bulunuyorsa yepyeni bir sayfa açmak için destek alacaksınız. Ayın son haftasında maddi konulardan yana şanslı olabilirsiniz.

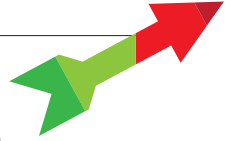
Dear Gemini, you may go through an important surgery and treatment process in June. I would like to underline that you should not go hard on yourself while getting support for recovery. Towards midmonth, this will have its toll on your relationships. While your love life is in full bloom, if there are things that upset you regarding your coupledom, you will get support to have a clean slate. You may be lucky in financial matters in the last week of the month.



YAY I SAGITTARIUS

Sevgili Yay burçları, Haziran ayında iş hayatınız açısından yeni ortaklıklara açık olduğunuz bir döneme giriş yapabilirsiniz. Evinizin içerisine yeni bir evcil hayvan katılabilir, yeni mobilyalar alabilir veya evinizi değiştirebilirsiniz. Ay ortalarına doğru özellikle sağlığınıza çok dikkat etmeli ve vücut direncinizi kuvvetlendirmelisiniz. Bu ay, aşk hayatınız özellikle ay sonuyla birlikte önemli bir testten geçebilir.

Dear Sagittarius, you may enter a period in which you are open to new partnerships in terms of your business life in June. You can get a new pet, buy new furniture or change your home. Towards midmonth, you should pay special attention to your health and to boosting your immune system. This month, your love life may go through an important test, especially at the end of the month.



YENGEÇ I CANCER

Sevgili Yengeç burçları, Haziran ayında kalabalık davet, organizasyon ve konserlere katılabilirsiniz. Ayın genelinde iş hayatınızla, yanınızda çalışanlarla veya sağlığınıza ilgili önemli bir süreçten geçebilirsiniz. Yeni iş arayışınız bulunuyorsa mülâkatlara girebilir ve sonuçlarını bekleyebilirsiniz. Ayın son haftasıyla birlikte pek çok konuda kendinizi göstermek için fırsatınız olacak. Parlayacaksınız.

Dear Cancer zodiac signs, you can attend crowded events, organisations and concerts in June. Throughout the month, you may go through an important process related to your business life, your employees or your health. If you are looking for a new job, you can attend interviews and wait for the results. In the last week of the month, you will get the chance to show yourself in many regards. You will shine.



OĞLAK I CAPRICORN

Sevgili Oğlak burçları, Haziran ayında aşk hayatınız adına önemli bir karar alabilirsiniz. Bu süreç evlilik kararı almak, birlikte daha fazla zaman geçirmek ya da evlerinizi birbirinize yakın semtlere taşımak şeklinde olabilir. Çocuklarınızın sağlığına özen göstermeniz gereken özel bir süreçten geçebilirsiniz.

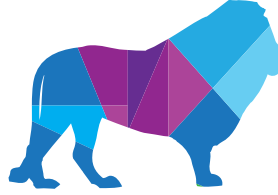
Dear Capricorns, you may make an important decision regarding your love life in June. This process can be in the form of making a marriage decision, spending more time together or moving your houses to neighborhoods close to each other. You may go through a special process in which you may need to take care of your children's health.



ASLAN I LEO

Sevgili Aslan burçları, Haziran ayında kariyerinizin parlayacağı göksel kavuşumlar sizin için bir araya geliyor. İş hayatınızda önemli davet ve organizasyonlar içerisinde bulunabilirsiniz. Özel hayatınızda da mutluluğu yakaladığınız önemli bir zaman diliminden geçiyorsunuz. İş hayatınız ve özel hayatınızı dengelemeniz oldukça önemli. Ayın son haftasıyla birlikte iş hayatınızda yönetici pozisyonuna gelmek veya kârlı kazançlar elde etmek için destek alabilirsiniz.

Dear Leo natives, celestial conjunctions which will lead you to shine at the career front are joining forces for you in June. You may get invited to important events and organisations regarding business life. You are going through a significant period of time in which you will find happiness in your private life as well. It is very important to balance your work life and private life. In the last week of the month, you can get support to be promoted to a managerial position in your business life or to make profitable income.



KOVA I AQUARIUS

Sevgili Kova burçları, Haziran ayında ailenizden gelecek destek sizi oldukça mutlu edecek. Aşk hayatınıza dair mutluluğu yakaladığınız özel bir zamandasınız. Ruhunuzun tamamlandığını hissedeceksiniz. Ayın son haftasıyla birlikte iş hayatınız açısından yeni fırsatlar oluşmaya başlayabilir.

Dear Aquarius zodiac signs, the support you will get from your family will make you very happy in June. You are at a special time when you find happiness in your love life. You will feel like having found your soul mate. In the last week of the month, new opportunities may begin to emerge in terms of your business life.



BAŞAK I VIRGO

Sevgili Başak burçları, Haziran ayında uzak yolculukların gündeminizde olduğu, belki de taşınma kararı aldığınız önemli bir süreci yaşayabilirsiniz. Bu süreç sizin yeni bir iş alanına yönelmenize destek verebilir. Ayın genelinde anne ve babanızın sağlığına özen göstermelisiniz. Yakınlarınızın önemli sıkıntıları olabilir ve siz de onların yanlarında yer almaya çalışabilirsiniz.

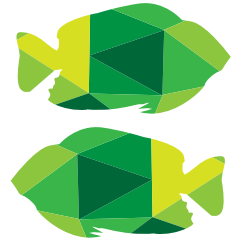
Dear Virgos, in June, you may experience an important process in which traveling to far off places will be on your agenda and perhaps you may even decide to move. This process can support you in taking up a new field of business. You should take care of your parents' health throughout the month. Your relatives may have important problems and you may try to stand by their side.



BALIK I PISCES

Sevgili Balık burçları, Haziran ayında kısa yolculuklar gündeminizde olabilir. Akrabalarınız, kardeşleriniz ve ailenizle birlikte olacağınız şahane vakitler sizleri bekliyor. Kısa seyahat planları yapabilirsiniz. Ayın genelinde anne ve babanızın sağlığına özen göstermelisiniz. Ay sonunda aşk hayatınızla ilgili tutku dolu anlar yaşayabilirsiniz.

Dear Pisces, short trips may be on your agenda in June. Wonderful times await you with your relatives, siblings and family. You can make short travel plans. You should take care of your parents' health throughout the month. At the end of the month, you can experience passionate moments in your love life.





Yeşil İyileşme ve Yeni Yaşam Alanları

DAHA GÜÇLÜ, SAĞLIKLI VE AFETLERE DİRENÇLİ BİR TÜRKİYE İÇİN HAYATA GEÇİRİLMESİ
GEREKEN EN ACİL VE ÖNCELİKLİ OLMAZSA OLMAZLAR.

Green Recovery and New Living Spaces

Here are the most urgent and primary requirements for a stronger, healthier and disaster-resilient Türkiye.

WWF-Türkiye (Doğal Hayatı Koruma Vakfı), Şubat ayında yaşanan deprem felaketinin ardından enkaz kaldırma çalışmalarından yaşam alanlarının inşasına kadar geçecek süreci değerlendirmek üzere Yeşil İyileşme Forumu düzenledi. 29 Mart'ta gerçekleşen, farklı disiplinlerden uzmanlar, depremden etkilenen illerin belediye başkanları, sivil toplum kuruluşları ve uluslararası iş birliği kuruluşları temsilcilerinin katıldığı forumda, doğayla uyumlu yapılaşma ve yeşil iyileşme için belediyeler özelinde neler yapılabileceği tartışıldı.

Afetlere Dayanıklı Yeni Yaşam Alanları için Yeşil İyileşme

Açılış konuşmasında, ülke tarihinin en sarsıcı depremlerinin telafisi olmayan acı kayıpları için üzüntülerini dile getiren WWF-Türkiye (Doğal Hayatı Koruma Vakfı) Yönetim Kurulu Başkanı Nafiz Karadere, “Bölgede vatandaşlarımız halen zorlu şartlarla mücadele ediyor. 50 bini aşkın vatandaşımızın yaşamına mal olan bu büyük yıkımın iyileşmesi uzun zaman alacak. Bir yandan da önümüzde çok dikkatli tasarlanması gereken bir inşa süreci var. Afetlerden sonra hızla ayağa kalkmak kadar, bir daha benzer yıkımlara maruz kalmayacak, dirençli yaşam alanlarının kurulması şart. Yeşil İyileşme işte tam da bu anlama geliyor: Afete dirençli ve doğa pozitif yerleşim ve üretim alanlarını hayata geçirmek. Yaşadıklarımız, yeniden inşa sürecinin, doğayla uyumlu, bilime dayalı, afetlere karşı

In the aftermath of the earthquake disaster that occurred in February, WWF-Türkiye (World Wildlife Fund) organised a Green Recovery Forum to evaluate the process, from debris removal to the construction of habitats. Experts from different disciplines, mayors of provinces affected by the earthquake, representatives of non-governmental organisations and international cooperation organisations participated in the forum, which took place on March 29th, and discussed what can be done by the municipalities for construction in harmony with nature and green recovery.

Green Recovery for New Disaster-Resilient Living Spaces

In his opening speech, Nafiz Karadere, Chairman of the Board of Directors of WWF-Türkiye (World Wildlife Fund), expressed his condolences for the irreparable losses of the most shocking earthquakes in the history of the country, and said, “Our citizens in the region are still dealing with difficult conditions. It will take a long time to recover from this great destruction that cost the lives of more than 50 thousand of our citizens. On the other hand, we have a construction process before us that must be carefully designed. It is essential to establish resilient living spaces that will not be exposed to similar destructions again, as well as to quickly recover after disasters. Green Recovery means exactly that, building disaster-resilient and nature-positive residential and productive spaces. Our experiences



dirençli olması ve döngüsel bir bütünlük içinde tasarlanması gerektiğini ortaya koydu. Deprem, yangın, sel ve iklim kriziyle birlikte artan aşırı hava olayları gibi tüm doğal afetlere dayanıklı, güvenli yaşayabileceğimiz yaşam alanlarının doğa temelli çözümler ve bilimsel gerçekler gözetilerek kurulması zorunlu” dedi.

“Yeniden inşa sürecinde doğayı yanımıza almamız şart”

WWF-ABD Çevre ve Afet Programı Kıdemli Direktörü Anita van Breda, “Kısa süre önce Türkiye ve Suriye’de yaşanan depremler ve seller, dünyamızın karşı karşıya olduğu çok boyutlu ve bileşik risklerin yürek yakan habercileri adeta. Acil

revealed that the rebuilding process should be in harmony with nature, based on science, resistant to disasters and designed in cyclical integrity. It is imperative that living spaces which are resistant to all natural disasters such as earthquakes, fires, floods and extreme weather events that increase with the climate crisis, in which we can live safely, should be established by taking into consideration nature-based solutions and scientific facts.

“We must side with nature during the rebuilding process”

Anita van Breda, Senior Director of the WWF-USA Environment and Disaster Programme, said, “The earthquakes and floods that recently occurred in Türkiye and Syria are heartbreaking heralds of the multidimensional and composite risks our world is facing. As the emergency response is on track, attention is now shifting from the urgent work of saving lives to the needs of the rebuilding process. Siding with nature in the rebuilding process, positioning it as an ally will strengthen our hand in reducing possible risks and becoming resilient to disasters. We call this Green Recovery for short. In other words, the construction of disaster-resistant, nature-positive living and production spaces for a safer and greener future for everyone.

“Yaşadıklarımız, yeniden inşa sürecinin, doğayla uyumlu, bilime dayalı, afetlere karşı dirençli olması ve döngüsel bir bütünlük içinde tasarlanması gerektiğini ortaya koydu.”

“Our experiences revealed that the rebuilding process should be in harmony with nature, based on science, resistant to disasters and designed in cyclical integrity.”

“Lessons must be learned from the past”

Geoscientist Prof. Dr. Naci Görür emphasized that

durum müdahalesi rayına oturduğunda, dikkatler artık yaşam kurtarmak için ivedilikle yapılması gereken acil işlerden, yeniden inşa sürecine ilişkin ihtiyaçlara kayıyor. Yeniden inşa sürecinde doğayı yanımıza alarak onu müttefik olarak konumlandırmamız olası riskleri azaltma ve afetlere dirençli olma konusunda elimizi güçlendirecektir. Buna kısaca Yeşil İyileşme diyoruz; bir başka deyişle herkes için daha güvenli ve yeşil bir gelecek için afetlere dirençli, doğa pozitif yaşam ve üretim alanlarının inşası” ifadelerini kullandı.

“Geçmişten ders alınması gerekiyor”

Yer bilimci Prof. Dr. Naci Görür, geçmişten ders alınması gerektiğini vurgulayarak “Mikro bölgeleme çalışması yapmadan harekete geçmek, geçmişten ders almamak anlamına geliyor. Bundan sonrasında eski kafayla, aynı görgü ve bilgiyle işe girersek doğru başlamamış oluruz” dedi.

Belediyeler için Yeşil İyileşme

TV habercisi, gazeteci, yazar Ilgaz Gürsoy’un moderatörlüğünde gerçekleşen Deprem Bölgesi Belediye Başkanları paneline Hatay Büyükşehir Belediye Başkanı Lütfü Savaş, Malatya Büyükşehir Belediye Başkanı Selahattin Gürkan ve Adıyaman Belediye Başkanı Süleyman Kılınç katıldı. Pande şehirlerdeki toparlanma çalışmaları ve şehirlerin ihtiyaçlarının ne olduğu, iklim uyumlu yapılaşma ve yeşil iyileşme için belediyeler özelinde neler yapılabileceği, paydaşlarla nasıl iş birliği modelleri gerçekleştirilebileceği konuşuldu.

Avrupa Birliği (AB) Türkiye Delegasyonu Başkanı Büyükelçi Nikolaus Meyer-Landrut’un da video mesajıyla yeşil iyileşmeye verdikleri önemi vurguladığı forumda uluslararası kuruluşların temsilcilerinden GIZ (Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit GmbH) Ekonomik İşbirliği Kıdemli Danışmanı Candost Aydın, CIC (Crédit Industriel et Commercial) Ülke Direktörü Mehmet Bazyar, AB Türkiye Delegasyonu Çevre ve Sürdürülebilir Kalkınma Sektör Müdürü Elif Torcu Özden ve Birleşmiş Milletler Kalkınma Programı (UNDP) Bölgesel Program Koordinatörü Ekaterina Paniklova yeşil iyileşme için değerlendirilebilecek fon ve işbirliği olanaklarından söz etti.

“Yeşil İyileşme” nedir?

WWF-Türkiye, deprem sonrasında ayağa kalkma ve yeniden yapılanma sürecinde hayata geçirilmesi gereken “Yeşil İyileşme” ilkelerini şu başlıklarda topluyor: Daha güvenli ve doğayla uyumlu yaşam

lessons should be learned from the past, and said, “To act without doing micro-zoning means that we have not learned from the past. After all this, if we start out with the old mind-set, with the same manners and know-how, we will not have started correctly.”

Green Recovery for Municipalities

Hatay Metropolitan Municipality Mayor Lütfü Savaş, Malatya Metropolitan Mayor Selahattin Gürkan and Adıyaman Mayor Süleyman Kılınç attended the Earthquake Region Mayors panel moderated by TV reporter, journalist, writer Ilgaz Gürsoy. The panel discussed the recovery efforts in the cities and what the needs of the cities are, what can be done specifically for municipalities for climate-compatible construction and green recovery, and how cooperation models can be realised with stakeholders.

In the forum where the Head of the European Union (EU) Delegation to Turkey, Ambassador Nikolaus Meyer-Landrut, emphasised the importance they attach to green recovery with a video message, one of the representatives of international organisations, GIZ (Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit GmbH) Economic Cooperation Senior Advisor Candost Aydın, CIC (Crédit Industriel et Commercial) Country Director Mehmet Bazyar, Sector Manager for Environment and Sustainable Development, Delegation of the EU Elif Torcu Özden, and United Nations Development Program (UNDP) Regional Program Coordinator Ekaterina Paniklova talked about funding and cooperation opportunities that can be made use of for green recovery.

What is “Green Recovery”?

WWF-Türkiye collects the “Green Recovery” principles that need to be implemented during the recovery and restructuring process after the earthquake under the following headings: Safer and more environmentally friendly living spaces, governance, environmental impact and measures to be taken, nature, forests, pastures, wetlands, sea and coasts, water and cleanliness, infrastructure, energy, agriculture and food. In the roundtable meetings held in the second half of the forum, energy, urbanism, nature, agriculture, environment and governance issues were discussed separately and in depth. The focus was on protecting the environment by considering regional differences, giving priority to sustainable/renewable energy systems in the reconstruction process, supporting agricultural



alanları; yönetim; çevresel etkiler ve önlemler; doğa, ormanlar, meralar, sulak alanlar, deniz ve kıyılar; su ve temizlik; altyapı; enerji; tarım ve gıda. Forumun ikinci yarısında gerçekleştirilen yuvarlak masa toplantılarında enerji, şehircilik, doğa, tarım, çevre ve yönetim konuları ayrı ayrı ele alınarak derinlemesine tartışıldı. Forum boyunca tartışılan konular arasında; bölgesel farklılıklar gözetilerek çevrenin korunması, yeniden inşa sürecinde sürdürülebilir/yenilenebilir enerji sistemlerine öncelik verilmesi, tarım kooperatiflerinin desteklenmesi, yerel üretimin teşvik edilmesi, bölgedeki şehircilik yaklaşımının yapılandırılması ve zihinsel dönüşüm ihtiyacı üzerinde duruldu.

“Bir afetler kısır döngüsünün içindeyiz”

Etkinliğin sonunda bir değerlendirme yapan WWF-Türkiye (Doğal Hayatı Koruma Vakfı) Genel Müdürü Aslı Pasinli ise konuşmasında, “Sadece depremle değil, kuraklık, seller, yangınlar, salgın hastalıklar, hortumlar gibi afetlerle sınıdığımız bir kısır döngünün içindeyiz ve bu mücadelede kolektif bir başarısızlık yaşıyoruz. Bu kısır döngüden çıkış ancak doğayla uyumlu bir yaşam biçimiyle mümkün. Bugün yerel yönetimlerimizin en üst kademesindeki belediye başkanlarımızın ağızından, sürdürülebilir şehirler kurmak için ihtiyaçları duyduk. Değerli uzmanlarımızdan daha sürdürülebilir ve dayanıklı bir gelecek inşa etmek için atılması gereken adımları dinledik. Uluslararası kuruluşların temsilcilerinden Yeşil İyileşme prensipleriyle yeniden inşa sürecine fon desteklerinin kapsamı hakkında bilgi aldık. En önemlisi depremin acısını yaşayan ülkemiz için daha iyi bir gelecek yaratma konusundaki kolektif taahhüdümüzü güçlendirdik” şeklinde konuştu. wwf.org.tr/?13160/yesil-iyilesme

cooperatives, encouraging local production, structuring the urbanism approach in the region, and the need for mental transformation and these were the topics discussed during the forum.

“We are in a vicious circle of disasters”

Making an assessment at the end of the event, Aslı Pasinli, CEO of WWF-Türkiye (World Wildlife Fund), said in her speech, “We are in a vicious circle in which we are tested not just by earthquakes, but also by disasters such as drought, floods, fires, epidemics, tornadoes, and we are experiencing a collective failure in this struggle. Getting out of this vicious circle is only possible with a life style in harmony with nature. Today, we have heard the needs to establish sustainable cities from the mouths of our mayors at the highest level of our local governments. We listened to the steps to be taken to build a more sustainable and resilient future from our valuable experts. We got information from the representatives of international organisations about the scope of funding support for the reconstruction process with the principles of Green Recovery. Most importantly, we have strengthened our collective commitment to create a better future for our country, which has suffered from the earthquake.”





PEGASUS HAVA YOLLARI'NIN KREDİ DERECELENDİRME NOTUNDA ARTIŞ

Sevket Sabancı Vizyonuyla İlk Fırsat Programı'nın Başvuruları Devam Ediyor

PEGASUS AIRLINES RECEIVES CREDIT RATING UPGRADE

Applications for Sevket Sabancı First Chance Program Continue



PEGASUS HAVA YOLLARI'NIN KREDİ DERECELENDİRME NOTUNDA ARTIŞ

Pegasus Hava Yolları'nın 2022 yılında gerçekleştirdiği başarılı finansal performansı, kredi derecelendirme notunda artış getirdi.

Pegasus Hava Yolları'nın 2022 yılında gerçekleştirdiği başarılı finansal performansı, kredi derecelendirme notunda artış getirdi. Pegasus Hava Yolları'nın uzun vadeli kredi derecelendirme notu, 14 Nisan 2023 tarihinde Fitch Ratings Limited (Fitch) tarafından B+ seviyesinden BB-seviyesine, 23 Mayıs 2023 tarihinde S&P Global Ratings (S&P) tarafından ise B seviyesinden B+ seviyesine yükseltildi. Fitch ve S&P kredi notu görünümlerini mevcut makroekonomik koşulların yansıması sebebiyle "Negatif" olarak açıkladı. Uluslararası kredi derecelendirme kuruluşları, Pegasus Hava Yolları tarafından yurt dışında ihrac edilen tahvillere ilişkin kredi notunu da aynı doğrultuda güncelledi.

Fitch ve S&P tarafından yayımlanan raporlarda, not artışıyla ilgili olarak, Pegasus Hava Yolları'nın 2022 yılındaki ve bunu takip eden üç aylık dönemdeki güçlü operasyonel ve finansal sonuçları vurgulanıyor. Pegasus Hava Yolları, 2022 yılında kamuya açıklanan veriler dikkate alınarak dünyada hava yolu işletmeleri arasında yüzde 34,1 ile en yüksek FAVÖK (Faiz, vergi, amortisman öncesi kâr) marjına ve €2,18 ile en düşük "yakıt haric birim giderine" sahip hava yolu olarak ön plana çıkmıştı. Taşınan yolcu sayısını bir önceki yıla oranla yüzde 34 ve gelirlerini yine bir önceki yıla oranla yüzde 139 oranında artıran Pegasus Hava Yolları, 2023 yılının ilk çeyreğinde de €69 milyon FAVÖK ve yüzde 15,1 FAVÖK marjıyla şirket tarihinin ilk üç ay için en yüksek performansını yakalamıştı.

Konuyla ilgili açıklama yapan Pegasus Hava Yolları Finans Genel Müdür Yardımcısı Barbaros Kubatoglu, "2022 havacılık sektörü için Omicron varyantı ve gerek makroekonomik, gerekse jeopolitik olarak tansiyonun yüksek olduğu bir yıl olarak başlamasına rağmen, seyahat talebinin pandemi dönemine göre hızla toparlandığı, güçlü bir yaz sezonu ile devam eden ve bu talebe hazır olan hava yolları için fırsatlar yaratan bir yıl olarak devam etti. Biz de operasyonel ve finansal olarak hazırlıklı başladığımız 2022 yılında, kuvvetli talebe paralel operasyonlarımızı doğru yöneterek dünyada tüm sektörde en iyi finansal performansı gerçekleştirdik. 2023 yılının ilk çeyreğinde de aynı başarıyla devam etmekte olan bu performansımızın bağımsız derecelendirme kuruluşları nezdinde de karşılık görmesi ve sürdürülebilirliğinin vurgulanması bizim için büyük önem taşıyor" dedi.

PEGASUS AIRLINES RECEIVES CREDIT RATING UPGRADE

Pegasus Airlines' strong financial performance in 2022 has resulted in an upgrade in its credit rating.

London (31 May 2023) Pegasus Airlines' successful financial performance in 2022 has resulted in an upgrade in its credit rating. Pegasus Airlines' long-term credit rating was upgraded from B+ to BB- by Fitch Ratings Limited (Fitch) on 14 April 2023 and from B to B+ by S&P Global Ratings (S&P) on 23 May 2023. Fitch and S&P announced their credit ratings with "Negative Outlook", mirroring that on the current macroeconomic conditions. The international credit rating agencies have also revised the credit rating of the senior unsecured debt issued by Pegasus Airlines accordingly.

In the reports published by Fitch and S&P, the rating upgrade is attributed to Pegasus Airlines' strong operational and financial results in 2022 and the subsequent quarterly period. Among global airline operators, Pegasus Airlines recorded the highest EBITDA margin with 2.18 euro cents, based on public data. In 2022, Pegasus Airlines increased the number of passengers it carried by 34%, and grew its revenue by 139%, year-on-year. The airline also achieved €69 million EBITDA and a 15.1% EBITDA margin in the first quarter of 2023, making it highest first quarter performance in the company's history.

Barbaros Kubatoglu, Chief Financial Officer (CFO) of Pegasus Airlines, commented: "Despite 2022 starting with challenges for the aviation industry due to the Omicron variant and a backdrop of macroeconomic and geopolitical tensions, it ultimately became a year of rapid travel demand recovery compared to the pandemic period. The year continued with a strong summer season and presented a favourable operating environment for airlines that were well-prepared for this resurgence. In 2022, which we started operationally and financially well prepared, we achieved the best financial performance in the global aviation sector, by managing our operations effectively in parallel with robust demand. It is of great significance to us that our 2022 performance, which continues with the same success in the first quarter of 2023, is recognised by independent rating agencies, and this performance is also emphasised as sustainable.



PEGASUS **Net Sıfır** **Yolculuk**

IATA'nın "2050'ye kadar net sıfır karbon emisyonu"
kararı doğrultusunda biz de söz verdik!

Genç ve sınıfının en verimlisi uçaklara yaptığımız yatırımla,
alternatif ve yenilenebilir enerji kaynaklarına verdiğimiz önemle
doğaya ve dünyamıza karşı sorumluluğumuzu yerine getiriyoruz.

Çünkü rotamız temiz bir gelecek!

ŞEVKET SABANCI VİZYONUyla İLK FIRSAT PROGRAMI'NIN BAŞVURULARI DEVAM EDİYOR

İşverenlerce az bilinen üniversitelerden yeni mezun gençlere işe geçiş süreçlerinde fırsat eşitliği sağlamayı hedefleyen Şevket Sabancı Vizyonuyla İlk Fırsat programının yeni dönem başvuruları 18 Haziran tarihine kadar devam edecek.

Programın sekizinci döneminde 50 yeni mezuna daha sivil toplum kuruluşlarında ilk iş fırsatı sunulacak.

Merhum Şevket Sabancı ve ailesi tarafından 2000 yılında kurulan Türkiye'nin lider yatırım şirketlerinden biri olan Esas Holding'in, sosyal fayda odaklı yatırım birimi Esas Sosyal; 2015 yılından bu yana gençlik ve istihdam alanında sürdürülebilir ve ölçülebilir etki yaratıyor. Bu zamana kadar 30 bini aşkın başvuru alan, "Esas Sosyal Fırsat Eşitliği Sağlar" mottosuyla hayata geçirilen Şevket Sabancı Vizyonuyla İlk Fırsat, Hayırlı Sabancı Desteğiyle İngilizce Fırsatım ve Mezun programları ile gençlerin; iş hayatına özgüvenli, donanımlı ve sorumluluk sahibi bireyler olarak adım atmaları hedefleniyor.

İşverenlerce az bilinen devlet üniversitelerinden yeni mezun gençlerin 12 ay boyunca STK'larda tam zamanlı ve maaşlı olarak çalışmalarına imkân sağlayan Şevket Sabancı Vizyonuyla İlk Fırsat Programı, Esas Sosyal'in vizyonunu paylaşılan 41 kurum tarafından destekleniyor. Program, gençlere STK'larda ve özel sektörde karşılığı olan kurumsal iletişim, finans ve muhasebe, insan kaynakları, idari işler, satın alma, bilgi teknolojileri ve kaynak geliştirme/iş geliştirme gibi birimlerde iş deneyimi sunarken İlk Fırsat Akademisi kapsamında da kariyer gelişimlerine katkıda bulunacak 250 saati aşkın eğitim ve mentorluk imkânları sunuluyor. Bu zamana kadar 23 bini aşkın başvuru alan Şevket Sabancı Vizyonu İlk Fırsat Programı kapsamında; çevre, sağlık, eğitim, kültür-sanat, çocuklar, engelliler, gençler, insani yardım, sosyo-ekonomik gelişim ve cinsiyet eşitliği alanlarında toplum yararına çalışmalar yürüten 40 STK'da 250 genç istihdam edildi. Şevket Sabancı Vizyonu İlk Fırsat programı ile gençler farklı meslek gruplarında sivil toplum sektörünün dinamiklerini keşfederken sivil toplum kuruluşlarına da nitelikli iş gücü ve kaynak sağlanıyor.

Şevket Sabancı Vizyonu İlk Fırsat programından mezun olan gençlerin yüzde 100'ü altı ay içinde iş bulurken, mezunların yüzde 36'sı STK'ların kadrolarında çalışmayı tercih ediyor. Programı başarıyla tamamlayan yeni mezun gençler, ilk fırsat deneyimini paylaştıkları kişilerle birlikte mezunlar ağının bir parçası oluyor, iletişimlerini koparmıyor ve programın yeni katılımcılarına akran danışmanlığı yapıyor.

Başvuru detayları

2023 yılında 50 gence daha fırsat verecek olan programa kabul edilen adaylar, 1 Eylül 2023 tarihinde işbaşı yapacaklar. Başvuruları 18 Haziran'a kadar devam edecek programa başvuracak adayların;

- Herhangi bir devlet üniversitesinden 2022 Haziran ayı ve sonrasında

APPLICATIONS FOR ŞEVKET SABANCI FIRST CHANCE PROGRAM CONTINUE

The applications for the new term of the Şevket Sabancı First Chance Program, which aims to provide equal opportunities for recently graduated young people from universities that are less known by employers, will continue until June 18. In the eighth term of the program, 50 new graduates will be offered their first job opportunity in non-governmental organisations.

Founded by the late Şevket Sabancı and his family in 2000, Esas Holding, one of Turkey's leading investment companies has been creating sustainable and measurable impact in the field of youth and employment since 2015 with its social benefit-oriented investment unit, Esas Sosyal. Having received more than 30 thousand applications so far Esas Sosyal realizing its motto "Esas Sosyal Provides Equal Opportunity" through its program with an aim to help young people step into working life as self-confident, well-equipped and responsible individuals.

The Şevket Sabancı First Chance Program, which allows new graduates

from state universities, which are less known to employers, to work full-time in NGOs for 12 months, is supported by 41 institutions that share the vision of Esas Sosyal. While providing young people with work experience in the NGOs in areas such as corporate communications, finance and accounting, human resources, administrative affairs, purchasing, information technologies and resource development/business development which have their counterparts in the private sector, more than 250 hours of education and mentorship are also offered in order to contribute to their career development within the scope of the First Chance Academy.

Within the scope of the Şevket Sabancı First Chance Program, which got more than 23 thousand applications to date, 250 young people were employed in 40 NGOs that work for the benefit of society in the fields of

environment, health, education, culture and arts, children, the disabled, youth, humanitarian aid, socio-economic development and gender equality. With the Şevket Sabancı First Chance Program, young people explore the dynamics of the civil society sector in different occupational groups, while providing qualified workforce and resources to non-governmental organisations.

While 100% of the young people who graduated from the First Chance Program with the Vision of Şevket Sabancı find a job within 6 months, 36% of the graduates prefer to work for NGOs. Young graduates who successfully complete the program become a part of the alumni network with the people with whom they share their first chance experience, keep in touch and provide peer mentoring to the new participants of the program.

Info on Application Process;

Candidates admitted to the program, which will give 50 more young

mezun olmuş olması,

- Diploma notunun 4'lük sisteme göre en az 2,5/ 100'lük sistemde 65 puan ve üzeri olması,
- Daha önce tam zamanlı bir işte çalışmamış olması (stajlar bu kapsama dahil değildir),
- Türkiye Cumhuriyeti vatandaşı olması,
- Programa katkıda bulunabilecek ve yararlanabilecek niteliklere sahip olması bekleniyor.

Gönüllü olarak sivil toplum kuruluşlarında ya da kulüp çalışmalarında görev almış gençlerin öncelikli olarak değerlendirileceği programa başvurular sadece bir pozisyon için yapılabilecek.

www.ilkfirsat.org

<https://www.facebook.com/esassosyal/>

<https://www.linkedin.com/company/esas-sosyal>

<https://www.instagram.com/esas.sosyal/>

<https://twitter.com/EsasSosyal>

people a chance in 2023, will commence work on September 1, 2023.

The candidates who will apply to the Program whose

applications will continue until June 18 should;

- have graduated from a state university in June 2022 or later
- have a diploma grade of at least 2.5 according to the 4 system / 65 points and above in the 100 system
- not have worked in a full time job before [Internships are not considered within this scope]
- Should be a citizen of the Republic of Türkiye and are expected to have qualifications to contribute to and benefit from the program.

Applications to the program, in which the applications of young people who have voluntarily worked in an NGO or took part in club activities will be prioritised, can only be made for one position.

BABALAR GÜNÜ'NDE SEVDİKLERİNİZE ANLAMLI HEDİYE!

Türkiye Spastik Çocuklar Vakfı-Cerebral Palsy Türkiye; 50 yılı aşkın süredir her koşulda Cerebral Palsy'li çocukların, erişkinlerin ve ailelerin ihtiyaçlarını gidermek için özveriyle çalışıyor. Vakıf, Şubat ayında meydana gelen ve 11 ili etkileyen deprem felaketi sonrasında da bölgedeki Cerebral Palsy'li bireyler için destek çalışmalarına devam ediyor.

18 Haziran Babalar Günü'ne özel tasarlanan çalışmanın tüm geliriyle deprem bölgesindeki engellilerin fizyoterapi, psikoterapi ve özel eğitim ihtiyacını karşılayacak olan Vakıf, Hatay-Antakya Büyükdalyan'daki özel gereksinim sahibi bireylere konteyner kentte yer alan Özel Eğitim ve Rehabilitasyon Birimi'nde, konteyner kentte uzak kırsal bölgede yaşayan engelli bireylere ise Mobil Hizmet Aracı ile yerinde hizmet sunuyor. Vakıf; çocuklarını hayata hazırlayan, koşulsuz sevgileriyle onları destekleyen pelerinsiz kahramanlar olan babaların kalbine dokunmak isteyenler için Babalar Günü Sertifika Bağışı ve Babalar Günü Hediye Kutusu alternatifleri sunuyor. Bağışçılar, www.tscv.org.tr adresinden Sertifika Bağışı yapabilir ya da www.hayalleredokun.com web sitesi üzerinden de Babalar Günü Kutusu'nu satın alabilir.



Cerebral Palsy nedir?

Cerebral Palsy, gelişimini tamamlamamış beynin doğum öncesi, doğum sırası veya doğum sonrası dönemde hasar görmesiyle oluşan, bebeklik ve çocukluk döneminde en sık rastlanan fiziksel engellilik durumudur. Dünya genelinde 17 milyon Cerebral Palsy'li kişi yaşamaktadır. Türkiye'de her yıl 6.000'den fazla bebek Cerebral Palsy tanısı almaktadır.

A MEANINGFUL GIFT TO YOUR LOVED ONES ON FATHER'S DAY

For more than 50 years, Spastic Children's Foundation of Türkiye – Cerebral Palsy Türkiye has been working devotedly to meet the needs of children, adults and families with Cerebral Palsy under all circumstances. The foundation continues to provide support for individuals with Cerebral Palsy in the region that has been affected by the earthquake disaster that occurred in February and had its toll on 11 provinces.

The Foundation, which will meet the physiotherapy, psychotherapy and special education requirements of the disabled in the earthquake region with all the revenue yield from the campaign specifically designed for the 18th of June Father's Day, will serve individuals with special needs in Hatay-Antakya Büyükdalyan, in the Special Education and Rehabilitation Unit located in the container city. On the other hand, the foundation provides on-site service to disabled individuals living in remote rural areas with its Mobile Service Vehicle.

The foundation offers Father's Day Certificated Donation and Father's Day Gift Box alternatives for those who want to touch the hearts of fathers, the capeless heroes who prepare their children for life and support them with their unconditional love. Donors can make Certificated Donations at www.tscv.org.tr or purchase the Father's Day Gift Box on the website www.hayalleredokun.com.

What is Cerebral Palsy?

Cerebral Palsy is the most common physical disability in infancy and childhood, caused by damage to the immature brain in the prenatal, perinatal or postnatal period. There are 17 million people with Cerebral Palsy worldwide. More than 6,000 babies are diagnosed with Cerebral Palsy every year in Türkiye.

UÇAK ALTI BAGAJI VE MİSAFİR ÜZERİNDE TAŞIMASI YASAKLI MADDELER LİSTESİ

Misafir Üzerinde ve El Bagajı



Uçak Altı Bagajı



• Bagajınızı kendiniz hazırladıysanız, kısa bir süre de olsa yanından ayrıldıysanız veya kendiniz taşıyorsanız lütfen personelimizi acilen bilgilendiriniz.

Not: Bir kutu kibrit veya bir adet çakmak, kişi üzerinde taşınabilir ancak kontrol edilmiş bagajda taşınamaz.

Üzerinizde Yasaklı Madde Taşımadığınıza Emin Olun!

Yolcu ve Kabin Bagajı: Yolcuların güvenlikle ilgili sınırlı alanlarda ve uçakta aşağıdaki maddeleri taşımalarına izin verilmez.

a) Silahlar, ateşli silahlar ve mermi kullanan diğer mekanizmalar:

Tabancalar, altıpatlarlar, tüfekler, yivsiz tüfekler, oyuncak silahlar, gerçek silahla karıştırılmaya müsait replikalar, basınçlı havalı ve CO2 tabancalar, pellet atan havalı tabancalar, ateşli silah bileşenleri ve parçaları, yaylı tüfekler, oklar, işaret fişekleri ve müsabakalarda kullanılan başlatma tabancaları, zıpkın ve zıpkın tüfekleri, sapanlar ve mancınıklar.

b) Etkisizleştirici cihazlar:

Şok tabancaları, elektro şok cihazları, kendini savunma spreyi, göz yaşartıcı gaz, elektrik akımlı tabancalar. Diğer etkisizleştirici ve saf dışı bırakıcı gazlar ve hayvan kovucu spreyler, biber gazı ve asit spreyleri. Hayvanları bayılma ve öldürmede kullanılan cihazlar.

c) Keskin uçlu veya keskin kenarlı nesneler:

Buz kıracakları ve buz baltaları, 6 santimden daha uzun ağız kısmı olan bıçaklar. Tıraş bıçakları, dövüş sanatları ekipmanı olarak kullanılan kılıçlar, maket bıçakları, el baltaları, satırılar, destek kısmından itibaren ölçüldüğünde uzunluğu 6 santimi geçen makaslar, çivi tabancaları.

d) İş araç ve gereçleri:

Levyeler, kablolu portatif elektrikli aletler de dahil olmak üzere matkaplar ve testereler. Lehim lambaları, 6 santimden daha büyük bıçak kısmına veya mile sahip aletler.

e) Keskin olmayan - yaralama maksadıyla kullanılabilecek aletler:

Beyzbol ve softbol sopaları, golf sopaları; plastik, çelik ve ağaçtan yapılmış coplar, dövüş sanatları ekipmanları.

f) Kullanılması durumunda ciddi yaralanmalara neden olabilecek olan ya da uçağın güvenliğine tehdit oluşturabilecek patlayıcı, yakıcı maddeler ve cihazlar:

Mühimmat, patlayıcı kapsülleri, ateşleyici parça ve füyeler, replika veya imitasyon patlayıcı aletler, mayınlar, el bombaları ve diğer askeri malzemeler. Havai fişekler ve diğer fişekler. Sis cihazları ve sis fişekleri. Dinamit, barut ve plastik patlayıcılar.

AŞAĞIDAKİ TEHLİKELİ MADDELER DE KABİN VEYA UÇAK ALTI BAGAJI OLARAK KESİNLİKLE TAŞINAMAZ.

Bütan çakmak gazı, diğer çakmak gazları, mavi alevli çakmaklar ve puro çakmakları, her yüzeyde sürtünmeyle alev alabilen kibritler, çamaşır suyu, oksijenli su, oksijen üreticiler, radyoaktif maddeler, asit türleri gibi aşındırıcı maddeler, cıva ve yaş piller, dolu dalış tüpleri, yakıt muhafaza kutuları, boşaltılmamış ve temizlenmemiş kamp ocakları, kişi başına 2,5 kg üstü kuru buz, güçlü çekim gücüne sahip mıknatıslar, yanmalı motorlar ve boya, vernik, çözücüler gibi çabuk alev alabilen malzemeler. Lityum pil veya piroteknik cihazlar içeren güvenlik tipi çanta veya evrak çantaları.

PROHIBITED ITEMS LIST FOR CHECKED BAGGAGE AND ON PASSENGER

On Passenger and Hand Baggage



Checked Baggage



● If you have not prepared your luggage, left your luggage unattended, or if you don't carry your baggage, please inform our staff immediately!

Note: One box of matches OR one cigarette lighter can be carried on the person but are not allowed in the hold baggage.

Make Sure You Don't Carry Any Prohibited Items!

Passengers and Cabin Baggage: Without prejudice to applicable safety rules, passengers are not permitted to carry the following articles into security.

a) Guns, firearms and other devices that discharge projectiles:

Pistols, revolvers, rifles, shotguns, toy guns and replicas capable of being mistaken for real weapons, compressed air and CO2 guns, pellet guns, component parts of firearms, cross bows and arrows, signal flare and starter pistols, harpoon and spear guns slingshots and catapults.

b) Stunning devices:

Stun guns, stun batons, mace, tear gas, tasers. Other disabling and incapacitating gases and sprays like animal repellent, capsicum and acid sprays. Animal stunners and animal killers.

c) Objects with a sharp point or sharp edge:

Ice picks and axes, knives with blades of more than 6 cm. Razor blades, martial arts equipment, swords and sabres; box cutters, hatchets, cleavers, scissors with blades of more than 6 cm as measured from the fulcrum, bolt and nail guns.

d) Workmen's tools:

Crowbars, drills and saws including cordless portable power tools. Blowtorches, tools with a blade or shaft of more than 6 cm.

e) Blunt instruments - objects capable of being used to cause injury:

Baseball and softball bats, clubs and batons, billy clubs, blackjacks, night sticks, martial arts equipment.

f) Explosives and incendiary substances and devices capable, or appearing capable, of being used to cause serious injury or to pose a threat to the safety of aircraft, including:

Ammunition, blasting caps, detonators and fuses, replica or imitation explosive devices, mines, grenades and other explosive military stores, fireworks and other pyrotechnics, smoke-generating canisters and smoke-generating cartridges, dynamite, gunpowder and plastic explosives.

THE FOLLOWING DANGEROUS GOODS ARE ALSO COMPLETELY EXEMPT FROM TRANSPORTATION AS CABIN OR HOLD BAGGAGE:

Butane lighter gas, lighter fuel, blue flame or cigar lighters, strike anywhere matches, bleach, peroxide, poison, oxygen generators, radioactive material, corrosive materials like acids, mercury and wet cell batteries as well as filled scuba diving bottles, fuel containers and camping stoves which are not emptied and cleaned, dry ice in quantities of more than 2.5 kg per person and strong magnets, combustion engines and flammable materials like paint, lacquers and solvents, security-type brief case or attache' cases incorporating lithium batteries or pyrotechnical devices.

SIVI TAŞIMA KURALLARI

Regulation for Liquid Transportation



Hava yolu ile seyahat edecek yolcuların, iç ve dış hat uçuşlarında uçak içinde yanlarında bulunduracakları sıvılarla ilgili kısıtlama uygulanmaktadır. Kabin bagajlarında taşınmasına sınırlama getirilen sıvılar, uçak altı bagajlarında hava yolu işletmesinin kuralları içinde taşınabilmektedir. El/kabin bagajı, yolcuların son güvenlik kontrol noktasından geçtikten sonra uçağın içine götürüldükleri bagajlardır.

The regulations on restrictions on liquids that air travellers are allowed to carry on board in their hand baggage apply for domestic and international flights. Liquids subject to hand baggage restrictions may be carried in hold baggage in accordance with the regulations of airline management. Hand/carry-on baggage is luggage passengers carry on the plane with them after going through the last security checkpoint.



EL BAGA JINDA SIVI TAŞIMA KISITLAMASI

Regulation for Liquids Carried in Hand Baggage

KISITLAMAYA DÂHİL SIVILAR:

- Su, şurup, içecekler dâhil her türlü sıvı,
- Kremler, losyonlar, yağlar, kozmetik yağlar, kolonya, parfümler, maskara dâhil her türlü makyaj malzemesi (katı hâlde olan rujlar hariç),
- Tıraş köpükleri, deodorantlar, diş macunu dahil her türlü macun kıvamındaki maddeler,
- Reçel, bal, yoğurt, pekmez ve salça gibi tam katı hâlde olmayan yiyecekler ve jeller,
- Kontak lens sıvıları, şampuanlar, sprey ve aerosoller ve yukarıda sayılan maddelere benzeyen diğer maddeler.

Söz konusu uygulama yolcuların seyahat esnasında yanlarında sıvı ürünler bulundurmasını yasaklamamakta olup, sadece sıvı miktarını kısıtlamaktadır. Her yolcu uçuş esnasında yaklaşık 20 cm x 20 cm boyutlarında ve 1 litrelik ağız kilitli şeffaf plastik poşet içerisinde her birinin hacmi 100 mililitreyi geçmemek şartıyla sıvı, jel ve sprey ürünleri bulundurabilir.

UYGULAMA:

- Her yolcu 1 adet şeffaf plastik poşet taşıyabilir.
- Poşet içerisine konulan her bir ürün maksimum 100 ml olabilir.
- Kabı 100 ml'den büyük olan ürünlerin, içindeki sıvı miktarına bakılmaksızın geçirilmesine müsaade edilmez.
- Yolcuların el/bagaj çantalarındaki sıvı ürünleri, son güvenlik noktasında görevlilere göstermeleri ve x-ray cihazına ayrı olarak koymaları gerekmektedir.
- Check-in'e verilen uçak altı bagajlar için herhangi bir sıvı kısıtlaması uygulanmamaktadır. Ancak hava yolu işletmesinin kuralları geçerlidir.
- Yolcuların çantalarını hazırlarken uygulamaya giren kısıtlamaları göz önünde bulundurarak sıvı ürünleri uçak altı bagajlarına koymaları kolaylık sağlayacaktır.

İSTİSNALAR:

- Özel durumlar göz önünde bulundurularak kısıtlamada birtakım istisnalar uygulanacaktır. Örneğin bebekle seyahat eden yolcular seyahat süresince yetecek miktarda mama, süt bulundurabilir veya ilaç kullanımı zorunlu olan yolcular seyahat süresince yeterli miktarda ve orijinal ambalajında ilaç bulundurabilir. Ancak son güvenlik kontrol noktasında, söz konusu yolculardan mama veya ilacı tatmalarını veya "ilaçların kullanılması gerektiği" ile ilgili belgeleri isteyebilirler.

LIQUIDS SUBJECT TO RESTRICTIONS:

- All liquids including water, syrup, beverages
- Creams, lotions, oils (including cosmetic oils), colognes perfumes, all make-up including mascara (except solid lipsticks)
- Shaving foams, deodorants, all pastes including toothpaste
- All semi-solid foods and gels such as jam, honey, yogurt, molasses and tomato puree
- Contact lens solution, shampoo, sprays, aerosols and any other items of a similar consistency to the above.

These restrictions limit the quantity and do not prohibit passengers from carrying liquids on flights. Each passenger is entitled to carry liquids, gels and sprays in containers not exceeding 100 ml, in a transparent re-sealable plastic bag with a capacity of 1 litre and approximately 20x20 cm in size.

APPLICATION:

- Each passenger may carry one transparent plastic bag.
- Each container in the bag may have a maximum capacity of 100 ml.
- Items with containers larger than 100 ml are not permitted, regardless of the amount they contain.
- Passengers are required to show the liquids in their hand baggage at check points and send these separately through the screening device.
- No liquid limitations apply for checked in luggage. However, airline management rules apply.
- It will be of convenience if passengers take restrictions into consideration and pack liquids in their hold baggage when packing their bags.

EXCEPTIONS:

- Exceptions will be made for special circumstances. For instance, passengers travelling with babies may take enough baby food/milk for the journey and passengers with prescribed medicines may take these with them provided the amount is enough for the journey and is in its original packaging. Please note that such passengers may be asked to taste the baby food or medicines or produce supporting documentation for the illness/medicine use at the final security checkpoint.

SIVI TAŞIMA KURALLARI

Regulation for Liquid Transportation

ZEYTİNYAĞI, BAL VE PEKMEZ ÜRÜNLERİ İLE İLGİLİ GIDA TAŞIMA KURALLARI

Regulation For Olive Oil, Molasses and Honey Transportation

Uçağa zarar verip tehlike oluşturabilecek sızıntıların önlenmesiyle ilgili tehlikeli maddeler regülasyonlarına uygun olduğu sürece, Pegasus Hava Yolları uçuşlarında ZEYTİNYAĞI, PEKMEZ, BAL taşınması mümkündür. Aşağıdaki şartlar karşılanmazsa ZEYTİNYAĞI, PEKMEZ, BAL ürünleri Pegasus Hava Yolları uçaklarına alınmayacaktır.

Transportation of liquids such as OLIVE OIL, MOLASSES, HONEY as checked in baggage on Pegasus Airlines aircraft is permitted under the conditions explained. Dangerous Goods Regulations shall be applicable for such items to prevent leakage which could cause damage or create hazard to the aircraft. OLIVE OIL, MOLASSES, HONEY shall NOT be accepted on an Pegasus Airlines aircraft unless all the conditions stated below are fulfilled.

- Şişe içindeki ZEYTİNYAĞI, PEKMEZ, BAL kontrol edilmiş bagaj olarak yalnızca uçağın bagaj bölümünde taşınabilir.
- Maksimum sınır, yolcu başına ambalajıyla birlikte 5 litredir.
- Basınç altında sızıntı olmaması için şişenin %5'lik kısmı boş olmalıdır.
- Bagaj hakkı aşıyorsa aşım ücreti ödenmelidir.
- Eşya, deliği olmayan, sızıntı yapmayan bir plastik poşete konulduktan sonra kilitli poşetse ağzı kilitlenecek, değilse sıkıca bağlanacaktır. Daha sonra eşya, deliği olmayan, sızıntı yapmayan ikinci bir plastik poşete daha konulduktan sonra kilitli poşetse ağzı kilitlenecek, değilse sıkıca bağlanacaktır. Eşya, iç kısmında koruyucu katmanı (köpük, havalı plastik vb.) olan sert bir kutuya konulacak, kutu bantla kapatılacak ve isim etiketi yapıştırılarak kutunun kime ait olduğu belirtilecektir.
- Kutuya hava yolunun sorumluluğunu kısıtlayan Bagaj Etiketi: "Limited Release Tag" yapıştırılacaktır ve check-in sırasında misafirimiz tarafından imzalanacaktır.



- Bottled OLIVE OIL, MOLASSES, HONEY can be carried as checked baggage only at the aircraft hold.
- Maximum 5 liters packed properly per each passenger
- 5% of the bottle must remain free to prevent leakage when pressurized.
- Excess fees apply if the baggage allowance is exceeded.
- The container where the liquid is packed shall be put first in a plastic bag, leak-proof and tightly closed with "zipper-bag" or tied up. Next, it shall be put in a second plastic bag, solid, leak-proof and tightly closed with "zipper-bag" or tied up. They shall be put in a solid box with protective layer inside (i.e. bubble, foam), taped and identified with a name tag.
- The parcel shall be tagged with the "Limited Release Tag" which limits the responsibility of the airline, and must be signed by the guest at check-in.

Pegasus Hava Yolları, uçaklarında yurt dışına çıkarılan veya yurt dışından getirilen ZEYTİNYAĞI, PEKMEZ, BAL ürünlerinin gümrüklerden sorunsuz geçeceği garantisini vermez. Pegasus Hava Yolları bagaj yükleme/indirme işlemleri sırasında gıda ve/veya ambalajında meydana gelebilecek hasarlardan veya sızıntılardan sorumlu değildir.

Pegasus Airlines cannot guarantee the clearance at customs of any OLIVE OIL, MOLASSES, HONEY imported or exported on its aircraft. Pegasus Airlines will not be responsible for any damage or leaks to food and/or container during the baggage handling process.

MİSAFİRLERİMİZ İÇİN ÖNEMLİ HATIRLATMALAR

Important Reminders for Our Guests

UÇAĞIMIZA HOŞ GELDİNİZ!

Welcome on Board!

Uçuşunuzdan keyif almanızı ve diğer misafirlerin de keyif almasına müsaade etmenizi umuyoruz. Güvenli, emniyetli ve rahat bir uçuş misafirlerimizin hakkıdır. Kural dışı ya da rahatsız edici davranışlar bu deneyime zarar verir. Ayrıca diğer misafirler ve çalışanlar için travmatik olabilir.

We hope that you enjoy your flight and allow others to enjoy theirs. All guests have the right to safe, secure and comfortable travel on board our aircraft. Unruly or disruptive behavior could ruin this experience and could also be traumatizing for guests or crew.

Uçuştan önce kural dışı davranışlar:

Eğer uçuştan önce kural dışı davranışların farkına varılırsa, uçağa biniş hakkınız reddedilebilir.

Uçuş sırasında kural dışı davranışlar:

Eğer bu tip davranışlar uçuş sırasında fark edilirse, sonuçların çok ciddi olabileceğini bilmelisiniz. Uçak rota değiştirip planlanmayan bir iniş yapabilir, iniş noktasında güvenlik güçleri uçağı karşılayabilir ve kural dışı davranışlarda bulunan kişi gözaltına alınabilir, para cezasına çarptırılabilir veya mahkemeye sevk edilebilir.

Bu yüzden misafirlerimizden beklediklerimiz:

- Kabin ekibinin anons ve talimatlarına uymak,
- Kabin ekibine ve diğer misafirlere saygı göstermek,
- Güvenli ve makul davranışlarda bulunmak,
- Uçuş emniyeti ve güvenliğini tehlikeye atmamak.

Unruly behavior prior to flight:

If unruly or disruptive behavior is noticed prior to the flight, please be aware that boarding may be denied.

Unruly behavior during the flight:

The consequences of such behaviours are serious. The aircraft may have to divert and make an unscheduled landing where it will be met by the authorities. The person responsible for the unruly behavior may be arrested, fined, charged and/or prosecuted.

It is for this reason that we ask all guests to:

- Follow crew member instructions promptly
- Respect crew members and fellow guests
- Behave in a safe and appropriate manner
- Refrain from endangering the safety of the aircraft.

Lütfen uçaktan inerken kişisel eşyalarınızı yanınıza almayı, bebek kemer ve can yeleklerini kabin ekibine teslim etmeyi unutmayınız.

When you leave the aircraft, please make sure that you have taken all your personal belongings and do not forget to hand back the infant seat belt and life vest to the cabin crew.

Başkası tarafından verilen eşya veya bagajı taşımayı kabul ettiğiniz takdirde sizin adınıza kayıtlı olarak taşınacak bu eşyaya ve bu eşyadan dolayı meydana gelebilecek tüm sonuçlara ilişkin hukuki sorumluluk size ait olacaktır.

If you accept to carry items or baggage of others, you will be liable for such items or baggage that will be recorded to your name and any consequences arising from their content.



MİSAFİRLERİMİZ İÇİN ÖNEMLİ HATIRLATMALAR

Important Reminders for Our Guests

UÇAĞIN İÇİNDEYKEN İŞLENEN SUÇLAR VE DİĞER KURAL DIŞI DAVRANIŞLAR

Offences and Other Unruly Behaviors Committed On Board Aircraft

Sivil Havacılık Düzenlemeleri gereği aşağıdaki davranışlar uçakta kabul edilemez:

- Kokpit veya kabin ekibinden bir kişiye veya başka bir görevliye saldırı ya da diğer müdahale edici davranışlar.
- Saldırı ya da güvenliği tehlikeye atacaktır yahut sivil bir uçaktaki düzeni ve disiplini bozacak davranışlar.

Sivil bir uçuşta işlenen diğer suçlar:

- Hakaret ve sövme
- Fiziksel saldırı
- Cinsel taciz ve genel ahlaka karşı davranışlar
- Tehdit
- Kabin ekibinin talimatlarına uymama
- Uçak içinde veya sigara içilmesine müsaade edilmeyen uçak çevresinde sigara içme
- Duman algılayıcılarına müdahale
- Uçağa ya da içindeki eşyalara zarar verme veya hırsızlık
- Yasak olduğu sırada taşınabilir elektronik cihaz kullanma
- Uçağın içindeki şahısların ya da uçuş emniyetini veya güvenliğini tehlikeye atma

According to the Civil Aviation Regulations the following are considered unacceptable behaviors on board:

- Assaulting or other intrusive behaviors to a person from the cockpit, a cabin crew or another officer of a civil aircraft.
- Assaulting and other acts endangering safety or jeopardizing good order and discipline on board a civil aircraft

Other offences or acts include:

- Verbal abuse
- Physical assault
- Sexual offences and/or lewd behavior
- Intimidating behavior
- Intoxication or disorderly conduct
- Refusing to follow crew instructions
- Smoking on-board
- Tampering with smoke detectors
- Damaging the aircraft or on-board equipment or theft
- Using a portable electronic device when prohibited to do so.
- Endangering an aircraft occupant and/or the safety of the flight



Bir kabin ekibi üyesine ya da misafire karşı saldırgan, korkutucu ya da tehdit edici davranışlarda bulunmak.

Assaulting, intimidating or threatening crew or guests.



Uçuş ekibinden gelen talimatlara uymayı reddetmek.

Refusing to follow instructions from the crew.



Sarhosluk ya da kurallara aykırı davranışlar veya kabin ekibi tarafından servis edilmeyen içkiler tüketmek.

Intoxicated or disorderly conduct or consuming alcohol which was not provided by crew members.



Ahlâksız ya da müstehcen davranışlarda bulunmak ya da davranmak.

Engaging in or displaying indecent or lewd behavior.



Uçağın herhangi bir yerinde (tuvaletler dâhil) sigara içmek.

Smoking anywhere on board, including in the lavatories.



Duman algılayıcılarını kurcalamak.

Tampering with smoke detectors.



Yasak olduğu sırada taşınabilir elektronik cihaz kullanmak.

Using a portable electronic device when not permitted to do so.



Güvenlik ya da acil durum donanımlarına, uçağa ya da içerisindeki eşyalara zarar vermek veya yerinden oynatmak.

Removing or damaging safety or emergency equipment, on board.

İÇ HAT UÇUŞLARDAN GELEN DOMESTIC FLIGHTS ARRIVAL

DIŞ HAT UÇUŞA DEVAM EDEN ONGOING INTERNATIONAL FLIGHTS

Terminal değİstirmeden üst katta bulunan gİdis salonuna çıkınız.

Go to the departure waiting room upstairs without changing terminal.

Pasaport kontrolünden geçiniz.

Go through passport check.

Uçuş kapısına gidiniz.

Go to departure gate.

gİdis SALONU
DEPARTURE WAITING ROOM

PASAPORT KONTROLÜ
PASSPORT CHECK

UÇUŞ KAPISI
DEPARTURE GATE

1



2



3



İÇ HAT UÇUŞA DEVAM EDEN ONGOING DOMESTIC FLIGHTS

Bagaj teslim salonuna gelmeden iç hatlar transfer bankosuna müracaat ediniz.

Consult the domestic flights transfer counter before arriving to baggage claim.

Üst katta bulunan gİdis salonuna çıkınız.

Go to the departure waiting room upstairs.

Uçuş kapısına gidiniz.

Go to departure gate.

TRANSFER BANKOSU
TRANSFER COUNTER

gİdis SALONU
DEPARTURE WAITING ROOM

UÇUŞ KAPISI
DEPARTURE GATE

1



2



3



DIŞ HAT UÇUŞLARDAN GELEN INTERNATIONAL FLIGHTS ARRIVAL

DIŞ HAT UÇUŞA DEVAM EDEN ONGOING INTERNATIONAL FLIGHTS

Pasaport kontrolünden geçmeden Dış Hatlar Transfer Bankosuna müracaat ediniz.

Consult the domestic flights transfer counter before going through passport check.

TRANSFER BANKOSU
TRANSFER COUNTER

1



Üst katta bulunan gidiş salonuna çıkınız.

Go to the departure waiting room upstairs.

GİDİŞ SALONU
DEPARTURE WAITING ROOM

2



Uçuş kapısına gidiniz.

Go to departure gate.

UÇUŞ KAPISI
DEPARTURE GATE

3



İÇ HAT UÇUŞA DEVAM EDEN ONGOING DOMESTIC FLIGHTS

Pasaport kontrolünden geçiniz.

Go through passport check.

PASAPORT KONTROLÜ
PASSPORT CHECK

1



Terminal değiştirmeden üst katta bulunan gidiş salonuna çıkınız.

Go to the departure waiting room upstairs without changing terminal.

GİDİŞ SALONU
DEPARTURE WAITING ROOM

2



İç Hat güvenlik kontrolünden geçiniz.

Go through domestic flight security check.

GÜVENLİK KONTROLÜ
SECURITY CHECK

3



Uçuş kapısına gidiniz.

Go to departure gate.

UÇUŞ KAPISI
DEPARTURE GATE

4



Uçak içinde Duty Free alışverişi yaptıysanız güvenlik geçişinde sorun yaşamamak için ürünlerinizin faturası ile birlikte kilitli posette teslim edildiğini kontrol ediniz.
If you made a Duty Free purchase inside the plane, check that the products have been delivered to you in zip lock bags for not having a problem in security check.

DUTY FREE

ÖNEMLİ: AĞRI, BATMAN, BİNGÖL, EDREMIT, KAHRAMANMARAS, KARS, MARDİN, MERZİFON, MUŞ, OSS, SİNOP, SİRNAK, ve VAN'a devam edecek misafirlerimizin Gümrük Mevzuatı gereği bagajlarını Sabiha Gökçen Havalimanı'nda alarak tekrar check-in işlemi yaptırmaları gerekmektedir.
IMPORTANT: Our guest who will proceed to AĞRI, BATMAN, BİNGÖL, EDREMIT, KAHRAMANMARAS, KARS, MARDİN, MERZİFON, MUŞ, OSS, SİNOP, SİRNAK and VAN, are kindly asked to claim their bags in Sabiha Gökçen Airport and repeat the check in step, for Customs Legislations requirements.

YURT DIŞI UÇUŞ AĞIMIZ

Our International Flight Network

Pegasus Hava Yolları Tarifeli Dış Hat Uçuşlar... Pegasus Airlines Scheduled International Flights



PEGASUS YURT İÇİNDE 36, YURT DIŞINDA 93 OLMAK ÜZERE **TOPLAMDA 48 ÜLKEDE 129 NOKTAYA TARİFELİ SEFERLER DÜZENLİYOR.**
PEGASUS AIRLINES OFFERS **36 DOMESTIC AND 93 INTERNATIONAL FLIGHTS TO 48 COUNTRIES AND 129 CITIES.**

YURT DIŞI UÇUŞ AĞIMIZ



Yukarıda yer alan harita, Pegasus'un yurt dışı destinasyonlarını göstermek üzere hazırlanmış bir grafik çalışmadır.
The map located above is a design work for Pegasus Airline's scheduled international flights.

YURT İÇİ UÇUŞ AĞIMIZ

Our Domestic Flight Network



PEGASUS YURT İÇİNDE 36, YURT DIŞINDA 93 OLMAK ÜZERE TOPLAMDA 48 ÜLKEDE 129 NOKTAYA TARİFELİ SEFERLER DÜZENLİYOR.
PEGASUS AIRLINES OFFERS 36 DOMESTIC AND 93 INTERNATIONAL FLIGHTS TO 48 COUNTRIES AND 129 CITIES.

Yukarıda yer alan harita, Pegasus'un yurt içi destinasyonlarını göstermek üzere hazırlanmış bir grafik çalışmadır.
The map located above is a design work for Pegasus Airlines's scheduled domestic flights.

Yolcu hakları hakkında bilgilendirme ... Information about passenger rights

DEĞERLİ MİSAFİRLERİMİZ,

Konfirme rezervasyonunuz olmasına ve tanımlı Check-in süresinde kontuara başvurma rağmen, sağlık, güvenlik, emniyet veya yetersiz seyahat dokümanı gibi gerekçeler dışında bir nedenle uçuşa kabul edilmemeniz, uçuşunuzun gecikmesi veya iptal olması durumlarında, "Pegasus Hava Yolları Tazminat ve İşbirliği Sistemi" kapsamında, tazminat ve yardım hususları dahil tüm haklarınız hakkında bilgi almak için, lütfen Check-in bankalarımızdan Yolcu Hakları Broşürümüzü, (PG-MD-BK-002), isteyiniz. Yolcu hakları için Avrupa Birliği regülasyonu ((EC) No 261/2004) ve Türkiye Sivil Havacılık Genel Müdürlüğü-Hava Yolu ile Seyahat Eden Yolcuların Haklarına Dair Yönetmelik (SHY-YOLCU) temel alınmıştır. Detaylı bilgiye kontuar ve satış ofislerinde yer alan bilgi broşürleri yanında, resmi internet sitemiz flypgs.com ile shgm.gov.tr adreslerinden veya Pegasus Hava Yolları Çağrı Merkezi'mizden (0888 228 12 12) ulaşabilirsiniz.

DEAR GUESTS,

If you are denied boarding except where there are reasonable grounds to deny you boarding, such as reasons of health, safety or security, or inadequate travel documentation; or if your flight is cancelled or delayed even you have confirmed reservation on the flight concerned and are ready on time at Check-in desk, please ask our "Pegasus Airlines Passenger Rights Brochure" (PG-MD-BK-002) which states your rights includes the compensation and assistance in scope of "Pegasus Airlines Passenger Compensation And Welfare Service System" from our check in desks. System is based on both Regulation (EC) No 261/2004 of the European Parliament and of the Council of 11 February 2004 establishing common rules on compensation and assistance to passengers in the event of denied boarding and of cancellation or long delay of flights and "Air Passenger Rights Regulations" by the Turkish Civil Aviation General Directorate (SHY-YOLCU). It is possible to access detailed information on cases for which compensation and services apply from information brochures at ticket counters and sales offices, via our official web site flypgs.com and www.shgm.gov.tr or via Pegasus Airlines Call Centre (0888 228 12 12).

Otel

Uçak

Transfer

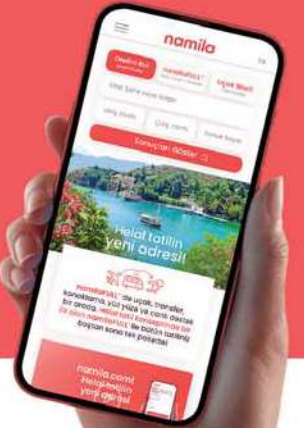
namilatour

Your new halal holiday destination

helal
tatilin
yeni
adresi

★ namila.com

TR +90 850 811 8588
NL +31 203 0828 38



KONYA YERKÖPRÜ ŞE L A L E S İ

**BENİM
ŞEHİRİM**


**KONYA
BÜYÜKŞEHİR
BELEDİYESİ**

**UĞUR
İBRAHİM**
Altay
KONYA BÜYÜKŞEHİR BELEDİYE BAŞKANI