



**SİMİT SARAYI “ULUSLARARASI YÜKSELEN YILDIZ” OLDU**  
**SİMİT SARAYI BECAME “INTERNATIONAL RISING STAR”**



# Magazine

SAYI / ISSUE NO: 49 Temmuz / July 2017

**SİMİT SARAYI**

## EMAAR SQUARE MAĞAZASINI AÇTI

**SİMİT SARAYI OPENED EMAAR SQUARE STORE**



**SİMİT SARAYI PICCADILLY’NİN RESMİ  
AÇILIŞINI BAŞBAKAN YILDIRIM YAPTI**

**PRIME MINISTER OPENED SİMİT SARAYI  
LONDON PICCADILLY STORE**

**SİMİT SARAYI  
ŞİMDİ DE ÜRDÜN’DE  
SİMİT SARAYI IS  
NOW IN JORDAN**

**A’DAN  
Z’YE İSTANBUL  
İSTANBUL  
FROM A TO  
IZZARD**

**SADECE LEZZET DEĞİL,  
KEYİF DE SUNUYORUZ  
WE OFFER NOT ONLY FLAVOR BUT ALSO PLEASURE**





Simit Sarayı EMAAR SQUARE  
store is expecting your  
visit with its new  
concept and rich menu

SİMİT SARAYI **EMAAR SQUARE**  
MAĞAZASI YENİ KONSEPTİ VE  
ZENGİN MENÜSÜYLE SİZLERİ BEKLİYOR

# 'ZDRAVO' SIRBİSTAN

Simit Sarayı 7 Mağaza ile Sırbistan'a 'Merhaba' diyor.

## 'Zdravo' Serbia

We are in Serbia with seven stores.



TÜRKİYE • ABD • ALMANYA • AZERBAYCAN • BAE • BELÇİKA • FAS • HOLLANDA • MİSİR • İSVEÇ • İNGİLTERE

KIBRIS • KUVEYT • KATAR • SIRBİSTAN • SUUDİ ARABİSTAN • ÜRDÜN • AVUSTURYA • LÜBNAN • İRAK

Yakında



# “15 YILDA GURUR VERİCİ PEK ÇOK BAŞARI”

“We have gained new successes in our 15th year.”

**D**eğerli Simit Sarayı dostları; Ramazan bayramını geride bıraktık, yaz mevsimine merhaba dedik. 2017 yılının ilk yarısını da tamamlamış olduk. Bu süreçte, Türkiye’de ve dünyada açtığımız yeni mağazalarımızla büyümemizi sürdürdük, Riyad’da yeni mağaza açtık. Türkiye’nin sevilen turizm alanlarından birisi olan Alacati’de yerli ve yabancı turistlerimizi ağırlamaya başladık. Antalya’da iki mağaza daha açarak turistik alanlardaki varlığımızı artırdık. İstanbul’da Emaar Square mağazamız ile misafirlerimize yeni bir lezzet ve keyif alanı sunduk. Ankara’da büyümemizi sürdürdük. Adanalılara merhaba dedik, Bursa’daki mağaza sayımızı artırdık.

**Mayıs ayında Londra’daki Oxford Street’te bulunan Piccadilly mağazamızın resmi açılışını Sn. Başbakanımız Binali Yıldırım ile yaptık. Markamızın başarılarını, yurt içi ve yurt dışında aldığımız bir dizi ödülle taçlandırdık.** Artık, bir dünya markası olma yolunda hızla ilerlemenin gururunu, birçok ülkede yaşıyoruz.

Dile kolay, tam 15 yıl... 2002 yılında tam olarak 25 Ekim tarihinde Mecidiyeköy’de başladık yolculuğumuza... Geçen 15 yılda lezzetlerimizi dünyaya yaymakla kalmadık, kültürümüzü anlattık, dünyanın Türkiye’yi daha iyi tanıması için, katma değerli ürünlerin, teknolojinin de Türkiye’den çıkabildiğini gösterir hale geldik. **Bu gurur hepimizin... 15. yılımız vesilesiyle, büyüyen Türkiye ekonomisine katkılarımızın artarak devam edeceğinin sözünü veriyoruz.** Nitekim son olarak açıklanan verilere göre, Türkiye ekonomisi yılın ilk çeyreğinde beklentilerin oldukça üzerinde bir performansla yüzde 5 oranında büyüdü. Bu büyümenin artarak süreceğini umut ediyoruz.

Yurt içinde ve yurt dışında geniş yankı uyandıran yeni yatırımlarımızı sürdürüyoruz. İlk olarak Sırbistan ve Ürdün’ü Simit Sarayı lezzetleriyle tanıştırdık. **Dünyanın birçok ülkesinden gelen talepleri de göz önünde bulundurarak, 2017 yılında, Lübnan ve Irak’taki mağazalarımızı açmış olacağız.**

2017 yılında dünyadaki trendlerden yola çıkıp, kahveyi de sahiplenerek, bu alana da yeni yatırımlar yaptık. Kısa sürede tüm dünyada kahvemizi tüketicimizle buluşturmuş olacağız. Farklı alanlarda da yatırımlarımız sürüyor. Halihazırda kendimizi kanıtladığımız Simit Sarayı çayını tüketicimizin evlerinde de taze taze demleyebileceği hale getirdik.

Sizleri dergimizle başbaşa bırakmadan önce, **15 Temmuz’un “Demokrasi ve Milli Birlik Günü” ilan edilmesi vesilesiyle, geçen yıl şehit olan 246 vatandaşımızı ve tüm şehitlerimizi anıyoruz.**

Sevgi ve saygılarımla...

**Abdullah Kavukcu**

*Simit Sarayı Yönetim Kurulu Başkanı*

**D**ear friends of Simit Sarayı; We have left the Ramadan feast behind and said hello to summer. We have also completed the first half of 2017. Within this period, we have kept growing with our new stores opened in Turkey and in the world, and have opened a new store in Riyadh. We started to welcome our local and foreign tourists in Alacati which is one of the popular tourism destinations of Turkey. We increased our presence in tourist destinations by having opened two more stores in Antalya. We have offered a new area of taste and pleasure for our guests with our Emaar Square store in Istanbul. We continued our growth in Ankara. We said hello to the citizens of Adana, we increased the number of our stores in Bursa.

**We realized the official inauguration of our Piccadilly store in Oxford Street in London in May with our Prime Minister Binali Yıldırım. We have crowned the success of our brand with a series of awards we have won both at home and abroad.** Now, we experience proud of the rapid progress of becoming a world brand in many countries.

Easier said than done, exactly 15 years... We started our journey in Mecidiyekoy exactly on October 25 in 2002... **We have not only spread our tastes in the world within the last 15 years; but also we have told our culture and come to the point of demonstrating that value added products and technology can also emerge from Turkey for the world to know Turkey better. This pride is ours...**

With the occasion of our 15th year, we make the promise to continue our contributions to the growing Turkish economy increasingly. As a matter of fact, according to the data of a recent report, the Turkish economy grew by 5 percent in the first quarter of the year, well above expectations. We hope this growth will continue increasing.

**We continue our new investments that create broad reactions both at home and abroad. Firstly we completed our investments for many new stores in Serbia.** We will have opened our stores in Lebanon, Jordan and Iraq in 2017, taking into account the demands from many countries of the world. In 2017, we started out with the trends in the world and embracing the coffee, we made new investments in this field. In a short time we will have brought our coffee with our consumers all over the world. Our investments continue in different fields. We have made Simit Sarayı tea, for which we have already proven ourselves, to be able to be brewed freshly in our customers’ homes.

Before we leave you to our magazine, we commemorate our 246 citizens and all martyrs who were martyred last year with the occasion of the announcement of 15 July as “Democracy and National Solidarity Day”.

Yours sincerely...

**Abdullah Kavukcu**

*Chairman of the Board of Director of Simit Sarayı*

- 5 Editör  
**Editor**
- 6 İçindekiler  
**Contents**
- 10 Simit Sarayı Emaar Square Mağazasını Açtı  
**Simit Sarayı Opened Emaar Square Store**
- 24 Simit Sarayı Alaçatı'da  
**Simit Sarayı is in Alaçatı**
- 38 Onlar Kamera Arkası Kahramanları...  
**They Are The Heroes Behind The Camera...**
- 44 Dünyada Su'dan Sonra En Çok Tüketilen İçecek: Kahve  
**The Most Consumed Beverage In The World After Water: Coffee**
- 50 Biraz da Amsterdam'da gezelim...  
**Let's visit Amsterdam a little...**
- 54 Tatilden klişe getirmeyin  
**Do not get a cliché on a holiday**
- 60 A'dan Z'ye İstanbul  
**İstanbul from a to izzard**
- 70 Edis Görgülü / Röportaj  
**Edis Görgülü / Interview**
- 76 Halılar Dile Gelse  
**If The Carpets Find Their Tongues**
- 80 Mevsimlerin Psikolojinize Etkisini Siz Yönetin...  
**Manage The Affect Of Seasons On Your Psychology...**
- 86 Çocuğunuzla Birlikte Yaz Aylarının Tadını Çıkarın  
**Enjoy The Summer Months With Your Child**
- 94 Güzellik Çabasızdır  
**Beauty Is Effortless**
- 102 Yer Çekimine Meydan Okumak İçin: Yoga Fly  
**To Challenge To Gravity: Yoga Fly**
- 108 Şeker Hastalığı Kontrol edilebiliyor  
**Diabetes can be treated**
- 114 Vivian Maier'in Sokakları  
**Streets of Vivian Maier**
- 118 Instagram İnsanları  
**People of Instagram**
- 124 Uzakdoğulu, Dengeli ve Uyumlu  
**Far Eastern, balanced and Compatible**
- 128 Astroloji  
**Astrology**
- 138 Bulmacalar  
**Puzzles**
- 143 Mağazalarımızın Adresleri  
**Adresses of our stories**





# *Magazin*

SAYI / ISSUE NO: 49 ● / Temmuz / July 2017

## **İMTİYAZ SAHİBİ PUBLISHER**

Yönetim Kurulu Başkanı **Chairman**

**ABDULLAH KAVUKCU**

## **Genel Yayın Yönetmeni Chief Editor**

Uyanış Tuğtaş Bayar

uyanis.tugtas@simitsarayi.com

## **Yazı İşleri Müdürü (Sorumlu) Managing Editor**

Nilay Olalı Kirazoğlu

## **Yayın Direktörü Publishing Director**

Tuğçe Öğünlü

Tugce.ogunlu@simitsarayi.com

## **Görsel Yönetmen Art Director**

Murat Kara

## **Yayın Kurulu Editorial Board**

Nilay Olalı Kirazoğlu, Tuğçe Öğünlü, Esmâ Tuncer

Aydos, Seçil Çiçek, Ezgi Hergüner, Cem Esen,

Demet Güleç, Pınar Eser

## **BASKI PRINTING**

Uniprint Basım San. Ve Tic. A.Ş. Ömerli Köyü, İstanbul

Cad. No:159 Hadımköy 34455 İstanbul Tel:

(0212)7982840 Faks: (0212)7982063

Yönetim Yeri **Place of Management**

Büyükdere Cad. Apa Giz Plaza No:191 Levent/İstanbul

Tel:(0212)3980398 www.simitsarayi.com

Yayın Türü **Type of Publishing**

Yerel Süreli **Local Periodical**

Bu dergide yayınlanan tüm yazı ve fotoğrafların hakları Simit Sarayı Yatırım ve Tic. A.Ş.'ye aittir. Bu yayındaki tipografik hatalardan Simit Sarayı Yatırım ve Tic. A.Ş sorumlu değildir. Dergide yer alan ürünlerin fiyatlarında haber vermeden değişiklik yapılabilir. Ürünler stoklarla sınırlıdır.

All rights pertaining to the articles and photographs published in this magazine are property of Simit Sarayı Yatırım ve Tic. A.Ş is not responsible for the typographical errors in this magazine. Prices of the products in this magazine are subject to change without prior notice. Products are limited in stocks.

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

 [facebook.com/simitsarayi](https://facebook.com/simitsarayi)

 [twitter.com/simitsarayi](https://twitter.com/simitsarayi)

## **Müşteri Hizmetleri**

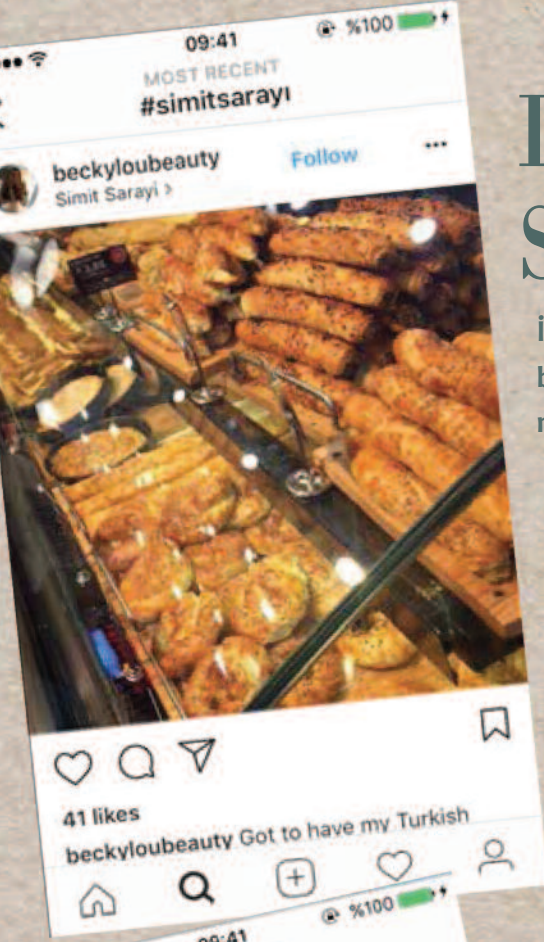
444 8 768

# INSTAGRAM'DA SİMİT SARAYI KEYFİ

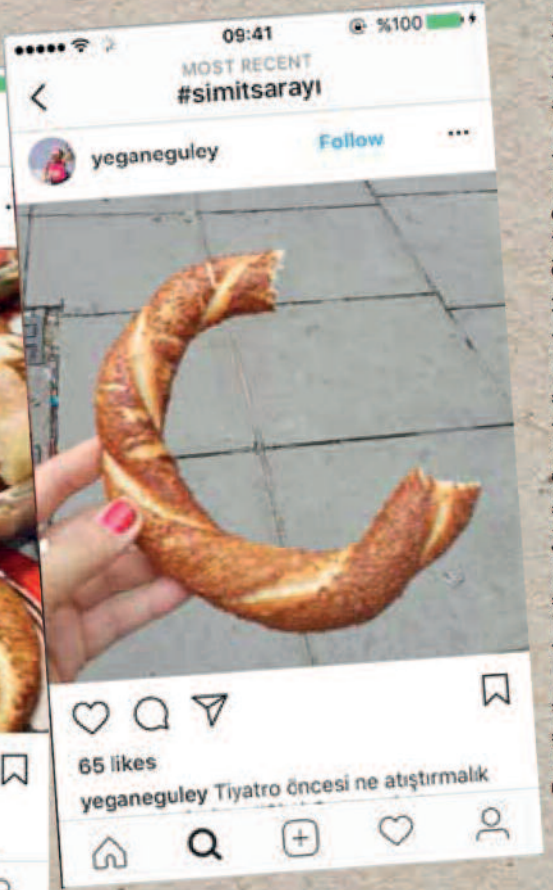
İster mağazada, ister yolda... Belki simit, belki sadece bir bardak demli çay... Siz paylaştınız, biz yayınlıyoruz. Sağlık ve mutlulukla, daha nice güzel anlarınıza ortak olmayı dileriz...

## Simit Sarayı pleasure in Instagram

Whether in the store or on the way... It may be a simit or a glass of stong, brewed tea... You shared and here we are publishing it. We wish to share your many happy moments healthily and happily...







Simit Sarayı ile ilgili fotoğraflarınızı #simitsarayı etiketi ile paylaşın, dergimizde yayımlayalım!

Share your photos about Simit Sarayı with #simitsarayı tag and we will publish them in Simit Sarayı Magazin.

Bu etiketle paylaştığınız fotoğrafların kullanımı hakkı Simit Sarayı'na ait olacaktır.



## SİMİT SARAYI

# EMAAR SQUARE MAĞAZASINI AÇTI

Gördüğü büyük ilgiyle yurt içi ve yurt dışında hızla büyümeye devam eden Simit Sarayı, İstanbul'un en yeni alışveriş ve yaşam merkezi Emaar Square'de açılan mağazasıyla İstanbullulardan yine tam not aldı.



**B**irbirinden lezzetli ürünleri ile günün temposunu yakalamak isteyenler için hızlı, besleyici öğün alternatifleri ve sıcak bir sohbet imkanı sunan Simit Sarayı, Emaar Square'de yeni açtığı mağaza ile büyümeye devam ediyor. İstanbul Üsküdar'da bulunan Emaar Square'de açılan Simit Sarayı mağazasının menüsünde; doyurucu simit ve kahvaltılık çeşitleriyle birlikte Simit Burger, Simit Pizza, mantı, köfte, makarna, antrikot, fajita gibi günün her saatinde uyan tatlar; yoğun günlerinin kurtarıcısı, enerji veren börek, kurabiye, kruvasan, sandviç ve pasta çeşitleriyle sıcak ve soğuk içecekler yer alıyor.

## Simit Sarayı Opened Emaar Square Store

**SİMİT SARAYI, GROWING RAPIDLY IN DOMESTIC AND ABROAD WITH THE GREAT ATTENTION IT ATTRACTS GOT FULL MARKS FROM İSTANBUL RESIDENTS ONE MORE TIME WITH ITS STORE OPENED AT EMAAR SQUARE, THE NEWEST SHOPPING AND LIFE CENTER OF İSTANBUL**

**S**imit Sarayı, offering fast, nutritious meal alternatives and a warm chat environment with its products all delicious from each other to those who want the keep pace with the day, continues growing with the new store it opened at Emaar Square. The menu of Simit Sarayı store at Emaar Square located at Üsküdar, İstanbul includes satisfying simit and breakfast options as well as the tastes suitable for each hour of the day such as Simit Burger, Simit Pizza, Turkish type ravioli, meatball, macaroni, rib steak and fajita and pie, cookie, croissant, sandwich and cakes, the products saving the busy days and energizing you and hot and cold beverages.





**SİMİT SARAYI  
LONDRA  
PICCADILLY'DE**



**RESMİ AÇILIŞI  
BAŞBAKAN YILDIRIM YA**



## İNGİLTERE'DE GÖRDÜĞÜ YOGUN İLGI İLE PAZARDA BÜYÜMEYE DEVAM EDEN TÜRKİYE'NİN "GLOBAL TADI" SİMİT SARAYI'NIN LONDRA PİCCADİLY CİRCUS'TA FAALİYET GÖSTEREN MAĞAZASININ RESMİ AÇILIŞINI BAŞBAKAN YILDIRIM YAPTI.

İngiltere'de gördüğü yoğun ilgi ile pazarda büyümeye devam eden Türkiye'nin "global tadı" Simit Sarayı'nın Londra Piccadilly Circus'ta faaliyet gösteren mağazasının resmi açılışını Başbakan Binali Yıldırım yaptı. Turistlerin ve halkın en çok tercih ettiği, canlılığıyla şehrin görülmeye değer en prestijli caddelerinden biri olan ve Londra'nın 100 yılı aşkın zamandır neon ışıklarıyla aydınlatılan en önemli kavşağında yer alan Simit Sarayı Piccadilly Circus mağazası İngilizlerin yoğun ilgisini çekmeye devam ediyor. ▶

## Prime Minister opened Simit Sarayı London Piccadilly Store

**PRIME MINISTER BİNALİ YILDIRIM MADE THE OFFICIAL OPENING OF LONDON PİCCADİLY CİRCUS STORE OF SİMİT SARAYI, THE "GLOBAL TASTE" OF TURKEY GROWING IN THE MARKET UPON THE GREAT DEAL OF ATTENTION IT ATTRACTS IN ENGLAND.**

Prime Minister Binali Yıldırım made the official opening of London Piccadilly Circus store of Simit Sarayı, the "global taste" of Turkey growing in the market upon the great deal of attention it attracts in England. Simit Sarayı Piccadilly Circus store, located at the most important intersection of London that has been illuminated by neon lights for more than 100 years, is mostly preferred by tourists and residents and is one of the most ▶

PTI

► Halihazırda faaliyette bulunan mağazanın resmi açılışını temaslarda bulunmak üzere İngiltere’de bulunan Başbakan Binali Yıldırım yaptı. Açılışa AK Parti Genel Başkan Yardımcısı Hayati Yazıcı, Başbakan Yardımcısı Mehmet Şimşek ve iş dünyasının önemli temsilcileri katıldı. İngiltere’deki ilk mağazasını 2015 yılı Şubat ayında Londra Oxford Street’te

hizmete sunan Simit Sarayı, Londra’da gördüğü yoğun ilgi üzerine 2015 yılının Nisan ayında ikinci mağazasını Bond Street’te sevenleriyle buluşturdu. Üçüncü mağazasını Londra şehir merkezinin en ünlü ve işlek kavşağı Piccadilly Circus’ta açan Simit Sarayı gördüğü yoğun ilgi üzerine Southampton Row, Villiers Street ve Greenwich’te açtığı mağazalarda çok se-

vilen lezzetlerini paylaştı. Favori buluşma mekanı haline gelen Londra’daki Simit Sarayı mağazalarında İngilizlerin damak tadına uygun ürün inovasyon çalışmalarını da yapıyor.



#### ► It is a favorite meeting point

prestigious streets that is worth seeing with its colorfulness, continues to receive a great deal of attention from British people. The official opening of the store, which is actually in service, was made by the Prime Minister Binali Yıldırım who was in England for official visits. The opening was attended by Ak Parti Vice Chairman Hayati Yazıcı, Vice Prime Minister and important representatives of the business world. Simit Sarayı put into service its first store in England at London Oxford Street in February 2015 and upon the intense attention it has attracted in London, it put its second store at Bond Street at the disposal of its lovers in April 2015. It opened its third store at the most famous and busy intersection of London city center, Piccadilly Circus, and then shared its favorite tastes at the stores it opened Southampton Row, Villiers Street and Greenwich upon the great interest shown. At the London Simit Sarayı stores, which became favorite meeting points, also innovation studies for tastes suited to British people are carried out.



# BIZE DOYUM OLMAZ

YOU WILL  
CRAVE FOR MORE



**Simit Burger  
&  
Coca-Cola**

# SİMİT SARAYI VE DİSNEY CHANNEL'İN YÜZ GÜLÜMSETEN İŞ BİRLİĞİ

iki dev marka Simit Sarayı ve Disney Channel, çocuklar için bir araya geldi. Yapılan işbirliğiyle Simit Sarayı mağazalarında Disney ürünleri dağıtıldı. Maske ve stickerlardan oluşan paketleri alan çocukların mutlulukları gözlemlenirken okunuyordu. Miniklerin güzel enerjisi çalışanların da yüzünde tebessüm yarattı. Mağazalarda yoğun ilgi gören Disney ürünleri kısa sürede tükendi.



## The cooperation of Simit Sarayı and Disney Channel that makes faces smile

Two giant brands, Simit Sarayı and Disney Channel, came together for children. With this cooperation, Disney products were distributed at Simit Sarayı stores. The happiness of the kids who received the packages containing masks and stickers could be seen in their eyes. The nice energy of the kids also made the employees smile. The Disney products, which attracted a great attention in the stores, ran out in a short time.



DÜNYA'NIN İLK VE TEK SİMİT FABRİKASI OLAN SİMİT SARAYI SANCAKTEPE TESİSLERİ, KAPILARINI ÖĞRENCİLERE AÇTI.



# MİNİK ELLERDEN MİNİK SİMİTLER

İlkokul öğrencilerine yönelik düzenlenen etkinlik, öğrencileri eğlendirirken yeteneklerini fark etmelerini ve kendilerini geliştirmeyi amaçlıyor. Etkinlikte öğrenciler simit fabrikasını gezerek üretim aşamalarını tek tek deneyimledi. Simitin fabrikadan sofralarımıza olan yolculuğunu öğrenirken bol bol eğlenen minikler kendi yaptıkları simitleri tüketti. 21 ülkede 408 şubesi bulunan Simit Sarayı'nda, etkinlikler devam edecek.

## Tiny simits from tiny hands

**WORLD'S FIRST AND UNIQUE SİMİT FABRİKASI, SİMİT SARAYI SANCAKTEPE TESİSLERİ, KAPILARINI ÖĞRENCİLERE AÇTI.**

The event organized for primary school students is aimed at entertaining the students as well as make them recognize their talents and develop themselves. During the event, the students walked around the simit factory and experienced each individual production step one by one. The kids who learned the journey of simit from factory to our tables had a lot of fun and consumed the simits they have made. The events will continue at Simit Sarayı, which has 408 branches in 21 countries.



# SİMİT SARAYI ŞİMDİ DE ÜRDÜN'DE

DÜNYANIN 4 KITASINA LEZZETLERİNİ YAYAN SİMİT SARAYI, ÜRDÜN'ÜN BAŞKENTİ AMMAN'DA İLK MAĞAZASINI AÇARAK ÜRDÜNLÜLERE MERHABA DEDİ

**Y**atırımlarını hız kesmeden sürdüren; büyüyen dünya markası Simit Sarayı, dört kıtada bulunduğu ülkelerdeki lezzet zincirine bir halka daha ekledi. Ürdün'ün Başkenti Amman'da açıldığı gün yoğun ilgi gören Simit Sarayı Mağazası, misafirlerinden tam not aldı.

Amman Galeria Mall'da misafirlerini ağırlayan Simit Sarayı, lezzetlerini dünyaya yaymakla kalmıyor, aynı zamanda keyifli vakit geçirmek isteyenlerin de uğrak noktası haline geliyor. Simit Sarayı Yönetim Kurulu Başkanı Abdullah Kavukcu, Ortadoğu'da Simit Sarayı lezzetlerinin vazgeçilmez hale geldiğini belirtti. Kavukcu, "Simit Sarayı olarak; bugün, dünyanın her kültürüne, her coğrafyasına lezzetlerimizi beğendiriyor olmaktan gurur duyuyoruz" dedi. Simit Sarayı'nın katma değeri yüksek ürünleri ihraç ettiğini belirten Kavukcu, "kısa zamanda yeni pazarlara da giriş yapacağız. mevcut pazarlarımızda da yatırımlarımız sürecek. Bu yılın sonuna kadar yurt dışında 100, yurt içinde 75 mağaza açacağız" dedi.





## Simit Sarayı is Now in Jordan

**SİMİT SARAYI, WHICH SPREADS DELICACIES TO THE 4 CONTINENTS OF THE WORLD, SAID HELLO TO THE JORDANIANS BY OPENING THE FIRST STORE IN AMMAN, THE CAPITAL OF JORDAN**

Continuing investments without slowing down; the growing world brand Simit Sarayı has added a ring again to the chain of flavours in the countries of the four continents. The Simit Sarayı Store, which received a great deal of attention the day that it opened in Amman, the capital of Jordan, received full marks from its guests. Simit Sarayı, which hosts its guests in Amman Galeria Mall, does not spread its delicacies to the world and it also becomes a stopping point for those who want to have a pleasant time

at the same time. Abdullah Kavukcu, Chairman of the Executive Board of Simit Sarayı, indicated that Simit Sarayı's tastes have become indispensable in Middle East. Kavukcu said, "As Simit Sarayı; today, we are proud of being delighted our tastes to every culture and every geography of the world. Kavukcu, who indicated that Simit Sarayı has exported products with high value added, said: "We will be entering new markets soon. Our investments will continue in our existing markets. We will open 100 stores in abroad, 75 stores in domestic until end of this year.

# SİMİT SARAYI ADANA'DA



**M1 ADANA VE PARK ADANA AVM'DE HİZMET VERMEYE BAŞLAYAN SİMİT SARAYI MAĞAZALARI ADANALILARIN BÜYÜK BEĞENİSİNİ KAZANDI.**



**H**amurundaki dostlukla, gördüğü yoğun ilgi üzerine Türkiye ve dünyada hızla büyümeye devam eden Simit Sarayı Adanalılara ferah ve nezh bir ortamda keyifli vakit geçirme imkanı sunuyor. Adana M1 ve Park Adana AVM Simit Sarayı, müşterilerine Omlet

çeşitleri, menemen, kavurmalı yumurta, simit burger, simit pizza, mantı, köfte, makarna çeşitleri gibi ürünleriyle zengin seçenekler sunuyor. Açık ve kapalı alanları, sıcak atmosferi ve zengin menüleriyle simit sarayı tüm Adanalıları keyifli vakit geçirmeye davet ediyor.

**SİMİT SARAYI STORES, WHICH STARTED TO PROVIDE SERVICE IN M1 ADANA AND PARK ADANA MALLS GOT FULL MARKS FROM ADANA RESIDENTS**

## SİMİT SARAYI IS IN ADANA

**S**imit Sarayı, rapidly growing in Turkey and worldwide upon attracting a great deal of attention with the friendship in its dough, offers Adana residents enjoyable times in a spacious and decent atmosphere. Adana M1 and Park Adana Mall Simit Sarayı offer rich alternatives to their cus-

tomers including the products such as omelet varieties, spicy Turkish omelet, egg with deep fried meat, simit burger, simit pizza, Turkish type ravioli, meatball and several macaronis. With its open and closed spaces, warm atmosphere and rich menus, Simit Sarayı invites all Adana residents to have an enjoyable time.





# BURSALILAR SİMİT

## SARAYI'NI SEVDİ



**HAMURUNDAKİ DOSTLUĞU YAYMAYA; YURT İÇİ VE YURT DIŞINDA HIZLA BÜYÜMEYİ SÜRDÜREN SİMİT SARAYI, BURSA'DA HASANAĞA VE NİLÜFER'DE AÇTI**

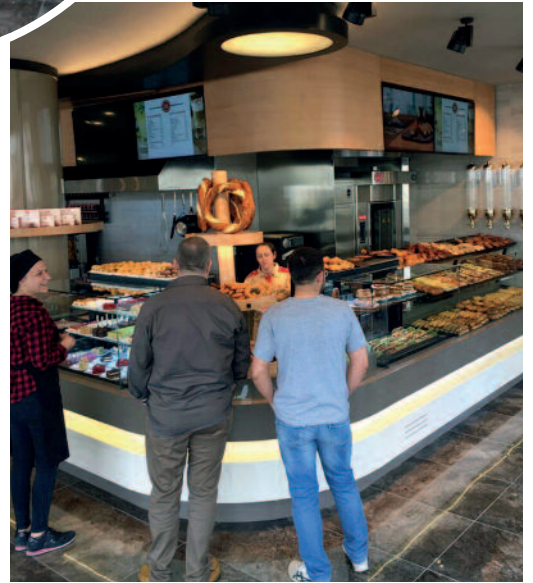
**Y**urt içi ve yurt dışında hızla büyümesini sürdüren Simit Sarayı, Hasanağa ve Nilüfer'deki FSM Plaza'da açtığı yeni mağaza ile günün her saati ağzının tadını bilen Bursalıları ağırlamaya devam ediyor. Her iki mağaza da 300 metrekarelik ferah atmosferi ile sadece lezzet sunmakla kalmıyor, aynı zamanda keyifli zamanlar geçirilmesini sağlıyor. Vazgeçilmez Simit Sarayı lezzetleri kahvaltı, simit, börek, kurabiye, sandviç, kruvasan, çörek, kek, pasta ve ekmeklerin yanı sıra taptaze malzemelerle hazırlanan Simit Burger, mantı, makarna, ızgara köfte gibi hem göze hem damağa hitap eden enfes seçenekler yer alıyor.

**SİMİT SARAYI, WHICH CONTINUES TO SPREAD THE FRIENDSHIP IN ITS DOUGH AND IS RAPIDLY GROWING ABROAD, OPENED STORES IN BURSA, AT HASANAĞA AND NİLÜFER**



## BURSA RESIDENTS LIKED SİMİT SARAYI

**S**imit Sarayı, which continues to rapidly grow in domestic and abroad, hosting foodie Bursa residents at each hour of the day with the new stores it opened in Hasanağa and FSM Plaza at Nilüfer. Both stores, with their 300 square meters of spacious atmosphere, not only offer taste but also provide enjoyable times. Beside the irreplaceable Simit Sarayı tastes such as breakfast, simit, pie, cookie, sandwich, croissant, muffin, cake, pastry and breads there are also delicious alternatives appealing to the eye and taste buds which are prepared with very fresh ingredients such as Simit Burger, Turkish type ravioli, macaroni and grilled meatballs in the menus.



GELENEKSEL  
TÜRK  
LEZZETLERİNİ  
DÜNYA İLE  
BULUŞTURAN,  
TÜRKİYE'NİN  
GLOBAL  
ARENADAKİ  
VİTRİN MARKASI  
SİMİT SARAYI,  
HIZLA BÜYÜDÜĞÜ  
SUUDİ  
ARABİSTAN'DA  
GÖRDÜĞÜ YOĞUN  
İLGİ ÜZERİNE  
RİYAD'DA  
ONBİRİNCİ  
MAĞAZASINI AÇTI



SİMİT SARAYI, RİYAD'DAKİ

# ONBİRİNCİ MAĞAZASINI AÇTI

**D**ünya markası olma vizyonuyla hem yurt içinde hem yurt dışında yatırımlarına hız kesmeden devam eden Simit Sarayı, Arap yarımadasında açtığı mağazalar ile geleneksel Türk lezzetlerini dünya ile buluşturmaya devam ediyor. Suudi Arabistan'da çok sevilen Simit Sarayı, Khurais Mall Simit Sarayı Kiosk ile misafirlerini ağırlamaya başladı. Özel çikolata ve lokum ürünlerinin yanı sıra hediyelik ürün satışlarıyla da büyük ilgi gören Simit sarayı mağazası, lezzet tutkularından büyük ilgi gördü. Suudi Arabistan ve Orta Doğu'da gördüğü ilgiyle gıdada bir dünya markası olma hedefine bir adım daha yaklaşan Simit Sarayı 2017 yılında büyümeye, ihracatını arttırmaya ve yatırım yapmaya devam edecek.



## SİMİT SARAYI OPENED ITS ELEVENTH STORE IN RIAD

**SİMİT SARAYI, INTRODUCING THE TRADITIONAL TASTES TO WORLD AS THE SHOWCASE BRAND OF TURKEY IN THE GLOBAL ARENA, OPENED ITS ELEVENTH STORE IN RIAD UPON THE GREAT DEAL OF ATTENTION IT HAS ATTRACTED IN SAUDI ARABIA, WHERE IT IS GROWING RAPIDLY.**

**S**imit Sarayı keeps on making investments in domestic and abroad without slowing down with the vision of becoming a world brand. It continues to introduce the traditional Turkish tastes to world with the store openings in Arabian Peninsula. Simit Sarayı, which is well-liked in Saudi Arabia, began to host its guests with Khurais Mall Simit Sarayı Kiosk. Simit Sarayı attracted great attention from the taste enthusiasts with its specialty chocolates and Turkish delight products as well as souvenirs. Simit Sarayı, which is one step closer to its aim of being a world brand in food sector with the interest it was shown in Saudi Arabia and the Middle East, will continue to grow, increase its export volume and make investments also in 2017.

# BIZE DOYUM OLMAZ

YOU WILL  
CRAVE FOR MORE



**Peynirli  
Çıtı Pıtı Börek**  
Crispy Pastry with  
Cheese  
&  
**Cappy**



# SİMİT SARAYI ALAÇATI'DA

SİMİT SARAYI, BAHAR VE YAZ AYLARINDA YERLİ VE YABANCI  
TÜRİSTLERİN GÖZDE UĞRAK YERİ OLAN ALAÇATI'DA YENİ BİR  
LEZZET NOKTASI AÇARAK MİSAFİRLERİNİ AĞIRLAMAYA  
BAŞLADI





# SİMİT SARAYI IS IN ALAÇATI

**SİMİT SARAYI STARTED TO ENTERTAIN ITS GUESTS BY OPENING A NEW FLAVOUR POINT IN ALAÇATI WHICH IS FAVOURITE BEATEN TRACK FOR DOMESTIC AND FOREIGN TOURISTS IN SPRING AND SUMMER MOUTHS.**



**S**imit Sarayı Alaçatı Store, which continues to grow rapidly in Turkey and in the world with friendship in its dough and on great interest, is offering its guests the opportunity to have a pleasant time in a spacious and decent environment with 60 square metres interior and 145 square metres exterior. The store, which bewitched the guests with its design of Simit Sarayı Architectural team, attracted intensive attention in opening day. In the menu of Alaçatı Simit Sarayı, there are breakfast options consisting of special mixed breakfast, Simit Sarayı Hot Breakfast, halloumi pan, sausage pan, fried egg with garlic sausages on simit, watermelon-cheese and simit. In the menu of Alaçatı Simit Sarayı, which offers its guests flavour at all hours of the day and night, also includes excellent tastes appeal both eye and mouth such as Simit Burger Barbeque, Simit Cheeseburger, Simit Pizza varieties, wrap, Turkish type ravioli, meat. The store offers its guests special cake varieties for Simit Sarayı, ice-cream which is created real salep irreplaceable in the summer months, hot and cold drinks. With its indoor and outdoor areas, spacious atmosphere and rich menu, Simit Sarayı invites all its guests to have a pleasant time.

**H**amurundaki dostlukla, gördüğü yoğun ilgi üzerine Türkiye ve dünyada hızla büyümeye devam eden Simit Sarayı Alaçatı Mağazası, misafirlerine 60 metrekarelik iç, 145 metrekarelik dış mekanıyla ferah ve nezih bir ortamda keyifli vakit geçirme imkanı sunuyor. Simit Sarayı Mimari ekibinin tasarımıyla misafirlerini büyüleyen mağaza, açıldığı gün yoğun ilgi gördü. Alaçatı Simit Sarayı'nın menüsünde, spesiyal serpmne kahvaltı, Simit Sarayı Sıcak Kahvaltı, hellim tava, sucuk tava, sucuklu simitte omler, karpuz-peynir ve simit çeşitlerinden oluşan kahvaltı seçenekleri bulunuyor. Misafirlerine günün her saatinde lezzet sunan Alaçatı Simit Sarayı'nın menüsünde ayrıca, Simit Burger Barbekü, Simit Cheeseburger, Simit Pizza çeşitleri, dürüm, mantı, lokum et gibi hem göze hem de damak tadına hitap eden enfes tatlar yer alıyor. Mağaza; misafirlerine, Simit Sarayı'na özel pasta çeşitleri, yaz aylarının vazgeçilmezi gerçek sahlepten üretilen dondurma, sıcak ve soğuk içecekler sunuyor. Açık ve kapalı alanları, ferah atmosferi ve zengin menüsüyle Simit Sarayı, tüm misafirlerini keyifli vakit geçirmeye davet ediyor.





# SİMİT SARAYI, ŞİMDİ DE ANKARA 7. CADDE'DE

**YÜKSEK KALİTE ANLAYIŞI VE GENİŞ ÜRÜN YELPAZESİ İLE GELENEKSEL LEZZETİMİZİ DÜNYAYA TATTIRAN SİMİT SARAYI, BAŞKENTTE HIZLA BÜYÜYOR.**

**A**çık ve kapalı alanlarıyla hem yaz hem de kış aylarında misafirlerine keyifli bir alan sunan Bahçeli 7. Cadde Simit Sarayı, lezzet tutkunlarını ağırlamaya başladı. Mağazanın menüsü, kahvaltı için kavurmalı yumurta, omelet, kahvaltı tabağı gibi birbirinden zengin seçenekler sunuyor. Gün içinde keyifli vakit geçirerek farklı lezzetleri tatmak isteyen misafirler için de ızgara köfte, salata çeşitleri, mantı, domates soslu penne makarna, simit burger gibi seçenekler bulunuyor. Mağaza, Simit Sarayı klasiklerini sevenler için de her zamanki tatlarını sunmaya devam ediyor. Menüde kepekli yulafalı kurabiye, glütensiz simit, fındıklı çikolatalı kurabiye, çokoçörek, çıtır gül böreği, ayçöreği, mango frozen, latte pasta, tiramisu, dondurma çeşitleri yer alıyor.

## SİMİT SARAYI, NOW IN ANKARA 7TH STREET

**SİMİT SARAYI, WHICH OFFERS OUR TRADITIONAL TASTE WITH ITS HIGH QUALITY UNDERSTANDING AND WIDE RANGE OF PRODUCT, IS DEVELOPING RAPIDLY IN THE CAPITAL.**

**B**ahçeli 7th Street Simit Sarayı, which offers a pleased space for its guests both in summer and winter months with its indoor and outdoor areas, started to welcome its taste seekers. The menu of the store offers a rich variety of options such as scrambled egg with fried meat, omelette and breakfast plate for breakfast. For guests who want to enjoy different tastes during the day having fun, there are options such as grilled meatballs, salad varieties, Turkish type ravioli, penne pasta with tomato sauce, simit burger. The store continues to offer its usual flavours for those who love the Simit Sarayı classics. On the menu, there are whole-wheat oatmeal cookies, gluten-free bagels, hazelnut chocolate cookies, çokoçörek, crispy rose pasty, crescent roll, mango frozen, latte cake and tiramisu and ice cream varieties.

# SİMİT SARAYI, “EN SOSYAL” MARKALAR ARASINDA YERİNİ ALDI

**SİMİT SARAYI, SOSYAL MEDYAYI  
EN İYİ KULLANAN MARKALAR  
ÖDÜLÜNÜ ALDI.**

**M**arketing Türkiye ve BoomSonar tarafından bu yıl birincisi düzenlenen Social Media Awards Turkey Töreni, Türkiye’de faaliyet gösteren önde gelen markaların buluşma noktası haline geldi.

Sosyal medya sektörünün liderlerini bir araya getiren ödül töreninde, sosyal medyaya damgasını vuran marka, ajans ve kişiler başarılı çalışmalarından dolayı taçlandırıldı. Simit Sarayı, yeme-içme sektöründe “Sosyal Medyayı en iyi kullananlar” ödülü alan iki markadan biri oldu.

Simit Sarayı ekibi, ödülü Kanal D Genel Müdürü Barış Tünay’ın elinden aldı.

## SİMİT SARAYI BECAME ONE OF THE “MOST SOCIAL” BRANDS

**SİMİT SARAYI WAS REWARDED AS ONE OF THE BRANDS USING  
SOCIAL MEDIA BEST.**

**S**ocial Media Awards Turkey Ceremony organized for the first time this year by Marketing Türkiye and BoomSonar became the meeting point of leading brands of Turkey. At the award ceremony that brought together the leaders of social media sector, the brands, agencies and individuals who leave their mark on social media were crowned for their achievements. Simit Sarayı became one of two brands rewarded as those “using social media best” at the food and beverage industry.

Simit Sarayı team received the reward from Barış Tünay, CEO at Kanal D.





# VIALAND ZİYARETÇİLERİ SİMİT SARAYI'NI SEVDİ

**YURT İÇİNDE HIZLA BÜYÜMEYE DEVAM EDEN SİMİT SARAYI, İSTANBUL'UN EN GELİŞMİŞ TEMA, ALIŞVERİŞ VE YAŞAM MERKEZLERİNDEN BİRİ OLAN VIALAND'DE ÜÇÜNCÜ MAĞAZASINI AÇTI**

## SİMİT SARAYI'NI SEVDİ

**B**irbirinden lezzetli ürünleri ile günün temposunu yakalamak isteyenler için hızlı, besleyici öğün alternatifleri ve sıcak bir sohbet imkanı sunan Simit Sarayı, Vialand'de yeni açtığı mağaza ile büyümeye devam ediyor.

Toplamda 260 metrekarelik iç ve dış alanıyla Simit Sarayı yeni lezzet durağıyla Vialand'de sevenleriyle buluşuyor.

İstanbul Eyüp'de bulunan Vialand'de açılan Simit Sarayı mağazasının menüsünde; doyurucu simit ve kahvaltılık çeşitleriyle birlikte Simit Burger, Simit Pizza, domates ve mercimek çorbası, mantı, köfte, makarna, antrikot, fajita, mini ekler, çokoçörek, glutensiz simit, glutensiz ekmekek, dondurma, enerji veren börek, kurabiye, kruvasan, sandviç ve pasta çeşitleriyle, çay, espresso, cappuccino, ev yapımı limonata, taze portakal suyu yer alıyor.



# VIALAND VISITORS LIKED SİMİT SARAYI

**SİMİT SARAYI, GROWING RAPIDLY AT HOME, OPENED ITS THIRD STORE IN VIALAND, ONE OF THE MOST DEVELOPED THEME, SHOPPING AND LIFE CENTERS OF İSTANBUL.**



**S**imit Sarayı, offering fast, nutritious meal alternatives and a warm chat environment with its products all delicious from each other to those who want to keep pace with the day, continues to grow with the new store it opened in Vialand. With its total 260 square meters of indoor and outdoor spaces, Simit Sarayı meets its lovers with a new taste stop in Vialand.

The menu of Simit Sarayı store in Vialand, located at Eyüp, İstanbul, includes filling simit and breakfast options as well as Simit Burger, Simit Pizza, tomato and lentil soup, Turkish type ravioli, meatball, macaroni, rib steak, fajita, mini éclair, çokoçörek, gluten-free simit, gluten-free bread, ice cream, energizing pastry, cookie, croissant, sandwich and cake varieties, tea, espresso, cappuccino, homemade lemonade and fresh orange juice.



# SİMİT SARAYI'NA BİR ÖDÜL DAHA

“ULUSAL  
ONURUMUZU  
ULUSLARARASI  
BOYUTA  
TAŞIDIK”

**S**imit Sarayı Yönetim Kurulu Başkanı Abdullah Kavukcu, Türkiye'nin önde gelen işadamlarının ve siyasilerin bir araya geldiği Forum İstanbul'da ödüle layık görüldü. Swissotel The Bosphorus'ta bu yıl 4-5 Mayıs'ta 16'ncısı düzenlenen Forum İstanbul konferanslarında "Ulusal Onurumuzu Uluslararası Boyuta taşıma başarısı Gösterenler Ödülü"nü alan Kavukcu, ödül töreninde kısa bir teşekkür konuşması yaptı. Abdullah Kavukcu, "Oxford Street'de mağazamızın önünde kuyruklar oluşturabiliyorsak dünya markası oluyoruz demektir" dedi. Ödülü ekip arkadaşlarım adına alıyorum diyen Kavukcu, "Bu vesileyle, sizlere, dünya markası olacağımızın sözünü veriyoruz." dedi.

## ANOTHER AWARD TO SİMİT SARAYI

“WE CARRIED OUR NATIONAL HONOR TO THE  
INTERNATIONAL ARENA”

**S**imit Sarayı Board Chairman Abdullah Kavukcu was granted an award at Forum Istanbul, where Turkey's outstanding businessmen and politicians came together. Kavukcu, who received "Those Who Showed the Success of Carrying our National Honor to an International Dimension Award" at the Forum Istanbul conferences held for 16th time at Swissotel the Bosphorus on May 4 and 5 made a vote of thanks. He said: "If we are able to have queues are formed in front the Oxford Street store, it means we are becoming a world brand." Kavukcu said he was receiving the award on behalf of his team mates and added "I'd like to take this opportunity to promise for becoming a world brand."



SİMİT SARAYI ANTALYA'DAKİ ONİKİNCİ MAĞAZASINI

# LAND OF LEGENDS'TE AÇTI

**YURT İÇİ VE YURT DIŞINDA  
HIZLA BÜYÜMEYE DEVAM EDEN  
SİMİT SARAYI, ANTALYA  
SERİK'TE LAND OF LEGENDS  
İÇİNDEKİ MAĞAZASIYLA  
HİZMET VERMEYE BAŞLADI**

**S**imit Sarayı, Antalya Serik'teki Land of Legends Tema park, otel ve alışveriş alanındaki mağazasıyla günün her saati misafirlerini ağırlıyor. 2 milyonu aşkın nüfusuyla Türkiye'nin en kalabalık beşinci şehri olan ve turistlerin gözde tatil merkezi olan Antalya'da, Simit Sarayı Mağazası'nın ilk günden itibaren yoğun ilgi görmesi bekleniyor. Mağaza menüsünde simit ve kahvaltı çeşitleriyle birlikte Simit Burger, Simit Pizza, mantı, köfte, makarna ve çorba çeşitleriyle, Simit Sarayı'na özel tatlı seçenekleriyle sıcak ve soğuk içecekler yer alıyor. Simit Sarayı mağazaları ve iletişim için internet sitesi ve sosyal medya linklerini takip edebilirsiniz.

## SİMİT SARAYI OPENED TWELFTH STORE AT THE LAND OF LEGENDS

**CONTINUING ITS DOMESTIC AND OVERSEAS RAPID  
GROWTH, SİMİT SARAYI STARTED PROVIDING SERVICE WITH  
ITS STORE IN THE LANDS OF LEGENDS AT ANTALYA SERİK.**

**S**imit Sarayı hosts its guests at of the day with its store located at the hotel and shopping area of the Lands of Legends Theme Park at Antalya Serik. The Simit Sarayı Store is expected to draw great attention from the first day in Antalya, which is the fifth largest city of Turkey with a population of over two million and is the favorite holiday center of tourists. The menu of the store contains simit and breakfast assortments together with Simit Burger, Simit Pizza, Turkish type ravioli, meatballs, unique dessert assortments of Simit Sarayı and hot and cold beverages.



**YURT İÇİ VE YURT DIŞINDA YATIRIMLARINI HIZLA SÜRDÜREN "TÜRKİYE'NİN GLOBAL TADI" SİMİT SARAYI, EDİRNE BİNEVLER'DE YENİ MAĞAZASINI AÇTI.**



## SİMİT SARAYI EDİRNE'DEKİ DÖRDÜNCÜ MAĞAZASINI AÇTI

**M**isafirlerine hem lezzet hem de keyif sunan Simit Sarayı, Binevler'de açtığı yeni mağaza ile günün her saati ağızının tadını bilen Edirnelileri ağırlamaya başladı. Konforlu dekorasyonu ve birbirinden lezzetli ürünleriyle hizmet vermeye başlayan Simit Sarayı Mağazası menüsünde; vazgeçilmez Simit Sarayı lezzetleri kahvaltı, simit, börek, kurabiye, sandviç, kruvasan, çörek, kek, pasta ve ekmeklerin yanı sıra ızgara köfte, Simit Burger, Simit Pizza, salata gibi birbirinden enfes ürünler yar alıyor

### SİMİT SARAYI OPENED ITS FOURTH STORE IN EDİRNE

**SİMİT SARAYI, THE "GLOBAL TASTE OF TURKEY", WHICH RAPIDLY CONTINUES ITS INVESTMENTS AT HOME AND ABROAD OPENED A NEW STORE AT EDİRNE BİNEVLER.**

**S**imit Sarayı, offering both taste and pleasure to its guests, began to host Edirne resident foodies throughout the day at its new store. The menu of Simit Sarayı store, offering service with its comfortable decoration and products one more delicious than the other includes; irreplaceable Simit Sarayı tastes such as breakfast, simit, pie, cookie, sandwich, croissant, muffin, cake, pastry and breads as well as products one more excellent than the other such as meatballs, Simit Burger, Simit Pizza and salad.





# SİMİT SARAYI, "HEDEF 2023 MARKA" ÖDÜLÜ'NE LAYIK GÖRÜLDÜ



SİMİT SARAYI, T.C. EKONOMİ BAKANLIĞI VE TİM'İN DÜZENLEDİĞİ "MARKA TÜRKİYE 2017" KONFERANSI'NDA ULUSLARARASI BAŞARILARINDAN DOLAYI "HEDEF 2023 MARKA" ÖDÜLÜ'NÜN SAHİBİ OLDU.

25-26 Mayıs tarihlerinde Lütfi Kırdar Kongre ve Sergi Sarayı'nda düzenlenen "Marka Türkiye 2017" Konferansı'nda, Türkiye'ye değer katan markalar ödüllendirildi. T.C. Ekonomi Bakanlığı ve Türkiye İhracatçılar Meclisi'nin düzenlediği konferansta, "Türkiye Markasına Değer Katanlar" ödülleri kapsamında; Simit Sarayı, "Hedef 2023 Marka" Ödülü'nü aldı. Simit Sarayı Yönetim Kurulu Başkanı Abdullah Kavukcu'ya ödülü Ekonomi Bakanı Nihat Zeybekçi takdim etti.

## SİMİT SARAYI WAS GRANTED THE "TARGET 2023 BRAND" AWARD

AT "BRAND TURKEY 2017" CONFERENCE, HELD BY TURKISH REPUBLIC MINISTRY OF ECONOMICS AND TİM, SİMİT SARAYI RECEIVED "TARGET 2023 BRAND" AWARD FOR ITS INTERNATIONAL ACHIEVEMENTS

At "Brand Turkey 2017" Conference held at Lütfi Kırdar International Convention and Exhibition Center on May 25 and 26, the brands adding value to Turkey were awarded. At the conference organized by Turkish Republic Ministry of Economics and the Turkish Exporters Assembly, within the scope of "Those Adding Value to Turkey Brand" awards, Simit Sarayı won "Target 2023 Brand" award. Minister of Economy Nihat Zeybekçi presented the award to Simit Sarayı Board Chairman Abdullah Kavukcu.



# SİMİT SARAYI “ULUSLARARA

**GLOBAL MARKA OLMA YOLUNDA YATIRIMLARINI SÜRDÜREN SİMİT SARAYI, BAŞARILARINI 2017 KÜRESEL RLI ÖDÜLLERİ'NDE ELDE ETTİĞİ “RİSİNG STAR OF THE YEAR/YILIN YÜKSELEN YILDIZI” ÖDÜLÜYLE TAÇLANDIRDI.**

**Y**urt içi ve yurt dışında açılışlarına büyük hızla devam eden lezzet tutkunlarının vazgeçilmez buluşma noktası Simit Sarayı; dünya perakende ve eğlence sektörünün en prestijli ödülleri arasında yer alan ve Dubai’de düzenlenen “12’inci Global RLI Awards” töreninde “Rising Star” kategorisi’nde ödül kazandı.

Simit Sarayı, aldığı bu ödülle, “Rising Star” kategorisinde ödül alan en yaygın ilk ve tek Türk gıda markası oldu.

RLI ödülleri, perakende ve eğlence sektörünü kapsayan tek



gerçek küresel dergi olan ‘Retail&Leisure International’ tarafından düzenleniyor ve 17 kategoride ödül veriliyor. 12’inci RLI Küresel Ödülleri ile bu yıl dünya çapında en yaratıcı, yenilikçi ve heyecan verici perakende ve eğlence projeleri onurlandırıldı. Simit Sarayı Yönetim Kurulu Başkanı Abdullah Kavukcu, konuyla ilgili olarak “Türkiye ve sektör adına böylesine önemli bir organizasyonda Simit Sarayı olarak bu ödülü almış olmaktan dolayı gururluyuz, 15. yılımızda “Türkiye’nin global tadı” olarak dünyada büyümeye, ihracatımızı arttırmaya ve yatırım yapmaya devam edeceğiz.” dedi.

# SİMİT SARAYI BECAME “INTERNATIONAL RISING STAR”



## SI YÜKSELEN YILDIZ” OLDU

**SİMİT SARAYI, AS CONTINUING ITS INVESTMENTS TOWARDS BEING A GLOBAL BRAND, CROWNED ITS SUCCESSES WITH THE “RISING STAR OF THE YEAR” AWARD IT RECEIVED AT 2017 GLOBAL RLI AWARDS.**

**S**imit Sarayı, rapidly opening stores in domestic and abroad as the irreplaceable meeting point of taste enthusiasts was rewarded in the category of “Rising Star” at one of the most prestigious awards of world’s retail and entertainment industry, “12th Global RLI Awards”, at the ceremony held at Dubai.

With this award, Simit Sarayı became the most widespread first and only Turkish food brand that was awarded in “Rising Star” category.

The RLI awards are organized by ‘Retail & Leisure International’, the only real global journal covering the retail and entertainment industry and the awards are given in 17 categories. With 12th RLI Global Awards, the most creative, innovative and exciting retail and entertainment projects worldwide were honored this year.

Simit Sarayı Board Chairman Abdullah Kavukcu said, “We are proud of being awarded on behalf of Turkey and the industry at such an important organization as Simit Sarayı. Throughout of 15th year, we will continue to grow globally, increase our exports and make investments as the ‘Global taste of Turkey’”.



SİMİT SARAYI CFO'SU SİBEL YÜCEL

# EN ETKİN 50 CFO ARASINA SEÇİLDİ

**SİMİT SARAYI CFO'SU SİBEL YÜCEL FORTUNE TÜRKİYE VE STRATEJİK ORTAĞI DATAEXPERT İŞBİRLİĞİYLE HAZIRLANAN "EN ETKİN 50 CFO" LİSTESİNE GİRDİ.**



**C**FO'ların önemine dikkat çekmek için hazırlanan Türkiye'nin En Etkin 50 CFO listesi açıklandı, bu sene ikincisi hazırlanan listede kuruluşunun 15. yılında Türkiye'nin "global tadı" olarak geleneksel lezzetleri tüm dünyaya tanıtıp sevdiiren bir marka olma başarısını gösteren Simit Sarayı'nın CFO'su Sibel Yücel de yer aldı.

Türkiye'nin en büyük bin şirketinin finansal performansları ve bireylerin etkinliklerinin değerlendirildiği listede bu sene geçen seneden farklı olarak finansal ve politik belirsizlik ortamlarında CFO'lar ve performansları ön planda oldu.

Dünya markası olma vizyonuyla yurt içi ve yurt dışı açılışlarını tüm hızıyla sürdüren Simit Sarayı'nın CFO'su Sibel Yücel şirket içinde segment bazlı finansal raporlama altyapısının kurulmasını sağladı, aynı zamanda yurtdışı finans süreçlerinin Türkiye'de konsolide edilmesi ve SAP implementasyonunu başarılı şekilde hayata geçirdi. Turquality sürecinde stratejik planlama adımları başta olmak üzere tüm süreç içinde gerekli hazırlıkların yapılmasında aktif rol oynayan Yücel, marka destek programından Turquality programına geçişin sağlanması için çalışmaları tamamladı. 2017 dönemi içerisinde hedeflerinde yeni pazarlara açılımla ihracat süreçlerinin iyileştirilmesi olan Sibel Yücel, mağaza ürün ve proje bazlı karlılık altyapılarının kurulmasını sağladı.

# SİBEL YÜCEL, CFO OF SİMİT SARAYI, WAS RANKED AMONG THE MOST EFFECTIVE 50 CFOs

**SİBEL YÜCEL, CFO OF SİMİT SARAYI, ENTERED THE LIST OF "MOST EFFECTIVE 50 CFOs" PEREPARED IN COOPERATION BY FORTUNE TURKEY AND ITS STRATEGIC PARTNER DATA EXPERT**

The list of Most Effective 50 CFOs of Turkey, prepared to point out the importance of CFOs, was published. In the list which was prepared for the second time this year, Sibel Yücel, the CFO of Simit Sarayı that succeeded being a brand introducing and popularizing traditional tastes throughout the world at its 15th anniversary, also took place.

In the list, where financial performances and personal efficiencies of 1000 biggest companies of Turkey are evaluated, CFOs and their performances in financial and political uncertainty environments came to the forefront differently from the last year.

Sibel Yücel, the CFO of Simit Sarayı, which rapidly continues to open stores at home and abroad with the vision of becoming a world brand, ensured the internal segment-based financial reporting infrastructure to be built and at the same time, successfully realized the consolidation of financial processes abroad in Turkey and the implementation of SAP. Yücel, who played an active role in making the necessary preparations throughout the Turquality process, particularly regarding strategic planning steps, completed the works done for transition from brand support program to Turquality program. Sibel Yücel, who has the targets of entering into new markets and improving exportation processes, ensured set up of store, product and project based profitability infrastructures.





Simit Sarayı  
Magazin Dergisi,  
“İçerde” dizisinin  
setine konuk  
oldu.

Yaklaşık bir yıl boyunca izleyici karşısında olan ve senaryosu, çekimleriyle büyük yankı uyandıran, adeta bağımlılık yapan İçerde dizisi final yaptı... İzleyici, senaryo ve çekimler kadar, kamera arkasını da merak etti... Biz de bu merakı giderelim istedik. Simit Sarayı Magazin Dergisi ekibi olarak, “İçerde” dizisinin son setlerinden birine konuk olduk, Beykoz’daki çekimlerde bilinmeyenleri set ekibi ile konuştuk...

# ONLAR KAMERA ARKA

# THEY ARE THE HEROES BEHIND THE CAMERA...

Simit Sarayı Tabloid Magazine appeared as a guest on the TV series' set, "İçerde".

The TV series, İçerde, which was in front of the audience, created a tremendous impression through the screenplay and shooting and which almost caused addiction for nearly a year, ended. The audience wondered about behind the

camera as well as the screenplay and the shots ... Then we wanted to satisfy this curiosity. As the Simit Sarayı Tabloid Magazine team, we appeared as a guest on one of the last sets of the TV series "İçerde" series and we talked to the set team about the unknowns during shooting in Beykoz... ►



# SI KAHRAMANLARI...



## CEM ÖZKAN

### YAPIM KOORDİNATÖRÜ

Daha önce farklı projelerde kamera arkasında uzun yıllar çalışan "İçerde" dizisinin Yapım koordinatörü Cem Özkan, senaryonun kendisi için yol haritası olduğunu belirterek, tüm çalışmasını bunun üzerine oluşturduğunu belirtiyor...

"Senaryo elime ulaştığında, genel bir senaryo dökümü yapıyorum. Mekân, aksesuar araç hangi sahnede ne istenebilir, telif almamız gereken eserler var mıdır, hangi sahnelere revize gelebilir, hangi sahnelerde entegrasyon uygulanabilir gibi konularda hızlıca çalışmalarımı tamamlıyorum. Çekimlere başlarken, sette her şeyin hazır olup olmadığını kontrol ediyorum. Ekip kurulumu yapıldı mı, çekime engel olacak bir durum söz konusu mu ya da oyuncular ve ekip eksiksiz sette mi gibi birtakım durumların kontrolünü yapıyorum. Ancak bazı durumlarda, ulaşılması zor mekanlar ve uzun izin süreci, gereken mekanlar için zamanımızın kısıtlı olması bizi zorluyor. Bir bölümü yaklaşık 5 günde çekiyoruz. Uzun yıllardır aynı ekibi kordüğümüz için oldukça verimli ve huzurlu çalışıyoruz. Artık herkes birbirini tanıyor ve ne yapması gerektiğini anlıyor bu durum set çalışma saatleri düzeni ve verimliliği açısından bizi çok rahatlatan bir durum."

#### Sette bizimle paylaşabileceğiniz bir anınız var mı?

"Hazırlıksız yakalandığımız kar yağışı nedeniyle ekibin Belgrad ormanında mahsur kalması ve tüm gece boyunca onları dışarıya çıkarma çabamızı hiç unutamayacağım"

### PRODUCTION COORDINATOR

Production coordinator of the TV series "İçerde", Cem Ozkan, who has been working on different projects for many years behind the camera for a long time, states that the scenario is a roadmap for himself and states that he has built his whole work on it ...

"When I receive the screenplay, I make an overall scenario casting. I complete my works quickly in issues such as the space, the accessories, vehicles, what can be required in which scene, whether there are works that we need to copyright, which scenes may require revision, in which scenes integration may be applied. As the shooting starts, I check to see if everything is ready on the set. I check the situations such as whether the team has been built; there is any situation that will prevent shooting or whether the actors and the team are on the set in full. In some cases, however, hard-to-reach places and long term leave periods and limited time for the necessary places force us. We shoot an episode in 5 days. We work very efficiently and peacefully since we continue with the same team for many years. Now everyone knows each other and understands what needs to be done, which relieves us in terms of set working hours and efficiency. "

#### Do you have any memories experienced in the set that you can share with us?

"I will never forget that the team got stuck in the Belgrade Forest due to the snow that we were caught unprepared and our struggle to take the team out all night"



İçerde  
dizisinin kamera  
arkasında yaklaşık  
200 kişi çalıştı.  
İlk kez 19 Eylül  
2016'da izleyicinin  
karşısına çıktı

## TOLGA KUTLUAY

### GÖRÜNTÜ YÖNETMENİ

Dizinin görüntü yönetmeni Tolga Kutluay, senaryoyu okuduğunda, hangi sahnede hangi teknik malzemenin kullanılması gerektiğini, ışığın nasıl verilmesi gerektiğini planlıyor.

"Sette, O günkü sahnelere yönetmen ile bakıp hangi sırayla çekeceğimize karar veriyorum, ona göre teknik ekibi yönlendiriyorum. İlk görevimiz, sahneyi yönetmenin istediği doğrultuda teknik olarak hazırlamak. Dış çekimlerde, sahne devamlılığı açısından değişen hava koşulları bir görüntü yönetmenini en çok zorlayan koşullardır. Örneğin geneli çektiğimiz sahneyi güneşle çekerken, yakınlarına geçtiğimiz anda havanın kapayıp yağmurun başlaması bizi zorluyor. Tam donanımlı çift ekip olmak üzere 5 iş günü ve ortalama 12 saat çalışarak bir bölümü tamamlıyoruz"

### Oyuncular ve set ekibi ile ekip olmanın avantajları neler?

"Kendi kamera ve ışık ekibimle uzun yıllardır beraber çalıştığım için artık bir aile gibiyiz, gerek yapım, gerek rejisi gerekse teknik ekip ve sanat, kostüm, saç, makyaj olmak üzere yılların vermiş olduğu birlikte çalışma isteği, arzusu, azmi ile işimizi verimli bir şekilde gerçekleştiriyoruz"

### DIRECTOR OF CINEMATOGRAPHY

When the director of cinematography of the TV series, Tolga Kutluay, reads the screenplay, he plans which technical materials should be used in which screen and how the light should be given.

"On the set, I look at the scenes of the day with the director and decide in what order to shoot them, I lead the technical team accordingly. Our first task is to prepare the scene technically in the direction with the way the director wants. In exterior shooting, changing weather conditions in terms of scene continuity is the most difficult conditions for a director of cinematography. For example, when we shoot the general scene in a sunny weather, we have difficulty if it gets overcast and starts raining when we have close shots. We complete an episode within 5 working days by working for an average of 12 hours as a fully-equipped double team."

### What are the advantages of being a team with the actors and set team?

"We have been working with our camera and light team for a long time and now we are like a family and we carry out our work efficiently with years of desire

to work together with the production team, the direction, the technical team and the art, costume, hair, makeup."



## NEHİR İNCE

### KOSTÜM sorumlusu

İçerde dizisinin kostüm sorumlusu Nehir İnce, "senaryoyu bir solukta okuduktan sonra final devamlarını iple çekiyoruz" diyor. Bölüm soruları hazırlıyor ve hızlıca ne gerektiğinin planlamasını yapıyor.

"Aksiyon sahnelerinde kaç yedek istenir? Oyuncularımız için dublör kullanılacak mı? Özel bir sahne ise yönetmenimizin özel bir isteği ya da hayali var mı? gibi soruların cevapları benim için çok önemli. Yapılacaklar listemle birlikte alışverişe çıkıyorum. Sabah karşılaşmalarımız bol sarımalı ve güneydinli oluyor. Hemen sonrasında program sıralamamıza göre hazırlıklarımız başlıyor. Kontroller, ütüler, karavanların hazırlanması ve günün ilk kahveleri yapılıyor"

**Set bir ekip işi... Bu ekip işi, sizin için ne kadar verimli geçiyor?**

"İçinde bulunduğumuz sektör hiçbir zaman durmayan, hata kabul etmeyen zorlu bir iş. Her birim kendi içinde ekip, sonuca bakınca da bu bir ekip işi. Öncelikle çok uzun yıllardır birlikte çalışan bu muhteşem ekibi bir arada tutan

Uluç Bayraktar'a teşekkür ederim. Çalışma arkadaşlarımla ilk sezonumdu ve hiç yabancılık çekmedim sanki uzun yıllardır birlikte çalışmışız hissini verdiler bana. Bu ekibin sırrı; sevgi, saygı ve yardımsever olması bence"



### COSTUME supervisor

"We read the screenplay all in one breath, and then we're looking forward to the continuation of the finals," says Costume Supervisor of the TV series "İçerde", Nehir İnce. The department prepares the questions and quickly plans what needs to be done.

The answers to the questions such as "How many understudies are required in the action scenes? Will the stuntman be used for our actors? Is there a special

request or a dream of our director if it is a special screen? are very important to me. I go shopping with my to-do list. Our morning encounters are full of big hugs and good mornings. Immediately afterwards, our preparations according to the program order start. Controls, irony, preparation of caravans and the first cup of the day are prepared"

**Set is team work... How efficient is this team work for you?**

"The sector we are in is a tough business that never stops and does not accept mistakes. Each unit is a team in itself, and the result shows that is a team work. First of all, I would like to thank Uluç Bayraktar for holding

this wonderful team together for many long years. This is my first season with my colleagues and I never felt out of things and they made me feel as if we have worked together for many years. I think the secret of this team is; love, respect and helpfulness"

About  
200 persons  
worked behind camera  
for the TV series  
“İçerde”: It was on air for  
the first time on  
September 19,  
2016

## EBRU GÜLEREN

### MAKYÖZ

Dizinin makyözü Ebru Güleren, önce sahnelere göre planlamasını yaparak, devamlılıklarını yönetmen ve yardımcı yönetmenle kararlaştırılıp 2.ekip make-up arkadaşımıyla paylaşıyorum.

“Sete geldiğimizde programdaki sahne sıralamasına göre oyuncularımızın hazırlığına başlıyorum. 2 ekip çalıştığımız için yara makyajlarında birebir devamlılık tutturmak oldukça zor. Ben bu ekiple uzun yıllardır bir arada çalışıyorum birlikte iyi ve kötü çok zamanlarımız geçti. Uluç Bayraktar gibi mükemmel bir insanla ve bu güzel ekiple 11 yıldır çalışma şansına sahip olduğum için çok mutluyum. Tabii ki Ay Yapım’la da. Bu ekiple her iş keyifli ve başarılı”

**Dizi setinde yaşadığınız, bizimle paylaşmak istediğiniz bir anınız var mı?**

“Arkadaşımızın evlenme teklifi sette hepimiz için güzel bir anı oldu”

### MAKE-UP ARTIST

The make-up artist of the TV series, Ebru Güleren, shares it with my 2nd team make-up friends making the plans according to the scenes, determining the continuity with the director and assistant director.

“When we arrive at the Set, I start to prepare our actors according to the scene sequence in the program. It is very difficult to maintain continuity in the wound make-up since we work as 2 teams. I have been working together with this team for many years; we have had many good and bad times together. I am very happy to have had the chance to work with a perfect person like Uluç Bayraktar and this beautiful team for 11 years. Of course, also with Ay Production. Every work is pleasant and successful with this team”

**Do you have any moment you experienced in the set that you want to share with us?**  
“Our friend’s marriage proposal in the set was a good memory for all of us”





DÜNYADA SU'DAN SONRA  
EN ÇOK TÜKETİLEN İÇECEK:

**KAHVE**

Dünyada yılda yaklaşık 400 milyar fincan kahve tüketildiğini biliyor muydunuz? Bu veri, bize kahvenin su'dan sonra en çok tüketilen içecek olduğunu söylüyor. Peki bu kahve tutkusu nereden geliyor? Böylesine fazla tüketilen bir ürün nasıl bir fırsat sunuyor? İyi kahve nasıl anlaşılır? Tüm bu soruları, Kahve konusunda duayen isim, Kahve Danışmanı ve Eğitmeni Mehmet Bektaş, Simit Sarayı Magazin İçin yanıtladı.



## THE MOST CONSUMED BEVERAGE IN THE WORLD AFTER WATER:

Did you know that more than 400 billion cups of coffee is consumed throughout the world each year? This data tells us that coffee is the most consumed beverage after water. Then what is the source of this passion for coffee? What kind of opportunity does such highly-consumed product offer? How do you tell good coffee? Coffee Consultant and Trainer Mehmet Bektaş, who is an expert on coffee replied all these questions for the Simit Sarayı Magazine.

# COFFEE



### **KAHVE NEREDE YETİŞİR?**

Kahve ekvator çizgisine yakın, Sadece 23 derece kuzey ve 25 derece güney enlemleri arasında bulunan bölgelerde yetişir. Bu bölgelere kahve kusagı/kahve kemeri denir.

### **NİTELİLİ KAHVE (SINGLE-ORIGIN COFFEE) NEDİR?**

Günümüzde kahve yetistircileri "single-origin" dedigimiz tek kökenli kahve üretirler. Biz nitelikli kahve diyoruz. Aslında bu, bize tam olarak, bu kahvenin hangi ülkede, hangi bölgede, hangi dagda, dagın hangi yamacında, ►

### **WHERE IS COFFEE GROWN?**

Coffee is grown near the equator, only in the regions between the 23 degrees north and 25 degrees south latitude. These regions are called the coffee belt.

### **WHAT IS QUALIFIED (SINGLE-ORIGIN) COFFEE?**

Today coffee cultivators produce single-origin coffee. We call it qualified coffee. Actually, this tells us exactly the country, region, mountain, hillside and the altitude where the coffee is grown. In other words, it is the ►



Mehmet Bektaş

hangi yükseklikte yetistigini anlatır. Baska bir ifadeyle, yetistigi alanın mikro iklimini, toprağın nem oranını, toprak yapısını, kimin çiftliğinde yetistigini bildigimiz, çapasını bile kiin yaptığını bildigimiz tadım noktalarının da sunulduğu bir kimlikle gelen kahvenin adıdır. 2005 yılı öncesinde özellikle 3'üncü dalga kahvecilikten sonra, kahvelerde bu tür nitelikler talep eden insanlara sunum amaçlı bir kimlik çıkarılmaya başlandı. Nitelikli kahve dedigimiz şey budur. Bu kahvelerin yetistigi bölgelere araç sokulamaz. Toplama olayı çok önemlidir ve elle toplanır. Nitelikli kahve üreticileri bu bölgelerde makineye toplamayı çok tercih etmez. Çünkü makine, olgunlaşmış ve olgunlaşmamış bütün meyveyi topladığı için kaliteyi düşürür. Elle toplamada sadece kızarmış, olgunlaşmış meyveler toplandığı için kahve en üst düzeyde niteliklidir. Nitelikli kahve bu nedenle zordur. 5-6 işçi, 60-70 kiloluk çuvalı 1 haftada anca doldurur. Elle toplama kahve ağacına asla zarar vermez. Meyve tutulup çevrilerek koparılır. Böylece dalın üzerindeki meyvenin yuvası asla zarar görmez. Sonraki sene aynı yerden tekrar hasat alınır. Ve her sene ürün daha da fazlasıdır. Bu yüzden nitelikli ▶



name of coffee for which we know the micro-climate in which it was grown, the humidity rate of the soil, the structure of the soil, owner of the farm it was grown in and even who hoed it and which also offers tasting points. Before 2005 and especially following 3rd wave coffee-houses, an identity started being developed to present such qualities to demanding persons. This is what we call qualified coffee. Vehicles are not allowed to enter regions where such coffee is grown. Picking is very important and they are hand-picked. Qualified coffee producers do not prefer to pick with machine in these regions. This is because machines pick ripe and unripe fruits all together and thus lower quality. In hand-picking only red and ripe fruits are picked and this the coffee has top quality.

Qualified coffee is therefore difficult. 5-6 workers hardly fill a 60-70 kg sack in 1 week. Hand-picking never damages the coffee tree. The fruit it held, twisted and pluck. Thus, the nest of the fruit on the branch is never damaged. Harvest is taken again next year from the same place. And the product increases each year. Therefore, qualified coffee makers sell their coffee at higher prices. ▶

kahvecilik yapan insanlar kahvelerini pahalıya satarlar. Kahve kavrulduğu zaman nem uçar böylelikle yüzde 20 ila yüzde 30 arası fire verir. 1 kilogramlık kahve kavrulduktan sonra 700-800 grama tekabül eder. İşçilik, harcanan yakıt, emek, fiyatı yükselten unsurlardır. Bir fincan kahve çok fazla kar getirmez. Nitelikli kahve üreticileri sürümden kazanır. Bir kahveden en fazla 1-2 TL kazanılıyor çünkü çok iyi kahveler kullanılıyor. Sirkülasyon olmazsa zaten para kazanılmaz.

### **TÜRK İNSANI KALİTELİ KAHVEDEN ANLIYOR MU?**

Evet anlıyor. Bugün herhangi bir nitelikli kahveciden kahve içen biri başka bir yere gittiğinde aynı kaliteyi aramaya başlıyor. Başka bir yere gittiğinde aynı tadı bulamıyor, bağımlılık yaratıyor. Uzak bile olsa haftanın 1 ya da 2 günü bu tarz yerlere gidiyor. Bu da müdâvim kazanmanın yollarından biri... Nitelikli iş yaparsan, istersen kahveden hiç anlamayan bir müşterin olsun tadı damak zevkine uyuyorsa kaliteli olduğunu anlıyorsa tamamdır.

### **İYİ TÜRK KAHVESİ KÖPÜRMEZ!**

Kahve Danışmanı ve Eğitmeni Mehmet Bektas, "Bir Türk kahvesi alayım, bol köpüklü olsun" ►



Moisture evaporates when coffee is roasted and 20 to 30 percent is wasted. 1 kg of coffee corresponds to 700-800 grams after roasting. Labor and fuel are factors that increase the price. A cup of coffee does not bring much profit. Qualified coffee makers profit from high demand. Maximum TRY 1-2 is earned from one cup of coffee because very good types of coffee are used. Money cannot be earned anyway if there is no circulation.

### **DOES TURKISH PEOPLE UNDERSTAND QUALITY COFFEE?**

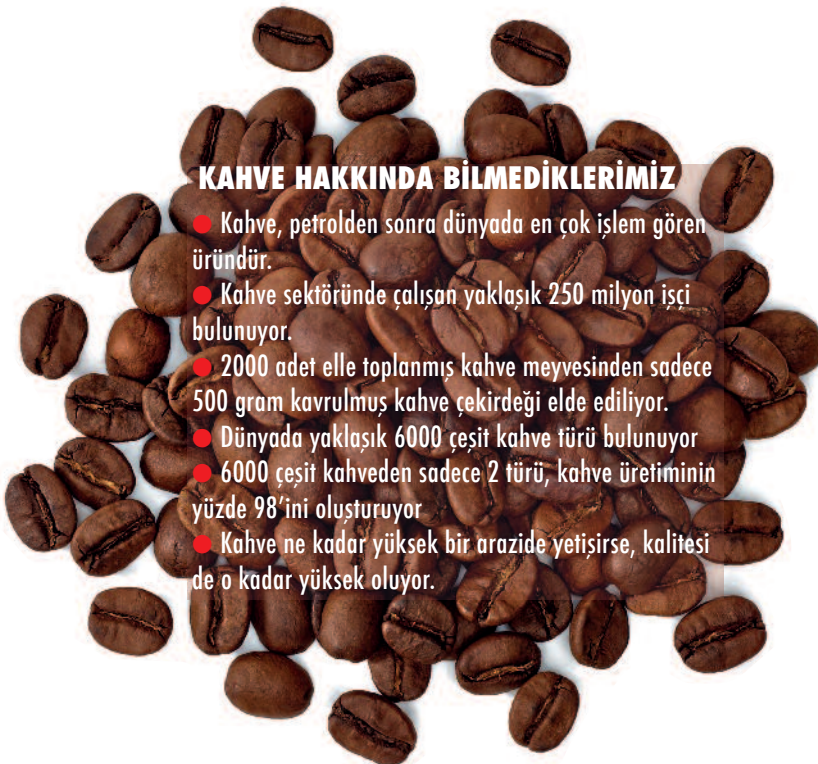
Yes they do. Today anyone drinking from a qualified coffee house starts to demand the same quality from any other place. They cannot find the same taste in other places, it causes an addiction. They go to such places once or twice a week, even if they are far. This is a way of earning frequent customers... If you do qualified job, even if the customer has no knowledge of coffee, if it suits their taste and if they understand that it has high quality, then it is OK.

### **GOOD TURKISH COFFEE DOES NOT FROTH!**

Coffee Consultant and Trainer Mehmet Bektas shared an important information with us, concerning those who say "I would like to have one cup of Turkish coffee, frothy please". He said that a high quality Turkish coffee should not froth. ►

### **KAHVE HAKKINDA BİLMEDİKLERİMİZ**

- Kahve, petrolden sonra dünyada en çok işlem gören üründür.
- Kahve sektöründe çalışan yaklaşık 250 milyon işçi bulunuyor.
- 2000 adet elle toplanmış kahve meyvesinden sadece 500 gram kavrulmuş kahve çekirdeği elde ediliyor.
- Dünyada yaklaşık 6000 çeşit kahve türü bulunuyor
- 6000 çeşit kahveden sadece 2 türü, kahve üretiminin yüzde 98'ini oluşturuyor
- Kahve ne kadar yüksek bir arazide yetişirse, kalitesi de o kadar yüksek oluyor.



► diyenleri ilgilendiren, enteresan bir bilgi de paylaşıyor bizimle. Kaliteli bir Türk Kahvesi'nin köpürmemesi gerektiğini söylüyor. Türk kahvesi ilk keşfedilen kahvelerdendir, 1. Dalga kahveciliğe girer. Türkiye'de satılan kahvenin çoğunluğu bilinenin aksine Yemen'den değil Brezilya Rio Minas'dan gelir. Türk kahvesinin püf noktalarından birisi iyi bir değirmen kullanılması gerektirir. Tas ve konik bıçaklı değirmenler en iyileridir. Düz bıçaklı değirmenler Türk kahvesi için çok uygun değildir. Çünkü boğazda takılı kalır. Ayrıca, iyi kahve köpürmez ve üzerinde kaymak tabakası oluşur. Öğütülmüş, dinlenmiş iyi kahve mutlaka güzel kokar. Çok kavrulmuş kahve yapısı yapısı yağlı yanık olur ve koyu renklidir, bu kaliteli bir ürün değildir.

### YEMEN MOCHA KAHVESİ

En iyi Türk kahvesi çekirdeği yemen mochadır. Gözleriniz kapalı kokladığınızda kahve çekirdeği değil de çikolata kokluyormussunuz gibi hissederseniz. Bu oldukça pahalı bir kahve çekirdeğidir. Japonya'nın kahve kültürü çok fazladır.

### SİMİT SARAYI'NDAN KAHVEYE YENİ YATIRIM

Güney Amerika'nın verimli ve bol mineralli topraklarında yetişen %100 Arabica kahve çekirdekleri aroması korunacak şekilde islendi ve içime hazır hale getirildi. Kendine has yoğun ve zengin aromalı tadıyla benzersiz bir espresso keyfi yaratmayı hedeflediğimiz yeni espresso harmanımız hem çekirdek hem öğütülmüş olarak çok yakında raflarda yerini alacak.



► Turkish coffee is one of the first discovered, it is part of the 1st Wave coffee houses. Contrary to common belief most coffee sold in Turkey comes not from Yemen but Rio Minas, Brazil. One of the tricks of Turkish coffee is using a good grinder. Stone and conical blade grinders are the best. Flat blade grinders are not very suitable for Turkish coffee. This is because they get stuck in throat. Also, good coffee does not froth, a top crust is formed. Ground, rested coffee smells delicious. Over roasted coffee gets sticky, oily and brunt and has dark color, this is not high-quality product.

### YEMEN MOCHA COFFEE

The best Turkish coffee seed is the Yemen mocha. When you close your eyes and smell, you feel as if you are smelling not coffee but chocolate. This is a very expensive coffee seed. Japan has a very different coffee culture.

### NEW INVESTMENT IN COFFEE FROM SİMİT SARAYI

The 100% Arabica coffee seeds grown in the fertile and high-mineral lands of South America are processed so as to protect their aroma and prepared for drinking. Our new espresso blend with which we aim to offer an unmatched espresso pleasure with its unique intense and rich aroma will soon be offered for sale both as seed and ground.





Pakmaya®

“Ömrüme  
keyif kattın”  
dedirten puding!



ilk  
ve  
tek!

**İltifatları tatlandıran puding**

Geleneksel lezzetini gerçek Türk kahvesinden alan yeni Pakmaya puding, keşfetmenizi bekliyor. Hiç duymadığınız iltifatlar almaya hazır mısınız?



Türk Kahveli  
**Puding**



mutfaginyildizi.com



/mutfaginyildizi



www.simitsarayi.com  
f/simitsarayi  
i/simitsarayoofficial

# BİRAZ DA AMSTERDAM'DA GEZELİM...



**D**ünyanın en çok ziyaret edilen 5. Merkezi olan Hollanda'nın başkenti Amsterdam hem deniz seviyesinin altında olması nedeniyle, hem de tarihi yapılar barındırdığı için turistlerin ilgi odağıdır.

Adı, Amstel ırmağının üzerine kurulan su bendi (dam) olan Amstelredamme'in zamanla Amsterdam olmasından gelir. Amsterdam, 17. yüzyıldan kalma yapılarıyla, Avrupa'daki en köklü kent dokularından birini barındırır. Kentin eski bölümü kanallardan oluşur. Amsterdam'da kanallar bataklık olan bölgede öncelikle suları denetim altına almak için kazılmıştır. Bazı kanalların üzerinde tekne evler bulunur. Bunlar genellikle eski tekneler ya da baştan ev olarak tasarlanmış teknelerdir. İlk olarak 60'lı 70'li yıllarda ortaya çıkan tekne evler, günümüzde daha çok bir yaşam tarzı tercihi olarak öne çıkıyor. ►

## Let's visit Amsterdam a little...

**A**msterdam, the capital of Netherlands, the world's 5th most visited destination, is a tourist attraction since it is both below sea level and has historical buildings.

Its name derives Amstelredamme, which is the dam built on the Amstel river; it turns into Amsterdam over time. Amsterdam, houses one of the most deep-rooted urban fabric in Europe with structures dating back to the 17th century. The old part of the city is composed of channels. In Amsterdam, the channels were dug primarily in order to control the waters in the marsh area. There are houseboats on some of the channels. These are usually the old boats or boats designed as houses from the beginning. The houseboats that first appeared in the '60s and '70s now ►



- Şehirde birçok müze bulunmaktadır. Bunların en önemlileri Rijksmuseum diğeri ise Van Gogh Müzesi'dir. Bunların dışında, Amsterdams Historisch, Rembrandthuis, Anne Frank Huis, Hermitage, Tropenmuseum'u sayabiliriz. Özellikle, Amsterdam'da bulunan Dam Meydanı çok ünlüdür.

### Vondelpark gezisi...

Amsterdam'ın bir diğ er popüler alanı ise, Vondelpark'tır. Aynı zamanda şehrin en geniş parkıdır. 1864 yılında bir grup hayırsever tarafından kurulan bu sempatik parka daha sonra 17. yüzyıl şairi Joost van den Vondel'in adı verilmiştir.

Her yıl yaklaşık 10 milyon ziyaretçiyi ağırlayan Vondelpark'ta 100 tür ağaç, bir gül bahçesi ile küçük akarsular bulunur. Burada ayrıca inekler, koyunlar, yüzlerce sincap ve geniş bir parlak yeşil papağan kolonisi de yaş ar. Park, ücretsiz konserlere ve özel tasarlanmış açık hava tiyatrosunda tiyatro gösterilerine ev sahipliği yap ar.



- stand out as more a preference. There are many museums in the city. The most important of these are the Rijksmuseum and the other one is the Van Gogh Museum. Apart from these, we can count Amsterdam Historisch, Rembrandthuis, Anne Frank Huis, Hermitage and Tropenmuseum. Especially the Dam Square that is in Amsterdam is very famous.

### Vondelpark trip...

Another popular site of Amsterdam is the Vondelpark. It is also the largest park in the city. Founded in 1864 by a group of philanthropists, this sympathetic park was later named as Joost van den Vondel, who is poet of 17th century.

The Vondelpark, which hosts about 10 million visitors every year, has 100 species of trees, a rose garden and streams. Also cows, sheep, hundreds of squirrels and a large bright green parrot colony live in there. The park hosts free concerts and theatre performances at the specially designed outdoor theatre.



Dünyada her gün 1 milyon misafirini ağırlayan Simit Sarayı'nın, Hollanda'da toplam 10 mağazası bulunuyor. Yıl sonuna kadar, yeni yatırımlarla bu sayının artması planlanıyor



Simit Sarayı, which hosts 1 million guests every day in the world, has totally 10 stores in the Netherlands. Until the end of the year, it is planned to increase this number through new investments

## AMSTERDAM HAKKINDA BİLİNMESİ GEREKENLER...

### ▼ BİSİKLET SAYISI, NÜFUSTAN DAHA FAZLA

Amsterdam'ın nüfusu 1 milyon civarındadır. Ancak bisiklet sayısı 1 milyondan fazladır.

### ▼ KAHVE TÜKETİMİ OLDUKÇA YÜKSEK

Amsterdam'da bir kişi ortalama yılda 150 litre kahve tüketiyor. Bu da, günde yaklaşık 4 bardak kahve anlamına geliyor.

### ▼ AMSTERDAM'IN BÜYÜK BÖLÜMÜ DENİZ SEVİYESİNİN ALTINDA

Amsterdam'ın en alçak noktası deniz seviyesinin 6,5 metre altındadır.

### ▼ BOT EV CENNETİ

Amsterdam'da 3000'e yakın bot ev bulunur.

### ▼ 180 FARKLI MİLLETEN İNSAN YAŞAR

Amsterdam'da yaşayan yabancıların büyük bölümünü Amerika'dan ve Avrupa ülkelerinden çalışmak için gelmiş beyaz yakalılar ve Türkiye, Polonya, Bulgaristan, Romanya gibi ülkelerden gelenler oluşturur.



## WHAT SHOULD BE KNOWN ABOUT AMSTERDAM...

### ▼ BICYCLE NUMBER, MORE THAN POPULATION

The population of Amsterdam is around 1 million. However the number of bicycles is more than 1 million.

### ▼ COFFEE CONSUMPTION IS TOO HIGH

One person in Amsterdam consumes 150 liters of coffee a year on an average. This corresponds to about 4 cups of coffee a day.

### ▼ A LARGE PART OF AMSTERDAM IS UNDER THE SEA LEVEL

The lowest point of Amsterdam is 6.5 meters below sea level.

### ▼ IT IS A PARADISE OF HOUSEBOATS

There are about 3000 houseboats in Amsterdam.

### ▼ PEOPLE FROM 180 DIFFERENT NATIONS LIVE

Most of the foreigners living in Amsterdam are the White-collars who came from America and European countries to work and the ones who came from the countries like Turkey, Poland, Bulgaria, and Romania.

# TATİLDEN KLİŞE GETİRMİYİN

Sevdiklerinize ya da iş arkadaşlarınıza tatilden anlamlı hediyeler getirmek düşündüğünüz kadar zor olmayabilir. Biraz araştırma ve yaratıcılıkla siz de bir hediye seçme ustası olabilirsiniz.

**E**yfel Kulesi anahtarlığı, matruşka, Londra'nın ünlü çift katlı kırmızı otobüslerinin bir modeli ya da en kötüsü: Magnet... Her tatil dönüşü sevdiklerine bu klise hediyelerden alanlardansanız size kötü bir haberimiz var: Hediyeleriniz karanlık çekmece köşelerinde ya da gözden ırak raf diplerinde toz tutuyor.

Sevdiklerinize verdiğiniz hediyelerin bu makûs talihini değiştirmenin sizce de vakti gelmedi mi? Tatilden önce araştırma yaparak ve zamanınızı doğru planlayarak hem tatilinizin keyfini çıkarabilir hem de bu sefer daha yaratıcı hediyeler bulabilirsiniz.

## Turist tuzaklarından kaçının

Sevdiklerinize farklı tatil hediyeleri almak için ilk yapmanız gereken, turistik eşya dükkânlarından kaçınmak. Bu dükkânlar genellikle ıvır zıvır fışkıran yerlerdir. Hem ürünlerin kalitesizliğinden hem de içerinin kalabalığından, buralarda orijinal bir hediye bulmak zordur.

Oradalarmış gibi yapın

Tatillerinizde tüm sevdiklerinizin yanınızda olmasına elbette imkân yok. Ama bu sizi "mıs" gibi yapmaktan alıkoymamalı. Şöyle anlatalım: Tatiliniz boyunca çektiğiniz fotoğraflarda yanınızda olmayan dostlarınız da yer bırakın.

Tatil dönüşü bu fotoğraflara sevdiklerinizi "montajlayın". Bunun için Photoshop dehası olmanıza gerek yok. ▶

## Do not get a cliché on a holiday

**Bringing meaningful gifts to your loved ones or your colleagues may not be as hard as you might think. With a little research and creativity, you can be a gift-picker.**

**E**ifel Tower key holder, babushka doll, a model of London's famous double-decker red buses or the worst: Magnet... If you are one of those who buy cliché gifts every holiday to your loved ones; we have a bad news for you: Your gifts are dusting in the dark drawer corners, or on the deep corners of the selves out of sight.

Don you think it is time for you to change the ill fate of these gifts that you give to your loved ones? By researching before going on holiday and planning your time properly, you can both enjoy your holiday and find more creative gifts this time. ▶





Hatta ne kadar amatör görünürse o kadar iyi. Fotoğraflarınızı bastırın ve çerçeveleterek sevdiğinize hediye edin. Bir gün gerçeğini çekeceğinize dair birbirinize söz vermeyi de unutmayın.

### Bir şeyler toplayın

Bir şeyler toplamak deyince aklınıza sadece deniz kabukları geliyorsa hâlâ yolun başındasınız. Kimsenin yeni bir matruşkaya ya da ahşap Hollanda ayakkabısına ihtiyacı yok. Gittiğiniz yerlerden topladığınız biletler, ▶



### Avoid tourist traps

The first thing you need to do to buy different holiday gifts to your loved ones is to avoid the souvenirs shops. These shops are often places full of thingumabob. It is hard to find an original gift due to both the poor quality of the products and the crowd inside.

Do it as if you were there

Of course there is no possibility that all your loved ones will be with you at your holidays. But this should not stop you from making it like "as if they are". Let me explain: Leave space for your friends who are not with you on the photos you take during your holiday.

"Montage" your loved ones to these photos when you come back from holiday. You do not have to be a Photoshopper genius for this. Even, the more amateur it looks the better. Give your loved ones these photos as a gift by printing and framing them. Do not forget to promise each other that you will one day go together and take a real photo.

### Pick something up

When you think of collecting, if you only consider collecting sea shells, then you are still on beginning of your way. No one needs a new babushka doll or a wooden Dutch shoe. The tickets, beverage coasters or ▶





bardak altlıkları ya da müze broşürleri hem daha anlamlı hem de ücretsiz!

Unutmayın ki iyi bir hediye ne olduğu kadar nasıl sunulduğu da önemlidir. Tabii ki de tatil dönüşü bir koçan bileti arkadaşınızın önüne fırlatıp sevinç gösterileri beklememelisiniz. Ama her biri anı yüklü kâğıtlardan bir kolaj yapıp çerçeveleterek hediye ederseniz iyi bir iş çıkardığınızdan emin olabilirsiniz. Kâğıt bazlı olmayan üç boyutlu parçaları sergilemek içinse tatil dönüşü yapı marketlere uğramanız gerekecek. Buralarda derinliği olan, kutuya benzer ama aynı zamanda duvara asılabilen çerçeveler bulabilirsiniz. Tatilde bu gibi toplama eşyalardan üçer beşer tane alırsanız dönüşte hem kendiniz hem de arkadaşlarınız için anı dolu hediyeler yaratabilirsiniz.

### **Hediyenize yaratıcılığınızı katın**

Deniz kabukları toplamakta ısrar ediyorsanız, bu hediyeye en azından kendinizden bir şeyler katarak sade ve estetik bir kompozisyon yapın. Güzel bir cam kavanoz, deniz kumu, topladığınız kabuklar ve biraz da hayalgücüyle harika bir hediye hazırlayabilirsiniz. Örneğin topladıklarınızı sevdiğiniz cam bir kavanozda ya da fanusta verebilirsiniz. Üzerine topladıkları tarih ve yeri yazarak tasarımlarınızı tamamen eşsiz hale getirebilirsiniz. Sahilden ▶

museum brochures from places you go are both more meaningful and free!

Do not forget that how a good gift is presented is also important as much as what it is. Of course, you should not throw a counterfoil of tickets to your friend after holiday and wait for him to feel joy. But you can be sure that if you make a gift by making a collage of the papers full of memories and framing them, you can be sure that you have done a great job. In order to exhibit non-paper-based three-dimensional pieces, you will need to go to construction markets after holiday. Here you can find frames that are like box with depth but which can be hung on the wall at the same time. If you take three or four of these collection items on holiday, you can create memorable gifts for yourself and your friends when you go back.

### **Add your creativity to your present**

If you insist on collecting shells, make a simple and aesthetic composition by adding something at least from yourself in this gift. You can prepare a wonderful gift with a beautiful glass jar, sea sand, shells you have collected and a little imagination. For example, you can give what you collected in a glass jar or a bell glass to your loved ones. You can make your designs completely ▶



toplayacağınız taşlar da yaratıcılığınızı göstereceğiniz bir başka hediye için tuval olabilir. Çok yetenekli bir çizer olmanıza gerek yok. Size hediye vereceğiniz kişiyi hatırlatan bir figür ya da basit bir surat bile çabanızı anlamlı kılacaktır.

### Yerel olana yönelin

Her profesyonel gezginin söyleyeceği gibi iyi bir hediye veren olmanın birinci kuralı, tatile çıkmadan önce araştırma yapmaktır. Gideceğiniz şehirdeki yerel üretim, el yapımı, ilginç ürünler satan dükkanları bulun. Özellikle Avrupa şehirlerinin bir klasiği olan sokak pazarları el yapımı ya da ikinci el eşyalar bulmak için biçilmiş kaftandır. Yaz tatili için tercih edilen pek çok adres, aynı zamanda takı ve süs esyası konusunda ünlü tasarımcılara taş çıkartacak yerel sanatçılara ev sahipliği yapar.

Tahta oyuncaklara, seramik biblolara ya da sokak ressamalarının çalışmalarına alıcı gözle bakmanızı öneririz. El yapımı eşyaların çoğu kişiye özel olmalarının yanı sıra hikâye de anlatır. Satıcılarla sohbet ederek alacağınız hediyeğin öyküsünü ve anlamını öğrenebilir, duyduklarınızı hediyeye ilâştireceğiniz karta yazabilirsiniz. Hediyeniz çanta ya da kâse gibi işlevi olan bir nesneyse, sevdiklerinizin hayatlarında daha büyük bir yer edineceğine emin olabilirsiniz.

### Kartpostal yollayın

"Kartpostal mı kaldı" diyenlerdenseniz tam da bu yüzden kartpostal yollamalısınız. Neredeyse kâğıt kalemi kullanmayı unuttuğumuz bu çağda posta kutusunda bir kartpostal bulmayı kim istemez ki? Zarfınızın içine bir sürpriz daha eklemeye ne dersiniz? Kartpostalla birlikte sevdiklerinize tatilde çektiğiniz polaroid fotoğraflardan birkaçını da yollayabilir, bileğinize güveniyorsanız fotoğrafın arkasına o anı anlatan küçük bir desen karalayabilirsiniz.

unique by typing the date and place when/where they were collected. The stones you collect from the beach can also be a canvas for another gift that you will show your creativity. You do not have to be a very talented drawer. A figure or a simple face reminding you of the person you will give the gift will make your effort meaningful.

### Go to the local one

As every professional traveller will tell you, the first rule is to give a good gift is to make research before you go on holiday. Find the shops selling local production, handmade, interesting products in your destination city. Especially the street markets, which are a classic of European cities, are specially designed to find handmade or second hand goods. Many addresses that are preferred for summer holidays are also home to local artists who will make rings around the famous designers about jewellery and ornaments.

We recommend that you have a good look at the work of wooden toys, ceramic knick-knacks or works of the street painters. Most of the handmade goods are not only personal but also tell a story. You can learn the

story and the meaning of the gift you buy by chatting with the sellers, and then you can write what you heard on the gift card you will place on the gift.

If your gift is a functional object such as a bag or a bowl, you can be sure that you will have a bigger place in the lives of your loved ones.



### Send postcards

You should send a postcard exactly if you are one of those who say "are there still postcards". Who would not want to find a postcard in the mail box in this age when we almost forgot to use even paper and pens? How about adding a surprise into your envelope? With the postcard you can send a few of your Polaroid photos taken on holiday to your loved ones, and if you trust your fists, you can black out a small pattern that describes that moment at the reverse side of the photo.

Çaya şeklini yine biz verdik.



[pasabahce.com.tr](http://pasabahce.com.tr)

[f](#) [t](#) [i](#) /pasabahce

 *Pasabahçe*

# A'DAN Z'YE İSTANBUL



İstanbul için dünyanın başkentlerinden biri desek hiç de abartı olmaz. İstanbul anlatmakla bitmez ama biz elimizden geleni yaptık. Şehrin binlerce yıllık zengin tarihini ve bugününü kapsayan bir sözlükle karşınızdayız.

## AYASOFYA

İhtişamlı bir mimari ve güçlü bir geçmiş... Ayasofya kentin en can alıcı noktasında 537 yılından bu yana tüm heybetiyle dimdik ayakta. Doğu Roma İmparatoru Justinianus üçüncü kez inşa edilecek bu muhteşem yapının mükemmel olmasını istiyordu. Mermerler ve mozaikler dünyanın en özel yerlerinden şehre getirildi. Adı "kutsal bilgelik" anlamına gelen Ayasofya buna değirdi.

## BOZA

Darı irmiği, su ve şekerle yapılan, mayalı ve son derece faydalı bir içecek olan boza, İstanbul'a miras kalan en

## HAGIA SOPHIA

A magnificent architecture and a strong past... Hagia Sophia is still standing at the most crucial point of the city since 537 with all its stateliness. The East Roman Emperor, Justinianus, wanted this magnificent building, which would be built for the third time, to be perfect. Marbles and mosaics were brought from the most exclusive places of the world to the city. The name Hagia Sophia, meaning "holy wisdom", was worth it.

## BOZA

Boza, made of corn semolina, water and sugar, fermented

# İstanbul from a to izzard

It would not be an exaggeration to say that Istanbul is one of the world's capitals. Istanbul has a lot of things to tell, but we have done all we can do. Here comes the city's dictionary covering the rich history of thousands of years and the present.

lezzetli şeylerden biri. Vefa gibi tarih kokan bir semtte, tarçınlı bir bozayı leblebiyle içmek bambaşka bir keyif. Vefa Bozacısı 1876'dan bu yana mermer küplerindeki bozaları bardaklar ve cam şişelerle şehrin dört bir yanına dağıtıyor.

## CADDEBOSTAN

Anadolu yakasının en ferah köşelerinden, eski ve talihsiz adıyla "Cadı Bostanı". Burada, tarihi köşkler arasındaki sokakları arşınlayıp ışıklı Bağdat Caddesi vitrinleri önünde vakit geçirebilirsiniz. Katlanabilir sandalyenizi kapıp sahilde miskinlik edebilirsiniz. Gökyüzünde güneş olduğu sürece,

and highly beneficial beverage, is one of the most delicious things inherited to Istanbul. It is a utterly different pleasure to drink cinnamon boza with roasted chickpeas in a district, like Vefa that smells history. Since 1876 Vefa Bozacısı has been distributing boza in marble cubes with glasses and glass bottles throughout the city.

## CADDEBOSTAN

One of the most spacious corners of the Anatolian side, the old and unfortunate name "Cadı Bostanı" (Witchy Orchard). Here, you can spend time pacing between the streets of the historical mansions and in front of the glit-



Caddebostan'da hayat aylarca süren bir karnavaldır.

### ÇEMBERLITAŞ

Şehir adını veren imparator I. Constantinus'un Roma'daki Apollon tapınağından getirttiği anıt sütun, Tarihi Yarımada'nın ortasında 1687 yıldır ayakta duruyor. İstanbul'un ilk kent meydanı olan Constantinus Forumu'nun kalbi tam da burasıydı, Osmanlı'nın Divanyolu buradan geçiyordu. Çevresindeki camiler, müzeler ve tarihi hamamla bugün de kentin simgelerinden biri.

### DOLMUŞ

Geçtiğimiz yüzyılın ikinci yarısında şehir hızla büyürken toplu taşımının her yere yetişmesi neredeyse imkânsızdı. İstanbullular pratik bir çözüm buldular: Dolmuş. Dolmuş



tering shop windows of Baghdad Street. You can grab your foldable chair and veg out on the beach. As long as it is sunny, life in Caddebostan is a carnival that lasts for months.

### ÇEMBERLITAŞ

The monument that Constantinus I, the emperor who gave the name of the city, brought from the Temple of Apollon in Rome, stands in the middle of the Historical Peninsula for 1687 years. The heart of Constantinus Forum, the first city square of Istanbul, was right here, the Ottoman Diwan path passing through here. The surrounding mosques, museums and historic baths are today one of the city's icons.

### DOLMUSH

In the second half of the last century, as the city grew rapidly, it was almost impossible for public transport to reach everywhere. Istanbulites found a practical solution: Dolmush. Dolmush quickly produced his own culture. It has been recognized for years by its drivers, who have run rings around Formula 1 pilots with arabesque. It is very difficult to consider Istanbul without dolmush now. When you say, "I haven't received the remainder for 20 liras", adjust your voice tone well.



hızla kendi kültürünü üretti. Yıllarca arabeskle ve Formula 1 pilotlarına taş çıkartan şoförleriyle tanındı. Artık dolmuşuz bir İstanbul düşünmek çok güç. Siz siz olun, "Benim bir 20 lira üstü vardı" derken ses tonunuzu iyi ayarlayın.

### ERGUVAN

İstanbulcular için ilkbahar erguvanıdır. Pembeyle mor, ağaçla çiçek, kelebekle bitki arası bir şeydir erguvan. İstanbul'da herkesi kendine hayran bırakır. Boğaz'ı yeniden keşfettirir, çok sevdirebilir. Tekne gezisi yaptırır, bol çay kahve içerir. Kuzguncuk, Kanlıca, Beykoz, Aşiyan, Emirgân baharda erguvanla bir başka güzeldir.

### FATİH

21 yaşında efsaneleşen; zekâsı, donanımı, ilim ve sanata verdiği önemle bilinen bir sultan... Bizans'ın İstanbul'unu dünyanın Müslüman başkenti yapan Fatih yaptırdığı külliye ismini verdiği bu ismin kısa süre içinde bir bölgenin adı olacağını bilmiyordu. İstanbul'un geleneksel yüzü olan Fatih'te attığınız her adım tarihin yeni bir yaprağını çeviriyor.

### GALATA KULESİ

Zindan, ambar, yangın kulesi, kahvehane... 1349'da Cenevizliler tarafından yapılan kule, bugüne kadar onlarca farklı amaç için kullanıldı. O kadar güçlü bir imajı var ki yalnızca etrafındaki semte isim vermedi, aynı zamanda Beyoğlu'nun sembollerinden biri oldu. Günbatımında, vapurdan kuleye doğru bakmak eşsiz bir deneyimdir. Kulenin tepesinden Haliç'i ve Boğaz'ı izlemekse insanın ömrünü uzatır.

### JUDAS TREE

Springtime is Judas tree for Istanbulites. Judas tree is something between pink and purple, tree and flower, a butterfly and a plant. It fascinated everybody in Istanbul. It rediscovers the Bosphorus and endears it. It makes you go on boat trips, makes you drink plenty of tea and coffee. Kuzguncuk, Kanlıca, Beykoz, Aşiyan, Emirgan are beautiful with Judas trees in a different way.

### FATİH

A Sultan that became legend at the 21 years old known for his intelligence, being well educated, the importance he attached to science and art... Fatih who made Istanbul of Byzantine the capital of Muslim capital, did not know that his name would be the name of a region in a short period of time, when he gave his name to a social complex. Every step you take in Fatih, which is the traditional face of Istanbul, turn over a new page of history.

### GALATA TOWER

The dungeon, the barn, the fire tower, the coffeehouse... The tower built by the Genoese in 1349 has been used for so many different purposes till today. It has such a strong image that it did not only give name to the surrounding area, but also became one of the symbols of Beyoğlu. At sunset, looking from the ferry to the tower is a unique experience. Watching the Golden Horn and the Bosphorus from the top of Tower extends the life of the people.

### GOLDEN HORN

Perhaps the Golden Horn is the most esteemed corner of the Istanbul Bosphorus that emerged as a result of one of Zeus' famous womanizing stories. For this reason, it has been known as the Golden Horn for hundreds of years. On one side European Beyoğlu, on the other side is Fener, Balat, and Eyüp with all its beauty... The Golden Horn is a place which can be considered as the summary

**HALIÇ**

Zeus'un meşhur çapkınlık hikâyelerinden birinin sonunda ortaya çıkan İstanbul Boğazı'nın en kadim, en kıymetli köşesi belki de Haliç. Bu yüzden yüzlerce yıldır Altın Boynuz olarak anılıyor. Bir yakasında Avrupai Beyoğlu, diğer yanı tüm güzellikleriyle Fener, Balat, Eyüp... Haliç Osmanlı'nın da Bizans'ın da özeti sayılabilecek bir yer. Galata Köprüsü'nden geçerken bu güzelliğe göz atın, o anda orada bulunduğunuza şükredeceksiniz.

**İHLAMUR**

Ihlamur denince kimilerinin aklına soğuk algınlığıyla geçen kış günleri gelir, İstanbullular içinse ıhlamur kokusu baharın zirvesi demektir. Beylerbeyi Sarayı'nın bahçesi, Bebek sırtları, Yuşa Korusu ya da Beşiktaş'ta ıhlamurların tatlı kokusuna kendinizi bırakabilirsiniz.

**İSTİKLAL CADDESİ**

İstanbul 20. yüzyıla İstiklal Caddesi'ne açılan bir kapıdan girdi. Heybetli taş binalar, ışıltılı vitrinler, sinemalar hep ilk kez burada kuruldu. İstiklal her zaman ülkenin tüm renklerini özetleyen bir mikrokozmos gibiydi. Bir ucunda Taksim Meydanı, diğerinde dünyanın ilk metrolarından Tünel... Bu hat boyunca sanatın, eğlencenin, alışverişin en nadide örnekleri. Şu sıralar zor günler geçirse de şüphesiz tez zamanda kendini toplayacak.

**JAPON BAHÇESİ**

İstanbul'da kocaman bir geleneksel Japon bahçesi var dersek şaşırmayın. 2003 Türkiye'de Japon yılıydı. Bu ve-



of the Ottoman and also Byzantine. Take a look at this beauty as you cross the Galata Bridge, and at that moment you will be thankful that you are there.

**LINDEN**

When we say linden, some think of winter days that passed with common cold, the linden odour reminds Istanbulites the summit of the spring. You can leave yourself to the sweet smell of linden at the gardens of Beylerbeyi Palace, Ridges of Bebek, Yuşa Bosket or Beşiktaş.

**İSTİKLAL STREET**

Istanbul entered the 20th century through a door that opens to İstiklal Street. The stupendous stone buildings, glittering shop windows, theatres were always built here for the first time. İstiklal was always like a microcosm that sums up all the colours of the country. On one end is Taksim Square on the other end is Tunnel one of the world's first tubes... The rarest examples of art, fun, shopping along a line. Although pass through difficult times these days, no doubt it will recover in a short time.

**JAPANESE GARDEN**

Do not be surprised if we say that there is a huge traditional Japanese garden in Istanbul. 2003 was the Japanese year in Turkey. On this occasion, the two coun-





sıleyle iki ÷lke el ele verip çay odasından zen bahçesine eksiksiz bir cennet inşa ettiler. Mevsiminde yakalarsanız meşhur sakura çiçeklerinin güzelliğine şahit olabilirsiniz. Bahçe keyfinden sonra az ilerdeki Emirgân'da Boğaz'a karşı demli bir çay da iyi gider.

### **KAPALIÇARŞI**

Dünyanın en büyük kapalı çarşısının ilk binası Cevahir Bedesteni bir Bizans yapısıydı. 1460'ta Fatih, Sandal Bedesteni'nin inşaatını başlattı. Büyük çarşı Kanuni döneminde ortaya çıktı. Ana caddesi, sokakları, 4000 dükkânı, renkleri ve kalabalıklarıyla Kapalıçarşı bugün bir şehir gibi. Şark

tries, joining forces, built a complete paradise from a tea room to the Zen garden. If you catch it in season, you can witness the beauty of the famous cherry blossom flowers. After the pleasure of the garden, a dark tea against the Bosphorus goes well in the Emirgan, very nearby.

### **GRAND BAZAAR**

Cevahir Grand Turkish Bazaar, the first building of the world's largest grand bazaar was the Byzantine structure. In 1460, Fatih started the construction of Sandal Covered Turkish Bazaar. The Grand Bazaar appeared during the Kanuni period. The Grand Bazaar is like a city today with its main street, streets, 4000 shops, colours and crowds. Şark Kahvesi (Oriental Coffee) is the best point to understand better this giant structure and to have a rest

### **BLUEFISH**

"I cannot assume there are any Istanbulites who will hear the name of this fish and do not turn around and look," says the famous author, Ahmet Rasim. Bluefish is definitely the sultan of the Bosphorus. The fish angled in the autumn and winter months is accepted. Unfortunately, the breed of bluefish is now endangered because of uncontrolled angling. For this reason, do not indulge the bluefishes smaller than 21 cm, called very small bluefish and small bluefish.

### **SINAN THE ARCHITECT**

The Süleymaniye Mosque expands in the area where it is located with its power and beauty, it almost use as shield for the city. Şehzadebaşı Mosque reflects the elegant facade of the city; Mihrimah Sultan, the mysterious façade; Kılıç Ali Pasha, the wise facade. Without Cihangir Mosque, the district is colourless, even without Rüstem Paşa, Tahtakale is even motionless. Mimar Sinan, who signed on hundreds of works, is Istanbul itself.

### **NIŞANTAŞI**

The district took its name from the stones planted on the area where the arrows of first of all Selim III, then Mahmut II fell. The region, which is relatively far from the city until Abdülmecid, was preferred by high-ranking state officials when the dynasty was moved to Dolmabahçe and Yıldız Palaces. Nişantaşı is still one of the city's favourites. She lives both the past and the present.

### **MR. OSMAN HAMDI**

The first Turkish archaeologist who performed his first

Kahvesi bu dev yapıyı daha iyi anlamak ve soluklanmak için en doğru nokta.

### LÜFER

"Bu balığın adını duyup da dönüp bakmayacak tek bir İstanbullu farz edemem" diyor ünlü yazar Ahmet Rasim. Lüfer kesinlikle Boğaz'ın sultanı. Sonbahar ve kış aylarında oltayla avlanan makbul. Ne yazık ki artık lüferin soyu kontrolsüz avlanma nedeniyle tehlikede. Bu sebeple sarıkanat ve çinekop adı verilen 21 cm'den küçük lüferlere sakın ola yüz vermeyin. Mimar Sinan: Süleymaniye Camisi bulunduğu alana gücü ve güzelliğiyle yayılır, adeta göğsünü şehir için siper eder. Şehzadebaşı Camisi şehrin zarif, Mihrimah Sultan gizemli, Kılıç Ali Paşa bilge yüzünü yansıtır adeta. Cihangir Camisi olmadan semt renksiz, Rüstem Paşa olmadan Tahtakale bile hareketsizdir. Yüzlerce eserde imzası olan Mimar Sinan ise İstanbul'un kendisidir.



excavation in 1887, Osman Hamdi Bey is an important person who was a director for 29 years at the Archaeology Museum. Osman Hamdi Bey is one of the first museologist, besides being one of our first painters. The most known work, The Tortoise Trainer, currently worth around \$ 15 million, is still exhibited at the Pera Museum.

### NIŞANTAŞI

Semt adını önce III. Selim'in, ardından II. Mahmut'un attığı okların düştüğü noktalara dikilen taşlardan aldı. Abdülmecid'e kadar şehirden nispeten uzak olan bölge, hanedanın Dolmabahçe ve Yıldız saraylarına taşınınca yüksek rütbeli devlet görevlilerinin tercihi oldu. Nişantaşı hâlâ şehrin gözdelelerinden biri. Hem geçmişi hem bugünü yaşıyor.

### WALLING PILLAR

Look carefully at the Walling Pillar in Sultan Ahmet Square. The pillar erected in the 10th century witnessed the most magnificent structures of the world. First it was in the middle of the magnificent Hippodrome, then he completed the view of masterpieces like Hagia Sophia and Sultan Ahmet. It survived crusader invasions and world wars.

### OSMAN HAMDİ BEY

İlk kazısını 1887'de gerçekleştiren ilk Türk arkeoloğu Osman Hamdi Bey 29 yıl Arkeoloji Müzesi'ne müdürlük yapmış önemli bir isim. İlklerin insanı Osman Hamdi Bey ilk Türk müzecisi olmasının yanı sıra ilk ressamlarımızdan da biri. Bugün değeri yaklaşık 15 milyon dolar olan ve en çok bilinen eseri Kaplumbağa Terbiyecisi halen Pera Müzesi'nde sergileniyor.

### THE PRINCES' ISLANDS

The islands, where the commanders of Alexander the Great built castles, where the Byzantine nobility was deported, entered the Ottoman reign in 1453, are the colourful and peaceful facade of Istanbul. The islands are considered as a complete source of inspiration. Burgazada with Sait Faik, Heybeliada with Hüseyin Rahmi Gürpınar, Büyükada with Reşat Nuri Güntekin are commemorated.

### ÖRME SÜTUN

Sultanahmet Meydanı'ndaki Örme Sütun'a dikkatli bakın. 10. yüzyılda dikilen sütun dünyanın en görkemli yapılarına şahitlik etti. Önce ihtişamlı Hipodrom'un ortasında yer alıyordu, ardından Ayasofya ve Sultanahmet gibi şa-



### REXX THEATRE

There was once the Apollo Theatre in place of REXX. Turkey's first actress, Afife Jale, performed here for the first time. After decades and thousands of performances, the theatre left its place to cinema.

heserlerin manzarasını tamamladı. Haçlı istilaları ve dünya savaşları atlattı.

### PRENS ADALARI

Büyük İskender'in komutanlarının kale yaptırdığı, Bizans soylularının sürüldüğü, 1453'te Osmanlı himayesine giren Adalar, İstanbul'un renkli ve huzurlu yanı. Adalar tam bir ilham kaynağı olarak kabul ediliyor. Burgazada Sait Faik'le, Heybeliada Hüseyin Rahmi Gürpınar'la, Büyükkada Reşat Nuri Güntekin'le anılıyor.

### REXX SİNEMASI

Bir zamanlar Apollon Tiyatrosu vardı REXX'in yerinde. Türkiye'nin ilk kadın oyuncusu Afife Jale ilk kez burada sahne aldı. Onlarca yıl ve binlerce temsilden sonra tiyatro yerini sinemaya bıraktı. Eski Reks, şimdiki REXX, bugün İstanbul'un az sayıdaki bağımsız sinemasından biri, hatta en köklü olanı. Ona gözümüz gibi bakmamız lazım.

### SİMİT

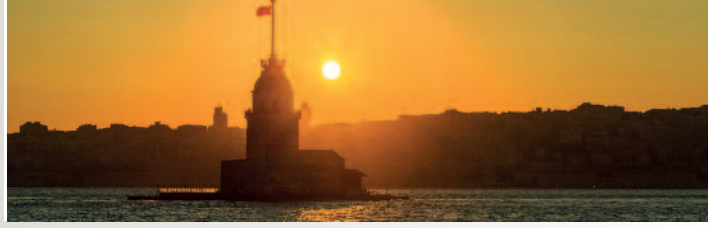
Zengin fakir fark etmez, tüm İstanbullular simit sevgisinde birleşebilir. Bu üstü susam kaplı, hafif tatlı, çıtır çıtır lezzet sıcak bir çayla birlikte koca bir kahvaltıyı sırtlayabilir. Arşivlere indiğimizde simidin izini 1590'lara kadar sürebiliyoruz, böylesine büyük bir gelenek var arkasında. Bazı şehirlerde gevrek olarak adlandırılmasına kulak asmayın, İstanbul'da simitsiz kalmayın.

### ŞARK EKSPRESİ

Doğu ile Batı'yı birbirine bağlayan efsanevi ekspres. Paris'te başlayıp Sirkeci'de son bulan rotasıyla Şark Ekspresi yıllarca lüksle birlikte anıldı, romanlara filmlere ilham verdi. Agatha Christie yalnızca Şark Ekspresi'nde Cinayet'i yazmakla kalmadı, bizzat kendisi bu rotayı kat etti ve İstanbul günlerini ünlü Pera Palas'ta geçirdi.

### TRAFİK

Şehrin pek de tatlı olmayan taraflarından biri trafik. Yanlış yerde yanlış zamanda bulunursanız bir kaplumbağanın sizden daha hızlı hareket etmesi muhtemel. Neyse ki yıllar geçtikçe metro ve tramvay gibi toplu taşıma çözümleri yaygınlaşıyor, kent her geçen gün rahatlıyor.



The old Rex, now REXX, is one of the few independent cinemas in Istanbul today, even the most deep-rooted. We need to take special care of it.

### SİMİT

Whether rich or poor; all Istanbulites can unite in love of simit. This sesame-covered, a little bit sweet, crispy flavour can shoulder a huge breakfast with a hot tea. When we search for the archives, we can have the signs of the simit until 1590s, there is such a great tradition beyond it. Do not pay heed to its being called crispy in some cities, do not stay without simit in Istanbul.

### ORIENT EXPRESS

The legendary express that connects the East and the West. The Orient Express, with its route beginning from Paris and ending in Sirkeci, was remembered for many years with luxury and inspired films to novels. Agatha Christie did not just write the Murder in the Orient Express, she herself took the route and spent her days in Istanbul in the famous Pera Palace.

### TRAFFIC

One of the less sweet sides of the city is traffic. It is likely that a tortoise will move faster than you if you are found at the wrong time in the wrong place. Fortunately, over the years, public transport solutions such as subways and trams have become widespread, and the city is relaxing every day.

### UNION FRANÇAISE

It was built in 1896 by Alexandre Vallauray for the French colony which started to stand out in the daily life of Istanbul. The club, multi-purpose hall, library, offices and meeting rooms,

**UNION FRANCAISE**

İstanbul'un günlük yaşamında öne çıkmaya başlayan Fransız kolonisi için Alexandre Vallauray tarafından 1896'da inşa edilmiş. Üç kattan oluşan lokal, çok amaçlı salonu, kitaplığı, ofisleri ve toplantı odalarıyla bu topluluğun sosyal yaşamına destek olmuş. Seneler içinde geçirdiği iki yangın karşısında boyun eğmeyen taş bina, Beyoğlu'ndaki görkemli duruşunu koruyor.

**ÜSKÜDAR**

Beyoğlu nasıl yeniliklerin beşiğiyse Üsküdar da aynı şekilde geleneğin koruyucusu. Eski İstanbul'un en önemli ikinci merkezi olan semt Boğaziçi'nin belki de en güzel manzarasına sahip. Beylerbeyi Sarayı, Mihrimah Sultan Külliyesi, Kuleli, III. Ahmet Çeşmesi... Üsküdar'ın tarihini bir çırpıda özetlemek o kadar zor ki. En azından bir tavsiyede bulunalım: İstanbul'u gezerken Üsküdar'a en azından birkaç gün ayırmak zorundasınız. Vapur: İstanbul'da asma köprüler yokken, Boğaz'ın iki yakasını vapurlar bir araya getirebiliyordu ancak. Artık Boğaz karayoluyla aşılabiliyor, yandan çarklı vapurlar çoktan tarih oldu, ama vapur yolculukları hâlâ çok keyifli. Boğaz'da vapurlar sıradan bir yolculuğu bile çayı, simidi ve manzarasıyla başka hiçbir şehirde bulamayacağınız bir şölene çevirebilir.

**YEDİTEPE**

İstanbul yedi tepe üzerinde kurulmuştur ve gördüğünüz her tepe bunlardan biri olmayabilir. Söz konusu İstanbul, sur içinde yer alan Eski İstanbul'dur ve bu tepeler şöyle sıralanır: Topkapı Sarayı, Çemberlitaş (Nuruosmaniye Camisi), Beyazıt (Süleymaniye Camisi, Fatih (Fatih Camisi), Yavuz Selim (Yavuz Sultan Selim Camisi), Edirnekapı (Mihrimah Sultan Camisi), Kocamustafapaşa.

**ZABITA**

İstanbul'un olmazsa olmazlarından biri de sokak satıcıları. Simitçiler, kestaneçiler, mısırcılar, macuncular, bozacılar... Geçmişte belediye zabitasının memurlarıyla seyyar satıcılar arasında kıyasıya bir mücadele sürer, zabita kovalar seyyar satıcılar kaçardı. Geleneksel tezgâhların belediye tarafından kontrol altına alınmasıyla zabitalar eski korkutucu hallerini kaybedip rutin memurlara dönüştü.

which consisted of three floors, supported the social life of this community. The stone building, which does not yield in the face of the two fires in years, maintains the magnificent stance in Beyoğlu.

**ÜSKÜDAR**

If Beyoğlu is the leader of innovations, Üsküdar is the guardian of tradition in the same way. Perhaps the second most important district of Old Istanbul has the most beautiful view of the Bosphorus. Beylerbeyi Palace, Mihrimah Sultan Social Complex, Kuleli, Ahmet III Fountain... It is so difficult to summarize Üsküdar's history at once. At least we shall

make a recommendation: When visiting Istanbul, you must at least spend a few days in Üsküdar.

**FERRY**

While there were no suspension bridges in Istanbul, the two sides of the Bosphorus could only bring together ferries. Now the Bosphorus can be crossed by the road, the paddle wheeler ferries are already history, but the ferry trips are still very enjoyable. In the ferries in Bosphorus can turn an ordinary journey into a feast with its tea, simit and landscape that you cannot find it in any other city.

**SEVEN HILLS**

Istanbul is built on seven hills and each hill you see may not be one of them. Istanbul in question is the Old Istanbul within the walls, these hills are as follows: Topkapı Palace, Çemberlitaş (Nuruosmaniye Mosque), Beyazıt (Süleymaniye Mosque, Fatih (Fatih Mosque), Yavuz Selim (Yavuz Sultan Selim Mosque), Edirnekapı (Mihrimah Sultan Mosque), Kocamustafapaşa.

**MUNICIPAL POLICE**

One of Istanbul's sine qua non is the street sellers. Simit sellers, chestnut sellers, paste seller, boza sellers... In the past, there was a vehement struggle between municipal police officers and barrowmen, municipal police chases barrowmen. After the traditional stands being controlled by the municipality, the municipality police lost their old scary forms and turned into regular officers.

aquanit



# DÜNYANIN İLK VE TEK PORSELEN DUŞ KAROSU AQUANİT

Yer ve duvar karolarının tasarımı duş zemininde devam ediyor.  
Banyoda tasarım bütünlüğü yepyeni bir seviyeye yükseliyor.



Daha fazlası için [aquanit.com.tr](http://aquanit.com.tr)'yi ziyaret edin.

seranitgrup

[seranitgrup.com.tr](http://seranitgrup.com.tr) | [f](https://www.facebook.com/seranitgrup) [i](https://www.instagram.com/seranitgrup) [y](https://www.youtube.com/seranitgrup) seranitgrup

ANKARA SERAN ÇANKAYA 0312 438 22 74 - SERAN ESENBOĞA 0312 438 22 74 / 398 22 36 • ANTALYA OPAL YAPI 0242 311 08 00 • BATMAN GÜVEN YAPI 0488 215 15 91  
BURSA BİRYILMAZ İNŞAAT 0224 452 12 72 • DENİZLİ ÖZBİLGİN TİCARET 0258 241 30 80 • ERZURUM KAHVECİOĞLU 0442 242 13 33 • İSTANBUL ASLAN YAPI 0216 577 74 45  
SELİNA YAPI 0212 570 65 77 - SERABAGNO HARAMİDERE 0212 596 62 62 - SERABAGNO MECİDİYEKÖY 0212 272 42 63 - SERALINE YAPI 0212 356 97 00 - TURKUAZ İNŞAAT  
0212 635 90 70 • İZMİR SERABAGNO 0232 457 50 00 • KAYSERİ TE-MASER 0352 240 13 30 • KONYA PAKSU İNŞAAT 0332 235 60 15 • SAMSUN YAVUZ TUNA İNŞAAT  
0362 438 06 93 • TRABZON KAHVECİOĞLU 0462 333 77 72



**Edis**  
oyunculuk  
deneyimini ilk olarak Dinle  
Sevgili dizisinde Barış karakteri  
ile gerçekleştirdi. 1 Aralık 2014  
yılında ise söz ve müziği kendisine  
ait 'Benim Ol' şarkısı ile müzik  
piyasasına hızlı adım attı. Edis, iki yıl  
önce de, Yavuz Sultan Selim  
köprüsünde Dudak şarkısına  
çektiği klip ile gündeme  
geldi.

**Edis**  
performed his first  
acting experience in the Dinle  
Sevgili (Listen My Love) series with  
the character named Barış. He took a  
rapid step into the music market on  
December 1, 2014 with the song 'Benim  
Ol' (Be Mine), written and composed by  
himself. Edis drew attention with the  
video he shot for his song Dudak  
(Lip) at the Yavuz Sultan Selim  
bridge two years  
ago.

“HAYALİM, YAPTIĞIM  
MÜZİĞE ‘DÜNYA  
MÜZİĞİ’ DİYEBİLMEK”

EDİS GÖRGÜLÜ:

MY DREAM IS TO SAY MY MUSIC IS  
'WORLD MUSIC'

**B**elki çoğumuz, onu oyunculuk yıllarında tanıdık... Ancak o, daha küçük bir çocukken, gelecekte mesleğinin ne olacağını biliyordu. Edis Görgülü... Londra'da dünyaya gelmiş, Türkiye'de büyümüş... Belki de bu nedenle, işine "global" bakan, her zaman "müzik evrenseldir" diyerek adımlarını atan bir sanatçı. İşine aşık. Seslendirdiği parçaların söz ve müziği de kendisine ait... büyük bir hayran kitlesi var. 28 Kasım 1990 tarihinde doğan Edis, 4 yaşlarında piyano çalmaya başladı. Bir çok tiyatro oyununda yer almış aynı zamanda İzmir Kent Orkestrası'nda solistlik yaparak kendini geliştirmiş. Galatasaray Üniversitesi İletişim Fakültesi'nde devam ederken İstanbul Üniversitesi Devlet Konservatuvarı'nı kazandı. Konservatuvar eğitimini yarıda bırakan şarkıcı Galatasaray Üniversitesi'nde eğitimine devam etti.

Simit Sarayı Magazin Dergisi, Edis ile oldukça keyifli bir sohbet gerçekleştirdi. Edis, bilinmeyenlerini ve hayallerini ekibimizle paylaştı. İşte o keyifli sohbetin ayrıntıları

**M**ost of us perhaps know him from his acting years... However, as a child he knew what his profession would be in the future. Edis Görgülü... He was born in London and raised in Turkey... Perhaps this is why he is an artist who views his profession "globally" and always takes steps saying that "music is universal". He is in love with his profession. This is the composer and lyricist of the songs he sings... he has a large fanbase. Born on November 28, 1990, Edis started playing the piano at age 4. He took part in many theatrical plays and develop himself as a soloist in the İzmir City Orchestra. He entered the Istanbul University State Conservatory while he continued the Faculty of Communication of Galatasaray University. Interrupting his conservatory education, the singer continued his education at the Galatasaray University.

The Simit Sarayı Magazine did a quite enjoyable interview with Edis. Edis shared his unknowns and dreams with our team. Here are some of the details of that enjoyable interview...

**İlk şarkınızla hit oldunuz. Bu gerçekten bir başarı. Bu başarının hayatınızda ne gibi etkileri oldu?**

Tam bilmiyorum aslında. Hayalimi gerçekleştirdim, sevdiğim işi yapan biri oldum sadece. Hiç temposu düşmeyen bir iş hayatım oldu. Başarı da o hayatın yükünü daha kolay taşımamı sağlıyor. Başarısızlık çok inanan, isteyen insanlar için üzücü bir durum. Kendimi şanslı hissediyorum.

**Kendinizi nasıl bir insan olarak tanımlıyorsunuz?**

Seven, sevmeyi seven ve dünyasına saygılı.

**Sahnedeki Edis ile özel yaşamındaki Edis nasıl?**

Bence farklı karakterleri var, iki değil bir çok. Ama ►

**You made a hit with your first song. This is a real success. How did this success impact your life?**

I don't know actually. I only made my dream come true, I became someone who loves his job. I had a business life with continuous high pace. And the success made me carry the burden of that life easier. Failure is a great sorrow for those who believe and desire much. I consider myself lucky.

**How do you define yourself?**

Loving, loving being loved and respectful of the world.

**How is the Edis on the stage and Edis in private life?**

I think there are different characters, not two but many. ►



her insan öyle değil mi zaten... Sürekli değişiyoruz. Sahnedeki Edis de, kendi kendine kalan Edis de sürekli değişim halinde, o nedenle tam bir tarif yapamam ama ikisinin de hedefleri var ve bu yolda birlikte çalışıyorlar diyebilirim.

### **OYUNCULUKTAN ŞARKICILIĞA...**

**Dizi oyunculuğundan sonra şarkıcılığa geçtiniz. Genelde şarkıcılar, dizi oyunculuğunu seçerler. Siz de bu durum tam tersi oldu. Nasıl karar verdiniz?**  
Ben oyunculuğu öğrencilik yıllarımda yaptım. Müzik hayatım için mükemmel bir basamak oldu. Eğitimi almış olsam bile kendime oyuncu diyemem. Karar vermektен ziyade, biraz bilinçli bir seçimdi sanırım. 17 yaşında müzik yapımcılarını kendime inandırmak yerine oyuncu seçmelerine girerek kendimi şov dünyasına atmayı seçtim. Bu da beni bir şekilde müzik hayatıma hazırladı.

### **"İLK ŞARKIMI YAZDIĞIMDA 10 YAŞINDAYDIM"**

**İlk yazdığınız şarkıyı hatırlıyor musunuz?**

Hatırlıyorum, 10 yaşındaydım, ismi Aşk için, İngilizce versiyonu da vardı. Çok iddialı ama tabii çok acemice yazılmış ve komik bulduğum bir şarkı. Gülümseyerek hatırlarım hep. Babama ve sonra sınıf arkadaşlarıma dinlettiğimi ve en son okul gösterisinde dahi söylediğimi hatırlıyorum. İlham zamanlarda gelmeye başladı sanırım. O günden bugüne yazıyorum.

### **"BENİM MÜZİĞİM, DÜNYA MÜZİĞİ"**

**Müziğinizi kime yakın hissediyorsunuz?**

Ben müziğime "dünya müziği" demek isterim. Dünya müziği kategorisi içinde olmak benim hayalim. Her ülkenin parçalarının olduğu belli bir endüstriye bağlı kalmamış her tadı içeren bir kategori "Evrensel Müzik". ▶

But isn't everyone so anyway... We always change. And both the Edis on stage and the Edis by himself continuously change, that is why I cannot make a full description; however I can say that both have aims and are working together on this path.

### **FROM ACTING TO SINGING...**

**You started singing after series acting. Usually singers prefer series acting. For you it was the reverse. How did you decide?**

I did acting during my education. It was a perfect step towards my musical career. I cannot say that I am an actor, although I received training. Rather than deciding, I believe it was a conscious choice.

Rather than trying to make music producers believe in me at age 17, I chose to enter the show business by entering acting auditions. And this in some way prepared me for my musical career.

### **"I WAS 10 WHEN I WROTE MY FIRST SONG"**

**Do you remember the first song you wrote?**

I do, I was 10, its name was Aşk için (For love) and also had an English version. It is very assertive and of course very amateurish and I find it funny. I always remember it with a smile. I remember singing it for my dad and then my class mates and then even at the school show. I believe I started having inspiration at those times. I have been writing music since then.

### **"MY MUSIC IS WORLD MUSIC"**

**To whom do you feel your music is close to?**

I would like to call my music "world music". It is my dream to be in the world music category. "Universal Music" is a category ▶



İçimde her tarzdan parça var, biz buna pop diyoruz ama bence yaptıklarımız poptan daha farklı bir hal almaya başladı. Çocukluğumdaki idollerim, şuan hayran olduğum sanatçılar, belki hayran olmadıklarım bile, yaşadıklarım, yaşamak istediklerim, hepsi müziğime yakın.

### **Pop müziğin ve kültürün gelir geçer isimlerinden biri olmaktan korkuyor musunuz?**

Korkmak diyemem, korkmuyorum. Hiç öyle bir ihtimali düşünmedim. Gecici olacaksam kendim isteyeceğim için olabilir ama isteyeceğimi zannetmiyorum.

### **“HEP YENİ KALMAK İSTERİM”**

#### **Edis, bugünün Türkçe popunda nerede duruyor?**

Tek kelime “Yeni”. İlk sarkım çıkmalı 2 buçuk sene oldu ama hala yeniyim Türk popu için. Umarım hep yeni kalabilirim.

#### **Hayatınızın nerede değiştiğine inanıyorsunuz ?**

İlk çalıştığım menajerimin beni karaokede keşfettiği an değişti hayatım. O zaman hayallerimin gerçekleşeceğini hissetmişim ki, yanılmamışım.

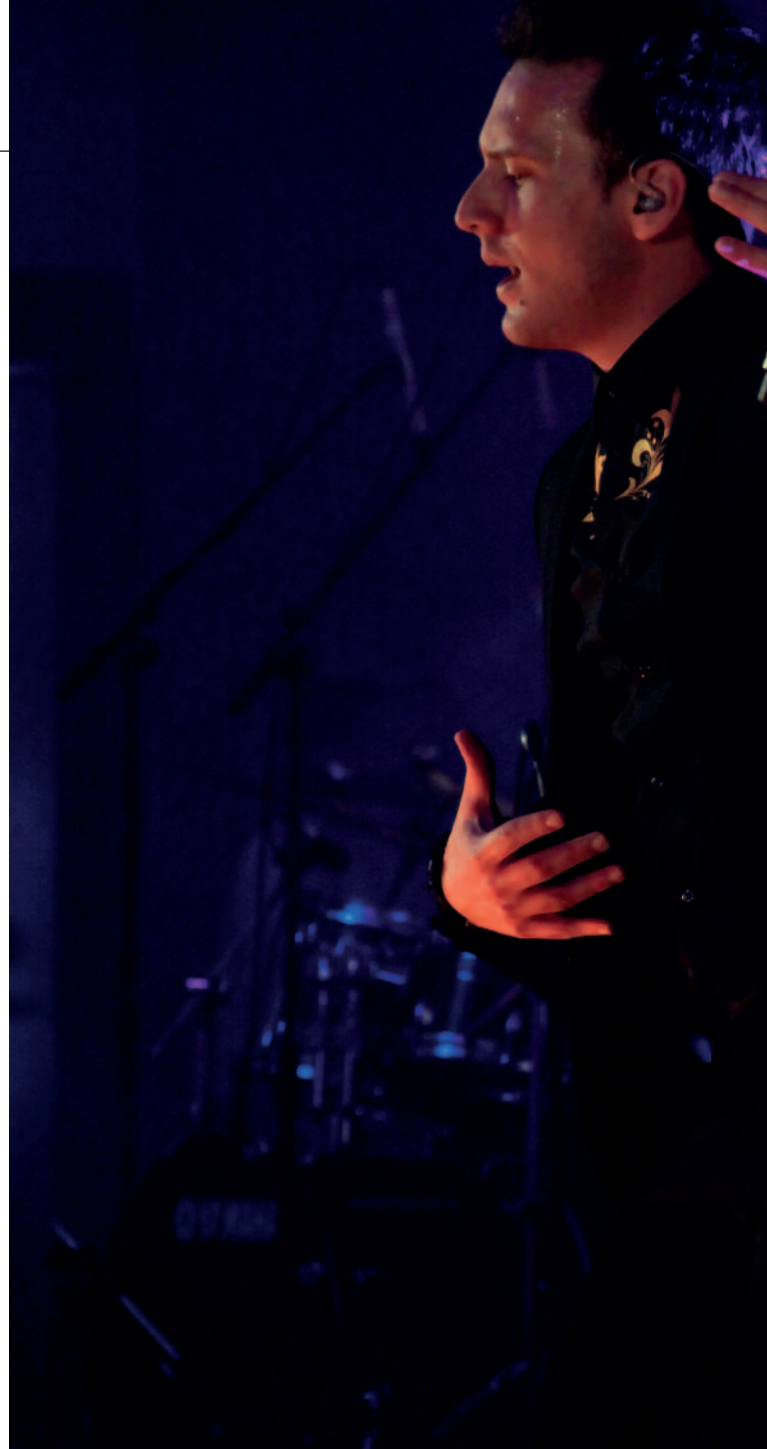
#### **Bundan sonraki kariyer planlarınız neler ?**

İlk olarak şunu söyleyeyim; hiç bir şey planladığınız gibi gitmiyor. Şu ana kadar çoktan 2 albüm yayınlamış olmalıydım ama yazdıklarım, ürettiklerim, ortak çalışmalarım o kadar çok seyir değiştirdi ki; az, öz ama içime sinenler yayınlandı. İlk planım biraz daha hızlanmak, çünkü kendim de üretim aşamasını uzatmaktan müzdaribim. Sevenlerim de beni beklemekten sıkılmış durumdalar. O yüzden Eylül ayından itibaren aralıksız bir şarkı ve konser bombardımanı yapmak ilk hedefim. 2018’de İsveç’e gitmek gibi bir planım var. Diğer albümüm için yeni sound’lar keşfetmek ve belki İngilizce bir teklî yayınlamak için. Planlarım çok, ama ne kadar çabuk işler bilmiyorum.

#### **Sizi besleyen ilham kaynakları neler? Şarkıları yazmak için özel bir yerlere gider misiniz?**

Giderim. En güzel şarkılarımı ailemin yazlığında Alaçatı’da yazdım. Beni doğa ve huzur besliyor ilk olarak. Sonra yaşadığım inişli çıkışlı hislerin tümü. Bir de sahnede bu şarkıyı söylersem uçarım dediğim bir kaç şarkım var, sahnedeki beni de düşünüyorum, özellikle hareketli parçalarımda.

#### **Dünya çapında yaşayan/yaşamış birisiyle ortak bir çalışma yapma fırsatınız olsa kimi seçerdiniz?**



containing songs from every country, not adhering to a specific industry and containing ever style. I have songs of all styles within me, we call this pop but I believe what we do started to become something more than pop. My childhood idols, the artists I admire now, perhaps even those I do not admire, my experiences, things I want to experience, they are all close to my music.

#### **Do you fear being one of the temporary persons of pop music?**

I cannot say that I fear, I don't. I never considered such a possibility. If I am going to be temporary, it can be because I want to, but I don't think I ever will.



David Bowie'yi seçerdim. Uzaya olan ilgimi onun uzaylı dünyasıyla birleştirip bir ürün sunmak isterdim. Şarkı bile olmayabilirdi. Tek bir video, film, fotoğraf. David Bowie gerçek bir ikonu.

**Sahnede oldukça iyi dans ediyorsunuz, bu konuda bir eğitiminiz var mı?**

Çocukluğumdan beri dans benim için oldukça önemli. Lisede profesyonelliğe doğru ilerlemişti ve albüm çalışmalarımınla birlikte ciddi bir çalışma temposu edindim. Dansın her türü ilgimi çekiyor ve dans ederken hissettiğim duygu tarif edilemez. Eğitimsiz de olsam dans ederdim, benim müziğimin en büyük aşkı dans.

**"I WOULD LIKE TO ALWAYS REMAIN NEW"**

**Where does Edis stand in Turkish pop music today?**

A single world, "New". It has been two and a half years since my first song and I am still new of the Turkish pop music. I hope I can always remain new.

**When do you believe your life changed?**

My life changed when my first manager discovered me at the karaoke. I had felt then that my dreams would become true, I was not mistaken.

**What are your future career plans?**

I must first say that nothing goes as planned. I should have long ago published 2 albums but what I wrote, what I produced, and my joint works change path so much that only those that satisfied me were published. My first plan is to gain more pace, because I also suffer extending the production phase. My fans are also bored of waiting for me. Therefore, my first aim is to continuously produce songs and give concerts following September. I plan to go to Sweden in 2018. I plan to discover new sounds for my other album and perhaps publish an English single. I have many plans, but I don't know how quickly they can work out.

**What are your sources of inspiration? Do you go to special places to write songs?**

I do. I wrote my best songs at my family's summerhouse in Alaçatı. Nature and peace inspire me most. Then all the feelings with ups and downs that I experienced. I have a few songs that make me fly when singing on stage, the one on the stage makes me thing, especially in my fast paced songs.

**Who would you choose if you had a chance to make a joint work with anyone on the world in the past or present?**

I would choose David Bowie. I would like to have merged my interest in space with his space world and make a joint work. I did not even have to be a song. A single video, film or a photograph. David Bowie was a real icon.

**You dance quite well on the stage; do you have an education in this field?**

Dance has been quite important for me since my childhood. I stepped towards being a professional in high school and had a quite intense working schedule with my album works. All types of dances draw my attention and my feelings during dancing are indescribable. I would have danced even if I had no education, dance is the greatest love of my music.

# HALILAR DİLE GELSE

Binlerce yıllık kültür birikiminin bir kitap olduğunu varsayarsak, bu kitabın kimi sayfalarının halılarla yazıldığını rahatlıkla söyleyebiliriz. Belki de bu yüzden Anadolu'nun birçok yerinde insanlar halıları yere sermek yerine ünlü bir ressamın tablosuymuş gibi duvarlarına asıyor. Türk coğrafyasına Orta Asya'dan giren halılar her motifiyle, rengiyle, düğümüyle bambaşka bir hikâye anlatıyor ve bir toplumun kültürünü ilmek ilmek tarihin sayfalarına işliyor.

## IF THE CARPETS FIND THEIR TONGUES

If we assume that the cultural accumulation of thousands of years is a book, we can easily say that some of the pages of this book are written with carpets. Perhaps because of this, in many parts of Anatolia, people are hanging their carpets on the walls rather than laying on the floor as a painting of a famous painter. The carpets that enter the Turkish geography from Central Asia tell a completely different story with their patterns, their colour, knot, and imprints the culture of a society onto the pages of history knot by knot.



**H**alı göçebe topluluklar için korunma, yerleşikler için konfor demektir. Zamanla ustalaşan dokumacılar halıları gündelik bir eşya olmaktan öteye taşıdılar ve hayatlarını, hikâyelerini, hislerini desen ve motiflerle halılarda ölümsüzleştirmeye başladılar. Yüzyıllar boyunca hayatlarını halılara bir kompozisyon halinde işlediler. Sümerlerden Osmanlılara binlerce yıl süren bu uzun yolculuk sırasında halılara her durakta yeni bir hikâye eklendi ve bu hikâyeler ortak bir dil oluşturdu. Bugün Gördes'te halı dokuyan bir kadın büyük ihtimalle işlediği koç boynuzunun aslında Sümerlerden bugüne değişmeden geldiğinin farkında bile değil. Ama geleneksel kültürün en güzel yanı da bu belki, biz farkına varmasak da zamanı ve mekânı aşan bir birleştiriciliğinin olması.

### **Yaşamın ta kendisi**

İnsanlar, yaşamlarını değiştiren her bir olayı sembollerle anlattılar. Doğum, evlilik, geçim kaygısı, aile bağları... Hayata dair aklınıza ne geliyorsa hepsini bir halıdan okuyabilirsiniz. Motifler bazen tek bir olayı anlattı, bazen de bir biyografi kaleme alınır gibi işlendi halılara. Zamanla motiflerin şekil ve anlamlarında küçük değişiklikler olsa da tema hep aynıydı: Yaşam.

### **Kadın ve erkeğin uyumu**

İsis'ten Afrodit'e insanlık tarihinde adı geçen tüm ana tanrıçalar, halılarda eli belinde motifiyle ölümsüzleşti. Bu tanrılar öldü, onlara inanan kimse kalmadı ama kadınların kutsallığı hiç değişmedi. Dişiliğin, anneliğin ve doğurganlığın sembolü olan eli belinde, genellikle halıların merkez noktası olan göbek kısmına işlendi. Eli belinde motifinin hemen yanında resmedilen ve erkekliği, kahramanlığı ve gücü temsil eden koç boynuzu, eli belindeyle birlikte kadın ve erkeğin kusursuz uyumunu yakaladı. Erkek ve kadının etrafına üzüm, ▶

**T**he carpet meant protection for nomadic communities, comfort for residents. The weavers who have mastered over time transmitted the carpets beyond being a daily object, and have begun to immortalize their lives, their stories, their feelings with figures and patterns. For centuries they have imprinted their lives on the carpets in a composition. During this long journey from Sumerians to the Ottomans for thousands of years, a new story was added to the carpets at every stop, and these stories formed a common language. Today a woman weaving carpet in Gördes is not even aware that the cleat she imprints actually has been transmitted unchanged from the Sumerian till today. But the best part of the traditional culture is that perhaps it is connectivity that go beyond time and space, even if we do not realize it.

### **The life itself**

People describe every event that changes their lives with symbols. Birth, marriage, living anxiety, family ties... You can read anything that occurs to you regarding the life from a carpet. Sometimes the patterns told a single story, and sometimes it was imprinted on the carpets as grinding out a biography. Though there were minor changes in the shapes and meanings of the patterns over time, the theme was always the same: Life.

### **Harmony of woman and man**

All the mother goddesses who were mentioned in history of humanity from Isis to Aphrodite have been immortalized with their akimbo patterns on the carpets. These gods died, no one believes them, but the sanctity of the women has never changed. The akimbo pattern that is the symbol of the femininity, maternity and fertility has been implemented in the middle of the carpet that is the central part of the carpet. Representing masculinity, heroism and power the cleat that is imprinted right next ▶



nar gibi meyve figürleri işlendi, bereketin ve doğacak çocukların müjdesi verildi.

### Dünyaevinin anahtarı

Bu topraklarda yaşayan halklar, sadece binlerce yıllık geleneklerini değil, gelecekte beklediklerini de halılara dokudular. Anadolu geleneklerinde evlenmek isteyen kızlar saçlarını tek taraftan örerdiler. Evli kadınlarsa iki taraftan ördükleri saçlarının ucunu renkli iplikler ve saç bağlarıyla süsleyerek mutlu olduklarını gösterirlerdi. Evlilikle böyle bir ilişkisi olan saç bağı, iç içe geçmiş dekoratif görüntüsüyle de halılarda evliliğin habercisi olarak yerini aldı.

Eskiden çocukların anne babalarıyla kurdukları ilişki günümüzdekinden çok farklıydı. Orta Asya'da yaşayan göçebe bir ailenin kızı, evlilik çağına geldiğinde bu isteğini rahatça dile getiremiyordu. Evlilik isteğini dokuduğu halılara küpe motifleriyle işliyordu. Araştırmacılar küpe motifinin Anadolu'da evlilik isteği anlamına geldiğini belirtiyor.

### Güçlü aile bağları

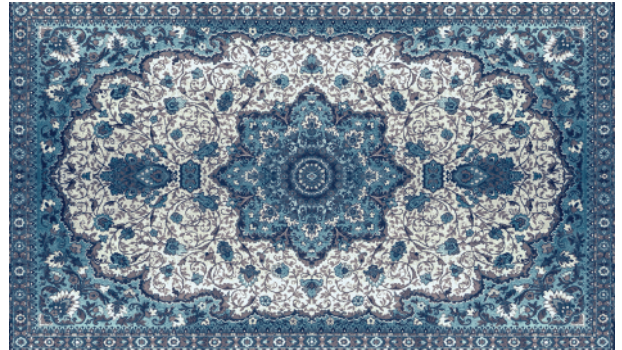
Halıcılığın çıkış noktası diyebileceğimiz göçebe toplumlarda atın ne kadar önemli olduğunu tahmin edersiniz. Atlar otlamaya bırakıldığında hızlı koşmasını ve otlaklardan

to the akimbo has reached the perfect harmony between the woman and man with the akimbo pattern.

Fruit figures such as grapes and pomegranates were imprinted around the man and woman, and the good tidings of the fertility and children to be born.

### Key to the marriage

The peoples living in these territories have not only imprinted their thousands of years' traditions, but also their future expectations. In Anatolian traditions, the girls who wanted to get married made their hair from one side. The married women would show that they were happy by embellishing the ends of their hair with coloured threads and plaited their hair in both sides. The plait which has such an asso-



## YAYGIN MOTİFLER SÖZLÜĞÜ

**PITRAK:** Tarlalarda sıkça karşılaşılan pıtrak bitkisinin dikenli tohumları halılara nazardan ve kötü gözlerden korunma amacıyla işlenmiş. Aynı zamanda bereket ve bolluk anlamında da kullanılan pıtrak motiflerine erzak çuvallarının üzerinde de rastlayabiliriz.

**KUŞ:** Sevgiyi ve sevinci anlatan kuş motifleri genellikle bir yerden iyi haber bekleyenler tarafından resmedilirmiş. Bazı toplumlarda ölen birinin ruhu kuş şeklinde işlenir ve cennete yükselmesi dilenirmiş.

**YILAN:** Anadolu'da yılan yıllarca korku ve saygıyla yaklaşmış ve bu coğrafyada sürekli karşılaştıkları yılan tabii ki halılarda da kendine yer bulmuş. Deri değiştiren yılan, yenilenmenin ve ölümsüzlüğün sembolü olmuş.

**SANDIK:** Evliliğe hazır olduğunu anlatmak isteyen kızlar halılara çeyiz sandığı dokuyarak, beklentilerini ve ümitlerini dile getirirmiş.

**AKREP:** Akrep hep korkulan ve uzak durulması gereken bir hayvan olarak düşünüldüğü için halıların en dış bordürlerine işlenmiş, böylece kötülüklerin evden uzak duracağı düşünülmüş.



## COMMON PATTERNS DICTIONARY

**COCKLEBUR:** The thorny seeds of the cocklebur, often encountered in the fields, have been imprinted for the purpose of protection against evil eye and bad eye. At the same time, we can also see the cocklebur patterns which are used in the sense of fruitfulness and abundance, on the store sacks.

**BIRD:** Bird patterned describing love and joy are usually depicted by those who expect good news from somewhere. In some communities, the soul of a deceased person is shaped like a bird and wished to rise.

**SERPENT:** In Anatolia, the serpent has been approached with fear and respect for years, and the serpent they have constantly encountered in this region of course have found their place on the carpets. The skin-changing snake has become the symbol of renewal and immortality.

**CHEST:** The girls who wanted to tell that they were ready for marriage, wove a dowry chest and expressed their expectations and hopes.

**SCORPION:** Since scorpion is always considered as an animal that needs to be scared and avoided, so it is treated on the outermost borders of the carpets so that it is considered that the evil will be away from home.

uzaklaşmasını engellemek için ön ayaklarına bukağı adı verilen zincirler takılırdı. Bukağı motifleri, tıpkı atın birbirine zincirlenmiş ön ayakları gibi eşlerin birlikteliği ve güçlü aile bağlarıyla ilgili umutların ölümsüzleştirilmesi için halılara işlendi. Günümüzde nişan yüzüklerinin kırmızı kurdeleyle birbirine bağlanması size de bir yerden tanıdık geliyor mu?

ciation with marriage, its place as a messenger of marriage with the decorative image interwoven.

In the past, the relationship that children established with their parents was very different from today. The daughter of a nomadic family living in Central Asia could not comfortably express this wish when she came to the age of marriage. She expressed her desire to marry through patterns of earrings. Researchers say that the earrings pattern means the desire for marriage in Anatolia.

### Strong family bonds

You can imagine how important the horse is in nomadic communities, which we can call as the starting point of the carpentry. When the horses were left out at grass, the chains called hobbles were attached to their forelegs to prevent them from running fast and moving away from the pastures. The hobble patterns were imprinted on the carpets in order to immortalize the hopes regarding the togetherness of the couples and strong family bonds just like chained forelegs of the horse. Is it familiar to you that the engagement rings are connected to the red ribbon today?



# MEVSİMLERİN PSİKOLOJİNİZE ETKİSİNİ SİZ YÖNETİN...

Klinik Psikolog Nurten Sancak Simit Sarayı Magazin Dergisi için değerlerdirdi



# MANAGE THE AFFECT OF SEASONS ON YOUR PSYCHOLOGY...

Clinical Psychologist Nurten Sancak Answered  
the Questions of Simit Sarayı Magazine



**Hedefe Psikoloji Eğitim Ve Danışmanlık  
Kurusucu, Klinik Psikolog Nurten Sancak**



**S**onbahar da güneşli ve sıcak havalardan bitmesiyle birlikte depresif duygularda bir artış olur. İşte kış depresyonu dediğimiz Mevsimsel Affektif Bozukluk ya da Mevsimsel Duygu durum Bozukluğu olarak da bilinen bu depresyon biçimi, genellikle her yıl aynı dönemde ortaya çıkar. Güneşsiz, yağmurlu yani kasvetli havalardan sebebiyle insan psikolojisi olumsuz etkilenebiliyor. Bu mevsimsel döngü sebebiyle vücut ritmimizde de birtakım değişiklikler meydana getirebilir. Bütün bunlar birçok kişide keyifsizlik, uyku isteği, enerjide azalma ya da iştahta bir artış şeklinde kendini gösterir.

Yaz aylarındaki hareket, enerji, sorunlara yaklaşım şekli, sorun çözme yöntemleri, olayları değerlendirme biçimi, kişisel tolerans gibi durumlarda kişilerin eğilimi ve değerlendirme biçimleri genellikle daha pozitiftir. Fakat sonbahar ve kış geldiğinde kişiler iç daralması, yorgunluk, sebebi bilinmeyen mutsuzluk halinden şikâyet ederler. Bir olguya mevsimsel depresyon diyebilmemiz için; iki sene üst üste aynı zaman diliminde ortaya çıkması önemli kriterdir. Mevsimsel depresyonun daha az rastlanan biçimi ise "Yaz Depresyonu" dur. Bu depresyon biçimi ise kış depresyonunun aksine, bahar sonu yaz başı gibi başlarken, sonbaharda biter. Yazımızın sonuna da ona da çok kısaca değineceğiz. ►

**I**n the autumn, with end of sunny and hot weathers, depressive feelings increase. Seasonal Affective Disorder, which we call winter depression, shows up in the same time period every year. The human psychology is likely to be affected negatively because of sunless, rainy, in other words, bleak weathers. Owing to this seasonal cycle, there might be some changes in your body rhythm. All of these manifest themselves in many people as dejection, tendency to sleep, decreased energy or increased appetite. During summer months, the tendencies and manner of evaluation of individuals regarding activity, energy, manner of approaching problems, problem solving methods, evaluation of events and personal tolerance are generally more positive. On the other hand, with autumn, persons complain from getting bored, fatigue and unhappiness of unknown origin. In order to be able to call a phenomenon seasonal depression, the most determinant criteria is its showing up in the same time interval in two successive years. An occasional type of seasonal depression is the "Summer Depression". Unlike winter depression, this type of depression starts in later spring and ends in autumn. We will mention it briefly at the end of our writing. ►

## Mevsimsel Depresyonun Belirtileri Nelerdir?

Aşağıdaki belirtilerin bazıları veya hepsi birden görülebilir;

- Umutsuzluk, ağlama krizleri
- Hayattan zevk almama (önceleri zevk alınan şeylerden alamama)
- Anksiyete (kaygı)
- Enerji Kaybı, yorgunluk, halsizlik
- Sosyal hayattan geri çekilme
- Aşırı uyku (normal depresyonda genel olarak uyku azalır)
- İştah ve yeme değişiklikleri, özellikle karbonhidratlı gıdalar aşırı istek ve aşırı yemeye bağlı kilo alma (normal depresyonda iştah azalır kilo kaybı olur)
- Konsantrasyon güçlüğü, akademik ve iş hayatında performans düşüklüğü
- Cinsel isteksizlik

### Bu dönemi daha kolay atlamak için;

- Gün ışığından daha fazla yararlanmaya çalışmak. Güneş olmasa bile sabahları en az yarım saat dışarıda yürüyüş yapmak
  - Sabahları erken uyanmak. Uyku düzenini korumak önemli
  - Karbonhidratlı yiyecekler konusunda dikkatli olmak. Karbonhidrat ve şeker alımını kontrol altında tutmak yani sağlıklı beslenmek, kiloyu korumak.
  - Sevdiğimiz kendimizi yanında rahat ve huzurlu hissettiğimiz yakınlarımızla vakit geçirmek
- Sonuç olarak, depresyon tüm diğer alt tipleri ile birlikte modern çağın en önemli rahatsızlıkları içerisinde ilk sırada yer almaktadır. Buna rağmen yapılan çalışmalarda görüyoruz ki depresyondan muzdarip olan insanların sadece %20 si tedaviye başvuruyor.
- Eğer depresyon belirtileri gösterdiğinizde düşünürseniz bir uzmandan (psikolog/psikiyatrist) yardım almanız önemlidir.

## What are the signs of seasonal depression?

Some or all of the following signs can be seen:

- Despair, crying jag
- Not enjoying life (not enjoying previously enjoyed things)
- Anxiety
- Loss of energy, fatigue, weakness
- Being unsocial
- Excessive sleepiness (generally sleepiness decreases in ordinary depression)
- Changes of appetite and eating habits, passionate desire especially to starchy foods and weight gain associated with overeating (loss of appetite and loss of weight accompany ordinary depression)
- Impairment of concentration, poor performance in academic and business life
- Lack of sexual drive

### In order to overcome this period easily;

- Try to utilize daylight more. Take a walk at least half an hour every day, even if there is no sun.
- Wake up early. Maintain a regular sleeping pattern.
- Be careful with starchy goods. Control carbohydrate and sugar intake, that is healthy eating and maintaining weight
- Spending time with people we love and feel comfortable around.

As a result, with its other sub-types, depression is the most important of the diseases of modern era. Still, researches show that only 20% of the individuals suffering depression undergo treatment. If you think that you have depression signs, it's important to get help from an expert (psychologist, psychiatrist).

## Yaz Depresyonuna dikkat

Mevsimsel depresyonun daha nadir görülen tipidir. Kış depresyonunun aksine, bahar sonu veya yaz başında başlar. Sonbahar ile sona erer. Yaz depresyonu diyebilmek içinde; iki sene üst üste, aynı zamanda ortaya çıkması gerekmektedir.

### Yaz depresyonun belirtileri genellikle;

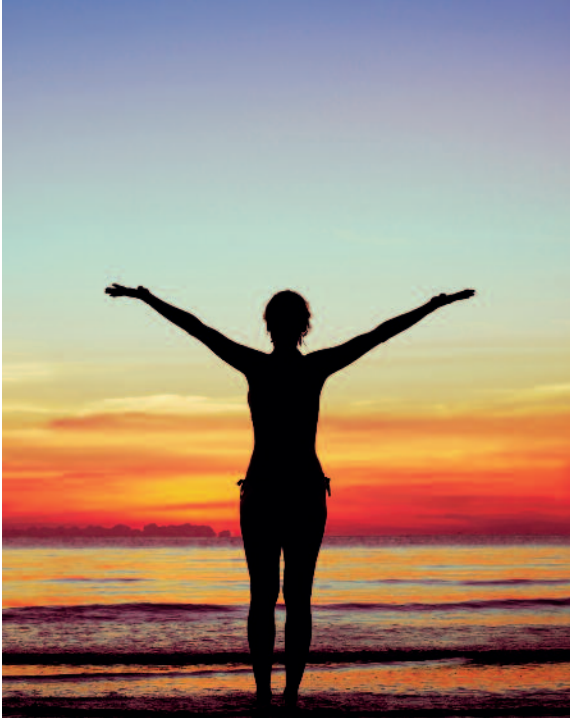
- Kilo kaybı
- Uyumakta zorluk
- İştahta azalma
- Anksiyete (kaygı)

## Be careful with summer depression

It is an occasional type of seasonal depression. Unlike winter depression, this type of depression starts in later spring and ends in autumn. In order to be called as summer depression, it must show up in the same time interval in two successive years

### The usual signs of summer depression;

- Loss of weight
- Difficulty in sleeping
- Loss of appetite
- Anxiety



### Mevsimsel Depresyonun Sebepleri Nelerdir?

Nedeni ve nasıl olduğu henüz net olarak bilinmemekle birlikte, yapılan araştırmalarda, sonbahar ve kış aylarında güneşliğin azalması sonucu, hormonlarda meydana gelen bazı değişiklikler nedeniyle bu rahatsızlığın ortaya çıktığı söylenmektedir.

### Depresyona neden olan iki hormon; serotonin ve melatonin

Bu araştırmalar, mevsimsel depresyonun oluşumunda, beyinde salgılanan serotonin ve melatonin adlı iki hormonun etkili rol oynadığı ve mevsime bağlı olarak bu iki hormonun düzeylerinde meydana gelen değişikliklerin bu rahatsızlığı tetiklediğinden bahsetmektedir. Sonbahar ve kış aylarında günlerin kısılması, dolayısıyla güneşliğin faydalanmamız azalır. Bu durum melatonin düzeyinde artışa ve serotonin düzeyinde azalmaya sebep olur.

Söz konusu melatonin hormonuna "uyku hormonu" da denir. Görevi, vücudun biyolojik saatini koruyarak vücudun ritmini ayarlar ve vücudun biyolojik, fizyolojik süreçlerinde de yer alır. Bağışıklık sisteminin güçlenmesi, uyku ritminin düzenlenmesi de görevleri arasındadır. Melatonin karanlıkta salgılanan bir hormondur. Melatonin düzeyi arttıkça uyku isteği de artar. Bu yüzden güneşliğin azlığı bu hormonun salgılanmasında artışa sebep olur. Sakinleştirici özelliği vardır

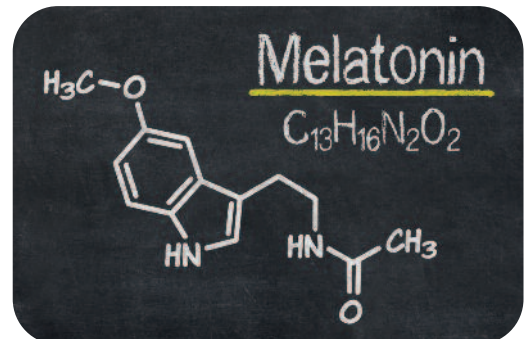
### What Are the Reasons of Seasonal Depression?

Although it is not clearly known why and how it happens, according to the researches, this disorder happens due to some hormonal changes caused by decreasing daylight during autumn and winter months.

### Two hormones leading to depression: Serotonin and melatonin

According to these researches, serotonin and melatonin hormones excreted in the brain play an active role in the occurrence of seasonal depression and the seasonal change in the levels of these two hormones triggers this disorder. In autumn and winter months, we utilize daylight less with shortening days. It causes increase of melatonin level and decrease of serotonin level.

The melatonin hormone is also known as "sleep hormone". Its function is maintaining the biological clock of body and adjusting body rhythm and taking place in biological and physiological processes of body. Strengthening the immune system and regulating the sleeping rhythm are among other functions of this hormone. As the level of melatonin increases, tendency to sleep increases too. Thus, the decrease of daylight leads increase in the excretion of this hormone. It is also sedative.



# GENÇ

G R U P

GENÇ GÜNDEM

XINOX

GENÇLER  
SOĞUTMA İNŞAAT

GNC  
PLASTİK

GENÇ GRUP  
RAMAZAN KÜMEK



# ÇOCUĞUNUZLA BİRLİKTE

## YAZ AYLARININ TADINI ÇIKARIN



HEDEFİ PSİKOLOJİ EĞİTİM VE DANIŞMANLIK KLİNİK PSİKOLOG **YEGÂN ÖZCAN**

# ENJOY THE SUMMER MONTHS WITH YOUR CHILD





## KÜÇÜK YAŞ GRUPLARI İÇİN NASIL BİR YAZ TATİLİ?

**Z**orlu bir yıldan sonra hem anne babalar hem de çocuklar için ilaç gibidir yaz tatili. Daha esnek hareket edebilmek, dinlenmek, dersler haricinde hoşlandığı etkinliklere daha fazla zaman ayırabilme fırsatı bulmak çocuklar için keyif vericidir.

Çocuklar için keyifli olmasının yanı sıra tatiller aile yaşantısı için de oldukça önemlidir. Özellikle yoğun şehir hayatı, çalışan ebeveyn olmak, zorlu çalışma koşulları aile üyelerinin bir arada zaman geçirmelerine olanak tanımıyor ne yazık ki. Tatiller ise telafi için iyi bir fırsat yaratıyor her zaman. Ebeveynlerin de tatil yaptığı zaman diliminde ailece vakit geçirmek ve diğer günlerde ise çocukların okul zamanına kıyasla daha esnek saatlere sahip olabilmeleri aile yaşantısını olumlu yönde destek-

## HOW SMALL AGE GROUPS SHOULD SPEND THE SUMMER VACATION?...

**F**ollowing a difficult academic year, the summer vacation is just what the doctor ordered both for parents and the kids. Being able to act more flexibly, rest and finding an opportunity to allocate more time for favorite activities other than lessons is pleasing for children. Besides being enjoyable for children, the vacations are also very important for family life. Especially the busy urban life, being a working parent and challenging working conditions unfortunately do not allow family members to spend time together. On the other hand, vacations always create a good opportunity to compensate. Spending time as a family when the parents are also on vacation and having more flexible hours compared to school times of children on the other





lemektedir. Her aile kendi yaşam koşulları çerçevesinde planlar tatil dönemini. Kimi aile yurt içi ya da yurt dışı seyahat planlarken kimi aile o yazı evinde geçirecek olabilir. Önemli olan çocuklar ile yakın ilişkide olunması, paylaşımların artırılması ve elden geldiğince onlar için sıradanlığı ortadan kaldıracak etkinlikler organize edilmesidir.

### **YAZ TATİLİNİ FIRSATA ÇEVİRMEK İÇİN...**

● Kendinizi sürekli çocuklarınızı eğlendirmek zorunda hissetmeyin ve bu doğrultuda davranmayın. Sizin mevcudiyetinizde kendini oyalayabilme becerisi kazanmaları, onlar için önemli bir kazanımdır. Ebeveynleri tarafından sürekli oyun kurulan, bir etkinlikten diğerine koşturulan çocukların, ileriki yıllarda kendini meşgul etmekte ve yalnız kalmakta güçlük çeken bireyler olma olasılıkları oldukça yüksektir. ►

days support positively the family life.

Each family plans the vacation period based on its own living conditions. Some families might plan a travel at home or abroad while others might stay at home throughout the vacation. What is important is engaging with your children, sharing more and organizing unordinary activities for them as far as possible.

### **IN ORDER TO TURN THE SUMMER VACATION INTO AN OPPORTUNITY...**

● Do not feel or behave as if you are obliged to entertain your children. Gaining the skill of spending time by themselves in the presence of you is very important for your children. Those children whose parents always set up games for them and who are made run from one activity to another by their parents are very likely to become individuals who have difficulties in pouring themselves into something or being alone.

● The parents going to a travel should take activity materials such as toys appropriate for the ages of their children, painting tools and books with them without saying "We are going on a holiday; sea, sand sun... they will get plenty of entertainment!". In that case, we face with kids who cannot be silenced on the plane, crying beside the lounge of her/his mother in the hotel or at the seaside or warned by you because of being naughty. It should be noted that, those kids who are not guided properly need to somewhat discharge their excess energy and energy that is not directed properly results in behaviors such as burst of anger, obstinacy/insistence, conflicts or naughtiness.

● After the travel or for families who don't go to a travel, if the conditions allow, enrolling in a sports school/course preferred also by the kid is functional both for the sake of development of the children and spending enjoyable and productive time.

● The period of time spent at home should be organized as unaccompanied playtime, the playtime accompanied by parents, meals altogether, chat time, etc. depending on your daily agenda and availability.

### **What about the balance of vacationing and studying?**

Having a break from study and making the kid miss her/him school, teachers and friends is important.

On the other hand, the homework given should be reviewed as soon as the holiday starts, a calendar/agenda appropriate for the age of kid should be created and the days, time intervals for doing homework should be ►

● Seyahate giden ebeveynler, 'Nasil olsa tatile gidiyoruz; deniz, kum, güneş, bol bol eğlenir!' demeden, çocukların yaşlarına uygun oyuncak, boyama araçları, okuma kitapları gibi etkinlik materyallerini yanlarına almalı. Sonra uçakta susturulamayan, otel de deniz kenarında annesinin sezlongunun yanında ağlayan ya da yaramazlık yapmaya başladığı için tarafınızdan uyarılan çocuklar çıkıyor karşımıza. Uygun yönlendirme yapılmayan çocukların, mevcut enerjilerini bir şekilde boşaltmaya ihtiyaç duydukları ve doğru yönlendirilmeyen enerjinin öfke patlamaları, inat/tutturma, geçimsizlik veya yaramazlık olarak adlandırılan davranışlar ile son bulduğu unutulmamalıdır.

● Seyahat sonrası ya da seyahate gitmeyen ailelerin, koşullar uygun ise yaz boyunca, çocuğun da sevdiği bir spor okuluna/dersine kayıt yaptırmaları hem çocukların gelişimleri adına hem de keyifli ve verimli zaman geçirmeleri adına işlevseldir.

● Evde geçirilen zaman dilimi ise, yalnız oyun saati, anne-baba ile oyun saati, beraber yenen öğünler, sohbet zamanı gibi kendi günlük programınıza ve müsaitliğinize göre organize edilmelidir.

### Tatil ve Ders Dengesi Nasıl Olmalı?

Yoğun ders çalışmaya ara verilmesi ve çocuğun okulu, öğretmenlerini ve arkadaşlarını özlemesinin sağlanması önemlidir.

Ancak tatil başlar başlamaz, okulun verdiği ödevler beraberce incelenmeli, anne/baba ve çocuk, çocuğun yaşına uygun bir takvim/ajanda oluşturmalı ve ödevleri hangi gün, hangi saat aralığında yapacağına birlikte karar verilmelidir. Takvim kullanımında tatilin ilk günü ve okul başlangıç günü gibi alanlar dikkat çekici şekilde işaretlenmeli, çocuğun zaman algısı ve yönetimi becerisi böylelikle desteklenmelidir.

Yaz dönemi, okulöncesi dönem çocuklarının gelişimindeki adımları kolaylaştırmak için de kullanılabilir. Tuvalet eğitimi, odanın ayrılması, kendi başına yemek yeme gibi gelişimsel beceri kazandırma girişimlerini bebek ve çocuklar bu dönemde daha kolay kabullenmektedirler.

## BÜYÜK YAŞ GRUPLARI İÇİN NASIL BİR YAZ TATİLİ?

Çocuğun yaşı büyüdükçe artan akademik içerik ve sınav başarısı gibi parametreler aile içi ilişkileri büyük ölçüde etkilemekte. Tüm sene boyunca yorulmuş ve tatili ipte çeken çocuğa çoğunlukla ebeveynler 'karne hediyesi' sunmakta ve belki tatil planları bile notlar ve çalışma ▶

decided On the calendar using, the fields such as the first day of holiday and the first day of academic year should be marked strikingly thus the sense of time and time management skills of the kid should be supported.

The summer period should also be utilized in order to ease the steps of development for pre-school children. During this time period, babies and kids more easily acquire the developmental skills such as toilet training, sleeping in a separate room and eating alone. ▶



davranışı ile ilişkilendirilmekte. Peki bu ne kadar doğru? Başarı ve ödül ceza ilişkisine baktığımızda yapılan araştırmalar gösteriyor ki, siz çocuğun kendi sorumluluğunda olan bir görev ya da davranışı ödüllendirdiğinizde ya da cezalandırdığınızda çocuğun o olguyu içselleştirmesini de engellemiş oluyorsunuz. Çünkü çocuk ilgili davranışı sadece dışsal bir sonuç için sergiliyor oluyor uzun vadede. Bu sebeptendir ki; başarılı ya da başarısız, çalışkan ya da değil, tüm çocuklar tatili hak eder. Karnesi kötü geldiği için tatil hakkını kaybeden çocuklar hem dinlenip yeniden çalışmaya adapte olabilmek için ►



## WHAT SHOULD KIDS DO DURING THE SUMMER VACATION? FOR OLDER AGE GROUP OF CHILDREN...

As the child gets older, the parameters such as increasing academic content and exam success significantly affect family relationships. The parents usually give report card gift to their children who got tired throughout the year and looking forward to summer holiday and probably even the holiday plans are associated with the passing grades and study behavior. Well, how much is this proper? When it comes to the relationship between success and reward/punishment, according to the researches, when you reward or punish a task or behavior in the kid's own responsibility, you restrain her/him from interiorizing the fact. Because, in the long term, the kid exhibits the related behavior only as an exterior consequence. That is why, successful or not, hardworking or not, all children deserve a holiday.

Those kids who lose the chance of having holiday because of getting bad marks cannot have a break they need to take a rest and adapt studying again as well as they feel more anger against the school. Instead, the parents of kids with marks lower than expected in their report card should ask their teachers if there is a need to get a professional support during the summer period or how the gap can be closed. Remember that, many kids who are said "lazy", "can succeed if studies" need professional support concerning their learning process and/or studying behavior. The children for whom this support need could not be recognized are quickly associated with low marks and tagged as "lazy".

Advices to Families:

- Talk to your child as a family about her/his school success and course grades and tell necessities. During that talk, never compare your child with other children of the same age or his/her brother or sister.
- At the beginning of summer holiday, make a plan together including your holiday plan, the activities to be made when at home, study plan, etc. without distressing your child, which is more flexible than the academic year but have a clear framework.
- Spend time with your children as far as your living conditions allow.
- Do not try to impose your goals and expectations on your child in academic or sports fields. It increases ►

ihtiyaçları olan molaya sahip olamıyor hem de okula karşı daha da öfkeleniyorlar. Bunun yerine karnesinde beklenenin altında notlar olan çocukların aileleri, öğretmenlerinden yaz döneminde profesyonel bir destek alınmalı mı, açık nasıl kapatılabilir gibi soruların yanıtlarını almalıdırlar. Unutulmamalıdır ki 'tembel', 'çalışma aslında yapabilir' denen bir çok çocuğun öğrenme süreci ve/veya çalışma davranışı ile ilgili profesyonel bir desteğe ihtiyacı vardır. Bu destek alanı keşfedilemeyen çocukların üzerine düşük notlar ve 'tembel' etiketi hızla yapışmaktadır

Ailelere Öneriler:

- Okul başarısı ve karne notları ile ilgili çocuğunuzla ailece sohbet edin ve gereklilikleri anlatın. Bu sohbet sırasında asla çocuğunuzun bir başka akranı ve/veya kardeşi ile kıyaslamayın.
- Yaz tatilinin başında çocuğunuzun sıracak ölçüde değil ama tatil planınız ve evde olunan zaman içerisinde yapılacak etkinlikler, ders çalışma planı gibi, okul yılına kıyasla daha esnek ama yine de net çerçevesi olan bir planı birlikte yapılandırın.
- Yaşam koşullarınız müsaade ettiğince çocuklarınız ile zaman geçirin.
- Hem akademik hem de spor gibi alanlarda kendi hedef ve beklentilerinizi çocuğa aşlamaya çalışmayın, bu durum onun kaygısını yükseltecek ve performansını düşürecektir.
- Tatil döneminde kitap okumaları için mutlaka teşvik edin. Belirli aralıklarla (bir rutin olarak) kitapçı ziyareti ve kitap alışverişi yapın.
- Nasıl olsa tatil diye düşünüp çocukların teknolojik ürün kullanımlarını kontrol dışı bırakmayın. Televizyon ve diğer ürünlerin kullanımını dengeli bir şekilde belirleyin ve kontrol altında tutun.
- Ailevi koşullarınız doğrultusunda bir spor etkinliğine başlamasını ve düzenli olarak devam etmesini sağlayın.
- Ev dışı etkinlikleri, spor hayatı olmayan çocukları/gençleri teknolojik ürün kullanımı ile ilgili kontrol etmenin çok güç olduğunu unutmayın.
- Yine ev dışı etkinlikleri, spor hayatı olmayan çocukları/gençleri sağlıksız yeme alışkanlığı ve obezite riskinden korumanın da çok güç olduğunu unutmayın.



- ▶ anxiety and decreases performance of your child.
- Be sure to encourage your child to read book during holiday. Periodically (as a routine) visit bookstores and buy books.
- Thinking it is holiday; do not lose control on your child's use of technological products. Determine and control balanced use of television and other products.
- Depending on your familial conditions, have your child start and attend regularly a sportive activity.
- Do not forget that, it is hard to control the technology use of children/youth without out-of-home activities or a sports life.
- Also do not forget that, it is very hard to protect the children/youth without out-of-home activities or a sports life from unhealthy eating habits and obesity risk.

# Dünyanın simidini pişiriyoruz!



## ROKON Döner Konveksiyonlu Fırın

Ekmek Makinaları & Ekipmanları - Bakery Machines & Equipments

Merkez / Fabrika: Konya Organize Sanayi Bölgesi Evrenköy Cd. No:35 42040 Konya / TÜRKİYE

Tel: +90 332 239 00 81 (pbx) . Fax: +90 332 239 00 70

İSTANBUL BÖLGE MÜDÜRLÜĞÜ / SHOWROOM: Basın Ekspres Yolu Bahariye Cd. Mehmet Akif Mh.

Süphan Sk. No: 35 İKİTELLİ / İSTANBUL / TÜRKİYE

Tel: +90 212 471 20 76 - 78 . Fax: +90 212 471 20 77

www.fimakkina.com.tr . sales@fimakkina.com.tr . info@fimakkina.com.tr . istanbul@fimakkina.com.tr

# FİMAK

FİRİN MAKİNALARI İML.SAN. TİC. A.Ş  
BAKERY MACHINE INDUSTRY & TRADING CO.





# GÜZELLİK ÇABASIZDIR

Türkiye'nin ilk güzellik koçu. Uzman estetsiyenliğin yanında makyaj ve mikro pigmentasyon eğitmenliği yapıyor. Mutlu bir evliliği 2 köpeği ve 5 aylık bir oğlu var. Aynı zamanda aktif bir sosyal medya kullanıcısı... Eşi Reha Yavuzer ile birlikte kurdukları René Clinic & Beauty'de Simit Sarayı Magazin ekibi olarak, Nur Bilen Yavuzer ile keyifli bir sohbet gerçekleştirdik.



## BEAUTY IS EFFORTLESS

Turkey's first beauty coach. She makes makeup and micro pigmentation coaching besides senior aesthetician. She has a happy marriage, 2 dogs and a son 5 month old. At the same time, she is an active social media user... As a team of Simit Sarayı Magazine, we had a pleasant conversation with Nur Bilen Yavuzer at René Clinic & Beauty that she founded with her husband Reha Yavuzer.

1980 Ankara doğumlu. Güzel Sanatlar Lisesi Müzik Bölümü'nü bitirdikten sonra Bilkent Üniversitesi Turizm Bölümü'nden mezun oldu. 13 senelik turizm kariyerinden sonra İngiltere'de uluslararası profesyonel makyaj artisti ve eğitmeni diploması ve medikal mikropigmentasyon uzmanı diplomalarını aldı. Güzelliğin öncelikle içte olması gerektiğini savunuyor. Bu sektörde var olmasına rağmen kendisine çok az estetik müdahalelerde bulunan çoğunlukla makyajsız gezen doğal, sıcak ve en önemlisi sevgi dolu kalbiyle etrafına mutluluk saçan bir kadın... Herkesin birbirine benzediği bu günlerde O herkesin kendine has bir güzelliğinin olduğunu ve bunu gereksiz işlemler yaptırarak kaybetmemizi vurguluyor.

### SAĞLIKLI GÜZELLİK İÇİN BAKIMLI OLMANIN PÜF NOKTALARI

**"Güzellik benzersizdir, kişiye özgüdür ve tarifi yoktur"**

**Güzellik göreceli bir kavram. Sizin için güzel kadının tanımı nedir? Güzel kadın mutlu, kendisini seven ve bakımlı kadın mıdır?**

En çok sorulan soru. Aslında çok açık, mutlu, bakımlı ve sağlıklı her kadın güzeldir. Güzelliğin resmi yok çünkü güzellik daha çok bakan kişinin gözünde. Bu yüzden bakmayı öğrenmeliyiz ki güzel görelim, güzel olmak en kolay. Öyle çok şey var ki güzel olmak için öğretilen, ama yaptıkça birbirimize benzeyip, kendimize has olan güzelliğimizi kaybettiğimiz. Bence güzellik görünenden çok hissedilendir. Bu yüzden "ışığı var" deriz beğendiğimiz insanlara, çünkü burundan, gözden önce o ışığı görürüz. Mükemmel olma çabasındaki hiç bir şeyin güzel olduğunu düşünmüyorum. Kusursuz boyanmış bembeyaz bir duvarın sıkıcılığı gibidir mükemmellik, oysa dokulu, kendine ait tonu olan bir duvardaki farklılıktır güzellik. Yaşanmışlıktır, bakıştır, sandalyeye otururken kadının yaptığı kibar ve küçük bir ayak hareketidir.

Bazen sadece bir kırmızı ruj, bazen özensiz bir kahkıldür, gözbebeğine yerleşmiş bir aşk, annenin evlilik yüzüğüdür, en çok mutlu olmak, en az simetrik olmaktır. Güzellik kusursuz olmaya çalışmamaktır, son moda, burun hokka olmamaktır.

**Yaz aylarında hangi cilt bakımları yapılmalı?**

Yaz sonunda en çok şikayet edilen cilt problemleri lekeler ve sivilcelerdir. Aslında ikisinin de sebebi aynı, güneş koruyucular. Düzenli kullanmak lekelenmemek için çok ►

Born in 1980 in Ankara. After graduating from Fine Arts High School Music Department, she graduated from Bilkent University Tourism Department. After 13 years of tourism career, she has received international professional make-up artist and trainee diploma and medical micro pigmentation diploma in England. She upholds that beauty must be inside first. Despite being in this sector, she has few aesthetic interventions and is a woman walking around without make-up, warm, above all, radiant and endearous... In these days everyone looks like each other, she emphasizes that everyone has a unique beauty and we should not lose it by doing unnecessary operations.

### SPECIAL TIPS TO BE WELL-GROOMED FOR HEALTHY BEAUTY

**"Beauty is unique and personally identifiable and undefinable"**

**Beauty is a relative concept. What is the definition of a beautiful woman for you? Is a beautiful woman a happy, loving and well-groomed woman?**

The most asked question. In fact, every woman who is very clear, happy, well-groomed and healthy is beautiful.

There is no picture of the beauty because beauty depends on the vision of the person looking. Therefore we should learn to look so that we could see beautiful the easiest is to be beautiful. There are so many ►



önemli ama bir yandan da eğer cilde uygun yapıda seçilmezlerse yağlandırdıkları bir gerçek. Sıcak ve nemli havanın etkisi ile cilt yazın yorulur, bu yüzden temiz tutmak, hatta ayda bir profesyonel yöntemler ile temizletmenin faydası var. Hydrafacial vakum yöntemi ile derinlemesine temizler. SilkPeel yöntemi de cildin üzerinde kontrollü bir soyma işlemi gerçekleştirir, böylece püskürtme ile cilde verilen solüsyonlar daha iyi emilir. Eğer

lekeye yatkın hatta lekeli bir cildiniz varsa, q switch lazer işlemi yaz boyunca lekelerin koyulaşmamasını sağlar. Bu farklı dalga boyundaki lazer, lekelerin yüzye yaklaşmasını durdurur.

### Vitamin enjeksiyonları hakkında bize bilgi verir misiniz?

Vitamin ve hyaluronik asit enjeksiyonları

**Seans:** 1 - 3 uygulama - ayda 1

**Seans:** 5-10 dakika

**Seans:** Minimal ağrılı

**Seans:** İhtiyaç göstermez

Uzman hekim tarafından uygulanması gereken enjeksiyon yöntemi olan hyaluronik asit ve vitamin enjeksiyonları ile deri altına derinin ihtiyacı olan vitaminler ulaştırılmış olur. Böylelikle derinin metabolizması çok daha kolay dengelendiği gibi, verilen hyaluronik asit ile de deri altına yaz boyu kaybedilmiş olan nemi tekrar kazanılır. Enjeksiyon ile yapılan bu kısa süreli uygulama cildin tipine ve ihtiyacına göre yapılan değerlendirme ve analiz sonrasında 3 kez uygulanır.

Somon balığı protein enjeksiyonu

**Seans:** 3 uygulama - 20 günde bir

**Seans:** 5-10 dakika

**Seans:** Minimal ağrılı

**Seans:** İhtiyaç göstermez

Uzman hekim tarafından uygulanması gereken enjeksiyon yöntemi olan somon balığı ekstresi deri altına ulaştırılan hyaluronik asit ve protein içerir. Verilen protein ile daha iyi beslenen deri hyaluronik asit ile de yaz boyu kaybettiği nemi tekrar kazanır. Enjeksiyon ile yapılan bu kısa süreli uygulama cildin tipine ve ihtiyacına göre yapılan değerlendirme ve analiz sonrasında 3 kez uygulanır. ▶

things taught to be beautiful, but as we do, we look like each other and lose our beauty that is unique to ourselves. I think beauty is felt more than it is seen. That's why we say "he/she has light" to the people we love, because we see that light before the nose, before the eyes. I do not think anything that is trying to be perfect is beautiful. Perfection is like a boredom of a perfectly painted white wall, whereas beauty is the difference in a wall with its own tone. It is a life experience, a look, a gentle little foot movement that a woman makes while sitting on a chair.

Sometimes just a red lipstick, sometimes a careless fore lock, a love settled in your pupil, your mother's marriage ring, being the happiest, being the least symmetrical. Beauty is trying not to be perfect, the latest fashion is not to be retrouse nose.

### What skin care should be done in summer months?

At the end of the summer, the most frequently complained skin problems are blemishes and acne. In fact, the cause of the both is the same, sun protectors. Regular use is very important not to be blemished but on the other hand it is a fact that they grease if they are not selected properly according to the structure of the skin. Due to the hot and humid air, the skin gets tired in the summer, so keeping it clean and even having it cleaned with professional methods once a month helps. It cleans deeply with HydraFacial vacuum method cleans deeply. The Silk Peel method also performs a controlled peeling process on the skin, so that the sprayed skin solutions are absorbed better. If you have a blemish prone skin, the q switch laser process ensures that the blemished do not darken during the summer. This laser of different wavelength stops the blemishes from approaching the surface.

### Could you please give us information about the vitamin injections?

Vitamin and hyaluronic acid injections

**Session:** 1 - 3 application - once in a month

**Term:** 5-10 minutes

**Application:** Minimally painful

**Resting:** No need

Hyaluronic acid and vitamin injections, which are the injection methods that should be applied by the specialist physician, deliver the vitamins that the skin needs under the skin. Thus, the metabolism of the skin is much more easily balanced, and the hyaluronik acid given regains the moist that the skin has lost during the ▶



### “KAŞ ŞEKLİNİN MODASI OLMAZ”

**Yüzde en çok gözler dikkat çekiyor, göze de bütün anlamı veren kaş. Kaşın modası olur mu? Yüz tiplerine göre kaş şekli nasıl olmalı?**

Kaş şeklinin modası olmaz çünkü kaş yüze ifade veren en güçlü yerdir. Uzun yüzlüyseniz, kalın ve düz kaş modelleri kullanabilirsiniz. Yüzünüz yuvarlaksa, kavisli kaş olduğundan daha uzun gösterecektir. Kare yüzlerin biraz ifadelerini yumuşatmaya ihtiyaçları vardır, kalın ve uzun kaşlardan uzak durun. Yüzünüzün ovalse, kaşlarınız uzun ve hafif yuvarlak olmalıdır. Göz kapaklarınız düşükse ve yanaklarınız yuvarlaksa da hafif kavis kullanın. Kalp şeklinde yüzlerde çeneyi olduğundan biraz daha geniş gösterme için kalın ve kısa kaş kullanmak gerekir.

**“Yüzümü temizlemeden asla uyumam ve sabahları bir kaç dakika buz sürerim. Nemlendirici ve güneş koruyucudan başka bakım ürünü kullanmıyorum”**

**Olmazsa olmaz güzellik ritüeliniz nedir?**

Kendime iyi bakıyorum. Sebze ağırlıklı besleniyorum. Düzenli spor yapıyorum ve her fırsatta yürüyorum. Ödeme ►

summer again. This short-term application with injection is performed 3 times after evaluation and analysis according to skin type and need.

Salmon protein injection

**Session:** 3 applications - once in 20 days

**Term:** 5-10 minutes

**Application:** Minimally painful

**Resting:** no need

The salmon extract, which is the injection method that should be applied by the specialist physician, contains hyaluronic acid and protein delivered under the skin. The skin which is better fed with the given protein regains the moist through hyaluronic acid, also regains the moisture lost in summer. This short-term application with injection is performed 3 ►

yatkın bir vücudum var, fmf hastasıyım bu yüzden haftada bir kaç kez mutlaka masaj yaptırıyorum. Bence vücudun şeklini korumasında masaj da en az spor kadar önemli. Cilt bakımı benim için çok önemli, neredeyse hiç makyaj yapmıyorum bu yüzden cilt tonumu ve yağ dengesini koruyorum. Düzenli cilt bakımı yapıyorum, özellikle derin cilt temizliği yapan silkpeel ve leke baskılayan q switch lazer favori iki işlemim diyebilirim. Üçüncü ise vitamin enjeksiyonu, cildi içerden beslemek çok değerli. Yüzümü temizlemeden asla uyumam ve sabahları bir kaç dakika buz sürerim. Nemlendirici ve güneş koruyucudan başka bakım ürünü kullanmıyorum.

**“Anne olmak sadece doğurmak demek değil, bir canlıya kalbini açan, onu seven, koruyan, emek veren her kadın annedir”**

**Hayvanları da insanları kucaklar gibi seviyorsunuz. İki köpeğinizi de barınaktan sahiplendiniz... Hayvan barınaklarına sık sık gider misiniz? Petshoplardan hayvan almayı düşünenlere bir mesajınız var mı?**

Evet iki köpeğim var, daha doğrusu iki kızım var. Bence hayvansız bir ev eksiktir, çok eşsiz bir sevgi ve bağ, herkes yaşmalı. Petshop'lardan hayvan satın alan insanlara söyleyebileceğim tek şey, onların sevgisine ve bakımına ihtiyacı olan binlerce sahipsiz kedi-köpek olduğu ve bunların yarısından çoğu satın alınıp so-kağa terk edilmiş. Hay- ▶

times after evaluation and analysis according to skin type and need.

## **“SHAPE OF EYEBROW DOES NOT BECOME FASHIONABLE”**

**The most eye-catching part of the face are the eyebrows, which give the whole meaning to the eyes. Does it become fashionable? How should shape of eyebrow be according to face type?**

Eyebrow shape does not come into fashion, because eyebrow is the most powerful part to give meaning.

If you have a long face, you can use thick and flat eyebrow models.

If your face is round, curved eyebrow will make your face seem longer.

Square faces need to soften their expressions a little, stay away from thick and long eyebrows.

If you have an oval face, your eyebrows should be long and a little bit round.

Use little curve if your eyelids are low and your cheeks are round.

It is necessary to use a thick and short eyebrow to make the jaw seem wider for the heart-shaped faces.

**“I can never sleep without cleaning my face and I apply ice for a few minutes in the morning. I do not use any other care products other than moisturizer and sun protector”**

**What is your sine qua non beauty ritual?**

I take good care of myself well. I eat more vegetables. I keep in training regularly and walk at every opportunity. I have an oedema prone body, I am an FMF patient so I absolutely have to have a massage a few times a week. I think the massage is as important as the sport in keeping the shape of the body. Skin care is very important for me, I do almost no makeup, so I protect my skin tone and oil balance. I make skin care regularly; I can say that especially the silk peel that makes deep skin cleansing and blemish-suppressing q switch laser my two favourite operations. The third is the vitamin injection, feeding the skin inside is very valuable. I never sleep without cleansing the face and I apply ice for a few minutes in the morning. I do not use any other care products other than moisturizer and sun protector. ▶

vanlar satılık değildir, satın alınmaz, sahiplenilir, evlat edinilir. Bu suça ortak olmayın. Ve tabii ki barınaklara ve gönüllü hayvan bakanlara yardım etmek boynumuzun borcu, az çok demeden yapmalıyız bunu.

**5 aylık bir oğlunuz var. Yoğun iş temposunda oğlunuzla nasıl vakit geçiriyorsunuz? Annelere buradan iletmek istediğiniz bir mesajınız var mı?**

Anne olmak eşsiz bir his diyemeyeceğim, öyle hissetsem de.. çünkü ben çok zor anne oldum, ve bu süreçte annelik ile duyduğum her şey bana kendimi eksik hissettirdi. İnsan hayatta bir çok şeye kendi çabası ile sahip olabilir ama annelik öyle değil, bu yüzden bu duyguyu abartarak yaşamamanın çok doğru olmadığını düşünüyorum. Anne olmak sadece doğurmak demek değil, bir canlıya kalbini açan, onu seven, koruyan, emek veren her kadın annedir.

**"Being a mother does not just mean giving birth, but every woman who opens her heart to a living being, loves it, protects it is a mother"**

**You love animals as you embrace people. You adopted your two dogs from the animal shelter... Do you often go to animal shelter? Do you have a message to those who plan to buy pets from pet shops?**

Yes, I have two dogs, more precisely two daughters. I think a house without animals is missing, a very unique love and bond, everyone should experience. The only thing I can say to people who buy pets from Pet shops is that there are thousands of stray cat-dogs in need of their love and care, and most of them are bought and

left abandoned. Animals are not for sale, are not bought, are owned, and are adopted. Do not be a party to this crime. And of course, helping the shelters and volunteer animal sitters, is our duty, we should do it regardless of how much we can.

**You have a five months son. How do you spend time with your son with intense work pressure? Do you have any message that you would like to convey to mothers from here?**

I will not tell that being a mother is a unique feeling even though I feel so... because I became a mother very difficultly, and everything I hear about motherhood in this period made me feel incomplete. People can own a lot of things with their own efforts, but motherhood is not so, thus I think it is not really true to live this feeling by exaggerating. Being a mother does not just mean giving birth, but being a mother does not just mean giving birth, but every woman who opens her heart to a living being, loves it, protects it is a mother.





sadece  
Yoğurt  
sadece  
Çilek



YER ÇEKİMİNE MEYDAN OKUMAK İÇİN:

# YOGA FLY

Geleneksel yoga hareketlerini havada yapma fikri başta size korkutucu gelebilir. Hayatınızda hiç spor yapmamış olsanız dahi yoga fly yapabilirsiniz.

The idea of making traditional yoga movements in the air can be frightening for you at first. Even if you have never done any sport in your life, you can do yoga fly.

## TO CHALLENGE TO GRAVITY: YOGA FLY

### Yoga Fly Nedir?

Yoga Fly, vücut enerjisini yeniden düzenlemek, vücut hizasını bulmak için yer çekimi kuvvetinin etkisiyle hamak yardımıyla çalışan bir egzersiz metodu. Bu sistemde; Yoga Asanaları (Yoga pozları), Dans, Pilates, Meditasyon ve ileri düzeyde Akrobasi içeren hareketler bulunuyor. Yer çekimini avantajla çevirerek daha az enerji ile daha yüksek esneklik, güç ve denge kazanımı sağlayan uçmanın tarifsiz duygusunu yaşatan bir teknik. Bu teknik sizi günlük hayatta yapamayacağınız yoga pozlarını ve hareketleri yapabilir hale getirip, sallanma teknikleri

### What is Yoga Fly?

Yoga Fly is an exercise method that is done with the help of a hammock under the influence of gravitational force to rearrange body energy, find body alignment. This system consists of movements including Yoga Asanas (Yoga poses), Dance, Pilates, and Meditation and advanced level acrobatics. A technique that makes you feel the indescribable feeling of flying which provides greater flexibility, power and balance together with less energy by turning the gravity into an advantage. This technique allows you to make yoga



ile içinizdeki saf çocuk halinize geri dönmenizi sağlıyor

#### **Nasıl ortaya çıktı?**

Usta yoga öğretmeni Hintli BKS Iyengar egzersizler ve pozlarda derinleşmek ve doğru hiza bulmayı kolaylaştırmak için kendini ve öğrencilerini ilk önce halat yardımı ile baş aşağı asıyor. Böylece kuvvet dayanıklılık gençlik enerjisi, omurgadaki akut uzama etkisi ile bu şifalı tekniği ortaya çıkarmış ilk bilgin. Birçok öğrenci yetiştirmiş ve bu öğrencilerle bu teknik değişik isimlerle bütün dünyaya yayılıyor. Dünyada yoga fly, yoga hamak, yoga swing, antigravity yoga, aerial yoga, flying yoga olarak biliniyor.

#### **“60 yaşında öğrencilerimiz var”**

Tansiyon hastaları hariç herkes yapabilir. Yoga Fly yapabilmek için daha önceden yoga yapmış olmanıza gerek yok. Kondisyon, esneklik, antenman seviyesi gözetmeksizin derslere başlanıyor. 60 yaşında öğrencilerimiz var. 8-9 yaş grubundan miniklerle özel dersler yapıyoruz.

#### **Hamak ne kadar güvenli?**

3 metreye ye 6 metre ebatlarında olup 400kg ağırlık taşıyabilen, uygun tavana ya da ağaca uygun şekilde asılabilen dokusu yumuşak vücut hareketlerine uyumlu bir yapısı var.

#### **Fly Yoga’yı Yogadan farklı kılan özellikler nelerdir?**

Yoga yerde mat üzerinde sabit pozlarla geçerken Yoga fly ise hamak yardımıyla hem yerde, hem yerçekiminin etkisini avantaja çevirerek boşluk hissine güvenme ile uza-

poses and movements that you cannot do in everyday life, and to return to your pure childhood with your swinging techniques.

#### **How did it emerge?**

Master yoga teacher Indian BKS Iyengar hangs himself and his students nose-down firstly, with the help of a rope, in order to deepen the exercises and poses and make it easier to find the right alignment. Thus he is an erudite who discovered this healing technique through the strength, endurance and youthful energy with acute elongation effect on the spine. He has trained many students and this technique is spreading all over the world via these students with different technical names. It is known as yoga fly, yoga hammock, yoga swing, antigravity yoga, aerial yoga, flying yoga in the world.

#### **“We have students at the age of 60”**

Everyone can do except patients with blood pressure. There is no need to make yoga in the past for making Yoga Fly. The courses start regardless of condition, flexibility, training level. We have students at the age of 60. We have private lessons for the toddlers of the 8-9 ages group.

#### **How secure is the hammock?**

It has a structure compatible with body movements and it is soft and 3 meters or 6 meters in size allowing to be hung in the appropriate manner or in a suitable manner and can carry 400kg weight and can be hung.





### Who is Önder Çevik?

He graduated from Modern Dance of Yıldız Technical University. As a modern dancer, he has performed in many fields both at home and abroad. He has been taking yoga classes since he was 15 years old. In February 2004, he finished Hatha Yoga teacher training. When he discovered his interest in the Yoga fly at the Broodway Center School in New York, he decided to study on this subject. He gives modern dance, contact improvisation, yoga, plates, child development dance classes and Yoga Fly classes in institutional places.

### Önder Çevik kimdir?

Yıldız Teknik Üniversitesi Modern Dans mezunu. Modern dansçı olarak yurtiçi ve yurtdışı olarak birçok alanda gösterilerde yer aldı. 15 yaşından beri yoga dersleri aldı. 2004 Şubatta Hatha Yoga Hocalık eğitimini bitirdi. New York'ta bulunan Broodway Center School'da Yoga fly'a olan ilgisini keşfedince bu konuda eğitim almaya karar verdi. Kurumsal yerlerde grup ve özel olarak modern dans, kontak doğaçlama, yoga, plates, çocuk gelişim dans dersleri ve Yoga Fly dersleri veriyor.



malar sağlıyor. Yogadaki birçok zor baş aşağı poz hamak yardımıyla yapıldığında kişinin pratiğini kolaylaştırıyor, harekete yardımcı oluyor. Klasik Yogada mattaki baş aşağı pozlarda ve egzersizlerde omurgaya ve omuz eklemlerine baskı olur yoga fly'da ise hamak yardımıyla bu baskılar ortadan kalkıyor.

#### **Dünyada trend haline gelen Yoga Fly, Türkiye'de nasıl karşılanıyor?**

Deneyimleyen öğrencilerimizden olumlu tepkiler alıyoruz. Benzersiz bir teknik olduğunu; dersten çıktıklarında ruhen ve bedenen şifalandıklarını hissettiklerini daha önce deneyimledikleri hiç bir egzersiz yöntemine benzemediğini söylüyorlar. Birçok öğrencimizin ortak görüşü çocuklukta yaşanan hislere döndürdüğü, uzun süren bir mutluluk hissi yarattığı oluyor.

#### **Nasıl bir program tavsiye edersiniz? Hangi sıklıkla yapılmalı? Yoga Fly için günün hangi saatleri ideal? Vücuda sağladığı şeyler nelerdir? Kilo verdirir mi?**

Yoga fly'in vücudumuzda egzersiz metabolizmasını ilgilendiren iki sistemi var. Bir tanesi kardiyovasküler sistem egzersizleri, diğeri de kası ilgilendiren direnç egzersizleri. Yoga fly ile kas gücü, dayanıklılık, koordinasyon, esneklik gibi kas özellikleriniz gelişirken sisteminizdeki kas oranı artacağından bazal metabolizma hızınız artar. Bu da kilo vermenize yardımcı olur. Fakat kilo vermek alınan enerji ve harcanan enerji miktarının

#### **What are the characteristics of Fly Yoga that makes it different from yoga?**

Yoga is done on the mattress on the ground with fixed poses while Yoga fly provide elongation with the help of hammocks both on the ground and by turning the effect of gravity into the advantage and providing confidence in the feeling of space. When the many nose-down movement facilitate the practice of the person with the help of hammocks in the yoga, and help the movement. In Classical Yoga, there is pressure on the spine and glen humeral joints during the nose-down poses and exercises; in yoga fly this pressure disappear with the help of the hammock.

#### **How is Yoga Fly welcomed in Turkey, which has become a trend in the world?**

We get positive feedback from students that have experienced it. It is a unique technique; they say that they feel they have been healed spiritually and physically after the training, it is not like any exercise method they have experienced before. Many of our students have a common view that it makes go back to the childhood and creates a long lasting sense of happiness.

#### **How a program you recommend? How often should it be done? What time of day is ideal for Yoga Fly? What does it give to the body? Does it help losing weight?**

Yoga Fly has two systems that are concerned with exercise metabolism in our body. One of them is cardiovascular system exercises; the other one is resistance exercises that are concerned with the muscles. With yoga fly the muscular strength, endurance, coordination, flexibility, and other muscular characteristics improve; your basal metabolic rate increases as the muscle rate in your system increases. This will help you lose weight. But weight loss is related to the balance between the amount of energy acquired and the amount of energy consumed. Healthy eating and exercising go hand in hand to be able to lose weight. Yoga fly can

dengesiyle alakalı. Kilo verebilmek için sağlıklı beslenme ve egzersiz el ele gider. Yoga fly günün her saati yapılabilir. Sonuç alabilmek ve vücudunuzdaki gözle görülür değişimi hissedebilmek için haftada 3e ,4 e kadar çıkabilir.

#### **Yoga Fly'in faydaları**

Yoga fly nefesi düzenliyor. Anti aging etkisi sağlıyor. Esneklik düzeyini ve kas gücünü artırıyor, koordinasyon becerisini geliştiriyor. Stresten arındırıp rahatlatıyor, sinir sistemini dinlendiriyor. Eforsuz uzama sağlıyor, kemik yapısını güçlendiriyor.

Törapatik etkisi ile masaj teknikleriyle sıkışan kaslarda ciddi rahatlama sağlıyor.

Endokrin sistemdeki pozitif değişiklikler; endorfin, oksitosin, dopamin salgısının artmasını sağlıyor. Artan zeka ve sanat gözü sağlar. Omurga ağrılarında azalma sağlar.

#### **Çocuklar için uygun bir spor mu?**

6 yaşından itibaren tüm çocuklar yapabilir. 1 saat kadar süren bir aktivite olduğu için hem çocuklara esneklik katıyor hem enerjilerini doğru kullanmayı öğreniyorlar. Çocuklardan ve ailelerinden çok olumlu dönüşler alıyoruz.

be done every hour of the day.

It can be done up to 3, 4 times a week to get the result and to experience the visible change in your body.

#### **Benefits of Yoga Fly**

Yoga fly regulates breathing. It provides anti-aging effect. It increases flexibility degree and muscle strength, improves coordination skills. It relaxes the stress, relaxes the nervous system. It gives effortless elongation, strengthens bone structure.

With its therapeutic effect, it provides significant relief to the muscles contracted through massage techniques.

Positive changes in the endocrine system; it helps the release of endorphin, oxytocin, and dopamine. It provides increased intelligence and artistic eye. It reduces spine pain.

#### **Is it a suitable sport for children?**

All children after the age of 6 can do it. Since it is an activity that lasts for about an hour, it both gives the children flexibility and the learn how to use their energy properly. We get very positive feedbacks from the children and their families.





**Yrd. Doç. Dr. Vedat  
Hasan Ofluoğlu /  
Genel Cerrahi / Obezite  
Cerrahisi Uzmanı**

**Asst. Prof. Vedat  
Hasan Ofluoğlu  
General Surgery /  
Bariatric Surgeon**

# ŞEKER HASTALIĞI TEDAVİ EDİLEBİLİYOR

Türkiye’de her 100 kişiden 14’ü diyabet hastası. Dünyada da durum farklı değil. Yaşam koşulları, stres ve dengesiz beslenme, diyabetin başlıca nedenleri arasında sıralanıyor. Her ne kadar tıp dünyası bize herhangi bir hastalığa yakalanmamak için sağlıklı beslenmenin ve rutin kontrollerin şart olduğunu söylese de, bazen genetik faktörlerin de etkisi nedeniyle kaçınılmaz sonuçlar oluşabiliyor. Peki diyabetin tedavisi var mı? Son yıllarda tıp dünyasındaki gelişmeler, artık tedaviyi mümkün hale getirdi. Peki nasıl? Bu sorunun yanıtını ve diyabet hakkında bilinmesi gerekenleri Genel Cerrahi/ Obezite Cerrahisi Uzmanı Yrd. Doç. Dr. Vedat Hasan Ofluoğlu, Simit Sarayı Magazin ekibine anlattı.



## DIABETES CAN BE TREATED

In Turkey, 14 out of every 100 people have diabetes. The situation is no different in the world. Living conditions, stress and malnutrition are among the major causes of diabetes. Although the medical world tells us that healthy nutrition and routine controls are essential to avoid any illness, sometimes the inevitable consequences of genetic factors can also occur. Well, is there any treatment for diabetes? The developments in the medical world in recent years have made the treatment possible now. How? The Assistant Professor of General Surgery / Bariatric Surgeon. Asst. Dr. Vedat Hasan Ofluoğlu told the answer to this question and what need to be known about diabetes to the Simit Sarayı Magazine team.



### DİYABET NEDİR?

İnsülin salınımı, insülin etkisi veya bu faktörlerin her ikisinde de bozukluk olması sonucunda ortaya çıkan hiperglisemi ile karakterize kronik metabolik bir hastalıktır.

### DİYABET TÜM DÜNYADA SALGIN BOYUTLARINDA İLERLİYOR

Diyabet tüm dünyada sıklığı artan, salgın boyutlarına ulaşan sessizce ilerleyen ömür boyu devam eden bir hastalıktır. Dünya sağlık örgütü ve birleşmiş milletler bir kısım önerilerde bulunuyor. Özellikle dünya sağlık örgütünün bir uyarısı var: "Bu nesil bir önceki nesilden şeker hastalığı nedeniyle daha az yaşayacaktır." Diyabet, genetik yanı olan bir hastalık. Ancak ailesinde bu tip kalıtsal bir hastalığı olmayan bir kişi de sonradan diyabet olabilir. Çok fazla şeker tüketimi de şeker hastalığına neden olur. Özellikle şekerli ve asitli içecekleri tüketen kişilerde ilerde şeker hastalığı olma ihtimali yükseliyor. Son 10 yıl içindedey diyabette %90 bir artış yaşandı. ▶

### DİYABETİN BELİRTİLERİ

- Sürekli yorgunluk
- Sık idrara çıkma
- Sürekli açlık
- Bulanık görme
- Ellerde veya ayaklarda uyuşma ya da karıncalanma
- Sürekli susamak
- İyileşmeyen yaralar

### WHATS IS DIABETES?

Insulin release is a chronic metabolic disease characterized by hyperglycaemia resulting from insulin effect or defect in both of these factors.

### DIABETES PROGRESSES IN EPIDEMIC PROPORTIONS IN THE ENTIRE WORLD

Diabetes is a life-long disease that progresses quietly, reaching epidemic proportions, increasing in frequency of occurrence all over the world. The World Health Organization and the United Nations make some suggestions. In particular, the World Health Organization has a warning:

"This generation will live less than the previous generation because of diabetes." Diabetes is a disease that has a genetic inheritance. However, a person who does not have this kind of inherited disorder in his/her family can also develop diabetes later on. Also, too much sugar consumption causes diabetes. Especially those who consume sugary and fizzy drinks are more likely to have diabetes in the future. In the last 10 years, there has been a 90% increase in diabetes.

### 3 BASIC DISORDERS WHICH CAUSED DEVELOPMENT OF TYPE 2 DIABETES:

1. Inadequate release of insulin hormone and decreased number of beta cells of the pancreas
2. Insulin hormone's inability to act (insulin resistance)
3. Increase in sugar production from liver

### FOR WHOM THE TYPE 2 DIABETES RISK IS MORE?

Diabetes can be diagnosed in everybody, everywhere, at every age.

Those with diabetes in their family, (next of kin that have diabetes)

Overweight people (those whose body mass index is more than 25 kg/m<sup>2</sup>) ▶

## TIP 2 ŞEKER HASTALIĞI GELİŞİMİNE NEDEN OLAN 3 TEMEL BOZUKLUK:

1. İnsülin hormonunun yetersiz salgısı ve pankreastaki beta hücrelerinin azalması
2. İnsülin hormonunun etki gösterememesi (insülin direnci)
3. Karaciğerden şeker üretiminin artması

## TIP 2 DİYABET RİSKİ KİMLERDE DAHA FAZLADIR?

Herkeste, her yerde, her yaşta diyabet teşhis edilebilir. Ailesinde diyabet olanlar, (birinci derecede akrabalarda diyabet olması)

Kilolu kişiler,(vucut kitle indeksi 25 kg/m2 den fazla olanlar)

4 kg'dan daha ağır bebek doğuran kadınlar ve daha önce gestasyonel diyabet tanısı olanlar.

Stres altında yaşayan kişilerde diyabetin görülme riski yüksektir.

Ayrıca pankreasın kronik iltihabı, pankreas tümörleri ve ameliyatları ile hipertiroidi, akromegali gibi bazı hormon hastalıkları Tip 2 diyabete yol açabilir.

## DİYABET TEDAVİSİNDE AMAÇ

Diyabet tedavisinde öncelikle hedef yüksek riskli bireylerde tip-2 diyabet gelişiminin önlenmesi.

Diyabet gelişmişse amaç kan şekerini kontrol ederek hayatı öneme sahip organ hasarlarını önlemek.

Bütün tedavilerde ana eksen insülinin yeterli ve düzenli bir şekilde salınmasına yardımcı olmak ve kandaki şekerin dokulara geçişini sağlamaktır.

Bunu sağlamak; bazen insülinin pankreastaki yapımını ve salgılanmasını arttırmak, bazen insülinin hücre düzeyinde etkinliğini arttırmak, bazen de aşırı insülin yapımını gerektiren nedenleri ortadan kaldırmaktır. Bağırsaklardan salınan bir kısım hormonlar diyabetin tedavisinde ilaç olarak kullanılmaktadır. Temel sorun kilo ile şekerin dengede tutulmasıdır.

## DİYABET CERRAHİSİ

Tıp dünyası, diyabeti kontrol altına alabilecek cerrahi tedavi metodu geliştirdi. Buna ileal interposition ya da Türkiye'de bilinen adıyla şeker hastalığı ameliyatı diyoruz.

Bu yöntemle;

**1-**Diyabetin tedavisinde kullanılan bütün ilaçlar bırakılır.

**2-**İnsülin iğneleri bırakılır.

**3-**Kullanılan ilaç ya da insülin iğnesi sayısı ya da doz miktarı azalır.

Bu sonuçlara baktığımızda ameliyatın etkisi % 100 'e yakındır. ►

Women who give birth to babies heavier than 4 kg and those with previous gestational diabetes diagnosis. People living under stress are at a higher risk of having diabetes.

In addition, chronic inflammation of the pancreas, pancreatic tumours and operations, and some hormonal diseases such as hyperthyroidism, acromegaly can cause the development of Type 2 diabetes.

## PURPOSE OF DIABETES TREATMENT

The primary purpose of the treatment of diabetes is the prevention of the development of type-2 diabetes in high-risk individuals.

If diabetes has developed, the aim is to prevent vital organ damages by controlling blood sugar.

In all treatments, the main axis is to assist in the sufficient and regular release of insulin and to allow the transfer of sugar to the tissues.

Proving this is sometimes increasing the production and release of insulin in the pancreas, sometimes increasing the effectiveness of insulin at the cell level, and sometimes removing the causes of excessive insulin production.

Some hormones released from the intestines are used as medicines in the treatment of diabetes.

The main problem is balancing sugar and weight. ►

## DIABETIC SYMPTOMS

- Constant fatigue
- Frequent urination
- Constant starvation
- Blurred vision
- Numbness or tingling in hands and feet
- Constant thirst
- Non-healing injuries





Ameliyat bozulan hormonal dengeyi düzeltir ve normale çevirir.

### AMELİYATTA NE GİBİ İŞLEMLER YAPILIYOR ?

Öncelikle mide hacmi tüp mide haline getirilir. İnce bağırsağın son kısmından bir bölüm, ince bağırsağın ilk kısmına getirilerek araya yerleştirilir. Yapılan işlem neticesinde yiyecekler mideden hemen sonra ince bağırsağın yeri değiştirilmiş son kısmına gelir, bu bölümün sonunda normal seyrine devam eder.

Alınan yiyeceklerle mideden hemen sonra yeri değiştirilen yeni bağırsak bölümünün buluşması buradan GLP-1 adı verilen hormonun salgılanmasını tetikler. Bu hormon pankreastan insülin salgılanmasına neden olur. Bu da kan şekeri kontrolünü sağlar.

### BU CERRAHİ TEDAVİ YÖNTEMİNDEN KİMLER FAYDA GÖREBİLİR?

Öncelikle kişilerin tip 2 diyabetli oldukları belirlenmiş olmalıdır. Ayrıca en az 3 yıldır bu teşhis altında, optimal ilaç tedavisi yöntemleri, hayat stili ve diyet değişikliklerine rağmen kan şekeri kontrolü sağlanamamış olmalıdır. Bu ameliyatın gerçekleştirilmesi için hastanın 18-65 yaş arasında olması gerekiyor. Dikkat edilecek diğer bir önemli nokta insülin salınımının yeterli düzeyde devam ediyor olması ve bu salınımın yemek sonrası artıyor olmasıdır. Bu yöntem ayrıca obez ya da obez olmayan hastalarda da başarılı sonuçlar sağlayabilir.

### DIABETES SURGERY

The medical world has developed a surgical treatment method that can bring diabetes under control. This is called ileal interposition or diabetes surgery as it is known in Turkey.

With this method;

- 1- All drugs used in the treatment of diabetes are discontinued.
- 2- Insulin shots are discontinued.
- 3- The number of drugs or insulin shots used or amount of dose is decreased.

When we look at these results, the effect of the surgery is close to 100%.

The surgery corrects the impaired hormonal balance and normalizes it.

### WHAT KIND OF OPERATIONS ARE CONDUCTED IN SURGERY?

First of all, the stomach volume is turned into a laparoscopic sleeve. A section from the last part of the small intestine is placed in the first part of the small intestine. As a result of the procedure conducted, the food goes to the last section of the small intestine displaced right after the stomach, at the end of this part runs its normal course.

The uniting of the foods taken with the new intestinal compartment displaced right after the stomach triggers release of the hormone called GLP-1. This hormone causes pancreatic insulin release. This provides blood sugar control.

### WHO CAN BENEFIT FROM THIS SURGICAL TREATMENT METHOD?

First of all, people should be diagnosed with type 2 diabetes. In addition, the blood sugar control should not be provided despite optimal drug treatment methods, lifestyle and dietary changes under this diagnosis for at least 3 years. The patient must be between the ages of 18-65 for this operation to be conducted. Another important point to be paid attention is that the insulin release is maintained at an adequate level and this release is increasing after the meal. This method can also provide successful results in obese or non-obese patients.



# Kaanlar®

Sevgi dolu kahvaltılar...

## Çıtır Simitle Kaanlar iyi gider



[www.kaanlar.com.tr](http://www.kaanlar.com.tr)

[f](https://www.facebook.com/KaanlarTR) [i](https://www.instagram.com/Kaanlar) /KaanlarTR /Kaanlar

**KAANLAR**  
ŞİRKETLER GRUBU

Tüm ömrünü sıradan bir çocuk bakıcısı olarak geçirdi. Ölümünden sonra ardında bıraktığı arşivi geçtiğimiz yüzyılın en gizemli ve ilham verici fotoğraflarını barındırıyordu. Vivian Maier'in olağanüstü hikâyesine göz atıyoruz.

# VIVIAN MAIER'İN SOKAKLARI



# Streets of Vivian Maier

She spent her entire life as an ordinary babysitter. After her death, the archives she had left behind contained the most mysterious and inspiring photographs of the century we passed. We look at the extraordinary life story of Vivian Maier.



**S**ıkagolu John Maloof 30'lu yaşlarında, yaşadığı şehrin tarihine meraklı genç bir emlakçıydı. 2007 yılında üzerinde çalıştığı bir kitap için Şikago ile ilgili eski fotoğraflar toplamaya başladı. İhtiyacı olan fotoğraflar için bir yıl boyunca eskici eskici dolaştı. Bu arayış sırasında yerel bir müzayede evinden içinde birtakım fotoğraflar ve kişisel eşyalar olan bir kutuyu 400 dolara satın aldı.

Maloof'un 2007'de yavaş yavaş incelemeye başladığı kutu, borcu ödenmediği için tahliye edilen bir depodan geliyordu. Fotoğraflar, 1960'lar Şikago'sunun adeta zamanda donmuş birer âniydi. Araştırmaları Maloof'u depodan kiracısı Vivian Maier'e ulaştırdı. Bu, eski kutuların, kilitletildiği depoların ve bazı ailelerin tavan aralarının karıştırılacağı, yıllar süren bir araştırmanın başlangıcıydı. Maloof'un serüveni, Oscar adayı bir belgeselle ve 20. yüzyılın en önemli sokak fotoğrafçıları arasına yeni bir ismin eklenmesiyle sonlanacaktı: Vivian Maier.

Vivian Maier, 2007 yılında şans eseri keşfedildiğinden beri fotoğraf dünyasında büyük bir ilgi uyandırdı. Mektuplar, makbuzlar, yarım yamalak tutulmuş nüfus kayıtları ve notların bir araya getirilmesiyle ortaya çıkan bilgilere göre, Vivian Maier 1950'lerden 1980'lere kadar Şikago'da yatılı çocuk bakıcılığı yapmış sıradan bir kadındı. Bu yıllar boyunca kapalı kapılar arkasında 100 binden fazla negatif, banyo edilmemiş yüzlerce film rulosu, dosyalarca gazete kupürü, ses ve video kayıtları biriktirdiğinden kimsenin haberi yoktu.

Vivian, 1926'da Fransız asıllı bir anneye Avusturya asıllı bir babanın kızı olarak New York'ta doğdu. Babası kısa bir süre sonra hayatlarından çıktı ve Vivian çocukluğunu annesiyle birlikte Fransa'da geçirdi. 1951'de Amerika'ya döndü. Tek başınaydı ve çocuk bakıcısı olarak çalışmaya başlamıştı.

Vivian, ilk fotoğraf makinesini Fransa'da almış ve fotoğraf çekmeye 1949'da başlamıştı. 1952-1956 yılları arasında New Yorklu, 1956 sonrasında Şikagolu ailelerin çocuklarına bakarken,

**C**hicagoan John Maloof was a young real estate agent interested in the history of the city in which he lived in his 30s. In 2007, he began collecting old photographs about Chicago for a book he was working on. He went to the waste collectors for a year for old photographs that he needed. During this search, he bought a box with some photographs and personal items for \$ 400 from a local public auction house.

The box, which Maloof began to examine slowly in 2007, was taken from a warehouse, which was evicted for not paying the debt. The photographs were almost a frozen moment of the 1960s-Chicago. His investigations brought Maloof to the tenant of the warehouse, Vivian Maier. It was the beginning of many years of research into going through old boxes, locked warehouses and the roofs of some families. Maloof's adventure would end with Oscar-nominated documentary and with the addition of a new name to the most important street photographers of the 20th century: Vivian Maier.

Since Vivian Maier was discovered by chance in 2007, she has attracted a great deal of interest in the world of photographs. According to information gathered from letters, receipts, inadequately taken civil registry and notes, Vivian Maier was an ordinary woman who had been a live-in baby-sitter in Chicago from the 1950s until the 1980s. Nobody had any idea about the fact that

she collected more than 100 negatives, film rollers not developed, newspaper clippings, audio and video recordings during all these years.

Vivian was born in 1926 in New York City as a daughter of an Austrian father and a French descendent mother. His father left them a short time later and Vivian spent his childhood in France with his mother. In 1951 she returned to America. She was alone and started to work as a babysitter.

Vivian bought her first camera in France and started taking photos in 1949. While she babysit





onları gezdirirken aynı zamanda sokaklarda makinesini hayata çeviriyordu. Otobüs durakları, trafik ışıkları, boş restoran masaları, kaldırımlar, gazete bayileri, kapılar, otoparklar, tren istasyonları, parklar, sinema salonları ya da sanayi mahalleleri... Vivian Maier hayatın unutulmuş sıradan köşeleriyle ilgileniyordu. Belki de kendini yakın hissettiği için, evsizler, işçiler, hayat kadınları, yoksullar ve çocuklar gibi hayatın çeperinde kalan tipleri fotoğraflıyordu.

1970'ler ve 80'ler Vivian için aileden aileye taşındığı, hayatındaki düzen ve istikrarın azaldığı bir dönemdi. Fotoğraf çekmeye devam ediyor fakat filmleri banyo edecek imkânı bulamıyordu. Ekonomik durumu gittikçe kötüleşti. 1990'lara gelindiğinde Vivian eşyalarını depolarda saklayan evsiz bir kadın olmuştu. Geçmişte parklarda uyurken fotoğrafladığı sokak insanlarından biriydi artık. Bir zamanlar fotoğraflamak için içine baktığı çöp kutularında yiyecek arar olmuştu.

Hayatının son yıllarında daha önce dadılık yaptığı üç kardeş ona küçük bir ev tuttu. Sahip olduğu her şey, yüz binlerce negatifle birlikte depolarda çürümeye terk edilmişti. 2007'de artık depolarının kiralarını ödeyemiyordu. 2008 kışında Şikago şehir merkezinde yürürken buzda kayıp düştü ve başına darbe aldı. Bu kazadan sonra sağlığı düzelmedi ve 2009'da bir bakım evinde hayatını yitirdi.

John Maloof'un 2007'de o ilk kutuyu bulmasıyla, bu yalnız ve içine kapanık dadının hayatı boyunca gizli gizli biriktirdiği binlerce fotoğraf gün yüzüne çıktı. Vivian'ın ölümünden iki yıl sonra Maloof onun fotoğraflarından oluşan ilk sergiyi oluşturdu. 2013 yılındaysa Vivian Maier'i Bulmak isimli uzun metraj bir belgesel yayınladı ve büyük ilgi gördü.

Vivian, tanıklığını yaptığı dünyayı belgelemişti. Vivian ve makinesinin gördükleri, 1900'lerin ikinci yarısında Amerika sokaklarındaki hayatın adeta siyah beyaz birer belgesiydi. Yaşadığı dünyayı arşivleme ve biriktirme merakı Vivian Maier'i sokak fotoğrafçılığı ya da hümanist fotoğrafçılık alanında 20. yüzyılın en önemli isimlerinden biri yaptı.

the children of New Yorker families between 1952 and 1956, children of Chicagooan families after 1956, at the same time she was converting her machine into life around in the streets. Bus stops, traffic lights, empty restaurant tables, sidewalks, newsstands, gates, parking lots, train stations, parks, movie theatres or industrial neighbourhoods... Vivian Maier was interested in the forgotten ordinary corners of life. Perhaps because she felt intimate with herself, she photographed the characters who are on the periphery of life such as the homeless, the workers, the prostitutes, the poor, and the children. The 1970s and '80s were a period for Vivian to move from family to family, where the order and stability of her life had diminished. She kept taking photos but could not find chance of developing the films. Her economic situation got worse. By the 1990s, Vivian had become a homeless woman who kept her belongings warehouses. She was one of the street people who she photographed while sleeping in the parks in the past. She began looking for food in the waste containers into which she looked once upon a time in order to photograph. Late in her life, the three brothers who she had previously baby-sat, rented her a small house. Everything she owned was left in warehouses with hundreds of thousands



of negatives. In 2007, she could no longer pay the rents of the warehouses. In the winter of 2008, she fell on the ice and got a blow in her head while walking in the city centre of Chicago. After this accident, she did not recuperate and she passed away in a nursing home in 2009.

After John Maloof found that first box in 2007, thousands of photos that this alone and

introverted nanny accumulated secretly throughout her life. Two years after Vivian's death, Maloof prepared the first exhibition composed of her photographs. In 2013 he published a feature-length documentary entitled Finding Vivian Maier and attracted great attention.

Vivian documented the world she had witnessed. What Vivian and her machine saw were a document in black and white of the life in the American streets in the second half of the 1900s. The curiosity of archiving and collecting the world she lived made Vivian Maier one of the most important names in the field of street photography or humanist photography in the 20th century.

# INSTAGRAM İNSANLARI

## PEOPLE OF INSTAGRAM



**youname**

**F**ırsat bulduğumuzda girip neler olmuş diye baktığımız Instagram'da belli başlı karakterlerle karşılaşıyoruz. Hatta belki de o karakterlerden biri biziz.

Ne antropoloji yapıyoruz ne de Instagram falı baktığımızı iddia ediyoruz ama fotoğraflar arasında biraz vakit geçirincede herkes daha net görünüyor, daha iyi anlaşılıyor. Kabul edelim Instagram'da aslında en fazla on on beş karakter var. Gelin bu profillere bir kalp atmadan önce aralarında görünmez olalım.

♡ 💬 ➔

♡ like : 5220  
**youname** You text #description under

**youname**

**W**e come across some of the main characters on Instagram, to which we login and check on when we get the chance. Maybe we are one of those characters.

Neither we make anthropology, nor do we claim that we tell instagram fortune; however when we spend time among the photographs a little, everyone seems clearer; is understood better. Let's face it, actually there are a maximum of ten to fifteen characters in instagram. Let's be invisible before we leave a heart to these profiles.

♡ 💬 ➔

♡ like : 5220  
**youname** You text #description under

### Aşırı gezginler

Bir yılda kaç gün tatil olduğu ortada. Nasıl oluyor da bu kişiler her gün yeni bir tatil fotoğrafı paylaşırken bize yalnızca hayran hayran bakmak düşünüyor? Ancak, takipçi ve like ekonomisine baktığımızda durum oldukça parlak. Demek ki neymiş, çok okuyan değil, çok gezen beğenilirmiş.

### Çifte kumrular

Âşık olmak ve birlikte mutlu anlar yaşamak gerçekten de harika! Peki ya ortak bir Instagram hesabı açmak? İşte bu durum biraz şüpheli. Birlikten kuvvet mi doğar yoksa fazla yakınlık tez ayrılık mı getirir bilemeyiz. Çiftlerimize mutluluk diliyor, nazara karşı mutlaka önlem almalarını öneriyoruz.

### Lezzet peşindekiler

Yeni bir mekân mı açılmış? Tabii ki oradalar! Gelsin macchiato'lar, gitsin frappuccino'lar. Pizzadan bir dilim almadan önce çekilmiş fotoğraflar, suflenin arkasından verilen puanlar... Fotoğrafını elbette çekin ama yemeğinizi de soğutmayın. Üç beş like için aklıktan kıvranmaya değmez.

### Hashtag çılğınları

#neden #her #kelimenin #önüne #hashtag #işareti #koyulmalı? Bu kadar açıklama gerektiren bir fotoğraf Mona Lisa'dan daha anlamlı olmalı. Aslında daha fazla hashtag eklemek fotoğrafı daha fazla kişinin görmesi demek. Bu kişiler ekseriyetle "takibe takip" insanları olur, hiçbir şey onları artan takipçi sayıları

### Excess travellers

It is obvious how many days holiday last in a year. How is it possible that these people share a new holiday photo every day and we only look at them admiringly? However, when we look at the follower and the like economy, the situation is very bright. So the one who travels a lot is liked, not the one who reads a lot

### Lovey dovey

It is really great to be in love and to have happy moments together! Well what about open a common Instagram account? This is a little dubious. We cannot know whether many hands make light work or familiarity breeds contempt.

We wish happiness for our couples; we recommend them to take precautions against the evil eye.

### Taste followers

Has any new place been opened? Of course they are there! Let's drink macchiato; let's drink Frappuccino. Photos taken before you get a slice from the pizza, points given after







kadar mutlu edemez.

### Manzaraya kapılanlar

Havadaki bulutlar, tellerdeki kuşlar, hatta çöpün kenarına terk edilmiş eski bir çekyat... Bu kişiler takipçileriyle pek yüzgöz olmaz, sanatları konuşsun isterler. İçe dönük oldukları için mi yoksa daha önce yüz bin kez fotoğraflanmış bir manzaranın kaydedilmesinin öneme inandıkları için mi böyle olduklarını bilmiyoruz. Yine de mahremiyetlerine saygı duyuyor, sanatlarını like'larımızla ödüllendiriyoruz.

### Selfie bağımlıları

Eskiden garsonlardan fotoğraf çekmeleri istenirdi. Günümüzde herkes kendi fotoğrafını çekebiliyor. Nur yüzünüze bakmaktan şikayetçi değiliz elbette ama Instagram'da biraz çeşitlilik herkesi mutlu edebilir.

### Sessiz tanıklar

Bazılarının hiç fotoğraf paylaşmaması sizin de dikkatinizi çekmiş olabilir. Instagram dehizlerinde hayalet gibi gezinen bu kişiler sadece paylaşılan fotoğrafları beğenmekle yetiniyor.

the soufflé ... Of course, you can take its photo but do not let your food get cold. It's not worth starving for three or five like.

### Crazy for Hashtag

#why #should #you #have #to #put #hashtag #before #every #word? A photograph that requires so much explanation should be more meaningful than Mona Lisa. In fact, adding more hashtags means that more people will see the photo. These people usually have "follow-for-follow" people; nothing can make them as happy as the increasing number of followers.

### Attracted by the Landscape

Clouds in the air, birds on the wires, even an old hide-a-bed sofa abandoned near the waste container... These people do not get too familiar with their followers; they want that their art stand out. We do not know whether they are so because they are introverted or they believe in the importance of recording a landscape photographed a hundred of thousands times before. Nevertheless, we respect their privacy and reward their art with our likes.

### Selfie addicts

In the past, the waiters were asked to take photos. Nowadays everyone can take their own photo. Of course, we are not complaining about looking at your cherub face, but a little variety in Instagram can make everybody happy.

### Silent witnesses

The fact that some people do not share photos might have aroused your attention. These people wandering like ghosts in the Instagram corridors only content themselves liking the photos shared. Maybe they do the best, who



Belki de en doğrusunu yapıyorlardır kim bilir. Arkalarına yaslanıp rahat bir şekilde insanların hayatlarını izliyorlar. Tıpkı sıkıldıkça belgesel kanalları ya da diziler arasında dolaşan emekli bir öğretmen gibi.

### Durmak bilmeyenler

Bir insan daima enerjik olabilir mi? Sürekli bir yürüyüş, kilometrelerce koşu, bisikletle gezi... Üstelik sadece hafta içindeyiz. Daha bunun tatillerde kamp yapması var, dağa tırmanması, denizde yüzmesi var. Bu kişilerin Instagram hesabı tembeller için vicdan azabı. Kucağımızda çips elimizde içeceğimizle onları takip ederken aklımızda tek bir soru var: "Acaba yanlarında sürekli bir fotoğrafçı mı gezdiriyorlar?"

### Kedi sevdalıları

Instagram'ın aslında insanlar için değil de kediler için icat edildiğinin hepimiz farkındayız. Fotoğraf karesine ucundan kıyısından girecek bir kedi %40 fazla like demek. Bir zamanlar ormanların en azılı avcıları olan bu hayvanlar artık like peşinde koşuyor. Bu durumdan da en çok kedi sahipleri nasipleniyor.

knows. They lean backwards and follow people's lives comfortably. Just like a retired teacher zapping through documentary channels or series as he gets bored.

### Unstoppables

Can a person always be energetic? Non-stop walking, miles of running, cycling tour... And we're only in the week-days. There is more; i.e. camping during holiday, mountain climbing, swimming. Their instagram accounts are the pangs of conscience for the lazy ones. We have a single

question in our mind when we are following them with chips in our lap and our drink in our hands: "Are they always with a photographer?"

### Cat Lovers

We are all aware that Instagram has been invented for the cats not for humans. A cat that enters the frame of a photo means 40% more likes. These animals, which were once the wild hunters of the forest, are now pursuing like. Cat owners benefit this situation.



**YAKINDA IRAK'TA DA  
MÜŞTERİLERİMİZE GÜLÜMSEMEYE  
BAŞLAYACAĞIZ / WE'LL SOON  
START SMILING TO OUR  
CUSTOMERS IN IRAQ TOO**

*Baked  
★  
Hamurumuzda  
dostluk var!  
★  
with love!*



# UZAKDOĞULU, DENGELİ VE UYUMLU

Zen, sadeliğin ve alçakgönüllülüğün huzur getireceğine inanan bir Uzakdoğu felsefesi. Hiçbir coğrafyayla, kutsal mekânla ya da yazılı kaynakla bağı yok. Buna rağmen, dünyada farklı yorumlarla kitlelere ulaşmayı başardı. Bu felsefeye göre ihtiyacımız kadarına sahip olmalı ve gösterişten uzak durmalıyız. Bu yolla kendimize yakınlaşabilir ve iç dünyamızı zenginleştirebiliriz.

A photograph of a traditional Japanese-style room. The room features a large, multi-paned window with a dark wooden frame, allowing bright light to filter through. The floor is covered in light-colored tatami mats. In the foreground, there is a square opening in the floor, possibly a traditional Japanese sink or a decorative element. The overall atmosphere is serene and minimalist.

# Far eastern, balanced and compatible

Zen is a Far Eastern philosophy that believes that simplicity and modesty will bring peace. It does not have any connection with any geography, holy place or written source. Nevertheless, it has been able to reach masses with different interpretations in the world. According to this philosophy we must have as much as we need and stay away from the show off. In this way we can get closer to ourselves and enrich our inner world.

## Zen'e yakından bakmak

Bu felsefeye göre insan kendi doğasıyla bütünleşmeli ve kendini tanımalı. Bunun için dünyevi sorunlardan ve gösteriştenden uzak durmalı. Japon düşünür ve yazar Daisetsu Teitaro Suzuki, Zen felsefesini şöyle özetliyor: "İnsanın kendi derinliklerini görebilme sanatıdır. Bağımlılıktan özgürlüğe götüren yoldur."

## Sadeliğin keşfi

Sadece ihtiyaç duyduğunuz eşyalardan bir düzen oluşturma fikri ilk bakışta oldukça sıkıcı gelebilir. Salonunuzda sık bir oturma grubu hayal ederken, tek bir kanepenin yeterli olacağına inanmak istemeyebilirsiniz. Kendinize daha fazla alan kazandırmış olmanın keyfine vardığınızdaysa durum değişebilir. Kullanışlı bir kanepenin, bir minder ve orta büyüklükte bir sehpa... Bu formüle doğru bir aydınlatma eklediğinizde evinizi cennete çevirebilirsiniz. Işık doğudan yükselir!

Hiçbir yapay aydınlatma güneş ışığının yerini alamaz. Üstelik ışığı evinizin her köşesine ulaştırmak sanıldığı kadar zor değil. Japonlar ışık sorununu "soci adı verdikleri raylı kapı sistemiyle çözmüşler. Kâğıt ya da ince ahşap plakalardan oluşan sistem hem ışığı içeri alıp yayıyor hem de standart kapıların kapladıkları alandan tasarruf etmenizi sağlıyor. Son zamanlarda soci, ev ve bahçe dekorasyonunda sıkça karşımıza çıkıyor.

## Olmazsa olmaz

Evinizin vanilya ve tarçın gibi yumuşacık kokmasını sağ-

lamak için yapay oda kokuları kullanmak yerine mumlardan yardım alabilirsiniz. Evin her köşesine serpiştirdiğiniz çeşitli boylarda, krem rengi ve beyaz mumlarınız loş ışıkları ve mis kokularıyla kendinizi harika hissetmenizi sağlayacak.

## Daha doğal, daha huzurlu

Fabrikasyon sentetik eşyalar yerine ahşap ve doğal taşlardan yapılmış parçaları tercih etmenin zamanı geldi. Özellikle köknar, kızılçam ya da serviden yapılmış mobilyaların çok daha sağlıklı, uzun ömürlü ve sık olduğunu hatırlatalım. Bu malzemelerden üretilmiş orta sehpanızın altına sereceğiniz sade bir bambu kilimle Zen tarzınızda bütünlüğü yakalayabilirsiniz.

## Zıtların birlikteliği

Yin Yang de Zen gibi huzura odaklanan önemli bir öğretidir. Yin Yang'i daha iyi anlayarak bir alanın çok daha uyumlu ve dengeli olmasını sağlayabilirsiniz. Taşın yanındaki ahşap, camı tamamlayan metal, birbirlerine çok yakışır. Parlak, matla uyum içinde olabilir. Doğadaki ölçülü armoniyi yaşam alanınıza taşıyın. Az, ferah ve dengeli... Bu üç kelime huzura açılan kapınızın anahtarı.

## Son bir yeşil dokunuş

Zen, her konuda sizi mütevazı olmaya yönlendirse de bitki kullanımında oldukça esnek. Tavandan sarkıtılmış bir teraryum ya da bir bonzai ağacı yeni ve huzur dolu dekorasyonunuz için mükemmel bir son dokunuş olacak.



## Take a close look at Zen

According to this philosophy, human beings must be integrated with their own nature and know themselves. For this, he must stay away from earthly problems and show off. Japanese philosopher and writer Daisetsu Teitaro Suzuki summarizes Zen philosophy as follows: "It is the art of the man to see his own depths. It is the road that leads from dependency to freedom."

## Discovery of Simplicity

The idea of creating an order with just the things you need might be quite boring at the beginning. You may not want to believe that a single sofa will be sufficient while you imagine a stylish seating group in your room. When you have the pleasure of giving yourself more space, the situation may change. A useful sofa, a mattress and a medium-sized coffee table... When you add the right lighting to this formula, you can transform your home into paradise.

## The light rises from the east!

No artificial lighting can take the place of the sunlight. Moreover, it is not as difficult as it sounds to bring the light to every corner of your house. The Japanese have solved the light problem with the railed door system they call "soci". The system, which consists of paper or thin wooden plates, both taking the light in and gives out light, saving you from the space of the standard doors. In recent times we see soci often in home and garden decorations.

## Sine qua non

Instead of using artificial room odours to help make your home smell like vanilla and cinnamon, you can get help

from candles. Your cream colour and white candles in the various sizes you have place in every corner of the house will make you feel wonderful with dim lights and fragrance.

## More natural, more peaceful

It's time to choose pieces made of wood and natural stones instead of fabricated synthetic materials. I would especially like to remind you that furniture made from fir, Calabrian pine or cypress is much healthier, long-lived and elegant. You can provide integrity with your Zen style through a simple bamboo rug underneath our medium-sized tablecloth made from these materials.

## Unity of opposites

Yin Yang is an important discipline that focuses on the peace like Zen. By understanding Yin Yang better, you can make an area much more harmonious and balanced. The wood next to the stone, the metal that completes the glass, are very suitable for each other. Bright might be in compliance with matt. Carry the moderate harmony in the nature into your living space. Little, spacious and balanced... These three keys are the key to your door opening to the peace.

## One last green touch

Even though Zen leads you to be modest in every way, it is very flexible in plant use. A terrarium or bonsai tree hung from the ceiling will be a perfect last touch for your new and peaceful decoration



# TEMMUZ-AĞUSTOS-EYLÜL AYLARI BURÇ YORUMLARI



## JULY-AUGUST-SEPTEMBER SIGNS INTERPRETATIONS

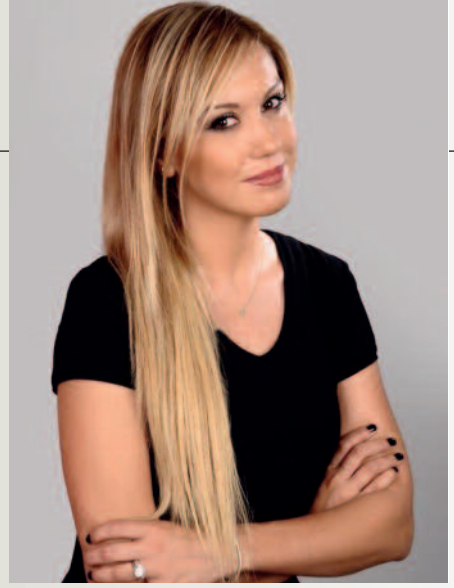


**M**erhaba Sevgili Dostlarım... Siz keyif yaparken, astroloji bölümümüzde, Gezegen yerleşimleri, önümüzdeki 3 ay içinde sizlere neler getirecek, hep birlikte inceleyelim. Öncelikle; Jüpiter ge-

zegeninin gerilemesinin bitmesiyle, iş ve maddiyat konularında rahatlamalar olacağını müjdeleyebilirim. Ocak-2017 tarihinden, haziran ayına kadar devam eden Jüpiter gerilemesi, tüm dünyada çok önemli maddi zorluklar ve dalgalanmalar yarattı, yatırımlar yavaşladı. Artık temmuz ayı itibarıyla, yavaş yavaş düzene girmeye başlıyor. Terazi burcunda ileri pozisyona geçen Jüpiter, kişisel olarak özellikle Hava grubu burçları (İkizler, Terazi, Kova) için sürprizler getirecektir. Önümüzdeki 3 aylık süreçte; özellikle dikkatli olmamız gereken ay, ağustos olacaktır. Önemli değişimleri getiren Ay ve Güneş tutulmaları, herkesi etkileyecektir.

7 Ağustos'ta Kova burcunda parçalı Ay tutulması ve 2 hafta sonrasında, 21 Ağustos tarihinde Aslan burcunda tam Güneş tutulması meydana gelecektir.

Her zaman olduğu gibi, Güneş tutulmasının gölgesinin düşeceği ülkelerde, önemli deprem ve felaketler riski bulunuyor. Bu yıl; ABD kıtasının tamamı, tutulmanın gölgesiyle riskli durumlar ve önemli değişimler yaşayabilir. Tutulmaların dışında; 13 Ağustos-5 Eylül arasında Başak burcunda gerileyecek Merkür, iletişim problemleri, önemli salgın hastalıklar, spor sakatlanmaları ve zehirlenmelere sebep olabilir. Önleminizi alır, dikkat ederseniz zarar görmezsiniz. Her zaman Merkür gerilemeleri, rezervasyonlarda aksilikler, yolculuk ve kazalarda artışa sebep olabilir. Teknolojik sıkıntılar ve internet sorunları konusunda, Ağustos ayı boyunca dikkatli olmalısınız. Şimdi, tutulmalar ve Merkür gerilemesinin burçlara yansımaları, burçlara göre açıklayalım. Önemli değişimlere sebep olacak konumlar sebebiyle, yükselen burcunuzu biliyorsanız, okumanızı öneriyorum...



**SEDA ÖNAL**

İletişim Uzmanı / Astrolog  
Communications Specialist / astrologist

**H**ello Dear Friends... As you enjoy yourself, in our astrology section, let us have a look all together at what the planet positions will bring you in the next three months? First of all, with the end of the retrograde of planet Jupiter, I can herald that there will be some relief in terms of business and financial issues... The retrogradation of Jupiter from January to June 2017 created very significant financial challenges and fluctuations all over the world. Investments slowed down. Together with July, it starts to restore gradually. Of course, Jupiter's transition to the forward position in Libra sign will bring personal surprises especially to Air group signs (Gemini, Libra, and Aquarius)... August is the month that you particularly should be careful. Lunar and solar eclipses will affect everybody, bringing important changes.

On August 7, Aquarius people will experience a partial lunar eclipse and after 2 weeks, on August 21, there will be a total solar eclipse for Leo. As always, there is a notable risk of earthquake and disaster in the countries which will overshadowed by Solar Eclipse. This year, entire American continent is likely to experience risky situations and significant changes because of the shadow of eclipse.

In addition to eclipses; The retrogradation of Mercury in Virgo between August 13 and September 5 may cause communication problems, serious epidemics, sports injuries and poisonings... If you take necessary precautions and be careful, you don't get harmed. Mercury retrogradation is always likely to cause misfortunes in bookings and increase in travels and accidents. You should watch out for technological and internet-related problems throughout August. Let us now explain the reflection of eclipses and Mercury's retrogradation on each sign. Because of the positions that can cause important changes, you should certainly read your ascendant sign, if you know.

### KOÇ VE YÜKSELEN KOÇ BURÇLARI



Öncelikle temmuz ayında; iletişimde yoğun ve aktif olacağınızı söyleyebilirim. Merkür; varsa çocuklarınız ile ilgileneneğiniz, yoksa aşk yaşamınızı hareketlendirecek günler getirecektir. 9 Temmuz tarihindeki Dolunay; meslek yaşamınızda sıkıntı yaratabilir.

23 Temmuz tarihindeki Yeniay; çocuklar ve aşk yaşamınız ile ilgili yepyeni enerjiler getiriyor. Ağustos ayı ise; çok önemli tutulmalar ile oldukça dikkatli olmamız gereken bir ay olacaktır. 7 Ağustos tarihindeki Ay tutulması ve 21 Ağustos tarihindeki tam Güneş tutulması Kova-Aslan ekseninde gerçekleşiyor. Bu konum, sizin yakın dostlarınız, aşk yaşamınız ve çocuklarınız ile ilgili değişim ve dönüşümler verebilir. Çocuk sahibi olmak isteyen Koç ve yükselen Koç burçları, isteğine kavuşabilir. 26 Ağustos itibarıyla, 20 Eylül tarihine kadar Venüs güzelliğinizi ve çekiciliğinizi arttırıyor. 13 Ağustos-5 Eylül tarihi aralığında, burcunda gerileyecek Merkür; sağlık, beslenme, spor gibi konularda disiplin altına girmenizi sağlayacaktır. Böcek sokmaları veya zehirlenmelere açık bir süreçtir. 6 Eylül Dolunayı, içinize kapanarak yalnızlık isteği verebilir...

20 Eylül tarihinde, sağlık evinizdeki Yeniay, kendinizi güçlü hissettirecektir. Yanınızda çalışanlar ile ilgili değişimler olabilir.

### BOĞA VE YÜKSELEN BOĞA BURÇLARI



Temmuz ayı boyunca; Venüs gezegeni maddi konularda size şans getirecektir. Burçlarınız hafifleyebilir. 9 Temmuz Dolunayı; bazı seyahatlerinizin ertelenmesine ya da eğitim konularında aksiliklere sebep olabilir. 23 Temmuz tarihindeki Yeniay; aileniz ile

güzel zamanlar geçirmenizi sağlayacaktır. Evinizde yenilikler yapabilirsiniz. 7 Ağustos tarihindeki Ay tutulması ve 21 Ağustos tarihindeki Güneş tutulması; kariyer ve yuva alanlarınızda değişimlere sebep olacaktır. Bu tarih öncesi veya sonrası 1 ay içinde taşınabilir, iş değişiklikleri yapabilirsiniz. Yakın akrabalarınızın sağlık sorunları olabilir. 13 Ağustos - 5 Eylül arası, gerileyecek Merkür gezegeni, çocuklarınız ile iletişimde zorlanmalar yaratabilir. Aşk yaşamınızda, geçmiş aşklar için geri dönüşler, haber alma gibi gelişmeler olabilir. Eleştiriye hiç gelemeyeceğiniz bir süreç diyebilirim. Eylül ayında ise; 6 Eylül tarihindeki Dolunay; arkadaşlıklarınızda bazı alınganlıklar, hiç beklemediğiniz tepkiler ile şaşırtabilir. 20 Eylül'deki Yeniay Başak burcunda ve çocuk sahibi olmak isteyen Boğalar, sürprizler yaşayabilir, yeni aşklar kapınızı çalabilir. 12 Haziran'da İleri gitmeye başlayan Jüpiter; iştahınızı açabilir, kilo alımına dikkat etmelisiniz.

### ARIES AND ARIES ASCENDANT SIGNS



First of all, I can say that communication will be intense and active in July. Mercury will bring days when you can deal with your children, if you have, or boost your love life if you don't. The full moon on July 9 may cause problems in your business life. The new moon on July 23 brings totally new energies with regard to your children and love life. And August, because of very significant eclipses, will be a moon when you should be very attentive. The lunar eclipse on August 7 and the total solar eclipse on August 21 take place on the axis of Aquarius-Leo. This position can deliver some changes and transformations related to your familiars, love life and children. Those Aries and Aries Ascendant people who want to have a child can achieve their purpose. Beginning from August 26 up to September 20, Venus increases your beauty and attractiveness. Mercury's retrogradation between August 13 and September 5 will make you well-disciplined with regards to health, nutrition, sportive activities, etc. There is a risk of re-acquire bad habits. It is a period open to insect stings and poisonings. The full moon on September 6 may cause you to withdraw into yourself and want to be alone... On September 20, the new moon in your health home will make you feel strong. There may be changes related to the people working for you.

### TAURUS AND TAURUS ASCENDANT SIGNS



Throughout July, plant Venus will bring you luck in financial matters. Your debts may relief. The full moon on July 9 may give rise to postponement of travels or some problems in educational matters. The new moon on July 23 will make you have good times with your family. You might make some changes at your house. The lunar eclipse on August 7 and the solar eclipse on August 21 will give rise to changes in your career and home areas. Within one month before and after that date, you are likely to move into a new house or make a job change. Your close relatives may experience health problems. The retrogradation of planet Mercury between August 13 and September 5 may create difficulties in communicating with your children. You may return to or hear from your ex love. I can say that this is a period when you will not be open to criticism. Together with the full moon on September 6, you might be surprised with sensitivity or unexpected reactions of your friends. The new moon on September 20 is in Virgo and Taurus people who want to have a child might be surprised. Or a new love may knock your door. On June 12, with the start of forward movement of Jupiter, your appetite might increase and you need to be careful about weight gain.

## İKİZLER VE YÜKSELEN İKİZLER BURÇLARI



5 Temmuz itibariyle burcunuzda ilerlemeye başlayan Venüs ile güzellik ve çekiciliğiniz artıyor. Aynı zamanda, aşk konularında da istediğinizi alabileceksiniz. 9 Temmuz'daki Dolunay; mahkemelik konularda olumsuz haberler getirebilir ya da Bazı borç-

larınız, zorlanmanıza sebep olabilir.

23 Temmuz'daki Yeniay ile; oldukça sosyal ve aktif olacak, pek çok kısa yollar yapabileceksiniz. 7 Ağustos Ay tutulması ve 21 Ağustos Güneş Tutulması; yolculuklar, eğitim yaşamı, din, astroloji, iletişim alanlarınızı etkileyecektir. Dolayısıyla değişim ve yenilik enerjisi getiren tutulmalar, sizin için; uzun zamandır dilediğiniz bir ülkeyi görmenizi sağlayabilir ya da yeni bir eğitime başlayabilirsiniz demektir. Olumsuz olarak gelse de; yaşamda daha olgun bir cepheden bakmayı öğrenebilir, artık daha prensipli davranmak zorunda kalabilirsiniz.

13 Ağustos-5 Eylül arası, yuva alanınızda gerileyen Merkür, ailenizle bazı iletişim kopuklukları yaratabilir. Evinizde tadilat gerektirecek aksilikler ortaya çıkabilir. 6 Eylül'de Dolunay, iş ortamınızda gerginlik yaratabilir.

20 Eylül'deki Yeniay ile; eskidiğini düşündüğünüz bir eşyanızı değiştirebilir, evinizin dekorasyonunu yenileyebilirsiniz. 12 Haziran'da ileri giden Jüpiter; hayallerinizi gerçekleştirmeye başlıyor.

## YENGEÇ VE YÜKSELEN YENGEÇ BURÇLARI



Temmuz ayı bilinçaltı evinizde ilerleyen Venüs sayesinde, hislerinizin kuvvetleneceği, haberci rüyalar ile kendinizle baş başa kalmak isteyeceğiniz bir aya işaret ediyor. Bu dönem aynı zamanda gizli ve platonik aşklara açık bir dönem olacaktır. 9 Tem-

muz'da karşıt burcunuz Oğlak'taki Dolunay, sizi birebir etkileyerek, iç huzurunuzda ve aşk ilişkilerinizde gergin günler yaşatabilir. Mümkün olduğunca sakin kalarak, kıskançlık hislerinizi kenara bırakmaya çalışmalısınız.

23 Temmuz'daki Yeniay, maddi konularda size şans getiriyor. 7 Ağustos Ay tutulması ve 21 Ağustos Güneş tutulması, maddi geliriniz, boşanma, nafaka, kredi, başkalarının parası gibi konularda riskli durumlar yaratabilir. Var olanı korumak, bu dönem için daha önemli olacaktır. Gelir değişimleri, mal edinme gibi olumlu durumlar da, kişisel haritalarınız için olasıdır. 13 Ağustos'ta gerilemeye başlayan Merkür; iletişim konularında aksiliklere ve elektroniklerinizde arızalara yol açabilir. 5 Eylül tarihine kadar, yolculuklarda gecikmeler yaşanabilir. 6 Eylül tarihindeki Dolunay; inançlarınız konusunda daha araştırmacı yapabilir. 20 Eylül Yeniay'ı sonrası, var ise kendinizden küçük kardeşiniz için sevindirici gelişmeler olabilir. İletişimde rahatlayacak, kısa yollar yapabileceksiniz.

## GEMINI AND GEMINI ASCENDANT SIGNS



Venus' progress starting on July 5 increases your beauty and attractiveness. At the same time, you will be able to get whatever you want in your love life. The full moon in 9th July might bring undesirable news about judicial matters. Or, you may have difficulties with some

of your debts.

With the new moon on July 23, you will become very social and active and likely to have many short trips. The lunar eclipse on August 7 and the solar eclipse on August 21 will affect your travels, educational life, religion, astrology and communication areas. Hence, the eclipses bringing change and renewal energy might make you visit a country you want or start a new education program. Even there may be negative consequences, you are likely to learn seeing life from a more mature perspective or have to behave more principled.

The retrogradation of Mercury in your home area between August 13 and September 5 might cause some lack of communication with your family. You may have some troubles with your house needing to be refurbished. The full moon on September 6 might cause tension in your workplace environment.

With the new moon on September 20, you are likely to replace your old furniture or re-decorate your house. The progress of Jupiter starting on June 12 helps you make your dreams come true.

## CRAB AND CRAB ASCENDANT SIGNS



In July, Venus' progress in your subconscious house points a month when your feelings get stronger, have prodromal dreams and want to get away from it all. This period will also be open to secret and platonic loves. On July 9, the full moon on your opposite

sign Capricorn might influence you directly and cause tension in your emotional calm and love affairs. You need to try to stay calm and put away your jealousies as far as possible.

The new moon on July 23 brings luck in financial matters. The lunar eclipse on August 7 and the solar eclipse on August 21 might lead to risks concerning the matters such as your revenue, divorcement, alimony, credit or money of others. For this period, protecting what you have is the best. Some positive developments such as changes in revenue or acquiring property are possible for your personal maps. The retrogradation of Mercury starting on August 13 may cause communication problems or failure of your electronic devices. There may be delays in travels until September 5. The full moon on September 6 is likely to make you more inquisitive about your beliefs. After the

**ASLAN VE YÜKSELEN ASLAN BURÇLARI**

Sizler için dönüm noktası olabilecek bir 3 ay içerisinde girmiş bulunuyoruz. Öncelikle; temmuz ayı için, sosyal ve sevdiğiniz dostlarınız tarafından ilgi göreceğiniz bir ay diyebilirim. 9 Temmuz'da sağlık evinizdeki Dolunay, ufak rahatsızlıklar yaşatabilir. Daha takıntılı

olabilir ve her şeyi kritik edebilirsiniz. 20 Temmuz-5 Eylül arası burcunuzda ilerleyecek Mars, çevrenize "Artık bende varım" demenizi sağlayacak, uzun zamandır saklandığınız yerden çıkarak, daha aktif olmanıza yardımcı olacaktır. 23 Temmuz'da burcunuzdaki Yeniay sayesinde; Görünüşünüzde ve düşünce yapınızda yenilikler yapabilirsiniz. 7 Ağustos Ay tutulması ve 21 Ağustos Güneş tutulması burcunuz ekseninde gerçekleşiyor. Bu sizin için oldukça büyük değişimler getirecek bir dönem demektir. Evlilik, çocuk, mal edinme, terfi gibi güzel gelişmeler olabileceği gibi, hayatınızda olumsuz giden evliliklerin sonlanması, maddi kayıplar veya yakınlarınızın kaybı gibi ciddi olumsuzlar da getirebilir. Ancak önemli olan, mutlaka bir değişim yaşayacak olunuzdur. 26 Ağustos-20 Eylül arası; Venüs burcunuzda. Size şans, aşk ve güzellik verecektir.

13 Ağustos sonrası gerileyen Merkür ve para evinizde gerçekleşecek Dolunay sebebiyle, eylül ayı boyunca, ödemelerde sıkıntı ve fazla harcamalar olabilir. 20 Eylül sonrası, maddi rahatlama olacaktır.

**BAŞAK VE YÜKSELEN BAŞAK BURÇLARI**

Temmuz ayında Venüs mesleki alanlarınızı etkileyerek, geleceğiniz adına yeni girişimlerde bulunmak için güçlü insanlardan yardım almanızı sağlayacaktır. Burada önemli olan kararsızlıklarınızı bir kenara bırakabilmeniz, şansınızı değerlendirebilmenizdir. 9 Temmuz Dolunay'ı, çocuklar ile ilgili

bazı endişeli durumlar yaratabilir. Var olan ilişkinizde güven sorunları ortaya çıkabilir. 23 Temmuz Yeniay'ı; bilinçaltınızda uyanış, hedeflerinize odaklı bir ruh hali veriyor. Ağustos ayına bakacak olursak; 13 Ağustos sonrası burcunuzda gerileyen Merkür, iletişimde zorlanmalara, alıngan bir tavırla kırıncı davranışlara sebep olabilir. 7 Ağustos Ay Tutulması ve 21 Ağustos Güneş Tutulması, sizin çalışma şartlarınız, yanınızda çalışanlar ile ilgili önemli değişimler getirebilir. Ayrıca sağlık evinizi de etkileyen bu tutulmalar, daha disiplinli bir yaşam tarzına geçmenizi gerektirecektir. Yeteneklerinizi ve bedeninizi yenileme fırsatı olarak düşünmeli, değişimi kabul etmelisiniz. 6 Eylül tarihinde; karşıt burcunuz ile Dolunay'ı oluşturuyorsunuz. 5 Eylül'de burcunuza geçen Mars'ta bu gerginliğe eşlik ediyor ve agresif bir hafta yaratıyor. Kazalara, ameliyatlara açık bir dönem olabilir. 20 Eylül tarihinde, burcunuzdaki Yeniay; yenilenme, sağlığın düzelmesi ve aşkta şanslı bir dönem demektir.

new moon on September 20, there may be gladsome developments for your younger sister or brother, if any. You will relax in communication and likely to have short trips.

**LEO AND LEO ASCENDANT SIGNS**

You entered into a three months period likely to be milestone for you. First of all, I can say the July will be a social month when you draw attention of your friends. Due to the full moon in your health house on July 9 you may suffer trivial discomforts. You can be

more obsessive and criticize everything. With the Mars' progress in your sign between July 20 and September 5 you take heart, come out of your shell and be more active. Thanks to the new moon in your sign on July 23, you are likely to make some changes in your appearance and mentality. The lunar eclipse on August 7 and the solar eclipse on August 21 happen on the axis of your sign. So, it is a period that will bring important changes for you. As well as some positive developments such as marriage, having a child or acquiring property, there may also be some serious negative developments such as the end of marriages with conflicts, financial losses or losing relatives. But, it is certain that you will experience changes. Venus is in your sign between August 26 and September 20. It will bring you good luck, love and beauty. Because of Mercury's retrograde after August 13 and the full moon in your money house, you may experience payment problems and have extra expenses in September. After September 20, financial relief happens.

**VIRGO AND VIRGO ASCENDANT SIGNS**

In July, Venus influences your professional life and makes you get help from powerful people in order to take new steps for your future. What is important at this point is putting away your indecisions and take the chance. The full moon on July 9 might bring some worries related to your children. Some issues of trust may arise in your existing relationship.

The new moon on July 23 brings subconscious awakening and a target-oriented mood for you. Mercury's retrograde after August 13 in your sign might cause difficulties in communication, sensitive and offending behaviours. The lunar eclipse on August 7 and the solar eclipse on August 21 are likely to bring important changes with regard to your working conditions as well as your employee. In addition, these eclipses which also have an impact on your health house will require you switch to a more disciplined lifestyle. You should consider it as an opportunity for renewing your talents and body and embrace change. On September 6, you create full moon with your opposite sign. Mars' switch to your sign on September 5 accompanies this tension and causes an aggressive week. It can be a period bringing accidents and surgeries. The new moon on September 20 in your sign means renewal, recovery of health status and a lucky period respecting love.

## TERAZİ VE YÜKSELEN TERAZİ BURÇLARI



Temmuz ayında pek çok seyahatleriniz olabilir. Neredeyse her gün bir davet alabilirsiniz ve yalnız olmak istemezsiniz. İnançlarınız konusunda daha derin bir iç yolculuğa çıkabilirsiniz. 9 Temmuz tarihindeki Dolunay; yuva evinizde ve aileniz ile kısıtlamalara bağlı, ufak anlaşmazlıklar olabilir. 23 Temmuz'da Yeniay

sonrası; yeni kişilerle tanışabilir, keyifli ortamlara girebilirsiniz. Yeniay ile birlikte Haziranda, burcunuzda ileri pozisyona geçen Jüpiter'in etkilerini hissedecek, artık hayallerinize kavuşma fırsatları yakalayacaksınız. 13 Ağustos-5 Eylül aralığında gerileyen Merkür, ağustos ayını yorgun geçirmenize sebep olabilir. Bu sürede yalnızlık ihtiyacında olabilirsiniz. 7 Ağustos Ay tutulması ve 21 Ağustos Güneş Tutulması Aşk yaşamınız, arkadaşlıklarınız ve sanatsal yeteneklerinizi kullanmak adına yenilikler ve değişimler getirebilir. Çocuk sahibi olmak isteyen Teraziler için sürpriz gelişmeler olabilir. Tabi değişimler her zaman olumlu olmayabilir. Dolayısıyla varsa çocuklarınız için, çok daha dikkatli olunması gereken bir dönemdir. Arkadaşlıklarınız üzerinde hakimiyet kurmaya çalışmanız, onları rahatsız edebilir. Eylül ayı; sağlık konusunda dikkatli olmanız gereken bir süreçtir. Kontrollerinize önem vermelisiniz. Beslenmeniz ve kilo gibi konularda dikkat gerekebilir.

## AKREP VE YÜKSELEN AKREP BURÇLARI



Temmuz ayı boyunca maddi konular gündeminiz de olabilir. Miras, hisseli paralar ve kredi gibi konularda girişimleriniz olumlu sonuçlanacaktır. 9 Temmuz Dolunay'ı; iletişim evinizi etkiliyor ve kendinizi anlatmakta zorlanabilirsiniz. 23 Temmuz Yeniay'ı ise; mesleki

alanlarınızda yenilikler ve fırsatlar anlamındadır. Keyifli bir temmuz sonrası, 13 Ağustos'ta gerilemeye başlayan Merkür, 5 Eylül tarihine kadar, arkadaşlıklarınızda uzaklaşmalar ve anlaşmazlıklar verebilir. 7 Ağustos Ay Tutulması ve 21 Ağustos Güneş tutulması; kariyer planlaması ve değişimler getirecektir. Aklınızda var olan planları hayata geçirilebileceğiniz gibi, tam tersi mecburi iş değişimleri yapmak zorunda kalabilirsiniz. Yeni bir eve taşınabilirsiniz. Bu arada; aile büyüklerinizin sağlığı ile ilgili sorunlar ve ameliyatları da söz konusu olabilir. Eylül ayında da Tutulma etkilerinin devam edeceğini belirtmeliyim. 6 Eylül tarihindeki Dolunay, çocuklarınızın güvenliği ve eğitimleri konusu ile ilgili yoğunluk getirebilir. Aşk yaşamınızda ilgisizlik hissedebilirsiniz. 20 Eylül tarihindeki Yeniay enerjisi; yeni kişiler ile tanışarak, atıllımlar yapmanıza yardımcı olacaktır. Bu dönemde maddi beklentileriniz artacaktır.

## LIBRA AND LIBRA ASCENDANT SIGNS



You are likely to have many trips in July. You might receive an invitation almost every day and do not want to be alone. You may have a deeper journey to the inner self regarding your beliefs. The full moon on July 9 might cause trivial conflicts in your home house as a result of some familial res-

trictions. After the new moon on July 23, you are likely to meet new persons and be in pleasant social environments. In June, together with the new moon, you will feel the influences of Jupiter's forward position in your sign and take the opportunity of making your dreams come true. Mercury's retrogradation between August 13 and September 5 might make you feel tired throughout August. In this period, you might want to be alone. The lunar eclipse on August 7 and the solar eclipse on August 21 are likely to bring changes with regard to your love life, friendships and using your artistic talents. There may be surprising developments for Libra persons who want to have a child. Of course, the changes may not always be positive. Therefore, in this period you must be much more careful with your children, if any. Your endeavour to gain dominance over your friends may discomfort them. September is a period when you should be attentive to your health. You must follow your doctor controls. You may need to be careful about nutrition and weight gain.

## SCORPIO AND SCORPIO ASCENDANT SIGNS



Financial issues may remain on the agenda throughout July. Your attempts related to the matters such as inheritance, money divided into shares and credits will bring to a successful conclusion. The full moon on July 9 influences your communication house and you may have difficulties in expressing yourself. The new moon on July 23

means changes and opportunities in your professional areas. Following a pleasant July, Mercury starts to retrograde on August 13 which is likely to cause you pull away from your friends and conflicts until September 5. The lunar eclipse on August 7 and the solar eclipse on August 21 will bring career planning and changes. You may either realize the plans on your mind or on the contrary, have to make imperative job changes. You may move into a new house. In the meantime, there may be health problems or surgeries regarding your family elders. I should note that the influences of eclipses continue in September. The full moon on September 6 might bring hard days related to security and education of your children. You may feel indifference in your love life. The energy of new moon on September 20 will help you meet new persons and make a move. In this period, your financial expectations increase.

## YAY VE YÜKSELEN YAY BURÇLARI



Temmuz sizin için, karşıt burcunuz İkizlerdeki Venüs sayesinde aşk ve tutku dolu geçebilir. Cekiciliğiniz ile göz kamaştırıyorsunuz. Alışverişi için harika bir ay. 9 Temmuz tarihindeki Dolunay; maddiyat evinizde. Fazla harcamalar olabilir, beklenmeyen borçlar ortaya çıkabilir. Programlı olmalısınız. 23 Tem-

muz'da Yeniay, yolculuklar evinizde. Dilediğiniz seyahatler ya da ani kararlar ile keyifli zamanlar geçirebilirsiniz. 13 Ağustos tarihinde, 5 Eylül tarihine kadar; devam edecek Merkür gerilemesi sebebiyle mesleki konuları fazla ihmal etmiş olabileceğinizi düşünebilirsiniz. Üstleriniz ile iletişim problemleri yaşayabilirsiniz.

7 Ağustos Ay tutulması ve 21 Ağustos Güneş tutulması; iletişim problemleri, yolculuklar ve inançlarınız konusunda yenilenmeler ve gelişimler verecektir. Varsa kendinizden küçük kardeşinizin yaşamında radikal değişimler yaşanabilir. Özellikle ağustos ve eylül ayları için trafikte her zamankinden daha dikkatli olmanızda yarar vardır. Eylül ayında ise; 6 Eylül'de yuva evinizdeki Dolunay; Aile büyükleri ile ilgilenmenizi gerektirebilir. 20 Eylül'deki Yeniay ile iş yaşamınızda önemli fırsatlar sizlerle olacaktır.

## OĞLAK VE YÜKSELEN OĞLAK BURÇLARI



Venüs'ün ikizler burcunda ilertediği Temmuz ayı boyunca, fazla mesailerin yorgunluğunu atarak, bedensel rahatlama fırsatı bulabilirsiniz. Spor ve beslenme konularında daha dikkatli

bir ay olacaktır. 9 Temmuz tarihindeki Dolunay burcunuzda gerçekleşiyor ve uyku problemleri, haberci rüyalar, yalnızlık arzusu olabilir. 23 Temmuz tarihindeki Yeniay; güçlü ortaklar ile yapılacak girişimler veya maddi kazançlar konusunda destekleyicidir. Bu dönemde dikkat etmeniz gereken ise; iyice irdelemek ve koşulsuz güven duymamaktır. 13 Ağustos-5 Eylül aralığında gerileyen Merkür; bazı seyahatlerinizi ertelenmesine sebep olabilir. Trafikte kazalara dikkat etmeli, aracınızın bakımlarını yaptırmayı atlama- malısınız. 7 Ağustos Ay tutulması ve 21 Ağustos Güneş tutulması; maddi alanlarınızı etkileyecektir. Dolayısıyla büyük borçlar altına girmenize sebep olacak bu tutulmalar, sonrasında zarar görmenize sebep olabilir. Miras konuları, nafaka gelirleri alanlarında değişimler söz konusu olabilir. Evliyseniz; eşiniz sayesinde mallar edinebilirsiniz. 6 Eylül tarihindeki Dolunay; iletişim evinde ve baş ağrıları, alerjik durumlar yaratabilir. 20 Eylül Yeniay'ı ile uzun yollar yapabilirsiniz.

## KOVA VE YÜKSELEN KOVA BURÇLARI



Sevgili Kovalar, Temmuz sizler için sanatsal yeteneklerinizin artacağı, aşk konularının daha yoğun olarak yaşanacağı, sosyal bir ay

## SAGITTARIUS AND SAGITTARIUS ASCENDANT SIGNS



Thanks to the Venus being in your opposite sign Gemini, the July might be full of love and passion for you. You dazzle with your attractiveness. A great month is for shopping. The full moon on July 9 is in your materiality house. There may be extra expenses. Unexpected debts may come up.

You must be organized. The new moon on July 23 is in your travels house. You are likely to have enjoyable time travel you want and sudden decisions. Due to the Mercury's retrograde from August 13 to September 5, you may think that you are ignoring professional matters too much. You may experience problems in communication with your superiors. The lunar eclipse on August 7 and the solar eclipse on August 21 will bring communication problems, travels and changes related to your beliefs. There might be radical changes in the life of your younger sister or brother, if any. Especially in August and in September, it's better to be more careful when in traffic. The full moon in your home house in September 6 may require you to deal with your family elders. With the new moon on September 20, important opportunities arise in your business life.

## CAPRICORN AND CAPRICORN ASCENDANT SIGNS



During July, when Venus progresses in Gemini, you can relieve tiredness of overtimes and find the opportunity of physical relaxation. It is a moon that you need to be more careful in sportive and nutritive matters. The full moon on July 9 happens in your sign and there may be sleep problems, prodromal dreams and desire to be alone. The new moon on July 23 is supportive in terms of initiatives with powerful partners and financial gains. You need to examine thoroughly and not blindly trust. Due to the Mercury's retrograde from August 13 to September 5, your travels may be postponed. You should be attentive regarding the traffic accidents and have your car serviced. The lunar eclipse on August 7 and the solar eclipse on August 21 will influence your financial areas. These eclipses which will cause you to incur big debts may harm you afterwards. There may be changes related to the matters of inheritance and alimony revenues. If you are married, you may acquire some property thanks to your spouse. On September 6, the full moon is in the communication house and might cause headaches and allergies. With the new moon on September 20 you may travel to long distances.

## AQUARIUS AND AQUARIUS ASCENDANT SIGNS



Dear Aquarius and Aquarius persons, I can say that July will be a social month when your artistic talents increases and you will have an intensive love life.

diyebilirim. 9 Temmuz tarihindeki Dolunay, kendinizi yorgun hissettirecektir. Çevrenizdeki bazı kişilere karşı daha mesafeli durmanız gerektiğini anlayabilirsiniz. 23 Temmuz tarihindeki Yeniay karşıt burcunuz Aslan'da. Bu konum; partneriniz ile övüneceğiniz, güçlü bir ilişki içerisinde, temellerinizi güçlendirecek bir enerji veriyor. Bu arada Bekar Kova burçları, yepyeni bir ilişkiye merhaba diyebilirsiniz.

13 Ağustos-5 Eylül arası gerileyen Merkür; Miras, nafaka, başkalarından gelecek paralarınız ve borçlar ile ilgili aksilikler getirebilir. Bu dönemde önemli sözleşmelere imza atmamanız gerekir. 7 Ağustos tarihindeki Ay tutulması burcunuzda. Yaşamınız için oldukça önemli bir değişim zamanıdır. Yaşadığınız şehirden tutun da, mesleğiniz, medeni haliniz, yakınlarınızın kaybı gibi konularda, artık zorunlu değişim dönemi başlıyor. Aslında sizlerin yapmadığı ve gereken değişimler gerçekleşiyor diyebiliriz. 21 Ağustos'ta Karşıt burcunuzdaki Güneş Tutulması da, aynı şekilde, yaşanacak bu değişimleri mecburi yapıyor. Tutulmalar sebebiyle yeni bir dönem başlıyor. Sonrasında Eylül ayı; maddi konularda sıkıntılı başlasa da, 20 Eylül'deki Yeniay destek olacak, kazandıracaktır.



### BALIK VE YÜKSELEN BALIK BURÇLARI

Temmuz ayında yuvanızı temsil eden alanınızda ilerleyen Venüs, sınımsız ve huzurlu, güven içinde geçecek bir ay olacağını belirtiyor. Aile büyükleriniz ile ilgilenebilir, sevgi görebilirsiniz. Evinizin dekoru

için, uzun zamandır ertelediğiniz değişimlere uygun bir dönemdir. 9 Temmuz tarihindeki Dolunay; arkadaşlarınız ile soğuk rüzgarlar estirebilir, içten içe bazı kırgınlıklar yaşatabilir. 23 Temmuz Yeniay; sağlık evinizde ve artık kilonuza dikkat etmeniz gerektiğinin sinyalleri oluyor. Daha disiplinli bir sağlık yaşamına geçebilirsiniz. Doktorluk sorunlar olabilir. Yanınızda çalışanlar ile ilgili yenilikler yapabilirsiniz.

13 Ağustos'taki Merkür gerilemesi; karşıt burcunuzda. Dolayısıyla; ilişkiniz, evliliğiniz ve ortaklıklarınız içinde, iletişim problemleri ve anlaşmazlıklar yaşanabilir. Mümkün olduğunca sakın kalmaya çalışmalısınız. 7 Ağustos Ay tutulması ve 21 Ağustos Güneş tutulması sizin için; çalışma şartlarınızda ve birlikte çalıştığınız kişiler ilgili değişimler getirecektir. Çok daha fazla sorumluluk, üzerinize yüklenebilir. Ameliyat gerektiren durumlar olabilir. Kariyer planlamanızda ve iş girişimlerinizde, bu dönem değişimler yaşanabilir. Riskli yatırımlar yapmamaya dikkat etmelisiniz. 6 Eylül tarihindeki Dolunay ise; burcunuzda... Zor, melankolik ve alıngan etkiler sizi bekliyor. 20 Eylül'deki Yeniay ile kendinizi toparlamaya başlayacaksınız.

Sevgilerimle...

The full moon on July 9 makes you feel tired. You might realize the need to have an edge with some people around you. The new moon on July 23 is in your opposite sign Leo. Due to this position, you will be proud of your partner and have energy to strengthen the foundations of your relationship. In the meantime, single Aquarius persons, you might begin a new relationship...

Mercury's retrograde from August 13 to September 5 may bring problems regarding inheritance, alimony, the moneys to come from others and debts. In this period, you must not sign important agreements. The lunar eclipse on August 7 is in your sign. It is a very important time of change for your life. An imperative period of change begins, with respect to the city you live in, career, marital status and even loss of your relatives. Indeed the changes you couldn't make but which are necessary take place. Similarly, the solar eclipse in your opposite sign on August 21 forces these changes. A new period starts because of eclipses. In September, although there will be financial problems at the beginning, the full moon on September 20 will help and make you win.

### PISCES AND PISCES ASCENDANT SIGNS



In July, Venus's progress in the area representing your home means it will be a warm, peaceful and secure month. You can deal with your family elders and be shown love. It is a period suitable for making changes in your home decoration which you have been postponing for a long

time... The full moon on July 9 may cause apathy in your friendships and you may feel anger inwardly. The new moon on July 23 is in your health house and alarms that you must be careful with your weight. You might switch to a more disciplined health life. There must be problems needing doctor's examination. You might make changes related to your employees. Mercury's retrograde on August 13 is in your opposite sign. Therefore, communication problems and conflicts are possible in your relationship, marriage and partnerships. You need to try to stay calm far as possible. The lunar eclipse on August 7 and the solar eclipse on August 21 are likely to bring important changes with regard to your working conditions as well as your employee. You might have to take too much responsibility. You may need surgery. There may be changes in your career plans and business initiatives during this period. You should not make risky investments. The full moon on September 6 is in your sign... Difficult, melancholic and sensitive influences are waiting for you. With the new moon on September 20, you begin to recover.

Best Regards

## FIRINDA SEBZELİ ET GÜVEÇ

### MALZEMELER ( 10-12 KİŞİLİK )

- 1.5 kg kuzu but
- 150 g arpacık soğanı
- 8 diş sarımsak
- 1 adet havuç
- 2 adet patlıcan
- 1 adet defne yaprağı
- 1 adet domates
- 12 adet sivri biber
- 2 adet orta boy patates
- 1 çay bardağı sıvı yağ
- Yarım yemek kaşığı tereyağ
- 1 çay kaşığı karabiber
- 1 çay kaşığı pul biber
- 1/2 çay kaşığı kekik
- 2 çay kaşığı tuz

### YAPILIŞI

- Etimizi ve sebzelerimizi yemeklik doğrayalım.
- Arpacık soğanı ve sarımsakları ayıklayalım.
- Etimizi, sebzelerimizi arpacık soğan ve sarımsağı bir kaba alıp üzerlerine sıvıyağ ve baharatları döküp harmanlayalım.
- Bunları güvecimize alalım, daha sonra halka halka kesilen domateslerimizi üzerine dizelim, bir adet defne yaprağını ve tereyağını üzerine koyup, güvecimizin kapağını kapatalım.
- Önceden 180 derece'ye ısıttığımız fırınımızda 80 dk pişirdikten sonra sıcak olarak servis yapalım.

Afiyet olsun





ZAFER NALBAŞ  
SİMİT SARAYI ŞEFİ

#### INGREDIENTS (10-12 PERSONS)

- 1.5 kg lamb leg
- 150 g shallot
- 8 garlic cloves
- 1 carrot
- 2 eggplants
- 1 bayleaf
- 1 tomato
- 2 green pepper
- 2 medium-sized potatoes
- 1 tea cup of liquid oil
- Half tablespoon of butter
- 1 teaspoon of black pepper
- 1 teaspoon of red pepper
- 1/2 teaspoon of thyme
- 2 teaspoons of salt

## ROASTED VEGETABLE AND MEAT CASSEROLE

#### PREPARATION

- Chop your meat and vegetables in edible sizes
- Clean the shallot and garlic.
- Place the meat, vegetables, shallot and garlic in a cup, fill with liquid oil, put spices and blend.
- Place these in the casserole, then place the roundly chopped tomatoes on the top, place the bayleaf and butter and close the lid of the casserole.
- Cook for 80 minutes in an oven pre-heated to 180 degrees and serve hot.

Bon appetite.



# KELİME AVI

Hazırlayan: Yusuf SULA  
www.bulmacasitesi.com

Aşağıdaki Listedeki, SİMİT SARAYI'nın Enfes Ürünlerini Şablonda Bulmaya Çalışınız

Ü K A R A M E L L İ Ç Ö R E K O N  
L Z A K A Y Ç Ö R E Ğ İ G Ğ Y M U  
A W Ü R K O Ç W M A K A R O N L D  
T A I M T P U F S A N D V İ Ç E Z  
T D V A L O I I K A L P P A S T A  
E N Ç X G Ü P N E M E N E M M Y H  
P M E Y R J M U Ç O K O Ç Ö R E K  
A S U C U K L U S A R A Y T O S T  
S Ç İ L E K L İ F R O Z E N Ğ B A  
T Ş L E Y V D J J F S F W Ş D A H  
A T Ğ N K R E L K E İ N İ M B D İ  
J İ Y S L Y Ş U Ş V M N Q Ğ A E N  
P R O F İ T E R O L İ O P Ç D M L  
N A K G D F S A Ş E T N A G H Ş İ  
X M U K O L I L R A N Ğ U F Ş E Ç  
M İ K İ U Q V C K R O U J Y T K Ö  
B S M C K İ Ç N O P I L A M L E R  
F U Ç İ T İ P İ T İ B Ö R E K R E  
L P N İ D F S H D Ç M Ş F M Ş İ K

AÇMA  
AYÇÖREĞİ  
BADEM ŞEKERİ  
ÇİLEKLİ FROZEN  
ÇİTİ PİTİ BÖREK  
ÇOKOÇÖREK  
ELMALI PONÇİK  
KALP PASTA  
KARAMELLİ ÇÖREK  
KARTOPU  
LATTE PASTA  
MAKARON



MENEMEN  
MİNİ EKLER  
NARLI LOKUM  
OMLET  
POĞAÇA  
PROFİTEROL  
PUF SANDVIÇ  
SİMİT  
SUCUKLU SARAY TOST  
TAHİNLİ ÇÖREK  
TİRAMİSU  
ÜZÜMLÜ MUFFİN

# SUDOKU ORTA / MIDDLE

Hazırlayan: Yusuf SULA  
www.bulmacasitesi.com

9			3	6			1	
	5					2		7
	8				1		6	
	1		6				9	3
4			9				8	
			5		8			6
	4					3		1
	9	8			2			
								9

A

6	2	5						9
		3			4			7
			2	9		3		
	4	2	1	6				
					5			
		1			3			
2				8		9		
		9	5	4		6	2	
	3					4		

B

			9				6	
		8			1			9
	2							
		9		6		2		7
		3						
	4	1						5
			5				1	6
	3				7		5	4
	1				9		7	

C

3					7	9		2
			1			7	8	
	7					3		6
			4	9				
						8	2	
6						1		9
	3		5	8		2		
					1			8
9		1		3				

D

## ÇÖZÜMLER / SOLUTIONS

9	2	7	3	6	5	4	1	8
6	5	1	8	9	4	2	3	7
3	8	4	2	7	1	9	6	5
8	1	2	6	4	7	5	9	3
4	6	5	9	1	3	7	8	2
7	3	9	5	2	8	1	4	6
2	4	6	7	8	9	3	5	1
5	9	8	1	3	2	6	7	4
1	7	3	4	5	6	8	2	9

A

6	2	5	7	3	1	8	4	9
8	9	3	6	5	4	2	1	7
4	1	7	2	9	8	3	5	6
5	4	2	1	6	9	7	3	8
3	6	8	4	7	5	1	9	2
9	7	1	8	2	3	5	6	4
2	5	4	3	8	6	9	7	1
1	8	9	5	4	7	6	2	3
7	3	6	9	1	2	4	8	5

B

1	5	4	9	8	2	7	6	3
3	6	8	4	7	1	5	2	9
9	2	7	3	5	6	1	4	8
5	8	9	1	6	4	2	3	7
6	7	3	8	2	5	4	9	1
2	4	1	7	9	3	6	8	5
7	9	2	5	4	8	3	1	6
8	3	6	2	1	7	9	5	4
4	1	5	6	3	9	8	7	2

C

3	1	5	8	6	7	9	4	2
2	6	9	1	4	3	7	8	5
8	7	4	2	5	9	3	1	6
1	2	7	4	9	8	5	6	3
5	9	3	7	1	6	8	2	4
6	4	8	3	2	5	1	7	9
7	3	6	5	8	4	2	9	1
4	5	2	9	7	1	6	3	8
9	8	1	6	3	2	4	5	7

D

# SUDOKU ZOR / HARD

Hazırlayan: Yusuf SULA  
www.bulmacasitesi.com

	6			4				
5		3						9
	8		3		5	1		6
		4		9	1	3	8	
2			8				9	7
			7	6		8		
	4						6	

A

								4
				2	3	9		5
	9							
		2		3		4		
	5			6			7	
	6		2		1		8	
		7	3		2			
		6		1	8	2		
3		5						

B

				4	8			
4	9						3	
2	3							
7						3		2
					1	4		5
		5					1	6
					7	5		
	2						8	9
1			9					

C

9				4			5	
							2	3
				8	5		9	7
2		7						
5		3	4				7	
		8			6			9
	2							
		6	3		9		8	
			6		7			

D

## ÇÖZÜMLER / SOLUTIONS

1	6	9	2	4	3	7	5	8
4	2	8	9	5	7	6	3	1
5	7	3	1	8	6	4	2	9
6	3	1	4	2	8	9	7	5
9	8	2	3	7	5	1	4	6
7	5	4	6	9	1	3	8	2
2	1	6	8	3	4	5	9	7
3	9	5	7	6	2	8	1	4
8	4	7	5	1	9	2	6	3

A

5	3	1	6	8	9	7	2	4
6	7	8	4	2	3	9	1	5
2	9	4	1	5	7	3	6	8
7	1	2	8	3	5	4	9	6
8	5	3	9	6	4	1	7	2
4	6	9	2	7	1	5	8	3
1	8	7	3	4	2	6	5	9
9	4	6	5	1	8	2	3	7
3	2	5	7	9	6	8	4	1

B

6	5	1	3	4	8	9	2	7
4	9	7	5	6	2	1	3	8
2	3	8	1	7	9	6	5	4
7	1	6	8	5	4	3	9	2
3	8	2	6	9	1	4	7	5
9	4	5	7	2	3	8	1	6
8	6	9	2	3	7	5	4	1
5	2	3	4	1	6	7	8	9
1	7	4	9	8	5	2	6	3

C

9	1	2	7	4	3	6	5	8
8	7	5	9	6	1	4	2	3
6	3	4	2	8	5	1	9	7
2	9	7	1	3	8	5	6	4
5	6	3	4	9	2	8	7	1
1	4	8	5	7	6	2	3	9
7	2	9	8	5	4	3	1	6
4	5	6	3	1	9	7	8	2
3	8	1	6	2	7	9	4	5

D

# CENGEL BULMACA


Hazırlayan: Yusuf SULA  
www.bulmacasitesi.com

Simit Sarayı'nın bir ürünü	Cet	Megapiksel (Kısa)	Japonya'da bir kent	Gereğinden çok	
Simit Sarayı'nın bir ürünü	Bir bitki adı	Hentbol	Adli Tıp Kurumu (Kısa)	Huni biçiminde balık ağı	
Soru			Stil		
Aşı boyası			Genişlik		
		Güreşte bir oyun			
		Kirpik boyası			
Uçakların yanaştığı yer				Karışık renkli	
Kırmızı					
	İplik		Resimde görülen, Simit Sarayı'nın bir lezzeti		
	Dünyanın uydusu				
Bir yana doğru eğik olan					
Amaç			Hindistan plaka kodu		
Kırsal yerleşim yeri	Kirişli bir çalgı				
	Olmayan, bulunmayan				
		Briçte sanzatu		Dönem sonu sınavı	Kıl veya yün dokuma
		Çividi mavi renk			Atın ense kılları
Bir mutfak gereci				Esen, sağlıklı	
Evet				Kalın ve kaba kumaş	
			Açık oturum		
			Bir binek hayvanı		
Simit Sarayı'nın dünyaca ünlü ürünü	Senli benli, teklifsiz				
				Bayrak	



# ENGLISH PUZZLE

Hazırlayan: Yusuf SULA  
www.bulmacasitesi.com

Kind of vegetable	Lesotho currency	A delicious food of Simit Saray	Objective male pronoun	Delicious food in the photo
A lemon-flavored drink	A written reminder		Denmark traffic code	
				Occupational ending
Permit		Hong Kong traffic code		I am (Shortened)
Third zodiac		Greek goddess of victory		A Chinese copper coin
			Flower arrangement	
Romania traffic code		Surrounded		
Paraguay traffic code		Containing little excess		
	Material to slip on snow			
Indonesian island	Beehive			
	Lacking offspring		A commercial browser (Shortened)	
Thin wool				
A little girl				
			Third person singular present tense of dry	
Constrictor	Artistic creation	Libya traffic code	2nd largest city of Brazil	Very bad
		A short poem of songlike quality	Philippines traffic code	
		Selenium symbol		Eritrea traffic code
Constellation bear			A type of dog	
Back, behind				
			Syria traffic code	

## SİMİT SARAYI VE SİMİT SARAYI MAHALLE ADRESLERİ ● SİMİT SARAYI AND SİMİT SARAYI ADRES

### ADANA

\***Adana M1** Yeni Mah. Öğretmenler Bulv. 87071 Sk. No:15/A M1 Avm Adana/Seyhan

\***Park Adana Avm** Ahmet Remzi Yüreğir Mah. Dede Korkut Cd. Adana Park Avm No:36 01130

**Seyhan** / Adana Çukurova Üniversitesi (Yakında)

### ADIYAMAN

\***Adıyaman Simit Sarayı** Hocaömer Mah. Atatürk Bul. No: 212 A / A Merkez / Adıyaman

### AFYON

\***Afyonpark Simit Sarayı** Günevler Mah.613 Sk.3/A Merkez /Afyonkarahisar

### AĞRI

\***Ağrı Simit Sarayı** Yavuz Mah. Nevzat Güngör Cad. No:41 Ağrı

### ANKARA

\***Ankara Avenue** M.A. Ersoy Cd.Anadolul Bul.365.Sk.Yda Park Avenue No:75 İç Kapı:2/3 Yenimahalle/Ankara Çankaya

**Ankara Bahçelievler** Yukarı Bahçelievler Mahallesi Aşkabat Cd. 64/1 Ankara

\***Ankara Kızılay** Meşrutiyet Mah. Karanfil Sokak No:10 /A

\***Ankara Opet** Eti Mah. Celal Bayar Bulvarı No:45 Maltepe /Ankara

\***Ankara Ulus** Anafartalar Mah. Ulus İşhanı No: 1 / Altındağ / Ankara

\***Ekonomi Bakanlığı** Söğütözü Mah. 2176. Cadde No:63 Çankaya/ Ankara

\***Gölbashi** Bahçelievler Mah. 285/1 Sok. Ömerbey Apt. Apt. No: 3 E / Gölbashi / Ankara

\***Mahal** Ankara Eskişehir Yolu Dumlupınar Bul.9.Km No:274 Çankaya/Ankara Metromall Avm (Yakında) Polatlı (Yakında)

### ANTALYA

\***Alanya Şekerhane** Mah. Atatürk Bul. Doğaner Apt. No: 13 A / Alanya / Antalya

**Alanya** Cadde Şevket Tokuş Cad. No:25/A Alanya /Antalya

\*Alanya Mahmutlar Mahmutlar Mah. Menderes Bul. Durmaz Apt. Sit. No: 9 A / Alanya / Antalya

\***Antalya Akdeniz Üniv** Ceypark Yaşam Alanı Pınarbaşı Mah. Dumlupınar Bulvarı 886/26 Konyaaltı - Antalya

\***Antalya Güllük** Kışla Mah. Güllük

Cad. Cennet Apt. Sit. No: 14 A / Muratpaşa / Antalya

\***Antalya H.Limani** Yeşilköy Mah. Antalya Havalimanı İç 2. Dış Hatlar Terminali Zemin Kat No. 150 Antalya

**Antalya H. Limanı** Antalya H.Limani Mah. (Bite To Go) Yeşilköy Mah. Antalya Havalimanı İç 2. Dış Hatlar Terminali Zemin Kat No. 150 Antalya

\***Antalya Kepez** Kültür Mahallesi 75.Yıl Cad. No:20-A Kepez/Antalya

\***Antalya Land Of Legends** The Land Of Legends Theme Park Kadriye Mahallesi Atatürk Caddesi No 515-1 Serik / Antalya

\***Antalya Lara** Şirinyalı Mah. İsmet Gökşen Cad. Kayacan Apt. Sit. No: 115 A / Muratpaşa / Antalya

\***Antalya Üçkapılar** Sinan Mah. Atatürk Cad. Uçar İş. Sit. No: 11 / A Muratpaşa / Antalya

### AYDIN

**Aydın Alesta** Mah. Avm Zafer Mh. Üniversite Varyantı Cd.18/28 Efeler/Aydın Aydın (Yakında)

### BALIKESİR

\***Balikkisir** E. Kuyumcular Mah. Mekik No:24İtelyül Balikkisir

### BURSA

\***Anatolium Avm** Alaşarköy Mah. Yeni Yalova Yolu Cad. Anatolium Avm. Sit. No: 487 / 165 Osmangazi / Bursa

\***Asmerkez** Dumlupınar Mah.Yeni Yalovayolu No:475-210 Demirtaş Osmangazi/Bursa

\***Bursa Fsm** Bursa Fatih Sultan Mehmet Bulvarı Simit Sarayı

\***Bursa Hasanağa** Kızılcıklı Mah. Kanatlı Sok. No:2/J Nilüfer Bursa

\***Bursa Özdilek** Alaaddin Bey Mah İzmiryolu Cad. Özdilekavm 307/49 Nilüfer Bursa

\***Fomara** Aktarhüssam Mah. Fevzi Çakmak Cad. Kervansaray Otel Apt. No: 31 / 1 Osmangazi / Bursa

\***Gemlik** Bulvar Park Cumhuriyet Mahallesi Gül Cad. No : 198/D14 Bulvarpark - Gemlik Bursa

**İmam Aslan** Umurbey Mah. Yalova Yolu Cad. İmam Aslan Tes. Sit. Lokanta-Dinlenme Apt. No: 100 /2 / A Gemlik / Bursa

\***İnegöl Avm** Osmaniye Mah. Altay Cad.Cazibe Merkezi Sit. H Blok Z.Kat N:1 İnegöl/Bursa

**Kent Meydanı** Ulu Mah. Kıbrıs

Şehitleri Cad. No: 145 / Osmangazi / Bursa

\***Kent Meydanı Avm** Santral Garaj Mah. Kıbrıs Şehitleri Cad. No: 64 / 1b01 Osmangazi / Bursa

\***Özlüce** Cadde Ertuğrul Mah. Ahmet Taner Kışlalı Cad.A Blok No:18/A Nilüfer / Bursa

\***Setbaşı** Hocaalizade mah. Atatürk cad. No: 1 (kaya apt.) / osmangazi / Bursa

### ÇANAKKALE

**Troypark** ç.kale mah barbaros mah.troya cad. No:2/4 merkez çanakkale

### ÇORUM

\***Çorum** yeni yol mah. Gazi cad. Cad. No: 31 -b / merkez / çorum

### DIYARBAKIR

\***Diyarbakır Forum** Fabrika mah. Elazığ blv. No:151/159 Diyarbakır

### DENİZLİ

Üniversite ( Yakında)

### EDİRNE

**Edirne** Sarıcapaşa Mah. Talat Paşa Cad. No: 168 / Merkez / Edirne

**Keşan Bendis Avm** Aşağı Zaferiye Mah. İstek Cad. 6 D 1 Keşan

\***Edirne Binevler** Şükrüpaşa Mah.Lütfü Küçükyoğurtlu Cad.No:23 Edirne

\***Edirne Erasta** Abdurrahman Mahallesi, Talat Paşa Cd. No:59, 22100 Merkez/Edirne Merkez/Edirne

### ELAZIĞ

\***Elazığ** Gazi Caddesi No:24 Merkez/Elazığ Gazi Caddesi No:24

### ERZİNCAN

\***Park Avm** Mimar Sinan Mah. Halitpaşa Cad.No:151-Z M 13 Merkez Erzincan

### ERZURUM

\***Erzurum** Mng Kazım Karabekir Yakutiye - Erzurum

### ESKİŞEHİR

\***Eskişehir Anadolu Üniversitesi** Anadolu Üniversitesi Yunus Emre Kampüs İç 1 Merkez/Eskişehir

### GAZİANTEP

\***Gaziantep Forum** Yaprak Mah. İstasyon Cad. No:76 İç Kapı N: 12 Şehit Kamil / Gaziantep

\***Gaziantep Karataş** 23 Nisan Mahallesi Üniversite Bulvarı No:317/P Şahinbey/Gaziantep

**Sanko Park Avm** Sarıgüllük Mah. M.Fevzi Çakmak Bulvarı Sanko Park Avm No:23/5 Ş.Kamil-

Gaziantep

### GÜMÜŞHANE

\***Gümüşhane** Karşıyaka Mah. Osmanbey Cad. Hasan Köprülü Sit. No: 9 / 1 Merkez / Gümüşhane

### HATAY

\***İskenderun Park Forbes Avm** Atatürk Bulvarı, Park Forbes Avm, No:97/1-3.31 İskenderun/Hatay

### İSPARTA

**Isparta** İyaşpark Mah. S.Demirel Bulvarı İyaşpark Avm Kat:1 No:44 Isparta

### İSTANBUL

**212 Avm** Mahmutbey Merkez Mah. Taşocağı Yolu Cad. No. 5 Kat: Z2 /

**212 Avm** Bağcılar-İkitelli İstanbul

**Ahl 1** İstanbul Atatürk Havalimanı Dış Hatlar Terminali 34149 Yeşilköy/İstanbul

**Ahl 2** İstanbul Atatürk Havalimanı Dış Hatlar Terminali 34149 Yeşilköy/İstanbul

**Ahl 3** İstanbul Atatürk Havalimanı Dış Hatlar Terminali 34149 Yeşilköy/İstanbul

\***Ahl 4** İstanbul Atatürk Havalimanı Dış Hatlar Terminali 34149 Yeşilköy/İstanbul

**Ahl 5** İstanbul Atatürk Havalimanı Dış Hatlar Terminali 34149 Yeşilköy/İstanbul

**Ahl 6** İstanbul Atatürk Havalimanı Dış Hatlar Terminali 34149 Yeşilköy/İstanbul

**Atlaspark** Fatih Bulvarı No: 67 Sultanbeyli Atlas Avm Sultanbeyli-İstanbul Atirus (Yakında)

**Bağcılar** Sancaktepe Mah. Çarşı Cad. No: 6 A / Bağcılar / İstanbul

\***Bağcılar** 2 Yıldıztepe Mah. Bağcılar Cad. 102/A Bağcılar/ İstanbul

**Bahariye** Osmanağa Mah.

**Bahariye Cd.** No. 18 Kadıköy

**Bakırköy Lcw** Cevizlik Mah. Fahri Korutürk Cad. No:32 Bakırköy- İst

**Beşyüzevler** Hürriyet Mah. Eski Edirne Asfaltı Cad. No: 178 A / 1 Gaziosmanpaşa / İstanbul

**Beykent Üni.** Ayazağa Maslak Mah. Hadım Koryolu Cad. My Home Sit. C Blok Apt. No: 2 C / 23 Sarıyer / İstanbul

**Canpark Avm** Yamanevler Mah. Alemdağ Cad. No:169/131 Ümraniye / İstanbul

**Cennet** Cennet Mah. Hürriyet Cad. No 53/C Küçükçekmece İstanbul

**Cevahir** 19 Mayıs Mah. Büyükdere Cad. İst. Cevahir A.V.M.B-C-D Blok Apt. No: 22 / 113 Şişli / İstanbul  
**İstanbul Cnr** Yeşilköy Mah. Atatürk Cad. İstanbul Fuar Merkezi Sit. No: 11 / 3 / 1 Bakırköy / İstanbul  
**\*Çapa** Şehremini Mah. Turgut Özal Millet Cad. No: 159 / Fatih / İstanbul  
**Çayırbaşı** Rasimpaşa Mah. Rıhtım Cad. No: 58 A / 1 Kadıköy / İstanbul  
**\*Denizbank -2** Esentepe Mah. Büyükdere Cad. No: 141 Şişli/İstanbul Denizbank Genel Müdürlük  
**\*Denizbank-Zincirlikuyu** Esentepe Mah. Büyükdere Cad. No: 141 Şişli/İstanbul  
**Denizbank** Genel Müdürlük Depozite (Yakında)  
**Dudullu Asyapark Outlet** Yukarı Dudullu, Bostancı Yolu Cad. No: 1  
**Asyapark Avm** Zemin Kat Dükkan 44-45, Ümraniye İstanbul  
**\*Emaar Square** Ünalın Mah. Ayazma Cad. No: 78 Üsküdar / İstanbul  
**Emaar Square** (Kiosk)  
**\*Esenyurt** Mevlana Mh. Çelebi Mehmet Cd.C Blok.No 33 C-409 Esenyurt/İst  
**Eyüp** İslambey Mah. Kalenderhane Cad No: 33 Eyüp - İstanbul  
**\*Fatih** Akşemsettin Mah. Fevzi Paşa Cad. No: 119/ D Fatih - İstanbul  
**\*Flat Office** Defterdar Mahallesi, Otakçılar Cd. No: 78, 34050 Eyüp/İstanbul  
**\*Forum İstanbul** Kocatepe Mah. Paşa Cad. Forum İstanbul Sit. No: 3 / 1 Bayrampaşa / İstanbul  
**\*Galatasaray** İstiklal Cad No: 104 Taksim  
**Göztepe Opet** (Corner) Feneryolu Mah. Fahrettin Kerim Gökay Cd. No : 140 Göztepe/Kadıköy / İst.  
**\*Güneşli Park** Güneşli Mah.. Koçman Cad. Güneşli Park Sit. B Blok Apt. No: 10 / 39 Bağcılar / İstanbul  
**Hisarüstü** Rumeli Hisarı Mah. 6. Sok. Harabe Apt. No: 21 / 1 / Sarıyer / İstanbul  
**İstiklal** Katip Mustafa Çelebi Mah. İstiklal Cad. No: 5 / 3 Beyoğlu / İstanbul  
**\*İstoç** Mahmutbey Merkez Mah. 2457 Sk. Kuzey Plaza No: 37/A

Bağcılar /İstanbul  
**Kadıköy Meydan** Osmanağa Mah. Söğütlüçeşme Cad. No: 8 -10 / 1 Kadıköy / İstanbul  
**Kalekent** Beylikdüzü Adnan Kahveci.Mh.Anadolu Cd.No:C1/07 Beylikdüzü/İst  
**Kartal** Bank. Cad. Kordonboyu Mh Ankara Caddesi No: 80/1 Kartal.İstanbul  
**\*Kartal M1** Orta Mahalle Yalnız Selvi Cad. No: 6 / 16 (Real) İstanbul  
**Koçtaş** Beylikdüzü E5 Üzeri Yan Yol Koçtaş Avm  
**Koçtaş** Yenibosna Barış Mah. Sakarya Cad. Migros Alışveriş Merkezi Apt. No: 1 / 1 Beylikdüzü / İstanbul  
**Kozyatağı** İçerenköy Mah. Topçu İbrahim Sok. Sonmez 2 Apt. No: 2 / 9996 Ataşehir / İstanbul  
**Kozyatağı** Bayar Mah. Bayar Cad. Paker Sitesi No: 89/ Bd  
**Küçükbakkalköy** Mah. İçerenköy Mah. Kayışdağı Cad. No: 60/A Ataşehir/İstanbul  
**\*Küçükköy** Yeni Mah. Cengiz Topel Cad. 205 B 1 Küçükköy  
**\*Levent** Anıt Levent Mah. Büyükdere Cad. No: 148 / Beşiktaş / İstanbul  
**Maltepe** Bağlarbaşı Mah. Bağdat Cad. Ercan İş Merkezi Sit. No: 350 / 15 Maltepe / İstanbul  
Marmara Park Güzelyurt Mah. Çelebi Mehmet(1.) Cad. A Blok Apt. No: 33 A / 102--Avm Y (Marmara Park Avm) Esenyurt / İstanbul  
**\*Maslak** Maslak Mah. Ahi Evran Cad. Nazmi Akbaci Tic. Mer. A-B Bloklar Apt. No: 3 / 125 Sarıyer / İstanbul  
**\*Mecidiyeköy 1** Fulya Mah. Büyükdere Cad. N: 48 Mecidiyeköy / Şişli  
**Mecidiyeköy 3** Fulya Mah. Büyükdere Cad. No: 58 -1 / 1 Şişli / İstanbul  
**Mecidiyeköy 4** Fulya Mah. Büyükdere Cad. Gün Apt. Apt. No: 26 A / Şişli / İstanbul  
**\*Merkezefendi** Seyitnizam Mah. Merkezefendi 2. Etap Yolu Sok. 2. Etap Topkapı Merkez Evleri Sit. B2 Apt. No: 2 A / 1 Zeytinburnu / İstanbul  
**Neomarin Pendik Avm** (Yakında)  
**\*Neva Outlet** Uğur Mumcu Mah. Atatürk Bulvarı No: 2/1

Sultangazi/İstanbul  
**Nişantaşı Üniversitesi 1** (Yakında)  
**Optimum** Yeni Sahra Mah. İstiklal Cad. Optimum Avm Sit. Optimum Alışveriş Merkezi Apt. No: 2 B / 1b15 Ataşehir / İstanbul  
**Osmanbey** Halaskargazi Mah. Halaskargazi Cad. No: 38 -66 / 1 Şişli / İstanbul  
**Ömür** Bahçelievler Mah. Şair Orhan Veli Sok. Ömür Alışveriş Merkezi Sit. No: 22 / 1 Bahçelievler / İstanbul  
**\*Pendik** Marina Batı Mah. Sahil Yolu Marintürk İstanbul Cityport Tic. Mer. E Blok 6g/16 Pendik / İstanbul  
**Pendik Sahil** Doğu Mah. Erol Kaya Cad. No: 136 / 1 Pendik / İstanbul  
Rıhtım Osmanağa Mah. Rıhtım Cad. No: 16 / 1 Kadıköy / İstanbul  
**Sabiha Gökçen Giden** Sabiha Gökçen Uluslar Arası Hava Limanı Dış Hatlar Tarafı D1.500 Pendik-İstanbul  
**Sabiha Gökçen** İç Hatlar Sabiha Gökçen Uluslar Arası Hava Limanı İç Hatlar Gelen Yolcu Katı A1 302 Ve A11606 Pendik-İstanbul  
**\*Sahrayı Cedit** Sahrayı Cedit Mah. Mengi Sok. No: 26 / 9999 Kadıköy / İstanbul  
**Salacak** Salacak Mah. Salacak İskele Cad. Simit Sarayı Apt. No: 14 / 1 Üsküdar / İstanbul  
**Sirkeci** Ankara Cad No: 215 Fatih - İstanbul  
**\*Sultanbeyli Plato** Abdurrahmangazi Mah. Fatih Bul. Plato Avm Sit. A Blok Apt. No: 97 / 3 Sultanbeyli / İstanbul  
**Sultançiftliği** 50.Yıl Mah. 2102. Sok. No: 1 -3 / A Sultangazi / İstanbul  
**Şirinevler** Şirinevler Mah. Meriç Sokak Yaman İş Merkezi No: 2a Bahçelievler - İstanbul  
**\*Taksim Meydan** Gümüşsuyu Mah. Sıraselviler Cad. No: 1 / A Beyoğlu / İstanbul  
**Taksim-** Talimhane Kocatepe Mah. Tarlaş Bul. No: 6 / 1 Beyoğlu / İstanbul  
**\*Taşdelen** Cardium Avm Sultançiftliği Mah. Turgut Özal Cad. Ticaret Merkezi Apt. No: 127 / 1 Çekmeköy / İstanbul  
**Tem-2** Avrupa Konutları Mevlana

Mah. Hekimsuyu Cad. 118o/1 Gaziosmanpaşa /İstanbul  
**Tt Arena 1** Huzur Mah. Tt Arena Stadi K8 Kapı Girişi Giriş Kat Aslantepesi Şişli İstanbul  
**Tt Arena 2** Huzur Mah. Tt Arena Stadi K8 Kapı Girişi Giriş Kat Aslantepesi Şişli İstanbul  
**Tt Arena 3** Huzur Mah. Tt Arena Stadi K8 Kapı Girişi Giriş Kat Aslantepesi Şişli İstanbul  
Tt Arena 4 Huzur Mah. Tt Arena Stadi K8 Kapı Girişi Giriş Kat Aslantepesi Şişli İstanbul  
**Tt Arena 5** Huzur Mah. Tt Arena Stadi K8 Kapı Girişi Giriş Kat Aslantepesi Şişli İstanbul  
**Tt Arena 6** Huzur Mah. Tt Arena Stadi K8 Kapı Girişi Giriş Kat Aslantepesi Şişli İstanbul  
**\*Tüyap** Beylikdüzü Cumhuriyet Mahallesi Eski Hadımköy Yolu Cad. 15/3 Büyükçekmece /İst  
**Ümraniye Meydan Avm** Fatih Sultan Mehmet Mah. Balkan Cad. No: 62 Meydan Mahalleff111 Ümraniye - İstanbul  
**\*Üsküdar** Mimar Sinan Mah. Selmani Pak Cad. No: 30-1 Üsküdar - İstanbul  
**\*Venezia** Karadeniz Mah. Eski Edirne Asfaltı Cad. Viaport Venezia Outlet Avm / İstanbul  
**\*Via Marina** Tuzla Cami Mah. Şehitler Cad. No: 17 Viaport Marina 1.Blk  
**\*Vialand 1** Yeşilpınar Mah. Şehit Metin Kaya Sk. No: 11/1 Vialand Avm Eyüp İstanbul  
\*Vialand 2 (Kiosk) /Temapark  
**\*Vialand 3** Yenişehir Mah. Dedepaşa Cad. Via Port Outlet Shopping Sit. No: 19 / 3 Pendik / İstanbul  
**\*Viaport Alt Kat** Yenişehir Mah. Dedepaşa Cad. Via Port Outlet Shopping Sit. No: 19 / 3 Pendik / İstanbul  
**Viaport 3** (Yakında)  
\*Water Garden Barbaros Mahalle Mor Sümbül Sok. No: 26 Ataşehir/İstanbul  
**Watergarden Kiosk** Barbaros Mahalle Mor Sümbül Sok. No: 26 Ataşehir/İstanbul



**White Hill Avm** Eyüp Karadolap Mah. Mustafa Kemal Bul. No: 13 / 22 Eyüp / İstanbul

**\*Yenikapı** Mesih Paşa Mah. Gazi Mustafa Kemalpaşa Cad. Emek Apt. Apt. No: 8 A / Fatih / İstanbul

**Zeytinburnu** Nuripaşa Mah. 58 Bulvar Cad. No: 112 / Zeytinburnu / İstanbul

### **İZMİR**

**\*Alaçatı** 3010 Sok No:8/2 Alaçatı Çeşme İzmir

**\*Folkart** Adalet Mah. Manas Bul. No: 38 / 1 Bayraklı / İzmir

**Gaziemir Hilton** Fatih Mah.Ege Cd.No:4/H Gaziemir/Sarıncı/İzmir

**\*Konak** Akdeniz Mah. Gazi Bul. No: 5 B / Konak / İzmir

**KAHRAMANMARAŞ** (Yakında)

**KARABÜK** \*Safranbolu-Karabük Atatürk Mah. Eğitimciler Cad. Soykök Apt. Sit. No: 3 / Z01 Safranbolu / Karabük

**KAYSERİ** \*Kayseri Mix Simit Sarayı Melikgazi Mah. Aşık Veysel Bulv. No:22/Z-02 38030 Melikgazi/Kayseri

**\*Kayseri Byz Garage** Selimiye Mah. Osman Kavuncu Bul. Byz **Garage Avm** Apt. No: 421 / Z33 Melikgazi / Kayseri

**KOCAELİ** Gebze Hacı Halil Mah. Hükümet Cad. No:100 Gebze / Kocaeli

**\*Gölcük** Merkez Mah. Cumhuriyet Cad. No: 8 / 1 (Anıt Park İçi) Gölcük / Kocaeli

**İzmit Ncity** Karabaş Mah. Salim Dervişoğlu Cad. Ncity Alisveris Merkezi Apt. No: 82 / 102 İzmit / Kocaeli

**Tubitak** Gebze Dr.Zeki Acar Cd.Baris Mah. Tubitak Gebze Yerleskesi No.1 Marmara Teknokent Gebze/Kocaeli

**KONYA** Konya İhsaniye Mah. Alaadin Bulvarı - No: 13 İÇ Kapı No: 13/B Selçuklu / Konya

**\*Konya Kule Site Avm** Musalla Bağları Mah. Kule Caddesi Kule Site Avm Zemin Kat No:8/104 Selçuklu/Konya

**MALATYA** \*Malatya Park Avm İnönü Mah. İnönü Cad. Malatya Park Avm. Sit. Simit Sarayı Apt. No: 178 A / Yeşilyurt / Malatya

**MANİSA** Salihli-Manisa Mitatpaşa Mah. Kurudere Cad. Yeni İş Hanı

Sit. No: 4 / 1 Salihli / Manisa

**MERSİN** \*Mersin Forum Güvenevler Mah. 20. Cad. Mersin Form Sit. No: 3 / Z20 Yenişehir / Mersin

**Mersin** İhsaniye Mah. İhsaniye Mah.Bahçelievler Cad.Ofisroyal İş Merkezi No:22/3 Akdeniz/Mersin

**Mersin** Yenişehir Mah. Çiflikköy Mahallesi, Mimar Sinan Caddesi No:301 Arıcan Perspective Mersin

**Mersin Soli Center** (Yakında)

**NEVŞEHİR** \*Nevşehir 2000 Evler Mah. Zübeyde Hanım Cad. No: 157 / Merkez / Nevşehir

**SAKARYA** \*Adapazarı Agora Selahiye Mahallesi, Kasım Paşa Cd. No:10, Serdivan/Sakarya

**\*Ada Avm** Küpçüler Mahallesi, Sakarya Cd No:324, Adapazarı/Erenler/Sakarya

**\*Hendek** Güney Hamitli Mevkii Tem Otoyolu 157.Km Güneyparkshop Avm Z34-34a / Hendek / Sakarya

**Hendek** Kuzey Hamitli Mevkii Tem Otoyolu 157.Km Kuzeyparkshop Avm A34-34a / Hendek / Sakarya

**\*Sakarya** Çark Caddesi Cumhuriyet Mah Çark Cad No 6 Adapazarı/Sakarya

**Sakarya Üniversitesi** Mithatpaşa Mah. Adnan Menderes Cad. No: 122 / Adapazarı / Sakarya

**SAMSUN** \*Samsun Piazza Yenimahalle Mah. Çarşamba Caddesi Cad. No: 52 / Z53 Canik / Samsun

**Samsun Duruşehir** (Yakında)

**SİVAS** \*Sivas Üniversite Yenişehir Mah. Kayser Cad.No:39/3 Merkez / Sivas

**TEKİRDAĞ** Çorlu Kemalettin Mah. Salih Omurtak Cad. Gündoğdu Apt. No: 164 / B Çorlu / Tekirdağ

**VAN** \*Van Cumhuriyet Caddesi Yapı kredi Bankası Yanı No:72 Merkez / Van

**\*Van Erciş** Vanyolu Mah. Vanyolu Bul. Burak Apt. Sit. No: 108 / 1 (Devlet Hast. Karşısı) Erciş / Van

**YALOVA** Yalova Süleyman Bey Mah. Rihtim Cad. No: 38 A / Merkez / Yalova

**ZONGULDAK** Ereğlin Avm Müftü Mah Erdemir Cad Ereylin Avm No 110 Kdz Ereğli Zonguldak

### **SİMİT SARAYI MAHALLE MAĞAZALARI**

**Ankara Çayyolu Mahalle** Prof.Dr. Ahmet Taner Kışlalı Mah. 2864 Sk. No: 34/A Çankaya / Ankara

**Antalya H.Limanı Mah.** (Bite To Go) Yeşilköy Mah. Antalya Havalimanı İçi 2. Dış Hatlar Terminali Zemin Kat No. 150 Antalya

**Antalya/Konyaaltı Mahalle** Simit Sarayı Arapsuyu Mah. Atatürk Bulvarı. No:25 C1 Konyaaltı

**Aydın Alesta Mah. Avm** Zafer Mh. Üniversite Varyantı Cd.18/28 Efeler/Aydın

**Aydın Nazilli** Bamboo Avm Mahalle İsabeyli Mh. 11,Cd.No:34-3/C Nazilli Aydın

**Batışehir Mahalle** Göztepe Mah. Batışehir Cad. Sit. K2 Apt. No:2/1/1 B4 Bağcılar/İstanbul

**Beymahal Mahalle** Cumhuriyet Mah. 1988 Sok. Beymahall No:7/89 Beylikdüzü-Esenyurt-İstanbul

**Ereğlin Avm** Müftü Mah Erdemir Cad Ereylin Avm No 110 Kdz Ereğli Zonguldak

**Fethiye Mahalle** Tuzla Mah. Cahit Gündüz Cad. 2.Etap Sahil Bandı No:9 Fethiye / Muğla

**Gaziemir Hilton** Fatih Mah. Ege Cd.No:4/H Gaziemir/Sarıncı/İzmir

**Giresun Mahalle** Hacı Mikat Mahallesi Alparslan Caddesi No: 33/C Giresun

**Göztepe Opet** (Corner) Feneryolu Mah.Fahrettin Kerim Gökay Cd. No : 140 Göztepe/Kadıköy / İst.

**Güre Mahalle** Güre Mah. Çanakkale Asfaltı 53 Evler Yanı Edremit

**Isparta İyaşpark Mah.** S.Demirel Bulvarı İyaşpark Avm Kat:1 No:44 Isparta

**Kayseri İstasyon Caddesi Mahalle** Simit Sarayı Sahabiye Mah. İstasyon Cad. Bakıoğlu Apt. No:16/B Kocasinan/Kayseri

**Kazasker Mahalle** Şemsettin Gunaltay Cad.No:94 C Kazasker-Suadiye/İstanbul

**Keşan Bendis Avm** Aşağı Zaferiye Mah. İstek Cad. 6 D 1 Keşan

**Kozyatağı Bayar Mah.** Bayar Cad. Paker Sitesi No:89/ Bd

**Küçükbakkalköy Mah.** İçerenköy

Mah.Kayışdağı Cad.No:60/A Ataşehir/İstanbul

**Mersin İhsaniye Mah.** İhsaniye Mah.Bahçelievler Cad.Ofisroyal İş Merkezi No:22/3 Akdeniz/Mersin

**Mersin Yenişehir Mah.** Çiflikköy Mahallesi, Mimar Sinan Caddesi No:301 Arıcan Perspective Mersin

**Mezitli Mahalle** Atatürk Mahallesi, Vali Şenol Engin Caddesi, No :12/B Mersin

**Nazilli Bamboo Avm** Mahalle İsabeyli Mh. 11,Cd.No:34-3/C Nazilli Aydın

**Nevşehir Mahalle** Yeni Mh. Kayseri Cad.No:9 Nevşehir

**Nişantaşı City's Avm** Mahalle Teşvikiye Mah. Teşvikiye Cad. No : 12/5 Nişantaşı Şişli / İstanbul

**Özlüce Mahalle** 29 Ekim Mah. 413 Sokak No:5c/A 1 Nilüfer- Bursa

**Pashador Mahalle** Muratpaşa Mah. Eski Edirne Asfaltı Cad.No:1/19 Bayrampaşa - İst.

**Serifali Mahalle** Mehmet Akif Mahallesi Elalmış Cad. No: 32 C/C

**Tem-2 Avrupa Konutları** Mevlana Mah.Hekimsuyu Cad.118o/1 Gaziosmanpaşa /İstanbul

**Troypark Ç.Kale Mah.** Barbaros Mah.Troya Cad. No:2/4 Merkez Çanakkale

**Tuzla İş Gyo Mahalle** İcmeler Mah. D100 Karayolu Cad 44a/7 Tuzla İstanbul

### **YURTDIŞI**

**ALMANYA** \*Köln Venloer Simit Sarayı Venloer Straße 280 D-50823, Köln/Germany

**\*Mannheim Simit Sarayı** Kurpfalzstraße R1, 1 68161 Mannheim/Germany

**Berlin Simit Sarayı** Karl-Marx Strasse 82, 12043, Neukölln, Berlin/Germany

**Giessen Simit Sarayı** Bahnhofstraße 102 35390 Giessen/Germany

### **AMERİKA**

**\*New York 5. Cadde Simit Sarayı** 435 Fifth Avenue, 10016 Newyork/USA

### **AZERBAIJAN**

**\*Bakü Simit Sarayı** Mardanov Qardashlari 15a - Baku/Azerbajjan

**\*Nahcivan Simit Sarayı** Aziz Aliyev Küçesi. N-0:20 G.Şehri - Nahcivan/Azerbajjan

## SİMİT SARAYI VE SİMİT SARAYI MAHALLE ADRESLERİ ● SİMİT SARAYI AND SİMİT SARAYI ADRESS

### BELÇİKA

\***Antwerpen Simit Sarayı** De Keyserlei 13-15-2018, Antwerpen/Belgium

### BİRLEŞİK ARAP EMİRLİKLERİ

**Simit Sarayı Dubai** City Walk Citywalk Boulevard Unit 11a-2 P.O Box 390024-Dubai/UAE

### HOLLANDA

\***Den Haag Simit Sarayı** Gedemtegracht 88, Gedempte Gracht 88/2512kb Den Haag /Netherlands

\***Rotterdam Lijnbaan Simit Sarayı** Lijnbaan 119a, 3012, Rotterdam/Netherlands

\***Amsterdam Simit Sarayı** Kinkerstraat 224 Amsterdam/Netherlands

\***Rotterdam Beijerlandselaan Simit Sarayı** Beijerlandselaan 42-44 Rotterdam/Netherlands

\***Rotterdam Meent Simit Sarayı** Meent 15a 3011 Ja, Rotterdam/Netherlands

\***Deventer Simit Sarayı** Pikeursbaan, 78 A, 7411 Gw 31648037951

\***Den Haag Simit Sarayı** Hobbemapplein Hobbemapplein 99, Den Haag/Netherlands

\***Dam Meydanı Simit Sarayı** Nieuwendijk 224 1012 Mx Amsterdam/Netherlands

\***Amsterdam Arena Simit Sarayı** Bijmerplein 1006 '1/ 1102 MI Amsterdam/Netherlands

\***Dam 2 Simit Sarayı** Nieuwendijk 123-125 Amsterdam/Netherlands

**Dam-3 Simit Sarayı** (Yakında)

### IRAK

**Bağdat Mall** (Yakında)

### İNGİLTERE

**Oxford Street Simit Sarayı** West One Shopping Centre 381 Oxford Street 1c 2js London/United Kingdom

**Bond Street Simit Sarayı** 381 Oxford Street West One Shopping Centre Unit 12 Wj 2js London/United Kingdom

**Piccadilly Circus Simit Sarayı** Piccadilly Circus The London Pavillion Unit 10/11 Piccadilly Wj Oda London/United Kingdom

**Southampton Row 102**

Southampton Row , Wc1b 4bl London/United Kingdom  
**Villiers Street 33** Villiers Street Wc2n 6nd London/United Kingdom

**Simit Sarayı 68** Oxford Street 68 Oxford Street Wld 1bn London/United Kingdom

**Greenwich Simit Sarayı** 29-31 Greenwich Church St, Se10 9bj, London/United Kingdom

**Oxford 295** (Yakında)

**Green Lanes** (Yakında)

**Shaftesbury Avenue** (Yakında)

**Dalston** (Yakında)

### İSVEÇ

**Mall Of Skandinavia Simit Sarayı** Mall Of Scandinavia Mäster Samuelsgatan 20 Box 7846 103 9 8Solna, Stockholm/Sweden

**Skarholmen Zentrum** Skarholmstorget 1127 46, Skarholmen, Stockholm/Sweden

### KUVEYT

\***Kuwait Avanes Mall** Sheikh Zayed St, Soku 1st Floor, Kuwait

### LÜBNAN

**The Spot Choueifat Mall** Choueifat, Old Saida Road Beirut/Lebanon

**City Mall** (Yakında)

### SİRBİSTAN

**Goce Delceva** Goce Delceva 34 Belgrade/Serbia

**Cika Ljubina Cika Ljubina 9** Belgrade/Serbia

**Bulevar Kralja Aleksandra 80** Bulevar Kralja Aleksandra 80 Belgrade/Serbia

**Sırbistan Bulvar** 208 Bulevar Kralja Aleksandra 208 Belgrade/Serbia

**Njegoseva Njegoseva 45** Belgrade/Serbia

**Mileševska Mileševska 2** Belgrade/Serbia

**Kralja Milana Kralja Milana 52** Belgrade/Serbia

### SUUDİ ARABİSTAN

\***Medine Airport Simit Sarayı** Prince Muhammed Bin Abdulaziz Airport Departure 3 D, Madinah/Saudi Arabia

\***Mekke Simit Sarayı** King Abdul Aziz Endowment, Abraj Al Beit Center, Ground Floor, Makkah/Saudi Arabia

**Zamzam Tower** Makkah Zamzam

Tower, Makkah/Saudi Arabia

\***Jeddah Arab Mall Simit Sarayı** Nuzhah District P.O Box: 126359, 21352, Jeddah/Saudi Arabia

**Jeddah Airport Simit Sarayı** Cidde Airport Domestic Flights Terminal, Jeddah/Saudi Arabia

\***Mekke Mall Simit Sarayı** King Abdullah Rd, Mecca//Saudi Arabia

\***Al Nakheel Mall 1 Simit Sarayı** Riyadh El Nakheel Mall/Saudi Arabia

**Al Nakheel Mall 2 Simit Sarayı** Riyadh El Nakheel Mall/Saudi Arabia

\***Al Ahsa Mall Simit Sarayı** King Abdullah Rd, An Nayfiayah, 36441, Al Hofuf/Saudi Arabia

\***Tala Mall Simit Sarayı** Tala Mall-King Abdul Aziz Road, Exit 5, Central, Riyadh/Saudi Arabia

**Hilton Makkah Simit Sarayı** Al Haram, Makkah/Saudi Arabia

\***Al Salaam Mall Jeddah Simit Sarayı** Prince Majid Rd, Jeddah/Saudi Arabia

\***Al Jubail Mall Simit Sarayı** Al Madina Road And King Abdulaziz Road, Daowwal Al Kareeb Roundabout, Jubail City/ Saudi Arabia

\***Al Noor Mall Simit Sarayı** Al Munawwarah, Madina/Saudi Arabia

\***Cidde Haifaa Mall Simit Sarayı** Falastin Road, Al-Ruwais, Haifaa Mall, Gate 3 Jeddah/Saudi Arabia

\***Dhahran Mall\*** Doha Al Janubiyah, Mall Of Dhahran, Gate 5, Al Khobar, Dhahran/Saudi Arabia

**Hayat Mall** King Abdulaziz Road, Riyadh/Saudi Arabia

\***Jouri Mall** King Khalid And Khalid Bin Walid Road, Taif/Saudi Arabia

**Al Jubail Mall - 2** Al Jubail Mall, Al Madina Road And King Abdulaziz Road, Daowwal Al Kareeb Roundabout, Jubail City/ Saudi Arabia

**Aziz Mall Simit Sarayı** Al Nuzhan Street,Aziz Mall Gate 3 Jeddah/Saudi Arabia

**Gallery Mall** Riyadh King Fahd Rd, King Fahd, 262, 12262, Riyadh/Saudi Arabia

**Al Yasmin Mall** Al Ajawad St, Al-Manar, Yasmin Mall Gate 6, 23462, Jeddah/Saudi Arabia

\***Al Hamra Mall** Shaikh Hasan Ibn Hussain Ibn Ali Rd, King Faisal, 13215,

\***Salma Mall Simit Sarayı** King Saud Road, Opposite Of Hail Chamber Of Commerce, 11333, Hail/Saudi Arabia

**Almakan Mall Simit Sarayı** Prince Muhammad Ibn Saad Ibn Abdulaziz Rd Riyadh/Saudi Arabia

\***Othaim Mall Simit Sarayı** Eastern Branch Road, Rawbah, Othaim Mall, Gate 4, Riyadh/Saudi Arabia

**Abha Airport Simit Sarayı** Abha Airport, 62439, Abha/Saudi Arabia

**Dhahran Mall Kiosk Simit Sarayı** Mall Of Dhahran Blvd, Doha Al Janubiyah, Mall Of Dhahran, Gate 13, 34457, Dhahran/Saudi Arabia

\***Makkah Mall Simit Sarayı** Makkah Mall, King Abdullah Rd, Al Jamiah, 24246, Mecca/Saudi Arabia

**Riyadh Airport 2** (Terminal I) Simit Sarayı King Khaled International Airport, International Departures,62439, Riyadh/Saudi Arabia

**Riyadh Airport 1** (Terminal II) Simit Sarayı King Khaled International Airport, International Departures,Terminal 2, 62439, Riyadh/Saudi Arabia

**Riyadh Sasco Simit Sarayı** Sasco Fuel Station, Airport Road, King Khalid International Airport, 13412, Riyadh/Saudi Arabia

**Khurais Mall** Kiosk Khurais Road, Exit 28, 11333 Riyadh/Saudi Arabia

**Olaya Street** Riyadh (Yakında) Olaya Street, Riyadh/Saudi Arabia

**Salam Mall** Riyadh (Yakında)

**Khamis Avenue** (Yakında)

**Rashid Mall** - Abha (Yakında)

**Hafar Al Batın** (Yakında)

**Tabouk Mall** (Yakında)

### ÜRDÜN

**The Galleria Mall** Abdal Al-Hameed Al Haj Street, Amman/Jordan

**Mecca Mall** (Yakında)

\*İle Belirtilenler Mutlak Konseptli Mağazalarımızdır.

**YAKINDA LÜBNAN'DA DA  
MÜŞTERİLERİMİZE GÜLÜMSEMEYE  
BAŞLAYACAĞIZ / WE'LL SOON  
START SMILING TO OUR  
CUSTOMERS IN LEBANON TOO**



*Baked  
Hamurumuzda  
dostluk var!  
with love!*





# Ferahlatan Lezzet Limonata

Refreshing Delight, Lemonade

simit  
sarayı

www.simitsarayı.com  
@simitsarayıofficial  
f-t/simitsarayı