

SİMİT SARAYI'NIN ÜCRETSİZ DERGİSİDİR FREE MAGAZINE OF SİMİT SARAYI

44

magazin

NO:48 NISAN APRIL 2017

AWARDED
Superbrands
TURKEY
2014 - 2015



İngiltere'deki yedinci mağazamız Greenwich'te **OUR SEVENTH STORE IN ENGLAND IS IN GREENWICH**

**Uludağ Ekonomi Zirvesi'nde
Simit Sarayı'na büyük ilgi**
Great interest in Simit Sarayı
during the Uludağ Economy Summit

**DOĞANIN SAĞLIK DOLU
ARMAĞANI: CEVİZ**
NATURE'S GIFT FULL OF
HEALTH: WALNUT

DÜNYAYA İYİLİK TAŞIYAN TAKILAR
THE JEWELLERY BRINGING
GOODNESS TO THE WORLD

NEFES KESİCİ GÜZEL: AVUSTURYA
STUNNING BEAUTY: AUSTRIA

**KAKTÜSTEN GELEN
GÜZELLİK VE SAĞLIK**
BEAUTY AND HEALTH
FROM CACTUS

**AŞKIN NUR YENĞİ'DEN
YEPYENİ ALBÜM**
AŞK'TAN OLSA GEREK
NEW ALBUM FROM
AŞKIN NUR YENĞİ





Hem Hafif Hem Lezzetli

Both Light and Delicious





Türkiye'nin global tadı!

Global taste of Turkey!

Değerli Simit Sarayı dostları, nisan ayının gelmesiyle bahara merhaba diyoruz... 2017 yılının ilk çeyreğinde hedeflediğimiz gibi dünya markası olma vizyonumuzla yurt içi ve yurt dışındaki büyümeyi, yeni lokasyonlardaki mağaza açılışlarımızla sürdürdük.

15. yılımızda Türkiye'nin "global tadı" olarak hızla büyüdüğümüz Orta Doğu pazarındaki gücümüzü, Dubai'de ilk mağazamızı açarak taçlandırdık. Azerbaycan'da gördüğümüz yoğun ilgi üzerine ikinci mağazamızı da açarak, Azerbaycanlı lezzet tutkunlarının buluşma noktası olmaya devam ediyoruz. Sekiz yeni lezzet durağımızla Sırbistan'a da 'Merhaba' demekten mutluluk duyuyoruz. Daha dünyada gideceğimiz çok ülke ve yapacak çok işimiz var.

Ocak ayında Londra'da düzenlenen İngiltere'nin en büyük franchise fuarlarından BIFE'de (British International Franchise Exhibition) Türkiye'yi başarıyla temsil ettik. İki gün süren fuarda Simit Sarayı standındaki ikramlarımız, nefis kokularıyla tüm ziyaretçilerin ilgi odağı olarak göğsümüzü kabarttı. Mart ayının son günlerinde ise Türkiye'nin en önemli ekonomi buluşmasına ev sahipliği yapan Uludağ Ekonomi Zirvesi kapsamında, ülkemizin en önemli markalarının yer aldığı "Girişimcilik: Türkiye ne yapmalı?" başlıklı oturumda, Simit Sarayı'nın rol model olarak ilham veren girişimcilik hikayesini katılımcılarla paylaştık.

Türkiye ekonomisi 2016 yılı son çeyreğinde beklentileri aşarak yüzde 3.5 oranında büyüdü. Yıllık büyüme ise yüzde 2.9 oldu. İş dünyası olarak başta istihdam olmak üzere büyümeye katkılarımızı sürdürmek için elimizden geleni yapacağız.

Kısacası dolu dolu geçirdiğimiz ilk çeyrek, adeta 2017 yılında yapacaklarımızın da bir nevi habercisi niteliğinde. 2017 yılını da hedeflerimizin üzerine çıkarak tamamlamak, memleketin lezzetlerini dünyayla buluşturmak için bizler çalışmalarımıza yıl boyunca hız kesmeden devam edeceğiz. Sizleri dergimiz ile baş başa bırakmadan önce, 23 Nisan Ulusal Egemenlik ve Çocuk Bayramı vesilesi ile başta çocuklarımız olmak üzere hepinizin bayramını en içten dileklerle kutluyor, güzel günler geçirmenizi diliyorum.

Sevgi ve saygılarımla,

Abdullah Kavukcu

Simit Sarayı Yönetim Kurulu Başkanı

Dear valued Simit Sarayı friends, with the arrival of April, we say hello to spring...In the first quarter of 2017, with our vision of being a world brand, we continued our growth inside and outside of the country with store openings at new locations, as we have targeted. We crowned our power in the Middle East market where we are growing rapidly in as the "global taste" of Turkey by opening our first store in Dubai. Also, by opening our second store in Azerbaijan upon a great deal of attention we have attracted we are continuing to be the meeting point of Azerbaijani flavour enthusiasts. We are happy to say hello to Serbia with our eight flavour stops. There are plenty more countries to go and there's a whole lot more work to be done for us. We successfully represented Turkey at one of the UK's largest franchise exhibitions, BIFE (British International Franchise Exhibition), in London in January. During the two days exhibition, the foods we offered at the stand of Simit Sarayı were the centre of attraction for all visitors with their wonderful smells, making us burst with pride. During the last days of March, we shared the inspiring entrepreneurship story of Simit Sarayı as a role model at the session titled "Entrepreneurship: What should Turkey do?" at Uludağ Economy Summit hosting the most important economy meeting of Turkey and attended by important brands. Turkish economy has grown at the rate of 3,5% in the last quarter in 2016 by doing more about expectations. On the other hand, annual growth has become 2,9%. In particular to employment, we will do our best to continue our contributions for growing as business world. Briefly stated, the first quarter we have lived to the fullest is sort of a sign of things we're going to do in the remaining days of 2017. With the aim of overachieving our goals and introducing the flavours of our country to the world, we will continue working without slowing down. Before leaving you with our magazine, with the occasion of April 23 National Sovereignty and Children's Day I celebrate your day, being the children in the first place, with my best wishes. Have lovely days.

Best regards,

Abdullah Kavukcu

Chairman/Simit Sarayı



magazin

No • Issue no 48
Nisan • April 2017

- 3** Editör
Editor
- 4** İçindekiler
Contents
- 6** Siz çektiniz biz yayımladık
You shot we publish
- 8** Advertorial
Advertorial
- 10** Yeni mağazalarımız açıldı
Our new stores opened
- 34** Aşkın Nur Yengi'den yepyeni albüm
New album from Aşkın Nur Yengi
- 42** Uyku ve mutluluk için doğanın sihriden faydalanın
Benefit from the magic of nature for sleep and happiness
- 48** Türkiye'den dünyaya uzanan başarı öyküsü: LC Waikiki
A success story from Turkey to the world: LC Waikiki
- 56** Dünyaya iyilik taşıyan takılar
The jewellery bringing goodness to the world
- 62** Nefes kesici güzel: Avusturya
Stunning beauty: Austria
- 72** Yıldızları fotoğraflarken geçmişe yolculuk yapabilirsiniz
You can make a journey to past while photographing the stars
- 78** Hayatınızı 'zarafet' ile güzelleştirin
Beautify your life with 'zarafet'
- 82** Emlakta yeni trendler
New trends in real estate
- 88** Apollon'un büyük aşkı: Defne
Apollo's big love: Daphne
- 98** Madrid'de futbol, sanat ve yemek keyfi!
Football, art and eating pleasure in Madrid!
- 106** Futbolun olmazsa olmazı: Krampon
A must of football: Crampon
- 112** Doğanın sağlık dolu armağanı: Ceviz
Nature's gift full of health: Walnut
- 118** Mutluluğa giden 7 yol
7 ways to happiness
- 124** Kaktüsten gelen güzellik ve sağlık
Beauty and health from cactus
- 132** Ayshe: Olumlu düşünmek, başarının ilk kuralı
Ayshe: Thinking positively, the first rule of success
- 134** Mağazalarımızın adresleri
Addresses of our stores
- 136** Astroloji
Horoscope
- 144** Bulmaca
Crossword

132



98



118





124



82



62



magazin

İMTİYAZ SAHİBİ PUBLISHER

Yönetim Kurulu Başkanı *Chairman*
ABDULLAH KAVUKCU

Yazı İşleri Müdürü (Sorumlu)
Managing Editor
Esmâ Tuncer Aydos

Yapım *Production*
HİSTANBUL PRODÜKSİYON
Şifasuyu Yolu Üstü Sok. No: 30
Oksizen Konakları 4/2 Maden Mahallesi,
Sarıyer, İstanbul

Genel Yayın Yönetmeni *Chief Editor*
Ayhan Bölükbaşı *ayhan.bolukbasi@gmail.com*

Yayın Direktörü *Publishing Director*
Zeynep Kasapoğlu
zeynepkasapoglu@windowslive.com

Görsel Yönetmen *Art Director*
Mert Özkan

Editör *Editor*
Ataman Erkul

İletişim Koordinatörü
Communications Coordinator
Nilay Olalı

Yayın Kurulu *Editorial Board*
**Seçil Çiçek, Demet Güleç, Ezgi Hergüner,
Cem Esen, Uyanış Tuğtaş Bayar**

Baskı *Printing*
Uniprint Basım San. Ve Tic. A.Ş. Ömerli Köyü, İstanbul Cad. No:
159 Hadimköy 34455 İstanbul
Tel: (0212) 798 28 40 Faks: (0212) 798 20 63

Yönetim Yeri *Place of Management*
Büyükdere Cad. Apa Giz Plaza No: 191 Levent/İstanbul Tel:
(0212) 398 03 98 www.simitsarayi.com

Yayın Türü *Type of Publishing*
Yerel Süreli *Local Periodical*

Bu dergide yayımlanan 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. 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
facebook.com/simitsarayi
twitter.com/simitsarayi

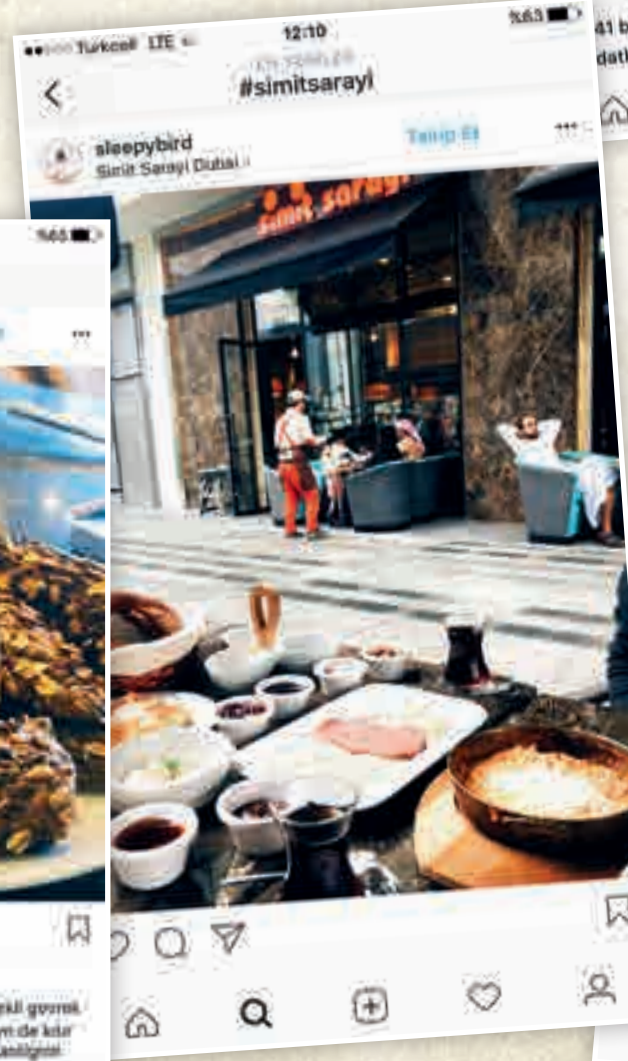
Müşteri Hizmetleri
444 8768

Instagram'da Simit Sarayı keyfi

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 strong, 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 #simitsarayi etiketi ile paylaşın, dergimizde yayımlayalım!

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

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

Simit Sarayı lezzetleri ile yaza hazırlanma vakti!

Time to prepare for the summer with Simit Sarayı tastes!



Simit Sarayı, Kepekli-Yulafli Kurabiye ve Beyaz Peynirli Tahıllı Baget Sandviç gibi hafif ürünleriyle yaz yaklaşırken formuna özen göstermek isteyenlere hem lezzetli hem de doyurucu seçenekler sunuyor.

Yurt dışı ve Türkiye genelinde yaygın mağazaları ile keyifli zamanların vazgeçilmez adresi Simit Sarayı, lezzetleriyle özel anları unutulmaz kılıyor. Her gün geniş ürün yelpazesini, kişiye özel hizmetlerini, benzersiz tatlarını lezzet tutkunlarıyla buluşturan Simit Sarayı, yaza formda ve fit girmek isteyenlere düşük kalorili, kepekli ürünlerle aç kalmadan diyet yapma fırsatı veriyor.

Simit Sarayı'nın hafif lezzetler menüsünde yer alan Beyaz Peynirli Tahıllı Baget Sandviç, mini tahıllı baget ekmeği içerisinde yer alan labne peyniri, kıvrıkcık, beyaz peynir, domates, salatalık malzemeleriyle hem lezzetli hem de sağlıklı bir öğün sunuyor. İçerisindeki kuru üzümle lezzeti artan Kepekli-Yulafli Kurabiye ise hafif ve doyurucu tatlardan vazgeçemeyenlerin çantasında gün boyu kurtarıcı olarak yer alıyor.

Simit Sarayı provides both delicious and satisfying options for those who want to keep fit as the summer comes closer with its light products such as Whole-Wheat and Oat Cookies and Baguette Sandwich with Feta Cheese and Cereal.

The indispensable address of pleasant times with its stores in Turkey and abroad, Simit Sarayı makes the special moments unforgettable with its tastes. Providing the taste lovers with its wide range of products, customized services and



unique tastes, Simit Sarayı provides the opportunity to stay on a diet without being hungry all the time with its low-calorie, whole-wheat products for those who want

to be fit until the summer. Baguette Sandwich with Feta Cheese and Cereal in the light tastes menu of Simit Sarayı provides a delicious and health meal with the mild cream cheese, lettuce, feta cheese, tomato and cucumbers in the mini cereal baguette bread. The Whole-Wheat and Oat Cookie with raisins is a savior in the purses of those who cannot give up on light and satisfying tastes throughout the day.





Our seventh store in England is in Greenwich!

İngiltere'deki yedinci mağazamız Greenwich'te!

Simit Sarayı İngiltere'deki yedinci mağazasını Londra, Greenwich'te açtı.

İngiltere'de gördüğü yoğun ilgi ile pazarda büyümeye devam eden Türkiye'nin "global tadı" Simit Sarayı, Oxford Street, Bond Street ve Piccadilly Circus gibi Londra'nın kalbinde yer alan mağazalarına bir

yenisini daha ekledi. Greenwich'de açılan yeni Simit Sarayı mağazası, şık dekorasyonu ve 96 kişilik kapasitesiyle Londra'daki en büyük mağazalardan biri oldu. İngilizliler'in Simit Sarayı'nın lezzetli ürünlerine ilgisi her zamanki gibi yoğun...



Simit Sarayı opened the seventh store in London, Greenwich.

Turkey's "global taste" Simit Sarayı, attracted a great deal of attention in England and ever growing in the market, opened a new store after those in places at the heart of London such as Oxford Street, Bond Street and Piccadilly Circus. The new store of Simit Sarayı opened in Greenwich became one of the largest stores in London with its stylish decoration and customer capacity of 96. As always, English people show a great interest to delicious products of Simit Sarayı.

Dubai'nin yeni lezzet durağı Simit Sarayı!

New stop in Dubai: Simit Sarayı!



Geleneksel Türk lezzetlerini dünya ile buluşturan Simit Sarayı, lezzet haritasına Dubai'yi de ekledi. ABD'den İngiltere'ye, Hollanda'dan Suudi Arabistan'a dünyanın dört bir yanında açtığı mağazalarıyla yoğun ilgi gören Simit Sarayı, hızla büyüdüğü Orta Doğu pazarındaki gücünü şimdi de Dubai'de açtığı ilk mağazasıyla taçlandırıyor.

Dünya markası olma vizyonuyla yurt dışı açılışlarını tüm hızıyla sürdüren Simit Sarayı, dünyanın önemli ticaret merkezlerinden Dubai'de, şehrin en gözde merkezlerinden City Walk Mall'da açtığı ilk mağaza ile yerini aldı.

Simit Sarayı'nın Suudi Arabistan ve Orta Doğu'da gördüğü ilgiden memnuniyet duyduklarını belirten Simit Sarayı Yönetim Kurulu Başkanı Abdullah Kavukcu, "15. yılımızda Türkiye'nin "global tadı" olarak Dubai'deki ilk mağazamızı hizmete açtık. 2017 yılında da dünyada büyümeye, ihracatımızı arttırmaya ve yatırım yapmaya devam edeceğiz. Kısa sürede dünya arenasında büyük başarılar elde ettik ama bu daha bir başlangıç. Daha dünyada gideceğimiz çok ülke ve daha yapacak çok işimiz var" dedi.

Introducing traditional Turkish meals to the world, Simit Sarayı added Dubai to its taste map. Attracting great attention with its stores around the world, from the USA to England, from Netherlands to Saudi Arabia, Simit Sarayı increases its power in the fast-growing Middle East market with its first store in Dubai.

Continuing its store openings abroad with the vision of being a world-brand, Simit Sarayı entered one of the most important trade centers of the world, Dubai with its first store in one of the favorite centers of the city, City Walk Mall.

Stating that they are happy with the attention attracted by Simit Sarayı in Saudi Arabia and Middle East, the Board of Directors of Simit Sarayı, Abdullah Kavukcu said "We opened our first store in Dubai as the 'global taste' of Turkey in our 15th year. We will continue to grow, increase our exports and invest also in 2017. We obtained huge success in the arena of the world in a very short time, but this is just a start. There are many more countries to go and many more works to do".





Simit Sarayı Riyad'ı fethetti

Simit Sarayı conquers Riad



Simit Sarayı, Suudi Arabistan'ın başkenti Riyad'da iki mağaza daha açarak toplamda sekiz mağaza sayısına ulaştı.

Geçtiğimiz günlerde Riyad'ın gözde alışveriş merkezlerinden Al Mekan Mall ve Othaim Mall'da açılan Simit Sarayı mağazalarında Suudi Arabistanlıların gözdesi demleme çay ve simit çeşitlerinin yanı sıra günün her saati iştah açan börek, kruvasan, sandviç, tatlı-tuzlu kurabiye, çörek, kek, pasta, ekmekek, kahvaltılık çeşitleri ve sıcak, soğuk içecekler yer alıyor. Othaim Mall'da ziyaretçilerin yoğun ilgi gösterdiği Simit Sarayı mağazasında ise farklı olarak tadına doyum olmaz Simit Burger, mantı, makarna, ızgara köfte gibi hem göze hem damağa hitap eden enfes seçenekler Arap misafirlerle sunuluyor.

Simit Sarayı, yenilikçi ürünleri ve yaklaşımı, yurtdışında gösterdiği büyüme hızıyla tüm dünyayı simitle tanıştırmaya hedefine her geçen gün daha da yaklaşmaktadır.

Simit Sarayı opens two more stores in the capital of Saudi Arabia, Riad, and reaches eight stores in total.

The Simit Sarayı stores recently opened in favorite shopping malls of Riad, Al Mekan Mall and Othaim Mall, offers appetizing börek, croissant, sandwich, sweet-salty cookies, muffins, cakes, pastry, bread, breakfast options and hot and cold beverages along with the brewed tea and simit varieties, the favorites of Saudi Arabians. Simit Sarayı store in Othaim Mall alternatively offers delicious options that appeal both to the taste and the eye such as Simit Burger, Turkish ravioli, pasta, grilled meatballs to its Arab guests. Simit Sarayı comes even closer to its goal to introduce simit to the whole world with its innovative products and approach and the growth rate abroad.

Azerbaycan'daki ikinci adresimiz Nahçıvan!

Our second address in Azerbaijan is in Nakhichevan!

Geleneksel Türk lezzetlerini dünya ile buluşturan, Türkiye'nin global arenadaki vitrin markası Simit Sarayı, Azerbaycan'da gördüğü yoğun ilgi üzerine Nahçıvan'da da mağaza açtı.

Dünya markası olma vizyonuyla yurt dışı açılışlarını tüm hızıyla sürdüren Simit Sarayı, açtığı mağazalar ile Azerbaycan'da büyümesini sürdürüyor. Ferah atmosferi, konforlu dekorasyonu, zengin menüsü ile Azerbaycan'da çok sevilen Simit Sarayı'nın yeni hizmete giren mağazası misafirler tarafından çok beğenildi.

58 metrekare dış, 2000 metrekare iç alanı, sıcak atmosferi ve şık dekorasyonuyla Nahçıvan'lı lezzet tutkunlarına hizmet verecek Nahçıvan mağazasında; 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.



The show case brand of Turkey in the global arena, introducing traditional Turkish tastes to the world, Simit Sarayı opened a store in Nakhichevan upon the attention it attracted in Azerbaijan.

Continuing opening stores abroad with the vision of being a world brand, Simit Sarayı continues its growth in Azerbaijan with the stores it opens. Loved in Azerbaijan with its spacious atmosphere, comfortable decoration and rich menu, the new store of Simit Sarayı is really liked by the guests.

The Nakhichevan store to serve the taste lovers of Nakhichevan with its 58 square meters of outdoors and 2000 square meters of indoors area, warm atmosphere and elegant decoration, the menu contains options that appeal both to taste and the eye such as Simit Burger, Turkish ravioli, pasta, grilled meatballs prepared with fresh ingredients along with the all-time favorite Simit Sarayı tastes, breakfast, simit, börek, cookies, sandwich, croissant, muffin, cake and pastry.

And now, Simit Sarayı is in Lebanon



Simit Sarayı şimdi de Lübnan'da

Türk markalarına ilginin oldukça yüksek olduğu Orta Doğu'da hızlı bir büyüme stratejisi içinde olan Simit Sarayı, Lübnanlı Radar Group ile yaptığı 15 mağazalık anlaşma ile büyüyen zincirine bir güçlü halka daha ekledi.

Henüz Lübnan pazarına girmeden, Türkiye'yi ziyaret eden Lübnan halkı tarafından oldukça iyi tanınan Simit Sarayı, 21 ülkede 408 mağazasıyla hizmet veriyor. Bu yıl Lübnan'daki ilk iki mağazasını, Başkent Beyrut'ta açacak olan Simit Sarayı, birbirinden lezzetli ürünlerini Lübnan'da da paylaşmaya devam edecek.

Lübnan'da kurulan ve kısa sürede Suudi Arabistan ve Birleşik Arap Emirlikleri'nde hızla büyüyen Radar Group, içecek, gıda ve tekstil olmak üzere birçok sektörde faaliyet gösteriyor. Kendi markalarını dünya pazarına açmayı hedefleyen grup, dünyanın önde gelen diğer markalarını Lübnan pazarında bulundurma hedefiyle büyüme sürdürüyor.

Simit Sarayı, which follows a rapid growth strategy in Middle East, where Turkish brands are quite interested in, adds another strong link to its growing chain upon the deal for 15 stores it has signed with Lebanese Radar Group.

Simit Sarayı, who is very well known by Lebanese people visiting Turkey, yet before it has entered the Lebanon market, renders service with 408 stores in 21 countries. Simit Sarayı, who will open its first two stores in the capital Beirut, will continue sharing its products each is more delicious than the other in Lebanon too.

Radar Group, founded in Lebanon and grew rapidly within a short time in Saudi Arabia and The United Arab Emirates, operates in many sectors such as beverage, food and textile. The group, who aims to introduce their own brands to the global market, maintains its growth with the goal of introducing world's leading brands into Lebanon market.



New York Moda Haftası'nda Simit Sarayı Rüzgarı

Simit Sarayı Breeze in New York Fashion Week

Simit Sarayı, senede iki kez düzenlenen şehrin en önemli etkinliklerinden New York Fashion Week'te yer alan Türk moda tasarımcısı Hakan Akkaya'nın, ünlü manken Çağla Şikel'in de yer aldığı 2017 Sonbahar/ Kış defilesinin sponsorlarından biri oldu.

10 Şubat 2017 tarihinde New York Fashion Week kapsamında gerçekleştirilen defilede ülkemizi başarıyla temsil eden modacı Hakan Akkaya ve podyumda zarafetiyle tüm bakışları üzerine çeken ünlü manken Çağla Şikel defile sonrasında New York'un

Simit Sarayı was one of the sponsors of 2017 Fall/Winter fashion show with the Turkish fashion designer Hakan Akkaya and the famous model Çağla Şikel in the semi-annual New York Fashion Week, one of the most important events of the city

Fashion designer Hakan Akkaya, who successfully represented our country in the fashion show in the New York Fashion Week in February 10, 2017, and the famous model Çağla Şikel who turned all heads in the catwalk with her grace visited the Simit Sarayı store in the most famous street of New York, Fifth Avenue, and they relaxed after the Fashion Week in Simit Sarayı tasting the delicious products.



en ünlü caddesi Beşinci Cadde'de yer alan Simit Sarayı mağazasını ziyaret ettiler ve birbirinden lezzetli ürün çeşitlerinin tadına bakıp Fashion Week'in yorgunluğunu Simit Sarayı'nda attılar.

İngiltere'nin en büyük Franchise Fuarına lezzet kattık

We added taste to the biggest Franchise Exhibition Of England



Geleneksel Türk lezzetlerini dünya ile buluşturan ve Londra'da açtığı 7 mağaza ile İngilizlerden yoğun ilgi gören Simit Sarayı, 20-21 Ocak tarihlerinde Londra'da düzenlenen İngiltere'nin en büyük franchise fuarlarından BIFE 'de Türkiye'yi temsil etti.

Dünya markası olma vizyonuyla yurt dışı açılışlarını tüm hızıyla sürdüren Simit Sarayı, İngiltere'nin en büyük franchise fuarlarından BIFE'de (British International Franchise Exhibition) birbirinden lezzetli ürünleriyle ziyaretçilerin ilgi odağı oldu. İki gün süren fuar boyunca katılımcılar ile bir araya gelen ve Simit Sarayı'nın yurt dışında gördüğü ilgiden memnuniyet duyduklarını belirten Simit Sarayı Yönetim Kurulu Başkanı Abdullah Kavukcu, "Simit Sarayı artık dünyanın dikkatini çekmeye başladı. İngiltere BIFE fuarında gördüğümüz ilgi göğsümüzü kabarttı. İlk mağazamızı açtığımız heyecanımızla çalışmalarımıza devam ediyoruz. Önümüzdeki 5 yılda 2.000 mağaza açmayı hedefliyoruz ve İngiltere bizim için çok önemli bir pazar. Avrupa'daki tüm mağazalarımızı Londra'dan yönetiyoruz" dedi.



Introducing the traditional Turkish tastes with the world and attracting great attention with the 7th store in London, Simit Sarayı represented Turkey in one of the biggest franchise exhibitions of England, BIFE, organized in London on January 20-21.

Continuing opening stores abroad with the vision of being a world brand, Simit Sarayı was the center of interest of the visitors with its delicious products in one of the biggest franchise exhibitions of England, BIFE (British International Franchise Exhibition)

Meeting the participants during the two days exhibition, and stating that they are happy with the attraction Simit Sarayı attracts abroad, the Chairman of the Board of Directors of Simit Sarayı, Abdullah Kavukcu said "Simit Sarayı started to excite the attention of the world. The attention in the BIFE exhibition in England really honored us. We continue to work with the excitement of our first store. We plan on opening 2000 stores in the next 5 years, and England is a very important market for us. We manage all our stores in Europe from London."

King's College London'da İkinci Geleneksel Simit Günü

Second Traditional Simit Day in King's College London



Simit Sarayı, ikinci kez King's College London (KCL) Turkish Society Simit Günü etkinliği ana sponsoru olarak Türk simidinin eşsiz tadını öğrencilerle paylaştı.

King's College'in en kalabalık kampüsü olan Strand binası bahçesinde 16 Şubat günü gerçekleşen etkinlikte "Giant Simit" çerçevesi ile çekilen fotoğraflar öğrencilere keyifli dakikalar yaşattı. Akademik çalışmaların yanı sıra Türk kültürünü

tanıtmayı amaç edinen ve İngiltere'de En Aktif

Türk Öğrenci Birliği seçilen KCL Turkish Society'nin düzenlediği Simit Günü'nde geleneksel lezzetimiz simit yerli ve yabancı birçok öğrencinin yoğun ilgiyle karşılaştı.



Simit Sarayı shared the unique taste of Turkish simit with the students as the main sponsor of the second King's College London (KCL) Turkish Society Simit Day event.

The photographs taken within the "Giant Simit" frame allowed students have enjoyable minutes in the event held on February 16, in the most crowded campus of King's College, Strand building. Our traditional taste simit attracted the attention of many native and international students in the Simit Day organized by KLC Turkish Society, aiming to introduce Turkish culture along with their academic works, and chosen the Most Active Turkish Student Society in London.



Simit Sarayı opens its second store in Denizbank Headquarters

Simit Sarayı Denizbank Genel Müdürlük'te ikinci mağazasını açtı

Denizbank Genel Müdürlük binasında yer alan Simit Sarayı mağazasının yoğun ilgi görmesi üzerine Genel Müdürlük binasında ikinci Simit Sarayı mağazası açıldı.

Birbirinden lezzetli ürünleri ile günün temposunu yakalamak isteyen çalışanlar için hızlı ve besleyici öğün alternatifleri sunan Simit Sarayı, yeni açtığı mağaza ile genel müdürlük binasındaki mağaza sayısını ikiye çıkardı.

İstanbul Esentepe'de bulunan Denizbank Genel Müdürlük binasında yeni açılan ikinci Simit Sarayı mağazasının menüsünde; doyurucu simit ve kahvaltılı çeşitleriyle birlikte Simit Burger, Simit Pizza, mantı, köfte, makarna, antrikot, fajita gibi günün her saatine uyan tatlar; yoğun çalışma günlerinin kurtarıcısı, enerji veren börek, kurabiye, kruvasan, sandviç ve pasta çeşitleriyle sıcak ve soğuk içecekler yer alıyor.

Upon the great attention attracted by Simit Sarayı store in Denizbank Headquarters, the second Simit Sarayı store is opened.

Providing fast and nutritional meal alternatives for the employees who want to catch the pace of the day with delicious products, Simit Sarayı doubled its stores in the headquarters.

The menu of the second Simit Sarayı store newly opened in Denizbank Headquarters in Esentepe, Istanbul contains satisfying simit and breakfast alternatives along with tastes for every hour of the day Simit Burger, Simit Pizza, Turkish ravioli, meatballs, pasta, rib steak, fajita, and the savior of busy days, energizing börek, cookies, croissant, sandwich and cake along with hot and cold beverages.



İzmir'deki dördüncü mağazamız hizmette Our fourth store in İzmir is now in your service

Simit Sarayı, İzmir'in gözde ilçesi Gaziemir'de açılan mahalle konseptli yeni mağazasıyla İzmirlilerden yine tam not aldı.

Konuklarını her zaman tadına doymaz ürünleriyle mis gibi simit kokusu eşliğinde, lezzet şölenine davet eden Simit Sarayı'nın Mahalle konseptli yeni mağazasının açılışını Gaziemir Hilton'da gerçekleştirerek İzmir'deki toplam mağaza sayısını dörde çıkardı.

Mahalle konseptinin getirdiği samimi ortamı ve ferah atmosferiyle İzmirlilerden büyük

ilgi gören Gaziemir Simit Sarayı mağazası gün boyu simit, börek, kurabiye, kruvasan, sandviç, pasta ve kahvaltı çeşitlerinden oluşan zengin yiyecek menüsü ve sıcak, soğuk içecek seçenekleriyle İzmirlileri bekliyor.



Simit Sarayı received a thumbs up from the people of İzmir with its new store with a neighborhood concept in the favorite district of İzmir, Gaziemir.

Inviting its guests to a feast of taste with its delicious products and sweet scents, Simit Sarayı's new store with neighborhood concept is opened in Gaziemir Hilton, and therefore, the total number of Simit Sarayı stores in İzmir became four.

Attracting the attention of the people of İzmir with the warm environment and spacious atmosphere of the neighborhood concept, Gaziemir Simit Sarayı store is waiting for the people of İzmir all day with its rich menu containing simit, börek, cookies, croissant, sandwich, cake and breakfast options, and hot and cold beverages.

Bursa Özdilek AVM'yi mis gibi simit kokusu sardı

The beautiful scent of simit captured Bursa Özdilek Mall



Bursa'nın 12. Simit Sarayı mağazası Özdilek AVM'de açıldı.

Zengin menüsü ve güler yüzlü hizmetiyle Bursalıların gün boyu buluşma noktası olan Simit Sarayı, 12. mağazasını şehrin en gözde yaşam merkezi Özdilek AVM'de hizmete sundu. Bursa'da çok sevilen Simit Sarayı'nın Özdilek AVM'de açılan yeni mağazası Bursalılardan tam not aldı. Yeni açılan mağazanın

menüsünde lezzetli ve doyurucu kahvaltı çeşitleri, enfes simit, börek, kurabiye, sandviç, pasta, dondurma çeşitleri ve sıcak/soğuk içecekler ile birlikte yer alıyor.

100 m2 toplam alanıyla ferah bir ortamda keyifli vakit geçirme imkanı sunan Simit Sarayı, her yaştan Bursalıyı tadına doyumaz lezzetlerle tanışması için yeni açılan mağazasına davet ediyor.

Bursa's 12th Simit Sarayı store opened in Özdilek Mall.

The meeting point of the people of Bursa throughout the day with its rich menu and smooth service, Simit Sarayı put into service its 12th store in the favorite living center of the city, Özdilek Mall. The new store of Simit Sarayı in Özdilek Mall received a thumbs up from the people of Bursa. The delicious and satisfying breakfast options, ravishing simit, börek, cookies, sandwich, cake and ice-creams and hot/cold beverages are included in the menu of the new store.

Providing a chance of a pleasant time in its 100 m2 total area, Simit Sarayı invites the people of all ages of Bursa to its new store to meet the elaborate unique tastes.



İstanbul'un en yeni lezzet noktası: Bağcılar Simit Sarayı

Istanbul's new tasty stop: Bağcılar Simit Sarayı



Birbirinden lezzetli ürünleriyle ağzının tadını bilenlerin gözdesi olan Simit Sarayı, Bağcılar'da ikinci mağazasını açtı.

Simit Sarayı İstanbul'daki en yeni mağazasında lezzet tutkunlarına zengin menüsündeki tadına doyumaz ürünleri sunmaya devam ediyor. Yeni açılan Bağcılar'daki ikinci Simit Sarayı mağazasının menüsünde doyurucu ve besleyici Simit Burger, Simit Pizza, mantı, köfte, makarna çeşitleri sevilen Simit Sarayı lezzetleri olan kahvaltı, simit, börek, kurabiye, sandviç, pasta ve dondurma çeşitleri ve sıcak/soğuk içecekler ile birlikte yer alıyor.

370 m2 iç ve dış alanıyla ferah bir ortamda keyifli vakit geçirme imkanı sunan Simit Sarayı, her yaştan İstanbulluyu özenle hazırlanmış eşsiz lezzetlerle tanışması için yeni açılan Bağcılar mağazasına davet ediyor.

Simit Sarayı, the favorite of foodies with its delicious products, opened its second store in Bağcılar.

The newest store of Simit Sarayı in Istanbul continues to offer delicious products in its rich menu to the taste lovers. The menu of the newly-opened second Simit Sarayı store in Bağcılar includes satisfying and nutritious Simit Burger, Simit Pizza, Turkish ravioli, meatballs, pasta types, loved Simit Sarayı tastes such as breakfast, simit, börek, cookies, sandwich, cake and ice-cream, and hot/cold drinks.

Providing a chance of a pleasant time in its 370 m2 indoor and outdoor area, Simit Sarayı invites Istanbulites of all ages to its store in Bağcılar to meet the elaborate unique tastes.

Yenilenen Simit Sarayı Konyaaltı mağazası Antalyalılarla buluştu

Rennovated Simit Sarayı Konyaaltı store meets the people of Antalya



Simit Sarayı, Antalya'daki 11. mağazasının açılışını samimi ve sıcak ortamıyla dikkat çeken Mahalle konseptiyle Konyaaltı'nda gerçekleştirdi.

Yüksek kalite anlayışı ve geniş ürün yelpazesıyla ilgi gören Simit Sarayı'nın Antalya Konyaaltı mağazası yeni adresinde hizmet vermeye başladı. Konyaaltı Simit Sarayı mağazasının menüsünde tadına doyumlanmayan ürünler; simit, glutensiz simit, glutensiz ekmek, börek, kruvasan, sandviç, tatlı-tuzlu kurabiye, çörek, kek, pasta kahvaltılık çeşitleri sıcak-soğuk içecekler ile birlikte yer alıyor.

200 m2 iç ve dış alanıyla rahat bir ortamda sıcak ve samimi vakit geçirme imkanı sunan Simit Sarayı, tüm Antalyalıları ve yerli-yabancı turistleri birbirinden lezzetli ürünlerle tanışması için yeni adresinde açılan Konyaaltı mağazasına davet ediyor.



Simit Sarayı opened its 11th store in Antalya in Konyaaltı with the Neighborhood concept loved thanks to its sincere and warm environment.

Atracting attention with its high quality and wide range of products, Antalya Konyaaltı store of Simit Sarayı started to serve in its new address. The menu of Konyaaltı Simit Sarayı store contains delicious products such as simit, gluten-free simit, gluten-free bread, börek, croissant, sandwich, sweet-salty cookies, muffins, cakes, pies, breakfast options and hot and cold beverages.

Providing a chance of a pleasant time in its 200 m2 indoor and outdoor area, Simit Sarayı invites all the people of Antalya and all domestic and foreigner tourists to its store in Konyaaltı to meet the delicious products.

Kule Site ziyaretçileri simite doycak

Kule Site visitors will be full of simit



Zengin menüsündeki günün her saatine uygun lezzetli ve besleyici ürünleriyle 7'den 70'e her yaştan misafirini mutlu eden Simit Sarayı, Konya'da ikinci mağazasını Kule Site AVM'de açtı.

Yüksek kalite anlayışı ve güler yüzlü hizmetiyle beğenilen Simit Sarayı gördüğü yoğun ilgi üzerine Konya'daki ikinci mağazasını şehrin gözde alışveriş merkezlerinden Kule Site AVM'de açtı.

Doyurucu ve besleyici Simit Burger, Simit Pizza, mantı, köfte, makarna çeşitleri, sevilen Simit Sarayı lezzetleri kahvaltı, simit, börek, kurabiye, sandviç, pasta, dondurma çeşitleri ve sıcak/soğuk içecekler ile birlikte yeni açılan Kule Site AVM mağazası menüsünde yer alıyor. 310 m2 toplam alanıyla ferah bir ortamda keyifli vakit geçirme imkanı sunan Simit Sarayı, her yaşta Konyalıyı özenle hazırlanmış eşsiz lezzetlerle tanışması için yeni açılan mağazasına davet ediyor.



Making every guest from all ages happy with its affordable, delicious and nutritious products in its menu every hour of the day, Simit Sarayı opened its second store in Konya, in Kule Site Mall.

With its high quality and smooth service, Simit Sarayı opened its 2nd store in the favorite shopping mall of Konya, in Kule Site Mall upon the great attention it received. The menu of the newly-opened second Kule Site Mall store includes satisfying and nutritious Simit Burger, Simit Pizza, Turkish ravioli, meatballs, pasta types, loved Simit Sarayı tastes such as breakfast, simit, börek, cookies, sandwich, cake and ice-cream, and hot/cold drinks.

Providing a chance of a pleasant time in a spacious environment and in its 310 m2 total area, Simit Sarayı invites the people of Konya from all ages to its new store to meet the elaborate unique tastes.

Reklam ve Pazarlama Zirvesi'ne tat kattık

We added taste to Advertisement and Marketing Submit



Günün her anında birbirinden lezzetli ürünleriyle misafirlerini şölene davet eden Simit Sarayı, İstanbul Üniversitesi İşletme Kulübü'nün düzenlediği Reklam ve Pazarlama Zirvesi'nde öğrencilerin buluşma noktası oldu.

Simit Sarayı, 27 Şubat tarihinde Beşiktaş Deniz Müzesi'nde düzenlenen yeni nesil pazarlama trendleri, reklamcılık ve pazarlama alanlarında dijitallik, teknoloji, sosyal medya kullanımı ve inovasyon gibi gündemlerin yer aldığı Reklam ve Pazarlama Zirvesi'ndeydi... Değişen lezzet trendlerini yakalayıp menüsüne eklediği benzersiz ürünleriyle Simit Sarayı, zirveye lezzet kattı.

Inviting its guests to a feast with its delicious products every hour of the day, Simit Sarayı was the meeting point of students in the Advertisement and Marketing Submit organized by the Business Management Club of Istanbul University.

Simit Sarayı was in the Advertisement and Marketing Submit organized on February 27 in Beşiktaş Sea Museum, containing discussion topics such as new generation marketing trends, digitalization, technology, social media utilization and innovation in advertisement and marketing fields... Simit Sarayı added value to the submit with the unique tastes they add by catching the changing taste trends.

Serinletici lezzet yolculuğu sizleri bekliyor

Refreshing taste journey awaits you



Geniş ürün yelpazesıyla her mevsimde birbirinden farklı ürünleri lezzet severlerle buluşturan Simit Sarayı, yazın bunaltıcı sıcağına karşı kendi ürettiği dondurma seçenekleriyle bu yaz da vazgeçilmez olacak.

Simit Sarayı ürün yelpazesine her mevsim eklediği yeni lezzetleriyle menüsünü geliştirmeye, benzersiz tatlarını ve yüksek kalite anlayışını lezzet tutkunlarıyla buluşturmaya devam ediyor. Keyifli anların vazgeçilmez adresi Simit Sarayı, özel reçetelerle gerçek salep kullanılarak üretilen dondurma çeşitleriyle yazın bunaltan sıcaklarına meydan okuyor.

Dondurma lezzetinden vazgeçemeyenler Sade, Bubble Gum, Çikolatalı, Çilekli, Hindistan Cevizli, Karamelli, Limonlu, Antep Fıstıklı, Orman Meyveli ve Mangolu-Portakallı olmak üzere on farklı dondurma çeşidiyle yaz sıcağında serinletici bir lezzet yolculuğuna çıkacaklar. Simit Sarayı'nın birbirinden farklı lezzetleriyle tanışmak için size en yakın Simit Sarayı mağazasını ziyaret edebilirsiniz.

Providing the taste lovers with various products in every season with its wide range of products, Simit Sarayı will be with you at all times with the home-made ice-cream options against the suffocating heat.

Simit Sarayı continues to improve its menu with the new tastes added every season, to bring unique tastes and high quality to the taste lovers. The all-time favorite stop of enjoyable moments, Simit Sarayı challenges the suffocating heat with its ice-creams produced using actual salep with special prescriptions.

Ice-cream lovers will take a refreshing taste journey in the heat of the summer with ten different types of ice-cream, mainly Plain, Bubble Gum, Chocolate, Strawberry, Coconut, Caramel, Lemon, Pistachio, Forest Fruits and Mango-Orange. Visit the closest Simit Sarayı store to meet the different tastes of Simit Sarayı.





Sevgililer günü'nün en tatlı sürprizi Simit Sarayı'ndaydı! The most delicious surprise of valentine's day was in Simit Sarayı!



Simit Sarayı'nın 14 Şubat Sevgililer Günü için özel olarak sunduğu kalp pasta ve ikili mug, hem lezzeti hem de şık sunumuyla bu özel günü sevgililer için daha anlamlı ve ayrıcalıklı hale getirdi.

Simit Sarayı'nın Sevgililer Günü'ne özel ikili mug ve kalp pastası çok ilgi gördü. Sadece sevgililer değil sevgisini göstermek isteyen herkes mağazalarımızı ziyarete ederek sevdiklerine tatlı sürprizler yaptılar.

Simit Sarayı'nın kalp pastasının yanı sıra yıl boyunca özel günlerin tanığı olan hepsi birbirinden lezzetli Kartopu, Antep fıstıklı, Latteli, Profiterollü ve daha bir çok pasta çeşitleri de her gün taptaze hazırlanıyor ve lezzetleri kadar hafiflikleriyle de dikkat çekiyor.

The heart-shaped case the double mug offered specially for February 14, Valentine's Day by Simit Sarayı made this special day more meaningful and privileged with its taste and elegant offering for lovers.

The heart-shaped case the double mug offered specially for Valentine's Day by Simit Sarayı attracted great attention. Not only lovers, but also everyone who wanted to show their affection visited our stores and made tasty surprises to their loved ones.

Along with the heart-shaped cake of Simit Sarayı, various delicious cakes witnessing the special days such as Kartopu (Snow Ball), Pistachio, Latte, Profiterole Cakes are prepared as fresh daily and are took attention thanks to their lightness as well as their taste.



Simit Sarayı opened its 4th store at the 'Heart of the east'

Simit Sarayı 'Doğu'nun Kalbi'nde 4. Mağazasını açtı

Simit Sarayı, Gaziantep'teki dördüncü mağazasını şehrin gözde yerleşim merkezi Karataş'ta açtı.

Zengin ürün yelpazesıyla büyük ilgi gören Gaziantep Karataş Simit Sarayı mağazası, ilk günden itibaren 7'den 70'e her yaştan Gaziantep'in favori buluşma noktası oldu. 380 metrekare geniş alanı ve ferah dekorasyonu ile keyifli zaman geçirme imkanı sunan Gaziantep Karataş Simit Sarayı mağazası menüsünde; klasik simitten farklı simit çeşitlerine, sandviç, kurabiye ve börekten pasta çeşitlerine, dürümden Simit

Burger ve Simit Pizzaya, mantıdan köfteye, ızgaralardan makarna çeşitlerine kadar atıştırmalık, doyumluk ve keyiflik birbirinden lezzetli ürün çeşitleri yer alıyor.

Simit Sarayı opened its fourth store in Gaziantep at Karataş, the favourite residential centre of the city.

Gaziantep Karataş Simit Sarayı store, which attracts great attention with its wide range of product, has become the favourite rendezvous point of all Gaziantep residents young and old alike from the beginning. Gaziantep Karataş Simit Sarayı store, which gives the opportunity to have an enjoyable time with its wide area of 380 square meters and spacious decoration has various delicious products such as snacks, meals and foods for pleasure in its menu, including classical simit and simit varieties, sandwich, cookie and from börek to pastry varieties, cakes, from wrap to Simit Burger and Simit Pizza, Turkish type ravioli, meatball, grill and macaroni.



'ZİRVE'de Simit Sarayı'na büyük ilgi

Simit Sarayı, "Türkiye'nin Davos'u" olarak bilinen Uludağ Ekonomi Zirvesi'ne yatırım ve büyüme hızıyla damgasını vurdu. Zirvenin açılış konuşmasını yapan Başbakan Yardımcısı Mehmet Şimşek de Simit Sarayı standı ziyaretinde, Yönetim Kurulu Başkanı Abdullah Kavukcu'yu yatırımlarından dolayı tebrik etti.

Great interest in Simit Sarayı during the "SUMMIT"

Simit Sarayı left its mark on Uludağ Ekonomi Zirvesi, also known as "Davos Summit of Turkey", with its investment and growth rate. Mehmet Şimşek, Deputy Prime Minister, who made the opening speech of the Summit, also congratulated Abdullah Kavukcu, Chairman of the Board, for his investments on his visit to the Simit Sarayı booth.

iş dünyasının önde gelen isimleri, Capital ve Economist Dergileri tarafından bu yıl 6'ncısı düzenlenen Uludağ Ekonomi Zirvesi'nde bir araya geldi. Zirvede, Türkiye ekonomisi ve yurt dışı olanakları masaya yatırıldı.

Girişimcilik: Türkiye ne yapmalı?

Girişimcilik ve yatırımcılık, ekonominin ve kültürel paylaşımın önemli unsurları kabul ediliyor. Türkiye'de de son 10 yıldır girişimcilik ruhunun arttığı görülüyor. Fakat meydana gelen artış, Türkiye'nin bu alandaki potansiyelinin çok altında... Alınması gereken çok yol var, peki bu yol nasıl kat edilecek? İşte bu sorunun yanıtı için Simit Sarayı Yönetim Kurulu Başkanı Abdullah Kavukcu, Vinayahouse CEO'su Kate Unsworth, World SME Forum Danışmanı Janamitra Devan, Zorlu Hol-



Prominent names of the business world have gathered during Uludağ Ekonomi Zirvesi organized for the 6th time by Capital and Economist Journals. During the summit, Turkish economy and foreign opportunities were evaluated.

"Entrepreneurship: what should Turkey do?"

Entrepreneurship and investment accept the important elements of the economy and cultural sharing. It seems that the spirit of entrepreneurship has increased in Turkey



ding Yönetim Kurulu Üyesi Mehmet Emre Zorlu, Türk Telekom CEO'su Paul Doany ve SBK Holding Yönetim Kurulu Başkanı Sezgin Baran Korkmaz bir araya geldiler ve kendi şirketlerinin ilham veren başarı öykülerini anlattılar. “Girişimcilik: Türkiye Ne Yapmalı?” adlı oturumun moderatörlüğünü ise Denizbank CEO'su Hakan Ateş üstlendi.

Abdullah Kavukcu: “Amerika'da 500 mağaza açmayı hedefliyoruz”

Simit Sarayı Yönetim Kurulu Başkanı Abdullah Kavukcu, zirvede yaptığı konuşmasında, Türkiye'den çıkan bir başarı öyküsüne dönen Simit Sarayı'nın son yıllarda kat ettiği mesafeyi şu sözlerle özetledi: “Simit Sarayı olarak 21 ülkede faaliyet gösteriyoruz. Her ülkenin kendi mevzuatı var, bunları sağlamak kolay değildi ama artık

for the last 10 years. However, the increase is far below the potential of Turkey in this area... There is a lot of ground to be covered, how will this ground be covered? In order to answer this question, Abdullah Kavukcu, Chairman of the Board of the Simit Sarayı; Kate Unsworth, CEO of Vinayahouse; Janamitra Devan, Advisor to the World SME Forum; Mehmet Emre Zorlu, Zorlu Holding Board of Management Member; Paul Doany, CEO of Türk Telekom and Sezgin Baran Korkmaz, Chairman of the Board of SBK Holding came together and shared



bu konuda profesyonelleştik. Üstelik mağazalarımız için gerekli tüm ekipmanları da ihraç ediyoruz. 2017 yılında yurtiçi ve yurtdışı mağaza sayısını eşitlemeyi hedefliyoruz. Avrupa'daki tüm mağazalarımızı Londra'dan yönetiyoruz. Hedefimiz beş yıl içerisinde İngiltere'deki mağaza sayımızı da 250'ye çıkarmak. Amerika'da ise mağaza sayımızı 500'e çıkarmak istiyoruz. Yurtdışında sıradışı bir büyüme hedefliyoruz. Yaptığımız işi aynı zamanda ülke ve kültür tanıtımı için de bir fırsat olarak değerlendiriyoruz. Çayımızı ve "bakery" ürünlerimizi gittiğimiz ülkenin en merkezi noktalarında açtığımız mağazalarla insanlara tanıtıyoruz. Ülkemizi ve mutfağımızı yurtdışında temsil etmekten de gurur duyuyoruz."



the inspiring success stories of their own companies. The moderation of the session titled "Entrepreneurship: What Should Turkey Do?" was assumed by Hakan Ateş, CEO of Denizbank.

Abdullah Kavukcu: "We aim to open 500 stores in America"

Abdullah Kavukcu, Chairman of the executive Board of Simit Sarayı, summarized the ground covered by the Simit Sarayı, which has become a success story originating in Turkey, with the following words: "We, as Simit Sarayı, operate in 21 countries. Every country has its own legislation, it was not easy to provide them, but now we have become professional in this regard. Moreover, we export all the necessary equipment for our stores. We aim to equalize the number of domestic and international stores in 2017. We manage all our stores



Konuşmacılardan geleceğe ve başarıya ilişkin notlar

Vinayahouse CEO'su Kate Unsworth: “Ürünlerin şarj edilmesinde insan vücudundan faydalanılabilmek gelecekte mümkün olacak. Ürünleri şarj ederken insan vücudunun hareket halindeki kinetik enerjisinden faydalanılacak hatta wi-fi üzerinden bile şarj mümkün olacak.”

World SME Forum Danışmanı Janamitra Devan: “Ekiplere farklı mesleklerden kişiler dahil ettiğimizde çok farklı sonuçlar aldık. Herkes kendi alanına göre bakış açısı geliştirdi. Ve yine gördük ki, girişimcilik ve inovasyonun geliştirilmesi için genç kuşaklar çok önemli. Türkiye gibi ülkeler eğitim sistemlerine inovasyonu entegre etmeli. Çocuklara 7-8 yaşından itibaren inovasyon aşılmalı.”

Zorlu Holding Yönetim Kurulu Üyesi Mehmet Emre Zorlu: “Dünyanın en büyük 100 şirketi geçmişte 50 yılda değişiyordu, günümüzde ise 18 yılda bir değişiyor. Önümüzdeki yıllarda ise değişim süresi 10 yıla düşecek. Şirketlerin bir an önce ekosistemini oluşturması, bu değişime ayak uydurması lazım.”

SBK Holding Yönetim Kurulu Başkanı Sezgin Baran Korkmaz: “Çocukken çok hayal kurardım, gençlere tavsiyem de hayal kurmaları olacak... Türkiye'nin en eski bant fabrikası Betasan'ı 400 bin dolara aldım. 44 milyon

in Europe from London. Our goal is to increase the number of our stores in England to 250 in five years. We want to increase the number of our stores in America to 500. We aim for an extraordinary growth abroad. At the same time, we consider the work that we realize as an opportunity to promote the country and the culture. We introduce our tea and “bakery” products to the people through our stores we open at the most central points of the country where we go. We are proud to represent our country and our cuisine abroad. “

Remarks of the speakers on the future and success

Kate Unsworth, CEO of Vinayahouse: “It will be possible to utilize the human body in charging the products in the future. When charging the products, the kinetic energy of the moving human body will be used or even charging through Wi-Fi will be possible”

Janamitra Devan, Advisor to the World SME Forum: “When we included people from different professions in teams, we got very different results. Everyone has developed a point of view based on their own field. And again, we have seen that the young generations are very important for the development of entrepreneurship and innovation. The countries like Turkey must integrate the innovation into their education systems. Children should be engrained in innovation from the age of 7-8 years.”

Mehmet Emre Zorlu, Zorlu Holding Board of Management Member: “The world's 100 largest companies used to change every 50 years in the past, and today they change every 18 years. In the coming years, the change rate will decrease by 10 years. The companies need to build up their own ecosystem as soon as possible and keep up with this change.”

Sezgin Baran Korkmaz, Chairman of the Board of SBK Holding: “When I was a child, it used to dream a lot, and I would recommend to young people to dream. I bought Betasan, which is the oldest band

dolar borcu vardı. Bu borcu 6,5 milyon dolara düşürdüm. 2 milyon dolar yatırım yaparak şirketi yapılandırdım. Şimdi 54 milyon Euro'ya satıyorum. Bunları hayal etmeden yapamazdım.”

Türk Telekom CEO'su Paul Doany: Teknolojiyi kullanmak elbette şirketler için çok önemli. Fakat buna fazla yoğunlaşıp 'insan'ı unutmamak lazım. Odağına sadece teknoloji koyan şirketler pazarlamayı gözden kaçırlarsa başarısız olurlar.”

Kalkınma ve ekonomi tüm yönleriyle tartışıldı

İki gün süren zirvede Türkiye'den ve dünyadan kendi alanında uzman kişilerin konuşmacı olarak katıldığı farklı paneller gerçekleşti. “Yeni Global Düzen: Ekonomi & Politika” panelinde Türkiye'nin dünya üzerindeki ekonomik ve politik vizyonu masaya yatırıldı. “Feragat

factory of Turkey, for 400 thousand dollars. It had 44 million dollars of debt. I have reduced this debt to 6.5 million dollars. I reconstitute the company by investing 2 million dollars. Now I sell it for 54 million Euros. I could not realize these without dreaming. “

Paul Doany, CEO of Türk Telekom: Using the technology is of course very important for the companies. However, focusing on this too much, one should not forget the 'human'. The companies that put technology in the focus point will fail if they miss out on marketing.”

Development and economy were discussed in all aspects

In the two-day summit, different panels were carried out with the participation of the specialists in their fields from Turkey and from around the world as speakers. In the “New Global Order: Economy & Policy” panel, the economic and political vision on Turkey in the world was discussed in detail. In the “Time for Renunciation” panel, what the companies could do for the national economy, by renouncing their own balance-sheets during the difficult times of the economy was discussed. The “Investment 2023: Infrastructure & Health” panel, in which the 2023 targets of Turkey were discussed, was followed by the “New Generation Innovation” panel, the “Education: Driving Force of Development” panel, in which the role of education in the development of the country was emphasized and finally by the “Real Estate: New Direction of Growth” panel. The leadership in the generation Y, the preparation of the youth for the future, the future of the energy and the future of the banking sector was among the most important topics discussed in the summit. Mehmet Şimşek, Deputy Prime Minister of the Republic of Turkey, Ahmet Arslan, Minister of Transport, Maritime Affairs and Communications and Murat Çetinkaya, Governor of the Central Bank participated in the summit.



Zamanı” panelinde ise ekonominin zor zamanlarında şirketlerin kendi bilançolarından feragat ederek, ülke ekonomisi için neler yapabileceği üzerine tartışıldı. Türkiye'nin 2023 hedeflerinin konuşulduğu, “Yatırım 2023: Altyapı & Sağlık” panelini, “Yeni Nesil İnovasyon” paneli, eğitimin ülke kalkınmasındaki rolünün vurgulandığı “Eğitim: Kalkınmanın Motoru” paneli ve son olarak “Gayrimenkul: Büyümenin Yeni Yönü” paneli izledi. Y kuşağında liderlik, gençlerin geleceğe hazırlanması, enerjinin yarını ve bankacılık sektörünün geleceği de zirvede konuşulan önemli konular arasında yer aldı. Zirveye, T.C. Başbakan Yardımcısı Mehmet Şimşek, Ulaştırma, Denizcilik ve Haberleşme Bakanı Ahmet Arslan ve Merkez Bankası Başkanı Murat Çetinkaya da katıldılar.

Krutonlu Nohutlu Tabule Salatası

4 kişilik
Hazırlık 30 Dakika

MALZEMELER: 4/3 su bardağı köftelik bulgur, 1 su bardağı kaynar su, Yarım demet maydanoz, 6/7 sap taze soğan, 1 adet büyük olgun domates, 4 sap taze nane, 1.5 su bardağı nohut, Yarım limon suyu, 5&6 yaprak marul, 1 tutam karabiber, 1 tutam pul biber, 1 tutam kimyon. (isteğe bağlı), 1 tutam tuz, 4 dilim tost ekmeği, 1 çay bardağı zeytin yağı

HAZIRLANIŞI: Köftelik bulgurun üzerine, 1 su bardağı kaynar suyu dökün ve kabin ağzını streç veya bir bezle kapatın. Bulgurların şişmesi için 15-20 dakika bekleyin. Bir gün önceden ıslattığınız nohutları bir saat

haşlayın. Domateslerin kabuklarını soyun ve küçük küpler halinde doğrayın. Marul haricindeki yeşillikleri ince ince kıyın. Şişmiş olan bulguru, kaşık veya çatal yardımı ile dağıtın. İçerisine haşladığınız nohutları, yeşillikleri, domatesi, tuz ve baharatları ilave edin. Son olarak zeytinyağı ve limon suyu ekleyin. Marul yapraklarıyla kâseler yaparak, salatanızı marulların üzerine yerleştirin ve buzdolabında demlenmeye bırakın. 5 dakika oda sıcaklığında beklettiğiniz salatanıza, küp şeklinde doğrayıp baharatlar eşliğinde kızattığınız ekmeği ekleyerek servis yapın.



Tarif: Simit Sarayı Şefi
Zafar Nalbaş

Tabouli Salad With Croutons and Chickpeas

4 People, Preparation Time: 30 minutes

INGREDIENTS: 4/3 cup of fine bulgur, 1 cup of boiling water, 1/2 bunch of parsley, 6/7 stalks of spring onions, 1 big, mature tomato, 4 stalks of fresh mint, 1.5 cup of chickpeas, Juice of ½ lemons, 5/6 leaves of lettuce, A pinch of black pepper, A pinch of chilli flake, A pinch of cumin (optional), A pinch of salt, 4 slices of bread for toasting, 1 tea cup of olive oil

PREPARATION: Pour 1 cup of boiling water over the fine bulgur and cover the bowl with plastic wrap or a cloth. Wait 15-20 minutes until bulgur is swollen with water. Boil for 1 hour the chickpeas that you have soaked overnight. Peel off the tomatoes and dice them. Chop up herbs other than the lettuce. Using a spoon and fork, crumble the swollen bulgur. Add the chickpeas, herbs, tomatoes, salt and spices. Finally add olive oil and lemon juice. Make bowls with lettuce leaves and place your salad into them. Let flavours infuse in the refrigerator for a while, then allow to stand at room temperature for 5 minutes. Add the bread toasted with spices and diced. Serve your salad.





Aşkın Nur Yengi'den yepyeni albüm:

Aşk'tan Olsa Gerek

New album from Aşkın Nur Yengi:

Türkiye'nin en başarılı kadın vokallerinden biri olan Aşkın Nur Yengi, adına yakışır bir albümle hayranlarını sevindirdi. Kişisel müzik listelerimizin değişmez isimlerinden olan Yengi ile son albümünü, zamane aşklarını ve hayatını konuştuk... Ayhan Bölükbaşı, Zeynep Kasapoğlu

Aşkın Nur Yengi, one of Turkey's most successful female vocalists, has made happy her fans with a decent album worthy of the name. We have talked to Yengi, one of the unchanging names of the personal music list about her last album, her loves and life... Ayhan Bölükbaşı, Zeynep Kasapoğlu

Aşkın Nur Yengi... Adı bile ne güzel değil mi? Türkiye'de senelerdir onun güzel sesiyle seslendirdiği şarkıları dinliyoruz. Bazı şarkılarıyla neşelenirken bazı şarkıları var ki insanın adeta yüreğini delip geçiyor. 90'ların en hit isimlerinden biri olan Yengi'nin eski tek bir şarkısını dinlemek bile bizi alıp geçmişe götürmeye yetiyor. Ama ne götürmek... 20 yıl öncesinde bir güne, bir şehre, bir sokağa bırakıyor bizi sesiyle... O kadar sahici bir dönüş oluyor ki bu, etraftaki kokular bile geliyor burnumuzun ucuna... Ve şimdi yeni bir albümle Türk müzik-severlerin gönlünde taht kuruyor Aşkın Nur Yengi. "Aşk'tan Olsa Gerek" adını taşıyan albümünde yer alan şarkıların hangisinden bahsetsek ki? "Elin Oğlu" ile hüzünlenirken "Hafta sonu" ile keyifleniyorsunuz. "Çağırma Beni" tam bir yol şarkısı... "Bi Sebep"ten" insana umut veren bir yaz parçası. "Altın

Aşkın Nur Yengi... Even her name is so beautiful, isn't it? In Turkey, we have listened to the songs that she has sung with her beautiful voice for years. While some of her songs make people feel cheerful, there are some songs that pierce people's hearts. Even listening to an old song of Yengi, one of the hits of the '90s is enough to take us back to the past. But what a take back... She leaves us with her beautiful voice to a day from 20 years ago, a city, a street... It is such a real turn that we even smell the odours around... And now, Aşkın Nur Yengi enshrines in Turkish music lovers' hearts. Which of the songs on the album called "Aşk'tan Olsa Gerek" should be mentioned? While you are saddened with "Elin Oğlu", you are enjoying with "Hafta sonu". "Çağırma



Kaplama” ise albümün çıkışını müjdeleyen altın bir şarkı... Kısacası, yine baştan sona dinlenecek bir aşkın Nur Yengi albümü bu...

Sanatçı ile Etiler’de buluştuk. Söyleşimiz başlamadan hemen simit söyledi. Her zamanki gibi yine çok içtendi...

Albüm hayırlı olsun öncelikle... Kimlerin imzası var?

Teşekkür ederim. Albümde besteci olarak, Soner Sarıkabadayı, Ayla Çelik, Gökhan Tepe; aranjör olarak Erdem Kınay, Erhan Bayrak gibi çok iyi isimlerle çalıştık. Hem çok sevdiğim hem de müzisyen olarak çok kıymet verdiğim kişiler bunlar. Üstelik Erdem Kınay hariç hepsiyle ilk kez bu albümde çalıştım.

Şarkıları nasıl seçtiniz?

Bir önceki albümüm çıktıktan iki sene sonra içimde bu konuda kıpırtılar oluşmaya başlamıştı. Birçok şarkı okudum. Şarkı seçmek kolay bir süreç değil. Bazen şarkı güzel oluyor ama benim sesime uygun olmuyor. Bir erkeğe daha çok yakışıyor örneğin. Bir de 90’lı yıllardan bana kalan kötü bir huyum var, çok zor beğeniyorum. İnsanlar hep o yıllardaki gibi hissetsin istiyorum. Fakat galiba bir şeyi atıyorum, aşk 90’lı yıllardaki gibi değil artık...

Sorunuza tekrar dönecek olursam, şarkı seçmekte çok zorlandım. Okuyup demo yaptığım bazı şarkılar daha sonra dinlediğimde içime sinmedi. Aldığımı sandığım şarkılar oldu ama ben karar verene kadar başkalarına gitti o şarkılar. Böyle böyle derken içime sinen albümü yapmam zaman aldı. Şarkılarla ilişki kurmak için bir süre beklerim ben. Bu sefer de öyle yaptım, bekledim, içime sinenleri seçtim ve albüm çıktı...

Simit Sarayı Magazin dergisi dünyanın birçok ülkesinde de okunuyor. Sizin sesinizi ilk kez duyacak okuyucularımız, Youtube’da sizi dinlemeye hangi şarkılarla başlasınlar? Bize üç şarkılık bir liste verseniz bunlar neler olurdu?

“Ayrılmam” bir numara, ikinci olarak “Serserim benim”, üçüncü de “Ay inanmıyorum” olsun o zaman...

Baştan sona zevkle dinlenen albümleriniz var. Bütün şarkılar ezbere biliniyor. Bunu başarmış olmak size ne hissettiriyor?

Haklısınız, özellikle 90’lı yıllara bakarsak albümde 10 şarkı varsa 10’u da biliniyordu. Hala da öyle, o şarkılar taptaze duruyor. Bu bir şans... Bu bir sanatçının kasesindeki gerdanlıktan daha kıymetli bir hazinedir. Yaptıklarım, yapacaklarımın garantisidir. O kadar güzel işler yapmışız ki insanların ruhlarına, içlerine işlemişiz. Bu elbette beni çok mutlu ediyor.

Son albümle ilgili bir anınızı paylaşmanızı istesek?

Erdem’in bir şarkısını home stüdyosunda beş dakikada okudum. O da şaşırda, ben de... 5 dakikada bitti. Stüdyoda okurum sanıyordum, o ise “Hiç gerek yok, çok güzel” dedi. Şarkı da albüme böyle girdi.

Birçok insan sizin dansla ne kadar ilgili olduğunuzu televizyonda katıldığınız bir dans yarışmasında öğrendi. Oysa dansla bağımız çok daha eskilere dayanıyor değil mi?

Beni” is a typical road trip song. “Bi Sebepten” is a summer song giving people hope. “Altın Kaplama” is a golden song heralding the release of the album. In short, this is an Aşkın Nur Yengi album which will be thoroughly listened.

We met with the singer in Etiler. She immediately ordered a simit before we started talking. As usual, it’s still so sincere...

First of all, good luck with your new album... Who put their signature under this album?

Thank you. We worked with very good names such as Soner Sarıkabadayı, Ayla Çelik, and Gökhan Tepe as composers, and Erdem Kınay, Erhan Bayrak as arrangers. These are the people who I both love and highly appreciate as a musician. Moreover, I worked with all of them for the first time in this album except Erdem Kınay.

How did you choose these songs?

Two years after I released my previous album, I started to have a stir in this. I sang many songs. Choosing a song is not an easy process. Sometimes, a song is nice but does not suitable for my voice. For example, it might be suitable for men. I also have a bad habit inherited me from the ‘90s; I am a very selective person. I always want people to feel just like in those years. But I think I miss out something, the love is not like in the ‘90’s anymore...

If I get back to the question; I had difficulty in song selection. When I listened them later, I was not satisfied with some songs that I sang and prepared a demo. There were songs that I thought I got into album but until I decided, these songs were bought by others. Thus and so, making an album that I am comfort with took time. I wait for a while to build a relationship with the songs. I did it also this time, I waited and chose the songs I was comfortable with and the album was released.

Simit Sarayı Magazine is read in many countries of the world. From what songs should our readers who will hear your voice for the first

Dans, tenis... Bunları pek bilen yok. Dünyada birçok televizyon kanalında yayınlanan bir formattı. Ünlüler dans eğitmenleriyle çalışıp her hafta performanslarını sergiliyorlardı. Beni programda görünce “Koskoca Aşkın Nur Yengi'nin ne işi var?” diyenler de oldu. Bu düşünceyi anlamadığım gibi umursamadım da... Dans etmeyi çok seviyorum. Beni rahatlatıyor. O yarışma bana çok iyi geldi. Beni iyileştirdi. Bir insan işini ne kadar severse sevsin her gün o işi yapmaktan bazen yorulabilir. Ruhunun, beyninin canlanmaya ihtiyacı vardır. Arada farklı bir şeyler yapmalı. Benim ki de dans oldu. 40 yaşındaydım o program çekildiğinde. Üçlü saltolar, taklalar atıyordum. Ama günde 10 saat çalışıyordum. Ciddiye aldım ve kendimi dans konusunda da başarılı buluyorum. Kalıplara sıkışıp kalmamak gerekiyor. Gazeteci, birçok televizyon programını sunmuş olan Güneri Civaoglu da katıldı yarışmaya. Koskoca Güneri Civaoglu'nun ne işi var denir mi? Futbolcu İlhan Mansız da buz pateni yaptı. Ve de başarılıydı. Bunlar çok güzel şeyler...

Su şıralar oyunculuk projeleri var mı?

En son “Bodrum Masalı”nda konuk oyuncu olarak rol aldım. Oyunculuk farklı bir alan, orada hayatını projeye teslim etmen gerekiyor. 7/24 hazır olacaksın. Albüm öncesinde mümkün değildi. Bir de gelen tekliflere çok bağlı... Bir şey yapmış olmak için yapmam. İçine yakı-

“Bunun adı ister bilgisayar olsun, ister telefon ister sosyal medya... Bunlar insanları yalnızlaştırdı.”

“Whether it is called as computer or telephone or social media... Those have made people isolated.”

şırsam, o görüntüye uygunsam kabul ederim. Olacak O Kadar isimli Türkiye'nin en uzun soluklu televizyon programında rol aldım. Zeki Alasya ile film yaptım. Bayanlar Baylar'da oynadım... Seviyorum ama dediğim gibi proje çok önemli...

En çok hangi ortamda şarkı söylemeyi seviyorsunuz?

Dinleti şarkılarını yani konser kıvamındakileri daha çok seviyorum. Sadece seni dinlemek için kalkıp gelen seyirciye şarkı söylemek daha keyifli oluyor.

İlk stüdyoya girdiğiniz günü hatırlıyor musunuz?

Jingle söylemeye, Melike Bar'ın stüdyosuna gitmiştim. Bir reklam müziği söylemiştim. Ondan daha önce Sezen Aksu ile bulduğum günü hatırlıyorum... Bir konser öncesi hazırlık yapıyorduk. Ben mikrofona bir şeyler mırıldandım. Sezen Aksu döndü ve “senin sesin bana ne kadar benziyor” demişti. 365 gün birlikteydik, eh zamanla daha çok benzedi.

İstanbul'da hangi semtlerde vakit geçirmeyi seversiniz?

Benim gece hayatım pek yok. Akşam bir yere çıkacaksam sinemaya giderim. Onlarda artık alışveriş merkezlerinin içinde olduğundan eskisi kadar gitmiyorum. Nişantaşı'nı severim, sebebi de okulumun orada olmasıydı. Yaklaşık 10 sene Nişantaşı'na gittim okul için. Gençliğim orada geçti.

Kızınız Nazlı ile neler yapmaktan keyif alıyorsunuz?

time start to listen to you on YouTube? If you gave as a list of three songs, what would these be?

The number one is “Ayrılmam”, the second one is “Serserim Benim” and the third one is “Ay İnanmıyorum”, then...

You have albums that are listened with pleasure from beginning to end. All the songs are known by heart. How does accomplishing this make you feel?

You're right, especially if we look at the 90's, if there are 10 songs in the album, 10 of them were also known. And it is still same, those songs are still fresh. This is a chance... This is a more precious treasure than an artist's necklace in her safe box. What I did is a guarantee of what I will do. We did so beautiful works that they were ingrained in people's soul. This of course makes me very happy.

What if we wanted you to share a memory regarding the last album?

I sang a song of Erdem in his home studio in 5 minutes. He was surprised and so did I... It was over in 5 minutes. I thought I would chant it in studio; however he said “No need, it is very beautiful”. And the song entered into album in this way.

Many people learned how much you are interested in dancing in a dance contest that you participate on television. Whereas your connection with dance dates back to much more old times, is not it?

Dance, tennis... No one knows about them. It was a format broadcasted in many TV channel. The celebrities were working with dancing masters and showing their performances every week. There were people saying “what is ‘the’ Aşkın Nur Yengi doing here” when they saw me in this program. I did not understand this idea and did not care about it... I like dancing very much. It makes me relax. That contest did me good. It healed me. Even though you like your job very much, you can get tired of doing it every day. Your soul, your brain need to be refreshed. Sometimes, something





different should be done. Mine was dance. I was 40 years old when that program was made. I was performing triple somersaults and tumbling. But I was working 10 hours a day. I took it seriously. I find myself successful in dancing. People should not have stereotyped judgments. Güneri Civaoglu, a journalist, who presented many television programs, also participated in the contest. How can we say "What is 'the' Güneri Civaoglu doing?" Football player İlhan Mansız also made ice-skating. And he was successful. These are very nice things...

Do you currently have acting projects?

Most recently, I acted a part as a guest actress in "Bodrum Masalı". Acting is a different area, in this area; you should dedicate yourself to the project. You should be ready 7/24. It was not possible before the album. And, it also depends on the offers... I do not do something just because to be do. If it is accord with me, if I am suitable for that image, I accept the project. I acted a part in Olacak O Kadar, Turkey's longest-running television program. I made a film with Zeki Alasya. I played in Bayanlar Baylar... I like acting but as I said the project is very important...

In which environment do you like to sing most?

I like concert songs much more. It's more enjoyable to sing to the audience who comes just to listen to you.

Do you remember the day you entered studio for the first time?

I went to the studio of Melike Bar in order to sing a jingle. I sang an advertising music. Before that, I remember the day I met with Sezen Aksu... We were making preparation before the concert. I crooned something to microphone. Sezen Aksu turned to me and said "how much your voice resembles mine." We were together 365 days, well, it resembled much more in time.

In which districts in Istanbul do you like spending time?

Onunla vakit geçirmeyi çok seviyorum. Bahçede piknik yapmaktan top oynamaya, karikatür çizmekten farklı ülkeleri gezmeye kadar onu mutlu edecek ve gelişimine destek olacak her şeyi yapıyoruz birlikte. Teknolojiyi hayatından çıkarabilmem mümkün değil ama I-pad'le fazla vakit geçirmez mesela. Ödev için kullanıyor, sınırlı zaman için kullanıyor, hepsi bu kadar. Ona bu tarz şeyleri dozunda kullanması gerektiğini anlatıyorum.

Kızınızın müziğe yeteneği var mı? Gelecekte müzik dünyasında yer alsın ister misiniz?

Olmaz olur mu? Koroda... Piyano ve violonsel çalıyor. Sevdiği işi yapsın isterim ben. Bunu da şimdiden kestirebilmek güç. Müdahale etmiyorum. Enstrüman çalmasını



istiyorum çünkü bunun insan ruhuna iyi geldiğini biliyorum. İnsan ruhunu akord eder enstrüman çalmak...

Simit Sarayı'na gider misiniz?

Elbette. İngiltere'de olduğumda, Londra'da her gün gidiyorum Simit Sarayı'na. Simide bayılıyorum. Şu anda en beğendiğim simit, Simit Sarayı'nın. Derginizi de çok beğeniyorum. İlk gördüğümde şaşırmıştım. Simit Sarayı'nın müşterilerine bu kadar değer vermesi ve mağazada bir şeyler yerken ve içerken bir taraftan da bu dergiyi sunması harika...

I do not have a night life very much. If I go to somewhere in the evenings, I go to the cinema. However, because they are in shopping malls anymore, I do not go there as much as I did before. I like Nişantaşı, because my school was there. About 10 years I went Nişantaşı for the school. My youth passed there.

What do you enjoy doing with your daughter Nazlı?

I love spending time with her. Together, we are doing everything making her happy and supporting her development from picnics in the garden to playing ball, from drawing cartoons to visiting different countries. It is not possible for me to remove technology from her life, but she does not spend much time with her I-pad. She uses it for her homework and for a limited time, that's all. I'm telling her to use this kind of stuff in moderation.

Does your daughter have an aptitude for music? Do you want her to be in the music world in the future?

Of course she has. She is in choir... She plays the piano and violoncello. I want her to do the job she loves. And it is difficult to predict this for this moment. I do not intervene. I want her to play an instrument because I know it is good for soul of a person. Playing an instrument tunes the human soul.

You look very fit. What are you doing to provide it?

I am a person who tends to put weight. I like eating very much. But I eat reasonably. If I eat too much for a night, the next day I will be careful.

Do you go to Simit Sarayı?

Of course. When I'm in UK, I go to Simit Sarayı every day in London. I love simit. The simit I like most right now is the ones in the Simit Sarayı. I also like your magazine very much. When I saw it for the first time, I was surprised. It is great that Simit Sarayı gives such a value to its customers and presents them this magazine while they are eating and drinking in the store...

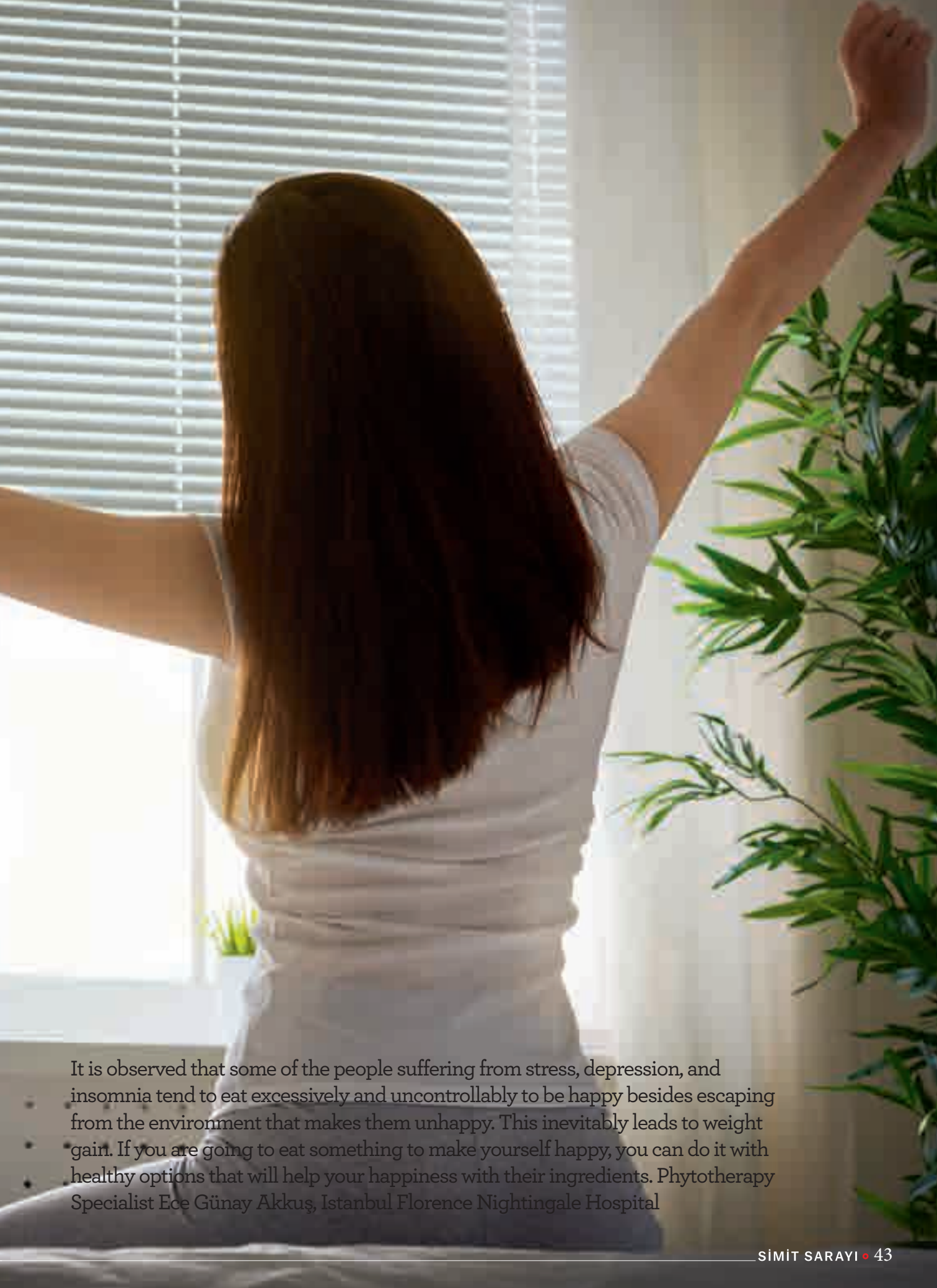
"Sesime gitmediğini düşündüğüm şarkıları albüme almadım. Bütün şarkıların içime sinmesi çok önemliydi. Kendimden birşeyler bulabilmeli ve hissettiğim duyguyu dinleyicilere aktarabilmeliydim. Şarkı seçme süreci bu nedenle uzun sürdü."

"I did not get the songs that I thought not suitable for my voice into the album. It was important for me to be satisfied with all the songs. I should have been able to find something from myself and convey the emotion I felt to the listener. That's why the song selection process took a long time."

Uyku ve mutluluk için doğanın sihrinden faydalanın

Stres, depresyon ve uykusuzluk problemi çeken kişilerin bir bölümünün, mutsuz oldukları ortamdaki kaçmanın yanında mutlu olmak için aşırı ve kontrolsüz yemek yeme eğilimi gösterdikleri görülür. Bunun sonu da kaçınılmaz olarak kilo almaktır. Kendinizi mutlu etmek için illa bir şeyler atıştırırsanız, bunu içeriğindeki bileşenler sayesinde mutluluğunuza yardım olacak sağlıklı seçenekler ile gerçekleştirebilirsiniz. Titoterapi Uzmanı Ece Günay Akkuş, İstanbul Florence Nightingale Hastanesi

Benefit from the magic of nature for sleep and happiness



It is observed that some of the people suffering from stress, depression, and insomnia tend to eat excessively and uncontrollably to be happy besides escaping from the environment that makes them unhappy. This inevitably leads to weight gain. If you are going to eat something to make yourself happy, you can do it with healthy options that will help your happiness with their ingredients. Phytotherapy Specialist Ece Günay Akkuş, Istanbul Florence Nightingale Hospital



Günlük stresinden arınmak için bir fincan papatya çayı içmenizi tavsiye ederiz. We recommend you yo have a cup of chamomile tea to get rid of the daily stress.

Strese papatya çayı

Günlük stresinizden kurtulmak için akşam yemekten sonra bir fincan papatya çayı içebilirsiniz. Kendinizi daha rahat hissedip, gece uykuya dalmakta zorlanmazsınız.

Yorgunluğu gideren gıdalar

Pancar, lahana, kereviz, ıspanak ve brokoli ile yorgunluğunuzu azaltabilirsiniz. Tüm bu sebzeler nitrat içerirler. Nitrat, kan akışını hızlandırır, sinirleri yatıştırır, yorgunluğu giderir ve bağırsakları düzenler. Haftada 1 -2 defa kendinize içeriğinde bu besinlerin olduğu yorgunluğu giderici, enerji verici bir çorba yapabilirsiniz. İşte size bir tarif: Beyaz lahana, kırmızı pancar ve sapı, kereviz, ıspanak, sarımsak, soğan... Hepsini küp küp doğrayıp, az yağ az suda pişirin. Doyurucu ve daha besleyici olması için yoğurtla beraber tüketebilirsiniz.

Gece iyi uyuyanların sabahları daha mutlu uyanması şaşırtıcı değil. Yatmadan önce içeceğiniz rahatlatıcı bitki çayları, iyi uyumanıza ve mutlu uyanmanıza yardımcı olabilir.

It is not surprising that those sleep better at night are happier in the morning. A relaxing herbal tea you will have before you go to sleep will help you sleep better and wake up happier.

Chamomile tea for stress

To get rid of your daily stress, you can have a cup of chamomile tea after dinner. You will feel more comfortable and you will not have trouble sleeping at night.

Food that relieves fatigue

With beets, cabbage, celery, spinach and broccoli you can reduce your fatigue. All these vegetables contain nitrate. Nitrate accelerates blood flow, soothes the nerves, relieves fatigue and regulates intestinal movements. You can make yourself an anti-fatigue, energizing soup containing these foods once or twice a week. Here's a recipe for you: White cabbage, red beet and stalk, celery, spinach, garlic, onion... Chop all these into cubes and cook in water with a little oil. You can consume with yogurt to have a satisfying and more nutritious meal.

Tips to calm down

Polemonium, passiflora, klammath weed, chamomile, melissa... You can find these plants as tea in the market individually or as a mixture. You can have a glass an hour before bed. Syrup and preparation forms of these plants are also available in the market. You can also take advantage of these herbal



Sakinleşmek için ipuçları

Kedi otu, passiflora, sarı kantaron, papatya, melisa... Piyasada bu bitkileri çay formunda tek tek veya karışım halinde bulmanız mümkün. Yatmadan 1 saat önce bir bardak içebilirsiniz. Bu bitkilerin şurup ve preperat formları da piyasada satılmaktadır. Doktorunuzdan izin almak kaydı ile bu bitkisel içeriklerden de faydalanabilirsiniz.

Depresyonu önlemek için...

D vitamini: Beyin, kemik ve iskelet için son derece faydalı olan D vitamininin depresyonla da ilişkisi var. Yapılan bir araştırma orta yaş üstü bireylerde D vitamini eksikliğinin depresyonu tetiklediği ortaya çıkmıştır. D vitamini almak için her gün açık havada bir saat vakit geçirebilirsiniz. Yağlı balık, ciğer ve yumurta sarısında da D vitamini bulunur.

B kompleks vitaminler: Beyin sağlığı üzerinde çok önemli rolü var. Eksikliğinde sinir sistemi rahatsızlıkları, kaygı bozuklukları gibi ciddi problemlerle karşılaşabilmektedir. B12 vitamini kaynakları, sığır eti, istiridye, karaciğer,

ingredients after getting permission from your doctor.

To prevent depression...

Vitamin D: Vitamin D, which is extremely useful for the brain, bones and the skeleton, is also related to depression. A study found out that





midye ve yengeçtir.

Fitokimyasallar: Yeni araştırmalar bitki kaynaklı yiyeceklerin biyoaktif kimyasallar açısından zengin olduğunu göstermektedir. Fitokimyasallar, normal beyin fonksiyonları ve zihin sağlığı üzerinde etkilidir.

Fitokimyasallardan içeriğinde flavanoid içeren besinler; elma, çikolata, greylift, portakal, limon, yeşil ve siyah çay, karadut bulunabilir.

Omega-3: Depresyonun engellenmesi ve tedavisinde etkin rol oyn-

lack of vitamin D in middle-aged subjects triggers depression. You can spend an hour in the open air every day to get vitamin D.

Fatty fish, liver and egg yolks also contain vitamin D.

B complex vitamins:

It has a very important effect on brain health. Serious problems such as nervous system disorders and anxiety disorders may occur in





maktadır. Bunun için haftada en az 2 kez balık tüketilmelidir. Antioksidanlarla ve yemekle beraber Omega-3 desteği alınması daha etkili sonuçlar doğurur. Yetişkin bir insanın beyinde DHA seviyesinin 20 gramdan düşük olması serotonin düzeyinin de azalmasına bağlı olarak depresyona neden olur.

Beslenme tarzınız mutluluğunuz nasıl etkiler?

Unutkanlık, yorgunluk, huzursuzluk, depresyon gibi sorunların beslenme ile doğrudan ilişkisi vardır. Aşağıdaki beslenme alışkanlıklarına sahip kişilerde bu sorunların görülme sıklığı artar. Yapılması gereken bu listeyi tersine çevirmek olmalıdır:

- *Yanlış ve düzensiz beslenme,
- *Besin değeri düşük, basit karbonhidrat içeriği yüksek olan besinlerin aşırı tüketilmesi,
- *Diyette dengeli yağ alınmasına dikkat edilmemesi,
- *Kafein ve asitli içeceklerin çok tüketilmesi,
- *Aşırı kilolu veya aşırı zayıf olunması.

Evde kendinize sebze çorbası hazırlayın ve her gün bir kase için. Panear, lahana, kereviz, ıspanak ve brokoli yorgunluğunuzu azaltmaya yardımcı olur.

Prepare a vegetable soup at home and have a bowl of it every day. With beets, cabbage, celery, spinach, and broccoli will help in reducing your fatigue.

case of absence of B complex vitamins. Vitamin B12 sources are beef, oysters, liver, mussels and crabs.

Phytochemicals: New research shows that plant-derived foods are rich in bioactive chemicals. Phytochemicals have an effect on normal brain functions and mental health. Foods containing flavonoids among phytochemicals are apple, chocolate, grapefruit, orange, lemon, green and black tea, black mulberry.

Omega-3: It plays an active role in the prevention and treatment of depression.

You should consume fish at least 2 times a week to this end. Taking Omega-3 supplements with antioxidants and food results in more effective results. A DHA level below 20 grams in an adult human brain causes depression due to a decrease in serotonin levels.



How does your eating style affect your happiness?

Problems such as forgetfulness, fatigue, restlessness, depression are directly related to nutrition. The frequency of these problems in people with the following eating habits increases. What should be done is to reverse this list:

- *Incorrect and irregular nutrition,
- *Excess consumption of foods with low nutritional value, high simple carbohydrate content,
- *Not paying attention to the balanced intake of fats in the diet,
- *Excessive consumption of caffeinated and acidic drinks,
- * Being overweight or too thin.



Türkiye'den dünyaya uzanan başarı öyküsü: LC Waikiki

Türkiye'de tanımayanı yok. Şimdi dünyada da tanınıyor. Mağazalar her daim kalabalık. Uygun fiyata ulaşılabilir modayı sunan LC Waikiki, Türkiye'den çıkan bir başarı öyküsü. Şirketin Yönetim Kurulu Başkanı Vahap Küçük ile ilham veren bu öyküyü, 2016 yılının değerlendirmesini, 2017 beklentilerini ve başarılı olmanın altın anahtarlarını konuştuk. Zeynep Kasapoğlu

A success story from Turkey to the world: LC Waikiki

There is nobody in Turkey who does not know the brand. And now, the world knows it. Its stores are always crowded. Offering fashion at an accessible price, LC Waikiki is a success story originating from Turkey. We talked about this inspiring story, a review of 2016, the expectations for 2017 and the golden key to success with the Chairman of the Board of the Company, Vahap Küçük. Zeynep Kasapoğlu.

LC Waikiki Yönetim Kurulu Başkanı Vahap Küçük
LC Waikiki
Chairman of the Board Vahap Küçük

LC Waikiki, 1988 yılında Fransa’da çıktığı marka yolculuğuna, 1997 yılından beri LC Waikiki Mağazacılık Hizmetleri Ticaret A.Ş. çatısı altında Türk markası olarak devam ediyor. “İyi Giyinmek Herkesin Hakkı” felsefesi ile yola çıkan marka, bugün geniş ürün yelpazesıyla, uygun fiyatlarla güzel giyinme lüksünü yaşatması ile ünlü. Öyle ki, mağazalara ne zaman girseniz büyük bir kalabalıkla karşılaşıyorsunuz. Türkiye’deki mağazalarda, elinde onlarca ürünle kasa sırasında bekleyen turistleri görmek de artık son derece alışıldık bir görüntü. Peki sadece Türkiye’de mi? Bugün 37 ülkede 777 mağazada uygun fiyata kaliteli ürünler sunan LC Waikiki, müşterilerine ulaşılabilir modanın keyfini yaşatırken, hedeflerini de büyütüyor elbette.

2023 yılına kadar Avrupa’nın en başarılı üç moda perakendecisinden biri olmayı hedefleyen LC Waikiki, bu hedefine emin adımlarla ilerliyor.

Türkiye’den çıkan başarı öykülerini okumayı seviyoruz. Zorlukların içinden çıkan bu öyküler hepimiz için birer ilham kaynağına dönüşüyor. 2017 yılına dair öngörülerini de bizimle paylaşan Vahap Bey’in bu röportajı bu nedenle ayrı bir önem arz ediyor...

2016 Türkiye için zor bir yıldır... Siz iş dünyası açısından yılı nasıl değerlendirirsiniz?

2016 yılı Türkiye açısından çok zorlu bir yıl oldu. Beklenmedik hadiseler, terör olayları, Rusya ile ilişkilerdeki gerginlik, Suriye’deki savaş, 15 Temmuz kalkışma girişimi... Bunlar ister istemez hem tüketici güven endeksini

hem yatırımcıyı belli bir oranda negatif olarak etkiledi. Özellikle turizm sektörümüz darbe aldı. Turizmle beraber perakende sektörü de etkilendi. Ama buna rağmen ülkeye baktığımızda, yılı yüzde 3 gibi bir büyümeyle kapattığımızı görüyoruz. İhracat geriye gitmedi, aşağı yukarı bir önceki yıl ile aynı yüzdeye sahip. Yatırımlara baktığımızda, çok büyük projelerin bittiğini görüyoruz. İstanbul’un üçüncü köprüsü olan Yavuz Sultan Selim Köprüsü, Osman Gazi Köprüsü, iki kıtayı İstanbul Boğazı’nın altından karayolu ile bağlayan Avrasya Tüneli... Bunlar ümit verici gelişmeler... Bizler iş adamı olarak zor bir coğrafyada yaşadığımızı evvela kabul etmeliyiz. Bizim komşularımız Avrupa’daki ülkeler; İsveç, Norveç değil; Irak, Suriye, Ermenistan... İster istemez onlardaki olumsuz gelişmeler bizi etkiliyor. Buna rağmen birçok avantajımız da var. Genç bir nüfusumuz var her şeyden

The journey of LC Waikiki, which started in 1988 in French, has continued as a Turkish brand under the roof of LC Waikiki Mağazacılık Hizmetleri Ticaret A.Ş. The brand, set off with the philosophy of “Dressing well is everyone’s right”, is today renowned for its wide product range and the offer of dressing well for affordable prices. Such that, whenever you go into a store, you see a big crowd. In the stores in Turkey, it is now a very common sight to see the tourists waiting in the cash register with dozens of products in their hands. Only in Turkey? Today, LC Waikiki, which offers quality products in 777 stores in 37 countries for affordable prices, is growing its targets while ensuring their customers enjoy the pleasure of being able to access the fashion. Aiming to be one of Europe’s three most successful fashion retailers by 2023, LC Waikiki is moving towards this goal with certain steps.

We like to read the success stories from Turkey. This story emerging from difficulties is a source of inspiration for all of us. This interview of Mr. Vahap, who shared his forecasts for 2017 with us, is especially important for this reason...

2016 was a difficult year for Turkey... How do you evaluate the year in terms of the business world?

The year 2016 was a very challenging year for Turkey. Unexpected events, terrorist incidents, tensions in the relationship with Russia, the war in Syria, the attempted coup on July 15th... These eventually affected both the consumer confidence index and the investors negatively in a certain level. Especially the tourism sector took the hit. The retail sector has also been affected along with tourism. However, despite this, when we look at the country, we see that we close the year with a growth of 3 percent. Exports did not decrease; they are roughly the same as the previous year. When we look at the investments, we see that many big projects were



önce... Hedeflerimiz var, bu hedefleri, projeleri hayata geçiriyoruz. Zor günler geçirek de ilerlemeye devam ediyoruz. Ticari açıdan değerlendirmem gerekirse, bizi bekleyen başka pazarlar da var. Örneğin Afrika pazarı... Bu pazarı iyi değerlendirebiliriz. İleride enerji koridoru olmayı planlıyor ülkemiz. Bunlar ülkemize değer katacak gelişmeler olacak...

Büyük resme bakmamızı tavsiye ediyorsunuz sanırım...

Evet büyük resme bakmamız lazım. Bir de en önemlisi hepimizin etki alanımızı iyi bilmemiz gerekiyor. Etki alanımız içinde olanlar var bir de bunların dışında olan hadiseler var. İş adamları olarak genelde biz etki alanımız dışında olan gelişmelere daha çok kafa yorarken, etki alanımız içinde olan, bir başka deyişle düzeltebileceğimiz sorunlara daha az kafa yoruyoruz. Dünyadaki gelişmeleri durdurmaya, bunlara engel olmaya kadir değiliz. Bizim odaklanmamız gereken doğru yatırımlar, doğru finansman araçları, daha iyi bir yönetim, verimlilik, inovatif ve ARGE çalışmaları.

Eğer bir kriz varsa, krizi engellemek mümkün değil. Bakın bir örnekle açıklamaya çalışayım. Kriz herkesi etkiler, tıpkı hastalık gibi. Ama birisi nezle olarak bunu

finished. Yavuz Sultan Selim Bridge, the third bridge of Istanbul, Osman Gazi Bridge, Eurasia Tunnel connecting the two continents by road from under the Bosphorus... These are promising developments... As businessmen, first, we must accept that we live in a difficult geography. Our neighbors are not the countries in Europe, they are not Sweden or Norway; they are Iraq, Syria, and Armenia... Negative developments eventually affect us. However, we have many advantages. Above all, we have a young population... We have goals; we realize these goals, the projects. Even if we have difficult days, we continue to progress. In terms of business, there are other markets waiting for us. For example, African market... We can make good use of this market. Our



atlatırken diğeri zatürre olur. İşte şirketlerin yapması gereken krize önceden hazırlanmak ve bunu en az zararla atlatmayı bilmektir. İyi yönetilen şirketler krizi nezle olarak geçirir, iyi olmayanlar; yüksek borç kredisi kullanan, sistemini oturtamayanlar ise zatürre olur. Öngörülemez krizler oluyor. İngiltere'nin Avrupa Birliği'nden çıkması mesela... Buna nasıl engel olacağız? Etki alanımız içinde değil ki...

Dünyanın bir ucunda meydana gelen bir hadise çok uzaktaki bir pazarı dahi etkileyebiliyor. Bu da demek oluyor ki, krizler sadece içerde yaşanmıyor. O halde bu dalgalı ekonomide gemiyi hedefe ulaştırmak için hangi çalışma ilkelerini benimsememiz gerektiğini düşünüyorsunuz?

Bir işe odaklanmamız gerekiyor. Bir işi en iyi şekilde yapmak için o işe odaklanacağız. Bakın bugün şirkette katıldığım eğitimde dinlediğim bir örneği sizinle paylaşmak isterim. Eğitimci dedi ki: "Eskiler bir kapıyı 40 kere çaldı, bir işte ısrarcı olurdular. Yeni nesil 40 kapıyı 1kere çalıyor." Kendinize bir iş seçeceksiniz ve o işte ısrarcı olacaksınız, sermaye biriktireceksiniz, uzmanlaşacaksınız. Sermayeyi bilmediğiniz işlere harcamak, sürekli yeni sektörlere girmek; enerji, zaman ve sermaye kaybı anlamına geliyor. Bildiğimiz işi en iyi şekilde yapmaya odaklanmalıyız. Sadece Türkiye pazarında değil dünya ölçeğinde işler yapmalıyız. Bunun için de yönetim kadromuzu uluslararası düzeyde rekabet edecek şekilde kurmalıyız. Buna göre bir yönetim kadrosu oluşturmamız gerekiyor. Uluslararası pazarlarda faaliyet göstermeye başladığımızda krizler aynı zamanda birer fırsat haline de dönüşebiliyor. Birçok rakip yatırım yapmayacak, geri çekilecek veya küçülecek. Bu da doğru adımları atarsanız sizin için fırsat demektir...

Yurtdışında büyüme konusunda LC Waikiki olarak bu adımları çok önceden atmaya başladınız. Şirketin yurtdışı yatırımlarını sizden dinleyebilir miyiz?

Özellikle 2016 yılında LC Waikiki'de yurtdışı yatırım oranlarımızı artırdık. Bu sene inşallah yurtdışında 130

RAKAMLARLA LC WAIKIKI

- Türkiye'de 455 mağaza
- Yurt dışında 322 mağaza
- Toplam 777 mağaza
- 2014 yılında yurt içinde 11 milyon, yurt dışında 2,5 milyon olmak üzere haftada toplam 13,5 milyon ziyaretçi
- 2016 yılında satılan ürün adedi 345 milyon

LC WAIKIKI IN NUMBERS

- 455 stores in Turkey
- 322 stores abroad
- Total 777 stores
- Weekly total 13,5 million visitors in 2014, 11 million of which is in Turkey and 2,5 million abroad
- 345 million products sold in 2016

country is planning to become an energy corridor in the future. These developments will add value to our country...

I guess you advise us to look at the big picture...

Yes, we need to look at the big picture. And most importantly, we all need to know our impact area well. There are those events which are in our impact area, and there are those which are outside. As businesspeople, we generally think more about developments outside our impact area, and we are less concerned about the problems we have in our impact area, that is, the ones we can fix. We can neither stop the developments in the world nor prevent them. Our focus should be on the right investments, the right financing tools, a better management efficiency, innovation and ARGE studies.

If there is a crisis, it is impossible to prevent the crisis. Let me try to explain with an example. The crisis affects everyone, just like diseases. But when someone overcomes it as a cold, the other becomes pneumonia. What the companies need to do is to prepare for the crisis beforehand and to know how to overcome the crisis with the least harm.

Well-managed companies overcome the crisis as cold, not well-managed ones, those who use high loans and those who do not have established systems become pneumonia. There are unpredictable crises. For example, when the UK exits from the European Union... How do we prevent this? It's not in our impact area...

An event that takes place in one corner of the world can affect a very remote market. This means that crises do not just happen inside. So what do you think we should adopt in order to bring the ship to this destination in this fluctuating economy?

We need to focus on one job. We will focus on that job to do the best. Look, I would like to share an example that I have learned in the training I attended today in the



civarında mağaza açmış olacağız, yüzde 70 civarında bir büyümeyle tamamlayacağız yurtdışı pazarını. 2017’ sonunda yurtdışı mağaza sayımız 400 civarında olacak. 2019’da da ciromuzun %50’sinin Türkiye’den, %50’sinin ise ülkelerden gelmesini hedefliyoruz. Şu anda , 37 ülkede faaliyet gösteriyoruz. 37 ülkede iş yapmak bize ciddi bir deneyim kazandırdı. Ekibimize ciddi bir özgüven geldi. Bugün Türkiye’yi de sayarsak 15 ülkede sektör lideriyiz. Bunlar sadece bizim için değil ülkemiz için de önemli bir başarı örneği. Eminim birçok markaya da ilham kaynağı oluyor.

Dünya markası olma hedefiyle yurtdışı yatırımlarına hız veren Simit Sarayı hakkında neler söylemek istersiniz?

Simit Sarayı bizim iftihar ettiğimiz bir marka. Simidi global bir marka haline getirmek bir başarı hikayesidir. Bundan dolayı da en başta emeği geçen tüm arkadaşları tebrik ediyorum. İngiltere’ye, Amerika’ya gittiğimde Simit Sarayı mağazalarını görünce kendimi hakikaten

company. The trainer said: “The ancients knocked on one door 40 times, they insisted on the job. The new generation is knocking 40 doors once.” You should choose a job for yourself, and you will insist on it, you will accumulate capital and specialize. Spending your capital on jobs you do not know, always entering new sectors means loss of energy, time and capital. We must focus on doing what we know best. We have to do business on the world scale, not just in the Turkish market. To this end, we must build our management team to compete internationally. We need to create a management team suitable for this. When you start operating in international markets, crises can turn into opportunities at the same time. Many competitors will not invest, they will retract or shrink. This means opportunity for you if you take the right steps...

As LC Waikiki, you have already begun to take steps to grow abroad. Can we listen to your company’s investments abroad from you?

Especially in 2016, we increased our investment rates abroad at LC Waikiki. I hope that this year we will have opened 130 stores abroad; we will complete the abroad market with a growth of around 70 percent. By the end of 2017, the number of our stores abroad will be around 400. In 2019, we aim to bring 50% of the turnover from Turkey and 50% from other countries. We are currently operating in 37 countries. Doing business in 37 countries gave us a significant experience. Our team built a serious self-confidence. Today, we are the sector leader in 15 countries, including Turkey. These are examples of success not just for us but for our country as well. I am sure many brands are also inspired by us.

What do you want to say about Simit Sarayı, which has accelerated its foreign investments with the goal of being a world brand?

Simit Sarayı is a brand we are



mahallemde, işyerimde, evimde gibi hissediyorum. Markanın adı Simit Sarayı. Ama simit satışı sadece yüzde 10. Yüzde 90'ı bambaşka lezzetli diğer ürünler... Bu da ayrı bir başarı. Hem konsept hem ürün çeşidi olarak hem de kalite olarak çok önde bir marka Simit Sarayı... Türk lezzetini, Türk damak zevkini global hale getirmeleri de aynı bir iftihar kaynağı hepimiz için...

LC Waikiki'nin aldığı ödüllerden bazıları...

Türkiye'nin en itibarlı markası

Türkiye İtibar Akademisi tarafından 5'incisi gerçekleştirilen Türkiye İtibar Endeksi Araştırması'nın sonuçlarına göre Hazır Giyim Sektörü'nde Türkiye'nin En İtibarlı Markası LC Waikiki oldu.

Türkiye'nin En Çok İstihdam Sağlayan 3. Şirketi

Capital 500 Araştırmasına Göre Türkiye'nin En Çok İstihdam Sağlayan 3. Şirketi LC Waikiki oldu.

Kadın dostu şirketler araştırmasında zirvede

Capital Kadın Dostu Şirketler Araştırması'nda, Kadın Çalışan Dostu Şirket ve Kadın Yönetici Dostu Şirket kategorilerinde LC Waikiki birinci oldu. "Kadın Çalışan Dostu" kategorisinde 16.012 kişi ile listenin zirvesinde yer alan şirket, aynı araştırmada, 1334 kadın yönetici sayısı ile "Kadın Yönetici Şirket Dostu" kategorisinde de birinci sırada yer aldı.

Müşteri Deneyimini En İyi Yöneten Marka

Method Research Company ve Sikayetvar.com tarafından 2015 yılında yapılan araştırmada Hazır Giyim kategorisinde "Müşteri Deneyimini En İyi Yöneten Marka" LC Waikiki seçildi.

proud of. Making "simit" a global brand is a success story. Therefore, I congratulate all of those who contributed. When I go to England and the United States and I see the Simit Sarayı stores, and I really feel like in my neighborhood, at work, at home. The name of the brand is Simit Sarayı. But the sales of "simit" are only 10 percent. Ninety percent comes from other delicious products... This is another achievement. Simit Sarayı is a brand that stands out both in terms of concept and product range as well as quality... Making Turkish flavor, Turkish taste a global taste is another source of pride for all of us...

Some of LC Waikiki's awards...

Turkey's most reputable brand

According to the results of the 5th Turkish Reputation Index Survey conducted by Turkey Reputation Academy, LC Waikiki was the most reputable brand in Turkey in Ready-Made Garment sector.

Third Company Providing the Most Employment in Turkey

According to the Capital 500 survey, LC Waikiki became the Third Company Providing The Most Employment in Turkey.

At the top in the female friendly company survey

In Capital Female Friendly Companies Survey, LC Waikiki came the first in Female Friendly Company and Female Manager Friendly Company categories. The company, which is at the first rank of the "Female Employee Friendly" category with 16.012 people, took the first place in "Female Manager Company Friendly" category in the same research with 1334 female managers.

The Brand Which Manages the Customer Experience Best

In the survey carried out by Method Research Company and Sikayetvar.com in 2015, LC Waikiki was selected as the "Brand Which Manages the Customer Experience Best" in Ready Made Garment category.



Dünyaya iyilik taşıyan takılar

The jewellery bringing goodness to the world

NINDA-an ezatteniwatar-ma ekutteni...
“Ekmeği yiyeceksiniz, suyu da içeceksiniz.”
Hitit çivi yazısında çözülen ilk cümle. Ne kadar basit ve bir o kadar da karmaşık aslında. Canan Alimdar Ninda adını verdiği Hitit Takıları koleksiyonu ile geçmişin izlerini günümüze taşıyor...

Takı tasarımcısı Canan Alimdar; kadınların birleşmesiyle ortaya çıkan enerjinin dünyadaki kötülükleri yok edeceğini vurguladığı “Ninda” adlı yeni koleksiyonunu aynı isimli sergiyle tanıttı. Daha önce sigortacılık alanında isim sahibi bir iş kadını olan Canan Alimdar 2006 yılında, neredeyse tamamen erkek-egemen olan kuyumculuk mesleğine gönül verdi. Alimdar takı tasarımının büyüdü dünyasına adım atışının 10. yılını; Anadolu’nun 1000 tanrılı Hatti halkı Hititlerden esinlenen “Ninda” isimli çok özel bir koleksiyon ile kutlamış oldu. Her biri farklı anlamlar taşıyan bu takıların özel hikâyelerinde birlikte bir gezintiye çıkalım...

Aşşu

Birçok kültüre beşiklik etti Anadolu toprakları. Hititler de kuşkusuz bu kültürlerin en bilinenlerinden...

NINDA-an ezatteniwatar-ma ekutteni... “Eat bread and drink water, too.”

The first sentence deciphered in the Hittite cuneiform script. Too simple and too complicated as well. Canan Alimdar is bringing the traces of the past into present with her collection she called Hittite Jewellery...

Canan Alimdar, jewellery designer, introduced her new collection called “Ninda”, by which she emphasized that energy arising from the unity of women will wipe malice off the earth, through an exhibition with same name. Canan Alimdar, who previously was a well-known business woman in the insurance sector, set her heart on jewellery, an almost male dominant job, in 2006. Alimdar celebrated the 10th year of her first step into the magical world of jewellery design with a distinguished collection called “Ninda”, inspired by Hittites, the Hatti people with 1000 gods of Anatolia. Let’s have a journey together among the special stories of these jeweleries each possesses a different meaning...

Aşşu

Anatolia has been a cradle to many cultures. Surely, Hittites are among the most famous ones... Aşşu means “goodness” in Hittite language. It is probably the most necessary word





Hititçe'de AŠšu "iyilik" demek. Günümüzde belki de dünyaya en gerekli olan sözcük bu: iyilik...

Hitit efsanesine göre, Bitki ve Bereket Tanrısı Telepinu sinirlenip Hitit ülkesini terk eder. Onun gidişyle bitkiler solar, kıtlık başlar, insanlar, hayvanlar üreyemez olur. Ta ki bütün tanrıların annesi Hannahanna bir arı gönderip Telepinu'yu buldurana kadar. Dünya da iyilikten ayrılırsa sonuç bu efsaneden çok farklı olmayacak.



today: goodness...

Based on a Hittite myth, Plant and Fertility God Telepinu gets angry and leaves Hittite land. With his disappearance, plants die off, famine starts, human beings and animals cease to breed until mother goddess Hannahanna sends out a bee and have Telepinu located. If the world renounces goodness, the result will not be much different than the myth.

Arinna

In Hittite alphabet, femininity and goodness share the same symbol: A



Arinna

Hitit alfabesinde dişilik ve iyiliğin sembolü aynı: Üçgen... Hitit halkı kadınların eliyle iyiliğin dünyaya yayılacağını binyıllar önce çözmüş. Tapınaklarının, önemli binalarının altına da bakır ve farklı metallere üçgenler yerleştirip kutsal binalarının da iyilikle sağlamlaşacağına inanmışlar. Günümüze kadar da gelmiş bu inanış; bebeklere iştirilen muskalar, nazar boncukları hep iyilik üstümüze olsun dileği değil midir?

İkizkenar üçgen kenti, iki ikizkenar üçgen de ülkeyi simgeliyor. Sivri bir ucu aşağı bakan üçgen ise kadını ve dişiliği...

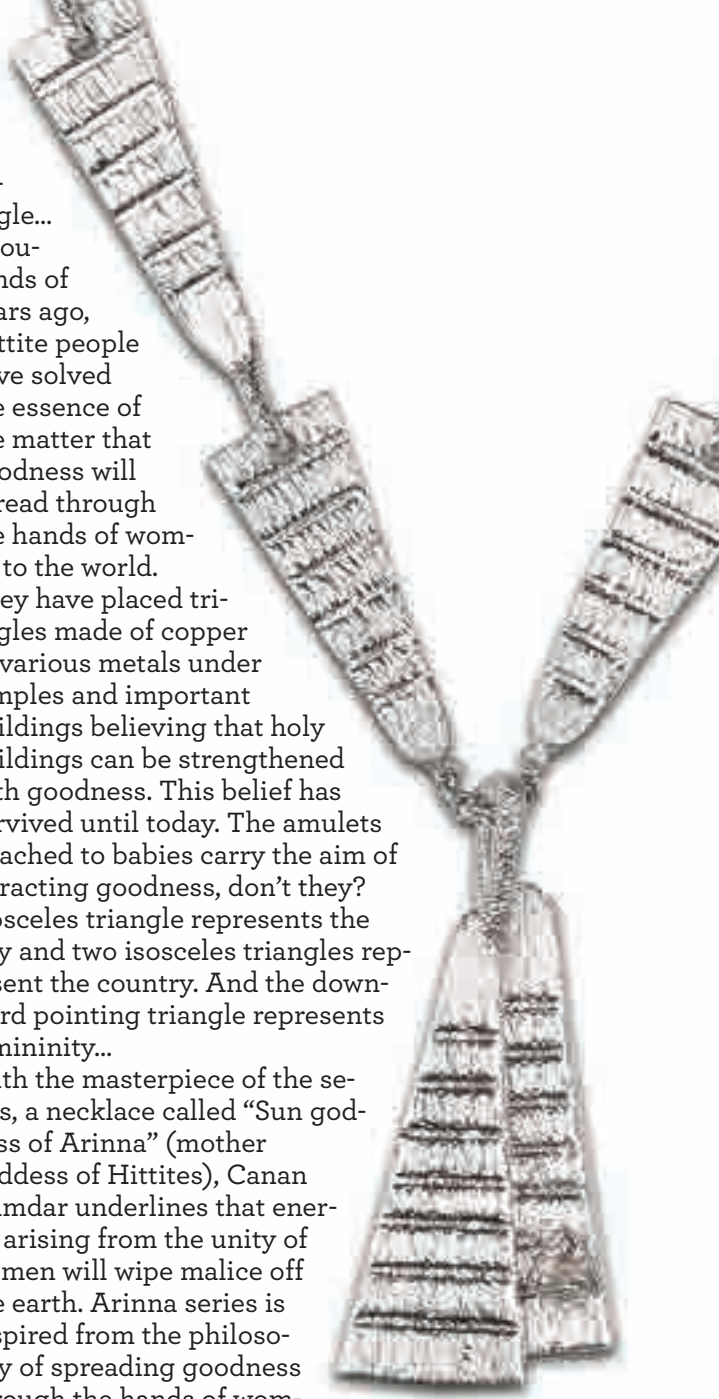
Bu serinin ana ürünü olan Hititlerin Baş Tanrıçası "Arinna'nın Güneş Tanrıçası" isimli kolye ile Canan Alimdar, kadınların birleşmesi ile ortaya çıkacak enerjinin dünyadaki kötülükleri yok edeceğini vurguluyor. Arinna

triangle... Thousands of years ago, Hittite people have solved the essence of the matter that goodness will spread through the hands of women to the world. They have placed triangles made of copper or various metals under temples and important buildings believing that holy buildings can be strengthened with goodness. This belief has survived until today. The amulets attached to babies carry the aim of attracting goodness, don't they? Isosceles triangle represents the city and two isosceles triangles represent the country. And the downward pointing triangle represents femininity...

With the masterpiece of the series, a necklace called "Sun goddess of Arinna" (mother goddess of Hittites), Canan Alimdar underlines that energy arising from the unity of women will wipe malice off the earth. Arinna series is inspired from the philosophy of spreading goodness through the hands of women to the world.

Tavananna

Tavananna means queen regnant in Hittite language. In so called series, Canan Alimdar is inspired by Hittite signets. As far as we learned from Hittite writings, the queen and the king have been carrying the royal signet together and the names of both have been placed on the signet. The royal signet impressed on international agreements and official correspondences have been carrying the name of the queen next to that of the king. The best example is the Treaty of Kadesh, which





serisi kadının eliyle dünyaya iyilik yaymak felsefesiyle ortaya çıkıyor.

Tavananna

Hititçe Egemen Kraliçe anlamına gelen Tavananna serisinde Canan Alimdar, Hitit mühürlerinden esinleniyor. Hitit yazıtlarından öğrendiğimize göre kral ve kraliçe, kraliyet mührünü beraber taşıyor ve mühründe adları beraber bulunurdu. Uluslararası antlaşmalar ve devlet yazışmalarındaki mühürlerde kraliçenin adı kraliyet mühründe kralın yanında olurdu. Bunun en güzel örneği, dünyanın ilk yazılı barış antlaşması olan Kadeş Antlaşması'dır. M.Ö. 1260'da Kadeş Antlaşması'nı Hitit Kralı III. Hattuşili ve Hitit Kraliçesi Puduhepa beraber mühürlüyor. Antlaşmanın bir yüzünde kralın, diğerinde kraliçenin mührü vardır.

Dileğimiz odur ki, bugünün çağdaş kadını erkeğin yanında her alanda yerini eşit şekilde alabilsin...

Kaluppa

"Kaluppa", Hititçe'de elbise, giysi demek. Hititler bedenlerini örttüler, akıllarını giydirip süslediler. Aşırı takıdan, çok abartılı, süslü giysilerden uzak durup, tarihe uygarlıklarını aktarmayı yeğlediler. Çok takı da görmüyoruz Hitit kalıntılarında. Onun yerine insanoğluna tabletleri ile aktardıkları tarih ve bilgelik Hitit uygarlığını anlatıyor bize binlerce yıl sonra.

Hititlerin gösterişten uzak ama derin yaşam biçimleri ne güzel özetliyor aslında seçilmesi gereken hedefi... Eşyaların değil aklın, bilginin insana huzur vereceğini ve insanlığı ileriye götüreceğini binlerce yıl önce çözmüş Hititler. Darısı bugünkü uygarlıkların başına...



is the first written peace agreement in the history. In B.C. 1260, Hittite king Hattusili III and Hittite queen Puduhepa have stamped the agreement together. It carries the signet of the king on one face and that of the queen on the other.

We wish, today's modern women become able to have their equal place next to men in every field...

Kaluppa

"Kaluppa" means dress or clothes in Hittite language. Hittites have covered their bodies but dressed up their wisdom. Keeping away from wearing too much jewellery, exaggerated or garish dresses, they preferred pass their civilization on to the history. We do not meet too much jewellery in the Hittite remains. Instead, the history and wisdom they conveyed by means of their cuneiforms tell us the Hittite civilization after thousands of years. Low-key but profound life style of Hittites well summarizes us the target to be chosen... Thousands of years ago they have cracked the secret of the matter that not objects, but wisdom and knowledge will give us peace and take the humanity forward. I hope same to today's civilizations...



GENÇ GRUP

GENÇ GÜNDEM

xinox

YÖNETİM
KURULU

GENÇ

GENÇ GRUP
RAMAZAN KUMER



"Tarzımız, Farkımız..!"



Stunning beauty: Austria

Vienna, Sciadming, Innsburg and Oetzel... My route in Austria... I took enjoyable notes for you from foods and drinks to luxury, from arts to skiing... Ataman Erkul

Viyana, Sciadming, Innsburg ve Ötzel... İşte benim Avusturya'daki rotam! Yeme-içmeden lükse, sanattan kayağa birbirinden keyifli notlar aldım sizin için... Ataman Erkul

Nefes kesici güzel: Avusturya



Dünyaca ünlü Avusturya Dağları'nı yani Alplerin Avusturya kısmını keşfetmek için Anı Tur ile çıktık bu kez de yola. İlk durağım vals kenti Viyana oldu. Viyana'da koskoca Avusturya-Macaristan İmparatorluğu'nun izleri hemen her noktada gözleniyor. Barok mimarının en güzel örnekleriyle dolu bu kentte sokaklarda kaybolmak o kadar keyifli ki... Biz de Pera'da görmeye alışkın olduğumuz yüksek tavanlı taş binalarla dolu Viyana'nın "1 . bölge" olarak adlandırılan merkezindeyiz. Kahve Viyana için çok özel bir içecek. Osmanlı'nın kapılarına dayanıp ele geçiremediği bu kente bir mirası olmuş kahve. Kuşatmanın ardından ele geçirilen Osmanlı ganimeti içinde bulunan kahve Viyana'da bir tutkuya dönüşmüş. Halihazırda Viyana'daki restoranların birçoğunun menüsünde Türk kahvesi bulabilirsiniz. Benim tavsiyem ise Viyana'da Türk kahvesini en eski yıllardan beri sunan Cafe Sacher olacak...

This time we set out with Anı Tur to explore the world-famous Austrian mountains, the Austrian part of the Alps. My first stop was Vienna, the city of the waltz. The traces of huge Austro-Hungarian Empire in Vienna are observed almost everywhere. It is so pleasant to be lost in the streets in this city full of the best examples of Baroque architecture... We are in the center of Vienna called the "1st district" full of stone buildings with high ceilings, a sight we are familiar with thanks to Pera. Coffee is a very special drink for Vienna. It was a legacy to this city where the Ottomans waited at the doorstep but could not conquer. After the siege, the coffee in the Ottoman spoils turned into a passion in Vienna. At the moment, you can see Turkish coffee in many of the restaurants in Vienna. My recommendation is Cafe Sacher, who has been offering Turkish coffee in Vienna since the earliest years...

Record holder museum: Albertina

The second stop was the Albertina Museum in Vienna, a city famous for its museums and coffee. This building, which was once a palace, exhibits many works of art today. The habit of collection that began in the 1800's ensured works of many important artists such as Dura and Monet to be exhibited in this museum. Albertina museum has a record in its field with more than 1 million pieces of art, thanks to the habit of collection that has been going on since those years. The rooms and dining halls museum preserved from the palace are really worth seeing. The building was transformed into a gigantic complex with the sections added to the museum. I especially recommend you to see rooms with walls containing silk weaving. With the sculptures, charcoal drawings, and oil paintings, Albertina Museum is a must see place...

Another museum to visit in Vien-



Rekortmen müze: Albertina

Müzeleri ve kahvesiyle ünlü Viyana'daki turumuzda ikinci durağımız Albertina Müzesi oldu. Eskiden saray olan bu yapıda bugün bir çok eser sergileniyor. 1800'lü yıllarda başlayan koleksiyonerlik alışkanlığı Dura, Monet gibi önemli sanatçıların eserlerinin bu müzede sergilenmesini sağlamış. O yıllardan beri süregelen biriktirme alışkanlığı ile Albertina müzesi 1 milyonu aşkın sanat eseri ile kendi alanında bir rekora sahip. Müzede saraydan kalma odalar ve yemek salonları gerçekten görülmeye dair. Müzeye sonradan eklenen parçalarla bina dev bir komplekse dönüşmüş. Özellikle ipek dokuma içeren duvarlara sahip odaları görmenizi tavsiye ediyorum. Heykeller, karakalem çalışmalar, yağlı boya çalışmalar ile Albertina Müzesi mutlaka görülmesi gereken bir yer...

Viyana'da uğranması gereken bir diğer müze ise Sanat

na is the Museum of Art History. Especially the Rafael hall is remarkable. Obviously, it is impossible to admire these paintings defying centuries... Do not forget to have a coffee at the café of this museum where you can see many works of art.

Must-see

When you go to Vienna, be sure to visit the 1st district, Belvedere and Schnburun Palaces. Apart from that, the Heroes Square is one of the places to be visited. This is the area where Hitler addressed Austrians in World War II documentaries. You



Tarihi müzesi. Özellikle Rafeal salonu son derece dikkat çekici. Yüzyıllara meydan okuyan bu tabloları hayranlıkla bakmamak elde değil elbette... Bir çok sanat eserini görebileceğiniz bu müzenin kafesinde kahve içmeyi de ihmal etmeyin derim.

Mutlaka gezin

Viyana'ya gittiğinizde 1. Bölgeyi, Belvedere ve Schnburun Sarayları'nı mutlaka gezin. Bunun dışında Kahramanlar Meydanı da görülmesi gereken yerlerden biri. İkinci Dünya Savaşı belgelerini Hitler'in Avusturyalılara hitap ettiği alan burası. Viyana 1. bölgede Ortaçağ'dan kalma yapıları bile görebiliyorsunuz. Roma döneminden kalma duvarlar ve alt yapı kalıntılarını da yine burada yer alıyor...

Alışveriş önerilerim

Viyana'da alışveriş için Kömürpazarı Caddesi'ne mutlaka uğramalısınız. Dünyanın en ünlü markaları burada sıralanıyor. Cadde trafiğe kapalı. Avusturya'nın en

can even see buildings from the Middle Ages in the 1st district of Vienna. The remains of the Roman walls and the underground remains are also here...

Shopping suggestions

You should definitely go to Kömürpazarı Street for shopping in Vienna. The world's most famous brands are here. The street is closed to traffic. The biggest square of Austria is also at the end of this street... You can see many sculptures and the most special examples of baroque architecture in this square. Of course, I was so hungry after all these sightseeing. I asked around, and I found Vienna's traditional dishes in The Hut Res-



büyük meydanı da yine bu caddenin sonunda karşınıza çıkıyor... Bir çok heykeli ve barok mimarinin en özel örneklerini bu meydanda görebilirsiniz. Tabi o kadar gezince karnım bir hayli acıktı. Sordum soruşturum ve Viyana'nın geleneksel yemeklerini The Hut Restaurant'ı buldum. Kremalı kestane çorbasıyla başladığım menüye Viyana'nın meşhur et schnitzeli ile devam ettim. Viyana'ya veda ederek Anı tur kafilesiyle Avusturya'nın en önemli kayak merkezlerinden biri olan Schladming'e doğru yola çıktım.

Innsburg'da rengârenk bir yaşam

Innsburg son derece küçük bir şehir olmasına rağmen tam bir öğrenci şehri ve yaşam çok hareketli. Sıradan Avrupa şehirlerinde 9'da biten yaşam hava buz gibi de olsa Innsburg'da devam ediyor. Şehrin nüfusunun büyük bir çoğunluğu üniversite öğrencisi. Innsburg'da



restaurant. I started with the creamed chestnut soup and continued with the famous Wiener meat schnitzel. Saying goodbye to Vienna, I set out to one of the biggest skiing centers of Austria, Schladming, with Ani tour group.

A colorful life in Innsburg

Although Innsburg is relatively a small city, it is exactly a student city and life is very live. In ordinary European cities, the night life ends at 9 but it continues in Innsburg despite the freezing cold weather. A large majority of the city's population is composed of university students. My first stop in Innsburg was the Christmas Market. To go to Christmas Market, I used the called Hoffcasse which is closed to traffic. This street has restaurants, small shops where you can shop, and boutique hotels. You can taste the traditional Innsburg life here. Since Innsburg is close to the southern border, there are some customs a little different from the Northern Austria, and the daily habits of the people also vary. The shops





ilk durağım Noel Pazarı'ydı. Noel Pazarı'na gitmek içinse Hoffcasse adındaki trafiğe kapalı caddedy kullandım. Bu caddede restoranlar, alışveriş yapabileceğiniz küçük dükkânlar ve butik oteller var. Geleneksel Innsburg yaşamını burada tadabiliyorsunuz. Innsburg güney sınıra yakın olduğundan Kuzey Avusturya'dan biraz farklı âdetler ve insanların yaşama alışkanlıkları farklılıklar arz ediyor. Noel öncesi dönem olduğu için dükkânlar rengârenkti. Benim en çok dikkatimi çeken şey ise yapay mis kokulu çiçeklerdi. Kış bölgede çok soğuk geçtiğinden tek çare bu süslerle evleri şenlendirmekmiş. Noel Pazarı'nda ise sizi eski yıllara götürecek bir ortam vardı. 18. yüzyıldan beri süren gelenekler aynı şekilde devam ediyor bu pazarda. Hediyelik eşya alabileceğiniz stantlardan, yemek yiyebileceğiniz alanlara, Avusturya'nın kraliyet zamanından kalan şarkılarını çalan geleneksel kıyafetli orkestradan, çocukları sokak tiyatrosuyla eğlendiren sanatçılara kadar hemen her şey vardı bu pazarda. Ortam tam büyüğü bir atmosfere sahipti. Bu keyifli akşamı tamamladıktan sonra sıra Avusturya'nın bir diğer kayak merkezi Ötzel vardı ama sabah bölgenin en önemli markası Swarovski Sanat Müzesi'ne uğradım.

are colorful because it was before Christmas. The thing that attracted my attention was the artificial fragrant flowers. Since the winters are really cold in the region, the only solution is to decorate the houses with these flowers.

The atmosphere in the Christmas Market took you back to the old days. The traditions surviving since the 18th century still continue the same in this market. From the booths where you can buy souvenirs, to the areas where you can eat, from the traditionally dressed orchestras playing the songs of times of the Austrian royal family to the artists entertaining the children with street theater, you can see everything. The market had a full magical atmosphere. After completing this pleasant evening, the



Dünyaca ünlü Swarovski Innsburg'a çok yakın Wetten kasabasından çıkan bir marka. Ve dünyanın dört bir yanından ünlü heykeltıraş ve sanatçılara Swarovski taşlar kullanarak özel sanat eserleri ürettirmişler. Bu eserleri de Swarovski'nin Kristal Dünyası adlı bir müzede sunuyor Avusturyalılar. Firmanın 100. yılı şerefine 20 yıl önce açılan bu müze gerçekten çok popüler. Bu arada bu taşların doğal olmadığı kendilerine ait gizli bir reçete ile üretildiğini de müzeyi gezerken öğrendim. Swarov-

next stop was another Austrian ski resort, Oetzel, but in the morning, I visited the Swarovski Art Museum, the most important brand of the region.

World renowned brand Swarovski came from the town Wetten, very close to Innsburg. They had world famous sculptors and artists from all around the world create special works of art using Swarovski stones. And the Austrians exhibit these works in a museum called Swarovski's Crystal World. This museum, which was opened 20 years ago in honor of the 100th anniversary of the company, is really popular. By the way, I learned that these stones were not natural but produced with their own secret recipe. I wanted to leave the museum before I lost myself in Swarovski's



ski'nin büyüdü dünyasında kendimi kaybetmeden ayrılmak istedim ve bir sonraki durağım olan Ötzel'e doğru yola koyuldum.

Ötzel'de lüksün izinde...

2.5 saat'lik bir yolculuk sonunda ulaştığım Ötzel'de ilk durağım son James Bond filminde 20 dakika boyunca yer alan ICE Q Restaurant oldu. Zirveye tam 3.000 metre yüksekliğe iki teleferik değiştirerek çıkabildim. Ve restorana varınca neden buraya buz küpü dediklerini anladım... Tamamen camdan oluşan bu restoran iki katlı ve dünyanın en pahalı menülerinden birini sunuyor. Ama bu pahalılık buraya gelenleri yıldırمامış gözüküyor. 6 ay önceden rezervasyon yaptırmazsanız bu mekânda yemek yeme şansınız yok. Mutfak ise füzyon mutfağı. Daha önceden denediğim ama bir arada denendiğinde çok farklı tatlar aldığım menü gerçekten de son derece lezzetliydi. Zaten buraya tatile gelmek isteyenler önce bu restorandan yer ayırıyor sonra otellerine karar veriyormuş.

Güneşli havada bile sıcaklık -12 derece idi. Yükseklikten dolayı oksijenin de azlığı hareket ederken kolay yorulmanıza neden oluyor. Bölgenin bir başka önemi ise İtalya sınırında olması. Burada Alpler'in bir kısmını Avusturyalılar kullanırken diğer kısmında ise İtalyanlar turizm yapıyormuş. Bölgenin bir başka önemli yanı ise termal su. Özellikle 2004 yılında açılan 200 odalı Aquadome Hotel çok özellikli bir otel. Dışarda ısı -10 dereceyken bile otelin açık hava havuzlarında keyifle yüzüp şifa bulabiliyorsunuz. Özellikle su kanallarıyla birbirine bağlanan dev açık hava havuzları görülmeye değer...

Gezimi Ötzel'de tamamlayıp İstanbul'a geri döndüm. Şehirlerin en güzeli İstanbul beni kucakladı kucaklamasına ama Viyana için de "mutlaka gitmeliniz" demezsem haksızlık etmiş olurum. Harika bir geziydi...

magical world, and I set out to my next stop, Oetzal.

In Oetzal, in the pursuit of luxury...

My first stop in Oetzal, which I reached after a 2.5-hour journey, was ICE Q Restaurant, which was in in the last James Bond film for 20 minutes. I was able to get to the peak of the peak at 3,000 meters by changing two cable cars. And when I got to the restaurant, I realized why they called this place an ice cube... This all-glass restaurant has two storey and offers one of the most expensive menus in the world. But this high price range does not seem to have discouraged the visitors. If you do not book 6 months in advance, you will not have a chance to eat in this place. The kitchen is a fusion cuisine. The menu that I tried before but I got very different tastes when I tried it all together was really delicious. Anyway, it is said that those who want to come here for a vacation, first make a reservation for this restaurant and then decide on their hotels.

Even in sunny weather, the temperature was -12 degrees. The scarcity of oxygen due to the altitude causes you to get tired easily. Another importance of the region is that it has a border with Italy. While Austrians used some part of the Alps here, Italians use the other part for tourism.

Another important aspect of the region is thermal water. Especially the Aquadome Hotel opened in 2004 is a very featured hotel with its 200 rooms. Even when the temperature is -10 degrees outside, you can swim in the hotel's outdoor pools and heal. Especially the giant outdoor pools connected by water channels are worth seeing...

I completed the trip in Oetzal and returned to Istanbul. The most beautiful of all the cities embraced me, but it would be unfair if I do not say "you should absolutely go to Vienna". It was a great trip...

YEPYENİ



Helal
Gıda

Pakmaya®

MAYALI HARÇLARLA HER EV LEZZETİN SARAYI!

Pakmaya'nın yeni mayalı harçlarıyla saraylara layık ekmeğ ve çörekler yapmak sizin de harçınız! İdeal ölçülerdeki baharatı ve mayasıyla tam tadında ekmeğ ve çörekler artık evinizde.

Birbirinden lezzetli ekmeğ ve çörek tarifleri için
[youtube.com/mutfaginyildizi](https://www.youtube.com/mutfaginyildizi)
adresini ziyaret edebilirsiniz.

EKMEK HARCİ

✓ EKŞİ MAYASI İÇİNDE

✓ FIRINDA VEYA EKMEK MAKİNESİNDE



ÇÖREK HARCİ

✓ MAYASI İÇİNDE

✓ BAHARATI İÇİNDE



Yıldızları fotoğraflarken geçmişe yolculuk yapabilirsiniz

Dün akşam Kutup Yıldızı'nın da dahil olduğu güzel bir fotoğraf çekimi gerçekleştirdiğinizi düşünelim. Hatta kaliteli bir baskı ile bu fotoğrafın çıkışını da almış olun. Sonra da evinizin herhangi bir duvarına astığınızı düşünün... Tebrikler! Zamanda yolculuk yaptınız. Duvarınızdaki o görüntü en az 450 yıl öncesine ait... Caner Kasapoğlu



You can make a journey to past while photographing the stars

Consider you made an enjoyable photo shooting last night including the Pole Star. Moreover consider you had a quality printout of the photograph then hanged it on a wall of your home... Congratulations! You travelled through time. The picture on your wall is at least from 450 years ago... Caner Kasapoğlu



Hayır, burada anlam bozukluğu olan düşük bir cümle kurmadım. Yıldız fotoğrafı çektiyseniz, o fotoğraftaki görüntü yüzyıllar öncesine ait... Peki bu nasıl oldu? Gökyüzünde veya evrende fotoğrafladığımız veya çıplak gözle gördüğümüz cisimlerin yaşadığımız dünyaya olan uzaklığının ışık yolu olarak hesaplandığını biliyorsunuz. Şimdi ışığın, dolayısıyla görüntünün bize ulaşma süresini de bir düşünün... Yıldızın görüntüsü bize gelene kadar dünyada yüzyıllar geçmiş oluyor.

Yıldız pozlama nasıl yapılır?

İşin kulağa farklı gelen geçmiş, zaman, ışık gibi konuları kısaca özetledikten sonra fotoğraf adına daha pratik bilgilere geçebiliriz sanırım. Bu bölümde uzun pozlama çekim türünü yıldızlara uyarladığımız bir teknikten bahsedeceğim: Yıldız Pozlama.

Fotoğraf makinelerimizde yer alan "enstantane" hızı zamanı çeşitli kesitlerde dondurabilmemizi sağlıyor. Genelde bu durumu fotoğrafa yeni başlayan kişilere göz kırpmaya örneğiyle açıklıyorum. Bir insanın gözünün açık kalma süresi boyunca ışığın içeri girme süresinin uzadığını düşünün. Bildiğiniz gibi gözünüzü bir süreden fazla açık tutarsanız, gözleriniz yaşarmaya başlar, peki fotoğrafta ne olur; eğer yeteri kadar karanlık bir ortamdaysanız gözünüzü uzun süre açık tuttukça her yerin aydınlandığını görürsünüz... Fotoğraf makinelerinin perde hızını da böyle düşünebilirsiniz. Uzun pozlama gözlerini açık tutarak karanlıkta bile görebilen arkadaşınız gibidir. Yüksek enstantane ise sürekli gözlerinizi kırpan huylu bir

No, I didn't make a sentence with incoherency. If you took a star photo, the image you got belongs to hundreds of year ago... Well then, how did it happen? You should know that the distance to earth of objects on the sky or in the universe, of we take the photos or see with naked eye, is calculated in terms of light years. Now, think about the time it takes the light, in other words the image, arrives to us... Hundreds of years elapse in the earth before image of the star reaches us.

How is star exposure made?

After summarizing the sides of the matter like past, time and light, which sounds somewhat unfamiliar, we can switch to some practical information on photography. In this section, I will talk about a technique in which we adapt long exposure shoot to stars: Star Exposure. The "shutter" speed on our cameras ensures us freeze time in different sections. I usually clarify the matter to beginners using the example of

Yıldız fotoğrafı çekmek için mutlaka iyi bir tripod'unuz olmalı. Karbon fiber malzemeden üretilmiş tripod'lar titreşimi büyük oranda azaltır. In order to take star photos, you certainly must have a good tripod. The tripods made of carbon fiber can considerably reduce shake.



arkadaşınız... Biz yıldızları pozlarken zifiri karanlıkta bile aydınlık görebilmek için gözlerini uzun süre açık tutabilen dünyanın en gereksiz süper kahraman gücüne sahip arkadaşınızı örnek alacağız.

Hızlı hareket eden bir cismi net çekebilmek için önce yeterli ışığa sonra da yüksek bir enstantane hızına sahip olmalıyız. Pozlama için fazla ışığa ihtiyaç duyduğumuz anlarda ise durağan bir hıza ve düşük bir enstantane hızına sahip olmalıyız. Bu demek oluyor ki sadece zamana değil durağan bir hıza da ihtiyacımız var. Özetle; yıldızları pozlarken fotoğraf makineniz gökyüzüne uzun uzun gözünü kırpmadan ve hareket etmeden bakacak. Tabi bu uzun pozlama sırasında dikkat etmemiz gereken başka unsurlarda var. Uçak seyahatlerinizde eğer gece yolculuğuna denk geldiyseniz şehirlerin üzerinden geçerken aşağıya baktığımızda yükselen ışıkların ne kadar kuvvetli olduğunu fark etmişsinizdir. Gördüğünüz o şehir ışıkları veya benzer ışık kaynakları yıldızları pozladığımız anlarda bizim kaçınmamız gereken en önemli fiziksel unsurların başında geliyor.

Fotoğraf kareneze gökyüzü cisimlerinin kendi yaydıkları ışık dışında başka bir ışık kaynağının girmesi fotoğrafınızın kalitesini hatta fotoğrafınızı tümüyle bozacaktır. Işık kaynağı hususu dışında ay takvimine göre hareket edip gökyüzünde ay gibi dünyamıza oldukça yakın sayılabilecek yüksek bir ışık kaynağının olmadığı anları tercih etmemiz gerektiğini de hatırlatmalıyım.

Ayrıca fotoğraf makinenizin perdesi ortalama bir saat ile üç saat açık kalacağı için bu süre zarfında muhakkak sabit olması gerekiyor, kaliteli bir tripod sahibi değil-

blink of an eye. Consider that the duration when life enters increases while the eye of a person stays open. As you know, if you keep your eyes open beyond certain duration your eyes stream. Well, what happens in photography? If you are in a setting where is dark enough, if you keep your eyes open more, you see that everywhere lightens...

The shutter speed of cameras is similar. Long exposure is comparable to your friend who can keep eyes open to be able to see even in the dark. High shutter speed is your tiqueur friend who blinks continually... When exposing stars, we are going to imitate your friend possessing the most useless super hero power ever, who can keep her eyes open for a long time in order to be able to see in the utter darkness. In order to be able to take a clear photo of a quick-moving object, we first of all need sufficient light and then a high shutter speed. On the other hand, in times when we need more light for exposure, we need a steady speed and a lower shutter speed. That is to say, not only time,



seniz veya fotoğraf makinenizi pozlama sırasında sabit tutamazsanız yıldız pozlama konusunda başarılı olma ihtimalinizin oldukça düşüktür.

Biraz karışık gidiyorum farkındayım ama merak etmeyin toparlıyorum hatta aşağıya yıldız pozlama konusunda adım adım nelere dikkat etmeniz gerektiğini tekrar sıralayalım isterseniz.

Şehir ışıklarından uzak bir alanda çekim yapmalısınız. Gökyüzü açık olmalı ve Ay tepede bulunmamalı.

Uzun pozlama yapacağınız için fotoğraf makinenizin sarsılmasını engelleyecek güçte bir tripod'a sahip olmalısınız. Karbon fiber olması titreşimleri hayli azaltacaktır. Deklanşöre bastığınız anda oluşacak titreşimleri engellemek ve makinenizde yer almama ihtimaline karşı 'bulb' modunu kullanabilmeniz için kablolu bir tetikleyici sahibi olmanız gerekiyor.



but we also need a steady speed. In summary, while taking star photos, your camera should look at the sky longer without blinking or moving. Sure, there are other things that we should take into consideration during long exposure. If you have ever flown at night, you should have noticed how strong the rising city lights were when you have looked down. Those city lights and similar light sources are the primary physical elements that we should avoid when shooting the stars.

In case any light other than that emitted by the celestial bodies themselves enters in your photo frame, it will impair the quality of your photo or might completely damage your photo. Besides the light source issue, I should also remind that, using the lunar calendar we should prefer times when no strong light source like moon is quite close to Earth.

Moreover, because the shutter of your camera will have to be open for an average of one to three hours, it should certainly be stable in the meantime. If you don't have a high quality tripod or if you can't keep your camera stable during exposure, it is of very low possibility that you will be successful.

I know that I am explaining a bit complicated, but don't worry. I'm going to summarize. Let me give you a step by step guide about what you should take into consideration related to star exposure.

You must shoot away from city lights.

The sky should be clear and the Moon shouldn't be at the top.

Because you will make long exposure, you must have a tripod that can prevent camera shake. Carbon fiber ones can considerably reduce shake.

In order to prevent shakes whenever you press the shutter and in order to be able to use the 'bulb' mode if it isn't taking place on your camera, you must have a cable trigger.

If you want to convey the motion of stars on your photo, you might



Eğer yıldızların hareketlerini fotoğrafınıza yansıtmak istiyorsanız daha uzun pozlama süresi, yıldızları sadece olduğu gibi nokta şeklinde fotoğraflamak istiyorsanız çok daha kısa pozlama süreleri kullanabilirsiniz. ISO/ASA değerinizi olabildiğince en düşük seviyede olmalı. Uzun pozlama = ısınan sensör=ısınan sensör=fazla kumlanma anlamına gelir. Bunu engellemek için de olabildiğince düşük ISO değerleri kullanmalıyız. Lensinizde yer alıyorsa; titreşim engelleme ve otomatik netleme özelliklerini kapatmalısınız. Diyaframı f22 gibi değerlere çıkarmaya kalkışmayın yoksa bekleyeceğinizi süreyi anlamsızca saatlerce uzatmış olursunuz.

Şehir ışıklarından uzaklaşacağım derken kendinizi tehlikeye atacak derecede تنها yerlere gitmeyin. Köy veya kasaba gibi yerlere gidiyorsanız mutlaka insanlara fotoğraf çekeceğinizi söyleyin. Yoksa gecenin bir vakti tarlasına girdiğiniz kişi elinizdekini silah sanabilir ve size karşılık verebilir! Bu yazdığım şaka değil ciddi bir uyarıdır, tekrar belirtmek istiyorum. Pozlama sürenizi tecrübelerinize, bulunduğunuz ortama ve elde etmek isteyeceğiniz fotoğrafa göre ayarlamamız gerekmektedir. Deneme yanılma yapmaktan korkmayın, yazıda yer alan bir saat süre sadece örnek verilmiştir. Son olarak “Belki gördüğümüz şu yıldızların çoğu çoktan söndü” gibi cümleleri sadece sevgilinizle romantik anlarda kullanın çünkü bizim gördüğümüz sınırlar içinde yer alan yıldızların ömürlerinin tükenmesine hâlâ milyonlarca yıl var ve muhtemelen gezegenimiz yitip gittikten sonra bile orada olmaya devam edecekler. Eğer teleskopik bir çekim yapmıyorsanız yitip gitmişten daha çok geçmişi fotoğraflıyor olacaksınız. Son olarak bu yazıyı bilim insanı olarak değil, uzaya ve bilime meraklı bir ‘Reklam Fotoğrafçısı-Yönetmen’ olarak kaleme aldığımı belirtmek isterim...

Sırt çantamızda neler var?

Edelkrone SliderPlus Pro XL
Canon 5D Mark IV
Tamron SP 15-30 F/2.8
Tamron 70-200 F/2.8 Vi DC USD
Manfrotto MK055 XPro 3W Tripod

use longer exposure duration. If you want to shoot the stars as is, as points, you might use a much more shorter exposure duration. Your ISO/ASA value should be as low as possible. Long exposure=sensor getting warmer=more noise. In order to avoid it we should use the lowest possible ISO values. If they take place on your lens, you must turn off anti flicker and auto-focusing.

Do not attempt to increase aperture to values like f22, or you unnecessarily lengthen the wait time for hours. Do not go desolate places posing risk for you just for the sake of moving away from city lights. If you are going somewhere like a village or town, do not forget to tell people that you are going to shoot. Otherwise, the owner of the territory that you entered in the night time is likely to assume what you are holding is a gun and react you! I should repeat that it is not a joke, but a serious warning.

You should set the exposure duration based on your experiences, the circumstances and the photo you wish to get. Do not afraid from trial and error. The above stated duration of one hour is exemplary. Finally, you must use the sentences like “May be most of the stars that we see now went out a long time ago” only at romantic moments with your darling. Because, the stars within our visual space have millions of years to die and they will probably stay there after our planet disappear. If you are not making a telescopic shoot, you take the photo of past rather than of the lost and gone forever.

As a last word, I should say that I wrote this article not as a scientist but as an ‘advertising photographer-director’ who is interested in space and science...

What is in our backpack?

Edelkrone SliderPlus Pro XL
Canon 5D Mark IV
Tamron SP 15-30 F/2.8
Tamron 70-200 F/2.8 Vi DC USD
Manfrotto MK055 XPro 3W Tripod

Hayatınızı 'zarafet' ile güzelleştirin

Beautify your life with 'zarafet'

İstanbul Nişantaşı'ndaki Zarafet Akademi'nin kurucusu olan Gökhan Dumanlı, zarafetten imaj yönetimine uzanan kapsamlı eğitimlerinin yanında, daha fazla kişiye ulaşmak için bir de kitap yazdı. Dumanlı ile Levent'teki Simit Sarayı mağazasında buluşup "İş Hayatında ve Sosyal Hayatta Zarafet" isimli kitabında paylaştığı önemli anekdotları dinledik...

"A h kimsenin vakti yok durup ince şeyleri anlamaya" demiş şair Gülten Akın... Öyle sahi... Hayatlarımız büyük bir koşturmaca ile geçiyor. Geçmişte olduğu gibi ince şeylere vakit ayıramıyoruz ama ruhumuz zarif bir hareket karşısında öylesine naif tepkiler veriyor ki aslında hepimiz unuttuğumuz o "ince şeyler"le çevrelenmek istiyoruz. Zarafet, nezaket, ilgi... Bunlar, kartopu etkisi ile toplumda yayılan davranışlardır. Yani siz çevrenize ne kadar zarafet dolu davranırsanız aynı şekilde karşılık görürsünüz... Haydi Gökhan Bey'e burada söz verelim ve birkaç tanesini yeniden hatırlayalım...

Göz teması

Kendine güvenin bir sembolü olan göz teması iletişimin önemli unsurlarından biri kabul ediliyor. Karşınızdaki sizinle konuşurken veya sorunuza yanıt verirken gözünüzün içine bakmıyorsa, yalan söylediğini, bir şeyler sakladığını düşünebilirsiniz. Az göz teması güvensiz bir ortam yaratırken fazlası ise rahatsız ediyor. Bunun için Dumanlı'nın önerisi basit: Bir saat süren bir iş görüşmesinde kimi zaman karşınızdaki kişinin iki kaş arası ile alnın bulunduğu bölgeye bakabilirsiniz. Bu hem sizi hem de karşı tarafı dinlendirir. Unutmayın kısa süre göz teması kullanmak karşınızdaki kişi üzerindeki etkinizi azaltıyor.

Tanışma ve tanıştırma

Kalabalık bir ortamdasınız... Birbirini tanımayan kişileri nasıl tanıştıracaksınız? Burada da gizli zarafet noktaları

Gökhan Dumanlı is the founder of Zarafet Akademi located in Nişantaşı, Istanbul, in addition to their comprehensive trainings from elegance to image management, also wrote a book for the sake of reaching more people. We met with Dumanlı at Simit Sarayı store in Levent and listened the important anecdotes he shared in his book titled "İş Hayatında ve Sosyal Hayatta Zarafet" (Elegance in Business and Social Lives)...

Poet Gülten Akın has said "Oh, nobody has time to stop and understand elegance"... Just as she says... We live in a rush. We can't make time for elegant things as is in the past. On the other hand, our souls give such a naive reactions to an elegant behaviour that we all wish to be surrounded by those "elegant things" which we have forgotten. Elegance, kindness, attention... These are behaviours spreading within the society with a snowball effect. That is, you are treated in elegance as much as you demonstrate it to the other people around... Let us give floor to Mr. Gökhan and remember a few of them...

Eye contact

Eye contact, which is the symbol of



var. Tanışma ve tanıştırılma kavramları statü ve cinsiyet kavramları ile kendi içinde ayrışıyor. Bu kapsamda değerlendirecek olursak, erkeği kadına; genci yaş almış kişiye takdim etmek çok daha doğru. Tanışma konusunda bir ek bilgi daha veriyor Dumanlı: “Yeni biri ile tanışırken kendinizi isminiz ile tanıtmamız karşı tarafa ‘bana sen diyebilirsin’ mesajı verir. Adınızı ve soyadınızı söyleyerek kendinizi tanıtırmanız daha resmi bir tanışma sağlamış olursunuz. Bu durumda karşı taraf size “siz” olarak hitap eder.”

Telefon görgüsü

Hayatımızın vazgeçilmez bir parçası haline gelen telefon gün içinde en sık kullandığımız teknoloji cihazı aynı zamanda. Ve cep telefonlarının kullanılmaya başlanmasıyla artık her an ulaşılabilir durumdayız. Fakat burada dikkat edilmesi gereken pek çok kural var. Öncelikle telefonu 4 kereden fazla çaldırmamanızı tavsiye ederim. Gelen çağrıyı yanıtlamak için müsait değilseniz mutlaka karşı tarafa kısa bir mesaj gönderip çağrısını gördüğünüzü ve arayacağınızı iletin. Gelen çağrılara aynı gün

confident people, is recognized as one of the key elements of communication. If the other people do not look into your eyes when talking to you, you are likely to think that she/he is lying or hiding something. Short eye contact creates an untrustable atmosphere while long one makes the other person feel uncomfortable. To fix it, Dumanlı has a simple suggestion: During a business conversation lasting an hour, you may sometimes look at the point between the two brows or at the forehead of the other person. This relaxes both you and the other person. Remember, short eye contact decreases your impact on the other person.

Meeting and introduction

You are in a crowded environment... How you will introduce people not knowing each other? Here too there are hidden elegance matters. The concepts of meeting and introduction separate in themselves with the concepts of status and gender. When considered in this context, it is much more right to introduce the man to woman and the young to old. Dumanlı gives an additional information about meeting: “If you introduce yourself with your first name it means you are delivering the message that ‘you can call me by my first name’”. However, if you tell your first name and surname, it becomes a more formal meeting which causes the other side address you formally.

Phone etiquette

Phone, which is an irreplaceable part of our life, is at the same time the technological device we use most frequently throughout a day. Moreover, with the introduction of mobile phones, we are always accessible. However, there are many rules that should be considered here. First of all, I recommend not ringing phone more than 4 times. If you are not available to answer a call, you necessarily send a short message to the other person saying that you

içinde dönmeyen en doğrusudur. Telefonda sesinizin ahengine de önem verin. Telefonla konuşurken başka işle meşgul olmayın. Klavye kullanmayın, gazete okumayın. Özellikle sakız, şeker gibi yiyecekleri konuşma esnasında tüketmeyin. Bu tür hareketler karşınızdaki kişiye “seni önemsemiyorum” mesajı verir.

Restoran kültürü

Toplumdan topluma farklılık gösterse de restoranların da bir zarafet çizgisi var elbette. Bir erkek bir kadınla yemeğe çıktığında erkek kadına ne yemek istediğini sorar ve garson ile göz teması kurarak masaya çağırır. Burası önemli. El sallamak, garson diye seslenmek, parmak şakırdatmak yanlıştır. Gelen servis personelinin yaka kartı varsa ismine bakılmalı yoksa sorulmalı ve ismi ile hitap edilerek konuşulmalıdır. Yemekten önce servis edilen aperiiflere çok rağbet etmemek gerekir. Eğer çok acıktıysanız küçük bir parça ekmekle tadına bakmanız

saw the call and you will call back later. It is best you call back within that day. Also, be attentive to your voice’s harmony during a phone conversation. Do not be busy with another thing when talking. Do not use a keyboard, do not read newspaper. Most of all do not chew gum, eat candy or similar things during the talk. These sort of behaviours sends the message that “I don’t care you” to the other side.

Restaurant culture

Although it differs from one society to the other, of course the restaurants too have a line of elegance. When a man goes out to eat with a woman, asks her what she prefers to eat and makes an eye contact with the waiter to call to the table. This point is critical. Waving hand, calling as “waiter”, finger snapping are behaviours to be avoided. You should look at the name tag, if any, of the service personnel, ask if there isn’t and call by his/her name. You shouldn’t eat too much from the appetizers served prior to the main course. If you are too hungry, it is enough to taste with a small piece of bread. If it is your first meeting, try not to choose the most expensive or the cheapest meal in the menu. The eating utensils should always be placed from outside to inside. That is, you start using from the outermost. Another thing with intercultural diversity is the tip. The tip is 15-20% in US, 10-15% in Europe and 10% in Turkey. Of course if you are satisfied with the service, there is no upper limit. It is up to you.

About Zarafet Akademi...

Zarafet Akademi offers need-based personal development trainings to institutions, individuals, schools and children with customized contents. You may prefer to attend the trainings organized by academy or receive an individualized instruction. Similarly, you can build your personal image with Gökhan Dumanlı.



yeterli olacaktır. İlk defa buluşuyorsanız menüden en pahalı yemeği ya da en ucuz yemeği seçmemeye gayret edin. Çatal bıçak düzeninde her zaman dışardan içeriye doğru olmalıdır. Yani bıçak ve çatalın en dışakileri alarak kullanmaya başlarsınız. Kültürler arası değişiklik gösteren konu da bahşiş konusudur. ABD’de yüzde 15-20, Avrupa’da yüzde 10-15, Türkiye’de ise yüzde 10 oranında bahşiş bırakılır. Elbette servisten memnun kaldıysanız bahşişin sınırı yoktur. Ne kadar bırakacağınız size kalmış.

Zarafet Akademi hakkında...

Zarafet Akademi kurumlara, bireylere, okullara ve çocuklara ihtiyaçları doğrultusunda özel olarak hazırladığı içerikleri ile zarafet başlığı altında kişisel gelişim eğitimleri sunuyor. Dilerseniz akademinin düzenlediği eğitimlere katılabileceğiniz gibi bireysel olarak eğitim de alabilirsiniz. Benzer şekilde “kişisel imaj”ınızı da Gökhan Dumanlı ile birlikte kuruyabilirsiniz.

**BIZE
DOYUM
OLMAZ**

**YOU WILL
CRAVE FOR MORE**

**simit
sarayı**



**Elmalı
Ponçik**
Apple Filling Ponçik
+
Cappy

Emlakta yeni trendler

İstanbul'daki konut fiyatlarının Avrupa'nın birçok şehrinden daha yüksek olduğunu biliyor muydunuz? Her geçen gün yeni konut projeleriyle biraz daha büyüyen şehrin sakinleri konut beklentilerini değiştirdiler. Artık daha yüksek, daha modern değil daha çok yeşil daha çok komşu istiyorlar...



New trends in real estate

Do you know the housing prices in Istanbul are higher than that in many cities of Europe? The residents of this city, which is ever growing with continual new construction projects, have changed their housing expectations. Instead of taller or more modern housings, they now want more green space and more neighbours...



Her konuda olduğu gibi konut tercihlerinde de insanların aradıkları özellikler ve trendler zamanla değişiyor. Bu değişim emlak piyasasındaki ticari trendlere de yansıyor. Nazenin Konakları Yönetim Kurulu Üyesi Kaan Pehlivan sadece İstanbul özelinde değil gittikçe dünyada da yayılan yeni konut trendlerini analiz etti...

Toplu taşıma daha öncelikli oldu

İstanbul'un metro ve toplu taşıma ağı hızla genişlerken orta ve lüks segment konut tercihinde de "ana yollara ve bağlantı yollarına yakınlık", önceliğini "toplu taşımaya

Just like in any field, the features sought by people and the trends in housing preferences change over time. This change also reflects on the commercial trends in the real estate market. Kaan Pehlivan, Board Member of Nazenin Konakları, analysed the new housing trends not just specific to Istanbul but for all over the world...

Public transportation is of higher priority now

While the subway and public transportation network of Istanbul is rapidly expanding, the preference of "close proximity to main arteries and link roads" has replaced by the advantage of "close proximity to public transportation", also in middle and high-end housing options. Because, in the near future, almost all segments of the society will primarily prefer public transportation

Eskiden anayola yakın olmak değerliydi, şimdi ise toplu taşımaya yakın olmak...
Previously, being close to main arteries was preferable, but now, it is being close to public transportation...





yakınlık” avantajına bıraktı. Çünkü yakın zamanda Avrupa’da olduğu gibi toplumun hemen her kesimi öncelikli olarak toplu taşımayı tercih edecek.

Cephelerden artık korkmuyoruz

Konut tercihinde “güneş alsın ama çok cephesi olmasın, ısınamayız” korkusu artık tamamen bitti. Gelişen inşaat ve yalıtım teknolojileri sayesinde yeni binalarda ısınma sorunu büyük ölçüde çözülmüş oldu. Olabildiğince aydınlık evler artık daha makbul.

Balkonlar geri dönüyor

Son yıllarda yapılan binalarda metrekare kazanımı için balkonlar görmezden gelindi. Eski balkonlu evlerde ise bu alanlar kapatılarak kapalı alana dönüştürüldü. Ama artık ara sıra çıkıp temiz hava aldığımız, akşamüzeri keyif çayı içtiğimiz balkonları özledik. Yeni konutların bir çoğunda ardiye, depo gibi alanlar olduğu için balkonları kapatmaya gerek yok.

Yürüyerek şehir hayatına karışabilmek istiyoruz

Büyükşehirlerde arsa probleminin dolayısıyla sosyal tesisleri olan modern siteler hep şehir merkezlerine uzak yapılıyor. Her ne kadar site içerisinde ihtiyacınızı karşılayacak tüm imkânlar olsa da siteden çıkıp yürüyerek bir



as in Europe.

We are no more afraid of the facades

The fear of “Let it catch the sunlight but does not have many facades because we can’t heat up” is over and done with in housing preferences. By virtue of advanced construction and insulation technologies, heating problem is almost resolved in the new buildings. Now, houses which catch the sun as much as possible are favourites.

The balconies are back

In the recent years, balconies have been ignored in the new buildings for the sake of gaining space. On the other hand, the balconies in the old houses were converted into indoor spaces. However, we long for balconies where we sometimes go out for some fresh air and have a cup of tea in the afternoon. Because



Gökdelensiz büyükşehir kaldı mı? Elbette İstanbul'un da gökyüzüne yükselen binaları var. Ama residence tarzı konutlar içeren bu binalar pek de sevilmedi. Is there a metropolis left without skyscrapers? Naturally İstanbul too has buildings rising to sky. On the other hand, those buildings including residence style houses were not liked too much.

cadde kalabalığına karışmak istiyoruz. Bu sebeple şehir merkezine yakın evler, siteler daha gözde artık. Bunun için sitelerin tüm nimetlerinden vazgeçebiliyoruz.

Residence hayatı beğenilmedi

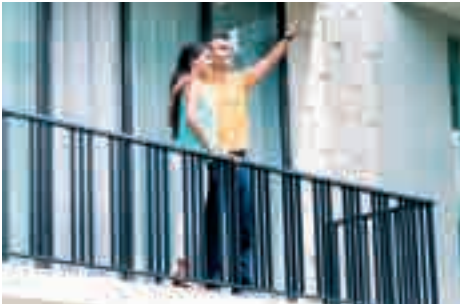
Özellikle yalnız yaşayanları ya da az nüfuslu aileleri ve home-ofis çalışmak isteyenleri hedef alan 'residence konsepti' Türk halkı tarafından çok beğenilmedi. Yoğun insan trafiği, kişisel hizmet beklentilerine tatmin edici karşılık verememeleri gibi pek çok nedenden dolayı residence konseptinde olan binalar hızla iş merkezlerine dönüştürülüyorlar.

Açık mutfak popülerliğini yitiriyor

Bir dönemin en güçlü emlak pazarlama argümanlarından olan "açık mutfak" özellikle düşük metrekareli evlerde güzel bir çözüm olarak görülüyordu. Ama Türk aile yapısına pek uymadığı kullanıldıkça anlaşıldı. Yeni konutlarda metrekare küçük de olsa ayrı bir mutfak olmasına dikkat ediliyor.

Komşulukları geri istiyoruz

Hızla büyüyen İstanbul, Ankara gibi şehirlerde dost-



larımız, akrabalarımız gittikçe uzaklaşıyor bizden. Bu uzaklığa trafik sorunu da eklenince iyi günde, kötü günde dostlara ihtiyaç duyuyoruz. Karşı komşumuzu bile tanımyorken artık komşularımızla tanışmaya, ilişkilerimizi güçlendirmeye gayret ediyoruz.

there are spaces like storerooms in the majority of new houses, there is no need to enclose the balconies.

We want to be able to join the city life by going on foot

In big cities, modern housing estates with recreational facilities are always far from city centres because of land problems. Although there are facilities meeting your needs within the housing estates, we want to go outside and get into the crowd of street on foot. For this reason, the houses and housing estates close to the centre of the city are now in favour. For that cause we are likely to renounce all opportunities of building estates.

Residence life has not been appreciated

The 'residence concept' particularly targeting those living alone, working at home or small families has not been appreciated by the Turkish community. Because of many reasons including heavy people traffic and not being able to handle personal service expectations, buildings with residence concept are rapidly being converted into office buildings.

Open kitchen has had its day

"Open kitchen", once one of the strongest real estate marketing arguments, was being considered as a favourable solution particularly for small houses. However, with use, it was recognized for not being fitted in the Turkish family life. In the new houses, a separate kitchen is placed even inside small ones.

We want neighbour relations back

In rapidly growing cities like İstanbul and Ankara, our friends and our relatives are becoming distanced steadily. Plus the traffic problem, we need friends through thick and thin. We, not knowing even the neighbour across, are now trying hard to become acquainted with our neighbors and strengthen our relationships.

BIZE DOYUM OLMAZ

YOU WILL
CRAVE FOR MORE

simit
sarayı



**Simit Pizza
Karışık**
Simit Pizza Mixed
+
Coca-Cola



Apollon'un büyük aşkı:

Defne

Her mevsim yemyeşil olan defne ağacı, ılıman iklimli Akdeniz'in bereketli topraklarında köklenir, yeşerir... O güzel kokusunu, büyüdüğü toprakların kültürüne yayar. Mitolojik hikâyelerde, sanat eserlerinde, mutfakların baş köşesinde kendine yer bulur. Ayşe Fındık

Apollo's big love: Daphne

The evergreen laurel tree is rooted, blushes out in the fertile soil of the temperate climate of Mediterranean... It radiates that beautiful smell of its to the culture of its homeland. It finds its place in mythological stories, works of art, in the corner of the kitchen. Ayşe Fındık

Daphne ya da bizde bilinen adıyla Defne. O, upuzun sarı saçları ve yeryüzündeki en muhteşem çiçekleri kaskandıracak güzelliğiyle bir su perisi. Deniz tanrılarında Peneus'un kızı... Ve Tanrı Apollon'un biricik aşkı... Mitoloji tutkunlarının en sevdiği hikâyelerden biridir belki de Apollon'un Defne'ye olan karşılıksız aşkı.

Apollon'un dillere destan aşkının hikâyesi, bir gün Aşk Tanrısı Eros'la gökyüzünde karşılaşmasıyla başlar aslında. Eros denilince herkesin aklına haklı olarak, onun, Apollon'a gerçek aşkı bulmasında yardım edeceği geliyordu elbet. Ama durum bu kez biraz farklı olacaktır. Aşkın Tanrısı Eros, egosu uğruna bir aşkı engelleyecektir. Çünkü Apollon o kadar güzel ok atıyordu ki; okçuluktaki gücü ve başarısı her yerde konuşulur. Eros'la da karşılaşınca, biraz da kibirli, üst perdeden sesle, "Senden bile iyi ok atarım" der. Bunun üzerine çok öfkelenen Eros, hırsından ne yapacağını bilemez. İçi intikam duygusuyla dopdoludur. Bu meydan okumayı kendine yediremiyordu ve sonunda Apollon'a, oklarının ne kadar güçlü olduğunu en acı biçimde tattırmaya

ant içer. İki ok hazırlar; bunlardan biri saplandığı kişiye sonsuz aşk ve tutku verecek; diğeri ise aşktan tamamen uzaklaştıracaktır.

Zaferin simgesi: Defne yaprağı tacı

Güzeller güzeli, su perisi Defne de işte burada hikâyeye dahil olur. Her şeyden bihaber, Thessalia'da, kıyıları ağaçlarla örtülü Peneus ırmağı kenarında geziniyordu. Oradan geçen Apollon'un hemen dikkatini çeker onun güzelliği. Bu durumu fırsat bilen Eros, ilk okunu Apollon'a fırlatır, tam kalbine denk getirir. Apollon, Defne'ye deliler gibi aşık olur. İkinci okunu ise Defne için hazırlar, o da tam isabettir.

Defne, Apollon'dan köşe bucak kaçmaya başlar, onun aşkını reddeder. Defne kaçıkça ondan, Apollon daha büyük bir aşkla peşinden koşmaktadır. Aşkı, her geçen an büyümektedir. Defne'nin ise artık kaçacak gücü kalmamıştır. Toprak anadan ve babası Peneus'tan yardım ister. Onlar da yardım eder. Apollon tam Defne'yi yakalamışken, genç kızın bedeni bir ağaca dönüşür. Kolları dal, saçları yaprak olur. Defne'nin kalp atışlarını hâlâ hisseden Apollon, üzüntüden kahrolur ve o an bir yemin eder: Ona olan aşkını sonsuza dek yaşatacaktır. O günden sonra Defne yaprağından tacını hiç çıkarmaz. Zaman içinde de Defne yaprağından taç, kahramanların zaferlerinin bir simgesi, savaşçıların baş tacına dönüşür.



Daphne. A nymph with her long blond hair and her unique beauty that will make even the most beautiful flowers in the world jealous. Daughter of Peneus, one of the river gods... And the only love of the God Apollo... Maybe the love of Apollo for Daphne is one of the most favorite stories of mythology lovers. The story of Apollo's proverbial love actually starts when he meets the Eros, God of Love. When you mention Eros, the first thing that comes to mind is that he will help Apollo find the true love. But it will be different this time. Eros, the God of Love, will prevent love because of his ego. Because Apollo is such a good archer that his strength and success





Akdeniz'in mis kokulu ağacı

Güzel kokulu defne ağacı, ılıman iklimli Akdeniz'in bereketli topraklarında köklenir, yeşerir. Türkiye, Yunanistan, İspanya ve İtalya'da sıklıkla defne ağacına rastlanır. Yapraklarının parlak yeşilini sadece belli mevsimlerde değil, her mevsim muhafaza eder. Yaz-kış yemyeşildir Defne ağacı. Yapraklarını hiç dökmez. Akdeniz Defnesi dışında iki tür daha defne türü bulunur: Azor ve Kanarya Adaları Defnesi. Defnenin kökenin çok eskilere dayandığı söylenir. Hatta Buzul Çağı'na ait kalıntılarda bile, defne ağacının varlığına dair kalıntılara rastlanmıştır. Çok çok uzun zamandır, defne ağacı mis kokusu ve yeşil güzelliğiyle yeryüzünü renklendirir.

Doğa ananın cömertçe yeşerttiği defnenin yaprakları, dar bir yapıya sahiptir. 2-3 cm genişliğindedir; kenarları ise dalgalı ve kısa saplıdır. Nohut tanesi büyüklüğündeki meyveleri ise olgunlaştıkça yeşilden siyah renge döner. Bu meyveler oldukça yağlıdır. Hatta ağacın yağı, yapraklarından çok bu meyvelerinde saklıdır. Ülkemizde Karadeniz Bölgesi'nde de yaygın bir şekilde yetişen def-

in archery is told by everyone. When he meets Eros, he boastfully and pedantically says "I can shoot arrows better than even you". After this comment, Eros becomes furious with rage. He flames with vengeance. He is unable to bring himself to accept this challenge and finally, he swears to make Apollo know the bitter taste of how powerful his arrows are. He prepares two arrows; one of them will bring eternal love when shot, and the other will make that person repulsed by love.

Symbol of Victory: Laurel crown

The beauty, nymph Daphne is included in the story here. Unaware of everything, she wandering along



ne ağacının çiçeklenme mevsimi, bölgeye göre değişir. Ağacın çiçeklenme dönemi Mart-Mayıs ayları arasındır. Baharla birlikte, defne ağacının olduğu toprakların üzerinde esen rüzgârlar, mis gibi bir kokuyu taşır her bir yöne...

Efe geleneğinde defne ritüeli

Defne ağaçlarının cömertçe boy gösterdiği Ege, Efe-ler diyarında aynı zamanda... Efe kültüründe ise defne ağacına çok özel anlamlar yüklenmiştir. Efe ve Zeybek kültüründe bu ağacın bir diğer adı da Teknel'dir. Teknel, öyle sıradan bir ağaç değildir. Fedakarlığın ve gücün sembolüdür. Kutsaldır. Efelik, bir erkek için güç ve cesaretin kanıtlanmasının ardından kazanılan bir unvandır. Geçmiş zamanlarda Efe olmak öyle kolay değildi. Genç bir erkeğin Efe mertebesine yükselebilmesi için belirli sınavlardan geçmesi, gücünü, cesaretini, azmini ve iyiliğini kanıtlaması şarttı. Genç erkeğin, Efe olabilmesi için öncelikle bir Efe tarafından yetiştirilmek üzere kabul edilmesi gerekti. Zorlu mücadelelerden geçen genç adayın, Efe olabilecek nitelikte olduğuna karar verilirse bir tören düzenlenirdi. Bu törende sabahın ilk ışıkları ile dağa çıkılarak, merasim sonunda, defne ağacına silahlar asılırdı. Tören sonunda ise usta Efe bıçağını Defne ağacına saplayarak, genç öğrencisine şöyle sorardı: "Sözünde

Defne Çayı Nasıl Hazırlanır?

Sindirime ve mide sorunlarına iyi gelen defne çayını hazırlamak için kurutulmuş defne yapraklarından 2-3 tanesini 5 bardak kaynar suya atın. 2-3 dakika kaynatın. Sonrasında demlenmesi için 10 dakika bekletin. Etkili bir çay olduğu için günde 2 fincandan fazla tüketilmemeye dikkat edin.

How to prepare a laurel tea

To prepare the laurel tea, which is good for digestion and stomach problems, throw 2-3 dried leaves of laurel into 5 glasses of boiling water. Boil for 2-3 minutes. Then leave 10 minutes to rest. Be careful not to drink more than 2 cups a day because it is an effective tea.



the tree-covered riverside of Peneus in Thessalia. Her beauty attracts Apollo's attention instantaneously. Seeing this as an opportunity, Eros shoots his first arrow, and it hits her right in her heart. Apollo falls madly in love with Daphne. Eros prepares his second arrow for Daphne, and it is also a direct hit. Daphne starts to run away from Apollo, refuses his love. The more Daphne runs, the more Apollo chases with an ever-growing love. His love grows day by day. And Daphne is no longer able to run. She asks Mother Nature and his father Peneus for help. And they help her. Right when Apollo catches Daphne, her body changes into the laurel tree. Her arms become branches, her hair becomes leaves. Still feeling Daphne's heartbeats, Apollo is filled with grief, and he makes a vow: He will keep his love for her alive forever. From then on, he never takes off his laurel crown. In time, the laurel crown turns into a symbol of the victories of heroes, a crown of warriors.

Fragrant tree of Mediterranean

Beautifully scented laurel tree is rooted, blishes out in the fertile soil of the temperate climate of Mediterranean... Laurel tree is commonly seen in Turkey, Greece, Spain and Italy. Laurel

ROKON FIRINLAR USTALIĞINIZI KONUŞTURUR



ROKON FRN 5

ROKON Long FRN 15

ROKON FRN 10

MERKEZ / FABRİKA

Konya Organize Sanayi Bölgesi Evretiliye Cd.

No:35 42040 KONYA / TÜRKİYE

T: +90 332 239 00 01 (pbx) F: +90 332 239 00 70

info@fimakkakina.com.tr • istanbul@fimakkakina.com.tr • www.fimakkakina.com.tr

İSTANBUL BÖLGE MÜDÜRLÜĞÜ / SHOWROOM

Bağcı Ekspres Yolu Bihariye Cd. Mehmet Akif Mh.

50phan Sk. No: 35 İKİTELLİ / İSTANBUL / TÜRKİYE

T: +90 212 471 20 76 - 78 F: +90 212 471 20 77

FİMAK

Fırın Makinaları ve Ekipmanları



durmuyan Efe'nin göğsüne böyle bir hançer sapsın mı?" Genç aday "Evet" derse Efe'nin grubuna kabul edilmiş sayılırdı.

Defne'nin memleketi: Antakya

Anadolu'nun dört bir yanı defne ağaçlarıyla, hikayeleriyle dolu... Tarihi ve kültürel dokusuyla Türkiye'nin en çekici turistik lokasyonlarından Antakya için "Defne'nin memleketi" demek pek de yanlış olmaz. Antakya'nın Defne adında bir ilçesi bulunuyor. Mitolojideki Apollon ve Defne kahramanlarının, Defne ağacının ve koza ipeği üreticiliğinin sıkça görüldüğü bu ilçede yaşamış

Aşık olduğu Defne'si bir ağaca dönüşen Apollon, üzüntüden kahrolur ve bir yemin eder: Ona olan aşkı sonsuza dek yaşatacaktır. O günden sonra Defne yaprağından tacını hiç çıkarmaz. Zaman içinde de Defne yaprağından taç, kahramanların zaferlerinin bir simgesine, savaşçıların baş tacına dönüşür.

Apollo, whose love Daphne is changed into a tree, is devastated by grief and makes a vow: He will keep his love for her alive forever. From then on, he never takes off his laurel crown. In time, the laurel crown turns into a symbol of the victories of heroes, a crown of warriors.

leaves are not only in certain seasons but always green. Laurel tree is verdant both in summer and winter. Its leaves never fall. There are two more types of laurel besides the Laurel of Mediterranean. Azores and Canary Island Laurel. Its roots are said to be ancient. There have been findings regarding its presence even in Ice Age. For a long long time, laurel tree has been colorizing the earth with its wonderful scent and green beauty. The leaves of the laurel tree, generously greened by Mother Nature have a narrow structure. They are 2-3 cm wide, and their edges are wavy and short. Its fruits of the size of the chickpea turn black as they mature. These fruits are quite oily. Even the oil of the tree is hidden in these fruits rather than the leaves. The flowering season of the laurel tree which grows widely in the Black Sea Region in our country varies from region to region. The flowering period of the tree is between March and May. When spring



comes, the breeze blowing over the land of the laurel tree carries the beautiful scent everywhere...

Laurel ritual in Efe tradition

The Aegean, where the laurel trees generously put in an appearance, is also the land of Efe... In Efe culture, the laurel tree has very specific meanings. Another name for this tree in Efe and Zeybek culture is Teknel. Teknel is not such an ordinary tree. It is a symbol of self-sacrifice and strength. It's sacred. Efe is a title won after a man has been proved to be powerful and courageous. It was not so easy to be Efe in the past. In order for a young man to rise to the rank of Efe, he had to pass certain tests, prove his power, his courage, his ambition and his goodness. The young man to be able to be an Efe, he must first be accepted to be trained by Efe. A ceremony was organized when it was decided that the young candidate, who had been through challenging struggles, was qualified to be an Efe. At this ceremony, with the first lights of the morning, they climbed the mountains and at the end of the ceremony, the weapons were hung on the laurel tree. At the end of the ceremony, the master Efe stuck his knife in the laurel tree and asked his young student: "Let a knife to be stuck in the heart of an Efe who does not live up to his promise?" If the young candidate replied with a "Yes", he was accepted to the group of Efe.

Motherland of Daphne: Antakya

Every corner of Anatolia is filled with laurel trees, its stories... It would not be wrong to call Antakya, the most attractive touristic locations of Turkey with its history and culture, "the motherland of Daphne". Antakya has a district called Defne (Daphne). It is believed that the characters Apollo and Daphne in mythology lived in this district where the laurel tree and cocoon silk production are widely seen. Harbiye neighborhood in Defne district is an area renowned for its history, wonderful nature and espe-

olduğuna inanılıyor. Defne ilçesinde yer alan Harbiye mahallesi, tarihi, muhteşem doğa güzelliği ve özellikle coşkuyla akan şelaleleriyle ünlü bir bölge. Harbiye'den akan şelalelere "Defne'nin Göz yaşları" deniliyor. Tarihte dünyaca ünlü bir sayfiye yeri olduğu söylenen, lüks evleri, tapınakları, sanat mekanları, eğlence yerleriyle ünlü olan Defne bölgesinde düzenlenen olimpiyatların ise zamanın en önemli etkinliği olduğu ifade ediliyor. Bu olimpiyatlarda tüm dünyadan üst düzey kişilerin aileleriyle birlikte Defne'ye geldiği, burada ağırlandığı ve tatil yaptığı anlatılıyor.

Bu dillere destan güzelliklere sahip yerleşim yerinin büyük bir deprem atlattığı, bu depremde her şeyin yerle bir olduğu bilgisi de, bölgenin tarihi kaynakları arasında yer alıyor. O yüzden geçmişten günümüze çok fazla eser kalmamış. Bölgede yapılan arkeolojik çalışmalarda çıkartılan tarihsel kalıntılar ise Antakya Arkeoloji Müzesi'nde sergileniyor. Bu müzede yer alan ve Apollo'nun Defne'ye aşkını konu alan "Apollon ve Daphne" mozaiği ise görenleri adeta büyütüyor.

Her derde deva defne sabunu

Defne ağacı, büyüdüğu, yeşerdiği topraklarda yaşayan insanların hayatının her alanında önemli bir yere sahip. Defne ağacından elde edilen sabunlar, bir şifa kaynağı... Defne sabunları neredeyse her türlü cilt



Antakya'nın Defne adında bir ilçesi bulunuyor. Mitolojideki Apollon ve Defne kahramanlarının, Defne ağacının ve koza ipeği üreticiliğinin sıkça görüldüğü bu ilçede yaşamış olduğuna inanılıyor. Antakya has a district called Defne (Daphne). It is believed that the characters Apollo and Daphne in mythology lived in this district where the laurel tree and cocoon silk production are widely seen.

sorununa iyi geliyor. Bu sabunların faydaları saymakla bitecek gibi değil. Defne sabununun faydalarını birkaç maddede şöyle sıralamak mümkün:

- Saçlardaki kepek sorununa iyi geliyor.
- Saç dökülmesini azaltıyor.
- Antiseptik özelliği sayesinde derideki birçok hastalığın önlenmesine yardımcı oluyor. Derideki mikrop kökenli hastalıkların tedavisinde oldukça etkili ve yararlı.
- Varisli bölgelerde kullanılırsa bu bölgelerdeki kan dolaşımını artırarak varis oluşumunu azaltıyor.
- Egzama, mantar, parazit gibi hastalıklarda cilde sağlık kazandırıyor.
- Yağlı ciltlerde yağ dengesini sağlıyor, cildin nem dengesini koruyor.
- Hücre yenilenmesine destek olarak cildi genç tutuyor.
- Ciltte siyah nokta oluşumunu engelliyor.
- Doğal kokusu ve kimyasal yapısı ile evdeki dolaplarda haşerelerin barınmasını engelliyor.
- Banyo yaparken kullanıldığında cildi dinlendirerek stres giderici bir etkide bulunuyor.
- Tıraş köpüğü yerine kullanılabilir.

cially its forcefully flowing waterfalls. The waterfalls flowing from Harbiye are called "Daphne's tears". The Olympics held in Defne area, told to be a renowned holiday resort in the past, with its luxurious houses, temples, art centers and entertainment venues, are said to be the most important event of the time. It is told that many high level people came to Defne with their families for the Olympics, they were hosted here and they spent their vacations.

The historical sources also tell us that this wonderful settlement had a terrible earthquake, and everything came to the ground with this earthquake. That is why there are not many historical artifacts left today. The historical ruins found in the archaeological studies in the area are displayed in Antakya Archeology Museum. "Apollo and Daphne" mosaic displaying the love of Apollo for Daphne in this museum is enchanting.

A cure-all Laurel soap

Laurel tree has a significant place in the lives of the people living on its soil. The soaps obtained from the laurel tree are a source of healing... Laurel soaps are good for almost all skin problems. The benefits of these soaps are countless. The benefits of laurel soaps are as follows:

Good for the problem of dandruff.

- It reduces hair loss.
- It helps to prevent many skin diseases due to its antiseptic feature. It is quite efficient and useful in the treatment of microbial skin diseases.
- It reduces the formation of varicosis by increasing the blood flow if applied to the varicosis area.
- It provided health to skin with eczema, fungus, parasites.
- It ensures the oil balance in oily skin and protects the moisture balance of the skin.
- It keeps the skin young by supporting the cell renewal.
- It prevents the formation of black spots.
- Thanks to its natural scent and



Akdeniz mutfağının mis kokulu misafiri

Defne ağacının yaprağı, Akdeniz Mutfağı'nda sıklıkla kullanılır. Et ve balık yemeklerinden pilavlara kadar, defne yaprağı girdiği her yemeğe ayrı bir lezzet, ayrı bir rayiha katar. Et yemekleri için hazırlanan soslara katılan defne yaprağı, etin lezzetini adeta ikiye katlar. Balık yemeklerinde ise mutlaka kendine yer bulur defne yaprağı... Özellikle buğulama balık yapımında defne yaprağı olmazsa olmaz malzemelerden biridir. Osmanlı mutfak kültüründe, defne yaprağı pilavlarda da karşımıza çıkar. Özellikle önemli misafirlerin ağırlanacağı bir sofraya kurulduğunda, servis edilen pilavdaki güzel kokulu defne yaprakları misafirlerin gönlünü fetheder. Bir bölgenin doğası, florası, topraklarında büyüyen bitkiler, o bölgenin kültürüne, yemeğine, sanatına kısacası hayatın her alanına dokunur elbet... Defne ağacı da öyle. Akdeniz'in güzel defnesi, tarih boyunca yumuşak iklimli bu toprakların gözbebeği olmuştur... Hâlâ da öyledir...



chemical structure, it prevents pests in the cabinets at homes.

- When used in baths, it moisturizes the skin and has a stress-reducing effect.
- It can be used as shaving foam.

Fragrant guest of Mediterranean cuisine

The leaves of laurel are used commonly in Mediterranean cuisine. From meats and fish to rice, the leaves of laurel brings a different taste, a different scent to each meal. When added to the sauces prepared for meat, it almost doubles the taste of meat. Fish courses always have a place for the leaves of laurel... Especially when cooking fish stew, leaf of laurel is a must. In Ottoman cuisine, leaves of laurel are also used in rice. Especially in a dinner for an important guest, the beautiful scent of the leaves of laurel in rice captures the hearts of the guests.

The plants growing in the nature, flora, and soil of a region touches the culture, food, art, and everything in that region... So does the laurel tree. The beautiful laurel of Mediterranean has been the apple of the eyes of these lands with a mild climate throughout the history... And it still is...

MADRID'de futbol, sanat ve yemek keyfi!



Her yolculuk öncesi olduğu gibi bir heyecan sardı beni. Ama bu seferki bir başka idi. Dünyada görmek istediğim en özel şehirlerden birine gidip dünyanın en özel takımlarından birini de canlı canlı izleyecektim. Bu tur, dünyada en büyük spor turu organizasyonlarına başkentlik yapan Madrid'deydi elbette. Ve bu tura Cafe Tur ile çıkıyordum. Hem Real hem Atletico'ya yılda ortalama 5 milyon turist gelmesi boşuğa değil...
Ataman Erkul

Football, art and eating pleasure in MADRID!

I was excited as I experience before any travel. That time it was different. I was about to go one of the most special cities of the world that I want to see and watch live one of the most special football teams in the world. That tour was of course in Madrid, the city which is the capital of the greatest sportive organizations in the world. I was going with Cafe Tur. It is not surprising that an average of 5 million tourists visit for Real and Atletico... Ataman Erkul



Madrid sadece futbol tutkunlarının değil sanat-severlerin ve damak tadına düşkünlerin de uğrak noktalarından biri... Madrid'de şehir merkezinde konaklamanızı tavsiye ederim.

Ben Leganes adlı bir banliyö kentinde konakladım ve toplu taşıma kullandım. Otel fiyatı daha uygun da olsa toplu taşıma ve bilet fiyatını ekleyince çok da ucuz olmadı. Atocha adlı bölgedeki otellerde konaklamak daha makul bir tercih olabilir.

Madrid'deki ilk durağımız Sol Meydanı'ydı. Madrid'in kalbi denen bu meydan, sokak sanatçılarıyla dolu. Madrid selfiesi çekebileceğiniz bir çok aksiyon bu meydanda gizli ve elbette enfes tapasçılara giden yollar da Sol Meydanı'ndan geçiyor. Şehre gelip bir çok şeyden aynı anda istifade etmek isterseniz Sol Meydanı önemli. Bu arada ağaca tırmanan ayı Madrid'in sembolü, hemen her yerde bu sembolle karşılaşabilirsiniz. Hatta Sol Meydanı'nda bulunan ağaca tırmanan ayı heykeli önünde çekilen fotoğraflar, Madrid'e bir kez daha gelmenin garantisi anlamına geliyor. Bu arada bölgede bütün sokak isimleri sadece yazıyla değil görselle de süslenmiş. Bunun nedeni, eski yıllarda okuma yazma bilmeyen insanların da adrese kolay erişebilmeleriymiş. Sol Meydanı'ndaki bir başka görülmesi gereken yer ise İspanya'nın sıfır noktası. Birçok kişi bu noktada fotoğraf çektiriyor ve anları ölümsüzleştiriyorlar.

Madrid is the frequent destination not only of football enthusiasts but also of art-lovers and those who enjoy good tastes... I suggest you to lodge at the city centre of Madrid. I lodged in a suburb named Leganes and used public transportation. Although the accommodation fee was cheaper, when public transportation and ticket costs were added, it was not that much cheap. Staying at the hotels located in Atocha region might be more reasonable.

Our first stop in Madrid was Sol Square. Known as the heart of Madrid, this square is full of street performers. Many actions perfect for taking a nice Madrid selfie are hidden in this square and of course you should pass through Sol Square to go to fantastic tapas makers. If you want to benefit from many things at the same time, Sol Square is important. I'd like to state that a



Yemek kültürü

Türkiye’de meze dediğimiz tapas, İspanya’nın geleneksel lezzeti ve bu yemeğin envai şekli var. Kırmızı ve beyaz et dışında deniz ürünlerinin de ağırlıklı olarak kullanıldığı tapaslarda benim favorim deniz ürünleri kullanılanları elbette. Yine Madrid’in geleneklerinden biri olan kalamar tavayı da mutlaka tatmalısınız. Ekmek arası kalamar bölgede en yaygın ayaküzeri atıştırılmalıklardan. Bunun dışında ahtapot, tarama, ançüez ve çeşitli balıklardan oluşan menüyü de tatmak da yarar var. İspanya’da insanlar karınları açtığında değil saati geldiğinde yemek

bear climbing a tree is the symbol of Madrid which you can see almost everywhere. Further, the photos taken in front of the statue of a bear climbing a tree mean a guarantee of coming Madrid one more time. By the way, the names of all streets are also decorated with visuals. The reason is to make the addresses be found easily by illiterates. Another place to see in the Sol Square is the zero point of Spain. Many people take photos here and immortalize the moment.

Eating culture

Tapas, what we call meze (appetizer) in Turkey, is the traditional taste of Spain with a broad array. Among the tapas, in which sea products are used besides the red and white meats, of course my favorite was those with sea products. Also, you should necessarily taste fried calamaris as a traditional food of Madrid. Fried calamaris sandwich



yorlar. Yani restoranlar her saat açık değil. Yemek yeme saatleri ise öğlen yemeği için 13.30-16.00 akşam yemeği için 20.30-23.00 arası. Zamanlamayı doğru ayarlayamazsanız aç kalabilirsiniz.

Major Meydanı'nda eğlenceli saatler

Sol Meydanı'ndan sonraki durağımız ise Major Meydanı oldu. Madrid'in en eski meydanı. Venedik'teki San Marco Meydanı'nın aynısı diyebilirim. Bu bölgede bulunan kafelerde kahvenizi yudumlayarak etrafı izleyebilirsiniz. Major Meydanı'nda yer alan restoranlarda da yemek yemek mümkün ama bizim diğer durağımız Marketia oldu. İstanbul Taksim'deki Çiçek Pasajı'nı andıran yapı, eskiden kapalı, boş bir alanmış. Şimdi ise renove edilmiş ve tamamen camdan oluşan bir hale dönmüş. Ama sadece alışveriş yapılan bir hâl değil bir çok farklı lezzeti tadabileceğiniz ve orta alana yerleşmiş masalara kurularak tüm gece sosyalleşebileceğiniz bir yer. Örneğin tapasları aldıktan sonra yanıma İsviçre'de yaşayan bir İtalyan ile evli bir Türk oturdu. Uzun süre İngilizce konuştuktan sonra Türk olduğumuzu anlayıp kucaklaştık.



Gezilecek tarihi noktalar

Madrid tam bir bisiklet cenneti. Belediye eski şehirde bir çok yeri trafiğe kapayarak bisiklete özendirmiş. Çeşitli noktalarda yer alan bisikletlerle tur yapabilirsiniz. Aynı bölgede gezmek için önemli noktalardan birisi III. Carlos Sarayı. Merkezin tek sarayı diyebiliriz. Özellikle büyük bahçesiyle dikkat çekici bir saray ve görülmeye değer. Yine aynı bölgedeki Almudena Katedrali de gezilmeli.

Madrid'deki diğer gün ise maç günüydü. Maçın başlama saatine kadar şehirde gezmeye devam ettim. İlk durak Atocha bölgesiydi. Madrid'in tam merkezi diyebileceğiniz bu alan ve bölgedeki tren garı Madrid'de hemen her bölgeye ulaşmanızı sağlıyor.

is one of the most common snacks of the region. Besides, you'd better taste the menu consisting of octopus, mashed roe, anchovy and several fishes. In Spain, people eat in due course of time, not whenever they get hungry. That is, the restaurants are not always open. The eating hours are between 13.30 and 16.00 for lunch and between 20.30 and 23.00 for dinner. If your timing is not good, you might go hungry.

Fun hours at Major Square

Our last stop at Sol Square was Major Square. It is the oldest square of Madrid. I can say that it is one and the same of San Marco Square in Venice. Here, you can watch around sipping your coffee. Although you can eat at the restaurants in Major Square, our next stop was Marketia. This building resembling Çiçek Pasajı in Istanbul, Taksim was once a closed, empty space. Now it is renovated and completely made of glass. Moreover, it is not a place where you can only shop. It is a place where you can taste many flavours and socialize whole night at the tables in the middle space. For example, after I bought tapas, a Turkish man married an Italian who lives in Switzerland sat at my table. We chatted in English for a long time until realized both of us are Turks and hugged each other.

Historic sights

Madrid is a real bicycle paradise. The municipality has pedestrianised many places in the old city to encourage biking. You can make a tour with bicycles placed at many points. Another important point to go in the region is Carlos III Palace. It can be said as the only palace at the city centre. It attracts attention especially with a big garden and worth seeing. Almeduna Cathedral must also be seen.

The next day in Madrid was the match day. I continued touring the city until the match hour. The first stop was Atocha region. The region can be said as in the heart of the



Sanatın altın üçgeni adını alan bu alanda ilk olarak Reina Sofia Müzesi'ne gittim. Picasso'nun La Guarinica adlı ölümsüz eseri bu müzede. Bölge, dünyada metre-kareye en çok sanat eseri düşen yer olarak biliniyor. Bir diğer müze ise Prado Müzesi idi. Bu müze, dünyada Louvre'dan sonra en büyük müze. Ve sanatseverler için bir cennet gibi.

Doğaseverler için doğru adres: Retiro Park

Madrid'de doğa severler için de çok özel bir park var: Retiro Park. Burası, devasa göleti, harika kafeleriyle sadece turistlerin değil İspanyolların da en sevdiği yerler arasında yer alıyor. Bölgede bulunan kafelerde kahvenizi yudumlayarak havanın tadını çıkarabilirsiniz. Yaz dönemlerinde su sporu imkânları sunan yapay gölet, emsalleri arasında en büyüklerinden.

Biraz da futbol...

Retiro parkta soluklanıp oksijeni ciğerlerimize doldurduktan sonra "Haydi maça" dedik ve kendimizi Vincento Calderon Stadı'nın önünde bulduk. Atletico Madrid dünyanın en büyük kulüplerinden biri. Türkiye'de ünlü Türk futbolcu Arda Turan'ın takımda oynaması sayesinde sevilen bu kulübün maçlarına her hafta dünyanın dört bir yanından insan yağıyor. Leganes ile oynadıkları lig maçı öncesinde stat etrafı tam bir karnaval yeri. Yapılan tezahüratlar eşliğinde yenen yemeklerle yoğun yağışa rağmen heyecan ve coşkuyu hiç kaybetmedik. Atletico'nun 2-0 kazandığı maçla birlikte de bir Madrid seyahatini tamamlamış olduk, kim bilir ne zaman bir daha geleceğim bu enfes şehre ama geleceğim çünkü ağaca tırmanan ayı önünde fotoğraf çektirdim...



city and the train station ensures you reach almost every point of Madrid.

In the region called as the golden triangle of art, I first went to Reina Sofia Museum. The immortal piece, La Guernica of Picasso is in that museum. The region is known as the one with maximum number of artworks per square-meter. The other museum was Prado Museum. It is the second biggest museum after Louvre. It is like a paradise for art-lovers.

The right address for nature lovers: Retiro Park

In Madrid, there is a very special park for nature lovers: Retiro Park. With its very big pond and wonderful cafes, the park is among the favourite places of not just tourists but also Spanish people. In the cafes here, you can enjoy fresh air while sipping your coffee. This pond which offers water sports opportunities in summer is one of the biggest among similars.

Now, some football...

After having a rest and filling our lungs with oxygen in Retiro Park, we said "Let's go to the match" and found ourselves in front of the Vicente Calderon Stadium. Atletico Madrid is one of the biggest clubs of the world. Every week, the matches of this club, which is liked in Turkey for Arda Turan's being playing in the team, are watched by many people from all over the world. Before the league match they played against Leganes, the outside of the stadium was a real carnival area. With the meals eaten accompanied by cheers we never lost the excitement and enthusiasm despite heavy rain. With the match which was won by Atletico with a score of 2-0, we have completed our Madrid travel. Who knows when I will come back to this excellent city. But, I will. Because, I have taken a photo in front of the statue of a bear climbing a tree.

Kaanlar®

Sevgi dolu kahvaltılar...

*Çıtır Çıtır Simitin yanında
miss gibi Kaşar Peyniri
ne de güzel gider...*



www.kaanlar.com.tr

[f](#) /KaanlarTR [t](#) /Kaanlar



KAANLAR®
COMPANY GROUP



Futbolun olmazsa olmazı: Krampon

Tutku, yetenek, birlik, mutluluk, güç hatta amaç... Futbola bir sürü tanım yüklenebilir. Kesin olan şu ki, futbol asla sıradan bir oyun değildir. Ve futbolcu bir Formula 1 arabasıysa, lastikleri de kramponlarıdır. Haydi futbol dünyasında bir gezintiye çıkalım ve sonunda sözü kramponlara getirelim...

A must of football: Crampon

Passion, talent, solidarity, happiness, power, even purpose... Many definitions can be attributed to football. What's certain that, on no account football is an ordinary game. And, if a football player is a Formula 1 car, the crampons are his tires. Let's go on a trip in the world of football and lead up to crampons...

Milyonlarca insanı peşinden sürükleyen, ekonomiyi can veren bir sektörü oluşturan futbolun hiç kuşkusuz bu kadar sevilmesinin en önemli nedenlerinden biri oynama kolaylığı. İki taş bir top ile mahalle arasında bile oynanabilecek kadar basit kurallara sahip. Ama ya profesyoneller? Değeri milyarlarca doları bulan futbol efsanelerinin başlangıçları o mahalle aralarından gelse de şimdiki halleri sokak



There is no doubt that, one of the major reasons that football, making millions of people go after itself and is an industry reinvigorating the economy, is loved this much is its being easy to play. It has so simple rules that it can be played on the street just with two stones and a ball. Well, what about the professionals? Although those millions of dollars worth legends are originally slum dwellers, their current position is a dream for kids playing football on the streets. Each of them is a legendary character... Let's look at these most valuable stars of football.

Most valuable player of the world, Pogba; although the year of birth of this French-born player is just 1993, last year he was transferred



arasında top oynayan küçükler için bir rüya. Onlar birer masal kahramanı... Gelin futbolun bu en değerli yıldızlarına bir göz atalım.

Dünyanın en değerli oyuncusu Pogba; sadece 1993 Fransa doğumlu olmasına karşın geçtiğimiz yıl İtalyan Juventus'tan İngiliz Manchester United'a tam 70 milyon Euro'ya transfer oldu. Pogba, Fransız milli takımın da vazgeçilmez oyuncusu.

Futbol efsaneleri arasındaki yerini yaşarken alan bir diğer isim Lionel Messi, küçükken geçirdiği bir kas rahatsızlığına rağmen çok küçük yaşlarda girdiği Barcelona altyapısından çıkarak efsane oldu.

Bir diğer yaşayan efsane ise Cristiano Ronaldo, o da Sporting Lizbon alt yapısından çıktığında bu kadar değerli olacağını kimse tahmin edemiyordu. Bu yıl dünyanın en iyi futbolcusu seçilen Ronaldo aynı zamanda geçtiğimiz yıl Fransa'da düzenlenen Avrupa Şampiyonluğu'nu Portekiz'e kazandıran bir büyük futbol devi.

from Italian Juventus to English Manchester United for a fee of 70 million Euros. Pogba is also an irreplaceable player of French national team.

Another name who attained a place among football legends in his life is Lionel Messi. Despite a muscle disorder he suffered in his childhood, he joined the club infrastructure of Barcelona at very small ages and became a legend afterwards.

Another living legend is Cristiano Ronaldo. While he was in the infrastructure of Sporting Lisbon, no one has predicted that he will be this much valuable. This year, he was elected as the best football player of the world. He is also a football giant who carried Portugal to European Championship in France.

Of course, among these big players there is Arda Turan, national pride of Turkey. Arda Turan has lived his childhood in Bayrampaşa, which is not a rich district of Istanbul. Then he walked on a pathway to victory towards Barcelona. Of course we should emphasize that he is the most valuable football player of Turkey.

Dedicated sports products for football players

Well, how this much valuable football players protect their feet and bodies? There is a sports material produced with the name of almost every player. Remember that, years ago, a company producing basketball product has saved from bankruptcy with his model named "Air Jordan". Beginning with basketball legend Michael Jordan, there are various models carrying the names of almost every star.

Among youth, there is a phenomenon called 'football fashion'. Not only hair colours or styles of star players, the crampons they wear, leggings and shin pads they use and almost any sports product comes into your mind are carefully followed by youth. In fact, these stars earn from sponsorships as much as they earn from football. Crampons

Elbette bu kadar büyük oyuncu arasında Türkiye'nin milli gururu da var. Arda Turan, İstanbul'u pek de zengin sayılmayan semtlerinden biri olan Bayrampaşa'da geçirdi çocukluğunu. Ardından da Barcelona'ya uzanan bir zafer yolunda yürüdü. Arda Turan'ın da Türkiye'nin en pahalı oyuncusu olduğunu vurgulamakta yarar var elbette.

Futbolcular için özel spor ürünleri

Bu kadar değerli oyuncular o değerli ayaklarını, vücutlarını nasıl koruyorlar peki? Hemen her oyuncunun adına üretilen bir spor malzemesi görüyoruz. Hatta basketbol alanında bir firma "Air Jordan" modeliyle batmaktan kurtulmuştu yıllar evvel. Basketbol efsanesi Micheal Jordan'ın açtığı bu yol, hemen her yıldız ismin adını taşıyan çeşitli modellerle devam ediyor.

'Futbol modası' diye bir olgu var gençler dünyasında. Yıldız isimlerin sadece saç renkleri ve stilleri değil, giydikleri kramponlar, kullandıkları tozluklar, tekmelikleri aklınıza gelebilecek hemen her spor ürünü gençler tarafından dikkatlice takip ediliyor. Zaten bu yıldız isimlerin tamamına futboldan kazandıkları para kadar sponsorlardan da para yağıyor. Özellikle de krampon bir futbolcu için çok önemli. Sadece vuruş değil rahat koşmak, istediği gibi hareket etmek için çok önemli krampon. Futbolcu bir Formula 1 arabasıysa, lastikleri de krampondur diyebiliriz. Peki, iyi krampon nasıl olur ve krampon alırken nelere dikkat edilmeli? Bu soruyu Türkiye'nin ilk ve tek spor malzeme üretici firması, büyük devlere kafa tutan Lescon ve Lescon'un sahibileri Erbay Ailesi'yle konuştuk. Kendilerine hem tüm spor malzemelerini hem de spor sektörünü sorduk...

Lescon'un öyküsü nasıl başladı?

Ben Gaziantep Nizipliyim. İstanbul'a gelmeden önce Gaziantep'te plastik enjeksiyon, yani köylülerin giydiği ve halk arasında "nylon ayakkabı" diye bilinen plastik ayakkabı üreten bir fabrikam vardı. İnsan vücudu ayaklarının üzerinde duruyor mantığından hareketle işin temelini ayakkabı olarak görüyordum ancak insan ayağına yaraşır marka üretmek için de spor ayakkabı

are very important for a football player not only for shooting the ball, but also for a comfortable run and move. We can say that, if a football player is a Formula 1 car, the crampons are his tires.

Well, what it means a good crampon and what should be considered when buying a crampon? We discussed the answer of this question with Lescon and Erbay family, the owner of Lescon which is the first and biggest sporting materials producer of Turkey who challenges the giants in the industry. We asked both sporting materials and the sport industry...

How did Lescon's story begin?

I'm from Gaziantep, Nizip. Before I came to İstanbul, I had a plastic injection factory in Gaziantep manufacturing plastic shoes, colloquially nylon shoes, worn by villagers. Taking into account the logic that human body stands on his feet, shoe was the basis of the matter for me. With the view of producing a brand befitting to the human foot, I preferred sports shoes. In 1992, I sold my factory, my house and my pistachio gardens for my ideals and came to İstanbul and started sport shoes business.

One day, when I was reading a magazine, I met the word Lescon in a story of Indians, meaning "rising". I believed that word was representing me, my goals and my brand.

As you know, our brand is the first end only active national sport brand of Turkey. The point we reached is very important in determining our goals.

Our research and development team is trying hard to produce the fashionable and trend shoe that is particularly light and flexible. Moreover, our research and development



markası üretmeyi tercih ettim. 1992 yılında Gaziantep'teki fabrikamı, evimi, fıstık bahçelerimi satıp inandığım idealler uğruna, İstanbul'a gelip spor ayakkabı işine girmeye karar verdim ve başladım.

Bir gün dergi okurken okuduğum metinde Kızılderililerin bir hikâyesinden bahsediliyordu. Lescon "yükselen" anlamına geliyordu. Bu kelimenin hedeflerim olarak beni ve markamı temsil ettiğine inandım.

Bildiğiniz gibi markamız Türkiye'nin ilk ve tek aktif milli spor markasıdır. Şu ana kadar geldiğimiz nokta bundan sonraki hedeflerimizi belirlememiz açısından da çok önemli.

Ayakkabıda özellikle hafif esnek ve dünyada trend olan modayı üretmek için araştırma ve geliştirme ekibimiz sürekli çalışıyor. Ayrıca yurt dışında kurduğumuz Ar-Ge ve üretim ekibimiz de gündemi takip ederek uluslararası standartta üretim yapmamıza yardımcı oluyor. Kalite bizim için çok önemli bu yüzden ayakkabının içine yani tabanından tutun dışındaki malzemeye kadar teknolojiyi faydalanıyoruz. Bunun için dünya standartlarında üretim yapmaya önem gösteriyoruz.

Dünya markalarıyla yarışacak standartta bir kaliteye sahip olduğu için her geçen gün pazar payını artırarak büyümesine devam ediyor.

Ürünleriniz hangi spor dallarında daha çok kullanılıyor?

Şu an için günlük spor dallarının ihtiyaçlarına yönelik üretim yapsak da mağazalaşmamızı tamamladıktan sonra aktif sporun tüm branşlarında koleksiyonlar yaparak farklı bir pazarlama sistemiyle markamızı Türkiye'nin spor pazarına sunacağız.

Peki gelelim futbolcunun olmazsa olmazına krampona... Krampon nasıl seçilmeli?

Doğru söylüyorsunuz; krampon futbolun en önemli ekipmanıdır. Çok farklı bir teknoloji ile üretilir, renginden ve şeklinden daha önemlisi teknolojisidir. Futbolcu maç esnasında hem esnek hem güçlü hem de hızlı olmalı. Diğer spor dallarından farklı bir durum söz konusu. Doğru krampon işte bunu sağlar. Diğer spor ayakkabılarına göre çok daha agresif üretilmelidir. Tabanındaki çiviler sahaya göre değişir. Mesela sert ve kuru zeminde 16 çivili krampon kullanılır. Yumuşak ve ıslak zemin için uygun olanı değiştirilebilir çivilerdir. Profesyonellerin tercihi bu modellerdir daha çok. Çim sahalarda ise daha sağlam olan kauçuk tabanlı, küçük çivili kramponlar kullanılır. Tabanı kadar üst derisi de önemlidir ve futbol topuna karşı dayanıklı olması gerekir. En ideali kramponlar için özel üretilmiş sentetik derilerdir. Bu deriler hem su tutmaz hem de topun yönünü değiştirmez.

team abroad and our production team follow the agenda to help us make production in international standards. Quality is very important for us. For this reason, for from the sole to the exterior surface of a shoe, we utilize technology. We pay special attention to processing in world class. Since the quality of our products is capable to compete with world brands, our market share is ever-growing.

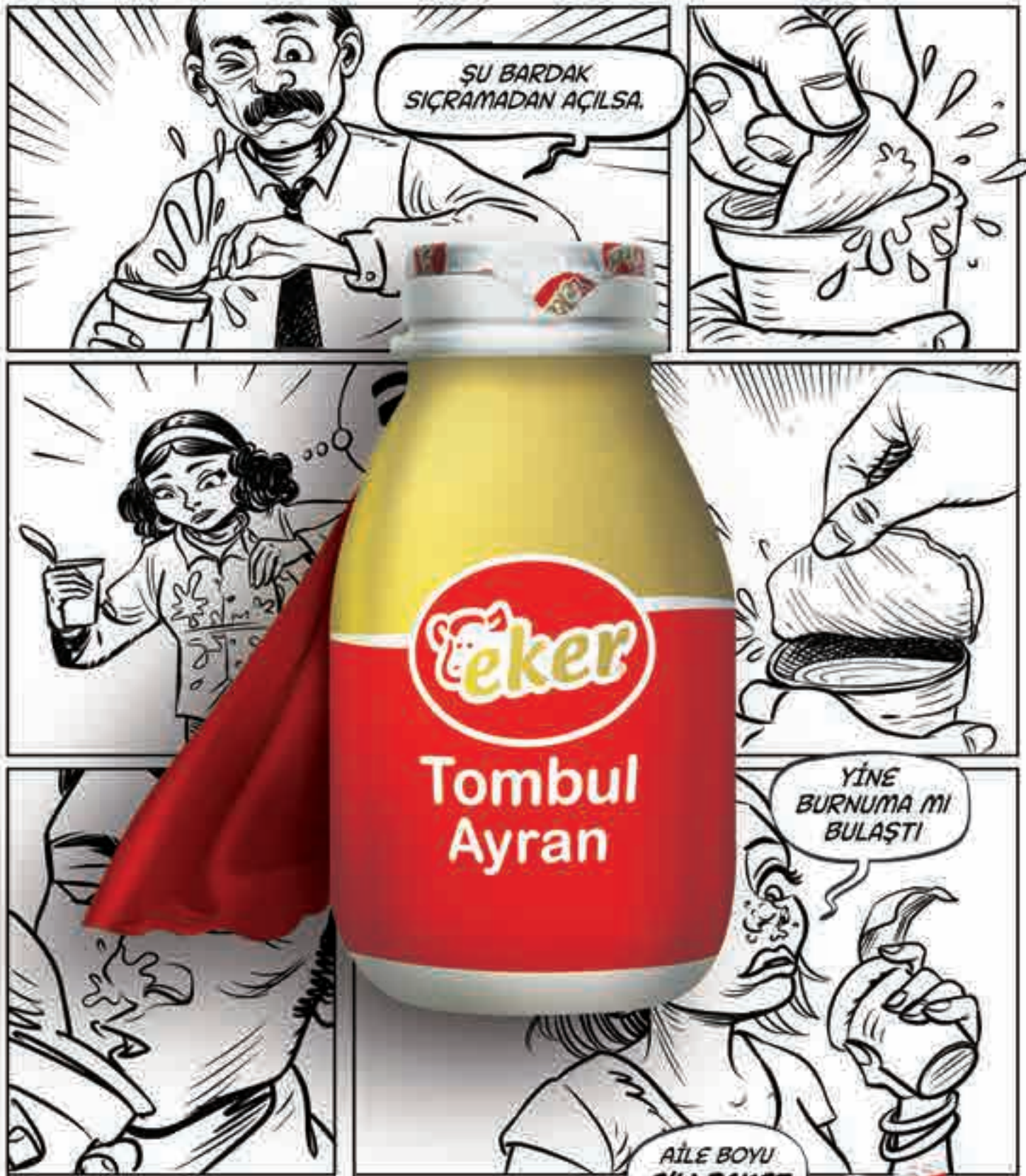
In which sport branches your products are mostly used?

Although we now produce for the needs of daily sport branches, after we complete setting up our stores, we will produce collections for all branches of active sport. We will introduce our brand into Turkey's sports market utilizing an unfamiliar marketing system.

Let's talk about crampon, a must of a football player... How should a crampon be chosen?

You're right. Crampon is the most important equipment of football. It is produced using a quite different technology. The technology used is more important than its colour or shape. During the game, the football player should be flexible, powerful and fast. It's a bit different from other sports branches. Correct crampon ensures it. It should be produced more aggressively than other sports shoes. The number of nails differs depending on the ground it will be used on. For example, you should use a crampon with 16 nails on a firm and dry ground. Those with replaceable nails are suitable for soft and wet ground. Professionals mostly prefer these models. On the grass pitch, more durable rubber sole crampons with short nails are used. Its outer surface is as important as its sole. It should be resistant to football ball. The ideal material is synthetic leather specially produced for crampons. This leather does not retain water plus it does not change the direction of ball.





ÜZERİNİZE AYRAN SIÇRATMAYAN
KAHRAMAN ŞİŞE





Doğanın sağlık dolu armağanı:

Ceviz

Beynimizin kltlmş modeli olan ceviz, eşsiz tadı bir yana, meyvesi, ağacı ve yaprağıyla tam bir şifa deposu... Belgin Demirer

Nature's gift full of health: Walnut

A minimized model of our brain, the walnut is a total source of healing with its fruit, tree, and leaves along with its unique taste... Belgin Demirer





Bir Anadolulu olan ceviz, bin yıllardır insanoğluna serin gölgesini, eşsiz lezzetini ve şifasını sunmuş. Karşılığında da derin bir saygı görmüş. Hatta bazı Yunan ve Roma dönemlerinde kutsal ağaçlar arasında sayılırmış. Rivayete göre; Romalılar, kötülüğü kovması, sağlık ve bereket getirmesi için düğüne gelen konukların üzerine ceviz atarmış. Babil'in Asma Bahçeleri'nde kocaman ağaçlarda yetişen ceviz, Pers ülkesinde sadece saraylıların yiyebileceği bir meyveymiş. Fransız köylüleri, eve bereket getirsin diye tavana içi ceviz dolu bir çanta asarmış. Gelinler ise çocukları olduğunda bol sütleri olsun diye şehrin en büyük ceviz ağacının etrafında dans edermiş.

Bu rivayetlerin bir anlamı olmalı ki, ceviz hayatımızın her alanında var olan bir meyveye dönüşmüş. Tatlılarımızda, pastalarımızda kullanmanın, çerez olarak tüketmenin yanı sıra ilaç sanayiinde, plastik ve kauçuk endüstrisinde, parfüm sanayiinde ve daha birçok yerde de kullanılıyor ceviz ağacı, yaprağı ve kabuğu. Bu nedenle kabuklu meyveler içinde seçkin bir yere sahip.

Çocukların gelişimi için ceviz son derece önemli bir besin. Mümkünse her gün iki tane yemelerini sağlayın.

Walnut is a really important nutrition for the development of children. If possible, have children eat two walnuts a day.

As a native Anatolian, walnut has offered its cool shadow, unique taste and healing powers for the humanity for thousands of years. And in return, it is well respected. It was even considered among sacred trees in certain Greek and Roman periods. The rumor has it that the Romans used to throw walnuts on their guests coming to the weddings to repel the evil, to bring richness. Walnuts, which grew in huge trees in the Hanging Gardens of Babylon, was a fruit only eaten by the royals in the Persian lands. French villagers used to hang a bag of walnuts in their homes to bring richness. And the brides used to dance around the biggest walnut tree of the city so that they would have abundant milk for their children.

All these rumors must have a reason because walnut turned into a fruit existing every aspect of our lives. Besides using it in our deserts, cakes, consuming it as an appetizer, the walnut tree, its leaves and shell are used in the pharmaceutical sector, in plastics and rubber industries, perfumery and many other areas. Therefore, it as a dominant place among nuts.

Its tree and leaves are also useful

Its leaves are so thin to be punctured easily; almost transparent like a membrane; but its trunks is hard, solid, strong and resistant out of spite to its leaves... Walnut, one of the indispensable parts of human life for thousands of years and one of the most beneficial nuts on earth, can hold on the soil for 100-150 years.

The fresh leaves of walnut, which flowers in May before having its leaves, are collected in in June, and the mature fruits are collected in September. Growing wildly in the Northeast and Eastern Anatolia, and also specially in the gardens serves humanity with its shadow, delicious nuts and trunk, and also it removes the flies with the poisonous vapor



Ağacı ve yaprağı da faydalı

Yaprakları kolayca delinebilecek kadar ince, zar gibi şeffaf; gövdesiye yaprağına inat sert, kunt, güçlü, dirençlidir ceviz ağacının... Binlerce yıldır insan yaşamının vazgeçilmez parçası ve dünya üzerindeki en yararlı yiyeceklerden biri olan ceviz, 100-150 yıl toprağa tutunabiliyor.

Daha yapraklanmadan, mayıs ayında çiçeklenen cevizin taze yaprakları hazıranda, olgun meyveleri ise eylülde toplanıyor. Kuzeydoğu ve Doğu Anadolu'da yabani olarak yetiştiği gibi bahçelerde de yetiştirilen ceviz ağacı, gölgesiyle, lezzetli yiyecekleriyle ve gövdesiyle insanlığa hizmet sunarken, yapraklarının salgıladığı zehirli buharın etkisiyle sinekleri de uzaklaştırıyor. Sinekleri uzaklaştıran "jugione" adlı kimyasal, ağaç çevresindeki düşmanları geri püskürtmek için savaş başlatıyor. Söz konusu kimyasal doğal bir böcek ilacı olarak da kullanılıyor. Jugione insanlara zararlı olmadığı gibi kimi hastalıkları sağaltıcı etkileri bile var. Çinliler ise bu maddeyi tenya ve benzeri bağırsak asalaklarına karşı kullanıyor. Ceviz ağacının yararları bu kadarla da kalmıyor. Cevizin işleminden geçirilen dış kabuklarından mobilya cilası, saç boyası ve mürekkep gibi çeşitli boyalar üretiliyor. Ağacın gövdesi eşya ve araba panolarının yapımında kullanılıyor. Uçak pistlerindeki lambaların temizlenmesinde kullanılan aşındırıcılar son derece sert olan ceviz kabukla-

secreted by its leaves. The chemical called "jugione", which repels the flies, is waging a war to repel the enemies around the tree. The chemical is also used as a natural pesticide. Jugione is not harmful to humans and even has some medicinal effects. The Chinese use this substance against tapeworms and similar intestinal parasites. The benefits of a walnut tree do not stop there. Processed shells of the walnut are used to manufacture various dyes such as furniture polish, hair dye, and ink. The tree trunk is used in the construction of furniture and car panels. The abrasives used to clean the lamps on the airplane tracks are produced by crushing the extremely hard walnut shells. These shells can also create wonders as cosmetic facial masks.

Eat three or four walnuts a day

Doctors say that the eating three



rının ezilmesi suretiyle üretiliyor. Bu kabuklar kozmetik yüz maskeleri olarak da harikalar yaratabiliyor.

Günde üç-dört adet ceviz tüketin

Doktorlar, günlük üç-dört adet ceviz yemenin sağlığınıza birçok faydası bulunduğunu söylüyor. Cevizdeki Omega-3, fitosteroller, magnezyum, melatonin, mangan, bakır ve L-arginin birçok hastalığa iyi geliyor. Omega-3 çocuklarda öğrenme kabiliyetini artırıyor, davranış bozukluklarını gideriyor, huysuzluk ve uyku problemlerinin tedavi edilmesine yardımcı oluyor. Ayrıca inme, diyabet, kalp hastalıkları, yüksek tansiyon ve depresyonu engelliyor. Cevizde bulunan yüksek antioksidan Alzheimer hastalığını engelleyici özelliğe sahip. Mide ve bağırsaklarda biriken gazın atılmasında ve sindirim sistemi bozukluklarının giderilmesinde alternatif tedavi ürünü olarak ceviz tüketimi oldukça faydalı.

Kış aylarında grip ve nezleyle yakalanmamak için ceviz tüketilmesi uzmanlar tarafından öneriliyor. Çünkü ceviz vücudun soğuk havaya karşı direncini artırıyor ve bireyin daha dinç olmasını sağlıyor. Ceviz içeriğinde bulunan gümüş iyonları sayesinde zekâ gelişimini artırıyor. Ayrıca cevizde bulunan omega-3 hafızayı güçlendirme konusunda oldukça faydalı. Özellikle hızlı etmesinden dolayı sınava girecek olan öğrencilere sınavdan birkaç saat önce ceviz tüketmeleri tavsiye ediliyor.

Gece uyuyamama sorunu olan kişiler veya uyumasına rağmen sürekli kendini yorgun hisseden kişilerin düzenli ceviz tüketmeleri gerekiyor. Cevizde bulunan fitosteroller prostat kanseri, göğüs kanseri ve kalın bağırsak

to four walnuts a day has many benefits to our health. Omega-3, phytosterols, magnesium, melatonin, manganese, copper and L-arginine in walnuts are good for many diseases. Omega-3 improves the learning ability in children, eliminates behavioral disorders, helps to treat moodiness and sleep problems. It also prevents strokes, diabetes, heart diseases, high blood pressure and depression. The high antioxidant in walnut has the ability to prevent Alzheimer's disease. Walnut consumption is really useful as an alternative treatment product in eliminating gas accumulated in stomach and intestines and in eliminating digestive system disorders. Experts recommend walnut consumption to avoid catching flu and colds in winter. Because the walnut increases the resistance of the body to cold weather and makes the individual feel more vigorous. Thanks to the silver ions in the walnut, it improves the intelligence development. Additionally, omega-3 in walnuts is very useful for strengthening memory. Particularly

kanserini engelliyor. Fitosterol sadece belli başlı bakliyatlarda bulunup hücre onarımını sağlayan mucizevi bir maddedir.

Ceviz yemek için neden çok

Ceviz kanın pıhtılaşmasını önüyor, kan dolaşımını düzenliyor, kan pıhtılarını bozuyor, antialerjik özellik gösteriyor, karaciğer fonksiyonlarını düzenliyor, protein sentezini teşvik ediyor, serum kolesterolünün azalmasını sağlıyor, bağırsıklığı geliştiriyor ve anormal antikor oluşumunu engelliyor. Cevizin diğer faydalarını da şöyle sıralayabiliriz:

- Özellikle çocukların ceviz tüketmesinin zeka gelişimlerinde büyük katkısı olduğu biliniyor.
- Ciğerleri güçlendirdiği bilinen ceviz, artık ender görülsede de veremin tedavisinde öneriliyor.
- İçerdiği fosfor ve kalsiyum nedeniyle zihin yorgunluğunu gideriyor, kemik ve dişleri güçlendiriyor.
- Potasyum açısından oldukça zengin. Potasyum, sinirlerin uyarımı ve kas dokusunun çalışması için gerekli.
- Magnezyum içerdiği için kasları rahatlatıyor.
- Kırmızı kan hücrelerinin biçimlenmesine, akciğerlerden dokulara oksijen taşınmasına yardımcı olan ve kansızlığı önleyen demir açısından da oldukça zengin bir besin maddesi.
- Damar sertliğini önlemeye yardımcı
- Şeker hastaları için hayati önemi olan insülini artırıyor.
- Ceviz yağı, mide ve bağırsakları temizleyerek, yumuşak kalmalarını sağlıyor.
- Bünyesinde yağ, tuz, albümin, karbonhidratlar, gümüş iyonu, sodyum, potasyum, B1, B2, B3, B6 ve E vitamini barındırıyor.
- Aromatik kokulu yaprakları kabızlığa, iştahsızlığa ve hazımsızlığa iyi geliyor, kanı temizliyor.



İster salatanın üzerine, ister tatlımın içinde veya kahvaltı gevreğine ilave olarak... Bu leziz meyveyi bir şekilde öğünlerinize ekleyin.

As salad dressings or in deserts, or add to the breakfast cereals... Include this delicious fruit to your meals.

it is recommended for the students to eat walnuts a few hours before the tests particularly because of its fast-acting feature. People who have trouble sleeping at night or who constantly fell tired despite sleeping need to consume walnuts regularly. Phytosterols in walnuts prevent prostate cancer, breast cancer, and colon cancer. Phytosterol is a miraculous substance that is found only in certain legumes and provides cell repair.

There are so many reasons to eat walnuts

Walnut prevents blood clotting, regulates blood circulation, disrupts blood clots, shows anti-allergic properties, regulates liver functions, promotes protein synthesis, reduces serum cholesterol, improves immunity and prevents the formation of abnormal antibodies. Other benefits of walnut are as follows:

- It is proven that the consumption of walnuts by children is a great contribution to the development of intelligence.
- It is quite rich in potassium. Potassium is necessary for the stimulation of nerves and functioning of muscle tissue.
- It contains relieves muscles thanks to its magnesium content.
- It is also quite rich in iron, which helps the red blood cells to form, helps the oxygen to be carried from the lungs to the tissues, and prevents anemia.
- It also helps prevent arteriosclerosis
- It increases insulin, a vital substance for patients with diabetes.
- Walnut oil cleanses the stomach and intestines, allowing them to stay soft.



Mutluluğa giden 7 yol

Mutlu olmak için başımıza iyi bir şey gelmesini bekleriz ama bu pek de doğru bir yöntem değil. Çünkü iyi şeyler kendiliğinden pek sık gelmezler. Peşinden gitmemiz, yakalamamız ve hayatımıza dahil etmemiz gerekir. Size daha mutlu olmanıza yardım edecek yolları göstermeye çalışacağım... Uzm. Psk. Zeynep Ünal Yılmaz

7 ways to happiness

We wait for something to happen to us to be happy, but this not exactly the right way. Because good things just do not happen themselves that often. We need to chase them, catch them and include them in our lives. I will try to show you the ways that will help you be happier. Specialist Psychologist Zeynep Ünal Yılmaz



7 adımda mutluluk mümkün mü?

Sihirli sözcükler kullanmak elbette doğru değil fakat dünyayı algılayış biçiminizde yapacağınız değişikliklerle daha mutlu bir insan olabilirsiniz. Mutluluğu yakalayabilmenin alternatif yolları arasında size yedi yol önerebilirim:

1. Geçmiş değil bugünü yaşayın.
2. Hayatınızda değişikliklere yer verin. Gerektiğinde işinizi, arkadaşlarınızı, çevrenizi değiştirin.
3. “Hayır” demeyi öğrenin. Bunun sandığınız kadar kötü bir şey olmadığını bilin.
4. Kendinizi ödüllendirin.
5. Hobiler geliştirin veya spor yapın.
6. Yardımda bulunun.
7. Hayvan edinin.

Geçmiş değil bugünü yaşamak

Mutluluğa giden ilk adım olarak geçmiş bir kenara bırakarak hayata devam etmek ve bugünü yaşamak ruh sağlığımız için oldukça önemli bir yere sahip. Hayata dikiz aynasından bakarak ilerlemek bir zaman sonra mutsuzluğun yanında birçok olumsuz duyguları beraberinde getirebilir. Sürekli geçmişte yaşanan hataları düşünmek

Is happiness possible in 7 steps?

Using magical words is not right, of course, but you can be happier with a few changes you will make in the way you perceive the world. Among the alternative ways of reaching happiness, I can offer you seven ways:

1. Live today, not the past.
2. Allow some changes in your life. When necessary, change your job, your friends, and your environment.
3. Learn to say “no”. Learn that this is not as bad as you think.
4. Reward yourself.
5. Develop hobbies or do sports.
6. Help others.
7. Get a pet.

To live today not the past

As the first step towards happiness, leaving the past is a very important place for our mental health to carry on with our lives and to live today. After a while, living our life under the shadow of our past can bring us many negative emotions along with unhappiness. Constantly thinking about past mistakes also leads to the formation of feelings of worthlessness, the disappearance of self-confidence, and the permanent effects of moodiness.

To live today well: Just Change!

In addition to putting the past aside, when we consider our lives today, we can encounter problems at some point, which will upset us, wear us, and sometimes age us. Sometimes it is to feel stuck due to the increasing responsibilities, changing expectations and more apparent indecisiveness after a certain age. Indeed, it would have been very boring if everything went well. If we knew the end of everything and had a comfortable life in every sense, we would have lost many of our feelings. However, we do not have to learn and live in situations that will make us unhappy and adapt to such a life. For example, if the mobbing you experience at work has come to



aynı zamanda değersizlik duygularının oluşmasına, özgüvenin yok olmasına ve karamsarlığın kalıcı etkilerine sebep olur.

Bugünü iyi yaşamak için: Değiştirin gitsin!

Hayatınızda yapacağınız ufak değişiklikler sizi beklediğiniz kadar rahatlatacak ve uzun zamandır hissedemediğiniz mutluluğu tekrar yaşamınıza vesile olacaktır. Maalesef ki bazı insanlar değişim konusunda çok dirençli olabiliyor. Alıştıkları düzenden çıkmak, sanki sonu gelmeyecek felaketler trenine bir bilet almak kadar tehlikeli gelebiliyor. Ancak hayat risk almadan, değişiklikleri yaşamadan çoğu zaman kendi kendine düzelmiyor. Kimi insanlar hayatlarından sürekli şikayet etmelerine rağmen risk alamadıkları için kendilerini şanssız, bahtsız hatta bazen cezalandırılmış veya lanetli olarak düşünüyorlar. Bütün olumsuz şartlara inanma ve kabullenme onları daha da mutsuz ediyor. Yeni bir iş bulan, ailesiyle ilgili sorunlarla ilgili yardım alan, kendisine kötü enerji veren insanlardan uzak duranlar ise kendilerini yenilenmiş hissedip mutluluğun tadına varıyorlar.

“Hayır” dediğinizde sizi sevmeye devam edecekler

Mutlu olmanın sınırlarından bir diğeri ise “Hayır” diye-

a point where it will make it hard for you even to get up in the morning, if the mess in your family gets worse every day, if people around you no longer understand you and tell you what you should and should not do, if your living space is upsetting you, there is no good for you or people around you in waiting and trying to adapt. Minor changes in your life will make you feel more relaxed than you could ever expect and will make you feel as happy as you have not felt a long time. Unfortunately, some people are very resistant to change. Getting out of their comfort zone may seem as dangerous as getting a ticket for the endless train of catastrophes. But life often does not improve itself, without taking risks, without living the changes. Some people think they are unlucky, unhappy, sometimes punished or cursed because they can not take risks, even though they constantly complain about their lives.

bilmek. Etrafımızdaki tanıdığımız ya da tanımadığımız insanlara “Hayır” diyebilmek bizim toplumsal duyarlılığımız ve duygusallığımız açısından zor olabiliyor. Bizden bir şey isteyen birine karşı elimizden geldiğince yardımda bulunmamız oldukça doğal ve güzel diyebiliriz fakat karşımızdaki kişi bunu alışkanlık haline getirmiş ve bizi kullanma amacına ulaşmaya çalışıyorsa burada bir şeyler yanlış gidiyor demektir. Onu üzmemek, kendimizi sevdirmek, yanlış anlaşılacak uğruna sürekli diğerlerinin istediklerini yapmaya çalışmak hem kendimize olan güvenimizin azalmasına hem de karşımızdaki insanın egosunun normalin üstüne çıkmasına sebep olabilir.

Kendini ödüllendirmek uzak bir kavram mı?

Ödüllendirmeler yaşam sürecimizin her döneminde, kaç yaşında olursak olalım bizi mutlu eden faktörlerden bir diğeri olarak sayılabilir. İster çalışan biri olalım, ister ev hanımı, ister emekli ya da öğrenci, dur durak bilmeyen bu yaşam savaşında bir an için durup kendimiz için iyi bir şeyler yapmak bizi mutlu edecek, aynı zamanda hayata karşı motive olmamızı sağlayacaktır. Bir insanın kendini mutlu edebilmesi için ne pahalı bir mücevhere ne de pahalı bir arabaya ihtiyacı vardır. Maddi anlamda sayılabilecek bir ödül bazen kitap da olabilir bazen bir tatil de... Manevi boyutunu düşünecek olursak aslında sayısız alternatifler oluşturabiliriz. Sevdiklerimizle geçirdiğimiz güzel bir akşam, kendimize ayırdığımız zaman, bazen uzun bir uyku dahi mutluluğumuzu artıracak manevi ödüller arasında sıralanabilir.

Hobilerinize ve spora vakit ayırın

Kendimize ayırdığımız özel zamanlara değinmişken spor ve hobiler oldukça faydalıdır. Çoğu zaman ihmal ettiğimiz, yaptığımız zamanlarda ise vazgeçmek istemediğimiz spor aynı zamanda serotonin ve endorfin hormonlarının çalışmasını sağlayacak ve istesek de istemesek de kendimizi mutlu hissedebileceğiz. Bazen bir spor salonunda bazen evinizin çevresinde yapabileceğiniz spor sizi aynı zamanda daha dinlenmiş ve enerjik hissettirecektir. Hobiler kişiden kişiye değişmekle birlikte en yaygın olanları arasında kadınlar arasında aħşap veya kitap boyama, kitap okuma, örgü örme, farklı lezzetler yaratma olarak sıralanabilir. Erkekler arasında çoğu zaman tercih edilen maket yapma, kitap okuma, balık tutma diyebiliriz. Tabi ki bunların dışında birçok hobi insana keyif vermenin yanında günlük hayatın stresini unutturma etkisine de sahiptir.

Başkalarına yardım ederseniz mutlu olursunuz

Her zaman kendimizi mutlu etmeye çalışmanın dışında mutlu olmanın bir diğer sırrı da diğer insanlara ve hayvanlara yardımcı olmaktır. Maddi ya da manevi anlamda yardıma ihtiyacı olan insanlara el uzatmak belki de dünyanın en huzur verici mutlulukları arasındadır. Karşıdan karşıya geçen yaşlı bir insanın elinden tutmak, engellilere öncelik tanımak ve bazen çocuklu bir kadının

Acknowledging and accepting all the negative conditions makes them even more unhappy. Those who find a new job, get help with problems in their family and staying away from people giving them bad energy, feel themselves refreshed and enjoy their happiness.

When you say “no” they will continue to love you

Another secret of being happy is saying “No”. Saying “no” to people we know or do not know can be hard in terms of our social sensitivity and emotionalism. We can say that it is quite natural and nice for us to help as much as we can to a person who wants something from us, but if that person has made it a habit and is trying to reach his/her goal to use us, something is wrong here. Constantly trying to do what others want in order not to upset them, to get them like us, not to be misunderstood can cause both of our confidence to decrease and the other person’s ego to increase above normal.

Is rewarding yourself too unlikely for you?

Rewards may be considered as one of the factors that make us happy, no matter how old we are, in which period of our life we are. Whether a working person, a housewife, a retired person or a student, stopping for a moment in this non-stop war of life and doing something good for ourselves will make us happy and motivate us against life. There is no need for an expensive jewelry or an expensive car to make a person happy. A material reward may be a book



Hayatınızın sizi memnun etmeyen bölümlerini değiştirmeye ne dersiniz? Haydi ama cesaretinizi toplayın. İşinizden memnun değil misiniz? Öyleyse daha memnun olacağınız bir yenisini arayın. Biliyor musunuz, meslek değiştirmek için bile geç değildir. How about changing what makes you unhappy? Come on, pluck up your courage. Are you nor satisfied with your job? Then look for another one that will make you happier. You know what, it is not even late to change your profession.



arabasını kaldırmaya yardım etmek insanı anlayamadığı değişik bir mutluluğa sürükleyebilir.

Hayvan edinmek sizi mutlu eder

Hayvanların hayatımızdaki öneminden bahsetmişken bir hayvan edinip onu beslemek, korumak, büyütmek ve sahiplenmek dünyanın insana sunacağı en büyük mutluluklar arasında sıralanabilir.

Gerektiğinde uzmanlardan destek alın

Fiziksel sağlığınız ve gücünüz oldukça mutluluğu yakalamanız için birçok yol denenebilir ama ruhsal sağlığınız bozulduğunda ne fiziksel sağlık sizi harekete geçirebilir ne de davranışsal eylemlerinizi mutluluğunuza yön verebilir. Bu yüzden ruh sağlığınızı koruyabilmek adına mutluluğun yollarını aramalı, bulamadığınızda ise bir uzmandan yardım almalısınız.



or a holiday. If we think about the spiritual dimension, we can actually create countless alternatives. A beautiful evening spent with our loved ones, an allocated self-time, sometimes a good night's sleep can be considered among the spiritual rewards that will increase our happiness.

Devote some time for your hobbies and sports

Talking about the self-time, sports and hobbies are very useful. The sports we mostly neglect but also do not want to give up at times when we do will enable serotonin and endorphin hormones to work and make us will feel happy even if we do not want to. Doing sports in a gym or sometimes around your home will make you feel more rested and energetic at the same time.

Help others

Apart from trying to make ourselves happy all the time, another secret to being happy is to help other people and animals. It is perhaps one of the world's most peaceful happiness to reach out to those who need help in a material or spiritual sense. Helping an elderly cross the road, giving priority to the disabled, and sometimes helping a woman her stroller can lead to a different happiness that the person can not understand.

Adopting pets

Speaking of the importance of animals in our lives, adopting a pet and feeding it, protecting it, growing it can be listed as the greatest happiness that the world will present to humankind.

Get support from experts

As long as you have your physical health and strength, you may try many ways to achieve happiness, but when your spiritual health deteriorates, neither physical health can move you, nor your behavioral actions can guide your happiness.

Simitin en iyi dostu ayı
bir de Fit ay Seti
ile deneyin.



ŞİŞECAM

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

pasabahce.com

 *Pasabahce*

Kaktüsten gelen güzellik ve sağlık

Hint inciri, Frenk inciri, babutsa, dikenli incir ya da kaynana dili... Hangi isimle anılırsa anılsın kozmetik dünyasının yeni gözdesi, beslenme uzmanlarının heyecanla tavsiye ettiği vitamin deposu bu meyve, mutlaka sizin de bir reçetenizin vazgeçilmezi olacak. Zeynep Kasapoğlu

Beauty and health from cactus

Indian fig, opuntia, babutsa, thorny fig or dumb cane... Whatever you call it, this fruit, the new favorite of cosmetics world, the source of vitamin suggested by nutritionists will be a must in your prescription. Zeynep Kasapoğlu





Eğer Türkiye'nin güneyinde ya da batısında yaşıyorsanız zaten gayet yakından tanırırsınız kendisini. Yaşamayanlar ise bir tatil akşamı gezinti esnasında veya güneydeki bir akraba ziyareti ikramında mutlaka rastgelmiştir. Frenk inciri soyulup buzdolabında yeterince bekletildikten sonra, soğukluk hissiyle birlikte damakta asıl lezzetini bırakır. Görenler bilir, zaten kendisi de sahil beldelerinde buz dolu kovaların üzerinde, meraklılarını bu lezzeti tatmaya davet eder.

C vitamini deposu

Frenk inciri, her sebze-meyve gibi kendine has güzellikleri olan bir bitki. Ancak Frenk incirini diğerlerinden bir adım öne çıkaran bazı özellikleri de bulunmuyor değil. Zira sık sık sulanmaya ihtiyaç duymayan bu bitki, kaktüs familyasının "opuntia" cinsine dayanan köklerinden geliyor olmasının hakkını sonuna kadar veriyor ve kurak topraklarda bile rahatlıkla yetişebiliyor. Güneşi ve sıcaklığı seven Frenk incirinin tek ama bir o kadar zahmetli yönü var ki, o da toplanması ve yemeye hazır hale getirilmesi. Çünkü Frenk inciri, kendisine yabancı olan her amatör toplayıcıyı dikenlerini batırarak saatlerce sızı duyabileceği bir acıya maruz bırakıyor. Ancak tüm bu çabaya, meyvenin içerdiği besin değerleri nedeniyle değişiyor. Güney Afrika ve Meksika kökenli bu bitkinin Türkiye'de en çok bilinen özelliği tam bir bağırsak düzenleyici olması. Bu özelliği sayesinde, sindirim problemi yaşayanların ve diyet yapanların gözdesi haline gelen

If you live in the south or west of Turkey, you are already familiar with it. The others must have seen it during a stroll on a holiday night, or in the servings of a relative in the south during a visit. After being peeled and left in the refrigerator for a while, opuntia releases its original flavor on the palate along with the feeling of coldness. Those who have seen it will already know, it invites his enthusiasts to taste this flavor on ice-packed chests in the coastal towns.

Vitamin C source

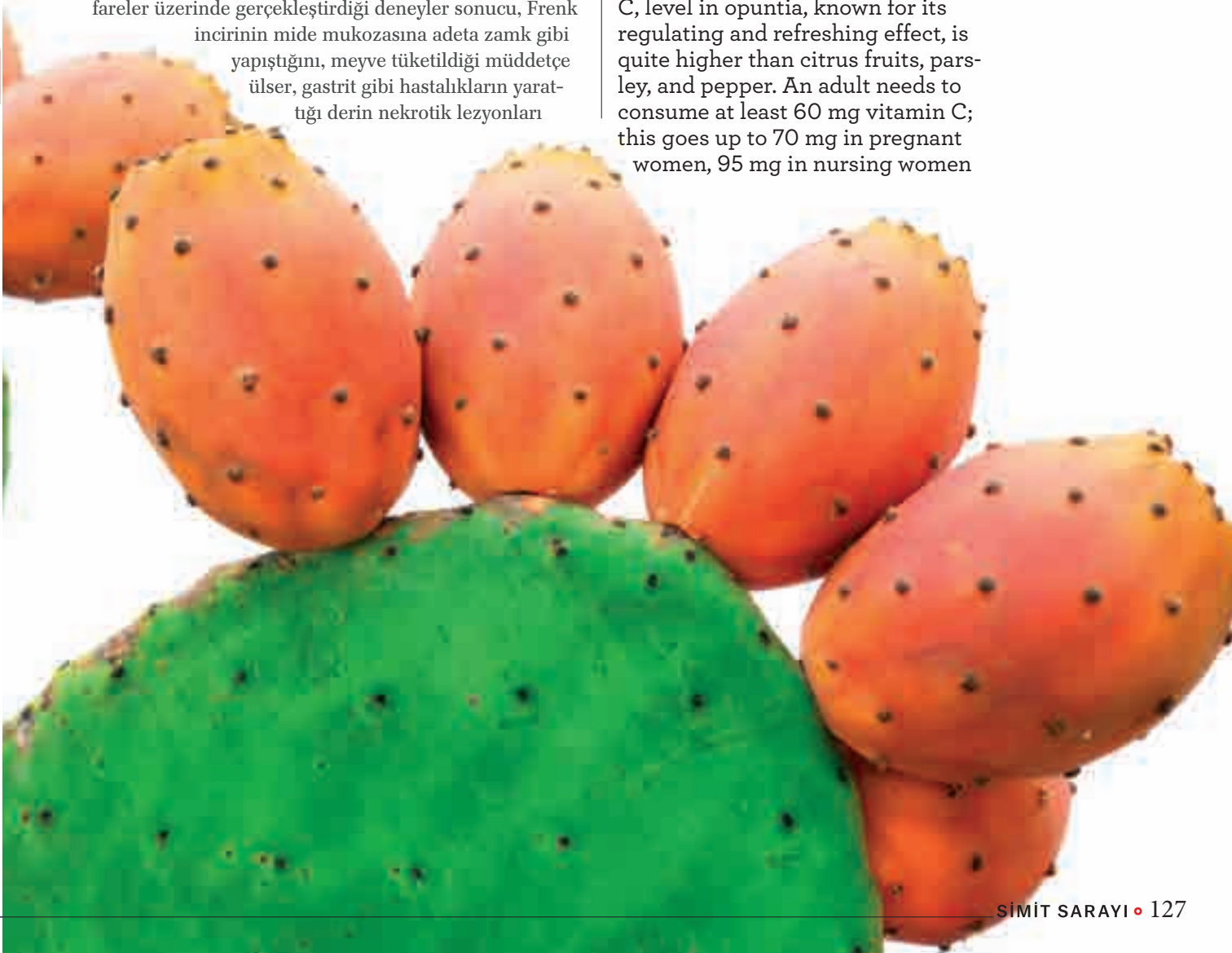
Opuntia is a plant with its own unique beauties just like any other vegetable or fruit. But of course, opuntia does have some features that make it a step ahead of others. This plant, which does not need frequent irrigation, coming from the "opuntia" species of the cactus family lives up to its roots and can grow up even on arid soil. Loving the sun and the warm, opuntia is unique, but there are so many troublesome

meyve, düşük kalorisi, ülkemizde ucuza satılıyor olması gibi nedenlerle bol miktarda tüketiliyor. Ayrıca yoğun tok tutma özelliği sayesinde, en iştahlı bünyelerin bile kontrollü beslenmesine yardımcı oluyor. Tabii Frenk inciri bu özelliklerini bünyesinde bolca bulundurduğu bazı maddelerden alıyor. Örneğin Frenk incirinde bulunan, vücudu düzenleyici ve canlandırıcı etkisiyle bilinen askorbik asit, diğer bir deyişle C vitamini düzeyi, turuncgiller, maydanoz ve biber gibi sebzelerde bulunan rakamlara kıyasla bir hayli yüksek. Yetişkin bir bireyin günlük C vitamini ihtiyacının en az 60 mg, hamile kadınların günde 70 mg, emzikli kadınların günde 95 mg ve sigara içenlerin de günde 100 mg C vitamini almaları gerekiyor. 100 gr portakaldan yalnızca 0.050 mg C vitamini alınabilirken, Frenk incirinin 100 gramında 1 ila 5.3 gram arasında C vitamini bulunuyor. Bu denli bol C vitamini alımı da metabolizmayı halsizlik, diş eti çekilmesi, deride kuruluk, eklem ağrıları ve yaraların kapanmasında gecikme gibi birçok olumsuz sonuçtan koruyor.

Mide koruyucu etki gösteriyor

Sicilya'da E. M. Galati ve bilim adamı arkadaşlarının fareler üzerinde gerçekleştirdiği deneyler sonucu, Frenk incirinin mide mukozasına adeta zıncı gibi yapıştığını, meyve tüketildiği müddetçe ülser, gastrit gibi hastalıkların yaratıldığı derin nekrotik lezyonları

aspects of picking them up and making them ready to eat. Because opuntia sinks its thorns in the skin of every amateur and exposes them to the pain they will feel for hours. But all this effort is worth it because of the nutritional value it contains. The most well-known feature of this plant from South Africa and Mexico is that it is a complete intestinal regulator. Thanks to this feature, the fruit, which became the favorite of people with digestion problems, and dieters, is consumed in abundant quantities for reasons such as its low calorie and its cheap price in our country. Additionally, its feature to help you feel full, it helps controlled feeding of even the most appetent people. Of course, opuntia gets these features from certain substances in it. For example, ascorbic acid, in other words, vitamin C, level in opuntia, known for its regulating and refreshing effect, is quite higher than citrus fruits, parsley, and pepper. An adult needs to consume at least 60 mg vitamin C; this goes up to 70 mg in pregnant women, 95 mg in nursing women



en aza indirdiği ortaya çıkıyor. Antienflamatuvar etkisi sayesinde yanma hissini yok ederek, beslenme yoluyla mide hastalıklarına çare oluyor. Ancak Frenk incirinin de diğer meyve-sebzeler gibi uygun bir tüketim süresi bulunuyor. Söz konusu C vitamini olduğunda, Frenk incirinin faydalı olabilmesi için 15 günden daha uzun süre beklememiş olanlarının tercih edilmesi gerekiyor.

Cilt sağlığına birebir

Bilindiği üzere, Frenk incirinin bağlı bulunduğu familya olan kaktüsler, su tutma ve tuttuğu bu suyu uzun süre, azar azar kullanmasıyla ünlü bir bitki ailesi. Bu özellik özünde Frenk inciri barındıran kozmetik ürünler ya da bazı güzellik reçeteleriyle ilgili bize bir fikir veriyor. Elbette incirin cilde en iyi gelen özelliği bugüne kadar denediğiniz diğer birçok bitkisel yağa göre nemlendirme özelliğinin çok daha fazla olması. Öyle ki, Frenk incirinden elde edilen yağın neredeyse yüzde 60'a yakını su ve

and 100 mg in smokers. While 100 gr orange only has 0,050 mg vitamin C, 100 gram of opuntia has 1 to 5,3 grams of vitamin C. And this amount of vitamin C protects the body from many negative outcomes such as weakness, gum recession, dry skin, joint pains and delay in the closing of wounds.

Stomach protecting effect

According to the experiments on lab rats in Sicily by E. M. Galati et al., opuntia adheres to the mucus of stomach almost like a glue, and as long as the fruit is consumed, the deep necrotic lesions created by diseases such as ulcer or gastritis decrease to a minimum. Thanks to its anti-inflammatory effect, the sense of burning is gone, and it becomes a cure for stomach disease through nutrition. However, just like other vegetables and fruits, opuntia has a best time of consumption. When it comes to vitamin C, the ones that waited less than 15 days should be preferred.

Just right for the skin health

As you know, the family of opuntia, cactus, is a plant family renowned for water retention and using this water gradually for a long time. This feature gives us a clue about the cosmetic products containing opuntia. Of course, the feature of opuntia which is best for the skin is the feature of moisturizing, which more than many vegetable oils. Such that, almost 60 percent of the oil obtained from opuntia contains water and moisture. Considering the fact that the water-rich fruit also contains plenty of vitamin E, all factors to ensure that the skin absorbs the moisture and penetrate deep come together. These effects ensure that many negative consequences such





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'yi ziyaret edin.



seranitgrup.com.tr |    seranitgrup



Tam bir sağlık deposu olan Frenk İnciri meyvesini dilerseniz dilimleyip yiyerek, dilerseniz de suyunu sıkarak tüketebilirsiniz.

You can both slice or extract the juice of opuntia fruit, which is a source of health.

nemden oluşuyor. Su bakımından zengin olan meyvenin bol miktarda E vitamini içerdiği de göz önünde bulunduğunda, cildin suyu kolayca emmesini ve derinlere dek nüfuz etmesini sağlayan tüm etkenler bir araya gelmiş oluyor. Bu etkiler nemsiz kalan ciltlerde görülen kırışıklık, çabuk yaşlanma ve cildin kendi kendini onarma özelliğini yitirmesi gibi bir dizi olumsuz sonucun doğal yolla bertaraf edilmesini sağlıyor. Bu sayede, doğal yöntemlerle tatmin edici sonuçlar alan herkes için kimyasal kozmetik ürünlerin kullanımı da önemli ölçüde azalıyor.

as wrinkling, early aging, and loss of the skin's ability to repair itself are naturally eliminated. Therefore, the usage of chemical cosmetic products reduces for everyone who gets satisfying results with natural methods.

Aloe vera, argan, satinwood, juniper and eucalyptus, thyme and chamomile, among the most commonly used plants in cosmetics have proven their efficiency. However the observations made in time show that opuntia took these benefits of these plants to one step further. When the high amount of polyphenol contained in the fruit is consumed through feeding or cosmetics, provides an antioxidant effect, and it helps the removal of radicals formed up and accumulated in the body. Because polyphenols can remove the non-active oxygen types from the cells. Therefore, the body, and of course the skin, can be cleansed from the heavy and radioactive metals. However, the most charming aspect of polyphenol for the beauty world is its effect so strong that it can decrease the already formed wrinkles along with providing a significant deceleration of aging. All these features make opuntia the new favorite of cosmetics world.

Overshadows argan oil

With its anti-aging effect, opuntia oil even overshadows argan oil, the favorite oil of the recent years. If you plan on using the opuntia oil not in any cosmetic product but in its pure form, you must know the dosage. For example, only two-three droplets will help you get a silk-like face. This oil, suitable for use both in the morning and at night, also ensures the skin to retain its moisture for a long time. If you are going to use it in your body, only a few drops will be enough for large areas such as shoulders and neck. When you are going to use it for your hair, drop 10-15 droplets in the roots of your hair and wait for 30 minutes. After 30 minutes, wash and rinse

Kozmetikte en çok kullanılan bitkiler arasında yer alan aloe vera, argan; hint, ardıç ağaçları ve okaliptüs, papatya, kekik kozmetik ürünlerde etkinliğini ispatlamış bulunuyor. Ancak zamanla yapılan gözlemler, Frenk incirinin tüm bu ürünlerin sunduğu faydaları biraz daha ileriye taşıdığını gösteriyor. Zira içerdiği yoğun miktarda polifenol, insan vücuduna beslenme ya da kozmetik yoluyla alındığında antioksidan etki gösteriyor ve zamanla vücutta oluşmuş, birikmiş serbest radikallerin temizlenmesine yardımcı oluyor. Çünkü polifenoller aktif olmayan oksijen türlerini hücrelerden uzaklaştırabiliyor. Bu sayede vücut ve tabii ki cilt, ağır ve radyoaktif metallerden arınıyor. Ancak bir polifenolün güzellik dünyası için en cezbedici yönü, yaşlanmayı dikkate değer düzeyde yavaşlatmasının yanı sıra, oluşmuş kırışıkları azaltacak derecede kuvvetli bir etki yaratabilmesi oluyor. Bütün bu özellikler de Frenk incirini kozmetik dünyasının yeni gözdesi yapıyor.

Argan yağını gölgede bırakıyor

Frenk inciri yağı yaşlanma karşıtı etkisiyle, son yılların gözdesi argan yağından bile daha iyi sonuçlar veriyor. Frenk inciri yağını herhangi bir kozmetik ürünün içine yedirilmemiş, diğer bir deyişle saf haliyle kullanacaksanız, kullanım dozunu bilmelisiniz. Örneğin yüzünüze uygulayacağınız yalnızca iki-üç damla ile ipek gibi bir cilde kavuşmak mümkün oluyor. Hem gece hem gündüz kullanımı için son derece uygun olan bu yağ, aynı zamanda cildin nemini uzun süre muhafaza etmesini de sağlıyor. Vücut için kullanacaksanız boyun ve sırt gibi büyük bir bölgeye yalnızca birkaç damla yeterli. Saçlarınız için kullanacağınız zaman, 10-15 damlayı saç köklerinden uçlarına dek damlatarak 30 dakika beklemeniz öneriliyor. Ardından yıkama ve durulama ile işlem sonlandırılıyor.

Frenk inciri yağı seçerken dikkat!

Frenk inciri yağını kullanmaya karar verdiğinizde satın almadan önce birkaç noktaya dikkat etmeniz gerekiyor. Seçeceğiniz yağın organik yöntemlerle üretilmiş olması kadar, satın alacağınız markaların sertifikalarını da kontrol etmelisiniz. Meyvenin yağa dönüşümü esnasında geçirdiği işlemler de son derece önemli. Eğer yağ, meyvenin kimyasal çözücülerle eritilmesi yoluyla elde edilmişse, tüm faydalarını yitirebilme ihtimali var. Ancak üretimi esnasında soğuk pres yöntemini kullanan firmaların ürünleriyle tatminkâr sonuçlar alınabiliyor.

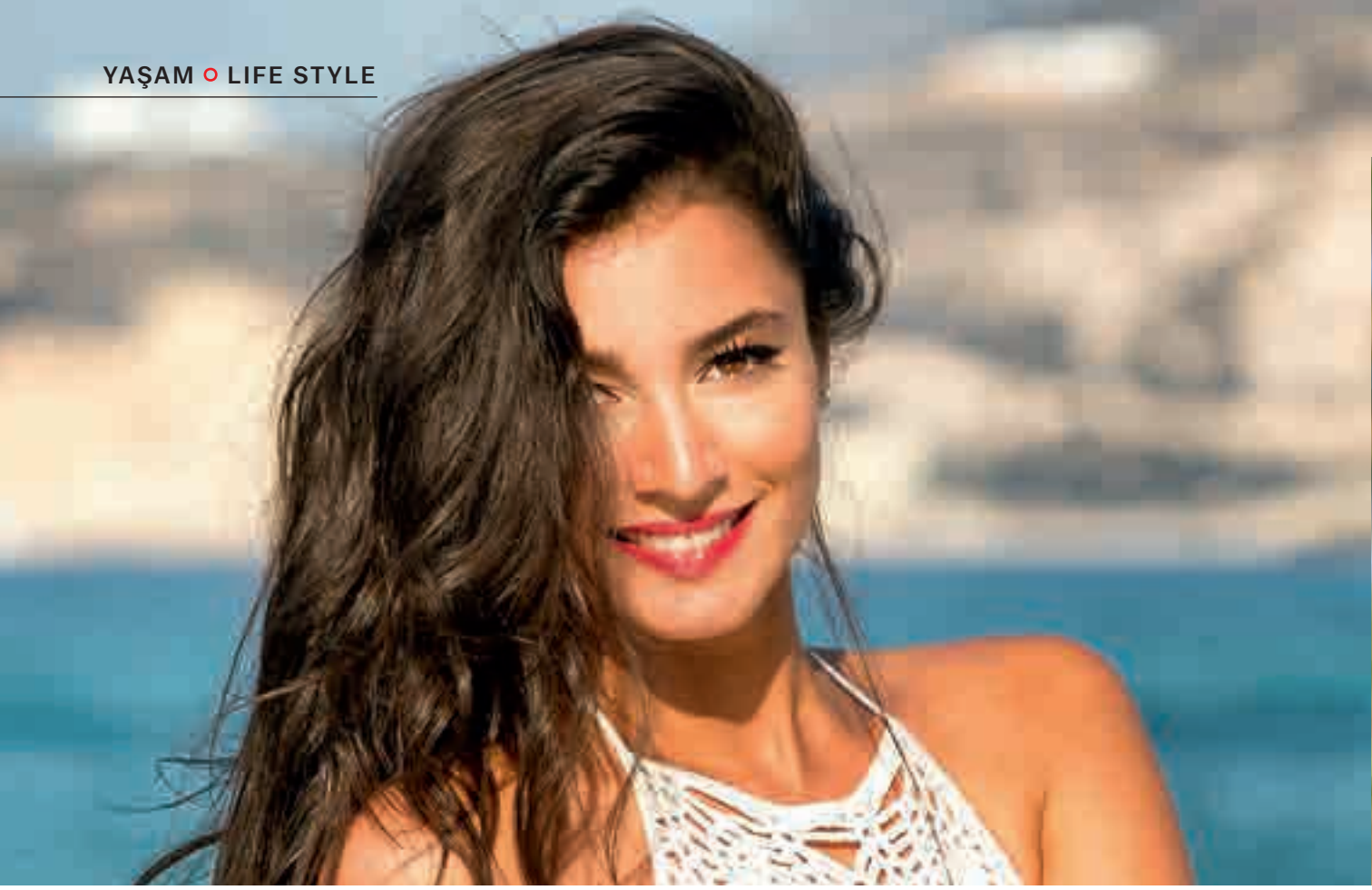


your hair.

Be careful when choosing opuntia oil!

When you decide to use opuntia oil, you should consider a few aspects before purchasing. Check whether the oil you will buy was produced organically, and the certificates of the brands you will buy. The processes before the fruit become oil are quite important. If the oil is obtained by dissolving the fruit with chemical solvents, it can lose all its benefits. However, the products of the companies using cold press method during production will give you satisfying results.





“Olumlu düşünmek, başarının ilk kuralı”

**“Thinking positively,
the first rule of success”**

Genç, güzel, enerji dolu... Türk müzik listelerinde kendine yer bulan Ayshe, dizi oyunculuğunu da eklediği kariyerinde çalışarak yükselmek istiyor.

İlk single çalışmanız ‘Ben bile şok’ ile büyük bir çıkış sağladınız. Hayranlarınız da her geçen gün artıyor. Başarınızın sırrı nedir?

Her zaman pozitif olmak ve her şeyi olumlu düşünmek... Sanırım ilk kural bu... Ben de öyle yapıyorum. Başarınız tescillendi, öyle ki marka konferansında “İlham, başarı öyküsü ve marka kimliği” hakkında bir konuşma yaptınız. Ne hissediyorsunuz?

İnanılmaz onur verici... 3 yılda bunu başarabilmiş olmam müthiş. Elbette yolun çok başındayım. Ve bu daha iyi olmam için bir motivasyon kaynağı oldu.

Young, beautiful and looks alive... Ayshe, who already gained a place in the Turkish music charts, wants to advance in her career, including TV series acting, by working hard.

You had a major breakthrough with your first single, “Ben bile şok”. The number of your fans is increasing day by day. What is the secret of your success?

Being always positive and thinking positively about everything... I



Müzik kariyeriniz nasıl başladı?

Hayatımda müzik zaten hep vardı, müzikle beslenen müzikle yaşayan bir insanım. Eh dans etmeyi de çok seviyorum. Bu ikili de birleşince bir müzik yapımcısının beni keşfetmesi geç olmadı.

Sizi Türkiye’de ‘Güllerin Savaşı’ ve ‘Muhteşem Yüzyıl’ dizilerinde oyuncu olarak izledik. Oyuncululuğa devam edecek misiniz?

Elbette... Yakında bir dizi projesi ile yine ekranlarda olacağım.

Belçika’da güzellik kraliçesi seçildiniz...

18 yaşında katılmıştım. Biraz çevremin baskısıyla oldu. Güzel bir deneyimdi...

Belçika’da doğdunuz. Bize biraz çocukluğunuzdan bahsedebilir misiniz?

Belçika’da doğup büyüdüm. İki farklı kültürle büyüdüm. Okulda bir Belçikalı evdeyse Türk örf ve adetleriyle büyüyen bir Türk kıza. Benim için zordu. 2 farklı kültür olunca bir çocuk olarak zorlanabilirsiniz. Tam olarak nereye ait olduğunuzu bulmak zor oluyor. Evde ailemle Türkçe, oturduğum mahalle Fransız bölgesiydi dışardaki arkadaşlarımla Fransızca konuşuyordum, okulda ise Flemenkçe okuyordum... Tam bir multikültürel çocukluk dönemi yaşadım.

Sizi Türkiye’ye getiren ne oldu?

Türkiye’ye zaten her yaz tatilinde ailemle geliyordum. İstanbul’a gelişim, kaderimi değiştirdi diyebilirim.

Bundan sonra ne yapmak istiyorsunuz?

Dizi, film, yeni single ve diğer projeler yolda. Konser de olacak elbet...

guess this is the first rule... This is what I do.

Your success was registered. So much so that, in the brand conference, you made a speech on “Inspiration, success story and brand identity”. What are you feeling?

Unbelievably honorary... It’s a hell of a thing that I have accomplished it within just 3 years. Surely I am at the bottom of the ladder. For me, it is a source of motivation in order to be better.

How did your music career start?

Music has always been in my life. I am a person who is fed by and live with music. Ha, I like dancing very much too. This being the case, it was unavoidable for me to grab attention of a music producer.

We watched you as an actress in the television series called “Güllerin Savaşı” and “Muhteşem Yüzyıl”. Will you keep on acting?

Certainly...Soon I will be on screen with a TV series project.

You have been elected as the beauty queen in Belgium...

I joined the competition when I was 18. It was a bit by force of the people around me. It was a nice experience...

You were born in Belgium. Could you please tell me about your childhood?

I was born and grown in Belgium. I grow in the midst of two different cultures. A Belgian at school and a Turkish girl growing up with Turkish traditions at home. It was difficult for me. Coexistence of two different cultures is likely to force a kid. It is hard to find out where you certainly belong to. I was speaking Turkish at home with my family, French with my friends because we were living in a French neighborhood and instructed in Dutch at school... I definitely lived a multicultural childhood.

What brought you to Turkey?

I already have been coming to Turkey every summer holiday. I dare say, it was my coming to Istanbul that changed by destiny.

What are you planning to do next?

A TV Series, a new single and other

Nisan-Mayıs-Haziran ayları
Burç yorumları
April-May-June
Signs Interpretations



Merhaba Sevgili Simit Sarayı Dostları... Siz Simit Sarayı mağazalarında keyif yaparken, astroloji bölümümüzde, gezegen konumları önümüzdeki 3 aylık süreçte bizlere neler getirecek birlikte bakalım... Nisan ayında Venüs gerilemesi devam ediyor. 15 Nisan'dan sonra ilişkilerimiz düzelmeye başlıyor. 6 Nisan tarihinde Satürn gerilemesi başlıyor ve Yay burçlarını zorlu bir 4 aylık süreç bekliyor. 10 Nisan tarihinde Boğa burcunda Merkür gerilemesi başlıyor ve bu gerileme iletişimi zorluyor. Önemli girişimler ve anlaşmalar için 3 Mayıs tarihini beklemek daha doğru. Gerileme süresince elektronik aletler ile ilgili sıkıntılar olabilir, belgelerinizi yedeklemeyi unutmayın. 25 Nisan'da Pluto gerilemesi başlıyor. 11 Mayıs'ta Akrep burcunda Dolunay, 25 Mayıs'ta ise İkizler burcunda Yeniay oluşuyor. Genel olarak mayıs rahat bir ay olacağına ben-

ziyor. Haziran ayında ise yılın başından beri gerileyen Jüpiter tekrar düz seyre geçiyor ve maddi olarak rahatlamaya başlıyoruz. Yılın ikinci yarısının maddi açıdan daha rahat olacağını 2017 yılı yorumlarımda belirtmiştim. Umarım artık 12 Haziran itibarıyla, herkes çok daha rahat bir sürece girer ve isteklerine giden yolda destek bulur. 9 Haziran tarihinde, Satürn gerilemesi ile çakışan Yay burcunda bir Dolunay oluşacak. Yay burçları için tehlikeli bir dönem olabilir. O tarihlere dikkat edilmeli, önemli programlardan kaçınmalısınız. Dünya açısından ise Yay burcu inançları ve maneviyatı temsil eden bir burç olduğundan liderlerin dinsel konular ile ilgili önemli açıklamaları ve halkın buna tepkileri olabilir. Bu süreçte sakin olunmalı ve huzur odaklı davranılmalı. Şimdi burçları nelerin beklediğini ayrı ayrı inceleyelim...

Hello Dear Simit Sarayı Friends... As you enjoy yourself at Simit Sarayı stores, in our astrology section, let us have a look at what the planet positions will bring us in the next three months. Venus's retrograde continues in April. Our relationships begin to be restored after April 15. Saturn's retrograde starts on April 6 and a challenging period of 4 months starts for Sagittarius. On April 10, Mercury's retrograde starts for Taurus which makes communication difficult. It is better to wait until May 3 for important attempts and agreements. During the retrogradation, there may be problems related to electronic devices. Do not forget to back up your documents. Pluto's retrograde starts on April 25. On May 11, Full Moon occurs in Scorpio and on May 25, New Moon occurs in Gemini. In general, May looks like to be a comfortable month. In June, Jupiter, which is retrograding from the beginning of the year, returns back to its regular course of movement and we begin to relax financially. I have stated in 2017 interpretations that the second half of the year would be more comfortable financially. I hope, as of June 12, everybody enters into a much more comfortable period and finds support in the way to accomplish their wishes. On June 9, a Full Moon occurs in the Sagittarius which coincides with Saturn's retrograde motion. It can be a risky period for Sagittarius. You should be careful with those dates and avoid important programs. With respect to the world, because Sagittarius represents beliefs and spirituality, the leaders may have important declarations in religious matters and the public may react to them. In that period, you should stay calm and peace-focused. Let's analyze the horoscopes singly and see what is awaiting them...



İletişim Uzmanı / Astrolog
Seda Önal
Communications
Specialist / Astrologist
Seda Önal



KOÇ VE YÜKSELEN KOÇ BURÇLARI

Sevgili Koç ve yükselen Koç burçları, nisan ayı karar almak için uygun bir ay değil. 11 Nisan tarihinde karşı burcunuzdaki Dolunay bize bu konuda ipucu veriyor. Dolunay, bitişleri temsil eder. Bu konumda yapılan girişimler uzun süreli olmaz. Bu sebeple ani kararlar alınmamalı, karamsarlık ve sıkıntı içinde olursanız, sabırla bu sürecin geçmesini beklemelisiniz. Özellikle 10 Nisan'da para evinde gerilemeye başlayacak Merkür gezegeni, beklenmedik giderler ve borçlar ortaya çıkarabilir. Yalnızlık arzunuz artacaktır. 26 Nisan tarihinde para evinizde Yeniay oluştuğunda beklediğiniz destek gelecektir. 28 Nisan tarihinde burcunuzda ilerleyecek Venüs, Haziran ayına kadar çok daha bakımlı ve çekici olmanızı sağlayacak. Aşk yaşamınız heyecanlanıyor.

3 Mayıs'ta burcunuzda ilerleyecek Merkür ile çok daha rahat ilişkiler kurabilir, sosyal ortamlarda bulunabilirsiniz. Haziran ayı için artık rahatlama zamanı diyebiliriz. Hem para eviniz-

deki Venüs hem de tekrar düz seyre geçecek Jüpiter ile 12 Haziran sonrası rahat bir nefes alacaksınız. Ekim ayına kadar karşı burcunuzdaki şans gezegeninin yaratacağı fırsatları kaçırmamalı, aşk ve iş konularını detaylı olarak mercek altına almalısınız.



ARIES AND ARIES ASCENDANT SIGNS

April is not an appropriate month for decision making. On April 11, the Full Moon in your opposite sign gives us a related clue. Full Moon represents endings. The attempts made at this position cannot be long-term. So, you shouldn't make sudden decisions and wait patiently for the end of this period if you descent into desperation or are in difficulties. Particularly on April 10, the Mercury which starts to retrograde in the money house might bring about unexpected expenses and debts. Your desire to be lonely will be intensified. On April 26, when New Moon occurs in your money house, the support you are expecting will come true. Venus's progress through your sign will help you to be much more well-groomed and attractive until June. Your love life gets excited. Together with Mercury's progress through your sign on May 3, you can more easily establish relationships and be in social environments. We can say that June is a relief period. Thanks to both Venus in your money house and the Jupiter's returning back to its regular course of movement, you will be able to breathe easily again after June 12.

BOĞA VE YÜKSELEN BOĞA BURÇLARI

Sevgili Boğa ve yükselen Boğa burçları, nisan ayında bazı iletişim sorunları yaşamamız olası. 20 Nisan tarihine kadar burcunuzda gerileyecek Merkür sebebiyle, her türlü anlaşma, sözleşme ve iş konularında iletişim sorunları ortaya çıkabilir. Beklenmedik aksiliklere karşı hazırlı olun. 6 Nisan tarihinde gerilemeye başlayacak Satürn, mahkeme ve borç konularında sıkıntılara sebep olabilir. 26 Nisan tarihinde burcunuzdaki yeniay ile rahat bir nefes alabilir, işlerinizi yoluna koyabilirsiniz. Yeni aşklar ortaya çıkabilir. 15 Nisan'da Venüs arkadaşlıklarınızı düzene sokacaktır. Birkaç aydır gerginlik yaşadığınız dostlarınızı ile sıcak bir ortam yakalayabilirsiniz. Mayıs ayına bakılacak olursa, 11 Mayıs tarihinde evlilik ve ortaklık evinizdeki Dolunay sebebiyle gergin birkaç gün geçerseniz de 16 Mayıs sonrası Merkür burcunuzda ilerleyerek oldukça aktif bir dönem yaratacak. Aranıldığınız ve zekanızı ortaya koyabileceğiniz günler haziran ayının ilk haftasına kadar sürüyor. Maddi konuda ise en şanslı dönem 25 Mayıs tarihindeki İkizler burcundaki Yeniay ile olacak. Haziran ayı için 12 Haziran tarihinde Jüpiter ilerlemeye başlıyor ve sağlık konusundaki sıkıntılarınızı artık atlatabiliyorsunuz.



TAURUS AND TAURUS ASCENDANT SIGNS

Dear Taurus and Taurus ascendant persons, you are likely to experience some communication problems in April. Due to the Mercury which will retrograde in your sign until April 20, there might be communication problems related to any kind of agreements, contracts and business matters. Be prepared for unexpected difficulties. Saturn's retrograde starting on April 6 might lead to difficulties related to court and debt issues. On April 26, you may breathe easily again with the new moon in your sign and arrange your affairs. There might be new loves. On April 15, Venus will regulate your friendships. You may catch a sincere environment with your friends whom you have been experiencing tension with for several months. With regard to May, although you live a few stressful days due to the presence of Full Moon at your marriage and partnership house on May 11, the Mercury starts to progress through your sign after May 16 and leads to a quite active period. The days you are sought after and exhibit your intelligence continue until the first week of June.

İKİZLER VE YÜKSELEN İKİZLER BURÇLARI

Sevgili İkizler ve Yükselen İkizler burçları, 6 Nisan'da karşıt burcunuz olan Yay'da Satürn gerilemesi başlıyor ve 4 ay boyunca evlilik ve ortaklık evinizi olumsuz etkiliyor. Bu süreçte eşiniz ile ilişkinizde iletişim sorunları ya da eşinizin ailesi ile ilgili sağlık sıkıntıları ortaya çıkabilir.

Bütün bunların Satürn etkisi olduğunu bilin ve sabır göstermeye çalışın. 20 Nisan -3 Mayıs tarihleri arasında arkadaşlıklar evinizde gerileyecek Merkür, yanlış anlaşılmalara, dostlarınızla aranızın açılmasına veya programlarda iptallere sebep olabilir. 21 Nisan-4 Haziran süresince burcunuzda ilerleyecek Mars sizi çok daha enerjik yapacaktır. 25 Mayıs tarihinde burcunuzdaki Yeniay ilişkinize bazı kurallar

getirmenize ve sorumluluklarınızın farkına varmanıza yardımcı olacak. İlişkisi olmayan İkizler için yeni aşklar bu dönemde başlıyor. 12 Haziran tarihinde ileri giden Jüpiter ile maddi konularda ve çocuklarınızla ilgili konularda rahathyosunuz. Sanatla uğraşanlar için verimli bir dönem başlıyor. 4 Haziran sonrası ev ve dekorasyon için harcama yapabilirsiniz.



YENGEÇ VE YÜKSELEN YENGEÇ BURÇLARI

Sevgili Yengeç ve yükselen Yengeç burçları; nisan ayının arkadaşlıklarınız açısından biraz karmaşık geçmesi muhtemel. 10 Nisan tarihi itibarıyla gerileyen Merkür sebebiyle iletişimde zorlanmalar olabilir. Verilen sözlerin yerine getirilmemesi ve beklenmedik konuşmalar, sizi kendinizi uzaklaştırmaya itebilir. 6 Nisan'da gerilemeye başlayacak Satürn, sağlık problemleri yaratabilir. Yaz ayları boyunca sağlığınıza dikkat edin. Basit görünse de küçük rahatsızlıklarda bile doktora gitmeyi ihmal etmeyin. Beslenme ve spor konusunda daha disiplinli hareket etmelisiniz. Çalışanlarla ilgili yenilikler olabilir. 15 Nisan sonrası düz seyre geçecek Venüs sayesinde iş hayatınızda rahatlayacaksınız. 26 Nisan sonrası yeni ve önemli kişiler ile tanışabilirsiniz. Mayıs ayında iş yaşamı oldukça yoğun geçiyor. 11 Mayıs tarihindeki Dolunay, çocuklar ile ilgilenmenize ve yorulmanıza sebep olabilir. 25 Mayıs'ta İkizler burcundaki yeniay ile yaşamda daha güvenle hareket etmeyi ve sosyal olmayı seçebilirsiniz. Haziran ayı ise hepimiz için nefes alma ayı olacak. 12 Haziran sonrası Jüpiter, maddiyat ve aileniz ile ilgili konularda rahatlamaya yardım ediyor. Evinizde yenilikler olacaktır. 24 Haziran günü, Yeniay burcunuzda... Bir dilek tutmayı unutmayın.



GEMINI AND GEMINI ASCENDANT SIGNS

Dear Gemini and Gemini ascendant persons, Saturn's retrograde starts on April 6 in your opposite sign Sagittarius and adversely affects your marriage and partnership house for 4 months. In this period, there might be communication problems with your partner and health problems with your partner's family. Recognize that all of these are the influences of Saturn and try to be patient. Mercury's retrograde in your friendships house between April 20 and May 3 might lead to misunderstandings, falling outs with your friends or cancellations of programs. Mars's progress between April 21 and June 4 will make you much more energetic. The New Moon in your sign on May 25 will help you set up rules for your relationship and realize your responsibilities. For Gemini persons without a relationship new loves start in this period. With Jupiter advancing on June 12, you feel relieved regarding the financial issues and the issues related to your children. A productive period starts for art lovers. You can make spending for home and decoration after June 4.

CANCER AND CANCER ASCENDANT SIGNS

Dear Cancer and Cancer ascendant signs, April is likely to be somewhat complicated with regard to your friendships. Due to Mercury's retrograde as of April 10, there may be difficulties in communication. The unkept promises and unexpected conversations might cause you to isolate yourself. Saturn's retrograde starting on April 6 might lead to health problems. Be careful with your health during summer months. Do not neglect to go to a doctor for even small health problems. You should be well-disciplined with regards to nutrition and sportive activities, There might be changes related to the working people. Thanks to the Venus's returning back to its regular course of movement on April 15, you will feel at ease in your business life. You are likely to meet new and important people after April 26. You will be too busy in your business life during May. The Full Moon on May 11 may cause you to take care of your children and get tired. On May 25, with the New Moon in Gemini, you may prefer to act more securely in life and be social. June will be the moon for taking a breath for all of us.

ASLAN VE YÜKSELEN ASLAN BURÇLARI

Sevgili Aslan ve yükselen Aslan burçları, nisan ayı mesleki konularda dikkatli olmanız gereken bir ay olacağına benziyor. Özellikle 11 Nisan'da oluşan Dolunay, değişim arzunuzu artırabilir. 15 Nisan sonrası Venüs ilişkilerinizde mutluluk vermeye başlıyor. 10 Nisan'da başlayacak ve arkadaşlıklar evinizi de etkileyen Merkür gerilemesi süresince sabırlı olmaya özen gösterin. 28 Nisan tarihinde Venüs Koç burcuna geçtiğinde, güzelliğiniz ve çekiciliğiniz ile parlayacaksınız. 3 Mayıs tarihi itibarıyla daha aktif bir döneme giriyorsunuz. 16 Mayıs sonrası iş yaşamı yoğunlaşıyor. 12 Haziran'da artık ileri pozisyona geçecek Jüpiter, maddi açıdan rahat bir nefes almanıza yardımcı olacak. 24 Haziran'daki Yeniay ile iç sesinizi dinleyerek yeni ve doğru kararlar alacaksınız.



LEO AND LEO ASCENDANT SIGNS

Dear Leo and Leo ascendant persons, It looks like the April will be a month when you must be careful related to the professional issues. Particularly the Full Moon occurring on April 11 may increase your desire to change. After April 15, Venus starts to bring happiness into your relationships. Take care of staying patient during Mercury's retrograde starting on April 10 and influencing your friendships house. On April 28, when Venus moves to Aries, you will shine with your beauty and attraction. You are entering into a more active period as of May 3. You are becoming busier in your business life after May 16. Jupiter's advance in its position on June 12 will help you to be able to breathe easily again in terms of financial issues. With the New Moon on June 24, you will follow your heart and make new and correct decisions.

BAŞAK VE YÜKSELEN BAŞAK BURÇLARI

Sevgili Başak ve yükselen Başak burçları, 15 Nisan tarihine kadar karşıt burcunuz Balık'ta gerileyen Venüs ilişkilerinizi zorluyordu. Nihayet ileri harekete geçecek Venüs, aşk enerjinizi geri getirecek. 11 Nisan tarihinde para evinizdeki Dolunay zorlu bir hafta geçirmenize neden olabilir. Nisan ayında genel olarak seyahat planları yapabilirsiniz. Ancak 10 Nisan tarihinde başlayan Merkür gerilemesi ile bunlar ertelenebilir. 6 Nisan tarihinde başlayan Satürn gerilemesi, 4 ay boyunca aile büyüklerinizin sağlık sıkıntıları ile ilgilenmenizi gerektirebilir. Bu dönem içinde taşınabilir, yeni bir dekorasyon yaptırabilirsiniz. Mayıs ayında ise kariyer evinizde ilerleyen Mars oldukça yoğun çalışmalar yapacağınızı gösteriyor. Başarılarınız ile takdir toplayacak, 25 Mayıs tarihindeki Yeniay ile terfi alabileceksiniz. Haziran ayı hepimiz için verimli bir ay olduğu gibi sizlere de müjdeli fırsatlar getirecek. Yılın başından beri maddiyat evinizde gerileyen ve 12 Haziran sonrası tekrar ilerlemeye başlayacak olan şans gezegeni Jüpiter, sıkıntılarınızı artık hafifletmeye başlıyor. Ekim ayına kadar para evinizde ilerleyecek Jüpiter ile birikim yapmaya ve fırsatları değerlendirmeye çalışmalısınız.



VIRGO AND VIRGO ASCENDANT SIGNS

Dear Virgo and Virgo ascendant signs, Venus's retrograde in your opposite sign Pisces until April 15 has been challenging your relationships. At last, the forward movement of Venus will bring back your love energy. On April 11, the Full Moon in your Money house may cause you to live a difficult week. In April, you might plan travels. However, with Mercury's retrogradation starting on April 10, these plans are likely to be delayed. Saturn's retrograde starting on April 6 might cause you to deal with the health problems of your family elders for 4 months. During this period, you are likely to move or re-decorate your house. Mars's progress in your career house during May indicates that you will be too busy. Your accomplishments will be appreciated and you are likely to be promoted with the New Moon on May 25. Besides being a productive month for all of us, June will bring you good chances. The fortune planet Jupiter, which have been retrograding in our materiality house from the beginning of the year will begin to progress after June and your difficulties start to be relieved.

TERAZİ VE YÜKSELEN TERAZİ BURÇLARI

Sevgili Terazi ve yükselen Terazi burçları; Nisan ayında iletişim evinizde gerilemeye başlayacak Satürn, kendinizi sorgulamanıza neden olabilir. 20 Nisan'da karşıt burcunuz Koç'ta gerileyen Merkür de ikili ilişkilerinizde sizi zorlayabilir. Sabırla bunların üstesinden gelebilirsiniz. Nisan ayında güzel haberler de alacaksınız elbet, en önemlileri de sağlıkla ilgili olacak. 21 Nisan sonrası uzun bir seyahate çıkabilirsiniz. Mayıs ayında fazla para harcamamaya gayret edin. 25 Mayıs tarihinde eğitim alanınızdaki Yeniay, ertelediğiniz ya da dilediğiniz bir eğitim grubuna kayıt yaptırmanız konusunda destekleyici olacak. Haziran ayı sizin için oldukça yoğun geçecek. 4 Haziran tarihinde kariyer evinizde ilerleyecek Mars daha fazla mesai yapmanıza sebep olabilir. Neyse ki haziranda dertler bitiyor ve şans dolu bir dönem başlıyor. İki aylık sabrınızın ödülleri bu ay alacaksınız.



LIBRA AND LIBRA ASCENDANT SIGNS

Dear Libra and Libra ascendant persons, Saturn's retrogradation in your communication house starting as of April might cause you to question yourself. Also, Mercury's retrograde in your opposite sign Aries on April 20 might challenge your two-sided relations. You can overcome it with patience. Of course you will also hear good news in April, most important of them being related to health. You may go to a long travel after April 21. Try not to spend much in May. The New Moon in your education field on May 25 will be supportive in enrolling to a training group you have delayed or you wish. June will be too busy for you. Mars's progress in your career house on June 4 might cause you to work overtime. Fortunately, the troubles end in June and a period full of chances starts. In this month, you will collect the rewards of your patience of two months.

AKREP VE YÜKSELEN AKREP BURÇLARI

Sevgili Akrep ve yükselen Akrep burçları, nisan ayı sizler için karşıt burcunuz Boğa'daki Merkür gerilemesi sebebiyle iletişimde sıkıntılar yaratabilir. Özellikle 20 Nisan tarihine kadar sakin olmaya çalışın. 15 Nisan itibariyle ileri pozisyona dönen Venüs, aşk hayatınızı olumlu etkileyecek. 6 Nisan'da gerilemeye başlayacak Satürn ise maddi alanlarınızı etkiliyor. Uzun soluklu ödemelere başlayabilir, yatırım yapabilirsiniz. Tabi önemli olan, sizi sıkıntıya sokacak ciddi borçlar yapmanızdır. Mayıs ayında ise sağlık konuları gündemde. Yeni bir spor ya da beslenme programına başlayabilirsiniz. Ya da uzun zamandır dilediğiniz forma kavuşmak için kolları sıvayabilirsiniz. 11 Mayıs'ta burcunuzdaki Dolunay, gergin ve uykusuz geceler geçirmenize sebep olabilir. Yalnızlık ve dinlenme ihtiyacı duyabilirsiniz. İçsel kuruntular ve güvensizlik sizi huzursuz edebilir. 16 Mayıs sonrası 7 Haziran'a kadarki süreçte ilişkiniz ve evliliğiniz adına yoğun bir dönem sizi bekliyor. Partnerinize ayak uydurmakta zorlanabilir, birlikte sosyal aktivitelerde bulunabilirsiniz. 9 Haziran'daki Dolunay sizi maddi açıdan gelir-gider hesap dengesi ile ilgili meşgul edebilir. 12 Haziran itibariyle Jüpiter şans gezegeni, maddi açıdan rahatlamınıza yardımcı olacak. Kendinize yeni bir yaşam yaratabilirsiniz.



SCORPIO AND SCORPIO ASCENDANT SIGNS

Dear Scorpio and Scorpio ascendant persons, due to Mercury's retrograde in your opposite sign Taurus during April, there may be difficulties in communication. Particularly try to stay calm until April 20. Venus' returning to the forward position as of April 15 will positively affect your love life. Saturn's retrograde starting as of April 6 influences your financial fields. You are likely to begin long-running payments and make investment. Of course more importantly, you mustn't incur big debts. In May, there are health issues on the agenda. You may start a new sports or nutrition programme. Or, maybe you can embark to reach the shape you have been wishing for a long time.

On May 11, the Full Moon in your sign might cause stressful and sleepless nights for you. You might want to be alone and to rest. Internal delusions and lack of confidence may hassle you. During the period from May 16 up to June 7, an intensive period in terms of your relation and your marriage is waiting for you. You may have difficulty in keeping pace with your partner and together engage in social activities.

YAY VE YÜKSELEN YAY BURÇLARI

Sevgili Yay ve yükselen Yay burçları, nisan ayı itibarıyla burcunuzda gerileyecek Satürn gezegeni sizleri 4 aylık son bir eğitim sürecine daha alıyor. Özellikle yakınlarınız, onların sağlığı ya da kendi sağlığınız ile ilgili bazı sıkıntılar ortaya çıkabilir. 11 Nisan tarihindeki Dolunay, arkadaşlıklarınızda bazı kırgınlıklar yaratabilir. 20 Nisan tarihindeki Merkür gerilemesi, 3 Mayıs tarihine kadar aşk ilişkilerinizi gözden geçirmeniz anlamına gelir. Geçmiş ilişkileriniz aklınızı karıştırabilir. Çocuklarınız varsa onlarla bu dönemde daha fazla ilgilenebilirsiniz. Mayıs ayında içsel gerginlikler yaşarken, yalnızlık ve dinlenme isteği duyabilirsiniz. 25 Mayıs'ta evlilik evinizdeki Yeniay ile partnerinizden aşk ve sevgi görecektir, mutlu olacaksınız. İlişkisi olmayan Yay burçları, yeni aşk kapınızda... 7 Haziran tarihinde evlilik

evinizde ilerleyecek Merkür aşkı yaşamınızın merkezine koyacak. Tüm enerjinizi, karşılıklı güven ve huzur sağlamaya vereceksiniz. 12 Haziran tarihinde Jüpiter'in ileri hareketine tekrar başlaması ile yılın başından beri yaşadığınız arkadaş ilişkilerinizdeki gerginliği sonlandıracak, maddi açıdan da rahatlayacaksınız.



SAGITTARIUS AND SAGITTARIUS ASCENDANT SIGNS

The Saturn planet that will retrograde in your sign as of April takes you into a final training period of 4 months. There may be difficulties particularly with your relatives, their health. The Full Moon on April 11 may lead to disappointments in your friendships. The Mercury's retrograde on April 20 means that you should go over your love relationships until May 3. Your past relationships are likely to confuse you. If you have children, you may deal with them more in this period. In May, you might experience some intrinsic stresses and want to be alone and to rest. On May 25, with the New Moon at your marriage house, you will receive love from your partner and be happy. Those Sagittarius people without a relation, new love is knocking at your door... Mercury's progress at your marriage house on June 7 will put love in the centre of your life. You will spend all of your energy to ensure mutual trust and peace. On June 12, with the start of forward movement of Jupiter again, the tension in your friendship relations you have been experiencing since the beginning of the year will come to an end and you will become at ease financially.

OĞLAK VE YÜKSELEN OĞLAK BURÇLARI

Sevgili Oğlak ve yükselen Oğlak burçları, nisan ayının ilk 10 günü iletişim evinizde gerileyen Venüs sebebiyle, kendinizi gergin hissedebilirsiniz. Venüs 15 Nisan tarihinde ilerleme başlayacak, bu dönemde enerjiniz yerine gelecektir. Aşk ilişkilerinizde geleceğe dair yaşadığımız güvensizlikten, partnerinizin ilgisi ile kurtuluyorsunuz. 20 Nisan - 3 Mayıs tarihleri arasında Merkür gerilemesi "yuva" evinize denk geliyor. Aile büyüleriyle olan iletişiminize dikkat edin. Ay sonu burcunuzdaki Pluto gerileme başlıyor. Yaşam adına önemli kararlar almanız gerekecek bir sürece giriyorsunuz. Eskilerden kopamayan siz, artık buna mecbur kalabilirsiniz. İyi tarafı bir türlü kurtulmadığınız yüklerden de bu süreçte kurtulmanız mümkün olması... Mayıs ayı sonuna kadar çocuklarınız varsa onlarla meşgul olabilirsiniz. İkizler burcundaki Yeniay ile kendinizi daha fit ve enerjik hissedebilir, spora yeniden başlayabilirsiniz. Haziran ayında Jüpiter gerilemesinin sona ermesi ile maddi açıdan rahatlıyorsunuz. Haziran ortasında kariyerinizle ilgili sevindirici gelişmeler yaşayabilirsiniz. Karşıt burcunuz Yengeç'teki Yeniay, 25 Haziran'da yeni bir aşk, ilişkinizde heyecan veya görünüşünüzde değişiklik enerjisi getiriyor.



CAPRICORN AND CAPRICORN ASCENDANT SIGNS

Dear Capricorn and Capricorn ascendant signs, due to the retrograde of Venus in your communication house during the first 10 days of April, you may feel stressful. Venus starts to progress on April 15 and your energy will be recovered during that period. You get rid of the distrust you experience in your love relationship regarding the future, thanks to the interest of your partner. Between April 20 and May 3, Mercury's retrogradation coincides with your "home" house. Be careful with your communication with the family elders. At the end of the month, Pluto starts to retrograde in your sign. You are entering into a new period requiring to make important decisions with regards to your life. You, who is stuck in the past, are likely to be forced to break away from past. Its good side is, you are likely to throw off burdens that you couldn't throw off previously, in this period... You may deal with your children, if any, until the end of May. With New Moon in the Gemini, you may feel more fitted and energetic and start sports again. In June, with the end of Jupiter's retrograde, you will feel at ease in financial terms.

KOVA VE YÜKSELEN KOVA BURÇLARI

Sevgili Kova ve yükselen Kova burçları, Nisan ayı içinde uzun yollar yapabilir, iş ya da eğitim sebebiyle araştırmalarda bulunabilirsiniz.

15 Nisan sonrası iletişim evinizde gerileyen Venüs, düz seyre geçiyor ve yanlış anlaşılmanın yarattığı gergin ortamlar eski haline dönüyor. Geçmişten gelen ilişkileriniz son 3 aydır aklınızı meşgul etmişti.

Artık tekrar önünüze bakabilirsiniz. 20 Nisan sonrası kendinizi yorgun hissedebilir, yalnız kalma arzusu duyabilirsiniz. Mayıs ayında Dolunay kariyer ve iş yaşamınızı etkiliyor. Mümkün olduğunca projelerinizi aksatmayın ve dikkatli çalışın. 16 Mayıs sonrası evinizde bazı değişiklikler yapabilir, eksiklerinizi tamamlayabilirsiniz. 25 Mayıs tarihindeki Yeniay, varsa çocuklarınız ile

ilgili sevindirici haberler getirecek. Bu dönemde aşk yaşamınız da hareketleniyor. Haziran ayındaki en güzel haber, Jüpiter para gezegeninin geri hareketinin sona ermesi olacak. Uzun zamandır var olan borçlarınızı için müjdeli gelişme ve fırsatlar oluşabilir. Haziran'da dikkat etmeniz gereken konu ise; arkadaşlıklarınız olacağı benziyor. 9 Haziran haftasında kırıcı olmamaya özen göstermelisiniz.



AQUARIUS AND AQUARIUS ASCENDANT SIGNS

Dear Aquarius and Aquarius ascendant persons, in April, you may travel a lot and make researches for business and training purposes. After April 15, Venus's retrograde at your communication house returns back to its regular course of movement and the tense circumstances caused by misunderstandings are restored. Your past relationships have been confusing you for 3 months. Now, you can again look ahead. After April 20, you may feel tired and want to stay alone. In May, Full Moon is influencing your career and business life. Do not retard your projects as much as possible and work carefully. After May 16, you might make some changes at your house and make up the deficiencies. The New Moon on May 25 will bring happy news about your children, if any. In this period, your love life is also speeding up. The best news in June is the end of the retrogradation of Jupiter money planet. There may be happy developments or opportunities related to the debts you have for a long time. The thing you must consider related to June is that you will likely to have new friends. You should be careful not to be unkind on the week of June 9.

BALIK VE YÜKSELEN BALIK BURÇLARI

Sevgili Balık ve yükselen Balık burçları, 15 Nisan tarihine kadar Venüs burcunuzda geriliyor. Bu süreçte bazı ilişkiler sonlanma riski taşıyor. Eğer uzun zamandır sorunlu giden bir ilişkiniz varsa, 15 Nisan tarihine kadar riskli sürecesiniz.

16 Nisan sonrası tekrar düz seyre geçen Venüs, ilişkilerin düzelmesine yardımcı olacak.

20 Nisan-3 Mayıs süresince, para evinizde gerileyecek Merkür maddi

açından sizi biraz zorlayabilir. Hesabınızı iyi ayarlamalısınız. 21 Nisan sonrası Haziran ayı başına kadar, aile içi agresif durumlar görünüyor. Büyükler ile aranız açılabilir. Mayıs ayında ise maddi açıdan biraz rahatlayacaksınız. 11 Mayıs tarihinde, Akrep burcundaki Dolunay uzun yol planlarında gecikmeler ya da ertelemeler yaratabilir. Ani yolculuklar ve eğitimler yorulmanıza sebep olabilir. Haziran ayında, aşk yaşamınızda yoğunluk görünüyor. 9 Haziran tarihinde Yay burcundaki Dolunay, iş ortamınızda gerginliğe sebep olabilir. 12 Haziran tarihinde ileri pozisyona geri dönecek Jüpiter, herkes için maddi anlamda artık rahatlamaya yardımcı olacaktır. Böylece borçlarınız azalacak, geliriniz artacak.



PISCES AND PISCES ASCENDANT SIGNS

Dear Pisces and Pisces ascendant signs, Venus is retrograding in your sign up to April 15. In this period, some relationships have a risk of finishing. If you have a problematic relationship for a long time, you are at risk until April 15. Venus's returning back to its regular course of movement after April 16 will help to restore relationships. Mercury's retrograde in your money house between April 20 and May 3 might somewhat challenge you financially. You should arrange well your finances. There will be aggressive situations in the family from April 21 up to the end of June. You may fall out with your elders. You will feel at more ease financially in May. On May 11, the Full Moon in Scorpio might cause delays in your long-distance travel plans. Sudden travels and trainings may cause you to get tired. There is intensity in your love life in June. The Full Moon in the Sagittarius on June 9 may cause tension at your business environment. Jupiter's advance in its position on June 12 will help everybody to be able to breathe easily again in terms of financial issues. Thus, your debts will decrease and your income will increase.

SUDOKU KOLAY / EASY

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

1

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

2

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

3

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

4

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

1

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

2

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

3

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

4

SUDOKU ORTA / MODERATE

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

1

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

2

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

3

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

4

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

1

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

2

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

3

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

4

SUDOKU ZOR / DIFFICULT

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

1

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

2

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

3

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

4

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

1

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

2

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

3

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

4

SİMİT SARAYI VE SİMİT SARAYI MAHALLE ADRESLERİ ◊ SİMİT SARAYI AND SİMİT SARAYI MAHALLE ADDRESS

***Üsküdar Simit Sarayı** Mimar Sinan Mh. Selmani Pak Cd. No:30-1 Üsküdar
Venezia Simit Sarayı Karadeniz Mah. Eski Edirne Asfaltı Cad. Viaport Venezia Outmet AVM / İstanbul
***Vialand Simit Sarayı** Yeşilpınar Mahallesi, Girne Caddesi, Vialand AVM, Yeşilpınar, Eyiüp
Vialand Tempark Simit Sarayı Yeşilpınar Mahallesi, Girne Caddesi, Vialand AVM, Yeşilpınar, Eyiüp
Via Port Simit Sarayı Yenişehir Mah., Dedepaşa Cad., Viaport AVM, No:2/3 Kurtköy
***Via Port Meydan Simit Sarayı** Yenişehir Mah. Dedepaşa Cad. No:19. Via Port AVM Gençlik Meydanı – Pendik
White Hill AVM Simit Sarayı Karadolap Mh. Atatürk Cd.
 No:13 D:22 Yeşilpınar-Eyiüp
Yenibosna Koçtaş Simit Sarayı Koçtaş AVM
***Yenişehir Simit Sarayı** Aksaray, Mustafa Kemalpaşa Cad., No: 56 Fatih
***Zeytinburnu Simit Sarayı** 58. Bulvar No:112
212 AVM Simit Sarayı Mahmutbey Merkez Mah., Taşocağı Cad., No: 5 K:2 Bağcılar-İkitelli
İZMİR Folkart Towers Simit Sarayı
 Adalet Mah. Mana Bulu. No:37 35530 İzmir
Alsancak Simit Sarayı Kültür Mh. Gül Sokak.
***Konak Simit Sarayı** Akdeniz Mh. Gazi Blv. Konak
KAHRAMANMARAŞ *Kahramanmaraş Simit Sarayı
 Şazi Bey, Batı Çeure Yolu No:4 Merkez (Yakında)
KARABÜK *Safranbolu Simit Sarayı: Atatürk Mah. Eğitimciler Caddesi No:3 Safranbolu
KAYSERİ *Kayseri Simit Sarayı Selimiye Mah., O. Kauncu Blv., BYZ Garage AVM, Z33, Melikgazi
Mix Kayseri Yaşam Merkezi Simit Sarayı Melikgazi Mah. Aşık Veysel Bulu. 22/2-02 Melikgazi / Kayseri
KOCAELİ Gebze Simit Sarayı Hacı Halil Mah., Hükümet Cad., No:100. Gebze
Gölcük Simit Sarayı Merkez Mah., Cumhuriyet Cad., Anıt Park İçi, No: 8. Gölcük
İzmit N City Avm Simit Sarayı Karabaş Mah., Oraniral Salim Dervişoğlu Cd. No:102
***İzmit -41 Simit Sarayı** Sanayi Mh. Ömer Türkçabalı Bul. No:7/27 Burda Avm
TÜBİTAK-Gebze Simit Sarayı Dr.Zeki Acar Cd. Boris Mah. Tubitak Gebze Yerleşkesi No.1 Marmara Teknokent
KONYA Selçuklu Simit Sarayı Alaadin Bulvarı, No:13
***Konya Kule Site AVM Simit Sarayı** Musalla Bağları Mh. Kule Cd. Kule Site AVM Zemin kat No:8/104
KÜTAHYA Kütahya Simit Sarayı Servit Mah., Mithatpaşa Cad., Çarşı Hilton AVM, Sitesi B/1-15
MALATYA *Malatya Park AVM Simit Sarayı İnönü Mah. İnönü Cad. No:192/255
MANİSA Salihli Simit Sarayı Kurudere Cad., No:4
MERSİN *Mersin Forum Simit Sarayı Güvenenler Mah., 20. Cad., Forum AVM A BL. No:1 Yenişehir
NEVŞEHİR *Nevşehir Simit Sarayı 2000 Evler Mah. Zübeyde Hanım Cad. No:143
SAMSUN *Terminal Simit Sarayı Hafif Raylı Sistem Üniversite Son Durağı. Atakum
***Vefa AVM Simit Sarayı** Orta Mah. Kızılay Cad. No: 48/12 Çarşamba
***Samsun Piazza Simit Sarayı** Çarşamba Cad., No: 52 Z-53
 Eski Otagar Mevkii, Canik
Samsun Çiftlik Simit Sarayı Karadeniz Mahallesi İstiklal Caddesi No:139 İlladim
SİVAS *Sivas Üniversite Simit Sarayı Yenişehir Mh. Kayseri Cd. 39/3/1
ŞANLIURFA *Şanlıurfa Caddesi Simit Sarayı

Sultan Fatih Mah. Halite Nusret Zorlutuna Cd. No:14 Beyaz Konak, Halilüye
TEKİRDAĞ Trend Çorlu Simit Sarayı Kazımîye Mah., Omurtak Cad., No:24/B Çorlu-Tekirdağ
Çorlu Kazımîye Simit Sarayı Kazımîye Mah., Omurtak Cad., No:24/B Çorlu-Tekirdağ (Yakında)
***VAN Van Simit Sarayı** Cumhuriyet Cad., No:72
***Van Erciş Simit Sarayı** Vanolyu cad. Devlet Hast. Karşısı Burak Apt. Zemin Kat. Erciş
YALOVA Yalova Simit Sarayı Yalı Cad., No:41/a
SİMİT SARAYI MAHALLE MAĞAZALARI
***Adana Turgut Özal Bulvarı Simit Sarayı Mahalle** Güzelyalı Mah. Gökkuşuğu Kauşağı Turgut Özal Bulvarı Metin Apt. Altı No:19/20 Çukurova Adana
Antalya Konyaaltı Simit Sarayı Mahalle Arapsuyu Mh. Atatürk Bulvarı No:25 C1
Ankara Emek Simit Sarayı Mahalle Emek Mah. Bişkek cd No:213/Çankaya Ankara
Ankara Çayyolu Simit Sarayı Mahalle Prof.Dr. Ahmet Taner Kışlalı Mah. Park Caddesi 34 / A (2864 sk) Çayyolu Çankaya / Ankara
Avrupa Konutları Tem 2 Simit Sarayı Mahalle Mevlana Mah. Hekimsuyu cd.118-01 Gaziosmanpaşa İstanbul
Aydın Simit Sarayı Mahalle Zafer Mahallesi Üniversite Varyantı Caddesi Adnan Menderes Üniversitesi No:18 Efeler
Aydın Alesta AVM Simit Sarayı Mahalle Zafer Mah. Üniversite Varyantı Cad. No:18/28 Efeler / Aydın
Bahkesir Güre Simit Sarayı Mahalle Güre mah. Çanakale asfaltı 53 evler yanı Edremit
Batışehir Simit Sarayı Mahalle Demirkapı, Güneşli Mahmutbey Çıkış Yolu No:10, Bağcılar/İstanbul
Batman Park Mahalle Simit Sarayı Kültür Mh. Turgut Özal Bulvarı Batman Park AVM Merkez Bayar Cad. SS Mahalle Bayar Cad. B Blok 89/B No:29 Dükkan 4-5 Kozyatağı
Beylikdüzü Beymahall Simit Sarayı Mahalle Cumhuriyet Mh. 1988 Sk. Beymahall No:7/89 Beylikdüzü
***Barıca Simit Sarayı Mahalle** İstasyon caddesi Danca Park Avm Danca/Kocaeli
Çanakale Troypark Avm Simit Sarayı Mahalle Barbaros mah. Troya Cad. No:2
Ereylin Avm Simit Sarayı Mahalle Müftü Mh. Erdemir Cd. No:110 Kız Ereğli Zonguldak
***Fethiye Simit Sarayı Mahalle** 2.etap Sahil Bandı, Akdeniz Cad. No:7, Fethiye Merkez/Muğla
Gazemir Hilton Simit Sarayı Mahalle Fatih Mh. Ege Cd. No:4/H Gazemir, Sarınc, İzmir
Giresun Simit Sarayı Mahalle Hacı Mithat Mah. Alparslan Cd. No:33/C Merkez –Giresun
Göztepe OPET Mahalle (corner) –Simit Sarayı Feneryolu Mh. Fahrettin Kerim Gökay Cd. No:140 Göztepe İst.
İdealistpark Simit Sarayı Mahalle Madenler Mh. İdealist Kent Cd. No:5A/3 Ümraniye/İstanbul
İzmir Alioğa Simit Sarayı Mahalle K. Dirik Mh. İstiklal cd. No: 80/E Alioğa
Kayseri Simit Sarayı Mahalle Sahabiye Mah. İstasyon Cd. Bakioğlu Ap. No:16/B Kocasinan
Kazanker Simit Sarayı Mahalle Şemsettin Günaltaş Cad. Hisar Apt. No:94 Dükkan 1 ve Dükkan 2 Kadıköy İstanbul
Keşan Bendis Simit Sarayı Mahalle Enez Kauşağı, 22800 Keşan Edirne
Küçükbakkalköy Simit Sarayı Mahalle İçerenköy Mah. Kauşağı Cad. No:60 62A Küçükbakkalköy Ataşehir/İstanbul
Konya Simit Sarayı Mahalle Konya Selçuklu Ahmet Hilmi Nalçacı Cd No 69
Kozyatağı Simit Sarayı Mahalle Atatürk Cd. Dilikum Sitesi 6.Blok No:57/c İstanbul
Lara Simit Sarayı Mahalle Tekelloğlu Cd., Astur Ceylan Sitesi D Blok No:82 Muratpaşa, Antalya (Yakında)

(Yakında)
Mersin İhsaniye Simit Sarayı Mahalle İhsaniye Mahallesi, Bahçeler Cd. Ofis Royal İş Merkezi No:22/3
Mersin Mezitli Mahalle Simit Sarayı Atatürk Mahallesi, Vali Şenal Engin Caddesi, No:12/B
Mersin Yenişehir Simit Sarayı Mahalle Çiftlikköy Mh. 32176 Sk. No:5 Arıcan Perspective Ofis 40 nolu bağımsız bölüm Yenişehir
Nazilli Bamboo AVM Simit Sarayı Manalle İsabeyli Mh. 11. Cd. No:34-3/C Nazilli Aydın
Neveşehir Simit Sarayı Mahalle Yeni mahalle yeni kayseri caddesi no:9/D Neveşehir
Ordu Simit Sarayı Mahalle Şarkıye Mah. Kazım Karabekir Cad. No 11/a Ordu (Yakında)
Özlüce Simit Sarayı Mahalle Uğur Mumcu Bul. 413.sk Özlüce Bursa
***İdealistpark Simit Sarayı Mahalle** Madenler Mh. Palandöken Caddesi, No:13 Ümraniye/İstanbul (Yakında)
Pashadar Simit Sarayı Mahalle Muratpaşa Mah. Eski Edirne Asfaltı Cad.No:1/19 Bayrampaşa
Serik Simit Sarayı Mahalle Orta Mh. Atatürk Cad. 1033 sk. Ahmet Özpınar İş merh. No :6 Serik –Antalya
Siirt Simit Sarayı Mahalle Hükümet Cd. No:92 Siirt Park Avm Merkez/Siirt
Şerifali Simit Sarayı Mahalle Mehmet Akif Mahallesi Elalmış Caddesi No: 32/C Tuzla İş GYO Simit Sarayı Mahalle İçmeler Mah. D100 Karayolu Cad. 44A/7 Tuzla, İstanbul
***Uşak Simit Sarayı Mahalle** Cumhuriyet Mah. Atatürk Meydanı No:16/A-16/B Uşak
Ümraniye Can Park Avm Simit Sarayı Mahalle Can Park Avm –Alemdağ Cad. Yamanevler Mah. No:169 Ümraniye 1. Kat dükkan no:131 (Yakında)
ABD *New York 5. Caddesi Simit Sarayı 435 Fifth Avenue New York NY 10016.
ALMANYA Berlin Simit Sarayı Karl-Marx strasse 82
Frankfurt Simit Sarayı Kaiserstrasse 44
Frankfurt am main, GPRS: 50°06'32.3"N 8°40'11.4"E
***Düsseldorf Simit Sarayı** Worringerstraße 142 40210 Düsseldorf, GPRS: 51°13'18.2"N 6°47'40.4"E
Giessen Simit Sarayı Bahnhofstraße 102 35390 Giessen
***Mannheim Simit Sarayı** Kurpfalzstraße R1,1 68161 Mannheim.
***Köln Venloer Simit Sarayı** Venloer Strasse 280, Köln GPRS: 50°56'53.2"N 6°55'15.8"E
AZERBAJCAN Azerbaycan Simit Sarayı Mardanov qaradashları 15A, Bakı
DUBAİ Dubai Citywalk Citywalk Boulevard Unit 11A-2 P O Box 390024
BELÇİKA *Antwerpen Simit Sarayı de Keyserlei 13-15 2018 Antwerpen, GPRS: 51°13'03.9"N 4°25'01.6"E
HOLLANDA *Amsterdam Simit Sarayı Kinkerstraat 224 1053 EM Amsterdam, GPRS: 52°21'56.2"N 4°51'58.3"E
Amsterdam Simit Sarayı Doppermarkt Yakında
Amsterdam Dam Meydan Simit Sarayı Nieuwendijk 224 1012 MX
***Amsterdam Arena Simit Sarayı** Bijmerplein 1006 / 1102 ML Amsterdam
***Den Haag Simit Sarayı** Hobbemapplein 99 2526 JD Den Haag, GPRS: 52°04'02.9"N 4°17'53.1"E
***Den Haag Simit Sarayı** Gedemtegracht 88, 2512 KB Den Haag, GPRS: 52°04'37.6"N 4°18'56.1"E
***Deventer Simit Sarayı** Pikeursbaan, 78 A, 7411 GW Deventer, GPRS: 52°15'12.5"N 6°09'50.6"E
Lijnbaan Simit Sarayı Lijnbaan 119A 3012 EN Rotterdam, GPRS: 51°55'09.5"N 4°28'37.0"E
***Bejlerlandselaan Simit Sarayı** Bejlerlandselaan 42-44 3074 EK Rotterdam, GPRS: 51°53'46.2"N 4°30'46.6"E
***Meent Simit Sarayı** Meent 15A 3011 JA Rotterdam, GPRS: 51°55'26.6"N 4°29'08.6"E
Eindhoven Simit Sarayı Nieuw straat 23 Eindhoven (Yakında)

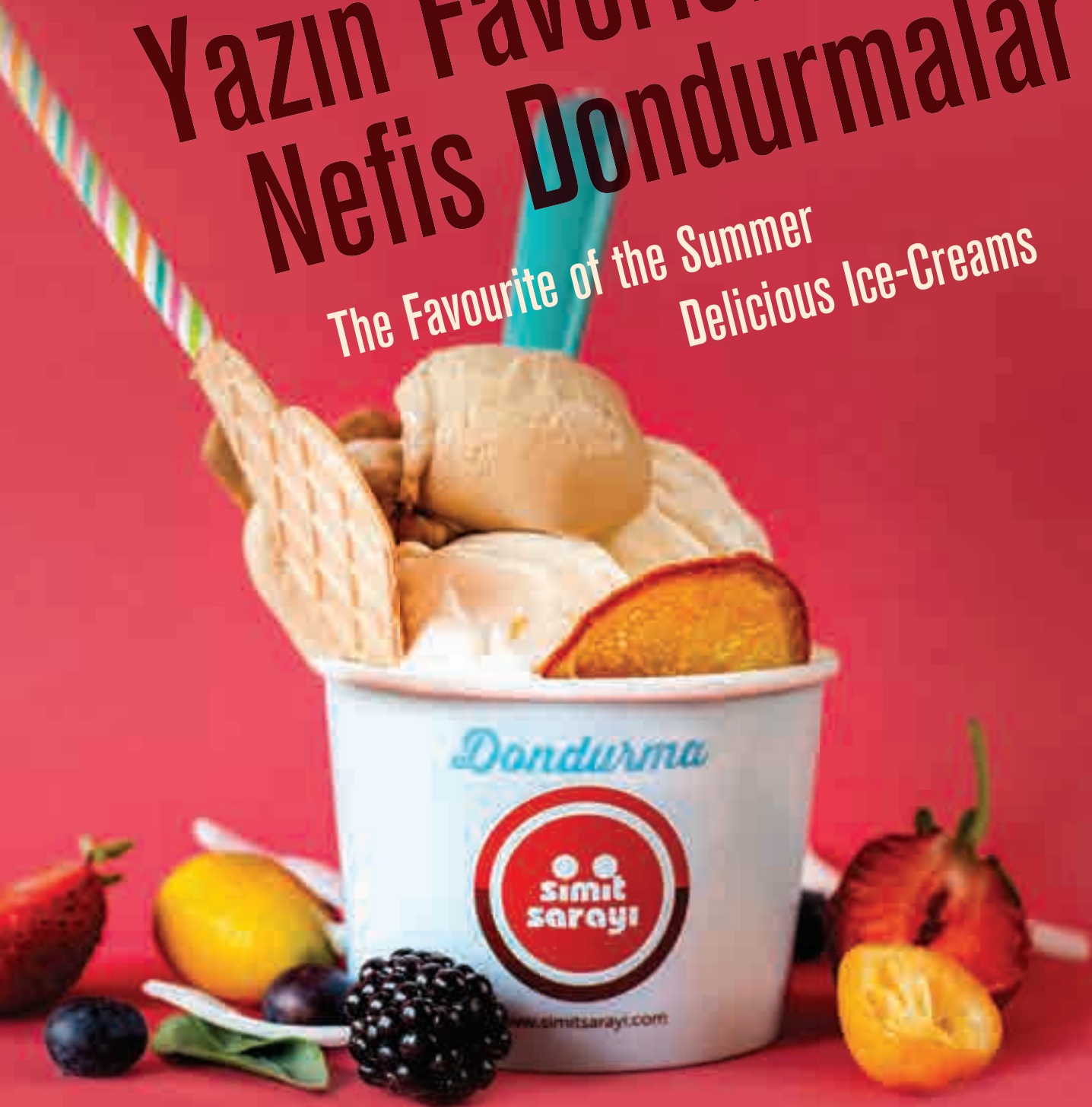
Utrecht Simit Sarayı Vredenburg 150-151 (Yakında)
Almere Simit Sarayı Almere Central Station (Yakında)
İRAK Irak Simit Sarayı (Yakında)
İNGİLTERE 33 Villiers Simit Sarayı WC2N 6ND Londra
Londra Oxford Street Simit Sarayı West One Shopping Centre 381
Southampton Row Simit Sarayı 102, WC1B 4BL, London
Londra Bond Street Simit Sarayı Bont Street Metro İst. Girişi
Piccadilly Circus Simit Sarayı 1 Piccadilly Circus The London Pavillion Unit 10/11 Piccadilly W1J 0DA
68 Oxford SS W1D 1BN, London
Greenwich Simit Sarayı 29-31 Greenwich Church St, London SE10 9BJ
Dalston SS (Yakında)
Green Lanes SS (Yakında)
İSVEÇ İsveç Simit Sarayı Mall of Scandinavia Mäster Samuelsgatan 20 Box 7846 103 98 Stockholm
KIBRIS *Gazi Magusa Simit Sarayı Doğu Akdeniz Üniversitesi
Girne Amerikan Üniversitesi Simit Sarayı Karmi Kampüsü
Girne Liman Simit Sarayı Kyrenia north Girne
Ercan Havalimanı Simit Sarayı Dış Hatlar Gidiş Terminali
KATAR Katar Simit Sarayı (Yakında)
KUVEYT Kuveyt E-Mall Simit Sarayı Beirut Street E-Mall Al Safat Tower No 14 Kuwait City, Kuwait
MİSİR *New Cairo Simit Sarayı Al Salam Axis, Awal Al Qahera Al Gadida, Mobil Station, New Cairo,
SUUDİ ARABİSTAN Abha Airport Simit Sarayı Kiosk Abha Airport, Abha, 62439
***Al Nakheel Mall 1** Al Nakheel Mall, Riyad
Al Nakheel Mall 2 Al Nakheel Mall, Riyad
Al Salaam Mall Jeddah Simit Sarayı Prince Majid Rd, Jeddah
Aziz Mall Simit Sarayı Al nuzhan Street, Aziz Mall Gate 3 Jeddah
Cidde Haifa Mall Simit Sarayı Falastin Road, Al-Ruwais, Haifa Mall, Gate 3 Jeddah
Dhahran Mall Simit Sarayı Doha Al Janubiyah, Mall of Dhahran, gate 5, Dhahran/Al Khobar
Dhahran Mall Simit Sarayı Kiosk Mall of Dhahran Blvd, Doha Al Janubiyah, Mall of Dhahran, Gate 13, Dhahran 34457
Tala Mall Simit Sarayı Tala Mall-King Abdul Aziz Road, Exit 5, Central, Riyadh Saudi Arabia
Mekke Simit Sarayı Abraj Al Bait Center, Zam Zam Tower, Haram Holy City Of Makkah, Mekke, GPRS: 21°25'09.2"N 39°49'32.4"E
Zam Zam Tower Simit Sarayı Makkah Zam Zam Tower
Hilton Makkah Simit Sarayı Al Haram / Makkah Saudi Arabia
Hayat Mall Simit Sarayı King Abdulaziz Road, Riyadh
***Hail Salma Mall Simit Sarayı** Central, King Saud Road, opposite of Hail Chamber of Commerce, Hail 11333
Makkah Mall Simit Sarayı King Abdullah Rd, Mecca
Medine Al Noor Mall Simit Sarayı Suudi Arabistan, Medine
Medine Airport Simit Sarayı Prince Muhammed Bin Abdulaziz Havalanı Departure 3 Arab Mall Simit Sarayı Al Nuzhah Street Mall of Arabia Cidde
Othaim Mall Simit Sarayı Eastern Branch Road, Rawbah, Othaim Mall, Gate 4, Riyad
Riyadh Airport 2 (Terminal 1) Simit Sarayı Kiosk King Khaled International Airport, International Departures, Riyadh, 62439
Jeddah Airport Simit Sarayı Al Nuzhah Street Mall of Arabia Cidde/ Suudi Arabistan
ÜRDÜN Ürdün Simit Sarayı (Yakında)

* MUTFAK KONSEPTLİ MAĞAZALARIMIZ



Yazın Favorisi Nefis Dondurmalar

The Favourite of the Summer
Delicious Ice-Creams



*Seçili mağazalarımızda bulunmaktadır.

*Only in selected restaurants.

www.simitsarayi.com

[/simitsarayoofficial](https://www.instagram.com/simitsarayoofficial)

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



Ferahlatan lezzet Ev Yapımı Limonata

Refreshing Delight, Homemade Lemonade