



GÜZELLİK

Güzelliğiyle bakışları üzerine çekmek isteyen kadınlara makyaj ipuçları...
sf 10



AYIN FESTİVALİ

15. İstanbul Bienali 16 Eylül-12 Kasım tarihleri arasında. Bu yılki tema "İyi Bir Komşu".
sf 12

BENİM TATİLİM

Sonbahar, kültür turları için en güzel mevsim. Bu turları kaçırmayın! sf 6



BENİM SEÇTİKLERİM

Beylikdüzü Migros AVM vitrinlerine yeni çıkan ürünler, son trendler...
sf 4-5



BENİM BURCUM

Burcunuz ne söylüyor? Hande Kazanova Gazete'M okurları için yazdı.
sf 15

App Store /bmigrosavm
beylikdüzumigrosavm.com

Gazete

Sayı: 167 Eylül / Ekim 2017 Beylikdüzü Migros AVM'nin ücretsiz yayınıdır



KONSER

9 Eylül
Cumartesi
Saat: 22.00

Sertab Erener
20 YIL Özel Konseri
Lazer ve havai fişek gösterileri

KRALPOP
RADIO

ORGANİZASYON
Beylikdüzü

OKULA DÖNÜŞ

Çocuklarını yeni eğitim yılına hazırlamak isteyen veya ilk kez bu heyecanı yaşayacak olan aileler için mağazalarımız, 15-22 Eylül tarihleri arasında "Okul Açılış Fuarında" birbirinden renkli kırtasiye ve okul araç-gereçleri sunacak. Beylikdüzü Migros AVM mağazalarının katılımlarıyla gerçekleşecek olan fuar, zemin katta sizleri bekliyor.
sf 2



BENİM GAZETEM

iPad'e özel tasarlanan gazetemize ulaşmak için, App Store'dan Beylikdüzü Migros AVM Gazete'M uygulamasını indirmeniz yeterli.





En Akıllı Sergi Geliyor

Beylikdüzü Migros AVM 06 -22 Ekim tarihleri arasında Euro Science Bilim Merkezi'ne ait olan Akıl Oyunları (Phanomenta) Sergisi'ne ev sahipliği yapıyor. Çocuklarımızın kendileri deney yaparak öğrenmelerini sağlamak amacıyla tüm çocuklarımızı bu keşfi doya doya yaşamaya davet ediyoruz. Almanya'nın köklü merkezlerinden Flensburg ve Lüdenscheid şehirlerinde bulunan aynı isimli müzelerde yer alan deneylerin bir bölümünü içeren Akıl Oyunları sergisi, 17 gün boyunca ücretsiz olarak özel rehberler eşliğinde tüm ziyaretçilerimizi ağırlayacak.

20. Yılımızı Sertab Erener'le Kutluyoruz

Beylikdüzü Migros AVM, 20. yılını muhteşem bir etkinlikle kutluyor. Ünlü sanatçı Sertab Erener, 20. yıl kutlamalarımız kapsamında muhteşem bir konser verecek. Sizlere değerli hediyeler kazandırmaya devam eden Beylikdüzü Migros AVM, 20. yıl özel çekilişinde 2016 model Mercedes-Benz C180 Comfort marka otomobil, iPad Air 2 ve iPhone 7 hediye ediyor. 24 Nisan 2017 tarihinde başlayan kampanyamız 27 Ağustos 2017 tarihinde sona erecek. Bu kampanya ile Beylikdüzü Migros AVM, bir talihi ziyaretçimiz 2016 model Mercedes-Benz C180 Comfort markalı otomobili kazanırken, 2 kişi iPad Air 2 ve 2 ziyaretçimiz de iPhone 7 kazanacak.

Kazananlar 8 Eylül'de belli olacak!

Kampanyaya katılarak sürpriz hediyeler kazanmak isteyen ziyaretçilerimizin, alışveriş yaptıkları fatura veya fişlerini AVM içerisinde bulunan kampanya kayıt alanına giderek ibraz etmeleri yeterli olacak. Kampanyanın çekilişi 5 Eylül'de noter huzurunda gerçekleştirildikten sonra kazananlar 08 Eylül'de Milliyet Gazetesi'nde duyurulacak.

Talihimiz, otomobilinin anahtarını Sertab Erener'den teslim alacak. Lazer ve havai fişek gösterileriyle renklenecek gecede Erener, 20. Yıl pastamızı da kesecek. 9 Eylül Cumartesi, saat 22.00'de Sertab Erener konserinde buluşalım...



Saygıyla Anıyoruz

Beylikdüzü Migros AVM, Atatürk Haftası'nda Ulu Önder Atatürk'ü çok özel bir sergiyle anacak. Atatürkçü Düşünce Derneği tarafından tasarlanan sergimize tüm ziyaretçilerimiz davetlidir.



İstanbul'a Bir de Havadan Bakın

Beylikdüzü Migros AVM, ziyaretçilerini mutluluktan havalara uçuracak bir etkinlik hazırladı. Eylül ayı içerisinde Beylikdüzü Migros AVM Kartı ile en çok alışveriş yapan dokuz şanslı ziyaretçimiz ve eşleri, deniz uçağı ile İstanbul'u havadan görme şansını yakalayacak. Kazanan çiftlerimiz hava şartlarına bağlı olarak ekim ayının ilk haftasında uçacak.



Okula Dönüyoruz

Okulların açılmasına kısa bir sürenin kaldığı şu günlerde Beylikdüzü Migros AVM'de okula dönüş heyecanı başladı. Çocuklarını yeni eğitim yılına hazırlamak isteyen veya ilk kez bu heyecanı yaşayacak olan aileler için mağazalarımız 15 -22 Eylül tarihleri arasında "Okul Açılış Fuarında" birbirinden renkli kırtasiye ve okul araç-gereçleri sunuyor. Beylikdüzü Migros AVM mağazalarının katılımlarıyla gerçekleşecek olan fuar; ziyaretçilerini alışveriş merkezinin zemin katında kurulan stantlarda okul çantasından cetvele, defterden kaleme kadar her türlü kırtasiye malzemesini çocuklarla buluşturacak.

Yaşasın! Çocuk Kulübümüz 23 Eylül'de Açılıyor

Beylikdüzü Migros AVM'de Çocuk Kulübü etkinlikleri okul dönemi ile birlikte yeniden başlıyor. 23 Eylül'den itibaren her hafta sonu 14.00-18.00 saatleri arasında gerçekleşecek atölyelerde, çocuklar el becerilerini geliştirici, görsel ve işitsel zekayı arttıran, düşünme becerileri sağlayan aktivitelere katılma şansı yakalayacak. Bireysel ve takım halinde yapılacak çalışmalarda eğlenerek öğretmeyi hedefleyen tüm atölyelere katılım ücretsizdir.

23 Eylül, Cumartesi

14:00-15:00 Masa saati yapımı
15:30-16:30 Çim adam yapımı
17:00-18:00 Ahşap tepsi boyama

24 Eylül, Pazar

14:00-15:00 Evadan el çantası yapımı
15:30-16:30 Ahşap takı kutusu boyama
17:00-18:00 Ahşap saat kutusu boyama

30 Eylül, Pazar

14:00-15:00 Evadan kol çantası yapımı
15:30-16:30 Maske boyama
17:00-18:00 Seramik boyama



Cumhuriyet Coşkusu

7'den 77'ye tüm ziyaretçilerimiz ile 29 Ekim Cumhuriyet Bayramı coşkusunu, 30 Ağustos Zafer Bayramı'nda olduğu gibi, alışveriş merkezimizde Trio müzik ekibi ile gün boyunca yaşayacağız. Bu özel günde ziyaretçilerimizi bayram coşkusunu paylaşmak için Beylikdüzü Migros AVM'ye bekliyoruz.



Düşündük, Yarıştık, Kazandık...



Beylikdüzü Migros AVM çocukları satranç turnuvasında buluştu. Bu yıl üçüncüsü düzenlenen Satranç Turnuvası'nda performans gösteren çocuklar ile aileleri, eğlence dolu bir hafta sonunu geride bıraktı. 1997 yılından bu güne her yaştan ziyaretçisini ağırlayan Beylikdüzü Migros AVM, "Hamle Sırası Sende" sloganıyla organize ettiği Beylikdüzü Migros AVM 3. Satranç Turnuvası'nda bu kez de çocukları bir araya getirdi. 19-20 Ağustos tarihleri arasında etkinlik alanında gerçekleştirilen turnuva, gerek katılım gerekse izleyiciler açısından yoğun ilgi gördü. Turnuvada dereceye giren oyuncular drone, hediye çeki ve özel yapım satranç takımı gibi sürpriz hediyelerin sahibi oldu.

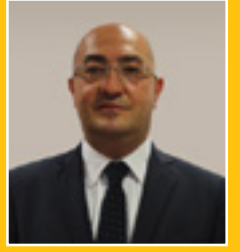
Evlilik Hazırlıkları Tamam!

Evlilik hazırlıkları yapanları Beylikdüzü Migros AVM'de 8-16 Temmuz tarihleri arasında kurulan "Evlilik Fuarı", dopdolu fırsatlar ile karşıladı. Mağazalarımızın aktivite alanında kurduğu stantlarda ziyaretçilerimiz aradıkları pek çok ürünü bularak farklı indirim ve kampanyaları yakalama şansı elde etti. Beylikdüzü Migros AVM'de bulunan çeşitli ihtiyaca yönelik mağazaların katılımıyla gerçekleşen bu aktivitede ziyaretçilerimiz dekorasyondan ev gereçlerine tüm trendlere yorulmadan kolayca ulaşabildiler.



Değerli Okuyucularımız,

Beylikdüzü Migros AVM olarak, sizlerin de desteğiyle her geçen gün başarılarımıza bir yenisini ekliyoruz. Geçtiğimiz ay uluslararası arenadaki başarılarımıza bir yenisini daha ekledik ve iş dünyasının prestijli ödülllerinden Stevie Awards'tan Komşuköy projemizle iki kategoride iki ödülle döndük. 20 yıldır siz ziyaretçilerimizle birlikte oluşturduğumuz sinerjinin bu başarıya ulaşmamızda büyük katkısı olduğuna inanıyorum.



20. Yıl Konserimize Davetlisiniz

Sizlerin destekleriyle ulaştığımız 20. yılımızı ünlü sanatçı Sertab Erener'in 9 Eylül'de Beylikdüzü Migros AVM'de vereceği muhteşem bir konser ile kutluyoruz. 20. yıl etkinliklerimiz kapsamında düzenlediğimiz hediye çekilişi kampanyamızda 1 adet 2016 model Mercedes-Benz C180 Comfort marka otomobil kazanan talihimiz de anahtarını yine Sertab Erener'den konser gecesi teslim alacak. Lazer ve havai fişek gösterileriyle renklenecek gecede Erener, 20. yıl pastamızı da kesecek. Ücretsiz olarak sunulacak konsere tüm ziyaretçilerimizi bekliyoruz.

Okul Heyecanı ve Çocuk Kulübümüz

Beylikdüzü Migros AVM'nin açıldığından bu yana en değerli konukları minik ziyaretçileri oldu. Okul heyecanını başlatıldığı bu günlerde hem heyecanınıza ortak olmak hem de ihtiyacınız olan her şeyi bir arada bulabilmeniz için düzenlediğimiz "Okul Açılış Fuarı"nız 15-22 Eylül tarihleri arasında AVM mağazalarımızın katılımlarıyla Beylikdüzü Migros AVM'de düzenlenecek. Minik ziyaretçilerimizi sevindirecek bir başka haberimiz de Beylikdüzü Migros AVM'de Çocuk Kulübü etkinliklerinin okul dönemi ile birlikte yeniden başlıyor olması. 23 Eylül'den itibaren her hafta sonu yapılacak atölyelerde, çocuklarımız el becerilerini geliştirici, görsel ve işitsel zekalarını arttıran, düşünme becerileri sağlayan aktivitelere katılma şansı yakalayacak. Bireysel ve takım halinde yapılacak çalışmalarda eğlenerek öğretmeyi hedefleyen atölyelere katılım her zamanki gibi ücretsiz olacak.

Akıl Oyunları Sergisi

Minik ziyaretçilerimiz kadar büyüklerin de ilgisini çekeğini düşündüğümüz bir başka etkinliğimiz ise Akıl Oyunları Sergisi. Çocukların deneyler yaparak öğrenmesini sağlayan sergi 06 -22 Ekim tarihleri arasında Beylikdüzü Migros AVM'de olacak. Tüm çocuklarımızı bu keşfi doya doya yaşamaya davet ediyoruz.

Uçmaya Hazır mıyız?

Sizler için hazırladığımız bir diğer etkinliğimiz de İstanbul'a bir deniz uçağından havadan bakmanızı sağlayacak İstanbul Kanatlarının Altında başlığını taşıyor. Bu etkinliğimizde eylül ayı içerisinde Beylikdüzü Migros AVM Kartı ile en çok alışveriş yapan dokuz şanslı ziyaretçimiz ve eşleri, deniz uçağı ile İstanbul'u havadan görme şansını yakalayacak. Kazanan çiftlerimiz hava şartlarına bağlı olarak ekim ayının ilk haftasında uçacak.

Cumhuriyet Coşkusunu Birlikte Yaşayalım

20 yıldır tüm bayramlarımızın coşkusunu birlikte paylaşıyor olmaktan gurur duyuyoruz. Cumhuriyet Bayramımızı da bu yıl hep birlikte kutlayacağız. Bu coşkuyu Trio müzik ekibinin seslendireceği güzel müziklerle birlikte paylaşmak için tüm ziyaretçilerimizi 29 Ekim'de Beylikdüzü Migros AVM'ye bekliyoruz.

Gazetemizin de zengin içeriğiyle etkinliklerimiz gibi ilginizi çekeceğini umuyoruz. Markalarımızın yeni koleksiyonlarından haberleri, makyajda yeni trendleri, okula başlayan çocuklarımızın nasıl davranmamız gerektiğini anlatan uzman tavsiyeleri, sonbahar rotları, vizyonun en popüler filmlerinin yer aldığı sayfalarımızı da beğenerek okuyacağınızı umuyoruz.

Beylikdüzü Migros AVM'nin yeni sayısında ve yeni etkinliklerinde buluşmak dileğiyle...

Mustafa Bayrak

Beylikdüzü Migros Alışveriş Merkezi Müdürü

M. Bayrak



Botanik içerikler

Hafta boyunca ciltte biriken kir, yağ ve makyaj kalıntıları, kötü beslenme ve stres ile birleşince cildin yorgun, soluk ve pürüzlü görünmesine sebep olabiliyor. Yüksek tempolu iş yaşantısı ve profesyonel makyajıyla kameraların karşısında geçirdiği yorucu saatler nedeniyle Hande Erçel de, tüm bu etkenlerin cildindeki olumsuz etkilerini gidermek amacıyla L'Oréal Paris'in yeni Saf Kil ailesini tercih ediyor.

Tefal



Afiyet olsun

Tefal Titanium Character serisi, hem daha az yağla sağlıklı yemek yapmaya olanak sağlıyor hem de ısının eşit oranda dağılmasını sağlayan eşsiz induksiyon tabanı ve doğru ısıda pişirmeyi sağlayan thermospot teknolojisi sayesinde yemekleri en doğru şekilde ve gerçek lezzetlerinde hazırlamayı vadediyor.

Özel bakım

Avokado, jojoba, makadamy, argan ve Hindistan cevizi de dahil olmak üzere içerisinde 24 farklı bitkisel yağ bulunan Ashley Joy Saç Bakım Yağı, ekstra neme ihtiyaç duyan boyalı ve yıpranmış kuru saçlara derinlemesine bakım yapıyor. Ürün, 24 farklı bitkisel yağ içeriğiyle saçlara ihtiyaç duyduğu yoğun nem banyosunu yaptırıyor. Ashley Joy Saç Bakım Yağı, Watsons mağazasında.

Watsons



Okul alışverişi

Yepyeni bir eğitim öğretim yılı başlarken, anne, baba ve çocukları tatlı bir okul alışverişi telaşı sardı. Heyecan ve coşkun bir arada yaşandığı okul alışverişleri için aranan her şey Boyner'de aileleri ve çocukları bekliyor. Boyner dünyaca ünlü markalara ait ayakkabı, çanta, tekstil koleksiyonları ve Boyner tasarım ekibi tarafından hazırlanan özel markaların birbirinden renkli ve çeşitli ürünleriyle okul yolunda çocuklara neşeye eşlik ediyor.

Boyner



Akıllı teknoloji

La Roche-Posay uzmanlarının geliştirdiği UV Patch bant, en yenilikçi ürünlerden biri. Vücuda yapıştırılan ince ve esnek bir bant olan UV Patch, cep telefonuna indirilen bir uygulama aracılığıyla güneş maruziyetinizi ölçüyor ve güneş koruma ürününü en doğru şekilde vücudunuza uygulamanızı sağlıyor.



Yazın serin, kışın sıcak

Hayatı kolaylaştıran TAÇ, ilk kez Ulusal Havacılık ve Uzay Dairesi (NASA) tarafından geliştirilen ısıya duyarlı mikrokapsül teknolojisini kullanarak yenilikçi bir tasarıma daha imza attı. Isı yönetimi sağlayan TAÇ'ın yepyeni ürünü Outlast Yastık, yaz-kış rahat bir uyku isteyenlerin vazgeçilmezi olacak.

TAÇ





İndirim keyfi

Faik Sönmez'in; trendy ve modern çizgilerin hakim olduğu yaz koleksiyonunda, gün içinde ve özel gecelerde rahatlıkla kullanabileceğiniz iddialı tasarımlar mevcut. Aqua maviden tropik temalara, canlı sarılardan çarpıcı kırmızı tonlara, "sıcak yaz"ı farklı bir tarzla yaşamak için Faik Sönmez mağazaları sizi bekliyor. Yaz koleksiyonunun birbirinden zarif parçalarına indirimli fiyatlarla sahip olmak için Faik Sönmez mağazasına uğramayı unutmayın.

Faik Sönmez



Altın ışıltısı

Gülaylar, mücevher severlere muhteşem bir fırsat sunuyor. Farklı koleksiyonlardan oluşan 5.000 adet yüzükte yüzde 50 net indirim uyguluyor. Her birinden birer adet bulunan yüzüklerde karar vermekte zorlanacaksınız. Parmağınızdan çıkarmak istemeyeceğiniz ve günün her saatinde kullanabileceğiniz zamana meydan okuyan parçalarla farkınızı hissettireceksiniz.



Gülaylar

Gratis



Pürüzsüz ten

Gratis, wet n wild, mükemmel fotoğraf için yeni ten grubu ürünlerini Türkiye'de satışa sundu. Flaşlı ve flaşsız olmak üzere toplam 7 farklı ışık çekimi ile pürüzsüzlük etkisi kanıtlanan Photo Focus serisi, selfie çekimlere filtre ekleme ihtiyacını ortadan kaldırıyor. "Her ışığın altında her zaman mükemmel" mottosu ile geliştirilen seride fondöten, kapatıcı ve sıkıştırılmış pudra yer alıyor.

5M Migros



Kahve zamanı

68 yıldır kahvede tazelik ve kalite denince akla ilk gelen markalardan biri olan Tchibo'nun mükemmel kahvenin tadını çıkarmak isteyenler için sunduğu Cafissimo kahve makineleri, artık Migros'ta satışta. Cafissimo'nun Classic, Pure ve Latte modelleri mükemmel kahve veya çay hazırlayabilmeniz için üç kademeli basınç sistemine sahip.

Yeni sezona hazır

Mavi'de Kıvanç Tatlıtuğ efsanesi Sonbahar-Kış 2017 sezonunda da devam ediyor. Kıvanç Tatlıtuğ'un paylaşılan ilk fotoğrafları merakla beklenen yeni sezonun ipuçlarını veriyor.

Mavi



Flo



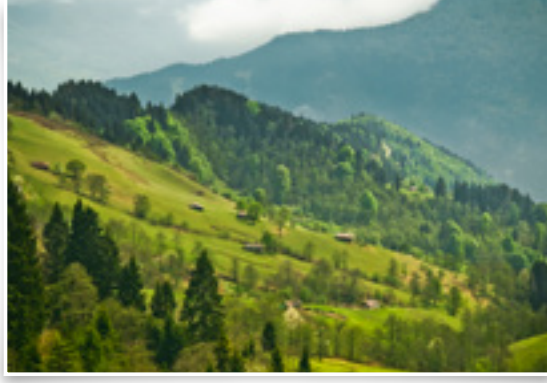
İddialı modeller

FLO şık ve fonksiyonel çantaları ile okul sezonuna yine iddialı modeller ile giriyor. Siyah, kahverengi, gri gibi temel renklerin yanı sıra özellikle mor, fuşya, kırmızı, pembe, mavi gibi birçok rengin bir arada kullanıldığı geometrik desenli çantalar da öğrencilerin beğenisine sunuldu.



Kültür Turları İçin İdeal Mevsimdeyiz!

Sonbaharda düzenlenen kültür turları, yazın sadece deniz-kum-güneş tatili yapanlar için mükemmel rotalar sunuyor. Bu turlara ve diğerlerine katılmak için Etstur ofisi Beylikdüzü Migros AVM'nin giriş katında hizmetinizdedir.



Butik Karadeniz

Karadeniz, yemyeşil doğası ve anıtsal yapıları ile size unutulmaz bir sonbahar gezisi sunuyor. Toplamda beş günlük bir geziyi kapsayan bu tur Trabzon'dan başlayıp sahil boyunca devam ederek, yaylalara çıkıyor ve Batum'a kadar uzanıyor. Turun belli başlı ziyaret noktaları arasında Sümela Manastırı, Zigana Geçidi, Hamsiköy, Uzungöl, Batum, Gönye Kalesi, Borçka Baraj Gölü, Karagöl, Kaçkar Dağları Milli Parkı yer alıyor.



Misya

Zeus, Paris, Truvalı Helen bu turda mitolojiden gerçeğe dönüşüyor. Güzel nehirler ülkesi adıyla anılan Misya Türkiye'nin belki de en güzel coğrafyasına ev sahipliği yapıyor. Turun rotasında yer alan belli başlı yerler arasında antik dönemdeki Pergamon devletinin başkenti Bergama, Ayvalık ve adaları, Aristo'nun felsefe okulunu kurduğu yer olan Athena Tapınağı, Assos, Kazdağları Milli Parkı, Truva antik kenti, Çanakkale Şehitlikleri yer alıyor.



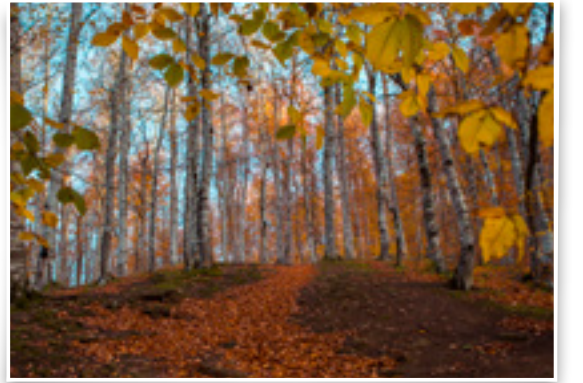
Frig Vadisi

Frig Vadisi, Afyon-Eskişehir illeri arasında yer alıyor. Kapadokya kadar bilinmese de burada da çok sayıda peribacası bulunuyor. Afyon'un İscehisar ilçesine bağlı Seydiler çevresindeki vadilerde bulunan irili ufaklı peribacaları, yörenin "Küçük Kapadokya" diye anılmasına neden oluyor. Burası volkanik aktivitelerin yoğun olduğu ve tuf birikimlerinin fazla gözlendiği bir yöre. Vadi boyunca tüm rotalar işaretli olduğundan yolunuzu kolayca bulabileceksiniz.



Beypazarı

Bölgenin kültürel detaylarıyla bezeli ahşap konaklarıyla meşhur Ankara'nın Beypazarı ilçesi, birkaç günlük kısa bir geziyle unutamayacağınız anılar biriktirmenizi sağlayacak güzelliklere sahip. Gümüşçüler Çarşısı'nda telkari takılar, Suluhan'da havuç lokumu, yöresel ürünler, zanaatkarlar ve Alaattin Sokağı sizi büyüleyecek. Yöreye özel tarhana çorbası, yaprak sarma, güveç ve 80 katlı ev baklavası ise hem midenize hem de gözünüze hitap edecek.



Safranbolu & Yedigöller Milli Parkı

Tarih boyunca pek çok medeniyete kucak açan Safranbolu, bugün UNESCO Dünya Mirası listesinde yer alan bir sit alanı ve müze kent... Kendine has mimarisiyle Safranbolu evleri, Cinci Han ve Hamamı, Hükümet Konağı, Eski Çarşı ve Kaymakamlar Konağı kentin öne çıkan mekanları. Safranbolu'yu keşsettikten sonra Yedi Göller'de doğayla olan randevunuzu kaçırmayın. Müthiş manzaraları seyrederken uzun bir yürüyüşle huzuru içinize çekin.



Bozcaada Bağbozumu Festivali

Eylül ayında birçok yerde bağbozumu şenlikleri düzenleniyor. İstanbul'a en yakın olanlarından biri de Bozcaada Belediyesi tarafından 8-10 Eylül tarihleri arasında düzenlenecek olan Bozcaada Bağbozumu Festivali. Bu tura katılan ziyaretçiler bağbozumu etkinliğine katılmak üzere bağ işçileri ile birlikte traktöre binerek bağlara yol alacak. Çiftçilerle birlikte hasat yaparak toplanan üzümleri eşek sırtında, at arabası ve traktörler ile tören alanına taşıyacak.



Likya Turu

Likya Uygarlığı, Köyceğiz'den Antalya'ya kadar uzanan bir bölgede kurulmuş uygarlık. Likya Birliği, Antik Çağ'da toplam 23 kentten oluşurken, günümüze kadar dayanabilmiş olanlar; Xantos, Patara, Tlos, Myra, Olimpos ve Simena'dır. Bölge dağlık olduğundan yoğun yerleşim alamamıştır. Bu yüzden de denizi ve koyları bakir olarak kalmayı başarmıştır. Tamamı işaretli olan Lykia yolunda yürüken deniz molası da verebilirsiniz.



Kapadokya

Kapadokya'yı keşfetmek için en güzel mevsimdir sonbahar. Vadinin tamamını görebilmek için sabah saatlerinde Aktepe'ye, öğleden sonra ise Uçhisar Kalesi'ne tırmanabilirsiniz. Göreme'nin bir kilometre ilerisinde Göreme Açık Hava Müzesi yer alıyor. Karanlık, El-Nazar ve Tokalı buradaki önemli kiliselerden birkaçı. Avanos ise Hititlerden günümüze kadar gelen çanak çömlekleriyle ünlü. İhlara'da vadi boyunca kayalara oyulmuş çok sayıda kilise bulunuyor.

Biz de sizi çok özledik!

Çocuk Kulübümüz
kaldığı yerden
23 Eylül'de
devam ediyor.


**Çocuk
KULÜBÜ**

Beylikdüzü Migros AVM



BEYLİKDÜZÜ
MİGROS
AVM



Gazete

İLİŞKİNİZİ ANINDA DÜZELTMEME YARDIMCI OLACAK

10 öneri

Her şey biraz rutine binmişken, ilişkiyi canlı tutacak bazı küçük jestler unutulur. Aslında her gün sürekli ufak jestler yaparak ilişkinizde olumlu bir değişim meydana getirebilirsiniz. Uzman Klinik Psikolog Mehmet Başkak, herkesin günlük hayatta kolayca uygulayabileceği ve sağlam temellere dayalı bir ilişkiye sahip olabileceğiniz örnek davranışları yazdı.

1



Akıllı telefonunuzu kapatın

Akşam yemeklerinde telefonunuzdan sürekli sosyal medya hesaplarınızı takip ediyorsanız, o zaman telefonunuzu kapatmanın vakti gelmiş demektir. Çok sık sosyal medya kullanımıyla ilişkideki mutluluk arasında ters orantı vardır. Bazı insanlar kızgın olduklarında, partnerlerine bir şey söylememek için telefonlarına sarılıp, ona mesaj gönderme yolunu tercih edebilirler. Bu, kişinin bir nevi partneriyle kendi arasında mesafe oluşturmak için tercih ettiği bir yöntemdir. Bir şeyi öfkelendiğinizde bunu direk olarak onunla konuşmanız daha faydalı olacaktır.

2



Yatağa aynı anda girin

Partnerinizle hiç özgürce, rahat bir zaman geçiremediğinizi mi düşünüyorsunuz? Özellikle kadınların bu konuda çok hassas olduğunu belirtmeliyim. O zaman yatağa aynı anda girmek bir çözüm olabilir. Uyku zamanı bütün gün içinde belki de baş başa kalabildiğiniz tek zaman olabilir. Geceleri geç saatte uyuyan biri olsanız bile, partnerinizle yatağa aynı saatte girebilir ve o uykuya dalana kadar yanında durabilirsiniz. Yataktayken dokunmanın elbette ki, sarılın.

4



Geçmişteki komik bir anınızdan bahsedin

İlk gördüğünüz zamanlardan, o ayaklarınızın havada olduğu zamanlardan ara ara bahsedin. Geçmişte gülünen bir olayı hatırlamak ilişkiye taze kan pompalıyor. Çünkü kişiler o olayı hatırladıklarında yeniden gülüyorlar ve rahatlıyorlar.

5



Ter attırarak bir egzersiz yapın

Düzenli egzersiz yapmanın uzun vadede yatak odasındaki dayanıklılık, güç ve esnekliği arttırdığı herkes tarafından bilinir ama ter attırarak bir egzersiz yapmanın hemen görülebilecek sonuçları da vardır. Egzersiz sonucu açığa çıkan endorfinler adrenalin akımına sebep olur, bu da cinsel olarak uyarılmanıza yardım eder.

3



Partnerinize bir fincan kahve yapın

Partnerinize olan sevginizi ifade etmek için illa her zaman büyük jestler yapmanıza gerek yok. Mesela sabahları ona bir tost yapmak gibi basit bir jest ilişkinizin düzelmesine yardımcı olabilir ya da şöyle kıvamında bir Türk kahvesini bazen siz yapmalısınız. Partnerlerin birbirlerine sık sık ufak jestler yapması mutlu bir ilişkinin göstergesidir. Sık sık ve düzenli olarak ufak jestler yaparak, ilişkinin rutinleşmesine engel olmanın yanında, ona önemli ve özel olduğunu hissettirebilirsiniz.

7



Cinselliği yatak odasının dışına taşıyın

Giriş, gelişme ve sonuç uygulamasıyla rutinleştirip resmi daireye çevirdiğiniz yatak odasını memuriyet havasından kurtarın. Cinsel yaşantınızda önemli olan ikimizin de tatmin olmasıdır, cinsellik dürtüseldir çok fazla kuralı, aşırı sınırları ve rutini sevmeyiz. Cinselliği daha önceden hiç yaşamadığınız bir odada ya da yerde deneyin. Cinsel hayatı bu gibi değişiklikler dopamin sistemini harekete geçirir.

8



Partnerinize sarılın

Sarılma ya da partnerinizin elini tutma gibi cinsellik dışı dokunmalar da ilişkinizin canlı ve sağlıklı kalabilmesi için cinsellik kadar önemlidir. Partnerinize ne kadar çok dokunursanız, birbirinize karşı kendinizi uzun vadede o kadar rahat hissedeceksiniz. Dokunma bizim rahatlatma ve sakinleşme yollarımızdan biri. Partnerinize her dokunduğunuzda, ona pozitif bir mesaj yolluyorsunuz.

6



Akşam yemekten önce dans edin

Sürekli yeni şeyler deneyen çiftlerin ilişkileri daha yüksek kaliteli. Mesela akşam yemeği zamanı yeni bir şey denemek için uygun zamanlardan biri. Yemek yaparken hoş bir müzik açın ve beraber dans etmeye başlayın, dans uymuyorsa içten bir sarılma ile açtığınız türküyü ya da şarkıya uyum sağlayabilirsiniz. Ya da mesela yemeği bu kez siz yapabilir, en azından güzel müzik eşliğinde salatayı da siz halledebilirsiniz.

9



Ona yeni bir soru sorun

Herhangi bir çift sorsanız, belki sohbet zamanlarının çoğunda işten, çocuklardan ya da arkadaşlarından bahsediyorlardır. En son ne zaman partnerinize onunla ya da ilgi alanlarıyla alakalı bilmediğiniz bir şey hakkında soru sordunuz?

10



Ona sık sık teşekkür edin

Partneriniz size yardımcı olma amaçlı ya da sizi özel hissettirecek en son ne yaptı, bunu düşünün ve ona bunun için teşekkür edin. Partnerler çoğunlukla teşekkür etmeyi unutur. Hiç partnerinize sadece hayatınızda olduğu için teşekkür ettiğiniz oldu mu?



Güzelliğin Şifreleri

Maybelline New York Makyaj Artisti Alp Kavasoglu, güzelliğiyle bakışları üzerine çekmek isteyen kadınlara makyaj ipuçları veriyor.



cildi olabildiğince kusursuz görünümlü bir hale getirmek mümkün oluyor. Ciltteki kızarıklık görünümünü nötrleyen yeşil rengi, gözaltı morluklarının görünümünü dengeleyen turuncu tonlu kapatıcı renkleri ve aydınlatıcı tonları ile öne çıkan yeni Maybelline New York Master Camo Palette, kadınların yanından ayırmak istemeyeceği ürünlerden.

Strobing Uygulaması

Doğal ve aydınlık bir ten görünümüne kavuşmayı sağlayan strobing tekniği, bronz bir görünümle birleştiğinde harika görünüm sunuyor. Maybelline New York'un özel teknolojiye sahip ürünü Master Strobing Liquid ise bu uygulama için yaratılmış mucizevi bir ürün. Mikro inciler içeren ürün; gümüş yansımali şampanya rengi ve altın rengi yansımalar içeren canlı altın rengiyle her cilt tonuna uygun. Aydınlık, sağlıklı ve her açıdan ışıltılı bir cilt görünümü için tüm yüze uygulanabilir, fondöten ile karıştırılabilir, ya da belirli bölgelere uygulanabilir. Yanaklarda ışıltılı görünüm gözlere uygulanacak uçuk parıltılı pembeler ve griler ile tamamlanabilir. Pembe nude tonlardan gri ve kahve tonlarına birbirinden etkileyici 12 renk seçeneğine sahip olan "The Blushed Nudes" far paleti bu uygulama için yardımcı olacaktır. Ayrıca bu senenin pantone rengi olarak açıklanan yeşil, bu yıl cesur kadınların kendini ifade etmesine yardımcı oluyor. Özellikle kahverengi gözlü kadınlar yapacağı yeşil bir makyaj ile senenin trendini yakalayabilirler.

Her sezon dikkatleri üzerine çeken pembeler, turuncular, kahverenginin en güzel tonlarının yanı sıra özellikle bu sezon metalik nude renkler sezona damgasını vuracağı benziyor. Strobing yılın en büyük trendi olarak varlığını devam ettirirken, aydınlık görünüm yanaklardan sonra gözle de yansıyor. Kusursuz bir cilt görünümüne ulaşmak doğru uygulama ile çok kolay. Makyaja başlamadan önce

mutlaka tüm yüze nemlendirici sürülmeli ve sonrasında makyaja geçilmeli. Ben makyajda genellikle fondöteni en son sürmeyi tercih ediyorum. İlk olarak göz makyajını tamamladıktan sonra ten makyajına geçiyorum. Kamuflej trendi, ten makyajında kusursuz görünümü elde etmek için bu sene çok moda. Ciltteki renk eşitsizliklerini dengelemek için uygulanan bu teknik ile fondöten uygulaması öncesinde

Favori Ürünler



Doğru Fondöten Seçimi

Maybelline New York Superstay 24H Fondöten hem gün boyu kalıcılığı hem de kusursuz ten görünümü sağlayan kapatıcılığı sayesinde benim favorilerim arasında. Superstay 24 Fondöten ile gün boyu taptaze ve kusursuz bir ten görünümüne sahip olmak mümkün. Kusursuz cilt görünümünü bu sene moda haftalarında sıkça gördüğümüz en büyük trendlerden biri olan çok boyutlu renk etkisi ile tamamlamak istiyorsanız; alıklıkla tamamlayabilirsiniz.

Kusursuz makyaja ulaşmak için bu ürünleri makyaj çantanıza ekleyin.

Eyelineri'da Çarpıcı Çizgiler



Gözlerin hem altını hem de üstünü çevreleyen kusursuz çizgiler ile bakışlar çok daha etkileyici. Bakışların derinliğini ortaya çıkaran siyah çerçevelerden vazgeçemeyenler, eyeliner'ların gücünden yararlanabilir. Master Ink Matte Eyeliner, yoğun karbon siyah pigmentler içeren formülü sayesinde uzun süre kalıcı yoğun mat görünüm verir.



Maskara Farkı

İddialı göz makyajı görünümünü tamamlamak için, özel fırçasıyla kökten uca hacimli, devasa kirpikler oluşturan ve sadece tek katta bile hacim veren özel fırçaya sahip Yeni Colossal Big Shot Maskara oldukça etkili olacaktır.

Kalıcı renk



Dudak makyajında da uzun süre kalıcı ve suya dayanıklı etki arayanlar ise; Maybelline New York'tan Yeni Super Stay Matte Ink 16H ruju mutlaka denemeli. Süper mat, süper kalıcı, süper yoğun renklere sahip olan bu ruj ailesi 8 rengi ile vazgeçilmezlerden olacak.

Renkli Beslen, Tatil Kilolarından Korun

Uzman Diyetisyen Nilay Keçeci Arpacı tatil kilolarına karşı etkili, metabolizmayı hızlandıran renkli besinleri anlatıyor ve içecek tarifleri veriyor.



Kilo almamak için besinleri doğru ve dengeli bir şekilde tüketmek gerekiyor. Çiğ olarak tüketilen renkli sebze ve meyveler, yağ depolanmasının önüne geçerek fit görünümü korumaya yardımcı oluyor.

Pembe içecek sizi canlandıracak

Yarım su bardağı kadar yağsız süt, 10 adet çilek, 1 kaç parça ıspanak, 1 adet salatalık ve yarım muz blender'dan geçirin. İçinde birçok besin barındıran bu pembe içecek gün boyu kendinizi tok hissedeceksiniz. Bu şekilde kilo vermeye de yardımcı olacak. Öğlen ya da ikindi ara öğünlerinde rahatlıkla tüketilebilir.

Az kalorili turuncu içecek sindirim sistemini düzenler

Bir adet portakalı sıkın, blender'dan geçirdiğiniz havucu da ekleyin. Daha sonra içine bir tutam tarçın ve zencefil atın. Hazırladığınız bu turuncu içekte başrol alan ve A vitamini depolamış olan havuç, hem faydalı hem de zararsız bir sebzedir. Uzun süre tokluk hissi yaratan ve sindirim sistemini de düzene sokan az kalorili havuç kilo verme konusunda en önemli yardımcılarından biridir. Sabah kahvaltılarında 400 cc yani bir büyük bardak kadar tüketilebilir.

Yeşil içecek yağların vücuda depolanmasını engeller

Orta boy bir muz, 1 yeşil elma, 1 adet kivi, 1 adet havuç ve birkaç parça ıspanak ve maydanozu blender'dan geçirin. Daha sonra içine 1 limon ve biraz zencefil ekleyin. Çok yoğun olursa biraz su ekleyerek sulandırabilirsiniz. Zaman geçtikçe besin değerlerini yitirebileceği için özellikle yeşil yapraklı besinlerle hazırladığınız içecekleri mümkün olduğunca çabuk tüketmelisiniz. Bu yeşil içecek yağların vücuda depolanmadan atılmasını fayda sağlar. Kalorileri fazla kaçırdığınızı düşündüğünüz günlerin ertesi günü akşam yemeğinde içebilirsiniz.

Beyaz içeceklerle toksinleri atın

Sabah kahvaltılarında 400 cc; yani bir büyük bardak oranında tüketebileceğiniz bu beyaz içecek için, yarım su bardağı yağsız ya da az yağlı yoğurda, blender'dan geçirdiğiniz 1 salatalık, birkaç parça dereotu, taze nane, maydanoz ve bir yemek kaşığı kadar zeytinyağını ekleyin. Bu içecek gün içinde hızlı bir şekilde toksin ve ödem atmanıza yardımcı olacaktır.



Yağ yakımını hızlandırmak için bunlara dikkat edin!

- 1) Günde en az yarım saat yürüyüşler yapın.
- 2) Her gün 2 litre su için.
- 3) Şeker ve şekerli gıdalardan uzak durmaya çalışın.
- 4) Hamur işleri ve yağlı yemekleri bir gün tükettiyseniz diğer gün asla tüketmeyin.
- 5) Kalorisiz diyerek günlük meyve porsiyonlarınızı aşmayın.
- 6) Kahvaltı öğünü atlamayın. Az ve sık porsiyonlar halinde ara öğün alımına dikkat ederek porsiyon kontrolü yapın.
- 7) Dondurma limitinizi günde en fazla 2-3 top olarak belirleyin.





ETKİNLİK TAKVİMİ



15. İstanbul Bienali

16 Eylül-12 Kasım tarihleri arasında gerçekleştirilecek bienalin bu yıl ki teması "İyi Bir Komşu". Bu başlık altında ev ve mahalle kavramları pek çok açıdan ele alınarak, bu kavramların tüm dünyada nasıl değişime uğradığının altı çizilecek. Bienal, ziyaretçilerini İstanbul Modern, Galata Özel Rum İlköğretim Okulu, ARK Kültür, Pera Müzesi, Asmalımescit'teki Sanatçı Stüdyosu ve Küçük Mustafa Paşa Hamamı'nda ağırlayacak. Ücretsiz gezilebilecek bienalde sergilerin yanı sıra birçok etkinlik de düzenlenecek.



Burn İstanbul Rooftop 2017

Tek bir biletle, farklı mekanlardaki konserleri izlemek isterseniz Burn İstanbul Rooftop 2017 tam size göre. Gündüzden geceye uzanacak bu keyifli yolculuk, tek biletle deneyimlenebilecek çok sayıda mekan, iyi müziğin kaliteli temsilcileri, farklı lezzetlerde kokteyl ve gastronomi alternatifleri ve eğlenceli aktiviteyi birlikte sunuyor.



Eylül-Ekim Konserleri

Mirkelam

2 Eylül, 22.00

Sanat Performance Açık hava Sahnesi

Moğollar & Hayko Cepkin

6 Eylül, 20.00

Müzik Boğaz'dan Gelir Teknesi

Koray Avcı

6 Eylül, 21.00

Jolly Joker İstanbul

Tarkan

6, 8, 9, 11, 12 Eylül, 21.00

Harbiye Açık hava Sahnesi

Halil Sezai

8 Eylül, 22.00

Jolly Joker İstanbul

Jens Lekman

8-9 Eylül, 22.00

Garaj İstanbul

Igudesman & Joo

15 Eylül, 21.00

Aya İrini

Cem Adrian

16 Eylül, 17.00 & 20.00

Kadıköy Halk Eğitim Merkezi

Birsen Tezer

16 Eylül, 22.00

Sanat Performance Açık hava Sahnesi

Erol Evgin

20 Eylül, 21.00

Harbiye Açık hava Sahnesi

Bulutsuzluk Özlemi

22 Eylül, 22.00

Moda Kayıkhanesi

Mabel Matiz

23 Eylül, 21.30

Beyrut Performance

Dany Brilant

24 Eylül, 20.00

Harbiye Açık hava Sahnesi

Jehan Barbur

29 Eylül, 22.30

Kadıköy Sahne

Mammal Hands

4 Ekim, 21.30

Salon İKSV

BİFO Açılış Konseri

19 Ekim, 20.00

Lütfi Kırdar Anadolu Auditorium

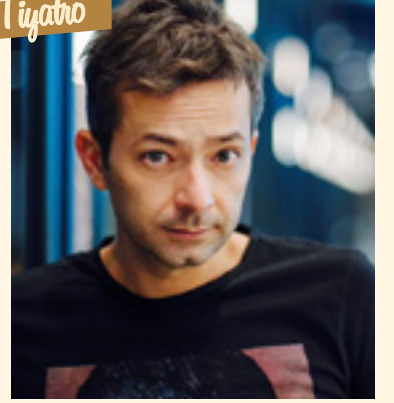
Beethoven ile Fazıl Say

24 Ekim, 19.00

İKÜ Akingüç Oditoryumu



Tiyatro

İrfan Değirmenci
Anne Ben Artist Oldum!

28 Eylül, 20.30

Kadıköy Halk Eğitim Merkezi

Yetersiz Bakiye

23 Eylül, 20.00

Duru Tiyatro

Ferhangi Şeyler

26 Eylül, 20.00

Kadıköy Halk Eğitim Merkezi

Binde Bir Gece Diyalogları

13 Ekim, 20.30

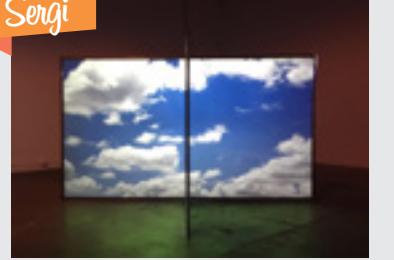
KKM Gönül Ülkü ve Gazanfer Özcan Sahnesi

Ahududu

24 Eylül, 18.30

Kadıköy Halk Eğitim Merkezi
Barış Manço Kültür Merkezi

Sergi



Bir Kazı Hikayesi: Çatalhöyük

21 Haziran – 25 Ekim 2017

Koç Üniversitesi

Anadolu Medeniyetleri Müzesi

Yaz Yaz Yaz

1 Ağustos - 17 Eylül 2017

Pera Müzesi

Yaz Karması Resim Sergisi

11 Mayıs-21 Eylül 2017

Doku Sanat Galerisi

Karma Sergi – Summer Love

12 Haziran - 09 Eylül 2017

Ekavart Gallery

Diana Thater – A Runaway World
Kaçak Dünya

16 Eylül 2017 – 18 Şubat 2018

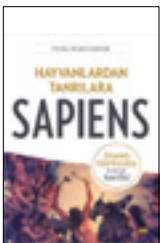
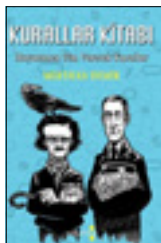
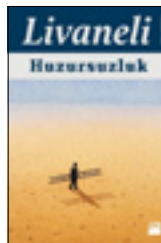
Borusan Contemporary

Karma Sergi – Ağaç, Gölge, Deniz, Ay

16 Eylül 2017-18 Şubat 2018

Borusan Contemporary

D&R ÇOK SATAN KİTAPLAR

Elia ile Yolculuk
Zülfü LivaneliHayvanlardan
Tanılara - Sapiens
Yuval Noah HarariKurallar Kitabı
Merthan DemirHuzursuzluk
Zülfü LivaneliSana Hep Benden
Söz Edecekler
Şiir Sokaktadırİmanın Ordusu
Ahmet ŞıkKürk Mantolu
MadonnaFi
Akilah Azra
KohenSıradaki
Teşekkürüm Bana
Yanlış Yapanlara
Nilgün BodurAeden - Bir Dünya
Hikayesi
Akilah Azra Kohen

Yeni Filmler



Eylül Ayında CINEMApink'de

Siccin 4



Bir zamanlar refah içinde yaşayan Yılmaz Ailesi, yaşadıkları maddi sıkıntılar sonucunda babaanne Saadet'in yaşadığı konağa taşınır. Ancak bu taşınma korkunç olayların da başlangıcı olur. Çünkü bu konakta babaanne Saadet aslında tek başına değildir.

Bekar Bekir



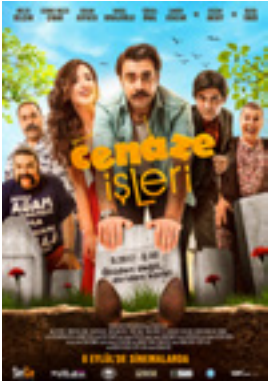
Bektaş Erdoğan yani Bekir, evlenmek için her yolu denemiş ancak sonuç alamamıştır. Kuzeni Selçuk'un turistik bir yörredeki oteline giden Bekir, otelde tanıştığı kişilerin tavsiyelerine kulak vererek, orada da kendisine eş aramaya devam eder. Bekir'in eş arama çabalarını eğlenerek izleyeceksiniz.

Deli Dumrul



Duha Oğlu Deli Dumrul ile korsanlık yapan Aksak, aynı kadına aşık olur... Deli Dumrul, aşkı uğruna Azrail'e ve deniz korsanlarına kafa tutar, ancak işler giderek sarpasara. Dumrul sevdiği kıza kavuşabilecek mi yoksa deniz korsanlarına mı yenilecek?

Cenaze İşleri



Eskişehir'de cenaze işleri görevlisi olarak çalışan, kimsesizler mezarlığından da sorumlu olan Orhan, maddi sıkıntılar nedeniyle sevdiği kıza evlenemez. Arkadaşı Rafet'in bir cesedi mezarlığa gömmekle ilgili para karşılığı kabul eder. Ancak adamın ölmediği ortaya çıkar.

Atçalı Kel Mehmet Efe



İrgat oğlu Mehmet, yaşanan olaylar sonucu dağlara sığınır ve birkaç yıl sonra Aydın Dağları'nın "Atçalı Kel Mehmet Efe"si olarak döner. Kendisini Aydın Valisi ilan eden Efe, halkı zorbalardan kurtarır. Ancak yaşanan olaylar sonucu birtakım kişiler tarafından özgürlük hareketi bastırılır.

Ay Lav Yu Tuu



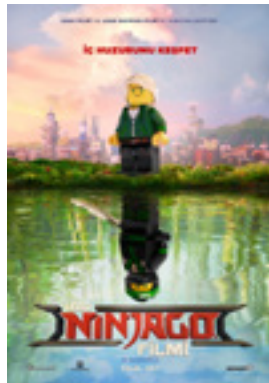
Tinne Köyü'ne Amerikalı bir gelinin gelmesiyle başlayan hikaye, İbrahim'in Amerika macerası ile devam ediyor. Eğitim için Amerika'ya giden İbrahim, köyü Tinne'ye döner. Filmde, iki kültür arasında kalan İbrahim'in yaşadıkları anlatılıyor.

Kingsman: Golden Circle



Merkezleri yok edildikten ve dünya rehin alındıktan sonra, Kingsman ajanları harekete geçer. Araştırmaları sonucu Amerika'daki bir casus teşkilatının varlığından haberdar olurlar. Bu iki teşkilat; acımasız, ortak düşmana karşı beraber hareket eder.

The Lego Ninjago Movie



Warner Bros. Pictures'in Lego serisinin yeni filmi, Green Ninja adıyla bilinen Lloyd ve gizli savaşçılar, LEGO yapım ustaları olan arkadaşlarıyla beraber, Ninjago şehri için savaşmaya çağırılırlar. Lego seven minikler için eğlenceli ve macera dolu bir film.

Kurtlar Vadisi: Vatan



Kurtlar Vadisi serisi yeni film ile vizyonda olacak. 15 Temmuz 2016 gecesi düşman, Türkiye topraklarını işgal etmek için beklemektedir. Kuzey Irak'ta operasyon yapan Polat Alemdar ve ekibi, içeride ve dışarıda düşmanlara karşı mücadele verecektir.

Blade Runner 2049



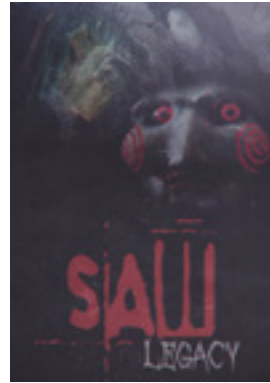
İlk filmde yaşananların üzerinden 30 yıl geçtikten sonra yeni Blade Runner, LAPD polis memuru K, toplumdan geriye kalanları alt üst etme potansiyeline sahip bir gizemi açığa çıkarır. K'nin bu keşfi on yıllardır kayıp olan eski LAPD memuru bulma görevine sürükler.

Cingöz Recai



Yakışıklı, kurnaz, cesur, cömert, kibar ve hırslı... Haksız yolla servet sahibi olanlardan çaldığı paraları muhtaçlara dağıtan Cingöz Recai, yıllar sonra ekibiyle bir teknoloji dehasının evini soyarak için sahalara döner. Eski Yeşilçam filmlerine benzer sıcak bir komedi.

Testere



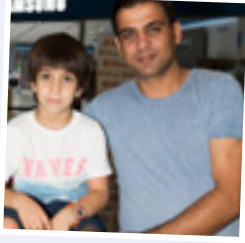
Her biri birbirinden özgün ve korkunç şekillerde katledilmiş cesetler ortaya çıkmaya başladığında polis durumu incelemeye alır. Bütün deliller John Kramer'ı işaret eder. Ancak ortada mantıksız bir durum vardır: John Kramer öleli yıllar olmuştur...



Yılmaz Cambekli

Yaş: 41

İş adamı



15 yıldır Beylikdüzü Migros AVM'ye geliyorum.

Burada en sık **5M Migros ve Koton'a** uğrarım.Beylikdüzü Migros AVM'de zaman geçirmenin en güzel yanı; **Çocuklar için olan aktiviteler.**Alışveriş yapmayı seviyorum; **İhtiyaçlarımı gideriyorum.**Yemek katında en çok **Mc Donald's ve Burger King'e** uğrarım.

Samime Akbacı

Yaş: 31

Öğretmen



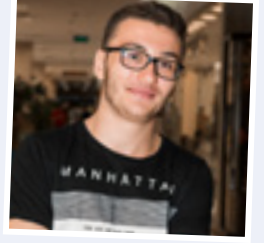
3 yıldır Beylikdüzü Migros AVM'ye geliyorum.

Burada en sık **5M Migros, Mavi ve Boyner'e** uğrarım.Beylikdüzü Migros AVM'de zaman geçirmenin en güzel yanı; **Yakın olması.**Alışveriş yapmayı seviyorum; **İhtiyaçlarımı gideriyorum.**Yemek katında en çok **Pidem'e** uğrarım.

Ertan Çetinel

Yaş: 30

Öğrenci



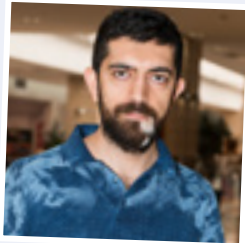
18 yıldır Beylikdüzü Migros AVM'ye geliyorum.

Burada en çok **5M Migros'a** uğrarım.Beylikdüzü Migros AVM'de zaman geçirmenin en güzel yanı; **Sineması güzel.**Alışveriş yapmayı seviyorum; **İhtiyaçlarımı gideriyorum.**Yemek katında en çok **Burger King ve Mc Donald's'a** uğrarım.

Osman Yaşar

Yaş: 32

Teknik Yönetmen



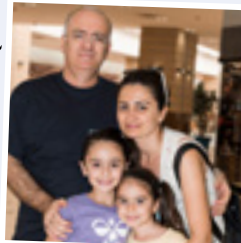
6 yıldır Beylikdüzü Migros AVM'ye geliyorum.

Burada en çok **5M Migros'a** uğrarım.Beylikdüzü Migros AVM'de zaman geçirmenin en güzel yanı; **Düz ayak olması.**Alışveriş yapmayı seviyorum; **Kendimi mutlu ediyorum.**Yemek katında en çok **Burger King'e** uğrarım.

Serap-Hüseyin Doğan

Yaş: 39-49

Muhasebe-Mühendis



13 yıldır Beylikdüzü Migros AVM'ye geliyorum.

Burada en çok **5M Migros, LC Waikiki ve Koton** uğrarım.Beylikdüzü Migros AVM'de zaman geçirmenin en güzel yanı; **Yakın olduğu için**Alışveriş yapmayı seviyorum; **Mutlu oluyorum**Yemek katında en çok **Ziyafe ve HD İskender'e** uğrarım.

Nesibe Mumcu

Yaş: 39

Yayıncı



11 yıldır Beylikdüzü Migros AVM'ye geliyorum.

Burada en çok **LC Waikiki ve Koton'a** uğrarım.Beylikdüzü Migros AVM'de zaman geçirmenin en güzel yanı; **Çocuk aktivitelerinin çok olması.**Alışveriş yapmayı seviyorum; **İhtiyaçlarımı gideriyorum.**Yemek katında en çok **HD İskender ve Burger King'e** uğrarım.

Okul Fobisinin Nedeni “Siz” Olabilirsiniz

Okul fobisinin korumacı ailelerin çocuklarında daha çok görüldüğünü belirten Medical Park Hastanesi Uzman Klinik Psikolog İpek Özaktaç, ailelere önerilerde bulunuyor.

Okul, çocuk için evden sonra en önemli yer haline gelir. Ancak bazı çocuklar okula gitmeyi reddedebilir. Bu durum okulun ilk günlerinde normal kabul edilse de uzun sürdüğünde bazı problemleri beraberinde getirebilir. Çocuğun okula gitmek istememesinin nedeni ebeveynleri olabileceği gibi diğer öğrenciler ya da öğretmeniyle yaşadığı iletişim zorlukları da olabilir. Böyle durumlarda öğretmen ve okul yönetimiyle iletişime geçmek gerekebilir. Okula başlangıç her çocuk için farklı algılanır. Okul öncesi eğitim alan çocuklar için okul ortamı tanıdık gelirken yeni başlangıç yapanlar ise kendini tamamen aile ortamından ayırmış gibi hissedebilir. Yaşanacak düzen değişimi, sorumluluk ve paylaşımlar, diğer yaş grubundan çocuklar ile ilişkiler oldukça farklı deneyimlerdir. Bu duruma çocuğu hazırlamak için anne babaların da bu dönemi çocukla beraber okula başlıyormuş gibi geçirmesi gerekir. Çünkü bu dönemde çocuklarda görülen uyum sorunlarının başında okul korkusu ve evden uzaklaşma endişesi gelir.

Ebeveynlere tavsiyeler;

- Kendi kaygılarınızı çocuğunuza yansıtmamaya çalışın. Sizin kaygılı olduğunuz gören çocuk korkması gereken bir şey olduğunu düşünür.
- Onu, yeni arkadaşlar edinmesi konusunda teşvik edin. Bu şekilde, okula alışma sürecini hızlandırdığınız gibi sosyal gelişimini de desteklemiş olursunuz.
- Okula fazla anlam yüklemeyin. Çocuğunuzun okul başarısını fazla önem-

semeyin. Bu durum çocukların daha fazla kaygı yaşamasına ve okula gitmeyi reddetmesine neden olur.

- Çocuğunuzun özelliklerine uygun, gerçekçi beklentiler oluşturun. Yapabileceğinden fazlasını istemeyin.
- Okulda mutlu olması ve orada yaşatlarıyla vakit geçirmeyi sevmesi, herhangi bir sorun yaşamadığına işaretler.

Yapmanız Gerekenler Basit

- Çocuğunuzla okul hakkındaki duygu ve düşünceleriyle ilgili konuşun.

- Merak ettiklerini sorması için teşvik edin.
- Giyinmek, ellerini yıkamak, tualete gitmek gibi tek başına yapabileceği işler için cesaretlendirin.
- Okul çağında çocuğu olan ailelerle iletişime geçerek onların çocuklarıyla konuşmasını sağlayın.
- Aynı okula gidecek olan aileler ve çocuklarıyla tanışın ve onlarla paylaşım da bulunun.
- Öğretmeni ile önceden tanışma fırsatı varsa buna öncelik verin.

- Okula giderek ona okul bahçesini, sınıfını gösterin ve çevreyi tanimasına yardımcı olun. Bahçede yürümesine, oynamasına izin verin.
- Okul alışverişini birlikte yapın.
- Okul hakkında olumlu yaklaşın ve çocuğunuzun heyecanını paylaşın.
- Okulun yalnızca ders yapılan bir yer olmadığını, aynı zamanda eğlenerek oyun oynayabileceği bir yer olduğunu ve yeni arkadaşlar edineceğini anlatın.
- Yemek ve uyku saatinin belli olduğu bir düzen oluşturun.
- Uyumadan önce sevdiği hikayeleri, masalları okuyarak iyi hissetmesine yardımcı olun.

Okulun İlk Gününde Dikkatli Davranın!

- Çantasını ve kıyafetlerini birlikte hazırlayın.
- Kaygı ve korkuları varsa bunları dinleyerek onu anladığınızı belli edin.
- Sizin de okulun ilk günü benzer duygular yaşadığınızı ama okulu sevdiğinizi söyleyin.
- Ayrılık anını fazla uzun tutmayın ve doğal bir durum olduğunu hissettirin.
- Okulda ne kadar süre kalacağıyla ilgili basit ve somut bir şekilde bilgi verin.
- Okuldan onu kimin alacağını söyleyin ve nerede bekleyeceğini gösterin.
- Kendini güvende hissetmesi için okulun yakınlarında olacağını, çıktığında sizi hemen göreceğini söyleyin.
- Gün sonunda okulda neler yaptığınıyla ilgili konuşun ve anlatması için teşvik edin.



ASTROLOJİ

Beylikdüzü Migros AVM ziyaretçilerine özel Eylül - Ekim 2017 burç yorumları.

Hande Kazanova

info@handekazanova.com
www.handekazanova.com

Koç

(21 Mart-20 Nisan)



05 Eylül itibarıyla iş ve hizmet alanlarınıza enerjinizi yoğunlaştıracaksınız. İşlerinizin büyük bir kısmını bu enerjiyle çok kısa bir sürede tamamlayacaksınız. 20 Eylül'de oluşan yeniay, iş hayatınızdaki yeni kararlarınızı uygulamanız için sizi harekete geçirecek. İş hayatınızda birden fazla seçeneğinizin olması kararsızlıklarınızı tetikleyebilir, dikkatli olun... 10 Ekim'de Jüpiter ortaklaşa parasal alanınıza kayıyor. Bir yıl boyunca ortak para işlerinizde, partnerinizin parasal durumunda, vergi, kredi, faiz, miras, nafaka işlerinizde çeşitli fırsatlar karşınıza gelebilir. Bu fırsatları iyi değerlendirin. Özel hayatınızda sevdiğiniz kişiyle beraber alacağınız gelecek sorumlulukları, esnek adımlar ve kalıcı sonuçlar için güzel günler sizi bekliyor.

Boğa

(21 Nisan-21 Mayıs)



13-15-18 Eylül tarihleri iyimserliğinizin, keyfinizin yüksek olduğu tarihlerden. Evinizle ilgili gelişmeler hızlanabilir, bir ev alabilir ya da yer değiştirebilirsiniz. 30 Eylül'de iş alanlarınızda becerilerinizi daha fazla ortaya koyacağınız bir sürece gireceksiniz. Bir yandan da dengeli adımlarla plan ve projeleriniz devreye girebilir. Yenilikler sizi bekliyor. Yeni bir aşka yelken açıyorsunuz. Yabancı ortamlarda, seyahatte ya da eğitim yerlerinde aşkı deneyimleyebilirsiniz. 02-03 Ekim tarihlerinde özel hayatınızda güzel gelişmeler yaşanabilir. Sürpriz tekliflere hazır olun. 19 Ekim'deki yeniay, sizin iş, hizmet ve sağlık alanlarınızda gerçekleşecek. Yani işinizle ilgili her tür konudaki yeni plan ve projelerinizi ortaya koyabilirsiniz.

İkizler

(22 Mayıs-21 Haziran)



05 Eylül'deki dolunay, kariyerinizdeki sonuçları karşınıza getiriyor. Hızlı kararlar gündeminizde olacak ama yanıltıcı etkileri sakın pas geçmeyin, dikkatli düşünün. Eylül ayında sanatsal işlerinize ve kreatif alanlarınıza yönelebilirsiniz. 20 Eylül'den sonra evinizde vakit geçirmek, sıkıntıları gidermek, dekorasyon ve evin yenilenmesi gibi işlere kalkışmak önem kazanıyor. 10 Ekim'de Jüpiter'in iş ve hizmet alanlarınıza geçmesiyle birlikte iş hayatınızdaki şanslara kucak açabilirsiniz. İş değişimleri, yeni projeler, yeni adımlar sizi heyecanlandıracak. 18-26 Ekim'de çok etkili, istediğiniz bir iş karşınıza gelebilir ya da bir proje sizi fazlasıyla heyecanlandırabilir. Beraber çalıştığınız insanlarla ilişkilerinizi güçleştirebilir, uyumlu ortaklıklar çıkarabilirsiniz.

Yengeç

(22 Haziran-22 Temmuz)



05-20-24 Eylül tarihlerinde gözünüz açık olsun, kararsızlıklarınız başka insanların işlerinize sorunlarını sokmalarına neden olabilir. Sınırlarınızı çizmeniz sizin için faydalı olabilir. Herkesin tavsiyelerine uymak zorunda değilsiniz, unutmayın. 14-25 Eylül tarihlerinde bozulan işleriniz üzerinizde olumsuzluk yaratabilir. Ortaklaşa atılacak işlerinizden daha güzel sonuçlar elde edebilirsiniz. Ekim başı güzelliklerle geliyor. Boluğu, bereketi, keyfi ve huzuru aile ortamlarınızda yakalayabilirsiniz. 05 Ekim'deki dolunayda ilginizi kariyerinize yönelteceksiniz. İş hayatınızda istediğiniz sonuçlar karşınıza gelebilir. 17-25-28 Kasım tarihlerinde iş sorumluluklarınızı arttıracak, bir yandan da bu işlerin altına girmekten hiç çekinmeyeceksiniz.

Aslan

(23 Temmuz-23 Ağustos)



05 Eylül'de oluşan dolunay, ortaklaşa parasal konularda stresli durumları ortaya çıkarabilir. Bu dönemde harcamalarınıza dikkat etmelisiniz. 20-24-30 Eylül tarihlerinde parasal işlerinizde yanlışlara açıksınız, dikkatli olmakta fayda var. Bu ayın genelinde çok büyük yatırımlardan, girişimlerden kaçınmalısınız. Ekim ayı itibarıyla hayatınız güzelleşecek. 10 Ekim'den sonraki dönemde Jüpiter ev, aile ve yuva alanlarınızda size çok güzel fırsatlar sunmaya başlayacak. Sürpriz tekliflerle ve karşılaşmalara hazır olun, fırsatları değerlendirin. 19 Ekim'deki yeniay satış, reklam, pazarlama, sosyal medya, yayıncılık işlerinizdeki başlangıçları karşınıza getirebilir. Ekimin sonlarına doğru kariyerinizde ve işinizde önemli bir sonuçla karşılaşabilirsiniz.

Başak

(24 Ağustos-23 Eylül)



Eylülün ilk haftası epeyce hareketli geçecek. Hem iş hem de özel hayatınızda beklenmedik olaylarla karşılaşabilirsiniz. Ev alım ve satım işlerinizi 13 Eylül-15 Eylül tarihlerinde yapmaya çalışın. Bu günlerde maddi kazançlarınız yüksek olabilir. 22 Eylül itibarıyla kimliğinizi parasal konularda ortaya koyacaksınız. Para anlamında kendinizi güvende hissetmek isteyeceksiniz. Ancak 02-03 Ekim'de parasal konularda istediğiniz güce sahip olabileceksiniz. Riskli adımlar için destekleniyorsunuz, bu desteğin kıymetini bilin. Bu desteklerin karşılığını alacaksınız. 05 Ekim'deki dolunay, sizin ortaklaşa para alanlarınızda gerçekleşiyor. Parasal konularda başlattığınız işlerin karşılığını almaya hazırsınız. Ancak bu dönemde savurgan olmayın.

Terazi

(24 Eylül-23 Ekim)



05 Eylül'de oluşan dolunay, iş ve hizmet alanlarınızda duygusal sorunları hayatınıza taşıyabilir. Bir işinizin sonucuyla karşılaşabilirsiniz. İş alanlarınızda 20-24-30 Eylül tarihlerinde dikkatli olun. Yeni bir aşk var... Karşınıza çıkan insanları hemen bir kenara atmayın, onlara fırsat tanıyın. 13-15-18 Eylül tarihlerinde sosyal çevrenizin size takdim edeceği ve karşınıza getireceği bir aşk ayaklarınızı yerden kesebilir. 10 Ekim'den sonra 1 yıl boyunca parasal konularda şansınız yüksek çalışacak. Maddi olarak eliniz bollaşıyor. Bu dönemin bereketini değerlendiren savurganlık yapmayın, boşa para harcamayın. 17 Ekim'den sonra ticaret hayatınız hızlanabilir, becerilerinizi parasal işlerinizde göstermeye başlıyorsunuz.

Akrep

(24 Ekim-22 Kasım)



10 Eylül'den sonra sosyal çevrenizi kullanacağınız, farklı organizasyonlar içine dahil olacağınız bir döneme gireceksiniz. Hangi teklifi değerlendirmem deye şaşıracağınız. Yoğun ve eğlenceli günler sizi bekliyor. Ancak 14-25 Eylül tarihlerinde sosyal çevrenizle yapacağınız işlerinizde sıkıntılar oluşabilir, dikkatli olmakta fayda var. Tanıdık diye çok fazla çevrenizdeki insanlara güvenmeyin, temkini elden bırakmayın. 17 Ekim itibarıyla fikir ve görüşlerinizi rahatlıkla uygulayacaksınız. Görüşmeleriniz ve konuşmalarınız artıyor. 18 Ekim ve 26 Ekim tarihlerini bir kenara not edin. İnanılmaz şanslar ve fırsatlar bu dönemde iş alanlarınızda karşınıza çıkabilir. Eğer bir ilişkiniz yoksa sürpriz tekliflere hazır olun. Ya da iş yerinde terfi işleriniz hızlanacak.

Yay

(23 Kasım-22 Aralık)



05 Eylül'den sonra enerjinizi kariyerinize harcayacaksınız. Mücadelelerinizi iş hayatınıza aktaracak, işinizde mükemmeliyetçi davranışlar sergileyeceksiniz. Bugüne kadar harcadığınız emek ve çabanın karşılığını görme zamanı. Sizi bu dönemde çekemeyenler olabilir sakın kulak asmayın. Sizi bildiğiniz yoldan ilerleyin. Kariyer ve aile girişimlerinde 05-20-24 Eylül tarihlerinde dikkatli olun. 02-03 Ekim tarihlerinde iş hayatınızda güçlü getiriler altında olacaksınız. 05 Ekim'de toplum önünde ve kariyer işlerinizde herkes sizi konuşabilir. 17 Ekim'den sonra iletişiminizi biraz geriye çekebilirsiniz. Ev, yuva, aile ve yakın çevrenizde de çok güzel etkiler altındasınız. Göreceğiniz destek sayesinde güzel gelişmeler olacak, huzurlu hissedeceksiniz.

Oğlak

(23 Aralık-20 Ocak)



Eylül başında önemli parasal işlere girmeyin, Merkür bu alanlarınızda sorun yaratabilir. 05 Eylül'de ise düzelecek, o tarihten sonra harekete geçebilirsiniz. 22 Eylül'den sonra işlerinizde başarı ve ilerleme elde edebileceğiniz günlere giriş yapıyorsunuz. Özellikle geçtiğimiz aylarda gösterdiğiniz performans ve çabanın ödülleri alabilirsiniz. 02-03 Ekim'de geleceğinizi ilgilendiren işlerinizde, kendinizi geliştireceğiniz alanlarda hayat sizi fazlasıyla destekliyor. 14 Ekim'den sonra patronlarınız ve iş verenlerinizle ilişkilerinizi güçlendireceğiniz bir döneme giriyorsunuz. 19 Ekim'deki yeniayı muhakkak kullanın, aldığınız kararları harekete geçirin ve adımlar atın. 24-26-28 Ekim tarihlerinde şans sizden yana.

Kova

(21 Ocak-18 Şubat)



10 Eylül itibarıyla parasal konularda daha fazla konuşma ve görüşmeleriniz hızlanabilir. 16 Eylül'de parasal konuşmalarda sinirli tavırlarınızı kontrol edin. Kafa karışıklıkları, net olmayan durumlar bu ay parasal işlerinizi etkileyecek. 22 Eylül itibarıyla seyahat, dış ticaret, eğitim konularının ya da ruhsal ve yasal konuların gündeminizde önemli yer tutması söz konusu olacak. 02-03 Ekim tarihlerinde maddi anlamda destekleriniz yüksek, manevra kabiliyetiniz artıyor. 10 Ekim'den sonra harika bir döneme giriyorsunuz... Bir kere kariyer ve iş alanlarınızda artık rüzgarı arkanıza alacak ve çok önemli başarımlar elde edeceksiniz. 26 Ekim'de hayatınızı ilgilendirecek çok önemli bir iş fırsatı kucağınıza düşecek. Başarılarınız daha da arttıracak.

Balık

(19 Şubat-20 Mart)



05 Eylül'de Merkür'ün düzelmesiyle beraber kararlarınızı uygulamak için harekete geçebilirsiniz. 14-25 Eylül tarihlerinde ortaklaşa işlerinizde partnerinizin ya da ortağınızın sorumluluğu üstlenmediğini görebilirsiniz. Ani tepkiler vermekten kaçının, sakın düşünün. Alacağınız kararların uzun vadede sonuçlarını düşünmeden harekete geçmeyin. 02-03 Ekim günlerinde çevrenizin sağlayacağı önemli organizasyonlardan veya etkinliklerden para kazanabilirsiniz. 05 Ekim ve civarında elinize bir miktar para geçebilir. İşlerinizin sonuçlarıyla karşılaşabilirsiniz. 24-26-28 Ekim tarihlerinde eğitim, seyahat, ticaret, hukuk, yabancılarla yapılacak işler, ithalat, ihracat, uluslararası ticaret konularında önemli görüşmeler devreye girecek. Özel hayatınızda da güzel gelişmeler olacak.



ALTINIĞNE	852 01 32	CRAZY PARK	853 54 64	GUSTO	853 67 19	MARK ANDRE		TAÇ	485 83 84
ARIS	852 60 89	ÇOK ŞEKER	852 84 27	GÜLAYLAR ALTIN	852 86 00	MARKET BALIK BLM.	0530 500 44 04	TAVUK DÜNYASI	852 45 12
ARTI KUMPIR		ÇIKÖFTEM	854 24 02	GÜVEN SAATCIM	853 68 70	MAVI JEANS	853 46 76	TEFAL	780 26 36
ASAL GÜMÜŞÇÜLÜK	852 02 93	D&R	853 06 10	HATEMOĞLU	853 63 94 – 95	MC DONALD'S	853 84 76-0533 437 18 86	THEORIE	853 83 29
ASAL KUYUMCULUK	852 01 22	DAGI	852 02 34- 0530 518 42 69	HD İSKENDER	853 67 63	MEHMET TATLI	852 01 07 - 08	TOBACCO SHOP	853 05 12
ATASUN	854 28 05	DERIMOD	852 02 19-18/0533 484 91 81	HERRY	0546 552 99 45	MINİK APAÇILER	0533 481 77 41	TORKU EKREM COŞKUN DÖNER	0535 685 68 74
AVVA	853 85 35	DESA	853 31 43-852 01 28	HUMMEL	853 10 93	MİGROS TAKSI	853 27 27-853 28 28	TOYZZ SHOP	852 66 97
AY MEVLANA PİDE	853 15 24	DIVAN PASTANESİ	852 82 51 - 52	İKBAL	852 98 00	5M MİGROS	0850 310 29 88	TUDORS	0850 433 23 80
AYALIK TADİM	853 20 67	DIYAR BURMA	852 02 10	İKİLER TEKSİL	852 25 60	OPMAR OPTİK	853 98 62	TURKCEK (ARMES)	852 58 68 - 853 10 62
BAMBI	853 73 96	DRY CLEAN EXPRESS	853 37 37	JOKER	0850 200 12 32	PAŞA FIRINI	852 22 61	TÜRK TELEKOM	852 00 42 /0507 487 04 44
BARCELOS	852 76 40-41	D'S	852 03 06 - 07	KAHVE DÜNYASI	854 06 10	PENTİ	854 34 05	VESTEL	852 90 97 / 852 65 84
BATIK	852 02 27 - 28	DUFY	852 02 37 - 38	KAPALI ÇARŞI DÖVİZ	852 18 72-73	PETBOX	852 66 86	VODAFONE	852 45 75-78
BEKO	853 35 50	ECE GÜMÜŞ	0532 541 31 17	KARACA	0530 140 44 07	PİDEM	852 89 94	WAFFLE POINT	853 77 91
BEREKET DÖNER	854 22 68-69-853 39 99	ELİT OYUNCAK	852 20 45	KERVAN	852 00 53	PHILIPS	0543 915 55 27	WAFFLE STOP	854 35 36
BERNARDO	852 08 04-0533 777 36 05	ENGLISH HOME	987 45 00	KEŞANLI ALI	853 39 33	POLİGON CAFE		WATSONS	853 93 72
BEYLERBEYİ PROFİTEROL	0541 624 33 71	ETS TUR	852 80 80	KFC	0533 489 88 89 / 444 35 55	POLİGON PARK	0507 129 12 14	YATAŞ	852 03 50/0507 699 79 47
BEYLİK EZZANESİ	852 02 95	FAİK SÖNMEZ	853 85 07	KİGİLİ	852 43 45	POLO GARAGE	852 02 51 - 52	YEŞİL KUNDURA	852 02 63
BEYLİKDÜZİ LOSTRA SALONU	853 56 13	FAN FANG	852 33 37 / 852 33 43	KOTON	0530 280 73 30	PRENSES BİJUTERİ	852 02 78	YONAT	853 23 23 - 852 17 52
BİLİK DERİ	852 10 42	FER OPTİK LENS MERKEZİ	852 01 37	KRISPY KREME	852 83 77	PRONAIL	854 27 28	ZİYAFA	853 04 40
BOYNER	852 04 01	FLO	852 02 98	LAGOON	0212 853 35 33	PUCCA	853 19 97		
BU DA BOWLING	852 17 25	FLORMAR	0531 104 47 80	LCW - LC WAIKIKI	852 35 98	SAMSUNG	853 33 66 / 853 33 67		
BURGER KING	853 80 60	FOTOSHOP	852 50 12	LOYA	852 95 38	SEVİL PARFUMERİ	852 01 47		
CENTONE	853 08 92	GARENTA (Araç Kiralama Servisi)	0538 545 74 28	LUNCHBOX	852 40 66	SIEMENS	852 00 63		
CINEMAPINK	853 61 12	GLORIA JEANS	853 36 31	MADAME COCO	852 60 01	STARBUCKS	853 45 06		
CONTINENTAL	852 03 03	GRATIS	444 6 900- 0850 210 69 00	MADO	853 33 03	SUPPLEMENTER	853 00 16		

