



SAĞLIK

Ofiste ve masa başında çalışanların pratik uygulamalarla sağlıklı ve zinde kalmaları mümkün. **sf 11**



AYIN FESTİVALİ

36. Uluslararası İstanbul Kitap Fuarı, 04-12 Kasım tarihleri arasında TÜYAP Fuar ve Kongre Merkezi'nde. **sf 12**

BENİM TATILIM

Tatil planı yaparken yılbaşına özel bu turları da 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
beylikduzumigrosavm.com

Gazete M

Sayı: 168 Kasım / Aralık 2017 Beylikdüzü Migros AVM'nin ücretsiz yayınıdır



SERGI

1 Beni Hatırladığınız
Demıştin...

Biz,
Seni Hiç
“UNUTMADIK”

10 - 19 Kasım
“Atatürk’ün Son Yolculuğu”
Sergisi

Onur Akmanlar
Koleksiyonu

Tatlı Karnavalı

Beylikdüzü Migros AVM sizi 2017'nin en tatlı karnavalına davet ediyor. 2-3 Aralık tarihleri arasında yapılacak iki günlük karnavalda cupcake ve macaron yapım atölyeleri de yapılacak. Atölyelerde tüm katılımcılar çeşitli tatlar keşfederek, bu tatlıları sevdikleri ile paylaşabilecekler. Tüm ziyaretçilerimizi bekliyoruz. **sf 2**



BENİM GAZETEM

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





Yıldızlardan Haberiniz Olsun!

Ünlü astrolog ve Gazete'M köşe yazarı Hande Kazanova, Beylikdüzü Migros Alışveriş Merkezi'nde 9-10 Aralık tarihlerinde ziyaretçilerimizle bir araya gelerek, 2018 yıldız haritaları ve genel astrolojik yorumu hakkında bilgi verecek. Ayrıca aynı gün içerisinde Beylikdüzü Migros AVM kartı ile en fazla alışveriş yapan ilk 3 kişiye Hande Kazanova, yıldız haritasını yorumlayacak ve merak edilen tüm soruları cevaplandırarak. 2018'de sizi nelerin beklediğini merak ediyorsanız bu söyleşiyi kaçırmayın.

Seç, Beğen, Katıl!

Beylikdüzü Migros AVM Çocuk Kulübü artık minik ziyaretçilerimiz için ikinci bir okul gibi oldu. Okulların açılmasıyla birlikte tatilden dönen Çocuk Kulübümüzde, çocuk atölyeleri kasım ayı boyunca da her hafta sonu farklı temalarda 14.00-16.00 saatleri arasında yapılacak. Çalışmalara katılım kasım ayında da her zamanki gibi ücretsiz olacak. Minik ziyaretçilerimiz Minik Şefler ile Kurabiye Yapımı, Ahşap Dağ Evi Yapımı ve Boyama, Maske Boyama, Ahşap Mini Çöp Kovası Yapımı, Seramik Atölyesi başlıklarından yaşlarına uygun bir atölye seçebilecekler. Ayrıca kasım ayında 5-7 yaşa özel Sevimli Evalar ile atölye çalışmalarımız da olacak. Tüm çocukları bekliyoruz.



Yeni Yıla Merhaba

20 yıldır ziyaretçileriyle birlikte yeni yılı kutlayan Beylikdüzü Migros AVM, bu yıl da yılbaşına özel süslemeleri ve dekoruyla 2018'e merhaba diyecek. Sevdikleri için özel armağanlar almak isteyenlerin ilk adresi yine Beylikdüzü Migros AVM olacak.



Tatlı Karnavalına Açık Davet

Beylikdüzü Migros AVM sizi 2017'nin en tatlı Karnavalına davet ediyor. 2-3 Aralık tarihleri arasında AVM'mizin etkinlik alanında yapılacak iki günlük karnavalda cupcake ve macaron yapım atölyeleri de yapılacak. Karnavalda gastronomi kulüplerinin ünlü şefleri tatlı severlerle sırlarını paylaşacak. Atölyelerde tüm katılımcılar çeşitli tatlar keşfederek, bu tatlıları sevdikleri ile paylaşabilecekler. Mutfak önlükleri ve aşçı keplerinin hediye edileceği Şef Belgin Su ve ekibinin cupcake atölyesine tüm ziyaretçilerimizi bekliyoruz.

Tatlı Karnavalı Başlıyor!

Cupcake & Macaron Yapım Atölyeleri



Özlemle Anıyoruz...

Beylikdüzü Migros AVM, Atatürk Haftası'nda Ulu Önder Atatürk'ü çok özel bir sergiyle anacak. Atatürkçü Düşünce Derneği tarafından tasarlanan ve Onur Akmanlar özel koleksiyonuna ait en değerli Atatürk fotoğrafları, tarihi belgeler, o döneme ait gazete ve dergiler ile Atatürk Karlar Altında Yatarken Dioraması, 10-19 Kasım tarihlerinde Beylikdüzü Migros AVM'de sergilenecek. Bu özel sergimize tüm ziyaretçilerimiz davetlidir.

Gerçeğe Meydan Okuyoruz!

Philippenzo Madonnaro, Rusya, Moskova merkezli bir sanatçı. Yaptığı 3D sokak sanatı örnekleriyle gerçekliğe meydan okuyan Philippenzo'nun çalışmaları dalının en iyileri arasında gösteriliyor. Anamorfik resmetme adıyla da anılan, bakıldığı açıya göre 3 boyutlu hal alan bu çalışmalar; sokak sanatı resminin eni ve boyu üzerinde oransal değişimler yapılarak bakılan veya durulan yere göre illüzyonlar oluşturabiliyor. Bu değerli sanatçı 21 Kasım'da Beylikdüzü Migros AVM'nin yemek katında canlı bir performans sergileyecek.



Düşündük, Oynadık, Keşfettik!

Beylikdüzü Migros AVM, EuroScience Bilim Merkezi'ne ait olan Akıl Oyunları (Phanomena) Sergisi'ne 06-22 Ekim tarihleri arasında ev sahipliği yaptı. Akıl Oyunları sergisi, ücretsiz olarak özel rehberler eşliğinde tüm ziyaretçilerimizi şaşırtıcı deneylerin ve bilimsel gerçeklerin dünyasında yolculuğa çıkardı.



Değerli Okuyucularımız,

Beylikdüzü Migros AVM olarak, siz değerli ziyaretçilerimizle birlikte 20. yılımızı 2017 boyunca coşku dolu etkinliklerle kutlayarak geçirdik. 20 yıldır bizlerle olan ve etkinliklerimize katılarak bu sevincimizi paylaşan sizlere buradan bir kez daha teşekkür etmek istiyorum.



20. Yıl Konserimiz

Beylikdüzü Migros AVM'nin 20. yaşını ünlü sanatçımız Sertab Erener'in 9 Eylül Cumartesi günü verdiği muhteşem bir konserle kutladık. Erener'e şarkılarında ziyaretçilerimiz de eşlik ederek unutulmaz anlar yaşadılar. 20. yaşa özel dev pastamızı ünlü sanatçımızla birlikte sahnede kestik. Ayrıca hediye çekiliş kampanyamızda 1 adet 2016 model Mercedes-Benz C 180 Comfort marka otomobil kazanan talihlimiz de anahtarını konser sonrasında Sertab Erener'den aldı.

Tatlı Karnavalı

2017'nin son aylarında sizi yılın en tatlı etkinliğine davet ediyoruz. 2-3 Aralık tarihleri arasında yapılacak iki günlük Tatlı Karnavalı'nda cupcake ve macaron yapım atölyeleri de yapılacak. Karnavalda gastronomi kulüplerinin ünlü şefleri tatlı severlerle sırlarını paylaşacak. Mutfak önlükleri ve aşçı keplerinin hediye edileceği karnavalımıza tüm ziyaretçilerimizi bekliyoruz.

2018'e Hazır mıyız?

GazeteM köşe yazarı Hande Kazanova, geçen yıl olduğu gibi bu yıl da yeni yılın astroloji yorumunu yapmak için 9-10 Aralık tarihlerinde Beylikdüzü Migros AVM'nin konuğu olacak. Ayrıca Hande Kazanova, aynı gün içerisinde Beylikdüzü Migros AVM kartı ile en fazla alışveriş yapan ilk üç ziyaretçimizin yıldız haritasını yorumlayacak ve merak edilen tüm soruları cevaplandırarak.

Saygıyla Anıyoruz...

Beylikdüzü Migros AVM, Atatürk Haftası'nda Ulu Önder Atatürk'ü çok özel bir sergiyle anacak. Atatürkçü Düşünce Derneği tarafından tasarlanan ve Onur Akmanlar özel koleksiyonuna ait en değerli Atatürk fotoğrafları, tarihi belgeler, o döneme ait gazete ve dergiler ile Atatürk Karlar Altında Yatarken Dioraması, 10-18 Kasım tarihlerinde Beylikdüzü Migros AVM'de sergilenecek. Bu özel sergimize tüm ziyaretçilerimiz davetlidir.

Gerçeğe Meydan Okuyoruz!

Beylikdüzü Migros AVM, sizleri sıra dışı bir etkinlikle daha buluşturacak. Üç boyutlu sokak sanatının başarılı temsilcilerinden Philippenzo Madonnaro, 21 Kasım'da Beylikdüzü Migros AVM'nin yemek katında canlı bir performans sergileyecek. Görenleri hayrete düşürecek olan bu çalışmayı kaçırmayın!

Beylikdüzü Migros AVM Kart Uçurdu!

Ziyaretçilerine özel fırsatlar sunan Beylikdüzü Migros AVM Kart; bu kez de kullanıcılarına İstanbul'u havadan keşfetme imkânı sundu. İstanbul Şehir Turu kampanyasında, AVM Kart ile Beylikdüzü Migros AVM mağazalarından en fazla alışveriş yapan 9 çift, deniz uçağı ile İstanbul'un tarihi ve eşsiz mekânlarını gökyüzünden seyretme imkânı buldu. Organizasyon kapsamında, deniz uçağına binen 9 talihli çift; muhteşem Boğaz manzarası eşliğinde 27 özel mekânın havadan görebildiği çok özel bir uçuş deneyimi yaşadılar.

Yeni Yıl, Yeni Heyecanlar...

Yeni yıl; yeni umutlar, yeni heyecanlar, sürprizler demek. Beylikdüzü Migros AVM, yılbaşına özel süslemeleri ve dekoruyla 2018'e merhaba diyecek. Sevdikleri için özel armağanlar almak isteyenlerin yine ilk adresi Beylikdüzü Migros AVM olacak.

Beylikdüzü Migros AVM ekibi olarak tüm ziyaretçilerimizin yeni yılını kutluyoruz. 2018'in birlik, beraberlik, sağlık ve mutluluk getirmesi dileğiyle yeni sayımızda ve etkinliklerimizde buluşmak dileğiyle...

Mustafa Bayrak

Beylikdüzü Migros Alışveriş Merkezi Müdürü

Sertab Erener ile 20. Yıl Coşkusu

Beylikdüzü Migros AVM, 20. yılını görkemli bir etkinlikle kutladı. Ünlü sanatçı Sertab Erener, 20. yıl kutlamalarımız kapsamında muhteşem bir konser verdi. Konser boyunca Erener'in şarkılarına eşlik eden ziyaretçilerimiz unutulmaz anlar yaşadı. 20. yaş pastasını sahnede Beylikdüzü Migros Alışveriş Merkez Müdürü Mustafa Bayrak ile birlikte Sertab Erener kesti. Beylikdüzü Migros AVM 20. yıla özel çekiliş kampanyasında 2016 model Mercedes-Benz C180 Comfort marka otomobil kazanan talihlimiz de anahtarını yine konser sonrasında Sertab Erener'den aldı.



İstanbul'a Havadan Baktık!

Ziyaretçilerine çeşitli fırsatlar sunan Beylikdüzü Migros AVM Kart; bu kez de kullanıcılarına İstanbul'u havadan keşfetme imkânı sundu. İstanbul Şehir Turu kampanyasında, AVM Kart ile Beylikdüzü Migros AVM mağazalarından en fazla alışveriş yapan 9 çift, deniz uçağı ile İstanbul'un tarihi ve eşsiz mekânlarını gökyüzünden seyretme imkanı buldu. Organizasyon kapsamında, deniz uçağına binen 9 talihli çift; muhteşem Boğaz manzarası eşliğinde 27 özel mekânın havadan görebildiği çok özel bir uçuş deneyimi yaşadılar.



Cumhuriyet Coşkusu

7'den 77'ye tüm ziyaretçilerimiz ile içtenlikle paylaşılan 29 Ekim Cumhuriyet Bayramı, geçtiğimiz yıllarda olduğu gibi bu yıl da Beylikdüzü Migros Alışveriş Merkezi'nde Trio müzik ekibi ile gün boyunca kutlandı. Cumhuriyetimizin yaş günü olan bu özel günde ziyaretçilerimiz bayram coşkusunu paylaşmak için yine Beylikdüzü Migros AVM'de buluştular.





◀ Kışa hazırlık

Kış aylarının vazgeçilmez ponponlu bereler, sınımsız tutan atkılar, fularlar, kulaklıklar, cep ısıtıcıları ve en rahat eldivenler Penti'nin özgün çizgisiyle buluşuyor. Kadınların her stiline uyum sağlayacak alternatiflerle kışa merhaba diyen marka, erkek ve kız çocuklarına da birbirinden eğlenceli tasarımlar sunuyor. Aslı Enver'in marka yüzü olduğu Penti'ye mutlaka göz atın.



Atasun

Mevsimin tonları ▶

Sonbaharın en güzel günlerinde, dünya markalarının renkli güneş gözlükleri doğanın renkleriyle mükemmel uyumu yakalıyor. Sonbahar / Kış sezonunun trend rengi kırmızıdan, pembenin bir çok tonuna, açık kahveden canlı lacivertlere kadar birbirinden trend güneş gözlükleri Atasun Optik'te sizleri bekliyor. Gri tonlardaki bir ceket üzerinde mavi ya da pembe tonlardaki renkli camlı güneş gözlüğü stilinizde adeta fark yaratıyor. Sonbahar aylarında, klasik takımlarınız; klasikten vazgeçmeyenler için pilot modelleriyle veya farklılık arayanlar için renkli camlı güneş gözlükleriyle mükemmel uyumu yakalıyor.

Penti

Gizli bahçe ▼

English Home, "Secret Garden" koleksiyonuyla doğanın gizemli yolculuğuna davet ediyor. "Secret Garden" koleksiyonuyla; gizemli, ihtişamlı ve romantik bir atmosferle doğayı yaşam alanlarınızda hissedeceksiniz. Doğanın her mevsim kendini yenilemesinden ilham alarak tasarlanan koleksiyonda; sonbaharda doğaya renk veren yaprakların her tonu sarılar, kahve ve kızıl tonlar yanında yeşilliğini koruyan bitkiler de renk harmonisine destek veriyor.



English Home

Yüzük farkı ▶

Işıltılı tasarımların yeri hiçbir zaman doldurulamıyor. Ariş'in tasarımları arasında seçim yapmakta zorlanacaksınız.



Ariş

◀ Doğal seçim

İçinde yapay madde bulunmayan Antioksidanlı Bio Life Kırmızı çilek ve kivi'nin doğal mineralli suyla birleşmesinden oluşuyor. Üstelik şekersiz, gazsız ve bir kaloriden az. Çilek ve kivi ile hazırlanan BioLife Kırmızı'nın içinde yer alan C vitamini güçlü bir antioksidan. C vitamini kan damarlarının ve kemiklerin normal fonksiyonu için gerekli olan kolajen oluşumuna da katkıda bulunuyor. Bio Life kırmızı ile hem susuzluğunuzu giderin, hem de vücudunuzun eksik olan minerallerini tamamlayın.



Kadife şıklığı ▼

Hatemoğlu'nun yeni koleksiyonunda davetler için vazgeçilmez ceketler kadife formlarıyla fark yaratıyor. Kış davetlerine hazırlık için koleksiyona mutlaka göz atın.



Hatemoğlu

Gloria Jeans

Kahve molası

Yoğun krema kıvamında sütün etkisini, kahvenin canlandırıcı özelliği ile birleştiren Caffe Latte, kışın soğuk günlerini sıcak bir sabaha dönüştürüyor. Koşturmaca ile başlayan bir günü canlı bir şekilde yaşatmaya yardımcı olan kahveye, kremamsı süt ekleyen Gloria Jeans Coffees, kış soğuklarında düşen enerjinizi canlandırmak için vücudunuzu kışa hazırlıyor.





Derimod



Zamansız klasik

Şehirli kadının ve erkeğin kendine güvenen tarzının ön plana çıktığı tasarımlar, günlük stilden gece şıklığına uzanan büyümlü bir mevsimin başlangıcını simgeliyor. Kış sezonunun vazgeçilmezi siyah, sezonun anahtar rengi olarak gösterilen kırmızı, gece mavisi ve toprak tonları, parlak renkler ve yeşil geçişler koleksiyonun ana temasını vurguluyor. Senenin en hitlerinden olan birbirinden farklı topuk detayları, koleksiyona ayrıcalık katıyor. Sezonun trendi yıldız desenleri postallarda yerini alırken, nakış ve aplikelerin yaygın olduğu modelleri, kürk ve dantel detaylı modeller izliyor. Şıklığın yanında rahatlığına önem verenlerin tercihi sneakerlarda ise kış renkleri derinlikli metal tonlarıyla karışıyor. Her koleksiyonuyla vazgeçilmez olan Derimod şıklığı, bu sezonda da çok konuşulacak.

Samsung



Teknolojiyi yakalayın

Samsung Galaxy Note8 ile kullanıcılar daha büyük Sonsuz Ekranı tek elle rahatlıkla kavrarken, gelişmiş özelliklere sahip akıllı kalem S Pen sayesinde daha kişisel iletişim kurabiliyor ve Samsung'un şimdiye kadarki en iyi akıllı telefon kamerası ile muhteşem görüntüler yakalayabiliyor. Galaxy Note8, teknolojiyi yakalamak ve hayatı yönetmek isteyen kullanıcılar için tasarlandı.

Hesaplı alışveriş

Yılların tecrübesiyle kalite ve özenden hiçbir zaman ödün vermeyen Yeşil Kundura, soğuk kış günlerinde kadın ve erkek herkesin zevkine uygun modelleri ile sezona damgasını vuruyor. Kış sezonuna özel hazırlanan yeni koleksiyondaki hakiki deri ayakkabı ve botlar yalnızca 99 lira.

Yeşil Kundura



Sıcacık bir uyku

Poların yumuşaklığını ve doğanın en canlı renklerini buluşturan TAÇ'ın Polar yorganları ile artık uykular daha da sıcak geçiyor. Bir yüzü birbirinden hareketli desenlerle, diğer yüzü ise yumuşacık polarla tasarlanan yorganlar yatak odalarını renklendiriyor. Her iki yüzünü de polar isteyenler için ayrıca koleksiyonda pek çok seçenek yerini alıyor.



Taç

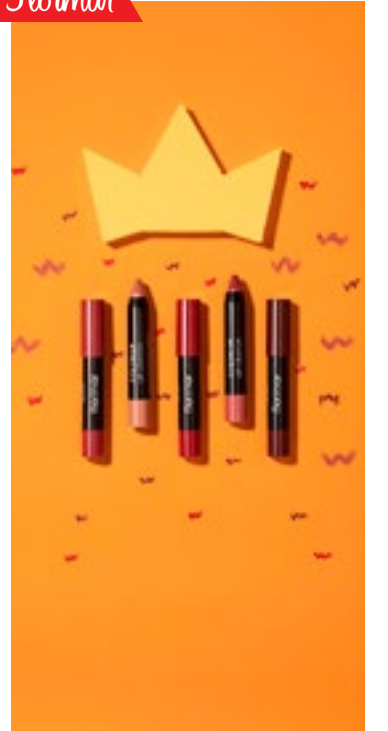
Ofis şıklığınızı tamamlayın

Polaris'in Stiletto Koleksiyonu'nda yer alan siyah, kırmızı, bordo tonlarındaki ayakkabılar süet, mat ve rugan dokularla buluşuyor. Lazer kesim modellerin yer aldığı koleksiyonda ince topuklu ayakkabıların yanı sıra orta boyda stiletto'lar uzun süren iş toplantılarında kadınların tercihi oluyor. Polaris'in yeni koleksiyonunu ve daha fazlasını görmek için FLO mağazamıza bekliyoruz.

Flo



Flormar



Göz kamaştıran dudaklar

Flormar'ın StyleMatic dudak kalemi ve Color Up rujlar ile makyajınızın yıldızı dudaklarınız oluyor. Color Up rujlar on farklı renk seçeneği ile dudaklarınızı daha canlı gösterecek. Bbesleyici yağlar ile dudaklarınızın nemini kaybetmesini önlerken eğlenceli renkleri ile de ilk bakışta dikkat çeken dudaklar yaratıyor.



2018'in Gelişini Bu Turlarla Kutlayın!

Tatil fırsatı kollayan gezginler için yılbaşında dört günlük tatil var. Plan yaparken yılbaşına özel bu turları da kaçırmayın. Bu turlara ve diğerlerine katılmak için Etstur ofisi Beylikdüzü Migros AVM'nin giriş katında hizmetinizdedir.



Malta

Akdeniz'in bu güneşli adacığına yeni yılda da turlar düzenlenmesi sizi şaşırtmasın. Yılbaşı zamanı hem daha sakin oluyor hem de hava Avrupa'nın diğer kentlerine oranla daha sıcak. 2018 Avrupa Kültür Başkenti ilan edilen Valletta, bu yıl da görkemli meydan partisiyle yeni yıla merhaba demeye hazırlanıyor. Adanın yerel müzisyenlerinin sahne alacağı St. Georges Meydanı'ndaki kutlamalara bu yıl uluslararası ünlü isimlerin de katılmaları bekleniyor.



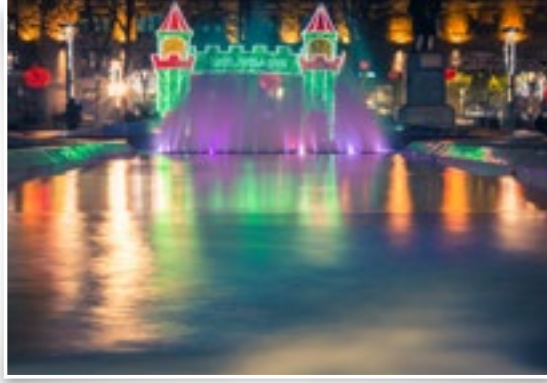
Barcelona

Yeni yılda Barcelona diğer zamanlarda olduğundan daha canlı ve eğlenceli. Yeni yıl akşamı Catalunya Meydanı'nda toplanan kalabalığa karışıp, sokak partilerinde eğlenebilirsiniz. The Torre Agbar gökdeleni yılbaşı akşamı geleneksel ışık gösterisini bu yıl da tekrarlayacak. İspanyollar saat 00.00'a vurmadan önce 12'den geriye saymaya başlar ve her rakamda bir üzüm yer. Kutlamalara giderken yanınıza 12 adet üzüm almayı unutmayın!



Napoli

İtalyan mutfağının sembolü pizzanın doğduğu yer olan Napoli, UNESCO koruması altındaki tarihi şehri ve Vezüv ile size pitoresk bir tatil ve neşeli bir yılbaşı vaat ediyor. Napoli'nin büyük meydanlarında yeni yıl akşamı denizden görkemli havai fişek gösterileri yapılıyor. Piazza del Plebiscito'da sabaha kadar süren canlı müzik ve dans gösterilerini kaçırmamak için erkenden meydana yerinizi almayı unutmayın. Birçok mekân da sabaha kadar açık oluyor.



Belgrad

Yılbaşını yurtdışında kutlamak ama vize işlemleriyle uğraşmak istemiyorsanız Belgrad turu tam size göre. Avrupa'nın diğer kentlerine göre daha ucuz olması Belgrad'ı yılbaşı kutlamaları için cazip bir merkez haline getiriyor. Kentin kalbi diye bilinen Svetogorska Caddesi'nde kent yönetimi büyük bir açık hava partisi organize ediyor. Kentteki mekânlar da yılbaşına özel program ve etkinlikler hazırlıyor. Ama önceden rezervasyon yaptırmanız şart.



Beyrut

Birbirinden şık kafeler, restoranlar, alışveriş merkezleri, hemen her yerde karşınıza çıkan ünlü markalar ile Paris sokaklarını hatırlatan Solider'e hayran olacağınız Beyrut'a düzenlenen tur sayısı gün geçtikçe artıyor. Yılbaşı akşamını ünlü Lübnan mutfağının lezzetleri eşliğinde kutlamak isterseniz tüm büyük oteller yeni yıla özel programlar düzenliyor. Mecidiye Camii, Ömer Camii, tarihi Yunan Ortodoks ve Katolik kiliseleri Beyrut'ta başlıca keşif duraklarınız.



Riga

Letonya'nın başkenti Riga'da yeni yıl akşamını kentin biraz daha dışına gitmeyi göze alırsınız muhteşem kuzey ışıklarını seyrederek karşılayabilirsiniz. Baltık Denizi'ne kentin ortasından geçen Daugava Nehri ile açılan Riga'da, hava şartları yeni yılı meydanlarda sabaha kadar süren eğlencelerle karşılamaya çok elverişli olmasa da kentteki havai fişek gösterisinin muhteşem olduğunu not düşmekte fayda var.



Dubai

Birleşik Arap Emirlikleri'nin gösterişli kenti Dubai, İstanbul'un buz gibi ortamını terk edip yeni yıla sımsıcak sahillerde girmek isteyen Türk turistler için son yılların gözde destinasyonlarından biri oldu. Dubai'de hava sıcaklığı aralık sonunda 30 derecelerde seyrediyor. Kentte yılbaşı akşamı görkemli havai fişek gösterileriyle kutlanıyor. Bu görsel şöleni yılbaşı kutlaması yapacağınız çok katlı otellerden izleyip, harika fotoğraflar çekebilirsiniz.



Marakeş

Yılbaşı tatilini egzotik bir ülkede geçirmek isteyenler için Fas turu cazip bir seçenek. Yılbaşı büyük otel ve restoranlarda müzikli eğlencelerle kutlanıyor. Turunuz Kazablanka'dan başlıyor. Kazablanka'dan sonra durağınız Marakeş olacak. Marakeş turu ince taş işçiliği ile ünlü Mağribi üslupta inşa edilen Ali Bin Yusuf Medrese gezisi ile başlıyor. Daha sonra Kutubiye Camisi, Bahai Sarayı ile gezi devam ediyor.

SEÇ, BEĞEN, KATIL!

5-7 Yaşa Özel
Sevimli Evalar ile Atölye
Çalışmalarımız
11-12 / 18-19
25-26 Kasım

TARİH	ATÖLYE ÇALIŞMALARIMIZ	YAŞ
4 Kasım Cumartesi	Minik Şefler ile Kurabiye Yapımı	5-12 YAŞ
5 Kasım Pazar	Minik Şefler ile Kurabiye Yapımı	5-12 YAŞ
11 Kasım Cumartesi	Ahşap Dağ Evi Yapımı ve Boyama	8-12 YAŞ
12 Kasım Pazar	3D Puzzle Yapımı	8-12 YAŞ
18 Kasım Cumartesi	Ahşap Anahtarlık Yapımı ve Boyama	7-12 YAŞ
19 Kasım Pazar	Maske Boyama	7-12 YAŞ
25 Kasım Cumartesi	Ahşap Mini Çöp Kovası Yapımı	8-12 YAŞ
26 Kasım Pazar	Seramik Atölyesi	8-12 YAŞ

Atölye Seansları

Tüm Atölyelerimiz
14.00-16.00 Saatleri
Arasında Aralıksız
Devam Edecektir.



beste menajerlik

-1. Katta





Beylikdüzü Migros
Gazete M

**YILBAŞINDA MUHTEŞEM
GÖRÜNMENİZİ SAĞLAYACAK**

10 moda ve güzellik sırrı

Podyumlardan örneklerle atlamamanız gerek moda ve güzellik trendlerini inceledik. Metalik renkler, sportif kadifeler, renkli trikolar, şifon elbiseler... Sezonun anahtar kelimeleri yılbaşı hazırlığında size yön verecek.

3



Black Panther

1



Maybelline

Aydınlatıcı palet

Maybelline New York markasının New York'un çarpıcı dünyasından ilham alarak yaratılan Master Blush Alık ve Aydınlatıcı Paleti, makyaj uygulamasına yenilik ve canlılık getiriyor. İçerisinde capcanlı 3 alık rengi ve 1 aydınlatıcısı bulunan Master Blush Alık ve Aydınlatıcı Paleti; hafif yapısıyla yanaklara kolayca uygulanıyor ve çarpıcı etkisi ile beğeni topluyor.

4



Gusto

Kadife dokular

Gusto Sonbahar- Kış koleksiyonu geçmişin nostalji havasını modernist

2



Colin's

Yüksek belli skinny jean

Colin's 2017-18 Sonbahar-Kış sezonunda yer alan yüksek belli skinny jean'ler ve trendy tasarımlar fark yaratıyor. Kadınların gece, gündüz, okulda, işte, kısacası günlük hayatın her anında rahatlıkla giyebilecekleri şık jean'ler, favoriler arasında. Üstelik ince bir kemerle de kombinlenebilir.

5



Dior

İşlitli makyaj

Dior kış makyaj koleksiyonu iddialı renkleri ve ürünleriyle öne çıkıyor. Podyum makyajında ışıltılı nude tonların da tercih edildiği koleksiyona mutlaka göz atın.



Metalik renkler

Kendini özgürce ifade etmekten çekinmeyen, cesur ve cool kadınların markası Black Pepper/Boyner sonbahar-kış koleksiyonunda, feminen duruşların modern punk algısı ile yorumlanmış modelleri ile sezonun en hit görüntüsünü oluşturuyor. Star Gazer galaksi ve yıldızlardan bir dünyayı gardiroplarına taşıyor.

Koleksiyonda kaşe, gümüş, gold, metalik yüzeyli kumaşlar ve peluşlar dikkat çekiyor. Baskılı şifon etekler, kazaklar ve parkalar hem feminen hem de sokak stiliini yansıtıyor.



Flo



Botlarda doğal dokular

Ayakkabı tutkusu bir başka. Flo'nun 2017 Sonbahar-Kış koleksiyonunda high cut modeller öne çıkıyor. Her tarza uygun Flo High Cut modeller, nubuk, süet, deri gibi dokular üzerine metal toka, zimba, fermuar ve püskül detaylarıyla şık dokunuşlar yapıyor. Siyah, gri, vizon, haki ve kahverengi tonlarına sahip high cut botlar, stili ne olursa olsun her kadının rahatlıkla tercih edebileceği skinny pantolonlar, taytlar, rahat kesimli etek ve elbiselerle kombinlenebiliyor.

çizgiyle yorumluyor. Kollarındaki işlemeli detaylar ve volanlar rahat kesimlerle harmanlanıyor. Modayı ele geçiren parlak ve ipeksi kadifeler mücevher görünümünde aksesuarlar ile tamamlanarak ışıldılı kadını gün yüzüne çıkarıyor.



Koton

Pullar, payetler

Arzu Sabancı'nın kendine özgü, seçkin zevkini yansıtan "Arzu Sabancı for Koton" koleksiyonu, 2017 Sonbahar-Kış modasına özgün bir bakış getiriyor. Sabancı, feminen ve modern her yaşta kadına hitap ediyor. Koleksiyonda ön plana çıkan kaplanmış tafta, pullarla süslenmiş dokumalar ve karışık nakışlar moda severlere şık alternatifler sunuyor.



Mavi



Sıcacık tasarımlar

Mavi, Bensu Soral'ın yüzü olduğu Glam koleksiyonunu "Çok mu çok parlıyoruz" reklam kampanyasıyla sunuyor. Filmde Bensu Soral, yeni jenerasyonun cool ve ışıldılı dünyasına mükemmel uyan Glam stiliyle göz kamaştırıyor. Yapay kürk detaylı tasarımlar kışın olmazsa olmazları arasında.



Triko şıklığı

LC Waikiki kadın koleksiyonunda yer alan trikolar, serinleyen havalarda şıklığından ödün vermek istemeyenler için geniş seçenekler sunuyor. Toprak tonlarının öne çıktığı koleksiyondaki modeller grafik desenlerle hareket kazanıyor. Sezonun öne çıkan tonlarının bir arada sunulduğu triko koleksiyonunda kullanılan grafik desenler ise hareketten vazgeçemeyenler için.

Lancome



Yanakalarda gül kurusu

Sonbahar-kış 2017-18 Podyumlarda bir diğer dikkat çeken yenilik de allıkta gül kurusu renginin kullanılmasıydı. Tasarımcıların podyumlarında makyaj sanatçileri, Lancome serisinden bu kalıcı ve etkileyici rengi tercih ettiler.



İster spor salonunda, ister parkta...

Sağlığın korunabilmesi için düzenli egzersiz yaşamımızda yer açmamız gereken önemli bir unsur. Ancak bilinçsizce yapılırsa fayda yerine zarar getirebiliyor.



Spor Aleti Kullanırken Bunlara Dikkat!

Son yıllarda teknolojinin ilerlemesiyle birlikte sabit pozisyonda çalışan ve yaşayan kişilerin bel, boyun fıtığı, omuz, diz problemi gibi sorunlarla karşılaşması ya da bu sorunları yaşayabilme ihtimaline karşı önlem almak için spor yapma eğilimlerinin giderek arttığı gözleniyor. Ani bir hevesle başlayan ve herhangi bir sağlık kontrolüne girme gereği duyulmadan bilinçsizce yapılan spor ve aletlerin yanlış kullanılması, eklem ve kas sakatlanmaları ile omurga sorunlarını da beraberinde getiriyor. Acıbadem Ataşehir Cerrahi Tıp Merkezi Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Uzmanı Prof. Dr. Gülçin Gülşen, evlerdeki koşu bantları, spor salonlarında veya parklardaki aletlerin yanlış kullanımı ve kişinin kas, kemik yapısına aşırı yük bindiren spor çalışmalarının travma ile aynı sonuçlara yol açtığını söylüyor. Bunlara bağlı olarak omuz kas yırtıkları, dizde çapraz bağ kopmaları, menüsküs yırtıkları, bel ve boyun fıtıkları gibi ciddi sakatlıklara neden olabileceğine de dikkat çekiyor. Gülşen, bu sonuçlarla karşılaşmamak için, spor salonları, parklar ya da ev, tercih edilen mekan ne olursa olsun doğru aletin, doğru şekilde kullanılarak kişiye özel bir egzersiz programının uy-

gulanması gerektiğini belirterek konuyla ilgili dikkat edilmesi gerekenler konusunda bilgi verdi.

Mutlaka hekim kontrolünden geçilmeli!

Yetişkin bir kişinin hiçbir kontrolden geçmeden spor yapmaya başladığında bildiği ya da bilmediği rahatsızlıkların ortaya çıkabileceğini işaret eden Prof. Dr. Gülçin Gülşen, "Kişinin öncelikle kalp-damar sistemi yönünden kardiyoloji uzmanınca değerlendirilmesi, spora başlaması uygunsa, kas iskelet sistemi için fizik tedavi uzmanının değerlendirmesinden sonra belirlediği uygun egzersiz programı tercih edilmeli" diyor.

Evinize koşu bandı seçerken dikkat!

Özellikle evlerde en sık tercih edilen ve en basit spor aleti olarak görülen koşu bandının seçimini yaparken, tartan denilen yumuşatıcı sisteminin bulunmasına dikkat etmek gerekiyor. Yumuşatıcısı olmayan koşu bantlarının kullanımının kalça, diz ve ayak bileği eklemlerine daha fazla yük binmesine neden olabileceğini söyleyen Prof. Dr. Gülçin Gülşen, ayrıca eğim, süre ve hızının da kişinin kas gücü, uzunluğu, eklem pozisyonu, tendon ve bağ yapı-

sına göre ayarlanması gerektiğini belirtiyor. Prof. Gülçin Gülşen, "Bu nedenle uygun sporlar ve spor aletleri hekim tarafından belirlenmeli. Ayrıca yine hekim önerisine göre kişiler evdeki spor aletlerini de programlayabilirler" diyor.

Egzersiz, kişinin anatomik yapısı ve hastalıklarına uygun olmalı

Egzersiz yapmak için gidilen bazı spor merkezlerinde yanlış uygulamalar ve gereksiz ağırlıklarla eklem ve kaslara yüklenme sonucu kas, menüsküs yırtıkları, bel ve boyun fıtıkları sıklıkla karşılaşılan sorunlar arasında yer alıyor. Sonuçta uygun olmayan hareketlerden yarar yerine zarar görülüyor. Bu nedenle spor merkezi seçerken ve spor aleti kullanılırken çok dikkat edilmesi gerekiyor. Bununla birlikte özellikle gençlerde fazla ağırlık çalışmalarının sıklıkla omuz ve diz problemlerine neden olduğunu belirten Prof. Dr. Gülçin Gülşen, bu nedenle egzersiz programlarının, kişinin anatomik özellikleri, kas, eklem yapısı, postürü ve mevcut hastalıklarının değerlendirilmesinin ardından oluşturulması gerektiğinin altını çiziyor. Egzersizle birlikte ortaya çıkan ağrının bir sinyal olduğunu ve mutlaka ciddiye alınması gerektiğini belirten Prof. Dr. Gülçin Gülşen, "Egzersiz sonrası ağrı ortaya çıkıyor ve iki saatten fazla devam ediyorsa, eklemde şişlik, kızarıklık varsa hekime başvurulmalıdır" diyor.

Parklardaki spor aletlerini kullanırken...

Özellikle parklar ve açık alanlardaki spor aletlerini kullanmaya başlamadan önce de mutlaka hekim kontrolünden geçmek gerekiyor. Açık alanlardaki aletlerinin daha önce spor yapmış kişiler tarafından dikkatli kullanıldığında sorun yaratmadığını, ancak alışkanlığı olmayanlar tarafından bilinçsiz kullanımının sakatlanmalara neden olabileceğini belirten Prof. Dr. Gülçin Gülşen, sözlerine şöyle devam ediyor: "Örneğin bu alanlarda çok kullanılan bel çevirme hareketi disk kaymalarına yol açabileceği için fizik tedavi uzmanları tarafından kesinlikle önerilmeyen son derece zararlı bir hareket. Aynı zamanda omuz güçlendirmek amacıyla yapılan yanlış hareketler de sıklıkla kaslarda yırtıklara sebep olabiliyor."



Ofiste Pratik Uygulamalarla Sağlıklı Kalın

Masa başında çalışan pek çok insanın ortak sorunu boyun, sırt ve belde ortaya çıkan ağırılar ile bir türlü verilemeyen kilolar. Bu sorunları yaşamamak için önerilerimizi dikkate alın.



Uzun çalışma saatleri ve bilgisayar başında hareketsiz kalmak kuşkusuz çağımızın sorunlarından biri. Oysa ofis çalışanlarının da pratik uygulamalarla sağlıklı bir vücuda sahip olup, dengeli beslenerek kilo kontrolü sağlaması mümkün. Memorial Wellness Beslenme ve Diyet Uzmanı Diyetisyen Yeşim Temel Özcan, ofis yaşamında sağlıklı beslenme; Medikal Fitness Danışmanı Murat Biçer ise ofiste doğru egzersiz seçimi hakkında bilgi verdi.

Sabahları sağlıklı sandviçler ve yulaf ezmesi tercih edebilirsiniz

Pek çok insan çalışırken doğru beslenmeye fırsat bulamamaktan yakını. Çalışanlar için en büyük sorun kahvaltı öğünün geçiştirilmesi ya da yanlış besinlerin tercih edilmesidir. Genellikle de evde hazırlanması zaman kaybı olarak görüldüğünden kahvaltı ofise taşınmaz. Dolayısıyla hafta içi günlerde kahvaltı sofrasının vazgeçilmezleri genellikle simit ve poğaçadır. Oysa sabah uandıktan sonraki bir saat içinde kahvaltı yaparak enerji almak büyük önem taşıyor. Sürenin bir saati aşması halinde metabolizma yavaşlar ve kilo alımı kolaylaşır. Sabahları hamur işi yemek yerine tam buğday ekmeğiyle yapılmış sandviç, sütlü yulaf ezmesi gibi karbonhidrat, yağ ve protein dengesine sahip sağlıklı seçeneklerin tercih edilmesi önemlidir.

Öğle yemeğini ofisteki masanızda yemeyin

Uzun çalışma saatlerini masa başında geçiren ofis çalışanlarında obezite görülme sıklığı her geçen gün artıyor. Uzun süre oturarak çalışmak, abur cubur tüketmek, öğle yemeğini masa başında fast food tarzı yağlı ve kalorili besinlerden oluşan bir menüyle geçirmek, su yerine sürekli çay, kahve ve meşrubat benzeri içecekler tüketmek, ara öğünleri atlamak bu durumun en önemli nedenlerinden. Mümkünse öğle yemeği telefonla sipariş edilmemeli. Yakın bir restorana giderek öğle yemeği saatinde fiziksel aktivite artırılabilir. Eğer kişinin sipariş vermesi gerekiyorsa, yemeklerin yüksek yağ ve kalori içermemesine özen gösterilmeli. Kepekli sandviç, ton balıklı salata, ızgara köfte, salata, kepekli tost, ayran benzeri menüler tercih edilebilir. Özellikle salata ve protein içeren bir besin kişiyi uzun süre tok tutmasının yanında atıştırma ihtiyacını da engelleyerek günün kalanında daha verimli çalışmaya yardımcı olur. Bu öğünde kan şekerini hızla yükseltene glisemik indeksi yüksek gıdalardan uzak durmak da önem taşır.

Çay ve kahve yorgunluğunuzu almaz

Gün içinde tüketilen içecekler de çok önemlidir. 10-12 bardak su içmeye özen gösterilmeli. Çay ve kahve yerine, stresi azalttığı bilinen rezene, bağışıklık sistemini güçlendirmek için de adaçayı ile ihlamur önerilebilir.

Canınız tatlı çekiyorsa...

Yoğun iş temposunda kişi fiziksel ve mental olarak yorgun düştüğünde tatlı tüketiminin kendisine iyi gelebileceğini düşünebilir. Bu tür durumlar için kişi yanında ambalajlı, şeker oranı yüksek gıdalar yerine şeker, yağ ve un oranı düşük atıştırmalıklar ya da meyve bulundurabilir.

Ofisinizin omurga dostu olması önemli

Bel tutulması, boyun fitiği, karpal tünel sendromu ve tenisçi dirseği...Bu rahatsızlıklarla pek çok ofis çalışanı sık karşılaşır. Ergonomik olmayan mobilyalarda, bilgisayar karşısında uzun saatler geçirmek fiziksel sorunları da beraberinde getirir. Oysa uzmanlar en çok 50-55 dakikada bir ayağa kalkarak hareket edilmesini öneriyor. Memorial Wellness Medikal Fitness Danışmanı Murat Bi-

çer, ofis çalışanlarının sağlıklı kalması için fiziksel aktiviteyi artırmanın yollarını özetliyor. Ofis çalışanları sık sık üst ekstremiteler veya omurgada ciddi anlamda kas-iskelet problemleri yaşar. Bu konuda öncelikle düzgün ergonomiye önem verilmeli. Ergonominin düzeltilmesine oturmadan başlanması gerekir. Kullanılan sandalyenin beli, sırtı hatta boynu desteklemesi önem taşır. Hatalı oturuş pozisyonları nedeniyle ön kompartman kasları yani göğüs ve omuz üzerinde bulunan yapılar daha gergin ve kısa olur. Boyun, sırt ağrıları, halk arasında "kulunç" olarak tabir edilen kısım, omurga ve tendon ağrılarıyla sürekli karşılaşılır. Dolayısıyla ofis çalışanlarının sırt ve boyun egzersizlerine odaklanması gerekir.

Nasıl oturmalı?

Omurgayı korumak için öncelikle oturuşun düzeltilmesi gerekir. Sandalyede otururken dizlerin 90 derecelik açıda durması; omurganın düz, bel boşluğunu dolduracak şekilde sırtın yaslanması, eğer kolçakları varsa dirseklerin de 90 derece olacak şekilde ayarlanması önemlidir. Bilgisayar karşısında çalışıldığında monitörün göz hizasında, mouse'un dirseğin elin altında kalmayacak şekilde, masayla aynı hizada veya biraz daha yukarıda olması gereklidir. Klavyeyle mouse'un aynı seviyede olmaması ise boyun kaslarıyla ilgili sıkıntılara, omuz, dirsek, bilek ve sinir sıkışmalarına, tendon problemlerine, sırt ağrılarına, omurga problemlerine ve beraberinde gelişen postür problemlerine yol açar.



Ofiste egzersiz zamanı

Öncelikle iş aralarında küçük molalar verilmeli. Ofiste yapılabilecek basit egzersizler şu şekilde özetlenebilir:

- Vücudu sabit tutup, başı sağa-sola doğru çevirip, kulakları omza yaklaştıran egzersizler, esnemeye yardımcı olmaktadır. Ayağa kalkın, omuzlarınızı geriye doğru daireler çizerek şekilde çevirin. Aynı boyunda yaptığınız gibi sandalyede otururken, alt bedeniniz sabit kalacak şekilde vücudunuzu sağa-sola doğru çevirin.
- Ayağa kalkıp parmak ucunda yükselin, bacaklar düz pozisyonda olsun. Ardından önce topuklarınızın, sonra parmak uçlarınızın üzerinde yükselin. Bir öne, bir arkaya 5 saniye olacak şekilde 5-10 set yapılacak bu hareketler dolaşımı artırmaya yardımcı olur.
- Bu egzersizler sırasında omuz ve sırtın da unutulmaması gerekir. Bir pilates bandıyla kollarınızı düz bir şekilde, dirseklerinizi bükmeden göğsünüzün karşısından tutup, geriye doğru açın. Bu hareketi 10-15 kez, 2-3 set yapın.
- Pilates bandını gergin şekilde kavrayın; kollarınızı, vücut omuz genişliğinden biraz daha geniş açıda tutun. Biraz daha yukarı kaldırarak hatta başın arkasına götürerek, sırtınıza doğru götürüp tekrar öne doğru çekin. Bu egzersizler omzun olması gereken eklem hareket açıklarını korumaya yardımcı olur.



ETKİNLİK TAKVİMİ



36. Uluslararası İstanbul Kitap Fuarı

36. Uluslararası İstanbul Kitap Fuarı, 04-12 Kasım 2017 tarihleri arasında TÜYAP Fuar ve Kongre Merkezi-Büyükdöğmece'de düzenlenecek. Yurt içi ve yurt dışından 800'ün üzerinde yayınevi ve sivil toplum kuruluşunun katılacağı fuarda, dokuz gün boyunca panel, söyleşi, şiir dinletisi ve çocuk atölyelerinden oluşan kültür etkinliklerinde ve imza günlerinde yazarlar okurlarıyla buluşacak. Fuarın teması ise "İyi ki Varsın Edebiyat".



21. İstanbul Tiyatro Festivali

İstanbul Kültür Sanat Vakfı (İKSVA) tarafından düzenlenen 21. İstanbul Tiyatro Festivali, 13-26 Kasım tarihleri arasında, zengin bir programla tiyatroseverlerle buluşuyor. Festivalde yurtdışından 6, Türkiye'den 13 olmak üzere 19 tiyatro dans ve performans topluluğunun 55 gösterisinin yanı sıra okuma tiyatrosu, söyleşi ve kitap tanıtımları, film gösterimleri, atölye çalışmaları ve ustalık sınıfları gibi ücretsiz yan etkinlikler de var.



Ayhan Sicimoğlu

Kasım Konserleri

Jehan Barbur

1 Kasım 2017, 20.00
Hayal Kahvesi Atakent

Koray Avcı

1 Kasım 2017, 22.00
Hayal Kahvesi Atakent

Ceza

3 Kasım 2017, 21.00
KüçükÇiftlik Park

Pentagram

4 Kasım 2017, 21.00
KüçükÇiftlik Park

Lindstrom

4 Kasım 2017, 21.00
Garaj

Halil Sezai

4 Kasım 2017, 21.30
Beyrut Performance

Vega

4 Kasım 2017, 22.30
Salon İKSV

Mirkelam

5 Kasım 2017, 19.00
KüçükÇiftlik Park

Sıla

6 Kasım 2017, 21.00
TİM Show Center

Kerem Görsev Trio

8 Kasım 2017, 20.30
Caddebostan Kültür Merkezi

Vienne Trio Immersio

7 Kasım 2017, 20.00
CRR Konser Salonu

Ölöf Arnalds

8-9 Kasım 2017, 21.30
Salon İKSV

The Avay Days

10 Kasım 2017, 22.00
Salon İKSV

Candan Erçetin

11 Kasım 2017, 21.00
Bostancı Gösteri Merkezi

Julie Byrne

15 Kasım 2017, 21.30
Salon İKSV

Erol Evgin

17 Kasım 2017, 21.00
Bostancı Gösteri Merkezi

Birsen Tezer

17 Kasım 2017, 22.30
Kadıköy Sahne

Demet Akalın

18 Kasım 2017, 21.00
Bostancı Gösteri Merkezi

Hayko Cepkin

18 Kasım 2017, 22.00
Dorock XL

Ahmet Özhan

19 Kasım 2017, 14.00
CRR Konser Salonu

Borusan Quartet –

Gökhan Aybulus
21 Kasım 2017, 20.30
ENKA İbrahim Betil Oditoryum

Hidden Orkestra

23 Kasım 2017, 21.30
Salon İKSV

Ayhan Sicimoğlu

24 Kasım 2017, 20.00
IF Performance Hall Ataşehir

Soner Olgun

24 Kasım 2017, 22.00
Jolly Joker İstanbul

Emel Sayın

25 Kasım 2017, 21.00
Bostancı Gösteri Merkezi

Siv Jakobsen

29 Kasım 2017, 21.30
Salon İKSV



Candan Erçetin

Tiyatro



Godot'yu Beklerken Beklerken
1, 15, 29 Kasım 2017, 20.30
Asmalı Sahne

Uyarca

4, 5, 11, 12 Kasım 2017, 17.00
DasDas

Masanın Altında Bir Kış

10, 17, 24 Kasım 2017, 20.30
Tatavla Sahnesi

Aşk Tamircisi

13 Kasım 2017, 20.30
Ataköy Yunus Emre Kültür Merkezi

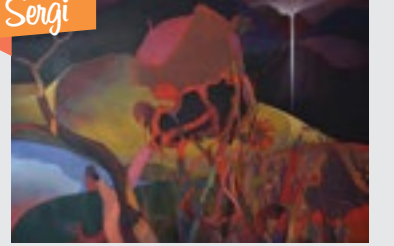
Harikulade Bir Çiftin Badireli Ev

Yaşamı - Reloaded
21 Kasım 2017, 20.30
ikincikat

Hamlet

28 Kasım 2017, 20.30
Garaj

Sergi



Şehirde Sirk Havası

Karma Resim Sergisi
AYN Design
20 Ekim – 20 Kasım 2017

Yakın Bir Yer – Suriye Çağdaş Resim Sanatı Sergisi

Kelimat Koleksiyonu
İstanbul Ayvansaray Üniversitesi Plato Sanat
12 Ekim – 24 Aralık 2017

Füreyâ

Akaretler'deki Sıraevler
18 Kasım 2017-18 Ocak 2018

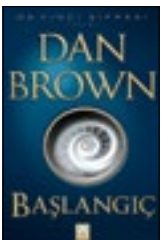
Seyhun Topuz

"Şimdiki Zaman / Present Tense"
Galeri Nev İstanbul
03 Kasım – 09 Aralık 2017

Hanefi Yeter'in 50 Yıllık Sanat

Yolculuğu: Evvel
Iş Sanat Kibele Galerisi
31 Ekim – 16 Aralık 2017

D&R ÇOK SATAN KİTAPLAR



Başlangıç
Dan Brown



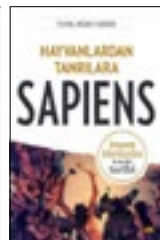
Güzel Kaybettik
Caner Yaman



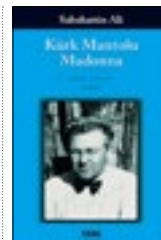
İki Söz
Kahraman
Tazeoğlu



Elia İle Yolculuk
Zülfü Livaneli



Hayvanlardan
Tanrılara
Yuval Noah Harari



Kürk Mantolu
Madonna
Sabahattin Ali



Seher
Selahattin
Demirtaş



Hayvan Çiftliği
George Orwell



'Ol' Der Ve Olur
Tuğçe Işın



Şeker Portakalı
Jose Mauro De
Vasconcelos

Yeni Filmler



Kasım Ayında CINEMApink'de

Doktor Strange



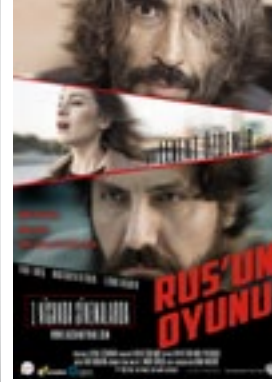
Başarılı cerrah Stephen Vincent Strange geçirdiği trafik kazası sonucunda elindeki sinirler zarar görünce mesleğini yapamaz hale gelir. Tüm yaraları iyileştirebilen, Tibet'te yaşayan Ancient One adlı büyücünün varlığını öğrenmişse ona yeni bir umut olur..

Dağ 2



Teröristlerin elinden kurtulmayı başaran iki arkadaş Oğuz ve Bekir, altı yıl sonra özel mir görev için Özel Kuvvetler 8. Muharebe Arama Kurtarma Timi'ne katılır. Timin görevi Kuzey Irak'ta bir terör örgütü tarafından kaçırılan gazeteci Ceyda'yı kurtarmaktır.

Rus'un Oyunu



Züppe ve zengin, sınır tanımayan iş adamı Serhat, büyük bir ekip tarafından tuzağa düşürülür. Şantaj yapılan Serhat mücadele ettikçe kendini kimin haklı, kimin haksız, kimin kazanan, kimin kaybeden olduğu bir türlü anlayışmayan olaylar zincirinin içinde bulur.

Benim Adım Feridun



Uzun süreli bir ilişkinin içindeki Ersan artık sevgilisi Ayla'ya ilgi göstermeyi ve romantik olmayı bırakmıştır. Genç adam, günün birinde Ayla tarafından terk edilince sudan çıkmış balığa döner. Ayrılık acısı Ersan'ı hiç beklemediği bir maceraya sürükler.

Fantastik Canavarlar Nelerdir



Harry Potter'ın yaratıcısı JK Rowling'in aynı adlı fantastik ansiklopedisinden sinemaya uyarlanan film fantastik yaratıklar hakkında bir kitap yazarın gezi notlarını içeriyor. Newt Scamander adlı bu yazar New York'un gizli cadı ve büyücülerle karşılaşır.

Ölim Alfabesi



Bekar bir anne ve iki kızı teknolojik gereçler kullanarak sahte ruh çağırma seansları düzenler. Ancak bunun için aldıkları bir ruh çağırma tahtası küçük kızı etkisi altına alır. Anne ve ablası onun değişimi karşısında çaresiz kalırken, o yaratıkla amansız mücadeleye girer.

İkinci Şans



Matematik öğretmeni Yasemin ile restoran sahibi karizmatik gurme Cemal'in yolları kesilir. Yasemin, geçmişti yaşadığı yanlış evliliğin yaralarını sarmaya çalışırken Cemal, geçmişinden kurtulmak isteyen gamsız bir adamdır. Romantik filmlerden hoşlananlar için.

Adam mısın?



Televizyon dünyasının ve futbol meraklılarının yakından tanıdığı Beyaz Futbol ekibi bir sponsor firma tarafından organize edilen bir tatile çıkar. Fakat kafa dinleyip eğlenmeyi planladıkları bu tatilde başlarına hiç beklemedikleri olaylar gelir. Eğlenmek isteyenler için!

Çakallarla Dans 4



Muhasebeci Servet, kayınço Gökhan, Köfte Necmi ve Del Piero Hikmet ekonomik yetersizlikler nedeniyle aynı evde yaşamaya başlar. Günün birinde Berber Hüseyin, karşılarında çılgın ancak cazip bir plan çıkar. Ekibin elinde Edirne'deki bir hazinenin haritası vardır.

Sen Benim Her Şeyimsin



Küçük yaşta öksüz kalan Sedat, babasının ona öğrettiği korkunun gözünün içine bakmadığın sürece onu yeneceğini mottosuyla gününbirlik ilişkilerle yaşar. Hayatı bir geceliğine takıldığı Pınar'ın kucağında kendi bebeğiyle gelip ortadan kaybolmasıyla değişir.

Assassin's Creed



Genetik kodunun kilidinin kırılmasıyla atalarının hatıralarına erişim sağlayan Callum Lynch, gizli topluluk Suikastçiler'in soyundan geldiğini öğrenir. Kazandığı yeni becerileriyle Templer'in karşısına çıkan Callum, zorlu bir savaşa soyunmuştur.

Dönerse Senindir



Reklam fotoğrafçısı Mehmet, sevgilisi Selin tarafından terk edilir. Mehmet, Selin'in hayatının aşkı olduğuna inanmıştır ve bu ayrılığı kabul edemez. Bu yüzden Selin'in en yakın arkadaşı Defne'yle bir işbirliğine girerek sevgilisini geri kazanmak için kolları sıvar.



Hatice Kılıç

Yaş: 43

Ev Hanımı



14 yıldır Beylikdüzü Migros AVM'ye geliyorum.

Burada en sık **Boyner ve 5M Migros 'a** uğrırım.Beylikdüzü Migros AVM'de zaman geçirmenin en güzel yanı; **Kendimi evimde gibi hissediyorum.**Alışveriş yapmayı seviyorum; **İhtiyaçlarımı gideriyorum.**Yemek katında en çok **Tavuk Dünyası'na** uğrırım.

Cüneyt Kılıçarslan

Yaş: 42

Ticaret



8 yıldır Beylikdüzü Migros AVM'ye geliyorum.

Burada en sık **5M Migros, Koton, ve Mavi'ye** uğrırım.Beylikdüzü Migros AVM'de zaman geçirmenin en güzel yanı; **Evime yakın ve ferah olması.**Alışveriş yapmayı seviyorum; **İhtiyaçlarımı gideriyorum.**Yemek katında en çok **Mc Donald's ve Burger King'e** uğrırım.

İdil Yazıcı

Yaş: 44

Emekli



20 yıldır Beylikdüzü Migros AVM'ye geliyorum.

Burada en çok **5M Migros'a** uğrırım.Beylikdüzü Migros AVM'de zaman geçirmenin en güzel yanı; **Güvenli olması ve seçeneklerin çokluğu.**Alışveriş yapmayı seviyorum; **İhtiyaçlarımı gideriyorum.**Yemek katında en çok **Diyar Lahmacun'a** uğrırım.

Havva Cin

Yaş: 31

Ev Hanımı



7 yıldır Beylikdüzü Migros AVM'ye geliyorum.

Burada en çok **Toyyz Shop, Elit Oyuncak, LC Waikiki ve Boyner'e** uğrırım.Beylikdüzü Migros AVM'de zaman geçirmenin en güzel yanı; **Yakın olması ve ferah ortamı.**Alışveriş yapmayı seviyorum; **İhtiyaçlarımı gideriyorum.**Yemek katında en çok **HD İskender ve KFC'ye** uğrırım.

Sevim Özgür

Yaş: 46

Emekli



17 yıldır Beylikdüzü Migros AVM'ye geliyorum.

Burada en çok **LC Waikiki, Koton, English Home'a** uğrırım.Beylikdüzü Migros AVM'de zaman geçirmenin en güzel yanı; **Aktivitelerinin çok olması.**Alışveriş yapmayı seviyorum; **İhtiyaçlarımı gideriyorum.**Yemek katında en çok **Diyar Lahmacun, Burger King ve Kahve Dünyası'na** uğrırım.

Evgenia Yalınkılıç

Yaş: 43

Ev Hanımı



12 yıldır Beylikdüzü Migros AVM'ye geliyorum.

Burada en çok **LC Waikiki, Boyner ve Koton'a** uğrırım.Beylikdüzü Migros AVM'de zaman geçirmenin en güzel yanı; **Her şeyi bulabiliyorum.**Alışveriş yapmayı seviyorum; **İndirimleri takip ediyorum.**Yemek katında en çok **Mevlana Pide, Mc Donald's ve Artı Kumpir'e** uğrırım.

Okuldan Önce Kahvaltı Şart!

Okul dönemindeki en etkili öğün kahvaltı. Eğer çocuklarınızın başarılı bir eğitim-öğretim dönemi geçirmesini istiyorsanız onları kahvaltı yapmadan evden çıkarmayın...

2017 - 2018 Eğitim ve Öğretim yılı başladı. Öğrencilerin okul başarısı kadar, bu süreçte sağlıklı beslenmeleri de çok önemli. Okul dönemindeki en etkili öğün ise kahvaltı. Sofra/Compass Group Türkiye Ülke Diyetisyeni Gülşen Kadri, kahvaltının çocuklarda davranış, bilişsel ve okul performansı açısından öğrenmeyi olumlu yönde etkilediğini vurguluyor ve ekliyor: "Kahvaltı, çocuklar için demir, kalsiyum, B, C, D vitaminleri gibi büyüme, gelişme ve sağlıklı bir yaşam için gerekli besin öğelerini sağlıyor ve önemli öğün. Okul başarısındaki etkisi ise su götürmez bir gerçek. Eğer çocuklarınızın başarılı bir eğitim-öğretim dönemi geçirmesini istiyorsanız onları kahvaltı yapmadan evden çıkarmayın..."

Kahvaltı, güne başlarken vücudu enerji ve besin öğeleri ile yeniden beslemek ve harekete geçirmek için çok önemli bir öğün. Okul çağındaki çocuklar için ise gerek fiziksel gerekse de zihinsel performansları açısından atlanmaması gereken öğünlerin başında geliyor. Kahvaltı atlandığında, halsizlik ve yorgunluk hislerinin yanı sıra okul ortamında konsantrasyon eksikliği ve davranış bozukluklarına varıncaya kadar birçok olumsuz etkinin ortaya çıkabileceğini söyleyen Sofra/Compass Group Türkiye Ülke Diyetisyeni Gülşen Kadri, kahvaltının önemini şu şekilde anlatıyor: "Kahvaltı, çocuklara enerji ve demir, kalsiyum, B vitaminleri (folat, tiamin, riboflavin, niasin, vitamin B6 ve vitamin B12), C vitamini, D vitamini gibi büyüme, gelişme ve iyi bir sağlık için gerekli besin

öğelerini sağlayan en önemli öğün. Yapılan çalışmalarda her gün kaliteli bir kahvaltı yapan çocukların ihtiyaç duyulan günlük besin öğesi gereksinimlerini tamamlama konusunda daha yatkın oldukları gözlemleniyor. Kahvaltı yapan çocuklarda yapmayanlara kıyasla günlük gerekli olan besin öğeleri alımı %20 -60 daha fazla bulunuyor. Kahvaltı ayrıca fazla kilo veya obezite riskini de azaltıyor. Kahvaltı yapmayan çocuklar kan şekerinin fazla düşmesi ile özellikle teneffüs saatlerinde kahvaltı

yerine yağ, şeker ve tuz oranları yüksek atıştırmalıklar tercih ediyor ve bu da gün boyu fazla yeme eğilimi göstermelerine neden olabiliyor."

Kahvaltı Yapan Çocukların Konsantrasyonu ve Öğrenme Becerileri Daha Yüksek

Kahvaltının çocuklarda davranış, bilişsel ve okul performansı açısından öğrenmeyi olumlu yönde etkilediği yapılan birçok bilimsel araştırmalarla kanıtlandı. Kahvaltının çocuk ve ergenlerde sınıf

içi davranış ve akademik performans üzerindeki etkilerini inceleyen 36 makale sonuçlarına göre kahvaltı tüketen çocukların daha iyi konsantre oldukları ve dikkat sürelerinin de daha uzun olduğu gözlemleniyor. Diğer bir yandan matematik ve aritmetik konular üzerinde daha etkili öğrenmeye sahip olmaları, fiziksel olarak ise daha iyi performans göstermeleri ise önemli sonuçların başında geliyor. Kahvaltı tüketmeyen çocuklarda ise fiziksel olarak daha az aktif olma ve daha düşük kardiyolojik kapasitesine sahip olma ihtimalinin daha yüksek olduğu da gözlemleniyor.

Okul Dönemindeki Çocukların Kahvaltısında Bu Besin Kaynakları Muhakkak Olmalı

Öğrencilerin okuldaki performansının artması ve konsantrasyon sorunu yaşamaması için mutlaka kahvaltı yapmaları gerekiyor. Burada önemli olan ise kahvaltıda doğru besinlerin tüketilmesi. Okul döneminde gerekli olan enerjiyi sağlamak ve okul performansındaki performansı artırmak için lif içeriği daha yüksek olan kaliteli karbonhidrat seçimi ve yağ grubundan özellikle Omega 3, Omega 6 gibi elzem yağ asitlerinin tüketimi son derece önemli. Ayrıca, büyüme ve gelişme için olmazsa olmaz bir diğer besin kaynağı ise proteinler. Besin gruplarının çeşitliliği, protein, karbonhidrat, yağ dengesinin kurulması, lif ve vitamin açısından zengin sebze grubunun bu öğünde yer alması çok önemli.





A S T R O L O J İ

Beylikdüzü Migros AVM ziyaretçilerine özel Kasım - Aralık 2017 burç yorumları.

Hande Kazanova

info@handekazanova.com
www.handekazanova.com

Koç

(21 Mart-20 Nisan)



Bir yıl boyunca ortak para işlerinizde, partnerinizin parasal durumunda, vergi, kredi, faiz, miras, nafaka işlerinizde fırsatlar karşınıza gelebilir. 04 Kasım'daki dolunay, parasal alanlarınızı etkiliyor. Parayla bağlantılı işlerinizde istediğiniz sonuçlara ulaşabilirsiniz. Bu dönemde tedbiri elden bırakmadan para harcamanız sizin yararınıza olacaktır. Aralık ayında göz dolduracaksınız. Öyle ki girdiğiniz her ortamda gözler sizin üzerinizde olacak. Kasım sonu harekete geçtiğiniz her tür konuda işlerinizi bir an önce halledin zira 03 Aralık'ta Merkür geriliyor. Yabancılarla yapılacak işlerinizde, hukuk, medya, yayıncılık alanlarınızda harekete geçmek yerine işlerinizi tamamlamak önemli olsun. Karşınıza yeni fırsatlar çıkabilir iyice düşünmeden karar vermeyin.

Boğa

(21 Nisan-21 Mayıs)



Kasım ayında özel hayatınız adeta çiçek açıyor. 18 Kasım'daki yeniay da özel hayatınızda alınması gereken kararlarınızı uygulayabilirsiniz. Eğer hayatınızda biri yoksa yeni kişilerle tanışmak için çok güzel fırsatlar karşınıza çıkabilir. Yeni insanlarla tanışacaksınız. Sosyal çevrenizdeki hareketlilik hayatınıza renk getirecek. Dostlarınızla ve yakın çevrenizle birlikte olmaktan keyif alacağınız bir döneme giriyorsunuz. 20 Aralık'ta Satürn oğlak burcuna geçiyor. Gelecek planlarınızda çok önemli derslerle karşılaşacağınız bir iki buçuk yıllık döngüye giriyorsunuz. Bu süre boyunca alacağınız kararlarda ince eleyip sık dokuyacaksınız. 21 Aralık'tan sonra seyahatleriniz hızlanıyor. Eğitim konularında da kendinizi göstermekten hoşlanıyor olacaksınız.

İkizler

(22 Mayıs-21 Haziran)



07 Kasım itibarıyla iş yapmayı seveceksiniz. çok etkili, istediğiniz bir iş karşınıza gelebilir ya da bir proje sizi fazlasıyla heyecanlandırabilir. Beraber çalıştığınız insanlarla ilişkilerinizi güzelleştirebilir, uyumlu ortaklıklar çıkarabilirsiniz. Özel ilişkilerinize, evliliğe ve her tür ilişkinize dair önemli kararlarınızı 18 Kasım'daki yeniay ve sonrasında vermelisiniz. Ortaklı işlerinizin sorumlulukları ve sıkıntıları 03-06-10-25 Aralık'ta karşınıza gelebilir. Ancak bu dönemi kararlılığınız sayesinde kolayca atlatarak, sorumlulukların altından kalkabileceksiniz. Yeniliklerden ziyade alınmış kararları uygulamak için 18 Aralık'taki yeniayı kullanabilirsiniz. 25 Aralık'ta çocuğunuzun veya aşk hayatınızın parasal sorumluluğunu üstleneceksiniz.

Yengeç

(22 Haziran-22 Temmuz)



Kasım ayının başlarında iş hayatınızda istediğiniz sonuçlar karşınıza gelebilir. 17-25-28 Kasım tarihlerinde iş sorumluluklarınızı arttıracak, bir yandan da bu işlerin altına girmekten hiç çekinmeyeceksiniz. Yeni projeye başlayacaksınız ya da iş değişimi yapacaksınız 18 Kasım'daki yeniayı bekleyin. Başladığınız işlerle ilgili olumlu geri dönüşler alacaksınız. 03 Aralık'ta Merkür gerilemesi iş hayatınızdaki ifade de sıkıntıları ve aksilikleri karşınıza getirebilir. Artık biliyorsunuz Merkür gerilerken yeni bir işe başlamayın, önemli başlangıçlardan kaçının. Ancak bu gerileme sizin moralinizi bozmasın, dikkat ve özeniniz sayesinde kolayca üstesinden geleceksiniz. 03-23 Aralık tarihleri arasında tamamlanması gereken işlerinizin üzerine düşebilirsiniz.

Aslan

(23 Temmuz-23 Ağustos)



04 Kasım'da kariyerinizde ve işinizde önemli bir sonuçla karşılaşabilirsiniz. Karşınıza hiç ummadığınız yerlerden ve kişilerden çok güzel teklifler gelecek. 22 Kasım'dan sonra eğlenceli konu ve olaylar önem kazanmaya başlıyor. Çocuğunuzla daha çok vakit geçireceksiniz, aşk hayatınızda kendinizi daha fazla önemseyeceksiniz. Bu dönemde sevdiğiniz insanlara daha fazla vakit ayırmak isteyeceksiniz. 20 Aralık'tan sonra Satürn iş, hizmet alanlarınızda iki buçuk yıl boyunca sizi test etmeye başlıyor. İşinizi ve yapacaklarınızı gözden geçirecek, gerçekten sizi mutlu eden mesleğin, işlerin peşinden koşacaksınız. 21 Aralık'tan sonra iş sorumluluklarınız üstünüze binebilir. Ama merak etmeyin güzel günler sizi bekliyor olacak.

Başak

(24 Ağustos-23 Eylül)



Parasal konularda başladığınız işlerin karşılığını almaya hazırsınız. Kasım ayında ticari becerileriniz yüksek, kazançlarınız konusunda 04 Kasım'a dikkat edin. Anlık davranışlarınızla ticari ilişkilerinizi zedeleyebilirsiniz. Bu dönemde tedbiri elden bırakmayın. Aile hayatınızda ev alım, satım, arazi alışverişleri, arsa alımı gibi konular 05 Kasım'dan sonra hız kazanabilir. Aralık ayı ilginizi yuvanıza ve ailevi konulara yönelteceksiniz. Bu alandaki önemli sorumluluklar son görev olarak 06 Aralık'ta karşınıza gelebilir. 03 Aralık'ta Merkür'ün gerilemeye başlaması, ailenizle olan iletişiminizi sıkıştırabilir. 21-25 Aralık'ta aşk hayatınızın sorumluluklarını üstlenecek, daha kontrollü bir şekilde yolunuzda ilerlemek isteyeceksiniz.

Terazi

(24 Eylül-23 Ekim)



Kasım ayında becerilerinizi parasal işlerinizde göstermeye başlıyorsunuz. 04 Kasım ve sonrasında partnerinizin ve sizin ortaklaşa para haneniz önem kazanacak. Kazanımlarınızı değerlendirmenin, yatırıma dönüştürmenin yollarını bu dolunay ile beraber arayabilirsiniz. Aralık başında özel hayatınızdaki çekişmelere dikkat etmelisiniz. 01 Aralık'ta sevdiğiniz kişiyle anlaşmak kolay görünmüyor. Bu dönemde sakın olmalı ve karşınızdakini kırmadan duygularınızı ifade etmelisiniz. 20 Aralık'tan sonra Satürn etki ev aile yuva alanlarınızı da test etmeye başlayacak. Yaklaşık iki buçuk yıl boyunca ailevi düzeniniz ve yuvanızda önemli sorumluluklar üstleneceksiniz. Aile hayatınızda önemli işler ve sorumluluklar 25 Aralık'ta devrede.

Akrep

(24 Ekim-22 Kasım)



İnanılmaz şanslar ve fırsatlar kasımda iş alanlarınızda karşınıza çıkabilir. 07 Kasım'dan sonra görüntünüze önem verecek, önemli değişimler için harekete geçeceksiniz. 18 Kasım'daki yeniay maddi konulardaki her tür başlangıcınız ve adımlarınız için sizi destekliyor. Kasım sonunda kazançlarınıza odaklanacaksınız. 25-28 Kasım'da sorumluluklarınız artacak. Maddi sorumluluklarınız, konuşmalarınız ve harcamalarınız aralık ayında tavan yapabilir. Tüm ticari işlerinizi 03 Aralık'a kadar halledin zira senenin son gerilemesini Merkür para evinizde yaşatacak. Bu tarihten sonra güzel günleriniz var ama daha önceden iş yaptığınız insanlarla temasta olmaya çalışın. 06-10-13-15 Aralık'ta eski işlerinizde anlaşmalarınızı devreye sokabilirsiniz.

Yay

(23 Kasım-22 Aralık)



05 Kasım itibarıyla artık planlarınızı ve projelerinizi konuşabileceğiniz bir döneme geçiyorsunuz. Biraz ifadenizde rahatlayacaksınız, özel hayatınızda da rahatlamalar ön plana geçecek. 07 Kasım itibarıyla sosyallüğünüzde artık biraz çekilmeler oluşabilir. Bir yandan kimliğinizi sosyal ortamlarda göstermek isteyeceksiniz ama işlerinizi geri plandan yürütmek de isteyebilirsiniz. 03 Aralık'ta Merkür son kez geriliyor. Kişisel alanınızda gerileyeceği için önemli anlaşmalardan ve görüşmelerden 23 Aralık'a kadar kaçının. 20 Aralık'tan sonra Satürn para alanlarınıza kayacak ve iki buçuk yıl boyunca parasal alanda size çok şey öğretecek sevgili yükselen yaylar. Parasal konularda önemli sorumluluklar 25 Aralık'ta devrede.

Oğlak

(23 Aralık-20 Ocak)



Kasım başı yine etkili aylarınızdan biri olacak sevgili oğlaklar. Sosyal çevrenizdeki hareketlilikler özel hayatınızda biri yoksa aşkı ve fırsatları karşınıza getirebilir. Sosyal çevrenizdeki bu hareketlenmeyle birlikte keyfiniz yerine gelecek, hayattan daha fazla zevk almaya başlayacaksınız. Kendinizi yeni işler, yeni projelere daha fazla uğraşırken bulacaksınız, enerjiniz sizi bile şaşırtacak. 20 Aralık'tan sonra hayatınızı yeniden kuracağınız ve yapılandıracağınız bir döneme giriyorsunuz. Çalışma sorumluluklarınız çok artacak ama siz sorumluluklarını bilen ve seven bir insansınız. 21 Aralık'tan sonraysa kendinize güveniniz yerine geliyor. Kimliğinizi ortaya çıkaracaksınız, plan ve projelerinizi uygulayabileceksiniz, güç kazanacaksınız.

Kova

(21 Ocak-18 Şubat)



13 Kasım'da iş hayatınızda harika ilişkiler kuracak, çok özel teklifler alacaksınız. Patronlarınızdan veya sizden daha yüksek makamda bulunan insanlardan göreceğiniz iltifatlar, güzellikler başarılarınızı daha da arttıracak. Özgüveninizin yerine gelmesiyle birlikte yaratıcı fikirlerinizi, yeni projelerinizi bir an önce uygulamak isteyeceksiniz. 09 Aralık'tan sonra kariyerinizde kendinizi gösterecek, kendi etkili ve kontrolcü gücünüzü kariyerinize yansıtacaksınız. Bu çok etkili bir dönem. 21 Aralık'tan sonra hayatınızda önemli kapanışlar, önemli bir temizlik dönemi başlıyor. Ama bu sizi korkutmasın bir dönemi bitireceğiniz bir sürece gidiyorsunuz. Kariyerinizdeki hızlı rüzgarla sorumluluklarınızla ilerlerseniz sizi kimse durduramaz sevgili kovalar.

Balık

(19 Şubat-20 Mart)



03-09-11-13 Kasım tarihlerinde şans rüzgârını arkanıza alacak, istediğiniz gibi eseceksiniz. 09 Kasım'da güçlü, otoriter, kendi alanında tanınmış insanlar yaptığınız işlerde sizi destekliyor olacak. Bu dönemde daha önce başladığınız işlerinizin karşılığını alacaksınız. 03 Aralık'ta kariyer evinizde Merkür gerilemeye başlayacak. Ancak tedbirli olursanız bu dönemi rahatlıkla atlatırsınız. 23 Aralık'a kadar önemli başlangıçlardan uzak durun. Daha önceden konuştuğunuz ve yarım kalmış işlerinizi tamamlamak için bu dönemi kullanmalısınız. 09 Aralık'tan sonra daha da hareketleniyorsunuz. 18 Aralık'ta bir kez daha kariyer evinizde bir yeni ay oluşacak. Beş gün sonra Merkür düzeldiğinde kariyeriniz için harekete geçebilirsiniz.

Tatlı Karnavalı Başlıyor!

Cupcake & Macaron Yapım Atölyeleri

2-3 Aralık
Atölye Seansları

14.00 - 15.00
15.30 - 16.30
17.00 - 18.00



20 YIL
BEYLİKDÜZÜ
MİGROS
AVM

Katılım kontenjanla sınırlıdır.

MAĞAZA TELEFON REHBERİ

ALTINIĞNE	852 01 32	ÇOOK ŞEKER	852 84 27	GÜVEN SAATÇİM	853 68 70	MAVI JEANS	853 46 76	TAVUK DÜNYASI	852 45 12
ARİŞ	852 60 89	ÇİĞKÖFTEM	854 24 02	HATEMOĞLU	853 63 94 - 95	MC DONALD'S	853 84 76-0533 437 14 86	TEFAL	780 26 36
ARTI KUMPIR		D&R	853 06 10	HD İSKENDER	853 67 63	MEHMET TATLI	852 01 07 - 08	THEORIE	853 83 29
ASAL GÜMÜŞÇÜLÜK	852 02 93	DAGI	852 02 34 - 0530 518 42 69	HERRY	0546 552 99 45	MINİK APAÇILER	0533 481 77 41	TOBACCO SHOP	853 05 12
ASAL KUYUMCULUK	852 01 22	DERİMOD	852 02 19-18/0533 484 91 81	HUMMEL	853 10 93	MİGROS TAKSİ	853 27 27-853 28 28	TORKU EKREM COŞKUN DÖNER	0535 685 68 74
ATASUN	854 28 05	DIYAN PASTANESİ	852 82 51 - 52	İKBAL	852 98 00	5M MİGROS	0850 310 29 88	TOYZZ SHOP	852 66 97
AVVA	853 85 35	DIYAR BURMA	852 02 10	İKİLER TEKSTİL	852 25 60	OPMAR OPTİK	853 98 62	TUDORS	0850 433 23 80
AY MEVLANA PIDE	853 15 24	DRY CLEAN EXPRESS	853 37 37	JOKER	0850 200 12 32	ÖZSÜT	0212 872 72 62	TURKCELL (ARMES)	852 58 68 - 853 10 62
AYVALIK TADİM	853 20 67	D'S	852 03 06 - 07	KAHVE DÜNYASI	854 06 10	PAŞA FIRINI	852 22 61	TÜRK TELEKOM	852 00 42 /0507 487 04 44
BAMBI	853 73 96	DUFY	852 02 37 - 38	KAPALI ÇARŞI DÖVİZ	852 18 72-73	PENTİ	854 34 05	VESTEL	852 90 77 / 852 85 84
BATIK	852 02 27 - 28	ECE GÜMÜŞ	0532 541 31 17	KARACA	0530 140 44 07	PETBOX	852 66 86	VODAFONE	852 45 75-78
BEKO	853 35 50	ELİT OYUNCAK	852 20 45	KERVAN	852 89 94	PIDEM	852 89 94	WAFFLE POINT	853 77 91
BEREKET DÖNER	854 22 68-69-853 39 99	ENGLISH HOME	987 45 00	KEŞANLI ALI	853 39 33	PHILIPS	0543 915 55 27	WAFFLE STOP	854 35 36
BERNARDO	852 08 04-0533 777 36 05	ETS TUR	852 80 00	KFC	0533 489 88 89 / 444 35 55	POLİGON CAFE		WATSONS	853 93 72
BEYLERBEYİ PROFİTEROL	0212 868 26 58	FAİK SÖNMEZ	853 85 07	KİGİLİ	852 43 45	POLİGON PARK	0507 129 12 14	YATAŞ	852 03 50/0507 699 79 47
BEYLİK ECZANESİ	852 02 95	FAN FANG	852 33 33 / 852 33 43	KOTON	0530 280 73 30	POLO GARAGE	852 02 51 - 52	YEŞİL KUNDURA	852 02 63
BEYLİKDÜZÜ LOSTRA SALONU	853 56 13	FER OPTİK LENS MERKEZİ	852 01 37	KRİSPY KREME	852 83 77	PRENSESS BİJUTERİ	852 02 78	YONAT	853 23 23 - 852 17 52
BİLİK DERİ	852 10 42	FLO	852 02 98	LAGOON	0212 853 35 33	PRONAIL	854 27 28	ZİYAFE	853 04 40
BOYNER	852 04 01	FLORMAR	0531 104 47 80	LCW - LC WAIKIKI	852 35 98	PUCCA	853 19 97		
BU DA BOWLING	852 17 25	FOTOSHOP	852 50 12	LOYA	852 95 38	SAMSUNG	853 33 66 / 853 33 67		
BURGER KING	853 80 60	GARENTA (Araç Kiralama Servisi)	0538 545 74 28	LUNCHBOX	852 40 66	SEVİL PARFÜMERİ	852 01 47		
CENTONE	853 08 92	GLORIA JEANS	853 36 31	MADAME COCO	852 60 01	SIEMENS	852 00 63		
CINEMAPINK	853 61 12	GRATIS	444 6 900- 0850 210 69 00	MADO	853 33 03	STARBUCKS	853 45 06		
CONTINENTAL	852 03 03	GUSTO	853 67 19	MARK ANDRE		SUPPLEMENTLER	853 00 16		
CRAZY PARK	853 54 64	GÜLAYLAR ALTIN	852 86 00	MARKET BALIK BLM.	0530 500 44 04	TAÇ	485 83 84		

Çalışma Saatleri

Alışveriş Merkezi	Açılış	Kapanış
Mağazalar	09:30	22:00
	10:00	22:00

Her gün hizmetinizdedir



Gazete M
ISSN 3147-334X

ECE Türkiye Proje Yönetimi A.Ş.

YÖNETİM ECE Türkiye

ECE Türkiye Proje Yönetimi A.Ş.
Beylikdüzü Migros Alışveriş Merkezi Barış Mah.
Sakarya Cad. No.1 34520 Beylikdüzü - İstanbul
Telefon: (0212) 852 00 01 Faks: (0212) 852 00 09
E-posta: info@beylikduzumigrosavm.com

YAYIN omaoma

Sorumlu Yazı İşleri Müdürü: Oktay Uludağ
Kreatif Direktör: Ümit Kurt
Editör: Tülay Özgür
Grafik Tasarım: Onur Koç
Moda ve Güzellik Editörü: Derya Kırım

Bilgi ve Danışma: info@omaoma.com.tr
Baskı: İHLAS GAZETECİLİK A.Ş. Merkez Mah.
29 Ekim Cd. İhlas Plaza No:11A/41 Yenibosna/
İSTANBUL Tel: (212) 454 30 30

© Beylikdüzü Migros AVM Gazete'M, T.C. yasalarına uygun olarak yayımlanmaktadır. Gazetede yayımlanan yazı ve görseller izinsiz kullanılamaz ve alıntı yapılamaz.