



GÜZELLİK

Güzellikte trendler keşfedildi. Konturlama tekniği ve strobing podyumların favorilerinden. **sf 10**



AYIN GÖSTERİSİ

Ata Demirer Gazinosu
10 Mart 2017'de saat 21.00'de
Bostancı Gösteri Merkezi'nde. **sf 12**

BENİM TATILIM

Termal merkezlerde huzur ve sağlık dolu bir tatil geçirmek için öneriler... **sf 6**



BENİM SEÇTİKLERİM

Beylikdüzü Migros AVM vitrinlerine yeni çıkan ürünler... **sf 4-5**



BENİM BURCUM

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

App Store /bmigrosavm
beylikdüzumigrosavm.com

Gazete M

Sayı: 164 Mart / Nisan 2017 Beylikdüzü Migros AVM'nin ücretsiz yayınıdır



SERGI

Bir Destandır ÇANAKKALE

1915 Çanakkale Zaferi Sergisi
13-19 Mart



BENİM ETKİNLİKLERİM

Beylikdüzü Migros Alışveriş Merkezi Çocuk Kulübü etkinlikleri hız kesmeden devam ediyor. Her hafta sonu farklı temalarda düzenlenen eğlendirici ve yaratıcı çocuk atölyelerimiz alışveriş merkezimizin -1. katında minik ziyaretçilerini bekliyor. 13.00-14.00 / 14.00-15.00 / 15.00-16.00 saatleri arasında üç seans şeklinde yapılan atölyelerimize katılım ücretsizdir.



BENİM GAZETEM

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





Sevgi Tüneli

Beylikdüzü Migros Alışveriş Merkezi, Sevgililer Günü Haftası etkinlikleri kapsamında tüm ziyaretçileri için kalplerle dolu sıcak bir dekor hazırlandı. Bu özel haftada Beylikdüzü Migros AVM'de buluşan çiftler güzel vakit geçirdiler. Çiftler bu güne özel dekore edilmiş Sevgi Tüneli'nden geçerken birbirlerine yazdıkları sevgi dolu notları da bu tünelde sergilediler.

Düşler Mozaiği Sergisi

Beylikdüzü Migros AVM, "Düşler Mozaiği" projesi ile 7'den 70'e tüm ziyaretçilerini mozaik sanatının büyüğü dünyasında buluşturdu. Etkinlik alanını özel bir sanat galerisi haline getiren Mozaik Sergisi, yetişkinleri de bu kültürel deneyimin bir

parçası haline getirdi. "Düşler Mozaiği" sergisi 06-15 Ocak tarihlerinde ücretsiz olarak ziyaret edildi. 7-8 Ocak ve 14-15 Ocak 16.30-18.30 saatleri arasında çocuklar için ücretsiz atölye çalışmaları da düzenlendi.



Yes To Science

Beylikdüzü Migros Alışveriş Merkezi'nde 21-22 Ocak tarihlerinde düzenlenen Bilim Atölyesi'nde etkinlikler pedagojik eğitim almış Yes To Science eğitmenleri tarafından verildi. Gün içinde gerçekleşen atölyeler ile çocuklar bire bir çalışmalar yaparak bilimin eğlenceli dünyasını yakından keşfetme fırsatı yakalayarak, bilim gösterileri ile görselliği yüksek olan şovlara tanıklık ettiler.



İlyas Yalçıntaş ile Müzik Ziyafeti

Pop müziğinin en çok konuşulan ismi, "İncir" ve "İçimdeki Duman" şarkılarıyla dinlenme rekoru kıran İlyas Yalçıntaş 19 Şubat Pazar Günü saat 16:00 da Beylikdüzü Migros Alışveriş Merkezi'nde sevenleriyle buluştu. Pop müziğin genç yıldızı, imza gününde hem sevenlerinin sorularını yanıtladı hem de onlar için bardak altlıkları imzaladı. Mini konserinde sevilen şarkılarını canlı söyleyen sanatçı, genç hayranlarını bir kez daha kendisine hayran bıraktı.



Yarıyıl Tatilde Eskimoları Ziyaret Ettik

Beylikdüzü Migros AVM'nin minik ziyaretçileri, 27 Ocak'ta başlayan "Eskimo Kasabası" etkinliği ile sömestr tatilinin keyfini doyasıya yaşadı. Etkinlikte, Eskimoların yaşadığı coğrafyaya özgü aktiviteler ile çocuklar eğlencenin tadına vardılar. 27 Ocak-5 Şubat tarihleri arasında etkinlik alanına gelen çocuklar, Eskimo kıyafetlerini giydikten sonra; buzlu seksek, balık tutma, buz kaydırma, Eskimo evinde çizgi film izleme gibi birbirinden güzel etkinliklere katılarak hem yeni bir kültür tanıdı hem de keyifli bir tatil geçirdiler. Minik Eskimolar, Beylikdüzü Migros AVM'deki kasabada bulunan bisiklete binip pedalları çevirdikçe ortaya çıkan enerji ile burada bulunan ağaçtaki ışıkları yakarak, üretici yönlerini de geliştirdi.

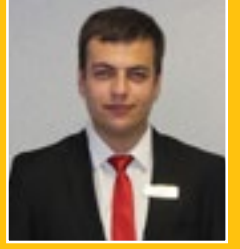


Çanakkale Destanı Nasıl Yazıldı?

Çanakkale Destanı, Beylikdüzü Migros AVM'de 13-19 Mart tarihlerinde yeniden canlanıyor. Çanakkale Zaferi Sergisi, ziyaretçilerimizi Çanakkale Boğazi'nden Gelibolu Yarımadası'ndaki siperlere uzanan bir tarih yolculuğuna çıkaracak. Sergi, dünyanın dört bir yanından çok sayıda donanımlı askere, güçlü gemilere karşı cesaretle toprağını savunan vatanperver insanların hikâyelerini anlatıyor; 18 Mart'ta düşmana geçit vermeyen Nusret Mayın Gemisi ve Yüzbaşı Hakkı Bey, Seyit Onbaşı, Müstecip Onbaşı ve yüzlerce isimless kahraman... Koleksiyoner Onur Akmanlar tarafından Türk, İngiliz ve Avustralya arşivlerinden derlenen arşiv fotoğraf ve bilgi panoları ile Türk subay ve erlerin savaş madalyaları da sergide yer alacak. Ayrıca topido ve mayınların da bire bir ölçekte maketleri de sergilenecek.

Değerli Okuyucularımız,

Soğuk kış günlerine veda ettik ve sonunda hepimizin özlemle beklediği güneş yüzünü göstermeye başladı. Havalarda ve içimizin ısınmaya başladığı bu yeni mevsimde eviniz, aileniz ve kendiniz için tüm yenilikler, tüm güzellikler yeni sezona ait her şey elbette yine Beylikdüzü Migros Alışveriş Merkezi'nde.



Yarıyıl Tatilde Çocuklar Çok Eğlendi

İlgi odağına her zaman minik ziyaretçilerini en başa koyan Beylikdüzü Migros AVM, yarıyıl tatilinde Eskimo Kasabası'nı alışveriş merkezimize kurarak çocuklara sürpriz yaptı. Etkinliğimizde minikler Eskimoların yaşadığı coğrafyaya özgü aktiviteler ile eğlencenin tadına vardı. Çocuklar bu etkinlik sayesinde hem farklı bir kültürü tanıdı hem de eğlendi. Eğlenceli olduğu kadar uygulamalı deneyler ve aktivitelerle bilimsel bilgi ve becerileri çocuklarımıza kazandırmayı amaç edinen Bilim Şenliğimiz de yarıyıl etkinliklerimizin bir parçası oldu. 21-22 Ocak tarihlerinde düzenlenen Bilim Atölyesi'nde etkinlikler pedagojik eğitim almış Yes To Science eğitimcileri tarafından verildi. Çocukların büyük ilgi gösterdiği bilim atölyelerinde ilginç deneyler yapıldı.

Sevgi Dolu Etkinlikler

Yılın en duygulu dolu günleri Sevgililer Günü Haftası'nda yaşandı. Bu özel haftanın etkinlikleri kapsamında pop müziğinin sevilen ismi, İlyas Yalçıntaş, 19 Şubat Pazar Günü saat 16:00'da Beylikdüzü Migros Alışveriş Merkezi'nde sevenleriyle buluştu. Yalçıntaş, imza gününde hem sevenlerinin sorularını yanıtladı hem de onlar için şarkılarını söyledi. Sanatçı hayranlarıyla selfie yapmayı da ihmal etmedi. Sevgililer Günü Haftası etkinlikleri kapsamında bu yıl da ziyaretçilerimiz için kalplerle dolu sıcak bir dekor hazırladık. Her yıl olduğu gibi bu yıl da çiftler bu güne özel dekore edilmiş Sevgi Tüneli'nden geçerken birbirlerine yazdıkları sevgi dolu notları bu tünele astı.

Çanakkale Zaferi Sergisi

Beylikdüzü Migros AVM, bu yıl da 18 Mart Çanakkale Zaferi ve Şehitleri Anma Günü'nde çok özel bir sergiye ev sahipliği yapacak. Sergide Çanakkale Zaferi'ni nasıl kazandığımızı dakika dakika etkinlik panolarından takip edebileceğiz. Ayrıca savaşta kullanılmış torpido ve mayınların bire bir ölçekte kopyasıyla, subay ve askerlerin özel eşyaları sergilenecek. Sergide askerlerin gönderdikleri orijinal posta kartları da ziyaretçilerimize duygu dolu anlar yaşatacak.

23 Nisan Bayramı'nda Yine Birlikteyiz...

Beylikdüzü Migros Alışveriş Merkezi, çevre okulların desteği ile düzenlediği 23 Nisan özel gösterilerine bu yıl da ev sahipliği yapacak. Modern, lirik ve halk dansları dallarından örnekler gösterecek olan minikler heyecanlarını aileleriyle birlikte yaşayacaklar. Eğlenceli gösterilerin gün boyu süreceği alışveriş merkezimizde, çocuklar bu özel günde doyusya eğlenecekler. 23 Nisan'da çocuklarımızı çok özel bir etkinlikle daha buluşturup onları mutlu edeceğiz. Alışveriş merkezimizde çocuk aktivite alanında heykeltraşlar sadece kum ve su kullanarak çocukların sevdiği kahramanların kumdan heykellerini yapacak. Etkinliğin bir parçası olan atölye çalışmalarında çocuklar da bu sanatın inceliklerini öğrenerek hayallerindeki nesneleri kumdan yapacaklar.

Beylikdüzü Migros Çocuk Kulübü etkinliklerine ara vermeden mart ve nisan aylarında da devam edecek. Her hafta sonu farklı bir temada yapılan atölye çalışmalarımız yine tüm çocuklarımız için ücretsiz.

Tüm ziyaretçilerimizin 23 Nisan Ulusal Egemenlik ve Çocuk Bayramı'nı şimdiden kutluyorum. Bir sonraki sayımızda görüşmek dileğiyle...

Berkay Damgacı

Beylikdüzü Migros Alışveriş Merkezi Müdürü

Çocuklar İçin Kumdan Heykeller

23 Nisan Çocuk Bayramı'nda "kum sanatı" Beylikdüzü Migros AVM'de çocuklarla buluşacak. 22-23 Nisan tarihlerinde aktivite alanımızda küçük ziyaretçilerimiz için heykeltraşlar, sadece kum ve su kullanarak onların sevdiği kahramanların kumdan heykellerini yapacak. Etkinliğin bir parçası olan atölye çalışmalarında çocuklar da bu sanatın inceliklerini öğrenerek hayallerindeki nesneleri kumdan yapacaklar.



Taş Kafalar Beylikdüzü Migros AVM'ye Geliyor!

Beylikdüzü Migros Alışveriş merkezini 20-31 Mart tarihleri arasında ziyaret edenler "taş kafalarla" tanışma fırsatı yakalayacak. Yaklaşık beş yıldır değişik sahillere toplanan taşlarla yapılan farklı insan tiplerini sizi hem şaşırtacak hem de gülümsetecek.



23 Nisan Şenliğimize Açık Davet!

Beylikdüzü Migros Alışveriş Merkezi, çevre okulların desteği ile düzenlediği 23 Nisan özel gösterilerine bu yıl da ev sahipliği yapacak. Modern ve halk dansları dallarından örnekler gösterecek olan minikler heyecanlarını aileleriyle birlikte yaşayacaklar. Eğlenceli gösterilerin gün boyu süreceği alışveriş merkezimizde, çocuklar bu özel günü doyusya yaşayacaklar. Atatürk'ün dünya çocuklarına armağan ettiği bu anlamlı günde, tüm çocuklarımızı Beylikdüzü Migros Alışveriş Merkezi'ne bekliyoruz.





Trend rehberi

Kiğılı, koleksiyonuyla stil sahibi şehirli erkeğin güçlü, yenilikçi yanını ortaya çıkaran tasarımlarıyla dikkat çekiyor. Geleneksel çizgilerin modern dokunuşlarla kuvvetlendirildiği koleksiyonda, doğal tonlar, yoğun maviler ön plana çıkıyor. Dünya trendlerini yansıtan geometrik tekrarlı ve dama desenler bu sezon erkek giyiminde maskülenliğin dışavurumunu yansıtıyor.



Mutlu evler

Salonlar evlerimizin en çok zaman geçirilen alanlardır. Bu alanlarda, English Home ürünleri ile yapacağınız ufak değişikliklerle, uygun fiyatlara sıcak bir etki ve uyum oluşturabilirsiniz. Pamuklu battaniyeler, koltuk şalları, TV battaniyeleri ile salonlarınıza mutlu sıcaklıklar kazandırın!

Marka yüzü

Güzelliği ve enerjisiyle son dönemde ekranların parlayan yıldızlarından Melisa Şenolsun, Maybelline New York'un yeni marka yüzü oldu. Böylece Melisa Şenolsun; Gigi Hadid, Adriana Lima, Emily DiDonato ve Jourdan Dunn gibi Maybelline New York'un dünyaca ünlü marka yüzleri arasında yerini aldı.



Özel tasarım

Dolce&Gabbana Flowers Lace koleksiyonunun başyapıtı olan bu model, geleneksel Sicilya dantelinden esinlenerek tasarlanmıştır. Kelebek formundaki geniş çerçeve cephesinin üzerine Swarovski kristaller ve gül goncaları yerleştirilmiştir. Model; kırmızı, siyah ve beyaz güllerle donatılmış, sınırlı sayıda üretilen bu güneş gözlüğü'nün üç renk alternatifi var ve siyah dantelli kılıfıyla satışa sunuluyor.



Kitap kurdu

D&R'in e-kitabı Kobo'yu yanınızdan ayıramayacaksınız. E-kitap devi Kobo, birbirinden şık ve kullanışlı modelleri kitap okuma keyfini, e-kitap okuma kolaylığı ile birleştiriyor. Kobo Aura One, 7,8" genişliğinde büyük ve net ekranı, 2 metre derinlikte 60 dakikaya kadar su geçirmezlik özelliği ve 6 bin e-kitaba kadar depolayan 8 GB belleğiyle mükemmel bir e-kitap okuma deneyimi sunuyor. Kobo Aura ise kompakt, konforlu ve hafif tasarımı, iki aya kadar dayanıklı pil ömrü ile dikkat çekiyor



Sağlıklı atıştırma

Starbucks, güne hafif başlangıç yapmak isteyenlerin yanında! Starbucks, hafif ve lezzetli alternatifleri tercih eden misafirleri için menüsüne kattığı Ananaslı Chia Puding ve Yoğurtlu Chia Parfe'yi chia severlerle buluşturuyor. Ananaslı Chia Puding ve Yoğurtlu Chia Parfe içerisinde bulunan özel Chia tohumu, Maya ve Azteklerin güç kaynağı olarak biliniyor.

Tatlı zamanı

Yıllardır severek tüketilen Türkiye'nin ilk gofreti Ülker 9 Kat Tat tüm duyuları harekete geçirecek enfes lezzetli 9 Kat Tat Rulokat serisini tüketicisiyle buluşturdu. Dolu dolu aroması, ağızda hızlı eriyen kreması ve çıtır rulo gofreti ile 9 Kat Tat Rulokat Çilekli, Hindistan Çevizli ve Çikolatalı olmak üzere üç farklı çeşidiyle benzersiz hafif bir tat deneyimi sunuyor. 9 Kat Tat RuloKat'ı isterseniz dışarıda keyifli bir atıştırma olarak veya tatlılarınızla beraber rahatlıkla tüketebilirsiniz.





Denizin tonları

Faik Sönmez yeni sezona; denizin, güneşin ve tropik esintilerin tonlarıyla dolu üç ana temayla giriyor; Mavinin her tonu, zamansız renkler siyah ve beyaz, tropik esinti. Mavi-beyaz çizgili sezonun favori parçaları arasında.



Kahve keyfi

Dünyada 65 yılı aşkın süredir kahve tutkunlarıyla buluşan ve 2005 yılından beri Türkiye'de hizmet veren Tchibo, dünyaca ünlü kahvelerini Migros'ta satışa sundu. Köklü kahve kültürü ve tutkusuyla, Brezilya'dan Afrika'ya, Guatemala'dan Kolombiya'ya, dünyanın dört bir yanından gelen kahve çekirdeklerini doğru oranda harmanlayan ve kendine has yöntemiyle kavuran Tchibo, tüm dünyada olduğu gibi Türkiye'de de 11 yıldır müşterilerine kahveyi sevdirmeye devam ediyor.



Kıvanç yeniden

Mavi, Kıvanç Tatlıtuğ'yla yeniden bir araya gelerek büyük heyecan yarattı. Merakla beklenen 2017 İlkbahar-Yaz sezonunun ilk fotoğrafları ise daha da fazlasına hazır olun dedirtiyor. Denim on denim stiline yıldızı olan Kıvanç Tatlıtuğ, Mavi'nin jean ve ötesini vaat eden yeni sezon koleksiyonuyla efsaneler yaratmaya devam edecek.



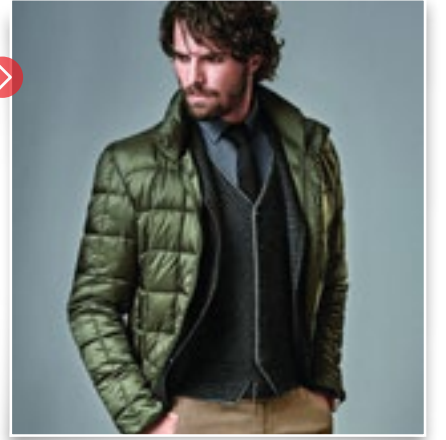
Love Moschino

Göz alıcı, kaliteli ve özel tasarım koleksiyonlarıyla kendinizi özel hissettirecek aksesuar ve çantaların adresi Boyner'den "Love Moschino" sürprizi. Tasarımcısı Jeremy Scott ile özdeşleşmiş ikonik Love Moschino çantaların, 2017 İlkbahar-Yaz koleksiyonu Boyner mağazalarında yerini aldı. Birçok farklı tarzda kombini tamamlayabilen genç, eğlenceli ve renkli tasarımları, kalp desenleri ve romantik havası ile Love Moschino, favoriniz olacak.



İndirim keyfi

Spor ve klasiği bir arada yorumlamayı seven erkeklerin ilk tercihi Avva, kış aylarının en çok rağbet gören ürünü mont gruplarında büyük bir indirim kampanyası başlattı. Avva, avantajlı mont kampanyasından yararlanmak ve diğer ürünlerindeki fırsatları yerinde görmek istiyorsanız mutlaka mağazaya uğrayın.



Hem rahat hem şık

LC Waikiki erkek çocuk koleksiyonu rahatlık vadediyor. Erkek çocukları için hazırlanan koleksiyonda farklı desen ve renklerdeki kazaklar, araba desenli tişörtler, pofidik yelekler ve koyu denim pantolonlar her yaş grubuna hitap ediyor.



Konforlu şıklık

Ev keyfinin her saatine eşlik edecek tasarımlar Penti'de! Konfor ve şıklığı bir arada sunan yeni koleksiyon, ev hayatına ayrı bir renk ve enerji katacak. Yumuşacık kumaşlardan vazgeçemeyenlere özel kumaşlar sunan marka; pantolon, yelek, kapri, tişört, gecelik modelleriyle her zevke hitap ediyor.



Huzur ve Sağlık Dolu Bir Tatil!

Tatil yaparken rahatlamak ve sağlığınıza kavuşmak için çözüm arıyorsanız, birbirinden farklı ve şifalı tedavi alternatifleri sunan termal oteller yardımınıza koşuyor. Bu termal merkezlere ve diğerlerine düzenlenen tur alternatifleri için Etstur ofisi Beylikdüzü AVM'nin giriş katında hizmetinizdedir.



Afyon

Türkiye'de sağlık turizminin en fazla geliştiği kentlerin başında Afyon geliyor. Türk hamamı, masaj salonları, bakanlık onaylı tesisleri, termal otelleriyle Afyon bir "termal turizm merkezi"dir. Çamur banyolarıyla ünlü bu bölgenin şifalı suları 60 dereceyi aşan sıcaklığı ve içindeki doğal mineralleriyle birçok hastalığın tedavisinde kullanıldığı için bakanlık onaylı bazı tesisler heyet raporuyla sevkli hasta da kabul edebiliyor.



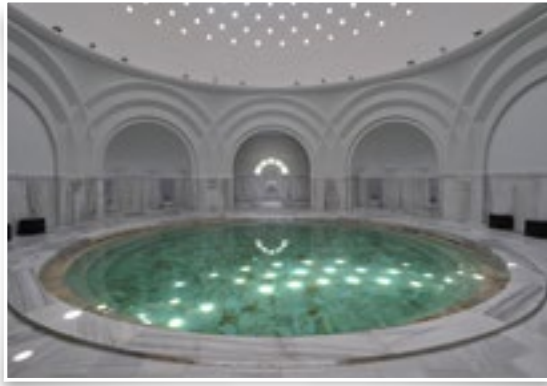
Kütahya

Kütahya, jeotermal kaynaklar bakımından Türkiye'nin en zengin illeri arasında yer alıyor. Ilıca, Emer Yeşil ve Kaynarca, Gediz Muratdağı, Gediz Ilıcasu, Simav-Eynal, Çitgöl, Naşa, Tavşanlı Göbel, Emet Günlüce, Hisarcık Hamamköy, Yoncalı ve Emet Yeniceköy Kütahya'daki termal merkezler. Sıcaklığı 25 ile 43 derece arasında değişen kaplıca sularına girmek oldukça keyifli. Bu suların birçok hastalığa iyi geldiği biliniyor.



Denizli

Denizli'de termal turizmin kaynağı olan termal suların varlığı ve önemi ilk yerleşim dönemlerine kadar uzanıyor. Antik dönemde Denizli çevresinde yer alan; Hierapolis, Laodikeia, Attouda, Karura, Herakleia Salbace ve Eumeneia kentlerinde tıp, bir bilim dalı olarak kabul edilmiş. Hierapolis, sıcak su kaynakları ve kaplıcaları sayesinde geçmişte önemli bir tıbbi merkez haline gelmiş ve şifa bulmak niyetiyle Anadolu'nun birçok yerinden hasta gelmiştir.



Bursa

Bursa'nın kaplıca suları Bademli Bahçe ve Çekirge bölgelerinden çıkıyor. Sağlıklı ve şifalı suların bulunduğu kaplıcalarda yoğun tempo içerisinde yorulan vücudunuzu dinlendirebilir, yıpranan ruh ve beden sağlığınıza tazeleyip yenileyebilirsiniz. Bursa merkezindeki kaplıcaların en tanınmışları; Eski Kaplıca (Armutlu), Kükürtlü Kaplıca, Yeni Kaplıca ve Kara Mustafa Paşa kaplıcalarıdır. Keramet Kaplıcası özellikle kısa bir yol molası için harika bir durak yeridir.



Yalova

Yalova Termal'deki ilk hamam 1600 yıl önce Bizans İmparatoru Constantinus tarafından yaptırıldı. O günden bugüne yöre, her dönem biraz daha büyüdü. Günümüzdeyse şifalı sularıyla ünlü bir tatil beldesi. Kaplıcalar bir vadinin ortasında yer alıyor. İstanbul'dan kolayca ulaşabileceğiniz kaplıcalar, yeşil doğası ve tesisleriyle harika bir tatil mekânı. Minyatür meydanağı görkemli çınar ağacı dinlenmek için ideal.



İzmir - Balçova

Balçova Kaplıcaları'nın tarihi antik döneme kadar uzanıyor. Kaplıca ismini Mykene Kralı Agamemnon'dan alıyor. Kaplıcanın bir de mitolojik öyküsü var. Agamemnon'un kızı hastalanır. Agamemnon, hastalığın kendi ordusuna bulaşmaması için kızını bugün Balçova Kaplıcaları'nın bulunduğu yere zincirlerle bağlayarak ölüme terk eder. Hasta kız buradaki kaplıca suyundan içer. Çamurlara sürünür ve iyileşir.



Balıkesir - Kazdağları

Balıkesir ve ilçeleri, termal kaynak zenginliğinin yanı sıra fiziksel ve kimyasal bileşimleri açısından Türkiye'nin üstün nitelikli şifalı suları arasında yer alıyor. Balıkesir il sınırları içinde Pamukçu Kaplıcaları, Edremit-Güre Kaplıcaları, Gönen, Sındırgı gibi merkezlerde termal oteller bulunuyor. Kazdağları'nın hem tertemiz havası hem de şifalı sular size sağlık dolu bir tatil vaat ediyor. Hafta sonu tatili için değerlendirilebilirsiniz.



Eskişehir

Eskişehir'de termal su, tarih boyunca birçok uygarlık tarafından kullanıldı. Şehrin merkezinde ve birçok ilçesinde termal seçenekler var. Sıcaksular bölgesindeki yüksek debili sıcak su kaynağı tedavi amaçlı olarak kullanılıyor. Günyüzü Çardak Kaplıcası'nın termal suyu, Türkiye'nin birinci derecede önemli maden suları arasındadır. Yine Hasırca termal kaynağı ve Sakarılıca termal kaynağı ülkenin üçüncü derece önem ve öncelikli kaynakları arasında.

Kumdan Masallar ile Çocuklar Hayallerini Şekillendiriyor

22-23 Nisan



Çocuk oyun alanı
-1. katta



App Store /bmigrosavm
www.beylikduzumigrosavm.com



BEYLİKDÜZÜ
MİGROS AVM



Gazete

METABOLİZMANIZI HIZLANDIRIN

10 Etkili Öneri

Bahar geliyor; şimdi form kazanma zamanı. Metabolizma hızının düşmesi kilo almayı artıran en önemli etkenlerden. Metabolizmayı hızlandırmanın yollarını Acıbadem International Hastanesi Beslenme ve Diyet Uzmanı Özge Güneş veriyor.

1



Uyandıktan 1 saat sonra kahvaltı edin

Hızlı bir metabolizma için düzenli beslenmek ilk kuralardan birini oluşturuyor. Uyandıktan sonra 1 saat içinde kahvaltı ederek metabolizma hızınızı yüzde 30 oranında artırabilirsiniz. Kahvaltıda yağlı gıdalardan ve şekerli besinlerden uzak durmanız gerektiğini unutmayın. Kahvaltının dengeli ve doyurucu olması için protein (yumurta, peynir, süt), kaliteli karbonhidrat (tam tahıllı ürünler, yulaf), mevsim yeşillikleri ve mevsim meyveleri içermesi gerekiyor.

2



Ara öğünleri asla atlamayın

Metabolizma hızının azalmasının en büyük nedenlerinden biri de düzensiz beslenme alışkanlığı. Özellikle ana öğünleri (kahvaltı, öğle yemeği, akşam yemeği) düzenli olarak tüketmek, besinlerin vücutta yağ olarak depolanmasının önüne geçiyor. İki ana öğünün arasında 4-5 saat gibi zaman dilimi olmasına da özen gösterin.

5



Şekere ve hamura ambargo!

Yaşadığınız açlık krizlerinde belki de ilk aklınıza gelen şekerli gıdalar ve hamur işleri oluyor. Ancak unutmayın ki karbonhidrat içerikleri ve kalori yükleri yüksek olan bu besinlerin tamamına yakını vücudunuzda yağ olarak depolanıyor. Aralarda yaşadığınız açlıklarda bu besinler yerine mevsim meyvelerinden bir porsiyon (1 orta boy elma veya portakal veya 1 tane kivi vb.) seçmenizin kilo kontrolünü sağlamayı kolaylaştıracağını belirtiyor.

3



Günde 10 bardak su için

Havaların soğumasıyla birlikte unutmaya başladığınız su ihtiyacınızı yeniden hatırlayın. Vücudunuzun yüzde 70'ni oluşturan suyu günde 10 bardak içmeniz metabolizma hızınızı artırarak, aldığınız enerjinin vücutta yağ olarak depolanmasını engelleyecektir.

4



1 fincan tarçınlı, limonlu zencefil çayı

Zencefil ve tarçın vücut sıcaklığını yükselterek metabolizma hızını artırıyor. Bunların yanına bir de C vitamininden zengin olan limonu eklediğinizde hem metabolizmanızı hızlandırmış hem de bağışıklık sisteminizi güçlendirmiş olacaksınız. 1 büyük bardak kaynamış suya 1 dilim taze zencefil, 1 tane çubuk tarçın, 2 dilim limon ilave edip, karışımı 10 dakika kadar demlenmeye bırakarak çayınızı hazırlayabilirsiniz. Çayınızı tatlandırmak isterseniz 1 çay kaşığı kadar üzüm pekmezi ilave edebilirsiniz.

8



Günde 1 fincan yeşilçay

Yeşil çayın içerisinde bulunan kafein ve "epigallocatechin-3-gallat" adındaki bileşen sinir sistemi ile beyni etkileyerek kalp atış hızını ve metabolizmayı hızlandırıyor. Ancak yeşil çayı doğru demlemek gerekiyor. Bir kupa kaynamış suyun içine 1 çay kaşığı yeşil çay ilave edip 3-4 dakika kadar demleyin, ardından süzün. Sonrasında soğuk ya da sıcak içebilirsiniz.

6



Yeşil yapraklı sebzeler sofraya

Vücut direncinizi artırmamız gerekiyor. C vitamini, vücut direncinizin artmasında ve güçlü bir bağışıklık sistemiyle vücut ısınızın korunmasında en önemli vitaminlerden biri. Beslenme ve Diyet Uzmanı Özge Güneş, bunun için de C vitamininden zengin ıspanak, pazı, brokoli ve karnabahar gibi yeşil yapraklı sebze yemeklerini hafta da en az 3-4 kere tüketmenizi öneriyor. Yeşil yapraklı sebzelerin yanında C vitamininden zengin olan turuncgillerin tüketimi de bağışıklık sistemini destekliyor. Her gün 1 adet portakal veya greyfurt yemek de vücut direncinizi artırmamızın bir diğer yolunu oluşturuyor.

7



Badem yemekten korkmayın

Riboflavin, magnezyum, bakır ve yağ asidinden zengin olan bademin sindirilmesi için vücudun daha fazla enerji harcaması gerekiyor. Bunun sonucunda metabolizma hızınız artıyor. Badem ayrıca midede kalış süresi de uzun olması nedeniyle kendinizi daha uzun süre tok hissetmenizi sağlıyor. Tüm bu özelliklerini düşündüğümüzde günlük 8-10 tane kadar çiğ badem metabolizma hızlandırıcı ve tok tutucu bir ara öğün olacaktır.

9



Tadına bakmadan tuz ilave etmeyin

Tuzda bulunan sodyumun fazla alımı vücudunuzun su tutmasına, bunun sonucunda da ödem yapmasına neden oluyor. Sonuç kendinizi, özellikle sabahları uyandığınızda şişkin ve kilolu hissetmek. Günlük tuz tüketiminizi 5 gram (1 çay kaşığı) ile sınırlandırmaya özen gösterin.

10



Fiziksel aktivitelerinize devam

Eğer herhangi bir spor dalıyla ilgilenmiyorsanız günlük 30-40 dakikalık yürüyüşler yaparak harcadığınız enerjiyi artırabilirsiniz. Böylelikle yavaşlayan metabolizma hızınızın da dengesini sağlamış olursunuz.



Işıltılı Ten, Çarpıcı Gözler

Güzellikte trendler keşfedildi. Yüzün belli noktalarını öne çıkaran konturlama tekniği ve elmacık kemiklerine ışıltı katan strobing podyumların favorilerinden.



Gölge ve ışık oyunları kullanarak yüzümüzü boyutlandırabilirsiniz. Kontur ile yüzünüzü inceltebilir, yüz şeklinizi ovale benzetebilirsiniz. Yüz kontur tekniği uygulaması için bu makyajı gece mi, gündüz mü kullanacağınız noktası oldukça önemli. Gece yapılan makyajda yüzünüzde daha koyu renkler kullanabilirsiniz, aynı zamanda gece ışığını da hesaba katmalısınız. Gündüz makyajında teninize çok koyu olan renklerden kaçmalısınız. Daha doğal durması için konturlama yapıldığını gizlemesi gerekiyor.

Strobing tekniği: Kontur tekniğinden sonra yüz makyajındaki en yeni ve popüler trend kuşkusuz strobing. Yöntem, yüzün istenilen bölgelerini öne çıkararak aydınlık, ışıltılı ve belirgin yüz hatları sunuyor. L'Oréal Paris Makyaj Tasarımcısı Ali Rıza Özdemir: "Son günlerin yeni ve yükselen trendi strobing, kadınların büyüleyici bir görünüme sahip olmalarını sağlıyor. Strobing tekniği; yüzün bazı bölgelerini öne çıkararak bu bölgelere taze, aydınlık bir görünüm kazandırıyor. Uygulama ışık yansıdığında

en çok öne çıkan bölgeler olan elmacık kemiklerinin üstüne, alına, kaş kemiği altına ve burun üstüne yapılıyor. Kadınlara ışıltılı bir görünüm kazandıran strobing uygulaması için benim tercihim likit teknolojiye sahip L'Oréal Paris True Match Highlight. Sıcak bir görünüm elde etmek istediğimde Golden Glow rengini, daha soğuk ve cool bir görünüm içinse Icy Glow rengini tercih ediyorum. Ürün, su bazlı jel formülü sayesinde tene yumuşak bir his veriyor. Geliştirilmiş pigmentleri, iki farklı renk seçeneğiyle her cilde uyum sağlıyor ve içeriğindeki mikronize inciler sayesinde cilde likit bir ışık gibi yayılıyor" diyor.

Aynı üründe ruj ve allık: Makyaj trendlerini yakından takip eden ürünleriyle güzelliğinize özgün bir dokunuş yapan Koton Beauty'nin tek ürünle üç etki yaratan Lip and Cheek'i zaman sıkıntısı yaşayanlar için pratik makyaj deneyimi sunuyor. Ruj, allık ve far etkisini tek bir üründe buluşturan Lip and Cheek pastel tonlarındaki en kullanışlı renk seçenekleriyle kozmetik reyonunun yıldızı. Makyajda doğal görünümü seven kadınların tercihi olan Lip and Cheek, dudak için kullanıldığında pürüzsüz ve canlı bir görünüm sağlarken, yanaklarda da aynı etkiyi sürdürüyor. Göz bölgesinde far olarak kullanabileceğiniz ürün, doğal yapısı ve kalıcı etkisiyle gün boyu güzelliğinizi koruyor. Kullanım rahatlığı, dağılma yapmayan yapısı ve doğal bir görünümü sağlayan pastel tonlardaki renk seçenekleriyle kullanıldığı 3 bölgede de mucizevi etki sağlayan Lip ve Cheek, makyaj çantalarını hafifletiyor.

Favori Ürünler



Shiseido 7 Lights Powder Illuminator geniş renk seçenekleriyle tek bir kutuda aydınlatıcı, kontür, allık ve far olarak kullanılabiliyor. Açık renk tonlaması ile aydınlatmak için sol üst köşeyi, daha koyu bir tonlama ile kontür için sağ alt köşede yer alan tonları, renkleri tek tek veya birleştirerek far olarak ya da tek fırça darbesiyle allık olarak kullanabilirsiniz.



Sadece Watsons mağazasında bulabileceğiniz Revlon InstaFix Kontür Stick, cildinize rötuş etkisi yaparak güzelliğinizi tamamlıyor. Revlon Işık Filtreleme Teknolojisini kullanarak geliştirdiği, cildi mükemmelleştirmeye yardımcı ürün, cildinizde rötuşlanmış bir görünüm sunuyor.



Rimmel ikisi bir arada baz ve makyaj sabitleyici spreyi Insta Fix & Go, makyajınızın gün boyu daha kalıcı ve taze kalmasına yardımcı oluyor. Rimmel'in yeni çok işlevli ürünü istersiniz makyaj altı baz olarak, isterseniz makyajınızı 8 saate kadar sabitlemek için makyaj üstü olarak da kullanabilirsiniz.



Flormar'ın 'Bitmeyen Parti' isimli koleksiyonunda maskara öne çıkıyor. Koleksiyondaki yüz hatlarınızı belirginleştiren setleri, kremi dokuda parlak farları, dikkat çeken eyeliner'ı, glitter etkili ojeleri, göz kamaştıran rujları ve alternatifli parfüm ve body mist'leri ile bu yıl parti hiç bitmiyor.

Gülümseyen Depresyon Nedir?

Gülümseyen depresyon yaşayan kişiler dış dünyaya yaşadıkları bu sorunla ilgili en ufak bir ipucu vermezler. Bu kişiler depresyonda olduklarının farkında bile olmayabilir!



Depresyondaki insanların günlerini hep yatarak geçirdiği ve normal günlük yaşantılarını devam ettiremedikleri düşünülür. Oysa herkes depresyonu aynı şekilde geçirmiyor. Bazı kişiler depresyonda olduklarının farkında bile değildir. Birinin hem neşeli olup, gülümseyen bir yüze sahip olması, günlük işlerini aksatmaması ve aynı zamanda da depresyonda olması çok ihtimal dahilinde görülmez. Bu tür vakalara "gülümseyen depresyon" vakası denir. Başkalarına mutlu görünüp, yüzünde daima bir tebessüm varken içten içe acı çekerler.

Maskeli depresyon olarak da bilinen gülümseyen depresyon genelde fark edilmez. Bundan muzdarip kişiler duygularını önemsemez ve onları hep hasıraltı ederler. Sizce kaç insan dışarıya mutlu görünürken her gün depresif düşüncelerle mücadele ediyor? Uzman Klinik Psikolog ve Hipnoz Uzmanı Mehmet Başkak, bipolar rahatsızlıktan (iki uçlu duygu durum bozukluğu) ve şizofreni olan kişi sayısından en az 10 kat daha fazla olduğunu söylüyor. Bu kişilerin genelde tam zamanlı bir işleri vardır, bir evin ve ailenin sorumluluklarını yerine getirirler, spor yaparlar ve nispeten aktif bir sosyal yaşamları vardır. Maskelerini taktıkları sürece, insanların arasında her şey mükemmel hatta bazen kusursuz görünür. Bununla birlikte bu kişiler maskelerinin altında, üzüntü, panik atak, düşük özgüven, tatminsizlikle ortaya çıkan keyifsizlik, hayatı rutin bir alışkanlık olarak algılama ve hedefsizlik, uykusuzluk ve hatta bazı durumlarda intihar düşünceleriyle mücadele ederler.

Belirtileri neler?

Psikolog Mehmet Başkak, gülümseyen depresyonun belirtileri, teşhis ve tedavi yöntemleri hakkında şu bilgileri veriyor: "Gülümseyen depresyonun en belirgin özelliği üzüntüdür. Yüzdeki gülümseme ve dıştan görünüş kişinin gerçek duygularını saklamak için arkasına sığındığı bir savunma mekanizmasıdır. Bir kişi mutsuz sonla biten bir ilişki, ailevi sebeplerle yaşadığı türlü iç sıkıntılar, kariyeriyle ilgili yaşadığı zorluklar ya da hayatta kendisine doğru bir hedef belirleyememiş olma gibi sebeplerle üzüntü yaşayabilir. Bu üzüntü aynı zamanda sürekli devam eden sıkıntılar, hiçbir şeyden zevk almama, her şeyin anlamsız gelmesi ve hayatta bir şeylerin yolunda gitmediğine dair olumsuz başka bir duygu da olabilir. Gülümseyen depresyonun diğer sık görülen belirtileri huzursuzluk, korku, öfke, yorgunluk, sinirlilik, umutsuzluk ve çaresizliktir. Bu tür ya da diğer klasik depresyondan muzdarip kişiler aynı zamanda uyku problemi de yaşayabilir, keyif veren aktiviteler yapmaktan mutlu olmayabilir ve libido seviyelerinde düşüş gözlemleyebilirler. Herkesin tecrübe ettiği şey farklıdır. Bu belirtilerin bir tanesini ya da birkaçını yaşamak mümkündür."



Tedavisi Kolay

Gülümseyen depresyon en iyi tedavi edilebilen ruhsal problemlerden biri. Psikoterapi ya da hipnoterapi (hipnoz) ile bu zihinsel durumu başarılı bir şekilde tespit etmek ve sizi üzüntülü halinizden çıkarmak mümkün. Eşiniz ya da sevgiliniz veya yakın bir arkadaşınızın gülümseyen depresyondan muzdarip olduğundan şüphe duyabilirsiniz ve bu kişi bunu kabul etmeyebilir. Hatta konuyu ona ilk açtığınızda, size sert bir tepki de gösterebilir. Bu tamamen normal. Bu kişiler çoğunlukla gülümseyen depresyon nedir hiç duymamışlardır ve depresyon kelimesi onlara biraz ağır gelebilir. Ayrıca bu kişiler yaşadıkları durumla ilgili yardım almayı bir zayıflık belirtisi ya da çok aşırı düzeyde rahatsızlık yaşayan kişilerin başvurusu gereken bir yöntem olarak görebilirler.





ETKİNLİK TAKVİMİ



St. Petersburg Bale Tiyatrosu – Kuğu Gölü

Dünyaca ünlü bale topluluğu Saint Petersburg Ballet Theatre gördüğü ilgi üzerine bir kez daha İstanbul'a geliyor. Irina Koleniskova'nın baş balerin olarak yer aldığı topluluk Kuğu Gölü'nü ve Uyuyan Güzeli sahneleyecek. Daha önce göremeyenler 9-12 Mart tarihleri arasında TİM Sahnesi'nde yerlerini almalı. Kuğu Gölü 9-10-11 Mart'ta 21.00'de sahnelenirken topluluk 12 Mart'ta 15.00'de Uyuyan Güzeli için sahne alacak.



Jose Carreras Veda İçin Geliyor

Efsanevi "3 Tenors"un temsilcisi Jose Carreras, Final World Tour kapsamındaki jübile konser serisiyle Türkiye'ye geliyor. Konserde efsanevi İspanyol tenora, Soprano Simge Büyükedes ve Orkestra Şefi David Giménez eşlik edecek. Kariyerinin en muhteşem performansına "3 Tenors" konserleriyle yükselen Carreras, bu konserlerde yaklaşık iki milyon seyirciye ulaştı. 25 Mart günü 21.00'de Ülker Sports Arena'da.



Mart Konserleri

CRR Konser Salonu

Seafret

01 Mart 2017, 21.30
Salon İKSV

Pinhani

03 Mart 2017, 20.00
If Performance Hall Beşiktaş

Nükhet Duru

04 Mart 2017, 20.30
Leyla Gencer Opera ve Sanat Merkezi

Sibel Can

04 Mart 2017, 21.00
Bostancı Gösteri Merkezi

Kardeş Türküler & Candan Erçetin

04 Mart 2017, 21.00
Volkswagen Arena

Souad Massi

08, 09 Mart 2017, 21.30
Salon İKSV

Bifo ile Bir Dünya Prömiyeri

09 Mart 2017, 20.00
Lütfi Kırdar Anadolu Auditorium

Emel Sayın – Makam Zamanı

10 Mart 2017, 20.00

Ata Demirer Gazinosu

10 Mart 2017, 21.00
Bostancı Gösteri Merkezi

Jay Jay Johanson

11 Mart 2017, 20.00
Roxy

Halil Sezai

11 Mart 2017, 20.00
If Performance Hall Ataşehir

No Clear Mind

12 Mart 2017, 20.00
Salon İKSV

Şostakoviç Günleri – Saygun Quartet

16 Mart 2017, 17.00
CRR Konser Salonu

Kaan Tangöze

16 Mart 2017, 20.30
Babylon

Cenk Eren

17 Mart 2017, 21.00
Bostancı Gösteri Merkezi

Bülent Ortaçgil

17 Mart 2017, 22.30
Kadıköy Sahne

Sertab'ın Oda Müziği

18 Mart 2017, 21.00
Tim Maslak Show Center

Demet Akalın

18 Mart 2017, 21.00
Bostancı Gösteri Merkezi

Jehan Barbur

22 Mart 2017, 22.00
Kadıköy Sahne

Kamuran Akkor

25 Mart 2017, 21.30
Katsahne

Farabi Ziryab

26 Mart 2017, 20.00
CRR Konser Salonu

Zuhal Olcay

31 Mart 2017, 22.30
Kadıköy Sahne



Souad Massi



Jehan Barbur

Tiyatro



Patron

1, 6, 9, 13, 22, 23, 29, 30 Mart 2017,
20.30
Katsahne

Bütün Çılgınlar Sever Beni

5 Mart 2017, 16.00 & 19.00
Moda Sahnesi

İvan İvanoviç Var mıydı, Yok muydu?

08, 29 Mart 2017, 20.30
Ortaköy Afife Jale Sahnesi

Cimri

17 Mart 2017, 20.30
Kadıköy Halk Eğitim Merkezi

Sevgiler Alıyorum Eskici

17 Mart 2017, 20.30
Duru Tiyatro

Kapılar

25 Mart 2017, 21.00
Sahne Aznavur

Sergi



Mehmet Güleriyüz "Despite/Rağmen"

The Empire Project
19 Ocak – 18 Mart

Yusuf Franko'nun İnsanları "Bir Osmanlı Bürokratinin Karikatürleri"

Koç Üniversitesi Anadolu Medeniyetleri
Araştırma Merkezi
26 Ocak – 01 Haziran

Karma Sergi "Liman"

İstanbul Modern
28 Ocak – 04 Haziran

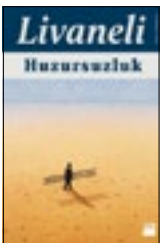
Victor Vasarely "Türkiye Retrospektifi / A Retrospective In Turkey"

Tophane-i Amire Kültür ve Sanat Merkezi
02 Şubat – 31 Mart

Barış Sarıbaş

"Kral Yolu / The Royal Road"
Piramid Sanat
09 Şubat – 26 Mart

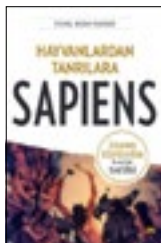
D&R ÇOK SATAN KİTAPLAR



Huzursuzluk
Zülfü Livaneli



Alex de Souza
Marcos Eduardo
Neves



Hayvanlardan
Tanrılara Sapiens
Yuval Noah Harari



Homo Deus:
Yarının Kısa Bir
Tarihi
Yuval Noah Harari



Aeden Bir Dünya
Hikayesi
Akilah Azra Kohen



Kanadı Kırık Kuşlar
Ayşe Kulin



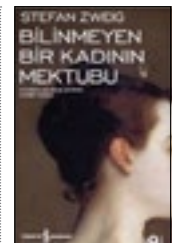
Geliştiren
Anne - Baba
Doğan Cüceloğlu



Zamanın Kısa
Tarihi
Stephen Hawking



Sağlığına Format At
M. Barış Muslu



Bilinmeyen Bir
Kadının Mektubu
Stefan Zweig

Yeni Filmler



Mart Ayında CINEMApink'de

Logan



Wolverine, artık yaşlanmış ve süper yeteneklerini kaybetmeye başlamıştır. Alzheimer hastası Profesör X'le birlikte ABD'nin Meksika sınırına yakın bir yerde saklanırken küçük bir kız onları bulur. Laura'nın gelişi Logan'ın dünyadan gizlenmesini sona erdirir.

İstanbul Kırmızısı



Ferzan Özpetek'in yönettiği, Halit Ergenç, Nejat İşler, Tuba Büyüküstün gibi isimlerin rol aldığı filmde yönetmen Deniz'le tanışmak için Londra'dan İstanbul'a gelen yazar Orhan'ın başından geçenler anlatılıyor. Deniz kaybolur ve Orhan şüpheli olarak görülmeğe başlanır.

Reis



Eski başbakan Adnan Menderes'in idam haberiyle başlayan film, Cumhurbaşkanı Recep Tayyip Erdoğan'ın çocukluk dönemi ile belediye başkanlığına uzanan hayat hikayesi beyazperdeye yansıtıyor. Film Erdoğan'ın gözünden bir dönemin hikayesini anlatıyor.

Deli Aşk



Deli Aşk, Maraş dondurmacısı Ekrem'in sevdiği kız Neşe'nin kalbini kazanmaya çalışırken başına gelen komik olayları anlatıyor. Cem Yılmaz'ın yapımcılığını üstlendiği filmde Emrah Kaman, Zafer Algöz, Pelin Akil, Abdullah Şahin gibi isimler rol alıyor.

Tatlım Tatlım



Yılmaz Erdoğan'ın yazdığı ve Demet Akbağ ile oynadığı film, Tatlım Tatlım'ın temelini oluşturuyor. Film, kendilerini ilişkinin akışına bırakmış olan dört farklı çifti, kadın-erkek ilişkileri üzerinden anlatıyor. Gupse Özay, Büşra Pekin, Fatih Artman, Serkan Keskin başrollerde.

Yaşamak Güzel Şey



Film, yaşam koşullarına boyun eğen, pısrık bir adam olan Müfit'in başına gelen talihsiz bir olaya başkaldırması ile bir anti kahramana dönüşmesini konu ediyor. Yaşamak Güzel Şey, Müfit Can Sağıntı'nın üçüncü filmi. Senaryoyu da yazan Sağıntı, başrolü de üstleniyor.

Sonsuz Aşk



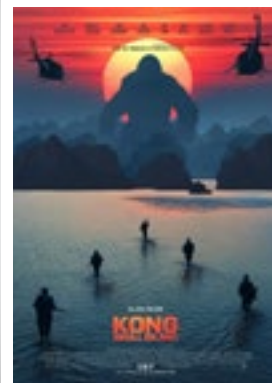
Zeynep, küçük şeylerle mutlu olan, kardeşi ile kurduğu küçük düzeninde yaşayan bir kadındır. Can ise genç yaşta profesör olan işine bağlı bir cerrahdır. Ortak yönleri yokmuş gibi görünen Can ve Zeynep beklenmedik bir şekilde birbirlerinin hayatlarına girerler.

Hızlı ve Öfkeli 8



Ekip artık sakın bir hayat sürmeye bakarken Dom ve Letty evlenmişlerdi. Brian ve Mia da emekli olmayı planlarken gizemli bir kadın olan Chiper, Dom'a ulaşır ve onu suç dünyasına çeker. Dom'u geri döndürmenin tek yolu, ekibin onun peşine düşmesidir.

Kong: Kafatası Adası



King Kong efsanesi, yeni film Kong: Skull Island ile devam ediyor. 1970'li yıllarda bir grup uzman, Amerikan hükümetinin desteklediği bir keşif gezisi için Pasifik'te insan eli değmemiş bir adaya çıkmıştır. Adadaki devasa bir yaratığın bölgesine girdiklerini çok geç fark eder.

Güzel ve Çirkin



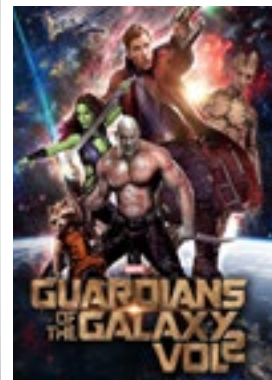
Ailesiyle yolculuk eden bir tüccar, fırtınada bir şatoya sığınır. Ev sahibi ortada görünmese de konuk için her şey hazır. Tüccar evdeki bir gülü koparınca bir canavara benzeyen ev sahibi ortaya çıkar ve hayatına karşılık tüccarın kızının şatoda kalmasını ister.

Kabuktaki Hayalet



Mamaoru Oshii'nin önce 1993'te mangasını, sonra anime-sini yaptığı Ghost in the Shell, artık bir film. En tehlikeli suçluları durdurması için 9. Birlik'in, en tehlikeli suçlu olarak kabul ettikleri insan-cyborg karışımı bir düşmanlarını yakalamak için yaptıklarını konu alıyor.

Galaksinin Koruyucuları 2



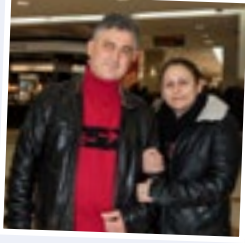
2014 yapımı ilk filmin devamı niteliğindeki "Galaksinin Koruyucuları 2"de uzayın uzak noktalarına seyahat eden koruyucular, artık aile haline gelen ekiple birbirlerini düşmanlara karşı korumak için savaşırken, Peter Quill'in sırları da çözülmeye başlıyor.



Özgür-Şebnem Özgül

Yaş: 52-42

Emekli-Ev Hanımı



17 yıldır Beylikdüzü Migros AVM'ye geliyorum.

Burada en sık **5M Migros, Madame Coco, English Home ve Penti'ye** uğrarım.Beylikdüzü Migros AVM'de zaman geçirmenin en güzel yanı; **Evime yakın olması ve burada her şeyi buluyorum.**Alışveriş yapmayı seviyorum; **Çünkü eksiklerimi gideriyorum.**Yemek katında en çok **Tavuk Dünyası, İkbal, Kayseri Mutfağı, Burger King ve KFC'ye** uğrarım.

Hatice Aslan

Yaş: 56

Öğretmen



17 yıldır Beylikdüzü Migros AVM'ye geliyorum.

Burada en sık **5M Migros, Herry, Madame Coco ve Yeşil Kundura'ya** uğrarım.Beylikdüzü Migros AVM'de zaman geçirmenin en güzel yanı; **Arkadaşlarımla buluşma noktam olması.**Alışveriş yapmayı seviyorum; **Çünkü stres atıyorum.**Yemek katında en çok **Pidem'e** uğrarım.

Begüm Şen

Yaş: 38

Turizm Otelcilik



13 yıldır Beylikdüzü Migros AVM'ye geliyorum.

Burada en çok **Boyner, 5M Migros, Batik, Koton ve Bambi'ye** uğrarım.Beylikdüzü Migros AVM'de zaman geçirmenin en güzel yanı; **Düzenli olması ve kurulumunun güzel olması.**Alışveriş yapmayı seviyorum; **Çünkü mutlu oluyorum.**Yemek katında en çok **İkbal, HD İskender, Pidem ve Burger King'e** uğrarım.

Nesrin Çolak

Yaş: 57

Halkla İlişkiler



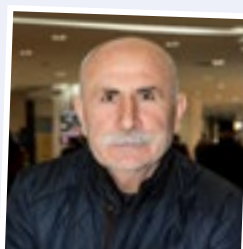
18 yıldır Beylikdüzü Migros AVM'ye geliyorum.

Burada en çok **5M Migros, Derimod ve Boyner'e** uğrarım.Beylikdüzü Migros AVM'de zaman geçirmenin en güzel yanı; **Her şeyi bulabiliyorum.**Alışveriş yapmayı seviyorum; **Çünkü ihtiyaçlarımı alıyorum.**Yemek katında en çok **Tavuk Dünyası, HD İskender ve Fan Fang'a** uğrarım.

Ali Çayır

Yaş: 57

Esnaf



3,5 yıldır Beylikdüzü Migros AVM'ye geliyorum.

Burada en çok **Turkcell ve 5M Migros'a** uğrarım.Beylikdüzü Migros AVM'de zaman geçirmenin en güzel yanı; **Sakin, sıcak olması ve indirimleri takip etmek.**Alışveriş yapmayı seviyorum; **Çünkü ihtiyaçlarımı alıyorum.**Yemek katında en çok **HD İskender'e** uğrarım.

Gülüs Ertürk

Yaş: 51

Emekli



20 yıldır Beylikdüzü Migros AVM'ye geliyorum.

Burada en çok **5M Migros, Boyner ve Penti'ye** uğrarım.Beylikdüzü Migros AVM'de zaman geçirmenin en güzel yanı; **Rahat dolaşabiliyorum ve ulaşımı çok kolay.**Alışveriş yapmayı seviyorum; **Çünkü rahatlatıyor.**Yemek katında en çok **Mc Donald's'a** uğrarım.

Çocuklarda Diş Bakımının Önemi

Yapılan araştırmalar, çocukların çoğunun diş çürüğü ve diş eti enfeksiyonuna sahip olduklarını gösteriyor. Düzenli diş kontrolü ve önleyici tedavilerle hem maddi hem de manevi olarak yarar sağlayabiliriz.

Çocukluk ve ergenlik çağında önemsenmeyen ve ihmal edilen ağız ve diş sağlığının ileriki yaşlarda daha büyük problemlere neden olabileceğini dile getiren Bakırköy Hospitadent Diş Hastanesi Başhekimisi Dt. Selma Kurtoğlu, "Anne-babaların çocuklarının gelişiminde dikkat etmeleri gereken en önemli konulardan biri de ağız ve diş sağlığıdır. Diş hekimliği genel anlamda hep pahalı olarak değerlendirilse de 0-18 yaş aralığında yapılacak olan düşük maliyetli koruyucu ve önleyici tedavilerle hem maddi hem de manevi olarak yarar sağ-

layabiliriz. Çocuklar bebeklik çağında süt dişlerinin ağızda yer almasından itibaren diş hekimi ile tanışmalıdır" dedi.

Düzenli hekim kontrolü, yapılan dolgular, çocuğun hekim ile ilişkisinden kaynaklanan bilinçlenme, diş fırçalamanın alışkanlığının kazandırılması çocuğun ileriki yaşlarda rahat etmesini sağlayacak olan en büyük kazançlardır diyor Bakırköy Hospitadent Diş Hastanesi Başhekimisi Dt. Selma Kurtoğlu, "Genel anlamda çocukluk çağında uygulanan koruyucu hekimlik uygulamaları, süre-

cin daha az zahmetli, daha az masraflı ve daha az ağrılı olmasını sağlar. Bu nedenle 0-18 yaş diş sağlığı ağırlıklı koruyucu hekimlik olmak üzere tedavilerde başta masraflı gibi görüne de uzun vadede masrafların azalmasına, kişilerin hem maddi hem de manevi açıdan rahat etmesini sağlayarak, gelecek nesillerin sağlıklı olması olmasını sağlayacaktır" dedi.

Çocukluk çağında diş hekimi ile kurulan diyalog çocuğun, hayatı boyunca rahat etmesini sağlar. Herhangi bir problem olmadan da diş hekimi muayenesi çocuğun ortama alışmasını sağlar. Düzenli olarak gittiği bir muayenehane, iyi ilişki kurduğu bir diş hekimi onu pek çok problemden kurtarır.

Ağız ve diş sağlığı çocuğun beslenmesini etkileyebilir. Çocuk sert besinler yemekten kaçır, yemekten sonra oluşan gıda sıkışmaları ağırlara neden olur. Çocuk için yemek yemek bir eziyet haline gelir. Sürekli enfekte dişler, çocuğun genel sağlığı için çok sakıncalıdır. Fokal enfeksiyon odaklarının bulunması, sık sık antibiyotik kullanması tercih edilmez. Bu nedenle yapılan çekimlerden dişsiz kalan çocuk yemek yiyemez. Bunun gibi olumsuz bir döngü çocuğun hem vücut sağlığını hem de psikolojisini olumsuz etkiler.

Kontrol altında tutulan çocuğun süt dişlerinde oluşan çürüklerin erken tespiti sorun büyümeden tedavi şansı verir. 6 yaş civarında süren sürekli ağız



dişlerinin çürükten korunması için fissür örtücüler uygulanarak onların çürümesi engellenir. Ortodontik açıdan kemik gelişimindeki bozukluklar erken tespit edilirse daha kısa ve basit tedbirlerle ile sorunların büyümesi önenebilir. İhmal edilir ve önemsenmezse ileriki yaşlarda kısmen ortodontik tedaviyle ya da ameliyatlara düzeltilebilir. Süt dişlerini erken dönemde kaybeden çocuklarda yer tutucu uygulanmaz ise sürekli dişlerin çene kemiğinde dizilişi gelecekte bozulacağından, ciddi ortodontik tedavilere ihtiyaç duyacaktır. Bu maddi kayıpların yanı sıra zaman kaybına da sebep olacaktır. Çocuklarda 12-13 yaş sürekli dişlerin ağız içinde tamamen yer aldığı dönemdir. Ortodontik tedavide kemiksel müdahaleler bu zamandan önce yapılır. Çünkü bu dönemden sonra kemiksel kaynaklı sorunlar kısmen ortodontik tedaviyle ya da ameliyatlara düzeltilebilir.



ASTROLOJİ

Beylikdüzü Migros AVM ziyaretçilerine özel Mart - Nisan 2017 burç yorumları.

Hande Kazanova

info@handekazanova.com
www.handekazanova.com

Koç

(21 Mart-20 Nisan)



Para evinizin yöneticisi Venüs 04 Mart'ta gerilemeye başlıyor. Maddi konularda 17 Nisan'a kadar sıkışmalara ve sorunlara açık olabilirsiniz. Bu dönemde para harcamalarınızı kontrol etmeye çalışın. Gereksiz harcamalardan da kaçının. 12 Mart'ta başak burcunda bir dolunay oluşacak. Bu dolunayda daha çok iş konularınıza odaklanacaksınız. Hizmet ettiğiniz konularda ve iş alanlarınızda bazı hassaslıklar ve sıkışıklıklar oluşabilir. 10 Nisan'da Merkür gerilemeye başlıyor. 10 Nisan-20 Nisan arasında maddi konularda önemli görüşmelerden ve başlangıçlardan sakınmalı, riskli işlerden uzak durmalısınız. 26 Nisan'daki yeniayla beraber maddi konular, sahip olduklarınız için önemli adımlar ve kararlar devreye girebilir.

Boğa

(21 Nisan-21 Mayıs)



04 Mart'ta Venüs gerilemeye başlıyor. İş ve hizmet alanlarınızda sıkıntı ve sorunlar, ilişki problemleri karşınıza gelebilir. Bu dönemde sevdiklerinize karşı daha anlayışlı olmalısınız. 07-08-09 Mart'ta güçlü işbirlikleri sizi yukarılara taşıyabilir. Çevrenizle yapacağınız planları hayatınıza taşıyabilir, önemli bir medya işine başlayabilirsiniz. 06-07 Nisan'da önemli ve değişik fırsatlı iş projeleri gündeme gelebilir. Bu fırsatları mutlaka değerlendirin. 08-09 Nisan'da iş bağlantılarınıza ve ilişkilerinize dikkat edin. Bazı otoritelerle sürtüşmeler ve sıkışmalar oluşabilir. 10 Nisan'dan sonra kendinizi anlatırken, yanlış ifadelerle daha yatkın olabilirsiniz. 19 Nisan itibarıyla kendinize olan güveniniz yerine gelmeye, enerjiniz artmaya başlıyor.

İkizler

(22 Mayıs-21 Haziran)



04 Mart'ta aşk ve çocuk evinizin yöneticisi Venüs geriliyor. 15 Nisan'a aşk hayatınızda dikkatli olmalısınız. Sevdığınız insanla gereksiz polemiklere girmekten kaçının ve onu üzmemeye çalışın. 07-08-09 Mart tarihlerinde önemli iş görüşmeleri içine girebilir, parasal desteklerinizi arttırabilirsiniz. Ortaklı hareket edilen işlerinizde veya projelerinizde 12 Mart dolunayında sıkıntılı olabilirsiniz. Keza 17 Mart'ta sorumluluklarınız size ağır gelebilir. 10 Nisan'da Merkür, kader alanınızda gerileyecek. Yeniliklerden uzak durun, imza atmayın. Sağlıklı karar alacağınız zamanı bekleyin. 21 Nisan'dan sonra oldukça aktif ve hareketli bir döneme hazırlanın. Hızlı davranacak, kafanızda oluşturduğunuz olayları devreye sokmak için sabırsız davranacaksınız.

Yengeç

(22 Haziran-22 Temmuz)



04 Mart'ta Venüs kariyer alanlarınızda gerilemeye başlayacak. Bu tarih ve sonrasında üstleriniz veya patronlarınızla olan ilişkilerinizde sıkıntılar baş gösterebilir. Bu nedenle zor dönemlerde sakın olun ve kontrolü elden bırakmayın. 12 Mart'ta oluşan dolunay, başlattığınız işlerin karşılığını almak açısından iyi olabilir. Yeni projelerinizle ilgili güzel gelişmelerle de karşılaşacaksınız. 11 Nisan'daki dolunay, dikkatinizi aile hayatınıza yöneltmenizi sağlayabilir. Sizin ve eşinizin ailesi arasındaki meseleler bu dönemde artabilir. Sorunları büyütmek adına daha anlayışlı olmanız gerekebilir. 14-17-20 Nisan konuşulmuş, yarım kalmış iş projeleri, görüşmeleri üzerine gidilebilir. 28 Nisan'da sürpriz bir parasal teklif karşınıza gelebilir.

Aslan

(23 Temmuz-23 Ağustos)



Para girdileri, alacak verecek dengesi 07-08-09 Mart'ta önem kazanıyor. Sıkıntılarınızı giderecek çözümleri rahatlıkla üretebileceksiniz. 12 Mart'ta oluşan dolunay, para konularına dikkatinizi vermenizi sağlayacak. Birkaç gün boyunca para alacak-verecek dengeğinizde hassaslıklar yaşayabilirsiniz. 10 Nisan'da Merkür sizin kariyer evinizde gerileyecek sevgili Aslanlar. Bu tarihten sonra kariyerinizdeki konuşmalarınız ve görüşmelerinize dikkat etmeniz gerekecek. 14-17-24 Nisan'da özel yaşantınızda keyfiniz artıyor. Gelecek planlarınızı, seyahatleriniz, beraber yapacağınız aktiviteler hızlanabilir. 08-21 Nisan tarihlerinde parasal işlerinizi iyi takip edin, riskten kaçının. Özellikle 21 Nisan'da daha önceden yaşadığınız bir sıkıntı su üstüne çıkabilir.

Başak

(24 Ağustos-23 Eylül)



İlişkilerinizde anlaşıp, konuşarak ilerleyeceğiniz tarihler 07-08-09 Mart tarihleri. Sevdığınız konuşmalarınızı hızlandırabilirsiniz. Elbette birbirinizi anlamadığınız tarihler de olacak. Özellikle 12 Mart dolunayı sizi çok zorlayabilir. Bu nedenle çevrenizdeki insanlarla ve sevdığınız kişilerle iyi geçinmeye çalışın. Fırsatların yüksek, algılama kapasiteniz olayları önceden farketmenize neden olabilir. 07-09 Nisan'da işlerinizi sıkı tutun. 21 Nisan'dan sonra enerjinizi kariyerinize yönlendireceksiniz. Fikirlerinizi insanlara yaymak, paylaşmak önemli olacak. Önünüzde gelecek fırsatları değerlendirin. 26 Nisan'daki yeniay gelecek girişimlerinizi hızlandırıyor. 03 Mayıs'a kadar hazırlıklarınızı tamamlayın ve Merkür düzeline hareket etmeye geçin.

Terazi

(24 Eylül-23 Ekim)



Mart ayında özellikle 02-04 Mart'ta bazı kararsızlıklar ve net olmayan durumlar kafanızı karıştırabilir. 07-08 Mart'ta kişisel gücünüzü ve geçmiş deneyimlerinizi kullanarak iş hayatınızda özel görüşmeler içine girebilirsiniz. İlişkilerinizde 18-24-25-27 Mart tarihlerinde toparlamalar, fırsatlar ve açılımlar oluşabilir. 10 Nisan'da Merkür ortaklaşa parasal alanlarınızda gerileyecek. Bu tarihten sonra 20 Nisan'a kadar alacak-verecek işlerinizi iyi kontrol edin. 21 Nisan'dan sonra enerjinizi dış koşullara bağlı işlere, yabancılarla yapılacak olan işlerinizi hızlandırabilirsiniz. Çok gezilebilir, aktif olarak dış ortamlarda bulunabilirsiniz. 28 Nisan ve sonrasında ilişkileriniz güzelleşecek. Yeni fırsatlar, ilişkinizde özgürleşme arzunuz artıyor.

Akrep

(24 Ekim-22 Kasım)



04 Mart'ta Venüs iş ve hizmet alanlarınızda gerilemeye başlıyor. 03 Nisan'a kadar beraber çalıştığınız insanlarla ilişkilerinizde sıkıntılı bir süreç başlıyor. Bu nedenle 18-25-26 Mart tarihlerini etkili bir şekilde çözümlerinizi için kullanın. İletişime dayalı işlerinizde çevrenizle bazı sürtüşmeler ve ego çekişmeleri 09 Nisan'da devreye girer. Özellikle iş yerinizdeki çalışma arkadaşlarınızla olan iletişiminizde anlayışlı olun, gereksiz çıkışlardan kaçının. 20 Nisan-03 Mayıs arasında herhangi bir işe başlamayın. Var olan işlerinizde aksiliklere açıksınız, iletişiminiz net olsun. 21 Nisan'da enerjinizi ortak parasal işlerinize kaydırıyorsunuz. Para koşullarınız ve ortak yatırımlarınız için mücadeleleriniz artacak. Karşınıza çıkacak fırsatları değerlendirin.

Yay

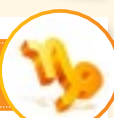
(23 Kasım-22 Aralık)



04 Mart'ta Venüs aşk alanınızda gerilemeye başlıyor. Aşk hayatınızda 03 Nisan'a kadar bazı sıkıntılara ve ilişki sorunlarına açıksınız. Bu nedenle bu tarihlerde devam eden ilişkiniz varsa dikkatli olmalısınız. 13 Mart'tan sonra aşkı daha fazla konuşacak, sıkıntı yaşadığınız noktaları toparlamak için harekete geçeceksiniz. Eğer ilişkiniz yoksa karşınıza biri çıkabilir. 10 Nisan'da Merkür iş, hizmet ve sağlık alanlarınızda size birtakım aksilikler, sıkıntılar ve problemler çıkarabilir. 20 Nisan'a kadar dikkatli adımlar atmalısınız. Çevrenizdekilerin uyarılarına kulak verin. 20 Nisan-03 Mayıs arası aşk hayatınızda iletişimsel sıkıntılara açıksınız. 26 Nisan'da oluşan yeniay, iş hayatınızda karşınıza gelecek yeni başlangıç ve kararları destekleyecek.

Oğlak

(23 Aralık-20 Ocak)



04 Mart'ta Venüs ev, aile yuva alanlarınızda gerilemeye başlıyor. Kalkıştığınız işlerde bazı sıkıntı ve sorunlara açıksınız. Dikkatli olmanızda fayda var. 10 Mart'tan sonra enerjinizi aşka, keyfe, eğlenceye, gezmeye, çocuğunuzla ilgili konulara kaydırıyorsunuz. 13 Mart'tan sonra aile bireylerinizle iletişiminiz artacak. Onlarla daha fazla vakit geçirmeye çalışacaksınız. 18-25 Mart yaşadığınız sıkıntıları konuşup, toparlayabileceğiniz tarihlerden. 11 Nisan'da oluşan dolunay kariyerinizi hızlandırıyor. Kariyerinizde çok önemli sonuçlara ulaşabilirsiniz. Aile hayatınızda sıklıkla konularınızı kontrol edin. 26 Nisan'da aşk hayatınızda Yeniay gerçekleşecek. Bu Yeniay ile beraber aşk hayatınızla ilgili önemli kararlarınız uygulayabilirsiniz.

Kova

(21 Ocak-18 Şubat)



04 Mart'ta akraba, kardeşler ve yakın çevrenizde Venüs geriliyor. Yakın çevrenizdeki kadınlarla olan ilişkilerinizde bazı zorlanmalara açıksınız. 03 Nisan'a kadar ilişkilerinize dikkat edin. 12 Mart'taki dolunay, ortaklaşa para alanlarınızı etkileyecek. Banka, alacak, verecek, kredi, vergi, faizle ilgili alanlarda önemli konular, duygusal temalar ortaya çıkabilir. 03 Nisan'da para alanlarınıza kayan Venüs 15 Nisan'a kadar parasal işlerinizde sizi bunaltabilir. 11 Nisan'daki dolunay yabancılarla yapılacak işler, seyahat, eğitim, hukuk konularınızı kapsıyor. Bu konularda önemli duygusal gelişmeler devreye girebilir. 03 Mayıs'ta Merkür'ün düzelmesiyle birlikte iletişimsel işlerinizde derin bir nefes almaya başlayacaksınız.

Balık

(19 Şubat-20 Mart)



04 Mart'ta Venüs para alanlarınızda gerilemeye başlıyor. 03 Nisan'a kadar maddi konularda zorlanabilirsiniz. 07-08-09 Mart'ta güçlü arkadaşlarınızdan göreceğiniz etkili adımlar düşüncelerinizi kolay gerçekleştirmenize neden olacak. Yakın çevrenizden büyük destek göreceksiniz. Maddi konularda 07-14 Nisan tarihlerinde seçenekleriniz fazla. Farklı ve sıradışı işler ve parasal konular gündeminize gelecek. 11 Nisan'daki dolunay ortaklaşa parasal alanınızda gerçekleşecek. Bu tarih civarında ortaklaşa parasal konularda, partnerinizin parayla ilgili alanlarında gelişmelere açıksınız. Mayıs ayında hâlâ parasal fırsatlarınız devam ediyor. 03 Mayıs'ta Merkür'ün düzelmesiyle beraber artık rahat bir nefes almaya başlayacaksınız.

ECE Türkiye

Çocuklar burada çok mutlu!

Atölye Seansları

1. Seans 13.30-14.30
2. Seans 15.00-16.00
3. Seans 16.30-17.30

-1. Katta

TARİH	ATÖLYE ÇALIŞMALARIMIZ	
04 Mart Cumartesi	GEREKLİ ŞEYLER TASARIM ATÖLYESİ	KALEMLERİM GÜVENDE!
05 Mart Pazar	ATIKTAN SANATA DÖNÜŞÜM ATÖLYESİ	GÖKYÜZÜNÜ NASIL BİLİRSİNİZ?
11 Mart Cumartesi	TASARIM ATÖLYESİ	KAPIMA ÖZEL!
12 Mart Pazar	ÜNLÜ RESSAMLAR RESİM-KOLAJ ATÖLYESİ	SANAT SANAT İÇİNDİR!
18 Mart Cumartesi	HEYKEL ATÖLYESİ	FORMUNU SEN SEÇ!
19 Mart Pazar	NAHİL ATÖLYESİ	KARGA KARGA GAK DEDİ!
25 Mart Cumartesi	SERAMİK ATÖLYESİ	ÇOK KULLANIŞLI!
26 Mart Pazar	TAKİ TASARIMI ATÖLYESİ	TAK TAKIŞTIR!

GA
Gelişim Atölyesi
ÇOCUK

Çocuk KULÜBÜ
Beşikdüzü Migros AVM

BEYLİKDÜZÜ
MİGROS AVM
20 YIL

MAĞAZA TELEFON REHBERİ

LİTİNİĞİNE	852 01 32	ÇÖK SEKER	852 84 27	GÜVEN SAATICIM	853 68 70	MAMI JEANS	853 46 76	TOYYZ SHOP	852 66 97
ARIS	852 60 89	HADEMİ	854 24 02	HATEMOĞLU	853 63 94 - 95	MC DONALD'S	853 84 76-0533 437 14 86	TUDORS	0850 433 23 80
ARTI KUMPIR		D&R	853 06 10	HD İSKENDER	853 67 63	MEHMET TALTI	852 01 07 - 08	TURKCELL (ARMES)	852 58 68 - 853 10 62
ASAL GÜMÜŞÇÜLÜK	852 02 93	DAĞI	852 02 34 - 0530 518 42 69	HERRY	0546 552 99 45	MINİK APAÇILER	0533 481 77 41	TÜRK TELEKOM	852 00 42 /0507 487 04 44
ASAL KUYUMCULUK	852 01 22	DERIMOD	852 02 19 -18/0533 484 91 81	HUMMEL	853 10 93	MIGROS TAKSI	853 27 27-853 28 28	VESTEL	852 90 77 / 852 65 84
ATASUN	854 28 05	DESA	853 31 43-852 01 28	İKBAL	852 98 00	5M MIGROS	0850 310 29 88	VODAFONE	852 45 75-78
AVVA	853 85 35	DIVAN PASTANESI	852 82 51 - 52	İKİLER TEKSTİL	852 25 60	OPMAR OPTİK	853 98 62	WAFFLE POINT	853 77 91
AY MEVLANA PIDE	853 15 24	DIYAR BURMA	852 02 10	JOKER	0850 200 12 32	PENTİ	854 34 05	WAFFLE STOP	854 36 36
AÝVALIK TADİM	853 20 67	DRY CLEAN EXPRESS	853 37 37	KAHVE DÜNYASI	854 06 10	PETBOX	852 66 86	WATSONS	853 93 72
BAMBI	853 73 96	D'S	852 03 06 - 07	KAPALI ÇARŞI DOVİZ	852 18 72-73	PIDEM	852 89 94	YATAŞ	852 03 50/0507 699 79 47
BARCELOS	852 76 40-41	DUFY	852 02 37 - 38	KARACA	0530 140 44 07	POLIGON CAFE		YEŞİL KUNDURA	852 02 63
BATIK	852 02 27 - 28	ECE GÜMÜŞ	0532 541 31 17	KERVAN	852 00 53	POLIGON PARK	0507 129 12 14	YONAT	853 23 23 - 852 17 52
BEKO	853 35 50	ELIT OYUNCAK	852 20 45	KEŞANLI ALI	853 39 33	POLO GARAGE	852 02 51 - 52	ZİYAFE	853 04 40
BEREKET DÖNER	854 22 68-69-853 39 99	ENGLISH HOME	987 45 00	KFC	0533 489 88 89 / 444 35 55	PRENSES BIJUTERI	852 02 78		
BERNARDO	852 08 04-0533 777 36 05	ETS TUR	852 80 00	KİGİLİ	852 43 45	PUCCA	853 19 97		
BEYLİK ECZANESİ	852 02 95	FAİK SÖNMEZ	853 85 07	KOTON	0530 280 73 30	SAMSUNG			
BEYLİKDÜZÜ LOSTRA SALONU	853 56 13	FAN FANG	852 33 33 / 852 33 43	KRISPY KREME	852 83 77	SEVİL PARFÜMERİ	852 01 47		
BİLİK DERİ	852 10 42	FER OPTİK LENS MERKEZİ	852 01 37	LAGOON	0212 853 35 33	SIEMENS	852 00 63		
BOYNER	852 04 10	FLO	852 02 98	LCW - LC WAIKIKI	852 35 98	STARBUCKS	853 45 06		
BU DA BOWLING	852 17 25	FLORMAR	0531 104 47 80	LOYA	852 95 38	SUPPLEMENTLER	853 00 16		
BURGER KING	853 80 60	FOTOSHOP	852 50 12	LUNCHBOX	852 40 66	TAÇ	485 83 84		
CENTONE	853 08 92	GLORIA JEANS	853 36 31	MADAME COCO	852 60 01	TAVUK DUAÇILI	852 45 12		
CINEMAPINK	853 61 12	GRATIS	444 6 900- 0850 210 69 00	MADO	853 33 03	TEFAL	780 26 36		
CONTINENTAL	852 03 03	GUSTO	853 67 19	MARK ANDRE		THEORIE	853 83 29		
CRAZY PARK	853 54 64	GÜLAYLAR ALTIN	852 86 00	MARKET BALIK BL.M.	0530 500 44 04	TOBACCO SHOP	853 05 12		

Çalışma Saatleri

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

Her gün hizmetinizdeyiz



**BEŞİKDÜZÜ
MIGROS AVM**

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

Her gün
hizmetinizdeyiz

BEYLİKDÜZÜ
MIGROS AVM

