

GÜZELLİK

Yaz tatilinde plajda da bakımlı olmak mümkün. Ama güneşe dikkat etmek gerekiyor. **sf 10**



AYIN FESTİVALİ

24. İstanbul Caz Festivali, 4-21 Temmuz arasında düzenlenecek. **sf 12**

BENİM TATİLİM

Etstur'un vizesiz Yunan Adaları turlarını kaçırmayın! **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: 166 Temmuz / Ağustos 2017 Beylikdüzü Migros AVM'nin ücretsiz yayınıdır

20 YIL
BEYLİKDÜZÜ
MİGROS
AVM

ÇEKİLİŞ

20 YIL Hediyelerle geldi!

1 adet
Mercedes-Benz
C 180 Comfort

Her 100 TL Alışverişe 1 Çekiliş Hakkı
24 Nisan - 27 Ağustos



2 adet
iPad Air 2
32 gb



2 adet
iPhone 7

SAĞLIK

Günümüz insanının hareketliliği giderek azaldı. Bunun tetiklediği rahatsızlıklar yılda birçok can kaybına neden oluyor. Oysa her gün 10 bin adım atarak pek çok hastalığın gerçekleşme ihtimalini düşürebilirsiniz. Acıbadem Üniversitesi Atakent Hastanesi Kardiyoloji Uzmanı Doç. Dr. Ahmet Karabulut, her gün 10 bin adım atmanın faydalarını anlattı. **sf 12**



BENİM GAZETEM

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





Beylikdüzü Migros AVM Mercedes Kazandırıyor!

Bu sene 20. yılını kutlayan Beylikdüzü Migros AVM, misafirlerine birbirinden değerli hediyeler kazandırmaya devam ediyor. 24 Nisan 2017 tarihinde başlayan ve 27 Ağustos 2017 tarihinde sona erecek olan kampanya ile Beylikdüzü Migros AVM, bir talihli ziyaretçisini otomobil sahibi yapacak. 2017 model Mercedes Benz C180 Comfort markalı otomobili kazanacak 1 talihlinin yanı sıra, 2 kişi iPad Air 2, 2 ziyaretçi ise iPhone 7 kazanacak. Birbirinden değerli beş ödülü kazanma şansını yakalamak için ise en az 100 TL'lik alışveriş yapmak yeterli olacak. Kampanyaya katılarak sürpriz hediyeler kazanmak isteyen ziyaretçilerin, alışveriş yaptıkları fatura veya fişleri AVM içerisinde bulunan kampanya kayıt alanına giderek ibraz etmeleri gerekiyor.



El Sanatları Sergisi

Beylikdüzü Belediyesi El Sanatları Atölyesi kursiyerlerinin becerilerini konuşturduğu sergi, kursiyerlerin resim hocası Mübeccel İmamoğlu ile birlikte Beylikdüzü Migros AVM'de 10 Mayıs Çarşamba günü düzenlendi. Her biri özel bir emek sonucu uzun uğraşlarla ortaya çıkan, hepsi el emeği olan eserler Beylikdüzü Migros AVM etkinlik alanında sergilendi. Açılışı Beylikdüzü Kaymakamı Mehmet Okur tarafından yapılan sergi ziyaretçilerimizin yoğun ilgisini çekti.

30 Ağustos Zafer Bayramı'nı Kutluyoruz

7'den 77'ye tüm ziyaretçilerimiz ile 30 Ağustos Zafer Bayramı coşkusu alışveriş merkezimizde Trio müzik ekibi ile gün boyunca yaşanacak. Bu özel günde ziyaretçilerimizi zafer coşkusu paylaşmak için Beylikdüzü Migros AVM'ye bekliyoruz.



Sizi şimdiden özledik!



Çocuk Kulübümüz eylülde yepyeni atölyelerle kaldığı yerden devam edecek.



En Güzel Anılar Bu Albümde

Anneler Günü kapsamında Beylikdüzü Migros AVM'den 2-14 Mayıs tarihleri arasında ziyaretçilerimizin yaptıkları 100 TL'lik alışverişlerinde danışmamızdan aldıkları kod ile Instagram adresimize anneleriyle birlikte çekilmiş 14 adet fotoğrafın yer aldığı linki göndererek, özel tasarım fotoğraf albümü kazandı. Kazanan ziyaretçilerimiz iletilen 14 adet fotoğraftan oluşan albümü bir sonraki gün danışmamızdan temin ederek annelerine çok anlamlı bir Anneler Günü hediyesi sunma fırsatı elde etti.



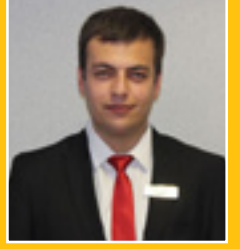
Atatürk Sergimize Davetlisiniz!

Beylikdüzü Migros AVM, 30 Ağustos Zafer Bayramı'nı bugüne özel Atatürk Sergisi ile kutlayacak. Atamızın portreleri ve yaşamından çeşitli karelerin yer aldığı sergimize tüm ziyaretçilerimiz davetlidir.



Değerli Okuyucularımız,

Beylikdüzü Migros Alışveriş Merkezi olarak geçtiğimiz aylarda dolu dolu ve heyecanlı aktivitelerle yine sizlerle birliktedik. Alışveriş merkezimiz düzenlediği etkinliklerdeki başarısını bu kez de uluslararası arenada kanıtladı. Pazarlama iletişimi alanında dünyanın en seçkin ve yaratıcı projelerinin yarıştığı Hermes Creative Awards'da Beylikdüzü Migros AVM, geçtiğimiz yaz düzenlediği ve sizlerden yoğun ilgi gören Komşuköy projesiyle dört kategoride üç altın ve bir platin ödül kazandı. 2013'ten beri her yıl düzenlenen dünyaca ünlü Hermes Creative Awards, uluslararası alanda faaliyet gösteren medya grupları, kurumsal pazarlama ve iletişim departmanları, reklam ajansları, PR firmaları ve dijital tasarımcıların yürüttüğü farklı proje ve etkinlikleri değerlendirdikten sonra en başarılı kampanyaları ödüllendiriyor.



Gençlik Festivali'nde Doyasıya Eğlendik!

Bu yılki aktivitelerimizin en anlamlısı ve eğlencelisi 20 Mayıs'ta düzenlediğimiz Gençlik Festivali oldu. 19 Mayıs Gençlik ve Spor Bayramı'nın enerjisini taşıyan festivalde gençlerimiz ve kendini genç hisseden ziyaretçilerimiz hem eğlendi hem de festival coşkusunu paylaştı. Beylikdüzü Migros AVM'nin açık otopark alanına kurduğumuz sahnemiz gün boyu boş kalmadı. Gençlerin en sevdiği gruplardan Six Pack'in 18.00'daki konserinden önce 12.00-15.00 arasında çeşitli müzik grupları sahne aldı. Festivale katılan ziyaretçilerimiz sahne alan grupların şarkılarına hem eşlik etti hem de dans etti. Müzik gruplarının yanı sıra festival alanına kurduğumuz dev şişme oyun parkı, trambolin, rodeo, canlı langırt gibi oyunlar 7'den 77'ye tüm ziyaretçilerimizin ilgi odağı oldu.

Geleneksel Ramazanlar

Beylikdüzü Migros AVM bu yılda geleneği bozmadı ve ziyaretçilerine bu yıl da "Nerede o eski ramazanlar" demeyeceği bir ay yaşattı. Karagöz-Hacivat, İbiş Kukla gibi Türk kültürünün unutulmaya yüz tutmuş gelenekleri, ramazan ayında Beylikdüzü Migros AVM'de hayat bulurken, ziyaretçiler Osmanlı macunu, Osmanlı şerbeti, güllü lokum gibi ramazana özel lezzetli ikramların da tadını çıkardı. Sihirbaz ve jonglör performanslarından, semazen gösterilerine, ney ve tef dinletilerinden fasıl gurubunun ezgilerine, ramazan atölyelerine kadar her yaştan ziyaretçilere hitap eden etkinliklerimiz ile ramazanı bu yılda ziyaretçilerimizle birlikte yaşadık.

Babalar Günü Özel Tavla Turnası

20 yıldır her özel gününüzde sizinle birlikte olan Beylikdüzü Migros AVM, babalar günü dolayısıyla 17 Haziran'da düzenlediği tavla turnuvasında ziyaretçilerine hem eğlenceli hem de heyecan dolu anlar yaşattı. Kazanan babalara oynadıkları tavlının da armağan edildiği turnuvada yarışan babalara en büyük destek çocuklardan geldi.

Çocuk Kulübümüz Tatile Çıktı!

Beylikdüzü Migros Çocuk Kulübümüzün yıl boyunca her hafta sonu düzenlediği farklı temalardaki atölye çalışmaları ve etkinlikleriyle minik ziyaretçilerimizin gönlünde ayrı bir yeri var. Temmuz ayından itibaren sizlere yepyeni etkinlikler hazırlamak için okullar açılana kadar Çocuk Kulübümüz tatile çıkıyor.

Gazetemizin de zengin içeriğiyle etkinliklerimiz gibi ilginizi çekeceğini umuyoruz. Markalarımızın yeni ürünleri, yaz tatilinde güzellik ipuçları, günde 10 bin adım atmanın hayatımıza getireceği 10 önemli fayda, çocuklarımızı güneşin zararlı olabilecek etkilerinden korumak için alacağımız önlemler, Beylikdüzü Migros AVM Cinema Pink'te vizyona girecek yeni filmler ve İstanbul'un önemli etkinliklerini derlediğimiz kültür ve sanat sayfalarımızı da beğenerek okuyacağınızı umuyoruz.

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

Berkay Damgacı

Beylikdüzü Migros Alışveriş Merkezi Müdürü

Berkay Damgacı

Gençlik Bu Festivalde Eğlendi!

19 Mayıs Atatürk'ü Anma, Gençlik ve Spor Bayramı'nı bu yıl da gençliğin ruhuna uygun bir festivalle kutladık. 20 Mayıs'ta 12.00-21.00 saatleri arasında Beylikdüzü Migros AVM açık otoparkında düzenlenen festivalde gün boyu muhteşem etkinlikler yer aldı. Çeşitli üniversitelerin müzik gruplarının da performans sergilediği Beylikdüzü Migros AVM Gençlik Festivali'nde, Six Packs grubu da bir konser verdi. Festivale katılan tüm ziyaretçilerimiz keyifli vakit geçirdi.



Bu Ramazanda da Beraberdik

Her yıl ramazan etkinliklerinin değişmeyen adreslerinden Beylikdüzü Migros AVM, bu yıl da tüm ramazan geleneklerini misafirlerinin beğenisine sundu. Karagöz-Hacivat, İbiş Kukla gibi Türk kültürünün unutulmaya yüz tutmuş gelenekleri, ramazan ayında Beylikdüzü Migros AVM'de hayat bulurken, ziyaretçiler Osmanlı macunu, Osmanlı şerbeti, güllü lokum gibi ramazana özel lezzetli ikramların da tadını çıkardı. Sihirbaz, jonglör, semazen gösterileri, ramazan atölyeleri gibi her yaştan ziyaretçilere hitap eden etkinlikler nostaljik bir keyfe dönüştü.



Tavla Turnuvası Bahane Yarışmak Şahane!

Beylikdüzü Migros AVM'nin Babalar Günü'ne özel olarak düzenlediği Tavla Turnuvası'nda, bu kez tavlayı kaybeden değil, kazanan kolunun altına alıp gitti. Katılım için etkinlik alanımıza gelen babalar, istedikleri bir kişiyle tavla oynadılar ve oyunu kazanan babalara, Beylikdüzü Migros AVM tarafından özel yaptırılan tavlalar hediye edildi.





Nakışlı moda

Koton'un reklam yüzü Fahriye Evcen, reklam filmleri serisine "Şimdi Moda Nakışlı" ile devam ediyor. Yaz sezonunun ruhunu ve tüm dünyada hakimiyet gösteren işleme trendini koleksiyonlarında yansıtan Koton, reklam yüzü Fahriye Evcen'in enerjisiyle birlikte akıllarda kalacak bir reklam filmine daha imza atıyor.



Düğün hazırlıkları

English Home yeni teması "Düğün Hazırlıkları" ile en özel anlarınızda da yanınızda olarak çeyizlerinizi güzelleştiriyor! Her şeyin eksiksiz olmasını istediğiniz çeyiz serüveninde birçok detay ile karşı karşıya kalmanız mümkün. Jakarlı açık pembe ve altın rengi yatak örtüsü takımları, damasque dantelli nevresim takımları; yatak odasında zarafet ve şıklığı arayanların vazgeçilmez olacak.

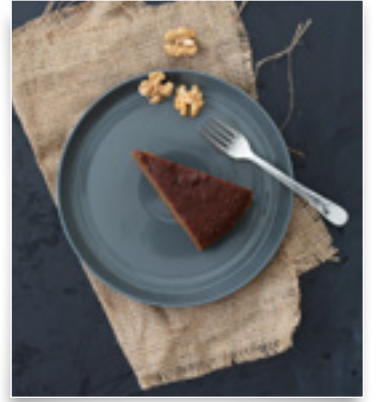
Retro desenler

LC Waikiki, kendini denize, gölgesini kumlara bırakmak isteyenler için şıklığı detaylarda gizli bir plaj koleksiyonu hazırladı. Aztek desenli, batik baskılı, panel dantelli, boyundan bağlı dantel detayların yer aldığı bikiniler ile kadınlar bu yaz plajlarda denizin keyfini çıkaracak. Vintage tarzı mayolar ile çiçek baskılı retro desenli mayolarda bulunan danteller, püsküller ve nakış desenler ise pareolar da yerini alacak.



Tatlı uyum

Starbucks'ın yeni lezzeti Tam Buğday Unlu Pekmezli Kek, yumuşacık kekin dut pekmezi, ceviz ve kuru üzüm parçalarıyla mükemmel uyumunu damaklarınıza taşıyacak. Beyaz toz şeker içermeyip, sadece pekmez ile tatlandırılan Starbucks'ın yeni lezzeti Tam Buğday Unlu Pekmezli Kek, zengin lif içeriği ve uzun süre yok tutma özelliğine sahip tam buğday ununun özenle seçilmiş ceviz ve kuru üzümlerle harmanlanmasıyla hazırlanıyor.



Hesaplı alışveriş

Kiğılı, stil sahibi erkekler için yüzde 50'ye varan indirim fırsatı sunuyor. Yaz sezonuna canlı renkleri, hafif, terletmeyen ve kırışmayan kumaşlarıyla damga vuran Kiğılı; tişörtlerden kanvas pantolonlara, gömleklerden ceketlere birçok iddialı modeliyle öne çıkıyor.



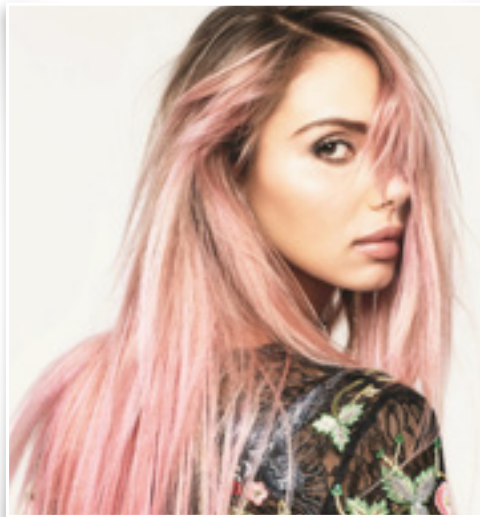
Siyahın cazibesi

Birbirinden farklı modellerle dünya markalarına ev sahipliği yapan Atasun Optik, yeni sezonun en özel modellerinden oluşan Ray-Ban Flash Black koleksiyonunu müşterilerine sunuyor. Klasik Ray-Ban güneş gözlüğü trend ve sıra dışı bir görünüm vadediyor.



Pastel saçlar

Bu yaz renkleri saçlarında istediği gibi uygulamak isteyenler, L'Oréal Paris'in yeni saç boyası markası Colorista ile festivallerde, sahillerde, konserlerde ve yazın tadını çıkarabilecekleri her yerde olacak! Bu yaza damgasını vuracak olan Colorista renkleri ile saçlarınız rengârenk.





Mayolar çiçek açıyor ▼

Yeşil ve tonlarının yanı sıra floral desenlerin hakim olduğu yaz sezonunda plaj modasına da farklı etkilere sahip renklerin ve desenlerin gücü damgasını vuruyor. Dagi'nin yeni koleksiyonunda retro parçalar her sezon olduğu gibi bu sezon da trend olmaya devam ediyor. Tek farkla: daha canlı renklerde ve transparan detaylarla.



Stil sahibi ▼

Spor ve klasiği bir arada yorumlamayı seven Avva erkeği; günlük giyimden özel davete kadar aradığı her şeyi yeni koleksiyonda bulabilecek. Genç ve stil sahibi tarzıyla Avva, bu sezon da erkeğin her adımında yanında olacak. Yeni sezonda soft renkler, indigolar, turuncu, krem, soluk kırmızı, sıcak pembe, lacivert, amazon yeşili, sarı, açık griler dikkatleri çekiyor. Koleksiyonda gömlekler, tişörtler, jean ve spor kesimli pantolonlar ile yelekler birbirleriyle uyumlu bir şekilde kombine edilebiliyor.



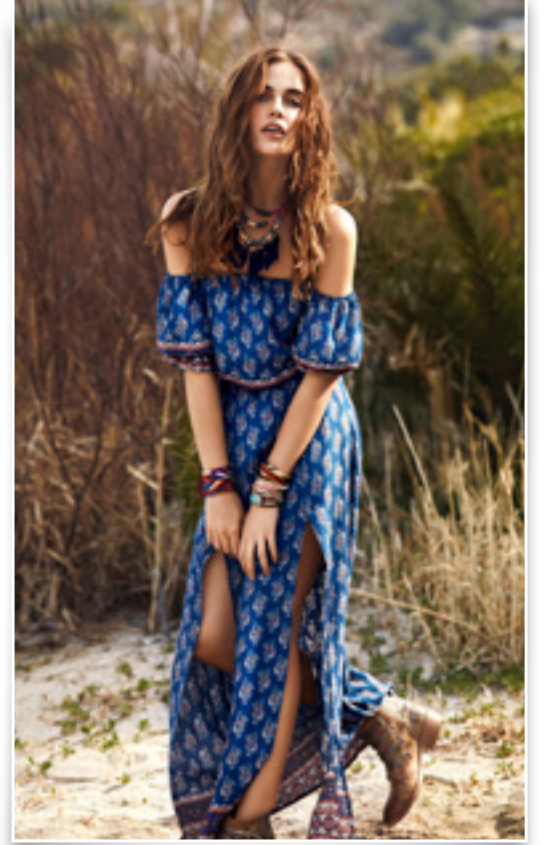
Plaja hazırlık

Aksesuarsız olmaz diyenlerin imdadına Penti yetişiyor; tatilcilere güneşlenirken eşlik edecek onlarca model yaz koleksiyonundaki yerini buluyor. Penti plaj koleksiyonu sadece mayo ve bikini alternatifleriyle değil, onları tamamlayan aksesuarlarla da dikkat çekiyor. Şıklık, bu kez aksesuarlarla karşımızı çıkıyor.



◀ Metalik renkler

80'li yılların esintilerini taşıyan Gusto İlkbahar-Yaz Koleksiyonu'nda renklerin ahenkli uyumu dikkat çekiyor. Pembe, sarı, mavi ve nude tonların hakim olduğu koleksiyonu gold ve metalik renkler tamamlıyor. Yazın en dikkat çekici trendi beyaz hakimiyeti Gusto'nun yaz koleksiyonunda da ön plana çıkan detaylar arasında.



◀ Gelişmiş kamera özelliği

Samsung Galaxy S8 ve S8+ gelişmiş kamera özellikleriyle öne çıkıyor. Kullanıcıların her zaman her yerde mükemmel fotoğraflar çekebilmesi için ihtiyaç duydukları araçları sunan gelişmiş kameralar, düşük ışıkta bile capcanlı fotoğraflar çekiyor. Ayrıca, Galaxy S8 ve S8+ sahip oldukları filtre yelpazesıyla fotoğraf çekmeyi ve paylaşmayı daha keyifli hale getiriyor.

◀ Floral etki

Batik 2017 Yaz Koleksiyonu anı yakalayan, gezgin ruhlu ve bohem hayat tarzını benimseyen kadınlara ithaf edildi. Coachella Festivali'nden ilham alınarak oluşturulan koleksiyonda etnik, tribal ve mikro floral desenler ön planda. Püskül, dantel, tiğ işi ve nakış gibi detaylarla harmanlanan parçalar çabası bir şıklık yakalamanızı sağlayacak. Tiril tiril elbiseler, etekler, romantik kimonolar ve festivallerin başkahramanı denim şortlar koleksiyonun öne çıkan parçaları.



Etstur Gemisi ile Vizesiz Yunan Adaları

Herkesin hayallerini süsleyen Yunan Adaları'na vizesiz gemi turları az zamanda çok yer görmek isteyenler için en iyi alternatif.

Bu turlara ve diğerlerine katılmak için Etstur ofisi Beylikdüzü Migros AVM'nin giriş katında hizmetinizdedir.



Mavi beyaz Yunan adaları tüm tatilcilerin hayallerini süslüyor. Özellikle çalışanların zamanı kısıtlı ve her bir destinasyon için ayrı rezervasyon yaptırmak, vize işlemleri için uğraşmak gibi detaylar yüzünden hemen bu düşünüzden vazgeçmeyin. Az sürede çok ada gezmek isteyenler için en iyi alternatif Vizesiz Yunan Adaları turu olacak. Bu turlar üç, dört ve yedi gecelik düzenleniyor. Gemiyle dolaşmanın en güzel avantajı adalarda otellere tek tek rezervasyon yaptırmanıza gerek kalmıyor. En az 6 ay geçerliliği olan pasaportunuzun olması yeterli. Pasaportunda Kıbrıs damgası bulunanlar Yunanistan'a giriş yapı-

mıyor, bu detayı atlamayın. Ulaşım sadece gemiyle sağlandığı için otobüstü, uçaktı uğraşmanıza gerek kalmıyor. Adalar arası geçişlerde gemi saatlerini arayıp bulma derdiniz de yok. Gemi akşamları seyir halinde olduğu için siz beş yıldızlı otel konforuna sahip kamaranızda mışıl mışıl uyurken her sabah gözünüzü başka bir adada açıyorsunuz. Gemi içinde her türlü aktivitenin olmasının yanında yiyecek ve içecekler de ücretsiz. Özellikle yabancı dil bilmeyenler için Türkçe rehberli ada turları da yapılıyor. Etstur Gemisi Aegean Queen; 364 kabini, 7 adet yolcu güvertesiyle Yunan Adaları Turlarına hazır!



Siros

Miropolis ya da St. Franchis Katedrali gibi ünlü tarihi yapılara ev sahipliği yapan Siros, adanın merkezindeki Ermoupolis'in bembeyaz evleri, eski köşkleri ve her tepesinin ucunda bulunan kiliseleri, özgün tavernaları, deniz kenarındaki kafeleri, alışveriş yapabileceğiniz dükkanlar ve sanat evleri, meşhur lokumu ile İtalyan izlerini taşıyan mimarisi ile sizleri bekliyor. Galissas, Delfini, Kini, Finikas ve Dellagrassia Siros'un en güzel plajları arasında yer alıyor.



Santorini

Denize doğru inen dik kayalıkların üzerinde dizili beyaz evleriyle ünlü Santorini'de; Oia köyünde kireç beyazı lekesez evlerin çerçevelediği dapdaracak tertemiz sokaklar, mavi kapılar- sandalyeler-mimari kontür detayları, tıraşlı Yunan mimarisi, zevkle ve sanki keyfi betimlemek üzere çizilmiş tablo gibi karşınıza çıkacak. Oia evleri, sokakları ve merdivenleri arasında romantik bir yürüyüş hatıralarınızdan silinmeyecek.



Mikonos

Plajları ve hareketli gece kulüpleri ile öne çıkan Mikonos'ta, hem gündüz hem de gece eğlenceye doymaya hazırlanın! Küçük Venedik olarak adlandırılan bölgede, ünlü restoran ve eğlence mekanlarında tatilin tadını çıkarabilirsiniz. Altın bir kum, masmavi berrak bir deniz, dünyanın dört bir tarafından gelen farklı insan görünümleri ve eğlenceleri ile Mikonos plajlarında unutamayacağınız bir tatil günü yaşayabilirsiniz.



Rodos

UNESCO Dünya Mirası Listesi'nde yer alan ve On İki Adalar'ın en büyüğü olan Rodos'ta tarih kokan sokaklarda dolaşırken, bir döneme damgasını vurmuş ünlü Rodos şövalyelerinin ayak izlerine rastlayabilirsiniz. Büyük Üstatlar Sarayı, Şövalyeler Sokakı, antik şehirdeki Osmanlı eserleri, Lindos Köyü ve Akropolis gibi tarihi yerleri gezebilir, plajlarında deniz, kum ve güneşin keyfini çıkarabilir, Kelebekler Vadisi'nde doğa yürüyüşüne katılabilirsiniz.



Pire

Avrupa'nın en büyük liman kentlerinden Pire, başkent Atina'nın hemen batısında yer alır ve büyüleyici Yunan adalarına açılan bir kapıdır, tüm feribotlar ve deniz otobüsleri buradan kalkar. Atina'ya daha önce yolunuz düşüyse Pire'nin doğu kıyılarında uzanan plajları keşfedebilirsiniz. Çocuklu aileler için Bolivar Beach'te denizin üzerine kurulan suparkı müthiş bir eğlence sunar. Küçük Liman Mikrolimano adı verilen yat limanı da tavernaları ve kahveleriyle ünlüdür.



Atina

Atina'nın sembolü haline gelmiş olan antik Akropolis'te hayranlık veren Parthenon tapınağı, Yunan ve Roma dönemlerinden kalan eserleri görebileceğiniz Arkeoloji Müzesi, meşhur geleneksel kıyafetli Efzun askerlerinin nöbet tuttuğu Atina Parlamento Binası ve kentin en eski mahallesi Plaka ile sihirli şehir sizleri bekliyor. Ayrıca Akropol'ün hemen aşağısında açılan yeni müzeyi de zamanınız varsa ziyaret etmeyi unutmayın.

20 YIL

Hediyelerle geldi!

Her 100 TL Alışverişe 1 Çekiliş Hakkı
24 Nisan - 27 Ağustos

1 adet
Mercedes-Benz
C 180 Comfort

2 adet
iPad Air 2
32 gb

2 adet
iPhone 7



Kullanılacak reklam görselleri verilecek ikramiyeden farklılık gösterebilir.

Bu kampanya MİB Piyango Kurumundan 12/04/2017 tarihli ve 24891363-2015/01-02/848-2270 sayılı ve 26/04/2017 (Sıkkı 10/00) - 27/08/2017 (Sıkkı 22/00) tarihleri arasında düzenlenmektedir. 18 yaşından küçükler katılamaz. Kazanılan hak devredilemez, naklede veya mala geçirilemez. KDV ve ÖTV dışında kampanya ile ilgili tüm vergiler ve yasal yükümlülükler ve harcamalar katılımcıların ağıdır. Ayrıca bilgi için www.beylikduzumigrosavm.com internet sitesinde.

Desa mağazası çekiliş kampanyasına katılmayacaktır.

BEYLİKDÜZÜ
MiGROS
AVM

KAMPANYA DETAYLARI İÇİN:

App Store | Facebook | Twitter | Instagram | YouTube | /bmigrosavm
www.beylikduzumigrosavm.com



Gazete

GÜNDE 10 BİN ADIMIN

10 yararı

Günümüz insanının hareketliliği giderek azaldı. Bunun tetiklediği rahatsızlıklar yılda birçok can kaybına neden oluyor. Oysa her gün 10 bin adım atarak pek çok hastalığın gerçekleşme ihtimalini düşürebilirsiniz. Acıbadem Üniversitesi Atakent Hastanesi Kardiyoloji Uzmanı Doç. Dr. Ahmet Karabulut, her gün 10 bin adım atmanın faydalarını anlattı.

1



Kalp krizi ihtimalini yüzde 20 azaltıyor

Günlük 10 bin adımın en büyük faydalarından biri kolesterol dengesini düzenlemesi. Özellikle trigliserid olarak adlandırılan kandaki yağ seviyesi de sadece adım atarak düşürülebilir. Damarları koruyan ve HDL denilen koruyucu kolesterolü yükseltmenin de en geçerli yolu yine düzenli yürüyüş yapmaktan geçiyor. Yürüyüşler sayesinde damar sertliği önleniyor, kolesterol değerlerinde dengelenme, diyabet ve tansiyon değerlerinde düşme sağlanıyor. Tüm bu olumlu etkiler de kalp krizi gelişme riskini yüzde 20'lere varan oranda azaltabiliyor.

2



İnsülin direncini kırıp diyabeti geciktiriyor

Günde düzenli olarak atılan 10 bin adım insülin direncini kırıp diyabetin gelişme riskini azaltabiliyor. İnsülin direncinin kırılması sonucu kan şekeri düzene giriyor ve özellikle ailesel diyabet hastalığı olan kişilerde diyabetin ortaya çıkmasını geciktiriyor. Diyabet hastalığı olanlarda da düzenli yürüyüş ilaç ve insülin ihtiyacını azaltabiliyor.

4



Obeziteye faydası var

Obezite çağımızın en önemli sağlık sorunlarından biri. Kilo vermenin temel mekanizması ise kalori yakmaktan geçiyor. Diyet ile kısıtlanan kalorilerin yanına 10 bin adım eklediğinde günlük ortalama olarak 500 kalori daha fazla yakılıyor. Bu sayede kilo vermek oldukça kolaylaşıyor.

5



Depresyon mu dediniz?

Günde 10 bin adımla beyinden salgılanan endorfin ve seratonin gibi maddeler stresi azaltıyor. Depresyonda kullanılan ilaçların çoğunluğu beyindeki bu maddelerin seviyesini artırarak etki gösteriyor. İlaç kullanmaksızın günde atılan 10 bin adımla depresyon belirtilerinde belirgin azalma olurken, dikkat ile konsantrasyon yeteneği de artıyor.

3



Kansere "dur" deyin

Günde 10 bin adım atmak aynı zamanda kansere yakalanma riskini de azaltıyor. Örneğin bağırsak hareketlerinin düzenlenip hızlanması sayesinde bağırsak kanseri riski azalırken, kilo verme ve östrojen hormon seviyesindeki düzenlemeye de rahim ve meme kanseri riskinde düşüş oluyor. Ayrıca yürüyüş sayesinde vücudun bağışıklık sisteminin güçlenmesi bu riskin azalmasında etkili oluyor.

7



Daha kolay uykuya dalm

Kaliteli uyku vücudun en önemli detoks yöntemi olarak nitelendiriliyor. Uykusuzluk yaşandığında çözümü hemen ilaçta aramamak gerekiyor. Çünkü yapılan çalışmalarda günlük 10 bin adım atmanın uykuya dalmayı kolaylaştırdığı ve uyku kalitesini artırarak daha derin uyunmasını sağladığı gösterilmiş. Ancak yürüyüşlerin uykusu öncesi yapılması önerilmiyor.

8



Osteoporozu önliyor

Günlük olarak atılan 10 bin adım kas ile eklemlerin güçlenmesini sağlıyor. Aynı şekilde kemik yapısını da güçlendirip kemiklerde kalınlaşmayı sağlıyor. Bu sayede osteoporozun önlenmesinde yararlı oluyor.

6



Alzheimer riskini azaltıyor,

Yapılan çalışmalara göre, günlük düzenli adım atan kişilerde felç riskinde de azalma oluyor. Bunların yanı sıra beyin sağlığının güçlenmesine bağlı olarak erken bunama ve Alzheimer gibi hastalıkların gelişme riski de azalıyor. Buna neden olarak düzenli spor ile beyindeki algılama işlevinin güçlendiği ve yaşlanmaya bağlı gelişen sinir hücreleri arasındaki bağlantı kaybının azaldığı gösterilmiş.

9



Bağışıklığı artırıyor

Yürüyüşün sağladığı önemli faydalardan biri de bağışıklık sistemini güçlendirmesi. Güçlü bir bağışıklık sistemi vücudun virüs ve bakterilerle daha kolay savaşmasını sağlıyor. Böylelikle birçok hastalığa yakalanma riski azalıyor ve kronik gezece ağrıları hafifliyor.

10



Aktiviteyi artırıyor

Günde 10 bin adım atmak cinsel aktiviteyi ve isteği de artırıyor. Yürüyüşün bu etkiyi vücuttaki enerji seviyesini yükseltmesiyle birlikte beyin ve damarlardan kana karışan yararlı hormon ile proteinleri daha fazla salgılaması sayesinde yaptığı düşünülüyor.



Plaj Güzelliğinde Dikkat Edilmesi Gerekenler

Yaz tatilinde plajda da bakımlı olmak mümkün. Tabii ki cildi güneşten koruma aşaması dikkat edilmesi gereken en önemli konu.



kahverengi renk değişiklikleridir. Güneş lekelerinden (Lentigo) farkı yaz aylarında koyulaşır ve kış ayında nerede ise kaybolur” diyor.

Ekstra koruma önemli

Kişiler ömürleri boyunca aldıkları toplam UV ışınının yarısını 20 yaşa kadar alırlar. Bu nedenle çocukların güneşten korunması çok önemli. Gün ortasında 1 saatte tüm gün içinde alınacak UV'nin yüzde 20-30'u alınır. Gündüz 09.00-15.00 saatleri arasında ise tüm gün alınan UV'nin yüzde 75'i alınır. Sıcak, rutubet ve ultraviyole ışınlarının zararlı etkilerinden korunmak için özellikle saat 11.00-16.00 arasında dışarda bulunmamak gerekir. Koruyucu yağlar ve kremler güneşe çıkmadan yarım saat önce sürülmesi ve her iki saatte bir, ayrıca yüzdükten ve terledikten sonra tekrarlanmalı. En az 30 koruma faktörlü güneş koruyucular tercih edilmeli. Çocuklarımız da güneş koruyucu alışkanlığı kazandırmalıyız.

Ten açıldıkça önlem artmalı

Güneşe karşı nasıl korunmamız gerektiğini belirlemede cilt tipi büyük önem taşır. Güneşin zararları açısından en fazla riski, beyaz tenliler, kızılar ve hiç bronzlaşamayan ya da güneşe çıktıkça deri yanıklarıyla sonuçlanan cilt tipleri taşır. Bu nedenle açık tenli, renkli gözlü kişilerin özellikle daha dikkatli olması gerekir. Fakat son zamanlarda ozon tabakasındaki azalmalardan dolayı esmer tenlilerde de yanıklarla karşılaşma olasılığı artmıştır.

Özellikle yaz aylarında ortaya çıkan cilt lekeleri, genellikle melanositlerin sayı ve fonksiyonlarındaki artışın bir sonucudur. Çoğu kez zararsız bir durum olmasına rağmen bazen altta yatan önemli bir hastalığın göstergesi de olabilir. Yüzde yerleştiğinde, kozmetik ve psikososyal sorun oluşturarak yaşam kalitesini kötü yönde etkiler. Dermatoloji Uzmanı Yrd. Doç. Dr. Ahu Çiler Çıkım: “Ciltte lekelenmeye neden olan en sık tablo melazmadır. Genetik yatkın olan kişilerde güneş gören bölgelerde özellikle güneşe maruz kalmak ile ortaya çıkan çoğunlukla yüzü, nadiren de boyun ve ön kolları etkileyen

yaygın bir tablodur. Ayrıca gebelik, doğum kontrol hapları, bazı kozmetik ürünler, epilepsi ilaçları, tiroid hastalıkları da diğer sebepler arasındadır. Güneş lekesi, yani lentigo her yaşta görülebilir. Özellikle yüz, omuzlar, sırt, göğüs ve el dış kısımlarda ve açık tenli kişilerde görülen çillerle karışan bir tablodur. Çilden daha koyu renkli ve daha büyüktür. Yaz kış deride kalır. Yaz aylarında rengi koyulaşır. Ani güneş yanıklarından sonra açık tenli kişilerde görülmesi sıktır. Kansere dönüşmez. Çiller ise sarışın, kızıl gibi açık tenli kişilerde özellikle çocukluk yaşlardan itibaren, güneşle temas eden cilt bölgelerinde görülen açık

Favori Ürünler

Tatil bavulunuzda mutlaka bulunması gereken ürünleri keşfedin.



Güneşin Kızılötesi Işımlarına Karşı

Gratis, 2017 yazı için geliştirdiği özel içerikli güneş bakım ürünlerini Bee Beauty Sun ile satışa sundu. Cilt, yüz bakım ve parfüm çeşitlerinden sonra Almanya'dan ithal güneş bakım ailesini de ürün gamına ekleyen Bee Beauty, yeni Bee Beauty Sun güneş bakım ürünlerinde Infrared teknolojisi kullanarak UVB&UVA filtrelerinin yanı sıra kızılötesi ışınlar karşı koruma sağlıyor. Bee Beauty Sun güneş krem ve losyonları, özel etken maddeli formülü ile kızılötesi ışınlar karşı koruma sağlayarak ciltteki elastikiyeti artırarak yaşlanma etkilerini azaltıyor ve ışınların hücrelere zarar vermesini engelliyor.

Ferahlatıcı Yüz Spreyi

Vichy Ideal Soleil Termal Yüz Spreyi SPF 50, UV ışınları gibi serbest radikallere karşı Mexoryl XL filtresi, Antioksidan Baicalin formülüyle yüksek koruma sağlar. Ürünü yüzünüze sıktığınızda iz bırakmıyor; ayrıca o kadar hoş bir kokusu var ki, sürekli yinelemek istiyorsunuz. Ürün, cildinizi güneşten korurken aynı zamanda çevresel faktörlere karşı cildi güçlendiriyor.



Dudaklara Koruma



Flormar'dan sıcak yaz aylarında dudaklarınızın kuruyup çatlamasını önlemenin en şımartıcı ve eğlenceli yolu “Care4Lips” dudak bakımı! Yoğun meyve aromalı kokusuyla taze meyveleri yaz boyunca dudaklarınızda hissettirecek “Care4Lips” ile hem ısıtılı hem de bakımlı dudakların keyfini çıkarın. Care4Lips'in yoğun nemlendirme özelliği ve SPF 15 koruma faktörü sayesinde dudaklarınızı güneşin zararlı ışınlarından korurken, pürüzsüzleştirici etkisi ile çekici ve kusursuz dudaklara sahip olacaksınız.

Yaşlanma Karşısı



Kore denildiği zaman akla ilk gelen cilt markası Pure Beauty'nin Koreli kadınların cilt bakımı rutinlerinden esinlenerek geliştirdiği Pure Beauty Pomegranate Urban Shield Güneş Jeli, cildi derinlemesine nemlendirmeye yardımcı olarak, eşsiz formülü ile güneşin cildinizdeki olumsuz etkilerine karşı koruyor. Sadece Watsons mağazasında bulabileceğiniz Pure Beauty Pomegranate Urban Shield Güneş Jeli, hafif yapısıyla kolayca uygulanıyor, GKF 50 PA++++ özelliği ile UVA ışınlarına karşı üstün koruma sağlıyor.

Sabahları Dinlenmiş Uyanmak için 10 İpucu

Doç. Dr. Levent Sütçigil, uyku bozuklukları ve daha iyi bir uyku için dikkat edilmesi gerekenleri anlatıyor.



Sosyal yaşamdaki değişiklikler ve teknolojik gelişmeler gecenin de artık gündüz gibi yoğun şekilde yaşanmasına yol açıyor. Bu durum uyku kalitesini bozuyor, enerjiyi azaltıyor, duygusal durumu ve sağığı olumsuz etkiliyor. Gün içinde düşünme, odaklanma ve problem çözme gibi becerileri verimli kullanabilmek için uyku hijyenine özen göstermek büyük önem taşıyor.

Uyku kalitesindeki azalma hormon sistemini de bozuyor

Birçok kişi zaman zaman uyuyamadığından ya da gündüz uykulu hissettiğinden şikayet etmektedir. Bu durum sürekli hale gelir ve günlük yaşantıyı olumsuz etkilemeye başlarsa, bunun bir bozukluk olabileceğı düşünülür. Uyku kalitesinde bozulma sağığı olumsuz etkiler. Süreklilik kazanan durumlarda hormon sisteminde bozulmalar olur. Özellikle şeker dengesi olumsuz etkilenir, kişi kilo almaya ve tansiyon hastalığına yatkın hale gelir. Uyku bozukluklarını 3 ana grupta toplamak mümkündür. Bunlar; “insomnia” olarak adlandırılan uykuda azalma, “hipersomnia” olarak adlandırılan uykuda artma ve “huzursuz bacak sendromu”, “uyku apnesi” gibi uykunun yapısının bozulduğu durumlardır.

Bu belirtilere dikkat!

Uyku bozukluklarının geçici ya da tedavi edilmesi gereken bir durum olup olmadığını anlamak için belirtilere dikkat etmek gerekmektedir. Aşağıdakilerden bir veya birden fazlası uzun süredir devam ediyorsa uyku bozukluğu olduğu düşünülebilir. Gün içinde uykulu olma hali, halsizlik, sinirlilik ve huzursuzluk, otururken, televizyon izlerken ya da bir şeyler okurken kolayca uykunun gelmesi, araba kullanırken odaklanamama, uykulu hal ya da yorgunluk hissi, dikkati toplamada zorluk, sık sık “yorgun görünüyorsun” şeklinde sözler duymak, hareketlerde yavaşlık, duyguları kontrol etmede zorluk, gün boyunca şekerleme yapma isteğı, uyanık kalmak için fazla miktarda kafeinli içecekler kullanmak.

“Uyku hijyeni” uygulamalarıyla daha rahat uyumak mümkün

Uyku alışkanlıklarını olumlu yönde değiştirmek ve bunları mümkün olduğunca disiplinli şekilde uygulamak uzun vadede uyku kalitesini artıracaktır. Daha iyi bir uyku için “uyku hijyen”ine yönelik bazı tedbirler almak faydalı olacaktır. Uyku hijyeni uygulamalarının tümü aynı anda yapılmaya çalışılmamalı. Daha kolay yapılabilecek ve uyum sağlanabilecek bir ya da iki tanesinden başlanmalı ve birkaç hafta sonra diğerleri uygulamaya çalışılmalı. Davranış değişikliğine rağmen uyku kalitesinde bir artış olmaz, gündüz de buna bağılı enerji kaybı, halsizlik, sinirlilik gibi sorunlar devam ederse doktora başvurulmalı. Çoğu durumda doktor kontrolünde ilaç tedavisine başlanması şikayetleri azaltarak bir miktar rahatlama sağlayacaktır. Bununla birlikte ideal bir uyku için uyku hijyeni denilen bu uygulamaların alışkanlık haline gelmesi gerekir.

Bunlara Dikkat Edin

- 1) Hafta sonları da dahil olmak üzere yatma ve kalkma saatini mümkün olduğunca aynı saatlerde olmasına dikkat edin.
- 2) Uyku için kendinize yeterli süre ayarlamaya çalışın. İhtiyaç duyulan uyku süresi kişiler arası farklılıklar gösterse de ertesi gün dinlenmiş uyanmak için ihtiyacınız olan ortalama uyku süresi 7-8 saattir.
- 3) Yatak odanızın karanlık, sessiz ve serin olmasını sağlayın. Uyuduğunuz odanın içinde bulunan elektronik eşyaları kapatın, kalın perdeler kullanarak ışık ve sesin odaya girmesini engellemeye çalışın. Sabah kalktığınızda perdeleri açın.
- 4) Uyku öncesi ılık bir duş ya da kitap okumak gibi alışkanlıklar geliştirin.
- 5) Uykudan bir-iki saat önce televizyon, bilgisayar, akıllı telefon gibi parlak ışığa sahip cihazları kullanmayı bırakın. Bu tip ekranların yaydıkları ışık, beyinde melatonin adlı uyku getirici hormonun salgılanmasını engeller, uykunuzun gecikmesine neden olur.
- 6) Yatmaya yakın egzersiz yapmaktan kaçının. Gün içinde egzersiz yaparak uykunuzu düzenlenmesine yardımcı olun.
- 7) Kafeinin vücuttan atılımı kişisel farklılık gösterebileceğinden, kafeinli içecekleri mümkün olduğunca azaltın, akşam yemeğinden sonra hiç almayın.
- 8) Gün içinde bir kez yapılacak şekerleme, 20 dakikayı geçmediğı sürece gece uykusuna yardımcı olacaktır.
- 9) Yarım kalan işleri yatak odanızda yapmayın. Bir süre sonra yatak odası yarım kalan işleri akla getireceğinden kaygı duyulan bir yer olarak hatırlanmaya başlanacaktır.
- 10) Uykunuz gelmediğı zamanlarda yatakta uykuyu beklemek yerine kalkan az ışıkta kitap okuyun, müzik dinleyin. Televizyon izlerseniz programın içeriğine göre planladığınızdan daha fazla karşısında kalmak zorunda kalabilirsiniz. Bu durum uykunuzun daha da açılmasına neden olur.





ETKİNLİK TAKVİMİ



Tarkan

Tarkan, onuncu albümü "10"u çıkarttığı günlerde gelenekselleşen Açıkhava konserlerinin de başlangıcını yapıyor. Hemen her yaz Cemil Topuzlu Açıkhava Sahnesi'nde sevenleriyle buluşan Tarkan, hem yeni albümünü tanıttacak hem de onu Tarkan yapan klasikleşmiş hitlerini seslendirecek. Megastar'ı özleyenler ve büyük prodüksiyon bir konser izlemek isteyenler güzel bir İstanbul akşamını Tarkan'la değerlendirebilir. Tarkan, Açıkhava Sahnesi'nde 1, 2, 4, 5 ve 8 Temmuz 2017 akşamları 21.00'de sahne alacak.



24. İstanbul Caz Festivali

4-21 Temmuz arasında düzenlenecek 24. İstanbul Caz Festivali, 200'den fazla sanatçının, 50'nin üzerinde konserini müzikseverlerle buluşturacak. Birçok kapalı konser salonuyla birlikte İstanbul'un parkları, vapurları, sokakları da bu konserlere ev sahipliği yapacak. İsfar Sarabski, Hindi Zahra, Bill Laurance, Dee Dee Bridgewater, Fatoumata Diawara, Kristian Lind, Tolga Bilgin gibi isimler bu müzik şenliğinin başrol oyuncularının sadece birkaçı.



Temmuz Konserleri

Yaşar

01 Temmuz 2017, 22.00
Sanat Performance Açıkhava Sahnesi

Gripin

01 Temmuz 2017, 22.00
Dorock XL

Ayhan Sicimoğlu & Latin Al Stars

05 Temmuz 2017, 21.15
ENKA Eşref Denizhan Açık Hava Tiyatrosu

Mirkelam

07 Temmuz 2017, 22.00
Sanat Performance Açıkhava Sahnesi

Ağır Roman Re X Charge

07 Temmuz 2017, 20.00
If Performance Hall Beşiktaş

Sertab Erener – Emre Kula

06 Temmuz 2017, 21.15
ENKA Eşref Denizhan Açık Hava Tiyatrosu

Smash The Hous – Dimitri Vegas & Like Mike

7 Temmuz 2017, 16.00
KüçükÇiftlik Park

Kibariye

11 Temmuz 2017, 21.15
Enka Eşref Denizhan Açık Hava Tiyatrosu

Oğün Sanlısoy

11 Temmuz 2017, 22.00
Dorock XL

Manuş Baba

12 Temmuz 2017, 22.00
Sanat Performance Açıkhava Sahnesi

Bora Öztoprak – Emre Kınay

12 Temmuz 2017, 21.15
Enka Eşref Denizhan Açık Hava Tiyatrosu

Aly & Fila

14 Temmuz 2017, 20.00
If Performance Hall Beşiktaş

Manuş Baba

12 Temmuz 2017, 22.00
Sanat Performance Açıkhava Sahnesi

Bertuğ Cemil ve Arkadaşları – Sahnede

25. Yıl
16 Temmuz 2017, 21.00
Dorock XL

Baba Zula

19 Temmuz 2017, 22.00
Dorock XL

Son Feci Bisiklet

21 Temmuz 2017, 22.00
Sanat Performance Açıkhava Sahnesi

Manga

22 Temmuz 2017, 22.00
Dorock XL

Sıla – Haybeden Şarkılar

22, 23, 24, 25 Temmuz 2017, 21.15
Harbiye Cemil Topuzlu Açıkhava Sahnesi

Duman

27 Temmuz 2017, 21.15
Harbiye Cemil Topuzlu Açıkhava Sahnesi

Sibel Can

29 Temmuz 2017, 21.15
Harbiye Cemil Topuzlu Açıkhava Sahnesi

Mabel Matiz

29 Temmuz 2017, 22.00
Sanat Performance Açıkhava Sahnesi

Pentagram Akustik

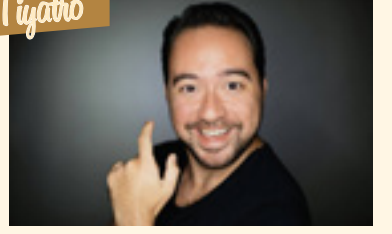
30 Temmuz 2017, 21.15
Harbiye Cemil Topuzlu Açıkhava Sahnesi

Sertab'ın Oda Müziğinden Müzikale

31 Temmuz 2017, 21.15
Harbiye Cemil Topuzlu Açıkhava Sahnesi



Tiyatro



Deliriyorum Ben Haberin Olsun

1 Temmuz / 20.00
Entropi Sahne

Mam'art Nereye Gitti Bütün

Çiçekler

3 Temmuz / 21.15
Enka Eşref Denizhan Açık Hava Tiyatrosu

Kaan Sekban Saçmalar

6 Temmuz 2017, 20.30
Bkm Mutfak Sahne

Evlen Benimle Şekerim

8 Temmuz 2017, 21.00
Oda Tiyatrosu

Nilüfer Belediyesi Tiyatrosu

Şark Dışçısı

10 Temmuz 2017, 21.15
Enka Eşref Denizhan Açık Hava Tiyatrosu

Sahne Tozu Tiyatrosu

Bir Zamanlar Gazino'da

17 Temmuz 2017, 21.15
Enka Eşref Denizhan Açık Hava Tiyatrosu

Kadınlar Erkekler İlişkiler Ve

Çelişkiler

31 Mayıs 2017, 20.30
Barış Manço Kültür Merkezi

Sergi



Fahrelnissa Zeid – İstanbul Modern Koleksiyonu

Krank Art Gallery
30 Mayıs – 30 Temmuz

Jose Sancho – Erotik Doğa

Pi Artworks İstanbul
25 Mayıs – 6 Ağustos

Selim Turan

"Tez-Antitez-Sentez"
Sabancı Üniversitesi Sakıp Sabancı Müzesi
30 Mayıs – 13 Ağustos

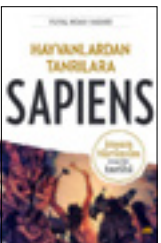
Karma Resim Sergisi

"Tuval Üzeri Yağlıboya"
L'appart İstanbul
07 Haziran – 20 Temmuz

Karma Sergi

"I Hope So / Umarım"
PG Art Gallery
21 Haziran – 20 Temmuz

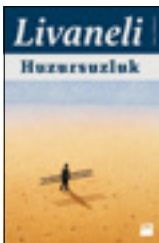
D&R ÇOK SATAN KİTAPLAR



Hayvanlardan Tanrılara Sapiens
Yuval Noah Harari



Bilinmeyen Bir Kadının Mektubu
Stefan Zweig



Huzursuzluk
Zülfü Livaneli



Fi
Akilah Azra Kohen



Yalnızlığın Bilinmeyen Yüzü
Mirza Tazegül



Bazen Olmaz
Özlem Gürses Tatar



Karanlıktan Sonra
Haruki Murakami



Sen On Yedi Yaşımsın
Miraç Çağrı Aktaş



Karanlık Sular
Paula Hawkins



Homo Deus:
Yarının Kısa Bir Tarihi
Yuval Noah Harari

Yeni Filmler



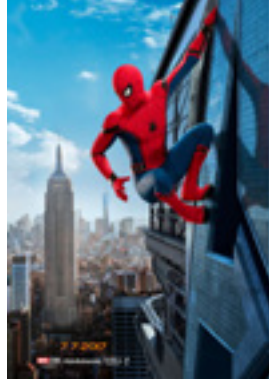
Temmuz Ayında CINEMApink'de

Maymunlar Cehennemi: Savaş



Sezar ve onun takipçileri insanlarla acımasız bir savaşta karşı karşıya gelirler. Fakat tüm inancına ve hirsına rağmen Sezar'ın ordusu büyük kayıplar verir. Kendisini ordusuna ve halkına karşı sorumlu hisseden Sezar, Colonel ile birebirde yüzleşmek için yola koyulur.

Örümcek Adam: Eve Dönüş



Peter Parker, "Yenilmezler"le yaşadığı macerayı bir türlü unutamaz. Yaşadığı heyecanın dışında kendini kanıtlama isteğiyle de yanıp tutuşmaktadır. Ama Peter henüz halasıyla yaşayan bir öğrenciden de fazlası değildir! Iron Man'ın rehberliğiyle yeni maceralara atılmaya karar verir.

Doru



Doru, sürüsüyle yaşayan bir atken Demirkır'la tartışır. Yaşadıkları vadiden ayrılan Doru'nun peşinden en yakın arkadaşı Karatay da gelir. Doru ve Karatay hiç bilmedikleri yerlerde, Doru'nun babasını bulabilme imkânı da olan bir maceranın içine düşerler...

Dunkirk



2. Dünya Savaşı'nın ilk yıllarında İngiltere, Kanada, Fransa ve Belçika'ya ait müttefik ordularından 400 bin asker, Fransa'nın Dunkirk bölgesinde Alman Ordusu tarafından karadan tamamen kuşatılmıştır. Askerleri kurtarmak için bir tahliye operasyonu başlatılır.

Durak



Gazeteci Tahir, öğretmen Feride ve Nizam üzerinde kartal amblemi olan bir zarfla bir davet alırlar. Bu zarfta gidecekleri adresle birlikte sadece kendilerinin bildiğini sandıkları sırlara dair ipuçları vardır. Adrese gittiklerinde bir tarikatla yüzleşmek zorunda kalırlar.

Valerian ve Bin Gezegen İmparatorluğu



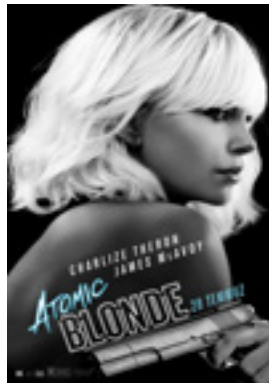
Valerian ve Laureline, tüm evrenin düzenini sağlayan insan gezegeni hükümeti için çalışan özel ajanlardır. Binlerce farklı türe ev sahipliği yapan, Alpha'ya görev giderler. Alpha'nın halkı, evreni iyileştirmek için tüm yeteneklerini ortaya koymuşlardır.

Kiki ile Miki Alatura



Bulgaristan'ın bir köyünde yaşayan fakir çalgıcılar Kiki ve Miki'nin tek hayali plak çıkartıp, meşhur olmaktır. Belçika'ya vize çıkmasını bekleyen ikiliyi köyün kurnazı Bayram, Belçika'da tanıdığı Plakçı Şehmuzla kumpas kurar. Şehmuz dolandırıcının tekidir.

Atomic Blonde



Lorraine Broughton MI6'in en ölümcül suikastçısıdır. Kaçış ustalığı ve yakın dövüşteki yeteneğiyle bilinmektedir. Soğuk savaş sırasında bir ajanın öldürülmesini araştırmak için Berlin'e gönderilir. Ancak Lorraine kısa sürede kendisine tuzak kurulduğunu anlar.

Kara Kule



"Kara Kule" serisi, silahşor Roland Deschain'in gizemli Kara Kule'yi arayışını işliyor. Western türü bir dünyada, kendi ölmekte olan evrenini kurtarmak için adı geçen kuleden medet uman silahşorun karşısında onu durdurmaya çalışan düşmanlar da vardır.

Çılgın Hırsız 3



Gru, bu kez 1980'li yıllarda oynadığı karakterlere saplantı haline gelmek için yetişen eski bir çocuk yıldız olan Balthazar Bratt'la yüzleşmek durumunda kalıyor. Üstelik uzun süredir kayıp olan ikiz kardeşi Dru ile karşılaşmış, onunla bir de kardeşlik yarışına girmek zorundadır.

Cinayet-i Aşk



Başrollerinde Funda Bostanlık, Emre Kıvılcım, Naşit Özcan gibi isimlerin yer aldığı Cinayet-i Aşk'ı Ahmet Küçükayalı yönetti. Film "Sevdiğiniz kişinin ölüm haberini alsanız ne yapardınız?", "İlk aşkınızın ölümünü görmek nasıl hissettirdi?" sorularını merkezine alıyor.

The Bye Bye Man



Wisconsin'de üç öğrenci eski bir eve yerleşir. Her şey normalken bir anda akla hayale gelmeyen korkunç olaylar baş göstermeye başlar. Bunun sebebi, The Bye Bye Man'dır. Onun varlığından bir kere haberdar olmak, onun lanetiyle baş başa kalmak için yeterlidir.



Turgay Zabun

Yaş: 36

Mühendis

6 yıldır Beylikdüzü Migros AVM'ye geliyorum.

Burada en sık **5M Migros'a** uğrırım.

Beylikdüzü Migros AVM'de zaman geçirmenin en güzel yanı; **Evime yakın olması.**

Alışveriş yapmayı seviyorum; **İhtiyaçlarımı gideriyorum.**

Yemek katında en çok **HD İskender'e** uğrırım.



Tuğba Aytekin

Yaş: 34

Avukat

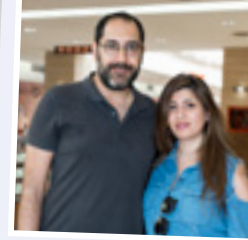
19 yıldır Beylikdüzü Migros AVM'ye geliyorum.

Burada en sık **Madame Coco, Watsons, Atasun Optik ve 5M Migros'a** uğrırım.

Beylikdüzü Migros AVM'de zaman geçirmenin en güzel yanı; **Yakın olması.**

Alışveriş yapmayı seviyorum; **Vakit geçiriyorum.**

Yemek katında en çok **Artı Kumpir ve Pidem'e** uğrırım.



Can Burak Nalbantoğlu

Yaş: 30

Akademisyen

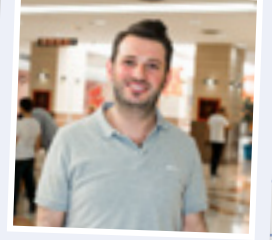
18 yıldır Beylikdüzü Migros AVM'ye geliyorum.

Burada en çok **Kıgılı ve Boyner'e** uğrırım.

Beylikdüzü Migros AVM'de zaman geçirmenin en güzel yanı; **Gezmesi çok rahat.**

Alışveriş yapmayı seviyorum; **Keyif alıyorum.**

Yemek katında en çok **Mc Donald's'a** uğrırım.



Fidan Aydoğan

Yaş: 47

Bankacı

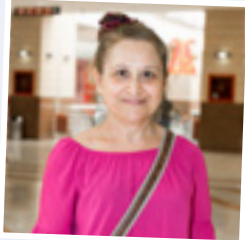
19 yıldır Beylikdüzü Migros AVM'ye geliyorum.

Burada en çok **5M Migros, LC Waikiki ve Koton'a** uğrırım.

Beylikdüzü Migros AVM'de zaman geçirmenin en güzel yanı; **Çalışanları tanıyorum.**

Alışveriş yapmayı seviyorum; **İhtiyaçlarımı karşıyorum ve indirimleri takip ediyorum.**

Yemek katında en çok **Ayvalık Tadım ve Tavuk Dünyası'na** uğrırım.



Mustafa Sirkeoğlu

Yaş: 33

Kamu Görevlisi

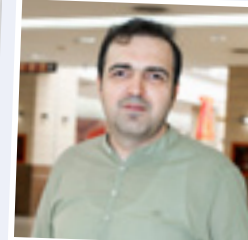
5 yıldır Beylikdüzü Migros AVM'ye geliyorum.

Burada en çok **5M Migros ve Hatemoğlu'na** uğrırım.

Beylikdüzü Migros AVM'de zaman geçirmenin en güzel yanı; **Havadar olması.**

Alışveriş yapmayı seviyorum; **İhtiyaçlarımı gideriyorum.**

Yemek katında en çok **Mado, Tavuk Dünyası ve Burger King'e** uğrırım.



Cüneyt Odabaşı

Yaş: 40

Yönetici

18 yıldır Beylikdüzü Migros AVM'ye geliyorum.

Burada en çok **5M Migros'a** uğrırım.

Beylikdüzü Migros AVM'de zaman geçirmenin en güzel yanı; **İhtiyaçlarımı gideriyorum.**

Alışveriş yapmayı seviyorum; **Stres atıyorum.**

Yemek katında en çok **Mc Donald's'a** uğrırım.



Çocuğunuzu Güneş Çarpması Riskinden Koruyun

Güneş önlem alınmadığı takdirde çocuklar üzerinde önemli hasarlara neden olabiliyor. Memorial Şişli Hastanesi Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Bölümü'nden Uz. Dr. Mustafa Ertuğrul, dikkat edilmesi gerekenler hakkında bilgi verdi.

Çocukların cildi, yaşamın ilk yıllarında çok ince olduğu için güneşe karşı hassastır. Çocukları dışarı çıkarırken mutlaka güneş koruyucu sürmek gerekir. Güneş kremi seçerken de mineral filtre içermesi ve bebeğe alerji yapmayacak özellikte olmasına dikkat edilmelidir. Kimyasal filtre içeren güneş kremlerinde alerji riski daha yüksektir. 1 yaş altı bebeklerin cildi büyük çocuklara göre daha hassastır ve uygulanan her türlü kremin emilimi daha fazladır. Bu nedenle 1 yaş altı güneş kremi seçerken mutlaka doktora sorulmalıdır.

Çocuğunuzu güneşe çıkarmadan önce koruyucu ürün uygulayın

Çok açık tenli, renkli gözlü çocuklar ile 1 yaş altı bebeklerde 50 faktör ve üzeri güneş kremleri tercih edilmelidir. Ten rengi koyu, esmer çocuklarda ise 30 faktörlü güneş kremi yeterlidir. Çocuklar dışarı çıkarılmadan en az 15-20 dakika önce krem uygulanmalıdır. Güneş kreminin koruma süresi en fazla 3-4 saattir. Eğer çocuk yarım saatten fazla dışarı zaman geçirecekse güneş kreminin sık sık yenilenmesi gerektiği unutulmamalıdır.

Güneş kremi önce test edin

Bazı güneş kremleri çocuklarda cilt alerjilerine sebebiyet verebilir. Bunun için test edilmelidir. Güneş kremi güneşe çıkmadan bir gün önce çocuğun koluna küçük bir alana sürülür ve yara bandı ile kapatılır. Ertesi gün dışarı çıkıldığında, güneşin altındayken yara bandı çıkarılır. Eğer 15 dakika içinde o

bölgede kızarıklık, şişlik ya da kaşıntı olmuyorsa bu güneş kremi kullanılmaya devam edilebilir. Geçen seneki tatilden kalan güneş kremleri ise asla kullanılmamalıdır.

10.00-16.00 saatleri arası güneşe çıkılmamalı

Güneş ışınlarının dik geldiği, dolayısıyla en etkili olduğu 10.00-16.00 saatleri arasında güneşe çıkılmamalıdır. Hava bulutlu bile olsa güneş kremi mutlaka sürülmelidir. Güneşin olmaması zarar

vermeyeceği anlamına gelmemektedir. Bu nedenle bu saatlere dikkat etmek ve her havada gerekli önlemleri almak önemlidir.

Çocukların kıyafet seçimine dikkat!

Yaz aylarında çocuklara ince, hafif ve pamuk giysiler giydirilmelidir. Terleme ihtimalleri çok yüksek olduğu için de sık sık kıyafetleri değiştirilmelidir. 1 yaş altı bebekler özellikle baş bölgesinden çok terleyebilir, üşür korkusuyla kalın şapkalarla kaçınılmalı, bahar ve yaz

dönemleri için sadece rüzgarı engelleyecek pamuklu şapkalar tercih edilmelidir. Giysiler kadar bebek arabalarının veya oto koltuklarının kumaşlarının da terletebileceği dikkate alınmalıdır.

Güneş çarpmalarına karşı bol sıvı tüketilmeli

Yaz aylarında uzun süre güneş altında kalan çocuklarda güneş çarpmaları olabilir. Çocukların ateşi yükselir ve halsizlik gözlenir. Terleme sonucu sıvı kaybı oluşur ve güneş çarpması olan çocuğun sıvı ihtiyacı artar. Bu nedenle bol bol su içirilmeli, vücut sıcaklığı normalin üzerindeyse ateş düşürücü ilaçlar kullanılmalıdır. Yaz aylarında güneşin vurduğu araç içinde çocuklar uzun süre bırakılmamalıdır. Özellikle 1 yaş altı bebekler için bu ısı tehlikeli sonuçlar doğurabilir.

Havuzdan bulaşan enfeksiyonlar için önlem alınmalı

Havuzda yüzmeye ile bulaşan enfeksiyon hastalıkları başlıca göz ve deriyi tutar. Gözde kızarıklık, çapaklanma, akıntı ve sulanma ile seyreden konjunktivit, antibiyotikli göz damlaları ile tedavi edilir. Bu durumlardan korunmak için havuz gözlükleri kullanılmalıdır. Havuzda yayılması kolay olan bir diğer enfeksiyon hastalığı da mantar ve iltihabi enfeksiyonlarıdır. Bunlara karşı önlem almak için havuza girmeden önce ayak mantarlarına karşı kullanılan özel bir solüsyondan geçmek gerekir.



ASTROLOJİ

Beylikdüzü Migros AVM ziyaretçilerine özel Temmuz - Ağustos 2017 burç yorumları.

Hande Kazanova

info@handekazanovam.com
www.handekazanovam.com

Koç

(21 Mart-20 Nisan)



06-07 Temmuz günlerinde aile hayatınızda huzuru, şansı ve bolluğu tadabilirsiniz. Bir ev alımı, satımı veya aile hayatınızda parasal bir mesele gündeme gelebilir. Ortaklaşa atılacak her tür iş ve projelerde 07-14-18 Temmuz size ışık yakıyor. Önemli anlaşmalar içine girebilirsiniz. Ancak yine de dikkatli olmanızda yarar var. 07 Ağustos'taki parçalı ay tutulması sosyal çevre alanlarınızı kapsıyor. 07 Ağustos ve civarı günlerde sosyal ortamlarınızda hareketlenmeler olabilir, bazı olaylar cereyan edebilir, dikkatli olun. Arkadaşlarınızın hayatındaki değişimler sizi de etkileyebilir, değişimlere siz de ortak olabilirsiniz. 21 Ağustos'ta tam güneş tutulması yaşanacak. Yaz mevsiminde aşk hayatınızda oldukça hareketli günler sizi bekliyor.

Boğa

(21 Nisan-21 Mayıs)



Temmuzda çok özel ve güzel tekliflerle karşılaşabilirsiniz. Maddi anlamda istediklerinizi karşı tarafa kabul ettirebilirsiniz. Fikir ve düşüncelerinizi çevrenize aktarırken, görüşmelerinizde bazı sürtüşmeler ve sıkılgan adımlar 02-05-10-18 Temmuz'da devrede olabilir. Bu tarihlerde kendinize daha fazla güvenmeye gayret edin. 17 Temmuz'da sosyal çevrenizin parasal işlerinizde sizi kandırmasına müsaade etmeyin, gözünüz açık olsun. Sağlam para bağlantıları 18 Temmuz'da karşınıza gelebilir. Ağustosun ilk günlerinde sağlığınıza daha fazla dikkat etmeye çalışın. 21 Ağustos'taki tam güneş tutulması, aile hayatınızda ya da ev yaşantınızda önemli değişimleri ve beklenmedik başlangıç kararlarını karşınıza getirebilir.

İkizler

(22 Mayıs-21 Haziran)



09 Temmuz'daki dolunay, özellikle ortaklaşa para konularında devreye giriyor. Ortak parasal konular, vergi, kredi, faiz, banka, borç, ödeme özellikle bu dolunayda daha fazla gündeminizde olabilir. 23 Temmuz'da iletişim, satış, reklam, pazarlama, bilgisayar, ulaşım gibi alanlarınızda işiniz varsa bu alanlar ile ilgili önemli kararlarınızı devreye sokmanın tam zamanı. 07 Ağustos'taki tutulma sizin seyahat, eğitim, yurtdışı bağlantılı işler, hukuk ve ticaret alanlarınızı tetikliyor. 10-12-13-17-20 Ağustos tarihlerinde yakın çevrenizin katkıları ve iletişiminizin akıcılığı sayesinde sevdiğiniz insanın başını döndürebilirsiniz. Özel hayatınızda sürprizlere hazırlıklı olun. İlişkisi olmayanlar heyecanlı tekliflerle karşılaşabilir.

Yengeç

(22 Haziran-22 Temmuz)



05 Temmuz'da iş hayatınızdaki sıkılganlıklarınızı bir kenara bırakın, hemen dolduruşa gelmeyin. 07 Temmuz'da beklenmedik yerlerden göreceğiniz destekler yüksek. Emlak alım-satım işlerinizi 14 Temmuz'da halledin. 19 Temmuz'da iş görüşmelerinizi sağlam anlaşmalarla bağlayabilirsiniz. 07 Ağustos'ta gerçekleşen parçalı ay tutulması, sizin ortaklaşa para alanlarınızı etkileyecek. Ortak parasal konularda, eşinizin ya da partnerinizin hayatındaki parasal konularda beklenmedik bazı duygusal stresler, daha fazla gündeminizde yer edebilir. Merkür, 13 Ağustos'tan 31 Ağustos'a kadar iletişim kanallarınızdaki sıkıntı ve sorunları karşınıza çıkarabilir, dikkatli olun. Yine de kendinize güvenerek bu sıkıntıları alt edebilirsiniz.

Aslan

(23 Temmuz-23 Ağustos)



09 Temmuz'daki dolunay sizin iş ve hizmet alanlarınızı etkiliyor. İşte bu dolunay sırasında işinizde önemli değişiklikler, sonlanmalar ya da önemli birtakım kararlar devreye girebilir. 23 Temmuz'da kişisel girişimlerin için harika bir yeniay gerçekleşecek. Geçtiğimiz ay planladığınız düşüncelerinizi ya da projelerinizi uygulamaya geçirmenin tam zamanı. 10-20 Ağustos sizin için oldukça önemli. Bu günlerde önemli bir fırsat karşınıza gelecek. Ancak bu fırsatlar değerlendirirken iyice düşünmeyi ihmal etmeyin. 07 Ağustos'taki parçalı ay tutulması yaşanacak. İkili ilişkilerinizle ilgili konularda hızlı ve beklenmedik gelişmelere hazır olmalısınız. Yeni teklifler karşınıza çıkabilir, gözünüzü dört açın bu fırsatları kaçırmayın.

Başak

(24 Ağustos-23 Eylül)



05 Temmuz itibarıyla göz önünde olacağınız yerlerde ya da kalabalık ortamlarda keyifli ilişkiler sayesinde patronlarınız veya üstlerinizle olan bağlantılarınızı kuvvetlendireceksiniz. Bir terfi ya da maaş arttırımı söz konusu olabilir. 26 Temmuz'dan sonra ise planlarınızı paylaşmak ve anlatmak için uygun bir dönem gerekecektir. 07 Ağustos'ta parçalı ay tutulması yaşanacak. Bu tutulmayla beraber iş koşullarınız ve çalışanlarınızla ilgili konularda zorlanabilirsiniz, dikkatli olun. İşinizle ilgili konularda hızlı gelişmelere açık olacaksınız. 21 Ağustos'ta yaşanacak güneş tutulması sizin kontrolünüz dışında gelişecek olayları karşınıza getirebilir. Bu süreçte hesapta olmayan birtakım gelişmeler canınızı sıkabilir.

Terazi

(24 Eylül-23 Ekim)



09 Temmuz'daki dolunay aile hayatınıza dikkatinizi çekebilir. Sevdiklerinizi, aile büyüklerinizi bazı noktalarda ikna etmek kolay olmayacak. Ancak siz bu konularda onları dinleyin ama yine de kendinize güvenin. 14 Temmuz günü sosyal çevrenizden güzel teklifler karşınıza gelebilir. 18 Temmuz'da ise geleceğinizi ilgilendiren işlerinizde şans sizden yana olacak. 10-12-13-20 Ağustos günlerinde çevrenizden alacağınız güzel teklifler ve desteklerle önemli işlere imza atabilirsiniz. 13 Ağustos'ta itibarıyla Merkür, sizin kadersel alanınızda gerileyecek. Geçmiş konu ve olaylar önem kazanacak ve bunları daha fazla sorgulayacaksınız. Ancak yine de geçmişe takılı kalmayın ve gelecekle ilgili güzel planlar yapmaya devam edin.

Akrep

(24 Ekim-22 Kasım)



Temmuz'daki dolunay yakın çevre, iletişim, satış, reklam alanlarınızı etkileyecek. Başkalarıyla başlattığınız işlerinizin karşılığını bu dolunay zamanında alabilirsiniz. Çok güzel gelişmeler sizi bekliyor olacak. 14-18 Temmuz'da çok güzel parasal anlaşmalar ve iş birlikleri sağlayacaksınız. 23 Temmuz'daki yeniay kariyerinizde yeni bir dönemi başlatıyor. Önemli başlangıç ve kararlarınızı bu yeniay döneminde devreye sokun. 07 Ağustos'taki parçalı ay tutulmasıyla beraber ailevi ilişkilerinizde hızlı ve tedirgin edici bir şekilde gelişen durumlar söz konusu olabilir. 21 Ağustos'ta gerçekleşen tam güneş tutulması kariyerinizde önemli basamakları karşınıza getirecek. Yeni bir iş teklifi de söz konusu olabilir, fırsatları değerlendirmeye bakın.

Yay

(23 Kasım-22 Aralık)



Güzel oluşumlar sizi mutlu edecek ama bir yandan da çok kolay para harcayacaksınız. Dolayısıyla maddi anlamda çok fazla açılmamaya gayret edin. İş hayatınızda sosyal çevrelerden gelecek bir iş teklifi, bir organizasyon 18-19 Temmuz'da karşınıza çıkabilir. 22 Temmuz itibarıyla kimliğinizi seyahatlere, ticarete, eğitimsel konulara, ruhsal ve yasal konulara kaydırıyorsunuz. 13 Ağustos'ta Merkür'ün kariyer ve iş alanlarınızda gerilemesiyle beraber toplum önü konuşmalarınızda ve işlerinizde dikkatli adımlar atmalısınız. 21 Ağustos ve civarında uzak seyahatlerde ve aşk hayatınızda çok güzel etkiler altındasınız. Karşınıza çok güzel teklifler çıkabilir. Bunları değerlendirirken çok fazla yakın çevrenizin etkisinde kalmamaya gayret edin.

Oğlak

(23 Aralık-20 Ocak)



İş alanlarınızda bu ay en şanslı zamanlarınız 07-14-18-19 Temmuz tarihleri. Bu tarihlerde yeni bir iş teklifi alabilir ya da mevcut işinizde kariyer basamaklarını hızla tırmanabilirsiniz. 22 Temmuz itibarıyla da alacak, verecek, borçlar, kredi, vergi ve ödemelerle ilgili konularda daha fazla kendinizi ortaya koyacaksınız. 07 Ağustos'taki ay tutulması sizin para evinizde gerçekleşiyor. Bu ay tutulması ile beraber parasal konularda beklenmedik durum ve koşullarla karşılaşabilirsiniz. Sakin olup iyice durum değerlendirmesi yapıp kararlarınızı öyle verin. 21 Ağustos'taki tam güneş tutulması ortak parasal konularda önemli ve beklenmedik gelişmeleri karşınıza getirebilir. Partnerinizin veya ortağınızın parasal durumunda da önemli gelişmeler oluşacak.

Kova

(21 Ocak-18 Şubat)



06 Temmuz'dan 26 Temmuz'a kadar daha çok özel ilişkileriniz yoğunluk kazanacak ama bu iş hayatınızda fırsatlarınızın olmayacağı anlamına gelmiyor. İş arayanlar için yeni teklifler ve olasılıklar söz konusu, umutsuzluğa kapılmayın. 26 Temmuz'dan sonra ortak parasal konularda becerilerinizi ortaya koyacaksınız. 07 Ağustos'taki parçalı ay tutulması, özel hayatınızda önemli konu ve olayları karşınıza getirecek. Kararlarınızı iyice düşünerek vermeye gayret edin, karşılığını fazlasıyla göreceksiniz. 3 Ağustos'ta Merkür, ortaklaşa para konularında gerilemeye başlıyor. 31 Ağustos'a kadar parasal konularda harekete geçmemekte fayda var. Mümkünse önemli anlaşmaları ya da sizi uzun vadede bağlayacak kararları bir süre daha ertelemeye çalışın.

Balık

(19 Şubat-20 Mart)



Temmuz ayında başlattığınız işlerin karşılığını alacaksınız. 05 Temmuz'dan sonra aile ilişkileriniz güzelleşiyor. Sevdiklerinizle iyi ilişkiler kuracaksınız. 23 Temmuz'daki yeniay ile birlikte iş hayatınızdaki yeni karar ve başlangıçları uygulamak için güzel bir dönem. İş değiştirebilir, yeni bir işe veya projeye başlayabilirsiniz. Ağustos iş hayatınız için güzel günler müjdeliyor. 10-13-20 Ağustos'ta iş hayatınızda çok güzel şanslar yakalayacaksınız. Başkalarından göreceğiniz parasal destekler sizi yukarıya taşıyabilir. 13 Ağustos'ta Merkür, ikili ilişkiler ve evlilik alanınızda gerilemesine başlıyor. İkili ilişkilerinize daha fazla özen göstermelisiniz. 21 Ağustos'ta oluşan güneş tutulması iş, hizmet ve sağlık alanlarınızda yeni konuları ya da başlangıçları karşınıza getirebilir.

