



GÜZELLİK

Güneş sonrası bakım yapmak kadar vücudu sonbahara hazırlamak da önemli. Önerilerimize göz atın! **sf 11**



AYIN FESTİVALİ

Bu yıl 16'ncısı düzenlenen İstanbul Bienali 14 Eylül'de başlıyor ve 10 Kasım'a kadar devam edecek. Bu yılın teması "Yedinci Kita". **sf 12**

BENİM TATİLİM

Sonbaharda gezmek isteyen okurlarımız için Etstur ve Jolly Tour'dan rota önerileri... **sf 8**



BENİM SEÇTİKLERİM

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



BENİM BURCUM

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

App Store /bmigrosavm
beylikdüzümigrosavm.com

Gazete

Sayı: 176 Eylül 2019 Beylikdüzü Migros AVM'nin ücretsiz yayınıdır



OKULA DÖNÜŞ

OKUL YOLU BEYLIKDÜZÜ MİGROS AVM'DEN GEÇİYOR



BENİM ÇOCUK KULÜBÜM

Beylikdüzü Migros AVM'de Çocuk Kulübü etkinlikleri 14 Eylül'de kaldığı yerden tüm hızıyla devam edecek. Her hafta sonu gerçekleşecek atölyelerde, çocuklar el becerilerini geliştirici, görsel ve işitsel zekayı arttıran, düşünme becerileri sağlayan aktivitelere katılma şansı yakalayacak. Uzman eğitmenler eşliğindeki atölyelere katılım ücretsizdir.



BENİM MODAM

Beylikdüzü Migros Alışveriş Merkezi'nde yer alan markaların 2019-2020 Sonbahar/Kış hazırlıkları, yeni koleksiyonları vitrinlerde yerini aldı. Yeni sezonun son trendlerini takip etmek istiyorsanız sizin için hazırladığımız derlemeye mutlaka göz atın; modadan geri kalmayın!





Maşa ile Kocaayı'yı Kaçırmayın!

Uzun bir yaz tatilinin ardından okul hazırlıkları başladı. Her yıl olduğu gibi bu yıl da okula neşeli bir başlangıç için Beylikdüzü Migros AVM'de buluşacağız. Küçükler kadar büyüklerin de seyerek izlediği Maşa ile arkadaşı Kocaayı, 31 Ağustos-8 Eylül tarihleri arasında Beylikdüzü Migros AVM'nin konuğu olacak. Ücretsiz etkinliğimize tüm çocuklarımız davetlidir.



30 AĞUSTOS

ZAFER

BAYRAMIMIZ

Kutlu olsun

Zafer Bayramını Birlikte Kutluyoruz

Cumhuriyet tarihimizin önemli günlerinden biri olan 30 Ağustos Zafer Bayramı'nı bu yıl da birlikte kutlayacağız. En güzel zafer marşlarının seslendirileceği bando gösterimize tüm ziyaretçilerimiz davetlidir.



Yaz Tatilinde Çok Eğlendik!

Çocuklara yönelik düzenlediği aktivitelerle adından sıkça söz ettiren Beylikdüzü Migros AVM yaz boyunca eğlenceli ve eğitici birçok aktiviteye ev sahipliği yaptı. Yaz etkinliklerimiz okullar kapanır kapanmaz Karne Şenliği ile başladı. 14-15-16 Haziran tarihlerinde, üç gün süren şenliğimizde jonglör, balon şov ve sihirbazlık gösterileri ile çocuklarımıza unutulmaz anlar yaşattık. Karne Şenliği sonrasında çocukların ekranlarda seyerek izlediği kahraman Doru ve arkadaşı Karatay'ın yer aldığı müzikli çocuk oyunu 20-21-22 Haziran'da etkinlik alanında minikler ile buluştu. Bir diğer müzikli oyun Yeteneksiz Kral, 13-14 Temmuz'da Beylikdüzü Migros AVM'de sahnelendi.

İngilizce Öğrendik, Satranç Oynadık!

Beylikdüzü Migros AVM'nin artık gelenekselleşen İngilizce ve satranç dersleri bu yıl da tüm hızıyla devam etti. 24 Ağustos'ta heyecanlı bir turnuva ile sonlanan satranç kurslarımız 6-12 yaş arasındaki tüm çocuklarımıza keyifli anlar yaşattı.

Sevdiğimiz Kahramanlarla Buluştuk

Beylikdüzü Migros AVM çocukların sevdiği müzikli oyunları onlarla buluşturmaya geçtiğimiz aylarda da devam etti. Aslan'ın keyifli hikâyeleri 6-7 Nisan tarihlerinde miniklere eğlenceli dakikalar yaşattı. Bir Tavuğun Günlüğü adlı müzikal 13-14 Nisan tarihlerinde ilgiyle izlendi. 23 Nisan eğlenceleri kapsamında, 20-21 Nisan'da minik ziyaretçilerimizi çok sevdikleri Niloya karakteri ile buluşturduk. 1-2 Haziran tarihlerinde de minik ziyaretçilerimizin hayal dünyalarını geliştirebilecekleri harika bir müzikale, Meyve Bahçesi'ne ev sahipliği yaptık.



Hediye Çarkını Çevir ANINDA KAZAN

Aynı Gün İçerisinde
350 TL Alışverişe **1 Çevirme** Hakkı
10 - 12 MAYIS



Hediye Çarkımız Yine Kazandı!

Beylikdüzü Migros AVM'nin gelenekselleşen Hediye Çarkı etkinliği geçtiğimiz aylarda hem annelerimiz hem de babalarımız için düzenlendi. Anneler Günü için 10-12 Mayıs ve Babalar Günü için de 15-16 Haziran'da düzenlediğimiz Hediye Çarkı etkinliklerimizde 350 TL ve üzeri alışveriş yapan tüm ziyaretçilerimiz yüzlerce hediye kazanma fırsatı yakaladı.

Değerli Okuyucularımız,

Aydınlık, güvenli, temiz ortamı ve güler yüzlü hizmeti ile sizlere her zaman keyifli bir alışveriş ortamı sunan Beylikdüzü Migros Alışveriş Merkezi, tüm bu özelliklerinin yanı sıra düzenlediği aktivitelerle de sizlere özenli hizmet sunmaya devam ediyor.



Yaz boyunca Beylikdüzü Migros Alışveriş Merkezi olarak birbirinden güzel aktivitelere imza attık. İngilizce ve satranç dersleri bu yıl da tüm hızıyla devam etti. Eğitimciler eşliğinde İngilizce ve satranç derslerine ücretsiz olarak katılan minik ziyaretçilerimiz eğlenerek öğrenmenin tadına vardı. 24 Ağustos'ta heyecanlı bir turnuva ile sonlanan satranç kurslarımız çocuklarımıza keyifli anlar yaşattı.

Çocuk Kulübümüz 14 Eylül'de Başlıyor!

Alışveriş merkezimizin en değerli ve öncelikli konukları çocuklar. Çocuk Kulübümüz açıldığında bu yana yüzlerce çocuğa düzenlediği ücretsiz atölye çalışmalarıyla eğlenirken öğrenme ve yaratıcılıklarını geliştirme fırsatı sundu. Her hafta sonu farklı temalarda uzman eğitimciler eşliğinde düzenlenen atölyelerimiz 14 Eylül'de kaldığı yerden devam edecek. Atölyelerimizi kaçırmamak için sosyal medya hesaplarımızı takip etmeyi unutmayın!

Maşa ile Kocayı Geliyor!

Yaz tatilinin ardından okul hazırlıkları da başladı. Okul alışverişleriniz için aradığınız her şeyi uygun kampanyalarla Beylikdüzü Migros AVM'de bulacaksınız. Okula Dönüş etkinliklerimiz kapsamında küçükler kadar büyüklerin de severek izlediği Maşa ile arkadaşı Kocayı 31 Ağustos-8 Eylül tarihleri arasında Beylikdüzü Migros AVM'nin konduğu olacak. Ücretsiz etkinliğimize tüm çocuklarımızı bekliyoruz. Geçtiğimiz aylarda Bir Tavuğun Günlüğü, Niloya, Meyve Bahçesi, Doru ve Karatay, Yeteneksiz Kral gibi birçok çocuk oyunu Beylikdüzü Migros AVM sahnesinde sizlerle buluştu. TRT Çocuk ekranlarında severek izlenen Bulmaca Kulesi çizgi filminin kahramanları ekim ayında Beylikdüzü Migros AVM'de olacak. Ekranlarda izlediğiniz sevimli karakterleri sizlerle buluşturmaya önümüzdeki aylarda da devam edeceğiz.

Bayramlarımızı Birlikte Kutlayalım

Beylikdüzü Migros AVM özel günlerde ve milli bayramlarımızda düzenlediği etkinlikler de sizin beğenisini kazanmaya devam ediyor. İstiklal Mücadelesinin mihenk taşlarından 19 Mayıs 1919 tarihinin 100. yılını düzenlediğimiz özel dans festivalinde sizlerle birlikte kutladık. Cumhuriyet tarihinin en önemli bayramlarından 30 Ağustos Zafer Bayramı ve 29 Ekim Cumhuriyet bayramımızı da birlikte kutlayacağız.

Anında Kazandıran Alışverişler

Sizlerin beğeniyle takip ettiğiniz Anında Kazan kampanyaları yazın da devam etti. 1-6 Ağustos tarihleri arasında gerçekleşen Anında Kazan kampanyamızda 350 TL ve üzeri alışveriş yapan tüm ziyaretçilerimiz kamp sandalyesinin sahibi oldu. Hediye Çarkı etkinliğimiz de Anneler Günü ve Babalar Günü'nde sizlere yüzlerce hediye kazanma fırsatı sundu.

Gazetemizin de zengin içeriğiyle etkinliklerimiz gibi ilginizi çekeceğini umuyoruz. Markalarımızın yeni koleksiyonlarından haberleri, güzellik ipuçlarını, gezi önerilerimizi, İstanbul'un kültür haberlerini, sonbaharın en popüler filmle-
rinin yer aldığı sayfalarımızı da beğenerek okuyacağınızı umuyoruz.

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

Anıl Kutlu

Beylikdüzü Migros Alışveriş Merkez Müdürü

350 TL HARCA ANINDA KAMP SANDALYESİ SENİN OLSUN

1 - 6 Ağustos tarihleri arasında
Beylikdüzü Migros AVM'ye gelin,
ANINDA KAZANIN!



Alışveriş Yapanlar Anında Kazandı

Ziyaretçilerimizin beğeniyle takip ettikleri Anında Kazan kampanyamız yazın da devam etti. 1-6 Ağustos tarihleri arasında gerçekleşen ve yoğun ilgi gören Anında Kazan kampanyamızda 350 TL ve üzeri alışveriş yapan tüm ziyaretçilerimiz kamp sandalyesinin sahibi oldu.

Ramazan Lezzetleri

Yılın en iyi yemek programı ödülünü alan Elif Korkmazel, 27 Nisan'da Beylikdüzü Migros AVM ziyaretçilerine sofralarını şenlendirecek lezzetli tarifler sundu. Ramazan ayı öncesi yapılan etkinliğimize ziyaretçilerimiz yoğun ilgi gösterdi.



Elif Korkmazel ile
Pirinçli Ramazan Lezzetleri Buluşması

27 Nisan
Saat: 18.00

Yer: Beylikdüzü Migros AVM
Etkinlik Alanı



19 Mayıs Coşkusu

Mustafa Kemal Atatürk'ün İstanbul'dan yola çıkarak Samsun'a ulaşmasıyla başlayan İstiklal Mücadelesinin mihenk taşlarından 19 Mayıs 1919 tarihinin 100. yılını alışveriş merkezimizde düzenlediğimiz özel dans festivali ile ziyaretçilerimizle birlikte kutladık.



Hamur işleri artık daha kolay

Beko'nun yeni buhar destekli mini fırını, mutfakta harikalar yaratmaya yardımcı olacak. Kullanışlı boyutuyla mutfakta az yer kaplayan ürün, Quartz ısıtıcıları sayesinde yüksek sıcaklıklara hızla ulaşabiliyor. Böylece yemekler kurumadan, içlerindeki su korunarak pişiyor. Ürün, buhar desteği sayesinde, dışı çıtır içi yumuşak ve daha kabarıklık hamur işleri yapılmasını sağlıyor. ulaşılması zor yerleri; ev dışında da arabalarının en dip köşelerini rahatlıkla temizleyebilme özgürlüğü sunuyor.



Beko



Loya

Mutlu uykular

Yaz sıcakları yavaş yavaş uykusuna doğru çekilirken Loya sonbahar kış koleksiyonu ile size yazı özletmemeye kararlı. Kadınsı duruşu, özgün tasarımları ve trend renkleri ile Loya bu kış da sizlere mutlu uykular vaat ediyor. Koleksiyondaki abartılı nakışlar, mistik anlar ve göz kamaştırıcı desenleri ile Loya kadınının karakterize tutkusu ön plana çıkıyor

Ev alışverişinize sihirli bir dokunuş

Ev alışverişini denildiğinde aklı ilk gelen ürünler ev tekstili ve mutfak ürünleri oluyor. Uzayıp giden ihtiyaç listesinde özellikle mutfak eşyaları ev alışverişinin en yorucu kısmını oluşturuyor. Bu süreçte işinizi kolaylaştırmayı amaçlayan Madame Coco, A'dan Z'ye aradığınız her şeyi farklı fırsatlarla sizlere sunuyor. Madame Coco'da kozmetik ürünlerinden dekorasyona kadar aradığınız tüm ürünleri bir arada bulabileceğiniz çok geniş bir ürün koleksiyonu bulunuyor.



Madame Coco

Preo Mutfaklarda

Teknosa'nın kendi markası Preo, My Cook serisi ile mutfaklardaki yerini alıyor. Keyifli kahvaltılar ve lezzetli atıştırmalıkları hazırlarken mutfakların bir numaralı yardımcısı olacak Preo My Cook çay makineleri, elektrikli cezveler, tost makineleri ve el blenderları farklı renk seçenekleri ve avantajlı fiyatlarıyla her zevke ve bütçeye uygun alternatifler sunuyor.

Teknosa



Altınyıldız Classics



Ütüsüz sabahlar



Altınyıldız Classics'in doğadan ilham alarak geliştirdiği teknolojilerden biri olan Non-Iron gömlekler, özel dokunmuş kumaşları ve özel dikim tekniği sayesinde yıkama sonrası askıda kurutulduğunda ütü gerektirmiyor. Güne ütü derdi olmadan başlamayı sağlayan gömlekler, gün boyu tazelenmiş ve yeni giyilmiş görüntüsünü koruyor.

Siemens



Kablosuz güçlü temizlik

Siemens Ev Aletleri'nin yeni dik şarjlı elektrikli süpürgesi, pratik temizliğin en büyük yardımcısı oluyor. VCH4XTRM dik şarjlı elektrikli süpürgesi çok fonksiyonlu ve esnek kullanımı ile her zeminde etkili temizlik sağlıyor. Lityum-İyon Teknolojisi sayesinde kısa sürede şarj olma özelliği ve 45 dakika ekstra uzun kullanım süresi sunan VCH4XTRM, esnek süpürme ucu sayesinde de kullanıcılarına, evde çekmece içleri, koltuk arkaları gibi ulaşılması zor yerleri; ev dışında da arabalarının en dip köşelerini rahatlıkla temizleyebilme özgürlüğü sunuyor.



Mozaikler mücevherle buluştu

Anadolu topraklarının tarihi ve kültürel değerlerini mücevhere dönüştüren Atasay, Antakya'nın tarihi ve kültürel değerlerini "Myras Mozaikler Şehri Antakya" Koleksiyonu'nda bir araya getirdi. Koleksiyonda, Hatay Arkeoloji Müzesi'ndeki eşsiz eserler ve yörenin tarihi kültürü, Atasay'ın artisan dokunuşlarıyla mücevher formunda sonsuzlaşıyor.

Atasay





Altın gibi takılan ev aletleri

Vestel, gelenekselleşen takı törenine yeni bir boyut kazandırdı. Beyaz eşya, tüketici elektroniği ve küçük ev aletlerinin takı olarak hediye edilmesini sağlayan bu sıra dışı yenilikle evlenecek çiftlerin ev kurlmaları daha da kolaylaşıyor. Televizyon, buzdolabı, çamaşır makinesi, bulaşık makinesi, elektrikli süpürge, ütü ve el blender seti olmak üzere 7 farklı ürün takısından oluşan seçenekler, Vestel mağazasında satışa sunuluyor.

Vestel



Karaca

Kırk yıl "Hatır"ı var

Karaca; ev aletleri konusundaki uzun yıllara dayanan tecrübesiyle yenilikçi ve konforlu bir dünyanın kapılarını açıyor. Karaca, Türk Kahvesi severlere "Hatır"ı sunuyor. Tek el ile ergonomik ve rahat bir kullanım sunan Hatır, küçük boyutu ile mutfakta ve ya ofislerde yer kaplamıyor ve cezve üzerinde bulunan çift akış ağız sayesinde sağ veya sol elini kullananlar için de kolay kullanım sunuyor. Tek tuşla kolay kullanım sağlıyor ve rahatça temizlenebiliyor.



Asal Kuyumculuk

Takıda "Asal" zerafeti

Kuyumculuk sektöründe 30 yıllık geçmişi olan Asal Kuyumculuk son 22 yılında pırlanta ve altın takılarla birlikte Sedo, Longines, Fredaric Constant, Versace gibi 40'tan fazla ünlü markalara ait saat markasını da ziyaretçileriyle buluşturuyor. Beylikdüzü Migros AVM'de iki mağazada hizmet veren Asal'da özel tespihler, gümüş takılar, kalem setleri gibi çok özel ürünler de yer alıyor.

Hem güzel, hem sportif!

Flormar'ın yeni koleksiyonu "Techno Fit", günlük kullanıma uygun ürünleri ile spor yaparken de güzelliğinden ödün vermek istemeyen makyajseverler için tasarlandı. Flormar Techno Fit; sağlıklı ışıltı veren pürüzsüz bir cilt için antioksidan içerikli bakım ürünlerinin de bulunduğu ten ürünleri, gözlerde spor yaparken rahatça kullanılabilecek dayanıklı göz kalemleri ile yeni sezonun favori koleksiyonu olacak.



Flormar



Philips

Kahvaltı sofralarının vazgeçilmezi

Sofralarda mutluluğun en pratik yardımcısı Philips, sekiz farklı ısı ayarı ile farklı derecelerde ekmek kızartma seçeneği sunarken, dahili çörek ısıtma rafı sayesinde ise sandviç ekmeklerinden kurumasana kadar her şeyi kızartıyor, fırından yeni çıkmış gibi lezzetli sunumlar hazırlamayı sağlıyor. Aynı zamanda buz çözme fonksiyonu sayesinde hazırladığı ekmekleri buzlukta saklamayı tercih edenlerin de hayatını kolaylaştırıyor.



Yataş

Yeni doğanlara özel

Yataş, yeni doğan yatak serisinde yer alan First Dream ile bebeklere huzurlu ve güvenli bir uyku sağlıyor. Doğumdan itibaren 8 aya kadar kullanılabilen First Dream, çıkarılabilir ve makinede yıkanabilir kılıfı sayesinde kullanım kolaylığı da sunuyor. Ayakucu açık ya da kapalı olarak ayarlanabildiği için First Dream, bu sayede bebeğin kendini güvende hissetmesini de sağlıyor. Hafif ve kolay taşınabilen First Dream, beşikten otomobile, oyun parkından ebeveyn yatağına birçok farklı alanda rahatlıkla kullanılabiliyor.



GETTO Yenilikçi Tasarımlar

Rekabetçi fiyatları ve ulaşılabilir modanın öncü markalarından Getto, Sonbahar 2019 koleksiyonuyla yine fark yaratıyor. Tasarımdan üretime kadar sürekli yenilikçi bir anlayışla hizmet veren Getto, tüm modaseverleri yeni trendlerle tanışması için Beylikdüzü Migros AVM'deki mağazasına bekliyor.



GUSTO İlham Veren Dokunuşlar

Gusto 2019/2020 Sonbahar Koleksiyonu'nda 90'lı yılların etkileyici havası başrolü aldı. Koleksiyonda yeni nesil yüksek bel pantolonlar ve rahat kesim bluzlar da kendini iyiden iyiye gösteriyor. Kiremit kahveye, bejden hakiye tüm toprak tonları yeni koleksiyonda öne çıkarken kırmızı ve siyah gibi vazgeçilmez renkler de tasarımlarda göze çarpıyor. Geçtiğimiz sonbahar-kış sezonunun vazgeçilmezleri ekose, kazayağı ve tüvit kumaşlar da koleksiyonda yerini alıyor.

LC WAIKIKI

Doğanın Renkleri Ön Planda

LC Waikiki, sıcak toprak renkleri ve pastel tonlarının ağırlıkta olduğu, doğadan ilham alarak tasarlanan koleksiyonlarıyla 2019-2020 Sonbahar/Kış sezonunu karşılıyor. Denim Nostalgia temasında romantik çiçeklerin hakim olduğu, denimlerle kombinlenmiş, tozlu pembe ve orange tonuyla oluşturulmuş romantik bir boho hikâyesi yer alıyor. Casual grubunda yer alan Last Sunshine temasında papatyaların yoğunlukla kullanıldığı elbise, etekler ön plana çıkıyor. Red Heart temasında kalpli desenler ve kırmızının ön planda olduğu elbise ve gömlekler yeşil bandana deseni ile süper uyum sağlıyor.



KOTON Şehirli Kadına Özgü

Koton 2019-2020 Sonbahar/Kış Kadın Koleksiyonu, şehirli kadınların sofistike stillerini hedefliyor. Her tarza uygun tasarımların yer aldığı, şık ve dinamik koleksiyonun kilit rengi kırmızı. Koleksiyon iki farklı konseptten oluşuyor. Sıcak kahverengi, yeşil, haki, gri, saks mavisi, bordo ve bej tonlarının hakim olduğu Fransız burjuvazisi tasarımları, ekose ve baklava gibi ikonik desenlerle Fransız şıklığını şehre getiriyor. Bir diğer tasarım grubu İskandinav teması ise sonbaharın rengi kırık beyazdan karamel, klasik bej, gri ve petrol mavisine uzanan tonlarda tasarımlar sunuyor.





BOYNER



Okula Dönüş Heyecanı

Boyner mağazalarında okula dönüş heyecanı yaşanıyor. Dünyaca ünlü markalar ve Türkiye'nin en sevilen markalarını zengin bir seçki ile sunan Boyner, yeni eğitim-öğretim yılı başlarken öğrencilerin ve ailelerin okul alışverişi heyecanına eşlik ediyor. İlkokuldan lise ve üniversite öğrencisine kadar her yaşta öğrenciye hitap eden geniş bir koleksiyona sahip olan Boyner, farklı konseptlerdeki çanta, ayakkabı, kalem kutusu, matara, beslenme çantalarına ve giyim koleksiyonlarına yer veriyor.

Okul Sezonu FLO ile Başlıyor!

Okula rahat ve havalı bir ayakkabı ile adım atmak isteyen çocuklar FLO'nun Sonbahar Koleksiyonu'nda aradığını bulacak. Okul kıyafetleriyle en çok tercih edilen siyah, lacivert, taba ve grinin yanı sıra bej, pudra ve mavi renklerinin de ağırlıkta olduğu koleksiyonda kızlar için metalik renkli sneaker'lar ve makosen modeller öne çıkıyor. Erkeklerin tercihi ise beyaz, siyah, lacivert ve taba renklerin hâkim olduğu modellerle, renkli taban özelliğiyle tarz yaratan ayakkabılar oluyor.

LC
WAIKIKI

Cool Street Koleksiyonu

LC Waikiki, okul sıralarında modayı takip etmek isteyenlere stil dolu bir koleksiyon hazırladı. Cool Street koleksiyonu öğrencilerin yeni eğitim öğretim dönemindeki heyecanına ortak olacak. LC Waikiki, okula dönmeye hazırlanan her yaşta öğrenci için hazırladığı özel koleksiyonda rahatlığın yanı sıra şıklığı da öne çıkarıyor. İster okulda ister sokakta şıklığını gösteren öğrencilere birbirinden renkli tasarımlar hazırlayan LC Waikiki, lacivert pantolon ve etek modellerinin yanı sıra kırmızı ve siyahın da öne çıktığı Cool Street koleksiyonunda öğrencilere stilini yansıtmaya imkânı sunuyor.



PENTİ

Jean Gibi Güzel, Tayt Gibi Rahat!

Çoraptaki uzmanlığını bu sezon güçlü bir tayt koleksiyonuna taşıyan Penti, "Live Up Leggings" koleksiyonuyla Okula Dönüş sezonuna güçlü ve yenilikçi bir giriş yapıyor. Penti Live Up Koleksiyonu dört farklı ürün grubu ile tüm gün süren rahatlık ve harika bir görünüm sağlıyor. Tüm gün giyilebilen basic grubu; günün her anında kullanılabileceğiniz esnek kumaş yapısı ile kusursuz bir görünüm sağlarken gün boyu rahatlık sunuyor.

TOYZZ
SHOP

Rengârenk Çantalar

Toyzz Shop; okul alışverişi için herkesi Beylikdüzü Migros AVM mağazasına davet ediyor. Toyzz Shop; 2019-2020 eğitim ve öğretim yılı öncesinde güvenilir, kaliteli ve her bütçeye uygun ürünleri, inanılmaz indirim ve fırsatlarıyla okul alışverişini festivale çeviriyor. Her yaş grubuna ve zevke uygun okul ve beslenme çantalarından mataralara, kalemlerden defterlere yerli, yabancı birçok markanın ürünlerinin yanı sıra Spiderman, Frozen ve Arabalar gibi sevilen Disney karakterlerinin yer aldığı okul ürünleri Toyzz Shop'ta sizleri bekliyor.



Sonbaharda Geziyoruz!

Sonbaharın güzelliklerini gezerek yaşamak isteyen Gazete'M okurları için Etstur ve Jolly Tour rota önerilerinde bulundu. Bu turlara ve diğerlerine katılmak için Beylikdüzü Migros AVM'deki Etstur ve Jolly Tour ofislerine uğramayı ihmal etmeyin.

etstur Öneriyor



GAP Turu

GAP turu için sonbahar en güzel dönem. Hem doğanın değişimine tanıklık edeceksiniz hem de yazın gezemediğiniz ören yerlerini görme fırsatı bulacaksınız. GAP turu kapsamında Hatay, Gaziantep, Adıyaman, Şanlıurfa, Mardin, Batman, Diyarbakır, Malatya şehirleri ve çevrelerindeki ören yerleri ziyaret ediliyor. Antakya Mozaik Müzesi, Gaziantep Mozaik Müzesi, Nemrut Dağı, Arsemia Antik Kenti, Harran Kümbet Evleri, Hasankeyf Yeni Kültürel Park Alanı, Dara harabeleri, Midyat, Levent Vadisi turun öne çıkan ziyaret noktaları. Bu tur doğunun lezzetlerini tatmak için de iyi bir fırsat sunuyor.



Yeşil Karadeniz & Batum

Karadeniz, yemyeşil doğası ve anıtsal yapıları size unutulmaz bir sonbahar gezisi sunuyor. Tur Trabzon'dan başlayıp sahil boyunca devam ederek, yaylalara çıkıyor ve Batum'a kadar uzanıyor. Turun belli başlı ziyaret noktaları arasında Sümela Manastırı, Zığana Geçidi, Hamsiköy, Uzungöl, Gürcistan / Batum, Gönne Kalesi, Orta Camii, Aziz Nikola Kilisesi, Medea Anıtı, Poseidon Anıtı, Cankurtaran Geçidi, Borçka Baraj Gölü, Karagöl Milli Parkı, Artvin, Kaçkar Dağları Milli Parkı var. Profesyonel Etstur rehberleri eşliğinde düzenlenen turda ekstra birçok tura da katılma şansınız var.



Kapadokya

Kapadokya bölgesinin Perslerden gelen adı Katpatukya. Erciyes ve Hasandağı'nın püskürttüğü lavlarla oluşan tuf tabakaları yağmur ve rüzgârla şekillenerek peribacalarının oluşturuyor. Kapadokya bölgesini oluşturan zincirin halkalarından Avanos, Ürgüp, Göreme ve çevresi her mevsim güzel. Ancak sıcaklığın ideal olduğu sonbahar Kapadokya bölgesini daha rahat gezmenizi sağlar. Çok geniş bir coğrafya olduğu için Etstur'un deneyimli rehberleri eşliğinde gezerseniz hem daha rahat edersiniz hem de balon turlarına zahmetsizce katılıp peribacalarının güzelliğini yukarılardan seyredebilirsiniz.

Jolly Öneriyor



Gemiyle Yunan Adaları Turu

Yunan adaları turları Jolly Tour'da kasım başına kadar devam ediyor. Az sürede çok ada gezmek isteyenler için en iyi alternatif olan Vizesiz Yunan Adaları turlarında gemi içinde her türlü aktivitenin olmasının yanında yiyecek ve içecekler de ücretsiz. Yabancı dil bilmeyenler için Türkçe rehberli ada turları da yapılıyor. Gemide yüzme havuzu, jakuzi, spor salonu, bar, restoranlar, güzellik merkezi, kütüphane, casino ile birlikte yüzme havuzu da bulunuyor. Gemi Kuşadası limanından hareket ediyor. Turlarda gün sayısına bağlı olarak Patmos, Mikonos, Milos, Santorini, Girit ve Rodos adaları geziliyor.



Baştan Başa Balkanlar

Balkanlar kültürü, doğası ve Osmanlı izlerini taşıması nedeniyle Türk turistlerin son yıllarda en fazla rağbet ettiği turların başında geliyor. Baştan Başa Balkanlar Turu'nda beş ülkeyi vizesiz gezmeye imkanınız da var. Rotanız Belgrad, Saraybosna, Mostar, Trebinje, İşkodra, Tiran, Ohrid ve Üsküp. Tuna ve Sava nehirlerinin kesişme noktasında kurulu Belgrad, Balkanlar'ın kalbidir. Bosna Hersek'in başkenti Saraybosna, tam bir Osmanlı şehri. Ohri ise sadece Makedonya'nın değil, tüm Balkanlar'ın en güzel kentlerinden biri. Tarihi eserlerle süslü, yemyeşil bir kent olan Üsküp, Osmanlı izlerini de iyi korumuş.

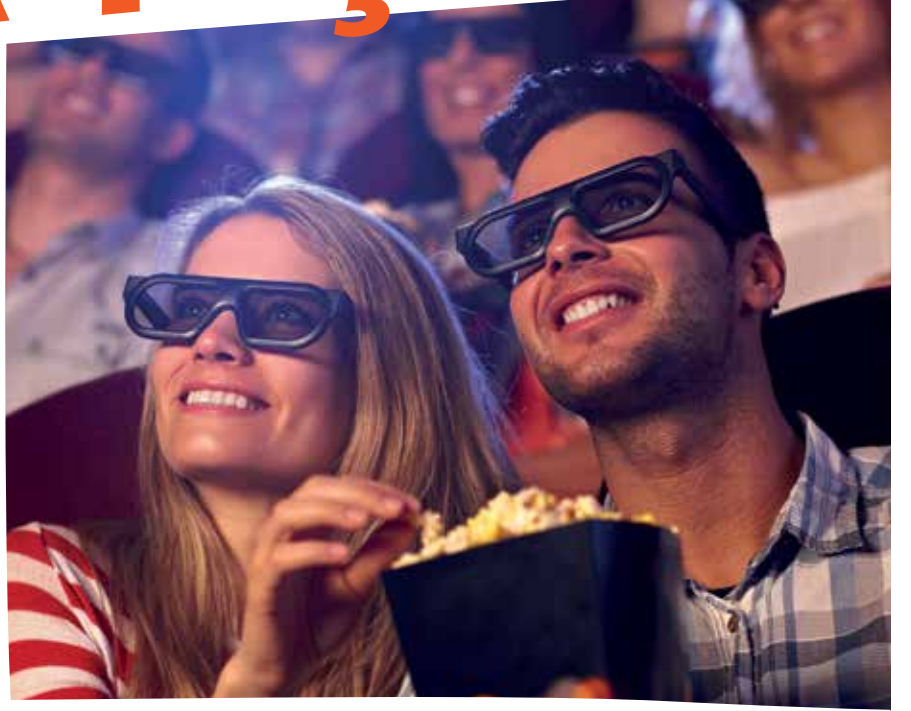
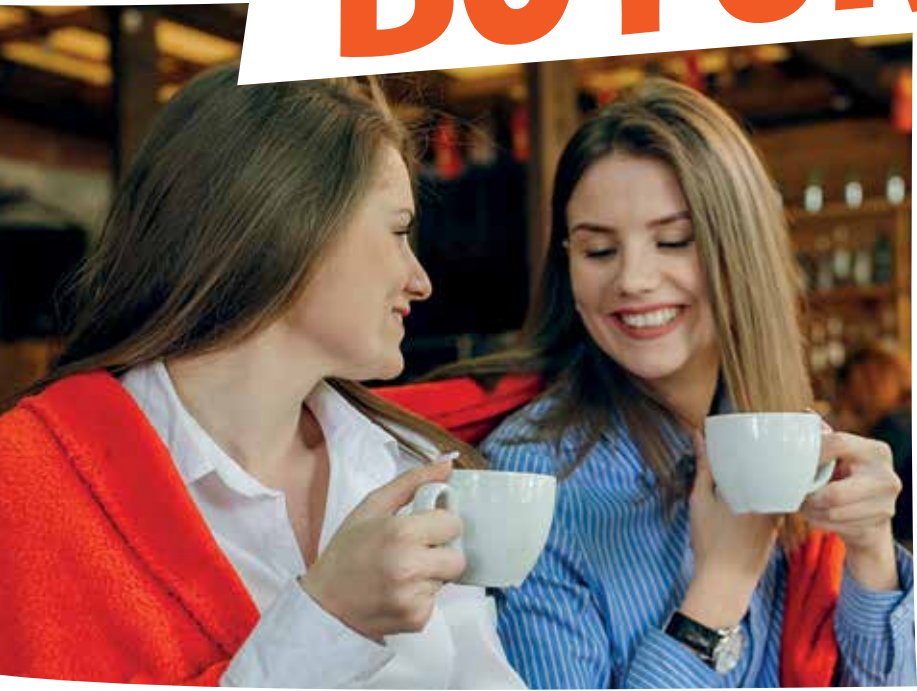


Güller, Lavantalar ve Göller...

Isparta'da ilk ziyaret noktanız Keçiborlu ilçesinde bulunan lavanta bahçeleri ile meşhur Kuyucak köyü. Köy içerisinde yapacağınız yürüyüşle lavanta bahçelerinde gezip, harika fotoğraflar çekebilirsiniz. Bu güzel gezinin ardından durağınız Burdur Gölü. Yeşilova gezisi sonrasında Salda Gölü'ne doğru yol alacaksınız. Sagalassos Antik Kenti ziyaretinden sonra Toroslardan aşağıya doğru inip Isparta üzerinden ilerleyerek Eğirdir'e ulaşacaksınız. Ertesi gün Kovada Gölü, Yazılı Kanyon, Yalvaç ziyaretleri sonrasında bir sonraki gezinizi planlamak üzere İstanbul'a döneceksiniz.

ECE Türkiye

AVM KEYFİNİ BÜYÜK YAŞA!



Available on the iPhone
App Store



/bmigrosavm

www.beylikduzumigrosavm.com

BEYLİKDÜZÜ
MIGROS
AVM



“Popüler Diyet” Nedir?

Kilo vermek isteyenlerin yöneldiğı popüler diyetlere ilgi ne düzeyde? Hangi popüler diyetlerden artık vazgeçmeliyiz? Neden? Kişiyeye özel diyet nedir?

Obezite, çağımızın sorunlarından biri. Ya doğru beslenemediğimiz için ya da yetersiz hatta yanlış beslendiğimiz için sürekli kilo alıyoruz. Diyetisyenler ve beslenme uzmanları da sorunun farkında ve birbirinden farklı reçetelerle insanları fazla kilolarından kurtarmaya çalışıyorlar. Peki sonuç? Verilen kilolar hızla geri alınıyor ve kilo vermede süreklilik ya da istikrar sağlanamıyor. Hal böyle olunca, bu diyetler ister istemez “popüler” ya da “moda diyetler” sınıfına giriyor.

Konuyu, Diyetisyen Emre Uzun’a danıştık. Söze, “moda diyet” kavramını açıklayarak girdi: “Moda diyetler, belli zamanlarda moda haline gelen / getirilen; zayıflatıcı, sağığı geliştirici veya hastalıkları tedavi edici olduğu söylenen diyetler. Ancak bu diyetlerin bazıları kısa sürede ortadan kalkar, bazıları ise uzun süre gündemde kalır. Hepsisi ile ilgili tek ortak nokta vardır: Bu “moda” diyetlerin çoğu gerçekte kullanımı uygun olmayan diyetlerdir. Etkisi günümüzde hayli tartışılanlar, sağıksız bulunanlar da var...” Peki, söz konusu “moda diyetler” hangileri?

“Demode” Diyetlerin Listesi

Intermittent Fasting Diyeti: “IF” ya da Aralıklı Oruç Tutma Diyeti’nin mantığı basit: Teoride aç kalıp sonra besleniyorsunuz. Bu da sağığınızı, performansınızı ve vücut kompozisyonunu geliştirmek için yapıyor. Altın kuralı şu: Yemek yiyerek geçirdiğiniz sürenin aç kaldığınız süreden kısa olması gerekiyor ve bu sayede vücut açlık çekerken biriktirdiğı yağları yakıyor. Ama öyle olmuyor! Kalori kaybına yönelik diyetlerle kıyaslandığında IF diyeti son derece etkisiz. Uzun süre açlık çekenlerin yeme saatlerinde aşırı yemesi de bu diyeti işe yaramaz kılıyor.

Tom Brady Diyeti: Amerikan Futbolu’nun ünlü oyuncularından Tom Brady nasıl beslendiğini açıklayıp bir de yakın zamanda “TB12 Metodu” isimli bir kitap yayınlayınca diyet yapmak isteyenlerin göz bebeğı oldu. Tom Brady, sağılıklı kalmanın ve ilerleyen yaşına rağmen performan-

sını sürdürebilmenin sırlarını paylaşıyordu ama hata şuradaydı: Brady gibi ömrünü spora ve kondisyona ayıran birinin beslenme sırlarını, günde 9 saat ofiste çalışan, hiç egzersiz yapmayan kitlelere uyarlamak imkânsızdı! Şu örneğe ne dersiniz? Tom Brady unlu, şekerli, kahveli ya da kafeinli hiçbir şey yemiyordu. Mantarı ağzına sürmüyordu. Domatese, bibere, patatese, patlıcana ve süt ürünlerinin tamamına yaklaşıyordu. Her gün içine enerji verici ve protein tozu eklenmiş 25 bardak su içiyordu, sadece tahıl yıyordu ve özel çiftliğinde yetiştirilmiş hayvanların etlerini yine özel aşçısı hazırlıyordu! Bu diyeti uygulamak hayli zor, hatta bu diyet yanlış. En basitinden domatesin prostat kanserini önlediğı bilinirken.

Tereyağı Kahve: Kilo vermede bir zamanların yeni modası, kahveye şeker yerine 1 kaşık kadar tereyağı ve Hindistan cevizi yağı eklemektir. Tereyağı kahveyi ünlü yapan kişi ise, Tibet’te tırmanış yaparken, sırf enerji vermesi için kendisine tereyağı kahve ikram edilen Dave Asprey idi. Tereyağı kahvenin enerjini artırdığı doğru ama herkesin atladiğı konu şu: Dave Asprey’in içtiğı kahvenin çekirdekleri az kafein içeren Tibet kahvesiydi. İçine eklenen tereyağı da serbest gezen büyükbaşların sütünden elde edilmişti. Bu da tereyağının orta zincirli trigliseritlerden oluştuğı anlamına geliyordu. Asprey’in aldığı kaloriyi 400 kalori kadar yükselten de buydu. Dahası bu, yudumlanarak alınan bir kaloriydi, direkt sindirim sisteminize iniyordu. Siz de dağcılık yapıyorsanız uygun ama şehir hayatında fazla kilolarla savaşıyorsanız, denemeyin bile.

Glutensiz Diyet: Günümüzde glutensiz beslenme özelliikle zayıflamak, daha sağılıklı beslenmek, gelecekte bazı hastalıklara yakalanma riskini azaltmak isteyen kişiler tarafından uygulanan bir beslenme akımı olarak karşımıza çıkıyor. Çölyak veya gluten hassasiyetiniz varsa yanınızdayız ama herhangi bir hassasiyet yaşamıyorsanız glutensiz beslenmenin ekstra bir yararı olmayacak. Gluten dediğimiz buğday, pirinç, arpa, çavdar gibi tahıllarda doğal olarak bulunan bir protein... Bunu beslenmenizden çıkarmakla kilo vermezsiniz aksine glutensiz gıdalardan fazlasıyla kilo alırsınız.

Temiz Beslenme (Clean Eating): Bu diyet yöntemi temelde doğal ve işlenmemiş gıdaların oluşturduğu bir programı kapsıyor. Temiz beslenmede uygulanan ise besin miktarına değil besin kalitesine odaklı bir program. Daha pek çok detayı da var. Örneğin sadece evde pişen yemekleri yiyeceksiniz, paketlerin üzerindeki “içindekiler” kısmını okuyacaksınız vb. Büyük ilgi gördüğü kesin. Hatta Google’da beş milyonu aşkın tıklanmış. Uzmanlara göre temiz beslenme diyeti çağımızın paranoyasını, korkularını ve takıntılarını tavana vurdurmaktan başka bir işe yaramıyor. Beslenme değerlerinden çok estetik ve mükemmeliyetçilik ön planda olduğu için bu diyet de unutulmaya mahkûm...

Paleo Diyeti: Az veya hiç işlem görmemiş besinleri yemeye odaklı bir beslenme planı bu. Asıl olarak 10 bin yıl öncesinde yaşayan atalarımızın beslendikleri gibi beslenmemiz gerektiğini savunuyor. Bu diyet sistemi yüksek protein ve yüksek lif içeriğı ile kalori kısıtlanmadan kilo verilebileceğini vaat ediyor. Ete bu kadar değer vermesi, tahılları, baklagilleri, pek çok meyveyi ve süt ürünlerini listesinden çıkarması ise gerçekçi bulunmuyor. Düşük karbonhidrat ve düşük kalori alımı kilo vermede yardımcı olabilir ama bunun yolu tamamen et odaklı beslenmek değil. Bu sizi baş dönmelerine, kabızlığa, ruh halinizde gel-gitlere ve en önemlisi kalp hastalıkları ile bazı kanser türlerine mahkûm eder. Bana sorarsanız, insanların mec-buren uyguladığı 10 bin yıl öncesinde kalmak zorunda.



Ketojenik Diyet: Ketojenik diyetin temeli karbonhidratları önemli ölçüde sınırlayıp, yağ ve protein tüketimini artırmaya dayanıyor. Böylece vücut, enerji sağlamak için yağ yakmak zorunda kalıyor. Savunduğı şey şu: %75 yağ, %20 protein ve sadece %5 karbonhidrat! 4 gün içinde vücudun yağ yakmaya başladığı da kanıtlanmış. En büyük eksikliği ise lif, vitamin ve minerallerden yoksun olması. Ketojenik diyet, aslında epilepsi başta olmak üzere bir takım sinirsel hastalıklar ve bazı kanser türleri için geliştirilmiş bir diyet. Herkesin uygulayabileceğine dair elde bilimsel bir veri ya da araştırma yok! Verilen kiloların kısa sürede geri alınması da bunun delili...

Asker Diyeti: Bu diyet “ordu diyeti” de deniyor. Hedef şu: 3 günlük asker diyeti ve kalori kısıtlamasıyla yürütülüyor ve diyet yapanlar günde 3 öğün, son derece küçük bir porsiyondan oluşan az kalorili bir menüyle besleniyor. Hedef, 3 gün içinde toplam 3700 kalori almak! İlk 3 günün ardından haftanın geri kalanında ise günde toplam 1500 kaloriden az almanız hedefleniyor. Sıkı bir listesi var, hangi öğünde neyi ne kadar yiyeceğiniz bile belirlenmiş ve listede hamburger kadar şaşırtıcı yiyecekler de yer alıyor. Sonuçlar olumlu, kilo verdiriyor ama bir beslenme düzenini yerleştirmekten uzak. Üstelik “yiyin” dediğı gıdalar lif, vitamin, mineral yoksunu.

Diyet, Neden Kişiyeye Özgü Olmalı?

Bu diyetler bir zamanlar kilo vermek isteyenlere umut olmuştu. Şu anda da yine böyle umut veren pek çok diyet gündemde. Onların da modası geçecek mi? “Burada sorun şu: Diyetlerin popüler olması! Birinin işine yaradıysa sizin de ona bel bağlamanız. Oysa bu diyetler sizi tek yönlü, düzensiz ve sağıksız beslenme alışkanlıklarına yöneltir, bunu unutmamak gerekir. Bu tür diyetlerden uzak durmak şart. Karşınıza bir diyet tanımı çıktıysa iyice inceleyin: Tek yönlü beslenmeyi vaat ediyorsa, kısa süreli hedefleri varsa, size bir yaşam şeklini değil bir modayı empoze ediyorsa temkinli yaklaşın. Sadece kilo verdimmeye yönelik olan bu tarz diyetler sağığımızı ciddi açıdan tehdit ediyor. Unutmayın ki diyet yaparken doğru, dengeli ve sağılıklı beslenmemiz gerekir. Yoksa diyetler hastalık reçetesi olabilir. Diyetler; kişinin biyokimyasal bulgularına, yaşına, kilosuna, fiziksel aktivite düzeyine, beslenme alışkanlıklarına ve sosyo-ekonomik durumuna göre alması gereken kalori hesaplanarak hazırlanır. Bu nedenle diyet, kişiyeye özgüdür!



Yazın Yıpranan Cildinizi Yenileyin!

Güneşte uzun süre kalmak, koruyucu ürünlerin doğru kullanılmaması, tuzlu/klorlu suyun ciltte kalmasının faturası ağır olabiliyor. Bu nedenle güneş sonrası bakımları yapmak kadar sonbahar aylarına vücudu hazırlamak da önemli.



Sağlıklı bir cilde sahip olmanın anahtarı, yaşam alışkanlıklarınıza ve doğru ürünleri kullanmanıza bağlı... Her gün düzenli olarak cilt bakımınıza ayıracağınız birkaç dakikayla sağlıklı ve doğal bir cilde kavuşabilirsiniz. İşte sağlıklı, ışıltı veren ve parlak bir cilde kavuşabilmek için içeriden ve dışarıdan yapılması gerekenler:

Cildinizi Günde İki Kez Temizleyin

Sabah ve akşam cilt temizliğine ayıracağınız birkaç dakika, sağlıklı ve doğal bir görünüme kavuşmanızın ilk formülü... Cildimizi gece boyunca biriken yağ ve atıklardan; gün içinde ise kir, toz ve makyajdan arındırmak için sabah-akşam temizlememiz gerekiyor. Cildi kuru ve hassas olan kişilerin temizleyici kremlerle, yağlı cilde sahip olanların ise temizleme jelleri ile yüzlerini yıkamaları en doğrusu. Cildinizin zarar görmemesi için işlemi, cilde bastırarak değil hafifçe ovalayarak uygulayın.

Nemlendirici Sürmeyi İhmal Etmeyin

Sonbaharla birlikte cilt kuruluğu şikayetleri artıyor. Cilt yüzeyinde, ince bir koruyucu tabaka oluşturarak cildi zararlı dış faktörlerden koruyan nemlendiriciler, işte bu kuruluğa bağlı çatlamalara, pullanma ve dökülmelere karşı cildi koruyor. Sadece kuru değil, yağlı cilt tipine sahip olanların da nemlendiriciye ihtiyacı var. Ancak tıpkı temizlik ürünlerindeki gibi, cilt tipine göre nemlendiriciler tercih edilmeli. Özellikle yağlı bir cilde sahip olanlar, yağ oranı düşük su bazlı nemlendiriciler seçmeli. Aksi takdirde yağ oranı yüksek nemlendiriciler siyah nokta ve sivilce oluşumunu artırabilir.

Cildinizi Susuz Bırakmayın

Cilt, bütün vücudumuzu saran ve her türlü dış etkene karşı onu koruyan en büyük organımız... Cildin doğal yoldan nemlenmesinin tek yolu ise, su içmek... Günlük yaklaşık olarak 8-10 bardak su tüketimi, hayatı ihtiyaçlarımızı karşıladığı gibi, cildin sağlığını ve güzelliğini koruması için çok önemli. Cildin yetersiz miktarda su ile beslenmesi sonucunda kırışıklar, çatlaklar ve pek çok farklı deri rahatsızlığına davetiye çıkarabilirsiniz.

Yaşlanma Etkilerini Geciktirmek İçin...

Ciltteki yaşlanma etkilerini yavaşlatmak ve engellemek için günlük beslenme alışkanlıklarınızı gözden geçirin. Sağlıklı bir cilt için özellikle meyve, sebze ve proteinden zengin ve dengeli beslenmek önemli. Yiyecekleri tüketirken ne kadar şeker içerdiklerine göz atmayı unutmayın. Çünkü şeker ve karbonhidrat ağırlıklı zengin beslenmek cilt sağlığını olumsuz etkiliyor.

Günde 8 Saat Uyuyun

Düzensiz uykunun ruh halimize olduğu kadar vücudumuza da pek çok olumsuz etkisi var. Düzensiz uyku saatleri ile yeteri kadar dinlenemeyen hücrelerde serbest oksijen radikalleri ortaya çıkıyor. Bu serbest radikaller zaman içinde birikerek vücudun iyileşme mekanizmasında bozulmalara ve ufak sivilcelerin bile iz bırakarak iyileşmesine sebep olur. Aynı şekilde ciltte kırışıklıklar, elastikiyet kaybı, gözenek yapısında bozulmalar, saç dökülmesi ve tırnaklarda kırılmalar görülebiliyor. Bu nedenle günlük 8 saat uyumak cilt sağlığı açısından çok önemli.

Favori Ürünler

Sonbaharda cildinize ve vücudunuza bakım yapmayı ihmal etmeyin!



Gratis

Gratis'in özel markası Bee Beauty, organik sertifikalı ve vegan ürünlerden oluşan yeni cilt bakım serisini ziyaretçileriyle buluşturdu. Ana maddesi "Ölmez Otu Çiçeği" olan Bee Beauty Organik Serisi'nde gece ve gündüz kremi, beyazlatıcı krem, göz kremi, köpük ve likit temizleyici, cilt toniği, cilt temizleme suyu ve yüz bakım serumu yer alıyor. Ürünler kuru ciltleri derinlemesine nemlendirerek, cilde canlılık ve ışıltı kazandırıyor.

Watsons

Watsons'ın en sevilen cilt bakım markalarından Target Pro by Watsons, cildine özen gösterenleri yepyeni ürünleriyle buluşturmaya devam ediyor. Özellikle yaz aylarında deniz ve güneşin yıpratıcı etkilerine maruz kalan cildimiz daha fazla bakıma ihtiyaç duyuyor. Target Pro by Watsons, farklı cilt ihtiyaçlarına yönelik Hydration, Whitening, Age Defense ve Pore Care serum çeşitleri ile cildinize ihtiyacı olan tüm bakımı sağlamaya yardımcı oluyor.



Sevil Parfümeri

Sabah kalktığınızda daha genç ve güzel bir cilt ile güne başlamak için istiyorsanız Dr. Brandt 2% Retinol Complex Serum'u denemelisiniz. Sadece Sevil'de satılan serumun zamandan arındırılmış formülündeki güçlü %2 retinol kompleksi, hızlı ve uzun süreli etki yaratıyor. Retinol kompleksinin hem kısa hem de uzun süreli salınımı cilt dokusunu ve tonunu iyileştiriyor; donukluk, kızarıklık ve canlılık kaybına karşı koruyor. İnce çizgilerin, kırışıklıkların ve genişlemiş gözeneklerin görünümünü yumuşatıyor. Zeytin özünden sağlanan anti inflamatuvar ve antioksidanlar da kızarıklıkların görünümünü azaltıyor ve nemin artmasına yardımcı oluyor.

Yves Rocher

Yves Rocher Bitkisel Kozmetik Laboratuvarlarının yeni derinlemesine nemlendiren 20 SPF Yüz Kremi ile tanışın! İçeriğinde yer alan edulis özuyu (kaz ayağı bitkisi), hidrasyonun devamlılığı için; ihtiyaç durumunda hapsedilmiş olduğu suyu serbest bırakır. Su tutma ve nemlendirme özelliği ile cildin her katmanının uzun süre nemli kalmasını sağlıyor. Ürün cildinizi anında yenileniyor ve yumuşaklığını yeniden kazanıyor. Gün boyu süren nemlendirme özelliği ile birlikte taze ve ışıltılı bir cilt için çevresel faktörlerden ve UV ışınlarından cildinizi korur. Mineral yağ içermeyen ürün geri dönüştürülebilir cam kavanozu ile aynı zamanda doğa dostu.





ETKİNLİK TAKVİMİ



16. İSTANBUL BİENALİ

Bu yıl 16'ncısı düzenlenen İstanbul Bienali 14 Eylül'de başlıyor. 10 Kasım'a kadar devam edecek olan bienal temasını, Pasifik Okyanusu'nun ortasında insan atıklarından oluşan dev yığından alıyor: Yedinci Kıta. IKS'V'nin düzenlediği festival Pera Müzesi, Haliç'teki eski tersane, Büyükdada'da gerçekleştirilecek. Ayrıntılı bilgi için bienal.iksv.org adresini ziyaret edebilir; "istanbulbienali" etiketiyle sosyal medya hesaplarından takip edebilirsiniz.



18. FİLMEKİMİ

Sonbaharın müjdecisi Filmekimi için geri sayım başladı! İstanbul Kültür Sanat Vakfı'nın (IKSV) bu yıl 18.'sini düzenlediği Filmekimi, sezonun merakla beklenen filmlerini sinemaseverlerle buluşturmaya devam ediyor. 4-13 Ekim tarihlerinde düzenlenecek festivalde Portrait of a Lady on Fire, Matthias & Maxime ve And Then We Danced gibi yapımlar gösterilecek. Festivalle ilgili ayrıntılı bilgi için filmekimi.iksv.org üzerinden ya da festivalin sosyal medya hesaplarından bilgi alabilirsiniz. Festival sosyal medyada #filmekimi18 hashtagi ile destekleniyor.



Mor ve Ötesi

Eylül & Ekim Konserleri

Stabat Mater, Pergolesi

3 Eylül, 20.30
Sakıp Sabancı Müzesi

Teoman

4 Eylül, 21.15
ENKA Açık Hava Tiyatrosu

The Barock M Ensemble,
Kapanış Konseri

5 Eylül, 20.30
Sakıp Sabancı Müzesi

Birsen Tezer &
Hüsnü Arkan

6 Eylül, 19.30
Müzik Boğaz'dan Gelir Teknesi

Gökhan Türkmen

6 Eylül, 22.30
IF Performance Hall Beşiktaş

Sarah Chang

7 Eylül, 20.30
Aya İrini Müzesi

Bir Karadeniz Şöleni

8 Eylül, 12.00
KüçükÇiftlik Park

Ajda Pekkan

12 Eylül, 21.00
Harbiye Açık hava Tiyatrosu

Candan Erçetin

13 Eylül, 21.00
Harbiye Açık hava Tiyatrosu

Cem Adrian

14 Eylül, 21.00
Harbiye Açık hava Tiyatrosu

Gaye Su Akyol

14 Eylül, 22.00
Sanat Performance Açık hava Sahnesi

Adamlar

21 Eylül, 20.00
IF Performance Hall Beşiktaş

Joo & Mercan Dede &
Karsu & Night Flight
Philharmonic Orchestra

22 Eylül, 21.00
Lütfi Kırdar Anadolu Auditorium

Siyasiyabend

25 Eylül, 21.00
Sanat Performance Açık hava Sahnesi

Sıla

29 Eylül, 21.15
Harbiye Açık hava Tiyatrosu

Ayta Sözeri Açık hava
Gazinosu

1 Ekim, 21.15
Harbiye Açık hava Tiyatrosu

Mabel Matiz

2 Ekim, 21.15
Harbiye Açık hava Tiyatrosu

Mor ve Ötesi Senfonik

7 Ekim, 21.15
Harbiye Açık hava Tiyatrosu

Ceylan Ertem

11 Ekim, 20.00
IF Performance Hall Beşiktaş

Pow Trio – Tuluğ Tırpan

15 Ekim, 20.30
ENKA Oditoryumu

BİFO – Açılış Konseri

17 Ekim, 20.00
Lütfi Kırdar Anadolu Auditorium

Selda Bağcan & İstanbul
Senfoni Orkestrası

18 Ekim, 21.00
Harbiye Açık hava Tiyatrosu

Fazıl Say

19 Ekim, 20.30
Aya İrini Müzesi

Grup Abdal

19 Ekim, 20.30
Leyla Gencer Opera ve Sanat Merkezi

An Epic Symphony –
Sertab Erener

29 Ekim, 20.30
Aya İrini Müzesi



BİFO

Tiyatro



Fırat Tanış ile Gelin Tanış Olalım
27 Eylül, 20.30 / Leyla Gencer Opera ve Sanat Merkezi

PSS PSS

30 Eylül, 20.00 / Hisar Okulları Kültür Merkezi

Hep Sonradan

3 Ekim, 21.15 / Harbiye Cemil Topuzlu Açık hava Tiyatrosu

Bir Zamanlar Gazinoda

5 Ekim, 20.30 / Leyla Gencer Opera ve Sanat Merkezi

Üçü Bir Arada

18 Ekim, 20.30 / Leyla Gencer Opera ve Sanat Merkezi

Doğaçlama Tiyatro Ligi

22 Ekim, 20.00 / BKM Mutfak Çarşısı

Cimri

28 Ekim, 20.30 / BKM

Sergi



Büyük Yaz Karması 2019

17 Haziran – 17 Ekim
Doku Sanat Galerisi

Aralıktan Bakmak – Meşrutiyet
Caddesi'nden Bir Kesit

21 Mart – 21 Ekim
İstanbul Araştırmaları Enstitüsü

Hoş Geldin Gazi – Atatürk'ün İstanbul
Günleri (1927 – 1938)

17 Mayıs – 10 Kasım
Yapı Kredi Kültür Sanat

İki Arşiv, Bir Seçki: Ara Güler'in İzinde

29 Mayıs – 17 Kasım
İstanbul Modern Sanat Müzesi

Arşivin Belleği: Marcell Restle'nin
Anadolu Araştırmaları

25 Haziran – 1 Aralık
Koç Üniversitesi ANAMED

İstiklal

25 Mart – 29 Aralık
Türkiye İş Bankası Müzesi

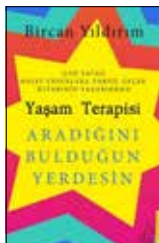
D&R ÇOK SATAN KİTAPLAR



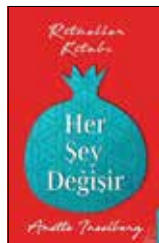
Hayat Cesurlara
Torpil Geçer
Bircan Yıldırım



Kendine Hoş
Geldin
Miraç Çağrı Aktaş



Yaşam Terapisi
Bircan Yıldırım



Her Şey Değişir
Ritüeller Kitabı
Annette Inselberg



Duygusal Zeka
Bircan Yıldırım



Dört Sınır: Cesaret-
Sağlık-İlişkiler-Bolluk
Bülent Gardiyanoglu



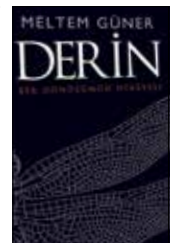
Bir Ömür Nasıl
Yaşanır?
İliber Ortaylı



Gör Beni-İki
Devrin Hikâyesi
Akilah Azra Kohen



Kalbin Temizse
Hikâyen Mutlu Biter
Hakan Mengüç



Derin
Meltem Güner

Yeni Filmler



Eylül ve Ekimde

CINEMA pink'te

It - Bölüm 2



Şeytani palyaço Pennywise kasabaya geri döndü! Stephen King'in romanından uyarlanan "O" filminin ikincisi 6 Eylül'de vizyonda. Pennywise'in 20 yıl sonra dönüşü nedeniyle kahramanlarımız da kasabaya döner. Eski dostlar da yeniden el ele vermek zorunda kalır.

Good Boys



Max, Luca ve Thor isimli sevimli çocuklardan oluşan ekip gün boyu sürecektir komedi dolu bir maceraya atılır. 12 yaşındaki üç arkadaşın başına gelenleri anlatan Uslu Çocuklar filmi, 6 Eylül'de sinemalarda. Filmin yönetmen koltuğunda, senaryoda da imzası bulunan Gene Stupnitsky oturuyor.

Kız Kardeşler



Reyhan, Nurhan ve Havva, annelerinin ölümünün ardından kasabaya farklı ailelerin yanlarına besleme olarak gönderilir. Yeni ailelerinin yanlarında zorlanan kardeşler baba ocağına döner. Ancak bir araya geldiklerinde, gerçeklerle yüzleşmek zorunda kalırlar. 13 Eylül'de vizyonda.

Ad Astra



Astronot Roy McBride, 20 yıl önce uzayda hayat aramak için çıktığı görevde kaybolan babasını aramaya başlar. Babasını bulmak ve gezegeni tehdit eden gizemi çözmek için güneş sistemine yolculuk yapan Roy, evrenin sırlarını ortaya çıkarır. McBride'a Brad Pitt hayat veriyor.

The Hunt



12 yabancı, insanların avlama etkinliği için bir araya getirilmiştir. Devasa bir ormanlık alanda kaçmaya çalışan 12 kişiyi tek tek avlamayı hedefleyen avcılar planı tutmaz. Avlananlardan Crystal, her avcıyı ava dönüştürerek planın ortasındaki gizemli kadına doğru ilerler.

Abominable



Yi, Şangay'daki evinin çatısında bir Yeti ile karşılaşır. Sihirli yaratığın Everest'te yaşadığını anlayan Yi, arkadaşları ile birlikte ona "Everest" adını verir. Üç arkadaş, Everest'i ailesiyle buluşturmak için yola çıkar. Ancak zengin biri olan Burnish ile zoolog Dr. Zara, Yeti'nin peşindedir.

Hareket Sekiz



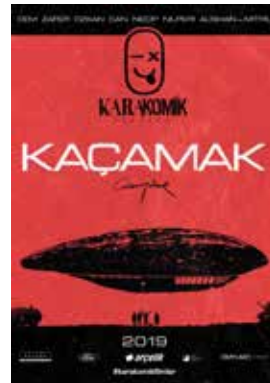
Polis memurları Bünyamin, Reşat ve Kazım'ın bu defa zorlu bir görevi vardır: Bor madenini özel bir silaha kullanılması için Türkiye'den yurt dışına kaçırmayı planlayan Rus mafya lideri Zolka'yı yakalamak. Üç polis, mafyayı alt etmeyi başarabilecek mi?

Joker



Batman'in ezeli düşmanı Joker, nasıl "Joker" oldu? Arthur Fleck, başarısız bir komedyendir. Akli dengesi bozulan Arthur, yavaş yavaş katile dönüşür... Sinemanın en ünlü karakterlerinden birinin dönüşümüne Joaquin Phoenix hayat veriyor. 4 Ekim'de vizyonda.

Karakomik Filmler



Cem Yılmaz'ın beklenen yeni filmi Karakomik Filmler 18 Ekim'de izleyicisiyle buluşacak. Filmde "2 Arada" ve "Kaçamak" isimli bağımsız iki ayrı hikâye anlatılıyor. Başrolde Cem Yılmaz var. Kaçamak ve 2 Arada filmleri tek bir bilet ile iki seansta izlenebilecek.

Maleficent: Mistress of Evil



Maleficent ve Aurora'nın ilişkisi sevgiye dönüşmüştür; ancak insanlarla periler arasındaki nefret ilişkisi devam eder. Aurora'nın Prens Phillip ile evliliği, Ulstead ve Moors Krallığı'nda kutlanacaktır. Ancak beklenmedik bir karşılaşma nedeniyle ayrı düşerler.

Cinayet Süsü



Yönetmenliğini Ali Atay'ın üstlendiği "Cinayet Süsü" isimli filmde, gizemli seri katil vakasını çözmeye çalışan cinayet büro ekibinin eğlenceli hikâyesi anlatılıyor. Filmin kadrosunda Uğur Yücel, Binnur Kaya, Cengiz Bozkurt, Mert Denizmen ve Feyyaz Yiğit var.

Cep Herkülü: Naim Süleymanoğlu



İlk Dünya Rekoru'na imza attığında 15 yaşındaydı; kariyerine 7 Dünya Rekoru, üç farklı olimpiyatta kazandığı 3 Olimpiyat Altın Madalyası, 6 Avrupa Şampiyonluğu ile 7 tane Dünya Şampiyonluğu sığdıran Naim Süleymanoğlu'nun hayatı 25 Ekim'de beyazperdede.



Bahattin-Ebru Şirin

Yaş: 41-35

Makine İmalatı



10 yıldır Beylikdüzü Migros AVM'ye geliyorum.

Burada en sık **Boyner, Derimod ve 5M Migros'a** uğrarım.

Beylikdüzü Migros AVM'de zaman geçirmenin en güzel yanı; **Daha kaliteli, daha ferah. Her şeyi bulabiliyorum.**

Alışveriş yapmayı seviyorum; **Rahatlatıyor, terapi gibi geliyor.**

Yemek katında en çok **Tavuk Dünyası ve Pidem'e** uğrarım.

Erkan Korkut

Yaş: 35

Lojistik



8 yıldır Beylikdüzü Migros AVM'ye geliyorum.

Burada en sık **Boyner, Avva ve Koton'a** uğrarım.

Beylikdüzü Migros AVM'de zaman geçirmenin en güzel yanı; **Her şeyi bir arada bulabiliyorum.**

Alışveriş yapmayı seviyorum; **Rahatlıyorum. Stres atıyorum.**

Yemek katında en çok **Burger King ve Tavuk Dünyası'na** uğrarım.

Yusuğ Ağgöl

Yaş: 31

Elektrik Mühendisi



15 yıldır Beylikdüzü Migros AVM'ye geliyorum.

Burada en çok **5M Migros ve LC Waikiki'ye** uğrarım.

Beylikdüzü Migros AVM'de zaman geçirmenin en güzel yanı; **Ferah bir ortamı var ve alışık olduğum bir yer.**

Alışveriş yapmayı seviyorum; **İhtiyaçlarımı gideriyorum.**

Yemek katında en çok **Burger King'e** uğrarım.

Atilla Koç

Yaş: 36

Esnaf



19 yıldır Beylikdüzü Migros AVM'ye geliyorum.

Burada en çok **Boyner ve 5M Migros'a** uğrarım.

Beylikdüzü Migros AVM'de zaman geçirmenin en güzel yanı; **Mağaza çeşitliliği güzel. Yorumu bir AVM değil aradığım her şeyi bulabiliyorum.**

Alışveriş yapmayı seviyorum; **İhtiyaçlarımı gideriyorum.**

Yemek katında en çok **İkbal'e** uğrarım.

Nilüfer İşimtekim

Yaş: 48

Ev Hanımı



18 yıldır Beylikdüzü Migros AVM'ye geliyorum.

Burada en çok **5M Migros, Koton, Kiğılı** uğrarım.

Beylikdüzü Migros AVM'de zaman geçirmenin en güzel yanı; **Ferah ve merkezi, kampanyaları güzel.**

Alışveriş yapmayı seviyorum; **İhtiyaçlarımı gideriyorum ve rahatlıyorum.**

Yemek katında en çok **Mc Donald's, Pidem, KFC ve İkbal'e** uğrarım.

Rana Dirin

Yaş: 48

Mimar



5 yıldır Beylikdüzü Migros AVM'ye geliyorum.

Burada en çok **5M Migros, Koton ve D&R'a** uğrarım.

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

Alışveriş yapmayı seviyorum; **İhtiyaçlarımı gideriyorum.**

Yemek katında en çok **KFC'ye** uğrarım.

Hangi Yaşta, Hangi Spor? Sporda Başarının Sırları

Çocuklara küçük yaşlarda spor/ fiziksel aktivite alışkanlığı kazandırılması ve bunları yaparken de onları yapılan işin sonucuna göre değil, düzenli ve keyif alabilecekleri şekilde organize etmek gerekiyor. Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Uzmanı, Spor Hekimi Prof. Dr. Tolga Aydoğ, sporda başarının püf noktalarını anlattı, ve önerilerde bulundu.

Bu Yanlışla Düşmeyin

Eğer sağlık ile ilgili herhangi bir engeli yoksa kesinlikle her çocuk her sporu yapabilir. Burada en önemli koşul, çocuğunuzun ilgi duyduğu, arkadaşları ile eğlenebildiği ve sizin kolaylıkla getirip-götürebileceğiniz bir spor kulübü tercih etmeniz. Eğer seçilen kulüp doğru ise ilk etapta seçilen sporun ne olduğunun; futbol, basketbol, voleybol, jimnastik, koşu, yüzme, tenis olmasının, seçilen sporun takım ya da bireysel spor olmasının fazla önemi yok. Çünkü çoğu sporda temel hareketler birbirinin çok benzeri olduğundan sporlar arasında geçiş yapılabilir.

Sevmediği Alanda Zorlamayın!

Çocuğunuzu kesinlikle sevmediği alanda zorlamayın; ona başka bir spor branşını deneme fırsatı verin, alternatif sunun. Çocuğunuzun sporu yaşam tarzı haline getirmesini istiyorsanız spora giderken mutlaka keyif alması ve çok istekli olması gerektiğini unutmayın.

Duyusal ve Fiziksel Olarak Gözlemleyin

Sağlıklı olan hemen her kişinin, her yaşta her spora başlayabileceğini bilin. Burada ana kural yüklenme şiddetinin belirlenmesi ki bu görev iyi antrenörlere düşüyor. Bir spora başlayan çocuk, akranlarından çok hızlı bir gelişme gösteriyorsa kendinden daha büyüklerle ya da yavaş gelişme gösteriyorsa daha küçüklerle program yapabilir, bu açıdan eğiticilerin çocuğun

gelişimini iyi izlemesi ve gereken düzenlemeyi yapması çok önemli.

Sağlıklı Beslenme Alışkanlığı Kazandırın

Çocuğunuza mutlaka sağlıklı ve dengeli beslenme alışkanlığı kazandırın. Beş ana gıdayı; makarna, ekmek gibi karbonhidratlar; tavuk, balık gibi protein; tereyağı ve zeytinyağı gibi yağ; sebze ve meyveden elde edeceğiniz vitamin ve mineraller; süt, yoğurt ve peynir gibi süt ürünlerinin tüketilmesi hedeflenmeli. Düzenli egzersiz/fiziksel aktivite ve spor yapan çocukların enerji harcaması arttığı için daha çok yemesi gerekiyor ki, ana gıdaların miktarını artırarak bunu çok rahat karşılayabilirler.

Siz de Spor Yaparak Örnek Olun

Spor/fiziksel aktivite ve egzersiz çocukların fiziksel, mental ve ruhsal gelişimini desteklediği gibi, özgüvenlerini, yeni arkadaş kazanmalarını sağlayan çok iyi bir araçtır. Yapılan birçok çalışma düzenli spor/fiziksel aktivite ve egzersiz yapan çocukların okulda ve sosyal hayatta daha başarılı olduğunu, kendileri ile daha barışık ve daha sorumluluk sahibi olduğunu ortaya koymaktadır. Aileler bu nedenle çocuklarına çok küçük yaşlarda spor alışkanlığı kazandırıp, buna her ne pahasına olursa olsun devam etmelerini sağlamalıdır. Anne babanın da düzenli spor yapması çocuğu motive etmekte büyük rol oynuyor. Bu nedenle ebeveynler önce kendileri spor/fiziksel aktivite veya egzersiz yapıp çocuklarına iyi örnek olmalıdırlar.

Hırs Yapmayın, Destekleyin!

Çocuğunuzu sabırlı, sakin ve düzenli olarak destekleyin. Sporda kazanmayı ana hedef olarak görmeyin; aksi halde kazanmayı ilk kriter olarak gören aileler çocuklarını istemeden de olsa yanlış yöne sürükleyebilir. Mağların sonunda bir taraf kazanırken bir tarafın yenileceğini unutmayın yenilgiyi olgun bir şekilde karşılayın. Onları ellerinden gelenin en iyisini yapmaya motive edin.

Antrenmanlara Düzenli Katılımını Sağlayın

Spora gittiği yerin evine yakın olması da sporun devamlılığı açısından çok önemli. Aksi halde çocuğunuzu spora bir hafta götürüp, sonraki hafta götüremezseniz gereken alışkanlığı kazanamaz ve devamlılık sağlanamaz.

Sağlık Kontrolünü İhmal Etmeyin

Eğer çocuğunuzun herhangi bir sağlık sorunu yoksa, ailede 50 yaşından önce kardiyak problemlerden ya da bilinmeyen bir nedenden hayatını kaybetmiş kimse yoksa ve sürekli bir hekim kontrolünden (en son muayenesinden bu yana en fazla 6 ay) geçiyorsa, spora başlamadan önce yeniden sağlık muayenesinden geçmesine gerek yok. Ancak akut veya kronik bir hastalığı mevcut olan çocuklar spora başlamadan önce mutlaka ilgili hekim ve uzman tarafından gözden geçirilmeli. Hekimin önerisi doğrultusunda bir takım kan tetkikleri ve kalp testleri yaptırılmalı.

Hangi Yaşta, Hangi Spor?

Çocukların takvim yaşları ile fizyolojik yaşları uyumsuz olabilir, dolayısı ile spor tercihlerinde aşağıda her ne kadar takvim yaşına göre bir değerlendirme yapılsa da fizyolojik yaş da mutlaka göz önüne alınmalıdır.

2-3 Yaş: Koşma, yakalama, zıplama gibi temel hareketleri yapabildiklerinden; bahçede koşma, yürüme, dans etme, suda gözetim altında oynama, ciddi deneyimli kişiler eşliğinde jimnastik seçilebilir.

4-6 Yaş: Dans etme, yüzme, jimnastik, ip atlama, elim sende, seksek, üç tekerlekli bisiklete binme seçilebilir. Altı yaşından sonra çocuklarda güvenli ve kontrollü hareket yapma yeteneği gelişir.

7-10 Yaş: Jimnastik, yüzme, futbol, basketbol, voleybol, hentbol, bisiklet, tenis gibi sporlarla ilgili temel eğitimin yanı sıra daha ileri egzersizlere ve bunların birleşimini içeren sporlara başlayabilirler.

10 Yaş sonrası: Daha önceki yaşlarda başladıkları sporları daha organize olarak yapmaya devam ederken, atletizm, güreş ve küreğe başlayabilirler. Birkaç yıl sonra ise tekvando, karate gibi daha çok kuvvet gerektiren sporlara başlamak uygundur.

ASTROLOJİ

Beylikdüzü Migros AVM ziyaretçilerine özel Eylül - Ekim - Kasım 2019 burç yorumları.

Hande Kazanova

info@handekazanovam.com
www.handekazanovam.com

Koç

(21 Mart-20 Nisan)



01-02-05-06-08-09 Eylül tarihlerinde işlerinizde organize olacak, fırsatları hayata geçireceksiniz. Bugünlere denk gelen anlaşmalarınız olursa gönül rahatlığıyla başlayabilirsiniz. 14 Eylül'de oluşan dolunay, sizi biraz zorlayabilir. 28 Eylül'de oluşan yeniayla birlikte özel hayatınızda yeni kararlar almaya açık olacaksınız. 03 Ekim'den sonra parasal konularda derine inmek, araştırmalar yapmak, sorunlarınız varsa çözüm üretmek önem kazanıyor. Diğer taraftan parasal konulara vereceğiniz tepkilere 07 ve 13 Ekim tarihlerinde dikkat etmelisiniz. 12 Kasım'da oluşan dolunay, yoğun uğraşlarınız sayesinde elinize para geçmesine neden olabilir. Yoğun ve güçlü adımlarınızın karşılığını alacaksınız. 13-24-28 Kasım tarihleri sizi bu anlamda destekleyecek.

Boğa

(21 Nisan-21 Mayıs)



01-02-05-06-08-09-13 Eylül hayatın size gülümsemiştiği tarihler. Şans ve fırsatlar önünüze gelecek ama diğer taraftan 04-07-10-14 Eylül tarihlerinde sosyal çevrenizdeki insanlar sizi yanlış yönlendirebilir. 18 Eylül'den sonra disipline olacağınız, hayatın gerekliliklerini daha net göreceğiniz bir dönem başlıyor. 22 ve 25 Eylül'de iş alanlarınızda dikkat! 08 Ekim itibarıyla özel ilişkilerinize yoğunlaşacak, sevdiğiniz insanla bağlarınızı kuvvetlendirmek isteyeceksiniz. 31 Ekim-20 Kasım arası eski aşklar karşınıza gelebilir veya ilişkilerinizde eskiden yaşadığınız iletişim sıkıntılarını açık olduğunu görebilirsiniz. 26 Kasım'da parasal konularda alacağınız kararlar yeni açılımları karşınıza getirebilir. Bir vergi veya kredi işinizde şanslı olacaksınız.

İkizler

(22 Mayıs-21 Haziran)



Eylül ayında ailenizle ilgili konularda desteklenecek, yuvanız için doğru ve etkin harcamalarda bulunacaksınız. 02-03-05-06-08-09 Eylül, özel hayatınızda güzel ve farklı fırsatlar elde edeceğiniz tarihler. 23 Eylül'den sonra eğlenceli bir dönem başlıyor. Aşka, keyfe, eğlenceye, parasal konulara ve elbette varsa çocuğunuza daha fazla önem vereceksiniz. 03 Ekim'den sonra iş hayatınızda iletişiminizi hızlandıracaksınız. Önemli konuşmalar, görüşmeler, iş değişikliği yapmak, yeni bir işe başlamak veya eleman alımı yapmak için uygun. 28 Ekim'de oluşan yeniayla birlikte sağlığınız ve günlük düzeninizle ilgili önemli adımlarınızı devreye sokabilirsiniz. 08-09-10-11 Kasım tarihleri iş hayatınızda parasal yönden güzel sonuçlar elde edebilirsiniz.

Yengeç

(22 Haziran-22 Temmuz)



Eylül ayına güçlü ve istikrarlı etkilerle giriş yapacaksınız sevgili yengeçler. Özel ilişkilerinizde aradığınız güveni, istikrarı sağlayabilirsiniz. 14 Eylül'den sonra evinize ve ailenize yöneleceksiniz. Boya, badana, tamirat ve tadilat işleriniz varsa bu işlere başlanabilir. 22 ve 25 Eylül'de dikkatli olmak şartıyla önünüzdeki üç haftalık süreci değerlendirebilirsiniz. 03 Ekim'den sonra aşkı konuşabilir, çocuğunuzla olan iletişiminizi hızlandırabilirsiniz. 13 Ekim'de gerçekleşen dolunay, kariyer ve iş alanlarınızda hızlı duygusal temaları karşınıza getirecek. 31 Ekim'de Merkür aşk evinizde gerilemeye başlıyor. 20 Kasım'a kadar geçmiş aşk meseleleri yeniden karşınıza çıkabilir. 22 Kasım'dan sonra iş, hizmet alanlarınıza yöneleceksiniz.

Aslan

(23 Temmuz-23 Ağustos)



01-02-03-05-06-08 Eylül kalıcı iş bağlantıları, maddi getiriler elde edeceğiniz tarihler. Güzel teklifler ve işler karşınıza gelebilir. 04-07-10 Eylül tarihlerinde dikkatli olun. Kandırılma ihtimaliniz oluşabilir. Eylül başı sizi her konuda desteklerken, 22-25-27 Eylül'de, iletişimsel işlerinizde sorunlara açık olacaksınız. 08 Ekim'den sonra evinizi güzelleştirmek için yola çıkabilirsiniz. Boya, badana, tadilat ve tamirat işlerinizin üzerine gidebilir, evinizi yenilemek için harekete geçebilirsiniz. 28 Ekim'deki yeniay ev, aile ve yuva alanlarınızda yeni adımlarınızı ve kararlarınızı destekleyecek. 12 Kasım'da oluşan dolunay iş ve kariyer alanlarınızı tetikliyor. 19 Kasım itibarıyla enerjinizi yuvanıza, arkadaşlarınıza ve yakın çevrenize çevireceksiniz.

Başak

(24 Ağustos-23 Eylül)



Eylül ayı yeniay etkisiyle başlıyor sevgili Başaklar. 01-04-05-06 Eylül tarihlerinde kalıcı, uzun soluklu bir ilişki devreye girebilir. Hayatınızda bir insan varsa daha sağlam adımlarla ilişkinizi ilerleteceksiniz. 28 Eylül'de oluşan yeniay parasal konularda önemli yenilikleri, başlangıç ve kararları karşınıza getirebilir. 04 Ekim'den sonra enerjinizi parasal işlerinize yönelteceksiniz. 07-13 Ekim arasında hem madden, hem de fikren zorlayabilirsiniz. Maddi konularda önemli kararlardan kaçınınız. 27 Ekim'de de bazı parasal işlerinizde istediğiniz sonuçları almaktan uzak olacaksınız. 01 Kasım'da Venüs ev ve aile alanlarınızı aydınlatacak. 19 Kasım'da sonra enerjinizi iletişime harcayacaksınız. İnsanlarla mücadeleleriniz artabilir.

Terazi

(24 Eylül-23 Ekim)



01-02-05-06-07-09-13 Eylül tarihlerinde aile ve ev hayatınızda huzuru bulabilir, misafir ağırlayabilir, aile büyükleriniz için yapılması gerekenleri hayata geçirebilirsiniz. Ay sonuna dikkat edin. 22-25-27 Eylül'de kişisel adımlarınızda sorunlar oluşabilir. 28 Eylül'de oluşan yeniaya kulak verin. Bu yeniay sizin yeniayınız. Bu yeniay sizi, değişimlere itecek. 13 Ekim'de oluşan dolunay, özel hayatınıza dikkat çekecek. Bir yandan da özel hayatınızda ve ilişkilerinizde iniş çıkışlar yaşayabilirsiniz. 31 Ekim'de Merkür yılın son gerilemesiyle sahneye çıkıyor. Para alanlarınızda 20 Kasım'a kadar bazı sorunları karşınıza getirebilir. İş yaptığınız insanlarla 08-12-14 Kasım tarihlerinde yaratıcılığınızı konuşturabilir, işlerinizden istediğiniz sonuçları sağlayabilirsiniz.

Akrep

(24 Ekim-22 Kasım)



02-06-08-12 Eylül'de karşınıza gelen fırsatlarda çok fazla uçmayın, aşırı iyimserlikten kaçınınız, tutamayacağınız sözler altına girmeyin. 14 Eylül'de oluşan dolunay, aşk hayatınıza, çocuğunuzla olan ilişkilerinize, kreatif işlerinize dikkat çekecek. Aşk karşınıza gelebilir. 23 Eylül'den sonra biraz geri planda durabilirsiniz. Yine kontrolünüz dışında gelişecek olaylara karşı dikkatli olun. 03 Ekim'den sonra iletişimde rahatlayacaksınız. Sosyal çevrenizle yeniden bir araya gelebilirsiniz. 28 Ekim'de yeniayla beraber hayatınızı ilgilendirecek kararlarınızı uygulamaya koyabilirsiniz yalnız elinizi çabuk tutun! Çünkü üç gün sonra Merkür yılın son gerilemeye başlıyor. 24 Kasım'da iyi bir iş ve maddi getiri önünüze düşebilir.

Yay

(23 Kasım-22 Aralık)



Eylül ayına yeniaydan aldığınız güzel etkilerle başlayacaksınız. Maddi konularda sağlam ilerlemeler, kalıcı adımlar 01-02-03-05-06-09 Eylül tarihlerinde devrede olacak. 14 Eylül'de oluşan dolunay, ailevi alanlarınıza ilginizi döndürecek. K 03 Ekim'den sonra özel hayatınızda ve kariyerinizde bazı geri çekilmeler oluşabilir. Geri plandan yürüteceğiniz önemli işlerinizde 16-20-21-25 Ekim'i kullanabilirsiniz. 31 Ekim'de Merkür geriliyor. Kariyer hayatınızda, ortaklı işlerinizde eski konuları, hataları düzeltmekle uğraşabilir, aksiliklere açık olabilirsiniz. 19 Kasım itibarıyla sağlığınızda gereken özeni göstermelisiniz. 26 Kasım'da oluşan yeniay sizi hızlandırabilir. Yaptığınız planları hayata geçirmek için bu yeniayı kullanmalısınız.

Oğlak

(23 Aralık-20 Ocak)



02-03 Eylül'de hırslı ve atak davranmak isteyebilir, herkesin iş hayatınızda sizin kadar mükemmeliyetçi olmasını talep edebilirsiniz. 14 Eylül'deki dolunayda duygusal ve biraz da fedakar kararlar almaya yatkın olacaksınız. Yaşadıklarınızdan alacağınız derslerle 28 Eylül'deki yeniayı iyi değerlendirin. 04 Ekim ve sonrasında enerjinizi kariyer ve iş alanlarınızda göstereceksiniz. 13 Ekim'de oluşan dolunay algınızı ailenize ve yuvanıza çevirecek. 08-09-10-11 Kasım arkadaş ortamlarınızdan veya yeni tanışacağınız insanlardan önemli tekliflerle karşılaşabilirsiniz. 12-13-14 Kasım tarihlerinde de çevrenizi kullanacak ve gücünüzü göstereceksiniz. 22 Kasım itibarıyla artık biraz geri planda durmak sizin için önem kazanıyor.

Kova

(21 Ocak-18 Şubat)



Yeniaydan aldığınız etkilerle parasal işlerinizde 01-02-05-06-09-13 Eylül tarihlerinde kalıcı adımlar atabilirsiniz. Parasal bir borcun, kredinin altına girebilirsiniz. 14 Eylül'de oluşan dolunayda bazı işlerinizin parasal karşılığını da alacaksınız. 29 Eylül'de şahane bir teklifle ayaklarınız yerden kesilebilir. 03 Ekim'den sonra kariyer konuşmalarınıza eğileceksiniz. Önemli görüşmeler, iş anlaşmaları oluşabilir. 14-16-20-21 Ekim tarihlerinde maddi konularda güzel gelişmeler olabilir. İyi iş ilişkilerinizin karşılığını bu dönemde göreceksiniz. 08-09-10-11 Kasım'da iş alanlarınızda yardımlarınız yüksek olacak. Beklenmedik yerlerden aradığınız desteği alacaksınız. 12 Kasım'da oluşan dolunay aile hayatınıza yönelmenizi sağlayacak.

Balık

(19 Şubat-20 Mart)



Eylül ayında özel ilişkilerinizde şans ve fırsatlar sizinle. Bir taşınma işiniz varsa 01-02-05-06 Eylül tarihlerinde yapabilirsiniz. 14 Eylül'de oluşan dolunay hayatınızı ilgilendirecek önemli kararları, hassaslıkları karşınıza getirebilir. 29 Eylül'de kariyerinizde güzel anlaşmalar, parasal konuşmalar altında olacaksınız. 13 Ekim'de oluşan dolunayda elinize para geçirebilir sevgili balıklar. 31 Ekim'de gerilemeye başlayan Merkür seyahat, eğitim, yabancılarla yapılacak olan işler, medya, yayıncılık, ticaret ve hukuk alanlarınızda iletişim sıkıntılarını karşınıza getirebilir. 08-09-10-11 Kasım geleceğinizi etkileyen işlerinizde fırsatlı günler. Bir iş seyahatinde önemli iş bağlantıları kurabilirsiniz. 26 Kasım'da oluşan yeniayla birlikte yeni kapılar aralanıyor.

YENİ DÖNEMİN YENİ ATÖLYELERİ
ÇOK RENKLİ
ÇOK EĞLENCELİ!

TARİH	ATÖLYE	YAŞ	TARİH	ATÖLYE	YAŞ
14 Eylül	Not defteri yapımı	6+	14 Eylül	Resim Boyama	3, 4, 5
15 Eylül	Ahşap kalemlik boyama	6+	15 Eylül	Resim Boyama	3, 4, 5
21 Eylül	Ahşap notluk boyama	6+	21 Eylül	Resim Boyama	3, 4, 5
22 Eylül	Tuval boyama	6+	22 Eylül	Resim Boyama	3, 4, 5
28 Eylül	Maske boyama	6+	28 Eylül	Resim Boyama	3, 4, 5
29 Eylül	Alçı boyama	6+	29 Eylül	Resim Boyama	3, 4, 5

**Beceri ve sanat atölyelerinde çocuklar
hem eğleniyor hem öğreniyor.**

— SEANSLAR —

1. Seans	14.00 - 14.45
2. Seans	15.00 - 15.45
3. Seans	16.15 - 17.00

Resim Boyama Atölyesi'nde her seans 10 çocuk kontenjanıyla sınırlı olup isteğe bağlı olarak ebeveynler de katılabilir.

ÜCRETSİZ








 /bmigrosavm
www.beylikduzumigrosavm.com



BEYLİKDÜZÜ
MİGROS
AVM

M A Ğ A Z A T E L E F O N R E H B E R İ

LTİN İGNE	852 01 32	CUMHURİYET LOKANTASI	873 55 55	GÜLAYLAR ALTIN	852 86 00	MINİK APAÇILAR	0533 481 77 41	SUN ROOM SOLARYUM	803 86 32
ALTINYILDIZ	0549 825 74 86	ÇİĞKÖFTEM	854 24 02	GUVEN SAATÇIM	853 68 70	MY BUCKLE		SUPPLEMENTER	853 00 16
ARTI KUMPIR	853 20 67	ÇOOK ŞEKER	852 84 27	HATEMOĞLU	853 63 94	5M MIGROS	0850 310 29 88	TAVUK DÜNYASI	852 45 12
ASAL GÜMÜŞÇÜLÜK	852 02 93	D&R	853 06 10	İKBAL	852 98 00	OPMAR OPTİK	853 98 62	TEFAL	780 26 36
ASAL KUYUMCULUK	852 01 22	DAĞI	0850 259 75 17	İKİLER TEKSTİL	852 25 60	ÖZDİLEK	871 51 87	TEKNOSA	
ASLI BÖREK	734 30 30	DERIMOD	852 02 19-18	JOKER	0850 200 12 32	ÖZSÜT	0212 872 72 62	THEORIE	853 83 29
ATASAY	872 22 21	DIYAR BURMA	852 02 10	JOLLY TUR	871 11 45	PAŞA FIRINI	852 22 61	TOBACCO SHOP	
ATASUN	854 28 05	DRY CLEAN EXPRESS	853 37 37	KAHVE DÜNYASI	854 06 10	PENTİ	854 34 05	TORKU EKREM ÇOŞKUN DÖNER	0535 685 68 74
AVVA	853 85 35	D'S DAMAT	852 03 06 - 07	KAPALI ÇARŞI DÖVİZ	852 18 72-73	PETBOX	852 66 86	TOYZ SHOP	852 66 97
AY MEVLANA PİDE	853 15 24	DURYA	852 02 37	KARACA	0850 432 92 89	PİDE BİP PİDE	0543 550 37 21	TURKOBİ	0850 333 23 80
AYVALIK TADİM	853 20 67	ECE GÜMÜŞ	0532 541 31 17	KFC	0533 489 88 09 / 444 35 55	PİDEM		TURKCELL (ARMES)	852 58 68 - 853 10 62
BAMBI	853 73 96	ELİT OYUNCAK	852 20 45	KİGİLİ	852 43 45	PHILIPS	871 00 65	TÜRK TELEKOM	852 00 42 / 0507 487 04 44
BATİK	0532 697 90 02	ENGLISH HOME	987 45 00	KOTON	0530 280 73 30	POLIGON CAFE	852 65 84	VESTEL	852 00 44
BEKO	853 35 50	ETSTUR	852 80 00	KRISPY KREME	852 83 77	POLIGON PARK	0534 942 82 64	VODAFONE	852 45 75
BENİ YİKA	854 25 00	FAİK SÖNMEZ	853 85 07	LAGOON	503 85 85	PRENSES BIJUTERİ	852 02 78	WAFFLE POINT	853 77 91
BEYLİK ECZANESİ	852 02 95	FER OPTİK LENS MERKEZİ	852 01 37	LC WAIKIKI	852 35 98	PRONAIL	854 27 28	WATSONS	853 93 72
BIG MAMMA'S	721 29 29	FLO	852 02 98	LEMAN KÜLTÜR	422 45 42	PUCCA	853 19 97	YATAŞ	852 03 50
BİLİK DERİ	852 10 42	FLORMAR	0531 104 47 80	LOYA	0536 505 79 78	SAMSUNG	0850 460 08 50 - 21 30	YEŞİL KUNDURA	852 02 63
BOYNER	852 04 01	FOTOSHOP	852 50 12	LUFİAN	871 42 49	SALON BURGER	0536 880 78 92	YVES ROCHER	873 10 68
BU DA BOWLING	853 61 12	FRISTERİA	0533 094 78 00	MADAME COCO	852 60 01	SARAI	872 04 02	ZİYAFE	853 04 40
BURSA KİNG	853 90 80	GÜLİSTAN	872 00 73	MADO	853 33 03	SCARVES & ACCESSORIES	0536 354 86 85		
BURSA İSHAK BEY	0546 412 74 49	GLORIA JEANS	853 36 31	MAVİ	853 46 76	SEMENTA	872 05 08		
CENTONE	853 08 92	GOGGA	873 34 61	MC DONALD'S	0552 215 88 94 / 853 84 76	SEVİL PARFUMERİ	852 01 47		
CİNEMAPİNK	853 61 12	GRATIS	0850 210 69 00	MEHMET TATLI	852 01 07 - 08	SIEMENS	852 00 63		
CONTINENTAL	852 03 03	GREEN SALAD		MİG MEL	0533 194 93 73	SILVERLINE	0542 227 35 20		
CRAZY PARK	0553 663 54 64	GUSTO	853 81 63	MILANO PIZZA	873 43 61	STARBUCKS	853 45 06		

Çalışma Saatleri

	Açılış	Kapanış
Alveriş Merkezi	10:00	22:00
Mağazalar	10:00	22:00

Her gün hizmetinizdeyiz

BEYLİKÖZ
MİGROS
AVM

Çalışma Saatleri		
	Açılış	Kapanış
Alışveriş Merkezi	10:00	22:00
Mağazalar	10:00	22:00

Her gün hizmetinizdeyiz

