



GÜZELLİK

Şimdi canlanma zamanı!
Cildinizi yenilemek için önerileri
ve favori ürünleri sizler için
derledik... **sf 11**



AYIN FESTİVALİ

38. İstanbul Film Festivali
5-16 Nisan tarihlerinde
sinemaseverlerle buluşacak. **sf 12**

BENİM TATİLİM

Etstur turları ile baharın rengârenk rotalarını ve
festivallerini yakalayın. **sf 6**



BENİM SEÇTİKLERİM

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



BENİM BURCUM

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

App Store /bmigrosavm
beylikdüzumigrosavm.com

Gazete M

Sayı: 175 Nisan / Mayıs 2019 Beylikdüzü Migros AVM'nin ücretsiz yayınıdır



ŞENLİK

23 Nisan Coşkusu Beylikdüzü Migros AVM'de Yaşanır



BENİM ÇOCUK KULÜBÜM

Beylikdüzü Migros AVM'de Çocuk
Kulübü etkinlikleri yeni temalar
ve atölyelerle devam ediyor.
Her hafta sonu gerçekleşecek
atölyelerde, çocuklar el becerilerini
geliştirici, görsel ve işitsel zekayı
arttıran, düşünme becerileri
sağlayan aktivitelere katılma şansı
yakalayacak. Uzman eğitimciler
eşliğindeki atölyelere katılım
ücretsizdir. **sf 3**



BENİM GAZETEM

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





Çocuk Şenliğimize Bekliyoruz!

23 Nisan Ulusal Egemenlik ve Çocuk Bayramı, bu yıl da Beylikdüzü Migros Alışveriş Merkezi'nde coşkuyla kutlanacak. Şenliğimizde her yıl olduğu gibi bu yıl da çevre okulların katılımıyla düzenlenecek dans gösterileri ziyaretçilerimize keyifli anlar yaşatacak. Birçok sürpriz etkinliğin yer alacağı şenliğimize tüm ziyaretçilerimizi bekliyoruz.



Babalar Günü Hediyeinizi Anında Kazanın!

Beylikdüzü Migros AVM, haziran ayında Babalar Günü'ne özel bir kampanya ile ziyaretçilerine kazandırmaya devam edecek. Haziran ayında belli tarihler arasında seyahatten eğlenceye, restorandan markete, giyimden elektroniğe yapacağınız belli miktardaki tüm alışverişlerinize, hediye çekiniz anında size armağan edilecek.



Gençlere Festival

Beylikdüzü Migros AVM, 19 Mayıs Gençlik ve Spor Bayramı'nda gençlere özel düzenleyeceği etkinliklerle ulusal bayramımızı coşkuyla kutlamaya hazırlanıyor. Birçok etkinliğin yer alacağı Gençlik Festivali programımızı sosyal medya hesaplarımızdan takip edebilirsiniz. Festivalimize gençleri ve kendini genç hisseden tüm ziyaretçilerimizi bekliyoruz.



Bu Hediye Çarkı Annelere Özel!

Beylikdüzü Migros AVM, 12 Mayıs Anneler Günü'ne özel düzenleyeceği kampanyasında belli miktarda alışveriş yapan ziyaretçilerine hediyeler dağıtacak. Alışveriş merkezimizde düzenlenecek "hediye çarkı" etkinliğine katılan ziyaretçilerimiz hediye kazanma fırsatı yakalayacak.

Sağlık ve Güzellik Konuştuk

Ünlü Vlogger Selma Çiçekdal, Beylikdüzü Migros AVM ziyaretçileriyle Sevgililer Günü'ne özel bir sohbette buluştu. Makyaj ve güzellik üzerine katılımcılara bilgi veren Çiçekdal, ziyaretçilerimizin sorularını da yanıtladı. Etkinlik kapsamında 3 şanslı Beylikdüzü Migros AVM instagram takipçisi, Yves Rocher Mağazası'nın katkılarıyla hazırlanan makyaj hediye kutusu kazandı.



Sevgi Dolu Hediyeler

Beylikdüzü Migros AVM, Sevgililer Günü haftasına özel düzenlediği "Hediye Çarkı" ile ziyaretçilerinin gönüllerini fethetti. Ziyaretçilerimiz, 9-14 Şubat tarihleri arasında Beylikdüzü Migros AVM'den yaptıkları 500 TL alışveriş karşılığında hediye çarkını çevirerek birbirinden güzel hediyelerin sahibi oldular.





Çocuk Kulübümüz Devam Ediyor!

Beylikdüzü Migros AVM Çocuk Kulübü, yepyeni etkinlikleri ve deneyimli eğitmenleriyle her hafta sonu çocukları yaratıcı ve eğlenceli atölyelerle buluşturmaya devam ediyor. Çocuk Kulübü atölyelerini sosyal medya hesaplarımızdan takip edebilirsiniz.



Çocukların En Sevdiği Karakterler Beylikdüzü Migros AVM'de!



Emiray ve Arkadaşları

Televizyonda yayınlandığı tarihten itibaren çocukların gönlünü kazanan Emiray ve arkadaşları, müzikal bir gösteri ile Beylikdüzü Migros AVM'ye konuk olacak. Nisan ayında gerçekleşecek bu eğlenceli gösteriyi kaçırmamak için Beylikdüzü Migros AVM'yi takip etmeyi unutmayın.

Aslan

TRT Çocuk'un sevilen çocuk oyunlarından Aslan, Beylikdüzü Migros AVM'de çocuklarla buluşacak. Çocukların beğeni ile televizyonlarda izledikleri Aslan adlı çizgi film karakterinin gösterisini canlı olarak izleme fırsatını bulacak minik ziyaretçilerimizin hepsi bu gösteriye davetlidir.



İbi ve Tosi

Çocukların en sevdiği karakterlerden İbi ve Tosi, 16-17 Şubat tarihlerinde alışveriş merkezimizde çocuklarla buluştu. Saat 13.00, 15.00 ve 17.00'de üç seans olarak düzenlenen gösteriye minikler yoğun ilgi gösterdi.



Bu Ne Biçim Müzikal

Çocuklara müzik ve nota bilgisini vermeyi ve korkularını nasıl yenmeleri gerektiğini öğretmeyi bir müzikal eşliğinde sunan "Bu Ne Biçim Müzikal" oyunu 23-24 Şubat tarihlerinde miniklerle buluştu. Oyun için seçilen eğlenceli karakterler sayesinde çocuklar bu bilgileri, eğlenerek ve oyuna katılarak öğrendiler.

Elif'in Düşleri

Çocukların en sevdiği karakterlerden Elif, 9-10 Mart'ta Beylikdüzü Migros AVM sahnesindeydi. Ziyaretçilerin yoğun ilgisiyle karşılanan aktivitede minikler de Elif'in güzel şarkılarını birlikte seslendirirken oldukça keyifli vakit geçirdi.



Değerli Okuyucularımız,

Hepimizin özlemle beklediği ilkbahar nihayet geldi. Havaaların ve içimizin ısınmaya başladığı bu yeni mevsimde aileniz, eviniz ve kendiniz için tüm yenilikleri ve güzellikleri elbette yine Beylikdüzü Migros Alışveriş Merkezi'nde bulacaksınız. Beylikdüzü Migros AVM, düzenlediği etkinlikler, kampanyalarla alışverişinizi için eğlenceli ve kazançlı hale getirmeye önümüzdeki aylarda da devam edecek.



Çocuklar Beylikdüzü Migros AVM'de Çok Mutlu...

Beylikdüzü Migros AVM'yi diğer alışveriş merkezlerinden ayıran en önemli özelliği ziyaretçilerimizin burada adeta evlerindeymişçesine rahat etmeleri. Özellikle minik ziyaretçilerimiz her seferinde alışveriş merkezimizde çok mutlu olduklarını dile getiriyor. Uzun yıllardır çocukları hafta sonları eğlenceli ve yaratıcı atölyelerle buluşturan Beylikdüzü Migros AVM Çocuk Kulübümüz etkinliklerine ara vermeden devam ediyor. Her hafta sonu farklı temalarda ve uzman eğitmenler eşliğinde ücretsiz yapılan atölye çalışmalarına katılan çocuklar hem eğleniyor hem de sanatsal becerilerini artırma fırsatı yakalıyorlar.

Çocuklar için atölye çalışmalarının yanı sıra onların ekranlarda severek izledikleri karakterlerin gösterilerini de alışveriş merkezimizin sahnesinde ağırlıyoruz. İbi ve Tosi 16-17 Şubat, Bu Ne Biçim Müzikal 23-24 Şubat, Elif'in Düşleri 9-10 Mart ve Canım Kardeşim de 23-24 Mart'ta Beylikdüzü Migros AVM'de miniklerle buluştu. Oldukça eğlenceli geçen gösteriler önümüzdeki aylarda Emiray ve Aslan oyunları ile devam edecek. Etkinliklerimizi kaçırmamak için Beylikdüzü Migros AVM'nin sosyal medya hesaplarını takip etmeyi unutmayın!

Çocuklarımız için mevsim başlarında yayına hazırladığımız Minti Monti'nin de yeni sayısı miniklerimizi bekliyor! Derginizi Beylikdüzü Migros AVM Danışması'ndan ücretsiz olarak temin edebilirsiniz.

Çocuk Şenliğimize Bekliyoruz!

23 Nisan Ulusal Egemenlik ve Çocuk Bayramı, bu yıl da Beylikdüzü Migros Alışveriş Merkezi'nde coşkuyla kutlayacağız. Şenliğimizde her yıl olduğu gibi bu yıl da çevre okulların katılımıyla düzenlenecek dans gösterileri ziyaretçilerimize keyifli anlar yaşatacak. Birçok sürpriz etkinliğin yer alacağı şenliğimize tüm ziyaretçilerimizi bekliyoruz.

Anneler ve Babaları da Unutmuyoruz!

Beylikdüzü Migros AVM sadece çocuklara değil ailenin tüm fertlerine yönelik etkinlikler düzenliyor. 12 Mayıs Anneler Günü'nde bize hayatı armağan eden annelerimiz için hazırlayacağımız "hediye çarkı" etkinliğine katılan ziyaretçilerimiz hediye kazanma fırsatı yakalayacak. Haziran ayında Babalar Günü'ne özel Anneler Günü kampanyamız ile ziyaretçilerimiz kazanmaya devam edecek.

Bu ay da gazetemizin de içeriği bahar gibi capcanlı ve neşeli konulardan oluşuyor. Vitrinlerimize yeni çıkan ürünlerden çocuk psikolojisine, güzellikten vizyona yeni girecek filmlere kadar hayatımıza güzellik katacak önerileri ve konuları beğenerek okuyacağınızı umuyorum.

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

Anıl Kutlu

Beylikdüzü Migros Alışveriş Merkez Müdürü



English Home

Doğaya saygı

"Çarpıcı Sadelik" mottosuyla yepyeni koleksiyonunu tanıtan English Home, bu sezon Uzakdoğu'nun binlerce yıllık köklü ve derin felsefesinin kaynağı olan "sadelik"ten ilham alıyor. English Home, 2019 İlkbahar / Yaz koleksiyonu açılış teması "Modest Vanity" koleksiyonu ile evinize sade ve kullanışlı olduğu kadar alımlı ve güçlü ürünler de sunuyor.



Özsüt

Mutluluk veren tatlılar

Özsüt, sınırsız kahvelerinin yanında sunduğu birbirinden lezzetli cheesecake'leriyle lezzet şöleni yaşıyor. İster yemek sonrası ister gün içerisinde tatlı bir kaçamak olsun, Özsüt'ün maharetli ustaları tarafından hazırlanan cheesecake'ler, en kaliteli çekirdeklerle hazırlanan kahvelerle tadına doyum olmaz bir uyum yaşıyor.

Yaz renkleri

Boyner'de ilkbahar-yaz modası bu sezon bir başka yaşıyor. İlkbaharla gelen yaşam enerjisi ve yazın özlenen ışıltısı, pek çok markanın sunduğu birbirinden şık koleksiyonlarla Boyner mağazasına taşıyor. Boyner'in ilkbahar-yaz kadın koleksiyonunda beyaz ve nude renklerin yanı sıra kırmızı, sarı, mavi, fuşya gibi yaz renkleri fark ediliyor.

Boyner



Mutlu gelinler için

Penti, her sezon yepyeni tasarımlarla gelin adaylarının karşısına çıkmaya ve heyecanlarına ortak olmaya devam ediyor. İç giyim, ev giyim ve çeşitli aksesuarlardan oluşan Penti Bridal Koleksiyonu, 2019 ilkbahar ve yaz gelinlerinin beğenisine sunuluyor. Zarafetin altını çizen bembeyaz tasarımlar ister düğünden önce, ister düğün günü, ister balayında gelinlerin tamamlayıcısı olmaya aday.

Penti



Geçmiş yolculuk

LC Waikiki, 2019 İlkbahar Kadın Koleksiyonundan 70'li ve 80'li yılların moda akımlarının öncüsü şal ve batık desenlerinden esinleniyor. Retro ruhunun yansıtıldığı üç ayrı temanın hakim olduğu LC Waikiki İlkbahar Kadın Koleksiyonu, farklı tarzları benimseyenler için alternatifler de sunuyor.

LC Waikiki



Karaca

Baharda yenilenin

Karaca, baharın gelişini üç farklı tema ile karşılıyor Derin maviler ve altın detaylar Moroccan Coast teması ile baharda yeni kültürlerle etkileşimi sofraya keyfi ile buluşturuyor. Japanese Red teması ile Sakura çiçekleri ve geleneksel motiflerin birleşimini, modern ve geometrik desenlerle harmanlarken, kırmızının gücünü gözler önüne seriyor. Honey Bee temasında ise modern ve sofistike tarzını doğal temalarla birleştiriyor.



Teknosa

Teknosa fırsatlarla açıldı!

Teknosa, toplam 396 metrekarelik alana kurulu yeni mağazasını açılışa özel etkinlikler ve kampanyalarla Beylikdüzü Migros AVM'de açtı. Şehrin eğlence, alışveriş ve buluşma merkezi olan Beylikdüzü Migros AVM'de yer alan Teknosa mağazasında; telefon, tablet gibi mobil cihazların yanı sıra bilgisayar, küçük ev aletleri ve aksesuarlardan oluşan zengin ürün gamı, açılışa özel avantajlı fiyatlarla teknoloji severlerin beğenisine sunuluyor.

Buhar Devrimi

Ütülemede yeni bir devir açan Tefal, son teknoloji ile ürettiği mikro kireç filtreli Ultimate Pure, %100 filtrelenmiş saf ve güçlü buharı ile lekesiz bir ütüleme sunuyor. Ürün olağanüstü buhar gücü ile kireç filtreleme sistemini bir araya getirerek saf ütüleme sunuyor. Filtre sistemi, ütü yaparken kireç parçacıklarını ve lekelerini önüyor.

Tefal



Faruk Sönmez

Safari ruhu

Faik Sönmez'in 2019 İlkbahar/Yaz Koleksiyonu'nda; enerjik ve dinamik duruşlar, canlı renkler, etnik esintiler, animal print'ler, çiçek desenler ve feminen-romantik dokunuşlar ön plana çıkıyor. İlhamını hayvan desenlerinden alan animal print'ler, bu sezon safari ruhunu sokak modasına taşıyor. Çöllerden şehre doğru esmeye başlayan safari rüzgârı, stiline özgürlük katmak isteyenler için sezonun en ideal trendi.



Yataş

Dinginlik zamanı

Yataş, Montana Nevresim Takımı ve Merlin Yatak Örtüsü Seti ile yatak odalarına renklerin dinginliğini taşıyor. Yataş'ın zengin koleksiyonunda özgün tasarımları, kaliteli kumaşları ve zengin renk seçenekleriyle dikkat çeken birbirinden farklı nevresim takımları ve yatak örtüsü setleri bulmak mümkün. Birbirini tamamlayan tasarımlara sahip nevresim takımları ve yatak örtüsü setleri kolayca kombinlenebiliyor.



Koton

Denim trendleri belirleniyor

2019 İlkbahar-Yaz sezonu trendlerini denim tasarımlarıyla mağazalarına taşıyan Koton, kadın ve erkek kategorilerinde yeni renk ve kalıplarla dikkat çekiyor. "Denim on denim" trendinin ve siyah jean akımının güçlü etkilerinin görüldüğü sezonda griye yakın renkte siyah taşlanmış tasarımlara ve ilkbahar yaz döneminin ruhunu yansıtan beyaz denimlere yer veriliyor.



Atasun Optik

Miniklere özel

Atasun Optik, Disney'in eğlenceli hikâye ve kahramanlarından ilhamla tasarlanan güneş gözlüğü modellerini çocukların beğenisine sunuyor. Disney'den Frozen, Minnie, Cars ve Marvel'dan Spider-Man markalı güneş gözlükleri, birbirinden özgün ve renkli tasarımlarıyla Atasun Optik'te minikleri bekliyor.



Baharın Rengârenk Rotaları

Etstur, gezgin ruhlu Gazete M okurları için baharı doğada karşılayacak rotalar öneriyor... Bu turlara ve diğerlerine katılmak için Etstur ofisi Beylikdüzü Migros AVM giriş katta hizmetinizdedir. Erken rezervasyon avantajlarını kaçırmamak için Etstur'a uğramayı unutmayın!



Alaçatı Ot Festivali

Alaçatı, "otların rüzgârlı öyküsünü" anlatmaya, Alaçatı Ot Festivali'ne hazırlanıyor. Alaçatı, 2010'dan beridir Ot Festivali'ne ev sahipliği yapıyor. Festival ilk düzenlendiği tarihten itibaren yerel bir etkinlik olmanın ötesine geçti ve ününü tüm Türkiye'ye duyurdu. Bu yıl 4-7 Nisan tarihlerinde Alaçatı'da düzenlenecek festival boyunca ot yemekleri yarışması, ot toplama yarışması, sergiler, konserler gibi birçok etkinlik yapılacak.



Beypazarı & Mudurnu & Göynük

Ahşap konaklarıyla meşhur Ankara'nın Beypazarı ilçesi, birkaç günlük kısa bir geziyle unutamayacağınız anılar biriktirmenizi sağlayacak güzelliklere sahip. Bölgede Hıdırlık Tepesi, Kent Müzesi, İncirli ve Kurşunlu Camilerini ziyaret edebilirsiniz. İnözü Vadisi, Göynük ve Çubuk Gölü de turun rotasında yer alıyor. Mudurnu'da Yıldırım Beyazıt Camii ve Hamamı, Armutçular Konağı görüldükten sonra Abant Gölü gezisi ile tur tamamlanıyor.



Frigya Turu

Frig Vadisi, Afyon-Eskişehir illeri arasında yer alıyor. Kapadokya kadar bilinmese de burada da çok sayıda peribacası bulunuyor. Afyon'un İscehisar ilçesine bağlı Seydiler çevresindeki vadilerde bulunan irili ufaklı peribacaları, yörenin "Küçük Kapadokya" diye anılmasına neden oluyor. Burası volkanik aktivitele- rin yoğun olduğu ve tuf birikimlerinin fazla gözlen- diği bir yöre. Frigler dönemine ait görkemli kalıntılar da gezinize renk katacak.



Safranbolu & Yedigöller Milli Parkı

Tarih boyunca pek çok medeniyete kucak açan Safranbolu, bugün UNESCO Dünya Mirası listesinde yer alan bir sit alanı ve müze kent. Kendine has mimarisıyla öne çıkan Safranbolu evleri, Cinci Han ve Hamamı, Hükümet Konağı, Eski Çarşı ve Kaymakamlar Konağı kentin öne çıkan mekânları. Safranbolu'yu keşsettikten sonra Yedi Göller Milli Parkı'nda müthiş manzaraları seyrederken uzun bir yürüyüşle huzuru içinize çekmeyi unutmayın.



Misya

Güzel nehirler ülkesi adıyla anılan Misya Türkiye'nin belki de en güzel coğrafyasına ev sahipliği yapıyor. Hem tarih hem deniz hem de doğa keşiflerinden oluşan bu turdan yenilerek döneceksiniz. Turun rotasında yer alan belli başlı yerler arasında antik dönemdeki Pergamon devletinin başkenti Bergama, Ayvalık, Aristo'nun felsefe okulunu kurduğu yer olan Athena Tapınağı, Assos, Kazdağları Milli Parkı, Truva antik kenti, Çanakkale Şehitlikleri yer alıyor.



Odessa

Ukrayna'nın turizm merkezi Odessa, tarihiyle ve mimarisıyla zengin bir tatil fırsatı sunuyor. Bu turda Odessa Opera Binası, Puşkin Müzesi, Çariçe II. Katerina Anıtı, ünlü Potemkin Merdivenleri'nin yanı sıra eşsiz mimari örneklerini görme fırsatını bulacaksınız. İkinci Dünya Savaşı'nda Nazi işgali sırasında yerel direnişçiler tarafından kullanılan Katakomb Yeraltı Tünelleri gezisinde, burada üç yıl yaşayan insanların direnişine de tanıklık edeceksiniz.



Samos

Bir arkeoloji hazinesi olan Hera ve Pisagor'un adası Samos, illa Yunan Adası'nda tatil yapmak isteyenler için yakın bir alternatif. Kalabalık turist gruplarının adayı işgal etmeyi bahar dönemi ziyaret için en idal ay. Dar sokaklarla çevrili merkez ve limanda alışveriş ve gezinti yapabilir, hangisine gideceğinize karar veremeyeceğiniz plajlarda hava sıcaksa yüzerek tatilinizi değerlendirebilirsiniz. Lezzetli balıkların ve mezelerin tadına da bakmayı unutmayın.



Bükreş, Transilvanya Şatoları Turu

"Balkanların Paris'i" olarak anılan Bükreş, mimarisi ve yaşam kalitesi olarak gerçekten de bu adlandırmaya hakını veriyor. Şehir Müzesi, Parlamento Sarayı, Devrim Meydanı, Patrik Katedrali, Zafer Taki kentin popüler turistik merkezleri. Bükreş'ten günübirlik gezilerle ulaşabileceğiniz büyümlü şatolar da gezinize gizem katmaya hazır. Peleş Kalesi, Dracula filmine konu olan Bran Şatosu, Veliko Tarnovo turun durakları arasında.

SUN ROOM

SOLARYUM



**Açılışa Özel
Fiyatları Kaçırmayın!**

60 dakika **100 TL**

100 dakika **150 TL**

150 dakika **210 TL**



Beylikdüzü Migros AVM'de
-1. Katta Hizmetinizde

Ayrıntılı bilgi ve rezervasyon için
Tel: 0212-803 86 32
sunroomsolaryum@gmail.com



Beylikdüzü Migros

ANNENİZE ÖZEL

10 Hediye

Anneler Günü yaklaşırken “ona ne hediye alsam” diye düşünüyorsanız anneniz için sayısız seçenekten oluşan en trendy ürünler Beylikdüzü Migros Alışveriş Merkezi’nde sizi bekliyor. Sizin için seçtiğimiz hediye alternatiflerine, mağazalara göz atın ve seçiminizi yapın.

1

Geceye Özel

Düğün ve davetlerin sayısının arttığı yaz ayları yaklaşırken annenize kullanacağı sık bir ayakkabı ve çanta almaya ne dersiniz? Öyleyse rotanızı doğru Flo’ya çevirin. Onlarca şık seçenek sizi mağazada bekliyor.



2

Mücevher Şıklığı

Hayatınızdaki en değerli varlığını annenize, incili pırlantalı mücevherleri hediye etmenin tam zamanı... Gülaylar’ın Rosella Koleksiyonu’nda yerini alan yeni ikonik tasarımlar göz kamaştırıyor. Koleksiyon küçük altın toparın elmas taşlarla kesilmesiyle oluşan taş efekti sayesinde hem gündüz hem gece kullanılabilecek parçalarla büyüleyici bir şıklık vaat ediyor. Mayıs ayı boyunca Gülaylar mağazasına uğrayıp anneniz için en değerli tasarımları seçebilirsiniz.



4

Kahve Keyfi

Bir kahvenin 40 yıl hatırı vardır ama annelerimizin hatırını ne yapsak ödeyemeyiz. Özellikle kahve tutkunu anneleriniz için Vestel’in Türk kahvesi yapan ürünleri, tasarımıyla göz doldururken; sunduğu kahve lezzeti, makine performansı ve teknolojiyle de şık bir hediye alternatifi olacak.

3

Bahar Modası

Annenizi baş döndürücü renkler, desenler ve kumaşlarla tasarlanan, pozitif enerji dolu, yepyeni Gusto kıyafetleriyle Anneler Günü’nün en mutlu kadını yapın. Gusto 2019 İlkbahar-Yaz Koleksiyonu’nda ipeksi dokular pastel tonlarla başrolü paylaşırken, Afrika esintisi de tasarımlarda yeniden hayat buluyor.



7

Teknoloji Desteği

Bu Anneler Günü, annenizi teknolojiyle buluşturmanın tam zamanı. Samsung Galaxy Watch, stres ve uyku izleme fonksiyonlarının yanı sıra, gümüş, gece siyahı ve pembe altın renk seçenekleri; arayüz ve kayışlarda da kişiselleştirilebilir tasarım ve renkleri ile mükemmel bir hediye olacak. Galaxy Watch’ta bir yenilik olarak stres yönetimi takibi de bulunuyor. Akıllı saat, yaşanan bir yüksek stres düzeyini otomatik olarak tespit ettiğinde, kullanıcının rahatlaması için nefes egzersizleri öneriyor.



8

Hayalindeki Tatil

Annenize yıllardır beklediği o özel tatili hediye etmeye ne dersiniz? Etstur’un birbirinden özel seçenekleriyle önümüzdeki yazı yatırım yapın. Santorini, Mikonos, Rodos, Girit gibi birbirinden güzel adalara uğrayan Yunan Adaları gemi turları alternatif olabilir.

5

İyi Uykular

Annenize uzun ömürlü bir hediye arıyorsanız Yataş’a mutlaka bir göz atın. Yataş’ın Fresche kumaş teknolojisiyle geliştirdiği Fresh Sense Yatak ile özellikle alerjik bünyeye sahip kişiler de konforlu ve kaliteli bir uykuya tanıyor. Fresche teknolojisi ile toz akarları ve mantar gibi problemlere karşı çözüm sunan yatak, çamaşır makinesinde yıkanabilir kumaşla istenildiği zaman kolayca temizlenebiliyor.



Güzellik Zamanı

Pronail’den armağan edeceğiniz güzellik, el-ayak ve vücut bakım paketleri ile annenize kendini yenileme fırsatı sunabilirsiniz. Yeni nesil güzellik deneyimini Pronail’de deneyimleme şansı bulan anneniz buradan adeta yenilenerek çıkacak.

6



9

Parfümde Yenilik

Annenize özel bir hediye almak istiyorsanız Sevil’de birbirinden güzel, mis gibi kokan parfüm seçenekleri bulacaksınız. Hermes’in yeni imza parfümü Twilly D’Hermes, üç ana içerikten oluşuyor. Zencefil ile kokusu keskin ve dikkat çekici. Güçlü bir imzaya sahip sümbülteber ile ısıltı katılan parfümün iddialı ve hissedilir olmasını sağlamak için sandal ağacı yorumlanmış. Ve ortaya çok güçlü bir imza parfümü çıkmış.



10

Bakım Zamanı

Annelerin de bakıma ihtiyacı vardır; hem de herkesten daha fazla! Boyner, tıpkı doğa gibi bahara taptaze bir başlangıç yapmak isteyenlere annelere harika fırsatlar sunuyor. Onlarca bakım markasının bulunduğu Boyner’in kozmetik bölümünde annenize ısıltı ve enerji katacak uygun bir ürün mutlaka bulacaksınız.

Ramazanda Sağlıklı Beslenmek İçin Öneriler

Dengeli ve sağık beslenme her zaman önemli. Ancak ramazanda uzun süren açlığın ardından beslenme düzenine daha fazla dikkat etmek gerekiyor. Uzman diyetisyen Nesrin Eriş, sağıklı bir ramazan ayı geçirmek isteyenler için doğıru beslenmenin ipuçlarını yazdı.



Yoğurt iftar sofrasının vazgeçilmezi olmalıdır. Kalsiyum ve fosforun en iyi kaynağıdır. Oruçta demir mineralinin emilimini artırmak ve vücutta yetersizliğini önlemek amacı ile sahurda ve iftarda çay kahve tüketimini azaltmak veya mümkünse hiç kullanmamak gerekir. Çay ve kahve içindeki maddeler yiyeceklerdeki (yeşil yapraklı sebzeler, et vs) demirin vücuttan kullanılmadan atılmalarına neden olmaktadır. İftardan iki saat sonra çay veya kahve tüketiminin demir emilimi üzerine olumsuz etkisi olmaz.

Sağıklı Bir Ramazan İçin Bu Önerileri Dikkate Alın

Bir ay boyunca her gün aynı saatlerde yemek yemek, uzun süreli açlık, sahurda yiyip yatmak, aktivitenin azalması vücudun bir günde harcadığı enerji miktarını düşürür. Bu nedenle oruç tutarken normalde yediklerimizden daha az tüketim yapsak bile kilo alma riski ile karşılaşılır. Kilo almamak için tüketilen besinlere, miktar, besin türü ve seçimi olarak her zamandan daha fazla dikkat edilmesi gerekir.

- Ramazan ayı boyunca beslenme alışkanlığımız değiştiği için kilo almamız mümkün. Onun için iftar çorba gibi sindirimi daha kolay, mideyi doldurabilecek, yoğun açlık hissini azaltabilecek bir yemekle açılmalıdır. Çorbadan sonra biraz salata tüketip ana yemeğe yarım saat bekledikten sonra geçilmelidir.
- Günde en az iki porsiyon meyve veya şekersiz hoşaf tüketilmelidir. Tatlı isteği yapay tatlandırıcı tatlılarla, meyve hoşafı ile veya sütlü tatlı ile giderilebilir.
- İftarda yemekle beraber içilen çay ve kahve özellikle besinlerle alınan demirin emilimini engelleyeceğinden yemekten iki saat sonra içilmelidir.
- İftardan sonra mutlaka yürüyüş yapılmalıdır.
- Mutlaka sahura kalkmak gereklidir. Böylece aç kalınan süre azalır ve metabolizmanın açlıktan dolayı daha fazla yavaşlaması engellenir. Ayrıca çok uzun süreli açlıklarda kan şekeri ve tansiyon düşer ve mide asit salgısı artar. Bu durum her gün tekrarlandığında halsizlik, baş ağrısı oluşur.
- Kolesterolü yüksek olan bireylerin kırmızı et ve tereyağı tüketimini sınırlaması gereklidir. Haftada en az iki kez balık ve kuru baklagiller tüketilmelidir.
- Yüksek kalorili olan fazla yağlı, şekerli, besinlerden özellikle kaçınmak gerekir.
- İftar sofrasında kuruyemiş, tatlı gibi abur cubur tabir edilen besinler tüketilmek istenirse, kuruyemiş olarak leblebi ve kabak çekirdeği, tatlı olarak da sütlü tatlı veya dondurma tercih edilebilir.
- Tuz tüketimine dikkat edilmelidir. Çok fazla tüketilirse vücutta ödem oluşacak, şişkinlik hissedilecek ve tansiyonu yükseltecektir. Çok az tuz tüketirseniz de sahur ve iftar arasında kalan açlık süresinde tansiyon düşüklüğü yaşanabilir.
- Pişirme yöntemi olarak kızartma haricinde ızgara, buğulama, buharda pişirme, sote, haşlama yöntemlerinin hepsi kullanılabilir.
- Diyabetlilerin, ilaç kullanması gerekenlerin, gebe ve emziklielerin, çok yaşlıların, sindirim sistemi rahatsızlığı olanların, verem, böbrek ve kanser hastalarının oruç tutmamaları gerekmektedir. Uzun bir açlıktan sonra ağır yemek kalbe binen yükü artırır. Kalp krizi, tansiyon, beyin kanaması, felç gibi hastalıklar artabilir.

Sağıklı bireyler için uzun bir süre sindirim organlarının ve karaciğerin dinlenmesi vücudun kendi kendini toparlaması için çok faydalıdır. Belli bir süre beden ihtiyacı olan kaloriden biraz daha azını tüketmenin pek çok faydası vardır ancak bunu ciddi bir denetim altında ve bir uzman gözetiminde yapmak gereklidir. Ramazanda az yemek yiyerek, besinleri çok çeşitlendirmeden tüketerek ve su tüketimini artırarak zayıflamak mümkündür. Bu şekilde 11 ayda vücutta depo edilen zararlı maddeler temizlenmiş olur. Kilo vererek şişmanlığa bağlı oluşabilecek metabolik ve fiziksel hastalıkların tedavisini desteklerken bu hastalıklara hazırlanan zemini de bozmuş oluruz.

Sıvı Alımının Önemi

Ramazan ayı boyunca oruç tutan bireylerde gün boyu su içilememesi nedeniyle vücut suyunda azalma olmaktadır. Sıvı tüketiminin gün içinde birden bire tamamen kesilmesi özellikle ilk haftada etkisini göstermektedir. Daha sonra vücut gün içinde sıvı tüketilmemesine karşı önlemlerini almaya başlar. Buna katkıda bulunmak ve vücudun sıvı dengesini koruyabilmek için; vücut suyu kaybının en fazla yaşandığı orucun ilk haftasında oruç açımından imsak vaktine kadar bol sıvı alımına çok dikkat edilmelidir. Ramazan ayı boyunca su ve bol sıvı tüketimi orucun daha rahat geçmesini sağlar. Su tüketimi bağırsakların daha iyi çalışmasını sağladığı için ramazanda kabızlık problemini de engeller.

Fazla su tüketimi karaciğere binen yükü azaltıp böbreklerin çalışarak vücuttan toksin atılmasını sağlar ve metabolizma hızının daha fazla yavaşlamasını engeller. Vücudun yüzde 50-60'ı sudan meydana gelir. Bu oranı koruyabilmek için ramazanda günlük sıvı ve su tüketimini kesinlikle ihmal etmemek ve günde 10-12 bardak su içmek gerekmektedir. İftar yemeklerinde

yemekle beraber su tüketimini biraz daha kısıtlanmalı ancak iftar ile sahur arası iki litre (10 su bardağı) su içilmelidir. Su haricinde sıvı alımında aşırı çay, kahve ve asitli içeceklerin yerine taze sıkılmış meyve suyu ve komposto tercih edilmelidir.

Oruçta Tuz ve Mineral Gereksinimleri

Yazın sıcak havaların etkisiyle su gereksinimi çok artmaktadır. Sıcak hava nedeni ile vücutlarından sıvı kaybeden bireylerde bazı mineral kayıpları ortaya çıkarabilir. Bu minerallerden en büyük kayıp sodyum da olur. Sıcaklarda yoğun çalışan, aşırı terleyen bireyler, kaybettikleri sodyumu iftarda tuzlu ayran içerek rahatlıkla karşılayabilirler. Sahurda tuzlu ayran içilmesini önermiyoruz. O zaman açlık süresinde susama hissini artıracak gibi vücutta ödem oluşmasına da neden olabilir.

Sıcaklarda oruç tutarken terlemelere bağlı olarak vücutta fosfor kaybı da olmaktadır. Bu kaybı karşılamak için en iyi kaynak balıktır. Protein içeren, peynir, süt, yoğurt gibi besinlerde iyi birer fosfor kaynağıdır. Ramazanda vücuttaki mineral kayıplarını dengelemek açısından da mutlaka protein tüketiminin belli miktarlarda olması sağlanmalıdır.

İftar sofralarının vazgeçilmez yiyeceği hurma birçok vitamin ve mineral bakımından zengindir. Sodyum, potasyum, magnezyum, kalsiyum, demir minerallerini ve B vitaminlerini fazlasıyla içerir. Oruç açılırken hurma yenmesi ve bu vitaminleri hemen vücutta yerine koyar ve oldukça sağıklıdır. Hurma oruçtaki halsizliği de gidermede etkilidir.

Oruç tutarken iftardan sonra mide şişkinlikleri ile hazımsızlıkları azaltmak ve yoğun mineral ihtiyacını karşılamak amacı ile ramazan ayı boyunca her akşam bir şişe soda içilebilir.

Cildinize Bahar Canlılığını Getirin!

Baharın gelmesiyle ruhumuzda ve bedenimizde oluşan yenilenmeyi cildimize de yansıtmanın zamanı geldi. Cildinizi yenilemek için öneriler ve favori ürünleri sizler için derledik.

Kış aylarında soğuk ve kirli havanın yanı sıra, mevsim gereği fazlaca tükettiğimiz yağdan ve karbonhidrattan zengin gıdalar da cildimiz üzerinde olumsuz etkilerini gösteriyor. Soğuk havaya maruz kalıp kuruyan, matlaşan ve cansızlaşan cildimizi baharda yenilemenin etkili yolları:

Düzenli, tempolu yürüyün

Cilt sağlığı sağlıklı yaşamın vazgeçilmez bir parçası. Bu nedenle dengeli ve sağlıklı beslenmenin yanında spor büyük önem taşıyor. Özellikle açık havada yapılan en az 40 dakika süren yürüyüşler hem beden hem de ruh sağlığımız için çok faydalı. Bu yürüyüşler kan dolaşımını hızlandırıp, cildin daha ısıltılı görünmesini sağlıyor. Beden ve ruh sağlığımız iyi olunca bunun yansımaları ciltte de görmemiz mümkün.

Sağlıklı ve doğal beslenin

Sebze ve meyve vitamin ve antioksidan kaynakları olduğundan aşırıya kaçmadan her gün tüketin. Özellikle cildin yenilenmesinde faydalı olan C, E, A ve B vitaminlerini doğal yollardan almaya özen gösterin.

C vitamini: Kolajen yapımında önemli bir yere sahip. Bağ dokusunu ve damar yapısını güçlendiriyor, yara iyileşmesinde fayda sağlıyor. Cildi, yaşlanmaya yol açan serbest radikallere ve güneşe karşı koruyor. Çilek, kuşkonmaz, domates, narenciye, avokado, soğan, ananas ve kuşburnu bol C vitamini içeriyor.

E vitamini: Güçlü bir antioksidan olan E vitamini cildi nemlendiriyor ve güneşin hasarına karşı koruyor. Yaşlanma karşıtı E vitamini, kırışıklıkları azaltırken, yaşlılık lekelerini önlemeye yardım ediyor. Yeşil yapraklı sebzelerde, baklagillerde, fındık, ceviz gibi kabuklu yemişlerde, sıvı yağda ve hububatlarda bolca yer alıyor. Lekesiz ve genç bir cilt için günde 1 tatlı kaşığı sıvı yağ ya da 50 gram fındık yemenizde fayda var.

A vitamini: Cilt ve saç sağlığı için çok önemli. Sivilcelere ve izlerine çok iyi geliyor, güneş lekelerini azaltıyor, cildi nemlendirip sıkı ve gergin bir cilt yaratıyor. Antiaging özelliği olan A vitamini; karaciğer, balkabağı, yeşil kabak, havuç, balık yağı, ıspanak, lahana, kırmızı biber ve tatlı patatesten bolca bulunuyor. Leke-

siz ve sağlıklı bir cilt için günde 8 adet kuru kayısı ya da bir havuç yemeği ihmal etmeyin.

B vitamini: Su kaybını engelleyerek cildi nemlendiriyor, antioksidan etkisiyle genç, parlak, sağlıklı bir cilt yaratıyor. Saç bakımında da faydalı olan B vitamini; hububatlarda, balık, süt, et, yumurta, yoğurt, yeşil yapraklı sebzeler, kuru yemişler ve buğdayda bolca bulunuyor. Nemli bir cilt için günde 1 bardak süt içmek faydalı.

Günde 2 litre su içmeyi ihmal etmeyin

Vücut ağırlığının yüzde 60'ı sudan oluşuyor, ancak yaş ilerledikçe bu oran azalarak cilt kuruyup kırışıklıklar oluşmaya başlıyor. Elastikiyet kaybı sonucu sarkmalar oluyor. Cildin fonksiyonlarını tam olarak yerine getirebilmesi için nemlenmeye, dolayısıyla suya ihtiyacı var. Günde mutlaka 2 lt su içmeye özen gösterin. Yeşil çay da içeriğindeki polifenoller sayesinde cildi serbest radikallerden koruyor. Cildinizin sağlıklı ve ısıltılı görünmesi için günde 2 fincan yeşil çay içebilirsiniz.

Alkolden uzak durun, uykusuz kalmayın

Güzel ve sağlıklı bir cilt için alkol ve sigaradan kaçın, uyku saatlerinizin düzenli olmasına dikkat edin, stresinizi kontrol altına almayı öğrenerek stresi siz yönetin, aşırı kahve ve gazlı içecekler tüketmeyin. Unutmayın bahar ayları salonda ya da açık havada spora başlamak için de en uygun dönem.



Favori Ürünler

Baharda cildinize ve vücudunuza bakım yapmayı ihmal etmeyin!



Yves Rocher

Yves Rocher'in yeni serisi Anti-age Global ile hâlâ tanışmadıysanız, mutlaka denemenizi tavsiye ediyoruz. Gençleştirici ve yenileyici yeni serinin içeriğinde yer alan cildi yenileme özelliğine sahip, tomurcukların kalbinde yer alan değerli bitkisel nektar; Yves Rocher'in uzman bitkisel kozmetik araştırmacıları tarafından seçildi. Bitkisel nektar ciltte 72 saat boyunca hücre yenilenmesini sağlıyor. Ve hücreler arasındaki sirkülasyonu destekliyor.

Watsons

Watsons, Kore güzellik markaları arasında yer alan Pink by Pure Beauty ailesine yeni bir ürün daha ekledi. Cilt bakım serisinin yeni üyesi olan kil maskesi, gözeneklerinizi sıkılaştırmaya ve aynı zamanda fazla yağı emerek parlamayı önlemeye yardımcı oluyor. Mineral bakımından zengin pembe kil ve Jeju volkanik külleri barındıran maske, ısıltılı ve bakımlı ciltleri ile kendilerine hayran bırakan Koreli kadınların da güzellik sırrını açığa çıkarıyor.



Flormar

Flormar, meyve özleri eklenerek yenilenen "Skincare" serisi ile farklı cilt tiplerine ve ihtiyaçlara yönelik geniş bir ürün yelpazesi sunuyor. Meyvelerin enfes kokularından ve tazeleyici etkisinden ilham alan koleksiyon, ürün çeşitliliğiyle kullanıcılarına A'dan Z'ye çözümler sunuyor. Temizleyici ürünler, tonikler, nemlendiriciler, göz bakım ürünleri ve maskelerden oluşan koleksiyon cilt tipine uygun farklı seçenekleriyle cilt bakım rutinine eğlenceli bir dokunuş katıyor.

Gratis

Amerika'nın bir numaralı renkli kozmetik markası Wet n Wild'in 2019 koleksiyonu Gratis'te Türk tüketicisi ile buluştu. Wet n Wild'in 2019'a özel makyaj koleksiyonunda likit ruj, maskara, bronzlaştırıcı ve fondöten yer alıyor. Özellikle çekimlerde pürüzsüz bir görünüm sunmayı vaat eden Photo Focus serisinin yeni üyesi Stick Fondöten, kremsi dokusu ile cildin kurumasını önüyor. Color Icon Bronzer, pigmentasyonu ile her mevsimde pürüzsüz bir görünüm sağlıyor.





ETKİNLİK TAKVİMİ



38. İSTANBUL FİLM FESTİVALİ

Türkiye'nin en önemli festivallerinden İstanbul Film Festivali'ne geri sayım başladı. Bu yıl 38. defa düzenlenecek festival, 5-16 Nisan tarihlerinde sinemaseverlerle buluşacak. Festival, dünya sinemasının en yeni örneklerinin, son filmlerin, küll yapıtların da aralarında bulunduğu 175 uzun metrajlı ve 11 kısa filme ev sahipliği yapıyor. 12 gün boyunca, 45 ülkeden 187 yönetmenin toplam 186 filminin gösterimin yanı sıra sohbetler, atölyeler, konserler ve özel etkinlikler de gerçekleştirilecek.



İSTANBUL RESİTALLERİ

Uluslararası gözde virtüözleri ve usta piyanistlerini ağırlayan İstanbul Resitaleri 12. sezonuna dopdolu bir şekilde devam ediyor. Sakıp Sabancı Müzesi The Seed'de gerçekleşen İstanbul Resitaleri 14 Haziran'da kapanış yapacak. 12 Nisan'da Stephen Kovacevich, 11 Mayıs'ta Yeol Eum Son ve 14 Haziran'da Anna Tsybuleva resitalde sahne alacak.



Nazan Öncel

Nisan & Mayıs Konserleri

Yaşar

6 Nisan, 22.00
Jolly Joker Beyoğlu

Büyük Ev Ablukada

6 Nisan, 22.30
Dorock XL Beşiktaş

Kalben

11 Nisan, 19.00
İKÜ Akingüç Oditoryumu ve Sanat Merkezi

Türkistan'dan Rumeli'ye

12 Nisan, 20.00
CRR Konser Salonu

Can Bonomo

12 Nisan, 20.00
IF Performance Hall Beşiktaş

Ceza

13 Nisan, 22.00
Beyrut Performans

İncesaz

18 Nisan, 20.30
Leyla Gencer Sanat Merkezi

Hayko Cepkin

19 Nisan, 21.00
IF Performance Hall Beşiktaş

Can Gox

19 Nisan, 22.30
Dorock XL Beşiktaş

Nazan Öncel

20 Nisan, 20.00
IF Performance Hall Beşiktaş

Şevket Akıncı & Hezarfen Ensemble – Escher Chronicles

20 Nisan, 21.00
Borusan Müzik Evi

Emel Sayın

20 Nisan, 21.00
TİM Show Center

Behzat Gerçeker & Enbe Orkestrası

22 Nisan, 20.30
Leyla Gencer Opera ve Sanat Merkezi

Erkan Oğur & İsmail Hakkı Demircioğlu

24 Nisan, 20.30
Leyla Gencer Opera ve Sanat Merkezi

Leman Sam

26 Nisan, 20.30
artısahne, Mecidiyeköy

Eda Baba

27 Nisan, 20.00
Beylikdüzü Kültür Merkezi

Sena Şener

3 Mayıs, 20.00
IF Performance Hall Beşiktaş

Mercan Dede – Secret Tribe Feat. Mabel Matiz

3 Mayıs, 21.00
Borusan Müzik Evi

Sattas

3 Mayıs, 22.00
Sanat Performance Sahnesi

Genç Bi Şenlik

4 Mayıs, 13.00
KüçükÇiftlik Park

Cem Adrian

4 Mayıs, 22.00
Jolly Joker Beyoğlu

Kolektif İstanbul

6 Mayıs, 20.30
İş Sanat Konser Salonu

Barış için Müzik Orkestrası ile Sezon Kapanış Konseri

11 Mayıs, 11.00
Pera Palace Hotel

Sascha Goetzel 10. Yıl Konseri

16 Mayıs, 20.00
Lütfi Kırdar Anadolu Auditorium

Boston Symphony Chamber Players

9 Mayıs, Saat: 20.30
İş Sanat Konser Salonu



Sascha Goetzel

Tiyatro



Bir İnsanı Sevmekle Başlar Her Şey
3 Nisan, 20.30 / Tatavla Sahnesi

Ferhangi Şeyler

8 Nisan, 20.30
Leyla Gencer Opera ve Sanat Merkezi

Kral

16 Nisan, 20.30
Ataköy Yunus Emre Kültür Merkezi

Bir Delinin Hatıra Defteri

19 Nisan, 20.30
Beylikdüzü Atatürk Kültür ve Sanat Merkezi

Manzara

21 Nisan, Saat: 20.30
Sahne Çolpan İlhan

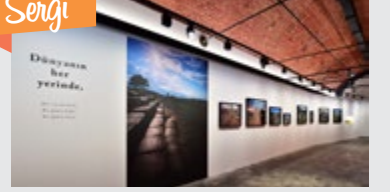
Özgürlüğün Bedeli

3 Mayıs, 20.30 / Sahne 3

Açı Kenar Açı

8 Mayıs, 20.30 / Sahne 3

Sergi



Mihri: Modern Zamanların Göçebe Ressamı

7 Mart – 9 Haziran
Salt Galata

Osman Hamdi Bey

Ocak 2013 – 31 Aralık 2019
Pera Müzesi

Şimdinin Peşinde

Mayıs 2018 – 31 Aralık 2019
İstanbul Modern Sanat Müzesi

My Morocco – Bruno Barbey

14 Mart – 25 Mayıs
Leica Gallery İstanbul

Aphrodisias

4 Mart – 31 Ağustos
Ara Güler Müzesi

Liszt, Doğu'dan İzdüşümler

14 Mart – 10 Mayıs
Notre Dame de Sion Fransız Lisesi

D&R ÇOK SATAN KİTAPLAR



Hayat Cesurlara
Torpil Geçer
Bircan Yıldırım



Bir Ömür Nasıl
Yaşanır?
İlber Ortaylı



Gör Beni – İki
Devrin Hikâyesi
Akilah Azra Kohen



Zafer Sızlanarak
Kazanılmaz
Haluk Tatar



Metastaz / Barış
Pehlivan
Barış Terkoğlu



Ölüler Diyarı
Jean - Christophe
Grange



Camdaki Kız
Gülseren
Budayıcıoğlu



Rüzgarlar Hep
Gençtir
Zülfü Livaneli



Kalbin Temizse
Hikâyen Mutlu Biter
Hakan Mengüç



Olağanüstü Bir
Gece
Stefan Zweig

Yeni Filmler



Nisan ve Mayısta

CINEMA pink'te

Shazam



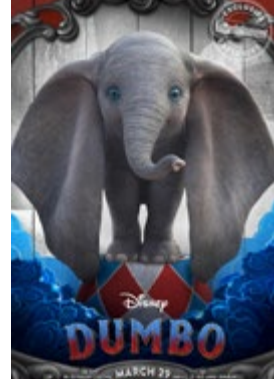
Metroda yolculuk yaparken karşısına çıkan bir büyücü, Billy Batson'a adını söylediği anda süper kahramana dönüşme gücü verir. Shazam olarak güçlerini keşfetmeye çalışan 14 yaşındaki Billy'yi zorlu bir görev bekler: Dr. Thaddeus Sivana'yı ve yaptığı kötülükleri durdurmak!

Pet Semetary



İlk olarak 1989'da sinemaya uyarlanan Stephen King'in Hayvan Mezarlığı romanı yeniden beyazperdede. Doktor Louis Creed ve ailesi, şehirden uzakta müstakil bir eve taşınmıştır. Ancak yan taraftaki evcil hayvan mezarlığı, ailenin üzerine lanet gibi çöker. 5 Nisan'da vizyonda.

Dumbo



Bir fil bir ailenin hayatını nasıl değiştirebilir? Uçması sayesinde... Sirk sahibi Max Medici, yavru fil Dumbo'nun bakımı için Holt Farrier ve çocukları Milly ile Joe'yu işe alır. Bakıcıların, Dumbo'nun büyük kulakları sayesinde uçabilen bir fil olduğunu keşfetmesi her şeyi değiştirir.

Instant Family



Aile kurmaya karar veren Pete ve Ellie, küçük bir çocuğu evlat edinmek için müracaat ederler. Ama tatlı üç kardeşi görünce kararları değişir. Onlar artık üç çocuklu bir ailedir! Pete ve Ellie'nin ebeveynliği öğrenme macerası 12 Nisan'da vizyonda. Kaçırmanın!

Curse of Llorona



Kendi çocuklarını kıskançlık sonucu boğarak öldürdükten sonra ağlayarak intihar eden La Llorona'nın dehşetli küçük çocukların ve ailelerinin kabusu olmuştur. Kendi çocuklarının yerine koymak için çocukları avlayan La Llorona, bu defa Anna ve çocuklarına musallat olur.

Greta



Yolda bulunan bir çantayı sahibine teslim etmek nelere mal olur? Frances, metroda bulduğu çantayı sahibine teslim etmeye karar verir. Piyano öğretmeni Greta, çantasını getiren Frances'e teşekkür etmek için davet eder. İki kadının arkadaşlığı korkunç bir hal alır.

Avengers: Endgame



Yok olan kahramanların ardından Black Widow, Kaptan Amerika, Thor ve Hulk yas tutarken, Iron ve Nebula kontrol edemedikleri bir uzay gemisinin içinde boşluğa doğru sürüklenir. Süper kahramanlar için bir umut ışığı vardır: Ant-Man. Ve mücadele başlar!

Alem-i Cin



25. doğum günü Yeliz'in hayatını tümünden değiştirir. O günden sonra kabus görmeye başlayan Yeliz, zamanla korkuya kapılır ve araştırma yapmaya başlar. Ailesiyle ilgili gerçekleri öğrenen Yeliz, yardım ister. Ancak Yeliz'in düşmanı bu dünyadan değildir.

Pokémon: Dedektif Pikachu



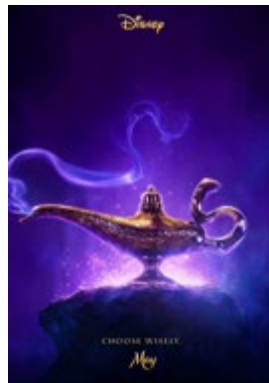
Dedektif Harry Goodman'ın ortadan kaybolmasının ardından, oğlu Tim ve babasının eski Pokémon ortağı Dedektif Pikachu durumu araştırmaya başlar. Ancak heyecan verici maceranın sonunda Pokémon evrenini tehdit eden şok edici bir gerçek vardır.

John Wick 3: Parabellum



John Wick iki nedenden ötürü kaçak durumdadır: 14 milyon dolarlık bir kontrat yüzünden herkes peşindedir ve Continental Hotel'de kontratı açan kişiyi öldürmüştür. Normal şartlarda öldürülmüş olması gerekirken otelin müdürü Winston ona kaçmak için bir saatlik süre verir.

Aladdin



Gündüzleri hırsızlık yaparak geçinen fakir genç Aladdin aslında altın gibi bir kalbe sahiptir. Harikalar Mağarası'ndan bilmeden aldığı sihirli lambadan çıkan cin ile hayatı değişir. Prenses Jasmine'ye ulaşmaya çalışırken pek çok maceranın üstesinden gelmesi gerekiyordu.

Godzilla: King Of The Monsters



Godzilla, ezeli düşmanları Mothra, Rodan ve üç başlı Kral Ghidorah ile karşı karşıya. Dört canavar üstünlük mücadelesi verirken, insanlığın kaderi de pamuk ipliğine bağlıdır. Savaşı kimin kazanan, insanlığın kaderini belirlerken gezegenin de kralı olur.



Emre Dekkan

Yaş: 39

Ürün Mühendisi



13 yıldır Beylikdüzü Migros AVM'ye geliyorum.

Burada en sık **Oyun Parkına ve Boyner'e** uğrarım.

Beylikdüzü Migros AVM'de zaman geçirmenin en güzel yanı; **Keyifli vakit geçiriyorum.**

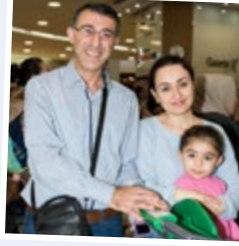
Alışveriş yapmayı seviyorum; **Ailemi mutlu ediyorum.**

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

Ufuk Kaya

Yaş: 40

Radyolog



3 yıldır Beylikdüzü Migros AVM'ye geliyorum.

Burada en sık **5M Migros, LC Waikiki ve Flo'ya** uğrarım.

Beylikdüzü Migros AVM'de zaman geçirmenin en güzel yanı; **İstedğim her şeyi bulabiliyorum ve çocuklar için etkinlikleri çok güzel.**

Alışveriş yapmayı seviyorum; **Stres atıyorum, ihtiyaçlarımı gideriyorum.**

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

Haniye Taş

Yaş: 33

Öğretmen



9 yıldır Beylikdüzü Migros AVM'ye geliyorum.

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

Beylikdüzü Migros AVM'de zaman geçirmenin en güzel yanı; **Sıcak bir ortam ve evime yakın.**

Alışveriş yapmayı seviyorum; **İhtiyaçlarımı gideriyorum.**

Yemek katında en çok **Starbucks ve Pidem'e** uğrarım.

Leyla Dinmez

Yaş: 30

Bilgisayar Teknikeri



5 yıldır Beylikdüzü Migros AVM'ye geliyorum.

Burada en çok **5M Migros, Boyner ve Flo'ya** uğrarım.

Beylikdüzü Migros AVM'de zaman geçirmenin en güzel yanı; **Çocuklar için etkinlikler olması.**

Alışveriş yapmayı seviyorum; **Mutlu oluyorum.**

Yemek katında en çok **Simit Sarayı ve HD İskender'e** uğrarım.

Orhan Kan

Yaş: 43

Teknisyen



10 yıldır Beylikdüzü Migros AVM'ye geliyorum.

Burada en çok **5M Migros, Boyner, LC Waikiki, Flo ve Derimod'a** uğrarım.

Beylikdüzü Migros AVM'de zaman geçirmenin en güzel yanı; **Etkinlikleri ve kolay ulaşılabilir olması.**

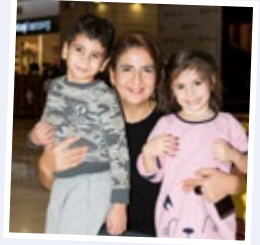
Alışveriş yapmayı seviyorum; **Rahatlatıyor, stres atıyorum.**

Yemek katında en çok **Mc Donald's ve Tavuk Dünyası'na** uğrarım.

İlknur Çelik

Yaş: 38

Ev Hanımı



4 yıldır Beylikdüzü Migros AVM'ye geliyorum.

Burada en çok **Koton, Madame Coco, 5M Migros ve Penti'ye** uğrarım.

Beylikdüzü Migros AVM'de zaman geçirmenin en güzel yanı; **Çocuklar için etkinliklerin fazla olması.**

Alışveriş yapmayı seviyorum; **Kendimi iyi hissediyorum.**

Yemek katında en çok **İkbal, Tavuk Dünyası, Mc Donald's ve Burger King'e** uğrarım.

Sınav Başarısı İçin Bu Önerileri Dikkate Alın

Sınavlarda, başarıyı artırmada en önemli etken kaygıyı yönetmekten geçiyor. Beslenmenin ve sosyal ortamların da sınav stresine etkisinin göz ardı edilmemesi gerekiyor. Memorial Hastanesi'nden Uz. Dr. Nehir Kürekli, sınava girecek öğrenciler için önerdi.

Deneme Sınavları Gibi Düşünülmeli

Sınavlara girişte yaşanabilecek stres ve kaygıyı kontrol etmenin en iyi yolu, onu önceden tanımak ve sınavla yüzleşmektir. Sınava hazırlık sürecinde düzenli olarak deneme sınavlarından geçen öğrenciler, aslında pek çok kez bu stres ile karşı karşıya kalarak onu tanıma fırsatı bulmuştur. Sınav sabahı da bu stresle defalarca yüzleştiklerini hatırlamalı ve bu sınavın da diğer hazırlık sınavlarından farklı olmadığını unutmamalıdır.

Kaygıyı Doğru Yönetmeli

Belli bir seviyenin üzerine çıkmamak koşuluyla performans kaygısı kişinin motivasyonunu artırır ve dikkatini sürdürmesine yardımcı olur. Ancak çok artmış kaygı düzeyi kişiyi rahatsız etmeye başlar, dikkatini sürdürmesine engel olur. Mevcut bilgilerin sınav esnasında en etkili şekilde kullanılmasının önüne geçer. Ayrıca sınav öncesinde devamlı olarak sınavla ilgili konuşmalar yapmak, ev içinde ebeveynler ve diğer aile bireyleri tarafından sınav sözcüğünün sık sık kullanılması, öğrencilerin sınav kaygısını olumsuz etkileyebilir.

Sınav Öncesinde Bu Uyarıları Dikkate Alın!

- ▶ Sınavdan bir gün önce siyah çay, yeşil çay, kahve ve kola gibi kafeinli içecekler yerine; adaçayı, ıhlamur gibi bitki çayları veya taze sıkılmış meyve suları tüketilmeli.
- ▶ Uyku düzenini değiştirecek her türlü

aktiviteden uzak durulmalı, sınava yakın günlerde yeterli ve düzenli uykuyla zihnin dinlendirilmesine özen gösterilmeli.

- ▶ Sınavdan önceki günlerde hafif tempoda yürüyüş ve egzersiz yapmak, stres düzeyini kontrol altına almaya yardımcı olacak.
- ▶ Sınavdan bir gün önce, özellikle akşam yemeğinde hafif besinler tercih edilmeli.
- ▶ Sınav günü kahvaltıda yumurta, peynir, süt, tam tahıllı ekmek, domates, yeşil biber, salatalık, zeytin, ceviz gibi bütün besin gruplarını içeren gıdalar tüketilmeli, yeterli düzeyde enerji alınmalı.
- ▶ Sınav esnasında mide ve sindirim problemleri yaşamamak için, gaz yapıcı ve daha önce hiç tüketilmemiş, vücudun

alışık olmadığı besinler tüketilmemeli.

- ▶ Sınav esnasında fazla su tüketimine ve tuvalet ihtiyacının artmasına neden olabilecek, yağlı ve tuzlu besinlerden uzak durulmalı.
- ▶ Kan şekerinin hızla yükselmesine sonra da düşmesine yol açan çikolata, şeker, tatlı gibi besinler, bilinenin aksine beynin ihtiyaç duyduğu şekeri karşılamaz. Sınav esnasında dikkat dağınıklığına ve konsantrasyonun azalmasına neden olur. Özellikle sınav gününde bunlar tüketilmemeli.
- ▶ Sınav kaygısının azalması için sınava girilecek bina, salon ve hatta sıranın önceden görülmesi rahatlatıcı olabilir. Yine geç kalma stresinin ortadan kalkması için de mesafe ve yolun önceden

bilinmesi yararlı olacak.

- ▶ Sınav salonuna erken saatte girmek, sınava kadar olan sürede gerginliği azaltmaya yardımcı olacaktır. Bunun en güzel yolu da hedeflenen bölümü kazandığını hayal etmektir. Bu hayal kaygıyı azalttığı gibi motivasyonu da artıracaktır.
- ▶ Soruları yanıtlamaya, en iyi bilinen bölümden başlanmalıdır. Böylelikle sınavın başında ihtiyaç duyulan rahatlama hissi yaşanabilir.
- ▶ Çözülemez soruların da olabileceğini unutulmamalı. Sorular ile karşılaşılacağına güvensizlik duygusuna kapılmadan bir sonrakine geçmek gerekir.
- ▶ Her yarım saatte bir 30 saniye ara verip gözleri kapatmak, yavaş yavaş 8'e kadar sayıp nefes alıp, ardından 8'e kadar sayıp nefes tutmak, sonra 8'e kadar sayarak nefes vermek yararlı olacaktır.
- ▶ Sınav salonunda hiç kimseyle soru tartışmasına girilmemeli.
- ▶ Çok emin olunmayan soruları silip, yerine yenisi işaretlenmemeli.
- ▶ Yanıtı bilenen soruları kaçırmamak için bir soruya fazla süre ayrılmamalıdır. Tek bir sorunun yanıtıyla çok uğraşmak moral bozucudur. Dikkati dağıtır ve vaktin boşa harcanmasına neden olur.
- ▶ Vakit iyi planlanmalı, sınav ne erken bitirilmeli ne de geç kalınmalıdır. Saat kontrolü yapılarak planlanan zamana uyulmaya çalışılmalı.
- ▶ Aile, öğrenciden çok sınav stresini içindeyse, sınava kendinizi rahat hissettirecek bir başka kişi ile gitmek tercih edilebilir.



ASTROLOJİ

Beylikdüzü Migros AVM ziyaretçilerine özel Nisan - Mayıs 2019 burç yorumları.

Hande Kazanova

info@handekazanova.com
www.handekazanova.com

Koç

(21 Mart-20 Nisan)



05 Nisan'da oluşan yeniay ile birlikte yeni olasılıklara yelken açmaya hazırsınız. Hayati kararlarınız için desteklenecek, adım atmaktan korkmayacaksınız. 19 Nisan'da oluşan dolunay bir kez daha ilginizi ilişkilerinize yönlendirecek. Problemleri bir ilişkiniz varsa önemli kararlar alabilirsiniz. Bir mevsimin sonuna ulaşacaksınız. Bu ister ortaklı işiniz olsun, ister evliliğiniz, ilişkiniz olsun, önemli ve nihai kararlarınız devrede olacak. 05 Mayıs ve sonrasında maddi konularda, para kazanmanızda önemli uygulamalarınızı, kararlarınızı devreye sokabilirsiniz. Bu dönemde çok fazla risk taşıyan yatırımlardan uzak durmaya çalışın. 08-16-17-18 Mayıs tarihlerinde maddi konularda güçlü adımlar atılabilir. Elinize para geçebilir, kazançlarınız oluşabilir.

Boğa

(21 Nisan-21 Mayıs)



05 Nisan'da oluşan yeniay eski ve sizi zorlayan alışkanlıklarınızı bırakmak için kullanmalısınız. Bu yeniay yeni adımlarınızda sizi desteklemeyecek. Bu nedenle karar almak zorunda kaldığınız durumlarda etrafıca düşünmeden bir sonuca varmayın. Çevrenizle beraber atacağınız önemli adımlarda 07-10 Nisan arasında güzel fırsatlar yakalayabilirsiniz. 19 Nisan'da oluşan dolunay iş koşullarınıza, günlük hayatınızın ritmine dikkat çekecek. Artık hayatınıza hizmet etmeyen insanlara, arkadaşlara, işlere bu dolunayda veda edebilirsiniz. 05 Mayıs'taki yeniay yenilikler ve başlangıçlar için size göz kırıyor. İlişkisi olmayan boğalar için sürpriz aşklar kapıda olabilir. 09-11-14-17-18 Mayıs tarihlerinde kalıcı anlaşmaları hayatınıza dahil edebilirsiniz.

İkizler

(22 Mayıs-21 Haziran)



05 Nisan'dan sonra sosyal çevrenizle alacağınız kararlarınızı uygulamaya koyabilirsiniz. İşten elde edilen gelirleriniz için yeni planlar içine girebilir ve önemli adımlarda bulunabilirsiniz. 20 Nisan'dan sonra sağlığınıza dikkat etmeniz gereken bir döneme giriyorsunuz. İsteksizliğiniz artabilir. Kendinize zaman ayırmalı, iç sesinizi dinlemelisiniz. 03-05-09-11-14 Mayıs tarihleri şansınızı üzerinde hissedebilir, geri planda durduğunuz konularda güzel fırsatlarla karşılaşabilirsiniz. 18 Mayıs'ta oluşan dolunay iş alanlarınızda önemli duygusal sonuçları karşınıza getirebilir. Kariyerinizde beklenmedik çıkışlar yakalayabilirsiniz. 21 Mayıs'ta hayatınız renklenmeye başlıyor. Özel ilişkilerinizde daha aktif bir rol oynayacaksınız. Sürpriz aşklara hazırlıklı olun.

Yengeç

(22 Haziran-22 Temmuz)



05 Nisan'dan sonraki 15 gün boyunca kariyerinizde güzel ilerlemeler elde edebilir, iş başlangıçlarınızı etkinleştirebilirsiniz. Uzunca bir süredir üzerinde çalıştığınız projeleriniz ya da planlarınızın sonuçlandığını görebilirsiniz. 07-12-14 Nisan tarihlerini bir kenara not edin. Bu günlerden alacağınız doğru enerjiyle bu dönemlerde atılmalarınızı gerçekleştirebilirsiniz. Bunların sonuçları hayatınızı güzelleştirecek. 15 Mayıs'tan sonra gireceğiniz sosyal çevrelerde insanların dikkatini üzerine çekeceksiniz. Arkadaşlarınızın ya da akrabalarınızın yakın ilgisi sizi mutlu edecek. 16-17-18 Mayıs tarihlerinde aşk hayatınızda kalıcı adımlar atılabilir. Bu dönemde karşınıza gelen bir ilişki uzun soluklu ve ciddi olacak.

Aslan

(23 Temmuz-23 Ağustos)



Riskli işleriniz varsa 12-14-16 Nisan tarihlerinde güzel fırsatlarla karşılaşabilirsiniz yine de parasal konularda aşırı iyimser davranmayın. Yatırım yapmak ya da ciddi kararlar almak için enine boyuna iyice düşünmeden bir sonuca varmayın. 17 Nisan'da iletişiminiz rahatlıyor. Kendinizden daha rahat bahsedecek, sosyal çevrenizle beraber planladıklarınızı hayata geçireceksiniz. Çalışma arkadaşlarınızla olan problemler de yavaş yavaş çözülecek. 06 Mayıs itibarıyla iş alanlarınızda konuşma ve görüşmelerinizi hızlandıracaksınız. İş hayatınızda bir terfi söz konusu olabilir. Toplumsal konularda fikirlerinizi ortaya koyabilirsiniz. 09-11-14 Mayıs tarihlerinde iş görüşmelerinizde, karşınıza gelecek fırsatlara kalıcı, güzel adımları hayatınıza taşıyabilir.

Başak

(24 Ağustos-23 Eylül)



05 Nisan'da oluşan yeniay ortak parasal işlerinizde, kredi, vergi, faiz ve parasal konularda önemli başlangıç ve kararlarınızı oluşturacağınız bir yeniay. Hiç beklemediğiniz bir yerden elinize bir miktar para geçebilir. Maddi konularda önemli konuşmalara 17 Nisan ve sonrasında kanallı oluyorsunuz. Maddi durumunuz hiç beklemediğiniz ölçüde rahatlayabilir. 06 Mayıs'tan sonra öğrenmeyi ve öğretmeyi sevecek, çevrenizdekilerle konuşmalarınızı hızlandıracaksınız. Sosyal çevrenizle olan iletişiminiz artacak. Ailenize ve yakın çevrenize daha fazla zaman ayırmaya çalışacaksınız. 15 Mayıs itibarıyla seyahat, medya, hukuk, yurtdışı bağlantılı işlerinizde güzel ve kalıcı ilişkileriniz devreye girebilir. Kısa süreli seyahatler sizi rahatlatacak.

Terazi

(24 Eylül-23 Ekim)



05 Nisanla beraber ikili ilişkilerinizde, özel hayatınızda önemli kararlar ve başlangıçlar karşınıza gelebilir. Var olan sorunlarınızı da daha kolay çözümlenebilirsiniz. Günlük işlerinizin düzenini, aile hayatınızda yapılması gerekenleri 07-12 Nisan'da daha rahat halledeceksiniz. Sevdiğiniz insanla aranızda sorunlar oluşursa 14 Nisan'da yakın çevrenizdeki insanların yardımı imdadınıza yetişebilir. 01-02-07-09 Mayıs tarihlerinde şüpheleriniz yüzünden ilişkiniz veya ilişkileriniz çıkmaza girebilir. Bu dönemde kendinizi fazla dinlemek yerine dostlarınızın tavsiyelerine kulak verin. 16 Mayıs'tan sonra parasal konularda sıkıştığınız yönleri rahat aşabilirsiniz. Bu döngüde borçlarınızı yeniden yapılandırabilir, sıkıntılarınızı çözümler bulabilirsiniz.

Akrep

(24 Ekim-22 Kasım)



05 Nisan'da oluşan yeniay, iş hayatınızı hareketlendirecek. Önemli işleriniz için bu yeniay zamanını ve sonraki dönemi kullanın. İş hayatınızda başarılarla imza atacağınız bir döneme giriyorsunuz. Çabalarınız üstlerinizin ilgisini çekecek. Beklenmedik terfiler, ödüller söz konusu olabilir. 17 Nisan itibarıyla sağlığınıza özen göstereceksiniz. Spora yazılma, protein ağırlıklı beslenerek yeni bir beslenme programı oluşturmak anlamında şanslı bir dönem. 06 Mayıs'tan sonra özel hayatınıza ilginizi aktarabilir, sevdiğiniz insanla iletişiminizi hızlandırabilirsiniz. 08 Mayıs'ta önemli bir fırsat karşınıza gelebilir. Sevdiğinizle olan bağlantılarınızda önemli açılımlar altında olacaksınız. İlişkilerinizde daha fazla kendinize güveneceksiniz.

Yay

(23 Kasım-22 Aralık)



Güzel işler ve bağlantılar için 07-12-15 Nisan tarihlerini kullanın. Özel hayatınızdaki güzel gelişmeler, şanslı adımlar 14 Nisan'da karşınıza gelebilir. Mevcut ilişkinizde olumlu anlamda güzel gelişmeler olacak. Çocuğunuz yoksa bunu aranızda konuşmaya başlayacaksınız. 20 Nisan'dan itibaren aşka, eğlenceye, çocuğunuza düşkünlüğünüz artabilir. Hayatın keyfini çıkarmak isteyeceksiniz. Bu dönemde partiler, eğlenceli yerler ilginizi çekebilir. 05 Mayıs'ta oluşan yeniay iş alanlarındaki fırsatlar karşınıza gelebilir. Yeni alanlara açılmak istediğiniz işleriniz için önemli adımlar atabilirsiniz. 15 Mayıs sonrasında sağlığınıza güzel gelişmeler altında olacaksınız. Tatlı ve zengin yiyeceklerle olan düşkünlüğünüzü dizginlemelisiniz.

Oğlak

(23 Aralık-20 Ocak)



05 Nisan'da oluşan yeniayda ailenizle ilgili kararlarınızı devreye sokacaksınız. Emlak alım, satım, yer değiştirme, aile bireylerinizin hayatıyla ilgili önemli kararlarınızı bu yeniay döneminde alabilirsiniz. 20 Nisan'dan sonra eğlenceye, keyfe, aşka, varsa çocuklarınıza daha fazla vaktinizi harcayacaksınız. Ailenize sizi bunaltan alanları geride bırakmak, özeleminize vakit ayırmak önemli olacak. 06 Mayıs'tan sonra aşk hayatınızı konuşabilir, eğlenceli aktiviteleri yaşamınızın merkezine koyabilirsiniz. Özel biri yoksa ciddi bir ilişki de söz konusu olacak. 18 Mayıs'ta oluşan dolunay, sosyal çevreniz, arkadaşlarınız ve iş gelirlerinizde önemli sonuçları karşınıza getirebilir. Bu dönemde yakın çevrenizin desteğini çok daha fazla hissedeceksiniz.

Kova

(21 Ocak-18 Şubat)



05 Nisan'daki yeniay girişimlerin ve başlangıçlarınız adına sizi mutlu edecek yeniaylardan. Satış, reklam, tanıtım, pazarlama, bilgisayar, network, ulaşımaya dayalı işlerinizde önemli adımlarınızı uygulayabilirsiniz. 10-13 Nisan tarihleri arasında bazı iş ilişkilerinizde, iletişimsel alanda tıkanmalarınız, zorlanmalarınız karşınıza gelebilir. Bu dönemde akılcı davranarak sorunların üstesinden geçeceksiniz. 20 Nisan'dan sonra kendinizi ailenize adıyabilirsiniz. Aile büyüklerinizin yaşadıkları, deneyimleri sizi ilgilendirecek. 15 Mayıs'ta evinizi güzelleştirmek için harekete geçebilirsiniz. Dekorasyona kalkışmak için harika bir dönem. 18 Mayıs'taki dolunay kariyer ve iş alanlarınızda hassas bir takım sonuçları karşınıza getirebilir.

Balık

(19 Şubat-20 Mart)



12-14-16 Nisan tarihleri iş hayatınızda yeni şanslara ve fırsatlara yelken açabilirsiniz. Tamamacağınız sözler altına girmeyin. Aşırı iyimserlikten kaçının, detayları atlamayın. 17 Nisan'da maddi konularda önemli işler peşine düşeceksiniz. Para kazanma becerilerinizde aktif, özgür, cesur adımlar size kazandıracak. Yine de karar verirken dostlarınızın tavsiyelerini göz ardı etmeyin. 05 Mayıs yeniay iletişim işlerinizi hızlandırabilir. Satış, reklam, tanıtım, pazarlama, sosyal medya, radyo, televizyon, ulaşım işlerinizde artık kendinizi göstermeye hazırsınız. 21 Mayıs'tan sonra ev, aile yuvarınızda iletişiminizi arttırabilirsiniz. Bu dönemde önemli bir aile meselesini konuşmak, büyüklerinizle iletişim içinde olmak önem kazanıyor.

BEYLİKDÜZÜ MİGROS AVM ATÖLYELERİ KAPILARINI EĞLENCEYE AÇIYOR!

TARİH	ATÖLYE	YAŞ
6 Nisan	Marangoz Atölyesi	6 +
7 Nisan	Mutfak Atölyesi	6 +
13 Nisan	Tekstil Atölyesi	6 +
14 Nisan	Tarım Atölyesi	6 +
20 Nisan	Marangoz Atölyesi	6 +
21 Nisan	Mutfak Atölyesi	6 +
27 Nisan	Tekstil Atölyesi	6 +
28 Nisan	Tarım Atölyesi	6 +

TARİH	ATÖLYE	YAŞ
6 Nisan	Resim Boyama	3, 4, 5
7 Nisan	Resim Boyama	3, 4, 5
13 Nisan	Resim Boyama	3, 4, 5
14 Nisan	Resim Boyama	3, 4, 5
20 Nisan	Resim Boyama	3, 4, 5
21 Nisan	Resim Boyama	3, 4, 5
27 Nisan	Resim Boyama	3, 4, 5
28 Nisan	Resim Boyama	3, 4, 5

Beceri ve sanat atölyelerinde çocuklar hem eğleniyor hem öğreniyor.

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

Seanslar

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

ÜCRETSİZ



**BEYLİKDÜZÜ
MİGROS
AVM**

www.beylikdüzumigrosavm.com

MAĞAZA TELEFON REHBERİ

ALTINIĞNE	852 01 32	ÇİĞKÖFTEM	854 24 02	HATEMOĞLU	853 63 94	MY BUCKLE	852 45 12
ALTINYILDIZ	0549 825 74 86	ÇÖK ŞEKER	852 84 27	HUMMEL	853 10 93	5M MIGROS	0850 310 29 88
ARİS	852 60 89	D&R	853 06 10	İKBAL	852 98 00	OPMAR OPTİK	853 98 82
ARTI KUMPIR		DAGI	0850 259 75 17	İKİLER TEKSTİL	852 25 60	ÖZDİLEK	871 51 87
ASAL GÜMÜŞÇÜLÜK	852 02 93	DERİMÖD	852 02 19-18	JOKER	0850 200 12 32	ÖZSÜT	0212 872 72 62
ASAL KUYUMCULUK	852 01 22	DIYAR BURMA	852 02 10	JOLLY TUR	871 11 45	PAŞA FIRINI	852 22 61
ASLI BÖREK	734 30 30	DRY CLEAN EXPRESS	853 37 37	KAHVE DÜNYASI	854 06 10	PENTİ	854 34 05
ATASUN	854 28 05	D'S DAMAT	852 03 06 - 07	KAPALI ÇARŞI DÖVİZ	852 18 72-73	PETBOX	852 66 86
AVVA	853 85 35	DUFY	852 02 37	KARACA	0850 432 92 99	PIDEM	
AY MEVLANA PİDE	853 15 24	ECE GÜMÜŞ	0532 541 31 17	KFC	0533 489 88 89 / 444 35 55	PHILIPS	871 00 65
AYVALIK TADİM	853 20 67	ELİT OYUNCAK	852 20 45	KİGİLİ	852 43 45	POLİGON CAFE	
BAMBI	853 73 96	ENGLISH HOME	987 45 00	KOTON	0530 280 73 30	POLİGON PARK	0534 942 82 64
BATIK	0532 697 90 02	ETSTUR	852 80 00	KRİSPY KREME	852 83 77	POLO GARAGE	852 02 51
BEKO	853 35 50	FAİK SÖNMEZ	853 85 07	LAGOON	503 85 85	PRENSES BİJUTERİ	852 02 78
BENİ YİKA	854 25 00	FATURA ÖDEME NOKTASI		LC WAIKIKI	852 35 98	PRONAIL	854 27 28
BEYLİK ECZANESİ	852 02 95	FER OPTİK LENS MERKEZİ	852 01 37	LEMAN KÜLTÜR	422 45 42	PUCCA	853 19 97
BIG MAMMA'S	721 29 29	FLO	852 02 98	LOYA	0536 505 79 78	SAMSUNG	0850 460 08 50 - 21 30
BİLİK DERİ	852 10 42	FLORMAR	0531 104 47 80	LUFİAN	871 42 49	SALON BURGER	0536 880 78 92
BOYNER	852 04 01	FOTOSHOP	852 50 12	LUNCHBOX	852 40 66	SARAI	872 04 02
BU DA BOWLING	853 61 12	FRESTERIA	0533 094 78 60	MADAME COCO	852 60 01	SCARVES & ACCESSORIES	0536 354 86 85
BURGER KING	853 80 60	GLORIA JEANS	853 36 31	MADO	853 33 03	SEMENTA	872 06 05
CENTONE	853 08 92	GOGGA	873 34 61	MC DONALD'S	0552 215 88 94 / 853 84 76	SEVİL PARFÜMERİ	852 01 47
CİNEMAPINK	853 61 12	GRATIS	0850 210 69 00	MEHMET TATLI	852 01 07 - 08	SIEMENS	852 00 63
CONTINENTAL	852 03 03	GUSTO	853 81 63	MİG MEL	0533 194 93 73	STARBUCKS	853 45 06
CRAZY PARK	0553 663 54 64	GÜLAYLAR ALTIN	852 86 00	MILANO PIZZA	873 43 61	SUN ROOM SOLARYUM	803 86 32
CUMHURİYET LOKANTASI	873 55 55	GÜVEN SAATÇİM	853 68 70	MINİK APAÇİLER	0533 481 77 41	SUPPLEMENTLER	853 00 16
						TAVUK DÜNYASI	852 45 12
						TEFAL	780 26 36
						TEKNOSA	
						THEORIE	853 83 29
						TOBACCO SHOP	
						TORKU EKREM COŞKUN DÖNER	0535 685 68 74
						TOYZZ SHOP	852 66 97
						TUDORS	0850 433 23 80
						TURKCELL (ARMES)	852 58 68 - 853 10 62
						TÜRK TELEKOM	852 00 42 / 0507 487 04 44
						VESTEL	852 65 84
						VODAFONE	852 45 75
						WAFFLE POINT	853 77 91
						WATSONS	853 93 72
						YATAS	852 03 50
						YEŞİL KUNDURA	852 02 63
						YVES ROCHER	873 10 68
						ZİVAFE	853 04 40

Çalışma Saatleri
Alışveriş Merkezi: 10:00 - 22:00
Mağazalar: 10:00 - 22:00
Her gün hizmetinizdeyiz

**BEYLİKDÜZÜ
MİGROS
AVM**



GazeteM
ISSN 3147-334X

ECE Türkiye Proje Yönetimi A.Ş.

YÖNETİM ECE Türkiye

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

YAYIN omaoma

Sorumlu Yazı İşleri Müdürü: **Oktaç Uludağ**
Kreatif Direktör: **Erden Gümüşçü**
Editör: **Tülay Özgür**
Grafik Tasarım: **Onur Koç**
Moda ve Güzellik Editörü: **Derya Kırım**

Bilgi ve Danışma: info@omaoma.com.tr
Baskı: İHLAS GAZETECİLİK A.Ş. Merkez Mah.
29 Ekim Cd. İhlal Plaza No:11A/41 Yenibosna/
İSTANBUL Tel: (212) 454 30 30
© Beylikdüzü Migros AVM GazeteM, T.C. yasalarına uygun olarak yayımlanmaktadır. Gazetede yayımlanan yazı ve görseller izinsiz kullanılamaz ve alıntı yapılamaz.