

antares

magazin

120102

ŞENAY LAMBAOĞLU
"SAHNEDE OLABİLDİĞİNCE
ÖZGÜR OLMAK İSTİYORUM"

**2020'YE GİRERKEN
ADIM ADIM MODA**

**SUNA DUMANKAYA'DAN
GÜZELLİK REÇETELERİ**

**İÇİNİZİ ISITACAK KIŞ
SEYAHAT ÖNERİLERİ**



Bir yanda kalite, konfor, güven, bir yanda alışveriş, keyif, eğlence.
Etlik'in kalbinde yaşamak isteyenler için herşey dahil yaşamın adresi

ANTARES KONUTLARI

Panoramik manzarası, ferah konforlu ve kullanışlı yaşam alanları ile
ihtiyacınıza uygun metrekarede daireler sizleri bekliyor.



Yaşam evinizin,
her şey elinizin altında



Yeşilin huzurunu,
mavinin enerjisini
depolayın



Satış Ofisi: Gazze Caddesi 21/E Blok Etlik/Ankara
(0312) 325 45 45 | antareskonutlari.com.tr



antares
KONUTLARI

ANTARES'TEN

Hayallerinizdeki

MERCEDES A180 SEDAN

Aynı gün içinde yapacağınız
her 150 TL alışverişinizle
1 Katılım hakkı kazanın!

1 Kasım
7 Şubat



f t i /antaresavm

www.antaresavm.com.tr



antares
ALIŞVERİŞ ve YAŞAM YILDIZI

Bu kampanya MP'nin 11 Ekim 2019 tarihli ve 40453693-255.01.02-E9536 sayılı izni ile düzenlenmektedir. Kampanya 01 Kasım 2019 saat 10.00 ile 07 Şubat 2020 saat 22.00 arasında Antares Alışveriş ve Yaşam Merkezi'nde gerçekleşecektir. Antares Alışveriş ve Yaşam Merkezi içerisindeki tüm mağazalardan (Antares Alışveriş ve Yaşam Merkezi içerisindeki ATM'lerden yapılan işlemlere ait makbuzlar, mobil/sabit telefon ve internet fatura ödemeleri, TL/dakika yüklemeleri, ASKİmatik makbuzları, döviz işlemlerine ait makbuzlar, şans ve talih oyunları harcamaları, tütün ve tütün mamulleri alımları, alkolü içecek ve her türlü hediye çeki ile yapılan alışverişler, AVM içerisinde bulunan mağazaların internet sitelerinden yapılan alışverişler ve AVM içerisindeki dönemsel ve geçici fuaye alanlarındaki stantlardan yapılan alışverişler bu kampanyaya dahil değildir) aynı gün içerisinde toplamda 150.-TL ve katılan tutarında (her 150.-TL'ye bir çekiliş hakkı) alışveriş yaparak, AVM içerisinde bulunan elektronik veri giriş bankolarına gidip, fiş/faturalarını ibraz eden, Antares Kart ve Genç Kart sahibi müşterilere, üzerinde çekiliş katılım numarası, ad, soyad, doğum tarihi, adres, telefon ve kampanya bilgilerinin bulunduğu bilgisayar çıktısı verilecektir. Kampanyaya sadece Antares Kart ve Genç Kart sahibi müşteriler katılabilir. Üyelik bilgileri eksik veya kayıtlı olmayan kart sahiplerine çekiliş hakkı verilmeyecektir. Kart üyelik bilgilerinin güncellenmesi, doğruluğu, yeterliliği ve ispatı katılımcının sorumluluğundadır. Dolunay AVM Yatırım İşletme ve Konut İnş. Tic. A.Ş., Omega Data Yazılım Eğitim ve Dan. İth. İhr. Tic. Ltd. Şti., ISS Proser Koruma ve Güvenlik Hizmetleri A.Ş., ISS Tesis Yönetim Hizmetleri A.Ş. çalışanları ile Antares Alışveriş ve Yaşam Merkezi personelleri ve mağaza sahipleri, tüzel kişi ve kuruluşlar ile 18 yaşından küçükler kampanyaya katılamazlar; katılmış ve kazanmış olsalar dahi ikramiyeleri verilmez. Çekilişte verilecek ikramiye 1 Adet 2019 Model Mercedes A180D Sedan Style otomobildir. Tasarımda kullanılan araç temsili olup verilecek olan araçta farklı donanıma sahip olabilir. Verilen ikramiyeye ait KDV ve ÖTV dışındaki Veraset, İntikal vb. vergi ve diğer yasal yükümlülükler talihliler tarafından ödenir. İkramiye tesliminde bilgisayar çıktısı ve fiş/fatura ibrazı zorunludur. Antares Kart ve Genç Kart sahibinin ismi ile fatura üzerindeki ismin aynı olması gerekmektedir. Farklı isimlerdeki faturalara işlem yapılmaz çekiliş hakkı verilmaz. Katılımcılar fiş/fatura ibraz etmek suretiyle bilgisayar çıktılarını kampanya süresince alabileceklerdir. Kampanya tarihleri arasında alışverişlerini iptal veya iade eden katılımcıların kampanyaya katılım hakları iptal edilecektir. Türkiye'de ikamet eden yabancı uyruklu vatandaşların ikramiye tesliminde ikametgâh teskeresi ibraz etmeleri zorunludur. Çekiliş, noter huzurunda 14 Şubat 2020, saat 15.00'de Antares Alışveriş ve Yaşam Merkezi (1 no'lu promosyon alanı) Ayvalı Mahallesi Afra Caddesi No:1/A Keçiören - ANKARA adresinde yapılacaktır. Kazanan talihlilerin listesi 19 Şubat 2020 tarihli Star Gazetesi Ankara baskısında, Antares Alışveriş ve Yaşam Merkezi giriş kapılarında bulunan panolarda ve www.antaresavm.com.tr internet adresinde ilan edilecektir. Ayrıca asil ve yedek talihlilerin adreslerine de taahhütlü posta yoluyla tebligat yapılacaktır. İkramiyenin asil talihli için son başvuru tarihi 05 Mart 2020, yedek talihli için ise son başvuru tarihi 20 Mart 2020'dir. İkramiye son teslim tarihi 30 Mart 2020'dir. Çekiliş katılan herkes bu şartları kabul etmiş sayılır. Çekiliş hakkında 0312 321 06 00 numaralı telefondan ayrıntılı bilgi alınabilir.

ANTARES

İmtiyaz Sahibi
DOLUNAY AVM YATIRIM İŞLETME VE
KONUT İNŞAAT TİCARET A.Ş
Adına
Mustafa ÇAYIRPINAR
Ramazan KAHRAMAN

ANTARES VE ALIŞVERİŞ
YAŞAM MERKEZİ
Ayvalı Mahallesi Afra Cad.. No:1/A.
Keçiören/ ANKARA
T: (0312) 321 06 00
F:(0312) 322 84 24
info@antaresavm.com.tr
www.antaresavm.com.tr

Yazı İşleri Müdürü
Ayperi ÖZYURT
ayperi.ozyurt@antaresavm.com.tr

Yazı İşleri
Oya ARSLAN
oya.arслан@antaresavm.com.tr

Antares Magazin dergisinde yayımlanan yazı, fotoğraf, illüstrasyon ve konuların her hakkı saklıdır. İzinsiz kullanılamaz,kaynak gösterilerek dahi alıntı yapılamaz. Antares Magazin Dergisi, Antares Alışveriş ve Yaşam Yıldızı'nın ücretsiz yayınıdır. Antares Alışveriş ve Yaşam Yıldızı bir Dolunay AVM Yatırım İşletme ve Konut İnşaat Ticaret A.Ş kuruluşudur. Antares Magazin Dergisi'nin tirajı 2.000 adettir.

ISSN 2146-0876

Yayın



Akatlar Mah. Zeytinoğlu Cad.
Dünya Palas Apt. No:34/B Blok D:3
Beşiktaş / İSTANBUL

Tel : 0 212 924 32 96
info@fsreklam.com.tr

Genel Direktör
Serhat Türkkan

Genel Koordinatör
Emine Türkkan

Görsel Yönetmen
Zülal Begsoy
Onur Güngör

Matbaa
Özel Ofset Matbaa Limited Şirketi
İvedik Organize Sanayi Bölgesi
Matbaacılar Sitesi 1514. Sokak No:6
Yenimahalle/Ankara T: 0312 395 06 08
F: 0312 395 16 08

Baskı Tarihi: ARALIK 2019

Yayın Türü
Yerel Süreli, Üç Ayda Bir Yayınlanır.





Bu kış evinizin sıcaklığıyla alışveriş yapmanızı sağlayacağımızın sözünü vererek siz değerli misafirlerimizi Antares Alışveriş ve Yaşam Merkezi'nin seçkin mağazalarına bekliyoruz.

ALIŞVERİŞ VE EĞLENCE NOKTANIZ ANTARES!

Kış mevsiminde evinizin sıcaklığıyla alışveriş yapmanızı sağlayacağımızın sözünü vererek, siz değerli misafirlerimizi Antares Alışveriş ve Yaşam Merkezi'nin seçkin mağazalarına bekliyoruz. Ayrıca mevsime özel hazırlamış olduğumuz vitrinlerimizle en güzel kombinleri ve ürün yelpazesini kaliteli hizmet anlayışı ve uygun fiyatlarla sunuyoruz. Her sezon alışveriş keyfinizi daha iyi yaşayabilmeniz için moda olan renklerin ve desenlerin oluşturduğu ürün yelpazemizle sizleri trendlerle buluşturuyoruz. Kaliteli hizmet ve lezzetli sunumların garantisini veren cafe – restoranlarımızla yemek molasına sizi davet ediyoruz.

Aramızda bir köprü kuran Antares Magazin'in bu sayısında; yeni sezonun öne çıkan trendlerinden Antares markalarından alışveriş önerilerine, egzersiz önerilerine ve lezzet önerilerine... Yeni sezona dair aradığınız her şeyi burada derledik! 2020 yılının güzel geçmesi ve Antares Magazin'i keyifle okumanız dileğiyle...

AYPERİ ÖZYURT
AVM MÜDÜRÜ

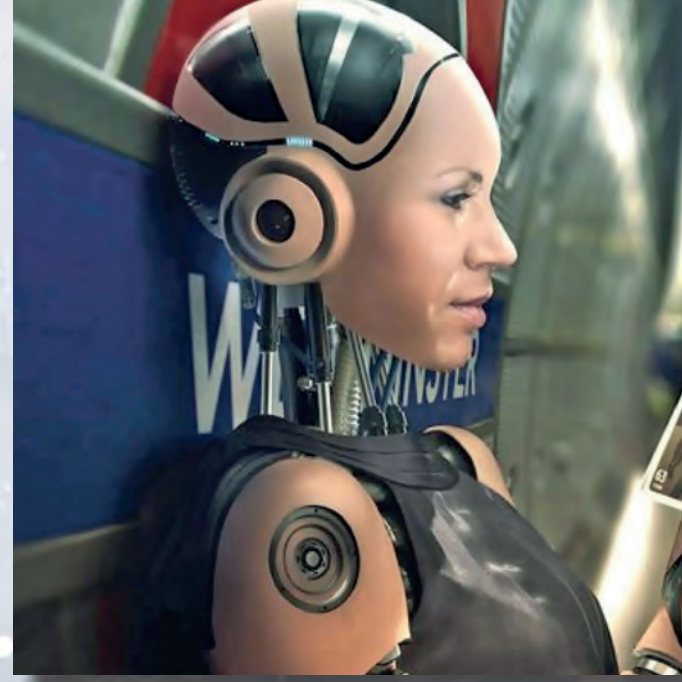


antares

ALIŞVERİŞ ve YAŞAM YILDIZI

İçindekiler

KISA KISA	6
ANTARES'TEN HABERLER	12
ALİŞVERİŞ	18
GÜZELLİK	26
FAYDALI BİLGİLER	30
SEYAHAT	34
RÖPORTAJ	40
ANTARES'TEN ÖNERİLER	44
BURÇLARA GÖRE HEDİYE SEÇİMİ	62
SAĞLIK	66
LEZZET	70
KİŞİSEL GELİŞİM	78
PRATİK BİLGİLER	82
TEKNOLOJİ	90
ÇOK SATANLAR	92
ASTROLOJİ	94



34



90



70



40





BÜNYESİNDE 5 FARKLI MARKAYA HAYAT VEREN SEÇİLSTORE, 1981 YILINDAN BERİ GİYİMDE KALİTEYE ÖNEM VEREN KADINLARIN TEK ADRESİ OLMAYA DEVAM EDİYOR.

Tarzıyla girdiği her ortamda fark yaratmayı seven kadınlar için her zaman şık ve özgün tasarımlar sunan SeçilStore, şehrin dinamizmine uyum sağlayan modern kadının yaşam tarzını yansıtan Seçil, özel tasarımları ile tesettür giyimde kadınların gönlünü fetheden SCL, kendiyile her bedende barışık olan kadınların tercihi Galaxi, iş hayatında her daim kalite ve şıklıktan ödün vermeyen City Concept ve gecelerin göz kamaştırıcı yıldızı Ilmio markaları ile her tarzda kadına hizmet vermektedir.

Zamana her dönemde ayak uydurabilen koleksiyonları ile 300'den fazla satış noktası, 49 mağazada hizmet veriyor olmasının yanı sıra siz değerli müşterilerine online alışveriş deneyimi de sunarak kaliteyi ayağınıza kadar getirmektedir.

Müşterilerimizi memnun edecek tasarımları yaratmak için güçlü bir kadro ile en son trendleri takip ediyor, kendinizi içinde hem rahat hem de şık hissedeceğinizi kıyafetleri üretmek için büyük bir özveri ile çalışıyoruz. Sektörün en moda noktalarından birine dönüşen SeçilStore ile sizi de bu heyecana ortak etmek istiyoruz. Siz de bizimle bu deneyimi yaşamak isterseniz secilstore.com ya da mağazalarımızı ziyaret edebilirsiniz.

“KISS ME MORE” LIP TATTOO “TÜM ÖPÜCÜKLERE YETECEK KADAR KALICI”

Flormar'ın göz alıcı ambalajı ile dikkat çeken yepyeni likit ruj “Kiss Me More” mat görünümlü dudaklar için bulaşmayan formülü ile tüm öpücüklerle yetecek kadar kalıcı!

Flormar'ın likit mat ruj “Kiss Me More Lip Tattoo”; uzun süre kalıcı ve bulaşma yapmayan özel formülü, göz alıcı ambalajı, 16 renk seçeneği ile makyaj severlerin yeni favorisi olacak.

“Tüm öpücüklerle yetecek kadar kalıcı” olan “Kiss Me More”; dudakta ağırlık hissi yaratmadan yoğun renk verirken, özel aplikatörü dudağı kavıyor ve kolay uygulama sağlıyor. Kiss me more Lip Tattoo Flormar mağazalarında seni bekliyor





DAGI'DE YENİ YIL EV STİLİ

Dagi ev giyim koleksiyonu yeni yılın enerjik ruhunu yansıtıyor. Kumaşların yumuşak ve kaliteli yapısını şık tasarımlarla birleştiren Dagi, her yaşa hitap eden seçenekler sunuyor. Yılbaşının ikonik rengi kırmızı ile en güzel pijamaları Dagi'nin büyüleyici dünyasında yer alıyor. Dagi ürünlerine, tüm Dagi mağazaları ve www.dagi.com.tr adresinden ulaşabilirsiniz.

Hem şık hem rahat sevgililer günü hediyesi Dagi'de!

Sevdiklerinize alacağınız Dagi ürünleri onlara harika anlar yaşatacaktır. Sevgililer Günü'nde en güzel hediye seçenekleri ile rahatlığı ve şıklığı bir arada buluşturan Dagi, birbirinden özgün ve yaratıcı tasarımları hediye etmenin fırsatını sunuyor.

YENİ YIL SOFRALARINA PORLAND IŞILTISI

Yeni yıla girmenin heyecanı ile kurulan sofralar bir başkadır. Porland, tüm sevdiklerimizin büyük bir masa etrafında toplandığı, renklerin ahenkli dansının hissedildiği, ısı ısı mumların yandığı, desenleriyle adeta gökyüzünü resmeden "Cosmos Koleksiyonu"yla kurulmuş sofralarda "Yeni Yıla Merhaba" demeye hazırlanıyor!

Bakış açısında sanatın önemli bir yere sahip olduğu Porland, "Tasarladık ve Ürettik" mottosundan yola çıkarak modern ve mistik tarzı sentezleyerek, büyüleyici bir şıklığa sahip olan Cosmos Koleksiyonu'nu tasarladı ve üretti. Tamamen yerli üretim olan ve sır üstü baskılama tekniği ile üretilen Cosmos, hem profesyonel kullanıcılara hem de ev kullanıcılarına yönelik tasarlandı.

Rengini yıldızlar, samanyolu, güneş gibi tüm gök cisimleri ve gökyüzü olaylarından alan Cosmos Koleksiyonu, yılbaşı sofralarınızda yarattığı farklılıkla sizlere ve sevdiklerinize ayrıcalık sunuyor.

Koleksiyon; gökyüzü olaylarını resmeden desenlerden oluşan düz tabakları, kaseleri ve bardaklarıyla zarif ve şık bir hediye seçeneği de oluşturuyor. Kendinizi ve tüm sevdiklerinizi yeni yılda mutlu etmek ve hatırlamak isterseniz; koleksiyona ait tüm detaylara ve kaçırılmayacak indirimlerle yüzlerce hediye seçeneklerine, Porland mağazalarımızdan ve www.porland.com online satış sitemizden ulaşabilirsiniz.

Yeni yıla girmeye hazırladığımız bugünlerde, Yeni yıl heyecanını sofralarınıza rengarenk yansıtmak istiyorsanız, hiç vakit kaybetmeden yeni yıla Porland'ın Cosmos Koleksiyonu'yla girmek için acele edin! Birbirinden özel ve güzel yemeklerin yendiği, kahkahaların ardı arkası kesilmeyen sofralarınızda, Cosmos şıklığı ve farklılığı davetlileriniz tarafından unutulmayacak.





VENUS V7 YAPAY ZEKA DESTEKLİ 10 FARKLI ÇEKİM MODU İLE FARKINI ORTAYA KOYUYOR

Vestel, Venus ailesinin yeni üyesi V7'yi satışa sundu. 1699 TL fiyatıyla dikkat çeken Venus V7, yapay zeka destekli arka kamerasındaki portre, şehir, gece, yemek, gökyüzü, günbatımı, doğa, fon ışığı, kumsal ve çiçek çekim modları ile fotoğraf konusundaki iddiasını ortaya koyuyor.

Vestel'in mart ayında Barcelona'da düzenlenen Mobil Dünya Kongresi'nde tanıttığı 'V' serisinin en yeni üyesi Venus V7, 1699 TL fiyat etiketiyle satışa çıktı. Venus ailesinin ilk sınırsız damla ekranlı modeli olan Venus V7'nin çift SIM kart desteği, 8 MP ön ve 13+2 MP arka kamerası bulunuyor. Üst segment akıllı telefonların tasarım ve teknolojik özelliklerine sahip V7, fiyat ve performans olarak kendi segmentinde fark yaratıyor.

Venus V7, yapay zekalı arka kamerasındaki 10 farklı çekim modu ile fotoğraflarda profesyonel bir görüntü sağlıyor. Bu sayede siz hiç uğraşmadan Venus V7 otomatik olarak ortamı algılayıp portre, şehir, gece, yemek, gökyüzü, gün batımı, doğa, fon ışığı, kumsal ve bitki çekim modlarına geçiş yapıyor. Venus V7, kutusunda kendi kılıfı ve ekran koruyucusu ile geliyor.

Ekran koruyucusu telefona uygulanmış şekilde gelen Venus V7, müşterilerini ekran koruyucuyu uygulamak için de uğraştırmıyor.

155.4x71.8x8.11 mm'lik ölçülere sahip olan V7'nin ağırlığı ise 163 gram. 3 GB RAM ve microSD ile beraber 128 GB'a kadar artırılabilen 32 GB dahili hafıza yer alan Venus V7'de ayrıca yüz tanıma teknolojisi de bulunuyor.

DEĞİŞİMİN VE GELİŞİMİN MARKASI BELLONA MOBİLYA!

1957 yılında Kayseri'de temelleri atılan ve Türkiye sınırlarını aşarak dünyaya uzanan Erciyes Anadolu Holding, bugün mobilya, tekstil, kimya, pazarlama, kablo ve tel, demir-çelik, lojistik, enerji, finans ve havacılık gibi birçok alandaki faaliyetlerini sektör lideri olarak 34 şirketi ile sürdürmektedir. Erciyes Anadolu Holding bünyesinde, Bellona, İstikbal, Mondri, Hes Kablo, Boyteks, Form Sünger gibi lider markalar bulunmaktadır.

Bellona Mobilya Sanayi ve Ticaret A.Ş. Erciyes Anadolu Holding'e bağlı bir grup şirkettir. Bellona, mobilya sektöründe faaliyet göstermekte olup; Bellona markası için panel mobilya (yatak odası, yemek odası, genç odası, bebek odası), oturma grupları (kanepe, koltuk takımı) ve sandalye üretimi yapmaktadır.

1995 yılında Kayseri'de kurulan Bellona, üretime 1996 yılında başlamıştır. Kendi öz kaynaklarından yaptığı yatırımlarla sürekli büyüyen Bellona, halen faaliyetlerini 117.000 m2 açık, 233.000 m2 kapalı toplam 350.000 m2 alanda sürdürmektedir. Çalışan sayısı 2.500 kişidir. Mevcut üretim kapasitesi ile Bellona sektörün en büyük ve lider üreticisidir.



1994 Yılında kurulan Kamer Tekstil, üretimini kendi bünyesinde gerçekleştiren ipek eşarp markası olarak tekstil sektörüne ilk adımını attı. Kısa sürede büyük kitlelerin beğenisini kazanarak Türkiye’de eşarp üretim ve satış konusunda faaliyet gösteren prestij sahibi bir marka oldu.

2006 yılı itibariyle bayan giyim üretimine de başlayarak ürün gamını genişletti. Hazır giyim sektöründe, gelişmesine ivme kazandıran zincir mağazalaşmanın etkisi ile yurt içinde hızla kabul gören, pazar konumunu kısa zamanda pekiştiren, bayan giyim sektörünün ön sıralarda yerini alan bir marka haline geldi. 2008 yılında Türkiye’nin en çok eşarp satan firması oldu.

Armire, Bursa’da 9.600 m2 kullanım alanına sahip, ileri teknolojiyle donatılmış tesislerinde eşarp üretimi gerçekleştirmektedir. İstanbul Bayrampaşa’da kurduğu üretim tesisinde ise hazır giyim için hizmet vermektedir. Şirket bünyesinde 640 kişilik ekip çalışmaktadır.

Armire kuruluşundan itibaren kararlı ve istikrarlı büyüme sürecinin bir sonucu olarak 2011 yılından bugüne Eyüp’teki merkez binasında konumlanmaya devam etmekte, bünyesinde bulunan 52 Mağaza ile mağazacılık hizmeti vermektedir. Ayrıca online satış sitesiyle müşterilerine internet kanalıyla da ulaşabilmektedir.

Gelişime verilen değerle çalışanlarına kurumsal yetkinlikler, iletişim becerileri, müşteri odaklılık ve ticari düşünme hakkında eğitim programları uygulanmaktadır. Bununla birlikte liderlik ve yönetme, yönetici yetkinliği, takım çalışması ve organizasyon eğitimleri ile yönetici adayları yetiştirilmektedir.

Misyonumuz;

Sosyal yaşamın her an içinde olan muhafazakar kadına kaliteli, modern ve şık modayı ulaşılabilir kılmak.

Vizyonumuz;

Dünya’da bilinen en iyi ve en kaliteli muhafazakar giyim markası olmak.

Değerlerimiz;

Güveniriz, sosyal sorumluluklarımızı biliriz, takım ruhluuz, lideriz, müşteri odaklıyız, yenilikçiyiz, değer katmayı severiz.



YVES ROCHER BİTKİSEL KOZMETİK LABORATUVARLARI’NIN YENİ AKNELİ VE SIYAH NOKTALI CİLTLER İÇİN UZMAN BAKIM SERİSİ İLE TANIŞIN!

Serinin içeriğinde yer alan Boreal Çay Tozu; Kanada ormanlarının derinlerinde bulunan %100 bir doğal içeriktir. Yüksek antioksidana sahip bu bitki sayesinde cilt sebum üretimini düzenler ve cildin hücresel yenilenme süresini uyarır. Gözenekleri mükemmel şekilde arındırıp, cildinizi derinlemesine temizler ve yağ fazlasını emerek cilde mat bir görünüm sunar.

İçerdiği Keklik Üzümlü yaprağından elde edilen Bitkisel Salisilik Asit sayesinde cilt akne ve siyah noktalardan arınır ve kusurlarınızda gözle görülür azalma sağlar. Anti-bakteriyel özelliğe sahiptir.



Kostüm

Kostümün renkli dünyasını Armağan'da keşfedin!

En sevilen karakterlerin lisanslı, yerli ve yüksek kalitede üretilen kostümleri Armağan'da çocuklarla buluşuyor. Pijamaskeliler, Batman, Süperman, Spiderman, Frozen, Miraculous ve daha birçok popüler karakterin kostümü, çocuklar için Armağan'da büyük bir özenle tasarlanıp, Türkiye'de üretiliyor.

Antonio Juan

Gerçeğe en yakın el yapımı bebekler!

En ince ayrıntısına kadar tasarlanmış el yapımı Antonio Juan gerçekçi bebekler hem kız çocuklarının hem de yetişkinlerin büyük ilgisini çekiyor. Yeni doğan bebeklerden ilham alınarak birebir yaratılan Antonio Juan'lar koleksiyon yapmak için yetişkinlerin de gözdesi durumunda.



Harika Kanatlar

Teslimat Harika Kanatlar'ın işi!

Tüm dünyada çocukların büyük bir sevgi ve hayranlık beslediği Harika Kanatlar'ın Türkiye'deki en geniş lisanslı ürün yelpazesini sunan Armağan, sevilen çizgi dizi Harika Kanatlar'ın ürünlerini çocuklarla buluşturmaya devam ediyor. Jett, Todd, Mira, Ajan Chase ve Astra karakterlerinin en yeni figürleri Armağan'da çocuklarla buluşmayı bekliyor!



Fisher Price Eğitici Köpekçik

Bebeğinizin en sevimli arkadaşı! Yaşa göre gelişim özelliğine sahip Eğitici Köpekçik, bebeğinizin en sevdiği arkadaşı olmaya aday! Eğitici köpekçik bebeğinizi eğlendirir, ona her gün yeni bilgiler öğretir ve gelişimini olumlu yönde etkiler.



Terrasect

Dönüş, Yuvarlan ve Atağa Geç

Terrasect yepyeni uzaktan kumandalı araç Armağan Oyuncak ile artık Türkiye'ye geldi. Terrasect ile engel tanımadan aracınızı istediğiniz arazide kullanabilirsiniz.



ARMAĞAN
Armağandır çocuk olmak!

Cumhuriyet Bayramı
Bando Gösterisi
ANTARES'TE

29 Ekim
Salı, 15.00



0312 321 06 00

antaresavm.com.tr



antares

ALİŞVERİŞ ve YAŞAM YILDIZI



CUMHURİYET BAYRAMI ANTARES'TE KUTLANDI!

Her yıl olduğu gibi bu yıl da Türk bayraklarıyla süslenen alışveriş merkezi ziyaretçilerine bayram coşkusu yaşattı. Cumhuriyet Bayramı Bandosu ile başlayan kutlamalar, Milli Bayram ruhunu yansıttıkça marşlar ve şarkılarla devam etti.

Cumhuriyet Bayramı bando takımı, performansına saat; 15.00 sularında ana fuaye alanında başladı. İzmir marşı ve sevilen Cumhuriyet marşları ile devam eden etkinlik bütün alışveriş merkezine yayıldı. Bando takımı marşlar eşliğinde bütün alışveriş merkezini dolaştı. Etkinlik bitiminde bando takımı isteyen ziyaretçilerle fotoğraf çekirip alandan ayrıldı.

BATTANİYELERİ DİZE GETİREN YARIŞMA ANTARES'TE!

30 Ekim – 6 Kasım tarihlerinde Antares Özdilek mağazası ile ortaklaşa planlanan kampanya ile 5 kişiye Özdilek'ten "Diz Battaniyesi" hediye edildi. Kampanyalar ve hediyeler için Antares AVM sosyal medya hesaplarını takip etmeyi unutmayınız



YARIŞMA ZAMANI!

23-27 Ekim tarihlerinde Antares AVM'yi takip eden ve arkadaşını etiketleyen 1 kişiye Schafer'den Roxy Dikey Süpürge hediye edildi.

ATATÜRK SEVDİĞİ ŞARKILAR VE FOTOĞRAF SERGİSİYLE ANILDI!

Ankara'nın Alışveriş ve Yaşam Yıldızı Antares, 10 Kasım Atatürk'ün Ölüm Yıldönümünü Fotoğraflarla Atatürk Sergisi ve Atatürk'ün Sevdği Şarkılarla andı.

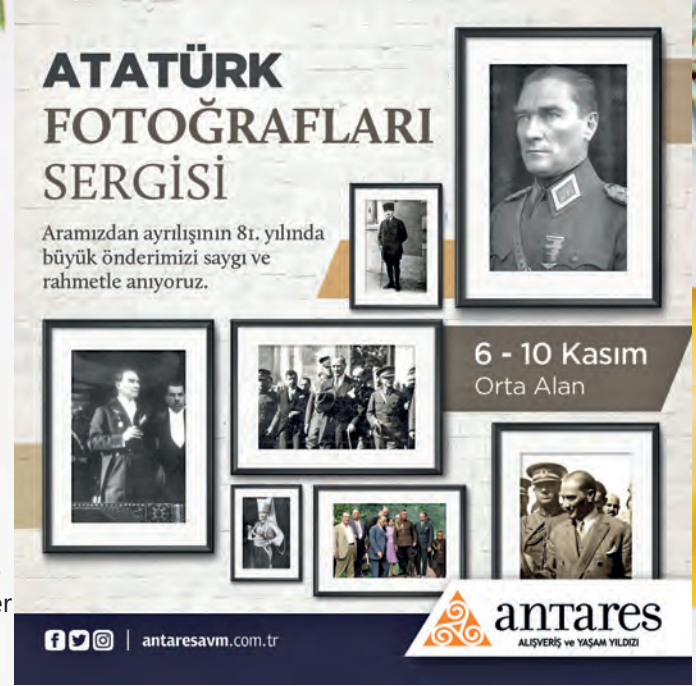
6-10 Kasım tarihlerinde Ana Fuaye alanında gerçekleştirilen sergi tüm ziyaretçilerden tam not aldı. Atatürk'ün tüm hayatı ile ilgili olarak fotoğrafların bulunduğu sergiye katılım oldukça yüksekti. Ziyaretçilerin sergide yer alan dev Atatürk ve Türk Bayrağıyla fotoğraf çekimi renkli görüntülere sahne oldu. Sergi 10 Kasım akşamı sona erdi.

ATATÜRK'ÜN SEVDİĞİ ŞARKILAR ANTARES'TEYDİ!

Büyük önderimiz Mustafa Kemal Atatürk'ün sevdiği şarkılarla anma etkinliği 10 Kasım Pazar günü saat; 15.30 da Orta Alanda gerçekleştirildi.

Etkinlikte, Fikrimin İnce Gülü, Vardar Ovası, Havada Bulut Yok, Kimseye Etmem Şikâyet gibi unutulmaz eserler seslendirildi. Seslendirilen eserler ile geçmişe yolculuk yapan dinleyenlerin mutlulukları yüzlerinden okundu. Atatürk'ün Sevdiği Şarkılar etkinliği sanatçılar ve katılımcıların beraber söylediği türküler ile sona erdi.

Etkinlikleri ve kampanyalarıyla Ankara'nın cazibe merkezi olan Antares, her yıl düzenlediği birbirinden özel etkinliklerine bir yenisini daha eklemenin gururuyla yeni dönem için hazırlıklarına devam ediyor.



RÖLYEF KELEBEK ATÖLYESİ ANTARES'TE!

Antares KEÇMEK ile ortaklaşa gerçekleştirilen Kelebek Rölyef Atölyesi 30 Kasım Cumartesi günü Ana Fuaye alanında gerçekleştirildi. Saat; 11.00 – 13.00 saatleri arasında yapılan etkinliğe KEÇMEK öğrencileri ve ziyaretçiler katıldı.

Etkinlikte, yapılan rölyef kelebekler kısa süre için alanda sergilendi. Birçok ziyaretçinin kişisel gelişimine yardımcı olan etkinlik, renkli anlara da sahne oldu. Etkinlik bitiminde yaptıkları işlerle gurur duyan katılımcıların mutlulukları yüzlerinden okunuyordu. Katılımcılar tekrar görüşmek dileğiyle alandan ayrıldılar.



KIŞA GİRERKEN VİTAMİNLER ANTARES'TE!

Özel Medisis Hastanesi'nden Uzm.Dr. Rifat Bozkuş ile kışa girerken vitaminler söyleşi 30 Kasım Cumartesi günü; saat: 14.30 da Ana Fuaye alanında gerçekleştirildi. Söyleşiye katılan ziyaretçilerin sorularını yanıtlayan Bozkuş, kışın tüketilmesi gereken gıdalardan ve hasta olmamak için vücudun tüm ihtiyacı olan temel vitaminleri örneklerle açıkladı. Söyleşi sonunda alkışlarla ayrılan Uzm.Dr. Rifat Bozkuş, Antares'te olmaktan çok mutlu olduğunu ve en kısa zamanda tekrar görüşmek dileğiyle alandan ayrıldı.

ANTARES'TEN

Hayallerinizdeki

MERCEDES A180 SEDAN

Aynı gün içinde yapacağınız
her **150 TL** alışverişinizle
1 Katılım hakkı kazanın!

**1 Kasım
7 Şubat**



MERCEDES KAZANMA ŞANSI ANTARES'TE!

Ankara'nın alışveriş ve yaşam yıldızı Antares'in bu seneki hediyesi Mercedes A180 d Sedan. 1 Kasım – 7 Şubat tarihlerinde aynı gün içerisinde yapılacak her 150 TL alışverişe bir çekiliş hakkı kazanma şansı ise Antares'te

Köklü geçmişiyle Ankara'nın parlayan yıldızı Antares, etkinlikleri ve kampanyalarıyla ziyaretçilerinin yüzlerini güldürürken kazandırıyor. Mercedes çekiliş aracıyla heyecanı alışveriş ile birleştiren Antares, çekiliş aracı ile ziyaretçilerini sevindirecek.

Ziyaretçiler yaptıkları 150 TL ve katları alışverişlerini Antares kartlarına işleterek çekiliş hakkı elde ederek muhteşem bir Mercedes marka araç kazanma şansı yakalayacaklar. Ziyaretçiler alışverişlerinde aldıkları faturalarıyla Antares danışma noktasına giderek çekilişe katılabilecekler.

Milli Piyango çekilişi ile verilecek olan Mercedes A180 d Sedan kampanyasına katılım 7 Şubat 2020 tarihinde sona erecek. 14 Şubat Sevgililer Günü'nde Ana Fuaye alanında Milli Piyango ve Noter tarafından yapılacak olan çekiliş ile sahibini bulacak.

Antares, harcadıkça kazandırmaya 2020 yılında da devam edecek.

**ZEKA OYUNLARI
ANTARES'TE!**

4 yaş ve üstü tüm çocuklar
ÜCRETSİZ etkinliğimize davetlisiniz!

23 Kasım Cumartesi
13.00 / Fast Food Sahne

antares
ALIŞVERİŞ ve YAŞAM YILDIZI

antaresavm.com.tr

ZEKA OYUNLARI ANTARES!

Antares Akıl ve Zekâ oyunları kiosku ile Antares AVM Yönetiminin ortaklaşa gerçekleştirdiği Zekâ Oyunları etkinliği 23 Kasım Cumartesi günü Fast Food Sahnede hikâye küpleri, hızlı bardak ve ahşap yapı blokları etkinliğiyle minikler eğlenerek öğrenmenin heyecanını yaşadı.

KEYİF VE LEZZET ANTARES ADEN GARDEN'DA!

18 – 21 Ekim tarihleri arasında keyif ve lezzeti paylaşmak istediğin bir arkadaşını etiketleyen ve gönderiyi beğenen 2 Kişiyi Antares Aden Garden'dan çift kişilik Pasta ve Kahve hediye edildi.



Keyif ve Lezzet Aden Garden'da!

18 - 21 Ekim tarihleri arasında keyif ve lezzeti paylaşmak istediği bir arkadaşını etiketleyen ve gönderiyi beğenen **2 Kişiyi ADEN GARDEN'dan** çift kişilik **Pasta ve Kahve** hediye!

Antares AVM ve Aden Garden'i takip etmeyi unutma!

Aden Garden

antares
ALIŞVERİŞ ve YAŞAM YILDIZI

f t i | antaresavm.com.tr



24 Kasım, ülkemizde hangi özel gün olarak kutlanır?

**_ğ r _ _ m e _ l _ _
_ ü n _**

20 - 25 Kasım tarihlerinde sorumuzu doğru yanıtlayan 2 öğretmenimize istediği bir arkadaşıyla **Empatti Coffee'den Serpme Kahvaltı** hediye!

EMPATTI
EMPATTI

antares
ALIŞVERİŞ ve YAŞAM YILDIZI

f t i | antaresavm.com.tr

24 KASIM, ÜLKEMİZDE HANGİ ÖZEL GÜN OLARAK KUTLANIR?

Sorusunu, 20 – 25 Kasım tarihlerinde yanıtlayan 2 öğretmenimize Antares Empatti Coffee'den istediği bir arkadaşıyla kullanabileceği Serpme Kahvaltı hediye edildi.



**SONBAHARDA
HEDİYE RÜZGARI
ANTARES'TE ESİYOR!**

14 - 18 Ekim

Antares Kart ile aynı gün içerisinde, toplamda 300 TL ve üzeri alışverişlerinizde "Dokun Kazan" yarışması ile **Hediyeler ve Hediye Çekleri kazanın!**

Hediyeler ve Hediye Çekleri stoklarla sınırlıdır. Hipermarket alışverişleri kampanyaya dahil değildir.

antares
ALIŞVERİŞ ve YAŞAM YILDIZI

f t i | antaresavm.com.tr

SONBAHARDA HEDİYE RÜZGARI ANTARES'TE ESİYOR!

Alışveriş, keyif ve eğlencenin değişmeyen adresi Antares, Sonbaharda Hediye kampanyasıyla 14-18 Ekim günleri arasında aynı gün içinde toplamda 300 TL ve üzeri alışverişlerde "Dijital Dokun Kazan" yarışmasıyla yüzlerce hediye ve hediye çeki dağıttı. 14-18 Ekim günleri arasında Antares Ana Fuaye alanında gerçekleştirilen yarışmaya katılan ziyaretçiler beyaz eşya, tablet ve televizyon gibi birbirinden değerli hediyeler ve hediye çekleri kazandı.

HAYDİ ÇOCUKLAR, RESİM ATÖLYESİ ANTARES'TE

Umay Sanat Galerisi, resim atölyesi 9 Kasım Cumartesi günü Fast Food Sahne'de minik ziyaretçilerimizle buluştu. Miniklerimiz resim, yüz boyama ve şarkılar eşliğinde keyifli bir Pazar geçirdiler.

Her ay düzenlenen etkinlik, renkli görüntülere sahne oldu. Miniklerin ilgisini özellikle yüz boyama çekti. Sevimli miniklerimiz etkinliğin bitiminde dahi alanı terk etmek istemedikleri kaydedildi.



UMAY Sanat Galerisi

**RESİM ve YÜZ BOYAMA
ATÖLYESİ**

Haydi çocuklar, rengarenk bir eğlence sizleri bekliyor!

**9 Kasım
Cumartesi**

Saat **13.00**
Fast Food Sahne

KATILIM ÜCRETSİZ!

antares
ALIŞVERİŞ ve YAŞAM YILDIZI

f t i | antaresavm.com.tr



*Antares'te
Türk Kahvesi Keyfi*

5 Aralık Dünya Türk Kahvesi Gününe Özel 3 arkadaşını etiketleyen **3 Kişiye Çift Kişilik Türk Kahvesi Teras Kahve'den Hediye**

TERAS KAHVE

antares
ALIŞVERİŞ ve YAŞAM YILDIZI

f t i | antaresavm.com.tr

TÜRK KAHVESİ KEYFİ ANTARES'TE!

5 Aralık Dünya Türk Kahvesi Günü'ne özel Antares Teras Kahve ile ortaklaşa düzenlenen 3 arkadaşını etiketleyen, 3 kişiye çift kişilik Türk Kahvesi hediye edildi. Talihliler hediyelerinin keyfini sevdikleri bir arkadaşlarıyla çıkardılar.

TATİL EĞLENCESİ ANTARES'TE!

Ankara'nın Alışveriş ve Yaşam Yıldızı Antares, tatil eğlencesini etkinlikleriyle çifte katlıyor, kampanyalarıyla kazandırmaya devam ediyor. Açıldığı ilk günden itibaren etkinlikleri ve kampanyalarıyla ziyaretçilerini sevindiren Antares ara tatil de eğlencenin adresi oldu!

23 Kasım Cumartesi günü Akıl ve Zeka Oyunları ile start alan etkinlikler, tüm hafta sonu boyunca devam etti. Akıl ve Zeka Oyunları etkinliği, 23 Kasım Cumartesi günü saat; 13.00 da minik ziyaretçilerimizle buluştu.

İllüzyon Gösterisi, Orta Alanda saat; 15.00'te ziyaretçilerle buluştu. Cumartesi günü gerçekleştirilen İllüzyon Show gösterisiyle izleyiciler keyifli anlar yaşadı. Yaklaşık olarak 60 dakika süren etkinlikte, ziyaretçiler büyülü bir dünyaya adım attı.

Maskot Bando Antares'te!

23 Kasım Cumartesi günü yapılan Maskot Bando ile çocuk marşları ve şarkıları Alışveriş Merkezinde çalındı. Etkinlik ile tatil eğlencesi tüm alışveriş merkezine yayıldı. Bu tatilde de müziğin ve eğlencenin adresi Antares oldu.

24 Kasım tarihin de Burhan Öztoprak ile yapılan Bubble Show ziyaretçilerle Orta Alanda buluştu. Tüm ziyaretçilerin katıldığı etkinlikte köpük ile gerçekleştirilen gösteri, şaşırtan ateş gösterisi ile devam etti.



ANTARES'TE EĞLENCE DOLU HAFTA SONU

Gökhan Sanlı ile **İLLÜZYON GÖSTERİSİ**
23 Kasım 15.00

MASKOT BANDO
23 Kasım 16.00

Burhan Öztoprak ile **BUBBLE SHOW**
24 Kasım 15.00

Tüm etkinliklerimiz ÜCRETSİZDİR.

antares ALIŞVERİŞ VE YAŞAM YILDIZI

antaresavm.com.tr



ANTARES ÇOCUK KULÜBÜ

Aralık Ayı Etkinlikleri

01 Aralık Sayıları Öğreniyoruz Atölyesi

08 Aralık Takı Tasarım Atölyesi

15 Aralık Oyun - Dans Atölyesi

22 Aralık Kardan Adam El Kuklası

29 Aralık Yeni Yıl Takvimi Yapımı

Tüm Atölyeler ÜCRETSİZDİR.
Tüm etkinliklerimiz Pazar saat 15:00'te başlamaktadır.

antares ALIŞVERİŞ VE YAŞAM YILDIZI

antaresavm

HAYDİ, ÇOCUKLAR ANTARES'E!

Çocuk kulübü, her pazar günü farklı etkinlikleriyle saat; 15.00'te minik ziyaretçilerimizle Fast Food Sahne de buluşuyor. Çocuk kulübü, farklı atölyeleriyle her pazar alışverişlere renk katarken minik ziyaretçilerimiz öğrenirken eğlenmenin keyfini yaşıyor.

SAĞLIK DOLU YARIŞMAMIZ BAŞLIYOR!

12-17 Kasım tarihleri arasında Antares AVM'yi takip eden ve 3 arkadaşını etiketleyen 3 kişiye Özel Ortadoğu Damla Tıp Merkezi'nden Ücretsiz CHECK-UP hediye edildi.



Sağlık dolu yarışmamız başlıyor!

12-17 Kasım

Antares AVM'yi takip eden ve 3 arkadaşını etiketleyen **3 kişiye** Özel Ortadoğu Damla Tıp Merkezi'nden **ÜCRETSİZ CHECK-UP HEDİYE!**

ÖZEL ORTADOĞU DAMLA TIP MERKEZİ

antares ALIŞVERİŞ VE YAŞAM YILDIZI

antaresavm.com.tr

2020'de

Kadın Giyim
Aksesuar

Adım Adım Kış



1. Kemal Tanca
2. **US Polo**
3. Aker
4. **Greyder**
5. Koton
6. **FLO**
7. Bambi
8. **ADL**
9. Deichmann
10. **Defacto**
11. Deery
12. **Collezione**



11



10



9



8



12

2020'de ADIM ADIM KIŞ

Erkek Giyim - Aksesuar

1. DS Damat
2. Decathlon
3. Altinyıldız
4. FLO
5. Kemal Tanca
6. Defacto
7. KİP
8. US Polo ASSN
9. Derimod
10. Kıgılı
11. Hatemoğlu
12. Koton

1

2

3

4

5



9

8

10

11

7

12

6

ADIM ADIM KIŞ

1. GS Store
2. Decathlon
3. Mavi
4. Greyder
5. Koton
6. Hummel
7. E-Bebek
8. Kartal Yuvası
9. LTB
10. Nike



2

3



1

5

4



6



7



8



9

10



PENTİ

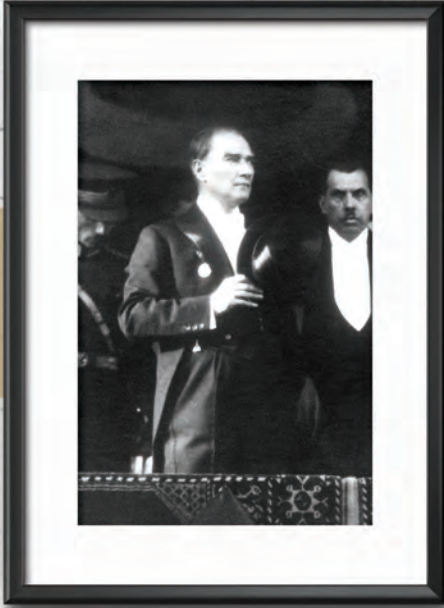


PORLAND



ATATÜRK FOTOĞRAFLARI SERGİSİ

Aramızdan ayrılışının 81. yılında
büyük önderimizi saygı ve rahmetle anıyoruz.



6 - 10 Kasım
Orta Alan



0312 321 06 00

antaresavm.com.tr



antares
ALİŞVERİŞ ve YAŞAM YILDIZI

Suna Dumankaya'dan Şifalı Formüller



BOĞAZI YUMUŞATMAK İÇİN

Malzemeler:

- 1 çay kaşığı toz zencefil
- 1 çay kaşığı toz zerdaçal
- Yarım limon suyu
- 2 kaşık pekmez
- 2 kaşık bal

Yapılışı:

Hepsini karıştırıp, sabahları 1 kaşık tüketin. Dilerseniz bir bardak ılık suyun içine katarak çay gibi içebilirsiniz.

HASTA OLACAĞINIZI HİSSEDİYORSANIZ

Malzemeler:

- 2 yemek kaşığı bal
- 2 yemek kaşığı sirke
- Bir tutam tarçın

Yapılışı:

2 yemek kaşığı limon suyunu bir bardak sıcak suya karıştırın. Bunu içtikten kısa bir süre sonra şikayetleriniz geçecektir.

VÜCUT DİRENCİNİZİ ARTTIRIN!

Malzemeler:

- 2 çubuk tarçın
- 1 ceviz büyüklüğünde havlıcan
- 1 ceviz büyüklüğünde zencefil
- 1 ceviz büyüklüğünde zerdaçal
- 1 tutam yeşil çay
- 1 adet limon

Yapılışı:

2 litre sıcak suda tüm malzemeler çay gibi demlenir.15 dakika bekletilir ve süzülür. Balla tatlandırılarak içilir.



Güzellik

ONARICI KIŞ MASKELERİ

Malzemeler:

4 adet ıspanak yaprağı,
1 tatlı kaşığı süt.

Yapılışı:

Malzemeleri blender'dan geçirip cildinize sürün.30 dakika boyunca cildiniz emdikçe tekrar üst üste sürün. Önce ılık sonra soğuk suyla yıkayınız.

Malzemeler:

Yarım demet maydanoz,
1 tatlı kaşığı limon suyu.

Yapılışı:

Malzemeleri blender'dan geçiriniz. Pamuğu batırıp cildinizde 30 dakika bekletip daha sonra yıkayınız.

HASTALIKLARI ÖNLEMELİK İÇİN DOĞAL DESTEK

Malzemeler:

2 yemek kaşığı zeytinyağı,
Yarım çay kaşığı zencefil,
1 yemek kaşığı çekilmiş karabiber.

Yapılışı:

Tüm malzemeleri karıştırıp içiniz. Haftada 2 gün tüketmeniz yeterlidir.





SİNÜSLERİ AÇAN DOĞAL DESTEK

Malzemeler:

Yarım su bardağı kaynar su,
1 yemek kaşığı elma sirkesi,
1 çay kaşığı kırmızı biber,
1 adet limon suyu.

Yapılışı:

Tüm malzemeler karıştırılır. Yemek aralarında doğal içecek olarak azar azar içebilirsiniz.



EKLEM AĞRILARI İÇİN

Malzemeler:

150 gr. Jelatin,
1 su bardağı su,
1 kase yoğurt veya bal.

Yapılışı:

İki tatlı kaşığı jelatini suya koyun ve gecedan sabaha kadar bekletin. Sabah şiştiğini göreceksiniz. Yoğurt ya da meyve suyuna koyup yiyebilirsiniz.



KASLARIMIZI GÜÇLENDİRMEK İÇİN

Malzemeler:

1 yemek kaşığı susam,
4 adet kayısı,
Yarım çay kaşığı toz tarçın,
2 adet ceviz içi.

Yapılışı:

Kayısı, tarçın ve cevizi blender'dan geçirin. 1 bardak suda susamı iyice karıştırın suyunu süzdükten sonra malzemeleri ekleyip her sabah kahvaltıda içebilirsiniz.



Bitki, Sebze ve Meyvelerin İçerikleri ve Faydaları

ARMUT



İçerdiği A vitamini sayesinde kırışıklıkları azaltır, yaşlanmayı geciktirir. Özellikle yağlı ciltlerde kullanılan armut maskesi, yağlı ve parlar görünümü görünümü azaltırken cildi besler ve yumuşatır.

AYVA

Vücut çatlaklarını iyileştirirken aynı zamanda kırışıklık oluşumunu yavaşlatır, daha canlı, gergin bir cilde kavuşmak için yardımcı olur. Yüksek oranda C vitamini ve besin lifi içermektedir. Ayrıca demir, kalsiyum, A ve B6 vitamini, potasyum ve fosfor açısından da zengindir.

ADAÇAYI

Cildin sebüm oranını dengeler, ciltteki yağlanma problemini giderir. Akneli ciltlerde yüksek etkiye sahip olan bu bitki, cildi etkili bir biçimde temizler. Cilde doğal taze bir görünüm verir. Demlenerek tonik olarak kullanılabilir. Hafızayı güçlendirir ve boğaz ağrılarına iyi gelir.



ANANAS

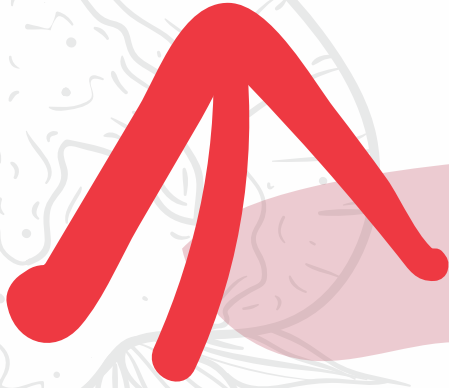


Demir, kalsiyum B ve C vitaminleri açısından zengindir. B vitamini yeni cilt hücrelerinin çoğalmasını sağlar. C vitamini ise kolajen oluşumuna yardımcı olur. İçeriğindeki demir, cildin pürüzsüz görünmesini sağlar. Kalsiyum ise cildi güzelleştirmenin yanı sıra saç ve tırnakları güçlendirir.



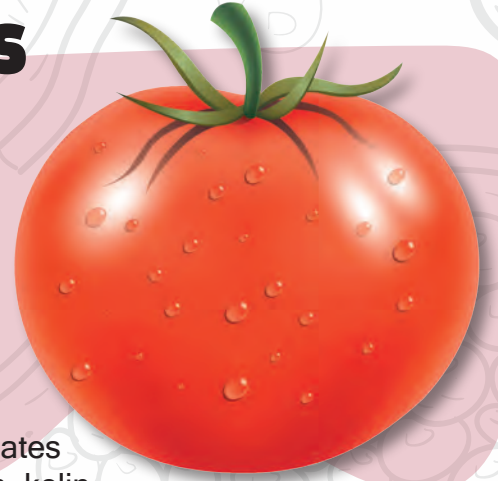
BALKABAĞI

A vitamini, E vitamini, temel yağ asitleri ve beta-karoten içerir. İçeriğindeki beta-karoten ile cildin yenilenmesini sağlar. Düzenli olarak kullandığımızda yaşlanma etkilerini geciktirir. Cildi beyazlatıcı özelliği vardır.



DOMATES

Akneye iyi gelir, cildi beyazlatır. Hassas ciltlere uygundur. Likopen içerir görmeyi güçlendirir. Domates A ve C vitamini açısından zengindir. Folik asit açısından zengin bir kaynaktır. Ayrıca domates alfa lipoik asit, likopen, kolin, folik asit, beta-karoten ve lutein de dahil olmak üzere pek çok besin içermektedir.



BROKOLİ

Çinko, A ve C vitamini, antioksidan ve cilde iyi gelen çeşitli mineralleri barındıran brokoli cilt güzelleştiren yiyecekler arasında yer almaktadır. Lutein içeriği ile cildi koruma özelliğine sahip olan brokoli cilt kurumalarına karşı oldukça etkilidir.



HURMA

Cildin ihtiyacı olan vitaminleri içerisinde bulunduran, bir yiyecektir. Bu sebeple daha esnek ve daha genç gözükken bir cilde kavuşma konusunda yardımcı olur. Ayrıca sivilce ve sivilce izleri konusunda yaşanan sorunların çözümünde de etkilidir.

SBM CHEFS

Samancı Holding Yatırım AŞ'ye bağlı olarak kurulan SBM GRUP Bilişim Otomotiv İnşaat Sanayi ve Tic.Ltd Şti. Ankara 'nın en gözde AVM lerinden biri olan ANTARES AVM de yerini almıştır. Sektöründe , verimli ve kaliteli iş yapma prensibinden ödün vermeden , yetkinliği yüksek çalışanları ile topluma değer katma ve hizmet etme önceliği olan SBM CHEFS' i hayata geçirmiştir .

Alışveriş yorgunluğunu Anadolu Mutfağı lezzetlerine doğru yolculuğa çıkararak unutturan SBM CHEFS geleneksel lezzetleri , misafirleri ile buluşturuyor.

Ferah şık atmosferiyle günün her anını keyfe dönüştüren SBM CHEFS 2020 yılında da her gün 10:00 22: 00 saatleri arasında siz değerli misafirlerini ağırlamak için bekliyor.



ANTARES'TE EĞLENCE DOLU HAFTA SONU

İllüzyon Gösterisi, Maskot Bando ve Bubble Show ile eğlence dolu bir hafta sonu için Antares'te buluşuyoruz!

Gökhan Şanlı ile
**İLLÜZYON
GÖSTERİSİ**
23 Kasım
15.00

**MASKOT
BANDO**
23 Kasım
16.00

Burhan
Öztoprak ile
**BUBBLE
SHOW**
24 Kasım
15.00



Tüm etkinliklerimiz ÜCRETSİZDİR.



0312 321 06 00

antaresavm.com.tr



antares

ALİŞVERİŞ ve YAŞAM YILDIZI

KIŞ OTELLERİ FIRSATLARI

Kış otelleri ile huzurun ve keyfin tadını çıkarmaya hazır mısınız? Havanın soğuk olması tatil yapmaya engel değil. Kış otelleri ile rahat rahat tatil yapabilir, hayal ettiğiniz ve ihtiyacınız olan arınmaya kolaylıkla kavuşabilirsiniz. Tatili sadece yazın deniz, kum ve güneş olmaktan çıkartan kış otelleri ile hayatın stresini ve yorgunluğunu geride bırakmanın tam zamanı! Kış ayları tatil için elverişli olmaz diye düşünmeyin, kışın da tatil yapılır. Üstelik yaz tatilinden çok daha farklı sürprizleri de barındırır kış tatili içerisinde. Kış tatili ekonomik bir tatil isteyenler için de birebirdir. Jolly'nin avantajlı fiyatlarıyla, yer bulamama korkusu olmadan istediğiniz tatil bölgesinde istediğiniz otelde ve oda tipinde tatil yapma imkanı bulabilirsiniz. Ailece, arkadaşlarınızla ya da tek başınıza fark etmez; kış otelleri her kesime ve bütçeye uygun oteller ile uygun fiyatlı tatil imkanı sunar. Kış tatili yapabileceğiniz benzersiz otellerde unutulmaz deneyimler sizi bekliyor.

Karinna Hotel Uludağ

Türkiye'nin en popüler kayak merkezi Uludağ'ın zirvesinde yer alan Karinna Hotel Uludağ seçkin mimarisi ve üstün hizmet anlayışıyla kayak ve snowboard tutkunlarına bir kış tatili rüyası yaşatıyor. Zirvede bir kar tatili için tercih edebileceğiniz Karinna Hotel'de dağ oteli atmosferinde huzurlu ve ayrıcalıklı bir tatil sizi bekliyor.





Doğanın tam ortasında, ismini bulunduğu yerden alan Büyük Abant Otelı şehirden kaçış noktanız haline gelecek. Tertemiz havası ve yeşil doğasıyla sizi karşılayan Abant'ta harika bir tatil geçireceğiniz bu tesiste lezzetli yemeklerin tadına unutulmaz bir manzara eşlik ediyor. Büyük şehirlere yakınlığıyla ve hizmet kalitesiyle göze çarpan Abant Büyük Otel misafirlerini bekliyor.

Büyük Abant Otelı





Saffron Thermal Resort

Efsanesi ve şifası ile bilinen ve yıllardır rağbet gören kaplıca suyu ve çamuru ile sürekli yabancı ve yerli misafirlere en iyi ve en yeni hizmeti sunmaktadır. Frigya'lıların mukaddes şehir saydığı ve bir çok efsaneye konu olmuş Sandıklı Hüdai Kaplıcalarını diğer kaplıcalardan ayıran en önemli özellik, ünü tüm dünyaya yayılmış olan çamur banyoları, doğal termal mineralli suyla ısıtılan doğal buhar odaları, 500 m. devam eden jeolojik bir çatlağın farklı yerlerinde kaynarak 68 derecelik sıcaklığa ulaşan şifalı su ile özel şekilde hazırlanan toprağın karışımından oluşur.





Sway Hotels Palandöken Erzurum



Sway Otel Erzurum ile kayak keyfini doyasıya yaşayacaksınız! Bembeyaz karlı havanın yenileyici ve dinlendirici etkisiyle Sway Hotels Palandöken ile unutulmaz bir deneyime hazır olun. Sway Hotels Palandöken'de doğal kayak pistlerinde eğlenin ve günün sonunda Sway spa merkezinin keyfini çıkarmak için hemen yerinizi ayırtın!



May Thermal Resort & Spa

Keyifli bir tatil geçirirken dinlenmek isteyenlerin tercihi May Thermal Resort & Spa oluyor. Termalin başkenti Afyonkarahisar'da hizmet veren tesisin olanaklarıyla geçireceğiniz tatilde, şehrin bütün yorgunluğundan arınmış olacaksınız. May Termal Otel şifalı bir tatil için sizi bekliyor.





Sway Hotels Palandöken Erzurum



Termal otel keyfini Limak Otelleri kalitesiyle yaşayın! Limak Termal Otel'in ilk misafirinin Atatürk oluşuyla oldukça da ön plana çıkmakta. Tesis, odalarını 1881'den 1938'e kadar numaralandırması ve tarihi yapısını günümüze kadar taşımasıyla göz dolduruyor. Kaliteli ve konforlu bir termal tatil için doğru adres Limak Termal Butik Otel Yalova'da sizi bekliyor.

Tarzınızı ve çalışmalarınızı değerlendirecek olursak, bu süreçten ve albümlerinizden bahsedebilir misiniz?

Uzun yıllara dayanan bir şarkıcılık geçmişim var ve beraberinde yazdığım şarkıları bir albümde toplamaya karar vermek sanırım biraz zaman aldı diyebilirim. Kendimde o cesareti bulmam kolay olmadı. Yaptığım müziği tanımlamak aslında çok kolay. İçimden nasıl geliyorsa öyle... Zamanın ruhunu şarkılarımda yansıtmaya çalışıyorum. Her yeni albümde farklı bir Şenay olarak dinleyicilerimin karşısında olmalıyım diye düşünüyorum.

Klibin hikayesine de değinebilir misiniz?

Aman Avcı klibimiz Ahsen Eser yönetmenliğinde Bursa'nın Kestel bölgesinde Cumalıkızık ve Kozluören köyleri içerisinde çekildi. Klip bir ayrılık hikayesini şarkının 3 bölümüne giriş, gelişme, sonuç olarak düz kurguda işlenip son sahnelerde flash backlerle hikaye desteklendi. Aman Avcı anonim bir Azeri türküsü olduğundan modernize edilmiş halinde klip içerisine yerleştirilmiş bir kaç metafor kullanıldı. Türk destanları içerisinde ve Türk kültüründe sıkça kullanılan elma imgesi ve ağaç imgeleri işlendi.

Elma birçok kültürde birçok anlam taşısa da Türk



Son yayınladığınız Aman Avcı adlı projesini anlatır mısınız?

Aman Avcı bir Azerbaycan Halk Türküsü. Türkülerin hayatımda her zaman ayrı bir önemi olmuştur. Ve her insanın mutlaka bir türküsü vardır. Tolga Görsev türkünün bu şekliyle düzenlemesini dinlettiğinde çok sevmiştim ve bu yeni halinin bana çok yakışacağını düşündüm. Geçtiğimiz kış aylarında stüdyoda kaydettiğimizde ise hayalimizden hep bir yaz klipi geçiyordu.

kültüründe doğuşu ve söz vermeyi simgeliyor. Bunun en açık örneği de Tahir ile Zühre destanında karşımıza çıkıyor. Aynı zamanda ağaç birçok Türk destanında ve eski inanışlarda yaşamı simgeliyor. Bunları direkt olarak destansı vermektense daha modern bir dönemde elma ile o söz veriş, erkeğin elmayı fırlatarak vazgeçişini ve son sahnelerde ağaç altı sahneleriyle yaşamın doğal sürecini vurgulamak istedik.

Sizin sanatınız dinleyiciye neyi anlatıyor? Kendi

müzik perspektifinizden baktığımızda bize bunu yorumlayabilir misiniz?

Ben sanatın hayatımıza güzellikler getirmesini diliyorum. Farkındalıklarımızın artmasını, hayal kurdurabilmeyi, yaşamın her anını kucaklayalım istiyorum. Belki de bu sayede daha iyi insanlar oluruz.

Aman Avcı'nın yapım sürecinden söz edebilir misiniz? Bu süreçte sizi etkileyen bir gelişme yaşandı mı?

Aman Avcı Tolga Görsev'in prodüktörlüğünde gerçekleşti. Bana şarkıyı ilk dinlettiğinde bu yeni hali beni

çok etkilemişti ve bu şarkıyı mutlaka söylemeliyim diye geçirmiştim içimden. Türkü kayıtlarında çok değerli isimler yer aldı. Düzenleme Tolga Görsev, Bas gitar Cihan Reşit Köse, Gitarlar Erdem Sökmen, Perküsyonlar Cengiz Ercümer, Kayıt Canberk Cebecioğlu, Cihan Reşit Köse ve Cevdet Berkay Yavuz, Klavyeler Cevdet Berkay Yavuz ve Tolga Görsev, mixleri Tolga Görsev Mastering Alex McCollough, TrueEastMastering Stüdyosunda yapıldı.

Şenay Lambaoğlu :
“Sahnedede olabildiğince özgür olmak istiyorum.”



Ülkemizdeki müzik kültürünü düşündüğünüzde yaratmaya çalıştığınız müzik dilinden bahsedebilir misiniz?

Kendi özgün dilimi yaratmaya çalışıyorum diyebilirim. Çok değişken, çabucak dönüşebilen bir müzik kültürümüz olduğunu düşünüyorum. Bu yeni şeylere açık olmamızı sağlıyor. Müziğimle geçmiş ve gelecek arasında bir köprü kurmak istiyorum. İçinde caz, pop ve etnik tınların hoş bir sentezi oldu Aman Avcı.

Ayrıca rekor kıran bir klibiniz daha mevcut, bu fikrin nasıl geliştiğini anlatabilir misiniz?

Albümüm 'Rüyalarım Gir' yayınlandıktan sonra klip çekmek konusunda biraz yavaş hareket ettik. Şarkılar dinlendikçe, tanındıkça içlerinde en sevilene klip çekmeyi düşündük. Bir gün bir adam bu bakımdan hoş bir algı yarattı fakat farklı bir klip olmasını çok istiyorduk. Çetin Yılmaz yönetmenliğinde Türkiye'de daha önce hiç denenmemiş bir teknik ile 3.45 saniyede bir klip çekerek bir dünya rekoru kırmış bulunduk.

Eğitim sürecinizden ve kazandığınız ödüllerden bahsedebilir misiniz?

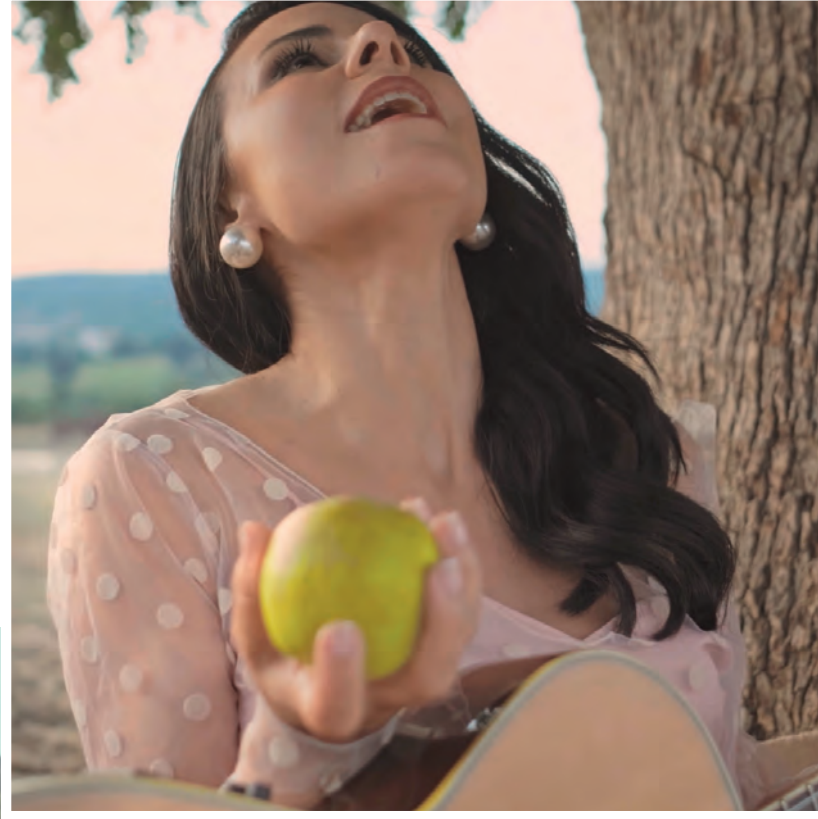
Yıldız Teknik Üniversite Sanat ve Tasarım Fakültesi'nden mezunum. Yine aynı fakültede yüksek lisansımı yaptım. En iyi caz sanatçısı ve en iyi alternatif kadın sanatçı dallarında birtakım ödüllerim var. Ama en büyük ödülüm sevdiğim işi yapıyor olmam.

Yorumcu kimliğinizin yanı sıra söz yazarlığı kimliğiniz de söz konusu? Bu iki dengeyi nasıl sağlıyorsunuz?

Yorumcu olmak ve şarkı yazmayı birbirinden ayırmam asıl zor olan. Kendi şarkımı söylemek başka güzel.

Yurtdışında neler yaptınız? Orada sizi takip eden bir kitle var ve aranızda nasıl bir iletişim söz konusu?

Almanya'da doğdum ve çocukluğumun bir kısmı orda geçti. Türkiye'ye döndüğümde her şey çok zordu fakat farklı kültürler arasında kurduğum bu ilişki yurt dışında verdiğimiz konserlerde iletişimimi kolaylaştırdı. Müzik söz konusu olduğunda dilini hiç bilmediğiniz bir ülkeye bile gitseniz aynı duygularda buluşabiliyorsunuz.

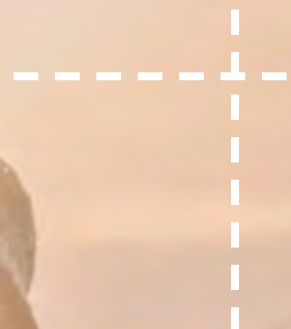


Sahneleriniz ve konserlerinizden bahsedebilir misiniz?

Sahnede olabildiğince özgür olmak istiyorum. Dinleyicilerimle gülmek, ağlamak aynı hisselerde buluşmak özel anlar. Şarkılarıma eşlik eden samimiyetini benimle paylaşan herkes çok ama çok değerli.

Bundan sonra nasıl bir yol izleyeceksiniz?

İnanmadığım ve bildiğim yoldan yürümeye devam edeceğim.





MARKAMIZ ADINI YEMEN'İN KAHVE MERKEZİ THILA KÖYÜ'NDEN ALMAKTADIR.

Firmamız Thila Coffee 1984 yılında Ankara'da hizmet vermeye başlamıştır. 5000 metrekare açık, 1000 metrekare kapalı alanda kurulu; iklimlendirilmiş kahve saklama deposu, SCA'nın (Specialty Coffee Association) koyduğu kurallar çerçevesinde hizmet veren uzman kadrosuyla, kahve sektörüne değer katmak amacıyla yoluna devam etmektedir.

Uzman kadrosuyla üretim, operasyon, teknik destek, danışmanlık gibi alanlarda çözüm odaklı ve kazanç sağlayan adımlarıyla; müşterilerimizin vizyonlarını geleceğe taşımak için hareket eden Thila Coffee, hammaddesini kendi ithal ederek, seçkin ve özel ürün yelpazesi ile Horeca ve Perakende alanında örnek projelerin gelişimine katkıda bulunmaktadır.

Thila Coffee; kahve severlere kaliteli filtre kahvelerini 3. Nesil kahve ekipmanları ile deneyimleyerek, rafine kahve tatlarına yolculuğun kapısını aralamaktadır.

Markamız altında sırasıyla Turkuaz, Eryaman ve Antares Avm'de şubelerimiz olup yakın tarihte Cebeci ve Ümitköyde de şube açmak için çalışmalarımız devam etmektedir. Coffee shop olarak 2020 yılının sonuna kadar planımız 10 şubedir.

Sunduğumuz hizmetin yüksek profilini, her yıl kahve aldığımız üreticilerin tarlalarını ziyaret ederek ürün devamlılığıyla sağlamış bulunmaktayız.



KONFORUN VE RAHATLIĞIN ADRESİ OLAN YATAK ODALARI ENGLISH HOME İLE ŞENLENİYOR!

Yoğun geçen günün tüm stres ve yorgunluğunu vücut yapınıza uygun bir yatak, baş ve boyun sağlığını destekleyen yastık, mevsime uygun olarak seçeceğiniz yorgan, battaniye ya da pike takımı aracılığıyla atabilirsiniz. Sağlık standartları göz önünde bulundurularak üretilen yatak odası takımları rengârenk ve göz alıcı tasarımlarıyla sizlerin beğenisine sunuluyor

Rahatlık ve ergonominin yanı sıra sezon trendleri göz önünde bulundurularak tasarlanan yatak örtüsü, battaniye, nevresim takımı ve pike çeşitleriyle yatak odalarınız renkleniyor. Pamuklu, silikon ya da visko yastıklar ile rahat bir uyku sonrasında günün yorgunluğunu atabilirsiniz. Desen desen pikeler, yumuşak yapılarıyla farklılık yaratıyor. Tek kişilik, çift kişilik ve king boy nevresim takımlarından yatağınızın boyutuna uygun olanı seçebilirsiniz.



ENGLISH HOME



MUHTİŞİM OYUNCAKLARI TOYZZ SHOP'TA SENİ BEKLİYOR!



FIGÜRLER



TOYZZ SHOP
"Oyuncakçınız"

KRAL ŞAKİR OYUNCAKLARI TOYZZ SHOP'TA...

Türkiye'nin lider oyuncak markası **Toyzz Shop**, Grafi2000 Prodüksiyon yapımı Kral Şakir çizgi filminin oyuncaklarını çocuklarla buluşturuyor.

Toyzz Shop'ta satışa sunulan Kral Şakir oyuncakları arasında Kral Şakir, Necati, Canan ve Remzi'nin figürleri, basket potası, puzzle ve bowling yer alıyor. Çok yakın zamanda da karakterlerin peluş oyuncakları, oyun hamuru, yoyo, sabır küpü, şemsiye ve anahtarlık, yaka iğnesi gibi hediyelik eşyaları da Toyzz Shop Antares mağazasında çocukların beğenisine sunulacak.

ALTINYILDIZ



EKOL



SÜVARI



SETRMS



TERGAN



TUĞBA



SONBAHARDA HEDİYE RÜZGARİ ANTARES'TE ESİYOR!

14 - 18 Ekim

Antares Kart ile aynı gün içerisinde,
toplamda 300 TL ve üzeri alışverişlerinizde "Dokun Kazan" yarışması ile
Hediyeler ve Hediye Çekleri kazanın!



Antares Kart ile aynı gün içerisinde toplamda 300 TL ve üzeri alışverişlere "Dokun Kazan" Yarışması ile Hediyeler ve Hediye Çekleri verilecektir. Yarışma, kampanya süresince 12.00-20.00 saatleri arasında yapılacaktır. Bir Antares Kart üyesi kampanya süresince 1 defa hediye veya hediye çeki kazanabilir. Hediyeler ve Hediye Çekleri stoklarla sınırlıdır. Hipemarket alışverişleri kampanyaya dahil değildir. Antares AVM kampanya ile ilgili her türlü değişikliği yapma hakkını saklı tutar.



0312 321 06 00

antaresavm.com.tr



antares
ALIŞVERİŞ ve YAŞAM YILDIZI

AVVA



KAYRA



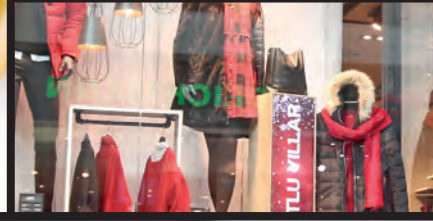
LTB



KAHVE RENGİ



LOFT



EMPATTİ COFFEE



SPORT IN STREET



SOOBE



KOTON



HİA KUAFÖR



COLLEZIONE



GIFT GARDEN



ANTARES KONUTLARI





Rölyef Kelebek Atölyesi Antares'te

30 Kasım, C.tesi

11.00 - 13.00

Orta Alan



0312 321 06 00

antaresavm.com.tr



antares

ALİŞVERİŞ ve YAŞAM YILDIZI

ANTARES GENEL





Antares'ten TÜM ÖĞRETMENLERİMİZE Öğretmenler Gününe Özel X4 BONUS



24 Kasım

Öğretmen kimliğini danışmaya ibraz eden
tüm öğretmenlerimize Antares Kart ile
yapacakları alışverişlerinde
X4 BONUS



0312 321 06 00

antaresavm.com.tr



antares

ALIŞVERİŞ ve YAŞAM YILDIZI



Antares'in "Astroloji Günü" konuğu Hande Kazanova oldu!

Adını Samanyolu'nda yer alan, Güneş'ten 400 kat daha büyük ve 60 bin kat daha parlak olan bir yıldızdan alan Antares Alışveriş ve Yaşam Merkezi'nde, 2019 yılının son ünlü konuğu astroloji bilimcisi Hande Kazanova oldu.

29 Aralık pazar günü ana fuaye alanında düzenlenen astroloji günü, ziyaretçilerin yoğun ilgisiyle gerçekleştirildi. Hande Kazanova 2020 yılına dair öngörülerini, burçların neler getireceğini, beklenen gök olaylarının burçlara yansımalarının neler olacağını yorumladı. Bütün burçların özelliklerini ve burçların 2020 yılında nasıl bir yıl beklediğini katılımcılarla paylaştı.

Katılımcıların hepsiyle yakından ilgilenen ve fotoğraf çektiren Kazanova'nın söyleşiden çok keyif aldığı kaydedildi. Her fırsatta Ankara'da olduğu için mutlu olduğundan söz etti. 2020 yılının şanslı burçlarını da açıklayan ünlü astrolog ile astroloji günü etkinliği 15.00 sularında başladı. İki saat süren etkinlik sonunda, Hande Kazanova sevenlerinin alkışları arasında Antares'ten ayrıldı.

Hande Kazanova ile Astroloji Günü Antares'te



29
ARALIK
PAZAR, 15.00
ORTA ALAN



antaresavm.com.tr



antares

ALIŞVERİŞ ve YAŞAM YILDIZI

BURÇLARA GÖRE HEDİYE SEÇİMİ

Yıldızlar artık karakterimizi her konuda etkilerken, 2020 YILINA yaklaştığımız şu günlerde hediye dünyamıza ışık tutuyor. Sevdiklerimize neler almalı? Onları nasıl mutlu etmeliyiz İşte Astroloji sevdiklerimizi nasıl sevindirebileceğimiz konusunda bizler rehberlik yapıyor.

KOÇ: ERKEĞİ:

Onlara bu güzel günde, kayak takımı, spor ayakkabıları, eşofmanlar veya değerli bir kol saati hediye edebilirsiniz.

KADINLARI:

Yatak odasına düşkün oldukları için, egzotik duvar süslerinden, kırmızı yatak örtülerinden ve gerçek çiçekler armağan edebilirsiniz.

ÇOCUKLARI:

Erkek koçlar mekanik şeylerden hoşlanırlar Arabalar, spor ayakkabılar, renkli ve önünde çeşitli logoları olan tişörtlerdir. Ayrıca toplara da hayır demezler.

İKİZLER: ERKEĞİ:

Etrafınızda her an eğlenceli bir İkizler görmeniz mümkündür. Onlara en çlgün hediyeleri alabilirsiniz. Orijinal spor ayakkabılar, kaliteli bir güneş gözlüğü, renkli tişörtler, blue jeanler ve bir seyahat çantasına hayır demez.

KADINLARI:

Evlerinde sade ve yumuşaklık duygusu veren, ışığı yansıtacak parlak renkler hakimdir. Fazla eşyadan hoşlanmadıkları için de, evleri daima ferah ve modernidir. Bu özel günde onlara verilecek hediye, günün modasını yansıtan bir kıyafet veya aksesuar olabilir.

ÇOCUKLARI:

Kızlar için her şey alınabilir. Değişik kıyafetler, renkli tişörtler., daha küçük yaşta kolyeler küpeler, resim malzemeleri, dans ayakkabıları. Erkekler, bilgisayar, kol saati, macera kitapları, ve bir çok ayakkabı çeşidiyle mutlu olurlar....(Yarısı spordur.)

BOĞA: ERKEĞİ:

Onlara bu özel günlerinde, çok sevdiği bir kitap, deri bir cüzdan, elektronik oyunlar, onları rahat ettirecek aksesuar niteliğinde eşyalar, örneğin; bir kuş tüyü yastık alabilirsiniz.

KADINLARI:

Hiç bu kadar eviyle bütünleşen bir kişi göremezsiniz. Mutfak malzemelerine karşı zaafı çok fazladır. Günün uzun bir zamanını mutfakta geçiren Boğa kadınlarına alınabilecek en iyi hediye, ilginç kullanışlı mutfak aletleridir.

ÇOCUKLARI:

Kızlar daha çok yumuşak tüylü kazaklar saten parlak pijamalar, uzun saçlı bebeklerden hoşlanırlar. Küçük portatif mutfak eşyaları da alabilirsiniz. Evcilik oynamayı severler. Erkekler. Bebekliklerinde hayvan figürlü oyuncaklar (Ayı Tavşan gibi) Müzik aleti de olabilir Özellikle org gitar gibi.. Spor ayakkabılar en sevdiği şeydir.

**YENGEÇ:
ERKEĞİ:**

Aile kavramı çok fazladır. İyi bir baba ve iyi bir eştir. Ona alabileceğiniz en güzel hediye; anılarını saklayabileceği küçük resim albümü, İpek bir pijama, klasik sallanan koltuk, değerli bir tablo, sigara tabakası ve bir kravat.

KADINLARI:

Şehir dışında ve büyük huzurlu evleri tercih ederler.. Antika meraklısı olup, sallanan koltuklar vazgeçemeyeceğiniz eşyalardır.

Bugün anılarına dahil edebileceği bir hediye ile onu sevindirebilirsiniz.

ÇOCUKLARI:

Dantel gecelikleri severler . Ellerinde daima bebekleriyle dolaşırlar. Beyaz parlak renklere bayılırlar. Çantasında daima minik aynaları vardır. Erkekler, fabl tarzı oyunları ve yeteneklerini geliştirecek kitap ve oyuncakları tercih ederler. Özellikle denizi anımsatan eşyalara ilgi gösterirler.

**ASLAN:
ERKEĞİ:**

Gösterişi ve lüksü severler. Evleri ve yaşantıları görkemli olduğu için en pahalı şeyleri elde etmekte ustadırlar. Bu güzel günde ona en pahalı aksesuarları, deri bir çizme kristal şarap kadehleri, antika bir saat, ipek bir gömlek, altı kol düğmeleri ve aklına gelen her türlü kaliteli şeye hayır demez.

KADINLARI:

Aslan kadınları gece hayatından ve görkemden hoşlanır. Her konuda bu özelliğini yansıtan kıyafetler ve eşyalardan hoşlanırlar ve bu tür hediyeleri severler.. Takıların da yaşantılarında önemli bir yer tuttuğunu unutmamalıdır.

ÇOCUKLARI:

İstedikleri bir şey olduğu zaman, sürekli ağlayarak aile üyelerini testten geçirirler ve sonunda pes ettirirler. Yaşamı böylesine kucaklayan çocuklara her şey hediye edebilirsiniz. Orijinal duvar posterleri, oyuncaklar canlı renklere yapılmış kol saatleri kazaklar, tişörtler. Müzik aletleri,. Deniz topları, mayolar, orijinal cüzdanlar ve film kasetleri fotoğraf makinesi, ilginç şapkalar, kemerler ve daha neler.

**BAŞAK:
ERKEĞİ:**

Titiz ve sorgulayıcıdır. Baba oldukları zaman da bu duyguyu geç tatmanın keyifsizliğini duyarlar. Ona hediye edebileceğiniz şeyler: Değerli bir kol saati, klasik fakat ünlü bir marka parfüm, küçük elektronik el oyunları, güzel bir müzik seti ve klasik bir gömlek..

KADINLARI:

Klasik ve sade zevkleriniz vardır. Abartıya kaçmayan her türlü zarif hediyelerden hoşlanırlar.

ÇOCUKLARI:

Onunla asla çocuk gibi değil de arkadaş gibi konuşmalısınız. Ona değişik sabunlar, iç çamaşırları hediye edebilirsiniz. Yine beyaz bir sweet shorta hayır demeyecektir. Bir kol saati bornoz, küçük bir kedi veya köpek, resim çerçevesi, deri okul çantası, yumuşak deriden yapılmış çizme ve ilginç kitaplardan hoşlanır.

**KOVA:
ERKEĞİ:**

Yaşama pratik bakarlar. Buldukları ortamın çok ilerisinde düşünürler. Ona verebileceğiniz hediyeler; yeni çıkan elektronik bir alet, son teknoloji ile üretilmiş bir telefon ve kol saati, orijinal bir ev aksesuarı, bir seyahat çantası ve kaliteli bir güneş gözlüğü.

KADINLARI:

Çocukları kova annelerini çok sever ve onların her anlattığı şeyi ilgiyle dinlerler. Elektronik ve teknoloji düşkünü olan Kovalara bu tür hediyeler edebilirsiniz.

ÇOCUKLARI:

Okumayı öğrendiği andan itibaren, resimli süslü ansiklopediler okuyacak ve maket oyunlarla beynini geliştirecek ve sizi şaşırtacaktır. Alış- veriş zevki çok farklıdır. Sizi elinizden tutup elektronik oyuncaklar satan mağazaları gezdirecektir.

**AKREP:
ERKEĞİ:**

Asla yüzeysel bir kişi olamazlar. Çocukları ile iletişim kurma konusunda, ketumdur. Onlardan güçlü bir kişilik, yaşama karşı dayanıklı olmalarını bekler. Bir av tüfeği, deri bir evrak çantası, sert bir traş losyonu, güzel bir ajanda, deriden yapılmış her türlü eşyayı sever.

KADINLARI:

Güçlü karakterleri, ve garip adalet duygularıyla onları anlayabilecekleri bir eş olabilmek de herkesin harcı değildir Zevkli ve seçici zevkleri vardır. Güzellikler hep karanlıklarda gizli olduğu için, imkansız olan şeylerden hoşlanırlar.. Sınırlarınız çok geniş olup, sevdiğiniz şeyleri özel olarak keşfetmek gerekir.

ÇOCUKLARI:

Sürekli sevgiye ihtiyaç duyarlar fakat bunu itiraf edemeyecek kadar gururludurlar. Alış verişte en çok zevk aldığı şeyler, polisiye romanlar, blue jean, spor ayakkabılar ve rock müziği dinleyebileceği CD ler. Kol saatinden asla vazgeçmez. Derileri sevdiği için, okul çantasını en pahalısından seçecektir. Ayrıca kırmızı çizmeler ,tokalar, kazaklar ve tişörtleri sever.. Erkek çocukları için, takım formaları çok önemlidir.

**YAY:
ERKEĞİ:**

Çevrelerinde her türlü aktiviteye duyarlı oldukları için, onları her an her yerde görebilirsiniz. Yeni yılda ona hediye; Büyük bir bavul, güneş gözlüğü, dağ ve deniz sporları yapabileceği malzemeler, göz dolduran takılar, renkli tişörtler olabilir.

KADINLARI:

Sizi evlilik masasına götürmek, her babayiğidin harcı değildir. Yaşamı sayısız flörtlerle geçen bir yay için, bu aşklar pek anlam ifade etmez Anlaşılması zor fakat geçinilmesi kolay kadınlar olan yayların, geniş bir zevk armonileri vardır. Özgürlüklerini ifade eden her türlü objeden hoşlanırlar.

ÇOCUKLARI:

Alışveriştten müthiş keyif alan bu çocuklar istediği her şeyi size aldirmakta başarılıdır. Ona hayır demenin bir anlamı yoktur. Çünkü o, kafasına koymuşsa kesinlikle yaptıracaktır. Nelerden mi hoşlanır ?.. Aklınız a gelen her şey. Ayakkabılar, blue jeanler seyahat kitapları müzik CD leri ve bir çok şey.

**TERAZİ:
ERKEĞİ:**

Her zaman her şeyin en iyisini arzu ederler ve yaşamda elde edemeyeceği şey yoktur. Sanatçı bir kişiliğe sahip oldukları için çocuklarının da bu yönde duyguları olmasını beklerler. 2019 yılına veda ederken onu mutlu eden hediyeler; Şık bir kol saati, hoş bir süeter. Kaliteli bir gömlek.

KADINLARI:

Yaşamları boyunca kendilerine benzeyen kişileri arar dururlar.. Bunu yaparken de; sözde aşk adına mazeretler yaratarak, hep kendilerini haklı görürler.. Yuvarlak ve zarif mobilyalardan hoşlandıkları için,, dişiliğini simgeleyen her türlü güzelliklere hayır demezler.. Yaşamı güzelleştiren her şey onlara hediye edilebilir.

ÇOCUKLARI:

Alacaklarını kendi seçecek ve sizin aldığınız hiçbir şeyi beğenmeyecektir. Sanatçı kişiliğini ortaya çıkaracak şeyler seçecektir. Resim malzemeleri, boyalar fırçalar, müzik aletleri, radyo, duvar posterleri, küçük gece lambaları, pastel tonlarda giysiler, anılarını yazacak ilginç defter, hayal gücünü çalıştıracak kitaplar,, romantik film cdleri gibi.

**OĞLAK:
ERKEĞİ:**

Çevresinde olup bitenleri, mantık çerçevesinde gözlemler. Sert bir mantıkla yaklaşır ve sonuç her zaman doğrudur. Sakin ve sade kişilerdir. Oğlak erkeğine armağan edebileceğiniz hediyeler; klasik bir kol saati, koyu renkli kaliteli bir gömlek, deri bir evrak çantası, tütün kokan bir parfüm, bir resim çerçevesi.

KADINLARI:

Bir zevk abidesidirler.. Kolay beğenmeyen yapılarıyla çevrelerine zorluklar yaşatırlar.. Değerli ve modası geçmeyen her türlü eşya ve giyimden hoşlanırlar. Klasik zevkleri vardır.

ÇOCUKLARI:

Alış veriş zevki çok gariptir. Koleksiyon merakı vardır. Özellikle kalem , anahtarlık, değişik logosu olan eşyaları biriktirebilir. Fotoğraf makinesi, dürbün, mikroskop, satın almak istediği şeylerdir. Deri klasik okul çantası veya cüzdan, kol saatinden de hoşlanır. İlginç araştırma kitaplarına ve alışılmışın dışında müzik aletlerine meraklıdır.

**BALIK:
ERKEĞİ:**

Duygusal ve merhametli Balık erkeği için anılar çok önemlidir. Duygusal bir baba ve iyi bir eşidir. O ona hediye edebileceğiniz en güzel şey; olta takımı, küçük bir tekne gezisi, bahçe işleri yapabilmesi için malzeme ve çiçek tohumları, balkonunda kullanması için sezlong, değerli bir duvar tablosu, ipek bir kravat, gümüş bir künyedir..

KADINLARI:

Balık annesi olarak çocukları üzerinde disiplin kurmaları son derece zor olacaktır. Rahat ve geniş evleri seven Balık kadınları her türlü romantizm ve lüks yaşamının bir parçasıdır. Küçük ve sade şeylerden hoşlanmaz, pırıltılı hediyeleri tercih edersiniz. Bugün güzelliğinizi ortaya çıkaracak armağanlar alabilirsiniz.

ÇOCUKLARI:

Genellikle saf ve çabuk incinen bu çocukları korumak gereklidir. Hep hayallerinde almak istedikleri bir şey vardır ve onun aynısını bulmak için çarşı pazar sizi dolaştırırlar. Onu fikrinden asla vazgeçiremezsiniz çünkü anında size küser ve ağlamaya başlar. Fantastik dünyasında neler neler vardır. Resim malzemeleri, kıza bebekler, hikaye kitapları, hayvan resimlerinin olduğu albümler, özellikle müzik dinleyebileceği bir radyo.



GRİP TEDAVİSİNİ HIZLANDIRAN 6 ÖNERİ!

Ani hava değişimleriyle birlikte grip ve soğuk algınlığında da artış görülüyor. Gribin seyrinin tahmin edilemeyen bir hastalık olduğunu ve ciddiyetinin yıldan yıla değişiklik gösterebildiğini belirten Anadolu Sağlık Merkezi Enfeksiyon Hastalıkları Uzmanı Doç. Dr. Elif Hakko, "Grip virüsü 7 güne kadar bulaşıcı olabiliyor. Gripten korunmak için kapalı ve kalabalık alanlardan uzak durulmalı, sık sık el yıkanmalı ve kronik hastalığı olanlar ve 6 yaşından büyük çocuklar mutlaka grip aşısı yaptırmalı" açıklamasında bulundu.

Gripten korunmanın önemli olduğu kadar hastalığa yakalandıktan sonra en hızlı şekilde gribin atlatılmasının da bir o kadar önemli olduğunu vurgulayan Anadolu Sağlık Merkezi Enfeksiyon Hastalıkları Uzmanı Doç. Dr. Elif Hakko, "Grip, hafif seyredebildiği gibi hayati tehlikeye de yol açabilir. Bazı kişiler grip olduklarında daha ağır hastalık geçirirler. Bunlar, çocuklar, yaşlılar, gebeler, kronik hastalığı olan kişilerdir. Grip zatürre, kulak enfeksiyonları, sinüzit, kronik hastalığın kötüleşmesi gibi komplikasyonlara neden olabilir. Kalabalık ortamlardan uzak durmak, hasta olduğu bilinen kişilerle yakın temas etmemek, sık el yıkamak, hastayken kullanılan mendillerin ortada bırakılmaması ve sık el yıkama alınabilecek diğer önlemlerdir" dedi.

Grip tedavisinde antibiyotiklerin yeri yok

Grip tedavisinin belirtileri azaltmaya yönelik olduğunu söyleyen Doç. Dr. Elif Hakko, "Bağışıklığı tam olan kişilerde antiviral ilaçlar kullanılmaz. Ağrı kesiciler, ateş düşürücüler, öksürük kesiciler kullanılabilir. Hastanın istirahat etmesi ve bol sıvı alması önerilir" önerisinde bulundu. Diyabet, kalp, böbrek hastalıkları, kanser hastaları, gebeler, küçük çocuklar ve 65 yaş üstündeki kişilerin klinik durumları değerlendirilerek antiviral ilaçların kullanımının gündeme gelebileceğini belirten Doç. Dr. Hakko, "Grip bir virüs hastalığı olduğundan antibakteriyel olan antibiyotiklerin tedavide yeri yok. Kullanılması durumunda mevcut üst solunum yolu florası etkilenebilir, daha da kötüsü antibiyotik direncine neden olabilir" dedi. Enfeksiyon Hastalıkları Uzmanı Doç. Dr. Elif Hakko, gribin tedavi sürecini hızlandırmak için önerilerde bulundu.





Tedavinizi aksatmayın:

Doktorunuzun verdiği tedaviyi aksatmadan uygulayın. Kendi teşhisinizi kendiniz koyup gelişigüzel ilaç kullanmayın. Özellikle tedavi amacıyla alınan antibiyotiklerin faydasından çok zararı olabilir. Grip için reçete edilen ilaçlar; doğrudan enfeksiyona yönelik olmayıp, belirtileri düzeltmeye, hastalığın daha kolay geçirilmesine ve komplikasyonların önlenmesine yardımcı olmak içindir. Antibiyotikler değil; doktorun reçete edeceği ateş düşürücüler, burun solunumunu rahatlatan spreylere, boğaz ağrısı ve yanması için gargaralar ve pastiller, vücut direncini artırmak amacıyla vitaminler kullanılmalı.

İstirahat edin:

Bu dönemde hasta kişi yatağında yatmasa bile kesinlikle vücudu yorucu-yıpratıcı egzersiz ve hareketlerden uzak durulmalı, mutlaka birkaç gün istirahat edilmeli. Grip ciddi derecede işgücü kaybı ve okul çağındaki çocuklarda da ders kaybına neden oluyor. İstirahat edilmezse hem tedavi süreci uzuyor hem de hastalığın oluşturacağı yan etki riskleri artırılmış oluyor. Hasta kişilerin istirahat etmesinin bir diğer avantajı da çalıştıkları kurumlarda başka kişileri hasta etmeyecek ve hastalığı yaymayacak olmalarıdır.

Yeterli süre boyunca uyuyun:

Uyku düzeni vücut sıhhati için en önemli detaylardan biridir. Uyku esnasında, özellikle çocuklarda, hücreler yenileniyor ve melatonin hormonu salgılanıyor. Günlük ortalama 7 saat uyuması organizmanın savunma sistemini güçlendirir.

Sıvı tüketiminizi azaltmayın:

Bol su için. Özellikle karışık bitki çayları da (ıhlamur, kuşburnu, ahududu, yasemin, papatya, böğürtlen...) tüketebilirsiniz. Elbette her fazla şeyin zararı olduğundan, aşırı sıvı tüketiminden de kaçınmalısınız.

İyi beslenin:

Sağlıklı beslenmek, hazır ve işlenmiş gıdalardan uzak durmak bağışıklık sisteminin güçlenmesi açısından önemli.

Bağışıklık sisteminin güçlenmesi:

Stresten uzak durmak, düzenli uyku, yeterli süre dinlenme ve sigaradan uzak durmak önemli.

ÇALIŞIRKEN YÜZÜKLERİ ÇIKARIN MESLEK VE HOBİ EGZAMA SEBEBİ OLABİLİR!

Öldükça sık görülen bir deri hastalığı olan egzama, derinin üst tabakalarında yangıya sebep olan hücrelerin birikimi ile ortaya çıkan bir reaksiyondur. Günlük hayatta kullanılan ve karşılaşılan çeşitli maddelerin hastalığın nedeni veya alevlendiricisi olabileceğine dikkat çeken Anadolu Sağlık Merkezi Deri Hastalıkları Uzmanı Dr. Kübra Esen Salman, "Temizlik, bulaşıkla uğraşan kişiler, fırın işçileri, kuaförler, diş teknisyeni, doktor, hemşire gibi sağlık personelleri, çimento, tuğla, boya, resim, maket, bahçe işi ile uğraşan kişiler tahriş edici ve alerjen maddelerle daha sık maruz kaldıkları için el egzaması gelişmesine daha yatkındır. İş yaparken yüzüklerin çıkarılması tahriş edici maddelerin yüzüklerin altında birikmesini engeller" açıklamasında bulundu.

Egzamanın, kaşıntı, kızarıklık, kuruluk, kepeklenme, deride kalınlaşma, su dolu kabarcıklar ve sulantı şeklinde görülebildiğini belirten Anadolu Sağlık Merkezi Deri Hastalıkları Uzmanı Dr. Kübra Esen Salman, "Bazı ilaçlar ve güneş ışınları özellikle işi duyarlılığa bağlı gelişen egzamalarda hastalığı tetikleyebilir. Mesleki olarak yağlı ürünler, metalik sıvıların temas ve soğutucu malzemeler irritasyona neden olabilir" dedi.

Bazı meslek grupları egzamaya neden olabiliyor

Hastalığın özellikle kalıtsal olarak deri reaksiyonu vermeye yatkın bireylerde daha sık görüldüğünü vurgulayan Deri Hastalıkları Uzmanı Dr. Kübra Esen Salman, "Bazı meslek grupları tahriş edici ve alerjen maddelere daha sık maruz kaldıkları için el egzaması gelişmesine yatkındır. Özellikle temizlik, bulaşıkla yoğun uğraşan kişiler, fırın işçileri, kuaförler, diş teknisyeni, doktor, hemşire gibi sağlık personeli, çimento, tuğla ve boya işi ile uğraşanlar, resim, maket, bahçe işi ile uğraşan kişilerde egzama oluşma ihtimali daha fazla. Kişinin mesleği kadar hobileri de önemli" şeklinde konuştu.

Egzamanın her evresinde kaşınma görülebilir

Egzamanın başlangıç dönemi belirtilerinin kızarıklık ve şiş bir zeminde çok sayıda su dolu kabarcıklar ve bunların hızla açılmasıyla sulantı ve kabuklanma olduğuna dikkat çeken Dr. Kübra Esen Salman, "Sonraki dönemde hafif kızarıklık bir zeminde çok sayıda kepeklenme ve kabuklanma gözlenirken, kronik yani ilerlemiş dönemde ise deri kalınlaşmış ve üzerinde kepeklenme belirgindir, yarıklar, çatlamlar ve kanama gelişebilir. Hastalık nedenine göre de farklı dönemlerde seyredebilir ve her dönemde kaşıntı görülebilir" açıklamasında bulundu.

Egzama tedavisinde düzenli ilaçlar mutlaka hekime bildirilmeli

Egzama tedavisine başlamadan önce gebelik, emzirme, dahili hastalıklar ve farklı sebeplerden ötürü düzenli olarak kullanılan ilaçlarla ilgili doktorun mutlaka bilgilendirilmesi gerektiğini söyleyen Deri Hastalıkları Uzmanı Dr. Kübra Esen Salman, "Deriye sürülerek uygulanan steroidli kremler kaşıntı ve kızarıklığın giderilmesinde, egzamanın iyileşmesinde yararlıdır. Egzama sulantılı ise doktorunuzun önereceği ilaçlar ile ıslak pansuman uygulaması, deri kalınlığı belirgin ise deri kalınlığını azaltıcı tedaviler gündeme gelebilir" açıklamasında bulundu. Hastalık çok şiddetli ise deri dışında steroidlerin ağız, damar, kas uygulamaları yoluyla da verilebileceğine dikkat çeken Dr. Salman, "Bu tedavilere yanıt alınmıyorsa pimekrolimus, siklosporin, metotreksat, fototerapi gibi diğer tedavi seçenekleri uygulanabilir" dedi.

EGZAMAYI ÖNLEMENİN 10 YOLU!

- Tedavide yapılması gereken en önemli şey; nedenin saptanması ve bu etkenle temastan mümkün olduğu kadar kaçınmaktır. Tamamen uzak durabilmek bazen zor olabilir.
- Su ve sabunla uzun süreli temas derinin doğal koruyucu tabakasının kaybına neden olur. Bu nedenle ellerin temizliği sabun yerine derinin PH'ına uygun, kokusuz ve renksiz bir temizleyiciyle yapılması daha uygundur.
- Sıcak veya soğuk su yerine ellerin ılık su ile yıkanması daha uygundur.
- Özellikle uzun seyirli formunda nemlendiriciler derinin kaybettiği nemi kazandırmaya yardımcı olabilir.
- İş yaparken yüzüklerin çıkarılması tahriş edici maddelerin yüzüklerin altında birikmesini engeller.
- Temizlik, bulaşık, çocuk bakımı gibi işlerde yardımcı desteği veya bulaşık ve çamaşır makinesi kullanılmalı. Kısa süreli profilaktik eldiven kullanımı önemli. Uzun süre eldiven kullanımının terlemeyi arttırabileceği unutulmamalı. Eldiven içine pamuklu eldiven giyilmesi uygun olur. Pudralı eldivenler klinik bulguları şiddetlendirebildiğinden kullanımları uygun değil. Saç şampuanlama sırasında kısa süre ile eldiven giyilmesi zayıf iritan maddelerin deriye olumsuz etkisini azaltır.
- Tuvalet temizleme gibi uygulamalar sırasında deterjan ile ellerin teması kesilmeli.
- Domates, portakal, limon gibi maddelerle doğrudan el teması engellenmeli.
- Saç boyama sırasında olası alerjenlerden kaçınılması ve korunması önemli.
- Eğer mesleki nedenli bir egzama düşünüyorsanız kısa süreli meslek değişikliği, kalıcı bir sorun varsa hekimlerin önerisi ile meslek değişikliği gündeme gelebilir.



Yılbaşı ve Sevgililer Günü'nde Yapabileceğiniz Birbirinden Nefis Pasta ve Kek Tarifleri

COCOSTAR PASTA

MALZEMELER :

3 paket petibör bisküvi
100 gr tereyağı
2 yemek kaşığı kakao
2 subardağı süt

1 paket krem şanti
1 su bardağı süt
2.5 su bardağı hindistan
cevizi
50 gr eritilmiş tereyağı

Üzerinin çikolata sosu
1 paket 200ml krema
1 çay bardağı damla
çikolata

1.5 su bardağı süt
1.5 yemek kaşığı nişasta
1 yemek kaşığı kakao
2 yemek kaşığı şeker
1 yemek kaşığı tereyağı

YAPILIŞI :

Tereyağı hariç tüm malzemeleri tencereye alalım iyice karıştırıp sonra ocağa alalım koyulaşınca kadar kısık ateşte pişirelim ocaktan alıp tereyağını ekleyelim ev yapımı sosunuz hazır. Bisküvileri ufalayalım tereyağını eritip üzerine kakaoyu ekleyelim daha sonra sütümüzü de ekleyip bisküvilerin üzerine aktaralım güzelce harmanlayıp bir kenara alalım krem şanti üzerinde yazıldığı şekilde hazırlayalım içersine hindistan cevizi aktaralım ve herhangi bir kek kalıbı mızı streç film ile kaplayalım krem şantili harcımızı kalıbınıza alalım buzdolabına bir 10 dakika dinlendirelim daha sonra bisküvili harcımız da üzerine aktaralım çok fazla bastırmadan dikkatlice düzeltip yanlardan sarkan streç filmi de üzerine kapatıp buzdolabında 1 saat dinlendirelim bir paket kremayı ısıtma noktasına gelene kadar ısıtalım içerisinde 1 çay bardağı damla çikolata ekleyelim ve çikolata sosunu hazırlayalım daha sonra buzdolabından aldığımız pastamızı servis tabağına ters çevirelim ve dikkatlice streç filmi alalım ve çikolata sosun üzerine döküp dilediğiniz şekilde süsleyebilirsiniz. Afiyet olsun.

SEVGİLİLER GÜNÜ AŞK KEKİ

MALZEMELER :

3 yumurta
1,5 su bardağı şeker
1 su bardağı sıvı yağ
1 su bardağı süt
1,5 paket kabartma tozu
1 paket vanilya
4 su bardağı un (kalıbınızın büyüklüğüne göre kıvamı kendiniz ayarlayabilirsiniz)
Gıda boyası
Üzeri için beyaz çikolatalı sos

YAPILIŞI :

Yumurta ve şekeri köpük olana kadar çırpın. Diğer pandispanya malzemelerini de ekleyip en son gıda boyasını katın, bir müddet daha çırpın ve yağlanmış, unlanmış dikdörtgen kek kalıbına dökün. 180 derecede 20 dk pişirin. Kek piştikten sonra kalıptan çıkarın, kek soğuyunca 2 cm kalınlığında dilimleyip her bir keki kalpli kalıpla çıkarın. Tekrar dikdörtgen kek kalıbını yağlayıp; unlayıp dilimlediğiniz renkli kalpleri kek kalıbına sıkı sıkı dizin. Aynı bir yerde yukarıdaki pandispanyanın aynısından sade bir hamur elde edip, sıkıca dizdiğiniz keklerin üzerine dökün ve tekrar 180 derecede 20 dk pişirin. Kek soğuyunca üzerine beyaz çikolatalı sos döküp dilimleyerek servis yapın.





İKİ RENKLİ KEK

MALZEMELER :

8-10 kişilik
4 adet yumurta
6 kahve fincanı tozşeker
3 kahve fincanı sıvıyağ
4 kahve fincanı süt
9 kahve fincanı un
1 paket kabartma tozu
1 çorba kaşığı kakao
1 paket vanilya

YAPILIŞI :

Bir kabın içinde yumurtaları ve şekeri mikserle 10 dakika çırpın. Çırpma işlemi bittikten sonra sıvıyağı ekleyip karıştırın. Kakao haricindeki bütün malzemeleri de ekleyip tekrar mikserle çırpın. Kek kalıbın hafifçe yağlayın ve unlayın. Hazırladığınız kek karışımının yarısını kalıba dökün. Kalan karışıma kakaoyu ekleyip karıştırın. Kakaolu karışımı da kalıptaki karışımın üzerine döküp önceden ısıtılmış 180 derece fırında 45-60 dakika pişirin. Kekin pişip pişmediğini bir kürdan yardımıyla kontrol edin. Fırından çıkartıp ılıması için beklettikten sonra servis yapın.

ÇİKOLATALI KEK

MALZEMELER :

2 su bardağı toz şeker
120 gr bitter çikolata
113 gr tereyağı
2 su bardağı un
2 tatlı kaşığı karbonat
1 tatlı kaşığı kabartma tozu
1 tatlı kaşığı deniz tuzu (veya tuz)
1 su bardağı süt
1 tatlı kaşığı elma sirkesi
2 yumurta
1 tatlı kaşığı vanilya,

YAPILIŞI :

Fırını 200 dereceye ayarlayın. Şeker, çikolata, tereyağı ve 1 bardak suyu bir tavaya koyun. Ara sıra karıştırarak, orta ateşte tüm karışım eriyip özleşene dek pişirin. Ocaktan alıp 15-20 dakika soğutun. Bu arada unu, karbonatı, kabartma tozunu ve tuzu birlikte eleyin. Küçük bir kaptaki süt ve sirkeyi karıştırın. Kek kalıbını yağlayıp unlayın. Çikolatalı karışım ılıncaya sütlü karışımı ve yumurtaları ekleyin. Unlu karışımı birkaç seferde aşırı karıştırmamaya özen göstererek ilave edin. Karışım pürüzsüz bir hal alınca vanilyayı ekleyip bir kez daha karıştırın. Karışımı kalıba dökün. Isınmış fırının orta gözünde 30-35 dakika pişirin.

EN SOĞUK GÜNDE BİLE İÇİNİZİ ISITACAK İÇECEKLER!

Sıcak Çikolata Tarifi İçin Malzemeler

300 ml.yarım yağlı süt
1 yemek kaşığıkakao
50 gram bitter çikolata
1 yemek kaşığı toz şeker

Sıcak Çikolata Tarifi Nasıl Yapılır?

Yarım yağlı süt, kakao ve toz şekeri bir cezveye aktarın. Aralarda karıştırıp, kaynatın.

Bitter çikolatayı küçük parçalara ayırın. Kaynayan bir su buharı üzerinde yer alan ayrı bir kapta benmari usulü eritin.

Sütü fincanlara paylaşırın. Eritilmiş sıcak çikolatayı ekleyip, karıştırdıktan sonra sıcak sıcak servis edin. Çat kapı ziyarete gelen sevdiklerinizle paylaşın.

Sıcak Çikolata Tarifinin Servis Önerisi

Arzuya göre kakao, krema, marshmallow, toz tarçın ilavesi ile servis edebilirsiniz.Damak tadınıza göre toz şeker miktarını azaltıp, arttırabilirsiniz.





Chai Tea Latte Tarifi İçin Malzemeler

- 2 su bardağı süt
- 1 su bardağı kaynar su
- 2 yemek kaşığı iri yapraklı siyah çay
- 1 adet kakule
- 2 adet karanfil
- 1 adet yıldız anason
- 1/2 çay kaşığı toz tarçın
- 1 çay kaşığı toz zencefil
- 1/4 çay kaşığı karabiber

Chai Tea Latte Tarifi Pişirme Önerisi

Baharatlar ve normal çay karışımı yerine hazır satılan chai poşet çaylarını kullanabilirsiniz. Servisi esnasında çaya çırpılmış krema ekleyebilirsiniz.

Chai Tea Latte Tarifi Nasıl Yapılır?

Kapaklı çay süzgecine aldığınız iri yapraklı siyah çayı kaynar suda 2-3 dakika kadar demleyin.

Demlenen çayı küçük bir sütlüğe aktarın. Soğuk süt ile birlikte kaynamaya bırakın.

Kakulenin iç kısmında yer alan tohumlarını çıkartın. Karanfil, yıldız anason, toz tarçın, zencefil ve karabiber ile birlikte kaynamakta olan süte ekleyin. 2-3 dakika daha kaynatın.

Baharatların aromasının geçtiği köpük köpük olan sıcak içeceği bir süzgeç yardımıyla süzün.

Arzuya göre toz tarçın ilavesiyle servis edip, sevdiklerinizle paylaşın.

Chai Tea Latte Tarifi Servis Önerisi

Arzuya göre toz şeker ya da bal ilave edebilirsiniz.



NAİM FİLMİ OYUNCULU GÖSTERİMİ ANTARES'TE İZLEYİCİ İLE BULUŞTU

11 Aralık Çarşamba günü Antares Alışveriş ve Yaşam Yıldızı'nın konuğu Cep Herkülü: Naim Süleymanoğlu filminin başrol oyuncusu(Hayat Van Eck), yönetmeni(Özer Feyzioğlu) ve film oyuncularını oldu.

Antares Cinemaximum'da gerçekleştirilen etkinlik katılımcılar ile 13.00'da başladı. Cep Herkülü: Naim Süleymanoğlu, ülkemiz ve dünya spor tarihine adını altın harflerle yazdıran efsanevi halterci Naim Süleymanoğlu'nun hayat hikâyesini konu ediyor.

İlk Dünya Rekoru'na imza attığında 15 yaşında olan, spor kariyerine 7 Dünya Rekoru, üç farklı olimpiyatta kazandığı 3 Olimpiyat Altın Madalya, 6 Avrupa Şampiyonluğu ile 7 tane Dünya Şampiyonluğu ve daha nice başarılar sığdıran Naim Süleymanoğlu'nun hayatının anlatıldığı filmde, Süleymanoğlu'na Hayat Van Eck hayat veriyor.

Mini söyleşi havasında geçen Naim oyuncuların katıldığı gösterim, oyuncular salondan gelen soruları kırmayıp izleyicilerine film hakkında ki anılarını ve düşüncelerini samimiyetle aktardılar. Konuşmalar iyi dileklerin iletilmesiyle sona erdi. Cep Herkülü: Naim Süleymanoğlu filmi, seyircilerin yoğun alkışları eşliğinde başladı.

Açıldığı ilk günden itibaren Ankara'nın Alışveriş ve Yaşam Yıldızı olan Antares; etkinlikleriyle ziyaretçilerini eğlendirmeye, kampanyalarıyla 2020 Yılında da kazandırmaya devam edecek.



ANTARES MAĞAZACILAR GÜNÜNÜ KUTLADI!

Antares, tüm mağaza çalışanlarının pozitif enerji ve coşkusunu bir kat daha artırmak, perakende/mağazacılık sektöründe çalışanların emeklerini onurlandırılmak ve teşekkür amacıyla kutlanan 12 Aralık Mağazacılar Günü'nde çalışanlarına tatlı bir sürpriz hazırladı.

Tüm mağazalara özel hazırlanan pastalar üzerinde "Antares Ailesi'nde bizlerle olduğunuz için çok mutluyuz. İyi ki varsınız..." notu ile dağıtılan yaş pastaların girdiği her mağazada gülen yüzler ile karşılanması bu günün anlam ve önemini bir kez daha pekiştirdi.

Antares Alışveriş Merkezi Müdürü Ayperi Özyurt'un mağazacılar günü mesajı ise; İnsan, kalbi ve aklıyla bir iş yapıyorsa, bu dünyada hiç bir şey başarıyı uzak tutamaz. Tüm mağaza çalışanlarımızın emeklerinden ve özverili çalışmalarından ötürü teşekkür eder, mağazacılar gününü kutlarım. Pastalarını alan mağaza çalışanları mutluluklarını fotoğraf çekterek paylaştı.



Mert Güler

Yaşam Koçu



KLASİK YOGA İLE GEVŞEME SANATI

Dünyada yaşam biçimi hızla ve gözle görünür şekilde değişiyor. Neredeyse tüm sistemler geçmişte olduğundan çok farklı bir durumda. Bu durum, insan enerjisinin farklı biçimde dağılmasına neden oluyor. İnsan beyni varoluşunun anlamı olan denge ve uyumu kaybetti. Özellikle son 20 – 30 yılda hastalıklar boyut değiştirdi. Günümüzde modern hayata uyum sağlayamamanın yarattığı rekabet ortamı içerisinde, özellikle stresten kaynaklanan rahatsızlıklarla karşı karşıyayız.

Sabahları uykudan yorgun kalktığınız oluyor mu?

Çok istemenize rağmen bir türlü gerginlikten kurtulamadığınız zamanlar var mı?

Sadece uzanıp gözlerinizi kapatmak gevşemeniz için yeterli olabiliyor mu?

İster az, ister çok çalışın. İster az düşünün, ister çok düşünün. İster az, ister çok uyuyun. Yine de gerginlikler vücudunuzda ve zihninizde zamanla birikir. Fiziksel ve zihinsel faaliyetleriniz bu birikmiş gerginliklerden olumsuz etkilenir.

Gerginlik durumunda düşüncelerinizde dağınıklık ve vücudunuzda enerji kaybı varken nasıl olur da bedeninizin ve aklınızın uyum içerisinde çalışmasını bekleyebilirsiniz ki?

Farkında olmadan sürekli; ayaklarınızı oynatırsınız, dişlerinizi sıkarsınız, başınızı kaşırsınız, alınınızı buruşturursunuz, ellerinizi kasarsınız...

İnsanlar bunları iç sıkıntılarını bilmedikleri, farkında olmadıkları için yaparlar.

Dinlenmiş ya da gevşemiş olduklarını düşünürler, aslında değildirler. Sorun stres ve gerilimdir. Stresi yönetmenin yolunu bulabilirsiniz, sorunlarınızın çözümlerine de ulaşabilirsiniz. Stres ve sıkıntılarınızı dengede tutmayı başarabilirseniz duygularınızı, tutkularınızı ve öfkenizi kontrol edebilirsiniz. Kalp rahatsızlıkları, yüksek tansiyon ve kanser gibi rahatsızlıkları kendinizden uzak tutabilirsiniz.

Klasik Yoga'nın Gevşemeye Bakış Açısı

Klasik Yoga tüm bu sorunlarla oldukça geniş bir açıyla ilgilenir. Zihin ve beden birbirinden bağımsız değildir, bir bütündür. Hatta şöyle düşünebiliriz; vücudumuz gözüken zihnimiz, zihnimiz ise gözükmeyen vücudumuz gibidir. Biliyoruz ki aklınızda gerginlik varsa, midenizde de vardır ve midenizde sorun varsa tüm sindirim sisteminizde de sorun vardır. Bu bir kısır döngüdür. Bu yüzden yoga öğretilerinde stresten arınma en önemli unsurlardan biridir. Tam anlamıyla dinlenebilmek için bedenimizdeki, zihnimizdeki gerginlikler tümünden giderilmelidir. Ancak bu şekilde gerçek anlamda dinlenmeyi derinden yaşayabiliriz.



Yoga Nidra (Gevşeme Teknikleri)

Yoga Nidra egzersizleri bu sıkıntıların üstesinden gelmek için etkili bir yöntemdir. Yoga Nidra alışlagelmiş uykudan daha etkili ve verimli, fiziksel ve zihinsel bir yenilenme tekniğidir. Bu tekniği günlük hayatlarına uygulayan kişiler kısa sürede uyku alışkanlıklarında büyük değişimler olduğunu görürler. Düzenli ve sistematik yapılan bir Yoga Nidra egzersizleri saatlerce süren rahat bir uykuya eşdeğerdir. Bir saatlik Yoga Nidra uygulaması ortalama dört beş saatlik normal bir uyku kadar etkilidir. Bu, geçmişte yaşamış ya da günümüzde yaşayan, kısacık hayatlarında büyük işler başarmış büyük yogilerin insanüstü çalışmalarının ve enerjilerinin en önemli sırlarından biridir. Bu sır gerginlikten kurtulma, rahatlama ve ulaşılan iç huzurdur.

Herhangi bir insan stres altındaysa davranışları da bu durumdan etkilenir, rahatladığında ise doğal haline kavuşur. Dingin insan evrensel gerçeklerin ve doğruların farkına varır. Bunun yanı sıra nasıl davranacağını bilir; çünkü doğru bilinç ve doğru davranış için önemlidir. Bu bilince erişmekte, ancak gerginlikten kurtulunca oluşur. Bilgelige giden bir yoldur.

Yoga Nidra öğretisi, düzenli bir şekilde uygulanınca beden ve zihin gerginlikleri zaman içerisinde kontrol edilebilir hale gelir.

Vücut gerginlikleri çoğunlukla içsel sıkıntıların, sinir sistemini olumsuz etkilenmesinden kaynaklanır. Tüm bunlar Yoga Nidra içerisinde yer alan fiziksel gevşeme seanslarıyla kolayca atlatılabilir. Zihinsel gerginlikler nefret, başarısızlık, zarar etmek, kırgınlık, mutsuzluk gibi çeşitli nedenlerle aşırı çalışmasının sonucudur. Bu gerginlikleri yok etmek düzenli uyku ya da dinlenmekle mümkün değildir.

Yoga Nidra bilinçdışımıza da yolculuk yapmamızı sağlayan bir çalışmadır; bu sayede zihinsel gerginliklerimizden arınır ve varoluşumuzda bulunan uyumu ve huzuru yakalarız. Yoga Nidra uygulaması sırasında sadece dinlenmeyiz, aynı zamanda tüm benliğimizi yeniden yapılandırırız. Tıpkı mitolojik Anka Kuşu gibi her Yoga Nidra çalışmasında yeniden doğmak üzere tüm olumsuz alışkanlıklarımızı, sıkıntılarımızı yakarız. Bu sistem benzerlerinden daha hızlı olmasının yanı sıra, daha güvenilir ve kalıcıdır.

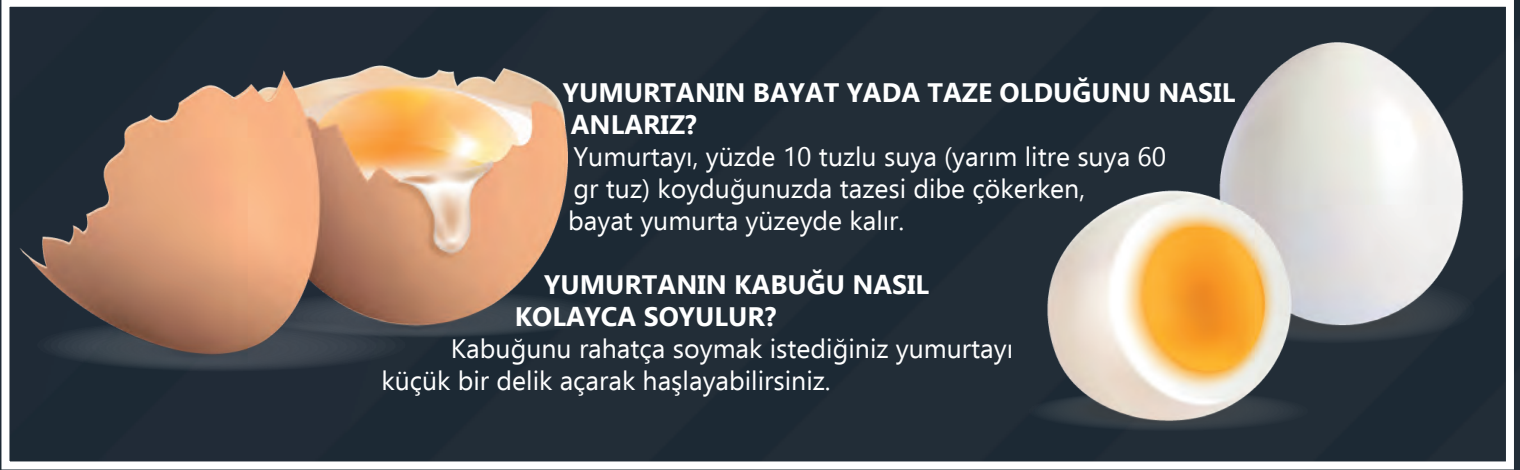
Yüreğimizi yeni farkındalıklara açabilmemiz dileğiyle...

Sevgiler...
Mert Güler





Pratik Bilgiler



YUMURTANIN BAYAT YADA TAZE OLDUĞUNU NASIL ANLARIZ?

Yumurtayı, yüzde 10 tuzlu suya (yarım litre suya 60 gr tuz) koyduğunuzda tazesı dibe çökerken, bayat yumurta yüzeyde kalır.

YUMURTANIN KABUĞU NASIL KOLAYCA SOYULUR?

Kabuğunu rahatça soymak istediğiniz yumurtayı küçük bir delik açarak haşlayabilirsiniz.

İÇİ DOLU NAYLON POŞETLERİNİZİ KULLANMAK ARTIK ÇOK KOLAY;

İlk olarak kullanılmış boş şişenin alt kısmını kesin. Daha sonra şişenin ağız kısmından poşeti geçirin, geçirdikten sonra poşeti şişenin ağız kısmına açarak kaplayın daha sonra kapağını kapatın. İşte bu kadar ihtiyacınız olduğunda artık basit bir şekilde kapağı açıp kapatarak dökme işlemini yapabilirsiniz.

AYNALARİ PARLATMAK İÇİN;

Aynalarınızı pırl pırl yapmak için 2 fincan suyun içine 1,5 fincan sirke ilave edin. Daha sonrasında ise temiz bir gazete kâğıdını bu karışımın içine bastırın ve gazete ile aynalarınızı bir güzel silin. Hemen ardından kuru bir bez ile iyice kurutun. Işıl ışıl aynalarınız artık sizinle. Bu karışım ile derseniz camlarınızı da ter temiz yapabilirsiniz.

DUVAR KÂĞITLARININ TEMİZLİĞİ İÇİN;

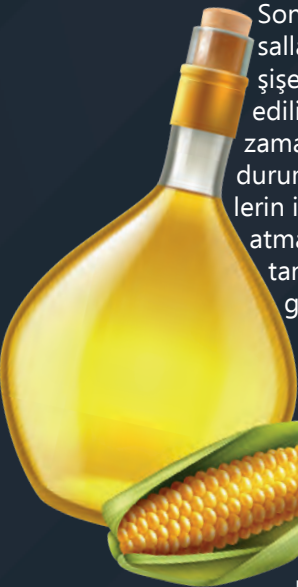
Duvar kâğıtlarının tozdan arınması için yulaf ununa batırılmış bir fanila parçası ile silmek kâfi gelecektir. Bu işlem sonucunda temizlenen yerler ayrıca leke de tutmayacaktır.

YAĞ ŞİŞELERİ NASIL TEMİZLENİR?

Sonra durulanan şişenin içine sodalı su koyarak sallamaya başlanır. Beş dakika kadar sallanan şişe çalkalanıp bu sefer içine kahve telvesi ilave edilir. Bir sürede bu şekilde sallanan şişe kısa zaman sonra yağlardan tamamen temizlenmiş duruma gelecektir. Bir başka çözüm ise şişelerin içerisine sirke ile parça halinde kaya tuzu atmalı, iyice sallamalı. Bol su ile çalkaladıktan sonra şişeler tertemiz ve pırl pırl hale gelirler.

SARARAN TAVA, TENCERE NASIL TEMİZLENİR?

Teflon tavalar, tencereler çok kullanılmaktan ötürü zamanla sararır. Bunu önlemek için zaman zaman, içine su biraz da çamaşır suyu koyduktan sonra ateşin üstünde kaynatın. İndirince de önce sıcak, sonra da soğuk suyla iyice durulayın. Teflonunuzun sarı rengi kaybolacaktır.



CAM KIRIKLARI KOLAYCA NASIL TOPLANIR?

Ev işleri sırasında ufak tefek kazalar olabilir. Mesela bir vazo, su bardağı vs. cam ürünleri kırıldığında, kırık cam parçalarını pamuk yardımı ile toplayınız. Cam kırıkların olduğu bölgeyi bir parça ıslatılmış pamuk ile siliniz, cam kırıkları ıslak pamuğa yapışacaktır.

KAYNAYAN TENCEREDEN SU TAŞMASI NASIL ÖNLENİR?

Kaynayan tencerenin taşmasını engellemek için kaşığı ters bir şekilde tencereye oturtabilirsiniz.

GÖZLERİMİZ YANMADAN NASIL SOĞAN DOĞRANIR?

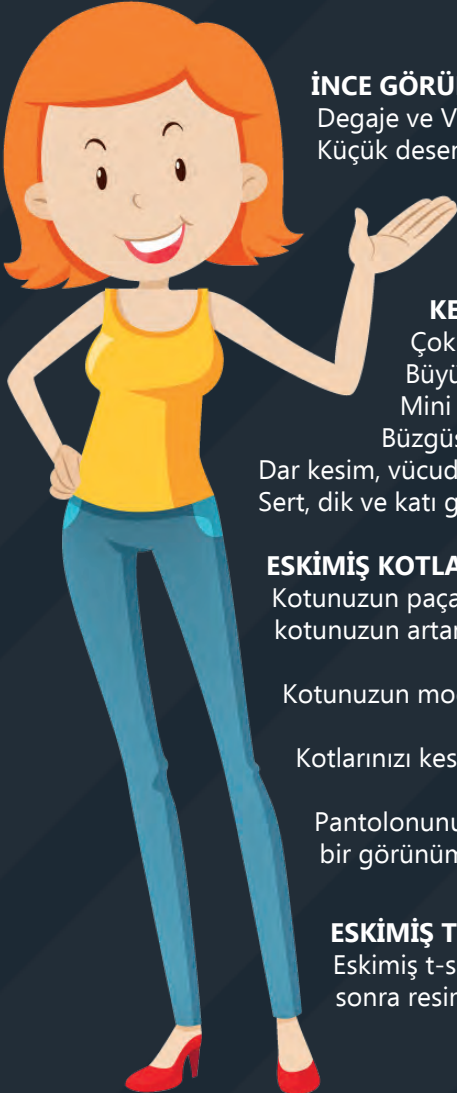
Soğanın sadece baş ve uç kısmını temizledikten sonra 30 saniye mikrodalgaya atarsanız gözleriniz yaşarmadan doğrayabilirsiniz.

KIYAFETLERE YAPIŞAN SAKIZI NASIL ÇIKARABİLİRİZ?

Kıyafetlere yapışan sakızı buz ile dondurup öyle temizleyin.

KURUMUŞ ISLAK MENDİLLE DEODORANT LEKELERİ NASIL ÇIKARILIR?

Kurumuş ıslak mendille deodorant lekelerini çıkarabilirsiniz. Kurumuş ıslak mendil deodorantı emer. Dikkat etmeniz gereken bir nokta: Kurumuş ıslak mendilin tiftiklenmiş olmamasıdır, aksi halde mendil gri lekeler bırakabilir. Külotlu çorabı da aynı şekilde kullanabilirsiniz.



İNCE GÖRÜNMEK İÇİN NASIL GİYİNMEYELİYİZ?

Degaje ve V yakalı bluzlar

Küçük desenler, ince ve dikey çizgiler

Kalçaya oturan, çok geniş paçalı olmayan pantolonlar

Dökümlü ve ince kumaşlı kıyafetler

Koyu renk ve tek rengin farklı tonlarıyla yapılan kombinler

KESİNLİKLE UZAK DURMANIZ GEREKEN KIYAFETLER:

Çok geniş yakalar

Büyük desenler ve yatay geniş çizgiler

Mini etek

Büzgüsü bol bluzlar

Dar kesim, vücuda oturan bluzlar

Sert, dik ve katı görümlü, dökümlü durmayan kumaşlar

ESKİMİŞ KOTLARINIZI YENİDEN NASIL DEĞERLENDİREBİLİRSİNİZ?

Kotunuzun paçalarını kesip içine doğru diki ve evde işinize yaramayan kumaş parçalarını yada kotunuzun artan paçalarından da yapabilirsiniz, askı yapın ve diki çantanız hazır.

Kotunuzun modelini değiştirmek istiyorsanız paçalarına dantel dikebilirsiniz.

Kotlarınızı kesmek yerine evdeki rendeye de şekil verebilirsiniz.

Pantolonunuzu jilet yardımıyla yırtınız. Yırttığınız yerdeki kumaşları renkli kalemle boyayarak hoş bir görünüm elde etmiş ve yeni almış gibi farklı bir pantolona sahip olacaksınız.

ESKİMİŞ TIŞÖRTÜNÜZDEN NASIL ELBİSE YAPABİLİRSİNİZ?

Eskimiş t-shirt'ünüzü elbise yapabilirsiniz. Yapmanız gereken ilk olarak t-shirt'ün kollarını kesmek sonra resimde gösterildiği gibi keserek şık bir tarz oluşturabilirsiniz.



ELEKTRİK VE SU FATURALARINIZI NASIL AZALTIRSINIZ?

EVDE ELEKTRİK TASARRUFU İÇİN NELER YAPILABİLİR?

Ampul alırken akkor lambalar yerine, daha az elektrik harcayan floresan ampulleri tercih edin. Böylece yaklaşık yüzde 75 oranında elektrik tasarrufu yapmış olursunuz.

Birden fazla düşük güçte lamba yerine yüksek güçte tek bir lamba kullanarak enerji israfını azaltın. Işığı daha verimli kullanmak için zamanlayıcılar, fotoseller ve yaklaşım sensörlerinden de faydalanabilirsiniz. Lambaları açmadan önce gün ışığından olabildiğince faydalanın. Bunun için evde sık kullandığınız noktalardaki eşyalarınızın yerini güneş görecektir şekilde yeniden düzenleyebilirsiniz. Elektrikli aletleri fişte tutmayın. Birçok elektrikli alet kapalıyken bile eğer fişi prize takılı ise elektrik harcar. Bu tür aletlerinizi kullanmıyorsanız mutlaka fişten çekin.

Televizyon, DVD oynatıcı gibi elektronik aletlerinizi kumandadan değil açma-kapama düğmelerinden veya fişi çekerek kapatın. Buzdolabına sıcak halde yiyecek veya kap yerleştirmeyin. Yiyeceklerinizi dolapta ağızları kapalı kaplarda saklayın. Buzdolabınızın kapısını açık unutmayın ve içinde zamanla biriken buzları 6 milimetre kalınlığa erişmeden eritmeyi unutmayın. Fırınınızı kullanırken gerekli değilse ön ısıtma yapmayın, yapıyorsanız 10 dakikayı geçirmeyin. Mikrodalga fırınlar pişirme ve ısıtmada geleneksel fırınlara göre yüzde 60'tan daha az elektrik harcadığından fırın yenilerken mikrodalga tercih edebilirsiniz.

SU FATURALARINIZI NASIL AZALTIRSINIZ?

Küresel ısınma tehlikesi ne yazık ki beraberinde su kaynaklarının kuruması tehlikesini de getirdi. Evinizde yapacağınız birkaç küçük değişiklikle hem su faturalarınızı azaltabilir, hem de çevreye katkıda bulunabilirsiniz.

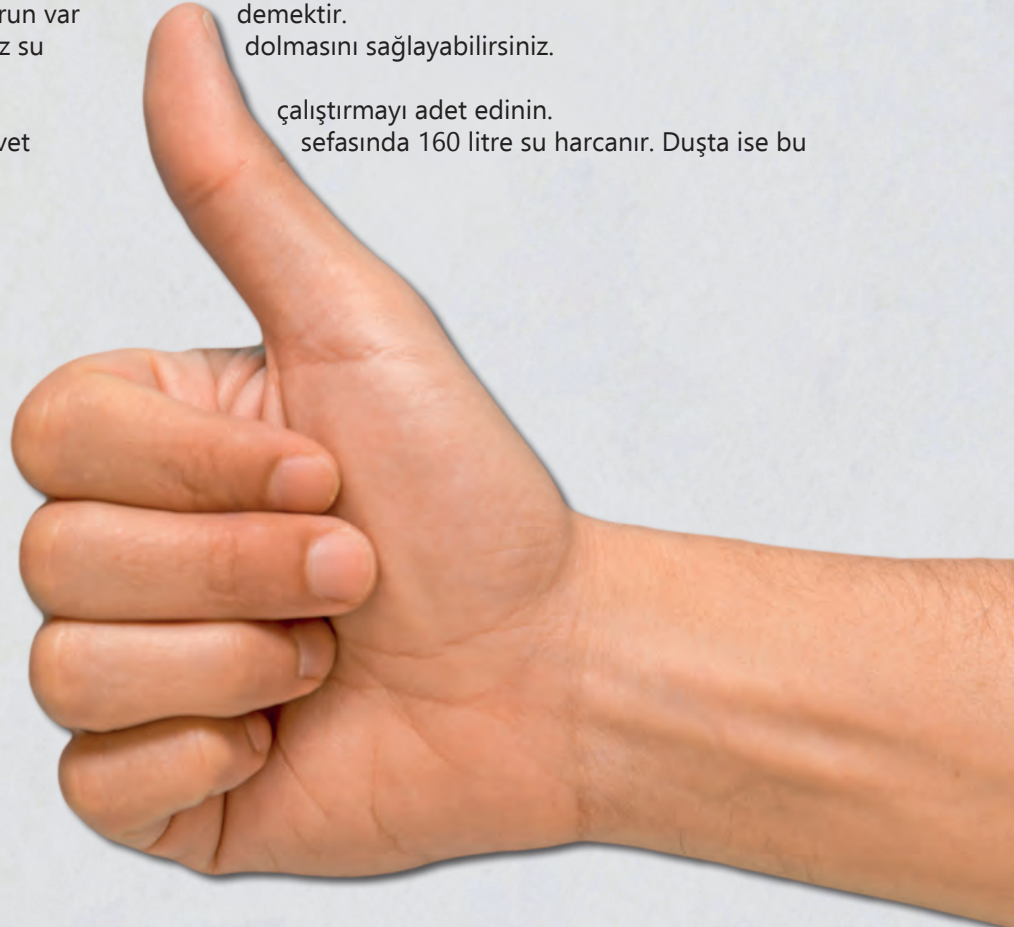
Daha az su faturası için öneriler:

Yeni bir eve taşıyorsanız tasarruflu batarya ve klozetleri tercih edin. Fotoselli bataryalar yüzde 80'e varan su tasarrufu sağlar. Banyonuzdaki duş hortumu ile armatürün arasına debi (suyun akış hızı) sabitleyici takın. Az basınçlı suyla yapılan duşlar çok keyifli olmayabilir ama bu sayede yüzde 20 oranında tasarruf yapabilirsiniz.

Tuvalet rezervuarınızın su akıtıp akıtmadığını kontrol edin. Bunun için rezervuarı açıp içine boyalı su damlatabilirsiniz. demektir. Eğer klozette renkli su görürseniz rezervuarınızda bir sorun var dolmasını sağlayabilirsiniz. Rezervuarın içine büyük boy bir pet şişe koyarak daha az su

Çamaşır ve bulaşık makinenizi tam olarak dolduğunda çalıştırmayı adet edinin. Küveti doldurup içine uzanmak çok keyiflidir. Ancak küvet sefasında 160 litre su harcanır. Duşta ise bu rakam en fazla 60 litredir.

çalıştırmayı adet edinin. sefasında 160 litre su harcanır. Duşta ise bu



ANTARES'İN YILDIZLARI MUHTEŞEM BİR GECEDE ÖDÜLLERİNİ ALDI!

Antares Alışveriş Merkezi 12. Geleneksel Personel Gecesi'nde tüm Antares çalışanları eğlendi, Yılın mağazası, yılın personeli ve yılın vitrini ödülleri bu gecede sahiplerini buldu.

Hem yeni yılı kutlayan hem de ödül heyecanı yaşayan tüm çalışanlar 4 saat boyunca sahneyi hiç boş bırakmadılar.

Antares Alışveriş ve Yaşam Merkezi 12 yıldır geleneksellediği Personel Gecesi'ni Amade Balo ve Nikâh Salonunda çok şık bir organizasyon ile gerçekleştirdi. Antares'te 12 yıldır geleneksel hale gelen, yılın mağazası, yılın vitrini ve yılın personeli ödülleri sahiplerini bulduğu Personel Gecesi, bu yıl da bol yıldızlı geçti. Alışveriş Merkezi'ndeki mağazalara 16 kategoride yılın mağazası ödülü verilen gece de katılımcılara çekilişle sürpriz hediyeler verildi.

Antares'in Yıldızları Gecesi, saat 20.00 de kapıların açılmasıyla başladı. Antares AVM Müdürü Ayperi Özyurt: "12'inci yılını kutladığımız Antares'in Yıldızları Gecesi'nde sizleri aramızda görmekten mutluluk duyuyoruz. 2020 Yılı Tüm ülkemiz ve insanlık için çok iyi geçmesini sağlık, mutluluk ve huzur getirmesini diliyorum." diyerek konuşmasını tamamladı.

Gece, yemek ve ardından ödül töreniyle devam etti. Yılın mağazalarının ödülleri Antares AVM İcra Kurulu üyeleri Mustafa Çayırpınar ve Ramazan Kahraman verirken, 3 bin TL'lik ödüllü yılın personeli ödülünü Antares Türk Telekom mağazasından İsmail Akbulut'un oldu. Yılın vitrini ödülünün sahibi ise Karaca Züccaciye'nin oldu.

Ödül töreninin ardından sahne alan Ankaralı Yasin ile devam eden program, popüler sanatçı Hande Ünsal konseri ile gece devam etti. AVM personelinin eğlendiği ve doping depoladığı Antares'in Yıldızları gecesi iyi dilekler ve seneye görüşme dileğiyle sona erdi.





STRESİNİZİ ADIM ADIM YOK EDİN!

Günlük yaşantı içerisinde stresten kurtulamıyoruz belki ama stresi yönetebilmemiz mümkün! İstanbul Okan Üniversitesi Hastanesi Psikiyatri Uzmanı Dr. Öğr. Üyesi Gözde Gündoğdu Meydaneri, stres ile baş etmenin yollarını anlattı.

Stres tanım olarak; dengenin bozulduğu duruma organizmanın verdiği cevap olup, kişinin bedensel ve ruhsal dengesini bozucu her uyaran, stres kaynağı olabilir. Olağan sınırlar içerisindeki stres; uyumu artırıcı olup kişinin yeteneklerini destekleyip, motivasyonuna yardımcı olacak bir itici faktör iken, stresin hiç olmaması ya da aşırı olması; kişilerde işlevselliği bozmaktadır. Sürekli hissedilen kronik stres ise vücut sistemlerini etkileyerek, bir takım sağlık problemlerine yol açabilir.

Olumlu olaylar da stres yaratabilir

Stres sadece işsizlik, yas, boşanma, kayıp gibi olumsuz yaşam olaylarında değil; evlilik, terfi, ebeveyn olma, yeni çevreye dahil olma gibi olumlu veya nötr görünen ve uyum gerektiren yaşam olayları sonrasında olabilir. Hatta stres, yaşam olayı olmaksızın kişinin kendisi ve dış dünyayı algılama şekli neticesinde de ortaya çıkabilir. Stres oluşturacak yaşam olayı varsa bu olayın; niteliği, kişinin olaya maruziyetinin sürekli olup olmaması, olayı kontrol edip edememesi, kişinin zihinsel yapısı da önemlidir.

Bu şikayetlerin sebebi stres olabilir!

Stresli durumda; kas gerginliği, çarpıntı, titreme, terleme, yorgunluk, halsizlik, mide ve bağırsak belirtileri gibi bedensel belirtilerin yanında; mutsuzluk, zevk alamama, kaygı, huzursuzluk, öfke hali gibi duygusal belirtiler, unutkanlık, konsantrasyon problemleri gibi bilişsel belirtiler, uyku bozuklukları, yeme alışkanlığında değişiklik, alkol ve madde kullanımı gibi davranışsal belirtiler olabilir.

Kontrolü ele alın!

Stresle baş edebilmek için öncelikle söz edilmesi gereken, kişisel faktörlerdir. Kişinin stres kaynağını nasıl algıladığı, buna verdiği tepkiler, baş etme becerileri; bireyler arası farklılık gösterir. Bazı bireyler, sakin kalıp yapılması gerekeni soğukkanlılıkla yerine getirebilirken bazılarında kaçınma, stres kaynağı karşısında öfkelenme, ne yapacağını bilememe, donakalma, erteleme gibi tepkiler görülebilir. Stresle baş etmede ilk adım, bireyin kendi stresini fark edip kendisinde stres oluşturan durum ile yüzleşmesidir. Sonrasında bu durumu nasıl algıladığına ve stres kaynağına nasıl tepki verdiğine dair farkındalık kazanması, neler yapabileceğine dair strateji geliştirmesi ve elinden bir şeyin gelmediği, stresin kaynağını kontrol edemediği durumla uzlaşması, yapamayacaklarından vazgeçmesi önerilebilecekler arasındadır. Örneğin, kişi stresini tetikleyen; gürültü, karanlık, sevmediği ortamlardan, ya da kendisinde endişeyi tetikleyen kişilerden uzaklaşabilir. O anda kendisine iyi gelen, onu motive eden fikirleri hatırlaması, öncesinde durumun üstesinden geldiğini ve o durumdaki hissiyatını hayal etmesi, kendisi için rol model olan, örnek aldığı kişilerin aynı durumda nasıl davranıyor olacaklarını düşünmesi, yapılabilecekler konusunda yola çıkmak, kontrolü ele almak, bireysel olarak yapılabileceklerden sadece birkaçıdır. Bunun yanında aile ve sosyal çevrenin desteği, kişinin günlük hayatını nasıl sürdürdüğü, keyif aldığı aktivitelere vakit ayırması, beslenme ve uyku düzenine dikkat etmek, düzenli egzersiz yapmak, gevşeme ve nefes teknikleri psikoeğitimi de stresle baş etmede yardımcı olabilecek faktörlerdir. Kişi tüm bunlara rağmen, stresiyle baş edemiyor ve bu durum hayatını olumsuz olarak etkilemeye devam ediyorsa uzman desteği mutlaka alınmalıdır.



ZEKA OYUNLARI ANTARES'TE!

4 yaş ve üstü tüm çocuklar
ÜCRETSİZ etkinliğimize davetlisiniz!

Etkinliğimiz
Fast Food Sahne'de



0312 321 06 00

antaresavm.com.tr



antares

ALIŞVERİŞ ve YAŞAM YILDIZI

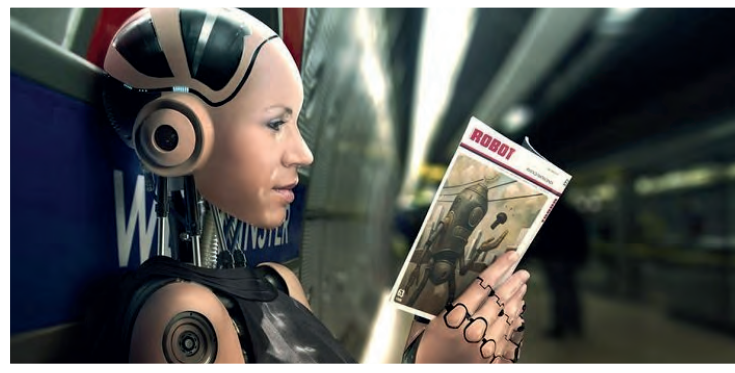
YAPAY ZEKANIN BUGÜN YAPABİLDİĞİNE İNANAMAYACAĞINIZ 10 ŞEY

Yapay zeka günümüzde birçok alanda karşımıza çıkıyor. Peki, insanlığın yükünü hafifletmeyi hedefleyen, geleceğe yön verecek gibi görünen bu önemli teknoloji neler yapabiliyor?

Yapay zeka artık günlük yaşamın bir parçası haline gelmeye başladı ve yaptıklarıyla insanları şaşırtıyor. Günümüzde robot teknolojilerinde, güvenlik sistemlerinde, akıllı cihazlarda, otomotiv sanayinde, sağlık bilimlerinde, iletişimde, oyunlarda ve aklımıza gelebilecek daha birçok alanda karşımıza çıkıyor.

Bilgisayar biliminin bir dalı olan yapay zeka, artık makinelerin sadece insani bir görünüme bürünmesi anlamına gelmiyor, öğreniyorlar ve bazı yaptıkları insanı bile aşıyor. Birçoğumuz artık bu teknolojilerin geleceğini tartışmaya başladık. İyimser kesim, yapay zekanın hayatı daha da kolaylaştıracağını ve yeni kapılar açacağını düşünürken, kötümser taraf ise robotların gelecekte bize saldıracağını veya insanları işsiz bırakabileceğini öne sürüyor.

Peki teoriler bir yana, yapay zeka neler yapabiliyor? Gerçekten endişelenmeye değer bir durum var mı, yoksa bizi daha ileriye taşıyabilir mi? Buna siz karar verin. İşte yapay zekanın yaptığına inanamayacağınız 10 şey:



OKUMA

Günlük hayatınızda zaman kazanmayı seviyorsanız, dileğiniz yapay zeka destekli SummarizeBot ile gerçek oluyor. Haber makaleleri, kitaplar, e-postalar, yasal belgeler, ses ve görüntü dosyaları ve daha fazlası, yapay zeka tarafından okunarak, gerekli bilgiler geri bildirilebiliyor. Şu anda, SummarizeBot, Facebook Messenger veya Slack'te kullanılabilir ve doğal dil işleme, makine öğrenmesi, yapay zeka ve blockchain teknolojilerine dayanıyor.

YAZMA

The New York Times, Washington Post ve Reuters gibi haber kuruluşları artık yapay zekaya güveniyor. Artık yapay zeka "kim, ne, nerede, ne zaman ve nasıl" formül formülü içeriyor olsa da, gelecekte daha yaratıcı yazılara da genişleyebilir. Birçok pazarlamacı da sosyal medya yayınlarını oluşturmak için yapay zekaya yöneliyor. Hatta yapay zekanın roman bile yazdığı görüldü.

GÖRME

Makine görüşüyle, artık bilgisayarlar dünyayı görebiliyor ve görsel verileri analiz ederek karar alabiliyor. Kendini kendini süren arabalar, yüz tanıma sistemleri, ödeme portalları gibi teknolojiler, makine görüşünün kullanıldığı şaşırtıcı yollardan bazıları. İmalatta makinelerin görebilmesi, ürünlerin bakım ve kalite kontrolünde yardımcı oluyor.



DUYMA VE ANLAMA

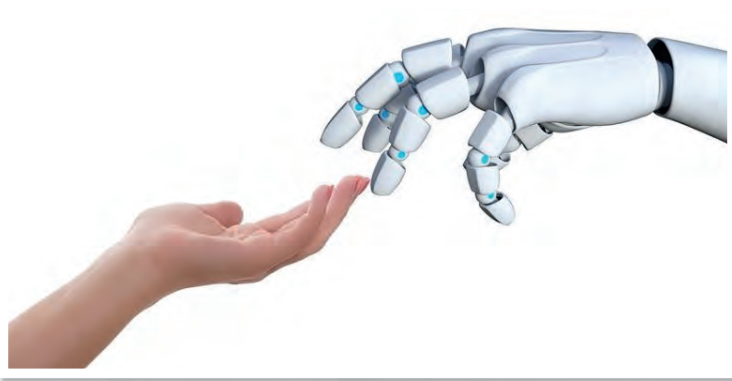
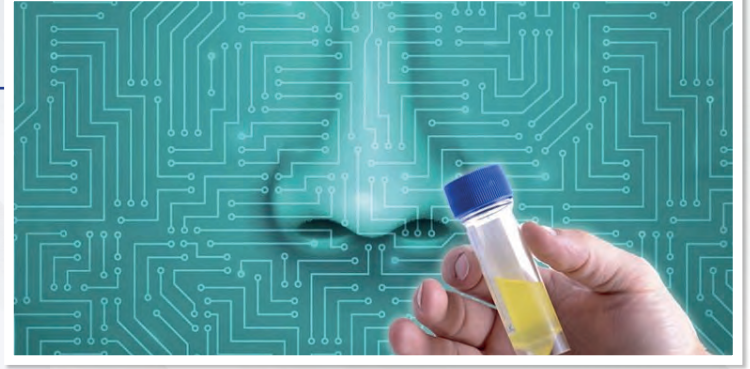
Yapay zeka artık silah seslerini algılayabiliyor ve sesi analiz edip ilgili kurumları uyarabiliyor. Sesleri duymak ve algılamak, yapabileceği zihinsel davranışlardan sadece biri. En basitinden sesli asistanlar günümüzde yaygınlaşmaya başladı. Bizi duyuyor, anlıyor ve komutlarımıza cevap vererek istediklerimizi yapabiliyorlar. Özellikle işletme uzmanları, yapay zeka tarafından sağlanan rahatlığı ve verimliliği seviyor.

KONUŞMA

Yapay zeka aynı zamanda konuşabiliyor. Siri ve Google Maps'in sorularınıza yanıt vermesi ve size yol göstermesi yararlı olsa da, Google Duplex bunu bir adım daha ileri götürüyor. Uygulama randevuları ayarlama ve rezervasyon yapma gibi görevler için yapay zeka kullanıyor. Konuştuğu insanlar tarafından sorulan sorulara doğru cevaplar verebiliyor.

KOKLAMA

Şu anda koklama yoluyla hastalıkları tespit edebilecek yapay zeka modelleri geliştiren araştırmacılar var. Kanser, diyabet ve beyin yaralanmaları dahil olmak üzere, hastalıklar ve stres ile ilişkili aldehitler adı verilen kimyasallar tespit edilebiliyor. Parkinson hastalığından yayılan "odunsu" koku da belirtiler tanımlanmadan önce saptanabiliyor. Ayrıca gaz kaçağını veya diğer kostik kimyasalları tanımlamada da kullanılabiliyor. IBM, yeni parfümler geliştirmek için yapay zekadan faydalaniyor.



DOKUNMA

Sensörleri ve kameraları kullanarak, "süpermarkette olgunlaşmış" ahududuları tanımlayabilen ve hatta onları toplayıp sepete yerleştirebilecek bir robot var. Üstelik geliştiricisi, 20 saat boyunca her 10 saniyede bir ahududu seçebileceğini söylüyor. Yapay zekanın dokunsal gelişimi için bir sonraki adım, dokunma ile diğer duyu ile ilişkilendirmek olacak.

HAREKET

Yapay zeka, sürücüsüz araçlardan dronelara ve robotlara kadar her türlü hareketi yürütüyor. Nakliyeden araba kullanımına kadar birçok alanda başvurulacak yegane yöntemlerden biri olacak gibi görünüyor. Ayrıca robotların günümüzde hareketini ve dengesini sağlamalarında da önemli bir noktaya ulaşıldı.

DUYGULARI ANLAMA

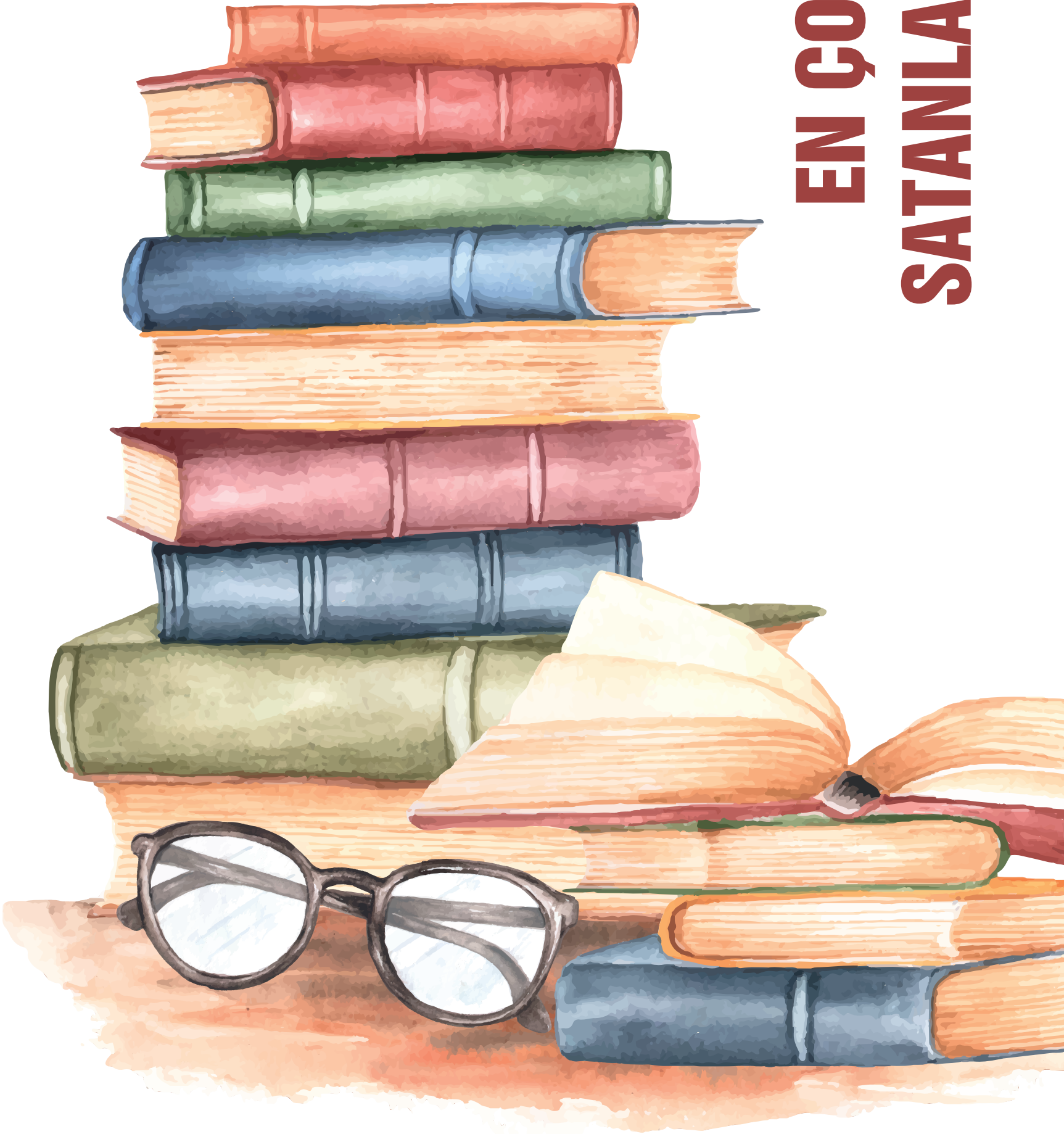
Pazar araştırmalarında, insanların videolarını izlerken duygularını tanımlayan yapay zeka araçları kullanılıyor. Yapay duygusal zeka, bir insanın yüz ifadelerinden, beden dilinden ve daha pek çok hareketinden veri toplayabiliyor ve onu bir veri tabanına göre analiz edebiliyor. Ardından bu bilgiye dayalı bir eylem belirleyebiliyor.

OYUN OYNAMA

Yapay zeka artık satranç, Go ve poker gibi oyunları öğrenebiliyor. Ayrıca bu oyunlarda en iyi ihtimalleri hesaplayarak, rekabet edebileceğini ve hatta insanları yenebileceğini ortaya koyuyor.



EN ÇOK SATANLAR





(İLBER ORTAYLI)
BİR ÖMÜR NASIL
YAŞANIR?



(BİRCAN YILDIRIM)
HAYAT CESURLARA
TORPİL GEÇER



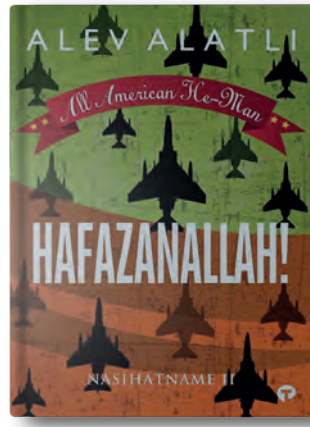
(İCAL AYDIN)
KALBİMİN CAN MAYASI



(MİRAC ÇAĞRI AKTAŞ)
KENDİNE HOŞGELDİN



(MÜTHİŞ PSİKOLOJİ)
HAYIR DİYEBİLME
SANATI



(ALEV ALATLI)
HAFAZANALLAH!
NASİHATNAME 2



(JOSE MAURO DE
VASCONCELOS)
ŞEKER PORTAKALI



(SONER YALÇIN)
KARA KUTU



(AHMET ÜMİT)
AŞKIMIZESKİBİRROMAN



(SAYAKA MURATA)
KASİYER



KOÇ

Ailenizle ilgili konuların gündem kazanmasıyla; uğraşlarınız artacaktır. Dolunay aile ve yuva evinizde gerçekleşiyor. Bulduğunuz ortamlarda sessiz kalmaktan çok konuşmalarınızla ilgi çekeceksiniz. Oğlakta ilerleyen Jüpiter mantıklı düşüncelerinizi ortaya dökerken, sizi daha çekici kılacaktır. İçsel sıkıntılarınızın nedeni; bir çok farklı şeyleri aynı anda düşünmenizden kaynaklanıyor. Çevrenizdeki kişilerin değişik fikirlerinden etkileeneğiniz bir yıl. Rafine düşünmek size çok şey kazandıracak. Kendinize güveniyorsunuz. Duygusal konularda, çevrenizle aranızda gizli bir yarış var.

BOĞA

Cücünüzün farkındasınız. Aynı düşünceye sahip arkadaşlarınız da desteği ile yeni projeler üreteceksiniz. Özgürlük duygunuzu kişisel zevklerinize kombine edeceğiniz özel yıllardan biri. Çalışma yaşantınızda çalışkan ve disiplinli davranarak, çevrenize iyi bir örnek teşkil ediyorsunuz. Özgürlük duygunuzu kişisel zevklerinize kombine edeceğiniz bir dönem. Çalışma yaşantınızda çalışkan ve disiplinli davranarak, çevrenize iyi bir örnek teşkil ediyorsunuz. Toplumsal yaşantınızda size olumlu ufuklar açacak, yeni projelere sıcak bakıyor fakat risklerden çekiniyorsunuz. Cesaretinize güvenmeli ve kendinize yeni bir şans vermelisiniz.

İKİZLER

Kafanıza koyduğunuz her şeyi anında yapma isteğiniz yüzünden, kendi enerjinizin altında boğulduğunuz hissedebilirsiniz. Özgür yaşamaktan hoşlanmanıza rağmen; iş başarı konusuna gelince, içsel disiplininiz mükemmellik bir tablo oluşturuyor. Bu hafta çevrenizdeki olaylara karşı kayıtsız kalamıyorsunuz. Düşüncelerinizde ısrarcı bir tavrınız var. Bildiğiniz konulardan taviz vermek istemeyişinizi bazıları ters algılayabilir. Maddesel konularda istediğiniz şartların oluşması için, daha sabırlı olmalısınız. Aktif yapınız çevrenizdeki bazı oluşumları, olumsuz etkiliyor.

TERAZİ

Maddi konularda girişimciliğinizi engelleyen gizli kuşularınız var. İş birliği içinde hareket etmek için katılım beklemenize rağmen, sizinle aynı şeyi düşünmeyen kişiler var. Yapmanız gereken çok iş var ve siz zaman problemleri yaşıyorsunuz. Olayları abartmanız konusunda bazen aşırıya kaçmıyorsunuz. İş çevrenizde disiplinli davranmalısınız. Duygusal konularda, derin ve anlamlı düşünceler içinde olacaksınız. Özgürce ve rahat düşünmenize yardım ediyor. Fikirlerinizde hızlı bir aksiyon var. İş hayatınızla ilgili pratik yönleriniz ön plana çıkarken, rahatladığınızı göreceksiniz.

AKREP

Venüs, Mars ve Merkür yuva ve aile evinizde ilerliyor. Kişiselliğinizi sorguluyor ve mükemmel olma yolunda önemli işler planlıyorsunuz. Bu yıl, aynı ortak özelliklere sahip yakın dostlarınızla bir araya gelmek isteyebilirsiniz. Kendinizi iyi hissetmek için, motivasyon desteğine ihtiyaç duyacaksınız. Düşüncelerinizi hiçbir şekilde değiştirmek istemediğiniz için, sizi ikna etmeleri zor oluyor. Duygusal olmaktan çok, mantıksal davrandığınızı için, hatalarınızdan asgari bir şekilde zarara uğruyorsunuz. Atılgan yönlerinizin ortaya çıktığı dönemlerden birini yaşıyorsunuz.

YAY

Kendinizi özgür bırakmanın keyfini yaşamalısınız. Yabancı ülkelerle ilgili konuların gündeme gelmesiyle aklınız karışabilir. Sosyal çevrenizde sizi etkileyecek kişilerle birlikte olacak ve ortak çalışmalar içinde gireceksiniz. Maddi olanaklarınızı ve kapasitenizi gözden geçirmelisiniz. Kendinize olan güveninizin yoğunlaşması birazda, parasal konularla eş değerde ilerliyor. Partnerinizden destek beklemenize rağmen, bunu ona hissettirmek istemiyorsunuz. Gelecekle ilgili güçlü hayalleriniz var. Onları bir an önce yaşama geçirmek için çaba göstermelisiniz.

Filiz Özkol'dan

Burç Yorumları



YENGEÇ

Karşıt düşünceye sahip kişilerle yaptığınız görüşmelerde ikna kabiliyetinizi etkili bir şekilde kullanacaksınız. Güncel olayların sizin için önemli olduğunu biliyor ve kendinizi yönlendirme konusunda oldukça başarılı davranıyorsunuz. Karşıt evinizde ilerleyen Güneş ve Plüton derin duygu karmaşası veriyor. Bildiğiniz konularda konuşmanız gerekirken, çevrenizde gelişen olumsuz olaylara da yorum getirmek isteyebilirsiniz. Bazen kendinizi tutamıyor ve müdahale etmemeniz gereken konulara el koyuyorsunuz. Cirdiğiniz topluluklarda dikkat çekiyorunuz.



ASLAN

Arkadaş çevrenizde size yaklaşmak isteyen birçok kişi var. Onların paylaşmak istediği konulara çekimser bakabilirsiniz. Siz sabit düşünmekten vazgeçmiyorsunuz. Uranüs kariyer evinizde geri gitmesine rağmen size şans getirmeye devam ediyor. Kaçırduğunuz fırsatlar tekrar karşınızda. Bazı alışkanlıklarınızdan kurtulmanın tam zamanı. Vazgeçemediğiniz birçok takıntılarınızı yeniden ele alabilirsiniz. Aşkta kendi tarzınızı ortaya koymaktan yanasınız. Hiçbir şekilde yönlendirilmekten hoşlanmadığınız için, yaratıcılığınızı sadece, niteliğinize uygun kişilerle paylaşmak isteyeceksiniz.



BAŞAK

Duygusal hayatınızla iş yaşantınızı karıştırmak sizi huzursuz kılabilir. Dağınık çalışan insanlardan nefret ediyorsunuz. Disiplinli yapınızla her şeye hakim bir tavır içindedesiniz. Yıl ortasına doğru kendinizi mutlu hissettirecek olaylarla karşılaşmanız mümkün. Duygularınızı içinizde hapsetmeyin. Sezgilerinizi istediğiniz alanda kullanabileceğinizi çevrenize ispat etmelisiniz. Fikir birliği içinde olduğunuz kişilerle gereksiz bir tartışma ortamı yaratmamalısınız. Aşırı yorgunluktan sinirleriniz gergin. Olaylara daha esnek bakmayı öğrenmelisiniz. Hedeflerinize yaklaşırsanız, çevrenize kendinizi sevdirmeyi iyi biliyorsunuz.



OĞLAK

İşsel disiplininizi güçlü tutmayı başaracağımız bu yıl, olayları sakin bir şekilde izleyeceksiniz, seyirci kalmayı başarabilir ve kendinizi denetleyebilirsiniz, olayların seyri istediğiniz boyuta gelecektir. Bu yıl, gizli hırslarınızı yaşama geçirme konusunda sistemli hareket etmekle, kazançlı çıkacağınızdan emin olabilirsiniz. İş yaşantınızda farklı düşüncelere sahip olsanız bile, inatçı ve pratik davranışlarınız sayesinde başınızda istediğiniz disiplini kurmayı başaracaksınız. Duygusal konularda daha esnek ve yumuşak davranmayı yeğlerseniz, ilişkinizi her anlamda pozitif olacaktır.



KOVA

Uranüs aile ve yuva evinizde geri hareketini yapmaya devam ediyor. Duygu ve mantık karmaşası yaşadığınız bu günlerde işsel çatışmalarınızın önüne geçemiyorsunuz. Ne zaman ve nerede hangi duygunuzun ön plana çıkacağını belli olmadığı yaşam kesitleri, yorgunluğu da beraberinde getiriyor. İlişkilerinizi sürekli saygı bazında tutmanız, çevrenizde iyi bir imaj uyandırıyor. Çekiciliğinize diyecek yok doğrusu. Cirdiğiniz her çevrede gözler sizin üstünüze çevriliyor. Sevdiğinizize kendinizi ispat etmelisiniz.. Geçmiş ve gelecek arasında, ustaca köprü kurmak zorundasınız.



BALIK

Duygusal yönlerinizi ön plana çıkarmaktan çekindiğiniz için, hayallerinizi saklama gereği duyabilirsiniz. Pratik düşünmenize rağmen düşünceleriniz paylaşmak konusunda çekimsersiniz. Yolları kapsayan ve kültür yapınızı destekleyecek planlar yapabilirsiniz. Araştırmalarınızı detaylı bir şekilde derinleştirmeyi amaçlıyorsunuz. Kazançlarınızı sorgulamak yerine, enerjinizi yükseltecek, yeni çalışma alanlarını keşfetmelisiniz. Siz, madde ve kariyer gücünüzü birlikte kullandığınız zaman, duygusal anlamda daha tatminkar oluyorsunuz.

01

GİRİŞ KAT

5M MİGROS
ADİYAMAN ÇİĞ KÖFTE
ADL
AKER
AKIL VE ZEKA OYUNLARI
ALTINÇİZGİ
ALTYILDIZ
AMADE DOLMABAĞÇE
ARÇELİK
ARMİNE
ARMONİE
ARZUM
ATASAY
AVVA
BAMBI AYAKKABI
BELLA WEDDING
BERNARDO
BEYPAZARI BAKLAVA
BİZBİZE KÜNEFE
CASIO (GÜN-AY)
CHIMA
CREAPHONE
DE FACTO
DECATHLON
DERİMOD
DESEN TRİKO
DİREM ECZANESİ
D'S DAMAT
EGE LOKMACISI
EKOL
ERCİYES UNLU MAM. (PASTANECİM)
FLO
GALERİ OPTİK
GHİSA
GIOVANE GENTILE
GREYDER
HAMZA YILMAZ
HARİBO
HATEMOĞLU
HİSAR
HİA KUAFÖR
HİSAR
İNTER OPTİK
İGS
JOURNEY
KARACA ÇİFT GEYİK
KAYRA
KEMAL TANCA

KİĞİLİ
KİP
KONYALI HACI USTA
KOTON
KRC
LCW
LEE COOPER
LEVIS
LUFİAN
MADO
MCDONALDS KİOSK
MÉDIA MARKT
MEŞHUR SAFRANBOLU LOKUMCUSU
PAN ÇİĞKÖFTE
PENTİ
PIERRE CARDIN
PORLAND
PTT
RAW STUDIO
S.O.S
SAAT&SAAT
SAMSUNG KUTUP
SAMSUNG SHOP
SARAR
SCHAFER
SEÇİL
SETRMS
SEVİMLİ ARABALAR
SMART KIOSK
SUWEN
SÜVARI
TAJ MAHAL KIOSK
TANTİTONİ
TAXİ OFİSİ
TEKNOSA
TEKZEN
TERGAN DERİ
TOBACCO SHOP
TOYZZSHOP XL
TRAMBOLİN PARK
TUDORS
TUĞBA
TÜRKCELL EXTRA
TÜRK TELEKOM
ÜNAL KURUYEMİŞ
VAKKO
VODAFONE
VOIR OPTİK
WAFFLECİM KIOSK
WATSONS
ZÜLEYHA EŞARP

02

ÜST KAT

ADIDAS
ADNAN KIZILTAŞ
AKÇAABAT KÖFTE
AKÜLÜ ARABALAR
ALOSİZ BALON STANDI
ARC
ARMAĞAN OYUNCAK
B&OİL
BABY DAYS
BURGER KING
BY-MİR
CEPAX
CINEMAXIMUM
COLINS
ÇİKOLATA ŞELALESİ
D&R
DAGİ
DE FACTO
DEERY
DEICHMANN
DEMİR PROTEİN
DERİ GARAJ
DÜRÜMLE
EJDERHA NEFESİ
ENGLISH HOME
ENZA HOME
ETICHET
EVE KOZMETİK
FENERİUM
FERMANLI PİDE
FLORMAR
FOOTSTEP
GIFTGARDEN
GOLDEN ROSE STUDIO
GRATİS
GRATİS BEAUTY
GS STORE
HD DÖNER
HUMMEL

INTERSPORT
KARTAL YUVASI
KFC
KÖFTEÇİ RAMİZ
KUMPIRCİM
LAHMACUN KING
LOFT
LTB
MAD PARFÜM
MATTHEW COX 1-2
MAVİ-1
MC DONALDS
MEVSİM AYAKKABI
MOCHKA
MODİES
NIKE
ÖNCÜ DÖNER
ÖZDİLEK
ÖZLER DÖNER
PALET
PANÇO
PEKİ BABY&KİDS
PİDEKO
PİDEM
POPEYES
ROSSMANN
SAYREM
SBARRO / USTA DÖNERCİ
SİMİTÇİ DÜNYASI
SPORT IN STREET
TANTUNİ KING
TERAS KAHVE
THİLA
TRENDANCES
US POLO
VANİZA
VİCCO
YATAŞ
YVES ROCHER

03

ZEMİN KAT & ARA KAT

9D SİNEMA
AMADE TOPKAPI
BELLONA
BOSCH
EGECE PET SHOP
FAKİR
GO KART
GYMFIT
İDAŞ YATAK
JOLLY TOUR
KARARGÂH ATIŞ POLİGON
KEÇMEK
KORKMAZ
LOSTRA AYAKKABI

MİNİ CARS
MONKEYS CLUB
MONKEYS CLUB KUM HAVUZU
OTO HAMMAM
PHILIPS
PROFİLO
ROLLING BALL BOWLING
SEVİMLİ ARABALAR
SIEMENS
SİLVERLINE
TİTİZ KURUTEMİZLEME
TİTİZ TERZİ
UMAY SANAT GLR.
VESTEL
WATERBALL

04

ADEN GARDEN CAFE & BİSTRO
ATASUN OPTİK
BUBBLE AKADEMİ
COFFEE LAB
COLLEZIONE
CREAPHONE STANT
DÜNYA DÖNER
E-BEBEK
EKSPRESS CAFE
EMPATTİ COFFEE
ESCAPE CAFE
H&M
HALI HOME
İŞBİR YATAK
KAHVEÇİ AZİZ

KAHVE-RENGİ
KAVANOSS PASTRY&MORE
KIRMIZI BRASSERIE
KOCATEPE KAHVE
KORAY
MADAME COCO
MAS'SA
MAVİ-2
NARHOME
ÖZSÜT
QUEEN ACCESSORIES
SEVİL
SOOBE
STARBUCKS
TEFAL

MODA KATI & ALT BULVAR

05

RESTORAN KATI

ASM
BAY DÖNER
HD İSKENDER
FETTAH USTA
SBM CHEFS

Güler yüzleri ve enerjileriyle alışverişi herkes için kolaylaştıran,
markaların gizli kahramanları tüm mağaza çalışanlarının

Mağazacılar Günü'nü kutluyoruz.



Etlik'in en değerli lokasyonunda, merkezi konumu,
sosyal olanaklarıyla keyifli ve konforlu bir yaşam...

ANTARES KONUTLARI'NDA YAŞAM BAŞLADI



Peşin alımlarda **%20 İndirim**

%50 Peşinat

48 ay 3.950 TL'den

başlayan taksit ve ara ödemeler

180 ay %0,99 vade imkanı.



Satış Ofisi: Gazze Caddesi 21/E Blok Etlik/Ankara
(0312) 325 45 45 | antareskonutlari.com.tr



antares
KONUTLARI