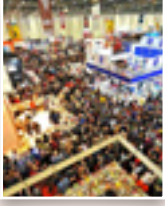


GÜZELLİK

Makyaj sanatçısı Luca Mannucci'nin ilham veren önerileri ile yeni makyaj trendlerini yakalayın. **sf 10**



AYIN FUARI

Uluslararası İstanbul Kitap Fuarı, 10-18 Kasım 2018 tarihleri arasında TÜYAP Fuar ve Kongre Merkezi'nde. **sf 12**

BENİM TATİLİM

2019'a çok az kaldı! Türkiye'den ve yurtdışından yılbaşı rotalarını sizin için derledik. **sf 7**



BENİM SEÇTİKLERİM

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



BENİM BURCUM

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

App Store /bmigrosavm
beylikdüzumigrosavm.com

Gazete M

Sayı: 174 Kasım / Aralık 2018 Beylikdüzü Migros AVM'nin ücretsiz yayınıdır



ÇEKİLİŞ

DİKKAT!

MERCEDES-BENZ ÇIKABİLİR

2 Kasım 2018 - 24 Şubat 2019

HER 100 TL
ALIŞVERİŞE
1 ÇEKİLİŞ HAKKI

1 ADET
MERCEDES-BENZ
A200



BENİM ÇOCUK KULÜBÜM

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



BENİM GAZETEM

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





ENGLISH TIME

DİL OKULU VE YURTDIŞI EĞİTİM DANIŞMANLIĞI

Beylikdüzü Şubesine Özel

3 KUR ALANA
1KUR
+
20 SAAT
ÖZEL DERS
HEDİYE

Şube No:
0212 879 29 26

SINIRLI
KONTENJAN

OSB Mah. AÇELYA CAD: No:1/3 Migros Karşısı - Saatli Bina Beylikdüzü



Elektriği Keşfettik!

Elektriğin tüm bilinmezlerini minik ziyaretçilerimiz ile 07-16 Eylül tarihlerinde Beylikdüzü Migros AVM'de birlikte keşfettik. Tesla bobininden ampule, plazma kürelerinden statik çubuklara, Dev Buzzer oyunu ve çok daha fazlasını kapsayan etkinliğimiz büyükten küçüğe tüm ziyaretçilerimizin yoğun ilgisini çekti.

Satranç Tutkunları Buluştu

Beylikdüzü Migros AVM; satranç sporunu desteklemek ve daha geniş kitlelere sevdirmek amacıyla, Türk Satranç Federasyonu İstanbul İl Temsilciliği ile 6-12 yaş arası Satranç Turnuvası düzenledi. 1-2 Eylül 2018 tarihlerinde başlayan turnuvada, çocuklar satranç oynayarak keyifli vakit geçirdiler. Turnuvaya katılan tüm katılımcılara sertifika verilerek, dereceye girenler madalya ve sürpriz hediyelerle ödüllendirildi.

Okul Alışverişi Anında Kazandırdı!

11-16 Eylül tarihleri arasında alışverişlerini Beylikdüzü Migros AVM'den yapan ziyaretçilerimiz, 350 TL alışverişe 35 TL, 700 TL alışverişe 80 TL'lik Migros hediye çekini anında kazandı.

95. Yıl Coşkusu

Beylikdüzü Migros AVM'de Cumhuriyetimizin 95. yılını bando gösterisi eşliğinde hep beraber kutladık.



Çocuk Kulübümüz Açıldı!

Beylikdüzü Migros AVM Çocuk Kulübü, yaz tatilinden son hızla geri döndü! Yeni dönemde de yepyeni etkinlikleri deneyimli öğretmenleriyle çocukları buluşturan atölyelerde bu ay; gözlük tasarımı, maske boyama, masa saati yapımı, balık tasarımı gibi birçok etkinlik gerçekleştirildi. Çocuk Kulübü çalışmalarımızı AVM'den ve sosyal medya hesaplarımızdan takip edebilirsiniz.



Ekim Şenliğimiz Çok Şenlikliydi!

Beylikdüzü Migros AVM'de ekim ayı boyunca her yaştan minikler için her hafta sonu keyifli tiyatrolar sahnelendi. 6-7 Ekim TRT Çocuk'un sevilen çizgi filmi Hapşu ve 13 Ekim Pirdino, 20 Ekim'de Küçük Prens, 21 Ekim'de Robot ile Köpek ve arkadaşlarının maceraları minik izleyicilerine keyifli anlar yaşattı.



Değerli Okuyucularımız,

Beylikdüzü Migros AVM geçtiğimiz ayları her yaştan ziyaretçilerine hitap eden etkinliklerle dolu dolu geçirdi. Özellikle çocuklarımıza yönelik etkinliklerimiz minik ziyaretçilerimiz tarafından yoğun ilgi gördü. Okula başlayan çocuklarımızın velilerini de unutmamak. 11-16 Eylül tarihleri arasında alışverişlerini Beylikdüzü Migros AVM'den yapan ziyaretçilerimiz, 350 TL alışverişe 35 TL, 700 TL alışverişe 80 TL'lik Migros hediye çekini anında kazandı.



Geleneksel Araba Çekilişimiz Başladı!

Sizlere değerli hediyeler kazandırmaya devam eden Beylikdüzü Migros AVM, bu yıl 2 Kasım 2018 ile 24 Şubat 2019 tarihleri arasında düzenlenecek özel çekilişine katılan ziyaretçilerine 1 adet Mercedes-Benz A200 araç hediye edecek. Ziyaretçilerimiz her 100 TL alışverişe 1 çekiliş hakkı kazanacak. Çekilişe katılan tüm ziyaretçilerimize şimdiden bol şans diliyoruz.

Çocuk Kulübümüze Bekliyoruz!

Yazın etkinliklerine ara veren Çocuk Kulübümüz atölye çalışmalarına son hızla kaldığı yerdere devam ediyor. Her hafta sonu farklı bir temada deneyimli öğretmenler eşliğinde ücretsiz yapılan atölyelerimize tüm çocuklarımız davetlidir.

Okula Dönüş Çok Eğlenceli

Minik ziyaretçilerimiz, Beylikdüzü Migros AVM'nin Okula Dönüş günleri kapsamında düzenlediği etkinliklerle eğlenceli ve heyecanlı anlar yaşadı. Elektriğin tüm bilinmezlerini minik ziyaretçilerimiz ile 07-16 Eylül tarihlerinde Beylikdüzü Migros AVM'de Tesla ve Edison deneyleri ile birlikte keşfettik. Ekim ayı boyunca her yaştan minikler için her hafta sonu keyifli tiyatrolar da Beylikdüzü Migros AVM'de sahnelendi. Ayrıca minikler 26-29 Ekim tarihlerinde Macera Adası'nda heyecanlı yarışmalarla eğlenme fırsatı da yakaladı.

Sokak Hayvanlarını Unutmadık!

4 Ekim Dünya Hayvanları Koruma Günü'nde can dostlarımız için anlamlı bir etkinlik gerçekleştirdik. Alışverişini Beylikdüzü Migros AVM'den yapan ziyaretçilerimiz alışveriş fişlerini göstererek sokak hayvanları için Danışma'dan ücretsiz mama aldılar.

Ender Saraç ile Sağlıklı Günler

Sağlıklı yaşam, beslenme gibi konular üzerine yaptığı çalışmalarla tanıtan Doktor Ender Saraç, 4 Kasım'da Beylikdüzü Migros AVM'de ziyaretçilerimizle buluşacak. Saat 14.00'da başlayacak söyleşimize tüm ziyaretçilerimizi bekliyoruz.

Atamızı Saygıyla Anıyoruz

10 Kasım bizim için yılın en anlamlı günlerinden biri. Atatürk'ü anma etkinliğimiz çerçevesinde değerli araştırmacı yazar Sunay Akın, ziyaretçilerimizle Atatürk başlıklı bir söyleşi yapacak.

Gazetemizin de zengin içeriğiyle etkinliklerimiz gibi ilginizi çekeceğini umuyoruz. Markalarımızın yeni koleksiyonlarından haberleri, makyaj ve dekorasyon ipuçlarını, yılbaşı rotalarını, Beylikdüzü AVM Cinemapark'ın en popüler filmlerinin tanıtıldığı sayfalarımızı da beğenerek okuyacağınızı umuyoruz.

Beylikdüzü Migros AVM ekibi olarak tüm ziyaretçilerimizin yeni yılını kutluyoruz. 2019'un birlik, beraberlik, sağlık ve mutluluk getirmesi dileğiyle yeni sayımızda ve etkinliklerimizde buluşmak dileğiyle...

Anıl Kutlu

Beylikdüzü Migros Alışveriş Merkez Müdürü

AK

Ender Saraç ile Söyleşi

Beylikdüzü Migros AVM, 4 Kasım Pazar günü saat 14.00'da Doktor Ender Saraç'ı ağırlayacak. Sağlıklı yaşam, beslenme gibi hayata dair konular üzerine bilgi verecek olan Saraç, ziyaretçilerimizin sorularını da yanıtlayacak.



Macera Dolu Ada!

Minik ziyaretçilerimiz 26-29 Ekim tarihlerinde Macera Adası'nda heyecanlı yarışmalarla eğlenme fırsatı yakaladı. 3 kulvar ve 6 parkurdan oluşan adada tünel, labirent, kule dizme, top havuzu ve hedefi vurma gibi oyunlar yer aldı.



Sunay Akın ile 10 Kasım

10 Kasım ve Atatürk'ü anma etkinliği çerçevesinde Beylikdüzü Migros AVM'nin konuğu Sunay Akın olacak. 10 Kasım, Cumartesi günü saat 15.00'da tüm ziyaretçilerimizi Sunay Akın'ın Atatürk başlıklı söyleşisine bekliyoruz.



Can Dostlarımızın Yanındayız

Beylikdüzü Migros AVM, 4 Ekim Dünya Hayvanları Koruma Günü'nde can dostlarımız için anlamlı bir etkinlik gerçekleştirdi. Alışverişini Beylikdüzü Migros AVM'den yapan ziyaretçilerimiz alışveriş fişlerini göstererek sokak hayvanları için Danışma'dan ücretsiz mama aldılar.



Koton

Cesur stil

Koton ve Arzu Sabancı işbirliği 2018-19 Sonbahar-Kış döneminde, dördüncü sezon kadın koleksiyonuyla devam ediyor. Yarattığı modern ve şehirli kadın silüetlerini yeni sezonda da sürdüren Arzu Sabancı for Koton, modern ve cesur stillere hayat veriyor. Koleksiyonda maskülen dokular feminen kesimlerle yorumlanırken, sportif parçalar da şık detaylarla tamamlanıyor.

Kusursuz makyaj

Ciltte görünür ama hissedilmez makyajı yenilikçi teknolojisi sayesinde keşfeden Shiseido, yepyeni bir vizyonla formüllerini yenilediği makyaj koleksiyonunda, minimal, lüks, etkileyici ve cesur görünümler için gerçek güzelliğin sırrını paylaşıyor; içten gelen güzellik! Sanattan aldığı ilhamla, makyajın duysal dokularına odaklanarak etkileyici görünümler yaratan Shiseido, makyajın her adımında ahenk yakalayan bütünsel bir yaklaşımın önemini vurguluyor.



Farklı temalar

Colin's 2019 Sonbahar/ Kış Koleksiyonu'nda farklı tarzları farklı temalar ile selamlıyor. Rebel Vibe, rock'n'roll'un asiliğini, feminen dokularla sokağa taşırken, Young Thinker genç giyim tarzının günlük giyime odaklı koleji temasını, 70'lerin retro detaylarıyla güncelliyor. Bohem giyim tarzının yansıması olan Urban Nomad ise şehre adaptasyonu kolaylaştıracak ürünler sunuyor.



Colin's

Cazibenin etkisi

Erkek giyim sektöründe kaliteli kumaşları, kaliteli işçilikle buluşturup, klasik giyim modern stilini ortaya koyan Centone, geniş ürün yelpazesi ile dikkat çekiyor. Centone'de yeni sezon takım elbise 264.50 TL, ceketler 279 TL, kabanlar 214.50 TL'den başlayan fiyatlarla satışa sunuluyor. Çoğunluğu, yüzde 70'i yün içerikli kumaşlardan oluşan yeni koleksiyon Centone mağazasında sizleri bekliyor.



Centone

Yağmura karşı

Havaların serinlediği ve yağmurlarla ıslanmaya başladığımız sonbahar günlerinde en çok ihtiyacımız olan giysilerin başında yağmurluklar ve trençkotlar gelirken, şemsiyelerimizi de yanımızdan ayıramıyoruz.

Boyner, farklı beğenilere hitap eden yağmurluk, trençkot modelleri ve zorlu hava şartlarına dayanıklı şemsiye seçenekleriyle sonbahar yağmurlarından korunmanın en şık yolunu sunuyor.



Boyner

Özgün Tasarımlar

Dünya moda trendleri çıkış noktası kabul ederek, bu trendlerin birlikte kullanılmasıyla kendi çizgisini üretimine yansıtmayı üretim politikası haline getiren Sementa'da yeni sezonda sizi birbirinden şık ürünler ve şaşırtıcı tasarımlar bekliyor.



Sementa

Cilt bakımı

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



Flormar



Penti

Yeni marka yüzü

Her yıl çok konuşulan reklam filmlerine imza atan Penti, muhteşem bir partiyle bu sezonun sürpriz yüzünü açıkladı. Burcu Biricik, Penti'nin yeni reklam yüzü oldu. Ünlü oyuncunun ev sahipliğinde gerçekleşen eğlenceli partiye ünlü isimler de katılım gösterdi.



Avva

Özel koleksiyon

İlhamını şehir hayatından alan "Avva X Murat Boz" koleksiyonu, iddialı tasarımlarını sonbahar renkleriyle birleştirerek şık ve rahat tarzı günlük hayata uyarlıyor. Koleksiyondaki aksesuarlar, stilinizi hareketlendirerek daha şık görünüm kazanıyor.

Doğal, Sağlıklı

Beylikdüzü Migros AVM'de yeni açılan Freshteria'da hiçbir katkı malzemesi içermeyen ve şeker ilave etmeden hazırlanan en mükemmel karışımları bulabilirsiniz. Detoks, antioksidan, vegan ve vejeteryan ürünlerin arasından biri mutlaka size göre.



Freshteria

Doğanın tonları

Kiğili'nin "Humanature" temasıyla oluşturduğu yeni Sonbahar-Kış Koleksiyonu mağazalardaki yerini aldı. İlhamını insanla doğanın sürdürülebilir ilişkisinden alan koleksiyon, dayanıklı ve inovatif parçaları ile Kiğili erkeğinin maceracı tarzını ön plana çıkarıyor. Sınırları aşan tasarımlarla erkekler için stil ile rahatlığı bir arada sunan "Humanature", doğada her gün mükemmel bir ahenk ile karşımıza çıkan tonları bir arada kullanıyor.



Kiğili



Keyifli sofralar

Özgün tasarımıyla sofralara yenilik katan Lav, Ring ve Lune meşrubat bardaklarıyla birbirinden renkli sofralara imza atıyor. Farklı boyama teknikleri, renk çeşitleri ve modern tasarımıyla öne çıkan Lav'ın yenilikçi ürünleri, sevdiklerinize renkli ve keyifli sofralar kurmanız için ilham veriyor.

Evler Sıcacık

LCW Home, kış temalarında yer alan dekoratif ürünler dahil tüm tasarımları ile mutfaktan, salona, banyodan, yatak odasına kadar evinizin her köşesine uygun ürünler sunmaya devam ediyor. Kışı yaşatan Magic Snow teması ile kar yağdığında doğada oluşan beyaz, gri ve pembenin tüm tonları ürünlere ve desenlere yansıyor. Kar taneli nakışlar, desenler ve Disney lisanslı ürünler bu temada yer alıyor. Kar manzaralı kırlentler, yastık kılıfları ve nevresim takımlarında kar tanesi ışıltıları, detaylarda kullanılan sim ve taşlarla yansıtılıyor.

LCW





Sadece Kendinizi Değil Sofranızı da Yılbaşına Hazırlayın!

Bir yılı daha ardımızda bırakacağımız şu günlerde herkesi saran yılbaşı telaşı şimdiden başladı bile. Yeni yılı evinizde sevdiklerinizle karşılamayı düşünüyorsanız sizin için hazırladığımız önerilere mutlaka göz atın!



Seçeceğiniz örtü, peçete, yemek takımları ve aksesuarlarla değişik tarzlarda sofrayı düzenleyebilirsiniz. Masanızı klasik bir tarzda kurmak istiyorsanız, özel günler için sakladığınız aile yadigarı porselen takımlarınızı, gümüş çatal bıçaklarınızı, antika kadehlerinizi kullanmanın tam zamanı. Kağıt yerine kumaş peçete kullanmayı tercih edin. Peçetelerinizi kadife kurdelelerle bağlayıp sofranıza değişik renk ve dokular ekleyebilirsiniz.



Sofranızda modern bir tarz yaratmak için, minimal tasarımlı yemek takımlarıyla sade görünümlü bir düzenleme de yapabilirsiniz. Masa örtüsü yerine Amerikan servisi kullanılabilir. Dramatik tonlarda kontrast yapan renkler, asimetrik düzenlemeler ve geometrik şekilli aksesuarlar sofranıza canlılık verir.



Rustik bir tarz yaratmak için doğayı sofranıza getirmeniz yeterli. Bahçenizden toplayacağınız kozalaklar, meşe palamutları, çam ve ardıç dalı parçalarını aksesuar olarak kullanabilirsiniz. Masa örtüsü ve peçetelerinizi çuval, keten, hatta kot kumaşından kendiniz de kolayca yaratabilirsiniz. Saçaklı bırakacağınız örtü ve peçeteler sofranıza moda akımlarından esinlenmiş, farklı ve özgün bir görünüm kazandıracaktır.



Sofranıza yılbaşı akşamının pırıltısını getirin. Masanızın üzerine parlak yılbaşı topları, konfeti serpiştirerek hem zengin bir görünüm, hem de eğlenmeye davet eden bir hava estirebilirsiniz. Dekor trendlerinde sıkça gördüğümüz altın, pirinç ve bakır aksesuarlar, aynadan bardak altları, metal şamdan, mumluk ve vazolar sofranıza ışıltı katar. Tabaklara ilâştireceğiniz özel bir yılbaşı süsünü konuklarınız akşamın bir hatırası olarak götürebilirler.



Yemek masanızı mumlarla ışıklandırarak yumuşak, göze hoş gelen bir atmosfer yaratabilirsiniz. Masanızın ortasında konumlandıracağınız şamdanlar ya da geliş güzel serpiştirilmiş ufak mumlar sofranızın tek aydınlatma kaynağı olabilir. Mumlarınızın kokulu olmamasına dikkat edin, kokuların yemeklerinizin aromasına karışmasını önlemiş olursunuz.



Yılbaşı gecesi hem mevsime hem de geceye özel tatlıları denemek için iyi bir fırsat. Sıcak şarap, yemekten önce aperatif olarak ya da tatlıya eşlik edebilecek değişik bir içki olarak sunulabilir. Tarçın çubukları, kurutulmuş portakal dilimleri, karanfil ve yıldız anasonlarını içeceklerinize garnitür olarak ekleyebilir, hem de sofranıza aksesuar olarak serpiştirebilirsiniz.

“2019’a Merhaba” Rotaları

Yılbaşı gecesi yurtdışında meydanlarda kutlama yapılırken Türkiye’deki tesisler ünlü sanatçılarımızı ağırlayacak. Biz de Gazete’M okurları için hem Türkiye’den hem de yurtdışından yılbaşı rotaları derledik. Etstur ofisi Beylikdüzü Migros AVM’nin giriş katında hizmetinizdedir.



Kıbrıs

Eğlencenin ve renkli etkinliklerin yanı sıra Kıbrıs otelleri yılbaşı gecesi sahne alan Türkiye’nin ünlü sanatçılarıyla adını duyurur. Oteller arasında en ünlü ismi çıkarmak konusunda tatlı bir rekabet vardır. Gazetemiz yayına hazırlanırken bile birçok otelin programı belli olmuştu. Dilerseniz tatilinizi biraz daha uzatıp yeni yıla dinlenerek başlayabilirsiniz. Türkiye’ye göre daha yumuşak iklim ve hesaplı fiyatlarıyla Kıbrıs yılbaşı için neşeli bir seçenek olabilir.



Antalya

Türkiye’nin güney sahilleri yazın popülerdir. Ancak Antalya ve çevresindeki beş yıldızlı otellerin büyük çoğunluğu yılbaşına özel ünlü sanatçıların canlı performans sergilediği ve eğlenceli şovları da kapsayan programlar hazırlıyor. Son dakikaya kalmayıp erken rezervasyon yaptıranlar için uygun ödeme şartları da mevcut. Bu otellerin büyük bir çoğunluğunda spa hizmeti de verildiği için yorgunluğunuzu atıp İstanbul’a yenilenerek dönebilirsiniz.



Bologna

Bologna, sanat ve kültür kenti. Ortaçağ’dan kalma kuleler ve iç kısımlarında kemerli sokaklar... Reno ve Savena nehirlerinin arasında kalan dünyaca ünlü otomobillerin doğum yeri. Kentin kalbi Piazza Maggiore, yılbaşı gecesi şenlikli oluyor. Mekanlar da yılbaşı gecesine özel süslemeleriyle ortalığı iyice şenlendiriyor. Bir üniversite kenti olmasının avantajıyla 2019’a enerjik bir merhaba demek için Bologna, en güzel yılbaşı rotalarından biri.



Selanik

İstanbul’dan Selanik ve Kavala’ya düzenlenen yılbaşı turları son yıllarda epeyce rağbet görüyor. Turlar otobüsle yapıldığı için epeyce uygun fiyatlı. Selanik, trafiğe kapalı geniş meydanları ve kordon boyuyla ülkenin en güzel kentlerinden. Selanik’in en büyük meydanı Aristotelous, yeni yıl akşamı hareketli oluyor. Yılbaşı akşamını isterseniz meydanlarda isterse niz buzuku ve nefis mezeler eşliğinde tavernalarda kutlayabilirsiniz.



Varna

Bulgaristan’ın Karadeniz kıyısındaki kentlerden olan Varna, her yıl yaz tatili için kente akın eden konuklar nedeniyle ülkenin yazlık başkenti olarak anılıyor. Ancak yılbaşı kent ara verdiği eğlencesine hızla geri dönüyor. Varna kent merkezi geniş caddeler ve bu caddelerin her iki yanına yerleşmiş kafeler ve restoranlarla yılbaşına hazırlanıyor. Eğlence mekanları yılbaşı gecesine özel eğlenceler düzenlerken oteller de paket programlar hazırlıyor.



Palandöken

Erzurum’un otantik atmosferi içinde yükselen Palandöken, kayakseverlerin en gözde mekanlarından. Tesis sayısının gün geçtikçe arttığı merkezde oteller iddialı yılbaşı programı hazırlıyor. İdeal bir kar kalitesine sahip olan dağda, Türkiye’nin en uzun ve farklı zorluk derecelerine sahip kayak pistleri yer alıyor. Snowpark ve halfpip mevcut. Kayarken duyulan heyecan, Palandöken’in muhteşem görüntüleri ile birleştiğinde unutulmaz bir tatil gerçekleşiyor.



Dubai

Kimilerine göre çölün üzerindeki turizm ve spor merkezi; kimilerine göre de Ortadoğu’nun Venedik’i... Yılbaşını ılıman bir iklimde geçirmek isteyenler için ideal bir rota. Dünyanın en büyük havai fişek gösterileri yılbaşı akşamı Dubai’de yapılıyor. Çölün ortasındaki bu yeşil kent, farklı bir yılbaşı tatili geçirmek için düşünülebilir. Ketteki çoğu mekan yılbaşı gecesi için özel paket programlar ve eğlenceler düzenliyor.



Moskova

Yeni yıl akşamında Moskova’nın ünlü meydanı Kızıl Meydan ve Kremlin’de coşku dolu kutlamalar yapılıyor. Kremlin Sarayı’nın saat kulesi gece saat 00.00’da on iki kez çanı vurarak yeni bir yılın başladığını ilan ediyor. Kızıl Meydan’da Moskova’nın en büyü havai fişek gösterisini izleyebilirsiniz. Meydan da, buz pateni pisti de bu geceye özel açık oluyor. Gorki Parkı da gece için güzel bir seçenek. Parktaki kızak pistide bu geceye özel olarak açılıyor.

Sunay Akın ile ATATÜRK'Ü ANIYORUZ

10 KASIM, CUMARTESİ

SAAT: 15.00

Etkinliğimiz Ücretsizdir



ORGANİZASYON

Banu Noyan



BEYLİKDÜZÜ

MİGROS
AVM

Sağlıklı Yaşamın Sırlarını **Ender Saraç** Anlatıyor

4 KASIM, PAZAR
SAAT: 14.00
Zemin Katta

ÜCRETSİZ

ORGANİZASYON

Banu Noyan



BEYLİKDÜZÜ
MiGROS
AVM



Podyumlardan Makyaj Trendleri

Ünlü Makyaj Sanatçısı Luca Mannucci'nin ilham veren önerileri ile yeni makyaj trendlerini yakalayın.



Watsons'ın davetlisi olarak Türkiye'ye gelen Deborah Milano'nun dünyaca ünlü İtalyan makyaj sanatçısı Luca Mannucci, kışın uygulanabilecek makyaj trendlerini paylaştı. Bugüne dek Tina Turner ve Çinli film yıldızı Gong Li gibi birçok başarılı isme makyaj yapan ünlü makyör, önerileri ve ipuçları ile doğru bilinen yanlışları da açıkladı. Türk kadınının saç, yüz ve göz renginin tam bir sonbahar makyajına uygun bir profil olduğunu belirten Mannucci, Türk kadınlarının güzelliğini ön plana çıkarmak için daha doğal ve sofiste makyaj yapmalarını öneriyor.

Mevsimin Favorisi Metalik Göz ve Dudak Makyajı
Türk kadınının en dikkat çeken özelliklerinin gözleri ve derin bakışları olduğunu söyleyen Mannucci'ye göre 2018 kış sezonunda metalik gözler ve dudaklar ön planda oluyor. Yoğun eyeliner kullanımı ve dikkatlice şekillendirilmiş kaşlar da sezonun öne çıkan trendleri arasında yer alıyor. Türk kadınlarının yoğun makyaj uygulamalarını tercih ettiğini belirten Mannucci, tam tersi bir uygulama yapılmasını gerektiğinin altını çizerek, doğal görünümlü bir cilt makyajıyla güzelliğin ön plana çıkarılabileceği be-

lirtiyor. Mannucci'ye göre, mat bir makyaj bazı uygulandıktan sonra doğal ve ince yapılı az miktarda fondöten, fırça yerine parmaklarla dağıtılarak ciltte daha taze bir görünüm elde ediliyor.

Buğday Tenliler Nude ve Kestane Rengi Tercih Etmeli

Altın, gümüş, yeşil ve turuncu bu sonbaharın favori renkleri arasında yer alıyor. Türk kadınlarının genelde buğday tenli olduğunu belirten ünlü makyaj sanatçısı, kahve alt tonlu rujların Türk kadınlarına yakıştığını, bu nedenle sıcak nude ve kestane rengi rujların tercih edilebileceğini belirtiyor.

Türk Kadınları Mat Makyajı Seviyor

Türk kadınlarının genel olarak mat makyaj sevdiğini söyleyen Mannucci, basmakalıp görünümlerin dışına çıkmak için göz makyajlarında değişiklikten yana olmalarını tavsiye ediyor. Luca'ya göre son dönemin modası olan bronz ve gece mavisi renkleri ile göz makyajlarına farklı bir yorum getirilebiliyor. Elmacık kemiklerini ön plana çıkarmak, canlı ve sağlıklı bir görünüm elde etmek içinse açık renk allıklar tercih etmek gerekiyor. Kırpıklara bolca uygulanmış maskara ile bakışlar ön plana çıkarılırken, canlı renklerde tercih edilen bir ruj ile de cildiniz çok daha canlı ve sağlıklı görünüyor. Mücevherlerin parlaltısından ilham alan ve ışıltılı detaylar ile benzersiz bir güzellik deneyimi sunan Deborah Milano'nun yeni koleksiyonu; farklı renk seçeneklerine sahip ruj, dudak, göz kalemi ve pudradan oluşuyor.

Favori Ürünler

Makyajın Kahramanları



Dudaklarda
metalik
güzellik

Koleksiyonun dudakları metalik ve saten bir görünümle kaplayan likit formulu rujlarının dört farklı renk tonu bulunuyor. Gelişmiş mat formülü ve çok pigmentli yapısı sayesinde dudaklara derinlik katan Metallic Jewel Rujlar tek sefer kullanımlarda bile gün boyu kalıcı bir parlaklık sunuyor. E vitamini ile zenginleştirilen içeriği sayesinde de dudak bakımına yardımcı olan rujlar her tarza ve zevke uygun Copper, Red, Plum ve Magenta renk seçenekleriyle dikkat çekiyor.

Metallic Jewel'in gözlemlere ve dudaklara uygulanabilen çift kullanımlı kalemleri, gün boyu dayanıklı bir makyaj isteyenleri bekliyor. Parıltılı ve metalik yapısıyla kıskırtıcı bakışlar sunan göz ve dudak kalemleri dağılmayan yapısıyla uzun süreli bir kullanım sunuyor. Yumuşak bir dokuya sahip ucuyla da kolay sürülebilen kalemler makyajı ışıltıyla tamamlıyor.



Hem göz
hem dudak
kalemi



Kusursuz
parlaklık

Cilde doğal bir parlaklık kazandıran Metallic Jewel sıkıştırılmış pudra ise doğal ve hafif bir geçiş sağlıyor. Her cilt tonu için kullanılabilen, gümüş ve altın tonlara sahip pudralar, elmacık kemikleri ve dekolte de aydınlık bir görünüm bırakıyor.



Dramatik
etki

Deborah Milano'nun dramatik bakışlar yaratmak için tasarladığı ürünü Extra Precisione eyeliner ile kusursuz çizgilere ulaşmak artık çok daha kolay. Extra Precisione likit eyeliner; siyah renginin yanında mavi renk alternatifleriyle de göz makyajlarını renklendirmeye hazırlanıyor.

Gripten Korunmanın 10 Yolu

Ani hava değişikliklerinin yoğun olarak yaşandığı mevsimlerinde grip ve nezle gibi üst solunum yolu enfeksiyonları da artış gösteriyor. Alınan basit önlemler ve aşılar ile aslında gripten korunmak mümkün. İç Hastalıkları Uzmanı Prof. Dr. Aslı Çurgunlu gripten korunmanın yollarını anlatıyor.



Güne güzel bir kahvaltı ile başlayın: Her yeni güne düzenli yapılan bir kahvaltı ile başlamak çok önemli. Özellikle kahvaltıda kaliteli proteinlerin yer aldığı yumurta, peynir gibi besinler tabağınızda bulunmalı.

Düzenli egzersiz yapın: Hafif tempolu, haftada 4-5 kere ortalama 30 ila 45 dakika egzersiz yapmayı ihmal etmeyin ve spor yaşam tarzınız olsun.

Yeterli miktarda su tüketin: Havaların soğuması ile azalan sıvı tüketiminizi artırmayı ihmal etmeyin. Çay, kahve gibi içecekler suyun yerini tutmazlar ve hatta vücudunuzun ihtiyaç duyduğu su gereksiniminin artmasına bile neden olur. Bu sebeple, su içmek için susamayı beklemeyin. Her gün 10-12 bardak su içmeye özen gösterin ve bunu 4 mevsim alışkanlık haline getirin.

Hijyene dikkat edin: Nezle ve gribin bulaşmasını önlemede sık sık sabun ve suyla el yıkamak, enfekte materyale değdikten sonra elin ağız, burun gibi baş bölgesine götürülmesinden önce yıkanması bulaşmayı önlemede çok önemlidir.

Meyve ve sebze yemeye özen gösterin: Mevsimine göre pazara çıkan taze sebze-meyveyi yeterli miktarda ve çeşitlendirerek tüketin. Patlıcan, havuç, ıspanak, taze fasulye, kırmızıbiber, karnabahar, kereviz, portakal, nar, greyfurt, ayva, armut, elma, kivi gibi sebze ve meyveleri sofralarınızdan eksik etmeyin.

Haftada 3 kez balık tüketin: Bağışıklık sisteminiz için yeterli Omega-3 alımına özen gösterin. Omega-3 tüketimi bağışıklık sisteminizi güçlendirir. Haftada 2-3 kez balık yemek ve her gün herhangi bir ara öğünde 2 tam ceviz tüketmek sağlığa ve mutluluğa katkı sağlayacaktır. Eğer yeterli düzeyde Omega-3 alımı yoksa uzman bir hekimin önerisi ile Omega-3 takviyesi alınabilir. Protein alımı da bağışıklık sisteminizi güçlendirir. Yumurta en güçlü proteindir. Eğer doğal bulabilirsiniz haftada 3-4 gün tüketin.

Yeterli ve kaliteli uyuyun: Düzensiz ve az uyuyanların özellikle çocukların vücut direnci zayıfladığı için hastalıklara daha kolay yakalanırlar. Beyin, karaciğer, akciğerler hatta kaslarının bile sorunsuz çalışabilmesi için sıcaklığı kontrol edebilmesi ve hormonları salabilmesi gerekir. Uykusuz kalmak vücudun bunları yapmasını zorlaştırır.

Grip aşısı yaptırın: Grip aşısı yaptırmadan önce mutlaka doktorunuza danışın. Özellikle yaşlı, çocuk ve kronik hastalığı olanların grip aşısı yaptırmaları önerilir. Grip aşısı bağışıklık sisteminizi çalışmaya teşvik eder. Aşı ile vücudunuz, virüsü nasıl tanıyacağını ve nasıl virüse karşı savaşıacağını öğretir.

Gereksiz ilaç kullanımından kaçının: Antibiyotikler sadece bakteriyel enfeksiyonları tedavi eder. Gereksiz şekilde antibiyotik almak sağlığınız için tehlikeli olur ve antibiyotiğe karşı olan direncinizi yükseltir. Doktor önerisi olmadan, gereksiz antibiyotik kullanmayın.

Stresten uzak durun ya da stresi yönetmeye çalışın: Stresliken vücut stresi yok edebilmek için maddeler üretir ve dengesini şaşırır ve immün sistemde çöküş meydana gelir. Bu nedenle stres dönemlerinde hepimiz daha sık hasta oluruz.



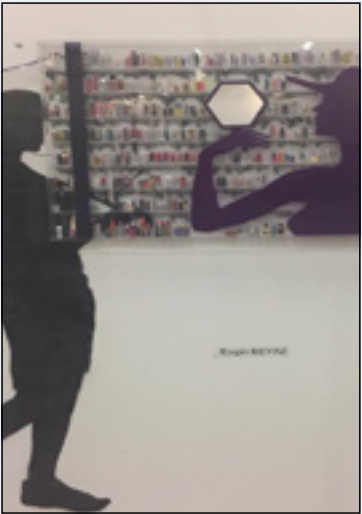


ETKİNLİK TAKVİMİ



37. ULUSLARARASI İSTANBUL KİTAP FUARI

Uluslararası İstanbul Kitap Fuarı, 10-18 Kasım 2018 tarihleri arasında TÜYAP Fuar ve Kongre Merkezi'nde okurları, yurt içi ve yurt dışından pek çok değerli yazarla buluşturacak. Kampanyalar ve gerçekleştirilecek indirimlerle kitap severlerin, kütüphaneleri için doyusya alışveriş yapabilecekleri fuarda ayrıca ünlü yazarların imza günleri, paneller, oturumlar ve farklı birçok etkinlik düzenlenecek. Fuar hafta sonları 10.00-20.00, hafta için 10.00-19.00 saatleri arasında ziyaret edilebilir.



28. İSTANBUL SANAT FUARI

28. İstanbul Sanat Fuarı, 10 - 18 Kasım tarihleri arasında TÜYAP Fuar ve Kongre Merkezi'nde gerçekleşecek. Yerli ve yabancı sanatçı inisiyatiflerinin katılımıyla düzenlenecek olan fuar "deneyim" kavramına odaklanıyor. ARTİST 2018 / İstanbul Sanat Fuarı; estetiğin, eteğin, emeğin, bilimin, bilimkurgunun, teknolojinin, tarihin ve popüler kültürün çoklu perspektifinden deneyim kavramını ele alıyor.



Kasım & Aralık Konserleri

Emel Sayın – Muzaffer İlkar Şarkıları
1 Kasım, 20.00
CRR Konser Salonu

Graou – 20 Years
2 Kasım, 21.00
Volkswagen Arena

Haluk Levent
2 Kasım, 22.00
Beyrut Performans

Duman
2 Kasım, 22.30
Dorock XL Beşiktaş

David Helfgott
9 Kasım, 21.00
Volkswagen Arena

Sertab Erener
9 Kasım, 22.30
Dorock XL Beşiktaş

Alexandre Tharaud – İstanbul Resitaleri
13 Kasım, 20.00
Sakıp Sabancı Müzesi the Seed

Doğan Canku - Flamenkovari
13 Kasım, 20.00
CRR Konser Salonu

Kurtalan Ekspres – Seyyal Taner
16 Kasım, 18.00
Bamya Rock Beylikdüzü

Ege
14 Kasım, 22.30
Dorock XL Beşiktaş

Basel Oda Orkestrası
20 Kasım, 20.30
İş Sanat Kültür Merkezi

Sons of Kemet
21 Kasım, 21.30
Salon İKSV

Kerem Görsev Vocal Jazz Project Feat. Elif Çağlar
27 Kasım, 20.30
ENKA Oditoryumu

İBB Kent Orkestrası & İlhan Şeşen
28 Kasım, 20.00
CRR Konser Salonu

Oi Va Voi
30 Kasım, 20.00
IF Performance Hall Beşiktaş

Cem Adrian
30 Kasım, 22.00
Jolly Joker Beyoğlu

Şehinşah
30 Kasım, 22.00
Salon İKSV

Nazan Öncel
1 Aralık, 20.00
IF Performance Hall Beşiktaş

Pinhani
6 Aralık, 20.00
IF Performance Hall Beşiktaş

Tsar B
7 Aralık, 22.00
Salon İKSV

Athena
15 Aralık, 22.30
Dorock XL Beşiktaş

Yasmin Levy
20 Aralık, 21.00
Volkswagen Arena

Fazıl Say – Truva Sonatı İstanbul Prömiyeri
22 Aralık, 20.30
Volkswagen Arena

Evrencan Gündüz ve Uzeyirler
27 Aralık, 20.00
IF Performance Hall Beşiktaş



Tiyatro



Bahar Noktası Opereti
2, 9 Kasım, 20.30 / 18 Kasım, 19.00
Tatava Sahne

Aşık Veysel Müzikali
12 Kasım, 20.30 / 10 Aralık, 20.30
Ataköy Yunus Emre Kültür Merkezi

Kral
13 Kasım, 20.30
Ataköy Yunus Emre Kültür Merkezi

Piraye
19 Kasım, 20.30
Ataköy Yunus Emre Kültür Merkezi

Benim Adım Feuerbach
22 Kasım, 20.30
artısahne Mecidiyeköy

Gülmeye Geldik Dünyaya
2 Aralık, 19.00
Avcılar Barış Manço Kültür Merkezi

Sergi



Merve Şendil "Dream Logic"
23 Ekim – 2 Aralık
Sanatorium

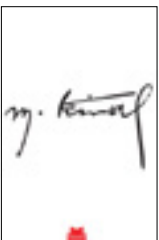
Süleyman Saim Tekcan Sergisi "Atlar, Hatlar ve Süleymanname"
24 Ekim 2018 – 7 Ocak 2019
Şerefiye Sarnıcı

"Tinsel Kuşatma / Unearthly Blockade"
2 Kasım – 22 Aralık
Kare Art Gallery

Organik Denemel Güncel Sanat Sergisi
8 Kasım – 9 Aralık
Galeri Binyıl

Emin Altan "Chaosmos"
9 Kasım – 15 Aralık
.ArtSumur

D&R ÇOK SATAN KİTAPLAR



Mustafa Kemal
Yılmaz Özdi



Göçüp Gidenler
Koleksiyoncususu
Şermin Yaşar



Vazgeçebilmek
Guy Finley



v- Japonların
Uzun ve Mutlu
Yaşam Sırrı
Hector Garcia



Üç Kız Kardeş
İclal Aydın



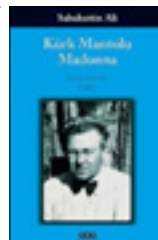
Ustalık Gerektiren
Kafaya Takmama
Sanatı
Mark Manson



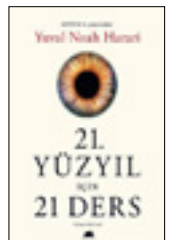
Sızı
Canan Tan



Fahrenheit 451
Ray Bradbury



Kürk Mandolu
Madonna
Sabahattin Ali



21. Yüzyıl İçin 21
Ders
Yuval Noah Harari

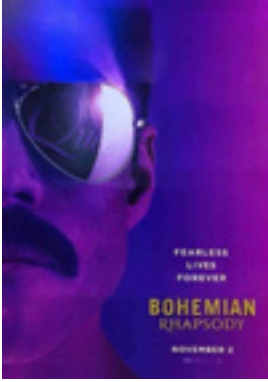
Yeni Filmler



Kasım ve Aralık'da

CINEMA pink'te

Bohemian Rhapsody



Film, klişelere meydan okuyan ve kuralları yıkarak dünyanın en sevilen sanatçılarından biri haline gelen Freddie Mercury'e bir saygı duruşu. Mercury'nin yaşamını tehdit eden hastalığı, gruptaki iç çatışma ve Live Aid konserinde yaşananlar ve daha fazlası bu filmde.

Dünya Hali



TÜ Makine Mühendisliği bölümü mezunu Serdar, geçimini animatörlük yaparak sağlamaktadır. İçine kapanık biri olan Serdar Gizem adlı genç bir kadından hoşlanmaktadır. Serdar, ev arkadaşları Batu ve Masal ile girdiği iddiayı kaybedince Gizemle tanışıp onun kalbini çalmak zorunda kalır.

Çakallarla Dans 5



Hakim karşısına geçen çakallar grubu birbirlerine 100 metre uzak kalma şartıyla tahliye olur. Bu durum ekip için hiç de kolay değildir. Bu sırada Kayınço Gökhan'ın hayatı aldığı haberle değişir. Gökhan, yıllar önce yaptığı hatayı düzeltmek için çakallardan yardım ister.

Fındıkkıran Ve Dört Diyar



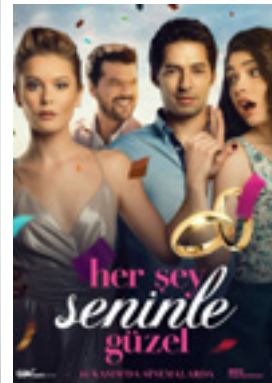
Genç Clara'nın istediği tek şey bir anahtardır. Bu eşi benzeri olmayan anahtar, vaftiz babası Drosselmeyer'in ona geleneksel parti sırasında verdiği ve hayata zamansızca veda etmiş olan annesinin paha biçilemez altın tarağını bulunduran kutunun anahtarıdır.

Overlord Operasyonu



2. Dünya Savaşı'nda, müttefik güçlerin Normandiya'ya asker çıkarması yapacağı günün arifesinde, bir grup Amerikalı paraşütçü, düşman hattının arkasında bırakılır. Fakat askerler hedeflerine yaklaşırken beklenmedik bir şeyle karşılaşılır.

Her Şey Seninle Güzel



Deniz başarılı bir kariyere sahip olan genç bir kadındır. Eski sevgilisi Emre ile yollarını ayırsa da genç adam Deniz için her zaman hayatının aşkı olarak kalır. Deniz, bir türlü unutmayı başaramadığı Emre'yi gerçekten kaybedeceğini anlayınca soluğu İzmir'de alır.

Hedefim Sensin



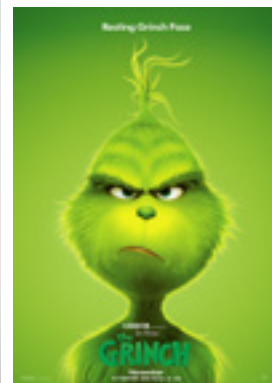
Hedefim Sensin, çiğ köfte satarak geçimini sağlayan Zeke-riya Taştan'ın hikayesini konu ediyor. Yönetmen koltuğunda "Kocan Kadar Konuş", "Görümce", "Arif v 216" gibi filmlere imza atan Kıvanç Barudü'nün oturduğu filmin başrolünü Ata Demire üstleniyor.

Grindelwald'ın Suçları



Karanlık büyücü Gellert Grindelwald, Newt Scamander'ın da yardımıyla Amerika Birleşik Devletleri Sihir Kongresi (MACUSA) tarafından yakalanır. Ancak kaçmayı başaran büyücü, kendine, gerçek niyetinden habersiz olan müritler toplamaya başlar.

Grinç



Who köyünden ayrılarak dağın başında, kimsenin yaklaşmaya cesaret edemediği mağarasında yaşayan Grinç'in kabusu Who halkının yıl sonu başlayan coşkusudur. Grinç coşkuyu yok etmek için, Noel Baba kılığına girerek yılbaşını çalmaya karar verir.

Bizi Hatırla



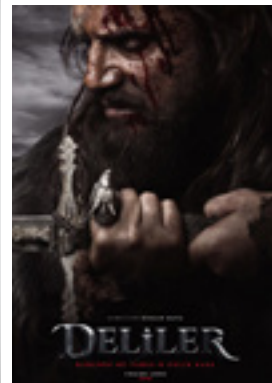
Çalışkan bir adam olan Kaan, yıllarca çalışmış ve sonunda istediği mevkiye gelmeyi başarmıştır. Bu stresli yoğunluk içindeyken, bir sahil şehrinde yaşayan yaşlı babası Eşref'i biraz ihmal etmiştir. Bu durum, babasının geçirdiği bir rahatsızlık sonrasında değişir.

Robin Hood



Filmde, Robin Hood'un Haçlı Seferleri'nden dönüşünün sonrası ele alınıyor. Hood, dönüşüyle birlikte kötülük dolu bir Sherwood Ormanı ile karşı karşıya kalır. Bir dizi kanun kaçağı ile ortaklık kuran Hood, Sherwood'u kötülüklerden temizlemeye çalışır.

Deliler



Fatih Sultan Mehmet'in gönderdiği Osmanlı elçisi Romanya Prensi Vlad tarafından infaz edilmiştir. Yaşanan olay karşısında Sultan Mehmet, Vlad'ı öldürmesi için ferman verir. Görev için Deliler Birliği Kuman'la birlikte Edirne'den Targovişte'ye gider.



Didem Zeynep Salim

Yaş: 38

Öğretmen



19 yıldır Beylikdüzü Migros AVM'ye geliyorum.

Burada en sık **5M Migros, LC Waikiki ve Boyner'e** uğrırım.

Beylikdüzü Migros AVM'de zaman geçirmenin en güzel yanı; **İsteklerimin hepsinin karşılanması.**

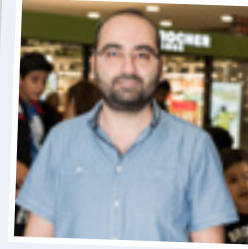
Alışveriş yapmayı seviyorum; **Yeni şeyler almayı seviyorum.**

Yemek katında en çok **Lunch Box ve Ayvalık Tadım'a** uğrırım.

Bilal Nergiz

Yaş: 34

Akademisyen



10 yıldır Beylikdüzü Migros AVM'ye geliyorum.

Burada en sık **5M Migros, Joker, Toyzz Shop, Lc Waikiki, Koton ve D&R'a** uğrırım.

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

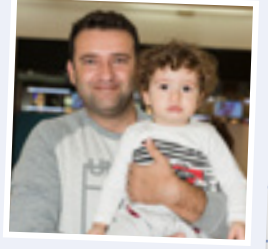
Alışveriş yapmayı seviyorum; **Keyifli vakit geçiriyorum.**

Yemek katında en çok **Tavuk Dünyası'na** uğrırım.

Gökhan Sağlam

Yaş: 31

Satış Temsilcisi



6 yıldır Beylikdüzü Migros AVM'ye geliyorum.

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

Beylikdüzü Migros AVM'de zaman geçirmenin en güzel yanı; **Evimize yakın ve ferah.**

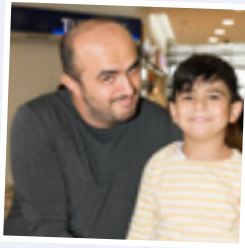
Alışveriş yapmayı seviyorum; **Yeni şeyler alınca mutlu oluyorum.**

Yemek katında en çok **İkbal ve Pidem'e** uğrırım.

Adem Çeven

Yaş: 37

Uçak Teknisyeni



3 yıldır Beylikdüzü Migros AVM'ye geliyorum.

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

Beylikdüzü Migros AVM'de zaman geçirmenin en güzel yanı; **Daha ferah olduğu için.**

Alışveriş yapmayı seviyorum; **Stres atıyorum.**

Yemek katında en çok **KFC, Tavuk Dünyası ve İkbal'e** uğrırım.

Türker Tunay

Yaş: 40

Öğretmen



8 yıldır Beylikdüzü Migros AVM'ye geliyorum.

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

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

Alışveriş yapmayı seviyorum; **İhtiyaçlarımı karşılıyorum.**

Yemek katında en çok **Pidem'e** uğrırım.

Neusim Güler

Yaş: 34

Şantiye Şefi



10 yıldır Beylikdüzü Migros AVM'ye geliyorum.

Burada en çok **Elit Oyuncak, Toyzz Shop ve 5M Migros'a** uğrırım.

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

Alışveriş yapmayı seviyorum; **İhtiyaçlarımı gideriyorum.**

Yemek katında en çok **İkbal ve Ziyafe'ye** uğrırım.

Bu Öneriler Zihin Açıyor!

Yeterli ve dengeli beslenmek çocukların sağlıklı büyüme ile gelişimlerinin yanı sıra okul başarıları için de çok önemli. Peki çocukların hem sağlıkları hem okul başarıları için dikkat etmeleri gereken beslenme alışkanlıkları neler?

Beslenme ve Diyet Uzmanı Evrim Demirel okul başarısını artıran ve zihni açan besinleri anlattı.

Kahvaltı Yapmadan Olmaz

İlkokul çağındaki çocuklarda en önemli öğün kahvaltıdır. Çünkü vücudun gereksinim duyduğu en önemli besin kaynakları bu öğünde karşılanıyor. Düzenli ve dengeli bir kahvaltı büyümeyi destekleyen yeterli kalorisine ve hastalıkları önleyen çeşitli vitamin ile minerallerin alımını sağlıyor. Süt, yumurta, peynir, domates, salatalık ve tam buğday ekmeğinden oluşan bir kahvaltı yeterli vitamin ve mineral almasını sağlayacaktır. Değişik bir kahvaltı alternatifi olarak süt veya yoğurt içine yulaf ezmesi gibi kahvaltılık tahıllardan da yararlanabilirsiniz.

Her Öğünde 4 Temel Besin Grubu

Çocuğunuzun yeterli ve dengeli beslenebilmesi için gün içinde protein, karbonhidrat, yağlar ve minerallerden oluşan bir beslenme programı oluşturun. Bunun için de beslenme listenizde süt ve ürünleri, et ve et ürünleri (kırmızı et, tavuk, balık) sebze ve meyveler, kuru baklagiller ile tahıl grubuna yer verin.

Boş Enerjilere Dikkat

Kahvaltıda veya ara öğünlerde hamur işleri gibi karbonhidrat ve yağdan yüksek besinlerden uzak durun. Bu tür gıdaların besin değerleri olmadıkları gibi, yüksek kalorili olmaları nedeniyle çocuğunuzun kilo almasına da yol açar. Bunun yanı sıra çocuklar için çok önemli olan

kalsiyum ve protein içermedikleri için dikkat dağınıklığı ile derste uyuklamaya da neden olabilir. Karbonhidrattan yüksek besinler tüketiminden sonraki öğünlerde daha hızlı acıkma ve daha fazla yeme isteğine de yol açabilir.

Her Gün 1 Adet Yumurta

Özellikle büyüme ve gelişmede çok önemli rol oynayan proteinli besinleri almasına dikkat edin. Örneğin önemli bir protein kaynağı olan yumurta çocuğunuzun zihnini açarak derslerinde daha başarılı olmasını sağlıyor. Yumurta aynı zamanda büyüme ve gelişmede oldukça etkin olan demir açısından da çok zengin bir besin. Alerjisi yoksa her gün veya gün aşırı 1 adet yumurta yemesini sağlayın.

Süt ve Süt Ürünleri Şart!

Kalsiyum kemik ve dişlerin yeterince güçlü olması, kemiklerin uzaması, kas

ve sinir sisteminin gelişmesi için çok önemli. Bunun yanı sıra güçlü bir bağışıklık sistemi için de ayrı bir önem taşıyor. Bu nedenle çocuğunuzun her gün kalsiyumdan zengin olan süt ve süt ürünlerini tüketmesi çok önemli. Örneğin, günde 1 su bardağı süt + 1 kase yoğurt + 1 dilim peynir yeterli kalsiyum almasını sağlayacaktır.

Ceviz ve Fındık Önemli

Ceviz ve fındık gibi yemişler de içerdikleri elzem yağ asitleri sayesinde çocuğunuzun okul hayatındaki başarısını ve enerjisini artırmaya yardımcı oluyor. Bu besinler kan şekerini düzenlemesinin yanı sıra çocuğunuzun zihin gelişimine katkıda bulunuyor. Ancak kalori değerleri yüksek olduğu için porsiyon kontrolü yapmanız çok önemli. Örneğin 2-3 adet ceviz veya 10-15 adet badem yemesi yeterli gelecektir.

Ekmeğin Tam Tahıllı Olmalı

Çocuğunuza beyaz ekmeği yedirmeye dikkat edin. Çünkü glikemik indeksi yüksek olan beyaz ekmeğin şekerinin hızla yükselmesine, bunun sonucunda da çocuğunuzun derste uyumasına sebep olabiliyor. Hızla yükselen kan şekeri daha sonrasında hızla düşerek tekrar acıkmayı da tetikliyor. Tam buğday veya bol tahıllı ekmekler posa (lif) yönünden de zengin oldukları için midede daha fazla hacim kaplayarak tok tutarlar ve bağırsak hareketlerinin düzenli çalışmasına da yardımcı olurlar.

Sağlıklı Ara Öğünler Hazırlayın

Akşam gereğinden fazla yemek yemesini önlemek için sağlıklı ara öğünler hazırlayın. Örneğin kuru yemiş, kuru meyve, hurma ya da pekmezdən hazırladığınız kek, kuru veya yaş meyve, yoğurt, taze sıkılmış meyve suları, küçük sandviçler gibi. Ara öğünlerde bunlar yerine ayran veya komposto gibi içecekleri tercih edin.

Yemek Listesini Kontrol Edin

Öğle ve akşam yemeğinde her besin grubunun mutlaka olması gerekiyor. Gelişme çağındaki çocukların enerji ihtiyaçları büyük. Bu nedenle gün aşırı makarna ve pilav gibi yiyecekleri yemesinde herhangi bir sakınca bulunmuyor. Çocuğunuzun yeterli ve dengeli bir şekilde yemek alıp almadığını anlayabilmek için okuldaki aylık yemek listesini gözden geçirin. Öğlen yemeği verilmiyorsa beslenme çantasını da gerekli besin grubundaki besinlerden seçerek hazırlayabilirsiniz.



ASTROLOJİ

Beylikdüzü Migros AVM ziyaretçilerine özel Kasım - Aralık 2018 burç yorumları.

Hande Kazanova

info@handekazanova.com
www.handekazanova.com

Koç

(21 Mart-20 Nisan)



07 Kasım'daki yeniay, ortak parasal işlerinizde karar verme aşamasındaysanız yeni adımlar ve kararlarla sizi destekleyecek. Bu dönemde gelen teklifleri enine boyuna değerlendirmeden karar vermeyin. 16 Kasım itibarıyla enerjinizde düşüşler görülebilir. Bu dönemde sağlığınıza ihmal etmeyin. Kendinize iyi bakmanız gereken günlerden geçeceksiniz. 07 Aralık'ta oluşan yeniay, güzel adımları, gelecek fırsatlarını, eğitim hayatınızdaki önemli kararları karşınıza getirebilir. Ama karar vermekte acele etmeyin. Güzel başlangıçlar da yine bugünlerde söz konusu olacak. Uzun zamandır harcadığınız emeklerin, çabaların karşılığını alacaksınız. 22 Aralık'ta oluşan dolunay, aile hayatınızda sizi hassas kılabilir.

Boğa

(21 Nisan-21 Mayıs)



Kasım ayında her türlü ilişki önem kazanıyor. Aile, arkadaş ve özel ilişkilerinize daha fazla zaman ayırmanız gerekecek. 07 Kasım'da oluşan yeniay özel hayatınızda vereceğiniz kararları hızlandırabilir ama Venüs'ün hâlâ gerilediğini unutmayın. 23 Kasım'da oluşan dolunayda elinize bir miktar para geçebilir. Bu uzun zamandır beklediğiniz bir alacağınız da olabilir ya da hiç beklemediğiniz bir yerden de gelebilir. 13 Aralık'ta kafanız para işlerinle meşgul olacak ve siz bu konularla daha fazla ilgileneceksiniz. 22 Aralık'ta oluşan dolunay, seyahatlerinizi hızlandırabilir. Yeni yerler keşfetmek, yeni insanlarla tanışmak isteyeceksiniz. Yabancılarla yapılacak olan işlerinizde önemli sonuçlarla karşılaşabilirsiniz.

İkizler

(22 Mayıs-21 Haziran)



08 Kasım'dan itibaren bir yıl boyunca özel hayatınızda ve iş hayatınızda güzel fırsatlar karşınıza gelebilir. Kendinizi sürpriz tekliflere, ilişkilere hazırlayın. Bazıları hiç ummadığınız zamanda karşınıza çıkıp, yüzünüzü güldürecek. 17 Kasım'dan itibaren ikili ilişkilerinize, evliliğinize, ortak işlerinize gereken özeni göstermelisiniz. Bazı hassas durumlarda dengeyi koruma görevi size düşecek. 07 Aralık'ta oluşan yeniay ile beraber ilişkilerinizde almak istediğiniz kararlarınızı uygulamaya koyabilirsiniz. 06 Aralık'ta Merkür de düzelmiş bulunuyor. 13 Aralık'a kadar bekleyerek daha doğru adımlar atabilirsiniz. Bu süre boyunca kendinize zaman tanıyın, her şeyi enine boyuna düşünmeye çalışın. 22 Aralık'ta oluşan dolunayda elinize para geçirebilir.

Yengeç

(22 Haziran-22 Temmuz)



08 Kasım'dan sonra Jüpiter, sağlık alanlarınızı aydınlatacak. Sağlığınızda sıkıntı çektiğiniz konularda ferahlamalar yaşayabilirsiniz. Bazı sorunlarınızın da kendiliğinden çözüldüğünü, yoluna girdiğini göreceksiniz. 23 Kasım'da oluşan dolunay, sizi biraz zorlayabilir. İşinizle ilgili konularda önemli sonuçlarla karşılaşabilirsiniz. Ama emeklerinizin, çabalarınızın güzel sonuçlarını görmek sizi sevindirecek. Kariyerinizle ilgili önemli kararlar alabilir, sürpriz tekliflerle de karşılaşabilirsiniz. 07 Aralık'ta oluşan yeniay işinizle ve sağlığınıza ilgili konularda yeni başlangıçları ve kararlarınızı destekliyor. 13 Aralık ve sonrasında sağlığınıza gözden geçireceğiniz bir döneme gireceksiniz. 15 gün boyunca kontrollerinizi yaptırabilirsiniz.

Aslan

(23 Temmuz-23 Ağustos)



07 Kasım'daki yeniay aile ve ev hayatınızdaki olumlu gelişmeleri hızlandıracak. Bu olumlu gelişmeler uzunca bir süredir aklınızı meşgul eden sorunların da gerilemesine neden olacak ve sizi ferahlatacak. Yakın çevrenizdeki ilişkilerinizde de bir rahatlama söz konusu. Ev alım, satım, kiralama, yer değiştirme gibi konularda elinizi çabuk tutmalısınız. 16 Kasım'da ortak para işleriniz gündeme gelecek. 07 Aralık'ta oluşan yeniay yeni aşk adımlarını, keyfi, sanatsal ve kreatif alanları, sportif faaliyetleri destekliyor. Güzel teklifler, anlaşmalar sizi bekliyor. Yalnız bu alanlarda para harcamalarınıza, parasal kandırılmalara dikkat edin. 21 Aralık'ta aşkta şans ve mutluluğu yakalayabilirsiniz sevgili aslanlar. Sürpriz tekliflere hazır olun.

Başak

(24 Ağustos-23 Eylül)



09 Kasım'da daha öncede başlattığınız maddi işlerinizde güzel etkileşimler altında olacaksınız. Planladığınız alımları, atılımları yapmak için harekete geçeceksiniz. Yine de iyice düşünmeden alım satım işlerine girmeyin. 23 Kasım'da oluşan dolunay kariyerinize kendinizi vermeniz gerektiğini gösterebilir. Merak etmeyin çabalarınızın karşılığını alacaksınız. Kariyer basamaklarında sizi güzel günler bekliyor. 07 Aralık'ta ev ve aile alanlarınızda oluşan yeniayda ev, emlak ve ailevi konularda önemli kararlarınızı devreye sokabilirsiniz. 06-25 Aralık tarihleri arasında dikkatli olun. Önemli bir karar verecekseniz iyice düşünmeniz ve kendinize zaman tanımanızda fayda var. 21 Aralık'ta hayatınızın fırsatı karşınıza gelebilir.

Terazi

(24 Eylül-23 Ekim)



07 Kasım'da oluşan yeniay, parasal konularda son şansları elde etmek adına kullanılabilir. 17 Kasım'da Merkür geriliyor. Yakın çevrenizle olan iletişiminizi dikkat edin. İletişimsel işlerinizde başlangıçlardan ve önemli adımlardan kaçın. Bunun yararını daha sonraları göreceksiniz. 26, 27 ve 28 Kasım'da önceden konuşulmuş, yarım kalmış bir iş teklifi keyfinizi yerine getirecek. 02 Aralık'tan sonra para kazançlarınıza, getirilerinize, yatırımlarınıza ve harcamalarınıza kanallize olabilirsiniz. İş alanlarınızda 03-06 Aralık tarihleri arasında enerjinizi yüksek tutun, bazı hayal kırıklıkları oluşabilir. 22 Aralık'ta oluşan dolunayda kariyerinize ve iş hayatınıza yöneleceksiniz. Bu dönemde tanıdıklarınız tarafından destekleneceksiniz.

Akrep

(24 Ekim-22 Kasım)



07 Kasım'da oluşan yeniayla birlikte önemli işlerinizdeki başlangıçlarınızı devreye sokacaksınız. 08 Kasım ve sonrasında maddi konularda çok şanslı bir döneme merhaba diyebilirsiniz. Jüpiter para kazanımlarınızı arttıracak. Bu şanslı dönemi iyi değerlendirin ve ilerisi için birikim yapmaya devam edin. 23 Kasım'da oluşan dolunay, ortak parasal konularda hassas oluşumları karşınıza getirebilir. 02 Aralık'ta Venüs'ün sizin burcunuza geçmesiyle beraber ilişkileriniz gün yüzüne çıkmaya başlıyor. 07 Aralık'ta oluşan yeniay seneyi huzurla ve maddi anlamda bollukla kapatmanızı sağlayacak. Bu bolluk ve bereket kendinizi iyi hissetmenizi sağlayacak. 21 Aralık'ta güzel bir teklif alacaksınız. 2019'a mutlu ve huzurlu bir başlangıç yapacaksınız.

Yay

(23 Kasım-22 Aralık)



07 Kasım'daki yeniayda hemen harekete geçmeyin. Önemli adımlar atmayın. Henüz zamanınız gelmedi, bekleyin. 26-28 Kasım tarihleri arasında hayatın size gülümsediğini göreceksiniz. Hem özel hayatınızda, hem de kariyerinizde büyük bir teklif veya fırsat ayağınıza gelecek. 02 Aralık'tan sonra dinlenmek, kendinize ve ruhunuza daha çok vakit ayırmak isteyeceksiniz. Bu sakin dönemin sizi yenilediğini göreceksiniz. Bu zaman zarfında düşüncelerinizi toplayıp, gelecekle ilgili planlar yapabilirsiniz. 07 Aralık'ta oluşan yeniay, hayatınızla ilgili önemli adım ve kararları başlatmanız adına harika bir yeniay. Kendinize güveniniz gelecek. Ev, emlak alım satım işlerinizde, 06, 07 ve 25 Aralık tarihlerinde dikkatli olun, yanlışlar oluşabilir.

Oğlak

(23 Aralık-20 Ocak)



07 Kasım'daki yeniayda gelecek adımlarınızı hızlandırabilir, yeni ortamlar ve çevreler için kararlar alabilirsiniz. İyice düşünülmüş verilmiş kararların hayatınıza olacak güzel yansımalarını ilerde göreceksiniz. 22 Kasım'dan sonra sağlığınıza dikkat etmek, vitaminlerinizi ihmal etmemek, takviyeler yapmak yerinde olacak. Bu dönemi kendinize iyi bakarak, şımartarak geçirmeniz sizin lehinize olacak. 07 Aralık'taki yeniayda kötü alışkanlıklarınızdan kurtulmak için harekete geçebilirsiniz. Sağlığınıza gereken özeni gösterin. 16 Aralık önemli işlerin yükümlülüğü altındasınız ama bunlar keyifli sorumluluklar olacak sevgili Oğlaklar. 22 Aralık itibarıyla kendinizi göstereceğiniz bir dönem başlıyor. Kariyer basamaklarınızı hızla tırmanacaksınız.

Kova

(21 Ocak-18 Şubat)



07 Kasım'da oluşan yeniay önemli. Bu dönemde önemli kararları devreye sokabilirsiniz. 23 Kasım'dan itibaren birkaç gün boyunca aşk kapınızı çalabilir. Eğer yalnızsanız güzel ilişkilere merhaba diyebilirsiniz. Hatta hiç beklenmedik birinden güzel teklifler de almanız söz konusu olacak. 26, 27, 28 Kasım tarihlerinde çok büyük fırsatlar yakalayabilirsiniz. Organizasyonlar, davetler, aktiviteler devrede olacak. Kendinizi 02 Aralık itibarıyla Venüs kariyer alanınıza giriyor. Kendinizi göstereceğiniz bir dönem başlıyor. Sosyal çevrenizle ilgili kararlar ve hareketlenmeler 07 Aralık'ta hızlanabilir. Çok yoğun bir dönem sizi bekliyor. 22 Aralık'taki dolunay, iş, hizmet ve sağlığınıza ilgili konularda duygusal kararları karşınıza getirebilir.

Balık

(19 Şubat-20 Mart)



09, 11 ve 15 Kasım tarihleri sizin için beş yıldızlı günler. Bu günlerde şansınız aşkta ve maddi günlerde adeta parlayacak. 16 Kasım'da Venüs'ün düzelmesiyle beraber maddi konularda ve ilişkilerde rahatlayacaksınız. 23 Kasım'da oluşan dolunayda aile ve ev hayatınıza daha fazla özen göstermelisiniz. Uzun zamandır ihmal ettiğiniz konuları yapmanın tam zamanı. 07 Aralık'ta oluşan yeniayla birlikte kariyeriniz ve iş hayatınızda konuşma ve görüşmeleriniz hızlanıyor. 13 Aralık'tan sonra konuşma ve görüşmeleriniz artacak. 21 Aralık'ta çok büyük ve fırsat dolu bir iş yakalayacaksınız. Bu işle birlikte şansınızın da açıldığını göreceksiniz. Aralık ayında bolluk ve bereketi tadacaksınız sevgili balıklar.

