



## PTT'DEN ARA GÜLER KONULU ANMA PULU

Քրիստոս Յարեալ ի Մեռելոց  
Որհնեալ Է Յարութիւնն Քրիստոսի

# LUIYS

ՀՈՅՍ

YIL:11 SAYI: 269- 270 27 Mart 2024 Çarşamba

FIYATI: 10 TL



## GOMİDAS FRANSA'DA



## TÜRKİYE ERMENİ TOPLUMUNUN GELECEK PROJEKSİYONU İÇİN ANKET ÇALIŞMASI BAŞLADI



## Avrupa'nın en büyük şehrinden "yeşile kaçış": Prens Adaları



BM: KURAKLIKTAN  
EN ÇOK KADINLAR  
VE ÇOCUKLAR  
ETKİLENİYOR

Yüksek lif, vitamin  
ve mineral içeriği

*Pancar*



DİRİLİŞ BAYRAMI'NIN SİMGESİ

*Paskalya Çöreği*

Ermeni Kültürüne Genel Bakış  
Dr. Sarkis Adam Kaleme Aldı



Yazı  
Dizisi

Aarlıklı Oruç  
(Intermittent Fasting) Nedir?  
Garbis Keşişoğlu Kaleme Aldı



Ressam Rafayel (Rapayel) Manas  
Agop Egoyan Kaleme Aldı



ekonomi zincirinin

**güven halkası: ÇAĞDAŞ Faktoring**



Büyüyen Türkiye ekonomisinin güvenli nakit akışına katkı sağlamak, ekonomi zincirinin sorunsuz ve güvenli halkası olmak için deneyimli ekibimiz, genç, dinamik profesyonellerimizle çözüm üretmeye hazırız.

**Her zaman Çağdaş, her zaman güçlü!**

**Çağdaş Faktoring A.Ş.**

Büyükdere Caddesi Stad Han No: 85 Kat: 4-5 34394 Mecidiyeköy-İstanbul

[www.cagdasfactoring.com.tr](http://www.cagdasfactoring.com.tr)

**ÇAĞDAŞ**

**faktoring**

■ İkitelli Şubesi +90 (212) 504 18 80  
■ Pendik Şubesi +90 (216) 598 18 81  
■ Gebze Şubesi +90 (262) 643 18 60  
■ İzmir Şubesi +90 (232) 472 18 10  
■ Ankara Şubesi +90 (312) 395 18 91  
■ Samsun Şubesi +90 (362) 233 18 24  
■ Bursa Şubesi +90 (224) 245 18 90

■ Beylikdüzü Şubesi +90 (212) 876 18 60  
■ Gaziantep Şubesi +90 (342) 323 18 55  
■ Antalya Şubesi +90 (242) 334 18 80  
■ Dudullu Şubesi +90 (216) 540 18 60  
■ Konya Şubesi +90 (332) 502 00 48  
■ Adana Şubesi +90 (322) 458 10 87  
■ Adana Şubesi +90 (322) 458 10 87  
■ Bodrum Şubesi +90 (252) 319 08 45 - 46  
■ Kayseri Şubesi +90 (352) 221 00 60 - 220 60 10

**'Güven Faktörü'**  
**444 18 80**



**FAKTORİNG  
DERNEĞİ  
ÜYESİDİR**

CVK PARK BOSPHORUS HOTEL  
İSTANBUL

BU İHTİŞAMLI SAHNEYİ SİZ

*Taçlandırın!*

Kusursuz düğününüz için her şeyi tasarladık. Size yalnızca, sevdiklerinizle eşsiz Boğaz manzaralı Bosphorus Terrace ya da ışıklı İstanbul Balo Salonu'nda hayatınızın en mutlu anlarının tadına varmak kaldı.





**Tüm Hristiyan âleminin ve  
Hristiyan yurttaşlarımızın**

# **Paskalya Yortusu'nu kutlar;**

**bayram coşkusunun  
tüm insanlığa barış,  
sizlere ve sevdiklerinize de  
esenlik ve huzur  
getirmesini dilerim.**

*Ekrem*  
**İMAMOĞLU**  
İstanbul Büyükşehir Belediye Başkanı

  
İSTANBUL  
**BÜYÜKŞEHİR**  
BELEDİYESİ



**BELİNDİ KURAN**  
GENEL YAYIN YÖNETMENİ

Bu yıl Surp Zadig (Paskalya) Bayramı 31 Mart tarihinde her yıl olduğu gibi büyük bir coşkuyla kutlanacak. 7 hafta süren büyük oruç sonunda kutlayacağımız Surp Zadig'te ve sonrasında 40 gün boyunca birbirimize "Krisdos Haryav i Merelots" diyerek Hz. İsa'nın dirilişinin müjdesini birbirimize vereceğiz. Hristiyanlığın en eski ve en önemli bayramıdır Paskalya. Kıyam Yortusu, Diriliş Pazarı veya Diriliş Günü olarak da bilinir. Hristiyan alemi Paskalya'yı Hz. İsa'nın ölümden 3 gün sonra sonra dirildiği gün olarak kutlarız.

Antik çağlardan beri yumurtalar yeniden dirilişin sembolüdür. Mamalarımız, yalayımla birlikte boyadığımız kırmızı yumurtalarımız ne kadar özeldir. Geçmişe duyulan özlemleri bir kez daha hatırlatır bizlere. aslında geleneksel olan her şey



Քրիստոս Յարեալ ի Մեռելոց Որհնեալ է Յարութիւնն Քրիստոսի

özeldir. Gelenekselliğin devamını sağlamak da özeldir. Çünkü dijitalleşen bu çağda kültürel ve toplumsal geleneklerin devamlılığı çok önemli. İşte bu noktada da Paskalya

gibi bayramların önemi bir kez daha artıyor. Bu anlamlı gününün Ermeni toplumu başta olmak üzere insanlığa barış, huzur ve mutluluk getirmesi dileğiyle.

## GAZZE'DE YAŞANAN DRAM

**D**ünya, Gazze Şeridi'ne uçaklarla gönderilen yardımları öylece izliyor. İnsanlık dramının her geçen gün derinleştiği bu noktada Uçaklarla indirilen yardımların bir kısmının denize, bir kısmının işgal altındaki Filistin topraklarına, bir kısmının ise tehlikeli bölgelere düştüğü görülüyor. maalesef bu durumda yardımlara ulaşmak isteyen Filistinliler hayatını tehlikeye atıyor.

Gazze'ye havadan yardım gönderen tüm ülkeler daha önce de uyarıldı ancak Gazze'de uçaklardan atılan yardım paketleri yüzünden 18 Filistinli hayatını kaybetti. Dünya insanların bu durumu yaşıyor olmasına daha ne kadar sessiz kalacak? Başta çocuklar ve kadınlar olmak üzere Filistinlileri hayata bağlayan sağlık kuruluşlarını hedef alarak birçoğunu hizmet dışı bırakan İsrail ordusu, son bir haftadır Gazze'nin farklı bölgelerindeki en büyük has-



taneleri hedef aldı. Bölgede hayata tutunmaya çalışan insanların çaresizliği aslında bu savaşın ne denli çaresiz

olduğunu gösteriyor. Gazze'de insanlar çaresiz! hatırlayacağınız gibi dünya bundan aylar önce aynı şekilde Karabağ'da yaşayan Ermenilerin açlık ve çaresizliğine de göz yummuştu. Ne yazık ki, insanlar olarak aciz ve umutsuz bir döngü içinde sürükleniyoruz.

**LUYS MEDYA'DA YENİLİKLER DEVAM EDİYOR**

Luys TV'de kaçırdığınız ve izleyemediğiniz tüm programlara [www.luysmedya.com](http://www.luysmedya.com) ve [www.luys.tv](http://www.luys.tv) adreslerinden ulaşabilirsiniz.

**LUYS**  
LNU

**GAZETE LUYS**

YIL:11 SAYI: 269-270  
Poseidon Yayıncılık, Basım,  
Tanıtım ve Organizasyon

İmtiyaz Sahibi:  
Aram Kuran

Genel Yayın Yönetmeni ve  
Sorumlu Yazı İşleri Müdürü-  
Görsel Yönetmen  
Belinda Kuran

Hukuk Danışmanı:  
Gürel Hukuk Bürosu

Editör:  
Meri Kuran

Reklam ve Halkla İlişkiler  
Harutyun Kuran  
(Poseidon Reklam)  
harutyun@luys.com.tr

Fotoğraf Editörü:  
Alişirin Gültekin

Ermenice Editörü:  
Barkev Samuelian  
Vartanuş A. Çerme

Haber Merkezi:  
Zadik Gökoğlu  
Meri Kuran  
Sarven Muradyan  
Vartanuş A. Çerme  
Ayk Gülezyan  
Edgar İgityan  
Garbis Keşişoğlu  
Maral Gökdağ  
Melissa Gezeroğlu

Yazarlar:  
Dr. Sarkis Adam  
Aram Kuran  
Dyt. Ece Küçükberberyan  
Lora Demirciler Semrciyan  
Agop Egoyan  
Emman Çiçek  
Sarven Muradyan  
Vartanuş A. Çerme  
Zadik Gökoğlu

Yönetim: Poseidon Yayıncılık, Basım tanıtım ve Organizasyon  
Yeri: Adres: Bozkurt Mah. Kurtuluş Cad. Öger Apt. no:125  
Giriş Katı Şişli- İstanbul Tel: 0212 251 27 80

Baskı: Ritim Baskı Sanatları Matbaacılık Sanayi Ticaret Limited Şirketi  
Y. Dudullu Mahallesi Necip Fazıl Bulvarı Cad, Keyap Çarşısı F1 Blk  
No:44/92 Ümraniye/İstanbul. Sertifika No: 45252

# TÜRKİYE ERMENİ TOPLUMUNUN GELECEK PROJEKSİYONU İÇİN ANKET ÇALIŞMASI BAŞLADI

**T**ürkiye Ermenileri Patrikliği tarafından, Türkiye Ermeni Akademisyenler Platformu bünyesinde Ermeni toplumunun geleceğini doğru şekillendirmek ve bu konuda bilimsel çalışmalar yapmak amacıyla oluşturulan ilk komisyon "Enformasyon Grubu" oldu. Ekibin ilk projesi ise "Türkiye'deki Ermeni Toplumunun Gelecek Projeksiyonu" başlıklı araştırma çalışması başladı.



**T**ürkiye Ermeni Akademisyenler Platformu bünyesinde Ermeni toplumunun geleceğini doğru şekillendirmek ve bu konuda bilimsel çalışmalar yapmak amacıyla oluşturulan ilk komisyon "Enformasyon Grubu"nda Dr. Sevan Karabetoğlu, Dr. Selin Özkan, Dr. Meri Taksi Deveciyan, Araştırma Görevlisi Aras Yolusever ve bilişim danışmanı Ohannes Gül'den oluşan ekibin ilk projesi "Türkiye'deki Ermeni Toplumunun Gelecek Projeksiyonu"



başlıklı araştırma çalışması olacak.

Bu projedeki hedefler ise şöyle:

\* Çalışan kesimin mesleki dağılımının belirlenmesi

\* Öğrenim gören genç nüfusumuzun okullarımıza entegrasyonu

\* Bakıma ve özel eğitime ihtiyaç duyan birey sayısının netleştirilmesi

\* Toplum üyelerimizin kurumlarımıza ve sosyal dinamiklere bakış açılarının analizi

\* Tüm bu veriler ışığında eğitim, sağlık, sosyo kültürel yapı, kaynak yönetimi vb parametreleri bütünüyle ele alarak sürdürülebilir bir Ermeni toplumu için en uygun yol haritasını çizmek şeklinde özetlenebilir.

Söz konusu proje verilerin toplanması, analizi ve raporlanması süreçlerinden oluşmakta. Ayrıca anket formunda herhangi bir kişisel veri de talep edilmemektedir. Linkteki formun azami sayıda doldurulması projenin sağlayacağı faydalar açısından önem taşımaktadır.



**ERMENİ  
KOMŞULARIMIZIN,  
Paskalya Bayramı'nı  
kutlarım. Bir arada  
sağlık, huzur ve  
mutlulukla kutlanacak  
nice bayramlar  
temenni ederim.**

ŞEHİR PLANCISI

**RESUL  
EMRAH  
ŞAHAN**

ŞİŞLİ BELEDİYE BAŞKAN ADAYI



A|S|A

**Paskalya Yortunuzu En İçten  
Dileklerimizle Kutlarız**

Tersane Cad. Arap Kayyum Sk.No:23, Beyoğlu / İstanbul Tel: (0212) 238 75 63





PTT AŞ'nin  
ünlü sanatçı Ara  
Güler konulu  
anma pulu ve ilk  
gün zarfı  
tedavüle  
sunuldu.

# PTT'DEN ARA GÜLER KONULU ANMA PULU

2018 yılında yaşamını yitiren dünyaca ünlü foto muhabiri Ara Güler'in ikonik fotoğrafları anma pulu olarak bastırıldı. Beyoğlu Tarihi Postanesi'nde satışa sunulan pullar için koleksiyonerler heyecanlıydı.

Türkiye'de kültür ve sanat alanında uzun soluklu çok sayıda sosyal sorumluluk platformu ve projesinin destekçisi olan Doğu Grubu'nun, Ara Güler ile iş birliği sonucu 2016 yılında hayata geçirdiği Ara Güler Müzesi'nin T.C. Posta ve Telgraf Teşkilatı (PTT) ile iş birliği sonucu tedavüle sunulan bedelli anma pulu ile söz konusu pula ait bedelli ilkgün zarfı abone sayısı kadar PTT İşyerlerinde ve T.C. Posta ve Telgraf Teşkilatı (PTT)'ne ait [www.filateli.gov.tr](http://www.filateli.gov.tr) web adresinde satışa sunuldu.

Seri numaralı anma pulları yalnızca, "Hayalimdeki İstanbul-Ara Güler" adlı Ara Güler'in İstanbul fotoğraflarından oluşan ve sınırlı sayıda üretilen pul portföyü içerisinde satın alınabilir. Portföy ve ilkgün zarfı Bomontiada'daki Ara Güler Müzesi ve Galataport İstanbul'daki Ara Güler Müzesi Dükkan'da da satılacak.

Söz konusu filatelik ürünlerin satışı ile Ara Güler'in uzun yıllar yazıhane olarak kullandığı, şimdiki adı ile "Ara Güler Sokağı"ndaki Güler Apartmanı'ndan birkaç adım uzaklıktaki Tarihi Beyoğlu Postanesi'nde "Ara GÜLER 14.03.2024 İSTANBUL" ibareli ilkgün damgası kullanıldı.

**Ara GÜLER**

Foto muhabirliği ve fotoğraf sanatının ulusal ve uluslararası alanda ün kazanmış en önemli temsilcisi olan Ara Güler, 1928 yılında İstanbul'da doğdu. 1951 yılında Getronagan Ermeni Lisesi'nden mezun oldu. Lise eğitiminin ardından İstanbul Üniversitesi İktisat Fakültesi'ne devam etti. Ancak foto muhabiri olmaya karar vermesi nedeniyle üniversiteyi yarıda bırakıp askerlik hizmetini yerine getirdi.

Gazetecilik yaşamına 1950'de Yeni İstanbul gazetesinde başlayarak, Devir, Resimli Hayat ve Hayat gibi dönemin önemli dergilerinde çalıştı. 1956'da Time ve Life, 1958'de Paris Match ve Stern dergilerinin foto muhabirliği görevini üstlendi. Aynı dönemlerde Magnum Photos, Ara Güler'in fotoğraflarının uluslararası dağıtımına başladı. Nuh'un Gemisi röportajını yaptı ve bu fotoğraflar Magnum Photos tarafından 100'ün üzerinde yayına da girdi. Yine bu yıllarda Nemrut Dağı röportajını yaptı ve tüm dünya Nemrut Dağı'nın onur fotoğrafları ile tanıştı. Bir diğer önemli röportajı Aphrodisias sayesinde unutulmuş bu antik kentin yeniden keşfedilmesini ve dünyaca tanınmasını sağlayarak bu bölgeye bilimsel çalışmaların başlamasına vesile oldu. 1961'de İngiltere'de yayımlanan British Journal of Photography Yearbook, onu dünyanın en iyi yedi fotoğrafçısından biri olarak tanımladı. Aynı yıl Amerikan Dergi Fotoğrafçıları Derneği'ne (ASMP) kabul edildi ve bu kuruluşun Türkiye'den tek üyesi oldu. 1962 yılında Leica dergisi onu "Master of Leica" başlığıyla duyurdu ve fotoğraf dünyasının o dönemki en önemli yayımlarından biri olan Camera dergisinde geniş bir portfolyosu yayımlandı. Sanat, sanat tarihi, arkeoloji ve mimari konularındaki fotoğrafları Time, Life, Horizon, Newsweek ve Skira Yayınevi tarafından yayımlanmıştı.

2002 yılında Fransız hükümeti tarafından "Légion d'honneur, Officier des Arts et des Lettres", 2009 yılında Paris Belediyesi tarafından "La Médaille de la Ville de Paris" unvanları verildi. 2005 yılında Türkiye Cumhuriyeti Cumhurbaşkanlığı Kültür Sanat Büyük Ödülü, 2008 yılında Türkiye Cumhuriyeti Kültür ve Turizm Bakanlığı Kültür Sanat Hizmet Ödülü, 2009 yılında Türkiye Büyük Millet Meclisi Üstün Hizmet Ödülü, 2009 yılında ABD'de Lucie Awards Yaşam Boyu Onur Ödülü ve 2011 yılında Türkiye Cumhuriyeti Kültür ve Turizm Bakanlığı Kültür Sanat Büyük Ödülü'ne layık görüldü. 2004 yılında Yıldız Teknik Üniversitesi'nden, 2013 yılında Mimar Sinan Güzel Sanatlar Üniversitesi'nden, 2014 yılında da Boğaziçi Üniversitesi'nden "Fahri Doktor" unvanı aldı. 2016 yılında Doğu Grubu ile yaptığı olduğu iş birliği çerçevesinde Ara Güler Arşiv ve Araştırma Merkezi kuruldu. 90'ıncı yaş günü olan 16 Ağustos 2018'de ise Ara Güler Müzesi kendisinin de katılımıyla kapılarını ziyaretçilere açtı. Ara Güler, 17 Ekim 2018'de 90 yaşında İstanbul'da hayata gözlerini yumdu.

PTT AŞ tarafından Ara Güler fotoğraflarına yer verilerek hazırlanan "Ara GÜLER" konulu 2 (iki) adet anma pulu, ilkgün zarfı ile 2 (iki) adet, 1'den 3.500'e kadar seri numaralı anma pulu 14.03.2024 tarihinde tedavüle sunulmuştur.

# Paskalya Bayramınız



Paskalya, yeniden doğuşun, umudun ve bereketin sembolüdür. Bu özel gün, yaşamın taze bir başlangıcını müjdeliyor. Birbirimize destek olmak, sevgiyi paylaşmak ve bir arada olmak, Paskalya'nın ruhunu en güzel şekilde yansıtır. Bizler, tarih boyunca farklı inançlara ve kültürlere saygıyı temel alan, farklılıkları bir zenginlik olarak gören köklü bir medeniyetin mensuplarıyız.

Farklı inanç ve kültürlere saygıyı daima koruyarak, birlikte barış içinde yaşamak için kararlıyız. Bu güzel coğrafyada bir arada huzur ve mutluluk içinde yaşamamızın keyfini sürdürmeye devam edeceğiz.

Paskalya Bayramı'nın getirdiği huzur, sevgi ve neşeyle dolu bir gün geçirmenizi diler, tüm Hristiyan vatandaşlarımızın Paskalya Bayramı'nı en içten dileklerle kutlarım.

Sevgi ve saygılarımla,



**Uğur Sina Şen**

Adalar Belediye Başkan Adayı



# GOMİDAS FRANSA'DA

Kasım 2020'de İKSV Tiyatro Festivali kapsamında Türkçe ve Fransızca prömiyerini yapan Gomidas, 100. oyununa yaklaşırken Mart ayında Paris ve Nice şehirlerinde sahne aldı.

|| Gomidas" oyunu, Paris ve Nice turneleri kapsamında ik olarak 22 Mart Cuma Nice şehrinde Complexe Barsamian'da sahnelendi. Gomidas, 23 Mart Cumartesi akşamı ise Paris Théâtre du Gymnase Marie Bell'de Paris'li tiyatroseverlerle buluştu.

Ahmet Sami Özbudak'ın yazıp yönettiği, süpervizörlüğü ve yapımcılığını Ersin Umut Güler'in üstlendiği oyunda Fehmi Karaarslan Gomidas karakterine hayat veriyor ve Hagop Mamigonyan şefliğindeki Lusavoriç Korusu karaktere eşlik ederek Gomidas Vartabed eserlerini seslendiriyor.

Öte yandan Hagop Mamigonyan şefliğindeki Lusavoriç Korusu Paris'te Église Sainte Croix de Varak Kilisesi'nde Dzağgazart ayinine iştirak etti.



**Paskalya Yortunuzu En İçten  
Dileklerimizle Kutlarız**

**«Շնորհակալոր  
Ս. Չատիրկ»**

*Aret & Manik  
Շերգանյան*



PASKALYA BAYRAMINIZ



KUTLU OLSUN



# Քրիստոս Յարեալ ի Մեռելոց Որհնեալ Է Յարութիւնն Քրիստոսի



Bu yıl Surp Zadig (Paskalya) Bayramı 31 Mart tarihinde her yıl olduğu gibi büyük bir coşkuyla kutlanacak. 7 hafta süren büyük oruç sonunda kutlayacağımız Surp Zadig'te ve sonrasındaki 40 gün boyunca birbirimize "Krisdos Haryav i Merelots" diyerek Hz. İsa'nın dirilişinin müjdesini birbirimize vereceğiz.

**H**z. İsa çarmıha gerildiğinde yaralarından akan kanlardan bir damla yere düşer ve Paskalya yumurtasını oluşturur. Annesi Hz. Meryem dua ederek ve ağlayarak yanında durmaktadır. Hz. Meryem'in gözyaşları bu kırmızı yumurtaya damlayarak ince desenler oluşturur. Bunu diğer yumurtalar izler. Hz. Meryem bütün yumurtaları bir mendile toplayarak, oğlunun cenazesi için izin almak üzere Pontius Pilate'e doğru yola çıkar. Yol boyunca rastladığı her çocuğa barış içinde bir yaşam sürmelerini öğütleyerek bir yumurta verir. Pilate'in sarayına vardığında Meryem bayılır ve mendilindeki yumurtalar yuvarlanarak dünyanın her yerine dağılır.

O günden beri dünyanın her yerinde insanlar Paskalya zamanı yumurtaları süsleyerek sevgi ve barış simgesi olarak birbirlerine verirler. Bu dualar, yumurtanın verileceği kişiye mutluluk, neşe ve iyi şans getirmesi ve onu kötülüklerden koruması adına yapılır.

## SOFRALARINIZA RENK AÇIN

Bayram sofraları her zaman neşelidir ve renklidir. Tüm aile ve akrabaların bir araya geldiği bayram sofraları belki de dünyadaki en özel zamanları kapsar. Bu özel zamanları daha anlamlı kılmak için sofralarımızda yer alan objelere alternatifler eklemek için idealdir.



Paskalya Bayramı'nda dirilişi ve sevgiyi ve barışı simgeleyen renkli yumurtaların yanına çiçekler, şaşkın ama aynı zamanda sevimli tavşan objeleri, şekerlemeler, yumurtalı sepetler gibi birbirinden coşkulu objeler de eklemek mümkün aslında.

## PEÇETELRİNİZE ANLAM KATIN

Her özel günde ve bayramda annelerimizin özenerek hazırladığı bez peçeteleri es geçemeyiz. İster bayramın adına özgü özel katlamalarla hazırlansın, ister kese şeklinde süslensin, peçetesi olmayan bir masa düşü-

nülemez. Yine Paskalya sofralarınızı özel kılmak için kullanacağınız peçetelerinize taze çiçeklerle destekleyebilir, tabaklarınızın renklerine uygun desenli peçeteleri de kullanabilirsiniz.



## VAZGEÇEMEDİĞİMİZ ÇİKOLATALAR

Tavşan çikolatalar artık Paskalya Bayramı'nın vazgeçilmezleri arasında. Çocukların en sevdiği lezzetlerden biri olan bu eşsiz tat, günün anlamına uygun figürlerle süslendiğinde ya da sunulduğunda görüntüsü bile yeterli oluyor.



## MUMLARI MASANIZDAN EKSIK ETMEYİN

Mumlar her zaman ışığı simgeler... Dileklerimiz yolunu aydınlatmak için yakılırlar... Bayramlarımızda sofralarımızı süsleyen renkli mumlar ise güne özel şekilleriyle daha da anlam katarlar.



## DIRİLİŞ BAYRAMI'NIN SİMGESİ PASKALYA ÇÖREĞİ

Hiç kuşkusuz Surp Zadig'in (Paskalya), en özel lezzeti Paskalya çöreğidir. Hele kokusu evlerimizi doldururken, kahvelerimizin yanında ikram etmek de ayrı bir güzellik katar bu lezzete... Bir Hıristiyan geleneği olan Paskalya çöreğini artık hemen hemen tüm pastanelerde bulmak mümkün. Çöreğe kıvamını veren sakız ve mahlebin birleşme-

siyle tam anlamıyla bir sanat eseri gibi duran Paskalya çöreği, keskin kokusuyla bayramın gelişini müjdelir. Her yıl tüm özelliği ve yalınlığıyla bayram sofralarımızın önde gelen lezzeti Paskalya çöreğinin yapılması, yeniden diriliş bayramı olması ve yumurtanın ise çok eski zamanlardan bu yana doğumu temsil etmesiyle ilgilidir.

### YAPILIŞI

Ilık sütün içerisine kuru mayaları ilave edip güzelce eritelim. Un hariç, diğer bütün malzemeleri yoğurma kabına alıp, iyice karıştıralım. Karıştırdığımız malzemelerin içerisine mayalı sütü de ilave edip tekrar karıştıralım.

Unu azar azar ilave ederek, elimize yapışmayacak, kulak memesi yumuşaklığında hamur yoğuralım. Yoğurduğumuz hamurun üzerine nemli bir bez örtelim ve sıcak bir ortamda 1-2 saat mayalandıralım.

Mayalanan hamuru önce ikiye bölelim, sonra böldüğümüz parçalardan bir tanesini üç eşit parçaya ayıralım.

m Üç parçaya da elimizle uzun bir çubuk şekli verelim.

m Hamurların uç noktalarını birleştirelim ve saç örgüsü şeklinde örerek, paskalya çöreğine şekil verelim.

m Sonra hamurun diğer yarısını da üç

eşit parçaya bölelim ve yine üç parçaya uzun çubuk şekli verip örgü şeklinde örerek paskalya çöreği şeklini verelim.

Toplamda 2 adet paskalya çöreğimizi olacak. Fakat boyutları biraz büyük olacağı için sayısı sorun olmaz.

Paskalya çöreklerimizi, yağladığımız veya yağlı kağıt serdiğimiz fırın tepsisine alalım ve 30 dakika daha fırının dışında sıcak bir ortamda mayalandıralım.

Yarım saat sonunda, paskalya çöreklerinin üzerine, ayırdığımız yumurta sarısını fırçayla sürelim.

İsterseniz üzerilerine susam serpebilirsiniz.

180 dereceye ayarladığımız önceden ısınmış fırında üstleri kızarana kadar pişirelim.

Paskalya çörekleri soğuduğunda dilimleyerek servis yapabiliriz.

## MALZEMELER

- 1 su bardağı sıvı yağ,
- 1 su bardağı ılık süt,
- 3 adet yumurta (1 tanesinin sarısını üstü için ayırıyoruz),
- 6 yemek kaşığı toz şeker,
- 1 tatlı kaşığı tuz,
- 2 adet instant kuru hamur mayası (10 gr. lık paket),
- 1 yemek kaşığı mahlep,
- aldığı kadar un. (hamura yavaş yavaş ilave edeceğiz)

«Ես եմ լոյսը աշխարհի»  
Յովհ. 8,12

ՏԻՐՈՋ հրաշափառ Սուրբ ՅԱՐՈՒԹԵԱՆ տօնին առթիւ մաղթանքն  
Է մեր,որ ապրիք սրբութեամբ,աստուածապաշտութեամբ, արդարութեամբ եւ  
զգաստութեամբ, հասնելու համար Յարութեան Լոյսին ու անվերջ Կեանքին:  
Իսթանպուլ,Ս.Չատիկ 2024

Բանկալթիի Միհրարեան Վանատան ու Վարժարանի Հայրեր  
Մատակարար Մարմին եւ Տնօրէնութիւններ







**LIONESSE®**  
**Paskalya**  
**BAYRAMI'NIZI**  
**KUTLAR**



## YAZI DİZİSİ



# ERMENİ KÜLTÜRÜNE GENEL BİR BAKIŞ



**T**oplumların kendilerine özgü olan ve gelecek nesillere aktardıkları maddi veya manevi her şeydir kültür. İnsana ilişkin bir kavram olarak kültür, tarih içerisinde yaratılan bir anlam ve önem taşıyan sistemdir. Diğer bir deyişle bir grup insanın bireysel ve toplu yaşamlarını anlamada, düzenlemede ve yapılandırma kullandıkları inançlar ve adetler sistemidir.

Sosyolojik olarak kültür, ortak değerlere sahip olduğumuz bize yakın insan veya insanlardan öğrendiğimiz toplumsal mirastır. Kültür

ՏՕԲԹ . ՍՍ.ԲԳԻՍ Ա.ՍՍ.Ա

rün oluşmasında iki süreç vardır; birinci süreçte insan pasif ve alıcı konumdadır. Doğayla kurulan öncül ilişkide, yani ihtiyaçları doğrultusunda edindiği bilgi, dili, davranışları ve maddi üretim ve tüketim aletleri kültürün yaratılmasında birinci aşama olarak karşımıza çıkar. İkinci aşamada ise insan alıcı konumdan çıkar ve üretmeye başlar; yani yaşadığı çevreye etkin ve aktif bir güç olarak katılır. Bu süreç, zamanla hızla gelişir, yaratıcılık gücü kazanır. Kültür birikimle birlikte ivmesi artan bir toplumsal yapı bileşenidir. Giderek her nesil

miras aldığı kültüre maddi ve manevi bir katkı yapar ve onu kendinden sonrakilere miras bırakır. Kültür, milletlerin ve toplulukların tarihsel, toplumsal gelişme süreci içinde yaratıkları ve bunları nesillere aktardıkları maddi ve manevi tüm değerlerinin bütünüdür. Bu bağlamda ,aidiyet duygusuna sahibi herbireyin, ait olduğu topluluğun veya milletin "Milli Kültür"üne karşı ilgi duyması ve sahip çıkması beklenir.

Bu görüşten yola çıkarak; "Ermeni Kültürü"üne eski dönemlerden günümüze kadar olan zaman dilimleri içinde topluca genel bir bakış yararlı olacaktır.

# ERMENİ KÜLTÜRÜ VE GELİŞİMİ

Ermeni kültürü; siyasi, sosyal açıdan sınırlı ve karmaşık koşullar altında doğdu. Ermeni halkı, çağın çok zor dönemlerinden geçmesine ve farklı yönetim ve etkiler altında kalmasına rağmen kendi öz kültürünün ayırt edici özelliklerini koruyabilmiştir. Kendi kültürlerini özenle koruyan ve zenginleştiren Ermeni

halkı, dünya halklarının ortak kültürel hazinelerine değerli katkılarda bulunmuştur.

Ermeni kültürü, Ermeni kimliğini yalnızca anavatanda değil, tarihsel koşullar nedeniyle yüzyıllar boyunca Ermenileri birleştiren diasporada da Ermeni kimliği koruyan en önemli unsur olmuştur.

Bu bağlamda gelin birlikte Anadolu'nun kadim halklarından Ermenilerin kültürüne, "Eski Çağ Ermeni Kültürü", "Hıristiyanlık Öncesi Ermeni Kültürü", "Erken Ortaçağ Ermeni Kültürü", "Yeni Çağ Ermeni Kültürü" ve "Yakın Zaman Ermeni Kültürü" başlıkları altında genel bir göz atalım ve bilgilerimizi tazeleyelim.

## ESKİ ÇAĞ<sup>(1)</sup> ERMENİ KÜLTÜRÜ

Ermeni kültürünün kuruluşu, eski çağda kabile dönemine rastlar ve zamanla prenslik dönemlerinde gelişmeye başlamıştır. Tarihi Ermenistan'da yapılan arkeolojik kazıların verilerine göre, Ermenilerin yaşadığı topraklarında çok sayıda antik yerleşim yerleri, kaleler, mezarlar keşfedilmiştir. Bu bölgelerde kazılarda bulunan silahlar, aletler, ev eşyaları, heykeller, süs ve takı eşyaları arkeologlara göre eski çağ Ermeni kültürünün zamanın önemli yüksek ve zengin bir kültür olduğunun birer göstergesi. Van Krallığı, eski Ermeni kültürünün oluşumunda ve gelişiminde önemli bir rol oynamıştır. Urartu kültürü ise, devletin güçlendirilmesine paralel gelişmiş

ve zenginleşmiştir. Ancak Urartu kültürü, Asurların etkisi altında kalmıştır. Urartu kültürünün canlı örneklerinden bazıları, İngiliz müzelerinde korunmuştur. Bunlar, kraliyet bronz tahtının yanı sıra çeşitli bronz heykeller, mücevherler, silahlar, atlar Urartu mimari yapıları, altın ve gümüş parçaları içerir.

Urartu Devleti'nin yıkılmasından sonra Yervanduni Hanedanlığı'nın egemenliği döneminde, Ermeni kültürü İran'ın etkisi altına girmiş ve Ermeni kültür yaşamında değişiklik olmuş, özellikle güzel sanat ve heykel sanatı yaygınlaşmış. Aynı dönemde, Zerdüştlüğün etkisiyle Ermeni mitolojisi de değişmiştir.

## ԱՆՑԵԱԼԻՆ ԴԵՊԻ ՆԵՐԿԱՅ

## ՀԱՅԿԱԿԱՆ ՄՇԱԿՈՅԹԻ ԱԿՆԱՐԿ ՄԸ



Պատմիչները մեզի կը վկայէ, թէ, այն ազգերը կամ հաւաքականութիւնները, որոնք անցեալէն իրենց մնացած սովորութիւններն ու բարոյական արժէքները ժառանգելը յաջող սերունդներուն կրնան լաւ փոխանցել, անոնք իրենց ապագան աւելի դիւրին կրնան կերտել ու գոյատեւումը հաստատել, քան թէ չփոխանցողները:

Ժողովուրդի մը մշակոյթը և բարոյական արժէքները կը ստեղծէ այդ ազգին «Ազգային մշակոյթը», որ ազդելով անհատներու ապրելակերպին ու մտածելակերպին վրայ կը ձևաւորէ անհատի ազգային ինքնութիւնը և ազգային նկարագիրը: Կարելի է ըսել, Որ մշակոյթը ազգի մը անցեալը, պատմութիւնը, ապրելակերպը, աստիճանները, միտքը, ներաշխարհը, զգացումները, ցաւերը և նաև, քաղաքակրթութիւնը, երջանկութիւնը ցոյցացնող ամբողջութեան մը համապատկերն է, այսինքն ազգի մը աննարանկագին ու մեծագոյն գանձն է:

Հայ մշակոյթը շատ հարուստ է իր գանձերով և իր ուրոյն սեղը ունի համաշխարհային շքանակներու մէջ: Հայկական մշակոյթը, հայ ժողովուրդի ստեղծած նկարագրական ու հոգևոր



արժէքներուն ամբողջութիւնն է: Հայ մշակոյթը հանդէս եկած է, դժուար ու ծանր պայմաններով, գանձած է տարբեր ժողովուրդներու փոխազդեցութիւններու տակ, սակայն մշտապէս պահպանած է իր ուրոյն ինքնութիւնը՝ ժամանակի հոլովոյթի մէջ զայն զարգացնելով:

Պատմական հանգամանակներու բերումով, հայկական մշակոյթը զարգացած է, ոչ միայն իր բուն հայրենիքի մէջ, այլ նաև Սփիւռքի մէջ: Դարեր շարունակ հայութիւնը միաւորող և անոր ինքնութիւնը պահող կարեւորագոյն նեցուկը հանդիսացած է՝ հայ մշակոյթը:

Հայ ժողովուրդի «Ազգային Մշակոյթ»-ի ձևաւորումը և զարգացումը կարելի է ետևեւել գլխաւոր ժամանակահատուածներու մէջ ամփոփել՝ հին ժրջան, նախաքրիստոնէական ժրջան, վաղ միջնադարեան ժրջան, միջնադարեան ժրջան, նոր ժրջան, նորագոյն ժրջան:

## ՀԻՆ ՀԱՅԿԱԿԱՆ ՄՇԱԿՈՅԹ

Հայկական մշակոյթը ձևաւորուած է դեռևս յեղային միութիւններու և պետական կազմաւորումներու ժամանակաշրջանին: Հին

հայկական մշակոյթի ձևաւորման և զարգացման մէջ իր դերն ունեցած է Վանի (Արարատեան) քաղաքութիւնը: Արարատեան մշակոյթի առաջընթացը համընկաւ պետութեան հզօրացման հետ:

Արարատի մշակոյթը սկզբնաւորուած է Ասորեստանի ազդեցութեան տակ: Արարատեան մշակոյթի վաղ օրինակներէն են քաղաքական պրոնզէ գահի բեկորները, ինչպէս նաև, պրոնզէ



տարբեր արձանիկներ, զարդեր, գէնի, ձիերու բարձրակարգ հանդերձանքի տարրեր:

Պեղումներու ժամանակ յայտնաբերուած են, նաև մեծ քանակութեամբ ոսկեայ և արծաթեայ բարձրորակ զարդեր:

Արարատեան պետութեան կործանումէն յետոյ՝



187. *Yıl*

İÇ HASTALIKLARI - ÜROLOJİ - GENEL CERRAHİ - ORTOPEDİ - KADIN HASTALIKLARI - DİŞ - RADYOLOJİ - LABORATUAR

# Paskalya Yortusunu En İçten Dileklerimizle Kutlarız

Taksim Surp Agop Ermeni Katolik  
Hastanesi Polikliniği



POLİKLİNİK

Cumhuriyet Cad. No:57 Surp Agop Apt. Giriş Kat Elmadağ-İstanbul

Tel: (0212) 230 17 18 Fax: (0212) 233 68 28



Քրիստոս Յարեալ Ի Մեռելոց  
Օրհնեալ Է Յարութիւնն Քրիստոսի  
Շնորհաւոր Սուրբ Զատիկ

Happy Easter

*Paskalya Yortunuzu en içten dileklerimizle kutlarız.*

Սուրբ Խաչ Դպրեվանք  
Surp Haç Tibrevank Lisesi

Selami Ali Mahallesi Ekmekçibaşı Sok. No:7 34664  
Üsküdar/İstanbul  
+90 216 341 68 77



<https://www.surphalisesi.k12.tr>



<https://www.facebook.com/OzelSurphacErmeniLisesi>



<https://www.youtube.com/user/surphactibrevank>



<https://www.instagram.com/surphactibrevank>



<https://twitter.com/Tibrevank>





# KATE MIDDLETON KANSER TEDAVİSİ GÖRDÜĞÜNÜ DUYURDU

**Galler Prensesi hakkında bir süredir devam eden spekülasyonlara son verdi. Kate Middleton kanser tedavisi gördüğünü, biraz zamana ve mahremiyete ihtiyacı olduğunu söyledi.**

İngiltere tahtının varisi Galler Prensi William'ın eşi Prenses Kate Middleton, kendisine kanser teşhisi konulduğunu ve önleyici kemoterapi gördüğünü açıkladı. Galler Prensi William ve Prenses Kate Middleton'ın X hesabından paylaşılan videoda sağlık durumunu bizzat kendisi anlattı.

Galler Prensesi, ocaktaki karın ameliyatının başarılı geçtiğini ve başlangıçta durumunun kanserli olmadığını düşünülüğünü söyledi. Ancak ameliyattan sonra yapılan testlerde kanser olduğunun anlaşıldığını belirten Galler Prensesi, "Bu elbette büyük şok oldu, William ve ben genç ailemizin iyiliği için bunu özel olarak ele almak ve yönetmek için elimizden gelen her şeyi yapıyoruz" dedi.

Galler Prensesi, doktorların kendisine önleyici kemoterapi almasını tavsiye ettiklerini ve şu anda bu tedavinin ilk aşamalarında olduğunu ifade etti. Tedavisine başlayabilmek için geçirdiği büyük ameliyattan sonra iyileşmesinin zaman aldığını söyleyen Prenses Kate, şu ifadeleri kullandı: "Fakat en önemlisi, (çocukları) George, Charlotte ve Louis'e her şeyi onlara uygun şekilde açıklamak ve iyi olacağıma dair onları rahatlatmak zamanımızı

aldı. Onlara da söylediğim gibi; iyiyim ve iyileşmeme yardımcı olacak şeylere odaklanarak her geçen gün zihnimde, bedenimde ve ruhumda daha da güçleniyorum." Eşi Prens William'ın yanında olmasını 'büyük rahatlık ve güvence kaynağı' olarak tanımlayan Galler Prensesi, "Birçoğunuz tarafından gösterilen sevgi, destek ve nezaket gibi bu ikimiz için de çok şey ifade ediyor." diye konuştu. Ailesinin biraz zamana ve mahremiyete ihtiyacı olduğunu söyleyen Prenses Kate, kanserin ayrıntılarını ise açıklamadı. Kate'in aile üyeleri ve dünyanın dört bir yanındaki hükümet yetkilileri hemen prensese destek açıklamaları yayınladı. Geçen ayı sosyal medyada tuhaf söylentiler, şakalar ve memler yayarak geçiren bazı prenses takipçileri pişmanlıklarını dile getirdiler. Ancak prenses videoda kanser teşhisinden daha fazlasını paylaştı ve uzmanlar onun en güçlü mesajlarından bazılarının dile getirilmediğini söylüyor.

## KATE VE AİLESİ MAHREMİYET İSTİYOR

Prenses Kate Middleton, videosunda ne-

rede olduğuna dair internetteki teorilerden bahsedilmiyor beden dili uzmanları bunun kasıtlı olduğuna inandıklarını belirterek, "Sosyal medyadaki bu gürültüden etkilendiklerine dair herhangi bir sinyal göndermek istemiyorlar" ifadelerini kullandılar. Ancak inanılmaz derecede zor geçen birkaç ay olarak nitelendirdiği süreçten sonra ailesi ve onların ihtiyaçları hakkında tekrar tekrar konuşuyor. Kate videoda, "George, Charlotte ve Louis'e her şeyi onlar için uygun bir şekilde açıklamak zamanımızı aldı. Tedavimi tamamlarken bir aile olarak biraz zamana, alana ve mahremiyete ihtiyacımız olduğunu anlayacağınızı umuyoruz" dedi. Yani aslında Prenses insanlara kibarca geri çekilmelerini söyledi.

## KANSER HASTALARINI CESARETLENDİRİYOR

Prenses Kate Middleton, videosunu diğer kanser hastalarına yönelik bir mesajla bitirdi. Middleton; "Her ne şekilde olursa olsun bu hastalıkla karşı karşıya olan herkes için lütfen inancınızı ya da umudunuzu kaybetmeyin. Yalnız değilsiniz." ifadelerine yer verdi.

# İZLANDA'NIN ALTI KAYNIYOR: Son üç ayda dördüncü kez patladı



**İzlanda'nın Reykjanes Yarımadası'nda son üç ayda dördüncü kez meydana gelen yanardağ patlaması devam ediyor.**

İzlanda'nın Reykjanes Yarımadası'ndaki Grindavik kasabası yakınlarında son 3 ayda 4'üncü kez meydana gelen ve devam eden yanardağ patlaması görüntülendi. İzlanda'daki yayın kuruluşu RUV'un haberine göre, Grindavik kasabasının kuzeyinde yerel saatle 20.00 sularında patlayan yanardağ lav püskürttü.

Yetkililerin 'en güçlü patlama' olarak nitelediği olay, son 3 aydaki 4'üncü patlama olarak kayıtlara geçti. Yanardağ patlamasından gelen lavların, bölgedeki bir yolu kapatma tehlikesi olduğu belirtiliyor.



## BM: KURAKLIKTAN EN ÇOK KADINLAR VE ÇOCUKLAR ETKİLENİYOR

**Birleşmiş Milletler (BM), kuraklık yoksul ve kırsal bölgeleri vurduğunda ilk etkilenenlerin kadınlar ve kız çocukları olduğunu açıkladı. Dünya çapındaki su stratejilerinin buna göre düzenlenmesi gerektiği vurgulandı.**

BM'nin son dünya su kalkınma raporuna göre, iklim kriziyle daha da kötüleşen su kaynaklarının yanı sıra dünyanın tatlı su sistemlerinin aşırı kullanımı ve kirlenmesi büyük sorun yaratıyor.

Rapora göre, tatlı su kaynaklarına erişim konusunda sağlam iş birliği, kadınların ve kız çocuklarının yaşamlarının iyileştirilmesinde de rol oynayabilir.

Dünyanın dört bir yanındaki yoksul ve kırsal bölgelerde su taşıma konusunda birincil sorumluluk kadınlar ve kız çocuklarının üzerinde. BM'nin yıllık su raporunu hazırlayan kuruluşu UNESCO'nun genel müdürü Audrey Azoulay, "Su sıkıntısı arttıkça yerel veya bölgesel çatışma riskleri de artıyor. Unesco'nun mesajı açık: Barışı korumak istiyorsak, yalnızca su kaynaklarını korumak için değil, aynı zamanda bu alanda bölgesel ve küresel işbirliğini geliştirmek için de hızlı hareket etmeliyiz" dedi.

## GAZZE'DE TEMİZ SU KAYNAKLARI SİLAH OLARAK KULLANILIYOR

Suya erişim, Gazze'de İsrail ile Hamas arasındaki çatışma sürerken hayati önem teşkil eden bir konu. Gazze'nin su tedarikinin büyük bir kısmının İsrail'e bağımlı olması nedeniyle İsrail temiz suya erişimi "silah olarak kullanmakla" suçlanıyor. Gazze'de yüz binlerce çocuk şiddetli açlık ya da kıtlık tehlikesiyle karşı karşıyayken, temiz su eksikliği susuzluğu artırıyor, tıbbi tedavi ve hijyeni aksatıyor. Rapor, su konusundaki gerilimlerin ortaya çıkardığı çatışmaları şiddetlendirdiğini ortaya çıkardı. Ancak Uluslararası Tarımsal Kalkınma Fonu'nun başkanı Alvaro Lario'ya göre savaşlarda suyun rolüne sık sık değinilse de barışı sağlamak veya korumak için su üzerinde işbirliği potansiyeline çok az önem veriliyor.



## İNSANLIK TARİHİNİ YOK EDEBİLİR!

**Mikroplastik parçaları, içtiğimiz su ve yediğimiz yiyeceklerin ardından Viking ve Roma mezarlarında da bulundu. İnsanlık tarihine ışık tutan eski anıtlarda bile ortaya çıkan plastik parçaları, tarihin önemli bir kısmını yok olma tehlikesiyle karşı karşıya getiriyor.**

Mikroplastikler dünyanın neredeyse her köşesini istila ediyor, ancak şimdi bu küçük parçacıklar insanlık tarihinin bir bölümünü yok etme tehlikesiyle karşı karşıya.

İngiltere'nin York Üniversitesi'ndeki araştırmacılar, Roma ve Viking dönemlerine ait önemli bulgular üreten iki arkeolojik mezar alanında ilk mikroplastik kanıtını keşfetti.

Uzunluğu beş milimetreden küçük olan mikroplastikler, plastik ambalajlar, bazı yiyecekler, musluk suyu ve hatta soluduğumuz hava yoluyla vücudumuza giriyor ve kanser ve doğurganlık sorunlarıyla ilişkilendiriliyor.

Araştırmacılar, tespit edilen mikroplastiklerin çoğalmasında, birçok tarihi miras alanında artan bozulma ve potansiyel bilgi kaybı nedeniyle insanlık tarihinin risk altında olacağını belirtti.



**BEACH - RESTAURANT - WEDDING**

Kinaliada Adalar/Istanbul Tel: 0532 651 44 10

**Paskalya Yortunuzu  
En İçten Dileklerimizle  
Kutlarız**





# Aralıklı Oruç (Intermittent Fasting) diyeti listesi

**A**ralıklı oruç, aralıklı açlık, fasting, intermittent fasting, IF diyeti, 16:8... Kilo vermek isteyen ama bol ara öğünlerin, klasik üç ana öğünlerin arasında boğulan kişilere kurtarıcı olarak görünen, her ne kadar "yeni nesil beslenme" gibi algı-lansa da aslında beslenmede "eskiye dönüş" olan bir yöntem. Açlık sürenizle, beslenme saat-lerinizle, öğünlerdeki besin dengeleriyle ve glikojen rezervleriyle ilgilenen bir yakla-şım. Durum böyle olunca da sadece kilo sorunu olanların değil, daha fit ve formda kalmak isteyenlerin, yaşam süresini uzatmak isteyenlerin, sağlıklı kalmayı hedefleyenlerin



**DYT. ECE  
KÜÇÜKBERBERYAN**  
dyt.ecekaragoz@hotmail.com

Aralıklı oruç modelinde birkaç farklı yöntem geliştirilmiştir. Her ne kadar farklı uygulama yön-temleri bulunsa da genel prensibi uzun süre aç kalarak vücudu dinlendirmek ve ardından içerik ve kalori açısından sağlıklı ve dengeli bir öğün tüketmek.

## Kimler Aralıklı Oruç (Intermittent Fasting) diyeti yapmamalıdır?

Şeker hastalığı/diyabeti, kan şekeri ile ilgili problemi, düşük tansiyonu, yeme bozukluğu olanlar ve Beden Kitle İndeksi (BKİ) 18.5 ve al-tında olanlar aralıklı oruç diyeti yapmamalıdır. Ayrıca sporcular ya da yoğun egzersiz yapanların, düzenli ilaç kullananların, hamilelerin, emzi-ren annelerin, ergenlerin ve hamile kalmaya çalışan kadınların aralıklı oruç diyetini uygulama-ları sakıncalıdır.

## Intermittent Fasting, diyetisyen eşliğinde yapılmalı

Her beslenme düzeni kişiye özel ve farklı olmalıdır çünkü yaş, cinsiyet, boy, fiziksel akti-vite düzeyi gibi birçok özellik kişiye bağlı değişir. Bu yüzden herkes, kendi yaşam düzenine ra-hatlıkla uyumlandırılabileceği aralıklı oruç çeşi-dini seçerek kendine özel planlamalıdır. Sağlık bir diyet programı; ulaşılabilir, sürdürülebilir ve hayatımıza uyarlanabilir olmalıdır. Intermittent Fasting diyetinin birkaç çeşidi bulunur. Bunlar-dan yaşam tarzınıza en uygun olanı seçmeniz faydalı olur.

## Aralıklı Oruç diyeti saatleri

Intermittent fasting diyetinin birkaç çeşidi var. Bunlardan en popüler olanları;

**16:8 Yöntemi:** 16 saat aç kalıp (uyku dahil), 8 saat yemek yeme şeklindedir. Örneğin; 11.00-19.00 saatleri arasında yemek yiyip, günün geri kalan kısmında herhangi bir besin tüketmiyorsunuz. Kadınların günün 14; erkeklerin ise 16 saatini su ve şekersiz/ asitsiz içecek tüketmenin dışında aç geçirdiği, beslenmeyi ise geri kalan 8-10 saate sıkıştırdığı bir metod. Bes-lenme için izinli olunan saatlerde ise dengeli ve

sağlıklı öğünlerle bağıışıklığı düşürmemek mühim. Öğün içeriklerinin özellikle pro-tein ve sebzeyle dayalı olması önemli bir ayrıntı. Bu IF metodu akşam yemeğinden sonra yemek ve kahvaltıyı at-lamak şeklinde en uygulanabilir yöntem olabilir.

### 5:2 Yöntemi:

Haftanın 5 günü normal, haftanın 2 günü çok kısıtlı kalori içerir (500-800 kcal/gün). Bu noktada kısıtlı yemek yenecek iki günün üst üste uygulanmaması sağlık açısından çok önemlidir. Kısıtlı yemek yenilen günlerde normal günlerde tüketilen besin miktarının 4'te 1'i tüketilir.

### Ye/Dur/Ye Yöntemi:

Haftada bir veya iki kez 24 saat oruç tutulan yöntemdir. Bir gün boyunca akşam yemeğinden sonra diğer akşam yemeğine kadar 24 saat geçirilir.

## Aralıklı Oruç Diyeti Listesi

Aralıklı oruç diyetinde yer alan besin gruplarının yeterli ve dengeli miktarlarda ol-ması çok önemlidir.

- Beslenme düzeninin karbonhidrat, pro-tein, yağ, vitamin ve mineral gibi vücudun yapı taşlarını oluşturan besin gruplarının tümünü içermesi ve vücudun ihtiyacı olan enerjiyi sağlaması gerekir. Aksi takdirde olası sağlık sorunları yaşanabilir.

- Yüksek posa içeren tahıllar, kepekli ma-karna, kepekli pirinç ve bulgur gibi karbonhidrat içerikli besinler diyetinde yer almalıdır.

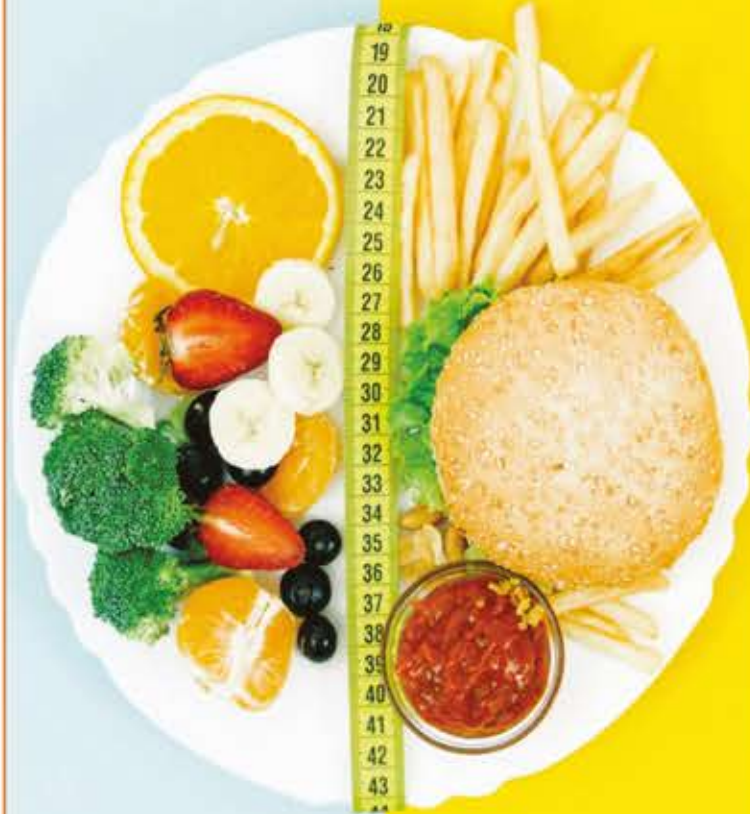
- Kan şekeri seviyesini dengede tutmaya katkı sağlayan süt, yoğurt ve kefir gibi besin-ler de düzenli ve dengeli bir diyetin içeri-sinde bulunması gereken besinlerdir.

- Yüksek vitamin ve mineral içeren meyve ve sebze grubu besinler, içerisinde bulunan antioksidanlar nedeniyle diyet liste-sinde yer almalıdır.

- Hem hayvansal hem de bitkisel protein grupları da aralıklı oruç diyetinde önem taşır. Yüksek protein içeriğine sahip et, tavuk, yumurta, balık ve kuru baklagiller kasların korunması ve yapımına fayda sağ-lamakla birlikte geç sindirilmesi nedeniyle uzun süre tokluk hissi sağlar.

**Tüm bu besin gruplarının yeterli ve dengeli alınmasını sağlayacak şekilde düzenlenen bir aralıklı oruç diyeti ile sür-dürülebilir ve sağlıklı şekilde kilo verilebilir.**

## Aralıklı Oruç Diyetinin Olası Zararları



Uygun bir şekilde planlanmayan aralıklı oruç diyetleri yaşa, sağlık durumuna ve yaşam tarzına bağlı olarak olumsuz etkilere neden olabilir.

Belirlenen günlerde yetersiz enerji alımı; Konsantrasyonda azalmaya, ruh du-rumunun olumsuz etkilenmesine ve yorgunluğa sebep olabilir.

Aralıklı oruç diyeti, doğru bir şekilde uygulanmazsa kadınlarda bazı hormonal den-gesizliklere sebep olabilir. Yapılmış bazı hayvan çalışmaları; dişi bireylerde uzun süre uygulanan aralıklı oruç diyetinde hor-monal denge üzerinde olumsuz etkileri oldu-ğunu ve doğurganlıkla ilgili bir takım sorunlara neden olabildiğini gösterilmiştir.

Intermittent Fasting aynı zamanda ano-reksia, bulimia ve tıknırcasına yeme gibi bazı yeme bozukluklarına da sebep olabil-mektedir.



# Շնորհաւոր Ս. Չատիկ

**Surp Yerits Mangants Ermeni Kilisesi  
Vakfı Yönetim Kurulu Boyacıköy**



Turkey

Discover  
the potential

Gelecek GENÇLER'de



  
**GENÇLER**  
*Kablo*  
Since 1979



Istanbul +90 212 501 83 88

Eskişehir +90 222 236 84 99

[www.gencerkablo.com](http://www.gencerkablo.com)

[info@gencerkablo.com](mailto:info@gencerkablo.com)

# Kavrulmuş Patates, Havuç ve Yeşil Fasulye



## MALZEMLER

- ✓ 1 1/4 libre bebek kırmızı patates, yarıya ve daha büyük olanlar dörde bölünmüş
- ✓ 1 orta boy havuç temizlenmiş ve ikiye ayrılmış parçalar halinde kesin
- ✓ 3 yemek kaşığı zeytinyağı,
- ✓ 1 yemek kaşığı kıyılmış taze kekik
- ✓ 1 yemek kaşığı kıyılmış taze biberiye
- ✓ Tuz ve taze çekilmiş karabiber
- ✓ 340 gram yeşil fasulye, uçları kesilmiş, yarıya bölünmüş
- ✓ 1 1/2 yemek kaşığı kıyılmış sarımsak (4 diş)
- ✓ Fırını 400 dereceye ısıtın.

## HAZIRLANIŞI

Büyük bir kaptaki patatesleri, havuçları 2 1/2 yemek kaşığı zeytinyağı, kekik, biberiye ile karıştırın ve tadına göre tuz ve karabiber serpin. Bir fırın tepsisine yayın. Önceden ısıtılmış fırında 20 dakika kızartın. Yeşil fasulyeleri kalan 1/2 yemek kaşığı zeytinyağı ile kâseye atın, tuz serpin. Diğer sebzelerle birlikte fırın tepsisine ekleyin, sarımsak ekleyin ve her şeyi fırlatın ve eşit bir tabaka halinde yayın. Tüm sebzeler yumuşayana ve hafifçe kızarana kadar, yaklaşık 20 dakika daha kızartın.

# Cevizli Kuru Domates Salatası

## MALZEMLER

- ✓ 1 su bardağı kurutulmuş domates
- ✓ 1 yemek kaşığı ceviz
- ✓ 1 yemek kaşığı nar ekşisi
- ✓ 2 yemek kaşığı zeytinyağı
- ✓ 7-8 dal maydanoz
- ✓ Sumak

## HAZIRLANIŞI

Nar ekşisi, zeytinyağı ve sumak karıştırılıp salatanın sosu hazırlanır. Domates kuruları dilimlenip sosa ilave edilip marine edilirler. Maydanoz yaprakları ayıklanıp, ince ince kıyılır ve salataya eklenir. Hepsini karıştırılıp harmanlanır ve salata kâsesine konulur. Üzerine ince çekilmiş ceviz serpilip servis edilir.



**Dost ve Müşterilerimizin  
Paskalya Yortusunu Kutlarız**

# Limonlu Kremalı Soslu Fırında Balık

## MALZEMLER

- ✓ 4 x 150- 180g / balık filetosu,
- ✓ 50 gr / 4 yemek kaşığı tuzsuz tereyağı
- ✓ 1/4 fincan krema, / koyulaştırılmış
- ✓ 1-2 diş sarımsak, kıyılmış
- ✓ 1 yemek kaşığı Dijon hardalı
- ✓ 1 1/2 yemek kaşığı limon suyu
- Tuz biber
- ✓ 1 1/2 yemek kaşığı eschallots (Fransız soğanı), ince doğranmış
- ✓ Servis için taze maydanoz ve limon dilimleri
- ✓ Fırını 200°C / 390°dereceye ısıtın (tüm fırın türleri).

## HAZIRLANIŞI

Balığı bir fırın tepsisine koyun- balığın çok sıkı bir şekilde sıkışmadığından emin olun. Balıkların her iki tarafını da tuz ve karabiber serpin. Mikrodalgaya dayanıklı bir sürahi veya kaseye tereyağı, krema, sarımsak, hardal, limon suyu, tuz ve karabiber koyun. Eriyene ve pürüzsüz hale gelene kadar arada karıştırarak. Balıkları arpacık soğanı serpin, ardından sosu dökün.10- 12 dakika veya balık pişene kadar pişirin. Fırından çıkarın ve balıkları servis tabaklarına alın. Sosu üzerine dökün ve kullanıyorsanız maydanoz ve limon dilimleri ile süsleyin.



## ROZA ÇİÇEK

*Bülent Zalanay*

**Dost ve Müşterilerimin  
Paskalya Yortusunu Kutlarım**

Abidei Hürriyet Cad.İskete Sk.  
No:15 Şişli/İstanbul  
Telefon:(0212) 247 42 30



Hazırlayan: MERİ KURAN

## 77. CANNES FİLM FESTİVALİ'NDE BİZİ NELER BEKLİYOR?

Cannes Film Festivali 77. yılına girmeye hazırlanıyor. 14 Mayıs'ta başlayacak festivalle ilgili yeni haberse "Furiosa: Bir Mad Max Destanı" filminin dünya prömiyerini yapacak olması. Peki bu yıl Cannes Festivali'nde bizi neler bekliyor?



Festivalin jüri başkanlığı görevine getirilen 40 yaşındaki Gerwig, Cannes Festivali'nde Jüri Başkanlığı görevini üstlenen ilk Amerikalı kadın yönetmen olmasının yanı sıra; 1966'da bu görevi henüz 31 yaşındayken üstlenen Sofia Loren'den sonra en genç jüri başkanı olacak. Festivalin başlamasına daha zaman var ancak yarışma ve yarışma dışı seçkiyle ilgili bazı tahminler yapılmaya başlandı. Francis Ford Coppola'nın hayatının projesi de-

diği "Megalopolis" ile 93 yaşındaki Clint Eastwood'un son filmi "2 Numaralı Jüri Üyesi" festivalde yer alıp almayacağı merakla bekleniyor.

David Cronenberg, François Ozon ve Pablo Larrain gibi Cannes'ın sevdiği yönetmenlerin de seçkide yeni filmleriyle yer alacağı söyleniyor.

Tüm bu soruların cevabı ise ödül başvuruları için son başvuru tarihi olarak belirlenen 11 Nisan'da cevap bulacak.

## KÜLTÜR YOLU FESTİVALİ'NİN PROGRAMI AÇIKLANDI

Kültür ve Turizm Bakanı Mehmet Ersoy, Türkiye Kültür Yolu Festivali'nin 2024 yılı takvimini açıkladı. Ersoy, "2023'e geldiğimizde festivale katılım sağlayan sanatçı sayımız 34 bin seviyesine ulaştı. Bu yılki hedefimiz ise 40 bin sanatçı" açıklamasını yaptı.



Kültür ve Turizm Bakanı Mehmet Nuri Ersoy, Türkiye Kültür Yolu Festivali 2024 Yılı Tanıtım Toplantısı'na katıldı. Toplantıya, Devlet Tiyatroları Genel Müdürü Tamer Karadağlı, Devlet Opera ve Balesi Genel Müdür Tan Sağtürk ile sinema ve sanat dünyasından oyuncular katıldı. Bakan Ersoy festival programının ayrıntılarını paylaştı.

### 2024'TE 40 BİN SANATÇI, 600 MEKAN, 6 BİN ETKİNLİK

Festivalin kapsamını bu yıl daha da genişletmeyi planladıklarını aktaran Ersoy, "2021'de 2 binden fazla sanatçının katılımıyla başladığımız festivalimize her geçen dönem Türkiye ve dünyadan farklı sanatçıları ve sanat kurumlarını dahil etmeyi sürdür-

dük. 2023'e geldiğimizde festivale katılan sanatçı sayımız 34 bin'e ulaştı. Bu yılki hedefimiz ise 40 bin sanatçı." diye konuştu. Ersoy, festival mekanlarının da her yıl arttığını vurgulayarak, 2024'te mekan sayısını 600'ün üzerine çıkarmayı planladıklarını ifade etti. Festival kapsamında geçen yıl 5 bin etkinlik düzenlendiğini kaydeden Ersoy, bu yıl etkinlik sayısını 6 bine çıkarmayı hedeflediklerini sözlerine ekledi.

### FESTİVAL ADANA'DA BAŞLAYACAK

Ersoy, bu yıl 8 aya yayılacak festival programının 13-21 Nisan'da Adana'daki Portakal Çiçeği Karnavalı ile başlayacağını söyledi. Festivalin 25 Mayıs-2 Haziran Şanlıurfa, 1-9 Haziran Bursa, 8-16 Haziran Samsun, 22-30 Haziran Trabzon, 29 Haziran-7 Temmuz Van, 3-11 Ağustos Nevşehir, 17-25 Ağustos Erzurum, 31 Ağustos-8 Eylül'de Çanakkale'de yapılacağını vurgulayan Ersoy, Gaziantep Uluslararası Gastronomi Festivali'ni (Gastroantep) de kapsayan Gaziantep Kültür Yolu Festivali'nin ise 14-22 Eylül'de

gerçekleştirileceğini aktardı. Mehmet Ersoy, 21 Eylül'de başlayacak Ankara ayağı ile programa dahil olan Konya Mistik Müzik Festivali'nin 29 Eylül'de sona ereceğini dile getirdi.

### PİCASSO VE SALGADO'NUN ESERLERİ SERGİLENECEK

Pablo Picasso'nun ölümünün 50. yılı dolayısıyla, ünlü ressamın 80'den fazla orijinal eserinin yer aldığı serginin 3 ay boyunca farklı şehirlerde sanatseverlerin beğenisine sunulacağını söyleyen Ersoy, bu kapsamda Sebastiao Salgado, Güvenç Özel, Refik Anadol ve Frida Kahlo gibi sanatçıların eserlerine de yer verileceğini ifade etti. Ersoy, yapay zeka algoritması kullanarak üretilen "Atatürk Kültür Yolunda" dijital yerleştirmesiyle, "Atatürk bugün hayatta olsaydı, festivalin hangi duraklarından kareler verirdi?" sorusuna yanıt veren dijital bir sergi açılacağını da aktardı. İstanbul Kültür Yolu Festivali'nin 28 Eylül-6 Ekim'de yapılacağını sözlerine ekleyen Ersoy, 12-20 Ekim'de Diyarbakır, 26 Ekim-3 Kasım'da İzmir, 2-10 Kasım'da ise Antalya'da festivalin gerçekleşeceğini aktardı.

## İSTANBUL SİNEMA MÜZESİ, AVRUPA YILIN MÜZESİ ÖDÜLLERİ'NE ADAY

**200 yıla yaklaşan barok mi-  
marisiyle dikkati çeken İstan-  
bul Sinema Müzesi, Avrupa  
Konseyinin himayesinde  
Avrupa Müze Forumu (EMF)  
tarafından her yıl düzenlenen  
"Avrupa Yılın Müzesi Ödül-  
leri"ne aday gösterildi.**

İstanbul Sinema Müzesi'nden yapılan açıklamaya göre, uluslararası müzecilikte yeni-  
likçi süreçlere teşvik etmek amacıyla verilen  
"Avrupa Yılın Müzesi Ödülleri"nin 2024 yılı  
adayları açıklandı. Adaylar arasında, üç koleksiyoner ve iki enstitü ile oluşturulan, dünyanın en iyi ilk üç sinema müzesi arasında bulunan İstanbul Sinema Müzesi de yer aldı.

### İSTANBUL SİNEMA MÜZESİ HAKKINDA

İstanbul Sinema Müzesi, farklı yaş gruplarına yönelik tasarlanan eğitim içerikleri, atölyeler, film okumaları, seçkin film gösterimleri ile ziyaretçilerine kapsayıcı bir deneyim sunuyor.



Müze bünyesinde, yapay zeka teknolojisi kullanılarak gerçekleştirilen film restorasyonları aracılığıyla, geçmişten bu yana yok olmaya yüz tutmuş arşivlerdeki kültür mirası da gün yüzüne çıkarılıyor. Her yıl çok sayıda ulusal ve uluslararası festivale, sahne sanatları performanslarına ve sektör buluşmalarına ev sahipliği yapan, sektörün önemli yapımcı, senarist, yönetmen ve oyuncularını ağırlayan Atlas 1948 Sineması/ Sahnesi ise müze ile bütünleşen yapıyla dikkati çekiyor. Avrupa Yılın Müzesi Ödülü'nün kazananları 1-4 Mayıs'ta Portekiz'e gerçekleştirilecek EMYA Yıllık Konferansı ve Ödül Töreni'nde sahiplerini bulacak.

liği yapan, sektörün önemli yapımcı, senarist, yönetmen ve oyuncularını ağırlayan Atlas 1948 Sineması/ Sahnesi ise müze ile bütünleşen yapıyla dikkati çekiyor. Avrupa Yılın Müzesi Ödülü'nün kazananları 1-4 Mayıs'ta Portekiz'e gerçekleştirilecek EMYA Yıllık Konferansı ve Ödül Töreni'nde sahiplerini bulacak.

# BETERBÖCEK GERİ DÖNDÜ

**Yönetmen Tim Burton'ın 1988 tarihli doğaüstü komedi filmi Beterböcek'in (Beetlejuice) devam filmi Beterböcek Beterböcek'ten (Beetlejuice Beetlejuice) ilk görseller ve bir fragman yayınlandı Michael Keaton, yönetmen Tim Burton'ın 1988'deki kült filminin devamı olan Beterböcek Beterböcek (Beetlejuice Beetlejuice) filminden ilk fotoğrafıyla ikonik Beetlejuice (Beterböcek) karakterine geri dönüyor.**

**W**inona Ryder ve Catherine O'Hara sırasıyla ilk filmde canlandırdıkları Lydia ve Delia Deetz rolleriyle geri dönerken, Wednesday yıldızı Jenna Ortega da Lydia'nın kızı Astrid rolüyle başrolde Michael Keaton'a eşlik ediyor. Fotoğraflarda Rory'yi oynayan Justin Theroux da yer alıyor ancak karakter hakkında herhangi bir bilgi yok.

Entertainment Weekly filminden ilk fotoğrafları yayınlarken, Burton röportajında devam filminin onlarca yıl sonra ailedeki bir ölümle devam edeceğini söyleyerek "Tüm söyleyeceğim bu. Olayları harekete geçiren bir şeyler oluyor" ifadelerini kullandı.

Burton filmin yıldızı Michael Keaton'ın role geri dönmesinden bahsederken ise "Daha yeni konuya geri döndü. Belki de bunu yapmakla pek ilgilenmeyen biri için biraz korkutucuydu. Tüm oyuncu kadrosunu görmek benim için çok güzel bir şeydi ama o, sanki bir iblis tarafından ele geçirilmiş gibi, hemen oyuna geri döndü" dedi.

6 Eylül'de sinemalarda olacak filmin oyuncu kadrosunda ayrıca Monica Bellucci ve Willem Dafoe yer alıyor.



Sanat Dünyası köşemizden herkese merhaba...  
Sevgili Luys okurları, bu sayımızda sizleri  
Ressam Rafayel (Rapayel Manas) ile bir araya getiriyoruz

# Rafayel (Rapayel Manas)

## (1715- 1780)



**AGOP EGOYAN**  
SANAT DÜNYASINDAN

Rafael'in soyundan olan gazeteci ve yazar Jozef Manas'ın Armenak Sakızyan'a verdiği bilgiye göre aile Kayserilidir ve birkaç asır evvel İstanbul'a göç etmişlerdir. Kevork Pambukciyan'ın "Ünlü Hassa ressamı Rapayel ve Eserleri" başlıklı makalesinden (Tarih ve Toplum, Nisan 1987) edindiğimiz bilgilere göre Rafayel, kilisede muganni olduğu için "Diratzu" (Çelebi) lakabı ile anılmıştır.



tutmakta idi. Resim ve renkleri üstün vasıflı idi. Kızcağız mücevherler, kolyeler ve bilezikler taşı-maktaydı. Türk kadınlarının resmi adet mucibine tırnakları kırmızıya (kına) boyanmıştı."

Diğer bir kaynağımız ise Ermeni asıllı ünlü tarihçi Diplomat D'Ohsson'dur (1740-1807). D'Ohsson, Tableau General de l'Empire Othoman adlı eserinde son iki sultanının ressamının Rafayel Manase adlı bir ermeni olduğu ve babasının halefi olduğunu yazmaktadır. Gençliğinde İtalya'ya gittiğini sanat eğitimine burada başladığını meslektaşlarından daha kabiliyetli olduğunu, Osmanlılarca asrının Raphael'i olarak kabul edildiğini ifade etmektedir.

Sakızyan, bu bilgilerden yola çıkarak Rafayel'in Parseh'in oğlu olduğunu iddia ediyor da, D'Ohsson isim vermediği için Rafayel'in ikinci adının, pederinin isimi olması



Rafayel III. Ahmet döneminden (1703-1730) sonraki sultanların, I. Mahmud (1730-1754), II. Osman (1754-1757) ve III. Mustafa'nın da (1757-1774) döneminde saray ressamlığı görevindedir. Toderni'ye göre sanatçı bu padişahların portrelerini de çizmiştir.

Tarihçi Sarkis Sarraf- Hovannesyan (1730?-1805) tarafından kaleme alınan Ermenice İstanbul Tarihi'nde 1747'de vefat eden Eçmiadzin Gatoğikosluğunun temsilcisi Taniel Episkopos'un Edirnekapı Mezarlığı'ndaki mezar taşının manzum kitabesinin Bağdasar Tibir tarafından yazıldığını, şiiri mezar taşına hakke-denin de "dahi ressam Rafayel" olduğu ifade edilmektedir. Bu kayıttan onun usta bir hakkak

da olduğu anlaşılmaktadır. Mezar taşının etrafındaki zarif kabartma benzemenin de Rafayel'e ait olduğu düşünülmektedir.

Darphane-i Amire'de hattat olan Harutyun Tibidr Bedanyan bugün mevcut olmayan Pangaltı Ermeni Mezarlığı'nda seneler önce bulunna mezar taşı kitabesine göre Rafayel'in 1743'de doğup, 1 Mart 1799'da vefat ettiğini belirtmektedir ki, Hovannes Başepiskopos Şahkhatunyantz'ın (1799-1849), 1765-1831 yıllarını kapsayan Kronolojis'inde Diratzu Rafayel'in 20 Ocak 1780'de vefat ettiğine dair kaydı, mezar taşının bir başkasına ait olduğunu düşündürür.

Giambatista Toderini'nin (1728-1799) Letteratura Turchesca adlı üç ciltlik eserinin son kaynak Giambatista Toderini'dir. Toderini, III. Ahmed ve sonraki padişahların dönemlerinde Saray-ı Hümayun ressamlarının Ermeni olduklarını, muasır sultanların büyük boyutlarda tuval üzerine yağlıboya portrelerini hazırladıklarını ve Rafayel'in de Sultan Ahmed'den sonra Sultan Mahmud, Sultan Osman ve Sultan Mustafa'nın da resimlerini yaptığını söylemektedir. Toderini aynı eserindeki dipnotta şu notları da vermeyi gerekli görmüştür. "Ermeni asıllı Rafayel değerli bir ressam olmuştur. Onun eserleri arasında küçük boyutta ve büyük ustalıkla çizilmiş bir Venüs gördüm. Keza büyük çapta da Saray'a mensup küçük bir kızın resmine tesadif ettim ki, elinde bir tepsi içinde kesilmiş bir kırmızı karpuz



kuvvetli bir olasılıktır. İkinci ad olarak Manase adını taşıyan Rafayel'in ayrıca Parseh'in kardeşi Esayi'nin kızı Antaram'la evlenmiş olması da Sakızyan'ın bu iddiasını çürütmektedir. Çünkü Ermenilerde evelenebilmek için en aşağı yedi göbekten akraba olmak gereklidir.



YEPYENİ BİR  
HEYECAN İÇİN,  
BU IŞIĞI TAKİP ET!



LUYS  
TV



Doğal ışıltılarıyla cildinizi nemlendirirken pırıl pırıl görünmesini sağlayan vücut yağları

# Cildiniz pırıl pırıl parlansın

Cildimiz yaz aylarında güneşin, denizin ve havuzun etkisiyle genellikle nemini kaybeder ve kurur. Ama doğal bileşenler içeren vücut yağları, kuruyan cildinizi anında nemlendirerek sağlıklı görünmesini sağlıyor.



## Sinoz

Bu yağ, yaz boyunca yanınızdan ayıramayacağınız tek ürün olmaya aday. Yoğun sedef pigmentleri ile kusursuz ışıltıyı birleştiren Sinoz Shimmer Mucizevi Işıltılı Saç ve Vücut Bakım Yağı, içeriğinde bulunan 16 değerli yağ ile cildinize kusursuz bir ışıltı sağlarken aynı zamanda bakım yapıyor.

## Caudalie

Caudalie'in organik türevli ve değerli yağlar içeren iki bakım yağı beslenmiş, sıkı ve ışıltılı bir cilt için yaz boyunca vazgeçilmez olacak. Pürüzsüzleştirici & Işıltı Verici Bakım Yağı; incir yaprağının yumuşak üst notalarıyla cildi sarıyor, sedir ağacı alt notalarıyla Hindistan cevizi sütü ve yeşil incir orta notalarını buluşturuyor.



## Yves Rocher

Sephora Collection'ın kuru vücut yağı ile cildinize iyi bakın. İpeksi, yağsız dokusu evde kendinizi şımartmak için birebir. Cildi gün boyu besleyen, daha esnek ve yumuşak yapan vücut yağı, üç ayrı kokuda mevcut: Hindistan cevizi kokusu, argan kokusu, monoi kokusu...



## Sephora Collection

Sephora Collection'ın kuru vücut yağı ile cildinize iyi bakın. İpeksi, yağsız dokusu evde kendinizi şımartmak için birebir. Cildi gün boyu besleyen, daha esnek ve yumuşak yapan vücut yağı, üç ayrı kokuda mevcut: Hindistan cevizi kokusu, argan kokusu, monoi kokusu... Vücut yağı, %99 oranında doğal kökenli bileşenler içeriyor. Cildi nemlendiren ve hafif kokulu bir örtü ile sarmalayan kuru, hoş bir dokusu bulunuyor.



## L'Occitane

Bu yağ, yüzde 50'den fazla omega 6 zengini badem yağı ve omega 3 içeren kamelya yağı ile formüle edilmiş. Cilde anında nüfuz ediyor ve gün boyu sürececek bir ışıltı bırakıyor. Badem şeklindeki şişesi, sprey başlığına sahip ve bu sayede mikro damlacıklar halinde dağıttığı yağ ile uzun süreli bir nemlendirme sağlıyor. Badem yağı ve ketencik yağının kusursuz kombinasyonu ile daha sıkı, daha pürüzsüz ve daha dolgun bir cilt sunuyor.



## Nuxe

Nuxe'ün ikonik ışıltılı yağı Huile Prodigieuse, 1991 yılından beri Nuxe'ün doğal formülasyon konusundaki uzmanlığıyla üretiliyor. Vegan ve temiz formüle sahip yağ, %98 oranında doğal kaynaklı bileşenler içeriyor.



# Yüksek lif, vitamin ve mineral içeriği

## Pancar

Pancar *beta vulgaris* adlı bitkinin kök kısmıdır ve çeşitli yemeklerde, salatalarda kullanılan bir sebzedir. Genellikle koyu mor bir renkte bulunsa da sarı, beyaz ve yeşil tonları da mevcuttur. Kök kısmı yüksek miktarda lif, C vitamini, folat, potasyum ve mangan gibi vitamin ve minerallerin yanı sıra nitratlar ve betalainler adı verilen antioksidan bileşikler içerir (2, 3). Pancar çiğ olarak rendelenerek salatalarda veya pişirilerek yemeklerde kullanılabilir. Ayrıca pancar suyu olarak smoothie ve turşu gibi farklı şekillerde de tüketilebilir. Pancar sağlıklı beslenmenin bir parçası olarak tüketilerek vücut için faydalar sağlayabilir.

## Pancarın Sağlık Yararları Nelerdir?

**P**ancar vücudun ihtiyaç duyduğu temel vitamin-minerallerin neredeyse tamamını içerir ve bu özelliği sayesinde büyüme, gelişme, kemik gelişimi, enerji üretimi, kalp sağlığı ve beyin fonksiyonlarına katkılarda bulunabilir.

Kan basıncının düşük olması, kalp sağlığı için önemlidir ve kalp hastalığı riskini azaltabilir. Pancarın içerisinde bulunan yüksek konsantrasyon da nitrat kan basıncını düşürmeye yardımcı olabilir. Düzenli pancar tüketimi kalp hastalığı ve inme riskini azaltmaya fayda sağlayabilir.

Pancar inflamasyonu azaltmaya yardımcı olabilecek betalainler adı verilen bir grup antioksidan içerir. Bu özelliği nedeniyle romatoid artrit, osteoartrit gibi iltihabi hastalıklar, obezite, kanser ve diğer bazı tıbbi durumların tedavisine yardımcı olabilir.

Pancar iyi bir lif kaynağıdır ve sindirim sisteminin sağlığını destekleyebilir ve sindirim sistemi yoluyla toksinlerin vücuttan atılmasına yardımcı olabilir. Sindirim sisteminin sağlıklı çalıştığı bir vücutta kolon kanseri, tip 2 diyabet, kalp hastalığı gibi rahatsızlar daha nadir görülür ve kabızlık, İBS (irritabl bağırsak sendromu) gibi durumların riski azalır.

Pancar beyne giden kan akışının artmasına yarayan ve bilişsel işlevi iyileştirebilecek nitratlar içerir. Pancar tüketimi zihinsel-beyinsel işlevlerin yerine getirilmesine ve bunama gibi durumların engellenmesinde faydalı olabilir.

Pancarda bulunan nitratlar hücrelerde enerji üretmekten sorumlu olan mitokondrial etkinliği artırarak fiziksel performansı yükseltebilir. Yapılan bir araştırmaya göre pancar kardiyorespiratuar (dolaşım ve solunum sistemleri) fiziksel aktivite kapasitesine ve sporcular için verimliliğe katkı sağlayarak atletik performansı arttırmaya destek olabilir.

Pancar, kırmızı kan hücrelerinin temel bir bileşeni olan demir açısından zengindir. Demir olmadan kırmızı kan hücreleri vücuttaki oksijeni taşıyamaz. Düşük demir seviyelerine sahip kişilerde bazen demir eksikliği anemisi adı verilen bir durum gelişebilir. Diyete demir kaynakları eklemek bu durumun düzelmesine



**Düzenli olarak pancar tüketmek çeşitli kanser türlerinin meydana gelme riskini düşürebilir. Pancarın kanserle mücadeledeki etkileri hakkında henüz yeterli çalışmalar olmamakla birlikte sağlıklı bir diyetin önemli bir parçası olarak tüketilmesi faydalı olabilir. Bu duruma ek olarak, pancarın tek başına kanser tedavisi olarak düşünülmemesi unutulması gereken bir konudur.**

**Huzur, doğa ve tarihin buluştuğu İstanbul'un Adaları, BBC'nin seyahat rotalarında yer buldu. Arabaların yasak olduğu Adalar, şehrin karmaşık ve yoğun temposundan kaçmak isteyenler için huzurlu bir adres olarak nitelendirildi.**

## Avrupa'nın en büyük şehrinden "yeşile kaçış": Prens Adaları

Adalar veya bir başka deyişle Prens Adaları, yalnızca İstanbulluların değil, yurt dışından gelen turistlerin de favorisi.

BBC Travel'den Richard Collett, Osmanlı'dan izler taşıyan ve yoğun şehir hayatından sıkılanların kaçtığı Adalar'dan övgüyle bahsetti.

İstanbul'un Anadolu Yakası'nın güney kıyılarındaki açıklarında yer alan az nüfuslu Adalar, İstanbul'un çok kültürlü geçmişine bakış sunmasının yanı sıra "huzurlu kaçış" rotaları arasında yer alıyor.





BBC'nin keşfedilmesi gerekenler listesine dahil ettiği Adalar, büyüklü küçüklü 9 adadan oluşuyor ve adaların beşinde (Büyükada, Heybeliada, Burgazada, Kınalıada ve Sedef Adası) yerleşim var.

## "YEŞİLE KAÇIŞ"

Bizans ve Osmanlı döneminde Prenslerin sürgüne gönderildiği Adalar'da araba sürmek yasak. Vapur ile kısa bir yolculuğun ardından ulaşabileceğiniz Adalar, İstanbul'un çok kültürlü geçmişine ve Avrupa'nın en büyük şehri İstanbul'dan "yeşile doğru kaçış" vadediyor.



## "ADALAR'DA ZAMAN DURMUŞ GİBİ"

BBC Travel'den Richard Collett, "Adalar'da zaman durmuş gibi" diyerek mimarinin geçmişi yansıttığını belirtiyor. Yerel halkın "Acele etme" mesajını dile getiren Collett, Prens Adaları'nın sakin bir şekilde gezilmesi, farklı kültürlerin keşfedilmesi ve manzaranın tadının çıkarılması gerektiğini savunuyor.

# YILIN

# SON

# FIRSATI

Hem sporseverlere hem de film-dizi tutkunlarına  
en avantajlı kampanya!



MEGA PAKET

~~418,80₺~~

YILLIK SADECE

**249₺**

[dsmartgo.com.tr](http://dsmartgo.com.tr) [f](#) [x](#) [v](#) [i](#) [d](#) /dsmartdunyasi

D-SMART  
GO

20.11.2023 - 31.01.2024 tarihleri arasında geçerli kampanyada; Film Dizi Paketi tek çekimde yıllık 179 TL, taksitle ise aylık 16,90 TL ve Mega Paket tek çekimde yıllık 249 TL, taksitle ise aylık 23,90 TL olarak ücretlendirilecektir. Fiyatlara KDV ve ÖV dahildir. D-Smart GO; kampanya süresinde, kanallarda, yayın ve içeriklerinde değişiklik yapma hakkını saklı tutar. Detaylı bilgi [www.dsmartgo.com.tr](http://www.dsmartgo.com.tr)'de.