



ARA GÜLER'İN HAYATINI ANLATAN FİLM,
TÜRKİYE - ERMENİSTAN ARASINDAKİ
İLK ORTAK YAPIM OLUYOR



Ayasofya'da
tarihî restorasyon başladı

LUYS 12 Yaşında
LNB
YIL:12 SAYI: 284 1 HAZİRAN 2025 PAZAR FİYATI: 10 TL



LUYS KIDS
YENİ SAYISI
ÇOCUKLARLA
BULUŞTU



Mutluluğa
İlk Adım



Konstantinos Argiros,
Türkiye'de ilk kez İstanbul'da
konser vermeye hazırlanıyor



Türkiye'de Sezaryen Doğum



Canal+'tan Mikhitarian'ın
hayat yolculuğu



Stüdyodan Mikrofon Başına:
**Sesil'den "Hadi Ya" ile
Gümbür Gümbür Bir Çıkış!**

Kolesterol yalan değil gerçek!
Dyt. Ece Küçükberberyan Kaleme Aldı



Orta Çağ'da Ermeni Kültürü
Dr. Sarkis Adam Kaleme Aldı



Gazete Luys:
12 Yıllık Bir Işık
Belinda Kuran 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

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

Gazete Luys: 12 Yıllık Bir Işık



BELİNDİ KURAN

GENEL YAYIN YÖNETMENİ

12 yıl önce, kelimelerle bir yolculuğa çıktık. Adını "ışık"tan alan Gazete Luys, o ilk günkü heyecanı, bugün 12. yaşına ulaştı. Bu yalnızca bir sayının ötesinde, emeğin, dirayetin, dayanışmanın ve inancın bir simgesi.

Gazetecilik; sadece haber vermek değil, aynı zamanda bir toplumun belleğini diri tutmak, sesini duyuramayanlara ses olmak, karanlıkta kalanı aydınlatmaktır. Luys da tam olarak bunu hedefledi. Büyük bir yürekle yola çıkarken, kimse kolay olacağını söylemedi bize. Ama biz inandık. Okurumuza, ilkelerimize ve en çok da birbirimize.

12 yıl boyunca birçok şey değişti. Medyanın dili, alışkanlıkları, araçları ve hatta okur kitlesi dönüştü. Ancak biz, ilk günkü inancımızı hiç kaybetmedik. Hep dürüst olduk, şeffaf olduk ve en önemlisi: samimi kaldık.

Bugün bu satırları yazarken, sayısız anı gözümün önünden geçiyor. İlk sayımızı matbaadan aldığımızda duyduğumuz o heyecan, ilk haberimizi ulusal gündeme taşıdığımızda hissettiğimiz o gurur, okurlarımızdan gelen destek mesajları, eleştiriler, öneriler... Her biri bu yolculuğun bir parçası. Ve her biri, bizi biz yapan detaylar.

Gazete Luys, 12 yıldır toplumun farklı kesimlerine kulak veren, önyargılara değil, hakikate alan açan bir medya çizgisi inşa etti. Ermeni toplumu başta olmak üzere, azınlıkların, kadınların, gençlerin sesini

duyurmaya çalıştık. Bugün, 12 yaşımıza girerken, omuzlarımızdaki sorumluluğun da farkındayız. Toplumu ileriye taşıyacak şeyin yalnızca teknolojik değil, ahlaki ve entelektüel bir dönüşüm olduğunun da bilincindeyiz. Bu nedenle yazmaya, sorgulamaya, araştırmaya ve en önemlisi öğrenmeye devam edeceğiz. Bu vesileyle, başta bizi her koşulda yalnız bırakmayan sadık okurlarımıza, gece gündüz demeden çalışan yazar ve muhabir

arkadaşlarıma, bize inanan destekçilerimize ve arka planda görünmeyen ama bu yapının omurgasını oluşturan emekçilere teşekkür etmek istiyorum. Gazete Luys, bir ekip işinin, ortak bir inancın ve yılmayan bir direncin eseridir. Daha yazacak çok şeyimiz var. Ve biz buradayız. Aynı inançla, aynı tutarlılıkla ve aynı ışıkla.

Nice yıllara Luys Medya, nice yıllara Gazete Luys, nice yıla hep birlikte.

Toplum ve Değerler

Toplumu bir arada tutan en güçlü bağlardan biri, ortak değerlerdir. Adalet, dürüstlük, saygı, empati ve sorumluluk gibi kavramlar; yalnızca bireylerin değil, toplulukların da huzur içinde var olabilmesi için hayati öneme sahiptir. Bu önem Ermeni toplumu (ki bir o kadar kırılan bir yapıya sahip) çok daha fazla önem taşımakta. Ancak günümüzde hızla değişen sosyal yapılar, dijitalleşmenin getirdiği yeni ilişkiler biçimi ve bireyselleşmenin yükselişi, bu ortak değerlerin zayıflamasına neden olabiliyor. Tam da bu noktada, etik bir yaşam anlayışını yeniden merkeze almak gerekiyor.

Bireyin, hem kendine hem de çevresine karşı sorumlu davranmasını sağlayan etik duruş; toplumsal değerlerin korunmasında kilit rol oynar. Ne yazık ki, yine Ermeni toplumu içinde bir elin parmaklarını geçmeyecek sayıdaki kişiler Ermeni toplumuna zarar vermeye ve değerleri bir bir aşındırmaya çalışan devam etmekte.

Toplunun ortak iyiliğini

gözetmek, sadece bir tercih değil; bir zorunluluktur. Çünkü bireyin etik davranışı, çevresine örnek olur, güven ortamı yaratır ve sağlıklı ilişkilerin temelini atar. Bugün, bir başkasının hakkına saygı duymak, trafikte kurallara uymak ya da iş yerinde adil davranmak gibi basit ama etkili eylemlerle, hem değerleri yaşatabilir hem de etik yaşamı günlük hayatın bir parçası haline getirebiliriz.

Bunu özellikle Ermeni toplumunda etik değerleri, gelenkleri ve öz kültürün varlığına zarar vermeye çalışan bu kişilerin değer kavramını bir kez daha gözden geçirmeleri için yazıyoruz.

Sonuç olarak, güçlü bir toplum inşa etmek istiyorsak, yalnızca teknolojik ya da ekonomik gelişmelerle yetinmemeli; ortak değerleri koruyan ve etik yaşamı benimseyen bireyler yetiştirmeliyiz. Çünkü ancak bu şekilde geleceğe umutla bakabilir, dayanışma ve adalet temelinde bir toplum hayalini gerçeğe dönüştürebiliriz.

LUYS
12 Yaşında

GAZETE LUYS

YIL:12 SAYI: 284
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

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

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

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

Baskı: İhlas Gazetecilik A.Ş.
Adres: Merkez Mah. 29 Ekim Cad. İhlas Plaza No:11A/41
Yenibosna Bahçelievler/İstanbul Sertifika No: 45589

Mutluluğın İlk Adımı



Sintia Uğur ve Yiğit Ari Karaköçek, mutlu birlikteliklerini aileleri ve dostlarının huzurunda gerçekleştiren anlamlı bir törenle taçlandırı. 18 Mayıs 2025 Pazar günü, Feriköy Surp Vartanants Ermeni Kilisesi, bu özel güne ev sahipliği yaptı.

Hayatlarının en özel "evet"ini rüya gibi bir atmosferde söyleyen çift, yaşadıkları heyecanı sevdikleriyle paylaşarak unutulmaz bir düğüne imza attı. Sevgi ve saygıyla örülü yolculuklarını bir ömürlük mutluluğa dönüştüren Sintia ve Yiğit Ari Karaköçek'in gözlerinden okunan sevinç, davetlilere de duygusal anlar yaşattı.

Tören, Jbid - Herman Portakalyan çiftinin sağdıçlığında gerçekleşti. Samimiyetin iç içe geçtiği bu özel gün, aile büyüklerinden genç kuşaklara herkesin hafızasında yer edecek izler bıraktı.

Bir araya gelen dostlar, Sintia ve Yiğit Ari'nin mutluluğuna tanıklık etmenin heyecanını ve sevincini yaşadı. Düğün boyunca yükselen neşe ve birliktelik ruhu, bu özel anı daha da anlamlı kıldı.

Luys Ailesi olarak, Portakalyan, Uğur ve Karaköçek ailelerini gönülden tebrik ediyor; sevgili Sintia ve Yiğit Ari Karaköçek çiftine ömür boyu mutluluk, sağlık ve huzur dolu bir yaşam diliyoruz.



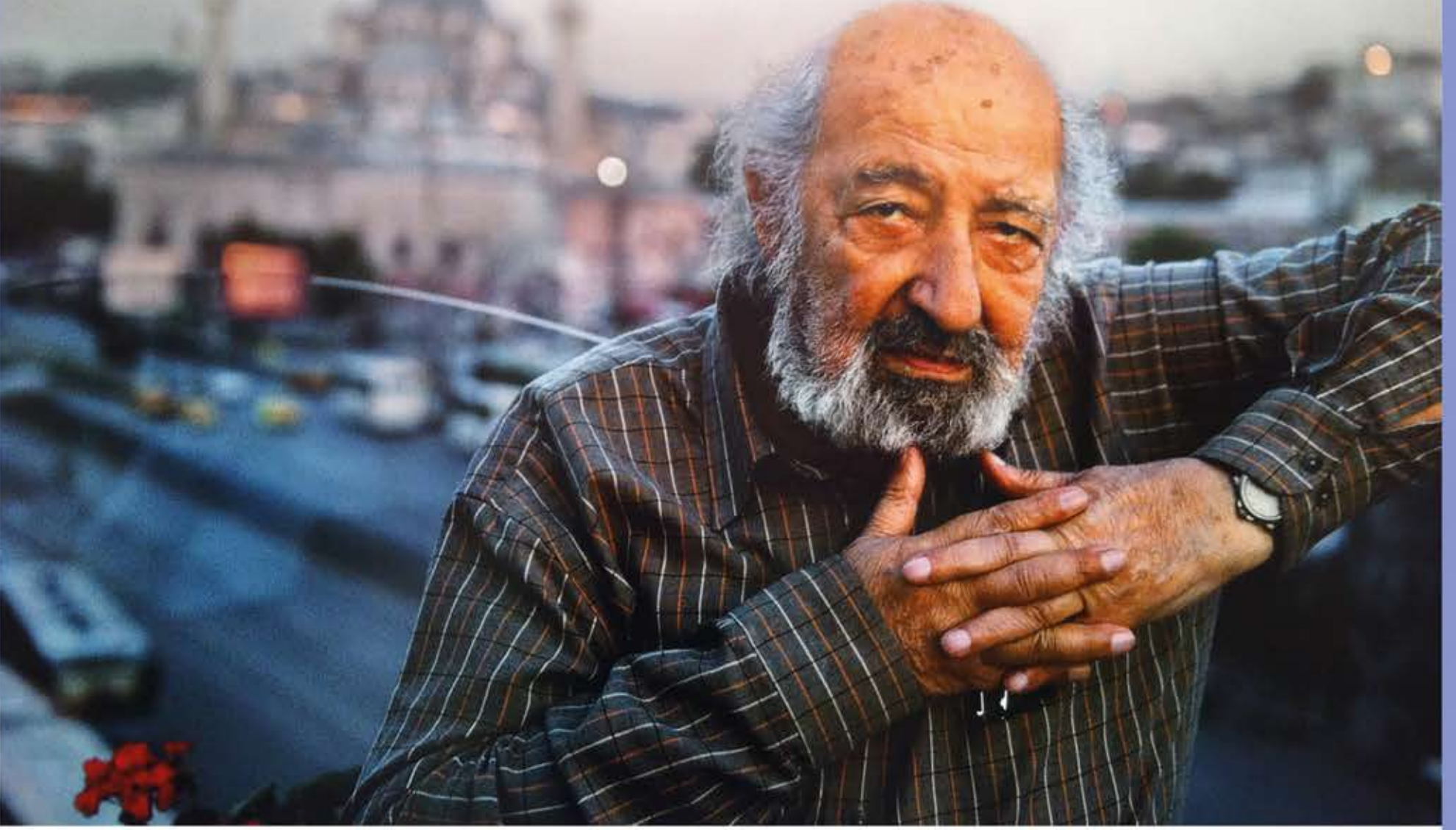
CVK PARK BOSPHORUS HOTEL
İSTANBUL



SİZE ÖZEL AYRICALIKLARLA DOLU
UNUTULMAZ BİR DÜĞÜNÜ

Birlikte Planlayalım

Efsanevi foto muhabiri kariyerinde Master of Leica, Legion D'honneur Officier Des Arts Des Lettres, Paris belediyesi tarafından takdim edilen Paris Şehrinin Anahtarı gibi sayısız uluslararası onura ve ödüle layık görülmüş Güler'in hayatını konu alan sinema filmi, Türkiye ve Ermenistan Arasındaki İlk Ortak Uzun Metrajlı Film Prodüksiyonu olma özelliği taşıyor. Bu anlamlı proje, iki ülke arasında dostluk ve kültürel işbirliğinin simgesi olarak sinema dünyasında güçlü bir köprü kurmayı hedefliyor.



ARA GÜLER'İN HAYATINI ANLATAN FİLM, TÜRKİYE - ERMENİSTAN ARASINDAKİ İLK ORTAK YAPIM OLUYOR

Modern Dünyanın en önemli sanat sembollerinden biri olarak kabul edilen, Türkiye'nin görsel hafızasına fotoğraflarıyla yön veren usta sanatçı Ara Güler'in hayatı, 'Merhaba' adlı sinema filmiyle beyazperdeye taşınıyor.

Bu yıl 78'incisi düzenlenen 2025 Cannes Film Festivali kapsamında, 'Marché du Film' bölümünde tanıtılacak olan proje; Kara Kedi Film ve Luys Media iş birliğiyle geliştirilirken, Ermenistan'daki yapım ortakları ise Anso Film ile yapımcılar Ani Galstyan ve Hovhannes Galstyan olarak açıklandı.

Filmin yönetmenliğini ve senaristliğini Ela Alyamaç ve Aren Perdecı üstleniyor. İkili, senaryo çalışmalarına bizzat Ara Güler'in sağlığında ve onun isteği doğrultusunda başlamış; senaryo geliştirme ve arşiv çalışmaları ise Doğuş Grubu'na bağlı Ara Güler Arşiv ve Araştırma Merkezi'nde titizlikle yürütülmüştür.

Sanatıyla İstanbul'u, Anadolu'yu ve Türkiye'nin insanlarını dünyaya tanıtan, dünyayı da çektiği fotoğraflar ve gerçekleştirdiği röportajlarla Türkiye'ye tanıtan, hafızalara kazınan kareleriyle kuşaklara ilham veren Ara Güler, sadece Türkiye için



değil, dünya için de evrensel bir değer. Onun hayatını konu alan Merhaba sinemanın sınırları aşan gücünü, karşılıklı anlayışı teşvik etme ve ortak mirası kutlama

potansiyelini gösterme amacını taşıyor. Kültürel diyalog ve ortak geçmişe dair duyarlılığın altını çizen bu iş birliği, sanatın birleştirici gücünü bir kez daha gözler önüne seriyor.

Kültür ve Turizm Bakanlığı Sinema Genel Müdürlüğü desteğiyle hayata geçirilen proje, TRT 12 Punto'da ünlü yönetmen Pawel Pawlikowski'nin jüri başkanlığı yaptığı seçkide ön alım ödülüne de layık görüldü.

ARA'YI SONSUZA KADAR DEĞİŞTİRECEK OLAN O YOLCULUK

1967 yılının sonbaharında Ara Güler 39 yaşındadır. Dünyanın en uzak köşelerine kadar seyahat edip hayatın her kesiminden insanları fotoğraflamıştır. Kariyerinin her alanında zirveye ulaşan Ara, Salvador Dalí'den Winston Churchill'e kadar zamanının tüm ikonlarıyla röportajlar yaparak fotoğraflarını çekmiştir. Macera ve efsanelerle dolu kariyerinin zirvesinde babasıyla yaptığı kısacık memleket yolculuğu Ara'yı sonsuza dek değiştirecektir. Ara'nın en büyük yolculuğu babasını evine geri götürmek olur.

Konstantinos Argiros, Türkiye'de ilk kez İstanbul'da konser vermeye hazırlanıyor

Yunanistan'ın sevilen sanatçılarından Konstantinos Argiros, Türkiye'de ilk kez 9 Temmuz'da Harbiye Cemil Topuzlu Açıkhava Sahnesi'nde müzikseverlerle buluşacak.



Hazırlayan: Haber Merkezi



"First Time in Türkiye!" sloganıyla düzenlenecek konser, Sinkron Yönetim Danışmanlığı tarafından Özel Zapyon Rum Okulu'nun 150. Yılı anısına Aegean Airlines, Hilton İstanbul Bosphorus, Jolly, Royal Motors, Invest Greece, Tulpar, Square Group, Ketikaan Terzioğlu ve Muhtar Kent işbirliğiyle dinleyiciye sunulacak. Konserden elde edilecek gelirler ise okulun eğitim ve kültür projelerine aktarılacak.

Konser öncesinde Hilton İstanbul Bosphorus'ta basın mensuplarıyla bir araya gelen Argiros, konsere ilişkin açıklamalarda bulundu.

Argiros, İstanbul'da olduğu için çok heyecanlı olduğunu ve konseri ipe çektiğini belirterek müzik tarzına ilişkin "Ailemden büyütülürken almış olduğum bütün değerler akabinde Yunan müziği, kültürü ve diğer ülkelerin kültürlerindeki müzik değerlerini, yapılarını, tarihlerini araştırdım. Bunların içerisinde Türkiye de yer alıyor.

Çocukluğumdan beri Türk sanatçıları yakından takip ediyorum. İçimden gelenleri derin bir saygıyla dizelere dökerek mümkün olduğunca dile getirmeye çalışıyorum." dedi.

"Küçükken Bülent Ersoy ve İbrahim Tatlıses hayranıyım"

Büyük bir mutluluk ve heyecan içerisinde Türkiye'ye geldiğini dile getiren Argiros, "İlk kez şehrinizde konser veriyor olmak benim için çok gurur verici. Uzun yıllardır görüştüğüm çok fazla Türk dostum var. Türk dinleyicilerim de nerede sahne alırsam alayım, takip eder. Amerika'da konser verdiğimde bile Türk dinleyicilerle karşılaşıyorum. Onları kendi kültürlerinde ziyaret etmeyi çok istiyordum.

Sanatın ve müziğin birleştirici etkisini burada daha da pekiştirmek için yapılacak olan konsere büyük bir heyecan ve mutlulukla bakıyorum." ifadelerini kullandı.

Argiros, Türkiye ile müzikal arkadaşlığının çok derin ve eskilere dayandığını altını çizerek şunları kaydetti:

"Çocukluk hayalim olan aktörlüğü de deneyeceğim"

"Çocukluğumdan beri izlemiş, dinlemiş olduğum sanatçılar mevcut. Küçükken Bülent Ersoy ve İbrahim Tatlıses hayranıyım. Onların tınılarıyla epey bir zaman geçirmişliğim var. İrem Deric de Yunanistan'da konserlerde ziyaret etti ve işbirliği çerçevesinde görüştük. Yunanistan'ın 'O Ses' programı yani The Voice'da jüri üyesiyim. Bu sebeple Acun Ilıcalı ile de çok yakın bir arkadaşlığım var. Dolayısıyla ileriki süreçte Türkiye ile işbirlikleri olabilir. Yunan ve Türk müzik işbirlikleri zaten çok eskiye dayanmakta. Ben de yeni nesil olarak bunu devam ettireceğim."

Londra'da, ABD'de ve yapmış olduğu bütün konserlerde, bulunduğu ülkenin müzik kültürüne saygı için bir tını veya kültürel bir şey eklediğini söyleyen Argiros, "Buradaki konserte de bir ekleme, düzenleme olacak. Halihazırda hazır bir program var. Fakat her zaman gittiğimiz ülkeye saygıdan dolayı müzik kültüründen bir parça da eklerim. Konsere iki ay olduğu için henüz eklememişim ama konserte Türkiye'ye özel bir şeyler de göreceğiz." diye konuştu.

Argiros, çocukken aktör olmak istediğini dile getirerek "Sonrasında beni müzik kazandı. Müzik yolculuğuna çıktıktan sonra beni aldı ve buralara getirdi. Aktör olarak ne kadar iyi, verimli olabilirim bilemiyorum ama şu an açıklayamam da ileride bir proje olacak. Çocukluk hayalim olan aktörlüğü de deneyeceğim. Net bir şekilde söylüyorum filmde mutlaka müziği ben yazacağım." değerlendirmesinde bulundu.

"Bir sonraki albümümde sürprizlere yer vereceğim"

Müziğin evrildiğini, geliştiğini ve değiştiğini belirten Argiros, "Seneler boyunca çıkan yeni akımlar mutlaka bir ifade ihtiyacı olduğundan dolayı doğmuştur. Teknoloji de hayatımıza girdi ve hibrit bir müzik ortaya çıktı. Ben de bir sonraki albümümde bu yenilik ve değişime ilişkin

çok güzel sürprizlere yer vereceğim." diye konuştu.

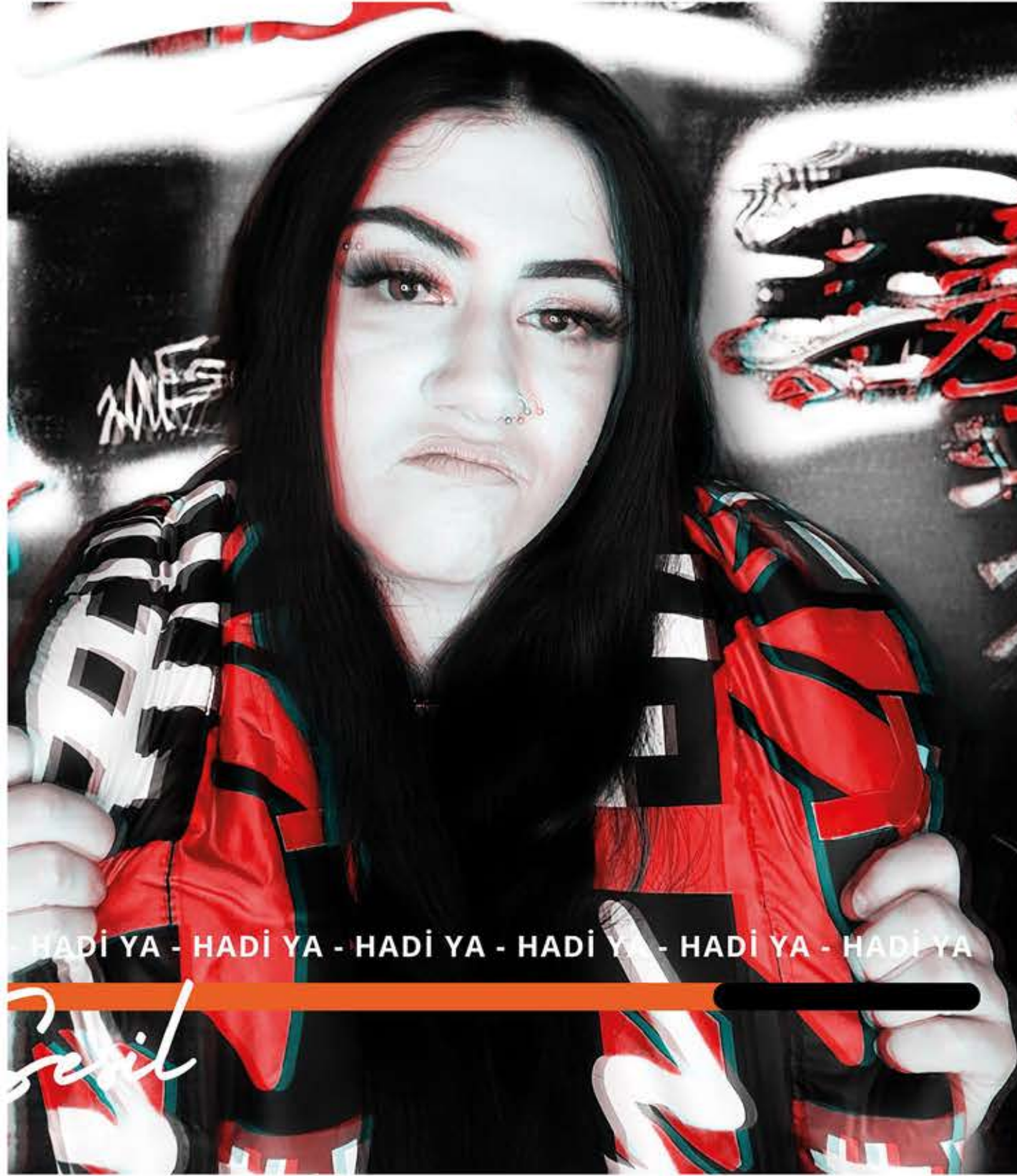


Argiros, köklü bir kurum olan Zapyon'un 150. senesi sebebiyle konsere katılacağı için de mutlu olduğunu vurgulayarak "Müzik dışında tarihe bir nottur. Bu notu tek başıma düşmüyorum. Sizlerin, dinleyicilerin katılımı, bu sevginin karışıklı aktarımı çok önemli. Müziğe olan sevgimi, yazdığım şarkıları kendimi nasıl bir yolculukta buluyorsam o şarkıların hepimizi beraber bir yolculuğa çıkarmasını diliyorum." dedi. Konsere ilişkin detaylı bilgi ve biletler için "Biletix", "Bubilet" ve "Biletinal" adresleri ziyaret edilebilecek.

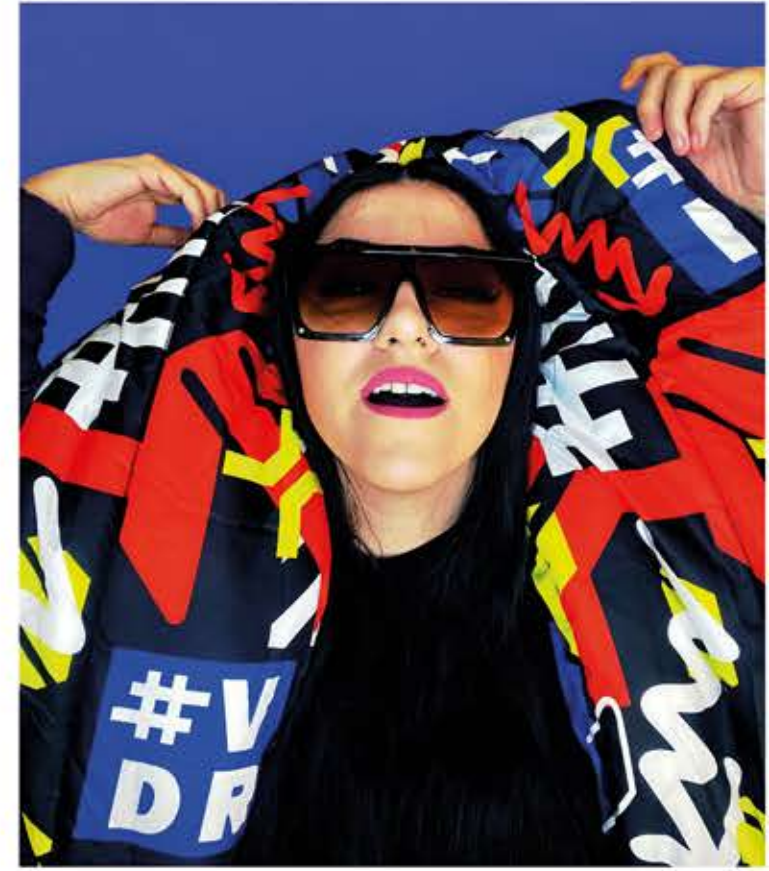
Stüdyodan Mikrofon Başına: *Sesil'den "Hadi Ya" ile Gümbür Gümbür Bir Çıkış!*

istediği hikâyeyle de yakalıyor. Güçlü altyapısı, modern trap ve alternatif rap tınılarıyla dikkat çeken "Hadi Ya", günlük hayattaki çelişkileri, samimiyetsiz ilişkileri ve "mış gibi" yaşanan durumları sorgulayan çarpıcı sözlerle dolu.

Yıllarca stüdyoda başka sanatçıların sesini şekillendiren Sesil, şimdi kendi iç sesine kulak veriyor. Teknik bilgisiyle yoğrul-



HADI YA - HADI YA - HADI YA - HADI YA - HADI YA - HADI YA



Rap dünyasına taze, sahici ve kadın bakışıyla bir soluk getiren Sesil, bu yeni başlangıcını ve perde arkasındaki duyguları müziğiyle sevenleri ile buluşturdu.



muş üretim anlayışı, onu diğer yeni isimlerden hemen ayırıyor. Profesyonel bir müzikal altyapı ile kişisel ifadenin buluştuğu bu şarkı, hem kulaklara hem de zihinlere dokunmayı hedefliyor.

Rap dünyasına taze, sahici ve kadın bakışıyla bir soluk getiren Sesil, bu yeni başlangıcını ve perde arkasındaki duyguları müziğiyle sevenleri ile buluşturdu. Karşınızda hem stüdyonun hem sahnenin hakimi: Sesil.

Kendine özgü tarzı, teknik bilgisi ve müzik tutkusuyla adını ilk olarak ses mühendisi olarak duyuran ardından Netflix yapımlarında da imzası bulunan Sesil, müzik dünyasına ilk adımını bu kez mikrofonun önünde atıyor. Uzun yıllar boyunca başarılı bir ses mühendisi olarak arka planda birçok projeye imzasını atan, hatta bazı Netflix yapımlarında da emeği geçen Sesil, şimdi kendi sesiyle sahnede. Üstelik ilk tekisi "Hadi Ya", yalnızca bir çıkış değil; aynı zamanda kişisel bir manifesto niteliğinde. Sözleri ve bestesi tamamen kendisine ait olan bu parçayla, Sesil dinleyiciyi sadece ritmiyle değil, anlatmak



Turkey

Discover
the potential

Gelecek GENÇLER'de




GENÇLER
Kablo
Since 1979



HAR



ISO
9001:2015
REGISTERED

PAHS



KEMA



REACH



Istanbul +90 212 501 83 88

Eskişehir +90 222 236 84 99

www.genclerkablo.com

info@genclerkablo.com

Orta Çağ'da Ermeni Kültürü



VII.y.y ortalarında, İran'ın birkaçı bazı ve Bizans'ın doğu illerinin Araplar tarafından işgal edilmesi, komşu ülke Ermenistan'ın politik durumunu önemli ölçüde etkiledi. Buna rağmen, bu dönemde Ermenistan kültürü gelişmeye başladı ve sosyo-ekonomik durum belirgin biçimde düzeldi. Arap hakimiyetini tanıyan Ermenistan, yalnızca sosyo-ekonomik ve ulusal-kültürel özgünlüğünü korumayı değil, aynı zamanda Pakratiduniler Hanedanı'nın öncülüğünde devletin kısmi siyasi bağımsızlığını da geri kazanmayı başardı.

Ermenistan kraliyet tahtına kurulan Pakratiduniler Hanedanı bir buçuk yüzyıldan fazla yaşadı (885-1045). Ani ve Ahtamar mimari anıtları, Grigor Naregatsi'nin "Trajedi -Ağıtlar Destanı" (Madyan Voğperkutyan) adlı eseri ve Ermeni tarihindeki sayısız başarılar, o dönemdeki Ermeni sosyal, ekonomik ve kültürel gelişimine tanıklık eder.

IX - X yüzyılları, Ermeni sanatının Rönesans dönemi olarak kabul edilir. Ermenistan kentleri gelişir, yeni mimari çizimler ve yapıtlar, yeni akımın ve geleneklerin oluştuğu yeni Ermeni mimarisinin ana hatları ortaya çıkar. Aynı zamanda, komşu ülkelerle kültürlerarası etkileşim yoğunlaşır. Önceki yüzyılların mimari üslubu gelişerek ve onlarla harmanlanarak yenileri doğar.

IX-X yüzyıllar Kubbeli yapının dört köşeli, dikdörtgen biçimli bir hacme sahip odalara sahip, avlulu mekansal yapıların, daha sonraki yüzyıllarda yaygın olarak kullanılan ibadet binalarına dönüşen yapıtların mimari üslubu geliştirdi.

VIII yüzyıl birinci çeyrekte, dini temalı kanonik Ermeni müziğinin şarkı türü geliştiği



DR.SARKİS ADAM
MERCEK

gibi Ermeni müziğinin "Makamları ve İşaretler sistemi" düzenlenerek gelişir. Bunalara ek olarak şarkılar, makamlar, melodiler sistemi kendine has özellikleriyle Ermeni müziğini zenginleştirir.

11. yüzyılda Ermenistan'ın batı kesimindeki bir dizi yeni Ermeni Hanedanlar otoritesinden "Rupinyanlar", hakimiyetlerini pekiştirmeyi ve Kilikya'daki Ermeni devletini yeniden yapılandırmayı başardılar (1080-1375).

Kilikya Ermeni Hanedanlığı, hem Doğu, hem Haçlı Seferi, hem de Avrupa ülkeleri ile yakın ekonomik ve politik ilişkiler kurdu ve bu dönemde batı ile karşılıklı çift taraflı kültürel etkileşimler ve gelişmeler oldu.

XII-XIII yüzyıllar, Bizans fetihlerine ve Selçuklu istilalarına karşı kaybedilen sert bir mücadele dönemi idi, ancak, bu olumsuz şartlara rağmen, Ermenistan'da siyasi ve ekonomik istikrar sağlandığı gibi, Ermeni kültüründe de yeniden bir gelişme dönemi başladı. bu dönem, V Yüzyıl "Ermeni Kültürü Altın Çağ"ın ve kültürel değerlerin doğal bir devamı olarak "GÜMÜŞ ÇAĞ" olarak bilinir.

X-XIV yüzyıllarında Ermenistan'ın tarihi bölgesinde birçok Ermeni krallığı (Vaspuragan / Van, Kars, Syunik, Tashir-Dzoraget / Lori) ve otoriteler hanedanlıklar döneminde de kültürün gelişmesi için elverişli koşullar da vardı. Tarihçilik, felsefe, astronomi, Teoloji, Edebiyat, Hukuk, Minyatür Resim, Mimarlık ve daha pek çok alanda yeni bir aşama yeni bir akım başladı. İki katmanlı bir eğitim sistemi vardı. En ünlüsü Sanahin ve Haghpat (X-XI yüzyıllar), Ani (XI-XIII yüzyıllar), Gladzor (XIII-XIV yüzyıllar), Tatev (XIV-XV yüzyıllar) üniversiteleri olan liseler kuruldu. Bu okullar doğal ve sosyal bilimler konularını, yabancı dilleri öğretti ve kapsamlı bir eğitim verdi.

Ortaçağ Ermeni kültürünün dünya medeniyetinde özel bir yeri vardır.

XIV. Yüzyıldan sonra Ermeniler merkezi devletlerini kaybettiler ve olumsuz siyasi olay-



ların bir sonucu olarak kısmen diğer ülkelere göç ettikleri zamanda bile dünya toplumlarında dağılan Ermenilerde bile, Ermeni kültürü gelişmeye devam etti. Osmanlı devleti ile Safevi İran arasındaki kanlı savaşlar Ermenistan'da uzun süredir devam ettiği dönemde, acımasız mücadelenin ve ağır zayıflığın feci sonuçlarına rağmen, XVI-XVIII. Yüzyıl Ermeni halkı, ulusal kimliğini, itibarını, özgüvenini, dini inancını, devletini yeniden kurma umudunu yitirmedi, kültürel değerlerinin çoğunu her ağır pahaya rağmen koruyabilmiş ve dünya medeniyetlerinde büyük kazanımlar elde etti. Ortaçağın sonlarında Ermeni folkloru ve Antik Ermeni Kusan Enstrümental müziği hızla yüksek bir gelişime ulaştı. Antik Ermeni "Kusan Sanatı ve Enstrümental Müziği", kısmen kusanlar, kısmen halkın popüler ve sosyal yaşam tarzı ile, kısmen de entelektüel kesimin çabalarıyla yaşamaya bir süre daha devam etti.

XVI-XVIII yüzyıl, Kuzey İran ve Batı Ermenistan yerleşim bölgelerindeki sanat çevrelerinde "AŞUĞ"(Ozan)lar doğdu, Aşuğlar halk ezgilerini, sanatlarıyla dile getirdiler.1512 tarihinde Venedik'te ilk defa Ermenice harflerle "Urpatakirk" (Cuma kitabı) adlı dua kitabı basıldı.1717'de, Mikhitarian manastır mensuplarına bağlı Ermeniler tarafından Venedik Sen (Surp) Khazar (Lazar) Adası'nda Ermeni tarihi, sosyal bilimleri alanında bilimsel faaliyetlerde bulunuldu.

*Kaynak:Ermeni tarihi-George A.Bournoutian
Ermenistan Tarihi- Artak Movsisyan*



Katoliklerin yeni ruhani lideri Papa 14'üncü Leo da selefi Papa Francis gibi bu sene Birinci İznik Konsili'nin yıldönümünde Türkiye'ye gelmek istiyor. Peki, Papa 14'üncü Leo, neden İznik'e gelmek istiyor? Birinci İznik Konsili, neden önem taşıyor?

Papa 14'üncü Leo İznik'e Gelmeye Hazırlanıyor



Papa 14'üncü Leo, selefi Papa Francis gibi Birinci İznik Konsili'nin 1700'üncü yıldönümü münasebetiyle İznik'i ziyaret etmeye hazırlandığını açıkladı. Francis, gazetecilerin Francis'in İznik'i ziyaret niyetin hatırlatarak kendisinin İznik'e gidip gitmeyeceği yönündeki sorusuna, "Bunu biliyorum. Hazırlanıyoruz" yanıtını verdi.

İtalya'nın ANSA haber ajansının haberine göre, Papa 14'üncü Leo, Türkiye'yi ziyaret etmesi halinde Fener Rum Patriği Bartholomeos ile de bir araya gelebilir.

Peki, Papa 14'üncü Leo, neden İznik'e gelmek istiyor? Birinci İznik Konsili, neden önem taşıyor?

HRİSTİYANLIK TARİHİNDE ÖNEMLİ BİR YER TUTUYOR

Birinci İznik Konsili, Hristiyanlık tarihinde önemli bir yere sahip. Konsil, Roma İmparatoru 1'inci Konstantinos'un çağrısıyla Hristiyanlıkta kiliseye bağlı bütün piskoposların katılımıyla 325 yılında düzenlenmişti. Hristiyanlık tarihi açısından önemli kabul edilen konsilde önemli dini konular tartışılıp karara bağlanmıştı.

Britannica'da paylaşılan bilgilere göre, Birinci İznik Konsili, aynı zamanda kilisenin ilk ekümenik konsili olma özelliği taşıyor. Diğer bir deyişle, tüm inananlara hitap etmek için toplanmış bir konsil olarak öne çıkıyordu.

1'inci Konstantinos, konsilin açılış oturumuna başkanlık etmiş, görüşme ve fikir teyatisine de katılmıştı. 1'inci Konstantin, bu konsille birlikte Doğu kilisesinde "Aryanizm" tarafından yaratılan sorunun çözüleceğine inanıyordu. İskenderiyeli Arius'a dayanan bu inanç, Hz.

İsa'nın kutsal olmadığını, yaratılmış olduğunu savunuyordu.

"BABA VE OĞUL'UN BİR ÖZDEN GELDİĞİ TEYİT EDİLDİ"

Birinci İznik Konsili'nde İskenderiyeli Arius kınandı ve "bir özden gelen" (homousios) kelimesinin İznik İnanıcı belgesine eklenmesiyle birlikte "Baba" ve "Oğul"un mutlak eşitliği sembolize edilmiş oldu. Bunun yanı sıra, "Aryanizm" Hristiyanlık'ta bir "sapkınlık" olarak kabul edildi; 1'inci Konstantinos da sonrasında Arius'u sürgün etti, kilise ve devletin dayanışma içinde olduğunu ifade etti.

Konsil, Paskalya için tek bir tarih üzerinde uzlaşmaya varmaya çalışsa da bu konuda başarısız oldu. Birinci İznik Konsili, bir dizi başka konuda da kararlar aldı. Bunların arasında piskoposların nasıl kutsanacağı, din insanları tarafından faizle para ödünç verilmesinin kınanması ve piskopos, rahip ve diyakozların bir kiliseden diğerine geçmesine izin verilmemesi yer alıyordu. Papa 1'inci Sylvester konsile bizzat katılmasa da buraya temsilci göndermişti.

DAHA ÖNCE HANGİ PAPALAR TÜRKİYE'YE GELDİ?

Öte yandan, Papa 14'üncü Leo, İznik'e gelmesi halinde Türkiye'yi ziyaret eden ilk Papa olmayacak.

Türkiye'ye ilk Papa ziyareti 1967 yılında Papa 6'ncı Paul tarafından gerçekleştirilmişti. Daha sonra Papa 2'nci Jean Paul 1979 yılında, Papa 16'nci Benedikt 2006 yılında, Papa Fran-

cis ise 28-30 Kasım 2014 tarihlerinde Türkiye'yi ziyaret etmişti.

"PAPA TURCO" ÖNCÜLÜK ETTİ

AA'nın aktardığına göre, Papalık İstanbul Temsilcisi olarak 1935-1944 yılları arasında görev yapan ve daha sonra 1958'de Papa seçilmesiyle Türkiye'de "Papa Turco" (Türk Papa) olarak bilinen Papa 23'üncü İoannes'in (Angelo Roncalli) isteğiyle 1960 yılında tesis edilen 50 yılı aşan diplomatik ilişkilerde bugüne kadar Vatikan'dan Türkiye'ye en üst düzeyde üç ziyaret yapıldı. Papa 6'ncı Paul, göreve gelişinin üçüncü yılında beşinci apostolik ziyaretini Türkiye'ye yapmıştı. Papa, o dönem ziyaretini İstanbul ve hacı olmak için Selçuk'taki Meryem Ana eviyle sınırlı tutmuş, dönemin Fener Rum Patriği Athenagoras ile kiliseler arasındaki diyalogun ilerletilmesi için görüşme yapmıştı. Aslen Polonyalı olan Papa 2'nci Jean Paul de göreve gelişinin henüz ikinci yılı dolmadan dördüncü apostolik ziyaretini Türkiye'ye yaptı. Ondan sonra gelen Papa 16'nci Benedikt de 2006 yılında henüz görevdeki ikinci yılında beşinci apostolik ziyaretini Ankara, İstanbul ve Selçuk'taki Meryem Ana Evi'nden oluşan programla Türkiye'ye yaptı. Papa, ziyaretinin İstanbul ayağında Sultanahmet Camii'nin mihrabında dönemin İstanbul Müftüsü Mustafa Çağrıcı ile dua etmişti. Papa 16'nci Benedikt'in sürpriz bir kararla Şubat 2013'teki istifasının ardından yapılan papalık seçiminde (konklav), 266'nci papa olarak göreve gelen Papa Francis de henüz ikinci yılını doldurmadan, 2014 yılında altıncı apostolik ziyaretini Türkiye'ye yaptı.

Yazsız bir Yunanistan mı? Atina alarm veriyor

Avrupa'nın en sıcak başkenti olan Atina'nın bu yıl da kavrulması bekleniyor. Bu yaz rekor sayıda Türk turist beklediği Atina'da toplam 10 milyon ziyaretçi olacağı belirtiliyor.



baskının artması anlamına geliyor. Bu aynı zamanda enflasyonu da tetikliyor.

Yunan basınında çok konuşulan bir köşe yazısı, ülkenin tek başına maksimum turizm peşinde koşmasının artık mantıklı olmadığını ve Yunanlıların doğuştan gelen haklarını kaybetme tehlikesiyle karşı karşıya olduğunu öne sürdü. Makalede, "Açıkça söylemek gerekirse, Yunanlıların sonraki nesillerine sadece büyük bir borç yığını değil, aynı zamanda yazsız bir Yunanistan miras bırakıyoruz" ifadesi yer alıyor. Güneşin bir kez daha kavracağı önümüzdeki aylara ilişkin kaygılar yüksek. Yaz aylarında artan turist sayısı birlikte bu yüksek sıcaklıkları yönetmek bir öncelik haline geldi. Atina Belediye Başkanı Haris Doukas'a göre "dayanıklılık inşa etmek" kent için bir hayatta kalma meselesi.

Türkiye Otelciler Birliği'nin (TÜROB) 13 Mayıs'taki raporuna göre, bu yıl Yunanistan'a 1,4 milyon Türk turist seyahat edecek. Bu sayının "rekor" olduğu belirtiliyor. Turizm portalı Travel And Tour World'ün (TTW) haberine göre bu muazzam artış, iki ülke arasındaki yakın bağları daha da sağlamlaştırarak ikili seyahatlerdeki artan ivmeyi yansıtıyor.

Aynı zamanda yaklaşık 800 bin Yunan ziyaretçinin de Türkiye'ye seyahat etmesi bekleniyor.

Atina Akropolisi, son iki yazda, 40 dereceyi bulan kavurucu sıcaklar nedeniyle defalarca kapatılmak zorunda kaldı.

UNESCO Dünya Mirası listesinde yer alan bölgede, çok az gölge oluşuyor. Avrupa'nın en sıcak başkenti olan Atina, 2024 yılında rekorları gördü.

Yunanistan'a seyahatlerin artmasıyla

birlikte yetkililer Atina'nın bu yıl 10 milyon ziyaretçiyi ağırlayacağını tahmin ediyor. Ülkenin ulusal hava durumu servisinin tahminlerine göre, temmuz ve ağustos aylarında gelenler daha da aşırı sıcaklıklarla karşılaşacak.

CNN International'a göre artan turizm, kıt su kaynakları ve altyapı üzerindeki

UNICEF raporu:

Covid-19
salgını,
çatışmalar,
iklim krizi
birçok ülkede
çocukların
hayatını
olumsuz
etkiledi

Birleşmiş Milletler Çocuklara Yardım Fonu (UNICEF), çocukların bedensel ve zihinsel sağlığı ile akademik ve sosyal becerilerinin 2018-2022 yıllarındaki değişimine ilişkin Avrupa Birliği (AB) ve Ekonomik İşbirliği ve Kalkınma Örgütü'nün (OECD) üyesi olan 43 ülkeden derlediği verilerle rapor yayımladı.

Raporda, Covid-19 salgınının, çatışmaların, nüfus değişimlerinin, dijital gelişmelerin yaşandığı ve iklim krizinin derinleştiği 2018-2022 yıllarında pek çok ülkedeki çocukların hayat memnuniyetlerinde ve akademik becerilerinde düşüş, obezite oranlarında ise artış olduğu kaydedildi.

Bu ülkelerde 10-19 yaşlarındaki yaklaşık her 6 çocuktan birinin mental sağlık sorunuyla mücadele ettiği belirlenen raporda, yetişkinlikteki mental sağlık sorunlarının yarıya yakınının

çocuklukta başladığı ifade edildi. Raporda, günde 7 saatten fazla sosyal medyada vakit geçiren çocukların, hayatlarından ortalamasının altında memnuniyet duyduğu belirtildi. Okulların Covid-19 salgını nedeniyle uzun süre kapalı kaldığı ülkelerde öğrencilerin, akademik olarak normalde olmaları gereken seviyenin 9 ila 12 ay gerisinde kaldığı açıklanan raporda, öğrencilerin okuma ve matematik becerilerinin ise 2018'den 2022'ye yüzde 5'ten fazla düştüğü aktarıldı. Raporda, 5 yıllık süreçte çocuklukların obezite oranlarının ülkelerin üçte birinde artmaya devam ederken sadece İtalya ve Portekiz'de önemli bir şekilde azaldığı belirlendi. Ayrıca, raporda, ülkelerin çoğunda doğum oranlarındaki düşüş sonucu çocukların toplam nüfus içinde giderek küçülen bir azınlık haline geldiği kaydedildi.



Ayasofya'da tarihî restorasyon başladı

Ayasofya'nın tarihindeki en büyük restorasyonlardan biri başlatıldı. The Guardian'ın haberine göre çalışmalar, ana kubbenin güçlendirilmesini ve gizli kalmış tarihî katmanların gün yüzüne çıkarılmasını amaçlıyor

İstanbul'un simge yapılarından Ayasofya, bin beş yüz yıllık tarihine rağmen hâlâ ayakta duruyor. Ancak uzmanlar, her geçen gün artan deprem riski karşısında yapının daha fazla korunması gerektiğine dikkat çekiyor. Bu kapsamda, mimar, mühendis ve sanat tarihçilerinden oluşan bir ekip tarafından kapsamlı bir restorasyon çalışması başlatıldı.

Restorasyonun başındaki isim olan mimar Hasan Fırat Diker, The Guardian'a yaptığı açıklamada, "Sadece bu yapıya değil, tüm dünya kamuoyuna karşı sorumluyuz" diyerek çalışmanın küresel önemine dikkat çekti.

Kubbe ve minareler güçlendirilecek

The Guardian'ın haberine göre, restorasyon çalışmaları kapsamında Ayasofya'nın ana kubbesini örten kurşun tabaka kaldırılacak, yarım kubbeler ile merkez kubbe arasındaki zayıf bağlantı noktaları güçlendirilecek. Ayrıca dört taşıyıcı sütun ve yer altı yapısı da detaylı şekilde incelenecek.

Hasan Fırat Diker, bu çalışmaların "Türkiye'de son yıllarda gerçekleştirilen en kapsamlı restorasyonlardan biri" olabileceğini belirtiyor. Yapılan açıklamalara göre, iç mekânda kurulacak iskeleler ziyaret akışını engellemeyecek şekilde tasarlanırken, kubbe yüzeyini yağmur ve sıcaklardan korumak için özel bir örtü kullanılacak.



Sarsıntılar hatırlatıyor: Ayasofya ne kadar dayanıklı?

Restorasyonun aciliyeti, geçtiğimiz ay İstanbul açıklarında meydana gelen 6.2 büyüklüğündeki depremle bir kez daha gündeme geldi. Diker, sarsıntının ardından yapının içini hızla kontrol ettiğini ve olası zararları incelediğini söyledi. Türkiye'nin iki büyük fay hattı üzerinde yer alması, İstanbul gibi yoğun yerleşimli ve tarihi yapılara ev sahipliği yapan şehirlerde kaygıları artırıyor. Diker, "En kötü senaryoda bir deprem, ana kubbeyle yarım kubbeleri birleştiren kemerde çatlaklara, hatta minarenin kubbeyle çarpmasına neden olabilir" uyarısında bulundu.



Gizli katmanlar ve tarihî izler açığa çıkacak

Restorasyon yalnızca yapısal güçlendirme ile sınırlı kalmayacak. Ekip, Bizans'tan Osmanlı'ya uzanan dönemlerde yapılan onarımlarla kubbe yüzeyinde oluşan tarihî katmanları da inceleyecek. Ayrıca Osmanlı dönemine ait olduğu düşünülen ve altın sarısı yüzeylerin altında kalan duvar resimlerinin de ortaya çıkarılması hedefleniyor.

Şu an için restorasyonun ne zaman tamamlanacağına dair net bir takvim bulunmaması da çalışmalar sırasında Ayasofya ziyaretine açık kalacak. Diker, "Ziyaretçilerin konforunu önemsiyoruz. Restorasyon devam ederken bile gelen herkes Ayasofya'nın mümkün olduğunca büyük bir bölümünü görebilmeli" diyerek sürecin şeffaflıkla yürütüleceğini vurguladı.



Kolesterol yalan değil gerçek! **Besinler de ilacı!**

Kalp- damar hastalıklarının başlıca göstergesi kanda kolesterolün yükselmesidir. Kolesterol: lipid grubundaki moleküllerden biridir.

Vücutta bulunan kolesterolün bir kısmı diyetle alınır, çoğunluğu karaciğerden sentezlenir. Kolesterolün gerçekleştirdiği işlevler:

Hücre duvarlarını oluşturmak
Belli hormon ve vitaminleri oluşturmak
Sindirim sisteminin düzgün çalışmasına yardımcı olmak.

Bu yüzden kandaki kolesterol seviyesinin normal sınırlarda olması çok önemlidir. Kolesterolünüz var ise mutlaka endokrin uzmanınıza ve diyetisyeninize mutlaka danışın.

Bol bol yumurta yiyebilirsiniz diyenlere kanmayın!

Kolesterolün kanda aşırı yükselmesi ise Koroner kalp hastalıkları için risk oluşturur. Damarlarda biriken kolesterolü madde kanın akımını engelleyerek damar sertliğine, dolayısıyla koroner kalp hastalığına neden olabilir.

Kolesterolün iyisi kötüsü mü olur?
LDL (kötü) kolesterol nedir?

LDL kolesterol; kolesterolü karaciğerden vücut hücrelerine taşır.

Hücreler kendilerine gereken kolesterolü alırlar ve fazla kolesterol kanda kalır. Aşırı miktarda LDL kolesterol hücrelerde ve damarlarda birikebilir.

HDL (iyi) kolesterol nedir?

HDL kolesterol; damarlarda biriken kolesterolü, yok edilmek üzere karaciğere geri taşır.

Dolayısıyla damar sertliği riskini azaltır.



DTY. ECE
KÜÇÜKBERBERYAN

dty.ecekaragoz@hotmail.com

- Diyet posası tüketimi artırılmalı

Kuru baklagiller, tam tahıl ürünleri, meyve sebzeler

- Doymuş yağ ve kolesterol alımı azaltılmalı

- Vitamin-mineral ve antioksidan alımı artırılmalı

Meyve ve sebzeler

- Tuz tüketimi azaltılmalı

Toplam yağ tüketimi

azaltılmalı.

- Katı yağlar yerine sıvı yağları, özellikle zeytinyağı

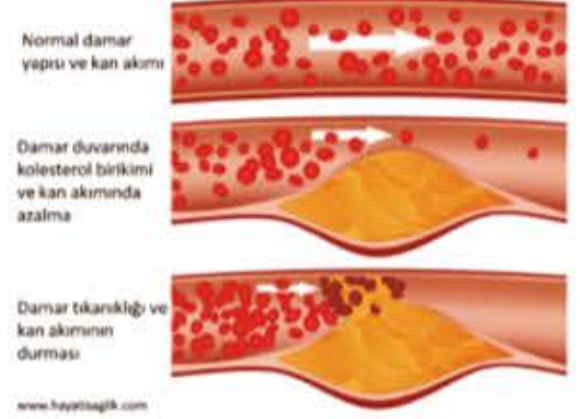
- Peynir, süt ve yoğurt az yağlı tercih edilmeli

Sarımsak: Sarımsak iyi bir potasyum, fosfor, selenyum, A ve C vitaminleri kaynağıdır. 75 farklı kükürtlü madde içermektedir. Kan damarlarını genişletmekte ve kanın pıhtılaşma yeteneğini azaltmakta, böylece damar tıkanmasını önlediği bilinmektedir

Kurubaklagiller: İyi bir bitkisel protein ve lif kaynağıdır.

(Kurufasulye, nohut, mercimek, börülce ve barbunya) Kalp hastalıkları üze-

Peki ne yapmalı?



rinde olumlu etkileri olduğu yapılan çalışmalarda görülmüştür.

Kuru baklagillerde yüksek miktarda bulunan POSA'nın LDL'yi (kötü kolesterolü) düşürdüğü, kan şekerini dengelediği bilinmektedir

Posa alımı: Günlük 25-30 gr civarında lif tüketimi hem kolesterolün düşmesine hem kan şekeri ve kilo kontrolünde yardımcı rol oynamaktadır.

C vitamini: HDL'yi yükseltmede ve total kolesterolü düşürmede etkilidir. Günde 100 mg. C vitamininin, günlük beslenme ile alınması ile birlikte bireylerde damarlarda aterom plaklarının oluşmasının engellendiği görülmüştür.

Kilo vermek için 18:00'den sonra yemek yemiyorum doğru mu?

Çok sık duyduğumuz akşam 6 dan sonra yemeği kes zayıflarsın önerisinin hiçbir bilimsel dayanağı yoktur. Biz diyetisyenler böyle bir tavsiyede asla bulunmayız. Çünkü diyet programı kişiye özel olmalı öğün saatleri de kişiye özel planlanmalıdır.

Sık aralıklarla beslenmek, fazla kilolardan sağlıklı şekilde kurtulmak için önemlidir. Zaten tüm gece boyunca besin alımı gerçekleşmeyeceği için akşam 6 dan sonra vücudu aç bırakmak 13-14 saatlik açlığa neden olur. Uzun süreli açlıklarda kan şekeri regülasyonu bozulur ve metabolizma hızı yavaşlar.

Gün içerisindeki son öğünün saati kişinin yaşam tarzına göre değişiklik gösterir. Örneğin gece 01:00 da yatan bir kişi için ideal akşam yemeği saati 20:00 iken gece ara öğün saati 22:30 civarı olmalıdır.

Kısacası, Akşam 6 dan sonra yemek yememek kilo vermez aksine kilo alımına sebep olabilir. Sağdan soldan duyduğumuz beslenme önerilerini uygulamadan önce mutlaka güvenilir bir kaynaktan bu bilgiyi teyit etmeli ve sağlığını kaybetmeden fazla kilolarından kurtulmak için diyetisyen desteği almalısınız.



Türkiye'de sezaryen doğum oranları ve bu konudaki güncel gelişmeleri ele alan kapsamlı bir makale hazırlamanıza yardımcı olabilirim. Aşağıda, 2025 yılı itibarıyla Türkiye'deki sezaryen doğum oranları, bu oranların nedenleri, sağlık üzerindeki etkileri ve Sağlık Bakanlığı'nın bu durumu iyileştirmeye yönelik adımlarını birlikte inceleyelim.

Türkiye'de Sezaryen Doğum

2025 yılı itibarıyla Türkiye'de doğumların %61,5'i sezaryenle gerçekleşmektedir. Bu oran, Dünya Sağlık Örgütü'nün (DSÖ) önerdiği %10-15'lik sınırın çok üzerindedir ve Türkiye'yi, aralarında ABD, Fransa ve Japonya'nın da bulunduğu 38 OECD ülkesi arasında en yüksek sezaryen oranına sahip ülke yapmaktadır.

Sezaryen Oranlarının Artışının Nedenleri

Türkiye'deki yüksek sezaryen oranlarının başlıca nedenleri arasında şunlar öne çıkmakta:

Tıbbi Zorunluluk Olmadan Yapılan

Sezaryenler: Bazı durumlarda, tıbbi gereklilik bulunmadan da sezaryen doğum tercih edilmekte.

Kadınların Doğum Tercihleri: Bazı kadınlar, doğumun daha kontrollü ve acısız olacağı düşüncesiyle sezaryeni tercih etmekte.

Sağlık Personelinin Tercihleri: Bazı sağlık profesyonelleri, doğum sürecinin daha öngörülebilir olması nedeniyle sezaryeni tercih etmekte.

Hastane Politikaları ve Altyapı Eksiklikleri: Bazı hastanelerde, normal doğum için yeterli altyapı ve destek bulunmamakta.

Sezaryenin Sağlık Üzerindeki Etkileri

Uzmanlar, gereksiz sezaryen doğumların anne ve bebek sağlığı üzerinde olumsuz etkiler yaratabileceğini belirtmektedir. Özellikle, sezaryen sonrası gebeliklerde plasenta previa ve plasenta akreata gibi komplikasyonların riski artmakta.

Sağlık Bakanlığı'nın Müdahalesi: Normal Doğum Eylem Planı

Sağlık Bakanlığı, 2024 yılında "Normal Doğum Eylem Planı"nı hayata geçirmiştir. Bu plan kapsamında, sezaryen oranlarının azaltılması ve normal doğumun teşvik edilmesi hedeflenmektedir. Planın temel bileşenleri şunlardır:

Gebe Okulları: Doğum yapılan tüm hastanelerde "Gebe Okulu" kurma zorunluluğu getirilmiştir.

Anne Dostu Hastane Sertifikası: Hastanelerin, "Anne Dostu Hastane" unvanını alabilmesi için gerekli fiziki standartları oluşturması sağlanacaktır.

Ebe Eğitimi ve Görev Yetkilerinin

Artırılması: Ebelerin görev ve yetkileri genişletilecek, doğumhane çalışanlarına maddi teşvik sağlanacaktır.

"Annelik Yolculuğu" Mobil Uygulaması:

Anne adaylarının gebelik, doğum ve lohusalık süreçlerine ilişkin bilgilere kolay erişimini sağlamak amacıyla bir mobil uygulama geliştirilecektir.

Sezaryen Ameliyatlarının Denetimi:

Sezaryen ameliyatlar, belirli klinik rehberlere göre gerçekleştirilecek ve hastanelerde denetim ve takip çalışmaları yapılacaktır.

Türkiye'de sezaryen doğum oranlarının yüksekliği, hem anne ve bebek sağlığını tehdit etmekte hem de sağlık sistemi üzerinde ek yük oluşturmaktadır. Sağlık Bakanlığı'nın "Normal Doğum Eylem Planı" gibi müdahaleler, bu oranların azaltılmasına yönelik önemli adımlar atmaktadır. Ancak, toplumun bilinçlendirilmesi, sağlık personelinin eğitimi ve hastane altyapısının güçlendirilmesi gibi önlemlerle bu sorunun daha etkili bir şekilde çözülmesi mümkündür.





Mkhitaryan'ın hayat yolculuğu

Fransız Canal+ televizyon kanalı, Ermenistan milli futbol takımının eski kaptanı ve Inter'in orta saha oyuncusu Henrikh Mkhitaryan'ın hayatı ve kariyerine dair kapsamlı bir röportaj hazırladı.

Belgeselin adı "Mkhitaryan: Babasının Onuruna" (Mkhitaryan: Babasına Saygı İçin) şeklinde.

Suudi Arabistan Ronaldo'yu bırakmak istemiyor

Suudi Arabistan ekibi Al Nassr ile sözleşmesi Haziran sonunda bitecek olan Cristiano Ronaldo, kariyerini Avrupa'da sürdürmeyi hedefliyor. Al Nassr yöneticileri ise ülke imajına katkısı yüzünden yıldız futbolcuyu bırakmak istemiyor.

Suudi Arabistan, Cristiano Ronaldo'yu ülkede tutmanın yollarını arıyor. Al Nassr ile sözleşmesi Haziran sonunda biten Ronaldo ise Avrupa'ya dönüp 1000 gol hedefini gerçekleştirmeyi hedefliyor.

Kulüp yetkilileri, Ronaldo'nun ülke imajına verdiği pozitif katkıdan dolayı ayrılmasını istemiyor. Suudi Arabistan yönetimi de bu hedef doğrultusunda Portekizli yıldızı ülkede tutmak için seçenekler sunuyor.



Ronaldo'ya ülkede istediği takıma gitme özgürlüğü tanınacak, ayrıca yatırım fonundan özel bütçe ayrılacak.

Al Nassr Sportif Direktörü Fernando Hierro da Ronaldo'nun takımda kalması için ellerinden geleni yapacaklarını söyledi.

Nassr'da 105 maça çıkan Cristiano Ronaldo 93 kez fileleri sarstı, 19 gol pası verdi.

Maradona'nın ölümüne ilişkin davada flaş karar!

Arjantinli efsane futbolcu Diego Maradona'nın ölümüne ilişkin dava mahkemece usulsüzlük nedeniyle iptal edildi. Davaya bakan hakim Julieta Makintach'ın yargı süreci devam ederken "Justicia Divina" (İlahi Adalet) isimli bir belgeselde yer alması, tarafsızlık ilkesinin ihlali olarak değerlendirilerek dava sürecinin geçersiz sayılmasına neden oldu.

Mahkeme Başkanı Maximiliano Savarino, yaptığı açıklamada Makintach'ın davranışlarının yargı sürecine zarar verdiğini belirterek, davanın yeni bir heyetle yeniden görülmesi gerektiğini ifade etti. Yerel basına göre mahkemenin iptal kararı, Maradona'nın ailesi ve kamuoyunda hayal kırıklığına yol açtı.

Maradona'nın kızları Dalma ve Gianina duruşma salonunda gözyaşlarına boğulurken, eski kız arkadaşı Veronica Ojeda adalet arayışından vazgeçmeyeceklerini vurguladı.

Novak Djokovic 100'ler kulübünde

Çim, toprak, sert kort ayırmaksızın ulaştığı şampiyonluklarla tenis dünyasına damga vuran Sırp raket Novak Djokovic, kariyerinde önemli bir kilometre taşını daha geride bıraktı.

Cenevre Açık finalinde Polonyalı Hubert Hurkacz'ı 2-1 mağlup eden Djokovic, Profesyonel Tenisçiler Birliği (ATP) tekler turnuvalarında 100. şampiyonluğuna ulaştı.

Yeteneği, tekniği, çok yönlülüğü, bitmek bilmeyen kondisyonu, disiplini ve mental dayanıklılığıyla kortlarda rakiplerine üstünlük kuran Djokovic, ABD'li Jimmy Connors (109) ve İsviçreli Roger Federer'den (103) sonra ATP tekler turnuvalarında 100 şampiyonluk yaşayan üçüncü isim oldu.

Djokovic, tek erkeklerde en fazla grand slam, Masters 1000 ve ATP Finalleri kazanan isim olmayı başardı. Sırp raket, kariyerinde 40 Masters 1000, 24 grand slam, 15 ATP 500, 13 ATP 250, 7 ATP Finalleri ve bir olimpiyat zaferi elde etti. Tecrübeli tenisçi, 428 haftayla tek erkekler dünya sıralamasında en uzun süre zirvede yer alan isim de oldu. Novak Djokovic,

tek erkeklerde en fazla şampiyonluk rekorunu elinde bulundurduğu grand slam turnuvalarında en fazla maç kazanan (382), en çok çeyrek final (61), yarı final (50) ve final (37) oynayan tenisçi olarak da tarihe geçti. Büyük turnuvaların tamamını kazanan tek tenisçi

Djokovic, tenis dünyasında büyük turnuvaların tamamını kazanan tek isim olmayı başardı. Sırp raket, ATP Finalleri, Olimpiyat Oyunları, 4 grand slam ve 9 Masters turnuvası olmak üzere tenisteki tüm organizasyonlarda şampiyonluk yaşadı. Üst üste 20 yıl turnuva kazanan tek tenisçi. Djokovic, art arda 20 yıl boyunca turnuva kazanmayı başaran ilk tenisçi olarak tarihe geçti.



MR. sinan

SMOKİNİN YENİ ADRESİ

By Raffi & Daron Collection



Sinan Damat Mahmutpaşa Yokuşu No:56 Büyük Yıldız Han No:5 Fatih -İstanbul

YILIN



SON

FIRSATI

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



MEGA PAKET

~~418,80₺~~

YILLIK SADECE

249₺

dsmartgo.com.tr [f](#) [x](#) [v](#) [i](#) /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 ÖİV dahildir. D-Smart GO; kampanya süresinde, kanallarda, yayın ve içeriklerinde değişiklik yapma hakkını saklı tutar. Detaylı bilgi www.dsmartgo.com.tr'de.