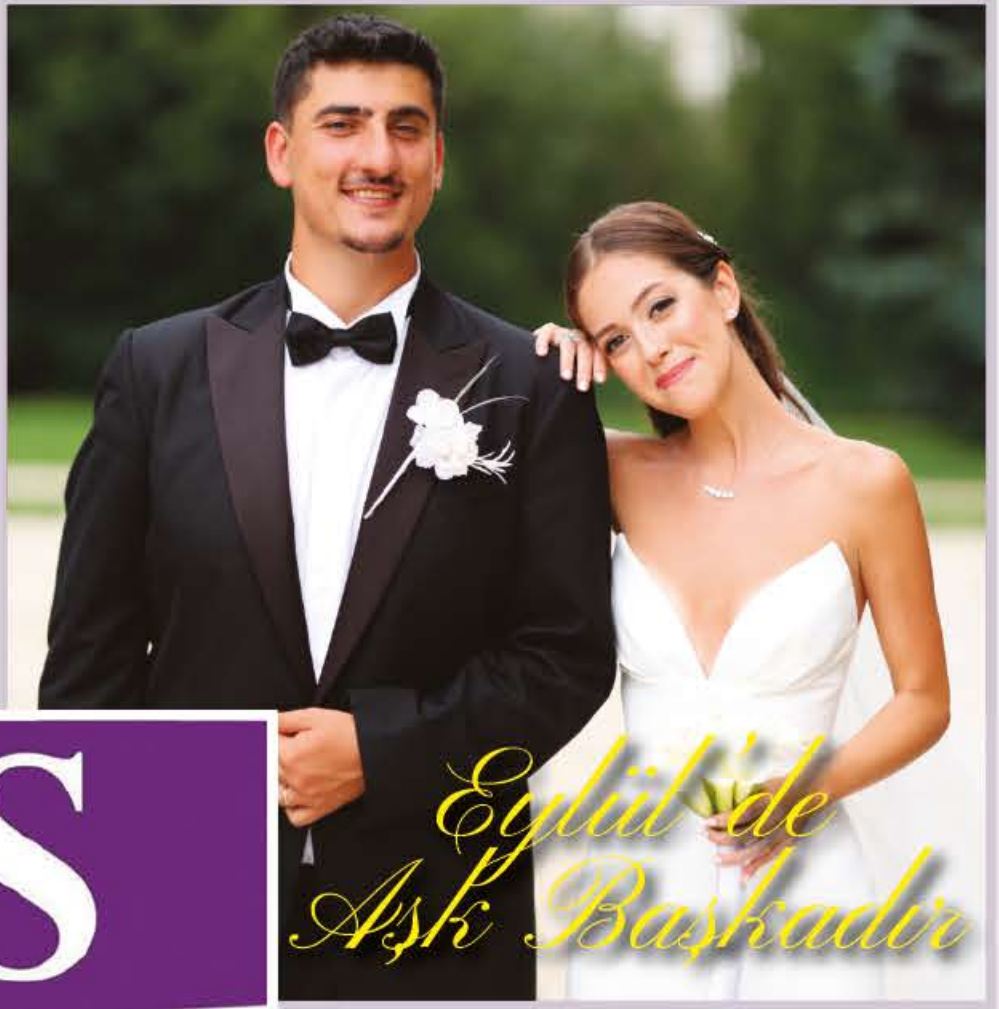




**Bir Efsanenin Ardından:
Charles Aznavour'u Anmak**



*Eylül'de
Aşk Başkadır*

LUIYS

ՀԱՅԱ

YIL:10 SAYI: 289

1 Ekim 2025 Çarşamba

FİYATI: 10 TL



**Yılın İlk Sevgi Sofrasında
Birlik ve Dayanışma**



**'EKİM' MEME KANSERİ
FARKINDALIK AYI**



**"Robin Yayla x
SARAR Back
To City"
koleksiyonu
ile dünya
turuna
hazır olun!**

Topraklarına Dönüyorlar



**Beyaz Saray'da
gündeme gelen
Heybeliada
Ruhban Okulu**



Bu ay, sanat şehirle konuşmaya başlıyor.
Belki de yaz boyunca biriken suskunluğunu
kelimelere, renklere, notalara döküyor.



Şehirde Sanat

Sonbaharda
Çocuk Beslenmesi
Dyt. Ece Küçükberberyan Kaleme Aldı



Ressam Krikor Bedikian
Agop Egoyan Kaleme Aldı



BM'de Gazze Vicdanı
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



**FAKTÖRİNG
DERNEĞİ
ÜYESİDİR**

BM'de Gazze Vicdanı



Birleşmiş Milletler kürsüsünde yankılanan sesler arasında, insanlığın vicdanına en çok dokunan kelimeler yine Gazze'd için yükseldi. İsrail'in Gazze'ye yönelik süregelen saldırıları, sadece Orta Doğu'nun değil, tüm dünyanın gözünde bir trajediye dönüşmüş durumda. Geçtiğimiz günlerde New York'ta düzenlenen Birleşmiş Milletler 80. Genel Kurulu, küresel meselelerin yoğun şekilde tartışıldığı, diplomatik trafiğin en üst düzeye çıktığı bir platform oldu. Fakat bu yılki oturumda en çok dikkat çeken başlıklardan biri, hiç şüphesiz Gazze meselesiydi. Aylardır devam eden İsrail saldırıları sonucu binlerce sivilin yaşamını yitirdiği Gazze, salonlarda yüksek sesle dillendirilse de karar mekanizmalarında hâlâ utanç verici



BELİNDİ KURAN
GENEL YAYIN YÖNETMENİ

bir sessizlik hâkim. Ancak ne yazık ki güçlü bildiriler, kalın harflerle yazılmış açıklamalar, ne çocuk ölümlerini durdurabilirdi ne de yıkımı.

Bu noktada Cumhurbaşkanı Recep Tayyip Erdoğan'ın BM Genel Kurulu'ndaki konuşması, sadece Türkiye'nin değil, insani duyarlılığı olan her bireyin sesi oldu. Cumhurbaşkanı Erdoğan, konuşmasında Gazze'de yaşanan insanlık dramını sert bir dille eleştirdi; İsrail'e ve onu kayıtsız şartsız destekleyen ülkelere uluslararası hukuku hatırlattı.

Ancak diplomasinin sadece konuşmakla sınırlı kalmaması gerektiğini hepimiz biliyoruz. Bu yüzden geçtiğimiz günlerde Cumhurbaşkanı Erdoğan'ın, ABD Başkanı Donald Trump ile gerçekleştirdiği görüşme de dikkat çekici bir gelişme olarak öne

çıktı. Bu görüşme, Gazze konusunda diplomatik zeminin genişletilmesi adına önemliydi.

Erdoğan ve Trump görüşmesinden çıkan olumlu hava, Türkiye'nin yalnızca tepki veren değil, aynı zamanda çözüm arayan ve diplomasi yürüten bir aktör olduğunu bir kez daha gösterdi. Erdoğan'ın burada attığı her adım, Gazze meselesini yalnızca bir Orta Doğu sorunu olmaktan çıkarıp küresel bir vicdan meselesi haline getirme çabasının parçası.

Unutmamalıyız ki; Gazze bir coğrafya değil, bir insanlık sınavıdır. BM'de yaşananlar, güçlü devletlerin iki yüzlülüğünü bir kez daha gözler önüne sererken, Cumhurbaşkanı Erdoğan gibi liderlerin kararlı duruşu, bu sınavda insanlık adına hâlâ umut olduğunu gösteriyor.

Tarih bu günleri yazarken kimin sessiz kaldığını, kimin ses verdiğini çok net hatırlayacaktır.

LUYS
İNSAN

GAZETE LUYS

YIL:12 SAYI: 289

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

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

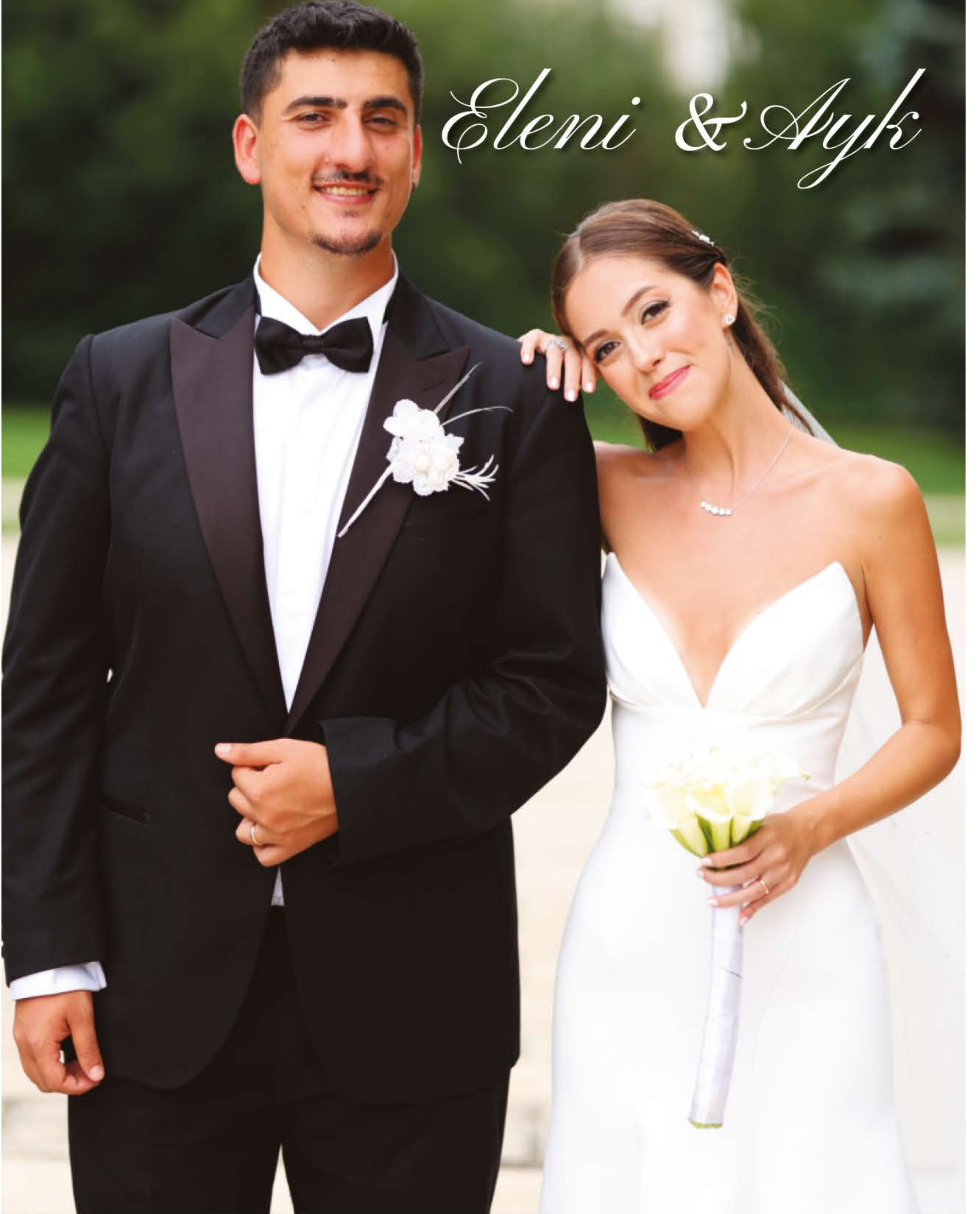
Ermenice Editörü:
Barkev Samuelian
Vartanuş A. Çerme

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

Eylül'de Aşk Başkadır

Eleni & Ayk





Eleni Karayorgi ve Ayk Gülezyan, hayatlarını birleştirdikleri bu özel günü aileleri ve dostlarının bir araya geldiği görkemli bir düğün töreniyle taçlandırı.

6 Eylül 2025 Cumartesi günü, tarihi Ortaköy Surp Asdvadzadzin Ermeni Kilisesi'nde düzenlenen nikâh töreniyle birbirlerine "evet" diyen çift, bu anlamlı günde yaşadıkları heyecanı sevdikleriyle paylaştı. Düğün töreninde, Melina Barbalonis ve Burak Erol'un sağdıçlık görevini üstlendiği görüldü. Tören boyunca Eleni ve Ayk'ın gözlerinden okunan mutluluk, davetlilere duygusal anlar yaşattı.



Sibel- Migir Gülezyan, Fritz Krains



Melina Barbalonis, Burak Erol



Filiz- Vasil Karayorgi, Stavro Karayorgi





Nayiri- Aksel Kovan



Kilisede gerçekleşen nikâh merasiminden sonra, kutlamalar Hilton İstanbul Bosphorus'da devam etti. Şık bir davetle taçlanan geceye, çiftin aileleri ve yakın çevresi yoğun ilgi gösterdi. Günler öncesinden başlayan titiz hazırlıklar, gecenin kusursuz geçmesini sağladı.

Dans, müzik ve neşe dolu anlarla süslenen düğün gecesinde, Eleni ve Ayk'ın heyecanı ve mutluluğu adeta salona yayıldı. Davetliler, bu özel güne tanıklık etmenin ve çiftin mutluluğunu paylaşmanın sevincini yaşadı.

Yeni evli çift, ömür boyu sürecek birlikteliklerinin ilk gününü unutulmaz anılarla noktaladı.



Luys Ailesi olarak; Barbalonis, Erol, Karayorgi ve Gülezryan ailelerini tebrik eder, Eleni ve Ayk Gülezryan çiftine bir ömür boyu mutluluklar dileriz.



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 ışıltılı İstanbul Balo Salonu'nda hayatınızın en mutlu anlarının tadına varmak kaldı.



Yılın İlk Sevgi Sofrasında Birlik ve Dayanışma

Patrik Maşalyan vaazında çocukların Ermeni okullarına gönderilmesinin bir direniş biçimi olduğunu vurguladı.

28 Eylül Pazar günü, Samatya Surp Kevork Kilisesi'nde düzenlenen Badarak ayinine Türkiye Ermenileri Patriği Sahak Maşalyan riyaset etti. Ayini Rahip Kaspar Garabedyan yönetirken, Üstrahip Şınorhk Donikyan ve Peder Husig Hergelyan da hazır bulundu. Şef Sevan Agoşyan yönetimindeki Sahakyan Korosu'nun ilahiler seslendirdiği ayinde Patrik Maşalyan bir vaaz verdi.

Vaazında, çocukların Ermeni okullarına gönderilmesinin bir direniş biçimi olduğunu vurgulayan Patrik Maşalyan, öğrencilere Ermenice ve din derslerine önem vermeleri çağrısında bulundu.



Ayinin ardından, okulun bahçesinde kurulan "sevgi sofrası" etkinliğine geçildi. Etkinliğe Karadeniz Ekonomik İşbirliği Ermenistan Daimi Temsilcisi Nairi Bedrosyan, hayırseverler Anahit Bozacıyan, Efrim Bağ, Cezo Taş, İrma Polat, kilise vakıf yöneticileri, Sahakyan Okulu öğretmenleri ve halk katıldı. Yemeğin sunuculuğunu okul öğretmenlerinden Karin Akal üstlendi. Açılış konuşmasını yapan Surp Kevork Kilisesi Vakfı Başkanı Nurhan Davulciyan, sofraların hazırlanmasında emeği geçenlere teşekkür etti. Haziran ayında yaşamını yitiren Karagözyan Yetimhanesi Vakfı Başkanı ve hayırsever Dikran Gülmezzil'i anarak, "Yeri doldurulamaz" dedi. Davulciyan, Sahakyan Okulu'nun eğitim kalitesini artırmak için çaba gösterdiklerini ancak giderlerin yüksek olduğunu belirtti. Okulun 36 milyon TL bütçe açığı bulunduğunu söyleyen Davulciyan, bu açığın bağışlarla kapanabileceğini umduklarını dile getirdi.

"Çağın Ruhu: Tasarruf"

Patrik Maşalyan ise konuşmasında, Er-

meni okullarının geleceğine dair soruların sorulması gerektiğini vurguladı. "Bu kadar okul bize fazla mı, az mı? Hangi okullar birleşmeli, hangileri kapanmalı?" gibi sorulara yanıt verebilmek için sağlıklı verilere ihtiyaç olduğunu belirten Maşalyan, veri eksikliğinin bir sorun olduğunu ve bu konuda akademisyenlerin çalıştığını ifade etti.

"Çağın ruhu tasarruf," diyen Maşalyan, bazı acı ekonomik kararların kaçınılmaz olabileceğini vurguladı.

Toplumda yoksulluğun sessizce büyüdüğüne dikkat çeken Patrik Maşalyan, Ermeni toplumundan 803 ailenin temel gıda ihtiya-

acını karşılayamadığını açıkladı. Barınma ve sağlık hizmetlerine erişim konusunda ciddi sıkıntılar yaşandığını belirten Maşalyan, vakıfların bu ailelere destek olma sorumluluğu taşıdığını söyledi.

Samatya'nın hem Sahakyan Okulu'nu ayakta tutma hem de bölgedeki yoksullara el uzatma görevi olduğunu ifade eden Maşalyan, "Fakirler kolları yeniden önem kazanmalı," dedi. Patrik Maşalyan, ekonomik durumu iyi olan okul velilerinin, cemaatin ihtiyaç sahiplerine destek vermesi gerektiğini dile getirdi. Eski-den kilise bahçelerinde yer alan bağış tabaklarını hatırlatan Maşalyan, "Korkarım o günlere geri döneceğiz," diyerek dayanışmanın önemini vurguladı.

Efrim Bağ'a Teşekkür

Patrik Maşalyan, Ermenistan'da Surp Asdvadzadzin Kilisesi'ni restore ettiren Efrim Bağ'a teşekkür ederek, İstanbullu Ermeni toplumunun adını bölgede duyurduğunu söyledi.



Beyaz Saray'da gündeme gelen Heybeliada Ruhban Okulu



Cumhurbaşkanı Recep Tayyip Erdoğan, 25 Eylül Perşembe günü Beyaz Saray'da ABD Başkanı Donald Trump ile yaptığı görüşmede, "Heybeliada'daki Ruhban Okulu ile ilgili üzerilerine ne düşerse yapmaya hazır olduklarını" söyledi.

Trump ise Erdoğan'ın bu sözlerini "Çok iyi" diye yanıtladı, "Yardıma ihtiyaçları vardı ve ben de bunu gündeme getireceğimi söyledim" dedi.

Fener Rum Patriği Bartholomeos, 15 Eylül'de Trump ile görüşmüştü.

İstanbul'un Adalar ilçesindeki Heybeliada'da yer alan ve yarım asırdan fazladır kapalı olan Ruhban Okulu'nun açılması için çalışmalar son dönemde yoğunlaşmış durumda.

Hem hükümet yetkilileri hem de Patrikhane ve çevresinden son aylarda gelen mesajlar, iki tarafın da okulu açmak istediğine işaret ediyor.

Okulun açılması uzun bir aradan sonra 2024'te tekrar gündeme geldi.

Cumhurbaşkanı Recep Tayyip Erdoğan, 12 Mayıs'ta Yunan basınında yer alan bir açıklamada, "okulun açılması için çalışmalar yaptıklarını" söyledi.

Milli Eğitim Bakanı Yusuf Tekin 28 Mayıs'ta okulu ziyaret etti.

Tekin, ziyaretin ardından verdiği bir röportajda "kişisel olarak okulun açılmasını istediğini" söyledi.

Eylül 2024'te Patrik Bartholomeos, Yunan basınına verdiği demeçte, "Okulumuzun yeniden faaliyete geçmesi eşiğinde bulunduğumuza artık eminiz" dedi.

Bartholomeos, 26 Aralık 2024'te Cumhurbaşkanı Erdoğan'ı Beştepe'deki Cumhurbaşkanlığı Külliyesi'nde ziyaret etti.

Görüşmede Heybeliada Ruhban Okulu konusu da ele alındı.

Patrikhane'den yapılan açıklamada, "Bartholomeos'un okulun yeniden açılabilmesine yönelik çalışmalardan dolayı Erdoğan'a teşekkür ettiği, işlemlerin hızlandırılması



hususunda da yardım ricasında bulunduğu" aktarıldı.

Bakan Tekin, 30 Aralık 2024'te "Onlarla görüşmeleri yaptık. Açılması yönünde bir karar verilirse hangi statüde açılacağına dair bir metin oluşturduk. Bundan sonrası artık siyasi bir mekanizma" açıklamasını yaptı.

Okulun nasıl bir statüyle açılacağı konusu da yıllardır tartışılıyor.

Konuyla ilgili BBC Türkçe'nin görüştüğü avukat Kezban Hatemi, gönderdiği yazılı açıklamada, öncelikle okulun açılması önünde hiçbir hukuki engelin olmadığını savunuyor.

Ruhban okulunun 1965 tarihli ve 625 sayılı Özel Öğretim Kurumları Kanunu'nun bazı maddelerinin 1971'de iptal edilmesinin ardından kapatıldığını belirten Hatemi, bununla birlikte okulun bu kanuna göre kurulmuş olmadığını, 1844 yılında bir azınlık meslek okulu olarak açıldığını, bu yüzden kapatılmasının

dayanaksız olduğunu belirtiyor.

Hatemi, açıklamasında "Ruhban Okulu'nun 1971 yılına kadar faaliyet gösterdiği statü ve sistemin bugünkü sistem ile uyumu açısından bariz farklılıklar gösterdiği için bakanlıkla yapılan görüşmelerde teoloji eğitiminin statüsü açısından henüz mutabakata varılamadığını" aktarıyor.

Avukat Hatemi'ye göre müzakerelerde tartışılan farklı seçenekler arasında "eski okulun açılması, yeniden müracaat, teoloji meslek yüksekokulu ve bir üniversite yapılanması" bulunuyor. "Rum Patrikhanesinin bu konudaki temel isteği 1971'de kapatılmış olan Ruhban Okulu'nun eski statüsü ile aynen açılmasıdır" diyen Hatemi ekliyor:

"Bundan kastedilen statü Milli Eğitim Bakanlığı'na bağlı 'özel okul' statüsüdür. Okulun yönetimi Rum Patrikhanesi'nde, denetimi Milli Eğitim Bakanlığı'ndadır."



Dünya Sağlık Örgütü tarafından 2004 yılından bu yana meme kanserinde erken teşhisinin önemi ve meme kanseri farkındalığının vurgulanması amacıyla 01-31 Ekim Ayı Meme Kanseri Bilinçlendirme ve Farkındalık Ayı olarak belirlenmiştir.

Dünya Sağlık Örgütü tarafından ilan edilen Meme Kanseri Farkındalık Ay'ının içindeyiz. Kanser hastalığına yakalanan her 4 kadından 1'inin meme kanserine yakalandığı biliniyor. Erken evre meme kanseri teşhisi için kendine kendine meme muayenesi şart. İşte meme kanserinde erken teşhis için kendi kendine muayene, mamografi çektirilmesi, meme kanserinin evreleri ve tedavisiyle ilgili bilinmesi gerekenler...

'EKİM' MEME KANSERİ FARKINDALIK AYI

Meme kanseri Nedir?

Meme kanseri, meme dokusunu oluşturan hücre gruplarından birinin değişime uğraması ve kontrolsüz olarak çoğalması nedeniyle oluşan tümör sonucu ortaya çıkan bir hastalıktır.

Kanserli doku, önce yakın çevresine sonra, memeye yakın lenf bezlerine yayılır. Zamanında tanı konulup tedavi edilmeyen hastalarda kanser diğer organlara yayılarak tedavisi olanaksız evreye geçer.

Meme kanserlerinin son yıllarda görülme sıklığı oldukça arttı. Kanser hastalığına yakalanan her 4 kadından 1'inin meme kanserine yakalandığı biliniyor. Küresel ölçekteki istatistiklere göre meme kanserinin görülme sıklığı 100 binde 40-50 civarlarında hesaplanmaktadır.

Bunun yanı sıra ABD verilerine göre bir kadının hayatı boyunca meme kanserine yakalanma olasılığı 1/8 olarak ifade ediliyor.



Meme kanseri Belirtileri



Meme kanseri, başlangıç döneminde yavaş ilerler. Dolayısıyla başlangıç evresinde meme kanseri belirti göstermeyebilir. Meme kanserinde sıklıkla görülen belirtilerin bir kısmı şu şekilde sıralanabilir:

- Meme dokusunda ağrı hissi,
- Memenin büyümesi,
- İki meme arasında şekil farklılığı,
- Adet dönemlerinde daha önce hissedilmemiş şiddette ağrı,

- Meme cildinde kalınlaşma ya da tahriş,
- Memede veya koltuk altında ele gelen ağrısız şişlik ya da kitle,
- Meme başında çökme, renk değişimi gibi yapısal farklılıklar,
- Meme başında kızarıklık ya da yara,
- Meme başında soyulma, d.küntü,
- Meme başından pembe veya kırmızı renkte akıntı gelmesi,
- Halsizlik,
- Yorgunluk,
- Kilo kaybı



Meme kanseri Evreleri

Diğer tüm kanserlerde olduğu gibi, memekanserinde evreleme, yapılacak tedavinin planlanması açısından vazgeçilmez bir unsur.

Evre 0: Kanser hücreleri hem yayılma potansiyeli kazanmamış hem de tamamen memede sınırlı kalmıştır.

Evre I: Kanser hücreleri yayılma potansiyeli kazanmıştır, ancak 2 cm'den kü.üktür ve tamamen memede sınırlı kalmıştır. Koltukaltı lenf bezlerine kanser yayılmıştır. Ya da a)Tümör 2 cm. veya daha küçük ve koltukaltı lenf bezlerine sıçramış veya b) Tümör 2 cm'den büyük ama 5 cm'den küçük ve koltukaltı lenf bezlerine sıçramamıştır.

Evre 2B: Tümör 2 cm'den büyük ama 5 cm'den kü.ük ve koltukaltı lenf bezlerine sıçramış veya tümör 5 cm'den büyük, ancak koltukaltı lenf bezlerine sıçramamıştır.

Evre 3A:

a) Memede tüm.r yok veya

b) Memedeki tüm.r 2 cm veya daha

küçük veya

c) Tümör 2 cm'den büyük ama 5 cm'den küçük veya

d) 5 cm'den büyüktür. Ek olarak, kanser ya birbirine yapışık olarak koltukaltı lenf bezlerini tutmuştur ya da göğüs kafesi kemiğine yakın lenf bezlerine yayılmış olabilir.

Evre 3B: Tümör her boyutta olabilir ve kanser

göğüs duvarına ve/veya meme derisine yayılmış ve birbirine yapışık olarak koltukaltı lenf bezlerine sıçramış veya göğüs kafesi kemiği yakınındaki lenf bezlerine yayılmış olabilir.

Evre 3C: Memede kanser belirtisi olmayabilir veya tümör herhangi bir boyutta olabilir ve göğüs duvarına ve/veya meme derisine yayılmış olabilir. Ayrıca kanser, köprücük kemiği altı veya üstü lenf bezlerine veya koltukaltı lenf bezlerine ya da göğüs kafesi kemiği yakınındaki lenf bezlerine yayılmış olabilir.

Evre 3C meme kanseri opere edilebilir ve edilemez evrelerde inceleniyor:

Opere edilebilir evrede, meme kanserinde 10 veya üzeri lenf nodu tutulumu mevcuttur. Tutulan lenf bezleri ya köprücük kemiği altındadır ya da koltukaltı ve g.ğüs kafesi kemiği yakınındaki lenf bezleridir. Opere edilemez evrede, kanser köprücük kemiği üzeri lenf bezlerine sıçramıştır.

Evre 4: Kanser hücreleri vücuttaki uzak organlara (kemik, karaciğer, akciğer, beyin) sıçramıştır. Meme kanserinde de hastalığın hangi evrede olduğunun saptanması, uygulanacak tedavinin planlanmasında önemli rol oynuyor. Hastalığın evresinin belirlenmesiyle oluşturulan tedavi planı, başarı oranını artırıyor.

Evde Kendi Kendine Muayene Nasıl Yapılır?

Kendi kendine meme muayenesi için öncelikle adet döngüsünün doğru şekilde takip edilmesi gerekir. Her aylık döngünün ilk günü 1. gün olarak kabul edilir ve bugünden sonraki 5. gün ile 14. gün arasında bir gün belirlenerek meme muayenesi için devamlı olarak aynı gün tercih edilir. Örneğin ilk muayene için o ayki adet takviminde kanamanın başlangıcından sonraki 9. günü seçilmişse diğer aylarda da yine aynı şekilde adet kanamasının başlangıcından itibaren 9 gün sayılmalı ve muayene o gün tekrarlanmalıdır. Kişi menopoz döneminde ise her ayın belli bir gününü kendi kendine meme muayenesi için seçebilir. Muayene öncesi vücudun üst kısmındaki giysiler tamamen çıkarılmalıdır. Ayna karşısında kollar sırası ile yukarıya doğru kaldırılarak meme dokusundaki çıkıntı, gerginlik, meme başında çekilme, yara, renk değişikliği gibi bulgular değerlendirilmeli ve her iki meme tüm bu özellikler açısından karşılaştırılmalıdır.

Ne Zaman Memografi Çekilmeli

Memeleriyle ilgili hiçbir şikayeti olmasa da her kadının 20-40 yaş arası 3 yılda bir, 40 yaşından sonra ise yılda bir kez klinik meme muayenesi için bir genel cerraha muayene olması gerekiyor.

Meme görüntülemesi, meme kanserini mümkün olan en erken evrede saptamayı amaçlıyor. Teknolojik gelişmelere ve özellikle tarama mamografisinin yaygın olarak kullanımına paralel olarak, elle hissedilmediği halde görüntüleme yöntemleri ile saptanabilen meme kanseri olgularında belirgin artış görülüyor. Ailede ve birinci derece akrabalarından birinde meme kanseri .yükü varsa kişinin meme kanserine yakalanma riski 3 kat artış gösterir. Bu nedenle riskli grupta yer alan kadınların, hekim önerisi doğrultusunda yakın takip edilmesi gerekebilir.

40 yaş üzerinde olmak, meme kanseri riskini doğrudan artıran önemli faktörlerden biridir. 20'li yaşlardan itibaren her yaş grubundan kadında görülebilen bu kanser türü en sık 45-60 yaş arasında ortaya çıkar. Dolayısıyla 40 yaşından itibaren tüm kadınların yılda bir kez meme muayenesi yaptırmaları, tercihen meme cerrahına başvurmaları önerilir. 35-40 yaş arasında en az bir dijital mamografi çekirmiş olmak, kişinin sonraki yıllarda yapılan incelemelerini çok daha doğru değerlendirme imkanı sunar. İlk mamografi çekimi ve eş zamanlı olarak yapılan detaylı meme muayenesi, 40-45 yaş arası takibin nasıl şekilleneceğini belirlemek açısından oldukça yardımcıdır. 45 yaş sonrasında ise her yıl mutlaka bir kez mamografi çekimi önerilir.

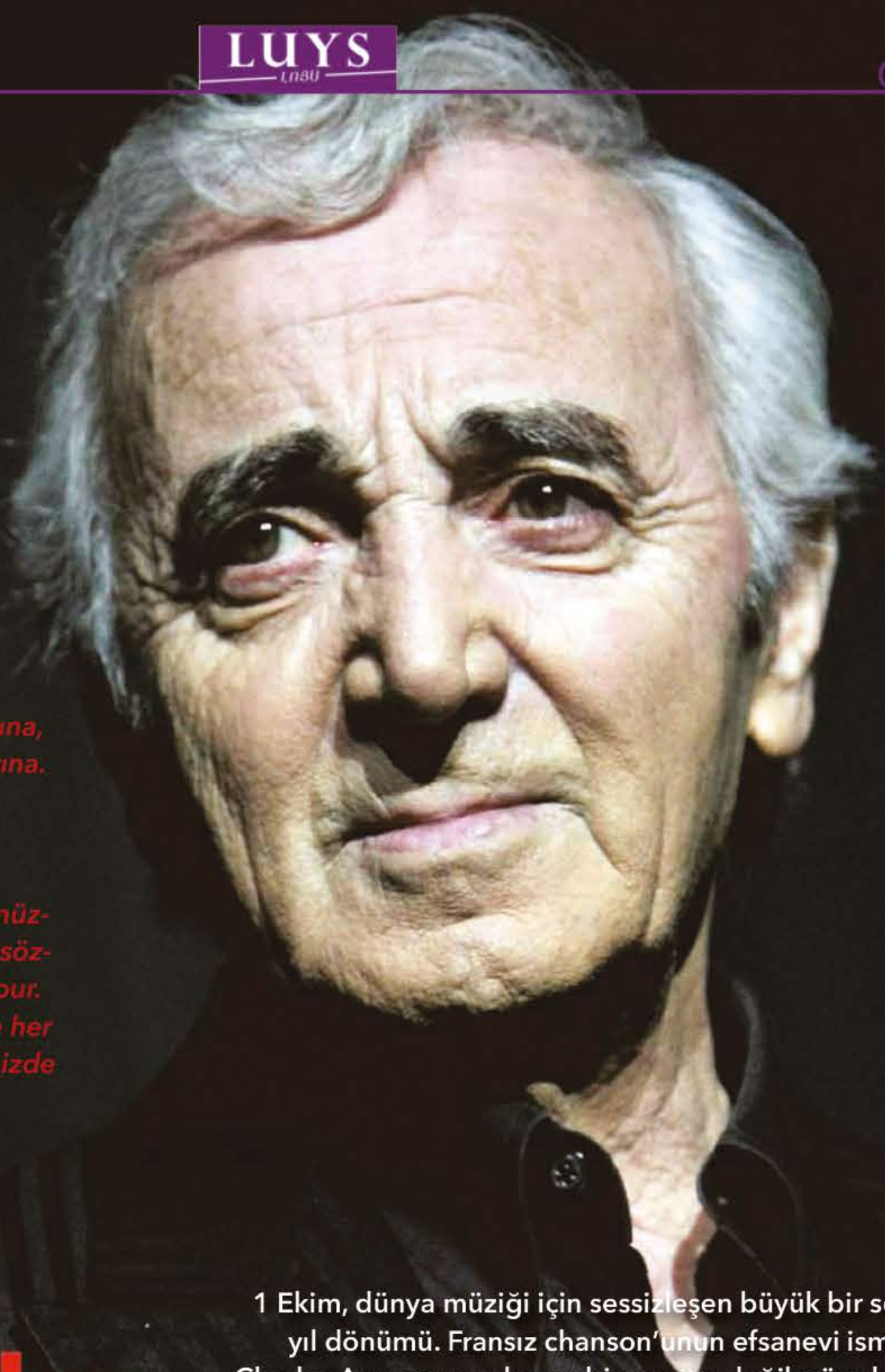
Önlemek İçin Neler Yapılmalı?



Sağlıklı yaşam girişimleri; sebze ve meyveden zengin beslenme, haftada en az 150 dakika yürüme gibi orta düzey fiziksel aktivite yapma, sağlıklı kiloda olma, sigara ve alkolden uzak durmaktır.

İkincil korunma önlemleri ise kendi kendine meme muayenesi yapmak, klinik meme muayenesi yaptırmak ve mamografi çekirtmektir. Erken tanı için, 20-40 yaşları arasında ayda bir kendi kendine muayene yapılmalı, gerekli görüldüğünde mamografi çekirtilmelidir.





*"Götürün beni dünyanın ucuna,
Götürün beni harikalar diyarına.
Bana öyle geliyor ki
sefalet güneşin altında
daha az eziyetli olur."
'Emmenez-moi' şarkısında müz-
iğin buğulu sesi, cesur şarkı söz-
lerinin sahibi Charles Aznavour.
Ardında bıraktığı onca esere her
dinlediğinizde, her izlediğinizde
bir kez daha hayran
oluyorsunuz.*

1 Ekim, dünya müziği için sessizleşen büyük bir sesin yıl dönümü. Fransız chanson'unun efsanevi ismi Charles Aznavour, yalnızca bir sanatçı değil, yüzyılı aşan bir kültürel mirasın taşıyıcısıydı. Bugün onu, şarkılarıyla, hikâyeleriyle ve insanlığın kalbine dokunan sesiyle anıyoruz.

Charles Aznavour

2 Mayıs 1924 tarihinde Paris'te dünyaya gelen sanatçı, küçük yaşta tiyatroyla tanıştı. Sanatçı bir aileden geliyor oluşu belki de geleceğini şekillendirmesinin en önemli unsuruydu.

Fransa'ya Gürcistan'dan göç eden babası Michael Aznavourian şarkıcı, İzmir'den göç eden annesi Knar Baghdasarian ise oyuncuydu.

Aznavour henüz dokuz yaşındayken oyunlarda rol alıp şarkı söylemeye başladı. Küçük kumpayalarda şarkı söyleyerek başlayan kariyerinin dönüm noktası ünlü Fransız şarkıcı Edith Piaf'la tanışması oldu. Piaf'la birlikte Amerika'ya ve Avrupa'nın çeşitli kentlerine düzenledikleri turneler sonucu dünyaca ünlü bir şarkıcı haline geldi.

Altı dilde (Fransızca, İngilizce, İtalyanca, İspanyolca, Almanca ve Rusça) dilde şarkı söyleyebilen çok yönlü bir sanatçıydı. Bugüne dek, altmışa yakın filmde rol alan Aznavour yüzlerce beste yapmış ve şarkı sözleri yazmıştır. Fransa'nın Frank Sinatra'sı olarak da lanse edilen Aznavour'un hemen hemen bütün parçaları aşkla ilgilidir.

1970'lerde "Dance in the Old Fashioned Way" ve "She" parçalarıyla İngiltere'de büyük başarı elde etti. Fransa'nın en büyük müzik efsanelerinden biri olan Charles Aznavour, müziğinde kendisini yansıtırken, mükemmellik duygusu derinden hissettiriyor. Şarkılarında geçmişe duyduğu özlem, pişmanlıklar, zaman gibi kavramların birbiriyle olan muhteşem harmonisi yer alır. Sanatçı 'Non, je n'ai rien oublié' adını verdiği şarkısında unutmadığı eski sevgilisini öylesine içten tasvir etmiştir ki, yazdığı dizelerde hissettiği duygulara sözlerle bir heykeltıraş gibi şekillendirmiştir.

Bunun gibi birçok şarkısında yaşadığınız zamanı farklı boyutlarına yolculuk yapıyormuş hissi vardır. Örneğin; 'Emmenez-moi' şarkısını dinlediğinizde caddelerde, sokaklarda, hatta bir sahilde koştuğunuzu hissedersiniz.

Kariyeri boyunca 1.200'den fazla şarkı yazan ve 80'den fazla filmde rol alan Aznavour, Fransızca'nın yanı sıra İngilizce, İspanyolca, Almanca, İtalyanca ve hatta Ermenice şarkılar söyledi. Sanatı

sınır tanımadı. Sözleri evrenseldi; aşk, pişmanlık, yaşlanma, yalnızlık gibi insana dair ne varsa onun melodilerinde yankı buldu.

"La Bohème", "She", "Hier Encore" ve "Emmenez-moi" gibi unutulmaz parçaları, sadece Fransa'da değil, tüm dünyada milyonlarca insanın hayatına dokundu.

Aznavour'un sesi, bir dönemin değil, tüm zamanların sesi oldu. Charles Aznavour, arkasında sadece plaklar ve filmler bırakmadı. O, zamanın ruhunu kelimelere dökken, aşkın ve acının ortak paydasını müzikle anlatan bir hikâye anlatıcısıydı. Onun mirası, müzikal bir arşivden çok daha fazlası: İnsan olmanın anlamına dair bir arayış, bir yaşam felsefesi.

Bugün, 1 Ekim'de onu anarken, belki de en çok onun şu sözleriyle vedalaşmalıyız: "Ölüm korkusu taşıyan biri değilim. Eninde sonunda hepimiz gidiyoruz. Ben sadece iz bırakmak istiyorum." Ve bıraktı da... Hem de silinmeyecek kadar derin izler.

Turkey

Discover
the potential

Gelecek GENÇLER'de




GENÇLER
Kablo
Since 1979



İstanbul +90 212 501 83 88

Eskişehir +90 222 236 84 99

www.genderkablo.com

info@genderkablo.com

Süryaniler Terör Nedeniyle Terk Etmek Zorunda Kaldıkları Topraklarına Dönüyor!



Mardin'de yaşayan ve geçmişte terör nedeniyle yurt dışına göç etmek zorunda kalan Süryanilerin, sağlanan huzurla ana vatanlarına dönüşü hızlandı.

Farklı din ve mezhebe mensup kişilerin yıllardır bir arada huzurla yaşadığı Midyat ve Nusaybin ilçelerinde çok sayıda Süryani, 1990'lı yıllarda terör saldırıları nedeniyle güvenlik endişesi duyarak Avrupa başta olmak üzere farklı ülkelere göç etmek zorunda kaldı. Gittikleri ülkelerde yeni bir yaşama başlayan Süryanilerin doğdukları topraklara duydukları özlem dinmedi.

Başta Almanya olmak üzere İsveç, İsveç ve diğer Avrupa ülkeleri ile Lübnan'da yaşayan Süryaniler, yaz tatillerini huzura kavuşan memleketleri Midyat ve Nusaybin'de geçirmek için her yıl kilometrelerce yol katederek Mardin'e geliyor.

Bagok Dağı kırsalındaki Midyat'ın El-beğendi, Yemişli, Anıtlı, İzırak ve Gülgöze, Nusaybin'in Üçköy, Dibek ve Odabaşı mahallerinde yerleşik yaşam sürenler ile farklı ülkelere gelen eş, dost, akrabalarıyla hasret



gideren Süryanilerin bu ziyaretleri, doğdukları topraklarda yaşama arzularını günden güne artırdı.

Tesis edilen güven ve huzur ortamında Valilik, Mardin Büyükşehir Belediyesi ve Midyat Belediyesinin kırsal mahallerde sağladığı alt ve üstyapı çalışmaları, Süryanilerin dönüşünü ve doğdukları topraklarda yerleşik hayata geçme isteklerini hızlandırdı. Memleketlerine dönerek tahrip olan evlerini ve kiliselerini onaran, arazilerine Midyat taşından inşa ettikleri müstakil evlerde yaşam süren Süryanilerin sayısı günden güne artıyor.

Süryani Ortodoks Kilisesi Patriği Mor İğnatiüs II. Efreim Kerim, Türkiye'de özellikle Süryanilerin yaşadığı bölgeyi ziyaretinde güzel gelişmelere tanıklık ettiklerini söyledi. Süryanilerin ana vatanlarına dönmesinden büyük mutluluk duyduklarını ifade eden Kerim,

"Şu anki imkanlar 40 sene önce olsaydı Süryaniler buradan Avrupa'ya göç etmezdi. Türkiye Cumhuriyeti'nin dönüşlerindeki engeli kaldırması Süryanilerin ana vatana dönmelerini



çok kolaylaştırdı. Görüyoruz ki köylerde kiliseler restore ediliyor, evler inşa ediliyor. Geri dönen ailelerin çocukları burada vaftiz ediliyor. Bundan çok mutluluk duyuyoruz. Bu topraklar bizim ana vatanımız, buralarda kendimizi kendi evimizde hissediyoruz. Bu huzurlu ortamı sağlayan başta Cumhurbaşkanı'mız olmak üzere herkese teşekkür ediyoruz." dedi.



Eylül'de Şehir ve Sanatın Sessiz Uyanışı



Şehirde Sanat

MERİ KURAN

Kültür -Sanat Editörü

Yazın tozu toprağı yavaş yavaş çekilirken, Eylül'ün serin sabahlarıyla şehir yeniden nefes almaya başlıyor.

Tatil dönüşü kalabalıklar yerini yeni başlangıçlara bırakıyor, ama bu başlangıçların en güzeli belki de sanatla gelen oluyor.

Eylül, şehirde sanatın en diri olduğu aylardan biri. Festivaler takvime yeniden yerleşiyor; tiyatrolar, galeriler, konser salonları kapılarını sonbaharın ilk esintisiyle açıyor. Sokağın ritmi yavaşlarken, dikkatler detaylara; bir duvar resmine, bir sergi afişine, köşe başında çalan bir kemana kayıyor.

Bu ay, sanat şehirle konuşmaya başlıyor. Belki de yaz boyunca biriken suskunluğunu kelimelere, renklere, notalara döküyor.

Eylül, hatırlamak için bir çağrı. Duyguların, düşüncelerin ve hayal gücünün kıyıya vurduğu bir mevsim. Belki de en çok bu yüzden sanat, Eylül'de daha derin, daha dokunaklı geliyor insana. Çünkü şehirle birlikte biz de uyanıyoruz – biraz hüznle, biraz umutla.

Şehri fotoğrafla buluşturan festival 212 Photography İstanbul başladı!

212 Photography İstanbul, bu yıl 28 Eylül- 13 Ekim 2024 tarihleri arasında İstanbul'u fotoğraf ve yaratıcı disiplinlerle buluşturacak. Festival, şehrin her iki yakasında 30 farklı mekânda gerçekleştirilecek uzun soluklu sergiler ve çeşitli etkinliklerle dikkat çekiyor. 212 Photography İstanbul yedinci yılında, multidisipliner bir program sunarak ziyaretçilere zengin bir kültürel deneyim yaşatacak.

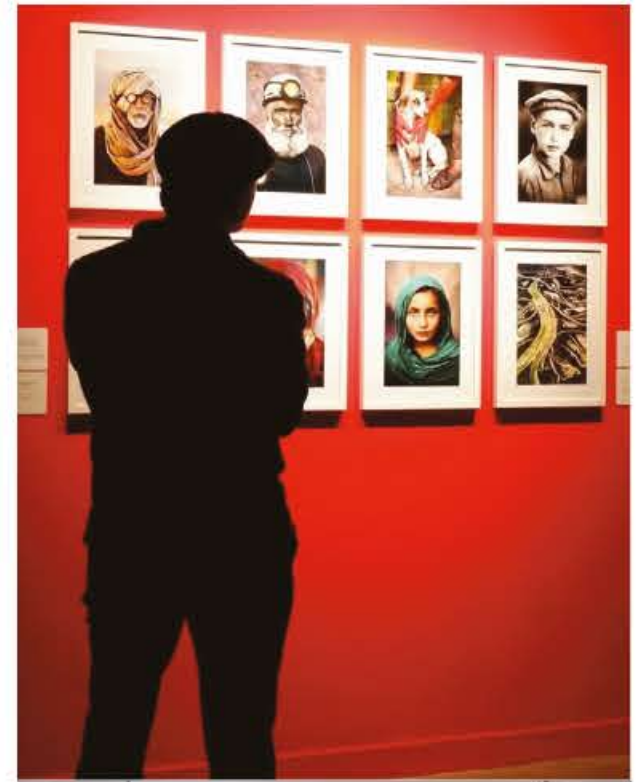
“Şehrin Festivali” 212 Photography İstanbul, 2024 programıyla ziyaretçilerine heyecan verici bir keşif rotası sunacak. Fotoğrafın yanı sıra pek çok farklı disipline programında yer veren, Türkiye’den ve dünyadan isimleri İstanbul’da ağırlayan festival yedinci senesinde sürdürülebilir bir sanat ve kültür geleneği oluşturma yolunda emin adımlar atmaya devam ediyor.

28 Eylül – 13 Ekim tarihleri arasında gerçekleşecek olan festival; T.C. Kültür ve Turizm Bakanlığı desteğiyle Türkiye Kültür Yolu Festivali kapsamında, Türkiye Turizm Tanıtım ve Geliştirme Ajansı’nın katkılarıyla her sene kapsamı zenginleşen bir program sunuyor. İstanbul Büyükşehir Belediyesi işti- rak şirketlerinden Kültür AŞ’nin iletişim ve mekan desteği ile gerçekleşen festival İstanbul’un her iki yakasında şehrin 30 farklı noktasında takip edilebilecek. Festivalin bu seneki destekçileri arasında ayrıca; JOTUN, Xiaomi, Borusan Otomotiv’in Türkiye Distribütörü olduğu BMW, PARİBU ve Türk Havayolları yanı sıra Hollanda Başkonsolosluğu, Institut Français de Turquie ve Macar Kültür Merkezi yer alırken Türkiye’nin yeni medya alanına odaklı en kapsamlı koleksiyonu olan Borusan Çağdaş Sanat Koleksiyonu’ndan da ödünç eserler ziyaretçiler ile buluşacak. Festivalin 7. yılında İstanbul’un iki yakasına yayılan programın sergi mekânları arasında MSGSÜ Tophane-i Amire Kültür Sanat Merkezi, Galata Rum Okulu, Yapı Kredi Bomontiada, Akaretler, St.

212 PHOTOGRAPHY
İSTANBUL
EYLÜL / EKİM 2024
28 — 13



Benoît Kilisesi, 212 Studio, St. Antuan Kilisesi, Institut français Türkiye, Taksim Sanat, Yeldeğirmeni Sanat, Moda İskelesi ve Studio Karaköy yer alırken, söyleşi ve atölyeler Soho House, Akbank Sanat, Salt Galata ve Mutfak Sanatları



Akademisi’nde gerçekleşecek. Büyükdere 35, Anna Laudel, Bilsart, Evin Sanat Galerisi, Gallery Duende, Saye Kolektif, 8artı1 Galeri ve OG Gallery ise programa dahil olan paralel sergi mekânları arasında yer alacak. Festivalin 2024 programının diğer destekçileri arasında, mekanlarda Akaretler, Yapı Kredi Bomontiada, sanat sigortası sponsoru NART Sigorta ve Reasürans Brokerliği, konaklama sponsoru THE STAY, profesyonel ses ve görüntüleme sistemleri sponsoru JUST-STANDART, sergileme ve sergileme alanlarına mobilya desteği veren KOLEKSİYON yer alıyor.

Sevgili Gazete Luys okuyucuları, "Sanat Dünyası" adını verdiğimiz köşemizde siz değerli sanatseverleri Ressam Krikor Bedikian ile buluşturmak isteriz.

KRIKOR BEDİKİAN

(1908-?)



AGOP EGOYAN
SANAT DÜNYASINDAN

Ankara'da dünyaya gelen ve 18 yaşında Paris'e giden sanatçı, Academi Julian'da 8 yıl resim eğitimi görür. 1936'dan itibaren düzenli olarak Salon de la Societe des Beaux-Arts sergilerine katılır. 1945'de Lozan'da, 1949'da Kahire ve İskenderiye'de, 1950 ve 52'de Paris'teki Bernheim Jeune'e kişisel sergiler açar.



Bir dönem Paris'teki Paul Ambroise galerisi tarafından sanatçının çalışmaları sürekli olarak sergilenir. Piazza tarafından yayımlanan Vie de Saint François d'Assise'in illüstrasyonlarını yapan sanatçı 1955'de New York'ta sanat çevrelerince büyük ilgi gören kişisel bir sergi açar. Kasım 1956'da Paris'te Palais de Chailot'da düzenlenen 20 ülkeden 1400 sanatçının katıldığı Salon International de l'Art Libre sergisine katılır ve ödül kazanan üç sanatçı arasında yer alır.



Modanın ve sanatın yolları bu kez şehirlerin izinde kesişiyor. Türkiye'nin köklü hazır giyim markası SARAR, illüstratör Robin Yayla ile iş birliğinde şehirlerin mimari ve kültürel dokusunu farklı bir gözle keşfe çıkan, özel yeni bir kapsül koleksiyona imza atıyor

"Robin Yayla x SARAR Back To City" koleksiyonu ile dünya turuna hazır olun!

“Back To City” Koleksiyonu, tanıdık şehir manzaralarına yeni bir perspektif kazandırmayı, şehirleri duygular, anılar ve yaşam biçimleriyle anlatmayı hedefliyor. Her figür, bir şehri anlatırken, “Back To City” Koleksiyonu hem coğrafi olarak hem de şehirlerin ruhuyla bağlantı kuruyor. Bu koleksiyon, İstanbul'dan Barcelona'ya, Lizbon'dan Amsterdam'a kadar her şehrin farklı yüzünü, farklı katmanlarını ve her birimizin hayatında şehirlere dair taşıdığı anlamı keşfetmek adına bir fırsat sunuyor.

Blazer ceketlerden tişörtlere, pantolonlardan dış giyim ürünlerine kadar çeşitli bir ürün yelpazesine sahip olan koleksiyon, hem günlük kullanıma uygun modern parçalar sunuyor hem de her bir tasarımıyla birer “giyilebilir sanat eseri” niteliği taşıyor. Robin Yayla'nın karakteristik figür diliyle hayat bulan bu koleksiyon, Amsterdam'ın su kenarındaki renkli evlerinden İstanbul Boğazi'nin kıtaları birleştiren Boğaz Köprüsü'ne, Londra'nın simgesi kırmızı otobüslerden, Barcelona'nın kuş bakışı şehir planına kadar uzanan çok katmanlı bir anlatı sunuyor. Robin Yayla, Back To City Koleksiyonu'nun ardındaki yaklaşımı “Her tasarımımda şehirleri hem mimari yapılarıyla hem de insanların o şehirlerde yaşarken hissettikleriyle, sokakların enerjisiyle, hafızamızda kalan anılarla anlatmak istedim. Çünkü şehirler binalardan çok daha fazlası... Onlar hayallerimizi, yolculuklarımızı, dönüm noktalarımızı taşıyan canlı birer hafıza. Bu koleksiyonda, her figürle iz bırakan bir anı ya da bir yolculuğun başlangıcını yeniden yakalamayı amaçladım. SARAR ile iş birliğimiz doğrultusunda ortaya çıkan şe-



hirlerle kurulan, duygusal bağlara dokunan ve anlatısı güçlü bu koleksiyonda sizleri şehirleri yeniden keşfetmeye davet ediyoruz.” şeklinde özetliyor.

SARAR Group Yönetim Kurulu Üyesi Sara Sarar, projeyi bir koleksiyon olmanın ötesinde, bir bakış açısı olarak tanımlıyor: “Back To City Koleksiyonu,

şehirlerle kurduğumuz bağı yeniden hatırlatan bir yolculuk. Bu koleksiyonda, Robin Yayla'nın özgün sanatıyla birlikte şehirlerin hem görünen yüzünü hem de hafızalarda yer eden anlamlarını ortaya çıkarmayı hedefledik. Her figür, bir keşfe çıkmanın, tanıdık olanı yeniden görmenin ve hissetmenin bir yolu.”

Sonbaharda Çocuk Beslenmesi



**DYT. ECE
KÜÇÜKBERBERYAN**

dyt.ecekaragoz@hotmail.com

Yaz dönemi bitip sonbahar yaklaştığında güneşin insana verdiği enerji ve zindelik azalıyor. Bol güneşli, sıcak havaların yerini yağmurlu

ve gittikçe serinleyen havalara bırakmasıyla özellikle çocukların bağışıklığında hızlı bir düşüş yaşanabiliyor. Grip, soğuk algınlığı gibi çeşitli bağışıklık sistemi ilişkili hastalıklar da ardı ardına gelebiliyor. Mevsim geçişlerinden kaynaklanan bu süreci iyi yönetmek, çocuk-

ların doğru beslenmesini sağlamaktan geçiyor. Bu süreci kontrol altında tutmak ise tabii ki ebeveynlere düşüyor.

Çocukların beslenmesinde öncelikli hedef vücutlarının ihtiyacı olan vitamin, mineral, protein, karbonhidrat ve yağ ihtiyacını karşılamak olmalıdır.

Sebze:

Çocuklara pırasa, kereviz, ıspanak gibi kış sebzelerini zorlayıcı tavırlar ile yemek yemelerini sağlamak birçok anne için problemdir. Bu nedenle ısrar etmek yerine bu sebzeleri değişik şekillerde sunmak belki de daha faydalı olacaktır. Örneğin; kereviz yemeğini sevmeyen çocuğunuza, bu sebzeyi rendeleyerek, yoğurda karıştırmak, içine bir miktarda ceviz ekleyerek çocuğa sunmak, aynı şekilde ıspanak yemeğini sevmeyen çocuklara, ıspanağı bir iç olarak kullanarak; börek, poğaçaya ya da krep yapılması ve çocukların bu besinleri tüketmeleri sağlanmalıdır.

Et:

Gün içerisinde ortalama 100 gr kadar et yeterli olmaktadır. Bu durum çocuğun yaşına ve kilosuna göre değişkenlik göstermektedir. Tavuk, balık ve kırmızı et dönüşümlü olarak çocuğun sevdiği şekilde verilmelidir. Vitamin kaybı yaşanmaması için kızartma yapılmamalıdır. Uygun şekilde pişirilen bu besinler çocuğun demir ve protein ihtiyacını karşılamaktadır.

Ara öğünler için en uygun besinler meyvelerdir. Böylece gereksiz şeker ve çikolata tüketiminin önüne geçilmiş olur ve çocuğun ihtiyacı olan vitaminler sağlanır.

Azalan fiziksel hareketler, spor dallarına yönlendirerek arttırılmalı

Sonbaharın en büyük dezavantajı çocuklarda fiziksel hareketin azalmaya başlamasıdır. Bu nedenle yazın var olan aktiviteler, bu dönemde de devam ettirmelidir. Hoşlanacakları spor dallarına yönlendirerek, gelişimleri desteklenmeli ve kilo alımından kaçınılmalıdır. Büyüme ve gelişmede hormonal sistemin düzgün çalışması için düzenli kalitede uyku çok önemlidir. Kaliteli uyku, bağışıklık sistemini ve vücudu zinde tutmanın ilk yoludur. Yazın çocukların bozulan uyku düzenini özellikle okul döneminde düzene sokmak, hastalıklardan korumak için oldukça önemlidir.

Süt:

Her gün 2-3 bardak süt veya süt ürünü tüketilmesi gerekir. Gün aralarında ya da tercihe göre yemek yanında tüketilebilir. Bu besin grubu kalsiyum ve protein bakımından zengindir, günlük pastörize sütler tercih edilmelidir.

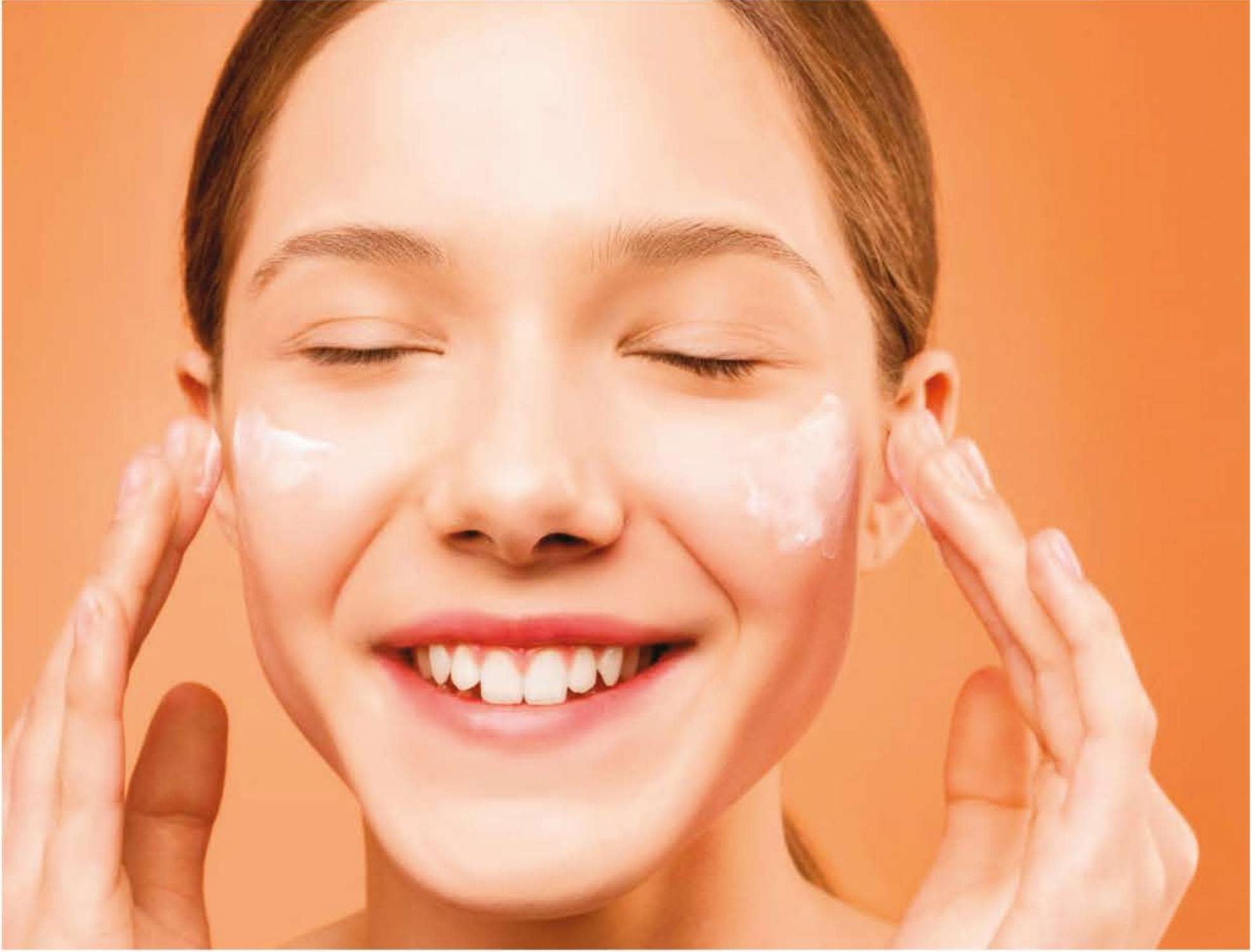
Kurubaklagil:

Kuru fasulye, nohut ve mercimek haftada 2-3 kez mutlaka verilmelidir. Çorba, salata gibi benzeri yemeklerin içine katılması önerilir. Çocukların bağırsaklarının düzgün çalışması için bu lifli besinler oldukça önemlidir.

D Vitamini:

Kemik ve diş sağlığı açısından önemli olan D vitamini, güneş ışınlarıyla deri tarafından üretilen bir vitamindir ve besinlerde pek fazla bulunmaz. Sonbahar aylarında mahrum kalınan güneş ışınları, vücudun D vitamini gereksiniminin karşılanamamasına neden olmaktadır. Balık; D vitamini, beyin fonksiyonlarının gelişimi için gerekli çoklu doymamış yağ asitleri (omega 3), kalsiyum, fosfor, selenyum, iyot mineralleri ve E vitamini içerir. Bu nedenle kış aylarında haftada 2-3 kez balık tüketilmelidir.





Sonbaharda Cilt Bakım Rutinini Güncellemenin Tam Zamanı!

Yaz aylarının sıcak, güneşli ve nemli günlerini geride bırakırken cildimiz de bu geçişten etkileniyor. Sonbaharın serin ve kuru havası, ciltte kuruluk, hassasiyet ve matlık gibi sorunlara yol açabiliyor. Bu yüzden güzellik uzmanları, mevsim değişikliğiyle birlikte cilt bakım rutinlerinin de gözden geçirilmesini öneriyor.

Nemlendirici Değiştirin

- 1 Yazın hafif formüllü nemlendiricileri sonbaharda cildinizi yeterince beslemeyebilir. Bu dönemde daha yoğun, krem bazlı nemlendiricilere geçmek önemli. İçeriğinde hyaluronik asit, seramid veya skualan bulunan ürünler cildin nem dengesini korumaya yardımcı olur.

Cildi Nazıkçe Temizleyin

- 2 Sonbaharda cilt daha hassas hale gelebilir. Sert temizleyiciler cildi tahriş edebilir, bu nedenle sabun içermeyen, nemlendirici etkili ve pH dengeli temizleyiciler tercih edilmelidir.

Peeling Sıklığını Azaltın

- 3 Yaz sonrası ciltte biriken ölü derilerden kurtulmak önemli olsa da, sonbaharda haftada 1-2 kezden fazla peeling yapmak cildi kurutabilir. Kimyasal peelinglerde ise nazık formüller (örneğin laktik asit) tercih edilmeli.

Güneş Koruyucuyu Bırakmayın!

- 4 Güneş ışınlarının zararlı etkileri sadece yaz aylarında değil, sonbaharda da devam eder. UVA ışınları camdan bile geçebilir. Bu yüzden SPF içeren ürünleri kullanmayı ihmal etmeyin.

Dudak ve Eller için Ekstra Bakım

- 5 Serin hava dudakları ve elleri hızla kurutur. Yanınızda daima nemlendirici bir dudak balmı ve el kremi bulundurun.

Besleyici Maskeler ile Haftalık Destek

- 6 Sonbahar, cilt maskeleriyle bakım yapmanın en etkili olduğu mevsimlerden biri. Haftada 1 kez nemlendirici ya da besleyici maske uygulamak cildin elastikiyetini artırır.

Not: Her cilt farklıdır. Yeni ürünleri yavaşça rutine eklemek ve cildin tepkisini gözlemlemek en doğru yaklaşımdır. Sonbahar, aynı zamanda kendinize biraz daha zaman ayırıp cilt bakımını bir ritüele dönüştürmek için de harika bir fırsattır.

YEPYENİ BİR HEYECAN İÇİN, BU IŞIĞI TAKİP ET!



LUYS TV