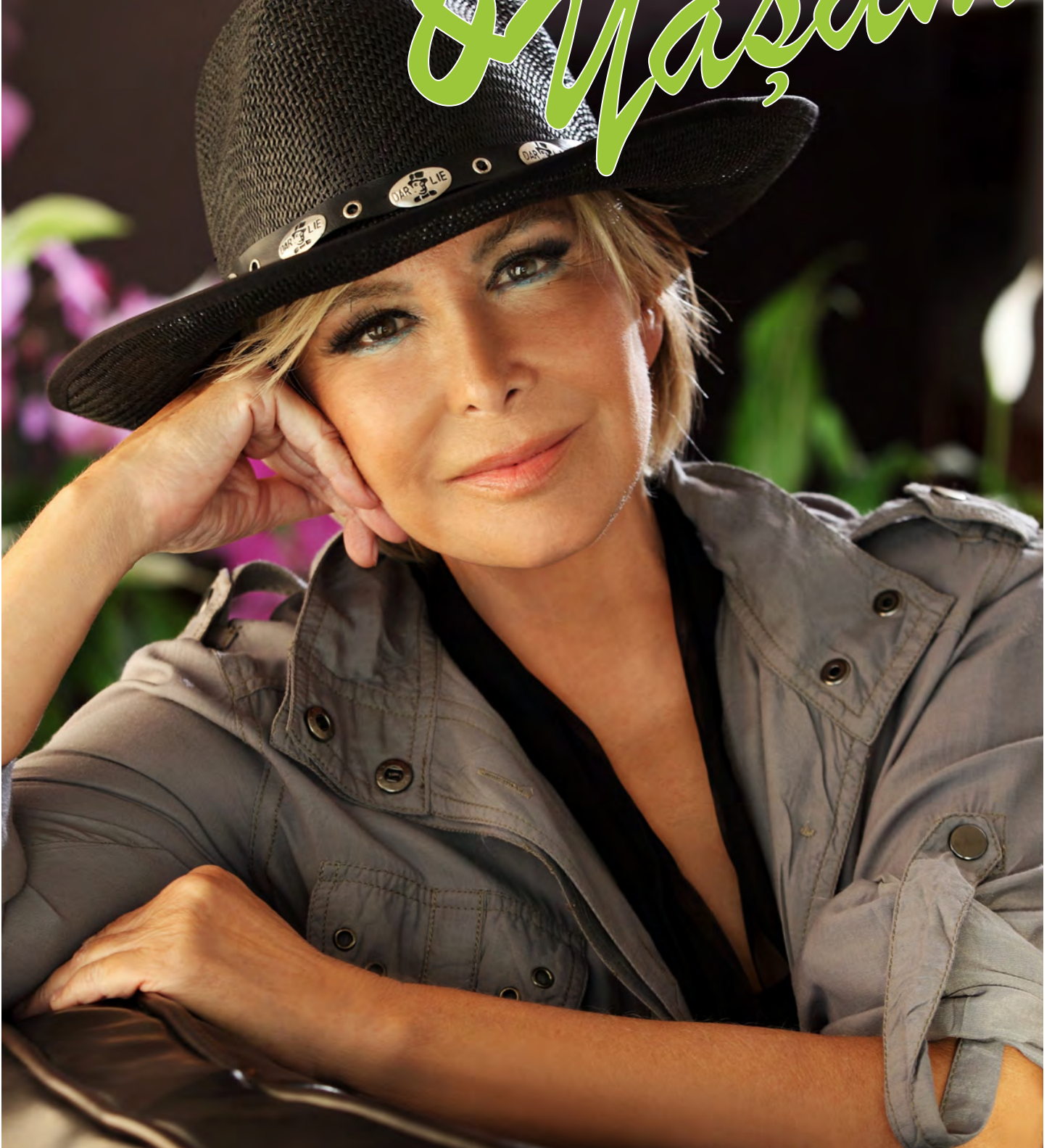


KIŞ
2014

MENEKŞE



Yaşam



www. kanservakfi.com

www. kanservakfi.com

www. kanservakfi.com



İÇİNDEKİLER



Hayat

Meral ve Vural Gökçaylı

[4 - 5]



Dosya

Kanserde Erken Teşhis ve Tedavinin Önemi

[6 - 7]



Güncel

İpek Hanım'ın Çiftliği

[8 - 10]



Sağlık

Kanser Sonrası Sosyal Yaşama Dönüş

[12 - 13]



Röportaj

Filiz Akın

[14 - 17]



Beslenme

Kanser ve Beslenme

[18 - 20]



Öneri

Şişli-Feriköy Organik Pazarı

[21 - 22]



Spor

Kişisel Spor Koçu Burak Kalkavan

[23 - 25]



Gezi

Sait Faik Abasıyanık Müzesi

[26 - 28]



Kültür

Anish Kapoor

[29 - 31]



“Artık dört ayda bir “Menekşe & Yaşam” dergisi yeşertmeye çalışacağız.”

Merhaba

Türkiye Kansere Savaş Vakfı'nın amblemi olan menekşe çiçeği dergimize de ismini verdi.

Dergimizde çağın en yaygın hastalıklarından birisi olan kansere karşı farkındalık ve bilinç yaratma çabamızla birlikte, sağlık yazıları, doğa ve çevre bilinciyle ilgili yazılar, ilgi çekici röportajlar, gezi, kültür ve sanat haberleri yer alacak. Dergimiz adından da anlaşıldığı gibi karamsarlıktan ve sıklıkla uzak, bilgiye, bilime, doğaya, çevreye, sanata ve en önemlisi insana yakın bir dergi olacaktır.

İlk sayımızda ilginizi çekeceğinizi umduğumuz pek çok röportajımız olacak. Türkiye Kansere Savaş Vakfı'nın amaçlarını ve çalışmalarını da dergimiz içinde size aktaracağız. Derginin editörü olarak bu değerli vakfın 1977 yılından beri başarılı ve yararlı çalışmalarla insan hayatına verdiği önemi, vakfın çalışmalarıyla ilgili her gün yepyeni bir bilgi edinerek öğreniyorum. Vakfın ücretsiz tarama ve tedavilerden, bilimsel araştırmalara, öğrenci burslarından pek çok anlamlı etkinlik gerçekleştirmesine, bir cümlemin sınırlarını aşacak o kadar değerli çalışmaları var ki. Saygı ve hayranlık duymamak mümkün değil. Bu dergiyi yayına hazırlarken vakfın bir parçası olmaktan aldığım mutluluğu sizlerle paylaşmak istiyor, insan sağlığıyla ilgili bir yayında sıradan bir deyiş de olsa çorbada bir nebze, hatta okyanustaki kum tanesi kadar tuzumun olmasını çok önemsiyorum. Belki içinizde vakfımızın çalışmalarına destek vermek isteyenleriniz de olabilir, sevginin, bilginin ve emeğin paylaştıkça nasıl da büyüdüğünü hep birlikte görürüz. Hepinizin desteği, bilgisi ve farkındalığı neredeyse ismini söylerken bile korktuğumuz bu hastalıkla mücadelede çok önemli. Erken tanı hayat kurtarıyor ve bu alanda ülkemizde gerçekten de çok başarılı tedaviler uygulanıyor. Artık yurtdışından ülkemize gerek ameliyatlar gerekse pek çok tedaviyi görmek için yüzlerce insan geliyor.

Pozitif bakış açısı edinmek ve pozitif hissetmek için ise nedenlerimiz çok. Ne kadar mı? Hayatın milyarlarca, trilyonlarca şahane detayı kadar çok.

Mutlu, keyifli, sağlıklı bir 2014 diliyoruz.

Nilüfer Ülkügüner Şengel

Derginin Adı
Menekşe & Yaşam

Yayın Türü
4 ayda bir, Türkçe

Basım Tarihi
Ocak 2014

İmtiyaz Sahibi
TKSV adına
Prof.Dr.Metin Ertem

Sorumlu Yazı İşleri Müdürü
Avukat Yılmaz Yavru

Genel Yayın Yönetmeni
Nilüfer Ülkügüner Şengel

Tasarım/Kreatif Direktör
Sedef Ertem

Fotoğraf
Binnur Kayak

Tıbbi Redaktör
Yrd. Doç. Dr. Hakan Özveri

Redaktör
Ebru Seyhan Bilgiç

Baskı
Ufuk Reklamcılık Matbaacılık
San. Tic. Ltd. Şti.
Gümüşsuyu Cad. Litros Yolu
1. Matbaacılar Sitesi no: 2/68
Topkapı - İstanbul
Tel 0212 544 92 30
Faks 0212 544 92 29



Reklam ve Halkla İlişkiler

PROTEİN
www.proteiniletisim.com

İLETİŞİM BİLGİLERİ

Türkiye Kansere Savaş Vakfı
Nispetiye Mh. Yücel Sk. No.6, 34340
Levent - İstanbul
www.kanservakfi.org.tr
www.tksv.gen.tr
Tel: 0212 278 83 41 - 42
Faks: 0212 325 11 18

Tüm hakları Türkiye Kansere Savaş Vakfı'na aittir. Ücretsiz. Parayla satılamaz. İzinsiz alıntı yapılamaz, fotoğraflar kullanılamaz.

ISSN 2148-2985

“Destekleriniz ile zorlukların üstesinden geliyoruz.”

Türkiye Kanserle Savaş Vakfı, kurulduğu günden bugüne kadar geçen otuz üç yıldır tıp alanında halkımıza hizmet vermektedir. Tamamen gönüllü bir kuruluş olan vakfımız bağış ve yardımlarla ‘kanserle savaş’ hizmetlerini sürdürmektedir.

Hepimizin bildiği gibi kanser çağımızın hastalığıdır. Bugün her ailede, çevremizde kanser hastalığı olan en az bir kişi ile karşılaşmaktayız. Geçmişte ileri yaştaki kişilerde karşılaştığımız bu hastalığı artık gençlerde duyar olduk. Hastalığın adının hassasiyeti hep korkutucu olmuştur. Biz bu konuda hiç karamsar değiliz ve bizim logomuz Menekşe. Bugün, biliyoruz ki kanser erken tanındığı takdirde tedavisi mümkün olan bir hastalıktır. Bütün yapmamız gereken bu bilgiyi hep hatırdan tutmamız.

Vakıf olarak her zaman sloganımız ‘erken tanı hayat kurtarır’ olmuştur.

Tedavisi pahalı olan hastalıkla mücadelede vakfımız her zaman halkımızın yanında yer almıştır. Tedavinin başarılı olmasındaki önemli adımlardan ilki hastalık hakkında doğru bilgiye ulaşmak ve tedaviye inanmaktır. Bu amaçla hekimlerimiz tarafından hazırlanmış ve bilgi kirliliği olmayan internet sitemiz izlenebilir.

Vakıf, hastalarımızın ihtiyacı durumunda tedavi giderlerini üstlenerek yardımcı olmaktadır.

Yine kuruluşundan beri hekimlerimizin yanında yer almıştır. Vermiş olduğu karşılıksız burs ve desteklerle bugün profesör ve doçent düzeyine ulaşmış hekim arkadaşlarımızla gurur duymaktadır. Kanser alanında olmak üzere birçok hekimimize ve sağlık teknisyenlerimize yurt dışında karşılıksız burs vererek yetiştirmelerine katkı sağlamış ve sağlamaktadır. Tıp fakültesinde okuyan ve ihtiyacı olan öğrencilere destek amaçlı kitap yardımları yapmaktadır.



Düzenli olarak kanser konularının ele alındığı, güncel bilgilerin aktarıldığı hekimlere yönelik eğitim toplantıları düzenlenmektedir. Kanser konusunda yapılan çalışmalara genç hekimlerimizi teşvik etmek amacıyla her iki yılda bir olmak üzere Ulusal Kanser Kongrelerinde üç dalda ödül vermektedir. Kanser ile ilgili yabancı dilde yazılmış kitapları Türkçe’ye kazandırmakta ve ayrıca periyodik ‘Kanser Gündemi’ isimli bilimsel yayınları ile hekimlerimize güncel bilgileri ulaştırmaya devam etmektedir.

Halkımızı bilinçlendirmek amacıyla her yıl çeşitli belediyelerimiz ve okullarla iş birliği içinde kanser söyleşileri düzenlemektedir.

Vakfımızı kısmen de olsa sizlere tanıtmak ve yaptıklarımızı paylaşmak adına logomuz olan Menekşe&Yaşam adında bir dergiyle sizleri ulaşmaya çalıştık.

Keyifle okuyacağınızı ama küçük katkılar ile sizleri her zaman ‘erken tanı hayat kurtarır’ sloganımız ile uyanık tutacağımızı düşünerek menekşeyi sizlere sunuyoruz.

Sağlıklı bir yaşam diliyorum.

Prof. Dr. Metin Ertem
Türkiye Kanserle Savaş Vakfı
Yönetim Kurulu Başkanı





Ünlü modacı Vural Gökçaylı Ve Sevgili Eşi Meral Gökçaylı İle Bodrum'daki Evlerinde Buluştuk.

Görkemli bir Noel ağacını andıran nar ağaçlarının, dalından adeta fışkıran begonvillerin altında, Meral Hanım'ın zarif ikramları eşliğinde sohbet ettik. Fonda ise Bach vardı.

Meral ve Vural Gökçaylı'nın alçakgönüllülüklerine, samimiyetlerine, zerafetlerine, her hallerinden hissedilen görgü ve bilgilerine hayran olmamak mümkün değildi.

Merhaba. Öncelikle bizi kabul ettiğiniz için çok teşekkür ederim. Meral Hanım siz Türkiye Kanseri Savaş Vakfı Yönetimi'nin de çok değerli bir üyesisiniz ve geçmişte kanser tedavisi gördünüz. Şahane görünüyorsunuz. Bizimle paylaşmanızı rica etsem yaşadığınız süreci anlatır mısınız?

MG Çok teşekkür ederim. Tabii anlatayım. 2003 yılında kanser olduğumu öğrendim. Aslında fibro-kistik bir göğüs yapım olduğu için senede bir ve altı ayda bir jinekoloğumun önerisiyle ultrason ve mamografi yaptırıyordum. Yirmi yıl hiç aksatmadan kontrollerimi yaptırdım. Ancak son altı ay sağ meme dokusunda bir kitle oluştu. Bunu takibe aldılar, üç ay sonra kitle büyüdü ve biyopsi sonucu kitlenin kötü huylu olduğu anlaşıldı. Büyük bir defilemizin öncesinde bu haberi aldık. Kimseye belli etmedik, İstanbul defilemizden sonra bir de Ankara'da defilemiz vardı. Üzüntümüzü kimseye belli etmemeye çalıştık. Bu arada doktorlarla da görüşmeler yaparken kendimi ruhen de beni çok rahatlatan iyi bir doktora emanet ettim. Ağlayarak girdiğimiz mua-

yenehaneden gülerek çıktık. Bizi çok ferahlattı doktorumuz.

VG Ameliyat gerekiyordu ve ameliyatı da doktorumuz gerçekleştirdi.

MG Ben o kadar karışık duygular içindeydim ki...Ankara defilemiz sonrasında ameliyat oldum.

Meral Hanım sizi kısacık saçınızla da gazete ve dergi sayfalarında hayranlıkla izledik. Tedaviniz sürerken de sosyal hayatın içindeydiniz yanılmıyorsam. Bunu nasıl sağladınız?

MG Sekiz seans kemoterapi gördüm. 4 kür bir ilaç 4 kür de başka bir ilaç uyguladılar. Önce saçlarım döküldü sonra kirpiklerim döküldü. Vural'la gittik, çok güzel bir peruk aldık. Herkes başta saç modelimi değiştirdiğimi zannetti. Bu durumu da saklamadım.

VG Hiç unutmuyorum. Dolmabahçe Sarayı'nda büyük bir etkinlik vardı. Smokinli ve tuvaletli bir davet. Ben de işten gelmiştim, Meral kırmızı bir tuvalet giymişti. Hazırlıyoruz. Papyonumu takıyordum. Meral bir rimel süreyim dedi. Rimel sürerken kirpikleri dökülmeğe başlamıştı ve ağlamaya başladı. Davete katılmak istemediğini söyledi. Morali çok bozulmuştu. Çaresine bakacağımı söyledim ve makyöz bir tanıdığımı aradım. Bazı müşterilerimize kirpik takardı. Hemen eve çağırdık kendisini. Ve davete katıldık.

Anlıyorum ki Vural Bey size her konuda büyük destek olmuş. Sizi hiç yalnız bırakmamış, sizin moralinizi yüksek tutmak için elinden geleni yapmış.

MG Çok çok destek oldu. İnanılmayacak kadar. İlk öğrendiğimiz anda da sonrasında da. Vural beni en iyi ellere teslim edeceğini söyledi,

istersem yurtdışında da tedavi görebileceğimi ve ne gerekirse yapacağını söyledi. Ben Türkiye'de tedavi görmek istedim. Doktorlarıma çok güvendim. Sağlık sigortası yaptırmış olmak da tabii çok önemli.

Meral Hanım siz toplumda beğenilen ve öncü bir hanımefendisiniz. Okuyucularımıza neler tavsiye edersiniz?

MG Doktordan korkmasınlar. Sadece meme kontrolleri değil, check up kontrollerini de yaptırınsınlar.

VG Bir de bazı insanlar sanki kansere koşuyorlar. Aşırı derecede sigara, içki, kahve içen kişilerin zavallı organları...vücut buna nasıl dayansın? Yediklerimize de dikkat ediyoruz.

Peki sağlık önerileriniz nelerdir?

MG Çok yürürüm. Son altı senedir her yere yürüyerek gitmeye çalışıyorum. Eskiden Belgrad Ormanı'na çok giderdik 7 km kadar yürürdük. Jimnastik yaparız, Vural tenis oynar, sağlıklı beslenmeye çalışıyoruz. Vural, Bodrum'da bahçemizde yetiştirdiğimiz narların suyunu içer. Beslenme, sağlık kontrolleri, spor elbette çok önemli.

Olumlu hissetmek, huzurlu olmak için neler yaparsınız?

MG Bodrum'daysak bol bol yüzerim. En az 45 dakika yüzerim.



Kitap çok okurum. Bodrum'da pazarlara gitmekten evde yemek yapmaktan büyük keyif alırım. Pazarda peynircim vardır, manav bir kızım vardır. İstanbul'da aktif bir sosyal hayatımız var. Bodrum'da daha izole bir yaşam şeklimiz var.

VG Torunlarımız ve ailemizle zaman geçirmeyi seviyoruz. Kışın Yalıkavak'ta bir jazz klübü var, oraya gitmeyi severiz. Müzik çok seviyoruz. Şimdi Zeynep Oral'ın Leyla Gencer kitabını zevkle okuyorum mesela.

Çok teşekkür ederiz.

Onlarla değil birkaç saat günlerce yan yana olsam zaman yine de kısa kalırdı. Ama ah sayfa sayımız kısıtlı. Meral ve Vural Gökçaylı ile konuşacak konular bitmez. Modadan sanata, gezilere ve Paris yıllarına dair konuşmak başka bir yazının konuları olsun.

Kanserde Erken Teşhis ve Tedavinin Önemi

Kanser günümüzün en önemli sağlık sorunlarından biridir. Toplumda ortalama yaşam süresinin uzaması, yaşlı nüfusun artması toplumun bilgi seviyesinin yükselmesi ve tanı olanaklarının gelişmesi ile her yıl daha çok kanser vakası teşhis edilmektedir. Halen Türkiye’de ölüme yol açan hastalıklar sıralamasında kanser, kalp hastalıklarından sonra ikinci sıradadır.

Kansere yakalanma sıklığı, insandan insana, toplumdan topluma değişiklik gösterir. Çevresel faktörler, özellikle yaşadığımız ortamın kimyasal maddelerle kirlenmesi, sigara, yeme alışkanlıkları, bireysel genetik yapı kanser sıklığını yükselten en önemli nedenlerdir.

2000 yılı istatistiklerine bakıldığında, dünyada 10.000 yeni kanser (6 milyon kanserden ölüm) toplam 22 milyon kanser vakası hesaplanmıştır. En sık görülen kanser türleri kadında meme, erkekte prostat, akciğer ve kalın bağırsaktır. (Kanser istatistikleri, Türk Kanser Derneği 2012)

Kanser kontrol edilebilir mi?

Kanserin kontrolü dört faktöre bağlıdır: Koruyucu önlemlerin alınması, erken teşhis, erken tedavi ve tedaviden sonra psikososyal uyum için destek tedavilerdir. Türkiye’de her yıl 175.000 yeni kanser vakasının görüldüğü, tedavi maliyetinin 3 milyar TL ve ölüm oranının %30 olduğu düşünülürse tedavi ve koruyucu önlemlerin ne denli önemli olduğu anlaşılır.



Erken teşhis önemli mi?

Kanserden korunamadığımız zaman öncelikle erken teşhis koymaya çalışmalı ve toplum tarama programları konusunda eğitilmelidir.

Meme kanseri için her kadına 20 yaşından itibaren kendini muayene etmesi öğretilmeli 40 yaşından sonra ise yılda bir mamografi çektirilmelidir. Rahim ağzı kanseri için yılda bir doktor kontrolü, smear ve genç kızlara aşı uygulanmalıdır. Kalın bağırsak kanserleri için erkekler 50 yaşından sonra yılda bir (sonra 2-5 yılda bir) kolonoskopi yaptırmalı ayrıca prostat kontrolü olmalıdır. Sigara içenlerin mutlaka senede bir doktor muayenesi, akciğer filmi ve gerekirse bronkoskopi olması tavsiye edilmektedir.

Kanserden nasıl korunuruz?

Tüm kanserlerin %30’u sigaradan kaynaklanır, öncelikle sigara yasaklanmalıdır. Türkiye’de 11 yaşında sigaraya başlanmaktadır, eğer sigara yasaklanırsa akciğer, yemek borusu, mesane, böbrek ve pankreas kanserlerine yakalanma riski azalacaktır. Beslenmede, kızartma, tütülenmiş gıda, kömürde izgara, konserve ürünler ve saklama ömrü uzun gıdaların tüketilmesi mide, bağırsak kanseri gibi hastalıkların riskini artırmaktadır. Diğer taraftan sebze, meyve, tahıl, bitkisel sıvı yağların tüketilmesi faydalı olup, kırmızı eti sınırlı yemeli, aşırı şişmanlıktan ve aşırı alkolden kaçınmalıdır. Mide kalın bağırsak ve karaciğer kanserlerinin nedeni çoğunlukla beslenme tarzına bağlıdır. Çevre kirliliği ve güneşin zararlı ultraviyole ışınları da kanser riskini arttırıcı faktörler-



dir. Güneş ışınlarının dünyaya dik geldiği öğle saatleri en tehlikeli olup, cilt kanserlerine yol açarlar. Bir başka neden de filtre edilmeden havaya salınan tüm petrol ürünü gazlar olup bunlar insanlar için kanserojendir.

Yapılan araştırmalar bazı meslek guruplarında kanser riskinin arttığına işaret etmektedir. Örneğin; alüminyum üretiminde ve tamirinde lösemi; kömür gazı üretiminde deri, akciğer, mesane, böbrek; demir çelik cam işçiliğinde akciğer, mide mesane, kuru temizleme ve tekstil işinde çalışanlarda mesane, burun kanserleri görülmektedir.

Bu iş kollarında uzun süre çalışanların senede bir kanser tedavisi ile uğraşan merkezlerde doktor muayenesi ve röntgen çekirtmesi gerekmektedir.

Kanserin tedavisi ve kurtulmak mümkün mü?

Kanserin tedavisinde en önemli nokta erken dönemde hastalıklı bölgenin ameliyatla çıkarılması ve ardından koruyucu ilaç (kemoterapi) ve ışın (radyoterapi) tedavilerinin uygulanmasıdır. Dolayısıyla kanser hastası bir ekip tarafından tedavi edilmelidir. Uzman merkezlerde zamanında ve düzenli tedavi çok önemlidir. Erişkin kanserlerin % 65'i başarıyla tedavi edilebilmekte; bu sayı bazı kanser türlerinde % 95'e kadar yükselmektedir.

Son senelerde gerek ameliyat tekniklerindeki organ koruyucu yöntemler, gerek ışın tedavisinde kullanılan aletlerin geliştirilmesi sayesinde tedavi başarı grafiği giderek artmaktadır. Kanser ilaçlarında ise büyük keşifler gözlenmektedir. Yeni ajan-

lar özellikle tümör hücrelerine kenetlenmekte, onu ortadan kaldırmakta, sağlam hücrelere zarar vermemektedir. Buna kanserde "hedefe yönelik tedavi" denilmektedir. Gelecekteki bir diğer yenilik te nano-ilaçlardır. Nanopartiküllere yüklenen kanser ilaçları, kolaylıkla hedefi vurmaktadır.

2005 dünya istatistiklerine göre dünya nüfusunun %40'ında yaşamının bir döneminde kanser oluşacaktır. O halde kanserin öncü belirtilerini bilmek önemlidir. Belirtiler şu şekildedir: Ele gelen sertlik (kitle), açıklanmayan ateş, zayıflama, aşırı halsizlik, ağrı, ciltte değişim gösteren benler v.s, idrar/ dışkıda kanama, öksürük, kanlı balgam, dışkılama alışkanlığında değişiklik

Bu belirtilerden bir veya birkaçının olması dikkatimizi çekmeli ve devam etmesi halinde doktora başvurulmalıdır. Kanserden korunma çocukluktan başlamalı ebeveynler davranışlarıyla çocuklarına örnek olmalıdır. Şöyle ki: Sigara, aşırı alkol kullanmamalı, kimyasal kanserojen maddelerden uzak durmalı. konserve, hazır gıdalar tüketilmemeli, meyve, sebze, zeytinyağlı, kepekli un, kuruyemiş tüketmeli, kırmızı eti daha az yemeli, şeker ve tuz tüketimini en aza indirmeli, hergün düzenli bir hareket (yürüyüş) yapmalı, senede bir sağlık kontrolü olmalıdır.

Sonuç olarak, toplumun fertlerinin kanserden korkmaması, önlemlerini alması ve geç kalmaması gerektiğini kavraması kanseri yenmek için yeterlidir.

Prof Dr. Evin Büyükünöl



İpek Hanım'ın Çiftliği

“Çalışma hayatı kolay değil. Çalışmasanız bile bir evi çekip çevirmek hiç de kolay değil. Sağlıklı gıdalar bulmak, genetiğiyle oynanmamış, kimyasallarla bozulmamış ürünler bulmak giderek zorlaştı. Ne alacağımızı, nereden alacağımızı şaşırmış haldeyiz.”



*“İstanbul hiç olmadığı kadar kalabalık,
hiç olmadığı kadar gürültülü,
hiç olmadığı kadar boğucu”*

İpek Hanım'ın Çiftliği'nin web sayfasına girdiğinizde çok sevimli fotoğraflar ve çoğumuzun hislerine tercüman olan samimi bir yazı karşılayacak sizleri. Sayfamızın konuğu Pinar Kaftancıoğlu bakın neler söylüyor:

“Egzoz dumanı bacalardan püsküren kuruma karışmış, insanlar on kilometrelik yolları üç bucuk saatte gitmeye başlamış, çocuklar ağaç görmek için Yıldız Parkı'na, ördek görmek için Darıca'ya gidiyor... Bir şeyler yanlış gidiyordu ve bunu o yıl-

larda anlamış olmak en büyük şansımdı. İhtiyacım olan ne ardi ardına açılan alış-veriş merkezleri, ne de Beyoğlu'nun gürültülü gece hayatıydı. Büyükdere Caddesi, gözümde bir korku filmi setinden farksızdı artık.

Kaçmak lazımdı. Arkadaşlarıma bahsedip durduğum “şöyle sakın bir yerlere gitme, bir taş ev yaptırma, kendi bahçemde bir şeyler yetiştirme, bir sürü hayvan alıp onlarla zaman geçirme” planını gerçeğe çevirmek...”



Merhaba Pınar Hanım, İstanbul'daki hayatınızı geçmişte bırakarak yepyeni bir sayfa açtınız. İpek Hanım'ın Çiftliği'nde neler var?

Aklınıza gelebilecek hemen her şey...Nazilli ikliminde yetişebilecek tüm sebze ve meyveler, bakliyatlar, sabunlar, zeytinyağı ve bunlar ile birlikte dört büyük mutfağımızda hazırlanan gözleme, reçel gibi ürünler var çiftlikte. Yaz dönemine yaklaşırken fidelerimizi, tohumlarımızı da listeliyoruz hatta.

Kimler daha çok sizin müşterileriniz? Çalışan ve sağlıklı beslenmek isteyen çocuklu kadınlar olsa gerek değil mi?

Müşterilerim hep böbürlendirir beni. "Türkiye'nin en bilinçli kesimi" olarak yanıtlayabilirim sanırım bu soruyu. Yöneticiler, finansçılar, bürokratlar, siyasetçiler, avukatlar, sanatçılar, öğretim görevlileri, doktorlar, profesörler, diyetisyenler, mimarlar, üniversite öğrencileri, yazarlar, ressamalar...Fakat titrlerden ziyade daha önemli bir payda var. Gıda'yı ciddiye

alan, araştıran, soru soran, sorgulayan, denetleyen, ne yediğini gerçek anlamıyla bilen kocaman bir müşteri grubum var.

Şahane. Kaç günde kurye bu lezzet paketini kapımıza getiriyor?

Bu, sipariş verdiğiniz güne göre değişebiliyor. Sınırsız bir kapasitemiz yok maalesef... Her gün için belli gönderim kapasitelerimize karşılık sonu gelmeyen sipariş talepleri var. Siparişlerin geliş sırasına göre olabildiğince erken hazırlayıp kargoya vermeye çalışıyoruz kolileri. Bu süre ortalama iki gün. Yani siz Pazar sabahı bir sipariş gönderdiğinizde o siparişiniz Salı günü adresinize ulaşmış oluyor.

Haftalık bir öneri paketinde neler var ve fiyat bilgisi alabilir miyiz?

Öneri paketi, ya da benim taktığım isim ile "Tavsiye Listesi" pek öyle "İlla bu hafta bunları alın, bunlar çok güzel" paketi değil aslında. Sürekli güncellenen kocaman bir güncel ürün listemiz ve "Tavsiye Listesi" dedim, benim seçtiğim bir öneri paketimiz var her hafta. Bu Tavsiye Listesi'ni süpermarketlerdeki yılbaşı sepetleri gibi düşünebilirsiniz. Daha çok ürünleri tek tek seçmeye üşenenler sipariş ediyor. İçeriğini belirlerken dört kişilik bir ailenin bir haftalık mutfak ihtiyacını karşılayabilir olmasına dikkat ediyorum. Fiyatı kargo dahil 110 TL... Müşterilerimiz diledikleri gibi kendi sipariş listelerini oluşturabiliyor buna bağlı kalmaksızın elbette.

Çok teşekkür ederiz.



BİR NAR BİN HAYAT
Sihirli Narlar binlerce hayata dokunacak.

Sevgililer Günü'ne anlamlı hediye



Mara Gülerşen
tarafından tasarlanmış
gümüş kaplama
anahtarlık ve kolye

Yapı Kredi Bankası
662 Gebze
Organize Sanayi Şubesi
Hesap No: 90518921
IBAN No: TR93 0006 70
0000 0090 5189 21

TEL: 0212 385 31 00

Kargoyla adresinize
ücretsiz olarak
teslim ediliyor.

25₺





Kanser Sonrası Sosyal Yaşama Dönüş

Kanseri yenmiş kişilerde fiziksel etkilerle birlikte psikolojik ve sosyal yaşamda da etkiler görülüyor. Uzmanlar tarafından normal olarak kabul edilen bu durum, kişinin yaşam kalitesini etkiliyor ve travmatik etkiler söz konusu olduğunda tedaviden yıllar sonra dahi ortaya çıkabiliyor. Kanser, tedavi sonrası kişiye zorluklarla daha rahat baş etmesi, hayattan doyum almasını sağlaması bakımından çoğunlukla olumlu katkılar sağlasa da, uyum sürecinde psikososyal destek almak iyi bir baş etme yöntemi olabiliyor.

Uzman Psikolog Elçin Biçer “Kanser deneyimi, çoğu zaman tedavi sonrasında kişinin hayata bakış açısında ve yaşam biçiminde değişimlere neden oluyor. Hastalığın tekrarından korunmak ve sağlıklı bir yaşam sürmek amacıyla eski alışkanlıklar, beslenme biçimi ve aktiviteler gibi günlük yaşantıda yeni düzenlemeler gerektiriyor. Bu değişimlerin

yanı sıra, tedavi sebebiyle kişinin bedeninde meydana gelen kalıcı ya da kısa süreli değişimler de hem kişinin kendini algılayışına hem de ilişkilerine farklı miktarlarda yansıyabiliyor. Hastalık sonrası normal yaşama dönüş ya da diğer bir ifadeyle yeni yaşama uyum sürecinde ruhsal olarak adapte olmak için de zaman gerekiyor. Tedavi boyunca bazen dışarıya doğrudan yansımayan büyük ölçekli zorlayıcı duygularla baş etmek, kronik bir hastalık olarak kanserle yaşama fikri, nüks endişesi, kayıp duyguları gibi durumlar yaşanabiliyor.” diyor.

Kanser tedavisi sonrasında kişinin yeni yaşamında baş etmesi gereken bir takım sorunlar gözlemlenebiliyor.

Nüks etme korkusu

Tedavi sonrasında önce 3 aylık aralıklarla yapılan kontrol günleri yaklaştıkça hastalığın tekrarlamasına dair endişeler artabiliyor. Kontrol günlerine yaklaşık bir hafta kala, kişide endişe ve sinirlilik hali, dalgınlık, uyku bozukluklarına rastlanabiliyor. 5 yıl süresince yapılan periyodik kontrollerde olumlu sonuçlar alındıkça giderek bu kaygı azalabiliyor. Bunun yanı sıra, kişinin tanı aldığı günleri çağrıştıran durumlarda kaygı tetiklenebiliyor. Özellikle, tedavi bittikten sonraki ilk aylarda, kişi bedenini sık sık dinleyip herhangi bir küçük değişiklikte büyük kay-

gılara kapılabilir. Günlük yaşamı aksatacak düzeyde ve sürekli olarak yaşanan nüks endişesi durumlarında psikolojik destek almak fayda sağlıyor.

Yas

Kanser ve tedavisi, kişinin bedeninde birtakım kayıplara yol açabiliyor. Bu kayıplar bir işlevi veya bir organı kısmen veya tamamen kaybetmek şeklinde olabildiği gibi doğurganlıkta, kısa süreli ya da kalıcı olarak cinsel yaşantıda da meydana gelebiliyor. Yas, kaybın doğal bir sonucu olarak görülüyor. Uzmanlar, altı ayı aşan yas tutma durumlarında psikoterapiden ya da çeşitli destek gruplarından destek alınmasını öneriyor.

Depresyon

Kanser tedavisi gören kişilerin büyük çoğunluğu bu süreçte depresif bir dönem yaşıyor. Tedavi sürecinde ya da sonrasında hastalık ya da yan etkiler sebebiyle ortaya çıkan aşırı halsizlik, kilo kaybı, işlevlerde azalma ve uyku problemleri gibi sıkıntılar sıklıkla depresyon ile karışabiliyor. Hastalıkla yaşam konusunda kalıcı baş etme yöntemleri geliştirebilmek, gereksiz ilaç kullanımından kaçınmak ve doğru tanı için öncelikle bir psikiyatri uzmandan yardım alınması kaçınılmaz hale geliyor.

Vücut şekli ve kendine güven

Tedavi amaçlı yapılan müdahaleler ve yan etkiler sebebiyle kişinin bedeninde değişimler meydana gelebiliyor. Kemoterapi sürecinde yaşanan geçici saç kaybı da dahil olmak üzere, bedendeki değişimler kişinin bedenini algısında, kendini algısında, kadınlar için kadınlık imajında bozulmalara sebep oluyor. Bu bozulmalar sosyal yaşama da yansıyor. Sosyal ortamlara girmekten kaçınmaya, partneriyle ilişkisine dair kaygılar da eşlik edebiliyor. Tedaviyle birlikte psikososyal destek almak, tüm bu yansımalarla daha kolay baş edilmesine yardımcı oluyor.

Maneviyat

Kanseri atlatan birçok kişide, kanser sonrası hayat daha farklı bir anlam kazanıyor. Bu kişiler dini bağlılıkları ile manevi yaşamlarını yeniden gözden



geçiriyorlar. Araştırmalar, maneviyata yönelme ile gelen sosyal dayanışma ve adaptasyonun depresyonu azalttığını ve kişinin daha iyi bir psikolojiye ve hatta fiziksel duruma sahip olduğunu gösteriyor.

Sosyal yaşam ve ilişkiler

Tanı aldıktan sonra, aile ve çevrenin vereceği tepkiler ve bu tepkilerle baş etmek sıklıkla gündeme geliyor. Bazı kişiler, bu tepkilerden kaçınmak için hastalığını saklamayı seçerken; hastalığını çevresiyle paylaşan kişilerin bazıları da bu tepkileri yönetmek konusunda zorluklar yaşayabiliyor. Çünkü her kişinin bu süreçte baş etme yöntemleri farklı oluyor. Sıkıntılı diyaloglara mizah katmak, sıkıntı içerikli diyaloglara hiç girmeyerek hiçbir şey olmamış gibi davranmak ya da sürekli hastalıktan bahsetmek gibi çeşitli tutumlar bazı hastalara iyi gelirken bazılarına iyi gelmeyebiliyor. Bu yüzden, hastanın ihtiyacını anlamak için iyi bir gözlemci ve dinleyici olmak gerekiyor. Kanser deneyimi yaşayan kişiler günlük yaşamda farkına varmadığımız yaşama dair pek çok temayı zihinlerinde işleyebiliyor ve benzer deneyimi yaşamış kişilerle ilişki kurmayı tercih edebiliyor. Bu açıdan destek ve paylaşım grupları bu ihtiyacı karşılayabiliyor.

Eş ilişkilerinde ise, kanser, ilişkinin daha duygusal ve manevi temalarını öne çıkarırken, cinsel ve romantik temaları tedavi sürecinde geride bırakabiliyor. Tedavi sonrasında, paylaşılan güzel anlamlı katkılarla beraber bu arka planda kalmış alanlar yaklaşık bir yıllık bir süre içinde tekrar normale dönebiliyor.

Uzm. Psikolog Elçin Biçer



Filiz Akın

Olumlu Düşün Neşeli Ol

Filiz Akın, sinemadaki ününün dışında Fransa'da ülkemizi Paris sefresi olarak da tanıtmış; kültürlü, zevkli, yaratıcı, disiplinli, her zaman üretken ve duyarlı birisi olarak da örnek bir rol model olmuştur. Uzun yıllar önce kanser teşhisi konan ve bu hastalığı yenen Akın, kansere karşı destek amaçlı "sarı bilezik", "mavi bilezik" gibi kampanyalar başlatmış ve yürütmüştür. Starkey İşitme Vakfı onursal başkanı olarak "Türkiye'de İşitmeyen Kalmasın" adlı bir kampanya başlatıp yürütmüş ve sosyal güvencesi olmayan 2000 civarı çocuğu işitme cihazı sahibi yapmıştır.

Filiz Akın "Hayata Merhaba", "Güzelliklere Merhaba" ve en son "Lezzete Merhaba" adlı kitapları yayınlamıştır. O'nu her zaman ilgiyle ve zevkle izliyoruz.

Sevgili Filiz Akın merhaba. Kansere karşı savaşan ve kanseri yenmeyi başaran birisiniz ve birçok ünlü insan da bu konuda sizi takip etti. Samimiyetle yaşadıkları süreci insanlarla paylaştılar. Bu hastalığa yakalananlara ilk tavsiyeniz ne olur?

Merhaba. Kanser eşittir ölüm demek değil. Geç kalmadıkça kanser tedavi edilebilen bir hastalık. Hiç korkmasınlar, morallerini bozmasınlar.

Siz nasıl bir süreç izlediniz?

Doktorumun teşhisi sonucunda Nazofarenks kanseri olduğumu öğrendim. Tedavim içinse Amerika'ya gittim. Üç ay çok milimetrik ama çok yoğun bir radyoterapi tedavisinden sonra İstanbul'da üç ay olmak üzere altı aylık zor bir süreç geçirdim.

Şu an nasılsınız ve kontrol süreci programınız nasıl oldu?

Erken teşhis çok önemli. Süreç gene aynı olsa da çok daha kolay geçiriliyor. Sonra altı ayda bir, sene de bir, iki senede bir kontroller yapılıyor. Tedavi yoğun olduğu için işitme kaybı, tiroid problemi ve reflüye benzer problemler, ses tellerinde acı ve ses kısıklığı gibi sıkıntılar bırakmış olsa da, kontrollerim biteli çok oldu. Anahtar kelimeler; olumlu düşün ve neşeli ol. Bu şekilde salgılanan hormonlar tedaviyi kolaylaştırıyor.

"Ruh halinizin nasıl olduğu çok etkili. Morali iyi olanlar daha çabuk iyileşiyorlar."

Evet. Erken teşhisin önemli olduğunun altını bir kez daha kalın kalemle çizelim. Sosyal hayata dönecek olursak ,oldukça aktifsiniz, aslında bir seyyahsınız, gezmeyi seviyorsunuz. Dünyanın pek çok farklı noktasına seyahatler gerçekleştiriyorsunuz. Her zaman güzel projeler üretiyorsunuz ve en son bir yemek kitabı çıkarttınız, bu proje nasıl doğdu?

Yemek sektörü çok ilgi görüyor. Hepimiz misafirlerimize değişik şeyler sunmak istiyoruz. Önce Sophia Loren "Yemek Tarifleri ve Anılar" diye bir kitap çıkarttı. En son Gwyneth Paltrow bir kitap yayınladı. O kadar başarılı oldu ki geçenlerde ikincisini yayınladı. Ben de amatör anlamda yemekle çok ilgiliyim. Dünyanın her yerinden topladığım tarifler var, onları paylaşmak istedim ve "Lezzete Merhaba" adlı kitabımı hazırladım. Sanırım ikinci baskıya hazırlanıyorlarmış.

Kitabınızı ben de aldım .Gerçekten harika olmuş. Hem geleneksel hem yenilikçi hem de dünya mutfaklarından tarifler var. Sunumlar farklı ve modern ayrıca eğlenceli anılarınız var kitapta. Yemekle aranınız nasıldır, en çok hangi yemekleriniz beğenilir ya da hangi tarifte iddialıdır?

İstediklerini yiyip kilo almayan şanslılardan değilim. Üstelik portakallı çikolata, meyveli veya limonlu tartlara bayılırım. Yemekte de, tatlıda da yenilik peşindeyim. Yeni şeyleri denemeyi sevdiğim için yaptığım şeyler değişiyor. Mesela en son közlenmiş patlıcan ve peynirli börek, asma yaprağında soğuk enginar dolması, silor, piruhi gibi yemeklerimiz beğeniliyor. Bunların tarifi kitabımda var.



Örnek alınası başarılarınız, her zaman saygı uyandıran bir duruşunuz ve fikirlerinizin yanı sıra ışıltılı bir güzelliğe sahipsiniz, gözlerimizi sizden alamıyoruz, bunu neye borçlusunuz ve klişe bir soru olacak ama formunuzu nasıl koruyorsunuz? Gerçekten de incecik ve çok zarıfsınız.

Çok teşekkür ederim eğer öyle görüyorsanız. En son gelişmeleri çok yakından takip ediyorum. Fakat kendiyi çok uğraşan, en ufak çizgiye ve kiloya takan biri değilim. Çok gerekmedikçe ve faydasını

görmeyeceğim hiçbir şeyi denemem. Şekerden mümkün olduğu kadar uzak durmaya çalışırım ama arada sırada sevdiğim bir tatlı ya da makarnayı hakkını vererek yerim. Yemeklerden sonra mümkünse 15 dakika evin içinde bile olsa yürümeye çalışırım. Gece en geç 6-6:30'da akşam yemeğimi yerim. Sonra bir yere davetliyse orada yer gibi yaparım. Hiç kırıksız robot gibi olacağıma bir takım çizgilere razı olmak daha doğal oluyor. Çok uğraştıkça çirkinleşen kadınlar gördüm. Mühim olan yaşına göre uygun ve iyi olmak.



Sinemadan bahsetmeden olmaz. Bizim biricik ve çok değerli Filiz Akın'ımızsınız. Türk sinemasının en önemli starlarındansınız. Siz sinemaya girme konusunda ilk zamanlarda pek istekli değilmişsiniz, doğru mu?

Ankara Kolejini bitirmiştım. Ortadoğu Üniversitesi'nde mimarlık bölümüyle başlayıp dekorasyona yönelmek istiyordum. Annem çok zevkli modern bir kadındı dikiş dikerek annem, ben ve kardeşime bakıyordu. Babam hukukçu yeni bir eşle İzmir'e taşındı. Annem merdivenden düşüp belini incitince

ben iş aramak zorunda kaldım. 17 yaşında idim kısa bir dönem bir seyahat şirketinde çalıştım. O sırada Artist Mecmuası, bir yarışma... Evet kazanınca iş ciddileşti laf olsun diye katılan ben vazgeçtim. İstanbul'a davet edip birkaç sinema seti gezdirdiler bir tanesi Semra Sar'la, Ayhan Işık öbürü de Türkan Şoray'ın Göksel Arsoy'la bir seti. İşlerini ciddiyetle yapan insanları gördükten sonra evet dedim.

İyi ki de “evet” demişsiniz. Çok teşekkür ederiz. Her şey için.

BESLENME



Kanser ve Beslenme

Kanser teşhisi hayattaki öncelikleri, yaşamı ve fiziksel görünüm dahil her şeyi etkiliyor. Hastalığa yakalananlar kanserin ne olduğunu, tedavi yöntemlerini araştırırken, hasta olmayanlar da korunma yöntemlerini ve yeni gelişmeler dahil her şeyi öğrenmeye çalışıyor. En çok gündeme gelen konulardan biri de nasıl beslenmek gerektiği. Kanserli bireyin nasıl besleneceği, hayatının diğer dönemlerinden çok daha önemli aslında.

Tedavi süresince doğru beslenme;

Güçlü ve enerjik kalmayı sağlar.

Psikolojik olarak daha iyi hissettirir.

Enfeksiyon riskini azaltır.

Kilonuzu ve vücutta depo halinde bulundurmanız gereken besinleri korumaya yardımcı olur.

Tedavilerle oluşan komplikasyonları azaltmanızı sağlar. İyileşmeyi destekler.

Bazı araştırmalar tedaviyle birlikte iyi beslenen bireylerin; kanser tedavi yöntemleri olan kemoterapi, radyoterapi, cerrahi operasyonlar ve biyolojik tedavilerin yan etkilerine karşı dayanıklılığının arttığını gösteriyor.

Hangi bilgi doğru?

Bu konuda herkes bilgi sahibi aslında. Kimisi üzüm suyunu mucize ilan ederken, kimi de otların mucizelerinden bahsetmekte. Duyduğumuz şeylerin bir kısmı doğru olsa da çoğu yanlış bilgi esasında ve daha çok kafa karışıklığına sebep olmakta. Esasından kanıtlanmamış bilgilerden uzak durmak gerekiyor ve şöyle de bir gerçek var ki kanserli bireyler için sabit bir beslenme programı yok. Yani uygun besinler herkes için farklı. Uygulanan tedavi, onun yan etkileri, boya göre kilo kişiye göre değişiklik gösteriyor. Örneğin radyoterapiye bağlı gelişen yutma güçlüğünde besleyici değeri yüksek sıvı gıdalar öneririz, fakat bulantı kusmalar için önerimiz yağsız, kokusuz ve katı gıdalardır. Yani program

yan etkilere karşı içerik oluşturabiliyor, bununla beraber de kanserin türü, evresi ve bireyin şahsi beslenme alışkanlıklarına göre de farklılık gösteriyor.

Genel olarak nasıl beslenelim?

Günde en az 5 porsiyon farklı renkte sebze meyve tüketmek önemli. Tek başına bir yiyeceği mucize olarak görmek ise yanlış olan. Bütün besinlerin kendine göre ayrı faydaları var ve bir besinin içindeki vitamin diğer bir besindeki başka bir vitamin veya mineralin yararlılığını artırıyor olabilir. Ne kadar çeşit olursa o kadar fayda sağlayacağımız kesin. Meyve tüketimi özellikle akciğer, özefagus, ağız boşluğu, pankreas, mide, kolon, rektum, mesane ve larinks kanserlerine karşı koruyucudur. Turuncu, kırmızı ve yeşil sebze ve meyvelerde bolca bulunan beta-karoten bağışıklık sistemimizi güçlendirir ayrıca kansere karşı koruyucu özelliği de var.

İşlenmiş bütün ürünlerden uzak durmak da çok önemli. İşlenmemiş tahıl tüketmek de ilk basamaklardan birini oluşturmalı. Beyaz ekmek yerine tam buğday ekmeği, beyaz un yerine işlenmemiş unla yapılan yiyecekler, beyaz pirinç yerine bulgur veya kepekli pirinç çok daha besleyicidir.

Özellikle işlenmiş ve yağlı kırmızı etlerden de uzak durmak gerekiyor. Vücudun ihtiyaç duyduğu protein, demir, folik asitin birçoğunu kırmızı etten alıyor olsak da içeriğindeki yağ ve kolesterolle de zarar veriyor. Yani miktarını azaltıp her gün tüketmemek gerekiyor.

Proteinli diğer gıdalar olan yumurta, tavuk, hindi, balık, süt, yoğurt, peynir gibi besinlerin tüketimini artırarak protein tüketimini arttırılmalı çünkü; iyileşme, kas kütlesini koruma ve enfeksiyonlarla savaş-





Meltem Şeniz Toksoy

mak için önemli.

Tedavilerin yan etkisini azaltmak adına bolca su tüketmeli. (özellikle tedavi günlerine 2 litreye kadar) Ve de sağlıklı kiloda kalabilmek için besleyici değeri olmayan, yüksek şeker ve yağ içeren besinlerden uzak durmak gerekiyor.

Şeker kanser yapar mı?

Son yıllarda vücudumuza daha fazla şekerin girdiği aşikar. Sadece beyaz sofra şekerinden bahsetmiyorum. Hazır besinlerin birçoğunda artık şeker veya şekere benzer kimyasallar mevcut. Kullanılan et suları, hazır çorbalar, paketli gıdalar farkında olmadan vücudumuza şeker yüklüyor. Kanser dahil birçok hastalığa zemin hazırlıyor.

Şekerden mümkün olduğu kadar uzak durmalı. Sadece kanser hastaları değil herkesin uzak durması gerekiyor. Abartılan her şeyin bir şekilde zarar verdiği doğru. Şekerli besin yerine meyve tüketmek en iyisi fakat onun da fazla şekerlilerinin miktarını ayarlamak şart. Fruktozu fazla olan incir, üzüm, muz, kavun ve karpuzu tüketirken dikkat edin. Taze sıkılmış meyve sularını da belli ölçüde tüketin. Çünkü vücuda yeterli olan günlük şeker miktarı maximum 30 gr.

Sarımsak faydalı mı?

Soğangillerin hemen hemen hepsi kuarsetinden zengin olup kanserden koruyucudur. Sarımsak en popüler olanı. %65 su, %26-30 fruktoz, %1.1-3.5 kükürtlü bileşik, %1.5-2.1 oranında protein, %1.5 lif ve serbest aminoasitlerden oluşur. Ciddi miktarda da saponin, fosfor, potasyum ve selenyum içerir.

ABD'de en çok satılan ikinci gıda takviyesidir. İçindeki allium bileşikleri ile deri kolon, akciğer kanseri ve lösemiye karşı koruyucu olduğu kanıtlanmıştır. Karsinojenlerin atılımını sağlar ve tümör çoğalmasını önler ve de çok iyi bir antibakteriyeldir. Çiğ olarak tüketilmesi daha faydalıdır.

Neden tam tahıllar?

Sağlıklı vücut ağırlığı korumaya yardımcıdır. 35.000 kadın üzerinde yapılan bir çalışmada günde en az 1 porsiyon tam tahıl tüketenlerin, tüketmeyenlere oranla daha uzun yaşadığı bulunmuştur. Yapısında bulunan fitokimyasallar DNA'yı koruyarak kanser gelişimini önler.

Zencefil

Bulantı ve kusmaların kontrol altına alınmasında yardımcı olarak kullandığımız zencefilin tümör büyümesini önlediğine dair bir veri bulunmamaktadır. Bazı bireylerde alerjik reaksiyona sebep olabildiğinden beslenme uzmanı veya doktor yardımı olmadan tüketmemek gerekir.

Kafein

Kadınlarda fibrokistik meme kistleri arttırdığı bildirilmiştir fakat kanser riskini artırdığına dair çalışma yoktur. Kafein tümör büyümesine sebep olmazken idrar söktürücü özelliği sebebiyle vücudun su kaybetmesine neden olur. Günde iki fincan çay veya kahveyle alınan kafein yeterlidir.

Beslenme Ve Diyet Uzmanı

Meltem Şeniz Toksoy





Şişli-Feriköy Organik Pazarı

İşte size cumartesi günlerine harika bir başlangıç önerisi. Erkenden kalktınız diyelim. Havanın sıcak ya da soğuk olması hiç fark etmez. Pazaryerinin üzeri kapalı.

Buğday Derneği tarafından organize edilen organik pazar, her cumartesi günü Feriköy'deki eski Tekel Fabrikası sokağında kuruluyor. 08.00-17.00 arası açık olan pazarda mis gibi kokan köy ekmeklerini, taptaze sebze ve meyveleri, peynirden, salçadan,

reçelden, erişteye haftalık yiyecek alışverişinizi yapabilirsiniz.

Burada plastik maket gibi durmayan, toprağı hala üzerinde yamuk yumuk ancak lezzetli mi lezzetli domatesleri ve sadece mevsiminde yetişen tam da çocukluğumuzun tatlarını bize yaşatan meyveleri alırken mutlu olacaksınız.

Bir de pazarın bir köşesinde taburede oturup sözgelimi otlu gözleme yiyip çay içtiniz mi keyfinize



Organik, yerel, katkısız, dürüst olsun.

diyecek olmaz. Erken gitmenizi tavsiye ediyoruz. Beslenme ve çevre konusundaki bilincimiz yükseldi. Çevreye karşı daha duyarlı olmayı öğreniyoruz. Abur cuburlara, yıllarca raflarda durabilen, hazır paketlenmiş rengarenk gıdalara mesafemiz giderek artarken, organik logolu ve sertifikalı ürünleri almaya karşı daha istekliyiz. Hem kendimiz hem de çocuklarımız için dürüst gıdalar almak istiyoruz. GDO'suz, katkısız ve bulabilirsek organik ürünleri

tercih ediyoruz. Sadelik ve doğallık arıyoruz. Varsın sabunumuz şeker gibi kokup, hemen köpürmesin. Varsın ekmeğimiz sünger gibi yumuşak olmasın. Ama sahici olsun. Çorbamızı eylülde rendelediğimiz domateslerle yapalım, evde kendimiz de sağlıklı yiyecekler üretelim istiyoruz. Babaannelerimizin, anneannelerimizin yaptığı gibi katkısız ve dürüst yemeklerin kıymetini artık daha iyi anlıyoruz. Organik ürün yelpazesi o kadar genişledi ki, yumurtadan, tavuğa, süttten, makyaj malzemesinden, giydiğimiz giysiye kadar pek çok sağlıklı seçenek bulabiliyoruz. Marketlerin organik reyonları var, internetten alışveriş yapılabilir. Organik, ekolojik gıdalara kavuşabileceğiniz bir semt pazarı da uzun yıllardır Feriköy'de.



Kişisel Spor Koçu veya Uluslararası Tanımıyla “Personel Trainer” ile Çalışmak

*Alanının başarılı ismi Burak Kalkavan
bu konuda bakın neler söylüyor*

Kişisel spor koçuyla evinizde, işyerinizde veya sitenizin spor salonunda çalışabilirsiniz.



Burak Bey kendinizden kısaca bahseder misiniz? Çok iyi bir sporcusunuz.Web sayfanız başarılarınızla dolu.

Kendimden bahsetmek gerekirse...Küçüklüğüm-den beri sporla iç içe oldum. Çeşitli spor dallarında amatörce uğraş verdim. 1995 yılında profesyonel olarak hem fitness trainer hem de müsabık body building-fitness sporcusu olarak bu camiaya katıldım. Her zaman kendimi geliştirdim ve geliştirmeye devam etmekteyim. İlk olarak 1999 yılında Türkiye gençler body building ve fitness milli takım seçmelerinde başarı sağlayarak ileriki yıllarda da bu başarılarımı devam ettirdim. Kısaca söylemem gerekirse birçok Türkiye Şampiyonluğum ve uluslararası fitness-body building şampiyonluğu yaşadım. Ardından ülkem bana verdiği hakla milli sporcu olarak İstanbul Üniversitesi Spor Akademisi'ne girdim. Pekçok tanınmış spor kulübünde yöneticilik



yaptım. Neden kendi şirketim, ya da kendi işim olmasın dedim. Yurtdışındaki uluslararası sertifika ve work shop programlarına katıldım. Şu anda uluslararası bir trainerim ve beslenme ve spor alanında danışmanlık da yapıyorum.

Daha çok kimlerle çalışıyorsunuz? İş dünyasından insanlar mı, sahne sanatlarıyla ilgilenenler mi? Bir genelleme yapılabilir mi?

Birçok yaş grubundan üyelerimizin olduğunu söylemem gerekir. Fakat 14-40 yaş grubundaki üyelerimiz daha fazla. Sanırım yaş ilerledikçe insanlarda tembellişme ve ağırlaşma başlıyor. Ama 70 yaşında da benden personel training dersi alan pek çok üyemin de olduğunu söylemem gerekir. İş ve sanat camiasından asistanlarımla birlikte pek çok tanınmış kişiye ders veriyoruz. Bunlardan bazıları Sn. Sevil Sabancı ki kendisi başlı başına sporcu bir ki-



şilik ve karakter olarak da bu konuda çok azimlidir. Marsel Eskinazi ve Ayşe Tolga, Levent Üzümcü, bir çok üst düzey CEO, yöneticiler, konsoloslar, isminin gizli kalmasını tercih eden pek çok ünlü kişiyle çalışıyorum. Yabancı yöneticiler ve sanatçılar üyelerimiz içinde çoğunlukta diyebilirim. Bu yüzden iyi bir fitness eğitmeni ve uzman bir beslenme danışmanı olmanın yanı sıra yabancı dillerde de hakim olabilmek çok önemli.

Mucizeler gerçekleşiyor mu? Yani belli bir sürede, belli bir beslenme programıyla müthiş bir fiziğe sahip olunabilir mi? Kendi bedenimizin üst versiyonuna dönüştürebilir misiniz bizleri?

Mucize... Hayır. Bu kelime benim literatürümde yoktur. Ben mucizeye inanmam. Doğru beslenme ve antrenman programı ile sağlıklı bir şekilde hedefinize ulaşabilirsiniz. Ama en önemlisi doğru bir eğitmen ve spor koçudur. Günümüzde 2- 3 aylık kısa eğitimlerle trainer ve beslenme danışmanı olarak bu işi yapmaya çalışan birçok kişi var. Önemli olan nerede antrenman yaptığın değil, kiminle ve hangi sistemde antrenman yaptığıdır. En önemli şey doğru beslenme, doğru idman ve doğru motivasyondur. Eğer bu üç olayı personal trainerının size sağlayabiliyorsa, başarı kaçınılmazdır. Bizim de he-

defimiz budur. Bir çok obez ve sağlık sorunu olan ve "ben hayatta bu forma giremem" diyen kişileri tamamen değiştirdik ve başarıya ulaştırdık. Ortalama 3-6 ay içerisinde verilen beslenme ve antrenman programını eksiksiz uygularsanız sonuca siz bile inanamazsınız. Çok ama çok farklı bir vücuda ulaşarak sağlığını çok olumlu bir şekilde değiştireceğinizin garantisini veriyorum. Önce doktor kontrollerimizi yaptırmalıyız ve doktorumuzun görüşlerini almalıyız.

Biraz da uyguladığınız programa göre ders ücretlerinden bahseder misiniz?

Ders ücretimiz 100-250 dolar arasında verilen hizmetin içeriğine göre değişmektedir. Çeşitli paket programlarımız da bulunmaktadır. Paket programlarımızda genellikle 10 ders için bire bir 1.5 saatlik çalışma ve bire bir stretching 1000 dolardır. Bu bizim belirlediğimiz antrenman ve beslenme programlarına göre değişiklik göstermektedir. Yatırım yapacağınız en iyi yer kendi vücudunuzdur. Ona ne kadar iyi bakarsanız o kadar sağlıklı ve kaliteli yaşarsınız.

Çok teşekkür ederiz .

Ben teşekkür ederim.

Sait Faik Abasıyanık Müzesi

Kabataş'tan veya Bostancı'dan İDO feribotuyla en fazla 30 dakikada Burgazada'dasınız. Burgaz şipşirin bir ada. Peki orada neler yapabilirsiniz? Faytonla gezebilirsiniz. Mesela tıngır mıngır faytonla adanın tam tepesinde yeralan Kalpazan-kaya'da günün yorgunluğunu atarak, gün batımında bir şeyler yiyebilirsiniz. Adanın panjurlu konaklarının fotoğrafını çekebilir, yürüyebilir, bisiklete binebilirsiniz. İstanbul'da yetişmeyen begonvilleri göreceksiniz ve yase-min kokularını burnunuza çekeceksiniz. Mevsim yazsa neden olmasın, denize girebilirsiniz. Adanın küçücük kahvelerinde ev yapımı mis gibi poğaça ve taze demlenmiş bir çay içebilirsiniz. Kulağınıza ada sohbetleri çarpacak. Cuma günü pazarında pantolonlar 10 liraydı, çok pahalı almışsın ben yaşlı amcadan 5 liraya almıştım...Cennet Bahçesi'ndeki gençlerin tiyatro gösterisini gördün mü? Açık hava sinemasında bu hafta hangi Türk filmi olacak? bir adaçayı alayım lütfen ya da kurabiyeler fırından saat kaçta çıkacak?... gibi. Herkesin birbiriyle selamlaştığını görmek, eşlerinin vapu-



runu sahilde bekleyen kadınları veya erkekleri görmek ne kadar da güzel. Liman demişken, hemen iskeleye yakın sıra sıra dizilen balık restoranlarında mezelerin ve balıkların tadına varabilirsiniz. Hem de kısacık bir deniz yolculuğuyla geldiğiniz adada kendinizi bambaşka bir ülkede hissedeceksiniz. Sakin ve mutlu bir ülkede.

Bir de Burgazada dendiğinde akla gelen bir isim var ki, Türk edebiyatının en özel kalemlelerinden birisi olan Sait Faik Abasıyanık'tır. Balıkçıları, sade insanların hikayelerini anlatmadaki ustalığı O'nu unutulmaz

kılmıştır. Pek çok hikaye kitabı ve romanı kısa hayatına sığdırmış nev'i şahsına münhasır bir kişiliktir Sait Faik. Semaver, Son Kuşlar, Lüzumsuz Adam gibi hikaye kitaplarını Kayıp Aranıyor, Medar-ı Maişet Motoru gibi romanlarını okuyanlarınız vardır. Burgazada'da yapılabilecek en güzel şeylerden birisi de çağdaş müzeciliğin şık bir örneği olan Sait Faik 'in evini gezmeniz olacaktır. Bir sanatçının hayatından kesitler görebileceğiniz bu müzede, Sait Faik'in çalışma masası, şapkası, biriktirdiği deniz kabukları, mektuplar, fotoğraflar...neler yok ki. Sait Faik'in



ömrü boyunca annesiyle yaşadığı bu güzel manzaralı şahane köşkün anıları burayı gezecek olan siz sanatseverleri bekler. Yazar Sait Faik Abasıyanık'ın yaşamına tanıklık etmiş eşyaları, fotoğrafları, mektupları, kartpostalları, eserlerine konu olan sayısız hatırasının izlerini taşıyan nice eşya ve belgeyi ziyaretçileriyle buluşturan Sait Faik Abasıyanık Müzesi, ilk olarak 22 Ağustos 1959 tarihinde açıldı. 1964 yılından itibaren Darüşşafaka Cemiyeti'nin sorumluluğunda yoluna devam eden müze, açıldığı günden bu yana ülkemizin en fazla ziyaret edilen

müze evlerinden biri oldu. Darüşşafaka Cemiyeti tarafından 2010 yılında güçlendirme, restorasyon ve konservasyon çalışmaları nedeniyle ziyarete kapatılan müze, 11 Mayıs 2013 tarihinde yenilenmiş yüzü ve çağdaş müzecilik anlayışıyla yeniden konuklarını ağırlamaya başladı. Okurlarını, Sait Faik'in yazınsal ve ruhsal dünyasında büyüleyici bir yolculuğa çıkaran müze ev, yazarın vasiyeti doğrultusunda ücretsiz olarak ziyaret ediliyor. Müze, Sait Faik'i sevenleri ve onun dünyasını keşfetmek isteyenleri bekliyor.

Sait Faik Abasıyanık hakkında

18 Kasım 1906 tarihinde Adapazarı'nda dünyaya gelen Sait Faik Abasıyanık, çağdaş hikâyeciliğe yaptığı katkılarla Türk edebiyatında bir dönüm noktası olmuştur.

İlköğrenimini Karamürsel ve Adapazarı'nda, lise öğrenimini İstanbul ve Bursa'da tamamlamış, İstanbul Üniversitesi Edebiyat Fakültesi'nde iki yıl eğitim gördükten sonra Avrupa'nın çeşitli ülkelerini gezmiştir. Sanatı üzerinde büyük etki bırakan, Fransa'nın Grenoble kentinde üç yıl kalmıştır. 1934'te baba-



sının isteği ile İstanbul'a dönen Sait Faik, Şişli Rumeli Caddesi üzerindeki Rumeli Apartmanı'nda yaşamıştır.

Babasının ölümünden sonra kışları Şişli'deki evde, yazları ise 1938'de satın alınan Burgazada Çayır Sokak 15 numaradaki köşkte annesiyle birlikte yaşayan Sait Faik, 1945'te hastalandıktan sonra 11 Mayıs 1954'teki vefatına kadar zamanının çoğunu burada geçirmiştir.

Sait Faik ve Darüşşafaka

Ömrünün son günlerinde çeşitli edebiyat matinelerine katılan Sait Faik, 1954'te Darüşşafaka'da düzenlenen bir matineye katılmış ve çok etkilenmiştir.

Matineden sonra okulu gezen Sait Faik, çocuklarla ilgilenmiş ve onları çok takdir etmiştir. Eve döndüğünde annesine, mal varlıklarını, babası hayatta olmayan çocuklara çok güzel olanaklar sağlayan Darüşşafaka'ya bağışlamayı teklif etmiştir. Sait Faik'in annesi Makbule Hanım, yazarın vefatından sonra, 8 Kasım 1954'te hazırladığı vasiyetinde mal varlıklarının çoğunu, yazarın eserlerinin telif haklarını ve müze yapılması koşuluyla Burgazada'daki köşkü Darüşşafaka Cemiyeti'ne bağışlamıştır. Darüşşafaka, kendisine 1964'te intikal eden bu vasiyete titizlikle sahip çıkarak, Sait Faik Abasıyanık Müzesi adıyla 22 Ağustos

1959'da halka açılan müze evin bakım, onarım gibi sorumluluklarını 1964'ten başlayarak üstlenmiştir.

Makbule Abasıyanık vasiyetinde ayrıca, oğlu adına her yıl bir hikâye armağanı verilmesini şart koşmuştur. Darüşşafaka Cemiyeti, 1964'ten bu yana "Sait Faik Hikâye Armağanı" adı altında her yıl bir öykücüye ödül veriyor. Edebiyat dünyamızın en değerli ödülllerinden biri olan Armağan, 2012'den beri Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları iş birliğiyle veriliyor.

Tel: 0216 380 20 60
bilgi@saitfaikmuzesi.org

KÜLTÜR



Çağdaş Sanatın
En Önemli Sanatçılarından
Anish Kapoor
İstanbul'dan Geçti.

Akbank'ın 65. Yılı kapsamında sponsor olduğu sergide dünyanın en önemli çağdaş sanatçılarından kabul edilen Anish Kapoor'un eserleri 10 Eylül 2013- 2 Şubat 2014 tarihleri arasında Sakıp Sabancı Müzesi'nde sergileniyor.

Anish Kapoor hakkında

1954'te Bombay'da doğan ve 1970'lerden beri Londra'da yaşayan Anish Kapoor, kendi kuşağının en etkili heykeltıraşlarından biridir. Britanya'yı 1982 Paris Bienali ve 1990 Venedik Bienali'nde temsil eden Kapoor, burada 'Premio Duemila' ödülüne layık görülmüştür. 1991 yılında Turner Ödülü'nü kazanan Anish Kapoor, 2002'de Unilever Komisyonu aracılığıyla Tate Modern Turbine Hall'da Marsyas isimli eserini sergilemek üzere davet edilmiştir.

Geçtiğimiz 30 yıl boyunca sanatçının Kunsthalle Basel; Tate ve Hayward Galerisi (Londra); Reina Sofia (Madrid); CAPC (Bordo); Haus der Kunst (Münih); MAK (Viyana) ve Deutsche Guggenheim (Berlin) başta olmak üzere pek çok sanat merkezinde kişisel sergisi yer almıştır. 2009 yılında, Londra'daki Kraliyet Sanat Akademisi'nde tüm galeri mekânının açıldığı ilk yaşayan sanatçı olmuştur. 2010 yılında ise Yeni Delhi'deki Ulusal Modern Sanat Galerisi (NGMA) ve Bombay'daki Mehboob Stüdyoları'nda gerçekleştirdiği sergi, anavatanı olan Hindistan'daki ilk kişisel sergisidir. Ayrıca Londra'da Kensington Bahçeleri'nde paslanmaz çelikten yapılan büyük boyutlu eserlerini sergilemiştir. 2011-2012'den itibaren İngiltere'deki Sanat Konseyi'nin Flashback





serisi kapsamında projeler gerçekleştirmiştir. Diğer uluslararası kişisel sergileri arasında Seul'deki Samsung Sanat Müzesi (2011), Kiev'deki Pinchuk Sanat Merkezi (2012), Tilburg'daki De Pont Çağdaş Sanat Müzesi (2012), Sidney'deki Çağdaş Sanat Müzesi (MCA, 2012) ve Martin-Gropius-Bau'daki (Berlin, 2013) kapsamlı sergisi bulunmaktadır.

Sanatçı ayrıca, Kassel'deki Documenta IX (1992) başta olmak üzere, Londra'da Whitechapel Sanat Galerisi ve Serpentine Galerisi, Stockholm'de Moderna Museet ve Paris'te Jeu de Paume ile Centre Georges Pompidou'da toplu sergilere katılmıştır.

2006 yılında, Kamusal Sanat Fonu (Public Arts Fund) tarafından New York'taki Rockefeller Merkezi çevresinde bir eser sergilemek üzere yetkilendirilmiştir. 2011 yılında ise Fransa Kültür ve İletişim Bakanlığı'nın organize ettiği Monumenta kapsamında Grand Palais'de sergi açmak üzere seçilmiştir. Kalıcı eserleri arasında Şikago'daki Millennium Park'ta yer alan Bulut Geçit (2004), Yeni Zelanda Kaipara Körfezi'ndeki heykel parkı The Farm'da yer alan Kol ve Bacakların Kesilme Alanı I [Dismemberment Site I] (2009) ve Middlesbrough'daki Temenos (2010) bulunmaktadır. Yörünge isimli çalışması ise 2012 Yaz Olimpiyatlarına istinaden Kraliçe Elizabeth Parkı (Londra) için hazırlanmıştır.

Anish Kapoor'a Londra Enstitüsü ve Leeds Üniversitesi (1997), Wolverhampton Üniversitesi (1999) ve Royal Institute of British Architects (2001) tarafından Fahri Üyelik verilmiştir. 1999'da Kraliyet Akademisi Üyesi seçilen Kapoor, 2003 yılında İngiltere'nin önemli ödülllerinden CBE'ye (Britanya İmparatorluk Nişanı) layık görülmüştür. 2012 yılında Padma Bhushan Nişanı'nı alan Kapoor, 2013 yılında, Kraliçe'nin doğum günü törenlerinde Şövalyelik unvanıyla ödüllendirilmiştir.

Anish Kapoor'u temsil eden galeriler şöyledir: Lisson Gallery, Londra; Gladstone Gallery, New York; Regen Projects, Los Angeles; Kukje Gallery, Tokyo; Galleria Continua ve Galleria Massimo Minini, İtalya; Galerie Kamel Mennour, Paris.



Siz de destek olmak ister misiniz?

Yardımlarınız sayesinde oldukça pahalı olan kanser tedavisinde ihtiyacı olan hastalarımızın tedavilerini üstleniyoruz.

Siz de katkı sağlayabilirsiniz.



Genç hekimlerimizin yurt dışında bilgilerini geliştirmelerine katkıda bulunabilirsiniz.

Verdiğimiz karşılıksız burslar ile uzman hekimlerimizin yurt dışı eğitimlerine katkıda bulunuyoruz.

Yetişmekte olan tıp öğrencilerinin kitaplarına ulaşmalarında sizlerin de katkıları olabilir.

Oldukça pahalı olan tıp kitaplarını ihtiyacı olan öğrencilere ulaştırıyoruz.

Hekimlerimizin güncel tıp bilgilerine ulaşmasını sağlayabilirsiniz.

Kanser gündemi dergileri her dört ayda bir hekimlerimize ücretsiz ulaştırılmaktadır.

Bağış Hesap Numaralarımız

Türkiye Halk Bankası Levent Şubesi

IBAN no: TR 50 0001 2009 8600 0016 0000 04

Akbank Nispetiye Şubesi

IBAN no: TR 39 0004 6003 9688 8000 0520 00

Bize nasıl ulaşırsınız?

Bizlere web sitemizden **www. kanservakfi.com**
ve telefonla ulaşabilirsiniz **Tel: 0212 278 83 41 - 42 Faks: 0212 325 11 18**

www. kanservakfi.com

www. kanservakfi.com

www. kanservakfi.com

T Ü R K İ Y E
KANSERLE
SAVAŞ VAKFI
— 1977 —



*Erken
Tanı
Hayat
Kurtarır*