TÜRKİYE KANSERLE SAVAŞ VAKFI

MENEKŞE & Yaşam

KIŞ 2015

İKİ YAZAR İKİ KITA İKİ MÜZE

DRAMATERAPİ

TKSV Bilim Ödülü

Onkoloji Yogası

Slow Food

Sanat • Spor • Sağlık

Bir Gezgin Fotoğrafçı Hüsnü Atasoy

Doğasever Bir Ressam Merve Kalelioğlu

Asu Maralman'la Dünden Bugüne

Zeytinin Binlerce Yıllık Hikayesi

EDİZ HUN

Türk Sinemasının Efsanevi Aktörünün Sanat ve Bilim Hayatı

Türkiye Kanserle Savaş Vakfı'nın hediyesidir.

ISSN 2148-2985

Sağlıklı nesiller için
"organik" beslenin!
GDO'suz, antibiyotiksiz,
hormonsuz ve
KATKI MADDESİZ
bir dünya!
*Orvital Organik Tavukları, GDO (Genetiği Değiştirilmiş Organizma) içermeyen tamamen organik ve az miktarda doğal yemlerle beslenmektedir.
*Orvital Organik Tavuk Eti, kesinlikle hormon, antibiyotik, pestit ve ağır metal gibi kimyasallar içermez.
*Organik tavuk üretimimiz, baştan sona Uluslararası Organik Sertifikasyon kuruluşları tarafından denetlenmektedir.
ORVİTAL
Organik
Tavuk
ORGANİK TARIM
TÜRKİYE CUMHURİYETİ
control
IMO
www.orvital.com.tr
www.facebook.com/OrvitalOrganik
ORVİTAL Organik Tavuk
ORVİTAL Organik Ayvacık Eti
ORVİTAL Organik Yumurta
ORVİTAL Organik Salçası
ORVİTAL Organik Sucuk
ORVİTAL Organik Sosis
ORVİTAL Organik Bakliyat
ORVİTAL Organik Meşrubat
alvita organik tavuk
greenvillage Organik tavuk

“Bir yılı geride bıraktık. Taptaze, yepyeni bir yıl açılmayı bekleyen süslü bir paket gibi bizleri bekliyor. Yeni umutlarla doluyuz.”

Merhaba

Hepimizin yeni yıl geldiğinde gerçekleştirmek istediğimiz hedefleri vardır. Çoğu kişinin listesinin en başında sigarayı bırakmak olduğunu biliyor ve bunu gerçekleştirmelerini yürekten diliyorum. Daha fit olmak dediğinizi duyar gibiyim. Benim de kendi adıma isteklerimden birisi bu. Spor salonuna yazıldım bile. Umarım daha çok yürür daha enerjik ve güçlü olurum bu sayede. Daha sağlıklı ve bilinçli beslenmek, yeni bir dil öğrenmek, hobiler edinmek, daha çok okumak, daha çok gezmek hepimizin istekler, hedefler listesindedir sanıyorum.

Yaş almak yaşlanmakla eşdeğer değil ve hep yeni kalmak gençliğin anahtarı bence. Böylece zamana meydan okuyacağımıza inanıyorum. Bir yılı daha geride bırakmış olsak da. Hayata pozitif bakmak, kendini yenilemek, fiziğini, zihnini, ruhunu temiz ve güçlü tutmak galiba çok önemli.

Dergimizin yeni yıl sayısı her zamanki gibi dopdolu. Menekşe & Yaşam için yine ilgiyle okuyacağınızı düşündüğümüz konular hazırladık. Her sayımızda olduğu gibi değerli doktorların, uzmanların kaleminden sağlık yazıları var, mutlaka müzelerimizi tanıtan yazılarımız oluyor. Sanatçılarla röportajlar, vakfımızdan haberler var. Kapak röportajımızı hem bir sanatçı hem de bir bilim insanı olan Ediz Hun’la yaptık. Türk sinemasının efsane isimlerinden Ediz Hun’la sanat, çevre, ekoloji, eşsiz kaktüsleri, hayvan sevgisi gibi pek çok konuda sohbet ettik. Türk pop müziğinin en özel seslerinden Asu Maralman’la sanattan, hayattan uzun uzun konuştuk. Bu röportajları yapmak bana büyük keyif verdi. Okuması da sizlere keyif verir umarım.

Dergimizde olmasını istediğiniz konuları bize yazmanızdan memnun olacağız. Dergimize reklam vererek vakfımıza bağışta bulunmak isteyen şirketler olabilir.

Bu arada gençleşmekten ve yeni kalmaktan bahsederken unutmadan söyleyeyim vakfımızın web sayfası da yenilendi, artık web sayfamız daha genç ve daha dinamik oldu. Doğrusu web sayfamızda ara sıra gezinti yapmanızı öneririm. Bize vakfın web sayfasından da ulaşabilirsiniz.

Menekşe&Yaşam adına her türlü öneriniz için mail adresimi aşağıda göreceksiniz.

Herkes için yeni yılda sağlık, daha çok mutluluk ve neşe diliyorum.

Nilüfer Ülkügüner Şengel
nilufer@kanservakfi.com
www.kanservakfi.com

Derginin Adı
Menekşe & Yaşam
Yayın Türü
4 ayda bir, Türkçe
Basım Tarihi
Ocak 2015
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
Röportajlar
Nilüfer Ülkügüner Şengel
Fotoğraf
Hayrettin Deniz
Nilüfer Ülkügüner Şengel
Tıbbi Redaktör
Yrd. Doç. Dr. Hakan Özveri
Redaktör
Nigar Özafacan
Baskı
ufukajans reklam tanıtım
Ufuk Ajans Reklam Tanıtım
Maltepe Mah. Davutpaşa
Çiftehavuzlar Sk.
1. Matbaacılar Sitesi
No: 2/68 Topkapı - İstanbul
Tel: +90 212 577 77 71
Fax: +90 212 577 77 71

İLETİŞİM BİLGİLERİ
Türkiye Kanserle Savaş Vakfı
Nisbetiye 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 Kanserle Savaş Vakfı’na aittir. Ücretsiz. Parayla satılamaz. İzinsiz alıntı yapılamaz, fotoğraflar kullanılamaz.

ISSN 2148-2985

İÇİNDEKİLER

4 BİR SANATÇI, BİR BİLİM İNSANI, BİR EĞİTMEN EDİZ HUN

10 DRAMA TERAPİ

14 ONKOLOJİ YOGASI

16 DOĞA AŞIĞI BİR RESSAM MERVE KALELİOĞLU

19 ZAYIFLATILMIŞ VEREM MİKROBUYLA MESANE KANSERİNE SAVAŞ

21 KANSER VE RİSK FAKTÖRLERİ

22 POP MÜZİĞİNİN EN GÜÇLÜ SESLERİNDEN ASU MARALMAN'LA ÇAY SAATİ

27 SAĞLIKLI YAŞAMA KAVUŞMA DERNEĞİ

30 2 MÜZE, 2 YAZAR, 2 KITA MASUMİYET MÜZESİ & OYUNCAK MÜZESİ

37 2014 BİLİM ÖDÜLÜ SAHİBİ

40 SLOW FOOD DEVRİMİ

44 GENÇ, YARATICI BİR AŞÇI REFİKA BİRGÜL

47 GEZGİN BİR SOKAK FOTOĞRAFÇISI HÜSNÜ ATASOY

51 DÜNYANIN EN ESKİ OYUNLARINDAN BİRİ SATRANÇ

52 SAĞLIK, ŞİFA VE İLHAM KAYNAĞI ZEYTİN

55 BU KIZLAR NEREYE KOŞUYOR?

“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.”

Hepimizin bildiği gibi kanser çağımızın hastalığıdır. Bu gün 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. Kanser kelimesi dilimize ingilizce ‘cancer’ kelimesinden geçmiştir. Adını ve anlamını kıskaçları ile tuttuğu yeri hiç bırakmayan ‘yengeç’ten almaktadır. Dünyada bir çok kanser kuruluşu adından ötürü yengeç logosunu kullanmaktadır. Biz bu konuda hiç karamsar değiliz ve bizim logomuz Menekşe. Bu gün, biliyoruz ki, kanser erken tanındığı takdirde tedavisi mümkün olan bir hastalıktır. Bütün yapmamız gereken bu bilgiyi hep hatırda bulundurmamız.

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

Tedavisi pahalı olan hastalıkla mücadelede vakfımız her zaman halkımızın yanında yer almıştır.

Vakfımız kurulduğundan beri hekimlerimizin yanında yer almıştır. Son yıllarda kanser konusunda eğitime daha fazla ağırlık vermiştir. Bu amaçla genç hekimlerimizin eğitimleri için karşılıksız burslar vermektedir. Vermiş olduğu karşılıksız burs ve desteklerle bu gün profesör ve doçent düzeyinde ulaşmış hekim arkadaşlarımızla gurur duymaktadır. Halen dokuz uzman hekimimiz desteklerimizle yurt dışında kanser konusunda eğitimlerine devam etmektedir. Her yıl kanserle ilgili bir kitap türkçeye kazandırılarak onkoloji alanında uzman hekimlerimize hediye edilmektedir.

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.

Periyodik ‘Kanser Gündemi’ isimli bilimsel yayınları ile hekimlerimize güncel bilgileri ulaştırmaya devam etmektedir.

Ülkemizdeki kanser alanındaki çalışmalarını teşvik etmek amacıyla her yıl ‘ Bilim ve Teşvik ödülü vermektedir.

Halkımızı bilinçlerdirmek amacıyla her yıl çeşitli belediyelerimiz ve okullarla iş birliği içinde kanser söyleşileri düzenlemektedir.Hastalarımızın ihtiyacı durumunda tedavi giderlerini üstlenerek yardımcı olmaktadır.

Vakfımızı kısmen de olsa sizlere tanıtmak ve yaptıklarımızı paylaşmak adına ve sizleri her zaman ‘erken tanı hayat kurtarır’ sloganımız ile uyanık tutacağımızı düşünerek Menekşe & Yaşam dergimizin dördüncü sayısını sizlere ulaştırıyoruz.

Sağlıklı bir yaşam diliyorum.

Prof. Dr. Metin Ertem

Türkiye Kanserle Savaş Vakfı
Yönetim Kurulu Başkanı

TÜRKİYE
KANSERLE
SAVAŞ VAKFI

RÖPORTAJ

Bir Sanatçı, Bir Bilim İnsanı, Bir Eğitmen EDİZ HUN

O, Türk sinemasının en sevilen, en başarılı, en yakışıklı aktörlerinden biri. O, çok yönlü bir kişi; hem bir sanatçı, hem bir bilim insanı, hem de eğitmen. Doğasever, hayvan sever… 3 bini aşkın kaktüs türüne sahip farklı bir koleksiyoner, yüzlerce ödülün, yüzlerce bilimsel makalenin de sahibi. Şaşırtıcı derece mütevazı… Onu tanımlayacak sıfatlar belli ki çok yetersiz kalacak. Ayrıca gerçek bir beyefendi! Tam verdiği saatte, hatta biraz daha öncesinde kendisiyle buluşuyoruz. Lobiden çay salonuna doğru gelirken, fotoğrafçı arkadaşımla Ediz Hun'un ekrandaki görüntüsünden çok daha uzun boylu ve genç durduğunu konuşuyoruz.

Geç saatlere kadar süren yoğun temposundan ve dizi çekimlerinden röportajımıza vakit ayırabildiği için kendisine çok teşekkür ediyorum. Çaylarımız da geliyor ve sohbete başlıyoruz.

Dizi filminiz için yoğun bir tempoda çalışıyorsunuz.
Evet. Dün gece 02.15'te eve geldim. Yorucu deyip de işi ağırlaştırmak, hoş olmayan bir işmiş gibi göstermek istemem ama düzensiz çalışılıyor. Neden dizilerde düzensiz çalışılıyor, çünkü her hafta aşağı yukarı 100-110 dakikalık film hazırlamanız gerekiyor. Yani sinemalarda seyrettiğiniz bir film müddetini, siz 6 gün içinde tamamlamak durumundasınız. İki ekip aynı anda çalışıyor. Bir ekip, dün Kartal Adliyesi'ndeydi, diğer ekip de ameliyathanede. Ameliyathane çekimi çok teferruatlı, aksesuarlar çok. Yapılacak işleri bize öğretenler var. Biraz zorlukları var, yok değil. Bizim eski çalışma temposu gibi değil. Film çekimlerinde, çok yoğun çalışıldığı zaman ertesi gün istirahat edilirdi. Burada öyle bir imkânınız yok. Türkiye'de çok kullanılıyor (gülerek) öyle bir lükse sahip değilsiniz. Dün gece 02.15'di, ondan önceki akşam da 02.00'de eve geldim ama 04.30'a kadar sürmüş çekim. Bu oldukça yorucu… Aynı zamanda reyting diye bir sistem oturtmuşlar, AB'si var, totali var, pek çok kategorisi var ve eğer reklam az almaya başlarsa hemen o diziyi yayından kaldırıyorlar. Yayından kalkınca da ihtiyaç içinde olanlar madden zorlanıyorlar. Bu sorunuzun cevabı uzun oldu ama anlatmam lazım. Dünyada böyle bir sistem yok. Amerika'da her eyalette çekimler yapılır. Mesela siz bir aktrissiniz, aktörsünüz; sizinle 1-1.5 sene anlaşırlar, hikayeyi başından sonuna kadar anlatırlar. Sanat yönetmeni gelir, role uygun kostümleri ayarlar, siz de çalışırsınız. Çekim öncesinde birkaç aylık etütle çalışma yapılır. 50 episod diyelim ki, ama senaryonun tamamı çekilir. Sonra laboratuvarda bölünür. Episodlara ayrılır. Siz de izlediğiniz zaman düzgün, birbiriyle bağlantılı bir film serisi seyrediyor olursunuz.

Ne yazık ki belirsizlikler çok fazla bu alanda. Hem çekim öncesinde senaryonun akışı belirsizliklerle dolu oluyor hem bana oldukça vahşi gelen reyting sistemiyle değerli oyuncuların, yönetmenlerin ve ışıkçısından setçisine, kostüm sorumlusuna, çalı-

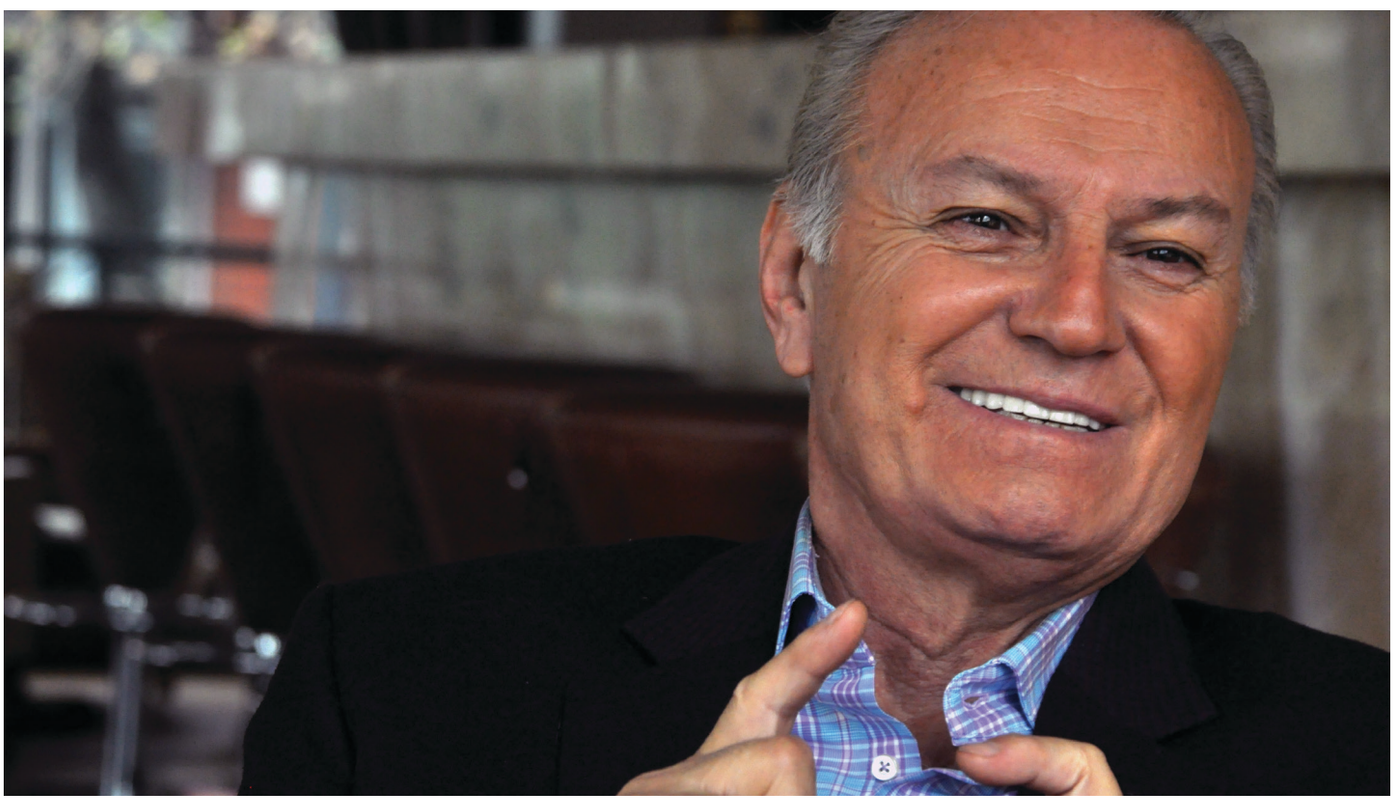
şan yüzlerce insanın emeğiyle oluşturulan televizyon dizileri, programları biraz oynayıp yayından kalkıveriyor. Apar topar hızlı birer son bölüm yazılıyor dizilere.
Tenkit etmiyorum, gerçekleri anlatıyorum; herkes canla başla çalışıyor, herkesi takdir ediyorum ama mesela ben yeni bölümün senaryosunu bilmiyorum. Önceden senaryo bende olmalı ki sesli çekim için ezber yapabileyim. Bu sistem yanlış, hatta sistem bile denemez. Ne kadar reklam alırsa o kadar devam ediyor diziler. Oyuncunun yüzü falan önemli olmuyor, adam veya kadın yorulmuş, gece saat 03.00'te gözlerinin altı çökmüş, karaciğer artık iflas etmiş, uyuman lazım diyor, sen hala çekimdesin ama hiç önemli değil, bir pudrayla çekimler sürüyor!

Aslında oyunculara da haksızlık oluyor bir yerde.
Bakın Liz Taylor, Lana Turner, Ava Gardner gibi yıldızların yakın planlarını sabah 09.00- 12.00 arasında çekerdi Hollywood. Çünkü yüzün en iyi olduğu saatler 09.00-12.00 arasıdır. Oyuncular sabah kahvaltılarını yaparlar, özel eğitmenleriyle sporlarını yaparlar, sonra sete gelirler. Diyelim ki 40 yaşından sonra göz kapakları düşmeye başlar, yüz inmeye başlar, siz çıplak gözle göremezsiniz ama objektif her şeyi görür. Yüzünüzdeki ufacık bir kılı bile görür. O kadar hassas bir mercek altındasınızdır sinemada, tiyatro gibi değil. Dolayısıyla fiziksel kondisyonunuza da dikkat etmek zorundasınız. Hanım veya erkek, sizi beğenmelerine devam etmeleri için daima fit olmalısınız.

Siz gerçekten de çok fit görünüyorsunuz. Her zaman olduğu gibi… Fiziğinizi nasıl koruyorsunuz?
Ben 74'ü bitirdim 75'e bastım.

Söylemeseniz ve araştırmamış olsam katiyen bu yaşta olduğunuza inanmazdım. Bunu tek söyleyen ben olmadığıma eminim.
Sağ olun! 20 Kasım 1940 doğumluyum. Ben gerçekleri konuşan, olduğum gibi bir insanımdır. Aslında görüntüye, fiziğe de aldanmamak lazım. Ayhan Işık rahmetli, çok fitti. Beyaz peynir, bonfile, yeşillik, yeşil salata, sağlıklı beslenme, sıkı bir vücut… 50 yaşında beyin kanamasından öldü. Gözaltında biraz torbalar vardı, bunları aldırdığı için dendi. İç aksam nasıl? Ona bakmak, onu korumak lazım. Bunun için de çok sistemli, çok dozunda yaşamak lazım.

Peki, siz sağlıklı kalmak adına neler yaparsınız? Nasıl beslenirsiniz? Hayatınızda sporun yeri nedir?
Mesela Türk insanını ele aldığımızda iyidir, hoştur, yüce hasletleri vardır. Bu tamam! Konukseverdir ayrıca. Ancak iki eksiği var Türk insanının. Birincisi, spordan çekiniyor. Sosyal mevkii biraz yükselmişse şoförlü arabası vardır.



Sabah işine gider, akşama kadar oturur güzel maroken koltuklarda. Ondan sonra öğlen kendisine güzel bir servis yapılır, artık chateaubriand mı, bonfile mi, ondan sonra akşam şoförü eve getirir. Hiç hareket yok! Spor demek mutlaka yürüme bandında koşmak veya ağırlık kaldırmak değil ki! Yürüyeceksin! Bakın burası sahil, Suadiye sahili, yürümek lazım. Bir sayfiye yerindeysen bisiklete bin. Kışsa ekonomik durumuna göre bir otelin veya spor salonunun havuzunda yüz. Hareket etmiyoruz bu bir. İkinci önemli konu da serotonin ve endorfin hormonlarının insanı mutlu ettiğini bilirsiniz. Mutlu olmak için hobinizin olması lazım. Eşiniz var, çocuklarınız var, bunlar mutluluk. İşiniz var, para kazanıyorsunuz. Yeterli değil! Kendinize ait bir uğraşınız olması lazım. Binlerce hobi var. Pul biriktirirsiniz, çiçeklere bakarsınız, çamurdan heykel yaparsınız, seramik yaparsınız, kuş beslersiniz, akvaryum balıkları beslersiniz…

Sizin çok özel kaktüsler yetiştirdiğinizi ve doğayı çok sevdiğinizi biliyorum.

Ben tabiatı çok severim. Şehir insanı değilim. Şehir insanı görünümünde bir tabiat adamıyım. 3000'i aşkın kaktüsüm var adada. Avrupa'dan geliyorlar, şaşırıyorlar. Kaktüs için en iyi iklim Bodrum tarafıdır aslında. İstanbul biraz nemlidir kaktüs için. Sokak köpeklerini, kedileri beslerim. Adada çok kedilerim var, sokak kedileri… Ben onların onurunu kıracak davranış sergilemem. İnsanlara değil, bütün canlılara saygılı davranmak lazım. Evde de dört kedim var. Sokaktan bir aylıkken bulduğum tekir kedimi özellikle çok severim. Apartman katında oturuyorsam da balkonum olmalı. Balkonsuz apartmanda oturmam. Kuşlar, çiçekler, kediler, martılar, kargalar… Adadaki evim böyle. Bir kere hobi, mutluluk getirir. Sevelim ama sevgiden önce saygı gelir. Siz beni sevmek, beni beğenmek mecburiyetinde değilsiniz ama saygılı olmalısınız. Bütün mesele saygıdadır. Karı koca ilişkisinde de böyle. Çok özel ve intim şeyler paylaşıyorsunuz ama onda da saygı önemlidir. O mesafeyi daraltıp saygıyı yitirirseniz evlilikler bitiyor. Ben çok şükür, sağlıklı bir insanım, gözü pek de bir insanım ama saygısızlığa tahammülüm yoktur, vefasızlığa, nankörlüğe tahammülüm yoktur. Saygısızlığa çok büyük reaksiyon gösterebilirim. Birbirimizi kırmamaya çalışalım, felsefem budur. Sağlıklı hayat diyordunuz, gıdama dikkat ederim. Sabah muhakkak kahvaltımı yaparım. Olmazsa olmazım süt ve baldır. Hakiki tereyağı ve balık yağı tüketirim. Fast food'u midem kaldırmaz zaten. Eşim de gıda konusuna çok dikkat eder. Evde tamirat yaparım, elektrik işlerini yaparım, gece hayatını sevmem, çok yürürüm, iyi bir eşim. Hayatım düzenlidir. Spora ve gıdama dikkat ederim. Sigara içmiyorum.

2014 Türk sinemasının 100'üncü yılıydı. Siz Türk sinemasının efsanevi aktörlerinden birisi olarak, günümüz sinemasını nasıl buluyorsunuz?
14 Kasım 1914 yılında, Fuat Uzkınay, o zaman yedek subay olarak Ayastefanos Rus Abidesi'nin yıkılışını çekmişti. Ayastefanos, Yeşilköy yani. Meraklı bir genç olarak Rusların yaptığı abidenin yıkılışının çekimini gerçekleştirmişti. Dokümanter bir çalışma. Bu şekilde sinema başlıyor Türkiye'de ve onun 100'üncü yılı. Az önce dizi işinin ne kadar meşakkatli olduğunu söylemiştim. Çok fazla televizyon izleyen, dizi izleyen birisi değilim. Kanal D'den bana bir teklif gelince, gençlerin nasıl olduğunu merak ettim. Televizyonda iyi oyun sergileyemeyen oyunculara rast gelmiştim birkaç kez. Fakat filme bir başladık, oyuncular müthiş, yönetmenler müthiş. Sesli çekim yapılıyor. Bir kamyon geçse veya bir arı geçse çekim duruyor, çok daha zor. Ezber yapacaksınız, beyin onu alacak ama metne iyice hâkim olup doğaçlama yapacaksınız. Kendime kızdım, çok başarılı gördüm gençlerimizi. Yıpratıcı bir çalışma var. Gerçekten çok kabiliyetli çocuklar, bunu samimiyetle söylüyorum. Çok başarılı buluyorum sinemamızı da. Zaman zaman emekliyor gibi görünse de sinemamız, çok başarılı oyuncular var. Teknoloji de çok iyi. Çift kamera çalışılıyor, yaka içine küçük mikrofonlar konuyor, velhasıl teknoloji zamanımızdaki gibi değil, çok gelişmiş.

1963 yılında sinemaya başladınız. Avusturya Lisesi'ni bitirdiniz. Norveç'te üniversite okudunuz.
Avusturya Lisesi'nde 10'uncu sınıfa kadar okudum ama Atatürk Erkek Lisesi'ni bitirdim. Taksim'deydi. Liseyi biraz geç bitirdim. Herkes 17, 18 yaşında liseyi bitirir, 20'li yaşlara doğru bitirdim ben (gülüyoruz). Liseden orta dereceyle mezun oldum. Bütünlemeye de kalmıştım tek dersten. Sonunda idrak ettim diyebilirim. Sonra gel zaman git zaman, Norveç'e gittim. Orada üniversiteyi 2'nci olarak bitirdim, yani üniversitede çok başarılı oldum. Gece gündüz çalıştım. Hava erken kararıyor diye okul öğlen 12.00'de biterdi ve bu yüzden çok erken başlardı dersler. Evden çok erken yola çıkardım.

Kuzey kutbuna yakın tabii Norveç.
Evet, yazın da perdeleri kapatıp uyursunuz.

Norveç'te biyoloji eğitimi aldınız.
Biyoloji ve kimya, biyokimya yani. Tüm dünyada okulu iyi dereceyle bitirenlere iş teklifleri gelir. Bana Amerika'dan da teklifler gelmişti. O dönem babam biraz rahatsızdı, gel dedi, ben de tek çocuğum, o yüzden buraya geldim. İyi ki de gelmişim.

Sanatçısınız ve bilim insanısınız. Gerçek bir çevrecisiniz. Pek çok konferansta konuşmacı oldunuz. Bu alanda bir kitabınız da var.
"Yaşat ki Yaşayasın" isimli kitabım var. Önümüzdeki günlerde Türkan Şoray'ın katılacağı bir organizasyonda imza günümüz olacak,

Kitabınızın önsözünden bir alıntı yapalım o zaman.
"Değerli çevre dostları… Çok kırılgan bir yapıya sahip olan doğada, insan eliyle bilerek veya bilmeyerek meydana getirilen bir tahribatın geriye dönüşü, ne yazık ki mümkün olmamaktadır. İçinde barındırdığı birbirinden bağımsız ekosistemlerle hayatın en temel öğesi olan bu eşsiz hazineyi koruyarak, güzel ve mutlu yarınlara ulaşmak hepimizin asli görevlerinin başında gelmektedir. Yarım yüzyıllık çalışmalarım sonucu edindiğim tecrübeler ile yerli ve yabancı bilim insanlarının görüşlerinden faydalanarak kaleme aldığım bu kitap; çocukluk yıllarımdan bugüne önce merakla, daha sonraları ise hayranlıkla araştırmalar yaptığım doğanın her geçen gün daralan yeşil alanlarının ve kötüleşen denge sisteminin çok geç olmadan korunabilmeleri amacını gütmektedir. Kitap hazırlama fikrim, bu hususta teşvik ve desteklerin yanı sıra, sadece çok sevdiğim ülkem insanına bildiğim konularda hizmet etmek arzusundan kaynaklanmıştır."

Ediz Bey, uzun yıllardır üniversitelerde öğretim üyeliği yapıyorsunuz. Öğrenciler derslerinize ve size hayranlarmış. Güzel Türkçenizden ve zevkli geçen derslerinizden söz ediyorlar.
Nezaket göstermişler. Çevre ve ekoloji konusunda senelerdir ders veriyorum. Talebelerin yanındayımdır, notlarım boldur ama onlardan da performans beklerim. Çocuğu teşvik edeceksiniz. Öğrenciler derste açmalarını yiyebilirler, önemli değil ama dersi de dinlemeleri lazım. Yirmi dakika geç de kalabilir, derse alırım faydalansın diye.

Son olarak en sevdiğiniz filmlerinizi sorsam…
Bakın ben 130 kadar film çektim. Bunların içinde tabi çok beğendiklerim var. Hepsi benim evladım sayılır. "Güllü" komedidir, duygusal komedidir, "Ankara Ekspresi" var… Hepsi benim için özellik taşır. Güzel bir zamandı o. İyi hatıralar var, unutulmaz filmler var. Sonu happy end bitmeyen filmler var mesela, Selma ile çevirdik.

Selma Güneri ile…
Selma çok iyi bir oyuncudur, onu da söyleyeyim. 'Son Kuşlar 'filmi. Bu film ayrılıkla bitti, çok iş yapmadı bu yüzden belki ama çok ödül aldı. Ama banal komedi filmleri kabullenmem de mümkün değil.

Çok sevgili Ediz Bey, bize zaman ayırdığınız için çok teşekkür ederiz. Sizi tanımış olmak bir onur oldu bizim için.

Ediz Hun'la ikinci çaylarımızı da içiyor, neşeli bir şekilde sohbet ediyoruz. Bize ev sahipliği yapan Suadiye Oteli'ne çok teşekkür ediyoruz.

Kapak fotoğrafımızı Ediz Hun'un çok sevdiği doğada çekmek için bahçeye çıkıyoruz, kendisini fark eden hayranları, koşarak yanımıza gelip fotoğraf çektiriyor, derken bir simitçiyle sohbet ediyor.

Türk sinemasının en hayranlık ve saygı duyulası aktörlerinden Ediz Hun'la vedalaşıyoruz.

DRAMA TERAPİ

Bir değişim fırsatı olarak kanser...

Psiko-onkolog Elçin Biçer

Kanserli olmak ya da bir kanserli yakını olmak, bazen travmatik olarak değerlendirebileceğimiz derecede yaşamsal bir kriz durumudur. Pek çok tıp insanının müdahalesine ve hastalığa maruz kalan, değişimler yaşayan beden; cevapsız sorularla ve yeni temalarla dolu bir zihin ve alışık olmadığımız karmakarışık duygular yaşayan ruhsallık düşünüldüğünde, kanserin sadece bedeni değil; zihni, ruhu ve hatta yaşamın tüm alanlarını etkilediğini söylemek çok yerinde olur.

Değişimler, kişinin bedeninde ve iç dünyasında yaşanmakla kalmaz; aile ve arkadaşlık ilişkileri, iş hayatı, gelecek planları gibi dış dünyasında ya da dış dünyayı algılayışında da meydana gelir. Bu dönüşüm sıklıkla içeriden-dışarıya ve dışarıdan-içeriye olmak üzere çift yönlüdür. Kişi, kendi kanserine sosyal çevresinin nasıl tepki verdiğine/vermediğine; ilişkilerinin niteliğine dair değerlendirmeler yaparken, o sosyal ortam içerisinde kendi davranış kalıpları ve tutumlarını, yani kendini de yeniden değerlendirmeye başlar. Hastalıkla birlikte başlayan bu dönüşüm süreci, kişiye bedeniyle, yaşamla, hayalleriyle, diğer insanlarla, maddi-manevi tüm öğelerle kurduğu ilişkileri tekrar düzenleme şansı verir.

Onkoloji tedavisine bütüncül yaklaşımımızın bir ürünü olarak drama terapi, kanser deneyiminin doğasında var olan bu dönüşüm potansiyelini etkin bir şekilde tutan, besleyen, destekleyen bir çeşit sanat terapisidir.

Drama terapi nedir, nasıl işler?

Atalarımızdan getirdiğimiz bilinç dışı bilginin yanı sıra, doğduğumuz günden bu yana tüm yaşantılarımız, zihnimize ve bedenimize kaydedilir. Ancak büyük bir çoğunluğunu bilinç düzeyinde hatırlamayız, dolayısıyla mantık dediğimiz bilişsel işlevimiz, bu noktada işlemez. Sanat ise içimizdeki keşfedilesi zengin dünyayı açığa çıkaran çok etkin bir kanaldır. Bir sanat terapisi olarak Drama terapi; beden odaklı çalışmaları, doğaçlama teknikleri, yazı atölyesi gibi öğeleriyle kişinin bedeninde, iç ve dış dünyasında olagelen her şeyi ve bunlardan etkilenişini grup içinde kendi kendine fark etmesine yardımcı olan sistematik bir grup terapisidir. Drama terapinin iskeletini oluşturan oyunlar, bizi günlük yaşantımızdan, takındığımız sosyal rollerden, zorunluluklarımızdan ve baskılardan bir süreliğine uzaklaştırarak, yaratıcılığımızı besleyecek özgür ve güvenli bir ortam sunar. Beden, zihin ve ruhsallık arasındaki bağlantıları kurmaya yönelik oyunlarla farkında olmadığımız kaydedilmiş keşfedilesi zengin kişisel dünyamız ile ilgili yeni farkındalıklar kazandırarak dönüşüme teşvik eder. Kanser deneyiminden sonra, artık hastalık öncesindekinden farklı bir kişi vardır. Drama terapi çalışması, tedavi sonrası pek çok kazanımla olumlu bir değişim-dönüşüme katkıda bulunur.

Son yıllarda, kanser gibi kronik hastalıkların, yaşam sürecinde ifade edilmemiş yoğun duygularla ilişkisi üzerine araştırmalar yapılmaktadır. Oyunlar sayesinde, ifade edemediğimiz duyguları dışarı aktarma fırsatı buluyor, hatta duygularımızın farkına varmayı, onları nasıl ifade edebileceğimizi de öğreniyoruz. Üstelik bütün bunları, oyun oynamanın keyfi içerisinde farkına varmadan deneyimliyoruz.

Bu yıl üçüncüsünü gerçekleştirdiğimiz drama terapi, 16 haftalık sistematik bir programdır. Kanser deneyimine ve grubumuzun özelliklerine göre planlanmıştır.

Drama Terapi Üzerine Bir Sohbet

Kanser tanısını duymak insanın ruhunda fırtınalar kopartan bir durum yaratıyor.Hem kanser tedavisi görenler hem de hasta yakınları için zor bir süreç oluyor.Ameliyat, kemoterapi, radyoterapi sonrasında bedeniniz iyileşebilir peki ya iç dünyanız?
Doğrusu drama terapi hakkında kulaktan dolma bir şeyler biliyordum ve etkili bir çalışma tekniği olduğunu hep duyuyordum. Tamam, faydalı ama nasıl yapılır, neler yapılır, hiç bilmiyordum. Bazen yıl sonunda grubun çok ses getiren ve çok eğlenceli sahne performansı da oluyormuş ama bu başka bir yazının konusu olsun. Meğer bu iki konu birbirinden tamamen ayrıymış. Yani drama terapi seanslarıyla sahne performansları farklı iki konuymuş. Sonuçta, bu sayımızda drama terapinin nasıl gerçekleştiğine ve insan hayatındaki olumlu etkileri üzerine konuşalım istedik. Elbette drama terapi, kapalı kapılar arkasında ve izleyici olmadan gerçekleşiyordu. Kişilerin hayatlarının özeline hem saygımızdan hem de zaten drama terapi çalışmasının gerekliliği bu olduğundan dolayı biz de drama terapi röportajımız için seansın (çalışmanın) sonunu bekledik.
Katılımcıların özel hayatlarına saygımızdan dolayı soyadı kullanmadan, bazı katılımcıların da isimlerini değiştirerek sohbete koyulduk.

Önce gencecik, gözlerinin içi gülen, etrafına pozitif enerji saçan Mana Uygur'a, Kerem Muslugil'e ve alanının başarılı ismi psiko-onkolog Elçin Biçer'e merhaba diyoruz. Hemen Mana Uygur'a soruyorum. Nedir yönteminiz?
Mana Uygur: Drama terapi dediğimiz şey, yaratıcı sanatlar terapisinin kollarından birisi. Kendisine yöntem olarak, yaratıcı drama tekniklerini esas olarak kullanır; içerisinde konuşma sanatı, ses, nefes, rol oynama sanatı, beden kullanımı, yazı teknikleri gibi birçok tekniği barındırır. Ana metodu drama tekniğidir. Dramanın yanında kelime olarak terapinin yer alması, bazen kafaları karıştırabiliyor ama spesifik gruplar için söyleyebilirim; burada var olan, tedaviyi destekleyici, bireysel farkındalığı artıran, insanın kendisine yeni bir durum yaratan bir yöntemdir. Genel hatlarıyla da eğlenceli bir süreçtir. Ve hep şunu da söylüyorum; ben bu işi yapıyorum çünkü bana da çok iyi geliyor. Burada çok tatlı bir ekiple çalışıyoruz. Katılımcılarla aramızda aslında çok fark da yok. Yaşın da bir önemi yok. Ben yöntem biliyorum, hepsi bu.

Mana Uygur

Kaç saat sürüyor, haftada kaç kez yapılıyor?
Mana Uygur: Bunun bir kısıtlaması yok ama biz burada haftada iki saat uyguluyoruz. 16 hafta sürüyor. Bunun bir matematiği, kuralı, menüsü yok! Bu iki saatin içine bazen yazı atölyesi koyuyoruz, bazen ses, nefes koyuyoruz. Kendi içinde spontan ve değişkenlikler gösteren bir yöntem. Beraber çalıştığımız grupla yol aldığımız kişiler de bizi, yani eğitmenlerini yönlendiriyorlar farkında olmadan. Neo Life'da bu sene üçüncü senemiz. Katılımcı sayısı olarak giderek artıyoruz. Psikolog Elçin Hanım, grupları oluştururken titizlikle davet ediyor ve grup dinamiğine dikkat ediyor. Kadınlar da erkekler de bu çalışmaları dikkatle izliyorlar ve faydalarını görüyorlar. Sizin sohbet edeceğiniz bu grup böyle oldu, başka gruplarda erkek katılımcılarımız da oluyor. Onlar da buraya ihtiyaç duyduklarını söyleyerek, ilgiyle geliyorlar.

Katıldığım gruptaki hepsi son derece şık ve bakımlı hanımlara bakıyorum. Hallerinden, seçtikleri kelimelerden ve sonradan da öğrendiğime göre iş, güç, mevki sahibi, bazıları üst düzey yönetici, işinde başarılı kariyeri olan bir kadın grubuyla sohbete başlıyorum. Acaba kim söz almak ister, drama terapi sonrasında hayatlarınızda neler değişti?
Nur Hanım: Ben drama terapiyle yatıp drama terapiyle kalkıyorum diyebilirim. Hayatımın en güzel saatlerini burada geçiriyorum. Aslında burayı bulmam uzun sürdü, internetten araştırdım ve sonunda Elçin Hanım'ı buldum. İyi ki bulmuşum, onun sayesinde de drama terapiyle tanıştım ve Mana'yla da bu sayede tanıştık. Mana, çok pozitif bir insan… Mana, Elçin Hanım ve arkadaşları bir

araya gelmiş. Ben gideceğim yeri drama terapiye göre belirliyorum, mesela yurt dışına gideceksem de çarşambadan çarşambaya tarih belirliyorum. O kadar faydasını görüyorum. Bir gün bile kaçırmadım.

O kadar sadık bir katılımcısınız.
Nur Hanım: Evet, o kadar çok önemsiyorum. Ben burada mutluyum. Buraya gelmeden önce dört ay ağladım, zorlu zamanlar geçirdim. Kanser olduğumu unuttuğum üç saati burada geçiriyorum ve koşarak geliyorum. Her zaman sünepe gibi dolaşıyorum ama buraya gelirken bütün enerjim yükseliyor.

Her katılımcıda ortak hikaye kanser mi peki?
Nur Hanım: Evet. Burada kendimi çok rahat hissediyorum ve özlüyorum. Konuşmadan anlaşabiliyoruz, benzer duygularımız var. Facebook'ta da bir grup kurduk, arkadaşlarla yazışıyoruz. Aramızda haberleşiyoruz. Yaşadığım hastalıktan sonra burası gerçekten mutlu olduğum bir yer. Keşke bir sürü Mana olsa ama yok! (Gülüyoruz)

Drama terapi için bir salon yeterli galiba değil mi?
Mana Uygur: Evet, boş bir salon ve insanlar… Burada soru cevap yok, eleştiri yok, doğru yanlış yok, kural yok, serbest bir yer. Her grubun dinamikleriyse ayrı… Kendi alanımızda rahat ve huzurluyuz ama tabi bu konuda benim değil, katılanların görüşleri çok değerli.

Gülbin Hanım: Arkadaşlarımızla aramızda bir sevgi gelişti. Haftada bir görüşüyoruz şu anda ama hayatımın içinde Ayşin Hanım, Ester Hanım… Her biri ayrı ayrı var. Kendime hep soruyorum, burada neyin farkındalığını kazandım diye. Evde düşünüyorum; bazı huylarımı terk ettiğimi fark ettim. Örneğin çok çabuk parlayan bir insandım. Sonra sinirim köpük gibi birdenbire geçen bir kişiliğim vardı. Her ikisini de yaşamıyorum şimdi. Kimseye bağırmadığımı fark ettim. Çocuklarım bu durumdan şikayetçiydi. Onlarla sohbetlerimiz değişti mesela. İnsanlara bakış açımda değişiklikler oldu. Haklı olduğum alanlarda sesimi daha güçlü olarak çıkarttığımı fark ettim. Bazen ne yaşadığımı fark etmeyip, alttan alttan bazı şeylerin hayatımda değiştiğini gördüm. Burada olmaktan çok mutluyum. Çok iyi ve sağlam ellerdeyiz. İhtiyacımız varmış ve zamanı şimdiymiş.

Afet Hanım: Bakın burada gerçekten çok ciddi bir iş yapılıyor ve doğru yansıtılmalı. Evet, eğlence de var ama buradaki insanlar çok özel bir şey paylaşıyor. Gülbin Ha-

Psiko-onkolog Elçin Biçer ve Mana Uygur

nım, bazı davranışlarımı değiştirdim dedi. Keza bende de öyle oldu. İşlerimiz yoğun, hepimizin önemli işleri var ama buraya o çok özel çalışma için geliyoruz. Hepimiz farklı bireyleriz ama drama terapi sayesinde frekansımız uyuştu. Kanser, büyük şehirlerde çok yaygın. Kanser lafını, kansersiniz lafını doktordan duymak ise travma. Kemoterapi, radyoterapi çok yorucu süreçler. Peki biz neden bu röportajı veriyoruz? Kişisel olarak ne yaptığımı anlatmaya ihtiyacım yok ama ihtiyacı olanlara böyle de bir drama terapi olayı var demek için. Onkolog, cerrah vücudumuzu iyileştiriyor ama drama terapi ruhumuzu iyileştiriyor, bunu yabana atmayın. Hakkını korumayı, sınırlarını çizmeyi, kendini tanımayı, yaralarını tedavi etmeyi öğreniyorsun. Daha kaliteli ve konforlu yaşamanızı sağlıyor ve enteresandır, siz hiç farkına varmadan bunu yapıyor. Burada anlamıyorsunuz belki ama evde bulaşık yıkarken birdenbire fark ediyorsunuz mesela. Yaşlar, çevreler, hayata bakışımızda birbirinden farklılıklar var ama bu kadar kişi bir yumruk oldu ve bu kadar kısa sürede… Hepimiz faydasını gördük. Burada Kerem Hoca, Elçin Hanım, Mana Hanım çok önemli çalışmalar yapıyor. Hepimizin arasında müthiş bir güven duygusu oluştu, bu da çok önemli.

Ester Hanım: Burada eğlenceli bir süreç geçiriyoruz ama tam eğlencenin ortasında terapistimiz bize bir şey soruyor ve tek bir şey söylememizi istiyor. O zaman içime dönüyorum. Buranın önemi şudur bence; eğlencenin ortasında kendimi tanımlayacak tek bir kelimeyle soruyu cevaplamak, kendimizi tanımamızda çok önemli bir faktör yaratıyor ve bu olgu eve kadar bize eşlik ediyor. Günü evde zihnimde canlandırıyorum. Bazen gülüyorum, bazen bir damla yaş akıyor gözümden. Hayatla mücadele etmenin yollarını öğreniyoruz. Hayatın içinde sağlığın da hastalığın da olduğunu idrak etmiş oluyoruz. İdrak etmek hem kendimize hem de etrafımıza önemli katkıları olan büyük bir adım oluyor.

Nur Hanım: Erken tanı önemli, tamam. Kanser olduğunuzu öğreniyorsunuz, en iyi hastanede tedavi görüyorsunuz ama sanki elinize bir bomba veriliyor. Ruhunuz acıyor, yara alıyor. Ne yapacağım diyorsunuz. Drama terapiyi ben kendim buldum. Keşke bunu bana hastanede söyleselerdi, tavsiye etselerdi, yönlendirselerdi. Bunları da anlatmak lazım.

Gaye Hanım: Benim psikolojik bir sorunum olmadığını söylüyordum hep. Böyle bir programa da katılmayı düşünmüyordum. Bana doktorum tavsiye etti. Ailem sayesinde zor olan kemoterapi, radyoterapi sürecini rahatlıkla atlatabildim ama bizim bilemediğimiz ruhumuzda bazı fırtınalar, deformasyonlar olabiliyor, bilinçaltına yokmuş gibi attıklarınız oluyor. Elçin Hanım ruhu tedavi etmenin de çok önemli olduğunu söyledi. Ailemde kanser hikayesi kuşaklar boyunca yok, yediklerim sağlıklıdır, doğal şeyler yer içerim, bakın hiç kilolu değilim. Tek bir nedeni olabilir dedim, ruhla ilgili bir şey ve bunu kabul ettim. Ayrıca eksik olan taraf, bizim ülkemizde tedavi sonrası ruhunuzu onarmak.

Ve başka bir katılımcı, drama terapi doping gibi diyor. Bu yöntemi ne kadar faydalı bulduklarını gözlerinden anlamamak imkansız. Bu kısa ama çok çarpıcı bulduğum sohbette drama terapinin hayatlara kattığı olumlu etkilere hayran olmamak elde değildi. Her insanın büyülü bir gücü var galiba uyandırılmayı, fark edilmeyi bekleyen. Ve sanıyorum ki bu güç, yaratıcı olduğu kadar harekete geçmeyi, kendisini yenilemeyi ve iyileştirmeyi başaran içsel gücümüz. Kaynağımız kendimiziz ama keşif için iyi bir haritaya ve usta rehberlere ihtiyacımız var.

Dergimize gösterdikleri duyarlı yaklaşım için sevgili Mana Uygur'a, Kerem Muslugil'e, Elçin Biçer'e ve elbette yaşadıkları değişimleri bizimle paylaşan sevgili drama terapi grubuna sonsuz teşekkür ediyoruz. Bu sayfalarımızdan bu faydalı çalışmayı ihtiyacı olanlara önemle tavsiye ediyoruz.
Türkiye Kanserle Savaş Vakfı, Neolife Tıp Merkezi ve Tiyatro Hayat'a kocaman bir alkış.

Onkoloji Yogası

Senem Ekin Şen'le Yoga Üzerine

Senem Hanım, kaç yıldır yoga eğitimi veriyorsunuz?
Senem Ekin Şen: 2006 yılından beri yoga hocasıyım. Eğitimlerimin çoğunu Kanada'da aldım ve orada yaşarken bu işe merak sardım. 2011 yılında da Türkiye'ye dönüş yaptım. Yogayı burada da paylaşmaya devam etmek istedim tabii.

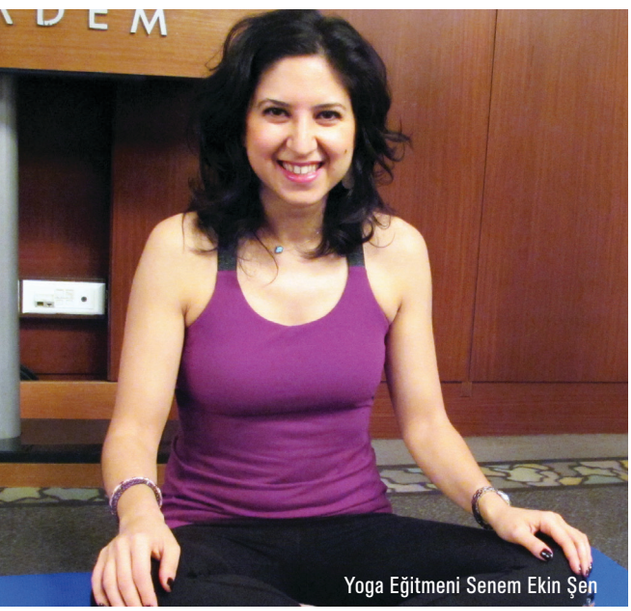
Yoga hayatınıza nasıl girdi?
Skolyoz ameliyatı olmuştum ve sonrasında sırt ağrılarım vardı. Sırt ağrılarımın yönetimi için bir yol arıyordum. Yüzdüm, spor yaptım, birçok farklı yol denedim. Bir gün birisi "yogayı dene, çok farklı bir şey" dedi. O zamana kadar yogaya bir önyargım vardı, bana bir tarikat gibi geliyordu. Çok esnek olmak gerekiyor muydu? Arkadaşım hiç öyle bir şey değil dedi. Skolyoz için sırt kaslarının çok güçlü olması önemliydi ve denedim. İlk derste o derin gevşemede hayatım değişti. İlk 2004 yılında Kanada'da deneyimledim ve gerçekten hayatım değişti. Ameliyattan sonra tuttuğum, sıktığım gerginlikler o derin gevşemede bırakıldı. Nefesle çalışmak çok etkili. Bir derste bile dönüştürücü etkisini hissedersiniz.

Yogada beden, ruh ve zihin üçlüsüne hitap eden yöntemler var diye biliyorum. Yani hepsine birden etki eden binlerce yıllık duruşlar, hareketler, nefes teknikleri…
Kesinlikle! Hepsini dengeliyor, hepsine hitap ediyor. Sadece beden için değil. Bir bakıyorsunuz, bedeninizle birlikte ruhunuzda da bir arınma olmuş, hepsi birbirine bağlı. Asla tek başına ele alamazsınız.

Pek çok yoga türü var, hatha, ashtanga yoga gibi… Sizin Kozyatağı Acıbadem Hastanesi'nde uyguladığınız yöntem hangisi?
Burada klasik hatha yoga yapıyoruz.

Katılımcılarınızda ortak bir kanser hikâyesi var değil mi?
Evet; ya ameliyatını olmuş, artık bitmiş ya da hala kemoterapi veya radyoterapi görüyorlar. Öncesinde herkesle tanışıyorum ve sohbet ediyoruz. Ameliyatlarını sağ mı sol taraftan mı olduklarını, doktorlarının önerilerini soruyorum. Gelen kişiler meme ca geçirmiş kişiler. Kollara, omuzlara çok ağırlık koymuyorum mesela. Lenf dolaşımını tetikleyici hareketler koyuyorum. Tekrar bütünsel bir şekilde bedenlerini kuvvetlendirmelerine yardımcı olmaya çalışıyorum.

Dersler haftada kaç saat sürüyor?
Cumartesileri 11.00-12.00 arasında bir saat sürüyor. Daha fazla yapar mıyız diye soruyor katılımcılar. 55-60 yaşında öğrencilerim de var ve hepsi çok faydasını görüyorlar.


Yoga Eğitmeni Senem Ekin Şen

Fügen Demirer

Evet, o yaşlarda olduklarını tahmin ettiğim ve çok esnek vücuda sahip katılımcılarınızın olduğunu gördüm ders sırasında.
Evet ama bazı hareketleri yaparken sınırlı hareket eden katılımcılar da var. Doğrusunu yapamıyorsan eksiksin gibi bir duyguyu kimseye yaşatmak istemem. Nefese de dikkat etmeden yaşıyoruz, doğru nefes almayı unutuyoruz. O kadar yoğunuz ki…Zihin o kadar meşgul oluyor ki…Burada nefes egzersizleri yapıyoruz.

Yogayı da aslında diğer sporlarda olduğu gibi işin ehli, ehliyeti olan bir eğitmenle çalışmalıyız değil mi? Sakıncalı durumlar olabilir.
Tabii ki! Telefonda da soruyorum ben, önce onkoloğunuza danışın diye. Emniyetli bir şey ama tek başına yaparken dikkatli olmak gerekiyor. Bu yüzden eğitmenle çalışmak önemli.

Buradaki eğitim dışında, başka yerlerde de yoga dersi veriyor musunuz?
Evet, Bağdat Caddesi'nde Yoga Şala'da ders veriyorum, B-fit'de ders veriyorum, ayrıca çocuk yogası veriyorum ve Acıbadem Hastanesi'nin Kadıköy şubesinde de hamile yogası dersi veriyorum.
Yoganın neredeyse her türünde eğitimler veren Senem Ekin Şen'in onkolojik yoga seansına katıldım ve gerçekten çok gevşedim ve rahatladım. Dersten çıkarken bir katılımcıya da kendi yoga deneyimini sormadan edemedim.

Vaktinizi fazla almadan sizi biraz tanıyabilir miyiz?
İsmim Fügen Demirer. 49 yaşındayım. Bankacıyım. Evliyim ve 25 yaşında bir oğlum var. Dört yıl önce meme kanseri geçirdim. Bu süreçte fark ettim ki, o ana kadar iş yaşamında çok koşturan, telaşlı, her şeyin kontrolünü elinde tutmaya çalışan bir insandım. Anladım ki bunlara gerek yok, her şey yoluna giriyor. Ameliyat, radyoterapi, kemoterapiden sonra şunu fark ettim; sizi fizik olarak tedavi ediyorlar ama ruh, beden, zihin dengeniz de çok önemli. Bir arayışa girdim. Hastalık, farkındalığımı arttırmış oldu. İlk olarak nefes terapisiyle tanıştım. Meme ca geçirmiş bir grubumuz var. Deneyimlerimizi paylaşıyoruz. Aynı süreci yaşamış insanlarla birlikte olmak çok önemli. Aktiviteler yapıyoruz birlikte, yine nefes terapisine birlikte gittik. Tedavilerden sonra, ilaçların yan etkisiyle şiddetli eklem ağrılarım olmuştu. Bunu yönetmek için herkes hayatımda hareketin olması gerektiğini söylüyordu ama bu ameliyattan sonra yapacağınız sporlarda kısıtlamalar olabiliyor; yüzdüm, spor salonlarından ziyade açık havada yürüdüm. Maalesef kilonun da bu hastalıkta olumsuz dönüşleri olabiliyor, onu da yönetmeye gayret ettim. Keşke daha önceden yogayla tanışsaymışım diyorum. Hareketleri yaparken durmanız gerektiğiniz noktada zaten duruyorsunuz. Eğitmenimiz Senem Hanım çok özel bir insan ve yoganın hayatıma çok olumlu geri dönüşleri var. Yogayı kesinlikle tavsiye ediyorum. Keşke hastalıktan sonra değil de daha da önce bunu bir yaşam biçimi haline getirseymişim. Beslenme ve uykunun yanı sıra meditasyon ve yoga kesinlikle yapılmalı. Gergin geldiğim günlerde bile çok farklı çıktığımı fark ediyorum. Fiziki anlamda da ruhen ve zihnen de çok faydaları var. Kanser, doğru insanla dans etmiyor. Hayat çok güzel diyorum ben.

Doğa Aşığı Bir Ressam Merve Kalelioğlu

Merve Kalelioğlu, Çorum'da doğup, ilk ve orta öğrenimini burada tamamlamış. Sonrasında ise Ankara Kız Teknik Yüksek Öğretmen Okulu'ndan resim öğretmeni olarak mezun olmuş. 2006 yılına kadar da resim öğretmeni ve idareci olarak çalışmış. Emekli olduktan sonra 2006 yılında başladığı resim kurslarına, Seven Sanat Galerisi'nde Javad Soleimanpuor ile pastel boya resim çalışmalarına devam ediyor. Kalelioğlu'nun kişisel ve karma olarak pek çok galeride eserleri de sergilenmiş. Merve Kalelioğlu ile İstanbul'daki evinde sohbete başlıyoruz. Salonu şahane resimleriyle ve çok sevgili ailesinin fotoğraflarıyla dolu…

Merhaba Merve Hanım, uzun yıllar resim öğretmenliği yaptıktan sonra içinizdeki sanat aşkı, sizi bir ressam olarak yeniden yaratmış adeta.

Sanatı ve resim yapmayı, çocukluğumdan beri her zaman çok seviyordum. Uzun yıllar resim öğretmenliği ve idarecilik yaptım, 2006 yılında da emekli oldum. Ama içimde bir resim yapma duygusu vardı. Çalıştığım 26 yıl içerinde hiç resim yapamadım kendim için. Çocuklarımı yetiştirdim, evime baktım. Eşim beyin cerrahı ve iki mükemmel oğlumuz var. Emekli olduktan sonra ne yapayım diye düşünürken, Moda'da Seven Galeri'de Javad Soleimanpour'un resimlerini görüyordum ve çok

beğeniyordum. Bir şansımı denemek istedim ve burada kendisiyle derslere başladım. Resimlerimi pastel boyayla çalışıyorum. Çok zevk alıyorum ve severek resim yapıyorum. Çocuklarım ve eşim de beni çok destekliyorlar. Sergi açmam için de beni teşvik ettiler. Karma resim sergilerine katılıyorum. Olur mu olmaz mı derken, 2012 yılında Kozzy Sanat Galerisi'nde kişisel sergi açtım. 42 tane resimle katıldım ve inanamayacağım kadar ilgi oldu. Sağ olsunlar, resimlerimi çok beğendiler. 20-25 tane resmim hemen satıldı. Hem çok gururlandım hem çok duygulandım. Demek ki resimlerim fena değil dedim! (Gülüyoruz) Oğullarım Bach, Bhrams gibi ünlü bestecilerin portrelerini yapmamı önermişlerdi. Bu özel koleksiyondu ve bir müzik firması da onları alma isteğinde bulunmuştu.

Bu bir başarı hikâyesi değilse nedir? Hayallerinizi gerçekleştirdiniz, sadece kendi hayallerinizi gerçekleştirmekle kalmayıp büyük bir başarı da elde ettiniz. Ve tüm bunları emekliliğinizden sonra gerçekleştirdiniz. Ne güzel!

Çok hoşuma gitti tabii. Çok gurur duydum ve sağ olsunlar, dostlarım beni yalnız bırakmadılar. Bu arada ben de öğrencilerime, bir bayan grubuna ders veriyordum. Onlar da çok zevkle ders yaptılar. Hatta içlerinde kanser tedavisi görenler vardı ve resim yaparken o kadar mutlu oluyorlardı ki… Kemoterapiden çıkıp koşarak dersime gelen bir hanım vardı. İnanır mısınız, şimdi çok güzel resimler yapıyor.

Sanatın insanı iyileştirici gücü olduğuna inanıyorum. Müzik, resim, seramik, fotoğraf… Peki yakında bir sergi çalışmanız olacak mı?

2016 yılında bir kişisel sergim olması için çalışıyorum. Ancak sonraki yıl için yetiştirebilirim, çünkü yeni başladım.

Çalışma yönteminiz nasıldır? Her gün disiplinli bir şekilde çalışır mısınız, yoksa ilham mı beklersiniz?

Çalışmaya başladığımda gayet düzenli giderim ve başladığım resmi bitirmeye çalışırım. Çalışmaya başlamadan önce gözlem yaparım, fotoğraf makinamla dolaşırım. Çektiğim fotoğraflar içinden yapacağım resmi seçiyorum ve onu yapmaya karar verdiğim anda ışık, gölge ve resimle ilgili gözlem yapıp, inceleyip çalışmaya başlarım. Bazen bir resim iki, üç ay sürebiliyor. Her gün aralıksız birkaç saat çalışırım, hatta yanıma çayımı alıp içmeyi unuttuğum olur. Resim yapmayı çok seviyorum. Konu olarak portre yapmayı da seviyorum. Sözgelimi bu çay bardağı da öyle bir ışık yansıtır ki, onu da resmetmeyi severim. Her bir tablomun bir hikayesi vardır. Mesela Haydarpaşa Garı'nın fotoğraflarını çekmiştim ve ertesi gün Haydarpaşa Garı'nın çatısı yanmıştı. O hafta hemen Haydarpaşa'yı çalışmaya başladım. Ve en sevdiğim resimlerden birisi oldu. Her şey (atölyesinin camındaki begonvilleri göstererek) doğa, şu çiçekler beni etkiliyor.

Rachmaninoff'un bir sözü vardır; "Bir gün piyano çalmazsanız eşiniz, iki gün çalmazsanız komşularınız, üç gün çalmazsanız seyirciler anlar" diye. Resimde de bu geçerli midir sizce?
Evet mutlaka. Çok düzenli bir şekilde çalışmak gerekiyor, sabırlı olmak gerekiyor, titiz olmak da gerekiyor. İyi gözlem yaparsanız iyi resim yapabilirsiniz.

Bir doktor eşi olarak sağlıklı ve mutlu bir yaşam adına ne tavsiye edersiniz?
Kendilerine çok iyi baksınlar. Mutlaka spor yapsınlar. Derginizi çok beğeniyorum, sizi tebrik ediyorum. Özellikle erken tanı çok önemli. Kadınlara mamografi gibi tarama yöntemlerini yaptırmalarını, iyi beslenmelerini öneririm. Zamanında yatıp zamanında kalkmak önemli, uyku da çok önemli. Düzgün ve kaliteli bir hayat önemli. Hayatımda bir sıkıntı, bir terslik olduğunda hemen karar vermem, bunda bir hayır vardır derim. Pozitif bakarım, karamsar olmamak lazım. Çok iyi arkadaşlarımız, dostlarımız vardır.

Sizi tanımak büyük mutluluk bizim için. Modern bir Türk kadını olarak örnek kişiliğiniz, umarız içinde sanat aşkı olanlara cesaret verir. Çok teşekkür ederiz.

Zayıflatılmış Verem Mikrobuyla Mesane Kanserine Savaş

Mesane kanserleri, idrar kesesinin içerisini döşeyen mukoza dediğimiz yapının anormal büyümesiyle seyrediyor. Hastalık, yüzde 90 oranında 55 yaş ve üzerindeki kişilerde görülüyor, ancak gençlerde de rastlanabiliyor. Mesane kanseri, Batı Avrupa-Kuzey Amerika'da, Doğu Avrupa ve Asya ülkelerine göre 10 kat daha fazla görülüyor. Endüstrileşmenin getirdiği sorunların bu fazlalıkta etkili olduğu belirtiliyor. Acıbadem Üniversitesi Tıp Fakültesi Üroloji Anabilim Dalı Öğretim Üyesi Doç. Dr. Hakan Özveri, erkeklerde hastalığın fazla görülmesinin, sigara içme oranının kadınlara göre daha yüksek olmasıyla ilişkilendirildiğine dikkati çekiyor. Dr. Özveri, hastalığın tedavisinde mesane içine serum fizyolojik ile sulandırılmış ve zayıflatılmış verem mikrobu verildiğini, 6 hafta süren bu tedavinin mesane kanserlerinin bazı türlerinde etkili olduğunu belirtiyor.

Mesane kanseri hakkında merak edilenler hakkında bilgi veren Dr. Hakan Özveri, bu konuda sık sorulan soruları yanıtladı:

Mesane kanseri neden oluşuyor?

Sigara, hastalığı 2-3 kat fazla ortaya çıkartıyor. İçilen sigara miktarıyla risk artıyor, aşırı tüketim halinde hastalık, içmeyenlere göre 5 kat fazla görülüyor. Bilimsel çalışmalar var, sigara tüketimi erkeklerde meydana gelen mesane kanserinin yaklaşık yüzde 50'sinden, kadınlardakinin ise üçte birinden sorumlu. Sigara tüketimi bırakıldığında, mesane kanseri riski yüzde 30-60 oranında azalmış. Nasıl oluyor da sigara mesane kanserine neden oluyor? Sigaranın sebep olduğu hasar, DNA içeriği dediğimiz vücuttaki hücrelerin ana yapı taşının içeriğini bozuyor. Hücre doğuyor, büyüyor, yaşlanıp ölüyor ve tüm bunlar kontrol içinde oluyor. Bu, askeri düzeni bozuyor. Hücrede "öl" emri ortadan kalkıyor, daha uzaktaki başka organların başka hücrelerine yerleşmeye çalışıyor.
Sigarada, 4 bin dolayında bildiğimiz zararlı kimyasal var. Bazıları da özellikle 43 tanesi, kanserin ilerlemesine yol açıyor. Bu toksik maddelerin bazıları, amonyak, terebentin, kadmiyum, böcek ilaçları, naftalin, hidrojen siyanür, bazı deterjanlar kanseri tetikleyen özellik gösteriyor. Sigaranın içindeki bazı maddeler de kanser gelişimine neden oluyor. DNA içeriği bozuluyor, mesaneden kana, idrara, idrardan da mesanenin içine girip hasara yol açıyor, tümör oluşuyor, kanserli hücre yığınları oluşuyor.

Mesane tümörü nasıl tespit ediliyor?

Mesane tümörü tespitinde ultrason ve sistoskopi yapılıyor. Hücre tipine göre de mesaneyi koruyucu tedaviler yapılıyor. Mesaneyi almayı gerektirecek bir durum varsa, derin tabakalara işlemişse, bağırsaktan yeni bir mesane yapılıyor. Mesane kanseri ameliyatından sonra, hastada önemli hayat tarzı değişiklikleri de kaçınılmaz oluyor. Ameliyattan sonra kişinin sigara içmemesi gerekiyor, hatta sigara içilen yerlerde bile bulunmaması önem taşıyor. Eğer mesane kanseri derin tabakalara inmediyse, bazı ilaçların mesane içine uygulanması gerekiyor. Bu uygulamalar, mesane kanserinin tekrarını ve ilerlemesini önlüyor. Mesanenin içinde tümörün bulunduğu yerde kazıma işlemi yapılıyor ve hastalığın ilerlemesi önleniyor.

Mesane kanserini artıran risk faktörleri nelerdir?

Sigaranın içilmesi çok kötü, hiç içmemek daha iyi! Si-

Erkeklerde 7'nci, kadınlarda 17'nci sırada görülen kanser türü

gara bırakılırsa, 1-4 yıl içinde kanser riskini yüzde 30 azaltıyor. Sigarayı bırakmanın üzerinden 25 yıl geçerse yüzde 60 oranında azalıyor.

Mesane kanserinde ikinci en önemli risk faktörü, mesleki maruziyettir. Ülkeden ülkeye değişiyor ama bazı kimyasal kauçuklar, boya endüstrisinde kullanılan bazı aromatik aminlere maruz kalan kişilerde son derece etkili. Polisiklik aromatik hidro-karbon denilen maddeler var; alüminyum, kömür, çatı malzemelerinde kullanılıyor. Bunlar mesane kanseri yönünden riskli gruplar. Boyacılar ve kuaförler, bu tip maddelerle fazla temas ediyor.

Bunun yanında diğer faktörler de sık idrar yolu enfeksiyonu geçirmek, başka bir nedenle karında bir bölgeye radyoterapi uygulanması, yine başka bir nedenle siklofosfamid denilen bir kemoterapi ilacını kullanmak da mesane kanseri riskini artırıyor.

Beslenme tipi, mesane kanseri riskini artırıyor mu?

Bununla ilgili çalışmalar var, meyve-sebze alımı azsa bir miktar risk artıyor. Bu nedenle bol bol tüketmek gerekiyor. Mesane kanserinden korunmada sarımsak, A vitamini önleyici etkiye sahip. Bazı bilimsel çalışmalarda ve küçük hasta gruplarında A, C, E, D vitamini ve çinkonun yüksek dozda kullanılması durumunda mesane kanserli hastalarında, tekrarında azalma rapor edilmiş ama bunlar çok güçlü kanıtlar değil, daha büyük çalışmalara ihtiyaç var.

Kahve tüketimi ve tatlandırıcı kullanımıyla mesane kanseri arasında ilişki var diyen çalışmalar olsa da tam net değil, bunların etkisini tespit etmek çok zor. Bu çalışmaları yapmak teknik olarak zor! Kahve içmek, sigara ile birlikte yardımcı etki gibi ya da asıl neden olan faktörü artıran bir yönü var. Belki sigara tüketimini de kahve içmek artırıyor.

Mesane kanserinin tedavisinde neler yapılıyor?

Kanserin önlendiği hastaların bir kısmı, ilerleyen zamanlarda tekrar hekime geliyorlar. Ameliyatlarda orijinal organın korunması büyük önem taşıyor. Ancak bazı hastalarda ameliyat yeterli olmayabiliyor. Bu durumda kemoterapi, ilaç tedavileri ve ışın tedavileri yapılıyor. İncelemelerde görülen hücresel düzeydeki kanser hücrelerinin de yok edilmesi amaçlandığından, kemoterapi ve radyoterapi verilebiliyor.

Tedavide kemoterapi ilaçları da uygulanıyor. Bu ilaçlar sulandırılarak mesane içine veriliyor. Erken evrede yakalanan tümörlerde yapılıyor. Hastalık ilerledikçe de bu tedavilerin damardan verilip uygulanması gerekiyor. Yayılmış hastalıkta kemoterapinin sistemik olarak verilmesi gerekiyor. Radyoterapi de gerekirse uygulanıyor. Mesane kanserinin bazı tiplerinde ise zayıflatılmış verem mikrobu kullanılıyor. Bu da tedavide oldukça etkili oluyor. Verem mikrobunun zayıflatılmış hale getirilmiş hali, mesaneye serum fizyolojik ile sulandırılıp veriliyor. Yaklaşık altı hafta sürüyor, mesane kanserlerinin bazı tiplerinde çok etkili, hastalığın ilerlemesini engelliyor.

Doç. Dr. Hakan Özveri
Acıbadem Üniversitesi Tıp Fakültesi
Üroloji Anabilim Dalı Öğretim Üyesi

Kanser ve Risk Faktörleri

Kalın bağırsak kanseri
Liften fakir, yağdan ve proteinden zengin beslenme ve obezite, kalın bağırsak kanseri oluşmasına zemin hazırlar. Hareketsiz bir yaşamı olan, özellikle masa başında çalışanlarda bu risk daha da artar. Diyetteki lifi, yani sebze, meyve ve kuru baklagil tüketimini arttırıp, hayata fizik aktivite de kattığımızda, kalın bağırsak kanseri oluşum riskini yüzde 40'lara varan oranda azaltabiliriz.
50 yaşında kadın ve erkek herkese bir kolonoskopik tarama önerilir. Sorun yok ise 3-5 yılda bir tekrarlanması faydalıdır. Ailesinde erken yaşta kalın bağırsak kanserine yakalanmış kişiler varsa daha erken yaşta bu kontrol yapılmalıdır.

Mide Kanseri
Tütsülenmiş et ve balık, işlenmiş et, çok konserve kullanımı, fazla tuzlu gıda tüketimi mide kanserine yol açar. Bu tarz beslenmenin olduğu Japonya, dünyada mide kanserinin en çok görüldüğü yerdir. Beslenmede tariflenen alışkanlıklar bırakılıp, bol taze sebze ve meyve içeren diyete geçilirse bu risk azalır. Japonlar erken mide endoskopileri ile bu hastalığı erken yakalamaktadırlar ama henüz dünya mide kanseri için böyle bir taramayı önermemektedir.

Akciğer kanseri
En önemli risk faktörü sigara kullanımıdır. İçilen miktar arttıkça risk de artar. Akciğer kanserini erken yakalamak için taramanın ne kadar etkili olduğunu araştıran çalışmaların kısmen sonuçları çıkmıştır. Yoğun sigara içicilerinde düşük dozda helikal akciğer tomografisi ile tarama hastalığın erken evrede yakalanmasını sağlamakta ve hastalarda şifa oranını arttırmaktadır.

Karaciğer kanseri
Hepatit B, C taşıyıcı olmak ve yoğun alkol kullanımı, bu kanserin en sık nedenleridir. Alkolü düzenli almaktan vazgeçmek, hepatit B ve C taşıyıcılarının da sık aralıklarla kontrolü faydalıdır.

Meme kanseri
Erken adet görme, geç menopoz, geç veya hiç çocuk doğurmama, emzirmeme, meme kanseri riskini arttırır. Batılı toplumlarda kadınlar daha çok çalışma hayatına girip bu şekilde yaşadıkları için, meme kanseri dünyanın batısında ve ABD'de sık, doğuda belirgin daha azdır. Yüzde 5-10 vaka da ailevidir. Son yıllarda obezitenin meme kanserine yakalanma riskini arttırdığı da açıklanmıştır.
İdeal vücut ağırlığına inmek ve bunu korumak, spor yapmak, kalorisi ve yağ oranı düşük ama sebze ve meyveden zengin beslenmek, sigara-tütün kullanmamak, alkol alımını kısıtlamak önerilmektedir.

Pankreas kanseri
Sebebi tam olarak bilinmemektedir, ancak sigara içenlerde daha sıktır. Alkol kullanımı, şeker hastalığı, kronik pankreatit ve yağlı diyetin bu kansere zemin hazırladığı düşünülmektedir. Erken tanıya yönelik bir tarama önerilmemektedir. Sigara, alkol kullanmadan sağlıklı diyetle beslenme önerilmektedir.

Baş-Boyun kanserleri
Sigara ve alkol kullanımı en önemli risk faktörleridir. Öyle ki gırtlak kanseri hastalarının yüzde 90'ı sigara kullanıcısıdır. Stresli işlerde çalışıp sigara ve alkolü çok tüketenlerde bu hastalık sıktır. Korunmanın yolu bu alışkanlıklardan uzaklaşmaktır.

Cilt kanseri
Cilt kanserinin esas nedeni, genellikle güneşten gelen ultraviyole ışınlarıdır. Mor ötesi ışın veren elektrik lambaları ve bronzlaştırıcı suni ışık kaynakları da cilt kanserlerine neden olabilir. Ultraviyole ışınlarına karşı dünyayı koruyan ozon tabakasının incelmesinin de cilt kanserlerinde ciddi bir artışa neden olduğu bilinen bir gerçektir. En çok risk altında olanlar açık tenliler, çilliler, çok sayıda beni olanlar, ailesinde cilt kanseri olanlar, açık havada çalışan ve burada çok vakit geçirenlerdir. Güneşin keskin olduğu 11-16 saatleri arasında mümkünse güneşe çıkmamak, yüksek koruma faktörlü kremler, geniş kenarlı şapkalar ve uygun giysilerle kendimizi korumak, cildimizdeki benleri kontrol ederek büyüme, şekil ve renk değiştirme durumunda gecikmeden doktora başvurmak gereklidir.

Doç. Dr. Duygu Derin
Medikal Onkolog

RÖPORTAJ

Pop Müziğin En Güçlü Seslerinden ASU MARALMAN'la Çay Saati

Sevgili Asu Hanım, bizi evinize kabul ettiğiniz için çok teşekkür ederiz. Bir yandan Londra'ya gitme hazırlığı, telaşı içindeydiniz sanıyorum. Daha çok Londra'da mı yaşıyorsunuz?
Evet, 2009'da bir evlilik yaptım. Çocukluk arkadaşımla evlendim. Onun için Londra'da yaşıyorum.

Çocuk yaşta müziğe başladınız değil mi? Piyano ve şan eğitimi aldınız, anneniz ve ablanız da şan sanatçısı ve piyanisttiler. Nasıl bir ortamda yetiştiniz? Eviniz müzikle dolu ve müzik konuşulan bir yer miydi?
Diyebilirim ki, biz gözümüzü açtığımızda, piyanonun önüne oturtulduk. Bize sanatçı olmak ister misin gibi bir fikir de sorulmadı veya piyanist olmak ister misin gibi… Annemin bir hayali vardı; çocuklarından bir tanesi piyano virtüözü olmalıydı. İsterdi maalesef ama olamadı. Ben de Chopin ile evlenseydin o zaman derdim, pek kızardı bana. Hepimiz aslında müziğe bulaşmış durumdaydık ama dediğim gibi bize düşünme şansı vermedi annem.

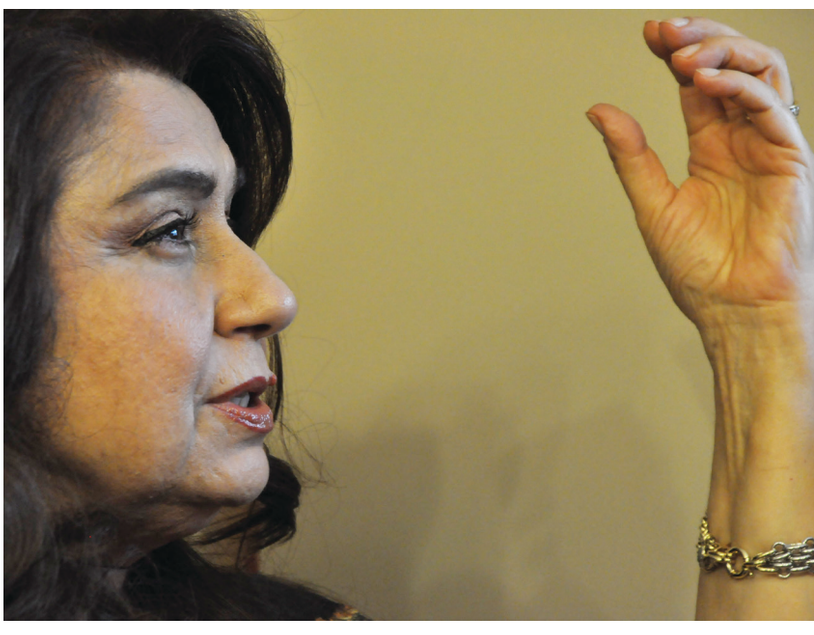
İyi ki de anneniz sizi müzikle tanıştırmış. Zaten mutlaka müziğe yeteneğiniz ve müthiş sesiniz fark edilirdi diye düşünüyorum.
Başka seçeneğimiz yoktu zaten. Ben bunu çok geç fark ettim. Tabi ki dans müziğine başladım, dans müziği yapıyordum. Tabii ki para darlığı vardı. İtalyan Lisesin'de okuyordum, paralı bir okuldu. Çalışmam gerekiyordu ve 14 yaşında çalışmaya başladım ama müziği 30 yaşından sonra sevmeye başladım diyebilirim. Yani bu benim gerçek yolummuş, doğru yolummuş dedim. Hani "ah bir şarkıcı olsam" derler, hayal kurarlar ya benim öyle bir hayalim yoktu, müziğin içine itildim.

Müthiş ses getiren şarkılarınız oldu, seçtiğiniz yolda çok da başarılı oldunuz. Yurt dışında da sahne aldınız. Kanada'da, Amerika'da, İngiltere'de…
Evet. Hollanda'da da çalıştım. Orada da sahne çalışmalarım oldu.

Pek çok lisanı konuşuyor olmalısınız.
En iyi konuştuğum lisan tabii ki İtalyanca. Sonra Fransızca geliyor, sonra da İngilizce.

Siz 12 dilde şarkılar söylüyorsunuz. Ben de ne mutlu ki sizi defalarca sahnede dinledim.
Evet, İstanbul'da ve güney illerimizde, turistik gecelerde gelen konukların sayısı kadar şarkılar söylüyoruz.

Müthiş bir repertuar bu! Sizin dizi film oyunculuğunuz da var. Oyunculuk hayatınıza nasıl girdi?
Banu Noyan'ın bir projesi vardı. Hem nostaljik müzik de vardı içinde. Mesela ben bir pavyon sahnesinde türkücüyü oynuyordum. Sonra sanat yönetmeni Natali Yeres görmüş. Natali, elime doğmuştu, çok yakın arkadaşımın kızı. Bana, oynar mısın dedi. Başta ne işim var oyunlarla falan dedim. Natali ısrarla, çok güzel bir dizi, sana çok uyar, çok kaliteli bir yapım dedi. Ben de sonunda jenerik müziği olarak "olur olur bal gibi olur" kullanılırsa oynarım, bir esprisi olur dedim. Ve kanal D prodüktörü de sağ olsun kabul etti ve böylece başlamış oldum oyunculuğa. "İki Aile" dizisi çok beğenildi ve uzun zaman da devam etti.



Biraz geriye gidelim mi? Zeki Müren'le nasıl tanıştınız? Sizi sahne için teşvik eden kişi oydu değil mi?
Evet, gazino sahnesi için. Ben ondan evvel orkestra solistiydim. Benim şarkımı TRT'de dinlemiş, aman bu kızı kapın getirin demiş. 26 yaşımda falanım, ilk defa Zeki Müren'in karşısına çıktım. Kadromda çalışmanı istiyorum dedi ve kendisiyle üç, dört sene beraber çalıştık.

Nasıldı Zeki Müren'le çalışmak?
Çok prensip sahibi bir insandı. Gazinoya bakımsız gelirseniz sizi eve yollardı. Hadi derlen, toplan, saçını düzelt, üzerine şık bir şey giy sonra gel derdi. Burası ibadethane gibi bir yer, ekmek paranızı kazanıyorsunuz, neden çapaçul geziyorsunuz derdi. Kendi programından önce kulisin girişine bir masa ve sandalye atardı, herkesin kıyafetlerine bakardı. Güzel değilse eve git, toparlan gel derdi. Çok titizdi.

Sizce şimdiki pop sanatçıları nasıllar?
Çok etkin ve yetkin arkadaşlarımız var. Sesleriyle, besteleriyle, aranjmanlarıyla, her şeyleriyle mükemmel sanatçılar var. Hepsini beğeniyorum diyemeyeceğim ama Kenan Doğulu'yu, yapımıyla besteleriyle Ozan Doğulu'yu çok beğeniyorum ki babaları da arkadaşımdı, onlar bizim çocuklarımız gibi. Sıla'yı beğeniyorum, Şebnem Ferah'ı beğeniyorum. Beğendiğim çok isim var. Çok iyi, mükemmel icracılar var.

Sizin ses renginiz, sesinizin gücü çok özel.
O bakımdan şanslıyım. Taklit etmeye çalışanlar var ama hep aslını hatırlatıyorlar. Teşekkür ediyorum kendilerine.

Yeni projeleriniz, besteleriniz var mı?
Tekrar dizi projeleri var. Ben "İki Aile" dizisinden sonra "İffet"te de oynadım. Benim arzu ettiğim yeni bir yapım, yeni bir cd. Ama zannediyorum ki bütçesi yüksek olacak. Reklamlarının dahi büyük paralara çıkacağı için elimi sürmüyorum. Yoksa bir sürü beste ve söz var elimde.

Buradan elinizde çok besteler olduğunu anons edelim o zaman. Londra'da hayatınız nasıl geçiyor?
Ev hanımı gibi geçiyor. Evde olmayı seviyoruz ve bir oğlumuz var. Üçer ay burada üçer ay Londra'da kalıyoruz. Tekrar geliyoruz tekrar üçer ay kalıyoruz.

Sizi besleyen sanat dalları hangileri? Edebiyat mı, sinema mı?
Bütün sanat dallarına yakınım. Birbirinden kopuk olamaz. Yani bir manzara seyrederken uzakta bir müziğin gelişi ya da bir şiirin okunması, o renklerin armonisi, bü-

tün sanat dallarını birbirine bağlıyorsunuz, hepsi birbirine bağlı zaten. Boğaz'da kocaman bir tabloya bakıyorsunuz, bir müzik çalıyor, tabi arabesk değil. Derken Atilla İlhan'ın bir dizesi aklınıza geliyor. Sait Faik geliyor. Bir bütün içinde hissediyorsunuz. Ancak bu yaşta ama…

Bildiğiniz gibi sanatsever, doğasever, sporsever, bilim sever bir dergiyiz. Türkiye Kanserle Savaş Vakfı'nın dergisiyiz. Erken tanı hikayelerini sizler gibi örnek ve sevilen, başarılı kişilerle sohbet ederek de duyurmak istiyoruz. Hayat akıp giderken siz de ne yazık ki kanserle tanıştınız. Çok şükür geçti. Kaç yıl önceydi ve nasıl bir süreç yaşadınız?

14 yıl geçti. Herkes gibi büyük bir şoka giriyorsunuz. Ben de mi, diye sorgulama yapıyorsunuz. Niye ben, gibi bir sorgulama başlıyor. Sonra dönüp kendi hayatınıza bakıyorsunuz. Hayatınızda büyük bir kaos var, aile birliğiniz kopmak üzere, bir sürü probleminiz var. O sırada immün sisteminiz fena halde fire vermiş. Vücut, hassas olan bir yerinizde sinyal veriyor. Tabi çevresel koşullar, genetiğiyle oynanmış gıdalar, kimyasal katkılı yiyecekler falan da bunu besliyor. Yoğurdumu ve ekmeğimi evde yapıyorum artık. Kışın domates ve salatalık yemem, her şey mevsiminde yenecek. Bir de fikir ve yürek temizliği. Yani şöyle; bana yapılan her şeyi affediyorum. Görüşmüyorum ama affediyorum. Hoşgörü ve affetme zannediyorum biraz daha ferahlık veriyor.

Nasıl tedavi gördünüz?

Derin bir konu bu! O yıllarda Türkiye'de yapılmayan bir ameliyattı, iki kez ameliyat oldum. Lenf sistemiyle ilgiliydi. İkincisi daha çok kontrol amaçlıydı. İkinci ameliyatımı Ankara'da oldum. Başta üç ayda bir, sonra altı, sonra sekiz ay şimdi de senede bir tepeden tırnağa kontrollerimi, tetkiklerimi yaptırıyorum.

Hem çok duyarlı ve hassas hem de etrafınızdakilere güç veren ve sağlam bir karakteriniz olduğunu biliyorum.

Nilüfer evet, doğru söylüyorsun da etrafta çok pesimist insan var. Ben öyle bir dabadubadan geçtim ki bunu iyimserlikle yendim. Hiç bir şeyiniz yokken, neden bu karamsarlık diyorum. Onlara neden böylesiniz, neden bu of pof, neden hep sıkıntılı haliniz var diye soruyorum. Şayet o tedavi döneminde ben de onlar gibi olsaydım, belki de şimdi yaşamıyordum. Umutlarımı hiç kaybetmedim. Sanatçı aptallığım var. Plak yapacağım, sahneye çıkacağım, konserler vereceğim, dizilerde oynayacağım. Hala… İnsanı yaşatan, canlı tutan bunlar bence.

Eviniz ödüllerinizle dolu. Çok güzel afişleriniz, plaklarınız var. Ne mutlu! Bu başarı tablosuna uzun uzun bakmak istiyoruz. Hani sahneye çıkarken hala heyecan duyarız der bazı sanatçılar, sizde sahne öncesi bu tür bir heyecan olur mu?

Hayır yok! Annemin bir lafı var; "ben sizi opera sahnesi için hazırladım, siz pop müzik gibi yapabileceğinizin en kolayını yaptınız" der. Ben çıkarım, şarkı söylerim. Benim için şarkı söylemek, evde ıspanak pişirmek gibi basittir. Yüzümde hiç bir zorlanma ve mimik göremezsiniz. Şırıl şırıl akar. Tanrı bana geniş bir ses bahşetmiş. Kırk seneyi geçiyor, hala aynı tonda okuyorum.

Bunca güzel şarkı içinde, sizi en çok heyecanlandıran hangisidir?

En çok heyecanlandırmayanı söyleyeyim; bu "olur olur bal gibi olur" olan nüfus kâğıdım, beni hiç heyecanlandırmayan bir parçadır (gülüyoruz) Selmi Andak ve plak şirketim tarafından okumam istendi. Üç akortluk parça diye başta okumak istemedim. Benim kocaman sesim için çok kolay bir parçaydı. Beğenmemek demeyeyim de sesime göre cüssesiz bulduğum bir parçaydı. Ve bu parça hayatımın en büyük miladı, nüfus kâğıdım oldu. Bugün Asu Maralman'ın yanına eklendi, benimle özdeşleşti.

Bize vakit ayırdığınız için çok teşekkür ederiz.

Güzel ve sıcak sohbetin ardından, Asu Maralman'ın lezzetli ve şık çay masasında fotoğrafçı arkadaşım, aile dostları ve sevgili eşiyle birlikte pastalarımızı ve Asu Hanım'ın yaptığı enfes peynirli böreklerimizi yiyoruz. Akşam şehre çökmek üzere… Yola koyuluyoruz.

Sağlıklı Yaşama Kavuşma Derneği

Hastanelerin ismi eskiden şifahaneymiş. Siz hangisine gitmeyi tercih edersiniz?

Hastalarla dolu bir haneye mi, şifalandığınız bir haneye mi? Sizi kanserle savaşan görüntünüz mü motive eder, yoksa sağlığına kavuşmuş görüntünüz mü?

Kelimelerin bu kadar da etkisi olamayacağını düşünüyorsanız, beyin sistemimizi gelin birlikte keşfedelim.

Son sekiz senedir olumlu tutum, çözüm odaklılık, gelecek odaklılık için yürüdüğüm yol olan "koçluk" alanı, bana pozitif tutum için öncelikle pozitif dilin önemini farkettiren çok önemli bir yaklaşım oldu.
Bu son dönemde sıklıkla duyduğumuz "koçluk" nerden çıkmış ve ne işe yarıyor diye başlamak istiyorum yazıma izninizle.
Coach-Koç kelimesi, Macaristan'ın bir kasabası olan "KOCSİ" de üretilen taşıyıcı arabalara verilen isimden gelmektedir. 1830'lu yıllardan itibaren ilk olarak İngiltere'de Oxford Üniversitesi'nde öğrenciyi sınava hazırlayan özel okutmanlar için kullanılan "argo" bir sözcük olarak lisanda yerini almış, 1990'dan sonra ise bağımsız bir disiplin ve profesyonel bir meslek haline gelmiştir.
Bu mesleğin oluşumunda rol alan en önemli derneklerden biri, Thomas Leonard tarafından Kuzey Amerika'da kurulmuş olan, Uluslararası Koçluk Derneği'dir. (International Coach Federation) ICF'in şu an 100'den fazla ülkede şubesi, 22.000 de üyesi bulunmaktadır. "Koçluk Mesleğinin" en önemli katkısı, etik davranış standartlarının belirlenmesi diyebiliriz. Ülkemizde de 2005 yılında ICF Global'in şubesi olarak kurulmuş ve 2009 yılında Uluslararası Profesyonel Koçluk Derneği (ICF Türkiye) olarak varlığını resmileştirmiştir.
Koçluk, kişinin iç karar alma sistemlerine ilişkin farkındalığını artıran, içsel tüm bilgi kaynaklarına ulaşmasına ve tüm bu kaynaklarını çözüm odaklı yaklaşımla istediği biçim ve süreklilikte kullanmasına destek sağlayan özel bir süreç programıdır.
Tam olarak beyin sistemlerimizi dikkate alarak oluşmuş bir yöntemdir. Gelecek ve çözüm odaklılık için koçluk alan kişiyi, duygusal sistem yerine görsel (neokorteks) sistemi kullanmaya davet eder. Limbik sistem, olumlu ve olumsuz tüm deneyimleri barındırdığından, o alanda özellikle olumsuz duyguları deneyimleten alanda olmayı farkındalıkla seçmez.
Bunun şöyle de düşünebilirsiniz; Word programında yazılarınızı kolaylıkla yazabilirken, Excel'de muhasebesel işlerinizi kolaylıkla yapabiliyorsunuz. Word dokümanda matematiksel işlemlerden etkili sonuç alabilmek kolay olmazken, Excel'de bu çok basittir.
Beyin sistemlerimizi de aynı şekilde, kullanmalıyız. Bize hayatı kolaylaştırcak, bedenimize, sağlığımıza iyi gelecek olan sistemi, farkındalıkla devreye sokabilmeliyiz.

Buyrun beynimize yakından bakalım.
Beynimizi tanımlayacak olursak, en basit yaklaşımla 3 farklı sistemden bahsedebiliriz.

Sürüngen Beyin
Beynin bu bölümü, en eski beyin sistemidir. Tıp dilinde "reptilian" adı verilen bu sistem sayesinde hayatta kalma ile ilgili davranışları otomatik olarak sergileriz; doğrudan, basit ve harekete yönelik olarak. "Savaş ya da kaç" beyin sistemi olarak da bilinir. Duyu ağırlıklıdır; "Kinestetik"tir; sıcak sobaya elimizi değidirdiğimizde hemen çekmek, çok acı bir yiyeceği hemen tükürmek gibi.

Limbik Sistem (Duygusal Beyin)
Alışkanlıkların önemli olduğu bu sistemde, değişimden hoşlanılmaz. Uzun zamana dayalı olarak edinilmiş davranış kalıpları oluşur.
Dinazor döneminin sonunda gelişmeye başlayan bu beyin sistemi, memelilerin %98'inde mevcuttur. Her iki be-

“Ne düşünüyorsak O’yuz” diyenlerdenim.

yin sistemi, birbirine bağlı olarak ve uyum içinde işlevlerini görürler. Fiziksel ve duygusal alandaki deneyimleri yaşamamıza ve onlarla başa çıkmamıza yararlar. Hayvanlar ile kurabildiğimiz iletişim, onların da bu sisteme sahip olması nedeniyle mümkün olmaktadır. Hayvanlar da bizler gibi sevinir, üzülür, heyecanlanır, hâkimiyet kurar, korur ve yeni nesilleri eğitirler.

Duygusal beyin “işitseldir”. Gelecek nesillere de yansıtmak için eğitmek adına hayvanlar ve insanlar iletişim için ses çıkarırlar. Dil sistemi yaklaşık 200.000 yaşındadır. 50.000 yıl önce, âdemelmasının insan bedeninde gelişimi ile insanlar daha karmaşık sesler çıkartmaya başlayabilmişlerdir. Dilin gelişimi de duygusal beynin gelişimi paralelinde gitmektedir. Aynı zamanda hiyerarşik yapıların kurulması, kabile, topluluk olarak çalışmak ve yaşamak gibi davranışlar, bu beyin sistemimiz ile desteklenmektedir.

Kararlarımızı hep limbik sistemde alırız. Sürüngen sisteme göre karar alma alanında 20 kat daha gelişmiş olmasına karşın, bu sistemde “evet ya da hayır” kararları işler. “Siyah ya da beyaz” vardır, “gri”yoktur. Zaman olgusu da sadece şimdi ve geçmişten oluşur. Birleşik zaman algısı sayesinde, daha evvel başımıza geldiğini düşündüğümüz “deja vu”ların yer aldığı sistem burasıdır.

Neokorteks Sistem (Görsel Beyin)

Beyin boşluğumuzun en büyük alanını doldurur. Duygusal ve sürüngen beyin sisteminin aksine bu sistem, bedenin isteklerine hemen cevap vermez. Duygusal beyin sisteminden 1000 kat daha esnektir. Beynimizin bu sisteminde geleceği tasarlayabiliriz. Limbik sistemde alacağımız kararlarımız öncesi, daha fazla seçeneklere ulaşabildiğimiz alanımızdır. 16 trilyon nöron bağlantısı sayesinde görüntüleri oluşturma ve yeniden oluşturma kapasitesine sahip olmaktayız.

Kendimizi ulaşmak istediğimiz noktada hayal edebildiğimiz, görselde canlandırabildiğimiz bu sistem, duygusal beyin sistemi tarafından yönetiliyor gibi görünmekle beraber, esasında plan yapıcı mantıklı olan taraf olması açısından duygusal sistemdeki olumlu duyguları ve deneyimleri de tekrar yaşamamız için fırsat sunmaktadır.

Görsel sistemin en önemli özelliği, olumsuzu algılamıyor oluşudur. Örneğin “mutsuz olmayacağım” dediğimiz zaman kendimizin mutsuz hali görsel sistemde canlanır. Bunu takiben duygusal sistemde saklı olan mutsuzluk halimizi desteklemek üzere vücut sistemimizde tüm bize mutluluk veren kimyasallar ve hormonların seviyesi düşmeye başlar ve gerçekten de mutsuzluğumuz pekişir.

Koçluk, kişiyi açık uçlu sorularla görsel beyin sisteminde tutan, gelecekte her şeyin mümkün olduğunu hatırlatan ve gelecekteki o olumlu deneyimi şu anda yaşatıp motive olmasına alan açan bir yaklaşım-yöntemdir. Zira beyinde zaman algısı yoktur; geçmiş de gelecek de şu an deneyimlenir.

Başarısızlıkları hatırlatan geçmişe yönelik “Neden başaramadım?” sorusu bize çözüm üretmezken ve bizi daha mutsuz ve ümitsiz hale getirirken, gelecek odaklı “Peki neyi farklı yaparsam başarırım?” sorusu, bize pek çok farklı çözümü buldurtabilir.

Tam da bu nedenle olumlu dil üzerinde durmak istiyorum. Kültürümüz genellikle koruyucu, nazara inanan bir yaklaşım içerir. Bunu kullanmakta olduğumuz dil kalıplarında, deyişlerde de rahatlıkla bulabiliriz.

Örneğin yeni araba alan birine genellikle kurduğumuz

hayırlı olsun cümlesi; “Kazasız belasız günlerde kullan” olabilmektedir. Bu cümleyi kurarak esasen onun gözünde canlandırdığımız kazalar belalardır. “Aman nazar değmesin” de aynı şeydir.
Benzer şekilde trafik canavarı olmayın dendiğinde, içsel kodlarımızda trafik canavarlığı daha hızlı araba kullanmak, duyarsız olmak üzerine olduğundan, kendimizi bilinç dışı zihnimizde oluşan bu anlayış ile daha hızlı giderken bulabiliriz.
O zaman kendi muhteşem kaynağımızı kendi lehimize nasıl kullanacağız?
“Duyarlı bir sürücü olduğunuz için teşekkür ederiz” diyen levhalar işimize yarayacaktır kuşkuşuz.
“İnşaatın altından yürümek yasak-tehlikelidir” demek yerine “Can sağlığınız açısından karşı kaldırımdan yürüyünüz” yazısı bizi daha çok etkileyecek, karşı kaldırımdan yürümeye motive edecektir.
Japon bilim adamı Emoto, suları kullanarak şöyle bir deney yapmaktadır; aynı koşullarda saklanan, başlangıçta aynı özelliklere (molekül düzenine) sahip olan her bir suya ayrı ayrı olarak, mesela sürekli klasik müzik dinletirken diğerine caz dinletir. Diğerine seni seviyorum derken, bir diğerine senden nefret ediyorum der. Sonuçta her suyun moleküllerinin, o süre sonunda farklı yapılandığını ortaya çıkarır.
Molekül düzeninin verilen enerjiye göre farklı oluşması şu açıdan çok önemli; bedenimizin %70 gibi bir alanı sudan oluşuyorsa, kendi içimizde oluşturduğumuz enerji, bizim için çok önemli demektir. Kendi kendimize neler söylerken buluyoruz kendimizi; iç seslerimiz hangi tonda konuşuyor; suçlayarak, yargılayarak, küçümseyerek, azarlayarak?
Görsel sistemde olumlu görüntüler oluşturarak bedenimizin ve beynimizin istediğimiz yönde uyumla hareket etmesi içinse dışarıya kurduğumuz cümleleri, “neden kaçınmak istediğimiz” olarak değil de tam tersine “neye ulaşmak istediğimize” dönüştürerek başlamanın yanı sıra kendi iç moleküllerimizi (hücre, kan akışı) sağlıklı bir düzende tutmak için iç seslerimizin de nasıl olduğunun farkına varmak gerekiyor.

Bu nedenledir ki yazımın başlangıcındaki soruyu tekrarlamak istiyorum;

Sizi kanserle savaşan görüntünüz mü motive eder, yoksa sağlına kavuşmuş görüntünüz mü?

Ulaşmak istediğiniz, korumak istediğiniz “sağlıklı siz” için şu andan itibaren neyi farklı yapmak istersiniz?

Can Karaburçak

MÜZE

2 KITA YAZAR MÜZE

Nobelli ünlü yazarımız Orhan Pamuk tarafından kurulan Masumiyet Müzesi ve şair, yazar, gazeteci Sunay Akın tarafından kurulan Oyuncak Müzesi'ni sizlere tanıtmak istiyoruz. Her iki müze de çok uzun çalışmanın ürünü...

Masumiyet Müzesi

Masumiyet Müzesi, Orhan Pamuk'un hem yazdığı bir roman, hem de yaptığı bir müzedir. Pamuk, 1990'lardan itibaren romanı ve müzeyi baştan beri birlikte düşündü. 1974 ile 2000'lerin başı arasında geçen aşk romanı, biri zengin, diğeri orta halli iki aile üzerinden geçmişe dönüşler ve hatıralarla birlikte 1950-2000 arası İstanbul hayatını anlatıyor. Müzede ise romanda anlatılan kahramanların kullandığı, giydiği, işittiği, gördüğü, biriktirdiği, hayal ettiği şeyler dikkatle düzenlenmiş kutu ve vitrinlerde sergileniyor. Müzeden zevk almak için romanı okumaya gerek yok. Tıpkı romandan zevk almak için müzeyi gezmeye gerek olmadığı gibi. Ama romanı okuyanlar, müzenin çeşit çeşit anlamını daha iyi kavrayacakları gibi, müzeyi gezenler de romanı okurken fark etmedikleri pek çok şeyi görecekler. Roman 2008 yılında yayımlandı, müze ise 2012 baharında açıldı.

MÜZE MANİFESTOSU

Müzeler İçin Mütevazı Bir Manifesto

Müzeleri seviyorum ve pek çokları gibi her geçen gün müzelerde daha mutlu hissediyorum kendimi. Müzeleri çok ciddiye aldığım için bazen öfkeli, kuvvetli düşünceler geliştiriyorum. Ama müzeler hakkında öfkeyle konuşmak da gelmiyor içimden. Çocukluğumda İstanbul'da çok az müze vardı. Çoğu da korunmuş tarihi anıtlardı ya da Batı dışı yerlerdeki çok az müze gibi devlet dairesi havalı yerler… Daha sonra Avrupa şehirlerinin arka sokaklarındaki küçük müzeler, bana müzelerin de tek tek bireylerin hikâyelerini anlatabileceğini hissettirdi (tıpkı romanlar gibi). Louvre, Metropolitan, Topkapı, British Museum, Prado gibi yerlerin insanoğlunun büyük zenginliği olduğunu hiç unutmuyorum. Ama bu büyük anıtsal hazinelerin geleceğin müzeleri için örnek olmasına karşıyım. Müzeler, özellikle hızla zenginleşen Batı dışı ülkelerde ortaya çıkmakta olan yeni ve modern insanın dünyasını, insanlığını araştırmalı ve ifade etmeli. Oysa devlet destekli büyük müzeler insanı değil, devleti temsil etmeyi hedefliyor. Bu, iyi ve masum bir hedef değil.

1. İmparator ya da kral saraylarının halka açılmasıyla şekillenen ve vazgeçilmez bir turistik ziyaretgâh ve milli bir simge halini alan Louvre, Hermitage gibi büyük milli müzeler, milletin hikâyesini (yani tarihi) bireyin hikâyesinden çok daha önemli kıldı. Oysa tek tek bireylerin hikâyesi, insanlığımızı bütün derinliği ile ortaya koymak için daha uygun.

2. Saraylardan milli müzelere geçiş ile destanlardan romanlara geçiş arasında bir paralellik olduğunu görüyoruz. Evet, eski kralların kahramanlık hikâyeleri olan destanlar, onların yaşadığı saraylar gibidir. Ama milli müzeler romanlar gibi değiller.

3. Bir topluluğun, cemaatin, takımın, milletin, devletin, halkın, bir kuruluşun, şirketin, bir cinsin tarihini anlatmaya çalışan müzelerden bıktık, yorulduk. Tek tek bireylerin, sıradan hikâyelerinin bütün büyük toplulukların tarihinden daha zengin, daha insani ve çok daha mutluluk verici olacağını hepimiz biliyoruz.

4. Sorun Çin, Hint, Meksika, İran ya da Türk tarih ve kültürlerinin ne kadar zengin olduğunu anlatabilmek değil. (Elbette bu da yapılmalı ama bu zor değil.) Zor olan, bu ülkelerde günümüzde yaşayan tek tek insanların hikâyesini aynı zenginlik, derinlik ve güç ile müzelerde anlatabilmek.

5. Bana göre müzeler, bir devleti, milleti, şirketi, belirli bir tarihi vs. iyi temsil edip edememeleriyle değil, tek tek bireylerin insanlığını ortaya çıkarıp çıkaramamalarıyla ölçülmeli.

6. Müzeler daha küçük, daha bireysel ve daha ucuz olmalı. Ancak böyle, tek tek insanların hikâyelerini ifade edebilirler. Büyük kapılı büyük müzelerde, insanlığımızı unutup devleti ve kalabalıkları hatırlamaya çağrılıyoruz. Bu yüzden Batı âlemi dışında milyonlarca insan müzelere gitmekten korkuyor.

7. Günümüz ve geleceğin müzelerinde sorun devleti temsil değil, insanı ortaya çıkarmaktır. Bu insanın yüzyıllardır acımasız baskılar altında olduğunu da unutmayalım.

8. Büyük anıtsal, sembolik müzelere giden para ve kaynaklar, tek tek insanların hikâyelerini anlatan küçük müzelere gitmeli. Bu kaynaklar, insanları kendi küçük evlerini ve hikâyelerini "müzeleştirmeye" teşvik edip onlara destek olmalı.

9. Eşyalar çevrelerinden, sokaklarından kopartılmadan kendi doğal evlerine hüner ve dikkatle yerleştirilirse, zaten kendi hikâyelerini anlatırlar.

10. Şehirlere, mahallelere hükmeden anıtsal binalar insanlığımızı ortaya çıkarmıyor, tam tersi onu eziyor. Daha insani olan; mahalleyi, sokakları, çevredeki evleri, dükkânları, her şeyi serginin bir parçası haline getirecek mütevazı müzeler hayal edebilmek!

11. Müzelerin geleceği evlerimizin içindedir.

Resim aslında çok basit:

Eskiden	***Olması Gereken***
Destanlar	*Romanlar*
Temsil	*İfade*
Anıtsal Binalar	*Evler*
Tarihler	*Hikayeler*
Millet	*İnsanlar*
Gruplar/Takımlar	*Tek Tek Bireyler*
Büyük ve Pahalı	*Küçük ve Ucuz*

Sıkça Sorulan Sorular

Pamuk önce romanı yazıp, sonra müzeyi mi yaptı?
Pamuk da baştan, 1990'lardan beri romanı ve müzeyi birlikte düşündü. Romanı, müzeyi düşünerek ve sergilenecek eşyaları toplayarak yazdı. Bu karmaşık süreç hem Masumiyet Müzesi adlı romanda hem de müze kataloğu - Şeylerin Masumiyeti'nde anlatılmaktadır.

Masumiyet Müzesi'nde yeni olan nedir?
Müze, romanda sözü edilen eşyaları ve imgeleri sergileyerek, hikâyeye uygun bir atmosfer yaratır. Aynı zamanda hem kurgusal bir müze hem de küçük bir "yirminci yüzyılın ikinci yarısında İstanbul hayatı" müzesidir.

Müzede sergilenen eşyalar hangi mantıkla toplandı?
Pamuk sevdiği, hoşuna giden eski eşyaları tanıdıkların evlerinden ve eskicilerden toplayarak işe başladı. Sonra yavaş yavaş Kemal ile Füsun'un hikâyesini oluşturdu. Romana uygun bir eşyayı bir eskici dükkânında görüp alıyor, sonra bu eşyayı yazdığı romanda tasvir ediyordu. Bazen karşılaştığı bir eşya romana yeni bir hikâye sunuyor, bazen da hikâyeye uygun eşya arıyordu. Müzedeki en büyük ve hakiki eşya, bir zamanlar içinde Keskin ailesinin yaşadığı ve sonra müzeye çevrilen binadır.

Romancı Pamuk niye böyle bir müze yaptı?
Tıpkı bir romanını ilk yayımladığı günlerde sorulan, "Bu romanı niye yazdınız?" sorusu gibi Pamuk'un bu soruya verilecek tek cümlelik bir cevabı yok. "Müzeleri sevdiğim için," Pamuk'un sık sık verdiği cevaplardan biri. Pamuk İstanbul adlı otobiyografik kitabında anlattığı gibi 23 yaşına kadar ressam ve mimar olmayı düşlemiş, sonra birden ikisini de bırakıp romancı olmuş ve içindeki ölü ressamın düşlerini hep görmüştü. Pamuk, bu soruyu müzenin kataloğu Şeylerin Masumiyeti'nin giriş yazılarında tartışıyor.

Ziyaret Gün ve Saatleri:
Salı, Çarşamba, Cuma, Cumartesi, Pazar: 10.00-18.00
Perşembe: 10:00-21:00
Masumiyet Müzesi sadece Pazartesi günleri ve ayrıca her yıl 1 Ocak'ta, Ramazan ve Kurban Bayramlarının ilk günlerinde kapalı olacaktır.

Müze biletinizi *info@masumiyetmuzesi.org* adresinden rezervasyon yaptırarak ve müze girişinin solunda kalan bilet gişesinden Salı – Pazar günleri 10:00 - 17:30 saatleri arasında satın alabilirsiniz.

Oyuncak Müzesi

İstanbul Oyuncak Müzesi, 23 Nisan 2005 yılında şair/yazar Sunay Akın tarafından kurulmuştur. 1700'lü yıllardan günümüze oyuncak tarihinin en gözde örneklerinin sergilendiği müze, Göztepe semtindeki tarihi bir köşkte yer almaktadır.

Sunay Akın'ın 1990 yılından başlayarak pek çok ülkedeki koleksiyonerlerden, antikacılardan ve açık arttırmalardan, kitaplarının ve gösterilerinin telifleriyle satın aldığı oyuncak tarihinin en değerli eserleriyle kurulan İstanbul Oyuncak Müzesi; uygarlık tarihini daha eğlenceli, daha akılda kalıcı bir öğrenme yöntemi ile ziyaretçilere sunmaktadır. Örneğin, uzay oyuncaklarının sergilendiği bölümde Ay'a ulaşma çabası, tren oyuncakları bölümünde ise sanayi devrimi, oyuncakların diliyle anlatılmaktadır. Müzenin dekoru da bu düşünceyle sahne tasarım sanatçısı Ayhan Doğan tarafından tasarlanmıştır. Müze, bir şair tarafından açılmış olması ve bir sahne tasarım sanatçısı tarafından tasarlanmış olması özelliği ile de dünyada bir ilktir.

İstanbul Oyuncak Müzesi'nin en önemli özelliklerinden birisi de aileyi bütün üyeleri ile kucaklamasıdır. Müze, bu özelliğiyle de üç kuşağın

bir arada zaman geçirebileceği ve ortak mutluluğu paylaşabileceği bir mekândır. Nine/dede, anne/baba çocuklarla birlikte bir zaman makinasında çocukluklarına doğru yola çıkarken, birbirlerine kendi dönemlerini anlatmanın keyfini çıkartırlar. Oyuncak müzesinin koridorları "Bundan bende vardı!" cümlesi ile başlayan ve çocukluk hatıralarının anlatıldığı sesler ile yankılanmaktadır.

İstanbul Oyuncak Müzesi ile birlikte Avrupa ülkelerinde büyük öneme sahip olan oyuncak müzeleri konusunda ülkemizdeki boşluk tamamlanmış ve İstanbul Oyuncak Müzesi, dünyadaki örnekleri arasındaki önemli yerini almıştır. 2012 yılının Kasım ayında İstanbul Oyuncak Müzesi tarafından gerçekleştirilen ve dünyada bir ilk olan TOYCO-2012 İstanbul (Avrupa Oyuncak ve Çocuk Müzeleri Birliği) buluşması, ilk kez Türkiye'de gerçekleştirilmiştir. Bu sayede İstanbul Oyuncak Müzesi, dünyada çocuk ve oyuncak müzeleri birliği kurulması konusunda öncü olmuş, İstanbul'a "oyuncak müzelerinin başkenti" unvanını kazandırmıştır.

İstanbul Oyuncak Müzesi, ülkemizde diğer oyuncak müzelerinin de açılması için örnek teşkil etmiştir. 2011 yılında, Antalya Büyükşehir Belediyesi'ne ait olan Antalya Oyuncak Müzesi ve 2013 yılında Gaziantep Büyükşehir Belediyesi'ne ait olan Gaziantep Oyun ve Oyuncak Müzesi, İstanbul Oyuncak Müzesi kurucusu Sunay Akın'ın danışmanlığı ve küratörlüğünde kapılarını ziyarete açmıştır. Sunay Akın, ayrıca Barış Manço Müzesi ve Antalya Soba Müzesi'nin kuruluşlarında da danışmanlık yapmış, katkılarda bulunmuştur.

2014 Bilim Ödülü Sahibi Prof. Dr. Semra Paydaş

Türkiye Kanserle Savaş Vakfı'nın 2014 Yılında İlk Kez Verdiği Bilim Ödülünü Alan, Değerli Bilim İnsanı Prof. Dr. Semra Paydaş'ı Tanıyalım

Öncelikle Merhaba

Adana Kız Lisesi'ni dönem birincisi olarak bitirmiş ve üniversite sınavına girmiştim. Lisede iken fizik ve matematik ağırlıklı düşünür ve çalışırken, o dönemdeki kargaşalı ortam nedeniyle ailem tarafından Adana dışında üniversite şansı verilmedi ve kendimi Çukurova Üniversitesi Tıp Fakültesi'nde buldum. Ancak fakülteyi benimsedim ve sevdim. İlk yıl genetik dersimize giren Prof. Dr. Faruk Özer hoca beni çok etkiledi, duruşu ve davranışları ile gerçek bir bilim insanıydı. İlk yıl keyifliydi, önemli bir yanlış yapmadığımı ve hekim olabileceğimi düşünmeye başladım. Yıllar çabuk geçti. Dönem 3'te, hematoloji komitesini alırken hematolojiyi çok sevmiştim. Komitenin ilk haftalarında yolum da belli oldu: hematolog, hatta çocuk hematoloğu olacaktım! Ancak Faruk Hoca'nın derslerinden sonra fikrim değişti ve dâhiliye, ondan sonra hematoloji istemeye başladım. Ardından klinik stajlar da birbiri ardı sıra bitti ve 22 Temmuz 1981'de, dönem birincisi olarak mezun oldum. Yolum belliydi, dâhiliyeye girmek istiyordum ve bir yazılı, 4 sözlü sınav ile dâhiliyeye girdim. Artık, benden 1 yıl önce dâhiliyeye giren ablamla tam meslektaş olmuştuk. Asistanlar arası iletişim çok iyiydi ve mutluyduk. Yorucu ama çok verimli asistanlık yılarımız oldu, Faruk Hoca'nın tadına doyulmaz vizitleri ve hasta tartışmaları her şeye değerdi. Cumartesi, pazar, hafta sonu, bayram demez, Hoca'nın vizitlerine katılırdık. Ama ne yazık ki Faruk Hoca, 14 Mart 1984'te hayata veda etti ve bizleri derin bir keder sardı. Bu yaşamımda karşılaştığım ilk en büyük acıydı. Neyse ki diğer hocalarımız, Prof. Dr. Ali Gürçay, Prof. Dr. Salih Çolakoğlu, Doç. Dr. Tevfik Akoğlu, Doç. Dr. Emel Akoğlu, Doç. Dr. Mustafa Koçak, Doç. Dr. Rikkat Koçak, Doç. Dr. Esmeray Acartürk ve diğer abla ve abilerimiz de çok değerli insanlardı. İç hastalıkları eğitimimi Şubat 1986'da tamamladım. O sırada Türkiye'ye ABD'den yeni dönmüş olan sevgili Süleyman Abi'nin "onkolojiye gelmek ister misin, sana odanı da hazırladık" sözleri beni gerçekten gururlandırdı. Çünkü Süleyman Abi (Doç. Dr. Süleyman Sarpel), gerek insan, gerekse bilimsel olarak çok saygı duyduğum ve asistanlığımın ilk yılında kısa süre çalışma şansım olmuş bir hocamdı. Teklifi heyecanla kabule ettim, ancak bu defa zorunlu hizmet yükümlülüğü vardı ve fakülteden ayrılmak zorunda kalacaktım, üzgündüm. Zorunlu hizmet kurası da çektim. Ancak o sırada çıkan bir yasa fakültede kalmamı sağladı: fakülteden ilk 4 sırada mezun olanlar akademik kadroya atanmaları halinde çalıştıkları 3 yıl, 2 yıl zorunlu hizmete sayılacaktı. Dünyalar benim olmuştu. İstediğim gibi fakültede kalacak ve akademik hayata atılacaktım. Üstelik Tevfik Akoğlu ve Süleyman Sarpel gibi iki önemli bilim insanı ile onkoloji ve hematolojide birlikte çalışacaktım. İlk aylar çok hoştu, hep birlikte vizit yapıyor, tartışmalarda bulunuyorduk. Ancak bu güzel günler çok sürmedi. Haziran 1986'da, Süleyman Abi, Türkiye'deki malum akademik problemler nedeniyle ABD'ye döndü. 1987'de de Akoğlu ailesi fakülteden ayrılınca, bir başıma kalakaldığımı fark ettim. Artık her şeyi kendim çözmem gerekiyordu. O dönem gerçekten zorluydu; fiziksel ve zihinsel olarak çok çalışmam gerekiyordu. İşte o sırada 2 önemli yardımcım vardı; birincisi, Süleyman Abi ile hastaları tartıştığı-

mız mektuplar ve Index Medicus'lar. O sırada elbette diğer hocalarım ve kendisi de dâhiliyeci olan kız kardeşim destek verdiler ama hematoloji-onkoloji çok farklıydı. 1987'de ilk dersimi anlattığımda, gerçekten çok heyecanlıydım ama bir o kadar da huzurluydum. İşimi seviyordum ve benim de öğrencilere anlattıklarım vardı, vizitlerimi Faruk Hoca gibi yapmaya çalışıyordum. Koşuşturma içinde bir taraftan da çalışmalar ve yayınlar yapmaya başladık. Bu yayınlarda yine Tevfik ve Süleyman abilerin yardımlarını unutmam mümkün değil. Hızlı tempo içinde, 1988'de doçentlik sınavına girdim, bu aşamayı başarmıştım. Bu arada en önemli endişem, eksik ya da yanlış yapma korkusuydu. Düzenli olarak katıldığım ulusal kongrelerde bir şeyler yapabiliyor olduğumu hissettim ama yine yalnızdım ve her şeye yetişmem gerekiyordu. Bir taraftan da Tıbbi Onkoloji tezimi hazırlamam gerekiyordu. Destek Ali Gürçay Hoca'dan geldi, ABD'ye gitmemi istedi. Yardımıma yine Süleyman Abi yetişti. Chicago Medical School'da Flow Cytometric DNA analizi ile ilgili çalışmalar yaptım ve 1990'da tezimi hazırlayarak, Tıbbi Onkoloji Uzmanı oldum. Sınavımda Prof. Dr. Dinçer Fırat'ın baba tavrını unutamam.

Bu arada sorumluluklarım artıyordu. Bir taraftan İç Hastalıkları AD eğitim sorumluluğu yaparken, bir taraftan koordinatörler kurulu üyesi olarak görev yapıyordum. 1992 yılında, bir grup heyecanlı öğrenci ile Öğrenci Onkoloji Kongresini başlattık ve 12 kez tekrarladık, keyifli ve heyecanlıydı. Daha sonra mezuniyet sonrası eğitim koordinatörler kurulu vb. gibi her basamakta eğitim faaliyetinde görev aldım ve bunları isteyerek yaptım.

1993'te Güneş Yüreğir Hoca ile lösemilerde bir çalışma yaptık ve Ulusal Kanser Kongresi'ne gönderdik. Fakülteden izin almam gerektiğinden tebliğimin kabul edilip edilmediğini öğrenmek için bir akşam Doç. Dr. Metin Aran'ı aradım. Duyduklarım beni şaşırttı ve çok sevindirdi: tebliğim, Prof. Dr. Bedii Gorbon ödülüne layık bulunmuştu. Bir şeyler yapabiliyordum, güvenim artmaya başladı. Bir yıl sonra bir akşamüstü vizit sonrası, polikliniğe döndüğümde, radyo haberlerinde adımı duydum; 1994 TÜBİTAK Teşvik Ödülü alanların arasında adım sayılmıştı. Birlikte çalıştığımız arkadaşlarım ve kız kardeşimle epeyce sevinmiştik. Bu ödülü aldığım gün, Prof. Dr. Erdal İnönü ile karşılaşmak beni inanılmaz sevindirdi ama birlikte bir fotoğraf çektirmemiş olmaktan hep üzüntü duydum.

Yıllar içinde, hasta izledikçe deneyiminiz artıyor ve kendiniz de başkalarına bir şeyler vermek için çabalıyorsunuz. Gerek öğrencilerime, gerekse çalışma arkadaşlarıma her zaman yardım ve destek olmaya çalıştım. İçlerinde olağanüstü nitelikli insanlar vardı ve var ama ne yazık ki her yerde olduğu gibi hüsran da yok değil.

Benim en büyük şanslarımdan biri de Çukurova bölgesi gibi her çeşit hastalık için çok zengin bir yörede hekimlik yapmamdır. Tevfik Abi'nin deyimiyle burası doğal bir laboratuvar gibi; siz de istekli iseniz bilimsel çalışma yapmamak için neden yok, ancak bulunduğunuz ortamı ve Türkiye gerçeklerini de göz ardı etmemek lazım. Keşke daha iyi ortamda daha nitelikli işler yapabilsek. Uzun yıllar günde 2 kez vizit ile uzun hasta tartışmaları yaptım ve hocalarıma olan borcumu ödediğimi hissediyor ve gerek asistan, gerekse öğrencilere daha fazla katkıda bulunduğumu düşünüyordum. Hastalarım sayesinde 130 civarında uluslararası yayın yaptım ve bu yayınlar 1330 civarında atıf aldı. Mensubu olduğum üniversiteye bunları kazandırdığım için mutluyum. Ancak son yıllara geldiğimizde, ne yazık ki değişen koşullar nedeniyle kısa süreli ve çok da verimli olmayan vizitler yapmak durumundayım. Bu durum beni gerçekten çok üzüyor ve endişelendiriyor. Farklı zamanlarda yurtiçi ve yurtdışı toplantı ve kongrelerde, mensubu olduğum üniversiteyi ve ülkemi en iyi şekilde temsil etmeye çalıştım. 2011 yılında Brüksel'de, "Avrupa Birliği 6. Çerçeve Programı Proje Değerlendirme Kurulu'nda hakemlik görevi: nadir görülen kanserlerle ilgili 6 adet büyük ölçekli projenin 2. basamak değerlendirmesinde hakemlik görevi", benim için çok önemliydi ve bana çok şey kattığı kanısındayım. Geçen yıl Eczacıbaşı Bilim Ödülü'ne layık görüldüğümde; ödül töreninin, en büyük ödül sahibinin bulunduğu üniversitede yapılması, yani mensubu olduğum fakültede yapılması da yaşamımın ayrıcalıklı zamanları arasında yer almaktadır.

1981 yılındaki mezuniyetimden itibaren ailemden sonra en önemli önceliklerim, hastalarım ve öğrencilerim oldu. Bu nedenle her zaman gücümün yettiğince çalıştım ve çalışabildiğim kadar da çalışacağım. Ailemden de biraz söz etmem gerekirse çok disiplinli, okumaya çok meraklı, günde 4 gazete, haftada 2 dergi ve çok sayıda kitabın evde okunmasını sağlayan ortamı yaratan babama; son derece zeki ve bir o kadar da özverili, her problemi olağanüstü sezgi gücü ile çözen anneme; ilkokul yıllarından itibaren bizlere iyi birer abi ve önder olan ve akademik yaşamımızda her zaman destek ve güvencimiz olan abilerime; olgunlaşma eğitimi ile sosyal destek en fazla olmak üzere, bize her zaman destek ve yardım eden sevgili büyük ablama; meslektaşım olarak ve insan olarak her zaman desteğini ve aklını aldığım ablama ve hoş sohbeti, zeki esprileri, hayat

dolu kişiliği ve adını bir çileğe patent adı olarak verecek kadar çilek fanatiği, çilek profesörü sevgili kardeşime sonsuz minnet ve teşekkürlerimi sunarım. Yaşamım boyunca bana destek olan ve beni yetiştiren hocalarıma ve sevgili arkadaşlarıma, saygı duyduğum meslektaşlarıma minnet borçluyum.
Yaşamımda en iyi zamanlar, hastaların tedaviye iyi yanıt veriyor olmasını saptamak, öğrencilerle doyurucu vizitler ve tartışmalar yapmak, yıllar sonrasında karşılaştığımız bir mezunumuzun iyi hekim olduğunu görmek, iyi bir dergide yayınımın çıkması ya da atıf almasıdır. En kötü zamanlar ise ne yazık ki emek verilen, yardım yapılan ve pozitif gelişimi için çaba gösterilen kişilerin değer bilmezliği hatta acımasız saldırılarıdır.

Saygılarımla
Semra Paydaş

Ve Söz, Prof. Dr. Semra Paydaş'ın Öğrencilerinde

Hocamı ilk gördüğümde, işte benim rehberim budur demiştim. Hiç yanılmamışım. Her gün, her zaman o da rehberinden, yani saygıdeğer merhum Prof. Dr. Faruk Özer'den bahsederken gözlerindeki ışık görülmeye değerdir. İşte o ışık, bana vefa ve sonsuz minneti öğretti.
Hocamı tanıdıkça ondan çok şey öğrendim. En çok da insanın varlığına ve yaşamına sonsuz saygıyı öğrendim. Hocamı düşündüğümde gözlerimdeki ışıltıyı, çocuklarım Umut ve Barış gördüler.
Sonsuz minnet ve saygı ile …,
Umut Dişel
(Tıbbi Onkoloji uzmanı)

Prof. Dr. Semra Paydaş, tıp fakültesi 3. sınıftaki ilk dersinden itibaren bilgisini, becerisini ve hekimliğini örnek aldığım hocalarımdan biridir. Fakülteden mezuniyetimin sonrasındaki 13 yılda, önce araştırma yapmamda, ardından patoloji ihtisasına devam etmemde, stajyer doktorken üye olduğum onkoloji öğrenci araştırma kolunun yeri büyüktür. Bu kolda Semra Hoca'nın danışmanlığında bilimsel merakım uyanmış ve tıptaki neden-sonuç ilişkilerini kavrama isteğim gelişmeye başlamıştı. Branşım ne olursa olsun hastalıklardaki neden-sonuç ilişkisini inceleyebilmek için önce iyi bir klinisyen olmam gerektiğini anlamıştım. Belli bir hastalığı daha da derinlemesine incelemenin zaman alan, sabır isteyen ve farklı düşünme cesareti gerektiren bir uğraş olduğunu görmüştüm. Bunun yanı sıra yapılan bir çalışmanın sunumunun da başka öğrenilmesi gereken yetenekler gerektirdiğini de o yıllarda, her sene yapılan onkoloji öğrenci kongresinde bizzat yaşama şansım olmuştu. Onkoloji öğrenci araştırma kolu, gelecekte sürdürmek istediğim meslek hayatının ilk adımlarını atmam için bana kapılarını sonuna dek açmıştı.
Semra Hocam, senelerdir verdiğiniz emekleriniz ve danışmanlığınız için teşekkür eder, başarılarınızın devamını dilerim.
Gürşah Kats-Uğurlu
Groningen Üniversitesi/ Hollanda,
Klinik Patoloji Uzmanı.

Çukurova Üniversitesi Tıp Fakültesi'nde öğrenci olup da Semra Hoca'yı tanımamış; Semra Hoca'yı tanıyıp da ona hayran olmamış, ona hayran olup da ona benzemeye niyet etmemiş tek bir insan tanımadım.Dikkat edilecek olursa bu cümlede 3 temel iddia var. Semra Hoca'yı, tanımak, hayran olmak ve ona benzemeyi istemek.
Hemen herkesin kendince doğruları ve yaşam tercihleri vardır; hele ki bu kişi geçliğin ateşleri içinde "Her şeyi en iyi ben bilirim" kibirini en yoğun şekilde yaşaması muhtemel genç bir hekim adayı ise… İşte Semra Hoca'yı benzersiz kılan özelliği budur; ona temas eden her öğrenci, ona benzemek ister. Peki bu nasıl olmaktadır? Semra Hoca'nın eteğinde yetişmiş herkes bilir ki, ondan bir ışık yayılır. Bu ışık çok parlaktır ama gözünüzü almaz. Ancak siz yine de hep ona bakmak istersiniz. Çünkü bu ışığın derdi, görünmek değil göstermektir. Durmadan sorular ve cevapların üzerinde dolaşan bir sahne spotu gibidir bu ışık ve gösterdiği her şeyden etrafa heves ve merak salgılanır. Bu heves ve merakın nesnesi her neyse, bir bakarsınız ki onun müptelası olmuşsunuz. Bu ışığı 2500 yıl önce "hayatımı ve sanatımı kutsal ve saf olarak saklayacağım" diyen Hipokrat yakmış olmalı ki, bugün Semra Hoca gibi hayatını ve sanatını kutsal ve saf olarak saklayabilen bir insandan yayılıyor. Bu dünyada Semra Paydaşlar hep olacak, çünkü Semra Paydaş var!
Özgür Akın Oto
Nefroloji Uzmanı

Semra Hocam, bana daha yolun başındayken mesleğimi sevdiren ve her yönüyle hayran olduğum eşsiz insan. Semra Hoca ile tanıştığım ilk günden beri çalışma azmi ve insan sevgisi beni çok etkiledi. Bir de zekice esprileri… Sevgisini ve bilgisini ne kadar yoğun olursa olsun bana her zaman aktarır, ben de bu yüzden onun gibi biri olmak çok zor biliyorum, en azından ona layık bir öğrenci olmaya çalışıyorum. Hep hayatımda olmanız dileğiyle...
Gaye Kocatepe
6'ncı sınıf öğrencisi

Temiz, Güvenilir, Adil Gıda İçin Slow Food Devrimi Veya Yemeğin Etiği

“Slow food” ya da yavaş yemek hareketi, “fast food”a karşı alternatif olarak geleneksel ve yerel yemek ve yeme biçimlerini, yerel eko sistemlerin özelliklerini korumayı teşvik eden Yavaş Gıda’nın bir parçasıdır.
Bir organizasyon anlamında ilk olarak İtalya’da Arcigola organizasyonunun öncülüğünde, Roma’da açılan “McDonald’s”a karşı 1986’da başlatılmıştır. 2004’de ise Yavaş Yemek University of Gastronomic Sciences’i başlatmışlardır. Carlo Petrini ve Massimo Montananari’nin amacı, iyi yiyecek ve iyi beslenmeye dikkat çekmektir.

Slow Food
Yaveş Gari
BODRUM

Slow Food yani Yavaş Yemek hareketinin misyonuna yönelik bazı amaçları şöyledir;

- Yerel bio çeşitliliği korumak amacıyla tohum bankası oluşturmak ve sürdürmek.
- Yerel ve geleneksel besin maddelerini korumak ve teşvik etmek
- Doğal ve sağlıklı, geleneksel gıdaların tat eğitimini teşvik etmek
- Tüketicileri fast food ürünlerinin riskine karşı eğitmek
- Organik çiftçiliği teşvik edici kamuoyu oluşturmak
- Ürünlerde böcek ilaçlarının kullanımına karşı kamuoyu oluşturmak
- Öğrenciler ve mahkumlara bahçıvanlık becerisini kazandırmak.

Slow Food Hareketi Ve Slow Food Bodrum

"Slow Food", "fast food", hızlı yaşam ve yerel yemek geleneklerinin kaybolmasına karşı bir tepki ve bilinçlendirme hareketi olarak 1989 yılında, kar amacı gütmeyen bir hareket olarak Carlo Petrini tarafından İtalya'da başlatılmış. Bugün ise tüm dünyada yaklaşık 80 bin üyesi bulunuyor. Yemeğimiz nereden geliyor? Ürünler hangi tohumlarla yetişiyor? Yemeğimizin tadını oluşturan etmenler nedir? Yemek seçimlerimiz kültürümüzü nasıl etkiler? Bu gibi sorular, slow food hareketinde büyük

önem taşıyor.
Slow Food, bilinen yemek kısmı dışında aslında bir insan hakları hareketi. Petrini, sadece doymak değil, lezzet almanın da bir insan hakkı olduğunu belirtiyor. Son yayınlanan "İyi, Temiz ve Adil" adlı kitabında, yiyeceklerin bu üç karaktere birden sahip olmasının kültürel ve etik unsurları tartışılıyor. Carlo Petrini ve ekibi, dünyamız için endişe duyan ancak umudunu yitirmeyenlerle tanışıyor, fikirlerini aktarıyor ve yolculuğunu paylaşıyor. Ve ülkemizde de bu bilinçlenme hareketi giderek önem kazanıyor.
"Slow food Bodrum"un kurucularından Deniz Kurtsan neler söylüyor?

Deniz Hanım, Slow Food hareketi adına çalışmalarınızı, Slowfood Bodrum Facebook sayfanızdan ilgiyle izliyoruz. Neler yapıyorsunuz? Bu oluşumu başlatmanızda neler etken oldu?
Bodrum yarımadasına aşık bir birey olarak, gönüllü bir yapılanma ile çevreme nasıl yararlı olurum sorusu, senelerdir kafamı kurcalıyordu. Slow Food'un "iyi-temiz ve adil gıda"yı savunan, azla yetinmeyi, yerel olmanın değerini vurgulayan felsefesi ise bana yakın geliyordu.

Deniz Kurtsan

Önce grubu, yerel tohumdan doğal olarak ürettiğim bostanımın da olduğu Gümüşlük'te kurmayı düşündüm. Sonra Bodrum Slow Food'u ilk kuran Frank Marsiano adlı doğaseverin, bir kaç yıldır aktif olmadığını öğrenince misyonu devralmak istedim. Fikir Sahibi Damaklar-İstanbul Konviviyumu Başkanı Defne Koryürek ve Yağmur Böreği-İstanbul Konviviyumu Başkanı Ayfer Yavi ile çeşitli kereler görüşerek, Yaveş Gari Bodrum'u kurduk. İtalya'dan onay beklesek de heyecanla çalışmaya başladık. Sayın Frank Bey de bize destek oldu. Aramızda Bodrum'da lokantası olan ve yerel mutfağa gönül vermiş şefler, müze müdürü, aktivistler, tarım yapan bireyler ve mimarlar da var.

Ve son çalışmalardan notlar

9 Aralık Salı, 10 Aralık Çarşamba, 11 Aralık Perşembe ve 12 Aralık Cuma günü, Onkolog Dr. Yazar Yavuz Dizdar, toplam 3000 genç ile "Sağlıklı Beslenme ya da Fast Food" hakkında Konacık, Turgutreis, Merkez, Ortakent ve Mumcular'da 8, Milas'ta da 1 ortaöğretim kurumu ve meslek okullarında düzenlenen 13 ayrı konferansta söyleşti.

10 Aralık Salı sabahı Bodrum Tohum Derneği tarafından, Pazar yerinde düzenlenen Organik pazarda; 12 Aralık Cuma günü de Bodrum pazarında Kısmet Lokantası'dan 6 kazan sıcak tarhana çorbası ve Bodrum peksimeti dağıttık. Gönüllülerimiz de çorba paylaşımına yardım ettiler.

Slow food çalışması bir devrim niteliğinde. Adil, temiz, iyi ve sağlıklı gıdayı inanılmaz bir özveriyle gönüllü olarak tanıtıyor, anlatıyorlar. Herşey sağlıklı bir dünya ve sağlıklı nesiller için.

Teşekkürler Deniz Kurtsan ve Yaveş Gari Bodrum.

Genç, Yaratıcı Bir Aşçı REFİKA BİRGÜL

Refika Birgül'ü hepimiz tanıyoruz. TV programındaki samimi tavırları ve yapmacıksız konuşmasıyla sanıyoruz hepimiz için aileden birisiymiş gibi bir his uyandırdı.
İyi bir eğitim almış ,yaratıcı, pozitif enerji saçan tatlı mı tatlı Refika Birgül ile keyifli bir sohbete koyulduk. Röportajımız hediyeli üstelik.Enfes mücver tarifini dostlarınızla paylaşabilirsiniz.

Merhaba sizi televizyonda, gazetede zevkle izliyoruz ve sayenizde misafirlerimize hava atıyoruz. Doğrusu tariflerinizi çok yaratıcı ve pratik buluyorum. Hem de sağlıklı menüler yaratıyorsunuz. Yemeği meslek edinme sürecinizden kısaca bahseder misiniz?
Benim yemeği meslek edinme sürecim aslında şöyle başladı, Gandi'nin çok sevdiğim bir sözü var "Hayatta olmak istediğin değişiklik, kendin ol" diye ve ben neden kadayıf başka türlü kullanılmıyor, neden güllaç sadece ramazanda yeniyor ve tek bir şekilde yeniyor diye düşünken kendi tariflerimi bir kitapta toplayayım ve bu kitap bir alternatif olarak yazılı tarihte bulunsun istedim. Ancak kitap benim bir yolculuğum haline dönüştü ve kendimle ilgili de bir çok şey farkettim. Benim için kitabım bu hayatta sadece kendim için yaptığım ilk şeydi. Daha sonrasında da kitap çıkar çıkmaz Hürriyet yazarlık teklif etti, kısa bir sure sonra televizyon programı yapar mısınız teklifi geldi daha sonra Arçelik'le güzel bir dostluk başladı ve yoldaşlığa dönüştü. Dolayısıyla hayal ettiğim ve sevdiğim şey mesleğim oldu. Aslında meslek demeye de bir taraftan çekiniyorum çünkü ben hala hayallerimde yaşamaya devam ediyorum diyebiliriz.

Tarifler nasıl şekilleniyor? Bir tarafta gelenekler kaya gibi önünüzde , bir tarafta gençliğiniz ve yaratıcılığınız karşı karşıya duruyor. Bir yemeği görücüye çıkarmadan önce çok mu denemeler yaparsınız ya da bir gurme gurubunuz var mı güvendiğiniz?

Bazen çok denemeler yaparım, bazende tak diye bir tarif gerçek olabilir. Hayal edersiniz ve hop diye çok güzel bir tarif ortaya çıkabilir. Bazen de çok güzel olabileceğini hayal edersiniz ve hiç olmaz. Bunlar yemeğin yapım şekline göre uzun ve kısa süreler olarak değişir. Bir gurme gurubuna bunu tattırmak ve başkasının ağız tadında tecrübe ettirmek yerine demin bahsettiğim gibi insanın kendi yolculuğu olması ve kendini mutlu etmesi daha önemli oluyor. Sevdiğim insanlara yemek yaparken de onların ağızlarında nasıl bir tecrübe ediniceklerini kendi hayal dünyamda kuruyorum. Bunun haricinde bir otorite figürünün buna karar vermesi bana göre yemeğin ruhuna ters gibi geldiği için ondan kaçınıyorum.

Sizi bir yemekte en çok ne heyecanlandırır? Tatlar, kokular,-tabağın dekorasyonu, yaratıcılık, deneysellik?

Bu dönem dönem değişebiliyor, çok açken veya midem yanarken bir kuru ekmek iskender tadında olabiliyor ama içinde bir parça özen, bir parça sevgi ve bir parça ters köşe olması da hoşuma gitmiyor değil tabi.

Sizce de yemek yapmak sanat mıdır?

Sanat işi gibi çıkan yemekler de var, sadece ailedeki mutluluğu, huzuru sağlayacak türden basit olanlar da veya bazen sadece evdekileri değerlendirmek üzere de olabiliyor. Yemek benim için hayatın güzel bir heyecanı ve parçası diyebiliriz.

“Benim en sevdiğim mutfak memleketimin mutfağı. Türkiye’nin farklı yörelerini gezdiğimizde bambaşka tatlar bulunabiliyor.”

Dünyayı ve ülkemizi geziyor ve yeni mutfakları tadıyorsunuz. Sizin en sevdiğiniz ülke mutfağı hangisidir?

Hayatta hiçbir şeyi çok şükür kıskanmamışımdır ama Antep, Adana, Antakya buralarda doğmuş olmayı isterdim çünkü buranın tatlarını çocukluktan yaşamakla sonradan öğrenmek arasında sonradan görme olunuyor gibi tatlı bir taraf var. Diğer ülkelerde nereye gidip yemek yemeği seviyorum derseniz İngilteye’ye gidip yemek yemeği seviyorum çünkü orada sabah İtalyan bir kahvaltı yapıp, öğlen Çin, akşamüstü Fransız, gece fusion, ertesi gün Hint bir sonraki günde Thai yiyebiliyorsunuz. Böyle bir hoş tarafı var İngiltere’nin.

Sağlıklı yaşamak için nasıl beslenmeliyiz? Yemekleri nasıl saklamalıyız? Birkaç tavsiye alabilir miyiz?

Mevsimin bize sunduğu malzemeleri tüketmek çok önemli, onlar bizi hem bir sonraki mevsime hazırlıyor hem de dirayetimizi arttırıyor. Bence en önemlisi mevsiminde yemek ve hiçbir şeyden çok fazla yememek, abartmamak, dengeyi sağlamak.

Bize güzel bir yemek daveti için hem pratik hem gösterişli bir kış tarifi verir misiniz?
Herşeyi mevsiminde yemenin öneminden bahsetmişken size sonbaharın en önemli malzemelerinden biri olan balkabağıyla yapılmış bir ***mücver tarifi*** vereyim.

250 gram balkabağı
Yarım soğan
3 dal taze soğan
4 çorba kaşığı un
2 adet yumurta
2 diş sarmısak
9 adet karanfil
1/6 muskat rendesi
1 adet kuru kırmızı biber ya da 1 çay kaşığı pulbiber
30 gram kabak çekirdeği içi
1 çay kaşığı çekilmiş dört renk karabiber
Tuz
Kızartmak için;
Ayçiçek yağı

Sosu ve Süslemesi için;
6 yaprak kıvırcık ya da marul
10 çorba kaşığı yoğurt
1/6 muskat rendesi
1.5 çorba kaşığı zeytinyağı
20 yaprak taze nane
Tuz

Başrolde balkabağı bulunan bu tarife dair birkaç incelik var.
Balkabağını rendelerken hızlı bir el hareketi yerine daha büyük ve uzun şeritler çıkması için kabağı rendenin en başından sonuna kadar rendeden ayırmadan rendeleyin. Böylece kabağı çok ezmemiş ve suyunu çıkarmamış olacaksınız.
Balkabağı dışındaki tüm malzemeleri ince ince doğrayarak ekleyin. Karanfili koymadan önce ezin. Böylece toz haldeki karanfil, karışımın her tarafına homojen yayılacak.
Servisi için de yanına çok yakıştığını düşündüğüm baharatlı yoğurt ve yeşillik kullanabilirsiniz. Bunun için 10 çorba kaşığı yoğurda, 1/6 muskatın rendesi, biraz tuz ve 1.5 çorba kaşığı zeytinyağı ekleyerek iyice karıştırın. Ferahlatıcı bir tat için de 20 yaprak taze naneyi kesme tahtasında üst üste koyup bir puro gibi sararak ince ince doğrayın ve yoğurtla karıştırın.
Mücveri tabağa alınca üzerine kıyılmış marul ya da kıvırcık yaprakları koyarak yine hazırladığınız yoğurt sosundan gezdirerek servis edebilirsiniz.

Gezgin Bir Sokak Fotoğrafçısı HÜSNÜ ATASOY

Ayvacık, Çanakkale

O'nu tanıtmak öyle kolay değil. Dünya yüzünde gezmediği yer kalmamış, motosikletiyle kilometreler aşmış. Gerçek bir seyyah! 1973'te Balıkesir'de fotoğrafa başlamış.

Reklam fotoğrafçılığı, fotoğraf eğitmenliği, kafe açmak dâhil pek çok iş yapmış bu hayatta. Pek çok sergi açmış ve belgesel televizyon projelerinde de fotoğrafçı olarak çalışmış.

Nerelerde çekim yapmamış ki! Batı Afrika'da Benin, Togo, Burkino Faso, Nijerya, Gana, Tayland, Hong Kong, Laos, Hindistan ve elbette Türkiye.

Bir sanatçıyı anlatmanın en iyi yolu onun işlerini göstermektir. Hüsnü Atasoy'un objektifinden eşsiz karelerle sizi baş başa bırakıyoruz.

Vientiane, Laos

Kerala, Hindistan

Asos, Çanakkale

Fotoğrafçı Hüsnü Atasoy

Vientiane, Laos

Lesbos, Midilli

Asos, Çanakkale

Dünyanın En Eski Oyunlarından Biri

SATRANÇ

Satranç, MÖ 6. yüzyılda Hindistan'da ortaya çıktı. MS 10'uncu yüzyıla gelindiğinde ise tüm Asya'ya, Ortadoğu ve Avrupa'ya yayılmıştı. En geç 15'inci yüzyıldan itibaren Avrupa'da soylular arasında çok popüler bir oyun haline geldiğinden "kraliyet oyunu" olarak anılmaya başlandı. Kurallar ve dizilişler, zaman içerisinde çeşitli değişiklikler gösterdi ve 19'uncu yüzyılda bugünkü standart halini aldı. 20'nci yüzyıl Avrupa'sında toplumun entelektüel üst tabakaları arasında yayıldı ve dünyanın en popüler oyunlarından biri haline geldi.

Oyunun icadı konusunda birkaç efsane mevcuttur. Bunlardan biri de buğday tanesi efsanesidir. 6'ncı yüzyıldan beri satranç İran'da bilinmektedir. Buradan 7'nci yüzyılda İslam'ın yayılışıyla birlikte Orta Doğu'da ve Kuzey Afrika'da yayılır. Endülüs Emevîleri, İtalya, Bizans İmparatorluğu ve Rusya yoluyla oyun, 9 ila 11'inci yüzyıllar arasında Avrupa'nın diğer yerlerine yayılır. Burada bir yandan şövalyelerin yedi yiğit erdeminden sayılırken, diğer yandan kilise tarafından uygun bulunmuyordu. 15'inci yüzyılda oyun kuralları belirleyici şekilde değişir. Bu yüzyıldan sonra bugün oynanana benzeyen modern satrançtan bahsedilebilmektedir. İspanya (16'ncı yüzyıl), İtalya (16-17'nci yüzyıl), Fransa (18-19'uncu yüzyıl), İngiltere (19'uncu yüzyıl) ve Rusya (20'nci yüzyıl), sırayla satrançta Avrupa'nın önder ülkelerinden oldular.

19'uncu yüzyılın ortasından beri de düzenli olarak satranç turnuvaları yapılmaktadır. İlk resmi dünya şampiyonu, Wilhelm Steinitz'tir. 1924'e gelindiğinde ise Dünya Satranç Federasyonu (FIDE) kurulmuştur.

Bilgisayarların icadı ile birlikte 20'nci yüzyılın sonunda iyi satranç oynayabilen satranç programları piyasaya çıktı. Bu programlardan bazıları da günümüzde dünya şampiyonları seviyesinde oynayabilmektedirler.

Bir Satranç Takımı

Oyunun amacı, rakip şahı mat etmektir. Bunun anlamı, rakip şahın bulunduğu karenin tehdit altında bulunması ve tehdit altında olmayan bir kareye kaçış ya da tehdidi engelleyecek başka bir hamlesinin olmamasıdır. Bu da rakibin diğer taşlarını alarak, onu güçsüz bırakma ilkesine dayanır. Ayrıca satrançta hızlı gelişim de önemlidir. Hızlı gelişim göstermek için yapılan en önemli adım gambit, yani piyon fedasıdır. Bu daha fazla taşın merkeze rahatça açılmasına olanak sağlar. Eğer bir oyuncunun şahının bulunduğu kare, tehdit altında olmadığı halde bu oyuncunun kalan tek taşı şahı ise ve şahının tehdit altında olmayan bir kareye yapabileceği bir hamlesi yoksa oyun pat olur, yani berabere biter. Ayrıca oyun herhangi bir anda oyunculardan birinin yenilgiyi kabul etmesi veya bir oyuncunun beraberlik teklif etmesi ve diğerinin de bunu kabul etmesiyle de sona erebilir. Oyun sırasında taşları avantajlı yerlere yerleştirerek rakibin hareketini kısıtlamak ve rakibin taşlarını almak yoluyla gücünü azaltmak esastır. Her taş, kurallara göre ulaşabileceği bir karedeki rakip taşın bulunduğu kareye yerleşerek, yerinden ettiği taşı oyun dışı bırakma gücüne sahiptir, buna da taş almak denir. Alınan taş oyuna bir daha geri dönemez, ancak bulunduğu hattın son karesine varan bir piyon, oyun haricinde bulunsun bulunmasın, arzu edilen piyondan değerli, şahtan değersiz başka bir taşla değiştirilebilir.

Sağlık, Şifa Ve İlham Kaynağı ZEYTİN

Zeytin (Olea europaea), zeytingiller (Oleaceae) familyasından meyvesi yenen Akdeniz iklimine özgü bir ağaç türüdür.

Zeytin, boylu bir çalı veya 10 metreye kadar boylanabilen, sık dallı, yayvan tepeli, her dem yeşil yapraklı bir ağaçtır. Geniş, kıvrımlı, yamru yumru bir gövdesi vardır. Ağaç yaşlandıkça, düzgün gri renkli gövde kabuğu giderek çatlar. Ağacın tacı (tepesi), yaklaşık olarak artan boy kadar her sene genişler. Uzun ömürlü bir ağaçtır, yaklaşık 2000 yıl kadar yaşayabilir. Verimli topraklarda taç açık ve asimetrik, verimsiz topraklarda ise daha yoğun ve yuvarlaktır. Sürgünleri gri renkli, dikensiz ve neredeyse üç köşelidir.

Mızraksı, çok kısa saplı, deri gibi sert yaprakları sürgünlere karşılıklı çiftler halinde dizilmiştir. Yaprakları basit, tam kenarlı ve kenarlar alt yüze doğru hafif kıvrıktır. Yaprağın boyu 20–86 mm, genişliği de 5–17 mm'dir. Yaprakların ucunda sivri bir çıkıntı bulunur. Yaprağın üst yüzü koyu gri-yeşil ve tüysüz, alt yüzü mavimsi gümüşi renkte ve beyaz sık ipeksi tüylerle kaplıdır.

Baharın sonlarına doğru yaprakların koltuğunda seyrek salkımlar halinde açan, küçük beyazımsı-sarı renkli, kokulu çiçekleri vardır. Rüzgarların taşıdığı çiçek tozlarıyla döllenen çiçekler etli ve yağlı meyve verir. Meyve önce yeşil, olgunlaştıktan sonra da parlak siyah bir renk alır. Etli meyvenin içinde sert bir çekirdek vardır. Meyvenin etli kısmından ve çekirdeğinden elde edilen "yağı" bakımından çok değerli bir ağaçtır. Aynı zamanda ağacının çok heybetli ve estetik bir görünümü vardır.

Vincent Van Gogh, Zeytinlikler, 1889

ZEYTİNİN RENKLERİ, Sanat Tarihinde Zeytin İmgesi kitabını yazarları sanat tarihçisi Zerrin İren Boynudelik ve Mahmut Boynudelik'le zeytin üzerine sohbetimize başlıyoruz.

Zeytinyağı nasıl elde edilir?
Zamanı geldiğinde (kasım - ocak ayları arasında) dalından toplanan zeytinler öncelikle yıkanır ve yapraklarından ayrılır. Kullanılacak yönteme göre değişmekle birlikte, taş değirmenlerde ya da kapalı haznelerde kırılır ve ezilir. Yine yönteme bağlı olarak hamur haline gelmiş zeytinler jütten yapılmış çuvallar içine konarak preslerde ezilir ya da santrifüj yöntemi ile kapalı bir kazan içinde hızlıca döndürülerek, içindeki yağın ve suyun ayrışması sağlanır. Elde edilen sıvı daha sonra doğal pamuk ya da kâğıt filtrelerden geçirilir ve teneke ya da şişelere doldurulur. Bundan sonra kullanıma hazırdır.
(Bu konuda ayrıntılı bilgi için Bkz: Mahmut Boynudelik –Z.İ. Boynudelik, Zeytin Kitabı, Oğlak Yayınları, İstanbul, 2007)

En sağlıklı yağ, zeytinyağıdır diyebilir miyiz?
Evet diyebiliriz. Sonuçta içinde hiçbir kimyasal ve suni madde bulunmayan ve hiçbir kimyasal işleme tabi tutulmamış bir meyve suyu. Binlerce yıl boyunca da insanların kullandığı bir ürün.

Sayın Mahmut Boynudelik, sanat tarihçisi olan Zerrin İren Boynudelik ile birlikte yazdığınız "Zeytinin Renkleri" kitabınızdan bahsedebilir misiniz?
Adatepe'de yarı zamanlı yaşamaya başlayıp (1992'den beri), üstüne de zeytinyağı üretimi ile ilgilenmeye başla-

Mahmut Boynudelik ve Zerrin İren Boynudelik

Nuh'un Gemisi, Tabara San Salvador Manastırı'nda keşiş Emeterio tarafından resimlenmiş, Girona, İspanya

Altın taçlı adam portresi, İS 150-180, Mısır, Er Rbayat

Diego Velásquez, Yumurta Pişiren Yaşlı Kadın, 1618, Edinburgh, İskoçya

yınca, bu ağacın farklı yönleri dikkatimizi çekti. Yaşadığımız yerde dağ taş zeytinlik. Burada yaşayan insanlar için hayatın ta kendisi zeytin. Neredeyse tüm muhabbetler, doğaya bakış, yağmur ve güneş ile ilişki, ekonomik dertler ya da beklentiler bu ağacın etrafında dönüyor. Biz de acaba sanatçılar buna nasıl bakmış diye merak edip yola çıktık.

Bu çok değerli ve araştırdığım kadarıyla alanının tek örneği olan kitabı yazmanız, okumalarınız ve araştırmalarınız çok uzun zaman almış olmalı.

Evet, zeytine bu açıdan bakan ilk ve tek kitap! Tamamen temsiliyet üzerinden okumalar yaptık. Çeşitli coğrafyalarda, çeşitli dönemlerde, üsluplarda, malzemelerde nasıl ele alındığını araştırıp, belli bir sınıflama yaparak, sanat tarihine tek bir nesne üzerinden baktık. Kitapta hem zeytinin, ağaç, yaprak, zeytinlik ve hatta yağ olarak sanatta nasıl ele alındığı bulunabilir; hem de kısa bir sanat tarihi yolculuğu yapılabilir. Kitabın malzemelerini toplamak için epeyce müze gezdik. Bulduğumuz malzemeleri dijital ortama aktardık. Daha sonra bu malzemeler ile ilgili, dönem, teknik, sanatçı, anlayış ve üsluplar bağlamında ayrıntılı arşiv/kütüphane çalışmaları yaptık. Ve gündelik hayata dair resimlerde (genre), mitolojide, dini öykülerde, manzara resimleri ve natürmortlarda, süslemede ve Avrupa resminde sembol olarak nasıl kullanıldığını anlatan bölümlerden oluşan kitap ortaya çıktı. "Zeytinin Renkleri: Sanat Tarihinde Zeytin İmgesi" kitabı, 2011 yılında Umur Yayınları tarafından İstanbul'da 1000 adet basıldı. Bu kitabı yazmak 7 yıl sürdü. Belli bir sınırda kalabilmek, okunabilir boyutta bir kitap oluşturabilmek için çok sayıda örneği de çalışma dışında bırakmak zorunda kaldık.

Bu Kızlar Nereye Koşuyor?

16 Kasım 2014'de Avrasya Maratonu'nda ''bu kızlar nereye koşuyor?'' grubu Türkiye Kanserle Savaş Vakfı için koştu. Kansere karşı savaşmak, farkındalık yaratmak ve daha çok insanı harekete geçirmek adına koştular.

Prof. Dr. Metin Ertem'in başkanı olduğu Türkiye Kanserle Savaş Vakfı ve ''bu kızlar nereye koşuyor'' grubu **"YILMADAN, YORULMADAN, UMUTLA SİZLERLE GÜÇLENEREK HEDEFE KOŞUYORUZ"** sloganıyla köprüyü aştı.

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 - İstanbul
IBAN No: TR50 0001 2009 8600 0016 0000 04

Akbank Nispetiye Şubesi - İstanbul
IBAN No: TR39 0004 6003 9688 8000 0520 00

İş Bankası Levent Şubesi - İstanbul
IBAN No: TR97 0006 4000 0011 0354 0404 06

Bize nasıl ulaşırsınız?

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

Diyabetlilerin Kullanımına Uygundur.

TATLANDIRICI KULLANANLARIN DİKKATİNE!

- Splenda, Aspartam ve Sakarin içermez.
- Splenda, şekerden yapılma, şeker tadında ama şeker değil, sukraloz bazlı bir tatlandırıcıdır.
- Splenda ürünleri, diyabetliler ve her yaştan çocuk dahil olmak üzere, tüm aile tarafından kullanılabilir.
- Splenda'nın içerdiği sukralozun büyük çoğunluğu metabolizmaya karışmadan vücuttan atılır.
- Splenda, pişirilebilir bir tatlandırıcıdır. Sadece çay ve kahvelerde değil; kek, kurabiye, tatlılar ve zeytinyağlılar gibi şeker kullanılan her yerde, düşük kalorili tatlandırıcı olarak şeker yerine tercih edilebilir.
- Splenda'yı hamileler de kullanabilir.
- Splenda'yı tüm eczanelerde bulabilirsiniz.

Splenda TATLANDIRICI

FarmaTek İç ve Dış Tic. Ltd. Şti., Ulus, İSTANBUL Telefon: (0) 212 263 57 83 info@farmatek.com.tr

www.SplendaTatlandirici.com

TÜRKİYE
KANSERLE
SAVAŞ VAKFI

Erken Tanı Hayat Kurtarır

www. kanservakfi.com