TÜRKİYE KANSERLE SAVAŞ VAKFI

MENEKŞE & Yaşam

SONBAHAR 2015

Moda ve Reklam Fotoğrafçısı AYTEN ALPÜN YILMAZ

Sağlık · Sanat Gastronomi · Spor

Sigara Dostumuz Değil

Kanser Tedavisinde Devrim Niteliğinde Buluşlar

SERBEST DALIŞ REKORTMENİ ŞAHİKA ERCÜMEN

BAKSI MÜZESİ 10 YAŞINDA

Türkiye Kanserle Savaş Vakfı'nın hediyesidir.

ISSN 2148-2985

ÖRVİTAL

Sadece Organik

Biz sadece organik üretiyoruz!

ÖRVİTAL *Organik Tavuk*

ÖRVİTAL *Organik Ayvacık Eti*

ÖRVİTAL *Organik Şarküteri*

ÖRVİTAL *Organik Yumurta*

ÖRVİTAL *Organik Bakliyat*

ÖRVİTAL *Organik Makarna*

www.orvital.com.tr

/OrvitalOrganik

control IMO

ORGANİK TARIM TÜRKİYE CUMHURİYETİ

Sağlık için çalışıyoruz. Dergimizde sağlığın yanı sıra kültür ve sanat alanında röportajlarımız, psikoloji, spor, gastronomi gibi geniş bir yelpazede ilginizi çekebilecek yazılarımız mevcut.

Merhaba

Türkiye Kanserle Savaş Vakfı olarak geçtiğimiz ayları kanser konusunda çeşitli konferans ve toplantılarla geçirdik. Kanser bilinci, erken tanının önemi ve sağlıklı yaşamla ilgili konuların temel alındığı seminerlerde değerli doktorlarımız bilgilerini paylaştılar. Başarılı modacımız Vural Gökçaylı, İstanbul'daki Fransız Sarayı'nda vakfımız yararına bir defile düzenledi. www.kanservakfi.com sayfamızda vakfımızın faaliyetlerini ve bu anlamlı defilenin fotoğraflarını izleyebilirsiniz. Kırk yıla yakın bir zamandır insan sağlığını temel alan çalışmalarımız yukarıda yazdıklarımla sınırlı değil. Bilim insanlarımızın yetişmesine önem veren vakfımız bu alanda da destekler vermekte; çıkarttığı bilimsel yayınlarla birlikte, elinizde tuttuğunuz ''Menekşe& Yaşam'' dergisiyle de erken tanının önemini her sayıda vurgulamakta, kanser hastalığı konusunda okuyucuyu bilgilendirici yazı ve röportajlara yer vermektedir. Mail ve telefonlarımızla bizlere hızlıca ulaşabilir, önerdiğiniz konuları yazabilirsiniz. Bilim sever, sanat sever doğa sever, yaşam sever bir dergiyiz.

Kapak röportajımızı moda ve reklam fotoğrafı alanında tanınmış bir isim olan Ayten Alpün'le yaptık.

Her sayıda olduğu gibi bu sayımızda da çok yönlü, renkli kişilerle röportajlarımız da umarım dikkatinizi çekecektir. Başarılı sporcumuz, serbest dalış rekortmeni Şahika Ercümen bunlardan birisi. Psikoterapist ve oyuncu Pınar Toker de öyle. Pınar Toker yazdığı ''Beyaz Atlı Prensi Öldür'' kitabıyla yepyeni sözler söyleyen yaratıcı bir yazar ve uzman. Eminim röportajı okuduktan sonra kitabı alıp okumak isteyeceksiniz. Haber programcısı ve dans terapisti Michal Bardavid gencecik yaşına rağmen muhteşem işler yapan duyarlı bir kişi. Bu değerli kişilerle yaptığımız uzun ve keyifli sohbetlerimizi sayfalarımıza sığdırmaya çalıştık. Televizyoncu, prodüktör, yaşam koçu on parmağında on marifet olan Ömür İlbaş, psiko-onkolog sevgili Elçin Biçer bizimle bir kaç sayıdır makalelerini paylaşıyorlar. Sevgili doktorlarımıza ve sayfalarımızın sevgili konuklarının her birine buradan sonsuz teşekkürlerimizi sunuyoruz.

Bakalım yeni sayımızı sevecek misiniz?

Sağlıkla, sevgiyle kalın.

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

Derginin Adı
Menekşe & Yaşam
Yayın Türü
4 ayda bir, Türkçe
Basım Tarihi
Kasım 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 Ülkünger Şengel
Fotoğraf
Hayrettin Deniz
Nilüfer Ülkügüner Şengel
Redaktör
Nigar Özafacan
Tıbbi Redaktör
Doç. Dr. Hakan Özveri
Baskı
ufukmatbaa
UFUK ALTINER
Ufuk Matbaa
Maltepe Mah.
Davutpaşa Çiftehavuzlar Sk.
1. Matbaacılar Sitesi no: 2/68
Topkapı - İstanbul
Tel: 0212 577 77 71
Faks: 0212 577 77 71
www.ufukmatbaa.com.tr
info@ufukmatbaa.com.tr

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 AYTEN ALPÜN

9 BAĞIRSAK KANSERİ VE BESLENME

12 SİZ HALA SİGARA İÇİYOR MUSUNUZ?

13 MİCHAL BADAVİD İLE DANS TERAPİSİ

19 KANSER TEDAVİSİNDE DEVRİM

23 MUTLULUK KASINIZI ÇALIŞTIRIN

24 KISMETTE NE VARSA

28 EZBER BOZAN PSİKOTERAPİST PINAR TOKER

33 ENFEKSİYON HASTALIKLARINDAN KORUNMA YÖNTEMLERİ

35 NOBEL'E GİDEN YOLDA PROF. DR. AZİZ SANCAR

36 TAMER TANER'İN OBJEKTİFİNDEN

42 ANNE VEYA BABA KANSER OLUNCA ÇOCUKLARA NE DİYECEĞİZ

45 ŞAHİKA ERCÜMEN

48 BAKSI MÜZESİ

54 EFSANE İSTANBUL

Bu gün, biliyoruz ki kanser erken tanındığı takdirde tedavisi mümkün olan bir hastalıktır. Bütün yapmamız gereken bu bilgiyi hep hatırda bulundurmamız.

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.

Vakıf olarak her zaman sloganımız 'erken tanı hayat kurtarır' olmuştur.

Tedavisi pahalı olan hastalıkla mücadelede vakfımız her zaman halkımızın yanında yer almıştır. Tedavinin başarılı olmasındaki önemli adımlardan ilki hastalık hakkında doğru bilgiye ulaşmak ve tedaviye inanmaktır. Bu amaçla hekimlerimiz tarafından hazırlanmış ve bilgi kirliliği olmayan internet sitemizi ziyaret edebilir ve facebook'tan takip edebilirsiniz.

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 bir çok 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 bilinçlendirmek amacıyla her yıl 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 menekşenin altıncı sayısını sizlere ulaştırıyoruz.

Sağlıklı bir yaşam diliyorum.

Prof. Dr. Metin Ertem

Türkiye Kanserle Savaş Vakfı
Yönetim Kurulu Başkanı

TÜRKİYE
KANSERLE
SAVAŞ VAKFI

Pek Çok Moda Ve Reklam Fotoğrafında Onun İmzası Var Bir Fotoğrafçı, Bir Anne... AYTEN ALPÜN

Ayten Alpün'ün objektifinden

Meme kanserinde erken tanının önemini çeşitli kampanyalara destek vererek anlatan ve yaşadığı dönüşümü samimiyetle paylaşan ünlü fotoğrafçı Ayten Alpün'le sanat ve hayat üzerine sohbet ettik.

İsveç doğumlu Ayten Alpün Yılmaz, dört yıl boyunca Stockholm'de fotoğraf asistanlığı yaptıktan sonra cesur bir kararla Türkiye'ye, fotoğrafçılığın nasıl işlediğini keşfetmeye gelmişti ki, fotoğrafçı Tamer Yılmaz ile tanıştı ve İstanbul'da kaldı. Moda ve reklam alanında fotoğraf çekerek tam 26 yıldır birlikte çalıştılar. Şimdi Fabrika adı altında çalışmalarını sürdürüyorlar ve başarılı işlere imza atıyorlar.

Uzun yıllardır moda ve reklam çekimleri yapan başarılı bir fotoğrafçısınız. İsveç'te doğdunuz ve Stockholm'de fotoğraf sanatına başladıktan sonra Türkiye'ye geldiniz. Fotoğrafa başladığınızdan bu güne neler değişti?

25 yıldır bu sektörün içindeyim. Ben çok şanslı biriyim, çünkü çok sevdiğim bir iş yapıyorum ve bu süre zarfında teknoloji elbet çok ilerledi ve analogdan dijitale geçtik.

Ayten Alpün'ün objektifinden

Moda ve reklam fotoğrafı çekmek zahmetli bir iştir. Bilgi, deneyim, yetenek ve sanatsal bir bakış gerektirir. Aynı zamanda ciddi bir ekip işidir. Kostümler, makyaj, doğru aksesuarların temini, enteresan mekânların saptanması… Fotoğrafta modayı ve reklam alanını seçecek kişilere ne tavsiye edersiniz?

Bahsettiğiniz bütün bu meslekler, dışarıdan bakıldığında çok cazip ve eğlenceli geliyor ama işin ne zaman geleceğini bilemezsiniz. Sonuçta serbest meslek, yani hafta sonu, bayram seyran fark etmez ya da belli çalışma saatleri yok diyeyim. İş varsa gece gündüz fark etmeden çalışılıyor. Sabah stüdyoya girdiğinizde saat kaçta evde olacağınızı bilemezsiniz. Yani aslında çok da kolay değildir mesleğimiz.

Unutamadığınız, en sevdiğiniz çalışmalarınızdan bahseder misiniz?

Birkaç sene önce stylist Hakan Öztürk ile Marie Claire dergisi için Beyoğlu'nda küçük bir kilisede bir çekim yaptık ve çekerken bu çekim yağ gibi akıyor, buradan iyi bir şey çıkar dedik. Hakikaten de çok akılda kalan ve beğenilen bir çekim oldu. Yanlış anlamayın biz en güzel işlerimizi Hakan ile beraber yaptık ama bu çekimin özel bir sihri vardı sanki.

Ayten Alpün eşi Tamer Yılmaz ile

Ayten Alpün ve oğulları

Başarılı bir fotoğrafçı olan Tamer Yılmaz'la evlendiniz. 1999'da Fabrika Photograpy'yi kurdunuz. Bize biraz şirketiniz Fabrika'dan bahseder misiniz?
1990'da Türkiye'de tatil yaparken Tamer'le tanıştık. Aslında burada kalmak gibi bir niyetim yokken, üzerinden 26 sene geçti. Tamer'in o sırada bir ortağı vardı ve sonradan yolları ayrılınca, biz de beraber Fabrika'yı kurduk. Benim için fabrika bir çeşit tekke gibi. Tamer tekkenin başındaki baba, abi, arkadaş… Sayısız insanlar buradan, elimizden geçti ve çoğu meslek sahibi oldu diyebilirim. Bizim Fabrika ciddi anlamda bir okuldur ve kafası çalışan fotoğrafçı çıkabilir.

Şimdi çok şükür iyisiniz ancak bir gün size de meme kanseri teşhisi kondu. Bu süreci okuyucularımızla paylaşır mısınız? Nasıl fark ettiniz, nasıl tedavi gördünüz?

Şimdi düşünürken hangi yıl teşhis konduğunu hatırlayamıyorum ama yaşadığım süreci unutmak mümkün değil. İlk önce çok korktum, çocuklarım henüz çok küçüktü ve ölmekten çok korktum. Tamer şehir dışında çekimdeydi ve o anda bir şey söylemek istemedim. Engelli oğlumuz Tibet’in fizyoterapistiyle paylaştım. Bana dedi ki “bak, hastalıklarla ilgili hep bir ders olduğunu söylersin, sen artık öğrenmeyi başka şekilde yap, hastalıklarla değil”. Bazen biri bir şey söyler ve aniden söylediği şeyin bilgi olarak aklınızda ve kalbinizde yerini bulduğunu çok net hissedersiniz. “Haaa” dersiniz. Benim için öyle bir andı o. Bir anda kendimi bir hasta yatağında ne kadar çok gördüğümü hatırladım. Tibet için çok yoğun 10 yıllık bir koşturmaca ve endişe içindeydim. Sonra Tamer kalp hastası oldu ve bu sefer onun için endişelenmeye başladım. Yani benim için pek yer kalmamış ama hasta olsam kendim için yer yaratmış olurdum. Bunların hepsi bilinçaltında şeyler ama bendeki kilidin açılması ile bunların hepsini gördüm. Yani insan mucizeyi kendisi yaratır. Ben yaşamaya karar verdim. Hepimiz Tanrı’nın birer parçasıyız dolayısıyla düşüncelerimizle yaratma gücüne sahibiz. Her nefeste ve her anda kendi gerçeğimizi yaratıyoruz. Ne kadar yüce ve güzel bir varlık olduğumuzu gördüm. Kendimize neleri layık gördüğümüzü düşündüm. Yani kendimize hiç saygımız olmadığını ve kendimizi neredeyse yok saydığımızı. Ne kadar üzücü… Hani kafanızda devamlı konuşan bir ses vardır, eleştirir, kavga eder. Ben ameliyattan sonra tamamen sessiz birkaç ay geçirdim. Hiç bir korku olmadan, en ufak bir endişe yaşamadan, huzur içinde sadece var olarak. Acaba cennet böyle bir şey mi diye sordum kendime. Şimdi başıma gelene şükrediyorum diyebilirim. Artık sevgiyi, saygıyı, anlayışla olayları kabullenmeyi öğreniyorum. Yol uzun ve kolay değil ama bir gün özümün gerçekten ne ya da kim olduğunu burada bedenlenip, gerçek görevimi anlarım inşallah. Gerçekleri bir tülün arkasında görür gibiyim, sanki elimi uzatsam dokunabileceğim.

Bağırsak Kanseri ve Beslenme Alışkanlıkları

Bağırsak sindirim sisteminin bir parçasıdır. Doktorunuz bunu, gastrointestinal (mide - bağırsak) kanalı ya da kısaca GİK olarak adlandırabilir. Sindirim sistemi, tükettiğimiz tüm gıdaları bir süreçten geçirir ve vücudumuzda kullanmak üzere enerji ve besin öğelerine çevirmeye yardımcı olur. Bağırsak; ince bağırsak ve kalın bağırsak (kolon ve rektum) olmak üzere ikiye ayrılmıştır. Gıdalar yemek borusundan (geçit ya da özofagus) aşağıya mideye iner. Gıdalar burada sindirilir ve ince bağırsağa geçer. İnce bağırsakta vücut, gıdalardaki besin öğelerini absorbe eder. Daha sonra gıdalar, suyun emilip dışkıdaki atık maddelerin oluşturulduğu kalın bağırsağa geçer. Dışkı vücuttan atılmaya hazır olana kadar arka pasajda (rektumda) depolanır.

İnce bağırsak

İnce bağırsak, bağırsakların kesin olarak en uzun olan kısmıdır. "İnce" olarak adlandırılmasının nedeni kalın bağırsağa nazaran daha dar olmasıdır. İnce bağırsak kanseri nadiren görülür.

Kalın bağırsak

Kalın bağırsak kolon ve rektumdan oluşmaktadır. Çeşitli tabakalardan oluşan duvarlara sahiptir. Bağırsak kanserleri en içteki tabakada -bağırsak zarında- başlar. Eğer tedavi edilmezse onun altındaki kas tabalarına ve daha sonra da bağırsak duvarına doğru büyür. Bağırsak kanserlerinin çoğunun gelişimi 5-10 yıl sürmektedir. Çoğunlukla polip ya da adenoma olarak adlandırılan bağırsak duvarındaki küçük bir gelişim olarak başlar.

Bağırsak kanseri belirtileri

Kalın bağırsak kanseri belirtileri şunlar olabilir: Rektumda ya da dışkıda kanama, normal bağırsak alışkanlıklarında diyare ya da ishal gibi kalıcı bir değişiklik, karın bölgesi (abdomende-daha sıklıkla sağ tarafta) ya da rektumda yumru, rektumda gerilme hissi, kilo kaybı, karın bölgesi (abdomen) ya da rektumda ağrı, tümör kanamasından kaynaklanan anemi (alyuvar hücre seviyesinin az olması). Bu durum yorgunluk ve bazen de nefessizliğe neden olabilir. Bağırsak kanseri bir blokaja (bağırsak tıkanıklığı) da neden olabilmektedir. Bunun belirtileri; abdomende sancı, şişkinlik hissi, kabızlık ve hasta hissetme halidir.

Tüm bu belirtiler diğer başka hastalıklardan da kaynaklanabilir. Bu hastalıklar basur (hemoroid), enfeksiyon ya da inflamatuvar (iltihabi) bağırsak hastalığını kapsayabilir. Eğer herhangi bir belirti hakkında endişeleriniz varsa doktorunuzu görmelisiniz. Belirtilerin kombinasyonu ve yaşınız önemlidir ve doktorunuzu bağırsak kanseri olasılığı açısından ikaz edecektir.

Bağırsak Kanseri Açısından Yüksek Risk Grupları
Bağırsak kanseri ne kadar yaygındır? Bağırsak kanseri Büyük Britanya'da en yaygın görülen 3'üncü kanserdir. Kalın bağırsak kanserlerinin çoğu kolonda, arka pasajın (rektumun) yalnızca 1/3'ü kadar yukarısındadır. Birçok kişide bağırsak kanserinin kesin nedeni bilinmemektedir. 100 bağırsak kanserinin 85'inden daha fazlası (%85) 50 yaş ya da daha üstü kişilerde görülmüştür.

Aile öyküsü ve kalıtım ne kadar önemlidir?
Güçlü bir aile öyküsü, bağırsak kanseri tanısı almış ailenin aynı tarafından çok sayıda akrabaya sahip olma ya da genç yaşta tanı almış bir ya da daha fazla akraba anlamına gelmektedir. Güçlü bir aile öykünüz olduğunu düşünüyorsanız, doktorunuzla görüşünüz. Doktorunuz sizi uzman bir genetik servise yönlendirebilir. 20 bağırsak kanseri vakasının yaklaşık 1'i Familyal (ailesel) adenomatöz polipozis (FAP) ve herediter (kalıtsal) nonpolipozis kolorektal kanser (HNPCC ya da Lynch sendromu) olarak bilinen kalıtımsal durumlardan kaynaklanmaktadır. Ayrıca Eskenazi Yahudi kökenine sahip olan kişiler de bağırsak kanseri açısından daha yüksek risk altındadırlar.

Riski arttıran sağlık durumları nelerdir?
Bağırsakta polip ya da adenom adı verilen oluşumlar, uzun periyotta kanser gelişmesine neden olabilir. Adenomlar oldukça sık görülmektedirler, ancak yalnızca küçük bir bölümü kansere neden olmaktadır. Uzun yıllar çok ağır ülseratif kolit ya da Crohn hastalığına sahip olmak da bağırsak kanseri riskini arttırmaktadır. Nedeni bilinmemekle birlikte, diyabet ve bazı diğer sağlık durumları da riski ayrıca arttırmaktadır. Eğer daha önce bağırsak kanseri ya da rahim kanseri, testis kanseri ya da lenfoma geçirmişseniz, yine daha yüksek risk altındasınız demektir.

Diyet ve bağırsak kanseri hakkında bildiklerimiz neler?
Araştırmacılar her 100 kanserin 15 ve 35 arasındaki bir oranın (-35), beslenme alışkanlıklarımızı değiştirerek önlenebileceğini düşünmektedirler. Hepimiz çok farklı gıdalardan çok farklı miktarlarda tükettiğimizden dolayı, araştırmanın bu alanı zordur. Bağırsak kanserine yakalanmayacağınızı garanti eden tek bir diyet yoktur. Ancak diyetinizdeki değişiklikler, genel sağlık durumunu iyileştirmenin yanı sıra kansere yakalanma riskinizin azaltılmasına da yardımcı olacaktır. Bağırsak kanseri tanısı aldıysanız, hastalığınız ya da tedavisi nedeniyle besin ihtiyaçlarınız farklı olabilir. Bağırsak kanseriyseniz ve diyetinizle ilgili endişeleriniz varsa doktorunuzdan sizi bir diyetisyene yönlendirmesini isteyiniz.

Gıda Türleri ve Bağırsak Kanseri
Lif ve bağırsak kanseri. Araştırmalar (çoğunlukla meyve, sebze ve tahıllarda bulunan) lifin bağırsak kanserine karşı koruyucu olduğunu ileri sürmektedir.
Meyve, sebze ve bağırsak kanseri. Avrupa Prospektif Kanser ve Besin Araştırması (EPIC) çalışmaları, bol miktarda meyve sebze tüketen kişilerin bağırsak kanseri

açısından daha düşük risk altında olduklarını göstermektedir.

Et ve bağırsak kanseri Bol miktarda kırmızı, özellikle de işlenmiş et tüketmek, bağırsak kanserine yakalanma riskinizi arttırmaktadır.
Balık ve bağırsak kanseri Bol miktarda balık tüketmek, muhtemelen bağırsak kanserine yakalanma riskinizi azaltmaktadır.
Vücut ağırlığı ve bağırsak kanseri Aşırı kilolu ya da obez kişiler, özellikle erkekler, kolon kanseri açısından yüksek risk altındadırlar.
Kalsiyum ve bağırsak kanseri Kalsiyum açısından zengin diyetler bağırsak kanseri riskini azaltabilir.
Alkol ve bağırsak kanseri Bağırsak kanserine yakalanma riski haftada 12.5 birim alkol tüketen kişilerde artmaktadır. Bu miktardan daha fazla alkol alan kişilerde risk de daha yüksektir.

Bağırsak Kanserinden Korunmak İçin Beslenme İpuçları
Aşağıda sıralanmış gıdaları tüketmeniz, bağırsak kanserinden korunmanıza yardımcı olabilir:
· Domuz pastırması, sosis ve jambon gibi terbiyelenmiş ve işlenmiş etlerden daha az tüketmek
· Daha az kırmızı et, daha çok balık tüketmek
· Tahıl, fasulye, meyve ve sebzelerden daha fazla lif almak
· Daha fazla meyve tüketmek
· Daha fazla sebze, özellikle yeşil ve yapraklı sebze tüketmek
· Süt, yoğurt ya da peynir gibi kalsiyum açısından zengin gıdalar tüketmek
· Sınırlı alkol tüketimi de bağırsak kanseri riskinizi azaltabilir.

Yağ açısından zengin bir diyetin genellikle sağlıksız olduğu düşünülür, ancak bu bağırsak kanseri için spesifik bir etmen değildir. Genel sağlığınız açısından yağları, özellikle de hayvansal yağları azaltmak iyi bir fikirdir. Yemek pişirirken çok fazla yağ ya da sıvı yağ kullanmaktan kaçının. Eğer kullanıyorsanız en iyisi zeytinyağıdır. Çoklu doymamış herhangi bir bitkisel yağ (ay çiçek yağı gibi), domuz yağı ya da tereyağı gibi hayvansal yağlardan çok daha iyidir.

Bağırsak Kanseri Taraması Hakkında
Bağırsak kanseri taraması; kanseri erken bir evrede tespit etmeyi amaçlamaktadır (herhangi bir belirti göstermeyen kişilerde). Erken tedavi çok daha etkili olacaktır. Bağırsak kanseri taraması, polipleri de tespit edebilir. Polipler kanser değildir, ancak zamanla kansere dönüşebilirler. Polipler tarama sırasında kolaylıkla alınabilirler ve böylece bağırsak kanseri gelişme riski azaltılmış olur.

Siz Hala Sigara İçiyor musunuz?

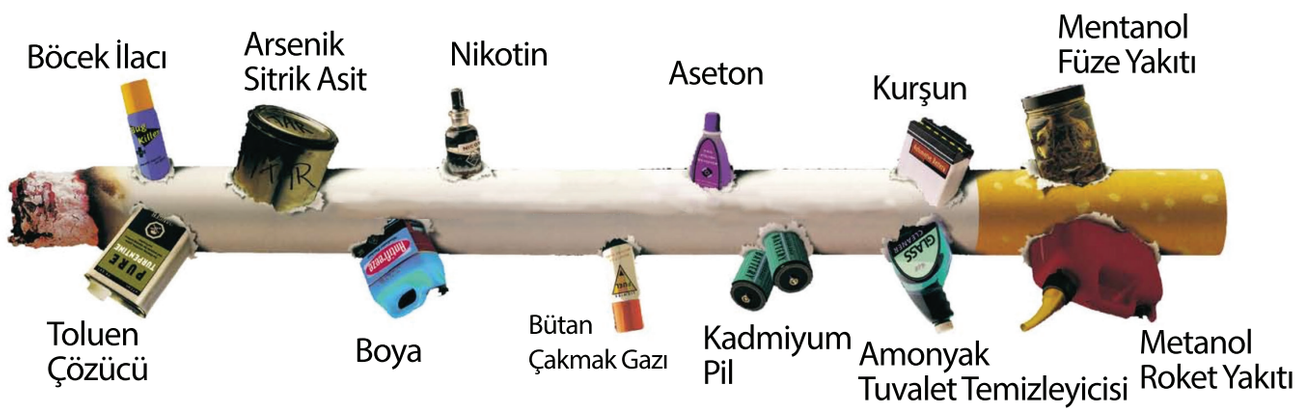
Kanserin sebeplerinin yüzde 80'i, çevresel faktörlerdir. Bunlar; sigara kullanımı, yanlış beslenme alışkanlıkları, sanayileşme ve çevre kirliliği ile diğer çevresel faktörlerdir. Sigara ise tüm kanser ölümlerinin üçte birinden sorumludur. Bunlar; akciğer, gırtlak, ağız, yutak, yemek borusu, mide, bağırsak, pankreas, mesane, meme, rahim, yumurtalık kanserleridir.

Sigara dumanı içinde 40'tan fazla kanser yapıcı madde vardır ve en önemlisi de katrandır. Sigara dumanı, ya doğrudan temasla akciğer, ağız, yutak ve gırtlakta ya da kanserojen maddelerin kana karışmasıyla mesane, meme ve pankreasta kansere neden olabilir.

Örneğin akciğer kanseri, erkeklerde en sık rastlanan, kadınlarda ise istatistiklere göre dördüncü sıradaki kanser türüdür. En sık ölüme sebebiyet veren tümör de budur ve olgularının yüzde 85'i sigara kullanımına bağlıdır. Sigara içmeyenlerde ise çok nadir görülür ve genellikle 20 yıl ve daha uzun süre sigara kullanımından sonra oluşur. Akciğer kanseri nedeniyle ölümler; günde 10 sigara içenlerde 7 kat, 20 ya da daha fazla içenlerde 15-20 kat artmaktadır.

Sigara tüketimini azaltan gelişmiş ülkelerde akciğer kanseri mortalite oranları azalırken, sigara tüketimi artan az gelişmiş ülkelerde mortalite oranları artmaktadır. Sigarayı bıraktıktan 10 sene sonra kişilerin kansere yakalanma riskleri, ömrü boyunca hiç sigara içmemiş kişilere yaklaşmaktadır.

Doç.Dr. Duygu Derin



Michal Badavid ile Dans Terapisi

Michal Bardavid, kendinizden bahseder misiniz? Okuduğunuz okullardan ve yaptığınız işlerden konuşalım mı?

Üniversite hayatıma Boston'da Brandeis Üniversitesi'nde başlayıp ikinci yılımda Boğaziçi'ne transfer oldum ve lisans eğitimimi psikolojik danışmanlık bölümünde tamamladım. Yüksek lisansımı İstanbul Üniversitesi'nden Endüstriyel Psikoloji alanında aldım. Ayrıca İspanya'da Uluslararası Dans Terapisi Enstitüsü'nde uzun bir eğitim programından sonra Dans Terapisti unvanını aldım. 2010 ve 2011'de Boğaziçi'nde dans terapisi temalı seçmeli bir ders verdim, 2015 Fall döneminde tekrar vereceğim, bu da beni çok heyecanlandırıyor. Bireysel ve grup şeklinde dans terapisi workshopları veriyorum, şirketlere de farklı çalışmalar yapıyorum. Bir de medya alanında çalışıyorum: Daha önce 6NEWS'da İngilizce haber spikerliği, Bloomberg HT'de ise program sunuculuğu yaptım. Son 2.5 senedir ise CCTV – China Central Television kanalında uluslararası muhabirlik yapıyorum. Hem Türkiye haberlerini ta-

kip ediyorum, hem de farklı bölgelere gerek haber gerekse belgesel çekimleri için gidiyorum.

Sizi önce televizyoncu kimliğinizle tanıdım ve sonradan fark ettim ki on parmağında on marifet ya da yeni bir tabirle çok şapkası olan birisiniz, üstelik çok gençsiniz. Bu kadar çok işi nasıl yönetiyorsunuz? Ve dostlarla çevrili canlı bir sosyal hayatınız ve hobilerinizin de olduğunu düşünüyorum.

Ben birbirinden apayrı iki işim olduğu için çok mutlu bir insanım, insanların tek yönlü olmadıklarına, içlerindeki potansiyeli kullanmaları gerektiğine inanıyorum. Yönetme konusuna gelince, benim için anda kalmanın çok kritik olduğunu fark ettim. Mesela bir dans terapisi workshopu

veriyorsam, o an enerjim, duygularım, düşüncelerim, yani her şeyimle orada olmalıyım. Belki iki gün sonra Ukrayna'ya protestoları takip etmek üzere gidiyor olabilirim, onu asla düşünmemeye çalışıyorum. Her şeyi birbirinden vakit ve enerji olarak ayırıyorum. Aynı şekilde haber ile meşgulsem, o anda oradayım, başka bir şeye odaklanmıyorum. An ve an programlı ve dengeli olmaya çalışıyorum. İş hayatımın yanında tatlı bir sosyal hayatım var çünkü harika, sevgi dolu dostlarım ve ailem var, beni çok mutlu eden ve destekleyen… Bana enerji veriyor sevdiklerim.

Normal bir gününüz nasıl geçer?
Çok cevabı olan bir soru bu. Yılın her hangi bir kaç gününü alsanız, birbirinden alakasız hayatlar görebilirsiniz. İstanbul'daysam evde sakin bir şekilde haber yazıyor olabilirim, akşamüstü spora giderim, akşam ya dans ederim ya dizi keyfi yaparım. Haber için seyahatteysem, sabah çok erken kalkar, kameramanımla birlikte olay yerine gideriz. İnsanlarla röportaj yapar, akşam otelde haber yazar, sabah yine aynı tempo olayları takip ederiz. Bir dans terapisi workshopum var ise sabah kalkar ilk kendim kullanacağım müzikleri dinlerim, kendi kendime dans eder merkezime gelmeye çalışırım. En sevdiğim rahat kıyafetlerimi giyer sonra da beni en çok mutlu eden işi, dans terapisi seansımı vermeye giderim. Akşamına ise tatlı bir yorgunlukla uykuuu…

Meme kanseri günümüzün en yaygın hastalıklarından birisi ne yazık ki. Siz de meme kanseri hastalarına veya belki de tedavisini tamamlamış kişilere dans terapisi veriyorsunuz. Dans terapisi nedir, nasıl uygulanır?
Dans terapisi, bedeni ve hareketi araç olarak kullanan bir psikoterapi çeşididir. Seanslarda hem sözel paylaşım vardır, hem de hareket. Beden ve zihin ilişkisine dayalı olan bu yaklaşımda doğru-yanlış, güzel-çirkin ayrımı yoktur, yapılan her hareket doğru harekettir. Katılımcılar seansta içgüdülerini takip ederek hareket eder. Terapistin yönlendirmeleri ile katılımcı duygularını, düşüncelerini, deneyimlerini bedeniyle ve hareketleriyle ifade eder ve doğaçlama bir dans ortaya çıkar. Farkındalık ve bir amaçla yapılan bu hareketler normal bir dans türü ile alakası olmayıp, tamamen psikolojik terapi olarak uygulanır.

Normalde meme kanseri tedavisi boyunca, iyileştirmenin odağı fizikseldir, doğal olarak amaç hep kanserli hücrelerden arınmaktır. Doktorlar, aile ve kadının kendisi, bedeni iyileştirmek adına yoğun bir süreçten geçer. Ancak kadının ruhuna şifa vermek de kadının bütünsel olarak iyileşmesi için kritiktir. Yaşanan duygusal ve ruhsal zorlukları bastırmak yerine, onlara ilgi göstermek ve ifade etmek önemlidir. Yaşadıklarını konuşmak bile faydalıdır ama sadece sözel olarak değil, fiziksel olarak da ifade imkânı bulur dans terapisinde. Bedeninde taşıdığı ağırlıkları, sıkıntıları ve duyguları dışa vurdukça yoğun bir rahatlama duygusu yaşar. Sözel paylaşımların yanı sıra seanslarda farklı egzersizler yapılır. Mesela içimizdeki sevgiye, kendimizi sevdiğimizi hatırlamak için bedenimizdeki her noktaya sevgi ile dokunuruz, onu tekrar bir çocuk gibi keşfederiz veya bedenimizde öfke hissettiğimiz bir yer olduğunu fark edebilir, onu nefesimiz ve hareketimizle dışa vururuz ya da hareketli bir imgeleme çalışmasında bir ağaç olduğumuzu hayal edip, rüzgârın esintisiyle dans ettiğimizi hayal edebiliriz... Sözel terapilerden en büyük farkı, bedeni entegre etmesidir. Yaşadığınız duyguları bedeniniz daha yoğun ifade etmenizi sağlar, aynı zamanda da fark ettiklerinizi daha derin içselleştirmenize yarar.

Dans terapisi gören kişilerin hayatlarında nelerin değiştiğini gözlemlediniz?

Katılımcılar da dans terapisi sonrasında duygularını sizinle paylaşmışlardır eminim…

Dans terapisindeki ilk ve en önemli temellerden biri, kendini sevmek. Olduğun gibi kendini ve anı kabul edip kendine sevgi vermeyi hatırlıyoruz birlikte. Seanslara katılan kişilerin en çok söylediği cümlelerden biri, “kendimi sevmeyi unutmuşum, kendime sevgi vermek beni mutlu etti.” Diğer bir önemli his de özgürlük hissi. Seanslarda insanlara en iyi gelen şeylerden biri, yargısızca hareket etmek. Düşünmeden, programlamadan sadece olduğu gibi kendini ifade etmek. Hem kendilerini yargılamamak, hem de başkaları tarafından yargılanmamak in-

sana inanılmaz bir hafiflik duygusu veriyor. “Kendimi özgür bırakabildiğimi ve kimsenin beni yargılamadığını hissetmek çok rahatlatıcı”, en sık duyduğum cümlelerden biri.

Kadın olmanın en bilinen, gözle görünen yüzü, dokunduğu her yere güzellik taşımak, güzel görünmek istemek ve güzel hissetmek demek biraz da. Ve aniden meme kanseri karşınıza sert bir şekilde çıkıp duygularınızı alt üst edebiliyor. Tedavinin yan etkisiyle saçlar dökülüyor, meme kaybı yaşanabiliyor… Endişeli bir ruh haline bürünebiliyorsunuz. Olumlu duyguları yeniden kazanmakta veya edinmekte dansın ve psikolojik terapilerin rolü nedir?

Maalesef dediğin gibi kadın için bu temalar zorlayıcı olabiliyor. Tedavi sonucu özellikle meme kaybı veya saç dökülmesi gibi durumlar kadına duygusal olarak ciddi darbe verebiliyor. Bunlar ile baş etmek için o anki duyguları; öfkeyse öfke, hüzünse hüznü ifade etmekte fayda var. Ama en önemlisi kadının her şekilde güzel olduğunu hatırlaması ve hissetmesi. Bir meme değil kadını güzel veya kadın yapan, kadının kendisidir ve hiçbir şey bunu ondan alamaz. İçindedir o kadın duygusu, ruhundadır… Bunu hatırlamak ve yaşatmak önemli. Günlük yaşantımızda, meme kanseri ile mücadele etmeyen bir kadın bile çok doğal olarak kendi güzelliğinden şüphe edebiliyor, öz güveni yüksek olmadığı anlar oluyor… Bir de üstüne böyle bir tedavi gören kadın için elbette belli zorlukları oluyor. Önemli olan bu süreçte bunları aşmak için ne yaptığı. Tüm kadınların güçlü olduğuna inanırım ben. Sadece bazen içimizdeki gücü, içimizdeki güzelliği hissetmeye ihtiyacımız oluyor. Dans terapisi seansında bunlara temas ediyoruz birlikte. Kadının yaşadığı tedaviye ruhsal olarak teslim olup çökmesi yerine duygusal olarak gücüne temas edip onunla dimdik yüzleşmesi için birlikte dimdik duruyoruz. Güçlü olmak bazen gülmek, bazen ağlamak anlamına gelebilir. Yeter ki içimizdeki gerçek duygulara temas edip onları ifade

edelim. Elbette dans terapisi aynı zamanda hafifletici de oluyor, kullandığım müziklerle insanın moralini yükselten, neşeli ve keyifli anlarımız oluyor. Dolayısıyla dans terapisi duygusal dengeyi hissetmek için çok faydalı.
Dans terapisi ve diğer grup terapilerinin de çok önemli bir başka faktörü de paylaşıma dayalı olması. Kendi ile benzer süreçlerden geçen kadınların birbirleri ile yaşadıklarını paylaşması gerçekten çok hafifletici ve sağlıklı oluyor. Hem başkasından güç almak, hem de başkasına destek olabilmek katılımcılar için mutluluk veren bir şey. Dans terapisinde de hem sözel hem de birlikte dans ederken çok samimi ve eşsiz paylaşımlar yaşanıyor.

Biraz da sizin hayatınıza dönelim. Çok sık seyahat ediyor ve dünyayı izliyorsunuz. Gezmek ve haber programlarınızdan dolayı dünya gündemini yakından an be an izlemek size neler kazandırıyor?
Dünyayı turist olarak gezmek ile gazeteci olarak gezmek tabi ki çok farklı, insanlarla röportaj yapıp yaşadıkları hayatları görmek çok enteresan. Farklı bakış açılarını görmemi sağlıyor, büyütüyor beni, vizyonum genişliyor. İnsanları tanımayı seviyorum, farklılıkları görmek beni heyecanlandırıyor. Elbette birçok anda insanların mücadelelerini de görme şansım oluyor. Mesela Kobani savaşında sınırdaki insanların zorluklarını gördüm geçen sene, bu sene Burma’daki kadınların yaşadığı eşitsizlikleri gördüm, içim parçalandı! Bunları görmek enteresan. Benim kişisel sürecimde duygusal olarak en çok yaşadığım duygu şükran, gerçekten yaşadığım hayata her gün şükrediyorum, her şeyin değerini daha çok farkında olarak yaşamaya çalışıyorum.

Bunca yoğunluk ve koşturmaca içinde kendinizi nasıl şarj edersiniz?
Benim için şarj olmak demek, genelde dans demek. Enerji atarken enerji ile doluyorum ben dans ederken.

Son soru; dans terapisi yapmak isteyen kadınlar seanslara nasıl katılabilir ve sizinle nasıl iletişime geçebilirler?
Bu sene meme kanseri hakkında çok güzel bir belgesel yayınlanmak üzere, Nejla Demirci’nin yönetmenliğinde olan bu film için dans terapisi de uyguladık, benim için çok özeldi. Benim websitemi takip edip, bana michal@michalbardavid.com adresinden ulaşabilirler. Farklı dernekler aracılığı ile duyuruyor olacağım.

KANSER TEDAVİSİNDE DEVRİM

Türk Tıbbi Onkoloji Derneği Başkanı, İç Hastalıkları ve Tıbbi Onkoloji Uzmanı Prof. Dr. Gökhan Demir'le kanser tedavisindeki devrim niteliğindeki gelişmeler üzerine sohbet ettik.

Bizi kabul ettiğiniz için çok teşekkür ederiz. Yoğunluğunuzu tahmin edebiliyorum. Hemen ilk sorumu sorayım. Kanserde erken tanı hayat kurtarıyor mu?

Ben teşekkür ederim. Bu şansı bana tanıdığınız için. Pek çok kanser türünde erken teşhis hayat kurtarıcı olabiliyor. Bizim insan vücudundan çıktığını bildiğimiz yaklaşık yüze yakın kanser türü var. Ama bu türlerin hepsi için erken tanı maalesef söz konusu değil. Kadınlarda en sık görülen özellikle meme, rahim ağzı kanserleri, kolon kanseri; erkeklerde prostat kanseri, yine kolon kanseri, son yıllarda buna her iki cinste de akciğer kanseri eklendi. Sık görülen bu türlerde tarama programlarına girilirse, hiçbir yakınma ve şikâyet olmadan, hastalık klinik bir şekilde kendini ortaya koymadan, belirti vermeden teşhis edilirse hastaların tam olarak şifaya kavuşmaları mümkün olabiliyor. Pek çok tümör türünde, tümör erken yakalandıkça daha etkin olarak tedavi edilebiliyor. Örneğin mammografik taramada 4 milimken 5 milimken yakalanan bir meme kanseri sadece ufak bir cerrahi ve belki koruyucu radyoterapi ile tam olarak şifaya kavuşabiliyor. Kemoterapiler, daha ağır tedaviler gerekmiyor. Çok erken dönemde yakalanan bir prostat kanseri de basit bir cerrahi veya radyoterapi ile tam olarak şifaya kavuşabiliyor. Ama bu hastalıkların hepsi klinik olarak kendilerini ortaya koydukları anda zaten ilerlemiş ve metastaz yapmış hale geliyorlar. Son yıllarda hastalıkların bu döneminde de tedavi gücümüz çok yüksek. Bununla ilgili de birazdan belki konuşacağız ama pek çok kanser türünde erken tanı son derece önemli, erken tanının da sihirli anahtarı, düzenli olarak kontrollerin yapılması. Yani

benim ailemde hiç kanser yok, sigara içmiyorum, düzenli yaşıyor ve sağlıklı besleniyorum, fazla kilom yok, bende nasılsa kanser çıkmaz dememek lazım. Mutlaka belli yaşlarda önerdiğimiz kanser taramalarını, hiçbir risk faktörü olmasa da yaptırılmasını öneriyoruz.

Taramanın Önemi Büyük

Kadınlar için 40 yaşından sonra her yıl aksatmadan mammografi ve doktorlarının önerdiği sayıda meme ultrasonu tetkikleri yapılması gibi… Mutlaka kadınların cinsel yaşamları aktif olarak başladıktan sonra bir ya da iki yılda bir rahim ağzı (serviks) kanseri muayenesi, pap smear dediğimiz testin yapılması ve bahsettiğiniz gibi 40 yaşından itibaren mamografinin çekilmesi gerekiyor. Ailede meme kanseri, hiçbir risk faktörü olmaksızın önerdiğimiz tarama programı bu. Yine hanımlarda 50 yaşından itibaren mutlaka kolonoskopi yapılması gerekiyor. Türkiye'de son yıllarda kalın bağırsak kanseri sıklığı artıyor. Onun dışında özellikle açık renk cildi olanlarda, sarışın ya da kızıl renkli kişilerde, özellikle vücudunda birden fazla sayıda ben varsa mutlaka senede bir veya iki yılda bir dermatolojik muayene yapılması gerekiyor. Melanom kötü gidişli bir cilt kanseri. Türkiye'de de sıklığı artan bir hastalık. Erkeklerde de herhangi bir yakınma olmasa bile 40-45 yaş arasında PSA'ya bakılması gerekiyor. Eskiden 50 yaşından sonra PSA takibini prostat kanseri takibi için öneriyorduk. Şimdi bu 40 yaşına kadar indi. Yine 50 yaşından itibaren mutlaka kolonoskopik bir tarama yapılmasını öneriyoruz. Özellikle son yıllarda uzun yıllar sigara tüketmiş kadın ya da erkekler için akciğer kanseri taraması yapılmasıyla ilgili çalışmalar yayınlanıyor. Bununla ilgili tüm dünyada bir konsensüs, uzlaşma henüz yok ancak Kanada ve Amerika'da özellikle 50 yaş üzerinde, 20 yıldan fazla ve günde iki paketten fazla sigara içmiş kişilerde yılda bir kez çok düşük radyasyonlu akciğer tomografileriyle tarama yapılmasının, akciğer kanserinin erken teşhis edilebileceğiyle ilgili çalışmalar var. Bu ülkemizde rutin olarak uygulanmıyor.

Kanserde kişiye özel tedavilerden bahsediliyor. Bu konuda görüşlerinizi alabilir miyiz?

Pek çok konuda olduğu gibi kanser tedavisi de görüntüleme teknolojileri de sanıyorum geçmiş yıllara kıyasla daha ileri düzeydedir.

Son yıllarda kanser tedavisinde çok önemli üç gelişme oldu. Bunlardan biri, biz eskiden kanserleri şablonlar içerisinde değerlendirirdik. Akciğer kanseri, mide kanseri, kalın bağırsak kanseri gibi. Hâlbuki yapılan genetik ve moleküler alandaki çalışmalar gösterdi ki, her akciğer kanseri birbirinin aynısı değil. Yani iki akciğer kanseri aynı evrede ama bu tümörlerin genetik haritalarına baktığınız, genetik resimlerini çektiğiniz zaman birbirlerinden çok farklı olduklarını görüyorsunuz. Bu moleküler ve genetik haritalarının çıkarılmasıyla beraber de bunun nedenlerini anlamaya başladık. Bundan bir sonraki aşama, eğer tümörlerin genetik yapıları birbirinden farklıysa, genetik farklarına göre tedaviler yapılabilir mi fikri ortaya çıktı. Ve bu hedefli tedaviler gelişmeye başladı dünyada. Bulunan tümörde bir genetik bozukluk varsa, genetik bozukluğa yönelik yapılan tedavi aslında hedefli tedavi. Bu da

Prof. Dr. Gökhan Demir

yeni bir kavramı, kişiye özel tedavi kavramını ortaya çıkardı. Bunun bir basamak sonrası da bu genetik haritaların, testlerin yapılması, hangi hastanın hangi tedaviye ihtiyacı olduğunu göstermeye başladı. Örneğin meme kanserli hastalarda, bazı tümör gruplarında yine genetik analiz yapılıyor, bunun sonucunda hastanın kemoterapiye ihtiyacı olup olmadığı, hormonal tedavinin, kemoterapinin yeterli olup olmayacağı, hastalığın nüks olasılığının ne kadar olacağıyla ilgili bilgiler edindik. Genetik testler yapılıyor, hastalığın tekrarlama olasılığı hesaplanıyor.

Bağışıklık Sistemi ile Tedavi

Bu genetik testler Türkiye'de de yapılıyor mu?

Bu testler Amerika'da yapılıyor ancak Türkiye'den bu genetik testleri yaptıran pek çok hastamız var. Biliyorum ki Türk ilaç firmaları da girişimler ve yatırımlarla bu tür genetik ve moleküler çalışmaları yakında Türkiye'de de uygular hale gelecekler. Bunların dışındaki bir diğer önemli gelişme, bağışıklık sisteminin kullanılarak kanserin tedavi edilmesi. Aslında bu çok eski bir fikirdi. 70'li yıllarda vücutta bağışıklık hücrelerini uyaran moleküller keşfedildiği zaman çok heyecanlanmıştık hepimiz, bağışıklık sistemini uyararak acaba kanseri tedavi edebilir miyiz diye. Son iki, üç yılda kanserde devrim niteliğinde bir gelişme oldu ve birtakım ilaçlar geliştirildi. Bu ilaçlar sonucunda da bugün bağışıklık sistemini uyararak immüno-onkoloji denilen alan, tüm dünyada hızla gelişen ve umut vadeden alanlardan birisi oldu. Bağışıklık sisteminin şifresini çözdüğünüz zaman size çok güçlü ve önemli bir müttefik sağlamış oluyorsunuz. Onkoloji alanındaki üçüncü en önemli gelişmedir bu.

Önerilen tetkiklerimizi düzenli olarak yaptırdık diyelim. Kendimizi kansere karşı nasıl koruyabiliriz?

Öncelikle söyleyelim, ne yaparsak yapalım kendimizi yüzde yüz kanserden koruyamayız. Sadece bazı yaşam tarzı değişiklikleriyle kanser oluşma riskini azaltabiliriz. Yani ben bunları yaparsam hiçbir zaman kanser olmaz algısını değiştirmek gerekiyor. Kanser riskini yüzde 30-35 oranında azaltabiliriz. Özellikle sigara içmeyerek, aşırı derecede alkol kullanmayarak, ideal kilomuzu koruyarak, düzenli egzersiz yaparak… Beslenme konusunda şanslı bir coğrafyadayız, Akdeniz diyetini ağırlıklı olarak tüketerek; yani bol miktarda sebze, meyve, balık, zeytinyağlı yemekler tüketerek, beyaz şekerden olabildiğince uzak durarak, çok tuzlu, tuzlanmış, tütsülenmiş gıdalardan, fazla yağdan, özellikle de aşırı hayvansal yağlardan uzak durarak, işlenmiş gıdalardan, konserve gıdalardan uzak durarak, doğal gıdalarla beslenerek kanser riskini azaltabiliriz. Ama yok edemeyiz. Bütün bunları yapmamıza rağmen vücudumuzda kanser yine de

çıkabilir. Hem bunları yapmak hem de az önce bahsettiğiniz gibi, önerdiğimiz tarama programlarını ihmal etmeden yaptırmanız gerekiyor.

Psikolojik Durum ve Kanser İlişkisi

Psikolojik durumun kanserle ilişkisi var mıdır? Acı, keder, kayıplar yaşamış ya da hayatında bir amaç, motivasyon eksikliği yaşamış, kendisini fedakarca çevresindekilere adayıp neredeyse kendi varlığını unutmuş kişiler acaba kansere yakalanmaya daha yakın adaylar mıdır?
Bu konuda yapılmış pek çok araştırma var. Direkt gösterilmiş bilimsel bir neden sonuç ilişkisi yok ama dolaylı olarak şunu biliyoruz ki büyük psikolojik travmalar, kişinin bağışıklık sistemini bloke ediyor, baskılıyor. Bağışıklık sistemi baskılanan kişilerde de kansere yakalanma sıklığı artıyor. O nedenle bizim de klinikte sık duyduğumuz bir şeydir. Şu konuya çok üzüldüm, sıkıldım, sonra bende bu hastalık çıktı diye. Ama bunun bilimsel birebir bir izahı yok. Endirekt olarak ağır üzüntü, psikolojik travmaların bağışıklık sistemini baskıladığı ve buna bağlı olarak kanser sıklığını arttırdığı bir hipotezdir.

Kanser konusunda bilgi kirliliği çok fazla. Tetkik yaptırmaktan ve doktor muayenesinden korku çok fazla. Bir gözlem olarak da bilimsel olanı, doktorların tedavi programını uygulamayıp kulaktan dolma bilgilerle şifa uman kişi sayısı da sanıyorum çok fazla olsa gerek.
Kanser konusunda çok fazla bilgi kirliliği var ama kanser artık umarsız bir hastalık değil. Kanseri özellikle erken dönemde yakaladığımızda hastayı tam olarak şifaya kavuşturma imkânımız var. Erken dönemde yakalanmayan, daha ileriki dönemlerinde hastalığın metastaz yapmış olma durumunda bile cephaneliğimiz çok güçlü. Pek çok yeni ilacımız var. Eskiden cerrahi, kemoterapi, radyoterapi vardı şimdi hormonal tedaviler eklendi, akıllı moleküller eklendi, kişiye özel tedaviler eklendi, bugün immüno-onkolojik tedavilerden söz ediyoruz. Yani cephaneliğimiz güçleniyor. O nedenle kanser hastalığından eskisi kadar korkmuyoruz. Hastalarımıza da bu korkudan uzak durup, umutla hastalıkla savaşmalarını söylüyoruz. Tarama yaptırmaktan kanser teşhisi çıkacak diye korkan kişiler var. Bu çok hatalı. Hem hastalığa yakalanmış kişiler, hem de sevdikleri kişiler için tedavi ve genel olarak yaşam çok zor, çetrefil bir hale gelebilir. Tarama yaptırmadığınız için hastalık ilerliyor, tedavisi daha güç hale geliyor. Psikolojik kaygıları kırmak lazım. Şeker hastalığı gibi, böbrek hastalığı gibi bir hastalık kanser.

MUTLULUK KASINIZI ÇALIŞTIRIN

Araştırmalara göre, beyinlerinin sol ön lobunda daha fazla faaliyet olan insanlar, duygularını daha kolay denetim altına alıyorlar ve üzücü olaylarla daha iyi başa çıkıyorlar. Psikiyatri Profesörü Richard Davidson, beynin bu bölgesinin mutlu anılarla, o an yaşanan mutlulukla ya da gelecekle ilgili güzel hayallerle harekete geçirildiğinde, mutluluk hormonlarının hızlı bir şekilde devreye girdiğini saptamış. Beyin ne zaman mutluluk hormonları salgılasa kendimizi iyi hissediyoruz.
Küçük büyük demeden, mutluluk anlarını dolu dolu yaşamayı başaranlar, yani mutluluklarının adını koymaktan korkmayanlar, genel olarak daha rahat ve huzurlular ve sorunlar karşısında soğukkanlı kalmayı başarıyorlar.

Bunu sağlamak için yapılacaklar çok basit:
Geçmişteki mutlu anları düşünün ve uzun bir liste yapın. Aklınıza gelen hiçbir mutluluk anını küçümsemeyin, hepsini yazın. Dilerseniz listeyi aklınıza bir şeyler geldikçe eklemek üzere görünür bir yerde bırakabilirsiniz.

Bugün sizi neler mutlu ediyor? Bunların da listesini yapar mısınız?
Gelecekte olabilecek mutluluk anlarını hayal edin ve yeni bir liste daha yapın. Bu listede de korkak davranmayın, yaşamınızda sizi nelerin mutlu edeceğini çok iyi biliyorsunuz. Hayallerinizi kısıtlamadan gerçekçi bir liste yapın. “Karayiplerde bir ada satın aldığımda mutlu olabilirim ancak” diyerek kendinizi mutsuz etme listesi olmamalı bu!
Ben çocukluğundan beri yaşamının farklı evrelerini sevgiyle izlediğim yeğenimin yakında baba olacağını düşündükçe mutlu oluyorum. Onu bebeğiyle göreceğim an içimi çok güzel bir duygu kaplayacak. Onun çok iyi bir baba olacağını bilmek de şimdiden beni mutlu ediyor. Sizin de böyle beklediğiniz, sizi mutlu edeceğini bildiğiniz güzel haberler var mı?
Esen kalın

Mutluluk Koçu
Ömür İlbaş
www.omurilbas.com

Kısmette Ne Varsa

Bodrum'un en özel adreslerinden biri... Çevreci, doğal, adil, güvenilir gıdayı savunan sağlıklı yaşam hareketi "Slow Food" üyesi meşhur Kısmet Lokantası'nın başarılı şefi Halil Vural'ın yemek kitabı "Kısmette Ne Varsa" çıktı.

Aşçıbaşı Halil Vural'ın yerel ürünleri ve taptaze ege otlarını harmanlayarak hazırladığı yemekleri bulacağınız Kısmet Lokantası, gerçek bir lezzet durağıdır. Öğlen saatlerinde yer bulmakta neredeyse zorlanırsınız. Hem yerli hem de yabancı müdavimleri vardır. Servisi hızlıdır, tertemiz bir mekândır. Çalışan herkes güler yüzlüdür. Her günün menüsü farklıdır ve mevsiminde, taze taze yemekler sunarlar. Ege otlarının ve zeytinyağlı yemeklerin ağırlıklı kullanıldığı mutfaklarından çıkan yemekleri seçmekte zorlanırsınız. Hepsi birbirinden lezzetlidir. Dana etli şevketi bostan mı, lokum pilavı mı, bir güveç yemeği mi, kabak çiçekli mücver mi, yoksa dolma mı?

Kısmet Lokantası'nda güler yüzüyle müşterilerini, dostlarını karşılayan şef Halil Vural kitabından bir alıntı.
"Bazen arkadaşlar, müşteriler soruyorlar: "Halil Usta, nedir bu yaptıklarının sırrı? Nasıl yapıyorsun bunca lezzetli yemeği?" diye. Onlara her zaman şunu söylüyorum: "Yemeğe tuz ve biberle birlikte kendinizden, sevginizden de bir şeyler katacaksınız. Yoksa iyi bir sonuç alamazsınız, eksik kalır. Her gün yemeklerim tezgâha çıkıp da yiyenlerden "Elinize sağlık" sözcüklerini duyduğum zaman harcadığım bütün enerji misliyle bana geri döner. Sevgimi ve enerjimi arttıran, her daim kulağımı çınlatan "Elinize sağlık" diyenlere yürekten bir "Afiyet olsun" diyorum."

Halil Vural

Ve İki Enfes Tarif

Börülce tarator 4 kişilik

Malzemeler:

· 500 gr taze börülce

·250 gr koruk ya da 2 adet limon

·4-5 diş sarımsak

·1 çay bardağı zeytinyağı

Yapılışı:

Börülceleri yıkayıp 5-6 cm boyunda doğrayın. Bir tencereye 1,5 litre su koyup kaynatın, 1 tatlı kaşığı tuz atıp börülceleri içine atın ve yumuşayıncaya kadar haşlayın. (10-12 dk.) Bu arada sosu hazırlayın. Korukları ezerek suyunu çıkarın ve süzün (yoksa limonları sıkın) kenarda bekletin. Sarımsakları havanda bir miktar tuzla iyice ezin ve bir kaseye alın, çırparak azar azar zeytin yağını yedirin. Yağın tamamını yedirdiğinizde mayonez kıvamında olmalı, üzerine koruk ya da limon suyunu ekleyerek tekrar çırpın. Bu arada haşlanan börülceleri süzüp rahat karıştırabileceğiniz bir kaba alın, üzerine hazırladığınız sosu gezdirip iyice karıştırın ve en az 1 saat dinlendirip servis yapın.

Köfteli Bamya 6 kişilik

Malzemeler:

· 1 kg bamya

· 2 adet iri domates

· 1 adet soğan

· 1 limon suyu

· 1 çay bardağı zeytinyağı

·1/2 çorba kâsesi haşlanmış nohut

·Yeterince tuz

Köfte için:

· 500 gr köftelik kıyma

· 1 çorba kaşığı rendelenmiş soğan
· 2 dilim bayat ekmek (ıslanıp sıkılmış ve ufalanmış)

· Birkaç dal maydanoz

· Tuz karabiber

Yapılışı:
Börülceleri yıkayıp 5-6 cm boyunda doğrayın. Bir tencereye 1,5 litre su koyup kaynatın, 1 tatlı kaşığı tuz atıp börülceleri içine atın ve yumuşayıncaya kadar haşlayın. (10-12 dk.) Bu arada sosu hazırlayın. Korukları ezerek suyunu çıkarın ve süzün (yoksa limonları sıkın) kenarda bekletin. Sarımsakları havanda bir miktar tuzla iyice ezin ve bir kaseye alın, çırparak azar azar zeytin yağını yedirin. Yağın tamamını yedirdiğinizde mayonez kıvamında olmalı, üzerine koruk ya da limon suyunu ekleyerek tekrar çırpın. Bu arada haşlanan börülceleri süzüp rahat karıştırabileceğiniz bir kaba alın, üzerine hazırladığınız sosu gezdirip iyice karıştırın ve en az 1 saat dinlendirip servis yapın.

“Beyaz Atlı Prensi Öldür” Kitabı Büyük İlgi Gören Ezber Bozan Psikoterapist PINAR TOKER

Genç, insanın arkadaş olmak isteyeceği renkli bir kişiliğe sahip, alanında çok donanımlı bir psikoterapist Pınar Toker. Oyuncu, eğitmen ve kitap yazarı.

Mesleki açıdan uzun bir hikâyesi var. Hacettepe Üniversitesi Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik bölümünden mezun olduktan İstanbul’a gelerek ilk olarak aile terapisi eğitimi alıyor ve bu konuda çalışıyor, alkol ve uyuşturucu bağımlılarıyla bir süre grup çalışmaları yapıyor. Sonrasında Amerika’ya dil eğitimi için gidiyor. Alanıyla ilgili farklı çalışmalar yapmak, psikoloji alanında en yeni çalışmaları takip etmek için Kaliforniya’daki UCLA’ya gidiyor. Kaliforniya’daki üniversitenin zengin kütüphanesi, ona yeni ufuklar açıyor. Orada sanat terapisiyle tanışıyor ve bundan çok etkileniyor. Sanat terapisi kavramı Türkiye’de bilinmediğinden, bu alanda uzmanlığını geliştirmek için Kanada’ya, Toronto Üniversite’ne giderek sertifika programına katılıyor. Sertifika programları arttıkça artmaya başlıyor ve 2006 yılında Londra’da iki yıl dramaterapi eğitimi alıyor. Durun bitmedi! Bahçeşehir Üniversitesi’nde ikinci yüksek lisansını sanat alanın-

> “Beyaz Atlı Prensi Öldür” bir yuva yıkma oyunu değil! Bir romantizm veya aşk katliamı da değil! Tam tersi, bu bir özgürleşme ve kemirgen kuşkulardan kurtulma yolculuğu. Belki bu yolculuğa beyaz atlı prensi öldürerek kazandığımız altın bileziklerle kendi düğünümüze katılma oyunu diyebiliriz.

da yapmaya karar veriyor ve çalışmasını ileri oyunculuk konusunda yapıyor. Çeşitli tiyatro dergilerinde eleştirmenlik yapıyor. Birol Güven’le çalışıyor. Karakter analizleri ve danışmanlık yapıyor diziler için. “Yalancı Romantik” adlı dizi filmde ve başka dizi filmlerde oyunculuk yapıyor. Psikolojik danışman eşliğinde çalışmanın sinema ve dizi sektörüne katkılarına dikkat çekerek, bu alanda da bir ilk oluyor. Çocuklarla modern sanat çalışmaları, grup çalışmaları, yeni kitabı …….. belli ki konuşacak çok konumuz olacak.

Sevgili Pınar Toker, öncelikle sanat terapisinden başlayalım mı? Sanat terapisi ne işe yarar, bu alanı seçmenizdeki nedenler nelerdir?

Sanatı inanılmaz derecede seviyordum. Sanatı sevmemin sebebi de bilinç dışını göstermesi, somut olarak bir ayna tutması. Mesela gittiğim her yerde sanat eserlerine uzun süre bakardım. Sanat galerilerinde saatlerce kalmışlığım vardır. Ne kadar uzaklıktan bakmalıyım? Ne kadar yakından bakmalıyım? Bu konuda eğitim almalıyım diye düşündüren, ilgimi çeken bir konuydu sanat. Özellikle başlarda re-

sim. Modern sanat üzerine çocuklarla çalıştım ilkin. Nişantaşı'ndaki ofisimde grup çalışmaları yaptım. Sanat terapisi kelimesini Türkiye'de sanıyorum ilk kez ben dile getirdim. Bodrum'da çocuklarla atölye yaptık, mandalina, portakal ağaçları altında… Bu çok eğlenceliydi. Kendilerini ifade etmelerini sağladık. Veliler de sonradan katıldı. Çok eğlenmiştik. Sanatın dışavurumcu özelliğinden faydalanıyorum. Aslında benim işim ruh, yani görünmeyen varlık. Ruh, zaman içerisinde pek çok dalları kesilerek, -buna toplumsal kurallar diyebiliriz, pek çok etken olabilir-, baskılanıyor ve görünmez hale geliyor. Çocuklarda ben o ruhun en iyi şekilde dışa vurmasını sağlayacak işaretler gösteriyorum. Buna da biz savunma mekanizmalarından süblimasyon diyoruz. Toplumca kabul edilmeyen bir dürtünün ya da bir davranışın toplumca kabul edilen bir şekilde ifade edilmesine süblimasyon (sublimation) diyoruz. Sanat da bunlardan bir tanesi ve sporun bazı dalları, kendini ifade etme tarzı konusunda onay gösterilen. Kimse birbirine sokakta yumruk atarken alkışlanmaz ama bir boks ringinde sporcuyu kazandı diye coşkuyla alkışlıyorsunuz. Sokakta böyle bir şey olsa "ne ayıp" denir, gibi. Sanat da böyle bir şey. Ruhumuzun değişik bölgeleri var. Kitabımda da yer verdim. Gölge her şeyden evvel. Gölge, çocukluktan itibaren, bir buçuk yaşından, tuvalet eğitiminden üç yaşına kadar, yürümeyle birlikte bir takım toplumsal kurallarla karşılaşıyoruz ve gölge bastırılmaya başlıyor. Bu da dürtülerin bastırılması anlamına geliyor. Kendimize özgü özelliklerimizin ortaya çıkması engelleniyor. Çocuklarda ise kızgınlık olabilir, öfke olabilir. Benim programlarımdan birisi duygusal farkındalık programıydı. Bu duygusal farkındalık programında sadece neşe, mutluluk gibi duygular yoktu. Öfke, kıskançlık, imrenme, intikam gibi konularda çocukları konuşturabiliyorduk. Bunların hepsinin insani duygular olduğunu sadece ifade ediş şeklinin olumlu şekilde olması gerektiğini gösteriyorduk. Utanç ve suçluluk duyguları ileriki yaşlarda psikosomatik rahatsızlıklara, hastalıklara yol açıyor. Bu mide rahatsızlığından tutun da kemik ve eklem problemleri, migren, tikler, hatta kanser bile olabilir. Kız kardeşimin kanserle mücadelesinde onun yanında kemoterapi ve radyoterapi odasında pek çok kadını

dinledim. Hepsi hastalığın ortaya çıkışına neden olan problemlerinden söz ediyordu. Ya bir aldatılma, ya bir örselenme ya da bir engellenme hikâyesi. Hepsinin hikâyesi birbirinden faklıydı. Genellikle hassas yapıda, etkilenebilen insanlardı. Ben sanatçı ruhlu diyorum. Vurdumduymaz değil kırılgan yapıda insanlardı çoğu. Tek bir sebep, tek bir hikâye bulmak çok zor elbette. Radyoterapi odasında beklerken suçluluk, utanç gibi duygulara sahip oldukları için bu hastalığa yakalandıklarını belirtti çoğu kişi. Konuşmaya çok ihtiyacı olan insanlardı, ben sadece onları dinledim. Büyük bir dinleme performansı gösterdim. Tümörünün fotoğrafını gösterenler, çocuklarıyla ilgili konularda konuşmak isteyenler, aslında hepsi dinlenmek istiyordu.

Sanıyorum kanserle yüzleşen, uzun tedavi sürecinden dolayı yorgun düşen, günlük koşturmacadan uzakta, steril ortam içinde olma zorunluluğundan da mecburen biraz yalnız kalan kişiler ister istemez hayatlarını sorguluyorlar. Sanat terapisi bu konuda çok yararlı, odaklanmayı sağlıyor, zaman kazandırıyor. Yaptığı işi anlatırken aslında kendisini anlatıyor. Sanat terapisinde başka bir bakış açısı etkin oluyor. Bir rengi anlatırken başka bir konuyu anlatıyor mesela. Çok yönlü ve çok katmanlı bir şekilde olayı görmüş oluyorum.

Bir sanat terapisi seansı nasıl işliyor?

Sanat terapisi seans şeklinde olmuyor. Sanat terapisini teknik olarak kullanıyorum. Daha çok dışavurum elde etmek için, bir metot olarak kullanıyorum. İlk olarak hikâyelerini bana anlatıyorlar. Sonra aşağı yukarı hangi egzersizleri yapacağımı, nasıl bir yol izleyeceğimi belirliyorum ve danışanımla hangi rotadan gideceğimizi konuşuyorum. Bütün seanslarda sürpriz durumlar ortaya çıkıyor. Yani bir şeyin ardından başka bir şey ortaya çıkıyor. Senaryolaştırarak, bir karakter yazarak, tiratlarla oyun oynamalarını istiyorum bazen. Sanat terapisinde senaryoları kullanıyorum. Bilinçaltını bilinç seviyesine taşımak, onu üstünkörü temizlemek değil, altındakileri de değerlendirmek hoşuma gidiyor. Yani bana göre alt metindeki derinlikler bana hazinemsi ve fantastik geliyor. Bana çok zengin görünen bilinçaltı, karmaşık bir tavan arası veya çöp değil.

Büyük bir farkındalık egzersizi değil mi? Koltuk altına süpürülen duyguların ne kadar önemli olabileceğini fark etmek, kendini yeniden inşa etmek. Uzman bir elde güvenle yürümek…

Doğru. Az önce söylediğim gibi o gölgeleştirilen karakter de biziz. Masallardaki cadılar, periler aslında doğru okunduğunda bizim karakterimizin bir parçası.

Yani prenses de biziz, cadı da biziz.

Evet. Prenses, kraliçe, cadı da biziz. Dişimizi biraz sıkarsak kral da biziz. Bunların hepsi birer mertebe.

“Beyaz Atlı Prensi Öldür” kitabınızı zevkle okudum. Bence bir çırpıda okunup kitaplıkta yerini alacak bir kitap değil, bir başucu kitabı. Sayfaları sık sık çevrilecek ve şarj olmamızı sağlayıp bize içimizdeki gücü hatırlatacak bir eser. Kitapta masalların, filmlerin bize öğrettiği pasif bir şekilde tavan arasında, çaresizlik içerisinde kurtarılmayı bekleyen, yarı ölü bir şekilde cam tabutta kendisini öpecek prensi bekleyip hayata dönecek prensesler var.

Romantizme asla karşı değilim. Bir evlilik ve ilişki katili değil kitap. Tam aksine, koşulsuz sevgi kitabı. İlişkileri daha saf, daha beklentisiz yaşayabilmek için bu kitabı yazdım. “Hayatımdaki erkek beni tüm sıkıntılarımdan kurtarsın, ben de taşsız bir yoldan yürüyeyim”, yani bunu gerçekten istiyor musunuz? Sevdiğiniz erkeği, babanızın yerine mi koyuyorsunuz yoksa? Henüz büyümemiş olmanızdan kaynaklanan sorunlarınız mı var? Korunmaya muhtacı oynamanızın sebebi nedir? Güçlüsünüz aslında. Ve kitap, yavaş okunması gereken bir kitap. Her cümle bir paragraf değerinde. Çok sıkıştırılmış bilgi var ve elimden geldiği kadar basit bir şekilde anlatmaya çalıştım. Analitik psikoloji ve Jung var. Jung, derya denizdir mesela. İçinde kaybolursunuz. Ama yine de Jung’un arketip kavramını, ortak bilinç altı kavramını da anlattım. Filmlerden örnekler vererek, karakterler vererek, somutlaştırarak anlattım. Çok detayı olan delta dalgalarıyla yani neredeyse uykuya yakın, trans veya meditasyon ritmiyle sakin ve yavaş okunması gereken bir kitap.

Kitaba geri dönersek, kadınlar olarak diyeyim, kendi gücümüzün farkında değil miyiz?

Bu çok uzun bir konu aslında. Binlerce yıldır, daha da fazla bilinçaltımıza işleyen efsanelerle büyüdük. Arketipler var. Arketipin de ne olduğunu söyleyeyim. İnsanoğlunun ortak bilinçaltı var. Jung’un inanışına göre DNA ile diğer kuşaklara taşınan bir bilgi bu. Bu arketip diyor ki kadınlara “beklersen, mutlu son gelir seni bulur.” Mesela prenses uyuyordu, prens geldi ve onu öptü, sonsuza kadar mutlu yaşadılar. Rapunzel, sadece pasif bir şekilde bekledi, saçını uzattı. Dünyanın en edilgen olayı, saç uzatmak, saç zaten kendi kendine uzuyor. Hiçbir şey yapma, mutluluk ancak o zaman gelip seni bulur. Bu şekilde anladık biz. Yani evde otururşan, evde eşini bekler-

sen mutlu olursun. Gerçekler böyle değil ki. Tamam, evde oturuyor, iyi güzel ama sonra bakıyor ki ilişkide bir sorun var. Erkek dış dünyada gelişiyor. Evde kadının anlatacak hikâyesi yok, mutsuz, suratını asıyor. Adam kral oluyor. Para kazandı, çalıştı, battı, çıktı, iş hayatında binlerce şey yaşadı.

Sonuçta korkunç bir ivme kaybıyla prenseslikten de geriye düşüyoruz galiba.

Ben bu hayatı böyle yaşamak istemedim, kandırıldım demek çok fena. Bana böyle anlatılmamıştı, ben bunu uyandırmak, değiştirmek istedim. Eski Türk filmleri mesela başka şekilde de algılanabilir. Ben de çok Türk filmi izledim. Kendi hayatımdan yola çıktım kitabı yazarken. Çok üzüldüm, çok ağladım, çok duygusal bir yapım var. Bir an geldi, işkillenmeye başladım. İyi kıza bakıyorum, bahçıvan çocuk kıza bayılıyor. Kız da köyden yeni gelmiş diyelim. Neden bahçıvanın oğluyla hiç ilgilenmiyor da armatör olan zengin, nedense kötü kızla nişanlı adamla ilgileniyor. Gidiyor Hulusi Kentmen'e kendini sevdiriyor, iyi kız olduğunu onaylatıyor, elli bin tane yalanla zengin oğlana ders vermeye çalışıyor. İlişkide yalan söylemek iyi bir şey mi? Yan köşkün kızıyım diyor, yalanlar söylüyor. Benim için eski Türk filmlerindeki ve masallardaki iyi ve kötü kahramanlar bozulmaya başlamıştı. Hollywood da bu kavramları sorgulamaya başladı. Angelina Jolie'nin oynadığı Malefiz'de, filmi cadının gözünden izledik. Kalbi kırık bir kadın gördük filmde.

Hayatta herkesin bir psikoloğu olmalı mı?

Bence olmalı. Herkesin bir dişçisi var. Kulak, burun, boğaz hastalıkları doktoru var. Bizde ruh sağlığı çok çok geri planda. Dünya Sağlık Örgütü'nün yaptığı araştırmada 2016'dan 2030'a kadar en yaygın olacak hastalık depresyon olarak belirlenmiş. Ülkelerin ekonomisi için de bu konu önemli. İş kaybı, işe gitmeyi istememek, performans ve motivasyon düşüklüğü, psikosomatik hastalıklar, mutsuzluğun bulaşıcı bir hastalık gibi yayılması gibi konulara karşı, ruh sağlığına önem verelim demiş gelişmiş milletler. Devlet önlemler alıyor. Bu işin bir uzmanlık, bir üstatlık gerektirdiğini bilmek gerekiyor. Bu işe emek vermiş, profesyonel çalışan insanlar olduğunu bilmek gerekiyor. Bir süredir dalış sporuyla ilgileniyorum. Orada öğrenciyim. Birden pat diye denize dalmadık, hocalar eşliğinde yavaş yavaş. Ama psikoterapi seansında da danışanım benim öğrencim. Ben onu kendi becerileriyle ürkütmeden bilinçaltına indiriyorum ve orada gösteriyorum. Bu da benim işim. Ben ruhla çalışıyorum. Ruh ve ruhun derinlikleri benim işim.

Son olarak ruhsal olarak sağlıklı, mutlu ve başarılı bir hayatın sırrı nedir sizce?

Hemen söyleyeyim mücadeledir. Maceraya atılma duygusu, o taşın üzerinde daha ne kadar bekleyeceksiniz felsefesi. Düşüşler de değerlidir benim için. Kitapta atlayışlar ve düşüşler bölümü var. Atlayışlar daha da değerli. Mücadele ederek, çaba göstererek hayallerimize kavuşuruz.

Stand by konumundan play'e geçmemiz gerekiyor o zaman.

Tabii ki, tam da öyle.

Enfeksiyon Hastalıklarından Korunmada Alınması Gereken Önlemler

Enfeksiyon hastalıkları çeşitli yollarla sağlam kişilere ulaşabilir ve yaşamı tehdit eden boyutlara ulaşabilir. İnsan vücudunda mikroorganizmaların girişi ve çoğalmasına karşı çeşitli savunma mekanizmaları vardır ve bu mekanizmalar normal çalışırsa enfeksiyon meydana gelmez. Ancak bu mekanizmalar herhangi bir nedenle zayıflarsa hastalık ortaya çıkar. Kötü hijyen koşulları, fiziksel bariyerlerin yetersizliği (cilt ve mukozalarda ki bozukluklar), beslenme bozuklukları, genetik ya da kazanılmış bağışıklık sistemi yetmezlikleri, stresler, medikal tedaviler (steroidler, kemoterapi ilaçları vb) gibi nedenlerle bağışıklık sistemi zayıflar ve kişi hastalıklara duyarlı hale gelir. Görüldüğü gibi kanser ve buna bağlı verilen kemoterapiler de bağışıklık sisteminin zayıflamasına neden olur ve enfeksiyonlara yakalanmayı kolay hale getirmektedir. Sadece tedavi süresince değil sonrasında da koruyucu önlemler alınmalıdır.

Tüm bulaşıcı hastalıklardan korunmada en önemli adım hijyendir ve en basit hijyen ise el yıkamadır. Sadece su ve sabun ya da el dezenfektanları ile yapılan basit bir uygulama, çok önemli bir koruma sağlar. Kişi bu sayede hem kendini korur hem de kişiden kişiye bulaşmanın önüne geçer. Yıkama sonrasında cildi nemli tutacak nemlendiriciler kullanılarak ve çatlamanın önüne geçilmelidir.

Alınabilecek önlemlerden biri de aşılardır. Bağışık olmayan kişilere hepatit A ve hepatit B aşıları (aşılama öncesi test yapılarak bağışıklık kontrol edilmeli) yapılmalı, influenza (grip) aşısı ise her yıl yapılmalıdır. Ancak hepait C ve HIV'e (human immunodeficiency virus) karşı aşılama olmadığından virüs ile karşı-

5 Mayıs, tüm dünyada "Dünya El Hijyeni Günü" olarak kutlanmaktadır.

laşmanın önlenmesi çok önemlidir. Kan ve cinsel temas ile bulaşan bu virüsler için özellikle manikür-pedikür, tıraş, dövme aletlerinin kişiye özel olması ya da uygun şartlarda steril edilmiş aletlerin kullanılması gerekmektedir. Yine ameliyat ve diş hekimi aletlerinin de uygun sterilizasyondan geçmiş olması gerekmektedir.

Grip aşısının her yıl tekrarlanması gerekmektedir, çünkü grip virüsü çok hızlı biçimde mutasyona yani bölünmeye uğrayarak şeklini ve yapısını değiştirir ve her yıl değişik bir varyasyonda karşımıza çıkabilir. Aşılar, son bir yıl içerisinde gelişmiş virüslere karşı oluşturulurlar. Dolayısıyla bir yıl öncesinde saptanmış ve oluşabilecek grip virüslerine karşı hazırlanmış aşılar, bir sonraki yılda grip virüsü değişik bir yapıya bürüneceği için etkili olmazlar ve yeniden grip aşısına gereksinim vardır. Grip ve diğer solunum yoluyla bulaşabilen hastalıklardan (tüberküloz gibi) korunmada, bu kişilerle temas sırasında maske kullanımı koruyucu rol oynar.

Tüm bu önlemlerin yanında beslenme de çok önemlidir. Besinler yoluyla alınan proteinlerden vücudun savunma elemanları, yani antikorlar üretilir. İyi beslenmeyen kişi, yetersiz protein alımına bağlı olarak mikroorganizmalara karşı yeterli mücadele gösteremez. Bu nedenle dengeli beslenme bağışıklık sisteminin güçlenmesinde ve dolayısıyla mikroplara karşı korunmada önemli rol oynar.

Tüm bu basit ve temel önlemleri alarak enfeksiyonlardan korunmak ve çevremizdeki kişilere bulaştırmamak mümkün. O halde neden uygulamayalım?

Uzman Dr. Buket Ertürk Şengel
Enfeksiyon Hastalıkları ve Klinik Mikrobiyoloji Anabilim Dalı

Nobel'e Giden Yolda Bir Bilim İnsanının Hikâyesi Prof. Dr. Aziz Sancar

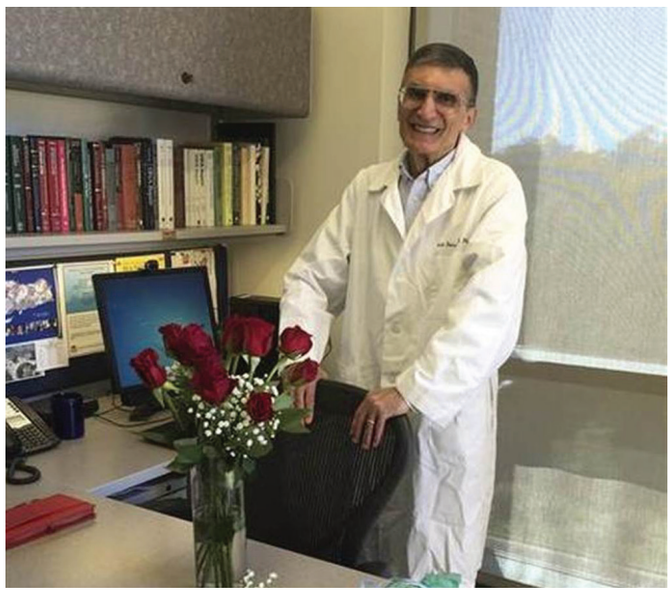
2015 Nobel Kimya ödülünü "DNA onarımı" hakkındaki bilimsel çalışmasıyla Prof. Dr. Aziz Sancar kazandı. Prof. Dr. Aziz Sancar, aynı dalda verilen ödülü Tomas Lindahl ve Paul Modrich ile paylaştı.

ABD'deki Kuzey Carolina Üniversitesi Biyokimya ve Biyofizik Bölümü Öğretim Üyesi Prof. Dr. Aziz Sancar, kanser tedavisinde "ritmik saat" buluşuna imza atarak, dünyaca çapında üne kavuşmuştu. Prof. Dr. Sancar, "DNA tamiri" ve "hücre döngüsü kontrol noktası" gibi konularda yaptığı çalışmalarla da adını duyurmuştu.

Mardinli Aziz'den Nobel'e; Zirveye Adım Adım

Prof. Dr. Aziz Sancar 1946'da Mardin Savur'da 8 kardeşin yedincisi olarak dünyaya geldi. "Annemin ve babamın okuması yazması yoktu" diye konuşan Sancar, "Ancak eğitimin önemini biliyorlardı ve çocuklarının tümünün eğitim alması için ellerinden geleni yaptılar" diyor. Okulda hep başarılı bir öğrenciydi ama aynı zamanda futbola yeteneği vardı. Lise futbol takımında kalecilik yaparken, Genç Milli Futbol takımı denemelerine çağrıldı. "Bu benim en büyük rüyamdı, hep milli takımda oynamak istemişimdir. Ancak bir süre sonra iyi bir kaleci olmak için boyumun yeterince uzun olmadığına karar verdim ve derslerime daha fazla eğildim" diyor.

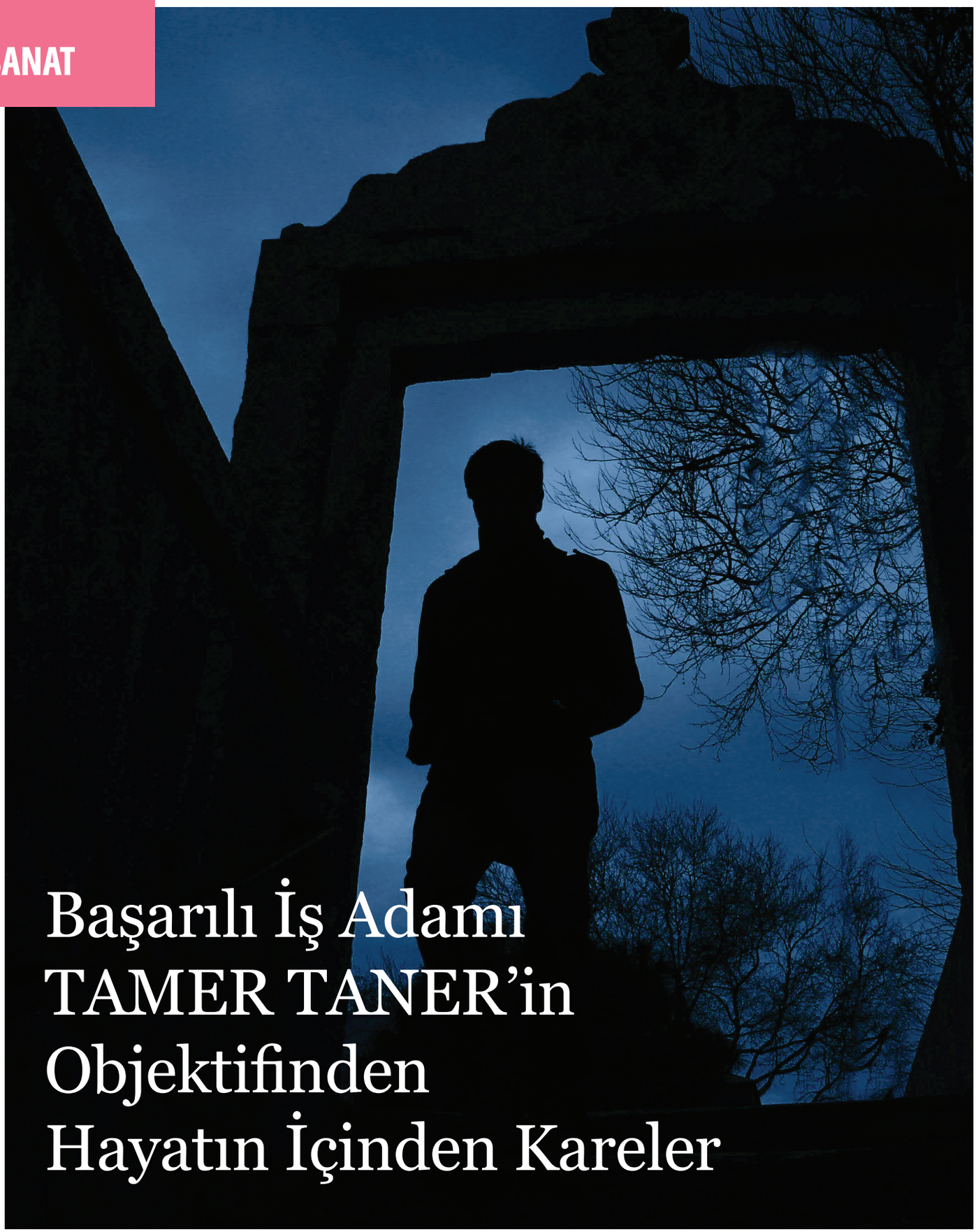
1963 yılında girdiği İstanbul Tıp Fakültesi'ni 1971 yılında birincilikle bitirdi. 6 yıllık tıp eğitiminin ikinci yılında aldığı biyokimya dersinden etkilenen Sancar, biyokimya araştırmacısı olmaya karar verdi. Mardin Savur'da iki yıl doktor olarak çalıştıktan sonra, Dallas'ta Teksas Üniversitesi'nde doktorasını Moleküler Biyoloji dalında, DNA onarımı üzerinde 1977 yılında tamamladı. Prof. Dr. Sancar, Yale Üniversitesi'nde yine DNA onarımı dalında doçentlik tezini tamamladı. 1982 yılında UNC Chapel Hill'de biyokimya ve biyofizik alanlarında çalıştı. Burada da DNA onarımı, hücre dizilimi, kanser tedavisi ve biyolojik saat üzerinde çalıştı. 1997 yılından bugüne Amerika Birleşik Devletleri, Kuzey Carolina Üniversitesi Biyokimya ve Biyofizik Bölümü'nde görev yapan Prof. Dr. Sancar, gerçekleştirmiş olduğu 300'e yakın bilimsel makale ve



bu makalelere yapılan 12 binden fazla atıfla, bilimsel araştırmada eşine az rastlanır bir başarıya imza attı. 33 kitap yayınladı. İstanbul Tıp Fakültesi'ni bitirdikten sonra yurtdışında yaptığı çalışmalarla Amerikan Ulusal Bilimler Akademisi'ne kabul edilen Sancar, buraya kabul edilen üç Türk'ten biri olmuştu.

"DNA Onarımının Kanser Tedavisi İçin Önemi Var"

Nobel Kimya Ödülüne layık görülen Prof. Dr. Aziz Sancar, kanser üzerine yaptığı çalışmalarıyla dünya çapında tanınan biridir. Kendisini ödüle götüren çalışması hakkında da bilgi veren Sancar, şunları söylüyor. "DNA onarımı, insanı kansere karşı korumakta önemli. Çünkü kanser yapan etkenlerin çoğu DNA'yı bozuyor ve o yolla kansere sebep oluyor. Biz, 'DNA kendini nasıl onarıyor, hücreler kendini nasıl kansere karşı müdafaa ediyor', bunu aydınlattık. Ayrıca bu DNA onarımının bir de kanser tedavisi için önemi var. Çünkü kanseri tedavi etmek için kullanılan ilaçların çoğu, kanser hücrelerinin DNA'sını tahrip ediyor ve kanser hücreleri onu tamir etmeye çalışıyor. Biz de orada girişim yapıp kanser ilaçlarının daha etkili olmasına çalışıyoruz."



Başarılı İş Adamı TAMER TANER'in Objektifinden Hayatın İçinden Kareler

Tamer Taner 1969 yılında İstanbul'da doğdu. 1988 yılında Galatasaray Lisesini,1993 yılında Boğaziçi Üniversitesi Psikoloji Bölümünü Onur Derecesi ile bitirdi. 2002 yılına kadar Pazarlama pazar araştırma ve tüketici tercihleri üzerine çalıştı.
Son 10 yıldır ise kendi şirketinde üretim, ithalat ve ihracat yapmaktadır. Yaklaşık 4 yıl önce hobi olarak başladığı fotoğraf macerasına ise devam etmektedir.

Fotoğrafa ilginiz nasıl başladı?
Fotoğrafa ilgim aslında ilk aşamada basit bir makineyle, kendi kendime eğlenerek ve çok da farkında olmadan başladı. Zamanla fotoğraf çekmenin ve bunu paylaşmanın son derece keyifli bir uğraş olduğunu gördüm ve devam etmeye karar verdim.
Tabii bu kararda fotoğraf sanatını yavaş yavaş tanımam ve anlamaya başlamam da oldukça etkili oldu.
Resim, sinema gibi görsel sanatların fotoğrafla olan iletişimi, birbirleri üzerindeki etkisini fark etmem, diğer fotoğrafçıların çalışmaları ve bu işi biraz daha geliştirmek için katıldığım çeşitli kurslar, sergiler ve tanıştığım diğer fotoğrafçılar da fotoğrafa olan ilgimi zamanla arttırdı.

Fotoğraf sanatı size ne ifade ediyor? Hangi fotoğrafçıları seviyorsunuz?

Bence birçok diğer sanat dalın da olduğu gibi fotoğraf kişinin kendini ifadesi, gördüklerini, düşündüklerini ve hissettiklerini karşısındakine aktarma biçimidir. İnsanın temel ihtiyaçlarından birinin daha doğrusu iletişimin bir parçasıdır.

Günümüzde son hızla devam eden dijital çağ ile birlikte de fotoğrafın kişilerin ve toplum üzerindeki etkisi eskisine oranla son derece güçlenmekte. Fotoğrafın paylaşımı kolaylaştıkça da fotoğrafçının dünya görüşünü, estetik anlayışını ve vermek istediği mesajı iletmesi kolaylaşıyor.

Sevdiğim ve fotoğraflarına bakarken keyif aldığım çok fazla sayıda fotoğrafçı var… Birkaç isim vermek gerekirse tabii ki Ara Güler ve H.C.Bresson. Ayrıca Şemsi Güner, Erdal Kınacı, Stanko Abadzic, Nikos Economopoulos, Josef Koudelka, Nicolas Tikhomiroff, Guy Le Querrec, C.Garcia Rodero' yu sayabilirim.

İstanbul'un hangi köşeleri size ilham oluyor?
İstanbul şehir olarak fotoğrafçılar için son derece zengin bir kaynak. Çok sayıda renk, ışık, kültür ve insanı bir arada bulmak ve fotoğraflamak mümkün. Ben daha çok tarihi yarımadayı, Galata - Tünel ve Haliç – Balat bölgesini seviyorum.

ANNE VEYA BABA KANSER OLUNCA... ÇOCUKLARA NE DİYECEĞİZ?

Henüz yetişkinliğe erişmemiş (0-18 yaş - "dependent children" olarak da tarif edilir) okul çağında çocuğu olan kanser hastalarının, hastalık sürecinde en çok zorlandıkları konu; hastalığı çocuklarına nasıl anlatacakları, ne kadar anlatacakları, çocuklarını bu süreçte nasıl koruyacaklarına dair sorulardır. Washington Üniversitesi'nde 35 yıldır ebeveyni kanser olan sağlıklı çocuklar ve ailelerle çalışmalar yapan Prof. Fran Lewis ve Ellen Zahlis'in, 700'ü aşkın araştırma sonucuna ve kendi kültürümüz içindeki klinik gözlemlerimize dayanarak bu süreçte neler yaşandığına kısaca değinmek isterim.

Evdeki atmosferin değişimi:
Ebeveynlerden biri kanser tanısı aldığında, bir yandan şok edici ve sarsıcı psikolojik etkilerini yaşarken, diğer yandan yoğun bir tedavi süreci ve organizasyonu başlar. Evde telefonlar çalar, eve gidip gelen ziyaretçilerin sayısı artabilir ya da azalabilir, ebeveynlerin ikisi de kaygı, yoğun duygular ve telaş içerisindedir. Evdeki atmosfer değişimini, ebeveynlerin duygu durumlarındaki değişimi çocuklar hemen fark eder. Sadece buna anlam vermekte zorlanabilir ya da yorumlarken hataya düşebilirler. (Dün akşam yemeğimi yemediğim için annem hasta oldu, gibi.) Ne kadar saklanmaya çalışılsa da birtakım konuşmalara kulak misafiri olurlar ve anlam vermeye çalışırlar. Bebekler dahi anneleri gerginken uykuya dalmakta güçlük çeker.

Ebeveyn işlevlerinde rol değişimleri:
Artık sıklıkla hastaneye ve tedaviye giden, yan etkiler sebebiyle dinlenmesi gereken ebeveyn ve ona bu süreçte eşlik eden diğer ebeveynin çocuklarıyla geçirdikleri vakitler doğal olarak azalır. Her zamanki kadar oyun oynayamayabilir, her zamanki gibi ödevlerini takip edemeyebilirler örneğin. Hayati bir mesele olarak hastalık, gündemde birinci sıraya gelir ve yine doğal sonucu olarak ebeveynlik işlevlerinde bir azalma olur. Bizim toplumumuzda geniş

aile modelleri yaygın olduğu için, çoğunlukla çocuğun bakımıyla ilgili başka birinden destek alınır. (Anneanneye, babaanneye göndermek ya da onları eve davet etmek gibi) Bütün bu değişimleri, uygun şekilde çocuğa anlatmak ve onun güvende, değerli ve sevilesi olduğunu açıklamak önemlidir. Çocuğu korumak adına uzaklaştırmak, anne/babasından izole etmek, aile içinde bağların ayrışmasına ve çocuğun yalnız, çaresiz, güvensiz ve kaygılı hissetmesine sebep olabiliyor.

Duygusal yükselmeleri yansıtmak / yansıtmamak:
Tedavi sürecinde şok, karamsarlık, öfke, uyku problemleri, yoğun kaygı gibi pek çok duygu yaşanır. Bu duygular, bazı durumlarda şiddetlenerek yükselebilir. Örneğin, telefonda biri "nasılsın" diye sorduğunda duygulanmak ve ağlamak gibi ya da çocuğun sorduğu zor sorulara cevap ararken ya da fazla stres altında olduğunda öncekine göre daha öfkeli tepkiler vermek gibi… Çocuklar bu duygusal yükselmeleri anlamlandıramayabilir.

Hastalığı anlatmak/anlatmamak:
Aile kavramının önemli olduğu kültürümüzde, aile bireyleri birbirlerini korumak adına genellikle hastalığı anlatmamayı ya da üzüntüleri göstermemeyi seçebiliyor. Çocuğa, evdeki bu olağanüstü değişim sürecinde yaşına uygun ve yeterli bir açıklama yapmamak, onu kendi korkularıyla ve endişeleriyle baş başa bırakmak demek. Artık internet ve televizyon ile erken yaşlarda tanışan çocuklar çok fazla bilgiye ulaşabilmekteler ve kulak misafiri olduğu konuşmalarla ilgili çok korkutucu varsayımlara kapılabilirler. Diğer yandan, çocuğa hastalığı anlatırken doğru anı ve ortamı seçmek, onun yaşına uygun şekilde (fazla tıbbi terimler kullanmadan) hastalığı anlatmak ve tedavi sürecinde olabilecek değişimler hakkında bilgi vermek en uygun tutum olacaktır.

Çocuğun psikolojik tepkileriyle baş etmek:
Sistem teorisine göre, ailedeki bireylerden biri bir değişim yaşadığında, sistemdeki diğer tüm bireyler de etkilenir. Yani ailede biri kanser tanısı aldığında, tüm aile bireyle-

Psiko-onkolog Elçin Biçer

Kriz anlarında, birlikte mücadele etmek ilişkileri ve bağları sağlamlaştırır; bize yaşamda mücadele etmenin farklı yollarını öğretir.

ri bu durumu kendi yapısına göre farklı şekillerde deneyimler. Sağlıklı çocuklar da hastalığa, evdeki ve ebeveynlerindeki bu değişimlere göre daha kaygılı, daha agresif, daha içine kapanık ya da daha ev dışına yönelmiş, anneye yapışmak ya da parmak emmek gibi erken dönem özelliklerine geriler gibi reaksiyonlar gösterebilir. Üstelik hastalığın etkisinde olan ebeveynler artık çocuğun tepkilerini doğru değerlendirmeyebilir. Hastalık, tedavi ve bunun getirdiği ruhsallıkla uğraşmakta olan ebeveynler için çocuklarının psikolojik reaksiyonlarını nasıl karşılayacakları da sıklıkla sorulan sorulardandır.

Bağları Kuvvetlendiriyoruz Programı Okul çağı çocuğa sahip olan kanserli ebeveynler için tüm bu araştırmalara ve gözlemlere dayanarak Washington Üniversitesi'nden Prof. Ellen Zahlis ve Fran Lewis'in tasarladığı "Bağları Kuvvetlendiriyoruz (Enchancing Connections)" programı, anne ya da babaya birebir sunulan bir eğitim programı. Bu programda, anne / baba kendi duygusal yükselmelerini nasıl yönetebileceklerini, çocuklarıyla hastalık hakkında nasıl konuşabileceklerini, bu süreçte çocuklarının neler yaşadığını doğru gözlemlemeyi, yorumlamayı ve bunlara uygun müdahaleyi bizzat kendileri nasıl yapacaklarını öğreniyor ve deneyimliyorlar.

2 hafta aralıklarla 5 seansta tamamlanan "Bağları Kuvvetlendiriyoruz - Kanserde Aile İçi İletişim Eğitimi", Amerika'da 6 eyalette test edilmiş ve hem anne / babanın hem çocuğun depresyon ve kaygı seviyelerinin azalmasına, kalıcı şekilde aile içinde iletişim becerilerinin ve aile bağlarının sağlamlaşmasına, ebeveynlik becerilerinin iyileşmesine katkıda bulunduğu kanıtlanmıştır.

Ücretsiz olarak bu programı almak isteyenler "0533 340 57 77" numaralı telefondan, Psiko-onkolog Elçin Biçer'e ulaşabilirler.

Dünya Serbest Dalış Rekortmeni ŞAHİKA ERCÜMEN

Sizinle gurur duyuyoruz. Dünya serbest dalış rekortmenliğine giden yola giriş hikâyenizi merak ediyorum. Dalış sporuna ilginiz nasıl başladı?
Çok teşekkür ederim. Çocukluğumda astım hastasıydım ve hiçbir sporu yapamıyordum. Hatta evden dışarıya bile çıkamıyordum. Her gün hastalık ile geçiyordu. İlkokul sonrası, Anadolu lisesini kazanmıştım ve yabancı dil öğrendiğimiz hazırlık sınıfında, İngilizce öğretmenimiz Meral Yerdelen ile su sporları kulübünü ziyarete gitmiştik. Gün batımında, denize nazikçe dokunan güneş ışınları adeta mücevher gibi gözlerimi kamaştırıyordu. Çanakkale Sualtı Sporları Kulübü antrenörleri Mehmet Günaydın ve Hakan Şanlı, fiziksel yapımın sualtı sporlarına çok uygun olduğunu ve bu sporu denemem gerektiğini söylemişlerdi. Ben ise denizin büyüleyici güzelliğini seyretmekten kendimi alamıyordum. Benden nefesimi tutup sualtında gidebildiğim yere kadar gitmemi istediler. Kafamı suyun altına soktuğum andan itibaren büyülü bir dünyada olduğumu anladım. Adeta nefes alıyordum, sanki suya girince bazı süper güçler kazanmıştım.

Suyun altında olmanın en keyif veren yanı nedir?
Yalnızlığı ve sessizliği… Suyun altı beni en mutlu eden dünya. Bu büyülü derin mavide sonsuz huzur ve mutluluk buluyorum. Bir de sağlığımı kazanmama yardımcı olduğu için minnet duyuyorum.

Su sporlarına başlamanın, dalmanın belli bir yaşı var mıdır? Herkes yapabilir mi?
Bu spora küçük yaşlarda başlayan bir ilgi varsa, önce yüzme sporuyla başlanmasını tavsiye ederim. Suya yatkınlık ve teknik kazandıktan sonra dalış sporu daha kolaylaşıyor. 14 yaş dalışa başlamak için gayet makul bir yaş. Üst bir yaş limiti de yok.

Her konu gibi motivasyon, azim, disiplinli bir çalışma olmadan başarılı olunamaz. Siz ismini spor tarihine altın harflerle yazdırmış bir kişi ve motivasyon eğitimleri veren birisi olarak başarılı olmanın formüllerini bizimle paylaşır mısınız?
Disiplinli olmak, çalışmak ve inanmak buradaki en büyük etkenler. En kötü dönemlerimde bile, hiç bir zaman umutsuzluğa kapılmadım. Her zaman var gücümle çalıştım ve çalışıyorum. İnsan bir şeyi gerçekten istediği ve o yolda canla başla çalıştığı sürece, yapamayacağı şey yok diye düşünüyorum.

Hangi deniz, dalış sporu için en uygundur?
Görüş alanı iyi olan, çabuk derinleşen, dalga ve akıntısı az olan denizler dalış için elverişlidir.

Sosyal sorumluluk çalışmalarınızdan bahseder misiniz? Bu alanda da faydalı çalışmalara imza atıyorsunuz.
En vakitsiz anlarımda bile sosyal sorumluluk projelerine bir şekilde vakit ayırmayı becerebiliyorum. Herkes bir projenin bir yerinden tutsa ya da ufakta olsa bir yardım yapsa şu an birçok şey çok daha farklı olabilirdi. Sadece sualtı değil, su üstünde de elimden geldiğince sosyal sorumluluk projelerinde yer almaya çalışıyorum. Mesela tüm rekorlarımızı, bir sosyal sorumluluk projesiyle birleştiriyoruz

Engellilere yönelik çalışmalarınız da var değil mi?
Evet, engellilerle sık sık dalışlar yapıyoruz. Projelerimiz oluyor.

Beslenme ve diyetetik uzmanısınız. Sağlıklı beslenme dediğimiz olgu, bazı durumlarda kişiden kişiye farklılık gösterse de temel bazı kurallar var muhakkak. Sizin tavsiyelerinizi rica edebilir miyiz?
Mesleğim ve tutkumun bu kadar birbirini tamamlıyor olması benim için çok büyük şans. Nasıl beslenmem gerektiğini ve ne zaman ne yemem gerektiğini çok iyi biliyorum. Spor ve dengeli beslenmeyi yaşam biçimi haline getirmeli ve bunu yaparken gerçekten istemelisiniz. Hiç spor yapmayanlar bile bugünden itibaren haftada en az birkaç saat yüzme veya yürüyüş gibi bir aktivite yapmalı. Kahvaltı ve diğer öğünler atlanmamalı, sebze tüketimi arttırılmalı, şekerden uzak durulmalı, günde en az 8 bardak su tüketilmeli.

Önümüzdeki günlerdeki çalışmalarınız neler olacak? Takviminizde neler var?
24-27 Ekim tarihleri arasında, 100 metrenin altına dalarak, yine bana ait olan dünya rekorunu geliştirmeyi hedefliyoruz. Çanakkaleli biri olarak, Çanakkale Savaşı beni her zaman etkilemiştir. Savaşın 100'üncü yılı anısına bu rekoru kırarak, tüm şehitlerimizi anmak en büyük hedefim. Bunun yanında rekor denemesinde; eğitim ve spor masrafları için de en az 100 çocuğa bağış toplamayı planlıyoruz.

Gezi yapmayı sever misiniz? Sevdiğiniz yerler nerelerdir? Ve fotoğraf çeker misiniz bu gezilerde?
Gezmeye, yeni ülkeler ve kültürler keşfetmeye bayılıyorum. İşim de buna epey müsait hatta gezmemi gerektirdiği için kendimi epey şanslı görüyorum. Bali, sevdiğim yerlerin en başında geliyor. Fotoğraf çekmeyi ve anları ölümsüzleştirmeyi de çok seviyorum.

Hobilere vakit ayırabiliyor musunuz? Çok disiplinli ve çok yoğun çalışıyor olmalısınız.
Kitap okumak, film izlemek gibi çok fazla yormayan hobilere sık sık vakit ayırıyorum. Bir de tabi vakitsizlikten yapamadığım hobilerim var. Ama ne kadar şanslıyım ki dalış aynı zamanda en büyük hobim.

Sağlıklı bir hayatın olmazsa olmazları nelerdir?
Spor ve beslenme. Yani benim iki tutkum.

Başka spor dallarıyla aranız nasıldır?
Suda olduğum sürece her spora varım! Sualtı hokeyi, sörf, offshore… Yeter ki su olsun. Ancak yılda birkaç kez snowboarda da gitmeye çalışıyorum.

Çağımızın en yaygın hastalıklarından olan kansere karşı nasıl önlem alırsınız? Check-up, mamografi gibi tetkiklerinizi aksatmadan yaptırır mısınız?
Check up ve muayenelerim düzenli oluyor. Maalesef düzenli mamografi yaptıramıyorum fakat sizinle tanıştıktan sonra bu yapılacaklar listemde en üst sırayı aldı.

Rekor denemesi ve projeler Facebook, Instagram ve Twitter dan takip edilebilir.

Avrupa'daki birçok rakibini geride bırakıp Avrupa Konseyi 2014 Yılın Müzesi Ödülü'nü gururla yakasına iliştiren Baksı Müzesi, kendisini sadece seyirlik bir müze olarak sınırlamıyor; bulunduğu topraklarda yaşamayı bir sevinç haline getirmek isteyen çabasıyla da alkışları hak ediyor. Çağdaş sanat ve geleneksel el sanatlarını aynı çatı altında buluşturan, "koruyucu bir tılsım" misali yarattığı enerjiyle bulunduğu bölgeyi yalnızlıktan, halkını gurbetten koruyan Baksı, şu günlerde hayalden gerçeğe dönüşünün heyecanını yaşıyor…

Avrupa'nın En İyi Müzesi BAKSI MÜZESİ

Siz de farkındasınızdır, değişimin hızı da sınırları da son yıllarda giderek genişliyor. Bir sokağın, bir bölgenin, hatta belki bir şehrin görüntüsü ve hissettirdiği duygu beş - on yıl gibi kısa bir zaman dilimi içinde neredeyse tümüyle değişebiliyor. Bu süreç içinde karşılaştığınız yüzleri, ilişki kurduğunuz insanları, sevdiğiniz bir kafeyi, özenle yolunuzu düşürdüğünüz bir sokağı, izlemekten keyif aldığınız bir manzarayı bir zaman sonra ancak fotoğraflarda bulabiliyorsunuz. Bu yüzden Baksı Müzesi'ni özel kılan en önemli farkı, öncelikle hayatın her alanında yaşanan bu çok yönlü erozyona karşı bir direnç olarak ortaya çıkmış

Prof.Dr.Hüsamettin Koçan

olmasıdır. Çünkü Baksı da bu anlamda bir öyküye sahip.

Bunun için belki 15 yıl öncesine gitmek gerekiyor. Hiç kimsenin uğramadığı bir bozkır; önünden kıvrılarak akan Çoruh'un olağanüstü ritmi ve karşıda uzanan Soğanlı Dağları'nın her an değişen ışığı… Elinizde sadece o tepeye bir işaret koyma arzusu var. Derken ilk kazma vuruluyor, daha sonraki 5 yıl yoğun bir inşaat faaliyeti sürüyor ama daha yol yarılanmamış bile. 2005'te Baksı Kültür Sanat Vakfı kuruluyor. Yaşanan bütçe sorunları, bölge halkı ve sanatçılarla dayanışma içerisinde aşılmaya çalışılıyor. Nihayet ana bina bozkırın ortasında yükseliyor, ardından da Depo Müze. Sonra kadınların ehram dokuyarak yaşama dâhil olmaları için atölyeler açılıyor. 10 binden fazla kitabı olan bir kütüphane kuruluyor. Konuk evleri inşa ediliyor. Böylece bir küçük köy konağı kurma hayali giderek büyüyerek 40 dönüm arazi üzerinde yükselen sergi salonları, depo müzesi, atölyeleri, konuk evleri, kütüphanesi ve konferans salonuyla kocaman bir külliyeye dönüşüyor.

Seneler içinde yüreklendiren katılımlar artıyor, destekleyen ödüllerle bugünlere ulaşılıyor. Bugün Baksı, hayalden gerçeğe dönüşünün 10'uncu yılında hem bulunduğu bölgenin hayatına hem de kültür sanat dünyasının göğsüne konmuş kocaman bir uğur böceği olarak umutları tazelemeye devam ediyor.

Peki, böyle bir müzeyi Bayburt'un bu küçük köyünde kurmuş olmanın altında yatan hayal nedir diye merak edecek olursanız, hikâyesini müzenin kurucusu, sanatçı ve akademisyen Prof. Dr. Hüsamettin Koçan'dan dinlemenin tam zamanıdır:

"Babam gurbetçiydi. 1987'de ölümünden iki ay önce beni ziyarete geldi ve baba-oğul oturup dertleşirken onun köyünü çok özlediğini fark ettim. O anlatırken ben de içimden 'acaba bana bir vasiyette mi bulunuyor?' diye geçirdim. İki ay sonra da vefat haberi geldi. Zor bir yolculuğun ardından naaşını köye götürdük. Çok sevilen biri olan babamın vefat haberini alan birçok insan köye akmıştı. Eskiden, köyde insanların toplanıp sosyalleştiği konaklar vardı. Her öğün mutlaka yemek yenir, gece ise yataklar hazırlanır, tüm konuklar ağırlanırdı. Gördüm ki, artık o konaklar yok. Bu beni çok üzdü. Böylelikle, o eski konaklardan birini yapmak, bir de kütüphane eklemek için gençlerle toplandık, o heyecanla hemen projeye başladık. Fakat bir süre

sonra köyden ayrıldım ve proje askıya alındı. 2000 yılına geldiğimizde yıllar önce yarım bıraktığım konak projesi tekrar aklıma düştü; böylece mimar olan kardeşimle birlikte projeye yeniden başladık. Sonuç olarak 1987'de babamın vefatıyla başlayan köy konağı projemiz, bugünkü Baksı Müzesi'ne dönüştü."

Konağın müzeye dönüşmesinin sebebi, kültürel yok oluşa yönelik bir tepki aslında. Hüsamettin Koçan, "Bu erozyonu önlemek için eskiye sahip çıkmak, onu bir hafıza olarak gelecek kuşaklara aktarmak çok önemli" diyor. Gelenek deyince akla klişeler gelmesin hemen. Söz konusu olan kuşaktan kuşağa aktarılarak oluşturulan bir yaşam kültürü ve bu kültürün ürettiği anlamlar. Toplumları özgünleştiren, farklılaştıran da bu anlamlar değil mi zaten?

Kuralları yıkan bir müze…

Baksı Müzesi için ezberleri bozan, kuralları yıkan bir müze ifadesini kullanmak yanlış olmayacaktır. Zira alışılagelmişin aksine, sanatın merkezde kalmasına itiraz eden bir müze Baksı. Aynı şekilde sanatın keskin akademik ayrımlarla sınırlandırılmasına ve bu sınırlar üzerinden izleyici ile sanat eseri arasına bir mesafe konmasına da… Bu nedenle Baksı tıpkı hayatın kendisi gibi geleneksel ile moderni, eski ile yeniyi, kentsel ile kırsalı, doğal ile endüstriyeli, zanaat ile sanatı aynı çatı altında izleyicilerle buluşturuyor. Bu da onu tabuları yıkan bir müze yapmaya yetiyor.

Aslına bakarsanız sadece konumu ve mimarisi itibariyle bile "sıra dışı" tanımını fazlasıyla hak ediyor bu müze. Bu nedenle de daha ilk karşılaşma anında insanı şaşırtmayı başarıyor. Yolculuğunuz birbiri ardına sıralanmış dağları, uzayıp giden bozkırı, kıvrımlı yolları izleye izleye devam ederken yolun sonunda müzenin birden karşınıza çıkacağı hiç aklınıza gelmiyor. Sanki bir köşede özenle saklanmış da aniden karşınızda beliriveren bir sürpriz gibi. İnsan önce hayret ediyor doğrusu, bu işte bir tuhaflık var diyor. Bayburt gibi Türkiye'nin en küçük ve en çok göç veren şehrinin neredeyse ıssız diyebileceğimiz bu tepesinde bir modern sanat müzesinin ne işi olur ki diye bir fikir içinizden geçmiyor değil. Müze alanına geldiğinizde de bu tuhaflık hissi etkisini sürdürüyor. Çevresinden soyut, ayrı bir dünyaymış hissi bir an sizi yokluyor. Ama çok geçmeden müzenin aslında içinde bulunduğu doğayla, kültürle ve insanlarla ne kadar kaynaşmış olduğunun farkına varıyorsunuz. Zaten Baksı, kendini sadece seyirlik olarak tanımlamayan, üretim yapan ve insan hayatındaki değerleri yücelten bir müze. Kendisine yakıştırılan "sıra dışı" tanımını da görüntüsünden ziyade ürettiklerine, bakış açısına borçlu.

Bayraktar Köyü halkı, müzenin daimi sahipleri. Kadınlar, erkekler, çocuklar, gençler müzede sadece bir çalışma alanı değil, aynı zamanda bir yaşam alanı da inşa etmişler ken-

dilerine. Haftanın hemen hemen her günü ziyaretçisi eksik olmuyor müzenin. Kapalı olduğu saatlerde (18.00) ve hatta kapalı olduğu günlerde (pazartesi) bile müzeyi gezmekte ısrar eden ziyaretçilerle karşılaşabiliyorsunuz. Üstelik öyle geçerken uğrayanlar değil, özellikle yolunu buraya düşürenler, bunun için ta başka şehirlerden kalkıp gelenlerden oluşuyor müze ziyaretçileri. Şaşkınlıkla müzeye koşan öğrenciler, ellerindeki bir dergiyle sora sora müzeye ulaşan meraklı turistler, memleket hasreti çeken gurbetçiler, çocukluğu bu topraklarda geçmiş koca çınarlar, heyecanlı gezginler, sanatta rutinleşmeye itiraz eden sanatseverler… Herkes farklı beklentilerle geliyor belki Baksı'ya; kimi daha çok Bayburt'u görmek istiyor müzede, kimi daha çok sanat, kimi sadece doğayla baş başa kalmak. Ama hepsinin ortak duygusu, Baksı Müzesi ile ortaya konan bu insani çabaya karşı duyulan hayranlık oluyor.

Düşünün ki günün birinde Bayburt'un 45 km. dışındaki bir köyde ıssız bir tepenin üstünde "garip" bir müze kurulsun. Bu müze modern ve geleneksel sanatları aynı çatı altında buluştursun. Üstelik yarattığı istihdamla Bayburt gibi göç alan bir bölgede insanların yeniden yaşama dört elle sarılmaları için bir umut ışığı olsun… Ve bunlarla da kalmasın; Avrupa'nın en prestijli müze ödüllerinden biri olan Avrupa Parlamenterler Meclisi tarafından verilen Avrupa Konseyi 2014 Yılın Müzesi Ödülü'nü kazanıp Miro'nun "Güzel Göğüslü Kadın" isimli o küçük bronz heykelini bir yıllığına Bayburt'un bu bozkırında sergilesin. Büyük kentler dışında sanata dair yapılan her girişim kutsaldır ya hani; Baksı Müzesi de sadece sanata yapılan bir yatırım olarak değil, bulunduğu bölgeye yeniden aşıladığı yaşama sevinciyle de kutsal olmayı fazlasıyla hak ediyor.

"Sanatçıların eser bağışı, Baksı için en büyük iltifat"

Baksı Müzesi, hem koleksiyonuyla hem de bu koleksiyonu sergileme biçimiyle de fark yaratıyor. Müze koleksiyonunda yer alan tüm yapıtların sanatçı bağışlarından oluşması, müzecilikte nadir rastlanır özelliklerden biri. Koçan, bu durumu "Sanatçı bağışları müzemize gösterilen en büyük iltifattır" sözleriyle ifade ediyor.

Müze'nin çağdaş eserler koleksiyonu 160'ı aşkın sanatçının yaklaşık 200 eserinden oluşuyor. Farklı disiplinlerden gelen Türkiye'nin önde gelen sanatçılarının resim, seramik, heykel, yerleştirme ve video gibi farklı türde eserlerini bir araya getiren bu koleksiyonda Ömer Ali Kazma, Murat Morova, Kemal Tufan, Hüseyin Çağlayan, Mustafa Horasan, Burçak Bingöl, İnci Eviner, Seyhun Topuz, Seçkin Pirim, Mustafa Ata, Bubi, Gülsün Karamustafa'nın yanı sıra genç kuşak sanatçılarımızdan Elif Süsler, Sena Arcak, Şenay Kazanova, Ali İbrahim Öcal, İbrahim Koç, Borga

Kantürk, Çağrı Saray'ın yapıtları da sergileniyor.

Baksı koleksiyonları arasında tasarımcıların ürünleri de yer alıyor. Moda tasarımcısı Özlem Süer'in ehram kumaşından tasarladığı giysiler ve Arzu Kaprol'ün Baksı logosunu yorumladığı giysi tasarımı müzede izleyicilerle buluşuyor.

Müze'nin halk resimleri koleksiyonunda ise camaltı resimler, taşbaskılar, boyamalar, işlemeler yer alıyor ve halk resim geleneğinin zengin belleğini yansıtıyor. Farklı inançları temsil eden bu eserler arasında bulunan Şahmaran örnekleri destansı bir paylaşımı, Eshab-ı Kef inanışın "koruyucu tılsım" boyutuna ulaşmasını, Amentü Gemisi sonsuz inanışı, Yazı Kuş suret-yazı yolculuğunu, Sır-rı Ali kurban edilişi, Zümrüd-ü Anka ve Dünya Güzeli Fatma ise güzelliği dile getiriyor.

Müze'de yer alan bir diğer koleksiyon da etnografik eşyaları kapsıyor. Bu koleksiyon ağırlıklı olarak, ehram dokumaları, çömlekler ve metal kullanım eşyalarından oluşuyor. Tahılı saklamak, yiyecek taşımak ya da ocak olarak kullanılmak üzere yapılmış küpler, form ve süsleme bakımından geçmişe uzanıyor. Metal örnekler daha çok dini kaynaklı ürünleri bir araya getiriyor. Çoğu bölgeden toplanan âlemler, şifa tasları, ölçüm aletleri metal işçiliğinin ve form algısının çeşitliliğini vurguluyor.

Baksı Müzesi bir müze olarak sahip olduğu koleksiyonları kendi içinde yeniden kurgulamayı, bunu yaparken de kendi konseptine bağlı kalmayı önemsiyor. Bu anlamda akademik ayrımları bir kenara bırakarak sanat ve zanaatı aynı ortamda sergileyip yaratıcılığa dikkat çekmeye özen gösteriyor. Böylece sanat ve

zanaat arasında bir diyalog kuruluyor.

Bu nedenle müze koleksiyonunda yer alan tüm bu eserler, her yıl Baksı'nın artık kimliğinin bir parçası olan ayrımsız ve sınıflandırma çabasından uzak anlayışını yansıtacak yeni bir kurguyla yeniden izleyicilere sunuluyor. 10. yıla ithafen Marcus Graf küratörlüğünde hazırlanan "ON" sergisi, şu günlerde Baksı koleksiyonunu özel bir seçki ve farklı bir kurguyla izleyicilere sunuyor.

Baksı, Kırgız Türkçesi'nde 'şaman' anlamına geliyor. Şaman sözcüğünün 'şifacı, yardımcı, koruyucu' gibi anlamlar da taşıması, müzenin misyonuyla birebir örtüşüyor. Çünkü Baksı yarattığı istihdam ve yaşam enerjisiyle, iş yüzünden nüfusunun çoğunu gurbete göndermek zorunda kalan Bayburt'un "koruyucu tılsımı" misali bölgeyi yalnızlıktan, halkını gurbetten koruyor… Baksı ve üretimden söz ederken kadınlardan özellikle bahsetmemek müzeyi eksik bırakır. Kadınlar üretimin en önemli dinamiği. Kadın odaklı bir vakıf yönetimi ile kadın odaklı üretim atölyeleri Baksı'yı daha da güçlü kılıyor.

Kurulan ehram, kilim ve seramik atölyeleri, kadının içe dönük, geri plandaki yaşantısına ekonomik bir boyut kazandırıyor. Baksı, üretimi müze merkeziyle sınırlandırmamak ve gelen talepleri karşılamak için

önümüzdeki dönem Bayburt merkezde 200 kadının çalışabileceği yeni bir istihdam merkezi projesi için çoktan hazırlıklara başladı bile. Bu sayede ekonomik üretkenliğe ulaşmış kadının toplumsal dinamizme etkin bir biçimde katılımının sağlanması hedefleniyor. Kültür turizmi de bölge ekonomisini canlandıran bir diğer önemli faktör. Özellikle 2014 Avrupa Müze Ödülü'yle birlikte Baksı dikkatlerin daha çok bu bölgeye yoğunlaşmasını sağladı. Tur firmaları programlarına Baksı'yı ekliyor, kalabalık guruplar doğa ve kültür tatili için Baksı'yı ziyaret diyor. Nitekim geçtiğimiz ay Türkiye'nin ilk kez Baksı'nın ev sahipliğinde tanık olduğu, "Kalkınmanın İtici Gücü Olarak Bölgesel Müzeler" konulu ICOM Uluslararası Müzeler Çalıştayı da Baksı özelinde bölgesel müzelerin bulundukları bölgeyi sosyal - kültürel ve ekonomik anlamda nasıl olumlu etkilediğini gözler önüne serdi. 17 uluslararası, 30 dolayında da ulusal müze temsilcisi bu özel etkinlikte bölgesel müzeleri her yönüyle masaya yatırarak müze ve bölge etkileşimini yerinde izleme şansı buldu.

EFSANE İSTANBUL ile zamanda yolculuk gerçek oldu!

3 büyük imparatorluğa başkentlik yapmış, geçmişi 8500 yıl öncesine uzanan İstanbul'u çocuklarınızla birlikte gezip, eğlenerek keşfetmenize yardımcı olacak yepyeni bir şehir rehberi kitap serisi Efsane İstanbul, Bemaddy ve Büyülü Fener Yayınları işbirliğiyle yayın hayatına başladı. Efsane İstanbul serisi Tarihi Yarımada, Avrupa Yakası ve Anadolu Yakası'na ait üç farklı kitaptan oluşuyor. Her 3 kitabın içinden de A3 boyutlarında, rengarenk illüstrasyonlarıyla poster olmaya aday birer İstanbul haritası çıkıyor. Ayrıca rota haritaları sayesinde sadece gezmekle kalmıyor durup tadıyor, izliyor ve deniyorsunuz…

Kitabı elinize aldığınız zaman evet işte İstanbul ancak bu kadar eğlenceli anlatılabilir ve çocuklara sevdirilebilirdi diyorsunuz.

Şöyle bir düşünün… Üzerinde yaşadığımız, her gün işe gidip geldiğimiz, çocuklarımızı büyüttüğümüz, parklarında bahçelerinde anılarımız olan bu büyüleyici şehri ne kadar tanıyoruz? Çocuklarımıza onu nasıl tanıtıyoruz? İçinde yaşadıkları bu güzel şehri ne kadar çok tanıyıp, onu severek büyürlerse gelecekte de şehirlerine o denli sahip çıkmazlar mı? Ayrıca, onu gezip görmekten, efsanelerine kulak vermekten daha eğlenceli ne olabilir ki… İşte bemaddy'nin çılgın ve yaratıcı ekibi tüm bu sorulardan yola çıkarak, Efsane İstanbul serisini hayata geçirdi.

Efsane İstanbul ekibinde kimler var?

Efsane İstanbul serisinin editöryel danışmanlığında, babası yaşayan son kuşbazlardan olan ve kendisi de gerçek bir İstanbul'lu ve İstanbul aşığı olarak tanınan seyahat rehberi, yazar ve fotoğraf sanatçısı Ömer Kokal bulunuyor.

Kitapların rengarenk illüstrasyonları, Eskişehir Anadolu Üniversitesi Moda Tasarımı ve Endüstri Tasarımı Bölümlerinden mezun, yurt dışında Conde Nast, Monocle, The Wall Street Journal gibi çeşitli süreli yayınlarda da çalış-

makta olan ve ülkemizi başarıyla temsil eden illüstrator Tamer Köşeli'ye ait. Kitapların grafik tasarımları ise Mimar Sinan Üniversitesi mezunu genç bir yetenek olan Sarp Sözdinler'e ait.

Efsane İstanbul serisinin sahne arkasında ise 2011 yılında İstanbul'un ilk online çocuk etkinlik bültenini hayata geçiren www.bemaddy.com'un kurucuları Emre Özkan ve Işın Bilgin yer alıyor.

Bemaddy markası nasıl doğdu?

Emre ve Işın 15 yıllık iki arkadaş, Bemaddy markasının arkasındaki genç girişimciler...

Türkiye'nin önde gelen reklam ajanslarında uzun yıllar reklam yazarı olarak çalışan Işın Bilgin, Latin Amerika'da Şili'de yaşadığı sırada Budapeşte'de 6 yıldır kendi Medya Planlama ajansının sahibi olarak çalışmakta olan ve haftalık online le cool dergisinin Budapeşte Yayıncılığını yapmakta olan arkadaşı Emre Özkan ile birlikte 2011 yılında, İstanbul'un anne-baba ve çocuklar için ilk online şehir rehberini yayınlamak ve çocuklara yaratıcı projeler sunmak üzere İstanbul'da buluşuyorlar ve bemaddy markasını oluşturuyorlar.

2011'yılından bugüne ürettikleri IPAD çocuk hikaye uygulamaları, Online şehir rehberi, Atölye çalışmaları ve markalara özel projeleriyle, bemaddy anne-baba ve çocukların hayatlarında çok önemli ve özel bir yer alıyor.

Ve şimdi Alfa Yayın Grubu'nun tescilli markası olan Büyülü Fener Yayınları ile birlikte en büyük hayalleri Efsane İstanbul'u gerçekleştirmenin haklı gururunu yaşıyorlar.

www.efsaneistanbul.com

https://www.facebook.com/efsaneistanbulkitapserisi

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 ulaşmalarına sizlerin de katkıları olabilir.
Oldukça pahalı olab tıp kitaplarını ihtiyacı olan öğrencilere ulaştırıyoruz.

Hekimlerimizin güncel tıp bilgilerine ulaşmasını sağlayabilirsiniz.
Kanser Gündemi dergileri her dört ayda bir hekimlerimize ücretsiz ulaştırılmaktadır.

Bağış Hesap Numaralarımız

Türkiye Halk Bankası Levent Şubesi
IBAN no: TR 50 0001 2009 8600 0016 0000 04

Akbank Nispetiye Şubesi
IBAN no: TR 39 0004 6003 9688 8000 0520 00

İş Bankası Levent Şubesi - İstanbul
IBAN no: TR 97 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® 'TÜRKİYE KANSERLE SAVAŞ VAKFI'nı desteklemektedir.

TÜRKİYE KANSERLE SAVAŞ VAKFI

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