TÜRKİYE KANSERLE SAVAŞ VAKFI

MENEKŞE & Yaşam

SONBAHAR
KIŞ
2016

IŞIL YÜCESOY'LA ZAMANSIZ ŞARKILAR

Radyoterapi Nedir?

Doğaya Dönüş FEM GÜÇLÜTÜRK

Hayata İyi Bak KORAY AKTEN'le Sokak Fotoğrafçılığı

Akciğer Kanseri Tedavisinde Yeni Gelişmeler

Sağlık - Sanat - Spor
Gastronomi - Psikoloji

Türkiye Kanserle Savaş Vakfı'nın hediyesidir.

ISSN 2148-2985

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

Bildiğiniz gibi her sayımızda değerli doktorlarımızın makaleleri ve sağlık haberleri yer alıyor. Peki ruhumuza iyi gelen konularımız olmadan olur mu? Gastronomi, spor, güzellik, botanik, sanat ve güncel konularda röportajlarımız da var tabii ki.

HER ŞEYİN BAŞI SAĞLIK MI?

Bu sözü çocukluğumda duyduğumda ne kadar basmakalıp, klişe bir cümle diye düşünürdüm. Bazı yaşlı akrabaların uzaklara bakarak, dalgınlıkla ama sıkça kullandıkları bu cümleyi herhalde anlatacakları yeni bir şey yok diye yorumlardım. Zaman, büyük bir öğretmen. Sağlığın en büyük zenginlik, gerçekten en büyük mutluluk kaynağı olduğunu kendiniz veya sevdikleriniz hasta olduklarında öğreniyorsunuz. Sadece sizin veya çevrenizdeki kişilerin sağlıklarını kaybetmeleri de gerekmiyor, görüyor ve hissediyorsunuz. Bu cümleyi günlük konuşmalarda sıkça kullanan birisi haline gelebiliyorsunuz.

Elinizdeki "Menekşe & Yaşam" dergisi Türkiye Kanserle Savaş Vakfı'nın siz değerli okurlara ücretsiz ulaştırdığı bir dergi. Her sayımızda hayatın içinden, erken tanı öykülerine yer veriyoruz.Erken tanının hayat kurtardığını herkesin bilmesini istiyoruz.

Kapak röportajımızı Türkiye'nin en özel yorumcularından bir ses sanatçısı, aynı zamanda çok değerli bir aktris olan Işıl Yücesoy'la yaptık.Geçmişte meme kanseri geçirmiş, tedavisi çoktan bitmiş, çok güzel işlere imza atmaya devam eden üretken bir sanatçı o. Röportajı yaptığımız günlerde çok yoğundu. Bir yandan dizi film setinde bir yandan da yeni çıkan albümünün imza günlerindeydi.

Artık bildiğiniz gibi her sayımızda değerli doktorlarımızın makaleleri ve sağlık haberleri yer alıyor. Bedensel sağlığımızla ilgili konular olmazsa olmazlarımız.

Peki ruhumuza iyi gelen konularımız olmadan olur mu? Gastronomi, spor, güzellik, botanik, sanat ve güncel röportajlarımız da var tabii ki. Çok yaratıcı ve çok renkli konuklarımız var. Başarılı fine dining restoranı Nicole'ün şefi Aylin Yazıcıoğlu'yla sohbet ettik ve bize enfes bir kek tarifi verdi. Fotoğraf sanatçısı Koray Akten'le sokak fotoğrafçılığı hakkında konuştuk. Şehri aslında en güzel böyle keşfediyorsunuz.Pek çok rotada fotoğraf turları düzenliyor kendisi. Ressam Semra Göney, yazar Serpil Devrim, doğayla iç içe yeni bir kariyer inşa eden Fem Güçlütürk röportajlarımız var.

Yazıya başlarken her şeyin başı sağlıktır demiştim ya geçen gün yeni duyduğum ve çok hoşuma giden bir cümleyi de paylaşayım o zaman.

Güzellik için en etkili yüz kremi gülmekmiş.

Sağlıkla, sevgiyle kalın.

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

Derginin Adı
Menekşe & Yaşam

Yayın Türü
4 ayda bir, Türkçe

Basım Tarihi
Aralık 2016

İmtiyaz Sahibi
TKSV adına
Prof. Dr. Metin Ertem

Sorumlu Yazı İşleri Müdürü
Av. Yılmaz Yavru

Genel Yayın Yönetmeni
Nilüfer Ülkügüner Şengel

Tasarım / Kreatif Direktör
Ufuk Altıner

Röportajlar
Nilüfer Ülkünger Şengel

Kapak Fotoğrafı
Şahin Tuhan

Redaktör
Nilüfer Ülkügüner Şengel

Tıbbi Redaktör
Doç. Dr. Hakan Özveri

Baskı
ufukmatbaa
Maltepe Mah. Davutpaşa
Çiftehavuzlar Sk. 1. Matbaacılar
Sitesi No: 2/68 Topkapı - İST.
Tel.: 0212 577 77 71
Faks: 0212 577 77 71
web: www.ufukmatbaa.com.tr
e-mail: info@ufukmatbaa.com.tr

İLETİŞİM BİLGİLERİ
Türkiye Kanserle Savaş Vakfı
Nisbetiye Mah. Yücel Sk. No: 6
34340 Levent - İST.
Tel.: 0212 278 83 41-42
Faks: 0212 325 11 18
web: www.kanservakfi.com
e-mail: info@kanservakfi.com

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

ISSN 2148-2985

İÇİNDEKİLER

4 KAPAK RÖPORTAJI
IŞIL YÜCESOY

9 BAZ İSTASYONLARI VE KANSER

10 DOĞAYA DÖNÜŞ
FEM GÜÇLÜTÜRK

12 AKCİĞER KANSERİ

16 SOKAK FOTOĞRAFÇILIĞI
KORAY AKTEN

23 KANSER VE PSİKİYATRİ

25 RADYOTERAPİ

29 RESSAM - SEMRA GÖNEY

33 KİTAP - SERPİL DEVRİM

38 CİLT BAKIMI

39 CİLT KANSERİ

42 İYİ YEMEĞİN YARATICISI
AYLİN YAZICIOĞLU

45 ÇOCUKLAR İÇİN SPOR

47 RAHMİ M. KOÇ MÜZESİ

52 KANSER NEDİR?

53 TÜRKİYE'DEKİ KAYAK MERKEZLERİ

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

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

Hepimizin bildiği gibi kanser, çağımızın hastalığıdır. Bugün her ailede, çevremizde kanser hastalığı olan en az bir kişi ile karşılaşmaktayız. Geçmişte ileri yaştaki kişilerde karşılaştığımız bu hastalığı artık gençlerde duyar olduk. Hastalığın adının hassasiyeti hep korkutucu olmuştur. 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. Bugün biliyoruz ki, kanser erken tanındığı takdirde tedavisi mümkün olan bir hastalıktır. Bütün yapmamız gereken bu bilgiyi hep hatırda bulundurmamız.

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

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

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

Düzenli olarak kanser konularının ele alındığı, güncel bilgilerin aktarıldığı hekimlere yönelik eğitim toplantıları düzenlenmektedir. Kanser konusunda yapılan çalışmalara genç hekimlerimizi teşvik etmek amacıyla her iki yılda bir olmak üzere Ulusal Kanser Kongrelerinde üç dalda ödül vermektedir.

Kanser ile ilgili yabancı dilde yazılmış kitapları Türkçe'ye kazandırmakta ve ayrıca periyodik 'Kanser Gündemi' isimli bilimsel yayınları ile hekimlerimize güncel bilgileri ulaştırmaya devam etmektedir.

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

Türkiye Kanserle Savaş Vakfı kurulduğu günden beri tıp alanında halkımıza hizmet vermektedir. Tamamen gönüllü bir kuruluş olan vakfımız bağış ve yardımlarla 'kanserle savaş' hizmetlerini sürdürmektedir.

Vakfımızı kısmen de olsa sizlere tanıtmak ve yaptıklarımızı paylaşmak adına logomoz olan menekşe adında bir dergiyle sizlere ulaşmaya çalıştık.

Keyifle okuyacağınızı, ama küçük katkılar ile sizleri her zaman 'erken tanı hayat kurtarır' sloganımız ile uyanık tutacağımızı düşünerek menekşeyi sizlere uzatıyoruz.

Sağlıklı bir yaşam diliyorum.

Prof. Dr. Metin Ertem

Türkiye Kanserle Savaş Vakfı
Yönetim Kurulu Başkanı

TÜRKİYE
KANSERLE
SAVAŞ VAKFI

TÜRKİYE'NİN EN ÖZEL SESLERİNDEN VE OYUNCULARINDAN IŞIL YÜCESOY'LA

Şahin Tuhan'ın objektifinden

Bir Primadonna, büyük bir sanatçıyla dergimiz için sohbet etmekten onur duyuyorum.

Sevgili Işıl Hanım İstanbul dışında çekimlerini yaptığınız dizi filminizden bahsederek röportajımıza başlayalım mı?

Aşk ve Mavi. Malum bir aşk hikayesi. Bu dizide iç Anadolulu geleneklerine sahip üç çocuğuna aşık bir anneyi oynuyorum. Dizi Kapadokya'da, Mustafapaşa'da çekiliyor. Sevgili Kenan Bal ile karı koca rolünü oynamak da ayrı bir keyif. Kendisiyle hem çok eski dostuz hem de karşılıklı çok partner olduk. Tabii öyle olunca insan kendini daha güvende hissediyor. Kapadokya, başlı başına dizide baş rol. Öylesi bir büyüsü vardır ki buraların mutlaka anlam ve görüntü olarak diziye artı getirecektir.

Türkiye'nin sanat haritasında çok değerli bir kişisiniz. Gelmiş geçmiş en özel yüzlerden, seslerden ve yeteneklerden birisiniz. Oyunculuk hayatınızda tiyatro, sinema ve televizyon dizileri var, onlarca ödül kazandınız. Oyuncu keşifleriniz var, oyuncu yetiştirmeniz, o özel sesiniz ve muhteşem şarkılarınız. Radyo günleri… hangisinden başlayalım dersiniz?

İkinci sorunuz zor bir soru bir ömrü bir kaç cümleye sığdırırmısınız hangi birine cevap vereyim bilemedim ki. Yaşamımın içine gerçekten sığdırmaya çalıştım Ömür verirse Allah sığdıracağım.

O zaman yeni albümünüzden bahsedelim. Yeni albümünüz harika. Nasıl geçti albüm hazırlama süreci? Söylemekten en çok keyif aldığınız parçanız hangisi?

Çok teşekkür ederim. Son derecede heyecanlı ve mutlu. Unutmaya yüz tuttuğum bazı şeylerin tekrar su yüzüne çıkması. Yeni insanlarla tanışmak. stüdyonun kokusu, enstrümanların kulağımdan gittiğini sandığım tınılarını tekrar duymak. Bunların hepsi benim için birer hediye oldu. İyi ki sevgili Hakan Eren beni kandırmış. Her şarkıyı ayrı bir keyif ve heyecanla söyledim. Hiç birini diğerinden ayırmama imkan yok.

Zamansızlık tanımını çok severim. Bazı şarkılar, filmler gibi bazı insanlar da zamansızdır. Sizin gibi. Zamansız olmayı başarmanın ruhsal ya da fiziksel bir egzersizi var mıdır? Hep yeni kalıyorsunuz.

Çok zarifsiniz gerçekten zamansız kalabilmeyi umud edebilirim. Sadece onun için çabalayabilirim. Hiçbir zaman yaşlanmayı kabul etmedim yaş aldım ama büyümedim ve hiçbir zaman risk almaktan korkmadım. Başarısızlıktan da hiç korkmadım. Çünkü başarısızlık insanı başarıya götürür. Heyecanlanmadım mı çok heyecanlandım. Sabahlara kadar uyumadım ama hiçbir zaman korkmadım. Yaşamımın sonuna kadar da farklı kulvarlarda farklı heyecanlar tatma çabasında olacağım. Beni diri tutan ayakta tutan farklı şeyler yapmayı istemektir.

Hangi yönetmenlerle çalışmayı seviyorsunuz? Sinemamızda hangi yönetmenleri izler ve beğenirsiniz?

Hiçbir zaman sinema kültürüm olmadı bayılırım böyle bilmem ne tarihinde bilmem kim tarafından çekilmiş film diye bahseden insanlara. Tekniğinden de hiç

Işıl Yücesoy'un Albümünden...

anlamam beni sinema olayının içinde ilgilendiren şey insandır. O insan ne diyor, duyguları nedir diğer insanlarla ilişkisi nedir kimliğinin farkında mıdır filmin sonunda bana seyirci olarak ne geçmiştir. Ve bu asıl meseleyi dile getiren senaryodur esas mesele ve bu dili seyirciye aktaran yönetmendir bütün mesele. Bu kurguyu yakalayabilmiş her sanatçı her yönetmen baş tacıdır benim için.

Geçmişte size ilham olmuş oyuncular veya ses sanatçıları oldu mu?

Hep şöyle baktım eski eski sanatçılara. İyi ki vardılar ki biz de varız. İyi ki yol açmışlar. Hepsinden öğrenecek binlerce şey vardır.İzlemek gözlemlemek bizim işimizin altın kuralıdır. Ama pırlanta kuralı da şudur: kimseyi taklit etmeyeceksin. Kupon olacaksın. Doğada herkesin parmak izi nasıl ayrıysa sen de öyle olmaya gayret edeceksin

Yeni başlayan sinema ve tiyatro oyuncularına önerileriniz nelerdir?

Her oyuncu kendi yöntemini yolunu kendi bulur bilir misiniz. Yolda yaralanır çok kanar bir yerleri ama düşe kalka bulur. Öneride bulunabilinir sorana sadece. Eğer o konuda tecrübeliyseniz tabii. Elinizden geleni yaparsınız. Ama çalışmak, gözlemlemek, ben yaptım oldu dememek, yaptığınız sergilediğiniz işi hep irdelemek ve ondan hiç bir zaman tatmin olmamak, eleştiriye çok açık olmak, bu satır başları mesleğimizin olmazsa olmazlardır.

Çekimler yapılırken müthiş teknik imkanlardan yararlanılıyor, geçmişten bugüne çekimlerde neler değişti?

Her şey. Teknikten yararlanmak kadar medeni ve işi öne çeken bir şey yok. Elbette çok önemli. Ama insan nosyonunu tekniğe yedirirseniz duyguları bir kenara atarsanız karakterleri kişilikleri üstün körü geçip tek-

niği oynatırsanız yapılan gösteri sadece teknolojiyle ilgili bir fuara dönüşür.

Elbette senaryonun, oyuncuların ve yönetmenin gücü filmleri film yapan. Ne yazık ki her sekiz kadının başına gelme olasılığı olan meme kanseri size de uğradı. Çok şükür geçti gitti. Nasıl teşhiş kondu? Ve bu süreci nasıl yaşadınız?

Fark ederek. Bir şeyler olduğunu bünyem de bir şeylerin değiştiğini fark ettim ne yazık ki işlerim dolayısıyla bir iki ay erteledim nitekim doktoruma gittiğim zaman ikinci evre meme kanseri olduğunu öğrendim. İtiraf etmem gerekir ki ve ayrıca yalan söylememem gerekir ki pek de kolay bir süreç değildi. Ama hiçbir zaman meme kanserinden öleceğimi düşünmedim. Ve hep çok dik durmaya gayret ettim. Mücadele edilecekti. Ya o yenecekti bizi, ya da doktorumla ben onu. Şimdilik biz galip geldik

Kadınlara erken tanı konusunda ne söylemek istersiniz? Bazen korku yüzünden doktora veya her sene yapılması gereken tetkiklere gitmeyen kişilerle sıkça karşılaşıyoruz maalesef.

Benim de başıma geldikten sonra anladım ki bu tür konularda ihmal kadar yanlış kötü hiçbir şey yok ve korkunun ecele de faydası yok. Eğer bir tehlike geliyorsa gelecek zaten. Onu erteleyemezsin. Tam tersi hep kontrol edeceksin ki tedbirini alasın. Aman sakın böyle bir şey yapmayın hanımlar. Kontrollerinizi zamanında hiç aksatmadan yaptırın inanın bana erken teşhis bu hastalığı yarı yarıya yenmiş oluyor zaten.

Muhteşem yorumcudan yıllar sonra gelen “Zamansız” albümü

IŞIL YÜCESOY’u sadece oyunculuğuyla tanıyanlar için, bu albüm büyük bir keşif ve sürpriz olacak. Böyle farklı ve zamansız bir sesin nasıl olup da bunca yıl albüm yapmadığına şaşıracaksınız.

Son plak kaydı için 1979 yılında stüdyoya girmiş olan **Işıl Yücesoy**, 37 yıl sonra Türk Pop Müziğinin bıçak gibi keskin, kalbe dokunan şarkılarından seçilen on yepyeni şarkıyı derin ve duygulu sesiyle yorumladı. Zamansız şarkılara, zamansız sesiyle, zamanlara sığmayan kalbiyle yeniden hayat verdi.

BAZ İSTASYONLARI ve KANSER

Elektromanyetik radyasyon(EM) iyonizan ve iyonizan olmayan olarak ikiye ayrılır. X ve gamma ışınları iyonizan radyasyona örnektir. Bunların DNA da veya doğrudan hücrede hasar yaparak kanser yaptığı bilinmektedir. Cep telefonları ve baz istasyonları iyonizan olmayan radyasyon kaynaklarıdır. Bu tip radyasyon DNA hasarı veya doğrudan hücre hasarı yapmaz. Ama bazı bilim adamları iyonizan olmayan radyasyonun melatonin sentezini azaltarak tümör gelişimini kolaylaştırdığını düşünmektedir. Bu konuda yapılmış olan hayvan çalışmalarında iyonizan olmayan radyasyon ve hayvanlarda kanser gelişimi arasında ilişki bulunmamıştır. Baz istasyonlarına veya radyo-televizyon vericilerine yakın yaşayan çocuklarda kanser riskini araştıran birkaç çalışmada da, bu riskte artış saptanmamıştır. Erişkinlerde de iyonizan olmayan radyasyon ve kanser ilişkisini araştıran çalışmaların büyük çoğunluğunda anlamlı ilişki tesbit edilmemiştir.

Ancak unutulmamalıdır ki kronik maruziyetin etkileri geç ortaya çıkabilir. Sigara kullanımı dünyada yaygınlaştıktan 20 yıl kadar sonra akciğer kanseri dünyada patlamıştır. Baz istasyonu ve cep telefonu kullanımının da insan hayatına bu kadar yoğun girmesi yenidir ve uzun dönem etkileri takip edilecektir.

Prof. Dr. Duygu Derin
Tıbbi Onkoloji Uzmanı

BAŞARILI İŞLETMECİ VE İLETİŞİMCİ FEM GÜÇLÜTÜRK'ÜN LABOFEM'İ

- Merhaba, Sizi uzun süredir basından, cemiyet hayatından tanıyoruz. Bir de sizden dinleyebilir miyiz?

Pek kimseye kulak asmayan, mantıkla duygularını doğru dengelemek için delice savaş veren, bir ünvan üzerime yapışıp, beni yemeğe başladığında hızla uzaklaşıp beni heyecanlandıran başka bir yola, konuya yönelmeyi, bir hayata bin deneyim katmayı isteyen, çalışkan, dürüst, neşeli, mantıksızlığa ve alınganlığa fazla tahammül etmeyi hala pek öğrenememiş düz kafa biriyim. Yüksek mimar bir anne ile makine mühendisi bir ailenin bilime inanan tek çocuğuyum. Değerlerimi başkalarının kriterlerine göre tanımlamadığımın bir ipucu olarak detay vereyim, 48 yaşındayım. 16 yaşında korkulan ergenlik sürecini bize yaşatmadığı gibi "Anne sen benden daha ergen olabilirsin" diyen güler ve güzel yüzlü bir oğlum, 30 yaşında 6 yıldır birlikte olduğum, diğer yarım diyebildiğim bir arkadaşım var. Eski eşim, kız arkadaşı, erkek arkadaşım ve ailelerimizin birbirine olan sevgi ve saygısı kıymetinden hiç bir şey değiştirmedi. Kimliğimi eşlerimin, işlerimin veya çocuğum üzerinden tanımlamam. Anneliği silah, kartvizitimi köle tüccarlığı olarak kullanmam, varlığımı vitrin, yokluğumu sömürü olarak göstermem, sevgiyi ve dürüstlüğü orta yere koyarım. Gerisi teferruat.

- Başarılı bir işletmeci sonrasında iletişimciyken şimdi botanik konusunda iş yapıyorsunuz. LABOFEM markası nasıl doğdu?

Bitki sorumluluğum aldığım bir evin balkonundaki onlarca bitkinin başıma kalması ile 1996 yılında başladı. O gün bugün önce onlara ev baktık, uygun olursa biz taşındık. Gözlerim üzerindeydi ama ellerimi hiç sokmamıştım. Bir Kopenhag seyahatinde az ışıklı bir evde harika tohumlar ve saksıları görünce zaten gönlümde olan bir konu aklıma da düştü. Sıkıcı saksılara ve tez zamanda kuruttuğumuz bitkilere mahkum muyuz diye düşündüm. Ve başladım.

- Evine göre değişir ama, evde çiçek bakmanın püf noktaları nelerdir?

Herkes bitkisi ile konuştuğunu öne sürüyor. Doğrudur, fark yaratır. Ancak insanlar da birbirleri ile konuşuyor bol bol da esas dinlemeyi bilmek gerek. Bence tek püf noktası bitkinin dediklerini, tabii kendi anlatım şekli ile dinlemeyi öğrenmek.

- Diyelim ki işimiz gereği çok seyahat ediyor ama canlı bitkilerin olmadığı bir ev de düşünemiyoruz. Tavsiyeleriniz nelerdir?

Bu yaşam şekline uygun bitkiler almak, daha seyrek sulama isteyen, bir gün susuz kalınca küsmeyen. Ve tabii seyahat dönemlerinde alınabilecek bakım önlemleri de var. İş ki istekli olalım.

- Bilgi fark yaratıyor her zaman. Çukur mu, yayvan mı saksı seçimini, toprak seçimini bile bilmek lazım. Kurs, work shop veriyor musunuz?

Konu saksı seçimi değil. Herkesin iyi kötü kendine göre bir zevki var. Ama toprak neye yarar, seradan aldığınızda bitkinin içinde bulunduğu kahverengi şey toprak mi, hangi bitki nasıl bir ortam ister, nereden gelir, nerede evinde hisseder, suya arsızlığı nedir gibi konuları dünya tozdan bir buluttu diye anlatarak başlıyorum atölye programına. İklim haritaları bile var sunumda. Bir gün sürüyor, ister bireysel, ister grup atölyesi anons edildiğine katılanlar oluyor.

- Evcil hayvanlarımıza da bitkilerle dolu evler iyi geliyor mu?

Gelmez mi, hepimiz aynı ekosistemin parçalarıyız. Bitkiler bizsiz yaşar, biz onlarsız besin zinciri dolayısı ile yaşayamayız. Tabii fotosentez yapabiliyorsak o başka !!! O yüzden önce onlar vardı, biz sonra geldik, saygıyı bizim onlara göstermemiz ve hayatlarımızda yer açmamız şart. Zaten yaşam alanlarına tecavüzde insanın üzerine yok.

- Sukulent, kaktüs veya sözgelimi sardunyayı nasıl çoğaltabiliriz?

Sardunya da bir sukulent aslında, dallarından da anlayabilirsiniz. Bilmeyen yoktur, kırar ve tam tabiri ile "gömçürürsün". Sapladığın yerden köklenir. Kaktüs ve diğer sukulentlerde de vejetatif çoğalma böyle olur. Dalından, yaprağından düşenler çoğu zaman köklenir.

- Menekşe& Yaşam ağırlıklı olarak bir sağlık dergisi. Kanserde erken tanının önemini her sayımızda hayatın içinden röportajlarla, değerli doktorların makaleleriyle duyuruyoruz. Sağlıklı kalmak için neler yaparsınız? Mammografi, check-up'lar konusunda düzenli takip alışkanlığınız var mı?

Var hatta ailede babamda meme olsa o da meme kanseri olacak diye dalga geçtiğim boyutta bir meme kanseri kalıtımı var. O yüzden her yıl kontrole gidiyorum ve her yıl kistik bir meme yapısı dolayısı ile doktorumun gözleri belerip bir ultrason, bir mamografi, yetmedi MR gibi kontrol altında yaşıyorum. Olacağı varsa olur elbet ama ne kadar erken ebelersek o kadar kolay kurtulunur.

- Mutluluk formülünüz var mı? Size en çok neler mutluluk verir?

Mutluluk gelip geçen bir şey, ama neşeli olmak seçilebilir bence. Karamsar değilim, olduğumda Zincirlikuyu mezarlığının kapısında "her canlı bir gün toprağı tadacaktır" içerikli cennetin insanı kendine getiren reklam spotunu hatırlayıp gülümsüyorum. İyilik yapmaya iyilik bulmaya, yalansız dolansız temiz bir nefesle uyumaya, kimsenin hakkını yememeye, yedirmemeye, hiç bir canlıyı diğerinden değerli görmemeye gayret ediyorum

AKCİĞER KANSERİ TEDAVİSİNDE SON GELİŞMELER

Ülkemizde erkeklerde en sık görülen kanser türü akciğer kanseridir. Kansere bağlı ölümler sıralamasında da ilk sırada yer almaktadır. Kadınlar arasında da meme kanserinden sonra en sık rastlanan kanser türüdür. Tanı anında hastaların %60 kadarı metastatiktir.

Akciğer kanserinin tedavisi, tümörün, histolojik alt grubuna ve evresine bağlı olarak düzenlenir. Akciğer kanseri tek tip bir hastalık değildir ve genel olarak 2 ana gruba ayrılır. Bunların %20-25 kadarını küçük hücreli akciğer kanserleri oluşturur. Küçük hücreli akciğer kanserleri de skuamöz olanlar ve skuamöz olmayanlar diye farklı histolojik ve moleküler özelliklere sahip olarak ayrılır. Çoğunlukla sigara tüketimi ile bağlantılı olan akciğer kanserine, hiç sigara içmemiş genç hastalarda da rastlanmaktadır. Bu grup hastalarda genellikle genetik mutasyonlara rastlanmakta ve bu tetikleyici mutasyonların varlığına göre tedaviler şekillenmektedir.

Küçük Hücreli Akciğer Kanseri

Küçük hücreli dışı akciğer kanserlerinin alt gruplarını belirlemek ve uygun hastalarda, tümörün genomik yapısını, mutasyon varlığını araştırarak, kişiye özel tedavi planlamak standart yaklaşım oldu. Bunu gerçekleştirebilmek için hastalardan alınacak yeterli ve uygun doku örneklerine ihtiyaç vardır. Biyopsiyi yapan göğüs hastalıkları uzmanlarına veya girişimsel radyologlara ya da cerrahlara çok iş düşmektedir. Önemli olan, uygun yerden ve uygun miktarda biyopsi almak ve bu materyeli patoloji laboratuvarına uygun şartlarda iletmektir.

Küçük hücreli akciğer kanserlerinde (KHAK), uygun evreleme yapıldıktan sonra sistemik kemoterapi başlanır ve hastalık toraks boşluğunda sınırlı ise eş zamanlı radyoterapi uygulanır. Standart tedavisi sisplatin ve etoposid ile kombine kemoterapi şeklindedir. 3 ilaçlı kombinasyonlarda yanıt oranı biraz artmakla beraber çok fazla toksisite görülmektedir. Bugün için standart uygulama 2 ilaç kombinasyonlarıyla tedavidir. Toraks dışına çıkmamış sınırlı evre hastalıkta, kemoterapi ile eş zamanlı radyoterapi tamamlandıktan sonra, koruyucu beyin ışınlanması standart bir yaklaşımdır. Genellikle kemoterapi 4 seans şeklinde planlanmaktadır. Yaygın evre hastalıkta da sistemik kemoterapi sonunda hastalar yeniden evrelendirilir. Çok iyi yanıt veren hastalara koruyucu beyin ışınlaması ve rest tümör radyoterapisi önerilir.

ASCO (American Society of Clinical Oncology)-2016 Kongresinde çok uzun bir aradan sonra ilk kez, KHAK için yeni bir ilaç-antikor kombinasyonu olup DLL3 hedefleyen rovalpituzumab adlı molekül ile yapılan çalışma sonuçları açıklandı. Uzakdoğu kökenli hastalarda yapılmış olan bu çalışmada, dirençli hastaların tedavisinde olumlu sonuçlar bulunduğu açıklandı.

Küçük Hücreli Dışı Akciğer Kanserleri

Küçük hücreli dışı akciğer kanserlerinde (KHDAK), tedavi seçimi hastanın ve hastalığın özellikleri dikkate alınarak planlanmaktadır. Erken evre hastalıkta tek başına cerrahi küratif olabilir. Ancak evre-I hastaların bile %15-20 kadarında hastalık tekrarlayabilir. Bu tekrarlamayı geciktirmek veya önlemek için, adjuvant (koruyucu) kemoterapi uygulanmaktadır. Tümör çapı 4 cm ve üzerinde olan hastalar, ciddi bir komorbiditeleri yoksa, adjuvant kemoterapi adayıdır. Tedavi genellikle 4 siklus olarak planlanır. Evre-II, evre-III hastalara da cerrahiden sonra ke-

moterapi verilmektedir. Bu tedaviler genellikle platin içeren iki ilaçlı protokollerle yapılır; sisplatin ve vinorelbin, karboplatin ve paklitaksel ya da nonskuamöz kanserlerde sisplatin ve apemetreksed gibi seçenekler vardır.

Evre-IV akciğer kanserinde sistemik kemoterapi, hedefe yönelik tedaviler ve son yıllarda immunoterapi gibi tedavi seçenekleri bulunmaktadır. Ayrıca hastalığın her evresinde palyatif bakım ve destek tedavi verilmesi yaşam süresine katkıda bulunur ve yaşam kalitesini arttırır.

Kemoterapi metastatik hastalıkta sağkalımı uzatmaktadır; Tedavisiz izlenen hastalarda 1 yıllık sağkalım %10 iken, kemoterapi uygulananlarda %30-35'e çıkmıştır. Buna ek olarak hedefe yönelik tedaviler devreye girmiş idame tedavileri ile hastaların yaşam süreleri uzamış ve daha kaliteli yaşam sürmeleri sağlanmıştır. 1995 yılında yapılan metaanaliz sonuçları, sistemik kemoterapi yapılan metastatik akciğer kanserli hastaların, tedavi aldıklarında daha uzun ve kaliteli yaşadıklarını gösterdi.

Tedavi kararı verirken hastaya ve tümöre ait özelliklere önem verilmektedir. Hastaya ait faktörler arasında, hastanın performans durumu, yaşı, cinsiyeti, mevcut diğer hastalıkları ve tedaviyi etkileyebilecek sağlık sorunları, karaciğer ve böbrek fonksiyonlarına, sosyoekonomik şartlarına bakılmaktadır. Bunun yanında, hastalığın evresi, varsa metastazların yeri ve sayısı ile bu hastalıkla ilgili bugüne kadar almış olduğu tedaviler dikkate alınmaktadır. Tümörle ilgili olarak da, tümörün cinsi, alt grupların değerlendirilmesi ve bu arada yeni olarak gündeme oturmuş olan tümör dokusunda, genetik mutasyonların varlığı araştırılmaktadır. Günümüzde kanserin özelliklerini ön plana çıkaran ve tedaviyi yönlendiren çok önemli gelişmeler oldu; bu genetik incelemeler ve tedaviyi belirleyecek mutasyonların varlığını araştırmak için patoloji ile yakın işbirliği yapmak şarttır.

Hedefli Tedaviler

Onkojenik sürücü mutasyonu olan ve bu hedefe yönelik tedavi alan hastaların genel sağkalımı, kemoterapi uygulanan diğer hastalara göre istatistiksel anlamlı olarak üstündür. Geliştirilme aşamasında olan pek çok molekül vardır; fakat günümüzde rutin olarak testi önerilen iki hedef mevcut: EGFR ve ALK. Ayrıca yakın zamanda ROS-1 mutasyonu da günlük kullanıma girmiştir.

KHDAK'de %10-30 oranında EGFR (epidermal growtth factor receptor) mutasyonuna rastlanmaktadır. Bu mutasyonun varlığı, hastaların EGFR–TKI (tirozin kinaz inhibitörü) ile tedaviden yararlanabileceğini ifade eder. Birinci, ikinci ve üçüncü nesil ilaçlar geliştirilmiştir. Tüm mutasyonlarda tedavi yanıtı aynı değildir ve ayrıca, bu ilaçlara direnç gelişebileceği bilinmektedir. Birçok ilaca karşı gelişen direnç mekanizması aydınlatılmıştır ve bu anlamda tedavilerde uygun değişiklikler yapılmaktadır. %40 hastada EGFR L858R mutasyonu, %46 olguda ekson 19 delesyonuna rastlanır. Ekson 20 varyantları %9, kodon 719 varyantları %3 ve diğer varyantlar %2 oranında saptanır. EGFR mutasyonlarını saptamak için doku örneğinde DNA sıralamasına bakılır. Son yıllarda NGS (next-generation sequencing) ile dokudan, kan ve plasmadan ya da idrar örneklerinden yararlanılmaktadır. Direkt DNA sekanslamanın sensitivitesi daha düşüktür; mutant varyantın saptanabilmesi için alınan doku örneğinin >%20 'sinde bulunması gerekir. NGS ise duyarlığı daha yüksek bir yöntemdir ve mutant varyant %5 kadar olduğunda bile sonuç alınabilir. Bu sonuncu yöntem ile birçok hedef proteinler ve gen mutasyon testleri aynı zamanda bakılabilmektedir. Ancak, klinik standartları şimdilik tam yerine oturmamıştır. Tümörler tümüyle incelendiğinde mutasyon oranı %64'e çıkmaktadır. Bu sürücü mutasyonları hedefleyen moleküller ile yapılan çalışmalarda, mutasyona göre verilen uygun hedefli tedavilerin, kemoterapiden daha etkili olduğu ve yanıtların daha uzun süreli bulunduğu görüldü. Mutasyon saptanmayanlarda ise kemoterapi daha etkili oldu. Birinci nesil tirozinkinaz inhibitörleri (TKI) arasında gefitinib ve erlotinib yer almaktadır. Bu mutasyonlara Asya kökenlilerde, adenokarsinom alt grubunda, sigara içmeyenlerde ve kadınlarda daha sık rastlanmaktadır. İlk çalışmalarda gösterilen üstünlük nedeniyle metastatik KHDAK'de, EGFR mutasyonu bulunan hastalara TKI ile tedaviye başlanması onaylandı.

İkinci nesil ilaçlardan afatinib ile yapılan çalışmalarda ekzon 19 delesyonu taşıyan hastalarda belirgin bir sağkalım üstünlüğü (ortalama genel sağkalım 33.6 ay) sağlandı.

Şu anda mevcut EGFR tirozin kinaz inhibitörleri ile tedaviler, birinci basamak olarak kullanıldığında %56-85 yanıt oranları sunmaktadır. Tümör, birinci basamaktaki EGFR tirozin kinaz inhibitörleri tedavisine yaklaşık 8-14 ay içerisinde, sıklıkla başka bir mutasyon nedeniyle dirençli hale gelmektedir. Progresyon sonrası tedavi seçenekleri ise oldukça sınırlıdır. Direnç mekanizmalarını ortaya

koymak için yeni biyopsiler almak ve farklı mutasyonları araştırmak uygun görünmektedir. Ancak, biyopsi almak her zaman mümkün olamadığı için, kan ve plasma örneklerinde, dolaşan tümör hücrelerini saptayıp, DNA mutasyon testlerinin araştırılması oldukça sıcak bir konudur.

Direnç mekanizmaları arasında, farklı mutasyonlar veya gen amplifikasyonları (T790M, MET, HER2 amplifikasyonu, vs) rol oynamaktadır. EGFRm+ olup, TKI kullanmakta iken progrese olan hastalarda direnç gelişmesinde en önemli nedenlerin başında T790M mutasyonu gelir. Bu mutasyonu taşıyan hastalar için osimertinib adlı yeni bir molekül geliştirilmiştir. Osimertinib ile EGFR T790M mutasyonu olan hastaların %88'inde ortalama 6 aydan uzun yanıt elde edilmiştir.

EGFR tirozin kinaz inhibitörleri ağız yoluyla kullanılmakta olup, en önemli yan etkileri ciltte oluşturdukları akneiform döküntülerdir. Osimertinib ile bu yan etki daha az gözlenmektedir. Ayrıca, ciltte kuruma, el ve ayaklarda kızarma ve soyulma, ağız içinde aftlar ve diyare, iştahsızlık, karaciğer enzimlerinde artış (AST ve ALT) gözlenebilmektedir.

Hedefli moleküllerden bir diğeri EML4-ALK proteinidir.İkinci kromozomun kısa kolu üzerinde gerçekleşen inversiyon veya translokasyonlar sonucunda EML4-ALK füzyon geni oluşur. Bu gen sürekli kinaz aktivitesi gösteren EML4-ALK proteinini kodlar. Sürekli ALK aktivitesi ile STAT, AKT/PI3K, RAS/ERK gibi yolaklara sinyal iletilir. Bunlar hücre proliferasyonu ve sağkalımı ile ilişkili sinyal yolaklarıdır. ALK rearanjmanını göstermek için en sık kullanılan yöntem FISH (Floresan In Situ Hibridizasyon) tir. Genellikle genç, hiç sigara içmemiş hastalarda rastlanan bir bulgudur. Çoğunlukla tanı anında beyin metastazlarına da rastlanmaktadır. Tedavide krizotinib kullanılmaktadır. Daha önce platin bazlı kemoterapi almış ALK pozitif ilerlemiş KHDAK hastalarında, 2. basamak pemetrekset veya dosetaksel ile krizotinib karşılaştırması yapıldığında progresyonsuz sağkalımın 7.7 aya çıktığı (diğerleriyle 4.2 ve 2.6 ay) gözlenmiştir. Objektif yanıt oranları %20'den, %65'e çıkmıştır. Daha sonraki çalışmalar krizotinibin, platin ve pemetrekset kombinasyonuna gore, PFS avantajı sağladığını göstermiştir (10.9ay vs 7.0ay). Son çalışmaların ışığı altında, EML4-ALK pozitif hastaların tedavisine krizotinib ile başlanması önerilmektedir. En belirgin yan etkiler arasında görme ile ilişkili problemler, ishal, bulantı ve kusma, kabızlık, tat almada bozukluklar ve transaminazlarda yükselme sayılabilir. Bunlar, tedaviyi kesmeyi gerektirmeyen ve tolere edilebilir yan etkilerdir. Krizotinibe direnç gelişen hastalarda sediranib ve alektinib adlı yeni moleküller geliştirilmiştir ve FDA tarafından onaylanmıştır. Bunların yanı sıra, birer ALK TKI olan lorlatinib ve brigatinib adlı moleküller de kullanıma hazırlanmakta ve ALK rearanjmanı pozitif olan hastaların tedavisi için ek katkı getirmeleri beklenmektedir.

İmmunoterapi

Sürücü mutasyonu bulunmayan ileri evre KHDAK tedavisinde platin içeren kombine kemoterapiler standart uygulamalardır. Platin içeren bu kemoterapiler altında veya tedavi bittikten sonra hastalık progrese olmaya devam ederse, immunoterapi bir seçenek olarak hastaya sunulabilir. Bu amaçla anti-PDL-1 antikorlar (nivolumab) veya anti-PD-1 antikorlar (pembrolizumab) önerilebilir. Kontrol noktası (Check-point) inhibitörleri olarak bilinen bu antikorlar, vücudun tümör hücrelerini tanımasını, active olmalarını ve onlara karşı savaşmasını uyarmaktadırlar.

İleri evre veya metastatik skuamöz hücreli akciğer kanseri hastalarında faz-III çalışmalarda, nivolumabın ve pembrolizumabın ikinci basamak tedavide kullanılan dosetaksel ile yapılan kemoterapiye üstün olduğu gösterildi. Bu etki, hem skuamöz hem nonskuamöz histolojiler için geçerli oldu. Medyan sağkalım arttı, objektif yanıt oranları daha yüksek bulundu. Ancak daha önemlisi, yanıt veren hastalarda yanıt süresinin belirgin şekilde uzadığı görüldü. AntiPD-1/ PDL-1 antikorların, PDL-1 pozitif hastalarda daha etkin olacağı öngörülmektedir. Yapılan araştırmalar, yanıtı belirleyecek biyobelirteçlerin geliştirilmesine ve standardize edilmesine önem vermektedir. Bu sonuçlara bakarak, akciğer kanserinin tedavisinde ikinci basamak için nivolumab veya pembrolizumab ile immunoterapi, uygun bir seçim olarak görünmektedir.

Prof. Dr. Nil Molinas Mandel
Medikal Onkoloji Uzmanı

HAYATA İYİ BAK

KORAY AKTEN'LE SOKAKTA OLMAK...

Sayfanız www.korayakten.com'a girdiğimde çok samimi bir dille yazılmış otobiyografinizi okudum. Hemen okuyucularla da paylaşıyorum.

İnsanın kendini tanıması ve tanıtması ne zordur.

1969 ve İstanbul doğumlu olmak. Veli'nin ve Nuray'ın oğlu, Neval'in ağabeyi olmak. Dilara'nın eşi, Dora'nın babası olmak.

Galatasaray Lisesi ve İTÜ Elektronik ve Haberleşme Mühendisliği'ni bitirmiş olmak.

1995 - 2015 arası bilişim ve telekom sektörlerinde pazarlama, satış, hizmet çözümleri satışı, iş geliştirme, yöneticilik, koordinasyon ve danışmanlık yapmış olmak. Fotoğrafçılık, doğa sporları (trekking, SCUBA dalgıçlık), bisiklet, motosiklet, sinema ve müzik tutkunu olmak. İFSAK (Istanbul Fotoğraf ve Sinema Amatörleri Derneği) üyesi ve Eğitim Birimi'nde temel eğitim ve saha eğitmeni olmak. Bilişim sektöründeki mesleki kariyeri bir yana bırakıp serbest fotoğrafçılık, fotoğraf eğitmenliği ve fotoğraf etkinlikleri danışmanlığı ile hayatını kazanmaya çalışmak. Hayata hep merakla ve çocuk yönünü kaybetmemeye çalışarak bakmak, hayvanlar, felsefe, psikoloji, spiritüel konular ve kişisel gelişim, tarih gibi konulara, farklı kültürler, coğrafyalar, insanlar tanımaya, gezmeye, görmeye, gözlem yapmaya, analiz etmeye ve anlamaya olan tutku…Bunlar bir insanı tanımlamak, tanımak için yeterli midir? Evet belki de bunların hiç biri ya da hepsi birden. Bildiğim tek şey bir şey bilmediğimdir. Ve bildiğim bir şey daha antik Yunan'daki Delphi Tapınağı'nın girişinde yazılı olan ve Socrates'in en önemli sözlerinden biri olan "Nosce Te Ipsum" yani "Kendini Bil" felsefesinin hayatım boyunca bana motivasyon sağlayacak olduğu, hayatı, insanları, hayvanları, bitkileri, doğayı, olayları, insana

Varanasi Yolu

mahsus tüm halleri tanımaya çalışmanın, dolayısıyla "kendimi bil"me yolculuğunun asla bitmeyecek bir macera olduğudur".

- Fotoğrafçılık hayatınıza ne zaman girdi?

Ortaokul yıllarında babamın analog fotoğraf makinesini ve çektiği fotoğrafları keşfedip evde can sıkıntısından bu makineyle denemeler yapmaya başlamamla tanışmıştım fotoğrafçılıkla. Yıllarca bu makineyle ve harçlıklarımı biriktirerek aldığım kendi analog makinemle hiç bir eğitim almadan içgüdüsel olarak çekimler yapıp, çok eğlendim bu sayede. 2000 yılında Nijerya'da bir özel firmada satış yöneticiliği yaparken ıssız bir sahilde makinemi çaldırınca bir sonraki makinem bas çek tarzı bir sayısal bir makine olmuştu. 2007 yılında İFSAK'daki temel fotoğrafçılık atölyesine katılarak fotoğraflarda arka planın nasıl flu yapılacağına dair merakımı giderdim ve bu konuda bence çok geç kalmış da olsam temel bir eğitimi almış oldum. Bundan sonrası da İFSAK'da çeşitli birimlerde gönüllü görev alarak, eğitim biriminde gönüllü eğitmen yardımcılığı yaparak, 2009 – 2011 yıllarında yönetim kurulunda yer alarak, fotoğraf gezilerine ve ileri seviye atölyelere katılarak konunun tam bir tutkuya dönüşmesi ve hayatımda her geçen gün daha fazla yer edinmesi ile geçti. Bir yandan profesyonel hayatımı devam ettiriyor, her fırsatta da fotoğrafa çıkıyor, projelere katılıyor, proje yaptırıyor, eğitim alıyor, eğitim verme tecrübesi kazanıyordum.

- Profesyonel olarak bilişim ve telekom sektörlerinde çalıştıktan sonra hayatınızda yeni bir sayfa açmışsınız. Bu dönüşüm veya yaşam tarzı değişikliği nasıl oldu? Birden ani bir kararla mı eski işinizi bıraktınız yoksa hep yapmak istediğiniz bir tutku muydu fotoğraf, fotoğrafçılık?

Bir önceki soruya verdiğim cevapta da gizli aslında bu sorunun cevabı. Orta okul yıllarımdan beri süren bir sevginin giderek bir tutkuya dönüşmesi ve profesyonel kariyerimdeki hoşnutsuzlukların beni "artık gerçekten sevdiğim, ruhumun istediği işle ilgileneceğim" noktasına getirmesi sonucu oldu bu değişim. Yıllarca içimde yanıp duran, ama benim kaygılarımın, toplumsal baskıların, para kazanma şartlanmalarımın kontrol altında tutmaya çalıştığı

bir ateşin, zihinsel ve ruhsal olarak artık hazır olmam sonucu serbest bırakılması sonucu oldu. Tabii ki oldukça uzun bir süre aldı bu süreç. Korkuları kendimiz yaratıyoruz. Halbuki ruh özgür, korkusuz ve sevdiği konuda son derece cesur, sabırlı, çalışkandır. Sadece zihnin ondaki bu büyük gücü serbest bırakmasına izin vermemiz gerekiyor.

- Sokak fotoğrafçılığı dersinize ben de katıldım. Çok keyifli, çok bilgilendirici bir atölyeydi doğrusu. Önce İFSAK'da sınıfta, bol görsel eşliğinde anlattığınız tarihsel fotoğraf sanatı dersini izledik. Henri Cartier Bresson, Andre Kertész, Diane Arbus gibi pek çok fotoğraf sanatçısının işlerini anlattınız. Teknik bilgiler verdiniz. Ve sonra İstanbul'un Yedikule, Samatya, Yenikapı, Kumkapı, Ahırkapı, Cankurtaran, Sirkeci, Karaköy, Eminönü, Süleymaniye, Vefa, Zeyrek gibi eski semtlerinde dolaştık. Galata ve Haliç Köprü'lerinde yürüdük. Gün boyunca belki de 15 km. yürüdük. Fotoğraf çekip, bambaşka hayatları kameralarımızın arkasından gözlemledik. Bir de üstüne enfes yemekler yedik. Hangi destinasyonlarda sokak fotoğrafçılığı atölyesi yapıyorsunuz?

Facebook'daki "Amatör Fotoğrafçılık Saha Eğitimi" adlı sayfam aracılığı ile amatör fotoğrafçılara yararlı olabilecek bilgileri paylaşırken, daha çok da sahada uygulama yaparak, yaşayarak fotoğrafçılıktaki bilgi ve tecrübelerini arttırmalarını hedefliyorum ve bu amaca yönelik şehir içi günübirlik fotoğraf etkinlikleri düzenliyor, bu etkinliklerde katılımcılara fotoğrafçılık danışmanlığı yapıyorum. Şimdiye kadar yaptığım rotalar; "Kapalı Çarşı ve Hanlar", "Fener – Balat – Eyüp", "Edirnekapı – Balat – Fener", "Yeldeğirmeni'nden Moda'ya Kadıköy", "Cihangir – Karaköy – Galata", "Yedikule'den Sirkeci'ye Marmara surları", "Beyoğlu'nun arka sokakları", "Karaköy – Süleymaniye – Vefa – Zeyrek", "Zeyrek – Fener – Balat – Ayvansaray" ve "Sultanahmet – Kadırga – "Küçük Ayasofya – Ahırkapı – Cankurtaran" gibi rotalar. "Koray Akten'le Sokak Fotoğrafçılığı" atölyemin de, bire bir temel fotoğrafçılık atölyemin de, "İstanbul'un 4 Mevsimi" adlı fotoğraf projemin de saha uygulama etkinliklerini katılımcılarla birlikte kararlaştırarak bu rotalardan birinde ya da yepyeni, bambaşka bir rotada yapabiliyoruz.

- Sanıyorum yurt dışında da foto safariler düzenliyorsunuz. Yakında hangi ülkeler, şehirlere gideceksiniz?

Fotoğrafçılık eğitmenliği ve danışmanlığı alanındaki hayallerim arasında yurt dışı fotoğraf safarilerinde fotoğraf danışmanı olarak görev almak da vardı. Daha önce Ürdün Petra, Bangladeş, Nijerya, Çek Cumhuriyeti, Romanya, İran, Kazakistan, Özbekistan, Paris, San Francisco gibi lokasyonlarda bu tür faaliyetlerde bulunmuştum. Küba ve Hindistan fotoğraf safarilerine katılarak bu konuda tecrübe kazandım. Bu sene Kurban Bayramı'nda Myanmar fotoğraf safarisi planlıyoruz.

- Sokakta olmak insana neler katar?

Sokaklarda büyüyen son nesillerden birinden gelen ve gezmeyi, yürümeyi, sokaklarda olmayı çok seven biri olarak fotoğraf çekmeye ve hayata daha detaycı, gözlemci, dikkatli bakmaya başladıktan sonra daha da iyi fark ettim ki sokaklarda olmak insanın çevresindeki hayatı, içinde bulunduğu toplumu oluşturan farklı insanları, onların yaşamlarını, sevinç ve üzüntülerini, heyecan ve kaygılarını daha iyi anlamasına imkan tanıyan müthiş bir deneyim aslında. Kendi iş güç koşturmacalarımız içinde, kendi küçük dünyalarımızda farkına varamadığımız detayları ve hatta büyük, çok ilginç yaşam hikayelerini sokaklarda önyargısız, beklentisiz dolaştığımızda, yani bir nevi aylaklık (sokak fotoğrafçılığında buna "flaneur" deniyor) yaptığımızda fark edebiliyoruz. Tüm bunlar bizim kendimizi tanımamız yolunda önemli adımlar aslında. Kendimize yarattığımız o dünyanın dışında da bir yaşam olduğunu fark ettiğimizde bencilliklerimiz, egolarımız biraz olsun törpüleniyor. İnsan yıllarca kendi yaşadığı şehirde, belki yüzlerce kez geçtiği sokaklarda bile daha önce görmediği farklı detayların ayırdına varıyor. Bir de aynı şehirde hiç gitmediğiniz sokakları düşünün. Hele bir de farklı ülkelerin, bambaşka coğrafyaların sokaklarını, insan hikayelerinin var olduğunu düşünürse, insan kendine varan yolculukta aslında ne kadar yolun başında olduğu anlıyor. Hayata daha farklı ve daha iyi bakmamda fotoğrafçılık da büyük katkı sağladı diyebilirim. Hayata iyi bakma içgüdüm beni yavaş yavaş sokak fotoğrafçılığına yöneltti ve bu dönemde de fark ettim ki sokak fotoğrafçılığı en zor fotoğrafçılık türlerinden biri, hatta fotoğrafçılığın ta kendisi.

Süleymaniye

- Sokakta fotoğraf çekmenin yazılı olmayan kuralları nelerdir?

Sokakta çekilen her fotoğrafın sokak fotoğrafı olmadığının altını çizerek başlayabilirim belki. Sokakta ya da daha doğrusu kamusal alanda kimseyi rahatsız, taciz etmiyorsanız ve insanların özlük haklarına saygılı olduğunuz sürece istediğiniz şekilde fotoğraf çekebilirsiniz. Ancak sokak fotoğrafı dediğimiz şey biraz farklı; içinde ışık, kompozisyon, estetik, ironi, mizah, tezat, insana dair hikayeler, insanlık halleri, durumlar, jestler, mimikler, anlık ifadeler, kısacık bir an süren ama çok şey anlatan detaylar, ilginç rastlantılar, bir araya gelişler barındıran müthiş bir bakma, görme ve fotoğraf karesine sabitleme sanatı. Bir çeşit avcılık. Çok dikkatli, atik, cesur, gözlemci olmanızı gerektirirken gizlilik ve kendini fark ettirmemek de önemli. Biraz daha detayına indiğimizde sokak fotoğrafçılığının bir nevi "akışta olma", kendini hayatın oradaki dinamikleri içinde adeta erir gibi yok edebilme, kendini ona kaptırabilme yeteneği gerektiriyor. Bu adeta bir terapi, bir meditasyon. Bunun farkına vardığınızda ve kendinizi kaptırdığınızda işte o zaman da müthiş fotoğraflar yakalamaya başlıyorsunuz.

- Herkes fotoğraf çekebilir mi? Teknik bilgileri öğrenmek ne kadar zaman alır?

"Herkes fotoğraf çekebilir, ama herkes sanatçı olamaz" diye düşünüyorum. Deklanşöre basan, fotoğraf makinesi veya mobil telefonlarla fotoğraf çeken milyonlarca insan var. Özellikle sayısal teknoloji bu kadar hızla gelişirken fotoğraf kameraları da herkesin ulaşabileceği bir seviyeye geliyor yavaş yavaş. Fotoğraf makinelerinin çalışma ilkelerini, amatör fotoğrafçılığın temellerini, diyafram, enstantane, netleme, pozlama, ISO, beyaz dengesi gibi pek çok terimi, çekim tekniklerini, makinelerin yeteneklerini ve bu yetenekleri kullanarak neler yapabileceğimizi örnekleriyle görüp, öğrenmek ilgisi olan herkesin yapabileceği bir iştir. Ancak esas mesele bu eğitimin sonrasıdır. İyi fotoğraf için sadece teknik yeterli değildir. Ara Güler, Henri Cartier-Bresson gibi ustalardan öğrendiğimiz en değerli bilgilerden biri fotoğrafı makinenin değil, insanın çektiği ve en iyi fotoğraflar için insanın beyninin, gözünün ve kalbinin aynı nişan çizgisine gelmesi gerektiği gerçeğidir. Kişinin temel fotoğrafçılık eğitimi alıp makinelerin teknik yeteneklerini fotoğraf üret-

mek amacıyla kullanmaya hakim olduktan sonra, ışık ve kompozisyon bilgisini her gün arttırması gerekir. Bu da yıllar sürecek, belki de ömür boyu hiç bitmeyecek bir yolculuktur. İnsanın okuduğu kitaplar, izlediği filmler, gördüğü fotoğraflar, gezdiği sergiler, yaptığı seyahatler, çevresi, yaptığı iş, hobileri, yani kısacası bizi biz yapan her şeyin kompozisyonlarımıza, bir fotoğrafta kendimizi nasıl ifade ettiğimize, insanlara anlatmak istediğimize etkisi olacaktır. Bu gerçekten de hiç bitmeyecek, çok keyifli bir yolculuktur.

- Başarılı bir sokak fotoğrafı çekmek için ne tür fotoğraf makinası seçmeliyiz?

Yeni başlayanlar her zaman hafif, en önemlisi de menüsüne ve kullanımına ısınabildikleri, kendilerine yakın buldukları bir markanın giriş seviyesi bir makinesiyle işe başlayabilirler. Sokak fotoğrafçılığı dediğimiz fotoğrafçılıkta ise makinelerin küçük, hafif ve dikkat çekmeyecek modeller olmasında özellikle yarar var. Çekimlerin büyük oranda gizli ve fotoğrafını çektiğimiz kişilere hissettirmeden, sahnenin doğallığını bozmadan yapılmasında fayda olduğundan, insanların vizörün yanı sıra ekrandan bakarak da çekim yapma imkanı sunan, kendisi gibi objektifleri de küçük aynasız marka ve modelleri tercih etmelerine çokça rastlıyoruz artık. Tercih edilen objektiflerin de 16 – 35mm., 24 – 70mm. gibi geniş açı veya sabit 50mm. gibi objektifler olduğunu görüyoruz.

- Dalgıçlık, motosiklet, bisiklet, trekking gibi başka hobilere de sahipsiniz. Doğanın içinde olmak ve spor yapmak size neler kazandırdı?

Küçüklüğümden beri doğaya karşı bir sevgi ve tutkum var. Orada kendimi çok rahat, heyecanlı, özgür ve mutlu hissediyorum. Şnorkel ile yüzme ve SCUBA dalgıçlık sualtındaki güzellikleri görebilme, oraya kısa bir süre de olsa misafir olma ve o ortamda adeta uçar gibi dolaşabilme mutluluğu bahşediyor. Trekking ile patikalarda, tepelerde, vadilerde, derelerde doğanın kucağında yürürken o ses ve kokuların, görüntü ve renklerin muhteşemliği karşısında içinizden yükselen coşkuya şaşırıyorsunuz. Bisiklet ve motosiklet ile rüzgarı teninizde hissediyor, tepenizdeki gök kubbenin altında içinden akıp gittiğiniz görüntülerle mest oluyorsunuz. Aynı zamanda sadece o anı yaşamaya konsantre olmanız da tüm bu faaliyetleri birer meditasyon haline getiriyor. Kendinizi akışta hissettiğiniz her an kendinize yaptığınız bir yolculuktur. “Kendini tanı” ömür boyunca benim meşguliyetim olacak bir felsefe ve tüm bu faaliyetler bana hayatı, doğayı, insanları ve dolayısıyla kendimi daha iyi tanıma ve bilme yolunda bir şeyler kattı.

- Hobiler insan ruhunu beslerler. Yaşam sevinci verirler. Atölyenize katılanların izlenimlerinden bahseder misiniz? Neler söylüyorlar? Kimbilir pek çok farklı meslekten gelen insan yepyeni bir pencere açıyordur hayatında, nefes alabileceği.

Sadece temel fotoğrafçılık eğitimi almış ve sokak fotoğrafçılığı atölyesine de katılarak bilgi ve becerilerini arttırmak isteyenler değil, bire bir veya küçük gruplar halinde vermekte olduğum temel fotoğrafçılık atölyeme ya da şehir içi günübirlik fotoğraf etkinliklerime veya temel eğitim sonrası kendini geliştirmek isteyenlere yönelik hazırlamış olduğum fotoğraf projelerine katılanlar da çok farklı yaş ve meslek gruplarından. Yoğun iş temposundan arta kalan zamanlarında kendini mutlu edecek bir hobi sahibi olmak isteyen bir beyaz yakalıdan, belki de gelecekteki kariyeri fotoğrafçılık olabilecek gencecik bir insana, bir ev hanımıyla veya emekli bir kişiyle fotoğrafçılığın temelleri hakkında bilgilerimi paylaşmak ve onun bu sevgisini desteklemek, onu motive edebilmek benim için büyük bir mutluluk. Bunun manevi keyfi anlatılamaz. Bu keyfin en önemli bileşenleri ise bilgi edindikçe “şimdi daha iyi anladım” diyen ya da sevdikleri bir konuda tecrübelerini arttırdıkça, yeni yetenekler kazandıkça mutlu olan kişilerin gözlerindeki o sevinci, parıldamayı görmek ve cümlelerindeki mutluluk kelimelerini duymak. “Sayenizde artık daha cesur biçimde sokakta fotoğraf çekebiliyorum”, “Makinemin menüsüne daha hakimim”, “Artık güzel ışığın farkına daha çok varabiliyorum”, “Daha iyi kompozisyon oluşturma, kadraja daha hakim olma konusunda eskisine göre çok daha iyi olduğumu hissediyorum” veya “Fotoğrafçılığa bakışım değişti, bu atölye sonrası ufkum genişledi” şeklinde geri dönüşler almak tüm o emeklerin en güzel karşılığı. Eğitimler sonrası ben bu kişilerin gelişimlerini de izlemeyi ve kimi zaman başka öncelikler nedeniyle fotoğraftan uzaklaştıklarını hissettiğimde motive edip fotoğrafa daha fazla zaman ayırma konusunda teşvik etmeyi de çok seviyorum.

- ‘’Menekşe& Yaşam” doğasever, sanatsever, bilimsever, sporsever bir sağlık dergisi. Siz sağlıklı kalmak için neler yaparsınız? Check-up ve kontrollerinizi yaptırır mısınız? Beslenme konusundaki alışkanlıklarınız nelerdir?

Sağlıklı kalabilmek için beslenme ve egzersiz yapmanın, hareketli, stresi mümkün olabildiğince kontrol edebilen bir yaşam tarzının önemli olduğunun bilincindeyim. Sabahları ilk iş “Tibet Beşlisi”

ve “Güneşe Selam” hareket serilerini yapmaya çalışırım. Ardından bir tatlı kaşığı çörekotu yağı içmek ya da birer tatlı kaşığı bal ile elma sirkesi katılmış bir bardak su içmek de güzel bir alışkanlıktır bana göre. Beni çok mutlu eden kahvaltılar en vazgeçilmez ve güçlü öğünlerimdir. Şeker ve unu mümkün olduğunca az kullanmaya çalışıyorum. Düzenli egzersiz yaptığım bir çalışma salonu üyeliğim de vardı, ama şu anda ona zaman ayıramıyor, daha çok bisiklet, koşu ve yürüyüş gibi açık hava aktiviteleri yapmaya çalışıyorum. Çok sevmediğim, ait olduğumu hissetmediğim ve anlam yükleyemediğim bir kariyeri bırakıp tutkuyla sevdiğim, haftanın yedi günü ve her saat kendimi adamaktan keyif duyduğum bir kariyere doğru dümen kırmak da aslında stresi, trafikte geçen zamanı, sıkıcı zorunlulukları azaltma, havasız, güneş ışıksız ve elektrik yüklü ofis ortamlarında masa başı işinden biraz daha açık havada ve yürümeye dayalı bir düzene geçme şansı yaratmaktı benim açımdan. Bunlardan önce gelen avantajı ise sevdiğim insanlara daha çok zaman ayırma ve daha fazla insanla tanışabilme şansı. Check-up’larımı da her sene yaptırmaya çalışıyorum. Özellikle kırk yaşından sonra her sene düzenli kontrole gitmenin sağlıklı bir yaşamın gereklerinden biri olduğunu düşünüyorum.

Dergimize ayırdığınız zaman için çok teşekkür ederiz.

Doğasever, sanatsever, bilim sever, sporsever bir sağlık dergisiyle, sizlerle ve okuyucularınızla tanışmış olmaktan dolayı çok mutluyum. Doğayla, sanatla, bilimle ve sporla daha iç içe olabileceğimiz, kendimize ve insanlığa bu vasıtalarla daha yakın olabileceğimiz güzel günler ve aydınlık bir gelecek dilerim herkese.

KANSER VE PSİKİYATRİ

Çevresel kirlenme, sigara kullanımı, obezite, uygunsuz beslenme alışkanlıkları ya da beslenememe, fiziksel aktivite azlığı son dekatta kanserin daha sık karşımıza çıkmasına neden oluyor. Ortalama ömrün uzaması da görülme sıklığının artmasında diğer bir etken. Tüm ülkeler kanserle savaşta belli programlarla hareket eder ve ülkemizde de ‘’Ulusal Kanser Programı” vardır. 2030’lara gelindiğinde ortalama her yıl 27 milyon kanser vakasına tanı konacağı öngörülmektedir. Ülkemizin de içinde bulunduğu gelişmekte olan ülkeler için durum daha da kötüdür. Öncelikli olarak önleme çalışmaları yapılmazsa bu halk sağlığı sorunu giderek büyüyecektir.

Dünya Sağlık Örgütü 2008 yılında yayınladığı raporda onkolojik bakımın psikososyal bileşenlerinin her ulusal kanser bakım planının bir parçası olmasını ve psikonkolojik hizmetlerin de her bir kanser tedavisi servisinde sunulması gerektiğini belirtmiştir. Bu raporda sağlık çalışanları tarafından kanser hastaları ve yakınlarına tedavi sırasında ve sonrasında psikoonkolojik danışmanlık hizmeti ile bir dizi psikososyal desteğin sağlanıp durumları hakkında anlaşılır şekilde bilgilendirilip, gereksinim ve tercihlerine saygı gösterilmesi gerektiği de vurgulanmıştır. Raporda bu konudaki desteğin ancak özelleşmiş personelle olacağı için bu konudaki eğitimlerin teşvik edilmesi gereği de vurgulanmıştır.

Kanser olmak kişinin fiziksel, psikolojik ve sosyal işlevlerini etkiler. Dolayısıyla da ruhsal toplumsal sorunlar bedensel sorunlardan daha az değildir. Günümüzde bu bilinçle psikoonkoloji bilim alt dalı gelişmiştir; tedavinin önemli bileşkesidir. Ülkemizde psikiyatri klinikleri içinde yürütülmektedir, hizmetin sistemli olduğunu söylemekse zordur. Psikoonkoloji hasta ve ailelerinin psikososyal sorunlarını ele alır ve çözüm üretmeye çalışır.

Kanser hastalarının çoğunun ölüm korkusu, hastalıkla baş etmede sorunlar, beraberinde başlayan depresyon (%7-56), kaygı bozukluğu (%6-47) gibi psikiyatrik hastalıklar, ilaç yan etkileri, ağrı gibi üstesinden gelmeleri gereken sorunlar vardır. Hasta aileleri için de bu konuların bazıları sorun alanıdır.

Stres düzeyi kanser hastalarında normal popülasyondan daha yüksektir. Bazen hastalığa bağlı travma sonrası stres bozukluğu da görülmektedir. Depres-

yon, kaygı, yer zaman yöneliminde bozulma, bellek sorunları, kullanılan ilaçlara bağlı ya da tutulum yerine bağlı gerçeği değerlendirme yeteneğinde bozulmalar psikiyatrik müdahale gerektirir. İlaç tedavileri ve bilişsel davranışçı terapi yaklaşımının bu gibi durumlarda işe yaradığı gösterilmiştir.

Kanser sadece hastanın değil aynı zamanda ailesinin de sorunudur. Sosyal desteği iyi olan hastaların daha hızlı iyileşebildiğine dair çok sayıda vaka raporları vardır. Çünkü varolan stres ve depresyonun azaltılması tedaviye uyumu da artırmaktadır. Kanserlerde psikolojik tedaviler bireysel psikoterapi, psikolojik eğitim, grup terapileri, gevşeme, meditasyon teknikleri, altta yatan hastalığın medikal tedavilerini kapsar. Hastadaki öfke, kızgınlık, hayalkırıklığı, suçluluk gibi duygular mutlaka ele alınmalı, hastalıkla mücadele gücü artırılmalıdır. Değerlendirme görüşmeleriyle işe başlanır. Tedavi multidisiplinerdir. Onkolog, psikolog, psikiyatrist, diyetisyen, branş hekimiyle işbirliği yapılmalıdır. Değerlendirmede yapılanmış testler kullanılmalı ve hastanın gidişi objektif olarak ele alınmalıdır. Hastanın duygu ve düşüncelerini anladıktan ve değerlendirme görüşmelerinden sonra sorun odaklı çözümlere geçilebilir. Özel sorunlarla ayrıca ilgilenilmelidir. Bağırsağın cilde açılması ya da memenin alınması sonrasındaki sorunları bu özel sorunlar içine alabiliriz. Hastanın ve ailesinin bu yeni durumlara hazırlıksız yakalandığını göz önüne almak gerekir. Hastaların eş ya da ebeveynlerinde de depresyon ve kaygı olabileceği düşünülüp erken fark edilip tedavi yoluna gidilmelidir. Bu açıdan hastanın ve yakınlarının duygularını paylaşması önemlidir. Her sorunla tek başına savaşmaya çalışmak işe yaramaz. Hastanın hastalığını ayrıntılı olarak bilme ve kendini hazırlama hakkı vardır. Bunun ona nasıl söyleneceği önemlidir. Genel olarak ilk aşamada inkar etme daha sık görülür. Bu inkarın tedavi seçeneklerini yok saymaya varmadan ele alınması gerekir.

Günümüzün bir gerçeği olarak tedavi edilmiş kanser hastalarının sayısı toplumda artmaktadır. Bu hastaların da tekrarlar mı vb korkuları olmaktadır. Tedavi öncesinde ve bitiminde de kanserin bir yolculuk olduğu hatırlanıp bu yolculuğun bileşenleriyle birlikte çalışmak önemlidir.

Prof. Dr. Asena Akdemir
Psikiyatri Uzmanı

RADYOTERAPİ HAKKINDA DOĞRU BİLİNEN YANLIŞLAR

Kanser tedavisinde sıklıkla kullanılan radyoterapinin çok zararlı ve riskli olduğuna dair bir algı var. Radyoterapinin tedavi amaçlı kullandığı radyasyon türü iyonize radyasyondur. İyonize radyasyon hücre DNA'sına direkt etki yaptığı için normal hücrelere amaçsız yere verilmesi zararlıdır. Fakat radyoterapi hastaların tümörleri hedef alınarak yapılmaktadır radyasyonun zararı tümörü yok etmek için kullanılmaktadır.

Radyasyon Nedir?

Radyasyon bir ortamdan başka bir ortama enerji aktarımı ya da uyarılmadır. Temel olarak ikiye ayrılır. İyonlaştırıcı ve iyonlaştırıcı olmayan. İyonlaştırıcı olmayan radyasyon ilk çağlardan beri hayatımızda var. Teknoloji ve modern hayat iyonlaştırıcı olmayan radyasyonun hayatımıza etkisini arttırmıştır. Çevremize baktığımızda birçok örneği bulunmaktadır. Radyo dalgaları, mikro dalga, cep telefonları, wi-fi, radar, trafo, bilgisayar, televizyon, floresan, ve akım taşıyan kablolar bunlara örnektir. Görüldüğü üzere bunlar hayatımızın artık vazgeçilmezleridir. İyonlaştırıcı olmayan radyasyon vücutta sadece uyarılma yapabilir, fakat hücrelerimizde bulunan DNA'nın yapısını bozmamaktadır.

İyonlaştırıcı radyasyon ise hücre DNA'sında direkt etki yaparak yapısını bozabilir. Fazlası ve gereksiz yere kullanılması zararlıdır. İyonlaştırıcı radyasyonu biz röntgende, mamografide, tomografide, PET-BT çekimi sırasında ve radyoterapi sırasında kullanmaktayız.

İyonlaştırıcı Radyasyon Zararlı mı?

Bu hastalarımızın en sık sorduğu soru, bu soruya ben genellik şöyle cevap veriyorum. Silah zararlı mı? Cevabımız evet silah zararlı ama bir düşman karşısında ve savaş sırasında elimizde doğru ve güçlü bir silah varsa kendimizi koruyabilir ve savaşabiliriz. Radyasyon da bu şekilde düşünülmeli, tümör hücreleri radyasyona çok duyarlı ve tamir mekanizmaları iyi çalışmıyor bu nedenden dolayı radyasyonla çok kolay öldürülebiliyor. Buradaki en kritik durum silahı doğru hedefe yönlendirmek. Eğer tümör yerine normal dokuya yönlendirilse tabii ki zararlı olabilir.

Radyoterapi ile Kemoterapi Arasındaki En Önemli Fark?

Radyoterapi de tıpkı cerrahi gibi lokal bir tedavi yani sadece hastalığın olduğu yeri hedef alarak tedavi yapar. Sadece kanserin çıktığı organ ve ona yakın

organlara saçılan düşük doz radyasyonun etkilerini görebiliriz. Kemoterapi ise sistemik bir tedavidir. Yan etkiler vücudun hastalık dışında farklı yerlerinde görülebilir.

Radyoterapi Sırasında Ağrım Olur mu?

Radyoterapi sırasında ağrı olmaz. Tedaviler röntgen filmi çektirmek gibidir. Fakat uzun süren tedavilerde, tedavinin yapıldığı yere göre değişir, örneğin yemek borusunda 3. bazen 4. haftada başlayan ağrı görülebilir. Bunlar tedavi bittikten 2-3 hafta sonra geçer ve hasta normal hayatına devam eder.

Radyoterapi Sırasında Saçım Dökülecek mi?

Her hastada saç dökülmesi görmüyoruz. Eğer beyin tümörü, baş-boyunda yer alan bir kanser türü ya da beyine yayılmış bir hastalığı tedavi ediyorsak, saç dökülmesi hastalarımızda görülebilir. Bu saç dökülmesi geçicidir. Tedavi sonrasında 2 ay içinde hastanın saçı gelir. Modern tedavilerden radyo-cerrahi sırasında saç dökülmesi görmüyoruz.

Radyoterapi Sırasında Cildim Yanar mı?

Radyoterapi sırasında verilen radyasyon dozuna ve tedavi bölgesine bağlı olarak değişir. Modern cihazlarla yapılan tedavilerde ciltte hafif pembeleşme dışında yan etki artık çok görmüyoruz. Buradaki en önemli detay tedavi bölgesi, büyük bir meme tedavi ediyorsak ve bu meme hastası tedavi sırasında cildini tahriş edecek kıyafetler giyiyorsa ve cildine alkol oranı yüksek losyonlar ve kremler kullanıyorsa cilt hassasiyeti olabilir. Bunu engellemek için, hastalarımızın tedavi sırasında sutyen takmasını istemiyoruz. Genelde ferahlatıcı anti-ödem kremler dışında kremler kullandırtmıyoruz ve kişisel temizliklerinin önemini anlatıyoruz. Kişiden kişiye değişmekle beraber en sık meme cildinde pembeleşme güneş yanığı gibi, bir de boyun bölgesinde pembeleşme görüyoruz. Tedavi sırasında hastaların kendilerini güneşten korumaları ve güneş kremi kullanmalarını da tavsiye ediyoruz.

Radyoterapi Sırasında Bulantım ya da Kusmam Olacak mı?

Radyoterapi yapıldığı yere göre reaksiyonlar gelişen bir tedavi türü olduğunu üstüne basa basa söylüyoruz. Fakat 5-6 hafta süren tedavilerde özellikle baş-boyun bölgesinde tedavi sırasında salgılar arttığı için mide bulantısına neden olabiliyor. Karaciğer, mide ve barsak bölgesi tedavi alanı içinde ise bulantı ve kusma beklenilen yan etkilerdendir. Eğer radyoterapi sırasında kemoterapi alınıyorsa özellikle baş-boyun kanserleri, mide, pankreas, rektum, akciğer kanseri gibi bazı tümörlerde tedavi sırasında bulantı kusma görülebilir.

Radyoterapi Sırasında Halsizliğim Olacak mı?

Radyoterapi sırasında tedavinin 3. haftası gibi hafif bir halsizlik olabilir, eğer tedavi ile beraber kemoterapi alınıyorsa bu halsizlik daha erken dönemlerde başlayabilir. Fakat hastaların sosyal hayatını engelleyecek boyutta bir halsizlik değildir.

Tedavi Sırasında Ağız İçimde Yara Olacak mı?

Radyoterapi ağız bölgesine ya da ağız bölgesine yakın bir yere yapılıyorsa genellikle tedaviden 14 gün sonra ağız içerinde küçük aftlar olabilir, eğer tümör ağız içinde ise tedavinin 5. ve 6. haftasında daha belirgin aftlar görülebilir ve bunlar hastanın yemesine içmesine engel olabilir. Buna bağlı olarak da hastalarımızda iştah kaybı ve zayıflama görülebiliyor. Radyoterapi teknolojisinde nokta atışı ve yeni teknolojilerin kullanılması ve bu yan etkilerin azaltılması primer hedefimiz ve yeni cihazlarla bunu başarabiliyoruz. Ama en başından da belirttiğim gibi elimizdeki silahları doğru hedeflere yönlendirmeliyiz.

Radyoterapi Sırasında Yutma Güçlüğü ve Kilo Kaybım Olacak mı?

Yutma güçlüğü eğer baş-boyun bölgesi tedavi ediliyorsa görülebilen yan etkilerdendir.

Genellikle tedavinin 3. haftası başlar ve buna bağlı olarak kilo kaybı da gelişebilir. Bunu engellemek için hastanın beslenme alışkanlıkları ve tedavi sırasında verilen protein tozları büyük önem arz etmektedir. Gelişen yutma güçlüğü geçicidir ve tedaviden 2 hafta sonra düzelir. Baş boyun kanserleri radyoterapi ile çok iyi tedavi edildiği yüz yıldır bilinmektedir. Bu nedenle radyoterapi teknolojisi bu bölge tümörlerini yan etkisini azaltarak tedavi etmek üzere geliştirilmiştir.

Radyoterapi Sırasında İdrar Yaparken Yanma ve Dışkılama Sırasında Ağrım Olur mu?

Eğer pelvis bölgesinde yer alan bir tümörünüz varsa erkeklerde; prostat kanseri, idrar torbası tümörü, rektum ve anal kanal kanseri, kadınlarda rahim ağzı ve rahim kanseri tedavisi sırasında, 3. haftadan sonra tedavi alanına giren idrar torbasının aldığı doza bağlı olarak hastalarımızda yanma şikayeti olabilir. Bunu azaltmak için bol su içmelerini ve destek için verdiğimiz ilaçları kullanmaları yeterlidir. Yanma şikayeti de diğer yan etkiler gibi geçicidir. Dışkılama sırasında hassasiyet ise 3.ve 4.haftadan sonra rektum bölgesinin aldığı doza bağlı olarak gelişebilir, hastalarımızın beslenmesi ve tedavi sırasında uyguladığımız lavmanlarda bunun da üstesinden gelmekteyiz.

Radyoterapi yan etkileri kişiden kişiye değişiklik göstermektedir ve en önemli belirteç kişinin beslenme

alışkanlığıdır. Protein ağırlıklı beslenen ve bol su için hastalarda yan etkilere az rastlamaktayız. Ben hastalarımın yoğurt ve süt içmelerine çok önem veriyorum ve tedavi sırasında verdiğimiz destek ilaçlar ile bu yan etkilerin üzerinden gelebiliyoruz.

Radyoterapi Sırasında Yumurtalarım Zarar Görür mü?

Kadınlarda özellikle pelvik bölge tedavi edilirken, genç hastalarımızın yumurtalarını dondurmalarını tavsiye ediyoruz. Vücudun başka bir bölgesi radyoterapi alırken şart değil fakat yumurtalar alan içinde olacaksa ve ileride bebek planı varsa muhakkak yumurtaların dondurulması gerekir.

Radyoterapi Sırasında Çocuğuma Sarılabilir miyim?

Radyoterapi sırasında x ışını vücutta birikmediği için siz radyoaktif olmazsınız ve tüm sevdiklerinizle iletişim kurabilirsiniz onlara herhangi bir zararınız dokunmaz. Hamileler, yaşlılarla ve çocuklarla da iletişim kurabilirsiniz.

Radyoterapi Sırasında Cinsel Hayatıma Devam Edebilir miyim?

Radyoterapinin yapıldığı yere göre değişir, pelvis bölgesi tedavileri (rahim ağzı kanseri, prostat kanseri, rahim kanseri) sırasında hastalarımıza cinsel perhiz öneriyoruz.

Radyoterapinin Yan Etkilerinden Korunmak İçin Ne Yapmak Lazım?

Öncelikle doğru ekibi ve doğru cihazı bulmanız şart. Yeni teknoloji cihazlarla görüntü eşliğinde radyoterapi olmazsa olmaz. Beslenme en önemli parametre. Protein ağırlıklı beslenme tedavi sırasında öncesinde ve sonrasında şart. Bol su ve süt ürünleri tüketmek lazım. Tedavi sırasında yapılan bölgeye göre hekiminizin vereceği destek tedavileri hafiyen yerine getirmeniz gerekiyor. Tedavi sırasında vücudunuzu sıkan ve rahatsız eden kıyafetler yerine pamuklu kıyafetler giymeniz cilt reaksiyonu gelişmesini engeller. Radyoterapi sırasında başınıza gelecek her türlü yan etki tedaviniz başlamadan hesaplanmıştır, tek yapmanız gereken hekiminiz ile konuşarak bu yan etkilerin üstesinden nasıl geleceğinizi konuşmak. Radyoterapi yüz yıldır etkisi ve yan etkisi çok detaylı bilenen bir tedavi yöntemidir. Gelişmiş teknoloji ve tecrübeli hekim ile bu yan etkiler çok azaltılmıştır.

Yrd. Doç. Dr. Esengül Koçak
Radyasyon Onkoloji Uzmanı

SEMRA GÖNEY'LE SANATA DAİR

Her sergide yepyeni bir vizyonla ortaya çıkan, yeninin peşinde, üretken bir sanatçısınız.

Aynı şeyi tekrarlayamıyorum açıkçası. Araştırmacı tarafım da kuvvetli sanıyorum. Ruh halim çok öne çıkıyor resimlerde.

Pek çok kişisel ve karma sergide eserlerinizi sergilediniz. Resim sanatı hayatınıza nasıl girdi?

Resim hayatımda hep vardı. Hatta ben her okul dönüşümde, rahatlamak için önce boyalarımı çıkartırdım, resim yapardım. İlkokul hocamın çok büyük rolü var hayatımda. O zaman siyah kolluklarımız vardı. Boyalarımızı kendimiz hazırlardık, çok da keyif alırdık. Hocamız resimlerimizi yarışmalara yollardı. Müzik ve resim dersine verilen önem büyüktü. Çocukluk yıllarından gelen sevgi bugünlere kadar devam etti.

Önemli bir ressamsınız. Bu noktaya nasıl vardığınızı merak ediyorum.

Esasen işletme tahsili yaptım fakat resim sevgisi her zaman ağır bastı. Üniversite bitiminde bir yıl kadar Amerika'da bulundum. Gezdiğim müze ve galerilerden çok etkilenerek dönüşte Güzel Sanatlar Akademisi'ne girmeye karar verdim. Bir yıl Güzel Sanatlar Akademisi Dinçer Erimez Atölye'sinde misafir öğrenci olarak çalışma fırsatım oldu. Daha sonra evlilik ve eşimin işi dolayısıyla Ankara'da yaşadık. Ankara dönüşünde, 1976 yılında Devrim Erbil'in Caddebostan'da atölyesi olduğunu duyunca uzun yıllar orada çalıştım. Sonrasında Atilla Tos'la ve 1990'lı yıllarda Mehmet Güleryüz'le Bilsak'ta beş sene çok yoğun çalışma tempom oldu. Emeği geçen hocalarıma çok şey borçluyum. Şimdilerde kendi atölyemde çalışmalarıma devam ediyorum.

Desen, kompozisyon, renk kullanımı… Nasıldı Mehmet Güleryüz'le çalışmak?

Mehmet Güleryüz ile çalışmak disiplin gerektiriyordu ve bu disiplin bana açıkçası çok iyi geldi. Haftada en az 7-8 resim yapmazsak yeterli olmuyordu. Bu resimler de tek tek açık eleştiriye tabiydi. Bu sayede çok şey öğrendik.

İlk serginizi nerede açtınız?

İlk sergim Moda Deniz Kulübü'ndeydi.

Nasıl hazırlanıyorsunuz bir sergiye? Amorfkonlar adlı bir serginiz vardı mesela. Önce bir tema mı belirliyorsunuz, yoksa ürettiğiniz resimlerden, işlerden sonra mı serginizi adlandırıyorsunuz?

Amorfkonlar, bir gün üç tane sulu boya işimin fotokopilerini çekip keserek, onlarla oyun mantığı çerçevesinde çeşitli kolajlar yapmaya başlarken doğdu. Bu da benim için çok keyifli bir şeydi. Bu oyunu izleyenlere nasıl oynatırım diye düşündüm. Kesilen parçaları manyetik hale getirip, dijital ortamda büyüterek, metal yüzeyler üzerinde izleyicilerin kendi iç dünyalarından hareketle yapmalarını sağladım. Sonra bunu bir arkadaşımla beraber İsviçre'de bir fuara taşıdım. Orada çok ilgi çekti. Hala bu konuda çalışmalarımı sürdürüyorum.

Video Art'a da yakınsınız. Farklı disiplinlerden de etkileniyorsunuz, besleniyorsunuz.

İnsan çok şey hayal ediyor. Bunları gerçekleştirmek her zaman mümkün olmuyor. Kitabımda da ütopyalarım ve hayallerimden detaylarıyla bahsetmiştik. Amorfkonları bir projeksiyonla, insanlar oynarken metal bir kubbeye yansıtmayı hayal ettim. Ya da gökyüzünde lazer tekniği ile seyrettirmeyi istedim. Hatta geçmiş senelerdeki bir bienale de proje olarak sunmuştum.

Teknolojiyi, bilimi kullanıyorsunuz. Bir gününüz nasıl geçer? Her gün yoğun bir şekilde atölyenizde çalışır mısınız?

Genelde gidip serbestçe çalışmayı seviyorum. Bir sergiye hazırlanmayı sevmiyorum. Bir sergi malzemesi oluştuğunda sergi açıyorum. Böyle kendimi özgür hissediyorum açıkçası.

Günümüzde çağdaş sanat, uluslararası ölçekte büyük bir pazar oluşturuyor. İstanbul'da Contemporary, Art İstanbul gibi binlerce sanatçıyı, galeriyi, izleyiciyi, alıcıyı hedefleyen fuarlar yapılıyor. Siz bu gelişimi nasıl değerlendiriyorsunuz?

Gençler müthiş aslında ve çok imkanları var. Bizim zamanımızda internet ulaşımı olmadığı için sadece erişebildiğimiz kitaplardan faydalanabiliyorduk. Şimdi ise tüm dünya galerileri ve müzelerini, özgün sanatçıları internetten takip etmek mümkün. Türkiye'deki fuarlar sayesinde dünya çapında iş yapan sanatçıları ülkemizde yakından görme şansı elde ediyoruz.

Sizi hangi sanatçılar etkiledi?

Etkilendiğim yerli ve yabancı pek çok sanatçı var. Ama Matisse en sevdiğim ilk sanatçılardan biriydi.

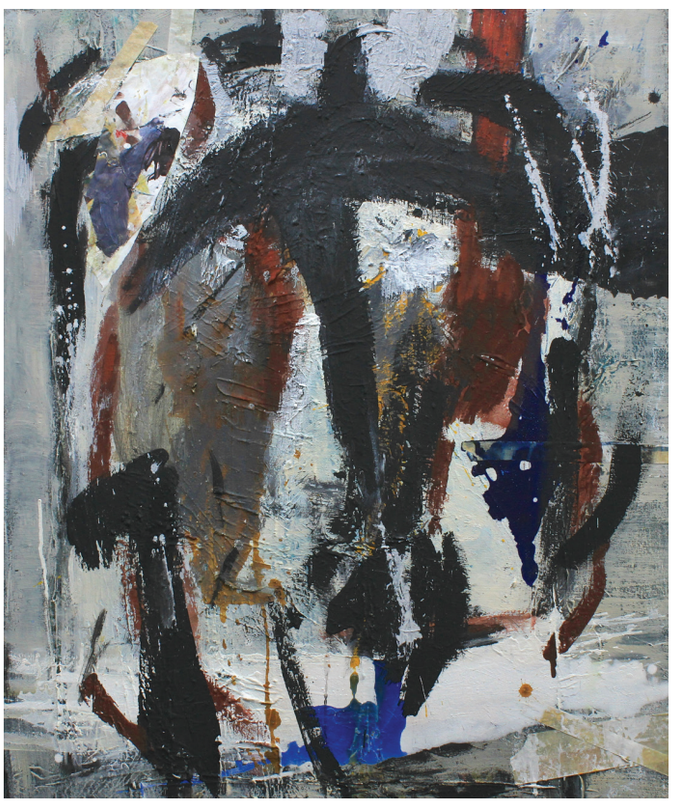
Bir sağlık ve yaşam kültürü dergisi olduğumuz için hep şunu soruyorum. Sağlıklı kalmak için neler yaparsınız? Ve siz tıp dünyasına uzak değilsiniz, eşiniz doktor.

Kontroller çok önemli. Günümüzde bilim ve teknoloji bu kadar gelişmişken kontrolleri yaptırmamak çok yanlış olur. Bir şeyi erken teşhis etmek onu yok etmek gibi, ondan kurtulmak gibi bir şey. Gıdalarımıza dikkat etmeye çalışıyorum. Organik ürünleri almaya çalışıyorum. Paketlenmiş ürünleri almamaya çalışıyorum. Bugüne kadar hiç perhiz yapmadım, metabolizma olarak şanslı sayıyorum kendimi. Zaman zaman pilates yapıyorum, yazın yüzüyorum. Sanatın da terapi eden bir yanı var. Bir dönem seramik de çalışmıştım. O anda tamamen sadece ona konsantre oluyorsunuz. Sanatla uğraşmak müthiş bir zihin temizleyici.

Eserlerinizi izlemek için web sayfanız www.semragoney.com'u ziyaret edip Göztepe'deki sanat galerisi Galeri ARK'a ulaşabiliriz. Çok teşekkürler.

Ben teşekkür ederim.

Semra Göney



İstanbul'da doğan Semra Göney, İ.T.İ.A.'dan mezun olduktan sonra 1970-71 yıllarında New York'ta çeşitli müze ve galerilerde araştırma ve incelemeler yapmıştır. Mimar Sinan Üniversitesi Güzel Sanatlar Fakültesi'nde Dinçer Erimez - Atilla Tos atölyelerinde misafir öğrenci olduktan sonra Devrim Erbil, Mehmet Güleryüz, Canan Beykal ile sanat tarihi ve resim çalışmalarında bulunmuştur. Kişisel sergilerinin yanı sıra pek çok karma ve grup sergilerine katılmaktadır.

Kanser Hastası bir Anne ve Kızının Gerçek Hikayesini Anlattı. Kitabı "SU GİBİ"yi, yazarı Serpil Devrim'den dinledik.

- Serpil Hanım sizi tanıyabilir miyiz?

Kısaca özetlersem; 1960 yılında İstanbul'da doğdum. Uzun yıllar yönetici ve işveren olarak Dış Ticaret ve Lojistik konularında çalıştım. İngilizce ve Almanca biliyorum. Pen Uluslararası Yazarlar Birliği Türkiye üyesiyim. Bir kızım var, adı Nazlı. Kanada'ya gittiğimde kızım ilkokuldaydı. Orada da uluslararası bir şirkette çalıştım. 2011 yılında Türkiye'ye döndüm. Kızım, eşi ve ben birlikte yaşıyoruz.

- Uzun yıllar yurt dışında yaşadınız. Yaşantınız, gözlemleriniz size neler kattı?

6 yaşındayken sokağımızın dışına çıkmamız evdekiler tarafından yasaklanmıştı ama ben diğer sokaktaki çocukları da tanımak ve onlarla oynamak istiyordum. İlkokulu bitirdiğim yıl sadece diğer sokağın çocuklarını değil oturduğumuz ilçenin neredeyse bütün mahallelerindeki çocukları tanımış, arkadaş olmuştum. Çocuklukta edinilen bu alışkanlıktan olsa gerek, yurt dışında da her ulustan insanla arkadaş oldum, onların kültürlerini öğrenmeye çalıştım. Yeni bir dil öğrenmek gibi bir şey bu. Bir dili öğrenince sadece o dili konuşmakla kalmıyorsun o ülkenin kültürünü de öğreniyorsun. İnsanı öğrenmekle aynı… İnsanların kalplerine dokunuyorum, onların da benim kalbime dokunmalarına izin veriyorum. Bu bir anlamda zenginleşmek demek. Geriye dönüp baktığımda insan biriktirdiğimi görüyorum. Bu maddi şeyler biriktirmekten çok daha değerli.

Bana katkısı sadece bu değil. Karşılaştırma yaptığımda, memleketim için üzüntü duydum. Bin yıllık kültür

mirasının üzerine doğuyorsun. Her yörenin, her bölgenin kendine özgü rengini ve sorumluluğunu taşıman gerekirken insanı ötekileştiriyorsun, üretmiyor popüler kültür dediğimiz kültürsüzlüğe bulaşıyorsun, üstelik bunu modernlik ve gelişmişlik olarak algılıyorsun, algının yanlış olduğunun ayrımına varmadan yaşıyorsun. Bu anlamda üzülüyorum. Okumayan, öğrenme ve bilgilenme tasası olmayan insanların gelişme şansı yok. Gelişme insanın beyninde gerçekleşir. Satın alma gücüyle elde edilen metalarla değil. Benim yüzüm batıya dönük ve hala bilgiye açım ancak kendi değerlerimize de sıkıca bağlıyım. Dünyanın neresinde olursa olsun insanın çok değerli olduğunu bir kez daha kavradım orada.

- Bodrum'da yaşıyorsunuz şimdi. Neden Bodrum'u seçtiniz döndüğünüzde?

Sevgilim İstanbul'u ne yazık ki bıraktığım gibi bulamadım. Yerin altı köstebek yuvası gibi delik deşik edilirken üstü çarpık, düzensiz yapılarla, mahalle aralarına kadar AVM'lerle doldurulmuştu. Bu arada otoyollarının kenarlarında bir metrekare yer bile boş bırakılmamış, bahçe düzenlemesi yapılıp, çiçekler ekilmişti. Her yağmurda çatısından, kapısından sular basan bir gecekonduda elinde faraş ve kovayla beline kadar çamurlu suların içinde mücadele eden, yüzü pudralı, gözleri rimelli, dudakları rujlu kırgın bir kadın gibiydi İstanbul. Çok büyük keder duydum. Bodrum'u bu nedenle tercih ettim. Griden uzak, yeşil ve maviyi kucaklamak için.

- Nasıl Bodrum'da yaşamak? Günlerinizi nasıl geçiriyorsunuz? Her gün yazar mısınız?

Oldukça yoğun geçiyor günlerim. Bir yandan yazıyorum, eskiden beri düzenli yazma alışkanlığım var. Kanada'da yazdığım "Doğumundayım Günün" ve "Yol Bitiyordu" isimli kitaplarım arka arkaya yayınlandı. Radyo ve Tv programlarına konuk oldum. Kültür, edebiyat dergilerinde de şiirlerime yer verildi. Geçtiğimiz Nisan ayında İzmir kitap fuarında ise "Su Gibi" isimli ilk romanım okuyucuyla buluştu. Yaz sonu yayınlanacak içinde kadın dramlarının olduğu "Karı Kız Hikayeleri" isimli öykü kitabımın son düzeltmeleri de bitti.

Ardından da hazır dosya halinde bekleyen "Serbest Düşme" isimli şiir kitabımla, yine dosya halinde bekleyen Kanada da yazdığım "Yarın Yarım" isimli romanım yayınlanacak.

Şu an ise yine gerçek bir yaşamı gelecek sene için romanın üzerinde çalışıyorum.

İnsan kalbine dokunmak, onun köşesini bucağını yoklarken, kendi duygu ve düşüncelerimle de o insanla bir yerde buluşmak, yazarken yürüdüğüm yol-

da, bütün içtenliğimle samimi ve dürüst ilerlemek. Sanırım doğru yoldayım. Açılan pencere ve kapılarda tüm çıplaklığıyla karşılıyor insanlar, çünkü sizin saydamlığınızı görüyorlar. Bu nedenle özellikle kadınları ve gerçek öyküleri yazıyorum.

Diğer yandan da geldiğimden bu yana gönüllü olarak çalışıyorum. Halkevinde ve gelir düzeyi düşük ailelerin çocuklarına İngilizce ders veriyorum. Kimsesiz çocukların koruyucu aile edinmeleriyle ilgili projede çalıştım, sonuçları oldukça yararlıydı. Orman içlerine damperli kamyonlarla getirilip bırakılan inşaat çöp ve molozlarını kış boyunca kızım ve eşi gibi duyarlı gençlerle ekip oluşturarak her pazar gidip temizledik. Piknik sonrası bırakılan atıkları, poşet, plastik ve cam şişeleri topladık. Gönüllü çalışmak insanın kendine yapabileceği en büyük iyiliklerden biri. Kalbi yumuşu-

yor ve yaşama kattığı değer kadar değer kazandırıyor insan kalbine. Bizde çok yaygın değil ancak olmalı. Orman kenarlarına "Ormanı koruyalım" diye tabelalar asınca sorun çözülmüyor. İlkokuldan başlayarak ulusal değerlerimizi korumakla ilgili çocukların pratikte çalışmaları ve sahiplenme duygularının geliştirilmesi gerek, yılda iki kez orman içi temizliğine gidebilse çocuklar, o ormana ve gördüğü her ağaca gönülden bağlanacaktır. Aslında memleketi sevmek, insanı, doğayı ve canlıları sevmek, emekle ve değer vermekle mümkün. Ben başka bir yol bilmiyorum.

- Sanatın diğer dallarıyla aranız nasıl? Müzik, resim, sinema sanatlarını izler misiniz? Hangi sanatçıları seversiniz?

Okuma alışkanlığım ilkokulda başladı, kelime hazinemin geniş olması sistemli olarak okuduğumdan dolayıdır. Okuduğum hiçbir kitabı ve yazarını diğeriyle karşılaştırmadım. Yaşar Kemal'i Aziz Nesin'den, Oğuz Atay'ı Ataol Behramoğlu'ndan, Dostoyevski'yi Tolstoy'dan farklı yere koyamadığım gibi.

Resim yapıyorum. İstanbul'da, geçmişte akrilik çalışırdım. Şimdilerde yazmaktan pek fırsat bulamadığımdan bilgisayarda resim çiziyorum. Geçen sene Marmaris Kalimerhaba etkinliklerinde karma sergiye katıldım. Bir resmin içinde dakikalarca dolaşabilirim ve onu duyumsarım. İbrahim Balaban'ın boyunduruk resimleri daha lisedeyken beni etkilemişti. Nuri İyem'in kadınları da öyle, daha yüzlercesi de…

Atatürk Kültür Merkezi'ne genç kızken pazar sabahları konser dinlemeye giderdim. O alışkanlığım yıllar içinde pekişti. En çok Beethoven dinlemeyi severim. Bunun yanı sıra her bölgemize yüzlerce ezgi ve türkü dağarcığım var, ezbere bilirim.

- Kitabınız "Su Gibi"den bahseder misiniz? Kanser sürecini mizahla harmanlayıp kanser tedavisi görenlere destek oldunuz.

"Su Gibi" adı gibi su gibi bir roman. İstanbul'da yaşayan kanser hastası bir anne ve kızının gerçek hikayesi. Anlattıklarını dinlediğimde onların yaşam mücadeleleri ve gösterdikleri sağlam duruşa saygı duydum ve yazmayı borç bildim. Bir kadın hem hasta hem de yoksulsa başına neler gelir, yaşama nasıl bakar, neler hisseder anlattım.

"Su Gibi"nin ön sözünü yazan değerli hocam kitabı okuduğunda bana "çok akıcı bir roman, adı gibi ancak bir şeyi fark ettim, Türk romanında mizah eksikti, onu sen ekledin" dedi. Özellikle mizah ekledim, çünkü gülmek hepimizin bildiği gibi devrimci bir eylemdir. Zor koşulları hafife almaktır. Hafife aldığımız her şey

gözümüzde küçülür ve üstesinden gelmek daha kolay olur.

Bu roman, kanser hastası ve yakınlarının mutlaka okumaları gereken bir kitap. Eminim ki "Su Gibi"yi okuduklarında kanser hastalığına bakış açıları değişecektir.

- Kanser günümüzün en yaygın hastalıklarından ne yazık ki. Siz de kanserle mücadele etiniz, nasıl fark ettiniz, tanı nasıl kondu?

Önce rahim kanseri oldum. Ameliyatla rahmi ve yumurtalıkları aldılar. Bir yıl sonra aile doktoruma okuma gözlüğümü değiştirmek için gittim. Sözün arasında da idrarda toplu iğne başı kadar kan gördüğümü söylediğimde telaşlandı ve bunun nedenini bulmamamız gerektiğini söyledi. O haftayı dama taşı gibi oradan oraya tahlillerle, ultrasonla, tomografiyle geçirdim. Sonuçlar temizdi. Tahlillerde yada filmlerde anormal bir şey yoktu. Ancak doktor ikna olmadı. Toronto'daki hastaneden randevu aldı ve beni sistoskopiye gönderdi. O gün idrar kesemin içinde 34 adet tümör olduğunu öğrendim. Ürkmedim desem yalan olur. Otobanda eve dönmek üzere araba kullanırken bağıra çağıra avaz avaz ağlıyordum. Eve az kala kızım geldi aklıma. O yıl lise 1. sınıftaydı. Durdurdum ağlamamı "Bunu başarmalıyım , kızımı büyütmeliyim, kızımı yalnız bırakamam" dedim kendi kendime ve bir daha da kanser olduğum için hiç ağlamadım. İki gün sonra kızımın doğum günüydü. 27 Kasım. Doğum gününden bir hafta sonra kızıma anlattım durumu. Sonraki hafta ameliyata girdim, temizlediler tümörleri. Çok ağır bir ameliyattı. Evde yatağa çakılıp kaldım, bana kızım baktı. İki ay sonra kontrole gittiğimde kesenin içinde ilkinden farklı yerlerde 36 tümörün oluştuğunu gördüler ve tekrar ameliyata aldılar. Ameliyat sonrasında doktorum bu tümörlerin artarak yeniden oluştuğunu, büyüyüp idrar kesesinden dışarı çıkması durumunda ise bütün vücuda yayılacağını anlattı. Yaşamım risk altındaydı, hem de küçümsenemeyecek bir risk.

Kemoterapi ve radyoterapi görmedim. Farklı bir tedavi gördüm ve gerçekten başarmıştım. Ne kanda ne de idrarda kanserli hücre yoktu ve idrar kesesi tertemizdi. Sonrasında düzenli kontrollere gittim, bu güne dek kanser hastalığı bir daha bana uğramadı.

Bu arada şunu söylemeden geçemeyeceğim. Bir anne hasta çocuğuna nasıl şefkatle bakar, Kanada'da ameliyat öncesi ve sonrasında hastanede yatarken bana öyle baktılar. Yaşamımı, yaptıkları işi sevgiyle yoğuran o güzel ve namuslu insanlara borçluyum. Sanırım minnet duygum ölene dek beni terk etmeyecek.

Sonra bir insanın başına gelebilecek en güzel şey geldi başıma. Sanki yaşadığım o zor günleri atlatmamın bir ödülü gibiydi. Muhteşem bir adama aşık oldum. Çok sevdim onu ve diğer iki sevgilim babam ve kızımın yanına, kalbime koydum.

- Kanser tedavisi görenlerin yakınları da aslında bir eğitimden geçmeliler diye düşünürüm. Hasta iyi hissederken ve iyi olma yolunda güvenle ilerlerken hasta yakınları bazen öyle şeyler söylerler ki, kötü niyet değil kuşkusuz bilgisizlik yüzünden potlar kırıp, tedavi görenleri çok kötü bir ruh haline sokabilirler. Böyle anılarınız vardır muhakkak.

Ben de aynı düşüncedeyim. Tedavi süreci sabır gerektiren bir süreç. Hastanın omuzları umutsuzlukla düşebilir, onu düştüğü yerden doğru cümlelerle kaldıracak yakınlarının olması gerekir.

Benim bir anım var evet. Herhangi biri diyebileceğim biri bana şöyle demişti: “Kanser hastaları bir yıl içinde ölüyorlar, sen nasıl ölmüyorsun?”.

Gülüp geçtim. Kanser onun eğitilmemiş beynindeydi.

- Sağlıklı yaşamak için neler yapıyorsunuz?

Öncelikle işlem görmüş ve GDO’lu ürünleri tüketmiyorum. Boyalı ve gazlı içecekleri içmiyorum. Plastik kap kullanmıyorum. Bana doktorum “tabağında her renk olmalı” demişti. Ben bunun tarifini özellikle kanser hastaları için vermek istiyorum. Bağışıklık sistemlerinin güçlenmesi için sebze tarifi bu. Bir tavanın içine mümkünse artık teflon tava kullanmasınlar, biraz zeytinyağı konuluyor. İçine sırasıyla küçük doğranmış soğan sarımsak, yeşil ve kırmızı biber, mantar, karnabahar, brokoli, artık evde hangi sebze varsa konuluyor ve sote ediliyor. Üzerine domates rendesiyle birlikte kimyon, karabiber, nane konuluyor, yarım çay bardağı suyla birlikte. Eğer başka baharatlar da varsa kullanabilirler, tuza gerek kalmıyor. Sebzeler çok pişmeden yenilebilir. Bu besin değeri yüksek bir yemek.

Mümkün olduğunca yürüyorum. Yaz boyunca günde birkaç saat yüzüyorum.

Ama her şeyden önemlisi içinde bulunduğum coğrafyadan başlayarak insanları, hele de çocukları, diğer canlıları ve doğayı seviyorum. Yaşam deneyimim sağlıklı olmanın en önemli koşulunun sevgi olduğunu öğretti bana.

- Yazmak ve paylaşmak çok güzel. Üstüne üstlük siz kitabınızın gelirini Türkiye Kanserle Savaş Vakfı’na bağışlamak istiyorsunuz. Bu duyarlı yaklaşımınız ne kadar kıymetli.

Rica ederim, ben teşekkür ederim, Dediğiniz çok doğru. Paylaşmak acıyı azaltır, sevinci çoğaltır. “Su Gibi” sevgi ve dostlukla...

Cildiniz Kışa Hazır mı?

Sıcak, güneş ve deniz derken cildimiz de yoruldu. Lekelerin arttığı, nemin azaldığı, pürüzlerin belirginleştiği, kısaca biraz cansız ve sağlıksız görünümde şu an. Ve hemen önlem almamız gereken bir dönem. Yaşınıza, cildinizin durumuna ve sorununa yönelik birçok bakım var yapabileceğiniz.

Öncelikle temizlik çok önemli. Ortalama ayda bir, klinik ortamında derinlemesine yapılan temizlik ile cildinizin üstünde biriken tabakanın yok olmasını, gözeneklerinizin açılarak cildinizin nefes almasını sağlayabilirsiniz. Böylelikle günlük bakımlarınızda kullandığınız nemlendiriciler, serumlar, güneş koruyuculardan daha fazla faydalanmış olursunuz. Ardından yapılan rahatlatıcı masaj ile dolaşımınız artırılarak daha sağlıklı ve canlı görünümüne sahip olabilirsiniz.

Soluk, lekeli, pürüzlü ve sağlıksız görünen bir cildiniz mi var? Birkaç seansta bunun da çözümü mümkün. Günümüzde çok farklı ve çok etkili teknolojilerle bu sorunları çözebiliyoruz. Dermabrazyon yöntemi ile cildi derinlemesine temizleme, besleme, nemlendirme, yenileme, soyma, antioksidan koruma ve akne tedavisinin kombine edildiği sistemler tüm dünyada kullanılmaktadır. Özellikle farklı bir teknoloji kullanan HydraFacial, basınçla püskürtülen vakumlu başlığı ile cildi ölü hücrelerden, siyah noktalardan, aşırı yağdan arındırıyor ve mikro düzeyde soyuyor. Aynı zamanda cilde hyalüronik asit, peptitler ve antioksidan içerikli solüsyonlar pompalayarak cildin daha canlı, aydınlık ve genç görünmesini sağlıyor. Kişiye uygun olarak, iki haftada bir yapılarak daha kalıcı iyilik sağlanabilir.

Cildinizin nefes almaya ihtiyacı var. Ona iyi bakın… Sağlıkla kalın…

Dr. Nurcan Taşkara Demircioğlu
Anatomi Uzmanı, Medikal Estetik Hekimi

Cildimize Bakıyor muyuz? Cilt Kanserinin Önlenmesi

Cilt

Cilt gerçekten başka bir vücut organıdır. Vücudunuzun içinde her şeyi korumak ve bir bariyer görevi yapmak gibi çeşitli önemli işlevleri vardır. Cilt iki ana tabakadan oluşmuştur. Dışta epidermis ve onun alt kısmındaki dermis. Yeni hücreler epidermisin derin tabakalarında üretilmekte ve yüzeye doğru gönderilmektedir. Cildin yüzey tabakası ölü hücreler ve keratin adı verilen bir madde ile doldurulmuş olan hücrelerden oluşmaktadır. Keratin; cildin vücudu koruması için yeteri kadar güçlenmesine destek olan dayanıklı mumlu bir maddedir.

Cilt Hücreleri ve Kanser

Melanom olmayan cilt kanserinin çok çeşitli türleri vardır. En yaygın görülen tipleri bazal hücre kanseri ve yassı hücre (skuamöz) kanserleridir. Bazal hücreler epidermisin en alt kısmında bulunan hücrelerdir. Yukarıdan gelen tüm normal cilt hücreleri bu tip hücrelerdir. Bunlar ayrıca bazal hücreli cilt kanserini oluşturan hücrelerdir. Bazal hücre kanseri cilt kanserinin en yaygın görünen türüdür. Keratin üreten hücreler keratinositler olarak adlandırılmaktadır. Bunlar ise yassı hücreli (skuamöz) cilt kanserine neden olan hücrelerdir. Epidermisin daha derin tabakalarında melanosit adı verilen hücreler bulunmaktadır. Melanositler, melanin üretirler. Melanin ise kahverengi bir maddedir ve cildin güneşin zararlı ışınlarına karşı korunmasına yardım etmektedir. Bunlar da melanomda kansere neden olan hücrelerdir. Cilt kanserleri yavaş ilerler ve kanserin fark edilmesi yıllar sürebilir. Ancak bazen cilt kanserinin hızlı geliştiği (bir kaç ay içinde) durumlar da olabilir.

Cilt Kanseri Riskleri ve Nedenleri

Büyük Britanya'da her yıl tanısı konulan kanser tipleri arasında en yaygın görülen, melanom olmayan cilt kanseridir. Melanom olmayan cilt kanseri, nedenlerinin çoğunu bildiğimiz bir kaç kanser türünden biridir.

Cilt Kanseri ve Güneş

Cilt kanserlerinin çoğu uzun süre güneşe maruz kalmaktan kaynaklanmaktadır. Melanom olmayan iki tip cilt kanseri vardır, bazal hücreli karsinoma (BCC) ve yassı (skuamöz) hücreli karsinoma (SCC). Güneş yanığı öyküsü bazal hücreli karsinoma (BCC) riskini arttırmaktadır. Çocuklukta güneş yanığı ile ilgili çeşitli olaylar yaşadıysanız risk özellikle artmaktadır. Yassı (skuamöz) hücreli karsinoma (SCC) riski ise tüm yaşamınız boyunca güneşe maruz kaldığınız toplam süre ile ilgilidir. Bu, dışarıda çalışan işçilerin bu kansere yakalanma açısından yüksek risk sahibi olduğu anlamına gelmektedir. Örneğin, çiftlik işçileri, bahçıvanlar ve şantiye işçileri. Bazı çalışmalarda çocuklukta geçirilen güneş yanığı da SCC ile ilişkilendirilmiştir. Açık renk saç ve göze sahip olan sarışın kişiler ya da bronzlaşmaktan ziyade yanmış olanlar koyu tenli kişilere kıyasla güneşin zararlarına karşı daha fazla risk taşımaktadırlar.

Diğer Risk Faktörleri

Yaşınız ilerlemişse ya da daha önce cilt kanseri geçirmişseniz, cilt kanserine yakalanma riskiniz daha yüksektir. Ailede cilt kanseri öyküsü de ayrıca risk faktörünü arttırmaktadır. Diğer faktörler; diğer bazı cilt durumlarına sahip olma ya da daha önce radyoterapi almış olma; belirli kimyasallara maruz kalmış olma ve zayıf bir bağışıklık sistemine sahip olmayı kapsamaktadır.

Cilt Kanserinin Önlenmesi
Bazı Akıllı Güneş Tavsiyeleri

Güneş yanığı cilt kanserine yakalanma riskinizi iki katına çıkarmaktadır. Şezlonglar dışarıda bronzlaşmak için güvenilir bir seçenek değildir. Özellikle en yoğun olduğu zamanlarda güneşten kaçınmak önemlidir. Şunları unutmayın:

- Gündüz 11 ve 3 arasındaki zamanı gölgede geçirin
- Yanmadığınızdan emin olun
- Tişört, şapka ve güneş gözlüğü kullanın
- Çocuklara özellikle dikkat etmeyi unutmayın
- Cildinize uygun koruma faktörlü güneş losyonu kullanın.

Cilt Kanserlerinin Denetlenmesi

Kendi cildinizi kontrol etme alışkanlığı kazanmak oldukça önemlidir. Eğer cildinizde, 4-6 hafta içinde kaybolmayan ya da gittikçe büyüyen, yeni oluşmuş herhangi bir anormallik fark ederseniz bunları kontrol ettirmek üzere doktorunuza başvurun. Eğer cilt kanserine yakalanma riskiniz yüksekse ya da daha önce cilt kanseri tedavisi görmüşseniz bu özellikle önem arz etmektedir.

Cilt Kanseri Taraması

Tarama; hastalığın erken bir aşamasında, belirtiler başlamadan önce, test edilmesi anlamına gelmektedir. Şimdilik ülkemizde melanom olmayan cilt kanseri için genel bir tarama programı yoktur. Yavaş ilerleyen ve neredeyse tamamen tedavi edilebilen kanserlerin bu yolla tespit edilmesinin anlamlı olup olmadığı konusunda tartışılmaktadır.

Cilt Kanseri Belirtileri

Melanom olmayan cilt kanseri en sık olarak cildin güneşe maruz kalan bölgelerinde ortaya çıkmaktadır. Melanom olmayan cilt kanserinin belirtileri kanserleri olmayan bazı diğer cilt durumlarına benzerlik gösterebilir. Cildinizdeki zarar görmüş ve iyileşmemiş alanları doktorunuza göstermelisiniz. Cilt kanseri aşağıda belirtilen şekillerde görülebilir:

4 hafta içinde iyileşmeyen leke ya da yara

Kaşınma, acıma, kabuk bağlama ya da kanaması

4 haftadan daha uzun süre devam eden leke ya da yara

Belirli bir nedeni olmayan ve 4 hafta içinde iyileşmeyen ülser formları ya da ciltte bozulma alanları

Bazal hücreli cilt kanserleri küçük, yavaş ilerleyen, parlak, pembe ya da kırmızı yığınlar olarak izlenirler. Eğer kendi haline bırakırsanız, kabuk tutma, kanama ve ülsere çevirme eğiliminde olurlar. En yaygın olarak; yüz, kafa derisi, kulaklar, eller, omuzlar ve sırtta izlenirler. Yassı (skuamöz) hücreli cilt kanserleri ise genellikle pembe yığınlardır. Yüzeyde sert ya da pul pul bir görüntüye sahiplerdir. Kolaylıkla kanayabilir ve ülsere çevirebilirler. En yaygın olarak; yüz, boyun, dudaklar, kulaklar, eller, omuzlar, kollar ve bacaklarda bulunurlar. Bowen hastalığı cilt kanserinin çok erken bir formudur. Genellikle kırmızı bir yama şeklinde görülür, kaşıntı yapabilir ve vücudun herhangi bir yerinde izlenebilir.

Cilt Kanseri Tipleri

Melanom olmayan cilt kanseri melanomdan farklıdır. Melanom genellikle bir benden kaynaklanan bir cilt kanseri tipidir. Melanom olmayan cilt kanserinin iki ana tipi vardır. Ayrıca çok sayıda daha nadir görünen tipleri de mevcuttur.

Bazal Hücreli Cilt Kanseri

Melanom olmayan cilt kanseri tanısı konulmuş her 100 vakadan yaklaşık 75'i (%75) bazal hücreli cilt kanseridir. Bu tip kanser çoğunlukla güneşe maruz kalan alanlarda ortaya çıkar, ancak sırtınızda ya da bacaklarınızın alt kısmında da görülebilir. Sıklıkla orta ya da ileri yaşta tanısı konulur. Bazal hücreli cilt kanserinin vücudun diğer kısımlarına yayılması çok nadir bir durumdur.

Yassı (Skuamöz) Hücreli Cilt Kanseri

Her 100 cilt kanseri vakasının yaklaşık 20'si (%20) yassı (skuamöz) hücreli cilt kanseridir. Genellikle güneşe maruz kalan alanlarda ortaya çıkar. Yassı hücre kanseri yayıldığında sıklıkla cildin daha derin tabakalarına iner. Nadiren, lenf düğümleri ve diğer organların yakınlarına yayılarak sekonder kanserlere neden olur.

Bir Cilt Kanseri Uzmanına Görünmeli Miyim?

Pratisyen hekimin kişinin çok daha küçük bir şeye mi yoksa şüpheli bir kansere mi sahip olduğuna karar vermesi çok güçtür. Yassı (skuamöz) hücreli cilt kanseri açısından acilen sevk gerektiren belirtiler aşağıda sıralanmıştır:

Ciltte, çapı 1 cm'den daha büyük; iyileşmeyen ve boyutu tam olarak 8 haftada büyüyen sert, bozulmuş alan

Doktoru tarafından cilt lezyonundan biyopsi alınan ve yassı (skuamöz) hücreli cilt kanseri olduğu teyit edilen hastalar

Organ nakli geçirmiş bir kişinin cildindeki herhangi bir anormal görüntü ya da var olan bir yapının gittikçe büyümesi (organ nakli, kişinin cilt kanseri açısından daha yüksek risk taşıdığı anlamına gelmektedir)

Cilt Kanseri Hakkında Doktorunuza Ne Sorabilirsiniz?

• Cilt kanserine sahip olup olmadığımı nasıl bilebilirim?
• Cilt kanserinin belirtileri nelerdir?
• Cilt kanserine yakalanma riskim herhangi başka birine kıyasla daha mı yüksek?
• Cilt kanserine karşı korunmak için ne yapmalıyım?
• Sözgelimi kız kardeşim, babam cilt kanserine sahip Bu durum benim de bu kansere yakalanma riskimi arttırır mı?
• Cilt kanseri açısından kendimi nasıl kontrol ederim?
• Cildimi ne sıklıkla kontrol etmeliyim?

İyi Yemeğin Yaratıcı Şefi Aylin Yazıcıoğlu'nun Dünyasına Yolculuk...

- İyi yemek yapılan bir aileden misiniz?

Hem de çok iyi yemek yapılan bir aileden geliyorum. Hem anne hem baba tarafımda iyi ürün, düzgün pişirme, masa kurma çok önemliydi. Yemek yerken yemek konuşulur hala.

- Yemek konusu hayatınıza nasıl girdi?

Kendimi içinde buldum, amatör olarak yemek yapmak o kadar normaldi ve o kadar benimsemiştim ki profesyonel olabileceğim çok sonradan aklıma geldi.

- Yaratıcı mutfağın çok önemli şeflerindensiniz ve uluslararası bilinirliğe sahipsiniz. Nicole'de ne tip yemekler var, menüleri nasıl oluşturuyorsunuz?

Nicole Restoranı Şef Kaan Sakarya ile beraber hayal ettik ve kurduk. Amacımız iyi ürünü en iyi şekilde işlemekti. Bulunduğumuz ortamın da etkisiyle tadım menüsü servis etmeye karar verdik. Türkiye'de 'fine dining' olarak adlandırılan 'gastronomik' restoran tarzında hizmet veriyoruz. Yani; kaliteli yemekler, iyi şarap kavı, özenli servis, misafirperverlik ve bütün bunların hoş bir ortamda misafirlere eksiksiz ulaştırılması.

- Mutfak da diğer iş alanları gibi disiplini ve çalışmayı sever. İşte bir gününüz nasıl geçer?

Nicole'de sadece akşam servisi veriyoruz. Ekip öğlen 12'de işbaşı yapar. Ben mutfak ekibi gelmeden önce halledilecek işler için sabah 10'da işte olurum. Haftada iki sabah pazara alışverişe gidiyorum, ürünler seçilmeden alabilmek için sabah 7 gibi yola koyulmak gerek. Akşamüstü 18 civarı personel akşam yemeği, 18:30'da restoran servis ekibiyle toplantı ve gece son misafirin restorandan ayrılmasına kadar hem mutfakta, hem salonda çalışırım.

- Peki evde yemek yapar mısınız? Kendinize, ailenize en çok ne pişirirsiniz?

İşin aslı evde istediğim kadar yemek pişiremiyorum. Aileyle olabildiğim zamanlarda annem hala mutfağın patronu. Ama Bask bölgesinde çok etkilendiğim bir 'cooking society' uygulamasını birkaç şarap sever arkadaşımla hayata geçirdim ve birlikte efsane menüler hazırlıyoruz! Herşeyi pişirmeyi severim ama sakatat ve balığın yeri ayrı.

- Günümüzde aşçılık ve yemek şefliği çok moda, çok iyi para kazandıran mesleklerden oldu. Üniversitelerde gastronomi bölümleri var, Le Cordon Bleu de İstanbul'da eğitim veriyor. Bu değişimi neye bağlıyorsunuz?

Mesleğin bu denli popüler oluşuna şaşırdığımı itiraf etmeliyim; bence bir kısmı moda olma etkisi. Mesleğin çok iyi kazandırdığı ise tamamen yanlış bir algı. Zengin olmak isteyen hemen başka bir meslek seçsin kendine.

Nicole'ün Mutfağından

- Dünya mutfaklarından hangilerini seversiniz?

Fransız mutfağının son yıllarda yaptığı atılım inanılmaz; Çok Michelin yıldızlı şeflerin yanında yetişmiş ancak aynı ortamlarda mutfak yapmak istemeyen gençler aynı ürün kalitesi ve bilgi-beceri ile çok erişilebilir restoranlar açtılar.

Bir de Japon mutfağı favorilerimin başında gelir elbette.

- Sevdiğiniz bir kaç restaurant ismi alabilir miyiz yerli veya yabancı ?

Istanbul Şemsa Denizsel ve Kantin'siz olmaz! Balıkçı Kahraman da keza sevdiğim bir restoran. Paris'te L'Arpège (Alain Passard ***) Bilbao yakınlarında Asador Etxebarri (Victor Arguinzoniz), San Sebastan'da Ibai, Londra'da Hedone (Mikael Johnson *)

- İyi bir yemeğin olmazsa olmazları nelerdir?

Lezzet, tazelik, düzgün pişirme teknikleri.

- Sağlıklı yemek pişirmek ve saklama konusundaki önerilerinizi rica edebilir miyiz?

Sezonluk, taze yemek. Özel bir sağlık sorunu yoksa herşeyden, ayarında yemek. Saklama konusunda söylenecek söz elbette çok ama belki en önemlisi sıcak malzemenin çok çabuk biçimde soğutulması ve ambiyant ısıda uzun süre kalmaması elzemdir.

– Yemek sunmak artık çok daha sanata benzer halde. Füzyon yemeklerin hazırlanışları, tabaklamalar çok çok yaratıcı doğrusu. Bazen bir Miro tablosu gibi veya Klee… yenilebilir çiçekler ve daha fazlasını görür olduk. Bunu neye bağlıyorsunuz?

Evdışı yemek tüketimi arttıkça şefler de daha özenli sunumlar yapmaya başladı diyebiliriz belki. Üstelik artık şefe ait menülerin yaygınlaştığı bir ortamda kendini ifade etmenin bir yolu olsa gerek.

– Aşçılık mesleğini seçeceklere önerileriniz neler olabilir?

Hayallerinin peşinden koşma son zamanlarda çok öne çıkarılan bir kavram. Ben de aynı şekilde düşünüyordum. Oysa ki bunu söylerken asıl ifade etmek istediğim 'kendini iyi hissetme hali' imiş. Yani hayallerinin peşinden koşmayı bırakıp mesleğin gerçeklerinin ne olduğunu öğrenmeleri akıllıca olur. Mutfak hiç romantik bir ortam değil.

- Bir yemek programı yapmayı veya kitap yapmayı düşüyor musunuz?

Neden olmasın? Aklıma yatan bir proje olursa düşünürüm. Ama hiçbir proje mutfakta akşam servisini kaçırmama sebeb olamaz.

– Sağlığınız için neler yaparsınız, nasıl bir beslenme anlayışına sahipsiniz? Kontrollerinizi düzenli yaptırır mısınız?

Beslenmeme dikkat ettiğimi söyleyemem; mutfakta olup kendi gıdasına dikkat edememek bizler için çok rastlanan bir kusur. Sağlığım çok şükür yerinde, meziyet değil biliyorum ama hemen hiç doktora gitmem.

- Sizden evde rahatlıkla yapabileceğimiz türden bir tarif alabilir miyiz?

Yapımı çok kolay ve çok sevdiğim yoğurt kekini paylaşmak isterim.

Yoğurt keki

4 yumurta, sarısı ve beyazı ayrılacak

400 gr yoğurt

100 gr toz şeker

50 gr kekunu

1 limon suyu ve kabuğu

Yumurta sarıları şekerin yarısı ile çırpılır, un katılır hepsi yoğurda karıştırılır. Yumurta beyazları kalan şekerle köpük haline getirilir, ezmeden yoğurtlu karışıma yedirilir. 20 cm çapında bir kek kalıbına (altına kağıt koyarak) boşaltılıp fırında 160 derecede , fansız olarak yaklaşık 20 dakika pişirilir. Renk almaması gerekiyor.

Dolapta soğuduktan sonra çilekle servis harika olur.

Çocukların Hareket Üssü

MUZİPO KİDS 2011 yılında kurulduğu günden itibaren 6 ilde 21 merkezde uygulanan alanında uzman akademisyenler tarafından hazırlanan hareket eğitimleri ile, 3-12 yaş aralığındaki çocukların fiziksel gelişimlerine katkıda bulunuyor ve çocuklara doyasıya hareket edebilecekleri güvenli bir ortam sağlıyor. Bununla beraber çocukların erken yaşta spor yapma alışkanlığını hedeflerken, ekip ruhu çerçevesinde sosyalleşmelerini ve paylaşarak eğlenmelerini destekliyor.

Uzman eğitmenler tarafından kurulan parkurlar ile çocukların denge, koordinasyon ve esneklik becerilerini geliştiren hareket eğitimi, çocuklara başarma duygusunu tattırarak onlara özgüven kazandırıyor.

Çocuklar; grup halinde yapılan çalışmalar ile, “takım olma olgusunu” ve ‘birlikte başarma duygusunu deneyimliyorlar, birbirlerinin başarılarından keyif alma duygusunu tadıyorlar. Uzman eğitmenler tarafından gerçekleştirilen hareket eğitimi sırasında çocuklar; sıralarını beklemeyi, sabırlı olmayı ve arkadaşlarına saygı duymayı öğreniyorlar.

Kazanımlar:

- Denge
- Koordinasyon
- Esneklik
- Tırmanma
- Tutunma
- Kuvvet
- Dayanıklılık
- Sıçrama
- Çabukluk
- Spor branşlarına özgü pozisyon alma ve temel duruşlar

Muzipo Kids Sanat ve Bilim Atölyesi

ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME

Muzipo Kids'te zamanın nasıl geçtiğini fark etmeyen çocuklar, hareket eğitimi ile gelişimlerini aralıksız sürdürüyor. Uzman eğitmenler tarafından aylık olarak uygulanan ölçümler ile çocukların gelişimleri takip ediliyor ve ölçüm değerlendirmeleri ebeveynlerle paylaşılıyor. Örneğin, 1 ayda çocuğun boyu 3 cm uzayabiliyor, çocuk 2 cm daha esnek hareket edebiliyor veya denge duruşunda ilk geldiği güne göre 5 saniye daha fazla durabiliyor. Ebeveynler çocuklarının gelişimlerini somut verilerle bizzat gözlemleyerek, uzman eğitmenler tarafından bilgilendiriliyor.

MUZİPO KİDS'lerde spor yapmanın yanı sıra çok eğlenceli oyun ve sanat atölyesi çalışmaları, seminerler, doğum günü partileri de yapılıyor.

Sömestr tatili veya yaz tatilinde çocuklar eve hapsolmayıp Muzipo'larda enerjilerini boşaltarak spor yapıyorlar. Bu arada eğlenip farklı atölye çalışmalarına da katılarak kendilerini geliştiriyorlar.

Haliç Kıyısında Tarihe Yolculuk Rahmi M. Koç Müzesi

İstanbul'un tarihi güzellikleri ile iç içe, Haliç kıyısında eşsiz bir manzaraya sahip olan İstanbul Rahmi M. Koç Müzesi, kültürü ve eğlenceyi bir arada sunabilen tek adres olma özelliğini 21 yıldır koruyor. "Denizaltı" gezisinden, "Nostaljik Tren" turuna, uçaklardan klasik otomobillere kadar tarihin tüm detayları arasında gezintiye çıkma fırsatı ve çok daha fazlası İstanbul Rahmi M. Koç Müzesi'nde ziyaretçileri bekliyor. Sanayi, iletişim ve ulaşım tarihindeki gelişmeleri yansıtan ülkemizin ilk ve tek sanayi müzesi olan Rahmi M. Koç Müzesi 14 binin üzerinde objeden oluşan koleksiyonu, çocuklara yönelik eğitimleri ve atölyeleri ile uzun ve dopdolu bir gün geçirmek isteyenlere sesleniyor.

Müzenin zengin koleksiyonunun büyük çoğunluğunu Rahmi M. Koç'un özel koleksiyonundan objeler oluşturuyor. Koleksiyonunu her geçen yıl genişleten Rahmi M. Koç Müzesi çeşitli bağışlar, süreli olarak verilen eserler ve özellikle otomobil, savaş araçları, uçaklar, gerçek bir 2. Dünya Savaşı denizaltısı ve İstanbul'un adeta simgelerinden birisi olan tarihi Fenerbahçe Vapuru gibi büyük objeler ile ziyaretçilerine her gelişlerinde yeni ve farklı keşifler yapma fırsatı sunuyor.

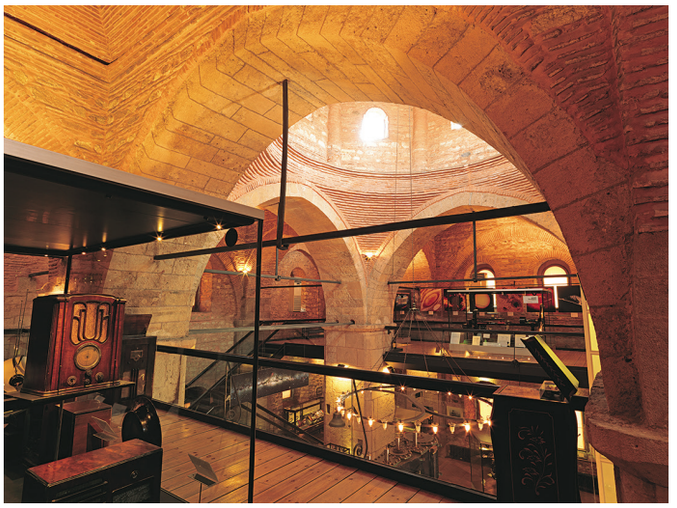
Yaklaşık 27 bin metrekarelik bir alan üzerine kurulu olan müze, Mustafa V. Koç/Lengerhane Binası, Hasköy Tershanesi ve Açık Hava Sergileme alanları olmak üzere 3 bölümden oluşuyor. Bölümlerin tarihçerileri kısaca şöyle:

Mustafa V. Koç/Lengerhane Binası

Osmanlılarda gemiyi sabitlemek için denize atılan zincir ve ucundaki çapaya "lenger", bunların yapıldığı yere ise "lengerhane" deniliyordu. 12. yüzyıldan kalma bir Bizans binasının temelleri üzerine kurulmuş olan Mustafa V. Koç/Lengerhane Binası, Üçüncü Ahmet Dönemi'nde (1703-1730) tersane tesisleri için zincir ve çapa (lenger) üretmek amacıyla kurulmuştu. Sonraki yıllarda Tekel-Cibali Tütün Fabrikası olarak kullanılan Lengerane Binası bugün ise 2.sınıf tarihi eser kapsamında yer alıyor.

Bina, 1991 yılında Rahmi M. Koç Müzecilik ve Kültür Vakfı tarafından satın alındıktan sonra Dr. Bülent Bulgurlu'nun koordine ettiği ve 2.5 yıl süren restorasyon çalışmaları sonucunda 1994 yılında Lengerane Binası adıyla müzenin ilk bölümü olarak kapılarını ziyaretçilerine açtı. 2016 yılında ise merhum Mustafa V. Koç'un vefatı sonrasında "Lengerhane Mustafa V.

Koç Binası” olarak ismi değiştirildi. Bina yaklaşık 2 bin 100 metrekarelik bir arsada yer alıyor.



Tarihi Hasköy Tersanesi

1861 yılında Şirket-i Hayriye tarafından gemilerin bakım-onarımı için inşa edilen Hasköy Tersanesi, 1996 yılında sergileme alanlarının Rahmi M. Koç Müzesi koleksiyonuna yeterli gelmemesi nedeniyle satın alındı ve aslına uygun olarak Dr. Bülent Bulgurlu’nun başkanlığında yürütülen restorasyon ardından yenilenen harap durumdaki tersane 2001 yılında müzeye dahil edildi. Endüstriyel arkeoloji açısından, en az Lengerhane kadar büyük önem taşıyan tersane, 11 bin metrekarelik bir alanda yer alıyor.

Osmanlı döneminde, Hasköy Tersanesi öncelikle itsimli bir ırgatla daha sonra 1910 yılında elektrikle çalışır hale getirilmiş bir ırgatla çalışıyordu. 1938 yılında ise 75 ve 76 baca numaralı şehir hattı vapurları Kocataş ile Sarıyer burada inşa edilmişti. İlerleyen yıllarda Hasköy Tersanesi, deniz ulaşımına dair yapılanma değişikliklerine göre sık sık el değiştirmişti.

Açık Hava Sergileme Alanı

Rahmi M. Koç Müzesi koleksiyonunun bir kısmı da Hasköy Caddesi’ndeki ana girişten Haliç’e uzanan açık alanda yer alıyor. Bu alan, klasik otomobiller, devasa Turgut Alp Vinçi, B-24 Liberator ve diğer uçaklar, müze koleksiyonunun parçası olarak Haliç’e demirli durumdaki Fenerbahçe Vapuru ve TCG Uluçalireis Denizaltısı’na dek uzanıyor.

Müze Koleksiyonu ve Bölümler:

Rahmi M. Koç Müzesi farklı alanlara ilgi duyan, 7’den 70’e her yaş grubundan misafirlere hitap ediyor. Müze, 1898 model Malden Buharlı Otomobil’den 1963 model ilk Anadol’a; buharlı gemi makinesi modellerinden 1384’te yapılan gök küresine; transit teleskoptan Edison telgrafının patentlenmiş orijinal modeline kadar farklı dönemlerden farklı objelerle endüstri tarihine ayna tutuyor. Müze koleksiyonu kısaca şu şekilde:

Atatürk Bölümü

Türkiye Cumhuriyeti’nin kurucusu ve ilk Cumhurbaşkanı Mustafa Kemal Atatürk’e ait objelerin yer aldığı bu bölümde kıyafetlerden ofis malzemelerine çeşitli kişisel eşyaları sergileniyor. Ayrıca kıymetli Atatürk Efemeraları, koleksiyonda ender bulunan basın fotoğrafları, Kurtuluş Savaşı öncesi döneminden propoganda kartpostalları, Cumhuriyet sonrası basılan ilk pullardan örnekler ve çeşitli ülkelerde yayımlanmış olan makaleler de bulunuyor.

Karayolu Ulaşımı:

Rahmi M. Koç Müzesi Türkiye’nin en eski sanayi bölgesinde büyük bir tarihi mirasın tam ortasında yer

alıyor. Böylelikle at arabalarından 19. yüzyıldaki iki tekerlikli ulaşım araçlarına; çocuk bisikletleri ve bebek arabalarından motosikletlere; motosikletlerden Anadolu'daki araba ustalığına ve hatta sanayileşmeye geçişe kadar ziyaretçilerine renkli bir öykü aktarıyor. Aralarında yerli üretim araçlardan oluşan özel bir serginin de bulunduğu doksanı aşkın klasik araçtan oluşan ve her geçen gün genişleyen koleksiyon müzede sergileniyor.

Demiryolu Ulaşımı:

Rahmi M. Koç Müzesi'nin demiryolu ulaşım koleksiyonu iki bölümden oluşuyor.

Koleksiyonda aralarında Sultan Abdülaziz'in Saltanat Vagonu ve Kadıköy-Moda Tramvayı'nın da yer aldığı demiryolu araçları, ince işçilikli lokomotif ve tramvay modellerinin yanı sıra demiryolları ile ilgili çeşitli fotoğraf ve efemeralar da yer alıyor.

Denizcilik:

Rahmi M. Koç Müzesi'nin denizcilik objeleri ve modellerinden oluşan geniş bir koleksiyonu müzenin büyük bir kısmını oluşturuyor. Hasköy Tersanesi'ndeki bu bölümde gemi modelleri, gerçek boyutta tekne ve yat ayrıca kıçtan takma motorlardan oluşan değerli bir koleksiyon yer alıyor. Bunların yanı sıra nadir rastlanan bir Amphicar, kanolar, buharlı yatlar, Saltanat Kayığı ve diğer küçük tekneler de bu bölümde ziyaretçileri karşılıyor.

Havacılık:

Açık alanda yer alan tüm zamanların en önemli uçağı Douglas DC-3 ve F 104S Starfighter avcı bombardıman uçağı bu bölümde sergileniyor. Aynı zamanda 19. yüzyıl sonu ile 20. yüzyıl başlarında kullanılan İngiliz, Alman, Fransız ve İtalyan yapımı eğitim, keşif, avcı ve bombardıman uçak modelleri yanında bazı orijinal uçak motorlarını görmek de mümkün.

Tipo Baskı Atölyesi:

Nostaljik Matbaa Atölyesi Türkiye'de bu alanda gerçekleştirilmiş çalışmaların ilki olma özelliğini taşıyor. Rahmi M. Koç Müzesi'nin matbaa tarihine ışık tuttuğu bu bölümde, 1950 ve 1960'lı yılların basım tekniklerini yansıtılıyor. Tarihi tipo tekniği, elle kurşun harf dizimi, metal klişeler ile baskı uygulamaları, kağıt kesimi ve ciltleme gibi teknikler, eski ustalar tarafından uygulamalı olarak gösteriliyor. Tipo Atölyesi'nde ayrıca matbaacılık üzerine seçilmiş kitaplar, hurufat, klişe ve efemeralar da sergileniyor.

Dükkanlar:

Rahmi M. Koç Müzesi'ndeki eski dükkanların yeniden canlandırıldığı nostaljik sokak, ziyaretçileri 19. Yüzyılda bir gezintiye çıkartıyor. Tersane bölümündeki açık alanda yer alan ve bu yüzyıla ait dükkanların yer aldığı sokakta yeniden yaratılmış demirci, saat yapımcısı, eczane, kunduracı, fenni aletler dükkanı, gemi donatım ve oyuncakçı dükkanlarında müze koleksiyonunda bulunan ilgi çekici objeler sergileniyor. Eski sokaklarda gezme fırsatı yakalayan ziyaretçiler, ses ve koku efektleri sayesinde kendilerini gerçek birer müşteri gibi hissedebiliyorlar.

Makineler, Modeller ve Oyuncaklar:

Schiller'e göre büyük başarıların sahipleri, küçük işleri titizlikle yapabilme sabrını gösterenlerdi. Modelcilikle uğraşanlar da belki bu sözün en büyük kanıtı. Zengin koleksiyonuyla farklı alanların ve dönemlerin mirasçısı olan Rahmi M. Koç Müzesi, birçok küçük işe ev sahipliği yapıyor. Buhar makinesi, motor, lokomotif, denizcilik, karayolu, demiryolu gibi birçok model müzede sergileniyor. 1841 yılında yapılan 2-2-2 Fire king Lokomotif ve 1888 yılı yapımı Burahlı Tramvay Modeli en çok ilgi çeken objeler arasında bulunuyor. Ayrıca Türk yapımı buharlı makine modelleri ile 67 numaralı Boğaziçi Vapuru Kalender'in Modeli de müzede sergileniyor.

Minikler Öğrenirken Eğlenecek

Yetişkinler kadar çocukların da oldukça keyif aldığı deneyimler yaşatan Rahmi M. Koç Müzesi, gelişim ve öğrenimin çok yönlü sosyal ve kültürel çevreler içinde etkileşimde bulunarak oluştuğunun bilinci ile çağdaş bir eğitim ve öğretim sunma görevini 2002 yılından beri üstleniyor.

Müze Eğitimleri

"Müzede Eğitim Projesi" kapsamında çocukların sosyal ve kültürel gelişimine katkıda bulunabilecek ideal ortamlar oluşturan müze aynı zamanda yaptığı faaliyetlerle zihinsel, bedensel, bilişsel gelişimlerine katkıda bulunmayı, her konuda kendine güvenen, çevresiyle barışık, soru sormaktan çekinmeyen, düşünen, öğrenmekten vazgeçmeyen ve ulaştığı bilgiyi

etkin bir biçimde kullanabilen üretken bireyler olma yolunda da onları desteklemeyi hedefliyor.

Bu hedefleri gerçekleştirebilmek amacıyla sistemli bir şekilde projeler hazırlayıp uygulamaya koyan Rahmi M. Koç Müzesi, bugüne kadar on dokuz eğitim projesi hayata geçirdi:

2009 yılından bu yana Faber Castell'in sponsorluğunda gerçekleştirilen "Hafta Sonu Eğitim Atölyeleri" ile 4-14 yaş arası çocuklara Fenerbahçe Vapuru'ndaki eğitim atölyesi bölümünde yaratıcılığı geliştirmeye yönelik eğitimler veriliyor. Heykel, kukla, dans ve drama eğitimleriyle çocukların keyifli bir gün geçirerek sosyalleşmeleri sağlanıyor.

İstanbul'un sabit ilk "gökevi" de Rahmi M. Koç Müzesi'nde bulunuyor. 2009 yılının Mart ayında hizmete giren "gökevi/planetaryum", "Keşif Küresi" programları ve birbirinden ilginç filmleri ile ziyaretçilerine unutulmaz anlar yaşatıyor. Keşif Küresi'nin farklı animasyon filmleri, merak ve öğrenme duygusunu yitirmeyenlere yanardağların oluşumu, buzul çağı, dinozorların yaşamı ve yok oluşu, insan vücudunun gizemleri, güneşin patlamaları, hava olayları, yıldızların doğuşu ve evrene dair birçok olayı izleme ve öğrenme imkanı sunuyor.

Müzenin eğitim projeleri arasında yer alan bu bölümde evreni sanal ortamda birebir yaşama olanağı sunuluyor. Diğer bir yandan ise 40 kişilik kapasitesiyle gökbilimden sanata, iklim değişikliklerinden teknolojiye kadar geniş bir yelpazede uzmanlar tarafından eğitim veriliyor.

TCG Uluçaliresi Denizaltısı Turu

Müzenin en dikkat çekici objelerinden biri kuşkusuz TCG Uluçalireis Denizaltısı. İkinci Dünya Savaşı'nda ABD Donanması'nda Japonya'ya karşı görev alan denizaltı, 1971'de Deniz Kuvvetleri Komutanlığı'na katıldıktan sonra TCG Uluçalireis adını almıştı. 30 yıl Türkiye Cumhuriyeti'ne hizmet veren Uluçreis, şimdi Rahmi M. Koç Müzesi'nde rehber eşliğinde ziyaretçiler tarafından gezilebiliyor. 6 yaş üstü çocukların refakatçisi ile birlikte, 12 yaş ve üstü denizaltı turuna refakatçisiz katılabildiği turlar için bilet gişesinden sadece rezervasyon yaptırmak gerekiyor.

Tekne ile Haliç Turu

Rahmi M. Koç Müzesi her yıl iki yüz bini aşkın yerli, yabancı, yetişkin ve öğrenci gibi her kesimden ziyaretçiye kapılarını açıyor. Zengin koleksiyonuyla yegâne ve özgün olma özelliğini korumak için her geçen gün yeni objeler ekleyen ve müze deneyimini ziyaretçiler için unutulmaz hale getirmek için çeşitli etkinlikler düzenleyen Rahmi M. Koç Müzesi'nin en eğlenceli etkinlikleri arasında Tekne ile Haliç Turları geliyor.

Hafta içi Kont Ostrogot balıkçı teknesiyle eşsiz Altın Boynuz kıyılarında 30 dakikalık gezi yapılabiliyor. Hafta sonu ise İstanbul'da çalışır durumda bulunan son 2 buharlı römorkörler Liman 2 ve 1873 Hollanda yapımı Rosalie ile Haliç kıyıları farklı bir gözle keşfediliyor. Müze rıhtımından başlayan tur yaklaşık 40 dakika sürüyor.

Rahmi M.Koç Müzesi daha önce buharlı bir römorkör ile denize açılmayanlar için oldukça ilginç ve eşsiz bir deneyim sunuyor. Ziyaretçilerin müzeye geldiklerinde sınırlı sayıda yolcu kapasitesi olan bu turlar için gişeden rezervasyon yaptırmaları yeterli oluyor.

Nostaljik Tren Turu

Çok eski olmasa bile tren yolculuklarında kurulan dostluklar, okuyup bitirilen kitaplar, içinde dolaşabilme özgürlüğü ve en önemlisi ağır ağır ilerleyen trenin sesi çoğu kişi için nostaljik bir özlem. Rahmi M.

Koç Müzesi, şehrin karmaşası ve zamansızlığa alışan herkese, ulaşılacak yerin değil yolculuğun kendisinin keyifli olduğunu tekrar hatırlatacak nostaljik bir tren yolculuğu yapma şansı sunuyor.

Haliç kıyısına döşenen dar hat demiryolu üzerinde 1965 Ruston & Hornsby dizel lokomotif ve 1970'lerden kalan Baguley-Drewry ile çekilen tarihi vagonlarla Hasköy-Sütlüce Demiryolu turları, haftasonları ve bayramlarda her saat başı müze ziyaretçileri için ücretsiz gerçekleştiriliyor. Bu eşsiz yolculuk için sadece bilet gişesinde rezervasyon yaptırılması gerekiyor.

Birinci Dünya Savaşı sırasında Karadeniz'den kömür taşımak için kurulan Kağıthane Çiftalan Demiryolu'nun 1950'lerde yok olmasıyla Haliç'te yitirilen bu tarihi demiryolunu tekrar yaşatmak için kurulan Hasköy - Sütlüce Demiryolu ile ziyaretçilerine nostaljik anlar yaşatan müze, hattın başlangıcında yer alan nostaljik istasyon binasından, görevlilerine ve hatta ziyaretçilerine özel olarak üretilen biletlerine kadar tarihi tekrar canlandırıyor.

Fenerbahçe Vapurunda Doğum Günleri

Eşi Dolmabahçe Gemisi ile birlikte 1952'de İskoçya Glasgow'da William Denny & Brothers Dumbarton tezgâhlarında inşa edilen Fenerbahçe Gemisi, Şirket-i Hayriye'de (bugünkü adıyla Türkiye Denizcilik İşletmeleri) 14 Mayıs 1953 tarihinde hizmete girmişti. Uzun yıllar Sirkeci-Adalar-Yalova-Çınarcık arasında sefer yapan gemi, 22 Aralık 2008 tarihinde 'Veda Turu' isimli son seferini yapmıştı. Bugün ise Fenerbahçe Vapuru, müzenin küçük ziyaretçilerine hiç unutamayacakları bir doğum günü hediye ediyor.

Rahmi M. Koç Müzesi, doğum gününü alışılmışın dışında kutlayarak unutulmaz kılmak isteyen herkes için hazırladığı "Doğum Günü Paketi" kapsamında yaş gruplarına göre etkinlik ve atölye çalışmaları düzenleniyor. Böylelikle çocuklar hem eğleniyor hem de öğreniyor. Müze ve tren gezisini kapsayan paket, aynı zamanda atlıkarınca ve oyun parkında çocuklara keyifli anlar yaşatıyor.

En az 20 en fazla 60 kişilik gruplarla gerçekleşen kutlamalar için davet sahiplerinin düşünmesi gereken tek şey doğum günü pastaları oluyor.

Atlıkarınca ve Oyun Alanı

Rahmi M. Koç Müzesi'nde geçmişe kısa bir yolculuk yapma şansı bulan çocuklar, atlıkarınca ve oyun alanında da eğlenebiliyor. Günümüzde artık sadece lunaparklarda yer alan atlıkarınca, Rahmi M. Koç Müzesi'nin en eğlenceli objeleri arasında yer alıyor. Müzenin içerisinde ayrıca yer alan oyun alanı ise küçük ziyaretçilerin birlikte oynadıkları bir sosyal alan olarak karşımıza çıkıyor.

Rahmi M. Koç Müzesi hakkında:

Rahmi M. Koç Müzesi, pazartesi hariç her gün, hafta içi 10.00-17.00, hafta sonu ve resmi tatillerde ise (1 Ekim - 31 Mart) 10:00-18:00 (1 Nisan - 30 Eylül) 10:00-19:00 saatlerinde ziyaret edilebilir. Müzeye giriş ücreti yetişkinler için 15 TL, öğrenciler için ise 6 TL'dır.

Sağlık Kontrollerinizi Yaptırmaktan Korkmayın Erken Tanı Hayat Kurtarır

Kanser Nedir?

İnsan vücudunda (doku ve organlarda) gelişen tümörler; iyi huylu (selim) veya kötü huylu (habis) olabilir. Habis tümörler kaynak aldıkları hücrelere göre; kanser (epitel hücrelerinden kaynağını alır) veya sarkom (mezenkim hücrelerinden kaynağını alır) olarak isimlendirilir. Selim tümörler genellikle yuvarlak, sınırları düzenli, kolayca hareket ettirilebilen, kapsüllü kitlelerdir. Çoğunlukla kıvamları serttir. Ancak bazı selim tümörler elastik kıvamda veya yumuşak olarak hissedilebilir.

Selim tümörler çevre dokuları iterek gelişirler ve bu gelişme esnasında çevredeki dokuların içine girip istila etmezler. Uzak doku ve organlara yayılmazlar. Bu tümörler kapsülleri ile birlikte tamamen çıkarılırlarsa; yeniden aynı yerde gelişmezler, yani nüks etmezler. Habis tümörlerin kıvamları oldukça serttir ve sınırları çok defa düzensizdir. Hızlı büyüyen oluşumlardır. Ancak her tümörün gelişme hızı farklıdır.

Habis tümörlerin gerçek bir kapsülü yoktur. Habis tümörlerin başka bir özelliği de yayılmalarıdır. Bu yayılma; komşu dokuları istila etme şeklinde yerel veya uzak dokulara yayılma (metastaz) şeklinde olabilir. Habis tümör hücreleri kan damarları veya lenf yolları vasıtasıyla uzak doku ve organlara taşınarak oralarda yeni tümör kitlelerinin (metastatik tümör) gelişmesine neden olabilirler. Metastazlar; akciğer, karaciğer ve lenf bezlerinde daha sık görülür.

Kanser; vücudun bir organ veya dokusunda beliren bazı anormal hücrelerin kontrolsüz ve düzensiz bir şekilde çoğalması sonucu ortaya çıkan kötü tabiatlı bir hastalıktır. Çoğalan bu hücreler (kanser hücreleri) bir araya gelir ve tümör olarak isimlendirilen bir kitle oluştururlar.

Normal vücut hücreleri bir düzen içinde büyür, bölünerek çoğalır ve ölürler. Yaşamın erken dönemlerinde, kişi gelişmesini tamamlayana kadar, normal hücreler hızla bölünerek çoğalırlar. Gelişme tamamlanınca normal hücreler yalnız yıpranan veya ölen hücrelerin yerini almak veya travmada tamir işlemini gerçekleştirmek için bölünür ve çoğalırlar. Buna karşılık kanser hücrelerinin çoğalması sürekli olduğundan, tümör kitleleri de devamlı büyürler. Kanser hücreleri çevre dokuları istila ederek buraları tahrip ederler. Ayrıca kana ve lenf sıvısına karışarak, kan ve lenf yoluyla vücudun diğer kısımlarına yayılır ve yeni tümör odaklarının oluşmasına yol açarlar. Başka doku ve organlarda oluşan bu tümör odakları “metastaz” olarak isimlendirilir. Buralarda da kanser hücreleri çoğalmaya ve tümör odakları büyümeye devam ederler.

Lösemi bir çeşit kanser olmasına rağmen genellikle tümör oluşturmaz. Bunun yerine kanser hücreleri kan ve kan yapan organları (kemik iliği, lenfatik sistem ve dalak) tutarlar.

Kanser kaynak aldığı vücut kısmına ve mikroskobik görünümüne göre isimlendirilir. Örneğin: meme kanseri, akciğer kanseri, deri kanseri, mide kanseri gibi. Değişik tipteki kanserlerin büyüme hızları, yayılma şekilleri ve farklı tedavilere verdikleri cevap da değişik olur. Bu nedenle kanserli hastalarda tedavi de hastalığın tipine göre düzenlenir.

Bu belirti veya bulgulardan herhangi biri, iki haftadan daha uzun bir süreden beri mevcutsa; hekime başvurulması gerekir. Bunlar kansere bağlı olmayabilir. Ancak bir hekim tarafından değerlendirmenin yapılması gerekir. Hekime müracaattaki amaç; hastalığın bir an evvel teşhis ve tedavisini sağlamaktır.

Türkiye'de Kış Turizminin En Sevilen Rotaları Kayak Merkezleri

Her mevsimin güzelliği ayrı.

Ülkemizin en sevilen kayak merkezleri, uzun pistleri, konforlu otelleriyle kayak sporunu sevenleri bekliyor. Pek çok kayak merkezimiz Aralık'tan Mart sonuna kadar hizmet veriyor. İsteyene spor yapma, isteyene çıtır çıtır yanan şömine karşısında kahve içme keyfi sağlayan kayak merkezleri eğlenceli kış festivalleri ve çeşitli gösterilerle de özellikle gençler için çok revaçta.

İşte Türkiye'nin dört bir yanından olağanüstü güzellikte kış manzaraları sunan kayak merkezlerimiz.

Uludağ - BURSA

Türkiye'de kayak deyince Uludağ, çoğumuzun aklına ilk gelen yer.

Türkiye'nin ilk kayak merkezi olma özelliğini taşıyan Uludağ'da, farklı zorluk seviyesine uygun pistler bulunur. Sömestr döneminde düzenlenen kış festivalleri, öğrenci şenlikleri ve renkli eğlence hayatı ile Uludağ, her zaman cazibesini koruyan, İstanbul'a yakınlığıyla da tercih edilen bir kayak merkezi.

Kartalkaya Kayak Merkezi - BOLU

Ankara ve İstanbul'un tam ortasında, Köroğlu Dağlarında yer alan Kartalkaya, konumunun da etkisiyle en çok ilgi gören kayak merkezlerinden birisi. Kayak sezonunun Aralık ortasından, Mart sonuna kadar devam ettiği Kartalkaya'da daha sakin, keyifli ve ekonomik bir kayak tatili yapmak mümkün.

Kartepe Kayak Merkezi - KOCAELİ

İstanbul'a en yakın kayak merkezi olmasından dolayı Kartepe, özellikle hafta sonları konaklamalı ya da günübirlik gelen pek çok sporcuyu ve konuğu ağırlıyor.

Erciyes Kayak Merkezi - KAYSERİ

Türkiye'nin en yüksek 5. dağı olan Erciyes Dağı'nın eteklerinde kurulu olan Erciyes Kayak Merkezi, Kayseri kent merkezine 25 km mesafede yer alıyor. Kayak sezonunun Kasım ortasından Nisan sonuna kadar sürdüğü Erciyes'te, sezon başı ve sonunda yeterli kar olmaması durumunda, suni karlama da yapılabiliyor. Kayak merkezinde pek çok otel bulunmaktadır.

Palandöken Kayak Merkezi - ERZURUM

2011 yılında Dünya Üniversitelerarası Kış Olimpiyatlarına ev sahipliği yapan Palandöken, Türkiye'deki en uzun pistlere sahip olmasıyla ünlü. Erzurum şehir merkezine yalnızca 10 km uzaklıktaki Palandöken, kar kalitesi ve Kasım'ın başından Mayıs sonuna kadar süren uzun kayak sezonuyla rağbet görmektedir.

Sarıkamış Kayak Merkezi - KARS

Şehir merkezinden arabayla 45 dakikada ulaşılabilen Sarıkamış, kristal karları yüzünden "Türkiye'nin Alpleri" olarak anılıyor. Yılın 6 ayı boyunca karla kaplı olan Sarıkamış'ın en güzel yanlarından birisi de, kaliteli karları ve uzun pistlerine rağmen, Türkiye'nin en sakin kayak merkezlerinden biri olması.

Davraz Kayak Merkezi - ISPARTA

Kayak denilince Akdeniz Bölgesi pek çok kişinin aklına gelmez. Ama Davraz, en yüksek 2250 metreye varan zirveleri, çeşit çeşit pistleri ve yumuşak kar dokusuyla hem amatör, hem profesyonel kayakçılar için oldukça ideal parkurlar sunuyor. Kayak sezonunun Aralık'ta başlayıp Nisan'da son bulduğu Davraz'da, kar kalınlığı genellikle 50 ile 250 cm arasında değişiyor.

Kastamonu - Çankırı arasında bulunan ILGAZ

Aralık-Nisan ayları arasında hizmet veriyor. Kayak merkezi 2.850 metre yükseklikte, köknar ve çam ağaçlarının arasında, Ilgaz Milli Parkı içerisinde yer alıyor. Kayak pistlerinin ortalama uzunluğu ise 2000 metredir.

Saklıkent - ANTALYA

Antalya il merkezinden 45 km uzaklıkta bulunan Saklıkent, 2.750 metre yükseklikte bulunuyor. Tesise şehir merkezinden bir saate ulaşılabilir. Güzel yanı Nisan'da kayak sabah kayak yapıp öğleden sonra Antalya'da denize giriliyor olması.

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 olan tıp kitaplarını ihtiyacı olan öğrencilere ulaştırıyoruz.

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

Bağış Hesap Numaralarımız

Türkiye Halk Bankası Levent Şubesi - İstanbul
IBN No: TR50 0001 2009 8600 0016 0000 04

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

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

Bize nasıl ulaşırsınız?

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

Organik bir yaşam şeklidir

Neden Organik?

Organik beslenme, hayvan ve çevre dostu üretim süreçlerinden oluşur ve dünyada en sıkı denetlenen üretim şeklidir.

Organik gıda, düzenli denetlemeye tabi tutulan en kontrollü üretimdir.

Organik gıdanın yetiştirilmesi ve işlenmesinde, genetik mühendisliği, yapay ve benzeri gübreler, böcek ilaçları, yabani ot ve mantar öldürücü ilaçlar, büyütme düzenleyiciler, hormonlar, antibiyotikler, koruyucular, renklendiriciler, katkı maddeleri, kimyasal kaplama ve parlatıcı maddeleri kullanılmaz.

Organik gıda, tohumundan ve yetiştirildiği tarladan üretim aşamasına kadar her süreçte kontrol edilip, tamamen doğal yöntemlerle üretilir.

Organik gıda üretilecek tarlanın organik sertifikası alması için en az 2 yıl hiç bir tarım ilacı ve kimyasal maddeye maruz bırakılmamış olması gerekir

ORVİTAL

Sadece Organik

www.orvital.com.tr

/OrvitalOrganik

ECO CERT

ORGANİK TARIM TÜRKİYE CUMHURİYETİ

TÜRKİYE
KANSERLE
SAVAŞ VAKFI

Erken Tanı
Hayat Kurtarır

www. kanservakfi.com