TÜRKİYE KANSERLE SAVAŞ VAKFI

MENEKŞE & Yaşam

KIŞ 2017



HÜLYA KOÇYİGİT
Sinema ve Hayat

Yeşil Oscar Ödülü Türkiye'nin

Yeni Yıla Girerken...

Deniz Müzesi

Kanserde Erken Tanının Önemi

Sağlık - Spor
Kültür - Sanat

Türkiye Kanserle Savaş Vakfı'nın hediyesidir.

ISSN 2148-2985



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



Bizler Türkiye Kanserle Savaş Vakfı olarak erken tanının hayat kurtardığı sloganımızı, tükenmeyecek bir sevgiyle sizlerle paylaşıyoruz. Tükenmez kalemle de buraya tekrar yazayım.

'Erken tanı hayat kurtarır'

KABARALI, SÜSLÜ KOCAMAN KAPININ ARKASINDA NELER VAR?

Tüm soğuğunu, yağmurunu, çamurunu görmezden gelmeye hazırız. Yeni umutlar beslediğimiz için içimizi sanki şömineyle ısıtan bir ayın içindeyiz. Koskocaman süslü, kabaralı, ahşap oymalı bir kapıyı aralıyor gibiyiz. Aralık ayı bu, adı üzerinde. Kapının arkasında gıcır gıcır yepyeni bir yıl var. Harikalar diyarı gibi. Dilerim böyle de olsun.

Yeni yılda daha başarılı veya daha fit olmak, daha çok gezmek, daha çok onaylanmak, alkış veya ödül almak, pembe düşlerimizin gerçek olması hepimizin isteği.

Kuşkusuz başarılı veya fit olmak için, bir enstrümanı çalarken daha çok alkış almak, daha sağlıklı bir vücut için çalışmamız lazım. Tüm bu hedeflere ulaşmak için biraz çabaya değmez mi?

Kendi küçük gayretlerimizden bahsediyorum elbet. Sağlıklı yaşamak için sağlıklı gıdaların neler olduğunu bilmek, sağlıklı yöntemlerle yemek pişirmek, spor salonuna gitme imkânımız yoksa bile her gün biraz yürümek. Kendimize olması gereken özeni göstererek düzenli sağlık kontrollerinden geçmek gözümüzde büyüttüğümüz kadar zor değil.

Sağlığımız iyi değilse ne başarı ne para pul ne kırmızı kazak ne Rolls-Royce otomobil ne kaşıkçı elması ne denize sıfır malikâne… bizi yüzde yüz mutlu edemez. Biliyorsunuz.

Bizler Türkiye Kanserle Savaş Vakfı olarak çağımızın hastalıklarından birisi olan kanser için "erken tanı hayat kurtarır" sloganını her fırsatta sizlere hatırlatmak istiyoruz. Sağlıkla parlayan gözler kadar güzel elmas var mıdır acaba?

Elinizdeki sayıda ilginizi çekeceğini umduğumuz konular, makaleler, röportajlar var. Kapak röportajını Türk sinemasının büyük sanatçılarından birisi olan Hülya Koçyiğit'le yaptık. Sağlık, sanat, gezi, gastronomi, moda, psikoloji, şehir sayfalarıyla Menekşe her zamanki gibi rengarenk.

Yazımın başında yeni yılı beklemenin bende kocaman süslü bir kapının aralığından bakmak gibi bir duygu yarattığını söylemiştim. Yeni yılda herkesin kapısının arkası tertemiz bir havayla, gerçekleşen hayallerle, mutlulukla dolsun.

Sağlıklı, keyifli, unutamayacağınız kadar güzel bir yıl diliyorum.

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

Derginin Adı
Menekşe & Yaşam

Yayın Türü
4 ayda bir, Türkçe

Basım Tarihi
Aralık 2017

İmtiyaz Sahibi
TKSV adına
Prof. Dr. Metin Ertem

Sorumlu Yazı İşleri Müdürü
Av. Yılmaz Yavru

Genel Yayın Yönetmeni
Nilüfer Ülkügüner Şengel

Tasarım / Kreatif Direktör
Sedef Ertem

Röportajlar
Nilüfer Ülkügüner Şengel

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
e-mail: ufukaltiner@gmail.com

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 HÜLYA KOÇYİĞİT'İN HAYATI VE SİNEMA AŞKI

10 AKDENİZ KORUMA DERNEĞİ

14 İSTANBUL DENİZ MÜZESİ

18 KANSER AĞRISI KADER DEĞİLDİR

20 NAZLI EDA NOYAN'LA HAYATI DOKUMAK

24 ÖZLEM SÜER 2018 KIŞ KREASYONU

26 BABAMIN ÇİFTLİĞİ

29 BÜYÜLEYİCİ KARS

32 LENFÖDEM TEDAVİSİ

35 LATİN MÜZİĞİN KRALİÇESİ GÜLSEREN GOMEZ

39 BİSİKLET SPORU

40 YENİ YILA YAKLAŞIRKEN…

42 KANSERDE ERKEN TANI YÖNTEMLERİ

44 MİNYATÜR FİGÜRLER

47 YEMEĞİN HARİKA ŞEFİ PINAR İSHAKLOĞU

50 KEMİK SUYU

52 VAKIFTAN HABERLER

55 KANSERİN YEDİ HABERCİSİ

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

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



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

Hepimizin bildiği gibi kanser çağımızın hastalığıdır. Bugün her ailede, çevremizde kanser hastalığı olan en az bir kişi ile karşılaşmaktayız. Geçmişte ileri yaştaki kişilerde karşılaştığımız bu hastalığı artık gençlerde duyar olduk. Hastalığın adının hassasiyeti hep korkutucu olmuştur. Kanser kelimesi dilimize ingilizce 'cancer' kelimesinden geçmiştir. Adını ve anlamını kıskaçları ile tuttuğu yeri hiç bırakmayan 'yengeç'ten almaktadır. Dünyada birçok 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 ve facebook sayfamızdan izlenebilir.

Yine kuruluşundan beri hekimlerimizin yanında yer almıştır. Vermiş olduğu karşılıksız burs ve desteklerle bugün profesör ve doçent düzeyinde ulaşmış hekim arkadaşlarımızla gurur duymaktadır. 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.

İhtiyaç talebinde bulunan hastanelerimize kanser tedavisinde kullanılacak cihaz bağışları yapmaktadır.

Vakfımızı kısmen de olsa sizlere tanıtmak ve yaptıklarımızı paylaşmak adına ismini logomuzun alan menekşe dergisinin yeni sayısını sizlere sunuyoruz.

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



TÜRK SİNEMASININ GELMİŞ GEÇMİŞ EN YETENEKLİ VE EN GÜZEL KADINLARINDAN HÜLYA KOÇYİĞİT

- Sevgili Hülya Koçyiğit öncelikle geçirmiş olduğunuz rahatsızlık için çok geçmiş olsun demek istiyoruz, nasılsınız şimdi?

Çok teşekkürler. Çok şükür diyelim, şu an iyiyim. Kontrollerim devam ediyor. Erken teşhis hayat kurtarıyor.

- Siz İstanbul'da doğdunuz sonrasında Ankara Devlet Konservatuarı'nda bale ve piyano dersleri aldınız. Çok başarılı bir aktrissiniz ve sahnede solistlik geçmişi de olan çok yönlü bir sanatçısınız. Konservatuar geçmişiniz meslek hayatınızda size neler kattı?

Öncelikle şunu söylemeliyim kişi, inandığı, mutlu olduğu, saygı duyduğu işi yapmalı. Mesleğini en iyi şekilde icra edebilmek için de gerekli eğitimlerini a'da z'ye almalı. Alaylı bir oyuncu olmak yerine konservatuvarlı bir oyuncu olmayı tercih ettim. Bu hususta elbette ailemin, özelikle annem sevgili Melek Koçyiğit'in eğitim konusundaki hassaslığını göz ardı etmek imkânsız. Bale ile başlayan konservatuvar eğitimim tiyatro ile devam etti. Okul dışında da piyano dersleri alıyordum. Eğitimimin hem oyunculuğumun hem de 11 yılık sahne dönemimde faydaları yadsınamaz. Pencereden daha geniş ve daha derin bakılması gerektiğini öğrendim. Doğru zaman, doğru hareket, sebep-sonuç ilişkilerini bilerek kamera karşısında ya da sahnedeydim.





- Muhsin Ertuğrul'un tavsiyesiyle Ankara Devlet Konservatuarı'nda tiyatro eğitimi aldınız. Muhsin Ertuğrul nasıl bir eğitmendi?

Muhsin Ertuğrul, Türk tiyatrosunun kurucusu, ilk Türk filmlerinin yönetmen yapımcısı, bir duayen ve çok güçlü bir eğitimci. Yetenek keşfeden, onu yetiştirirken özen gösteren, saygıdeğer hocam. Ufuk açan, yol gösteren bir eğitimciydi.

- Siz yetenekleri küçük yaşta fark edilen bir sanatçı oldunuz. Anne ve babanız size destek oldular. 1963 yılında Metin Erksan'ın yönettiği" Susuz Yaz" filmi Türk sinemasının kuşkusuz en önemli yapıtlarından. Türk sineması bu filmle dünyanın en prestijli film festivallerinden Berlin 'de "Altın Ayı" ödülünü aldı. Muhteşem bir başarı oldu ülkemiz için. Bu filmin çekim sürecinden, festival ortamından bahseder misiniz? Genç bir sanatçı olarak duygularınız neler olmuştu?

1963 yılında çekimlerini gerçekleştirdiğimiz "Susuz Yaz" 1964 yılında Türkiye'ye ilk uluslararası başarısını getirdi Altın Ayı ödülü ile. İlk filmim, henüz çok küçüğüm ve inanılmaz bir başarı. Ben önce ne olduğunu anlayamadım fakat halktan gelen olumlu tepkiler ve basının artan ilgisi ile durumu fark ettim. "Susuz Yaz" benim ilk filmim, eğitim için aileden ayrı



yaşamaya alışkındım evet ama ailemden telefon bile alamadan geçirdiğim belki de en zorlu, aylar süren çekim süreci oldu. İyi bir okuldu benim için. Getirdiği başarısı ise büyük bir gururdu hepimiz için.

- İki yüzün üzerinde filminiz, çok sayıda ödülünüz var. Türk edebiyatının önemli eserlerini sinemamıza kazandırma yolunda katkınız çok büyük. Edebiyatçılarımızdan kimler sizi etkiler?

Sabahattin Ali, Reşat Nuri Güntekin, Kerime Nadir, Halide Edip Adıvar, Peyami Safa, Orhan Kemal, Yaşar Kemal ilk yıllarda etkilendiğim isimlerden.

- Sinemada gerçekçi konuları sevdiniz. Unutulmaz karakterler yarattınız. Kurbağalar, Almanya Acı Vatan, Firar gibi filmlerde oynadığınız rollere ruh ve can verirken nasıl bir çalışma yaptınız? Kurbağalar filminin çekimi sanıyorum çok zorlu geçmiştir.

Yaşayan, halkın içinden karakterler, kırsal kesimde var olma çabası gösteren kadınlar… Geleneksel, dayatılan kadın rollerinin dışında, kadını 'insan', kadını 'birey' olarak görmeye çalışan filmler ya da hikayeler olmasını bizzat tercih ettim. Çekimler öncesi o karakterlerin yaşadıkları yerleri, yakın çevrelerini, yaşam tarihlerini, nasıl bir kültürün içinde yoğrulduklarını gözlemleyip, öğrenip, anlayıp, tanıyıp, çekim öncesinde o karaktere hazır oldum hep. Bir oyuncunun başarılı olabilmesi "-mış" gibi taklit yaparak değil, o karakteri tamamıyla içinde hissetmesiyle mümkündür.

- Bizim de Mimar Sinan Üniversitesi Sinema- TV bölümünde hocamız olmalarından onur duyduğumuz Metin Erksan ve değerli Lütfi Akad sizin meslek hayatınızı etkileyen iki büyük sanatçı. Gelin, Düğün, Diyet üçlemesi hem Türk sineması hem de sizin filmografinizin unutulmaz filmlerinden. Bugün ne yazık ki hayatta olmayan bu değerli yönetmenlerle çalışmak nasıldı?

Benim kariyerimin en büyük basamakları onların elinde inşa edildi. Sadece filmlerde canlandırdığım karakterlerin nasıl olması gerektiğini öğrenmedim onlardan. Yaşamdaki duruşumu, felsefemi, dünyaya bakışımı da oluşturan, hayat öğretmenlerim oldular. Bu büyük bir şans ve bunu yakalayabildiğim için çok mutluyum. Her zaman borçlu hissederim kendimi onlara karşı.

- Siz başarılı, eğitimli bir sanatçı, aydın bir kişi olarak hep rol model oldunuz. 1991'de Devlet Sanatçısı seçildiniz. Çok kıymetli bir çalışmanız da 1991-92 yılında So-Der'i kurmanız ve başkanlık yapmanız. Sizi böyle bir dernek kurmaya iten nedenler nelerdi?

Sinema oyuncularının sosyal güvencesi yoktu ve çalışanların sosyal güvenliğinin sağlanması önemliydi. Meslek grubu olarak sinema, eğlence dünyasından görülüyordu. Mesleğin itibarı ve saygınlığının korunması gerekiyordu. Bu ihtiyaçlar doğrultusunda arkadaşlarla bir araya gelip derneğimizi kurduk. Faaliyetler başladıktan sonra gördük ki sadece dernek olarak yaptırım gücümüz yeterli değil. Bir meslek birliği ya da bir vakıf üzerinden gitmemiz daha doğru olacak diye düşündük. Vakıflar da meslek birlikleri de kuruldu. Önümüzün açılması için sinema kanunun hayata geçmesi için dernek bir başlangıç oldu.




Ses
HÜLYA KOÇYİĞİT
ÇİRKEF
SEYHAN KARABAY
ÖMERCİK
NAZAN BERK
ORHAN ELMAS
BEKLENEN SARKI
KARTAL TİBET
Ülkü ERAKALIN
TURGUT ÖREN
Dudaklan Kalbe
EL Kapısı
SİNEMATÜRK
HÜLYA KOÇYİĞİT
GAZAP RÜZGARI
MAHMUT CEVHER
Güller DİKENLİ
NURİ ALTINOK
SALIH GÜNEY

- Bizler hiçbir filminizi unutmuyoruz; Türk halkı sizi çok sevdi. Sizin en sevdiğiniz filmleriniz hangileri?

İki yüze yakın filmde yer aldım. En çok etkileyen Susuz Yaz tabi ki; ilk kamera ile karşılaşmam ve büyük başarısı…

Vurun Kahpeye adlı filmde, 17 yaşında Kurtuluş Savaşı'nda bir kadını canlandırmak, onun verdiği büyük sorumluluk vardı. O yıllarda çok amatör çalışma şartlarına sahiptik maalesef… Profesyonel figüranlar yerine, çekimleri yaptığımız yöre ahalisini figüran olarak kullanıyorduk ve bu filmde de linç sahnesini çekerken gerçekten halkın linç etme durumu ile karşı karşıya kalmıştım.

Ömer Lütfi Akad ile ilk çalışmamız Gökçeçiçek… Türklerin Anadolu'ya ilk gelişleri… Müslümanlık öncesi Anadolu'ya geliyor obalar ve o dönemdeki kadını canlandırmak da beni çok etkilemişti.

Gelin, Düğün, Diyet üçlemelerinde canlandırdığım yaşayan canlı kadın tiplemeleri, kadının uyanışı, hak talebi, emeğinin karşılığını istemesi… Hem kadın olarak uyanış hem sinemada ne yapmam gerektiği konusunda uyanış, hem de gerçek hikayelere dönüş benim için…

Firar, Kurbağalar ve Derman var… O güne kadar canlandırdığım kadın karakterlerin zıttı olan karakterler ile çıktım bu film ile seyirci karşısına. Bu filmlerde sinemamızda kadın ve sorunları farklı bir gözden ele alınmıştı. Seyircinin alışık olduğu "Hanımefendi Hülya"nın çok dışında idim hepsinde.

- Türk ve dünya sinemasında hangi yönetmen ve oyuncuları beğeniyorsunuz?

Türk yönetmenlerden Şerif Gören, Zeki Demirkubuz, Fatih Akın, Ferzan Özpetek, Derviş Zaim, Çağan Irmak.

Ingmar Bergman'ın yönetmen olarak stilini, tarzını, görsel zevkini çok beğenirdim. William Wyler tarihi hikayeleri anlatmakta kesinlikle bir ustaydı. Tarantino çok çarpıcı anlatım biçimini bize sevdiren bir yönetmen.

İşini aşkla yapan, mesleğine saygı duyan, kendi ile yarış içinde olan, kendini her zaman geliştirmek için çabalayan oyunculara saygım sonsuz ve onları da keyifle takip ediyorum.

- Çoklukla saatsiz, bazen şehir dışında olmanız gereken zor bir mesleği yıllardır başarıyla sürdürürken örnek bir eş ve anne oldunuz. Basından izlediğimiz kadarıyla torunlarınızla da sıcak bir ilişkiniz var. Mutlu bir aile olmanın formülleri var mı?

Önce niyet… Ne niyetle aile kurduğunuza bağlı. Eğer ailenin gücüne, aile birliğine inanan bir insansanız ya da bunu yaşamış bir insansanız o zaman o niyetle yola çıkıyorsunuz. Özveri, anlayış, sabır, empati devreye giriyor. Umudu sıcak tutmak, sevgiyi çoğaltmak, saygı çerçevesinde meseleleri görüşebilmek, tartışabilmek önemli olan. Bütün bunlar herkese tavsiye edilecek bir formül mü bilmiyorum ancak benim ailemin birliğine olan hassasiyetimle dikkat ettiğim noktalar.



- Anne- kız olarak sevgili Gülşah Alkoçlar'la birlikte filmleriniz oldu. Beraber çalışmak nasıldı?

Sete girdiğimiz anda o benim kızım değil, artık iş arkadaşım oluyordu. Benim işime gösterdiğim özeni, saygıyı, hassasiyeti, duyarlılığı onun da göstermesini bekliyordum zaman zaman, ama o bana çocuk olduğunu hatırlatıyordu elbette ki hem çok zevkli hem zor anlarımız oldu.





Hülya Koçyiğit, Eşi Selim Soydan ve Kızı Gülşah

- Bir sanatçı olarak sizi neler besliyor, neler ilham veriyor? Hobileriniz, sevdiğiniz gezi rotalarınız nerelerdir?

Hayatın ta kendisi beni besliyor. Hayatın her alanı, her evresi beni etkiliyor, benim ufkumu açıyor, yol gösterici oluyor ya da bir fikir edinmemi sağlıyor. Hayat beni etkiliyor her şekilde etkiliyor, doğa fazlasıyla. Seyahat etmeyi, keşfetmeyi seviyorum. Yeniliklere çok açık bir insanım. Anlamaya, anlamlandırmaya çalışarak yenilikleri hayatımın içine alıyorum. Kitap okumayı çok seviyorum. Kitapçıda geçirdiğim uzun süren saatler bana inanılmaz keyif veriyor. Evimin bahçesinde küçük bir bostan var. Orası bana ayrı bir huzur veriyor ve oradan aldığım ürünlerle sevdiklerime kendi ellerimle yemek yapmak.

- TV dizisi tekliflerinden sıcak baktıklarınız var mı?

Çok fazla içinde olmayı isteyeceğim projelere maalesef ne ekranlarda ne de gelen tekliflerde rastlayamıyorum.

- Türkiye Kanserle Savaş Vakfı olarak erken tanının hayat kurtardığını her fırsatta paylaşıyoruz. Ne yazık ki kanser çağımızın en yaygın sağlık sorunlarından. Her sekiz kadının başına gelen meme kanseri tanısı kızınız Gülşah'a konmuştu, tedavi gördü ve siz bir kaza sonrası tesadüfen akciğer kanseri olduğunuzu öğrenmişsiniz. Sevgili kızınız ve siz nasıl tedavi gördünüz? Süreci biraz bizlerle paylaşır mısınız?

Kanser bir hastalık evet ama tedavi edilebilen bir hastalık. Burada önemli olan erken teşhis. Sağlık kontrollerimizi düzenli olarak yaptırmalıyız. Bu konu ihmalkarlık kabul etmiyor maalesef.

Ben aşırı duygusal bir insanım. Kızım duygularını muhafaza edebilen, içinde yaşamasını bilen ve güçlü durmayı tercih etmiş bir insan. Ben çok kırılganım, çok çabuk duygusallaşıyorum. O nedenle onun tedavi süreci sırasında ona çok fazla bir katkım olmadı. Çünkü bu Gülşah'ın da tercihiydi. Ama onun o güçlü, sağlam, umutlu, moral veren duruşu benim tedavim için çok büyük bir şanstı. Ben kızımın şansı olamadım belki ama o benim için oldu.

- Ameliyat oldunuz ve sonrasında yakın bir geçmişte Malatya Film Festivali'nde jüri başkanı oldunuz. Bu sinema aşkı olsa gerek öyle değil mi?

Gerçekten sinemaya olan saygım, tutkum ve sinema adiline olan inancım, sinema adına hareket etmekten beni asla alıkoymuyor.

- Yeni projelerinizi bizimle paylaşır mısınız?

Uzun yıllardır özellikle ailem, kendi hayatımı anlatan kitabı yazmam konusunda çok ısrarcı. Bunun için kolları sıvamayı planlıyorum yakın tarihte.

Bize zaman ayırdığınız için çok teşekkür ederiz. Size ve ailenize daimî sağlık dileklerimizle.



DOĞA KORUMA OSCAR'I OLARAK BİLİNEN DÜNYANIN EN PRESTİJLİ ÇEVRE ÖDÜLÜ

WHITLEY ALTIN ÖDÜLÜ TÜRKİYE'NİN

"Yeşil Oscar Olarak Bilinen Whitley Başta Gökova, Ege ve Akdeniz'i Koruma Çalışmalarından Dolayı Türkiye'ye Akdeniz Koruma Derneğine Verildi."

Londra: 18 Mayıs 2017 – İngiltere Prensesi Anne, Kraliyet Coğrafya Derneği'nde yapılan özel törende, Uluslararası Whitley Doğa Koruma Altın Ödülünü, Akdeniz Koruma Derneği'inin Gökova Körfezinde yürüttüğü "Deniz Koruma Alanları Yönetimi Projesi" onuruna Zafer Kızılkaya'ya takdim etti. Proje Whitley Fund for Nature, Fauna Flora International, rahmetli iş adamı Mustafa V. Koç ve Avrupa Birliği Bakanlığı Sivil Toplum Diyaloğu tarafından desteklenıyor.

İnşaat Mühendisi. Sualtı fotoğrafçısı ve deniz araştırmacısı olan Zafer Kızılkaya aynı zamanda projenin yürütücüsü olan doğal yaşam alanlarının korunmasını ve tahrip edilen kıyı ekosistemlerinin iyileştirilmesini amaçlayan Akdeniz Koruma Derneği'nin de başkanlığını yapıyor. Whitley Altın Ödülü dünyada "Yeşil Oscar" olarak anılıyor. Aynı zamanda 2017 Whitley jürisine de davet edilen Kızılkaya, Whitley ödülüne başvuran 165 projeden finale kalan 6 başarılı projenin de seçiminde görev aldı. Ödül töre-



ninde gösterilen projeyi tanıtan filmi Sir David Attenborough seslendirdi.

Özel Çevre Koruma Bölgesi olan Gökova Körfezi, içlerinde Akdeniz Fokları ve kum köpek balıklarının da bulunduğu çok sayıda önemli korunan türe ev sahipliği yapıyor. İçlerinde kadın balıkçıların da yer aldığı 200'e yakın kıyı balıkçısının geçimini sürdürdüğü Gökova Körfezi'nde, azalan balık stoklarının toparlanabilmesi ve hassas yumurtlama-çoğalma alanlarının korunabilmesi amacıyla 2010 yılında balıkçılığa kapalı altı deniz koruma alanı ilan edilmişti. Sürdürülebilir balıkçılık açısından büyük önem taşıyan bu alanların deniz koruculuğu sistemi ile Sahil Güvenlik Komutanlığı ve Muğla İl Tarım ve Hayvancılık Müdürlüğü desteğinde korunması projenin çatısını oluşturuyor. 2012 yılında başlayan ve içerisinde yerel balıkçıların yer aldığı "Deniz Koruculuğu" sistemi ile korunan alanlardaki başarılı çalışmalar sonucu Zafer Kızılkaya 2013 yılında ilk Whitley Ödülünü kazanmıştı. Akdeniz Koruma Derneği'nin bölgede yürüttüğü bilimsel izleme çalışmalarının sonucunda korunan alanlar 2016 yılında Balıkçılık ve Su Ürünleri Genel Müdürlüğü tarafından büyütüldü. Bölgedeki nesli tehdit altındaki türlerin korunmasına yönelik çabaların sonuçları ve bölgeye özel balıkçılık yönetimlerinin yerel balıkçılığın gelirlerini son beş yılda dört katına çıkarması Gökova Deniz Koruma Alanlarını Akdeniz'in en başarılı projesi haline getiriyor.

Zafer Kızılkaya Whitley Altın Ödülü ile ilgili olarak "-Türkiye'de gerçekleştirdiğimiz bu projenin dünyanın en iyi çevre koruma ödülüne layık görülmesi büyük bir onur. Gökova Körfezinde, devlet, sivil toplum kuruluşu, akademisyenler ve yerel insanların ortaklaşa gerçekleştirdiği güzel bir ortak yönetim modeli yarattık. Bu sadece ülkemiz için değil dün-



Akdeniz Koruma Derneği Başkanı Zafer Kızılkaya

yanın diğer ülkeleri için de bir örnek model oldu. Şimdi hedefimiz hem çevre hem de yerel balıkçılar için Gökova Körfezindeki kazanımlarımızı Fethiye Körfezinde de tekrarlayarak bu güzel örneği yaygınlaştırmak."

Whitley Doğa Vakfı'nın mütevelli heyeti üyesi ünlü BBC belgesel yapımcısı ve sunucusu Sir David Attenborough, ödül 24. Yıl töreninin açılışında yaptığı konuşmada "24 yıldan bugüne, Whitley Ödülleri doğal yaşamı korumak konusunda büyük öncülük etmektedir. Vakfın belki de en önemli başarısı dünyanın en iyi koruma liderlerinin bu sayede kendi aralarında kurduğu artan iletişim olmuştur. Ödül sahiplerinin karşılaştığı sorunlar çok büyüktür, çözümler çeşitlidir ve birlikte ulaştıkları nokta gerçek anlamda küresel çözümlerdir."

Ege'nin Kadın Balıkçıları

Balıkçılık sadece erkeklerin gerçekleştirdiği bir meslek değildir. Datça-Bozburun Yarımadası'nda geleneksel aile balıkçılığı çatısı altında kadın ve erkek birlikte çalışmaktadır. Kadınlar evine, çocuğuna ve denizine azimle sahip çıkmaktadır. Geleneksel değerlerin yaygın olduğu kırsalda kadın balıkçılıkların koyduğu emek görülmemekte, kadın balıkçının varlığı bilinmemektedir. Kadınlar eşlerine destek olarak değil teknenin çalışanı olarak balıkçılık mesleğini yapmaktadır.

Balıkçılıkta yaşanan güncel problemlerden (yasa dışı avcılık, biyoçeşitliliğin azalması, aşırı avcılık gibi) birincil etkilenen kadınlardır. Kadınlar elde ettikleri gelirin büyük bir bölümünü ailesi için, ailesinin temel ihtiyaçlarını karşılamak için kullanır. Eğitim seviyesi düşük, yaşadığı yerelden dışarı çıkamayan, sosyal güvencesi ve mülkiyet sahibi olmayan kadın, ailesinin temel ihtiyaçlarını (çocuğunun bakımı, beslenmesi ve eğitimi, evin ekonomik idaresi vb) karşılayamamasının etkisini derinden hissetmektedir. Kadınların mesleki örgütlenmelerde (örneğin; su ürünleri kooperatiflerinde) yeteri kadar temsil edilmediği görülmektedir.

Projede Datça-Bozburun Yarımadası Özel Çevre Koruma Bölgesi'nde balıkçılık yapan kadın balıkçıların ihtiyaçları gözetilerek balıkçılık mesleğine devamlılıklarının sağlanması ve balıkçılık kültüründe varlıklarının güçlendirilmesi hedeflenmiştir.

Ayrıca verilen eğitimler ve hibe edilecek çevre dostu av araçları ile sürdürülebilir balıkçılığın desteklenmesi, biyolojik çeşitliliğin, hassas alanların, türlerin korunmasına yardımcı olunması amaçlanmıştır. Proje yerelde başlayan kadın balıkçı hareketi ile kit-



leleri harekete geçirip, balıkçı ailelerinin yaşam kalitesinin yükseltilmesi için yapısal değişikliklere giden yolda öncülük yapacaktır. Kadın balıkçı, yaşamında sadece biyolojik olarak üretici değildir, ailenin geçimini ve özellikle idaresini sağlayan toplumsal bir üreticidir. Kadın balıkçı varlığı, alanın korunması, izlenmesi ve yönetimi için anahtar bir paydaştır. Tasarlanan mikro-kredi önerisi ile de geçimleri desteklenecektir.

Akdeniz Koruma Derneği bu proje ile kadın balıkçı emeğinin bir kimlik kazanmasını sağlayacaktır. Bu proje, GEF Küçük Destek Programı (SGP) – COMDEKS fonu, Çevre ve Şehircilik Bakanlığı Tabiat Varlıklarını Koruma Genel Müdürlüğü ile UNDP tarafından yürütülen Türkiye'nin Deniz ve Kıyı Koruma Alanları Sisteminin Güçlendirilmesi Projesi ve Vehbi Koç Vakfı tarafından desteklenmektedir.



Hayalet ağ terimi, kazayla veya istemlice deniz dibinde bırakılan av araçları için kullanılan bir terimdir. Denizel ekosistemler üzerinde, aşırı avcılığın verdiği zararın yanında azımsanmayacak bir baskıya sahiptir. Birçok bilimsel çalışma, deniz dibinde bırakılan av araçlarının çoğunun doğada çözünmemekle birlikte, pasif olarak avlanmaya devam ettiğini göstermektedir.



Akdeniz Koruma Derneği'nin gerçekleştirdiği pek çok çalışmadan birisi de balıkçılığa kapalı Deniz Koruma Alanları'nda ve balık popülasyonlarının yaşam alanlarında bulunan hayalet ağlar, kapatılan alanların ekosistem restorasyonu sürecinde olumsuz etki yaratmaktadır. Bu sebeple yapılacak projede balıkçıların bilgilendirilmesi ve bilinçlendirilmesi, söz konusu av araçlarının ekosistemden uzaklaştırılması ve sürdürülebilir koruma için iletişim ve veri ağı kurulması hedeflenmektedir.







İSTANBUL DENİZ MÜZESİ

Deniz Müzesi, Türkiye'nin denizcilik alanındaki en büyük, koleksiyon çeşitliliği bakımından ise dünyanın sayılı müzelerinden biridir. Kurulduğu günden bu yana, Türk Deniz Tarihine ilişkin bilgi, belge ve eserleri muhafaza eden ve bunların yeni nesillere aktarılmasını sağlayan önemli bir görevi yerine getirmektedir.

1897 yılında, padişah II. Abdülhamit'in izni, Bahriye Nazırı Bozcaadalı Hasan Hüsnü Paşa'nın emirleri doğrultusunda "Müze ve Kütüphane İdaresi" adıyla Tersane-i Amire'de küçük bir binada kurulmuştur. II. Dünya Savaşı'nın (1939-1945) başlamasıyla birlikte müzedeki eserler korunmak maksadıyla Anadolu'ya nakledilmiştir. Savaş sonrasında eserlerin tekrar İstanbul'a nakledilmesine ve müzenin Dolmabahçe Camii'ne taşınmasına karar verilmiştir. Müze müdürü Haluk ŞEHSUVAROĞLU idaresindeki 2 yıllık çalışmanın ardından müze, 1948 yılında Dolmabahçe Camii'nde yeniden ziyarete açılmıştır. Dönemsel koşullar sebebiyle, çeşitli zamanlarda farklı binalarda hizmet veren müze, son olarak 1961 yılında Beşiktaş'taki (önceleri maliye binası olarak kullanılan) bugünkü yerine taşınarak "Deniz Müzesi ve Arşivi Müdürlüğü" adıyla hizmete girmiştir. O günden bu yana, Deniz Müzesi sahip olduğu zengin denizcilik koleksiyonunu halka sergilemek, müze ziyaretlerini yaygınlaştırmak ve deniz tarihimizi aydınlatacak çalışmalar yapmak üzere çalışmalarını sürdürmektedir.

Müze Ana Teşhir Binası'nın hemen yanında bulunan ve önceleri uçak hangarı, tekne onarım atölyesi ve garaj olarak kullanılan bina müzeye tahsis edilerek 1971 yılında müze koleksiyonunda yer alan kadırga ve saltanat kayıklarının sergilendiği "Tarihi Kayıklar Galerisi"ne dönüştürülmüştür. Bununla birlikte, galerinin çağdaş müzecilik anlayışına uygun olarak inşa edilmemiş olması ve sergileme alanının yetersiz kalması sebebiyle, 2005 yılında müzenin yenilenmesine ilişkin mimari bir proje yarışması açılmıştır. 2008 yılında yeni müze binası ihalesi sonuçlanmış ve çağdaş müzecilik anlayışına uygun olarak Ana Teşhir Binası, Tarihi Kayıklar Galerisi, Kültür Sitesi

ve Açık Sergi Alanları bulunan yeni müze inşaatına başlanmıştır. Tarihi kayıkların korunması maksadıyla, geçici bir depo inşa edilerek 2009 yılında kayıklar bu depoya taşınmıştır. İnşaatının tamamlanmasıyla 04 Ekim 2013 tarihinde müze ziyarete açılmıştır.

Deniz ve denizcilik kültürümüzün eşsiz mirasını sergilemek için gerekli fiziki koşulları sağlamayı hedefleyen Deniz Müzesi, yeni binalarıyla müzecilik görevlerini eksiksiz bir şekilde yerine getirmeye devam edecektir.



MÜZE ZİYARET ALANLARI

Deniz Müzesi, "Tarihi Kayıklar Galerisi", "Tescilli Bina" ve açık sergi alanlarından oluşan yaklaşık 15.000 metrekarelik alana sahiptir. Restorasyonu devam eden ve tüp geçit ile "Tarihi Kayıklar Galerisi"ne bağlanacak olan Tescilli Bina'nın 2018 yılı içinde tamamlanması planlanmaktadır.

Müzede 170 kişilik çok amaçlı kongre salonu, sinevizyon odası, sanatçıların kiralayabileceği 2 sanat galerisi, 2 fuaye, çocuk deniz eğitim odası ve kafeterya bulunmaktadır. Ses ve görüntü sistemleri, simültane çeviri sistemleri, projeksiyon sistemi ve sahne dekorasyonuyla yüksek kalitede hizmet veren çok amaçlı salonda bilim, kültür ve sanat etkinlikleri düzenlenebilmektedir. Alt kat ve üst kat fuaye alanları kokteyl alanı olarak da kullanılabilmekte, aynı zamanda kültür ve sanat faaliyetleri yapılabilmektedir.



KOLEKSİYON

Deniz Müzesi, yaklaşık 20.000 objeden oluşan ve çok çeşitli kültürel varlıkları birarada sunan zengin koleksiyonu ile seçkin bir müzedir. Konularına göre gruplandırılan koleksiyonlar arasında Atatürk'ün eşyaları, tarihi kayıklar, silahlar, haritalar, resimler, gemi modelleri, gemi baş figürleri, seyir aletleri, gemi aksamları, plaketler, çanlar, armalar, tuğralar, sancaklar, fenerler, beratlar, fermanlar, el yazmaları, üniformalar, nişanlar, madalyalar, sikkeler, damgalar, mühürler, mezar taşları, kitâbeler, taş baskılar, amforalar, saatler, mobilyalar ve fotoğraflar sayılabilir.

SERGİLER

TARİHİ KAYIKLAR KOLEKSİYONU

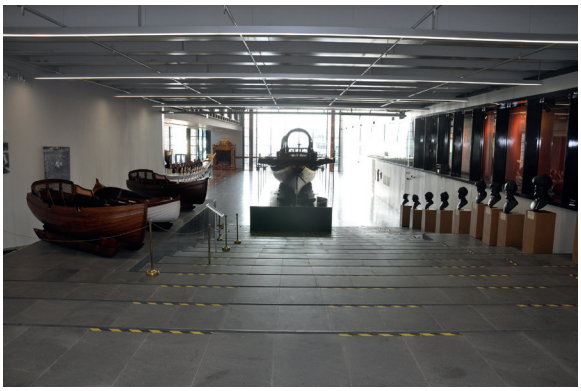
Deniz Müzesi tarihi kayık koleksiyonu sergisinde; dünyanın yaşayan en eski gemisi olan tarihi kadırga, Osmanlı padişahlarının ve yakınlarının törenlerde, günlük gezilerde kullandıkları görkemli saltanat kayıkları, piyade kayıkları, Mustafa Kemal ATATÜRK tarafından kullanılan kayıklar, Ertuğrul Yatı'na ait 5 çifte filika, Savarona Yatı'na ait filika ve İnebolu Kayığı gibi kayıklar bulunmaktadır.

Tarihi Kadırga: Çekdiri (kürekli) sınıfından bir kalita olup günümüze dek saklanmış, yaşayan tipte dünyanın en eski teknesidir. Üzerinde top yeri ve savaşçıların oturma yerleri bulunmadığından padişahın gezinti teknesi olduğu düşünülmektedir. Yapımında en az dokuz farklı tipte ağaç kullanılmıştır. Yapım tarihiyle ilgili çeşitli kaynaklarda farklı tarihler verilmektedir. Bazı kaynaklarda Sultan Avcı Mehmet (1648-1687) devrinde, Venedik Doç'u tarafından Sultan'a hediye edildiği bildirilmektedir. Ancak kadırgadan alınan örneklerle yapılan Karbon-14 analizlerine göre Tarihi Kadırganın yapımı 1521-1655 yılları arasına tarihlenmiştir. Kadırganın köşkü, yapım tekniği ve sanatsal üslubuna göre değerlendirildiğinde, büyük olasılıkla Sultan III.Mehmed (1595-1603) devrinde yapılmıştır. Uzunluğu 39,64 metre, kanatlar arası genişliği 5,72 metre, su kesim derinliği 0,94 metre olan kadırganın ağırlığı yaklaşık 57,4 tondur.



Saltanat Kayıkları: Padişahın ve yakınlarının yakın mesafelerde gezi amaçlı kullandıkları kayıklardır. Bu kayıklar devletin, saltanatın ihtişamını ve gücünü simgeleyecek şekilde yapılmıştır. Hemen hemen hepsinin baş kısmında bulunan kuş figürleri saltanatın gücünü temsil etmektedir. Köşklü ve köşksüz olmak üzere, iki çeşit saltanat kayığı bulunmaktadır. Uzunlukları 15 ile 32 metre, genişlikleri 1,5 ile 3 metre arasında değişen saltanat kayıklarının tüm gövdesi süslemelerle bezenmiştir. Padişah kayıklarında, köşkün dört cephesinin üst kısımlarında ay-yıldız ve sancaklarla süslü armalar, baş ve kıç kısımlarında çeşitli silah ve yaprak motifleri yer almaktadır. Hareme ait kayıklar ise yaprak, çiçek ve





meyve motifleriyle süslenmiştir. Koleksiyonda 14 saltanat kayığı bulunmaktadır. Kayıklar, genellikle XIX. Yüzyıl dönemine aittir.

Atatürk Kayıkları: Koleksiyonda Türkiye Cumhuriyeti'nin kurucusu, Gazi Mustafa Kemal ATATÜRK'ün Florya Köşkü'nde ve Ankara Gazi Çiftliği'nde kullandığı kayıklar 3 adet kayık bulunmaktadır. Bu kayıklar, işlevsellikleriyle ön planda olan sade ve bezemesiz kayıklardır.

OSMANLI AHŞAP SANATI KOLEKSİYONU

Sergide, Osmanlı Donanması'nda kullanılan ahşap eserlere ait örnekler yer almaktadır. Dünyanın en büyük arması olma özelliğini taşıyan 14,50 metre uzunluğundaki Orhaniye Fırkateyni baş arması ile 8 metre uzunluğuyla yine dünyanın sayılı armaları arasında yer alan Aziziye Fırkateyni baş armasının bulunduğu sergide, gemi baş figürleri, tuğralar, armalar ve muhtelif ahşap süslemeleri ile çeşitli gemi modelleri yer almaktadır. Bu eserlerin yanı sıra, bahriyeye ait gemilerde, kayıklarda ve binalarda kullanılan ahşap süslemeler de bulunmaktadır.

Gemi baş figürleri, denizci birçok devletin gemilerinde karşımıza çıkmaktadır. Diğer devletler hayvan figürlerinin yanı sıra, insan figürü de kullanmışlardır. Osmanlı gemilerinde ise İslam geleneğine uygun olarak kuş, aslan, kaplan, at, ejder gibi güçlü ve yırtıcı hayvanlar kullanılmıştır. Bunlar hem estetik değeri olan hem de düşmanda korku uyandıran figürlerdir. Gemi baş figürleri üç boyutlu olmaları sebebiyle, Osmanlı Ahşap Sanatı açısından önem arz eden eserlerdir.

MÜZE ZİYARET GÜN VE SAATLERİ

Müze, Pazartesi günleri hariç hafta içi 09.00-17.00, hafta sonu 10.00-18.00 saatleri arasında hizmet vermektedir. Yetişkin giriş ücreti : 7.50 TL, Öğrenci girişi ise ücretsizdir.

MÜZE İLETİŞİM BİLGİLERİ

İstanbul Deniz Müzesi

Sinan Paşa Mah. Beşiktaş Cad. 6/1
Beşiktaş/İSTANBUL

Telefon : 0 212 327 43 45/46
Faks : 0 212 236 68 93
e-posta : muze.istanbul.iletisim@dzkk.tsk.tr
web : www.denizmuzeleri.tsk.tr





KANSER AĞRISI KADER DEĞİL

Kanser, çağımızın en korkulan sağlık problemlerinin başında gelmektedir. Günümüzde giderek daha fazla kanser türü; özellikle erken tanı ve cerrahi tedavi, ilaç tedavisi, ışın tedavisi ya da diğer yöntemlerle eskisi kadar korkulan bir durum olmaktan çıkmıştır. Ancak yine de hala tıbbın savaştığı başlıca sağlık sorunu olma özelliğini korumaktadır.

Kanser, yaşamı tehdit eden yönünün yanı sıra ciddi ağrı problemleri ile de yaşam kalitesini ortadan kaldırmaktadır. Kanser ağrılarının dindirilmesi, hastanın yaşam kalitesini ve genel vücut direncini yükseltmekte, kanser tedavisine uyumunu artırmaktadır.

Kanser Ağrılarını Giderici Yöntemler, Kanser Tedavisi Üzerinde Ne Gibi Etki Yapmaktadır?

Kanser; hayatı tehdit eden yönünün yanında meydana getirdiği ciddi ağrı problemleriyle de yaşam kalitesini ortadan kaldıran bir durum. Ne yazık ki kanser hastalarında ağrı, çoğu kez yeteri kadar ciddiye alınmamakta ve hastalığın kendisinin tedavisiyle uğraşan hekimler tarafından etkili yaklaşımlarla ağrı dindirilmesi yoluna gidilmemektedir. Burada bir yanlış inanış kanserde ağrının kesilmesinin hastalığın seyri ile ilgili takipleri güçleştireceğidir. Oysa yapılan tüm çalışmalar kanserli hastanın ağrısını dindirmenin hastalığın seyrine ve hastanın yaşam süresi üzerine olumsuz bir etkisi olmadığını göstermektedir. Hatta ağrının ortadan kaldırılması sonucunda yaşam kalitesinin yükselmesinin; hastanın

kanser tedavisine uyumunu artırarak ve genel vücut direncini yükselterek çok olumlu katkıları olduğunu göstermektedir.

Kanser Ağrıları Nasıl Ortaya Çıkar?

Kanserde ağrı çeşitli nedenlerle ortaya çıkar. Bazen tümörün kendisi bir organa, sinire veya kemiğe baskı yaparak ağrıyı meydana getirir. Bazen de bir damara baskı nedeniyle dolaşım bozukluğuna bağlı ağrı ortaya çıkabilir. Kanserde önemli bir ağrı nedeni de kemoterapi, radyoterapi ya da cerrahi tedavi olarak adlandırılan tedavi yöntemlerinden kaynaklanan ağrılardır.

Kanser Ağrılarını Giderici Yöntemler

İLAÇ TEDAVİSİ: İster kanserin kendisine bağlı olsun, ister tedavi yöntemlerinin yan etkileri olarak ortaya çıkan ağrılar olsun pek çok kanser ağrısı türü ilaç tedavileri ve ilaç dışı tedavi yöntemleriyle etkili bir şekilde dindirilebilir. Kanser hastalarının etkili ve yeterli ağrı tedavisine kavuşamamalarının en önemli nedeni bu konuda uzman olan ağrı hekimlerine ulaşamamalarıdır. Kanser ağrısı tedavisinde ilk seçenek ağrı kesici ilaçlardır. Bu ilaçlar belli bir düzen içinde ve Dünya Sağlık Örgütü'nün basamak tedavisi adı verilen sistemine uygun olarak kullanılmalıdır. Basamak sistemine göre, öncelikle daha zayıf etkili ağrı kesici ilaçlar kullanılmaya başlanır. Ağrının durumuna göre giderek daha kuvvetli ağrı kesici ilaçlar verilir. Burada önemli bir nokta ağrının hastalığın seyri ile ilişkisinin her zaman doğru orantılı olmadığıdır. Yani her zaman hastanın şiddetli ağrısının olması hastalığın ilerlediğinin bir bulgusu değildir.

SİNİR BLOKLARI: İlaçların ağrının dindirilmesinde yetersiz kaldığı veya çeşitli nedenlerle bu ilaçları kullanamayan hastalarda ilaç dışı tedavi yöntemlerine başvurulur. Ağrı sinirlerinin bloke edilmesi bu yöntemlerden biridir. Tıpkı kanal tedavisiyle çürüyen bir dişin sinirinin ağrı iletmesinin önlenmesi gibi kanserli organın ağrı siniri çeşitli kimyasal maddeler uygulanarak duyarsızlaştırılabilir. Bu amaçla radyofrekans termokoagülasyon yöntemleri de kullanılabilir. Bu işlem, ağrı sinirine yüksek frekanslı radyo dalgaları uygulanarak ağrı iletiminin engellenmesidir.

MORFİN POMPASI: Morfin pompası kanserli hastaların ağrılarını dindirmede en ileri yöntemdir. Bu yöntemde omurilikten ağrı ileten sinirlerinin yer aldığı boşluğa ince bir kateter yerleştirilir. Ardından da cilt altına ilacın uygulanacağı port ya da pompa yerleştirilerek kateterin ucu buna bağlanır. Bu yöntemle çok daha düşük doz morfin ya da morfin benzeri ilaç kullanarak hastanın ağrısını etkili bir şekilde dindirmek mümkündür. Üstelik kullanılan morfin dozunun minimuma inmesi nedeniyle hastalar morfine bağlı yan etkilerden uzaklaşırlar.

Kanser ağrısı ile ilgili gerçekler:

- Kanser ağrısı dindirilebilir bir ağrıdır. Dünya Sağlık Örgütü'nün raporlarında tüm kanser ağrılarının %85-90'ının çeşitli ağrı tedavi yöntemleriyle kontrol altına alınabilir ağrılar olduğu belirtilmekte.
- Pek çok kişinin korktuğunun aksine kanserli hastalarda morfin ve morfin benzeri ağrı kesici ilaçlar bağımlılık yapmaz.
- Kanser ağrısında ilk seçenek ağrı kesiciler olsa da ağrı kesiciler yeterli gelmediğinde ağrıyla savaşmak için kullandığımız daha pek çok silahımız bulunmaktadır. Kanser ağrısını kesmek için HER ZAMAN DAHA FAZLASI MÜMKÜNDÜR.
- Kanser tedavisi bir ekip işidir. Kanserde cerrahi tedavi; ilgili operaör doktorların, ilaç tedavisi ve radyoterapi onkolog doktorların uzmanlık alanıdır. Ancak kanserli hastaların her türlü ağrı tedavileri ağrı tedavisi ile uğraşan uzman hekimlerce yürütülmelidir.



Uzm. Dr. Mehmet Çelik
Anesteziyoloji Uzmanı
Ağrı Polikliniği Sorumlusu


çocuk ve doğa dostu tasarımıyla
hayatı dokuyan
İPLİKLER
yazan ve tasarlayan: Nazlı Eda Noyan resimleyen: Seçil İskit
Adalet'in Kitabı
Kanun
Hukuk Abla
Sınır
Ayrımcılık
Suç
Göçmen Karınca
Empati
Adalet
Vicdan
Erdem'in Kitabı
Ahlak ve İrade
Bilge Nine
Mutlu
Erdem
Cesur
Değer'in Kitabı
Bilim
Kültür
Doğa
Sanat
Tarih Teyze
Gelenek Amca
Emekler
Değer
Özgür'ün Kitabı
bilmemek değil öğrenmemek ayıp...
Yasa
Demokrasi Kardeşler
Özgür
Barış'ın Kitabı
Uyum
Bilinç
Düzen
Hoşgörü
Kaos
Barış
Umut
Huzur
Savaş
BAHÇEŞEHİR YAYINLARI





NAZLI EDA NOYAN'LA
HAYATI DOKUMAK

Nazlı Eda Noyan, Bahçeşehir Üniversitesi İletişim Fakültesi Çizgi Film ve Animasyon Bölüm Başkanı. "Başka Diyarların Çocukları" ve "Bir Fincan Türk Kahvesi" gibi ödüllü kısa animasyon filmlerinin yanı sıra 13 çocuk kitabının da yazarı ve tasarımcısı. Uzun ve kısa metraj olmak üzere animasyon film projeleri üzerinde çalışmalarını sürdürüyor.

Nazlı Eda Noyan kitaplarını anlatıyor.

Bir varmış, bir yokmuş…

Sımsıcak güneşi, taze kokulu çimenleri, koşup oynayan çocukları ile meleyen kuzuları olan bir yer varmış.

Burada Doğa, Kültür, Sanat, Bilim, Değer adlarında beş kardeş yaşarmış.

Bu beş kardeş sahip oldukları renklerle hayatlarını motiflere döker, dokurlarmış.

Burada tüm renkler birbiriyle yanyana mutlu mesut yaşarmış.

Hayatı Dokuyan İplikler, yer yer anımsadığım, zaman zaman hayalini kurduğum bir dünya. Çok renkli ve birbirinden ilginç motiflerle kaplı bu dünyada Değer, Özgür, Barış, Erdem, Adalet ve daha niceleri hep beraber yaşıyorlar.

Eğitim sistemimizde değerlerimiz başlığı altında "arkadaşlık, sevgi, saygı, hoşgörü" hatta "tutumlu olma" gibi konular işleniyor. Ancak Hayatı Dokuyan İplikler, değerler eğitimi bağlamında İrade, Bilinç, Ahlak, Vicdan, Empati, Uyum, Umut, Demokrasi, Tarih, Gelenek, Hukuk, Bilgelik, Doğa, Kültür, Bilim, Sanat, Cesaret, Sabır, Güven ve Emek kavramlarının altını çiziyor. Aynı zamanda bu değerlere zarar veren Suç, Ayrımcılık, Savaş, Kaos gibi kavramlar da işliyor. Hayatı Dokuyan İplikler serisinde her bir kavram bir karakter olarak görselleştiriliyor, konuşuyor, soru soruyor ya da adına uygun bir eylemde bulunuyor, bize kendilerini motifleriyle ve sohbetleriyle anlatıyorlar. Bu yolla kavramı daha anlaşılır kılıyoruz zira karaktere bürünüyor. Düzen, Kanun, Yasa, Mutlu, Cesur, Göçmen Karınca, Sınır gibi İplikler dünyasının her karakteri ve temsil ettiği kavram değerler sistemimizin bir parçası.

Mahatma Ghandi "eylemleriniz alışkanlıklarınız, alışkanlıklarınız değerleriniz, değerleriniz de kaderiniz" olur demiş. Sizi tanımlayan ve toplum olarak geleceğinizin taşı ve tuğlası olan değerlerinizin öne-



mi şüphesiz. Yaklaşık bir yıl önce, toplumsal olarak büyük acılar yaşadığımız endişeli bir dönemde BUEK Başkanı Sn. Enver Yücel bana çocuklarımıza değerlerimizi anlatmalıyız, en önemli misyonlarımızdan biri bu olmalı demişti. OECD PISA Direktörlüğü görevini yürüten Andreas Schleicher da, eğitimin geleceğinin toplumsal değerlerde olduğunu belirtiyor. Nasıl aynı anda kendimizi düşünüp diğerleriyle birlikte var olabileceğiz sorusunun ve açık olmak, farklı kültürlere saygı duymak, cesaret gibi değerlerin altını çiziyor. Eğitim için bu denli önemli bir misyon aslında ebeveynler ve eğitimciler olarak bizler için de bir farkındalık projesi. Okul öncesi ve okul çağında iki kızı olan bir anne olarak gerekliliğine çok ama çok inandığım bu projeyi sahiplenmek beni çok mutlu etti. En büyük değerlerim olan evlatlarım için vicdan, erdem, hoşgörü, emek gibi kavramları tanıyacakları bir proje yapmak çok anlamlıydı. Çok keyifliydi ve büyük bir keşif süreciydi. Ancak bir o kadar da zordu. Ursula K Le Guin'in çok sevdiğim



ve doğru bulduğum bir sözü var: "Elbette, çok basit, çocuklar için yazmak. Aynı onları büyütmek kadar basit".

Çocuklar için ne yapılsa az. Onların dünyası, renkleri, samimiyeti hayata bakışları eşsiz. Ancak bu dünyaya özellikle kitaplar yoluyla girmek büyük bir sorumluluk. Bu çerçevede akademisyenler, eğitimciler ve sanatçıların iş birliği bir zorunluluk. Gelecek öngörüsü ve eğitim misyonu ile ortaya konmuş, biliminsanları ve sanatçıları eğitimciler ile buluşturan akademik tanım ve teorik bilgileri fildişi kulesinden indirip çocuklara ve ailelerine ulaştıran, gündelik hayata karıştıran böylesi projeleri kendi değerlerimizi yasatmak ve yaratmak adına çok önemli. Çocuklar için üretilen her şey gibi özellikle çocuk kitabi projelerinin içeriği kadar sunumuyla içeriğinin yansıtması ve altını doldurması gerektiğine inanıyorum. Bu çerçevede Hayatı Dokuyan İplikler Serisi tasarımıyla



çocuk ve doğa dostu. Çünkü, kitaplarda kullanılan Sassoon Primary yazı karakteri, el yazısının eğitimsel ve tıbbi yönlerinde uzmanlaşmış tasarımcılar tarafından, çocukların okumak için en kolay bulduğu harf biçimini iki yıl boyunca araştırdıktan sonra özel olarak tasarlanmış ve geliştirilmiş bir yazı karakteri. Kitapların basımında kullanılan kağıt ve malzemeler doğa dostu sertifikalı. FSC (Forest Stewardship Council) sertifikasının verildiği kurum ahşap ve orman ürünlerinin sorumlulukla geliştirilen bir kaynaktan elde edilmesini sağlayarak küresel ekonomiye ve çevreye yardımcı olan kâr amacı gütmeyen bir kuruluş.

Her ne kadar Hayatı Dokuyan İplikler serisinin yaratıcısı olarak görünsem de, bu proje çok kıymetli kişilerin emeği ve elbirliği ile ortaya kondu: Öncelikle projeyi en büyük desteği hayat kaynağım olan iki kızım Nar ve Mavi verdiler. Ancak projenin fikir babası ve motivasyonunun kaynağı Sn. Enver Yücel oldu. Sn. Prof. Dr. Yılmaz Esmer Hocamız akademik çalışmaları ile eşsiz bir kaynak ve ilham sağladı, Bahçeşehir Koleji ve Bahçeşehir Yayınlarının desteği ile kitaplar çocuklarla buluşabildi. Hayatı Dokuyan İpliklere, yıllardır mutlukla görev aldığım İletişim Fakültesinden Öğr. Grv. Serkan Şimşek felsefe alanında akademik danışmanlık yaptı. Psikolog Deniz Dilara Ertenü pedagojik danışman oldu. Düzeltiyi Gülendam Kurhan'a borçluyum. Elbette resimlemeleriyle projeyi ete kemiğe bürüyen genç çalışma arkadaşım Seçil İskit benimle aynı heyecanı paylaştı. Onun yeteneğine büyük hayranlık duyuyorum. Şahane oyuncak ve kukla tasarımlarıyla iki boyutlu karakterleri dokunulabilir kılan İlayda Çeşmecioğlu, Berkan Alkan, Ekin Karaman'a yaratıcılık ve emekleri için minnettarım.

Bu çok kıymetli insanların yani sıra Hayatı Dokuyan İplikleri bence özel kılan en önemli katkıyı altı kıymetli yazar arkadaşımdan aldım. Yaşları 5,5 ve 11





aralığındaki yazar arkadaşlarım Ada, Arte, Nar, Nehir, Nihal ve Yasemin pek çok kavrama kendi tanımlarını getirerek DEĞER, BARIŞ, ADALET, ERDEM ve ÖZGÜR'un sözlüğünü oluşturdular. Katkıları eşsizdi, zira ben onlar kadar rafine, samimi ve yerinde tanımlar yapamazdım. Onlardan bu tanımları emek vererek toplayan annelerine ayrıca teşekkürlerimi sunuyorum.

İplikler projesinin geleceğinde kitabın yanı sıra, animasyon, oyuncak ve oyun gibi farklı mecralara yayılmış toplumsal cinsiyet eşitliği, ekoloji, teknoloji, asalet ve zerafet ile maneviyat konularını içeren yeni çalışmalar bulunuyor. Daha sonra tamamı çocuklar tarafından yazılmış bir DEĞERLER SÖZLÜĞÜ yayımlamak istiyoruz. Hatta çalışmalara da başladık. Bu seriyi 8-12 yaş aralığına öneriyoruz. Ancak daha küçük yaşlara da öğretmen ve aileler ile okunarak hitap edebilir. Bizler akademisyenler, öğretmenler, sanatçı ve tasarımcılar, anne-baba, teyze, amca ve komşular olarak hayatı dokuyoruz. Çocuklarımıza ve çocuklarımızla nice güzel değerler yaratmamızı diliyorum.

Toprak, Su ve Ateşin Kızı, Nar'ın Sanat Günlüğü serisinin son kitabı. Füreya Koral'ı ve eserlerini çocuklara tanıştırmayı hedef alan kitap ünlü seramik sanatçısının Beşiktaş, Akaretler'de açılan retrospektif sergisi ile eş zamanlı olarak 18 Kasım itibariyle yayınlanıyor. Eğlen Öğren etiketiyle çocuklar için Türkiye'nin sanatçı kadınlarını ele alan Nar'ın Sanat Günlüğü Serisi'nin diğer kitaplarında çocuklar Mihri Müşfik, Hale Asaf, Aliye Berger, Neş'e Erdok, Semiha Berksoy, Fahrünnisa Zeyd ile tanışmıştı.



BAŞARILI MODACI ÖZLEM SÜER'İN 2018 KIŞ KREASYONU

Özlem Süer'in tasarım kavramına çözüm üreten bir kimlikle bakmak ve tasarım felsefini sorgulayan ürünler üretmek, uzun bir yolculuk olarak gördüğü tasarım hayatını özetlemektedir.

Düsseldorf, Tokyo, Londra, Milano, Moskova, Paris ve Berlin gibi dünyanın moda merkezlerinde yaptığı toplamda 40 performans ve gösterileriyle modanın endüstriyel kimliğinin dışında sanata yakın duruşuyla, dünyada da anılan bir tasarım markası oldu.

Tasarımlarında deneysel ve yeni olanı arayan, bunu yaparken kavramlarla tasarımlarını ilişkilendiren Özlem Süer, materyal ve rengin ön plana çıktığı koleksiyonlarıyla moda merkezlerinden her sezon dünyanın birçok noktasına tanıtım ve satış gerçekleştirmektedir.

Gare De L'est*

Özlem Süer "Gare de l'Est" AW17-18 koleksiyonu yüksek el işçiliğinin en değerli örneklerini mix/match etkili parçalarla bir araya getiriyor. Doğu ekspresinin vintage dokusuyla uğradığı her şehirden

***(Doğu Garı - Doğu İstasyonu) Paris**



Özlem Süer

en güzel renkleri ve motifleri toplayarak ilerleyen koleksiyon, bir seyahatte gözün görebileceği her rengi taşıyor. Derin vadilerin oyuklarındaki gölgeli yeşillerden, orman meyvelerinin koyu mor-bordo renklerine, güneşin olgunlaştırdığı narçiçeklerinden, yüksek tepelerin puslu gri rengine kadar bir maceranın içindeki her renge dokunuyor. Koleksiyondaki renk kombinlerini tren raylarının yolları işlediği gibi ilmek ilmek dokunan özel nakışlar tamamlıyor.

Neo romantik avant-garde parçaların yanında drape tekniklerinin de en özel örneklerinin yer verildiği "Gare de l'Est" AW17-18 koleksiyonu yeni materyal kullanımları ve deneysel aksesuarlarıyla öne çıkıyor. Kişiselleştirme odaklı koleksiyon, birbiri yerine geçebilen parçalar eşliğinde, kullanıcıların istedikleri gibi kombinleyebilecekleri estetik bir koleksiyon matematiği üzerine kuruluyor. Zaman zaman ton-sür-ton zaman zaman zıtlığın uyumunun ortaya çıkarıldığı kumaşların renk paletleri yine personalizasyon prensibiyle kullanıcıların beğenisine sunuluyor.

Prömiyerinin Paris'te yapılacağı "Gare de l'Est" AW17-18 koleksiyonu, farklı şehirlerdeki duraklarına uğrayarak tüm renklerini birçok durakla buluşturacak, uğradığı her şehirden aldığı rengi bir sonrakine taşıyacak.









KURUMSAL HAYATI BIRAKIP, DOĞAYA DÖNÜK BİR HAYAT KURDULAR

Babamın Bahçesi-Sağlıklı Yaşamın Lezzet Bahçesi

Babamın Bahçesi, internet ortamında bilinen adıyla babamınbahçesi.com iki nesildir çiftçilikle uğraşan bir ailenin son jenerasyonundan 3 kardeşin Mersin/Yeşilova köyünde yer alan narenciye bahçelerinde yetiştirdikleri meyveleri ve bu meyvelerden ürettikleri ev yapımı ürünleri direk tüketiciye ulaştırmayı hedefleyerek kurdukları bir girişim. Kurumsal dünyada profesyonel kariyer yapmış biri finansçı, biri borsa uzmanı ve birisi de AVM pazarlama yöneticisi olan bu 3 kardeş kurumsal dünyadaki kariyerlerinden vazgeçerek 2016 Şubat ayında satışa başladıkları babamınbahçesi.com isimli internet sitesi ile yetiştirdikleri portakal, limon, mandalina, nar, zeytin, ayva, badem, avokado, badem ve erik gibi geleneksel taze meyveler ile son zamanlarda adını gittikçe daha sık duyduğumuz tropikal mucize meyve pitaya (Ejder Meyvesi) ve avokado gibi sağlıklı yaşam trendleri meraklıların vazgeçemediği ürünleri direkt olarak tüketiciye en taze, en sağlıklı haliyle ulaştırıyorlar. Tarım ve Hayvancılık Bakanlığı İyi Tarım sertifikasına sahip bu bahçede üretim insan sağlığına ve doğal çevreye azami özen gösterilerek gerçekleştiriliyor.

Sağlıklı Üretim-Sağlıklı Tüketim

Mottosu sağlıklı üretim, sağlıklı tüketim olan bu aile işletmesi özellikle internet ortamında “doğal, organik” söylemleri ile satış yapan sitelerin bir çoğundan

farklı olarak üretim sertifikalarını ve meyvelerin içeriği ile ilgili yapılan pestisit analizlerini düzenli olarak yayınlıyorlar. Ayrıca geliştirdikleri model ile ürünler depolarda kimyasal işlemlere maruz kalarak, dağıtım kanallarında günler geçirerek pazarlanmıyor. Tüketicinin siparişi üzerine o an dalından kesilerek kargolanıyor ve normal koşullarda 24-36 saat içerisinde tüketicinin sofrasına en doğal en taze haliyle ulaşıyor. Doğal olarak meyveleri ve sebzeleri sadece mevsiminde satışa sunuyorlar. Ayrıca bahçenin bulunduğu köyde yaşayan kadınları organize ederek yaptıkları imalathanede tamamen geleneksel yöntemlerle hiçbir katkı malzemesi, koruyucu, gıda boyası vs. kullanmadan çeşitli reçeller, marmelatlar, nar ekşisi ve çeşitli kahvaltılık soslar üretiyorlar.

Tarımsal üretim ve pazarlama süreçlerinin üreticiyi her geçen gün biraz daha yıpratarak üretimden vazgeçmeye zorladığı ve tarım alanlarının yerini inşaat


Ejder Meyvesi (Pitaya)

alanlarına bıraktığı günümüz şartlarında babamınbahçesi.com 1,5 yıl gibi kısa sürede e ticaret alanında kat ettiği mesafe ve marka bilinirliği ile üreticiler için umut vaat eden bir model, sağlıklı ve lezzetli gıda tüketmek isteyen tüketiciler için ise dikkate değer bir seçenek sunuyor.







babaminbahcesi.com

Sağlıklı yaşamın lezzet bahçesi

DALINDAN, KALINTISIZ, DOĞAL MEYVELER,
KATKISIZ EV YAPIMI LEZZETLER

BABAMINBAHÇESİ.COM

KATKISIZ EV YAPIMI DOĞAL ÜRÜNLER
%100 DOĞAL
BABAMIN BAHÇESİ



/ babamınbahçesi

Whatsapp Müşteri İletişim Hattı
0.532 345 87 69



USTA FOTOĞRAFÇI ERCAN ARSLAN'IN FOTOĞRAFLARI VE ANLATIMIYLA BÜYÜLEYİCİ BİR KENT KARS

Kars'ta üç gün

Bir grup fotoğrafçı üç günlük Kars turuna çıktık. Buzla kaplı Çıldır Gölü'nde başlayan gezimiz Sarıkamış'ta devam etti ve antik kent Ani'de son buldu. Dolaşırken Kars'ın meşhur kaz etinin ve peynirlerinin tadına bakmayı da unutmadık tabii ki...

İlk durağımız Çıldır Gölü oldu

Uçakla Kars'a iner inmez hiç vakit kaybetmeden rotamızın ilk durağı olan Çıldır Gölü'ne doğru yola çıktık. Çıldır Gölü doğal sit alanı. Kars ve Ardahan il sınırları içinde yer alıyor. 123 kilometrekarelik alanıyla Doğu Anadolu Bölgesi'nin en büyük tatlı su ve en büyük ikinci gölü. Yılın dört mevsiminde yapılabilen balıkçılık yöre halkının geçim kaynağı. En önemli balık türü ise aynalı sazan. Ancak kuraklık illeti bu bölgede de su seviyesini her geçen gün biraz düşürmüş.

Güneşe rağmen hava çivi gibi, sıcaklık -15 derece. Yaklaşık bir saatlik yolculuktan sonra göl kıyısındaki Akçakale köyüne vardık. Bizi taşıyan minibüs, 50 santim kalınlığında buz tabakasıyla örtülmüş gölün



üzerine çıktı. O an gözümün önünden buz kırılma sahnelerinin yaşandığı filmler geçti. Şoför arkadaş "Burası çatlamış, burası kırılmış" dedikçe kafamda kurtulma planları yapmaya başladım. Biz "Dikkat et" dedikçe "Bir şey olmaz" diye cevap vermeyi de ihmal etmiyordu mübarek. Aslında haklıydı çünkü arabalar buzla kaplı gölün üzerinde savrularak adeta yarışıyordu bir yandan. Her yer kar ve buz, her yer fotoğraftı bizim için. Açlığımızı fotoğraflarla bastırıyorduk adeta.



Kar üzerinde ata sporumuz cirit

Ertesi gün sabahın ilk ışıklarıyla beraber Kars sokaklarında dolaşmaya başladık. Bir şehri tanımanın en güzel yolu sokak sokak gezmektir. Kars şehir merkezi, birbirini dik kesen sokaklarıyla ızgara planına sahip. Geniş caddelerdeki iki katlı taş evler, üçer katlı resmi taş binalar zamana meydan okuyor.

Son olarak Kars Kalesi ve On iki Havariler Kilisesi civarında fotoğraf çektikten sonra Selim ilçesine doğru yola çıktık. Amacımız kar üzerinde yapılacak, ata sporumuz olan cirit müsabakasını izlemek. Kekeç köyüne vardığımızda atını alan ciritçiler meydanda toplanmış ve son hazırlıklarını yapıyordu. Çok sayıda kameranın önünde "malzeme olma" riskini göze alarak, buraya kadar gelmişken bir ata binip kısa bir tur atmayı ihmal etmedim ben de.

Müsabaka başladı, atlar karla kaplı alanda bir o yana bir bu yana hiç durmadan koştu. Biz fotoğraf çekmekten yorulduk ama onlar yorulmadı. Ciritçiler çok ciddiye aldıkları oyunlarına devam ederken biz rotamızı Sarıkamış'a çevirdik.



Sarıkamış'ta kar motoruyla heyecanlı bir tura çıktık

Sarıkamış'a daha önce farklı vesilelerle birkaç kez gitmiştim. Kayak sporuyla uğraşmadığım için pistle ilgili genel bilgileri aktarayım. 2100 rakımlı Sarıkamış yılın büyük bir bölümünde karla kaplı. Kayak sporu için elverişli olan kristal kar Sarıkamış'ta da bulunuyor. Kayak merkezinde 3, 4 ve 5 yıldızlı oteller mevcut.

Önce telesiyejle kayak merkezindeki zirveye çıktık. Buradaki restoranda şömine başında yemeğimizi yedik. Ardından macera başladı. Kar motorlarıyla Karanlık Dere'de tur yapıp fotoğraflar çektik.

Ne yenir? Ne alınır?

Kars deyince akla ilk gelenlerden biri kaz etidir. Hele şimdi tam da zamanı. Şubat sonuna kadar en lezzetli kaz etini yiyebilirsiniz. Biz de Sarıkamış dönüşü akşam kaz eti yemek için Kamer restorana gittik. Önce tek parça olarak pişirilmiş kaz masada gezdiriliyor, daha sonra servis edilmek için mutfağa gi-





diyor. Parçalanmış kaz eti pilav üstünde sunuluyor. Bu arada uyarayım; eğer yolunuz Kars'a düşer de canınız kaz eti çekerse bir gün önceden sipariş vermeyi unutmayın.



Kars'tan ne alınır? Tabii ki Kars gravyeri ve kaşar.

Gölün ortasına vardığımızda köylüler buzda bir delik açarak birkaç gün önce attıkları balık ağlarını çıkarıyordu. Bir yanda da ağlardan çıkan balıklar temizlenip buzların üzerindeki ocakta pişiriliyordu.

Eskimoların yaşamını hatırlatan sahneyi iki âşığın çalıp söylediği türküler ısıttı.





937 yılında Ermeni Bagratlı Kralı Abbas tarafından yaptırılan 12 Havariler Kilisesi (Kümbet Camii) (soldaki) şehir merkezindeki önemli yapılardan biri...

Ani de yağmacılardan nasibini almış

Kars'taki üçüncü günümüzde rotamız, merkeze 45 kilometre mesafedeki Ani antik kenti. Ani, Türkiye-Ermenistan sınırına yakın, Arpaçay Nehri kenarında yer alıyor. Kuruluşu M.Ö. 350-300 yıllarına dayanıyor. 1064 yılına kadar Bizans'ın yönetiminde kalmış ve bu tarihte Selçukluların eline geçmiş. Türkiye genelindeki ören yerleri gibi burası da yağmacılardan nasibini almış. Karlar altındaki kenti dolaşmaya başladık. Karşı yamaçta Ermenistan askeri kulübeleri görünüyor. Karlar altındaki antik kentte fotoğraf üstüne fotoğraf çektik. Bir günde gezilecek alanı biz bir saatte gezmeye çalıştık çünkü uçak saatimiz yaklaşıyordu.





LENFÖDEM KONUSUNDA ÇÖZÜMLER

Lenfödem Nedir, En Sık Kimlerde Görülür?

Lenfödem kanser cerrahisi ve tedavisi görmüş her hastanın karşılaşabileceği bir durumdur. Vücudumuzda hücresel aktiviteler sonucunda oluşan lenf sıvısı, lenf damarlarından ve lenf düğümlerinden geçerek temizlenir ve kan dolaşımına katılır. Bu dolaşımın bozulması sonucunda lenf sıvısı birikerek, kol veya bacakların şişmesine neden olur. Bu duruma 'lenfödem' denir. Lenfödem olarak adlandırılan bu rahatsızlık, lenf düğümlerinde ve lenf yollarında oluşabileceği gibi, doğuştan ya da cerrahi müdahalelerden sonra da ortaya çıkabilir. Bu rahatsızlığa en sık meme kanseri cerrahisi sonrasında koltuk altından lenf düğümlerinin çıkarılması neden olmaktadır. Meme kanserinde hastalığın seyrine göre tedavi yöntemleri değişse de bunları cerrahi, ilaç tedavisi (kemoterapi), hormonal ilaçlarla tedavi ve radyoterapi şeklinde sıralamak mümkündür. Koltuk altındaki lenf düğümleri göğüs ön duvarı, sırt ve kolda aktivite sonucu oluşan lenf sıvısını süzen bir sistemdir. Kanser tedavisi sırasında lenf düğümlerinin ve yollarının gerek cerrahi gerek radyoterapi nedeniyle zarar görmesi sonucunda koldaki lenf drenajı yavaşlar. Sonucunda kolda şişlik gözlenmeye başlanır.

Rahim, rahim ağzı, yumurtalık kanseri gibi jinekolojik rahatsızlıkların cerrahi tedavisinde lenf düğümlerinin alınması ve ardından radyoterapi uygulaması da lenfatik sisteme zarar vererek tek ya da çift bacak ve ayakta şişliğe yol açabilir. Ayrıca doğuştan lenf sistemi bozuklukları ve enfeksiyon, travma, ya-

ralanma gibi lenfatik sistemi etkileyen durumlar da lenfödem oluşmasına neden olabilir.

Kanser tedavisi gören herkesin tedavi bittikten sonra hayatlarının herhangi bir zaman diliminde lenfödem ile karşılaşma riskleri vardır. Böyle bir tabloda hastalar; gerginlik, çekilme hissi ve ağrı yaşayabilir. Bazen de hiçbir şey hissetmeden yavaş yavaş şişmeye başlar.

Lenfödemin kendi içerisinde evreleri vardır. 1. evrede ödem yumuşaktır ve cilde yapılan minimal basınç sonucunda ciltte boşluk meydana gelir. Her iki kol veya bacak arasında 3 cm'den az fark vardır. 2. evrede cilde yapılan basınç sonrasında daha az boşluk meydana gelir. Doku daha serttir. Her iki kol veya bacak arasında 3-5 cm kadar fark vardır. Enfeksiyon gelişme riski yüksektir. 3. evrede ise deride değişiklikler meydana gelmeye başlamıştır. Deri kalın ve gergindir. Deri lezyonları gözlenir. Sık sık tekrarlayan enfeksiyonlar ortaya çıkacaktır. Lenf sıvısı proteinden zengin bir sıvı olduğu için mikropların birikimi için zemin hazırlamaya müsaittir. Bu durum hasta sağlığını ciddi olarak tehdit edebilir. Ne kadar erken evrede fark edilir ise geri dönüş o kadar hızlı olacaktır. Amacımız lenfödem oluşmadan hasta eğitimi ve kendi kendine tedavi yöntemini hastaya öğreterek lenfödem oluşma riskini en aza indirmektir.

Riskli Uzvu Nasıl Korumalı?

1. Cilt bakımı ve temizliğini düzenli olarak yapın.
2. Güneş ışığının uzva doğrudan temasının engellenmesi ve güneş yanıklarından korunmak için yüksek faktörlü koruyucu kullanın.
3. Sıcak havalarda riskli uzvu mümkün olduğunca soğuk tutun. Beyaz uzun kollu t-shirtler giyin.
4. Duşta suyun sıcaklığına dikkat edin.
5. Her türlü travmadan (darbeler, kesikler, yanıklar, böcek ısırığı, güneş yanığı vb) korunun.
6. Tırnakları derinden kesmeyin, etlerini koparmayın.
7. Ağır yükler kaldırmayın, riskli kolda ağır çantalar taşımaktan kaçının.
8. Lenfödemli koldan tansiyon ölçülmesine, kan alınmasına, enjeksiyon yapılmasına izin vermeyin. Diğer koldan veya bacaktan yapılabilir.
9. İstenmeyen tüyleri alırken elektrikli aletler kullanın, başlıklarının temizliğine dikkat edin.
10. İç çamaşırlarınızın ve kıyafetlerinizin cildinizde sıkma izi yapmasına izin vermeyin.
11. Riskli uzva saat, yüzük, bilezik, bileklik takmayın.
12. Stres ve gerilim altında olmamaya, stres altındaysanız gevşemeye konsantre olun. Dik ve düzgün durmaya çalışın.



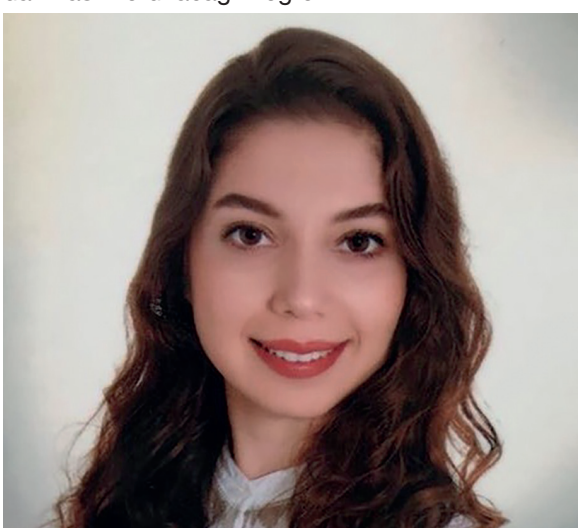


Lenfödem Tedavisi Nedir?

Lenfödem tedavisi tamamen elle uygulanan manuel bir tedavi yöntemidir. Lenfödem tedavisinde amaç, en kısa sürede tedaviye başlayarak lenfödemi dokudan uzaklaştırmaktır. Lenfödemi hızla dokulardan uzaklaştırdıktan sonra tekrarlamasını önlemek diğer amacımızdır. Bu da kişinin kendi kendine tedavisine devam etmesi için eğitilmesini kapsar.

Lenfödem tedavisinde lenfatik sistemi elle uyararak yapılan Kompleks Fiziksel Tedavi (Complex Physical Therapy C.P.T.) uygulanır. Cilt bakımı ve temizliği, lenfatik sistemi 7-8 kat arttıran egzersiz ve manuel lenf drenajı, şiş kol veya bacağa kısa germeli özel bandajlarla bandajlama ve kişiye özel basınçlı giysiler planlama, tedaviden sonra verilen özel egzersiz ve kendi kendine yapılan masajın düzenli yapılması tedavisinin başlıca bölümlerinden oluşmaktadır. Tedavi bu alanda çalışan özel fizyoterapistlerce uygulanmaktadır. Tedavi süresi lenfödemin evresi ile bağlantılı olarak kişiden kişiye göre değişen sürelerde olur. Ortalama olarak 2-10 hafta arasındadır. Ancak ileri vakaların tedavi süresi daha uzun olacaktır. Kalıcı çözüm elde edilmesi, tedavi bittikten sonra kişinin kendi sorumluluğunu alması ile devamlılık sağlayacaktır.

Lenfödem tablosunun bu tür etkileri ile mücadele etmektense, risk grubunda olan bireylerin lenfödem hiç oluşmadan lenf sistemini hızlandırması için gerekli eğitimleri alması ve lenfödem hakkında yeterli bilgiye sahip olması gerekmektedir. Ülkemizde ilk kez kurulan ‘Lenfödem Okulu’ adı altında her ayın belirli günlerinde hastalara eğitim düzenlemekteyiz. Bu eğitimde kişilere lenfatik sistemi anlatarak, dikkat edilmesi gereken durumlar konusunda kişiler uyarılır. Lenfatik sistemin çalışmasını güçlendirici egzersiz ve kendi kendine masaj öğretilir. Düzenli kontrollerle kişi takip edilir. Riskli uzvun çevre ölçümleri yapılır. Takip sırasında lenfödem riskini ödem oluşmadan önce tespit etmeye yarayan cihazla ölçümler yapılır. Kişi kanser tedavisi olurken lenfatik sistemin nasıl zarar gördüğünü ve bunlardan nasıl korunacağını öğrenir.



Fzt. Özlem Üçel
Fizyoterapist



MÜZİKLE DOLU BİR YAŞAM PARİS'TEN İSTANBUL'A UZANAN BİR HAYAT HİKAYESİ GÜLSEREN GOMEZ



Sohbet edeceğimiz yere neşeli, enerjik adımlarla geliyor. Adeta ışık saçan sıcacık bir kadın Gülseren Gomez.

- Sizi televizyonlara konuk olduğunuz programlardan, latin jazz dinlenen kulüplerdeki performanslarınızdan tanıyoruz. İnanılmaz pozitif enerji saçtığınız, çok neşeli bir hava yarattığınız birkaç konserinizi izledim. Albümleriniz var. Eurovision şarkı yarışmasında ülkemizi temsil etmiştiniz. Hikayenizin başına dönelim mi?

- Öncelikle çok teşekkür ederim. Ailemle beraber 5 yaşında Fransa'ya gittim. Paris'te büyüdüm. Okuduğum tüm okullarımı orada okudum. Üniversitede Türkoloji bölümünde okurken aynı zamanda Hector Berlioz Konservatuar'ında şan ve lirik bölümünde



okudum. Klasik müzik eğitimi aldım. La Traviata, Gece Kraliçesi ve pek çok klasik eseri söylemiş birisiyim.

- O zaman repertuarınız çok geniş olmalı.

- Evet. Orkestralarla da çalıştım. Farklı albüm ve projelerde yer aldım. Müziğim ve sanatımla dünyada gitmediğim yer kalmadı diyebilirim. Pozitif enerji burada işte. Sanatı kutsal bir şey olarak görürüm. Paylaşmak, aktarmak. Her sahnenin ayrı bir hikayesi vardır.



-Paylaşmak dediniz. Çok yönlü bir sanatçısınız. Adına "8 Element" dediğiniz bir work shopunuz var. Nefes tekniklerinden meditasyona, yogaya, dansa uzanan dopdolu bir dersiniz var. Çocuklarla ritm atölyeleri ve pek çok etkinlik yapıyorsunuz. Rugby okulunuz var. Hangisini sayayım. Sayfalar yetmeyecek.

- Araştırmacı yanım var. Okurum, araştırırım. İnsanlarla öğrendiklerimi paylaşmaya önem veririm. Küçük yaşlardan beri farklı lisanlarla da çalışıyorum. Türkiye'deki Pierre Loti gibi Fransız okullarında şan dersleri verdim. Ritm atölyelerinde de grup çalışmalarında çocuklar müthiş bir özgüven kazanıyorlar, mutlu oluyorlar. Paris'ten İstanbul'a gelirken küçük bir valiz ve rugby topuyla gelmiştik. Eşimle rugby okulumuz var. Bu spor hem elle hem ayakla oynanıyor, beynin sol ve sağ tarafı çalışırken koordinasyon yeteneği kazanılıyor.

- Mükemmel derecede Fransızca, İngilizce, İspanyolca biliyorsunuz. Paris'te büyümek ve orada okumak nasıldı?

- Paris'te büyümek büyük bir şans oldu. Okullarda ekip çalışması çok önemlidir. Çocukları sürekli farklı farklı müzelere, konserlere, tiyatrolara götürürler. Sanatla iç içe yaşar öğrenciler. Ülkenin her yanında konserler, müzik vardır. Farklı ülkelere gidip gelme imkânı sağlanır. Öğrenciler arası değiş-tokuş programları vardır. İspanya'ya gittik, oradan da bize öğrenciler gelmişti mesela. Paris bir müze şehirdir. Binaların dışı korunur. Restorasyon binaların içinde yapılır. Böyle bir ortamda büyümek elbette şansım oldu.

- İstanbul dünyanın kuşkusuz en güzel kentlerinden birisi. Paris ise mimari açıdan çok iyi korunmuş, her köşesinden sanat fışkıran bir şehir. Size sıkça soruluyormuş galiba. İstanbul mu Paris mi diye değil mi?

- (Gülüyor) Bir çocuğa anneni mi babanı mı seviyorsun diye sorarlar ya. Bu da sanki öyle. Farklı özellikleri var. İstanbul harika bir şehir. Değerini bilmemiz lazım. Ben öğrenciyken cep harçlığım için hep çalıştım. 17-18 yaşında sağlık kiniğinde çalıştım. Fransızca-Türkçe tercümanlık yaptım. Paris'te rehberlik yaptım. Hatta İstanbul'dan Paris'e bir grup gelmişti, onları konserlere, güzel yemek yenen yerlere götürüyordum. En iyi müzik nerede dinleriz Gülseren? dediler. Paris'in göbeğinde bir jazz kulübü vardır. Les Trois Mailletz adı. Dizzy Gillespie gibi önemli sanatçıların da sahne almış olduğu bir yerdir. Sabit bir orkestrası olan bir yerdi orası. Türk grubum "Gülseren, Gülseren bir şarkı bir şarkı" diye tezahürat yaptılar. Kendimi sahnede buldum. Çok beğenildi. Yirmi yaşında falandım. Derken patronla tanıştım. Tanışma o tanışma oldu. Eşimle de orada tanıştım. Eşim Louis Ernesto Gomez oranın sanat danışmanıydı. Orkestraya her akşam altı yedi sanatçı eklenir, üç dört saatte dünyayı gezer gibi dünyanın çeşitli ülkelerinden gelen pek çok sanatçıyı dinlerdiniz. Orada her akşam çalışmaya başladım. Bana okul gibi gelen bir yer oldu. Yedi yıl sanatımla orada program yaptım, fark edildim. Sinema ve tiyatro teklifleri aldım. Hollanda-Türk ortak yapımı bir filmde oynadım. Jenerikte benim bestemi kullandılar ve kendi rolümü oynadım. "Godot'u Beklerken" oyununun komedi müzikal yorumunda oynadım. İnsan hayatı sürprizlerle dolu.

- En büyük ve güzel sürpriz herhalde Kolombiya'lı tumba ustası, orkestra şefi, müzisyen ve eğitmen eşiniz Louis Ernesto Gomez'le tanışmak oldu sanırım.

- 1997 yılında ben darbuka o da tumba çalıyordu. İkimiz de enerji doluyuz. Ve işte birbirimize vurul-



Gülseren Gomez - Luis Ernesto Gomez



duk. Ben tek başına show yaparken onun beraber çalalım mı teklifini kabul ettim. Öyle bir düet yaptık ki seyirciler ayakta alkışladılar. Bir karşılaşma oldu. Enstrümanlar arasında bir dil, bir bağ kuruldu. Patron da çok beğendi.

- Ve evlendiniz.

- Altı ay içinde evlendik, maşallah çok güzel bir evliliğimiz var. Yirminci yılımıza girdik. Bir çocuğumuz oldu. Müziğimizle kültürler arası pek çok projemiz oldu.

- Eurovion Şarkı Yarışması'na katılmanız nasıl oldu?

- Eurovision Fun Club beni Paris'te keşfetti diyeyim. Çocukluktan beri memleket özlemiyle, sevgisiyle izlediğim bu yarışmada Türkiye'yi temsil etmek benim için onur oldu. Bu sayede Türkiye de beni sanatçı bir Türk kızı olarak tanıdı. Sahneye yalınayak, darbukayla çıkıp şarkı söyleyince çok beğenildi. Rimi Rimi Ley adlı şarkıyla Kiev'de yarıştım. 2005 yılında hayatımız değişti diyebilirim. İyi ki de değişti.

- Paris'ten Türkiye'ye geldiniz. Yeni bir hayata başladınız.

- İstanbul'dan pek çok konser teklifi aldık. Türk kızı olmama rağmen Türkiye'de uzun süre yaşamamıştım. Başta biraz zorlanmadım değil. Ben disiplinli bir insanım. Sözümde, saatinde dururum. Her yere zamanında giderim. Yirmi beş, otuz yıldır müziğin içindeyim. Alkol ve sigara kullanmam. Sesimizle çalışmak istiyorsak özsaygımız olmalı. Kendimizi sevmeli ve saymalıyız. Kendimize saygı gösterirsek başkalarına el uzatabilir, ışık verebiliriz. Demin de dediğiniz gibi eşimle Latin Müzik Akademi'miz, Rugby okulumuz var.

- Sağlık konusunda bilinçli birisiniz. Yürüyor, yoga yapıyor, nefes egzersizleri yapıyorsunuz. Derslerini veriyorsunuz zaten. Peki kontrollerinizi yaptırır mısınız?

- Elbette. Kan tahlillerimi yaptırır, eksik vitamin falan varsa takviye alırım. Sağlıklı beslenirim.

-Yemek yapmayı sever misiniz?

- Oooo çok hem de. Evimiz aktar gibidir.

- En sevilen yemeğiniz nedir diye sorayım?

- Picadillo a la cubana...

- (Kahkahalarla gülüyoruz) İçinde neler var?

- Her şey var aslında. İçinde biber turşusu olan yeşil zeytin, kıyma, soğan, sarımsak, domates, salça, kişniş, maydanoz, biber, sarı üzüm var. Ekşi, tatlı, acının güzel bir dengesi var bu yemekte. Herhangi bir pilavla değil uzun yasemin veya basmati pirinciden yapılan pilavla servis ediliyor. Çok lezzetlidir.



GÜLSEREN ile Çocuk Ritim Atölyesi

Ses sanatçısı, dansçı, müzisyen bilinen Gülseren, çalışmalarının dışında çocuklara yönelik geliştirdiği, "Ritim, dans ve şan Atölyesi" etkinliğini düzenliyor.

Çocukların, farkındalıkları daha yüksek bireyler olarak yetişmesi ve grup çalışmalarında iletişimi güçlü kişiliklere sahip olmaları adına düzenlenen "ritim atölyesi" 4 ile 11 yaş grubu çocuklara 1 saat süren bir çalışma gerçekleştirmektedir. Ayrıca, Çocuklara fransızca pratik konuşma dersi de vermektedir.



SPOR YAPMANIN EN ZEVKLİ HALLERİNDEN BİRİSİ BİSİKLETE BİNMEK...

Bisiklete binmek belki de en eğlenceli bireysel sporlardan bir tanesidir. Sporun insan sağlığı için pek çok faydası vardır ve ihtiyaç duyduğunuz egzersizi bisiklete binerek sağlayabilirsiniz. Yalnızca bir spor olarak değil aynı zamanda bir ulaşım aracı olarak da düşünebileceğiniz bisiklet, hemen her insan için oldukça faydalı bir aktivite sağlar.

Bisiklet, tekerin icat edilmesinden sonra 18. yüzyılın sonlarında ortaya çıkmış bir alettir. Bisikletlerin günümüzdeki halini almaları 1900'lü yılları bulmuştur. Sonrasında gelişen teknolojiyle de beraber çok çeşitli bisikletler üretilmiştir. Öyle ki artık günümüzde elektrik enerjisiyle kendiliğinden hareket eden bisikletler de mevcuttur. Vitesli, vitessiz, amortisörlü, amortisörsüz, dağ bisikleti, şehir bisikleti, yol bisikleti, yarış bisikleti gibi onlarca çeşidi vardır bisikletlerin. Bisiklet özellikle düz yollara sahip şehirlerde ve bölgelerde sıklıkla kullanılan bir araçtır. Bisiklet kullanımının en yüksek olduğu ülkelerden biri de Avrupa ülkelerinden Hollanda'dır. Hollanda'da her yaştan her insan her gün bisiklet kullanmakta, şehir içi ulaşımlarını bisikletle sürdürmektedir. Hollanda'da, ülkemizdeki otoparklar, katlı otoparklar gibi bisiklet park yerleri bulunmakta ve görenleri hayrete düşürmektedir.



YENİ YILA YAKLAŞIRKEN...

“Ne içindeyim zamanın
Ne de büsbütün dışında
Yekpare, geniş bir anın
Parçalanmaz akışında”

Ahmet Hamdi Tanpınar

Yeni yıl yaklaşırken pek çoğumuz yeni yılda uygulamak üzere yeni kararlar alır. Zamanı takvim üzerinden ifade ederken bir yılın tamamlanışı ve yeni bir yılın başlangıcıdır, adı üstünde yılbaşı. Aslında zamanı parçalara bölen, birini açıp ötekini kapatan tam da takvim dilidir. Halbuki, ayırabilir miyiz bunca yıl yaşadıklarımızı kendimizden 1 Ocak sabahı? Mümkün müdür 2018’i 2017’den bağımsızlaştırmak?

Hissedemediğimiz, göremediğimiz, dokunamadığımız, hatta tarif edemediğimiz, yokluğunu bile hayal edemediğimiz “zaman”ın ne olduğunu kendimize sorduğumuzda cevap vermekte bu denli zorlanırken yılbaşı kavramı, zaman algımızda bir güncelleme, geçip gitmekte olan zamanın niteliğiyle ilgili bir miktar farkındalık uyandırıyordur belki de.

Kent yaşantısı içerisinde koşturan kişilerin durmadan yetişmeye ve yettirmeye çalıştığı “zaman”, PET sonucunu beklerken nasıl olur da geçmek bilmez? Öyle arada yavaşlayan bazen hızlanan bir şey midir? Eğilip bükülür mü? İdareli kullanılıp biriktirilebilir mi? Biz mi yönetiriz zamanı yoksa zaman mı bizi yönetir? Ömür dediğimiz şey de kendi kişisel zamanımızdır diyebilir miyiz? Çocukların sınavlarda sık sorduğu soru gibi “Öğretmenim kaç dakikam kaldı?”, “Doktor Bey/Hanım ne kadar zamanım kaldı?” ... Kulağımızın arkasında durmadan tik taklayan bir saat olmasa da bir yanımız bilmekte daha doğarken geri sayımın başladığını. Zamanın rengi, kokusu, tadı var mıdır? Neden mutlu tatlı saatler anlayamadan hızla geçerken sıkıntılı saatler ağırdan alır kendini? İçinden bakınca başka, önden ve sondan bakınca daha başka mı görünür, şekli var mıdır? Teoman’ın meşhur şarkısında da tekrar ettiği

gibi: “Nasıl oluyor vakit bir türlü geçmezken yıllar hayatlar geçiyor?”

Yaşamımızı yöneten zaman değil, zaman algımızdır belki de. Zaman algısı, bizi durmadan gerçeklik ve onun sınırlarıyla yüzleştirir. Sabah alarmları, yetişilemeyen toplantılar, tamamlanamayan ödevler, ilgilenilemeyen sevilenler... “Çok yoğunum” sözünü sıklıkla kullanan, hiçbir şeye vakti olmayan, sürekli zamana meydan okumaya çalışan kişilerle doludur etrafınız. İnsan vücudunu milyarca saatten oluşan bir saatçi dükkanına benzetmiştir Jay Dunlap. Her hücrenin kendi saati ve ritmi vardır. Günlük hayatımızdaki ritmimiz kendi biyolojik ritmimize uymadığında hastalıkların ortaya çıktığından da bahsedilmiştir.

Kanser deneyimi yaşayan, zamanın sınırlarının her an farkında olan bir kişinin zaman algısıyla, bu deneyimi yaşamamış herhangi bir kişinin algısı bambaşkadır. Kanser, zamanın başlıca hatırlatıcılarındandır. Aynı zamanda, zaman konusunda çoğunluktan daha ileri bir noktadadır: Her anın yeni bir an, yeni bir başlangıç olduğunun ve niteliksel değerinin de farkındadır.

Hayatımızı derinden etkileyecek bir olay yaşadığımızda, bu olayı kendi öznel zamanımızın dönüm noktası olarak yorumlarız. O olaydan öncesi geçmiş, o olaydan bugüne kadarki zamanı şimdi gibi okuruz. Tıpkı kanserli kişilerin, kanserden önceki hayatlarını geçmişleri, kanserden şu ana kadarki yaşamlarını şimdi olarak yorumlaması gibi… Yani zamanın devinimsel bütünlüğünde bir kırılım hissettirir kişiye. Yakın dostu Michele Besso’nun ölümüyle karşı karşıya kalan Einstein, Besso’nun ailesine yazdığı mektupta “Bizim gibi fizikçiler için geçmiş, şimdi ve gelecek arasındaki fark bir illüzyondur. Çok inatçı bir ilüzyon olsa bile...” şeklinde bahsetmiştir. Zaman akarken, duygularımız, düşüncelerimiz ve tüm deneyimlerimiz de bir akış halindedir. Doğumumuzdan bu yana biriktirdiğimiz tüm bilgiler, kazanımlar ve kayıplar “her an”ın içinde bizimle birlikteler. O anki ruhsallığımızın yanı sıra, baktığımız her yeri bu birikimlerin etkisiyle görür, algılarız.

Geçmiş, etrafımızda taşıdığımız nesnelerin ötesinde zihinlerimizdedir ve sürekli yeniden yazıldığını, yorumlandığını söylemek yanlış olmaz. Gelecek ise, yine zihinlerimizdeki kurgulardan ibarettir. Alınacak bir karar, bir davranış değişikliği, yeni bir düşünce tam “şimdi”de mümkündür.

Yeni yılı beklemeden tam da şimdi zamanla ilişkimizi gözden geçirmek, kendi iç ritmimizi ve dış ritmimizi dengelemek, nitelikli zamanlar için ötelemeden sevdiklerimizle mutlu tatlı zamanlar yaşamak ve yaşatmak, algısal zenginliği yaratmak ve varlığımızı çok boyutlu hissetmek adına farklı şehirler görmek, sergi ziyaret etmek, başka sokaklardan geçmek, yeni dostlukları keşfetmek, yeni bir şiir okumak, yeni bir şarkı dinlemek her an mümkün.

KAYNAKÇA:

1) Yahyaoğlu, R. ‘Yaşlanma ve Zaman Algısı.’ Yüksek Lisans Tezi.

2) van Laarhoven Hanneke W.M.MD, PhD, MA; Schilderman, Johannes PhD; Verhagen, Constants A.H.H.M. MD, PhD; Prins, Judith B. PhD. “Time Perception&Cancer Patients without evidence of disease and advanced cancer patients in a pallative, end-of-life-care setting.” Cancer Nursing: Nov-Dec 2011, vol. 34, is. 6, p. 453-463.



Uzm. Psikolog Elçin Biçer
Psikoonkoloji Uzmanı

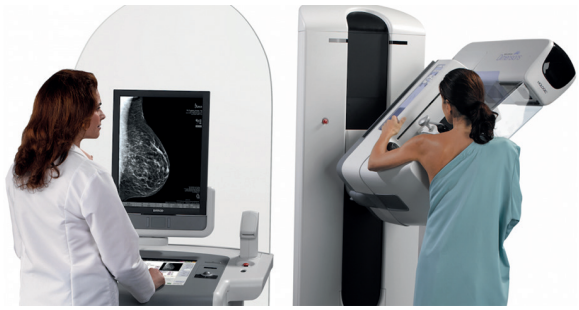


KANSERDE ERKEN TANI YÖNTEMLERİ

Günlük yaşamda, kanser uzmanı olduğumu öğrenen dostların çoğu, hemen konuyu “check-up” a getirirler ve onlara bir “check-up” ayarlamamı rica ederler. Son zamanlarda bir sağlık modası haline gelen ve “hastalık taraması” olarak dilimize çevirebileceğimiz bu İngilizce sözcük, ne yazık ki ülkemizde diğer birçok ithal uygulama gibi dejenere olmuş ve sonunda “check-up”, “ketchup” (ketçap) haline gelmiştir.

Tabii bu da fena bir şey değildir. Ama sadece kızarmış patatesin üstünde olursa (!)…

Tanı yöntemlerinin hem teknolojik olarak son derece geliştiği, hem de buna bağlı olarak maliyetlerinin de büyük bir hızla yükseldiği günümüzde, bir insandaki bütün olası hastalıkları düzenli olarak taramak hem gereksiz hem de çok pahalıdır. O nedenle gerçek “check-up” programları, insanın yaşına ve maruz olduğu risk faktörlerine göre oluşabilecek hastalıkların, maliyet-etkin bir yolla taranması temeli üzerine oluşturulmuşlardır.



Ben doğal olarak burada, kansere yönelik “check-up” ın nasıl olması gerektiğine değineceğim.

Amerikan Kanser Derneği (ACS), bilimsel araştırmalar ve uzman görüşleriyle, kanser belirtileri bulunmayan insanlar için kanser tarama rehberleri hazırlamıştır. Bu erken tanı programları, özellikle meme, barsak, rahim, prostat ve testis kanserlerinde yaşamsal önem taşımaktadır. Bu kanserlerde uygun tedaviyle, 5 yıllık ortalama yaşam olasılığı -ki bu birçok hasta için, kanserden kurtulma anlamına gelir- %80 ler civarındadır. Eğer bu tarama programları uygulanıp, bu kanserler erken tedavi edilebilirlerse, bu olasılığın %95’lere ulaşabileceği hesaplanmaktadır. Bu da takdir edersiniz ki böyle bir hastalık için mükemmel bir orandır.

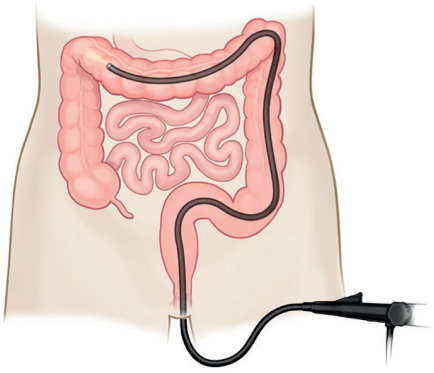
Fark ettiğiniz gibi aslında, “hiç doktora gitmemek” değil, “düzenli olarak gitmek” sağlıklı bir yaşamı sağlar.

Peki bu tarama önerileri nelerdir?

Meme kanseri için:

- 20-40 yaşları arasında, 3 yılda bir, 40 yaşından sonra yılda bir, uzman bir doktor, meme muayenesi yapmalıdır.
- 40 yaşından sonra yıllık mamografiler (özel bir teknikle çekilen meme filmleri) çektirilmelidir.
- 20 yaşından sonra tercihen adetin başından itibaren 14. gün civarında, duş alırken, parmak uçları meme üzerinde dairesel hareketlerle kaydırılarak, kendi kendine muayene de önerilmektedir.

- Eğer, 1. derece akrabalarda meme kanseri varsa, bu muayenelerin sıklığı veya tipinin değiştirilmesi gerekebilir. Bunun için uzman görüşü alınmalıdır.

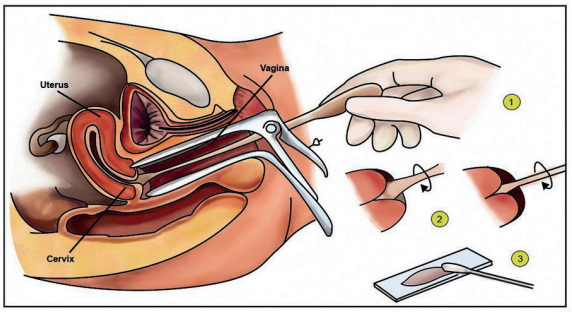


Colonoscopy

Barsak kanseri için:

- 50 yaşından itibaren erkek veya kadınlarda aşağıdaki 5 test şemasından biri tercih edilebilir:
- Yılda bir dışkıda "gizli kan testi" (laboratuarda dışkıda gizli kan araştırılması),
- 5 yıda bir fleksibl sigmoidoskopi (makattan girilen ince ve özel bir kıvrılabilir hortumla, barsakların son kısmının iç yüzeyinin gözlenmesi),
- Yılda bir dışkıda gizli kan testi + 5 yılda bir fleksibl sigmoidoskopi,
- 5 yılda bir barsağın içine baryum verilerek, barsak filmi çekilmesi,
- 10 yılda bir kolonoskopi (tüm kalın barsağın iç yüzeyinin gözlenmesi),
- Eğer aşağıdaki risk faktörleri varsa, bu testlere daha erken yaşta başlanabilir veya daha sık uygulanabilir.
- Daha önce barsaklarda polip tesbit edilmişse,
- Birinci derece akrabalarda polip veya barsak kanseri varsa,
- Kronik (uzun süreli) bir barsak hastalığı varsa.





Rahim kanseri için:

- Kadınlar, 21 yaşından itibaren, yılda bir jinekolojik muayene olup, PAP testi (rahim girişinden alınan sürüntü ile yapılan bir test) yaptırmalıdırlar.
- 30 yaşına dek düzenli PAP testi yaptıran ve sonuçları normal çıkan kadınlarda, sıklık 2 yılda bire çıkarılabilir (uzman görüşüyle)
- Herhangi bir anormal kanama (damla halinde bile) olursa, hemen bir uzmana başvurulmalıdır.

Prostat kanseri için:

- 50 yaşından itibaren, 10 yıldan fazla yaşam beklentisi olan her erkek, yılda bir, PSA testi (kanda bulunan prostata özgün bir molekül), ve rektal tuşe (uzman tarafından, makattan parmakla prostat muayenesi) yaptırmalıdır.
- Eğer kuvvetli aile öyküsü varsa (birden fazla 1. derece akrabada prostat kanseri) test 45 yaşından itibaren de başlatılabilir.
- Bunların dışında, tiroid, ağız içi, geniz, ciltteki benler, lenf bezeleri, testisler ve yumurtalıkların (yaşa göre) düzenli muayenesi de yapılmalıdır.



Prof. Dr. Hilmi Alanyalı
Radyasyon Onkoloğu



TÜRKİYE'DE GELİŞMEYE BAŞLAYAN ÜÇ BOYUTLU, TIPKISININ AYNISI OLAN MİNYATÜR FİGÜRLER NASIL YAPILIYOR? SERCAN AKDUMAN'A SORDUK

- 3D modelleme ile kendimizin ve sevdiklerinizin maketini nasıl yaptırabiliriz?

Öncelikle 3D çekim için Ankara'da mağazamızı ziyaret etmeniz gerekiyor. Sonrası bir fotoğraf çekimi kadar kolay. Kendi geliştirdiğimiz 360 derece çekim yapabilen kamera sistemimiz ile sizi her açıdan görüntülüyoruz. Keyifli pozlar her zaman daha eğlenceli oluyor. Bir anlık poz vermeniz yeterli. Pozunuzu beğenmezseniz eğer tekrar tekrar çekim yapabiliyoruz. Sistemden toplanan fotoğraflar bilgisayar ortamında 3 boyutlu hale dönüştürülüp daha sonra 3D yazıcı ile baskısı yapılıyor. İsterseniz mağazamızdan teslim alıyorsunuz, isterseniz kargo ile size gönderiyoruz.

- Nasıl giyinmek gerekiyor? Önerdiğiniz, aksesuar, saç modeli seçimi var mı?

Parlak olmayan renkli kıyafetleri öneriyoruz. Günlük veya spor kıyafetler genelde daha iyi sonuç veriyor. Saçlarınızın toplu olmasını öneriyoruz. Aksesuarlar heykellerin gerçekliğini artırıyor o yüzden akseuarlı çekim taviye ediyoruz. Hatta sizin olmayan her şeyi dijital ortamda modelleyip sizinle birleştirebiliyoruz. Örneğin size melek kanatları ekleyebiliriz :)



- En çok hangi konuda maketler yaptırıyor insanlar? Evlenme, 18 yaş, 50 yaş doğum günü gibi özel günler veya evlilik yıldönümleri için mi? Veya spor alanında bir kupa alındığında mı mesela?

Genelde müşterilerimiz sevdikleri ile birlikte ailesi, çocukları, eşleriyle minyatür yaptırıyorlar veya sevdkilerine hediye ediyorlar. Özel günlerde bizimle birlikte olanların sayısı epey fazla. Örneğin; hamilelik dönemlerini veya gelin damat hallerini hatırlamak için yaptırıyorlar. Sadece çocuklarını yaptıran aileler de var.



Sercan Akduman
Minyatip Genel Müdürü

- Bir insan figürü nasıl yapılıyor?

3 boyutlu çekimden sonra grafiker arkadaşlarımız dijital ortamda sizi üç boyutlu hale getiriyor. Baskı dosyasını hazırlıyor. Daha sonra uzun süren bir 3D baskı ve baskı sonrası temizlik işlemleri var. Heykeliniz son haline gelene kadar bir çok aşamadan geçiyor anlayacağınız.

- Çalışma şeklinizi anlatır mısınız?

Stüdyomuz sabah 10:00 akşam 22:00 saatleri arasında 7 gün açık. İstediğiniz zaman çekime uygun





kıyafetlerinizle randevu almadan gelebiliyorsunuz. 3D çekim anlık, fotoğraf gibi. Pozunuzu beğenmenize bağlı olarak mağazamızda 5-15dk arasında zaman geçiriyorsunuz. Çekimden önce pozunuzu kararlaştırıp, çekim anında pozunuzla ilgili size yönlendirmelerde bulunuyoruz. Çekimden sonra size pozlarınızı gösterip karar vermenizi istiyoruz. Pozunuzu beğendikten sonra işin asıl zor olan kısmını biz devralıyoruz.

- Yani stüdyonuza geldikten figürümüzü elimize almamız arasındaki aşamalar ve zamanlama nasıl?

Teslim süremiz iş yoğunluğumuza bağlı olarak değişiyor. Genelde çekimden sonra 2-4 hafta arasında teslim edebiliyoruz. Bazen doğum günü, yıldönümü gibi yetişilmesi gereken tarihler varsa öncelik sağlayabiliyoruz.



- Ücretlendirme konusunda bilgi verir misiniz?

Ücretler istediğiniz minyatürün boyutuna ve kişi sayısına göre değişiyor. Tek kişi için en küçük boyutumuz 12cm. Fiyatı 295TL. Boyut arttıkça fiyat da artıyor. Örneğin üç kişi geldiğinizde fiyat direkt olarak üçle çarpılmıyor. Daha uygun bir fiyata yapabiliyoruz.

- Bugüne kadar en hoşunuza giden siparişler neler oldu?

Stüdyomuzda bir çok kez evlilik teklifi yapıldı. O çekimler epey keyifli oluyor. Genelde beyler daha önceden bizimle irtibata geçip evlilik teklifi yapacaklarını söylüyorlar. Biz de durumdan haberdar oluyoruz. Normal bir poz çekilmeye gelmiş gibi yapıyorlar, tam çekim esnasında yüzük çıkıyor ve evlilik teklifi yapılıyor. Biz de tam o şaşkınlık anında deklanşöre basıyoruz ve tam o anın unutulmaz bir minyatürü ortaya çıkıyor.



- 3D modelleme Türkiye'de yaygınlaşan bir alan mı? İş hayatında da sunumlarda kulanılıyor mu?

3D modelleme, 3D tarama ve 3D yazıcı alanları son yıllarda Türkiye'de gelişmeye başladı. Hem insanlar hem firmalar bu teknolojilerin ne kadar faydalı ve işler kolaylaştırdığını öğreniyorlar. Endüstriyel prototiplerden, simülasyonlara, sanal gerçeklikten insan minyatürlerine kadar bir çok alana hitap ediyor. Bir çok firma kendi bünyesine 3D yazıcı alıyor, 3D grafikerler ve bu teknolojiye aşina insan yetiştiriyorlar. Bizim için de sevindirici gelişmeler bunlar, çünkü biz de sadece minyatür üreten bir firma değiliz. Aslında arka planda 3D alanına ar-ge ve yatırım yapan inovatif bir firmayız. Türkiye'de bu teknolojilerin daha da yaygınlaşmasını istiyoruz.



HARİKALAR YARATAN ŞEF PINAR İSHAKOĞLU

Dünyada büyük trend olan ‘private chef’ yani kişiye özel aşçılık servisini, Pınar İshakoğlu kurduğu şirketiyle Türkiye’ye ilk sunan isim. İlk kekini henüz 5 yaşındayken yapmış olmasına rağmen, İshakoğlu’nun kariyerini tutkusuyla buluşturması 2009 yılında gerçekleşti. Londra’da işletme eğitimi ve moda dünyasında Dolce&Gabbana, Ted Baker, Paul Smith gibi önemli markalarla çalışmasının ardından hayalini kurduğu mesleği için MSA (Mutfak Sanatları Akademisi) Chef&Owner bölümünü birincilik aldığı bitirme projesiyle tamamladı.

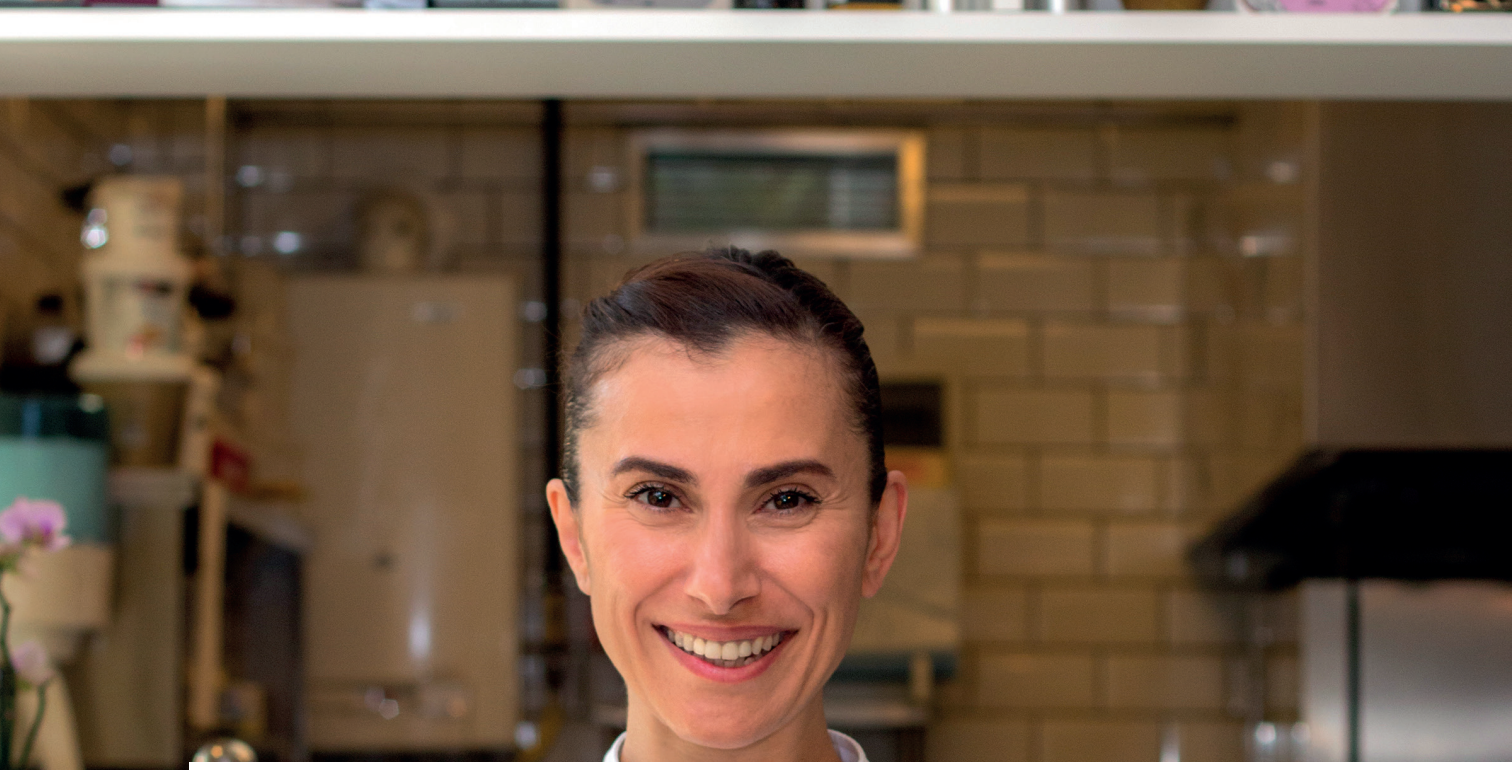
İstanbul Cento per Cento’da yeni kariyerine başladığı sırada ünlü İtalyan chef Maurizio Morelli ile çalıştı. Daha sonra Morelli’nin ekibinde Londra’nın köklü Fine Dining restoranı Latium ve Italian Trattoria Briciole’de sous chef olarak görev yaptı. Takip eden 2 sene, Londra Soho House’da pastry chef olarak çalıştı.

Halen Wyndham Ankara Oteli ve No4 Restaurant’ın menü danışmanlığını yapıyor. İshakoğlu, İstanbul Komşuköy’de sunulan Kinfolk Magazine Slow Living temali daveti ve Wyndham Ankara’da gerçekleşen Chaine Des Rotisseurs yemeği de dahil olmak üzere pek çok özel davet tecrübesini, Londra da zaman zaman gerçekleştirdiği Pop-up restaurant faaliyetleriyle lezzetli izler dolu özgeçmişini tazeleyerek yoluna ‘private chef’ olarak devam ediyor.

Şef İshakoğlu her salı Digitürk beIN GURME kanalındaki 5 şef programında yeni lezzetler ve fark yaratan sunumlarıyla izleyicileriyle buluşuyor.

- Sizin için hem sağlıklı hem de lezzetli yemek nasıl olmalıdır?

Mevsiminde kullanilan malzemeler, doğru pişirme teknikleri ve biraz da sevgi ile hersey mümkün



- Hızlıca bir davet vermek gerekse evde pratik ve sunumu hoş ne hazırlayabiliriz?

Bir kaç değişik kanape ve mutlaka fırında bir yemek size hem zaman kazandırır hem de sunumu ile göz doldurursunuz. Benim favorim, somon fümeli atıştırmalıklar ve pancar humus. Fırında baharatlı kuzu. Yanında karamelize sebzeler. Poşe Armut mükemmel bir sos hazırlayabilirsiniz.

-Mutfağınızda en çok nelere önem verirsiniz?

Düzen, hijyen ve zaman yönetimi

- Dünya mutfaklarından hangileri size ilham verir ve damak tadınıza uyar?

Bütün mutfaklar oldukça ilgimi çekiyor. Bizim meslekte öğrenmenin sonu yok.

Seçim yapmam gerekirse, değişik pişirme ve saklama teknikleri ile iskandinav mutfağı, kullanılan baharatların çeşitliliği ile Hindistan ve Orta Doğu mutfakları, sadelik ve rafine lezzet için italyan mutfağı diyebilirim.

- En sevdiğiniz yemek hangisidir?

Annemin zeytinyağlı yaprak sarması

- Sağlığınız için neler yaparsınız?

İşim dolayısıyla zor olsa da vakitli ve dengeli besleniyorum. Şeker kullanmıyorum.

Düzenli spor yapıyorum. Elimden geldiğince bedenime, kendime vakit ayırmaya çalışıyorum.

-Yeni yıl için yeni planlarınız nelerdir?

Yeni yılda, günlük hayatın içerisinde biraz daha ulaşılabilir bir konsepti, kendi burger markamı bünyemize ekliyor olacağım. Ayrıca yeni bir televizyon programı yolda.





PANCARLI FALAFEL

1 kg. pancar taze rendelenmiş
250 gr. soğan
700 gr. haşlanmış nohut
250 gr. ekmek kırıntısı
2 yumurta
2 yemek kaşığı zeytinyağı
3 çay kaşığı kimyon
2 yemek kaşığı tahin

Soğan hafif yağda kavrulur. 2/3 pancar, kimyon ve tuz eklenip pişirilir. Üzerine nohutlar, ekmek kırıntısı, zeytinyağı, tahin ve yumurta eklenir karıştırılır. Bu karışım blendırdan geçirilir.

Karışıma geri kalan 1/3 rende pancar eklenir. Eller ıslatılarak toplar yapılır. Dolapta bekletilir.

Servis öncesi fırında 180 derecede 25 dakika veya derin yağda kızartılarak servis edilir.

FALAFEL SOS

250 gr. Yoğurt
100 gr. Tahin
2 diş rende sarımsak

Karıştırılıp falafeller ile servis edilir.





BEZELYE PÜRESİNDE SOTE KARİDES

4 kişilik
12-16 adet orta boy veya jumbo karides
1 adet lemongrass – limonotu
10 gr zencefil
300 gr bezelye
50 gr tereyağı
Limon kabuğu

Karidesler sadece kuyruk kısımları kalacak şekilde kafa kısımları ayıklanır ve arka sırttaki bağırsak kısımları temizlenir. Bir kaba alınıp içerisine zencefil ve limonotu rendelenir, zeytinyağı eklenip marine olması için dolapta bekletilir.

Bezelyeler kaynayan tuzlu suda haşlanır ve buzlu suya atılıp şoklanır. Blendırdan geçirilerek püre haline getirilir. Tuzu, karabiberi kontrol edilerek bir tavaya alınır.

Ayrı bir tavaya zeytinyağı eklenip marine olmuş karidesler 2 dakika kadar sotelenir. Bezelye püresine biraz tereyağı eklenip ısıtılır.

Bir tabakta altta bezelye püresi ve üzerinde karidesler, taze baharatlar ve limon kabuğu ile servis edilir.



KAYNATILMIŞ KEMİKTEN ELDE EDİLEN İLİKLİ KEMİK SUYU NASIL HAZIRLANIR?

Kaynatılmış kemiklerden elde edilen “İlikli Kemik Suyu” suyu son zamanların yeni trendi. Peki, kemikleri ve bağışıklık sistemini güçlendirdiği, hatta geçen yılların insan üzerindeki etkilerini yok etmeye yardımcı olduğu söylenen kemik suyu ya da Batılı adıyla “Bone Broth” nedir?

Sağlığına dikkat eden New Yorklular uzun zamandır kahve içmiyormuş. New York’luların kâğıt bardaklarını kahve yerine artık birçok dükkânda bulabileceğiniz “bone broth” yani “kemik suyu” dolduruyor. Kemik suyu hem sek olarak hem de farklı aromalarla tatlandırılarak satışa sunuluyor. Örneğin East Village semtinde “Brodo”da kemik suyunun her türünü bulabilirsiniz. Seçenekler arasında toz haline getirilmiş zencefil veya bir parça misket limonla ya da Hindistan ceviziyle yapılan kemik suyu bile var. Bardağı 6 dolara satılan bu içeceğin çok da ucuz olduğu söylenemez fakat insan sağlıklı olmak için neler yapmıyor değil mi? En son Londra seyahatimde 500 gr Kemik suyunun 4.99 GBP’a satın alındığına bizzat şahit oldum. Aynı şekilde Dubai’de bir restaurant’ta bardağı 22 Dinar karşılığı menüde yer alıyor.

Büyükannemin Çorbası Geri Geliyor…

İçeriğindeki kalsiyum ve magnezyum gibi mineraller, kolajen, protein, kalsiyum ve aminoasit gibi yapılar, kemik suyunu besleyici kılıyor. Bu maddelerin, kas ve iskelet sistemi ile cilt, saç ve tırnaklar üzerindeki olumlu etkisi olduğu söyleniyor. Ayrıca kemik suyunun jel kıvamlı yapısının bağırsak sistemini ve bağırsak yaralarını iyileştirdiği; asit kıvamlı yapısının ise karaciğer detoksunda faydalı olduğu



öne sürülüyor. Kemik suyunun içeriğindeki proline ile cildi doldurarak selülitleri azalttığı da ısrarla dile getiriliyor.

Peki, bu mucizevi içeceği nasıl hazırlamalıyız? Kemik suyunu hazırlarken bazı noktalara dikkat ediyorum. Dikkat ettiğim en önemli nokta 2 yaşını geçmiş hayvanların kemiğini kullanmak. Başka bir deyişle kurbanlık yaşa gelmeyen körpe hayvanların kemiğini kullanmamak. Maalesef günümüzde hayvanlar 1 yaşına dahi gelmeden kesildiği için bu hususa özellikle dikkat etmek gerekiyor.

Ben kemiğin her yerinin şifalı olduğuna inandığım için kemiği bütün halinde ve parçalamadan kaynatıyorum. Bazen kullandığım kemiğe sarımsak, soğan ve biraz organik elma sirkesi ekliyorum. Çok kısık ateşte 34-48 saat arasında pişirdiğim kemik suyunu, üzerinde minik baloncuklar çıkmaya başladığı an ateşten alıyorum. Kemiğin içindeki kolajen yapının bozulmaması için yüksek ateşi tercih etmiyorum ve kemiği mümkün olan en uzun sürede kısık ateşte kaynatarak daha fazla mineral, protein ve aminoasit elde etmeye çalışıyorum. Kemik suyu yemeklere veya çorbalara katılarak lezzet ve şifa sağlayabileceği gibi, tek başına da tüketilebiliyor. Ben kemik suyunun sek tüketilmesinin daha faydalı olduğuna inanıyorum.

Doğru kemiği bulduktan sonra ikinci aşama iliklerin olabildiğince çıkarılmasıdır. İlikle haşlama sırasında etken maddelerin birçoğu kaybedilecek olduğundan ilikleri saklayıp en son aşamada eklemeliyiz. İliksiz kemikler önceden 150C'de ısıtılmış bir fırına verilerek 20-25 dakika süre ile pişirilip kemik gözeneklerinin açılması sağlanır. Bu süre içerisinde, fırına verdiğiniz kemiğin ağırlığının 1,5 katı kadar içme suyu bir kazanda kaynamaya başlatılır. Su kaynayınca altı kısılır, fırından çıkan sıcak kemikler bu suya atılır. Suyun sıcaklığı 95-98C'ye kadar düşecek şekilde altının ateşi ayarlanır. Bu süreçte kemik ve suyun kaynadığı kazana sirke, limon, soğan, sarımsak, tuz baharat vs. herhangi bir şey eklenmez. Ateş üzerindeki kazan minimum 45 saat, maksimum 54 saat sadece ara ara fokurdayan baloncukların çıkacağı ısıda sabırla bekletilir. Sürenin son 6 saatinde çıkardığımız ilikler kazana eklenir. Ateş kapatıldığında varsa taze, yoksa kuru kekik, biberiye ve konulacak suyun litresi başına 1 çorba kaşığı yoğurt suyu eklenerek soğuma sağlanır. Su, kabaca kevgirden süzülür ve varsa sadece kemik parçalarının ayıklanması sağlanır. Ortaya çıkan karışımı 4-7 gün buzdolabında rahatlıkla saklayabilirsiniz. Eğer buzlukta saklama işlemi yaparsanız, her 2 haftada bir %25 faydalı içerik yok olacağından kemik sularını hızlıca tüketiniz."

Faydaları saymakla bitmeyen kemik suyu için ister benim tarifimi ister güvendiğiniz tarifleri deneyin ya da bulabildiğiniz fakat güvendiğiniz markaların kemik sularından satın alın, çok seveceksiniz.



Sevda Köyüstü



TÜRKİYE KANSERLE SAVAŞ VAKFI'NIN KURUCULARINDAN HAYIRSEVER NEJLA SEKBAN HANIMEFENDİ 11.12.2017 TARİHİNDE ARAMIZDAN AYRILDI SAYGI VE ÖZLEMLE ANIYORUZ

MENEKŞE & YAŞAM DERGİSİ
İLKBAHAR YAZ 2014
Sayısındaki Röportajından Alıntıdır.

İnsan sevgisiyle ve iyilikle dolu insanların yüzlerindeki huzurlu, ışıltılı ifade hep dikkatimi çekmiştir. Bu insanlar sanki hiç yaşlanmazlar, tersine pırıl pırıl gözleriyle ışık saçarlar etraflarına. Nejla Sekban da işte bu sıfatları üzerinde taşıyan son derece hoş bir hanımefendi.

Nejla Sekban tam bir İstanbul Hanımefendi'si. Gerçek bir iyilik meleği. İktisat Fakültesi'nde mükemmel İngilizcesiyle okuyan dinamik bir genç kızken de bugün de yardımsever kişiliğinden ödün vermiyor.

Kocaman yüreği olan Nejla Sekban'la evinde buluştuk. Tüm güleryüzü ve zerafetiyle karşılıyor bizi. Çocukları ve torunlarının güzel fotoğrafları cam kenasında duruyordu. Kahve ve çikolata ikramı eşliğinde sohbete başlıyoruz. Puslu bir İstanbul günü sayesinde aydınlanıyor.

Sevgili Nejla Hanım, nasılsınız? Türkiye Kanserle Savaş Vakfı yönetiminin çok değeli bir üyesisiniz. Vakfın kurucularındansınız. Kaç yıldır vakıftaki hizmetlerinizi sürdürüyorsunuz?

Hoşgeldiniz. İyiyim. Geçtiğimiz hafta alerjim yüzünden biraz rahatsızdım ama şimdi iyiyim. Vakıfta 39 sene oldu.



Nejla Sekban ve eşi Dr. Tarık Sekban

39 yıl. Dile kolay. Çok önemli bir çaba, istikrar ve yüksek bir bilinç seviyesi bence. Hangi duygular sizi vakıfta çalışmaya yönlendirdi?

"Benim hayatım hep memleketime yardımla geçti. En büyük isteğim de hep bu olmuştur."

O zamanlar kanser hastalığı çoğalmaya başlamıştı. Biz de böyle bir çalışma yapmaya karar verdik. Ve başta bir yer tuttuk. 9 kişiydik önce. Başımızda profesör olan doktorumuz da vardı. Tüm varlığımızla çalışmaya başladık.

İlk hedefleriniz neler olmuştu?

Dediğim gibi o yıllarda da kanser vakaları çoktu. Doktorlarımızla birlikte her hafta toplantılar yapıyor, hep çalışıyorduk. Bir hastanemiz oldu ve bu hastanede hastalarımıza bakıyorduk, yanlarında oturuyorduk, onların moralini yüksek tutmak için konuşuyorduk. Kendimi 39 yıl bu vakfa adadım. Hala da çalışıyorum. Bu bende çok büyük bir sevgi yarattı. İnsan sevgisi.

Türkiye Kanserle Savaş Vakfı gönüllü bir kuruluş. Vakfa bağışlar ve destekler için çok çalıştığınızı biliyorum. Bu bağışlarla pek çok kanser hastası sağlığına kavuştu ve tedavi oldu. Bilim adamlarının yetişmesine katkılarınız da çok oldu. Çok büyük kermesler yaptığınızı hatırlıyorum.



Neler yapmadık ki. Kermesler ve pek çok organizasyon. Herkes geliyordu ve gelenler de çok memnun dönüyorlardı. Vakfımızın başkanı doktor olduğundan dışarıdaki görüşmeleri ben yapıyordum. Vakfın toplantılarına hala hiç aksatmadan giderim.

Eşiniz de doktordu değil mi?

Evet, eşim doktordu. Tarık Sekban. Doktor olduğu halde inşaat yapmayı da çok severdi. Biz birlikte Bursa'ya gittik. Çok küçük bir sineması vardı Bursa'nın. Eşim "ben Bursa'ya sinemalar yapacağım" dedi. Ben de ona "doktorluk yapmazsan senden ayrılırım" dedim. O da muayenesini açtı. 3 tane de sinema salonu açtı. 9 sene Bursa'da yaşadık. Kendisi dahiliyeciydi.

Bu sinema salonları Bursa'ya büyük bir kültürel katkı sağlamıştır.

Tabii ki. Hala eşimin Bursa'da adı vardır. Sonra İstanbul'a geldik. Emlak Caddesi'nde oturuyorduk. Maalesef 13 yıl önce kendisini kaybettik. Eşimle birlikte çok güzel bir hayat yaşadık. Birlikte gezmeyi de çok severdik. Evlendiğimizde ben 21 yaşındaydım.

Eşiniz sinema sanatını da seviyordu belli ki.

Evet. Eşim çok severdi. O da ben de Bursa'da da devamlı çalıştık. Ben Bursa'ya gitmeden de Topkapı'da yardıma ihtiyacı olan çocuklara bakardım. Rahmetli ağabeyim İbrahim Şakir'in eşi hayırsever Semiha Şakir yengemdi. Semiha Şakir'le de ihtiyacı olan insanlara yardım için çok çalıştım. Hayatım hep yardımla geçti diyebilirim. Benim hayatım hep memleketime yardımla geçti. En büyük isteğim de hep bu olmuştur. Koliler hazırlar yardıma ihtiyacı olanlara dağıtırdık. Hatta kendimi o kadar kaptırmıştım ki eşim "artık biraz dur" demişti. Tabii hep çalışmaya devam ettim.

Saygı ve özlemle anıyoruz…



TÜRKİYE KANSERLE SAVAŞ VAKFI'NIN BİLİM İNSANLARINA, HEKİMLERE YÖNELİK TOPLANTILARINDAN BAZILARI





Meme Kanserinde Sürekli Eğitim Toplantısı 16 Kasım 2017 tarihinde The Point Barbaros Hotel'de gerçekleşti.



"Kanser Gündemi" bilimsel yayınımızı yılda dört sayı çıkartmakta olup, Tıp Fakülteleri Kütüphanelerine, Hekimlerimize ücretsiz ulaştırmaktayız.



KANSERİN YEDİ HABERCİSİ ERKEN TANI HAYAT KURTARIR

1) Vücudun herhangi bir yerinde şişlik veya sertlik

Bu bulgular eğer memede ise kadınlarda meme kanseri habercisi olabilir. Meme kanseri erken teşhis ve tedavi edilirse, hastalıktan kurtulma oranı yüksektir. Bu nedenle kadınlar her ay kendi memelerinin muayenesini yapmalıdır.

2) Beklenmeyen kanama veya akıntı

Beklenmeyen vajinal kanama veya akıntı, rahim ağzı kanserinin erken belirtisi olabilir ve erken teşhis edildiğinde sıklıkla tam iyileşme sağlanabilir. Herhangi bir bulgu ve belirti olmadan da düzenli olarak doktor kontrolünde yapılan 'pap smear testi' ile erken tanı konulabilir.

Ağızdan veya makattan olan kanamalarda sindirim sistemi kanserleri düşünülmelidir. Dışkıda gizli kan testi ve kolonoskopik tarama yöntemleri ile erken tanı konulur.

3) Bağırsak veya mesane alışkanlıklarında uzun süren değişiklik

Bu bulgular bağırsak, mesane, prostat veya böbrek kanserlerinde görülmektedir. Dışkılama alışkanlıklarında değişiklik (zaman zaman ishal ve kabız olmak) bağırsak kanseri açısından bir uyarı olarak algılanmalıdır. Yine dışkıda kan ve makattan kanama veya bağırsak tıkanıklığı olabilmektedir. İdrar başlangıcında zorluk, sık idrar yapma ihtiyacı, idrarda kan ve ağrılı idrar yapma gibi devam eden idrar şikayetleri, prostat veya mesane enfeksiyonu ile kanser belirtisi olabilir. Hiçbir belirti olmadan erkeklerde prostat kanseri gelişebilir.

4) Uzun süren öksürük veya ses kısıklığı

Bu bulgular akciğer veya gırtlak kanserlerinde görülmektedir. Uzun süren iyileşmeyen ve inat eden öksürük varsa doktor kontrolü gerekmektedir. Çoğunlukla akciğer kanserleri sigara içme sonucu oluşur. Tümör küçük ve yayılmamış ise kolaylıkla tedavi edilebilir. Kalıcı ses kısıklığı, gırtlakta şişlik, boyunda ağrı ve yutma güçlüğü gırtlak kanseri belirtileri olabilir. Gırtlak kanseri olanların zamanında tedavi edilirlerse tam iyileşme şansları yüksektir.

5) Yutma güçlüğü veya uzun süren sindirim güçlüğü

Bu bulgular mide ve yemek borusu kanserinde olabilir.

6) Mevcut siğil veya cilt beninde herhangi bir değişiklik olması

Özellikle cildin güneş ışıklarından korunamaz alanları (el, yüz, kafa v.b.) olmak üzere herhangi bir cilt bölgesinden kanser gelişebilir. Cilt kanseri kuru, pullu leke, geçmeyen sivilce, ortası kabuklanmış iltihaplı yara veya sert şişlikler şeklinde görülebilir. Cilt kanseri türlerinden biri olan melanom, çoğunlukla koyu kahverengi veya siyah, küçük bir ben gibi büyüme gösterir. Herhangi bir bende büyüme, kanama veya açık yara oluşması şüphe uyandırmalıdır.

7) Ciltte veya ağız içinde iyileşmeyen veya kanamaya devam eden yara, şişlik veya sertlik

Bu bulgular ağız ve cilt kanserlerini işaret edebilir. Bu yaralar sıklıkla ağrısızdır; ağrı olmasını beklemeden doktorunuza başvurunuz.

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**

ÖRVİTAL

Organik Et, Tavuk ve Sebze Suları Ailesinin yeni üyesi





ORGANİK TARIM TÜRKİYE CUMHURİYETİ

ECO CERT

orvital.com.tr /OrvitalOrganik

TÜRKİYE
KANSERLE
SAVAŞ VAKFI

Erken Tanı
Hayat Kurtarır

www. kanservakfi.com