



TÜRKİYE
KANSELERLE
SAVAŞ VAKFI

MENEKŞE

İLKBAHAR
2017

Yaşam

Sağlık · Sanat · Spor
Gastronomi · Psikoloji

DEMET SABANCI
ve **ONKİM**

Özdemir Erdoğan'la
Hayata Bakış

Estetik Cerrahi

Klasik Otomobil Müzesi

Kansere Karşı Alınacak Önlemler

Diyabetlilerin
Kullanımına
Uygundur.



TATLANDIRICI KULLANANLARIN DİKKATİNE!

Splenda, Aspartam ve Sakarin içermez.

Splenda, şekerden yapılmaz, şeker tadında ama şeker değil, sukraloz bazlı bir tatlandırıcıdır.

Splenda ürünleri, diyabetliler ve her yaştan çocuk dahil olmak üzere, tüm aile tarafından kullanılabilir.

Splenda'nın içerdiği sukralozun büyük çoğunluğu metabolizmaya karışmadan vücuttan atılır.

Splenda, pişirilebilir bir tatlandırıcıdır. Sadece çay ve kahvelerde değil; kek, kurabiye, tatlılar ve zeytinyağlılar gibi şeker kullanılan her yerde, düşük kalorili tatlandırıcı olarak şeker yerine tercih edilebilir.

Splenda'yı hamileler de kullanabilir.

Splenda'yı tüm eczanelerde bulabilirsiniz.



Splenda
TATLANDIRICI



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'

Merhaba

Hepinizin 'bu kış ne kadar da uzun sürdü, bahar gelemedi bir türlü' diye düşündüğünü biliyorum. Her sene aynı cümleleri kuruyoruz değil mi? Gelen baharla beraber doğa gibi neşelendiğimizi, daha pozitif bir ruh hali içinde olduğumuzu fark ediyorum. Grileri, siyahları, yünüleri kaldırıp, tiril tiril, rengarenk giysilere bürüneceğiz. Bahara, doğaya uyum sağlayacağız.

İşte ilkbahar sayımız çıktı.

Menekşe'nin yapraklarında neler mi var?

Elli yıldır sahnede. Besteleriyle, çok özel sesiyle, mütevazı kişiliğiyle hayranı olduğumuz Özdemir Erdoğan'la keyifli bir röportajımız var. Hayırsever, başarılı iş kadını Demet Sabancı'yla kapak röportajımız var. Her sayımızda olduğu gibi bir müzeyi tanıtıyoruz. Antika Otomobil Müzesi kadın, erkek hepinizin dikkatini çekecek diye umuyorum. Sibel Baykam'la yeni kitabı için buluştuk. Neşeli sohbetimiz de elinizdeki Menekşe'nin yaprakları içinde. Golf sporunu, başarılı sporcu ve eğitmen Erol Şimşek'den dinledik. Minimalist bir şaheser olan mimar Emre Arolat'ın yaptığı Sancaklar Camii var. Gençlere matematiği öğretmeyi, sevdirmeyi amaçlayan Matematik Köyü ve Şirince var. Cibalıkapı Balıkçısı'ndan enfes yemek tarifleri var. Hayır, durun daha bitmedi.

Bilim insanlarımızın, sevgili doktorlarımızın makaleleri olmadan olur mu? Sağlık, beslenme, doğa, psikoloji, sanat, gastronomi, spor, gezi, bilim, tasarım, moda...

Menekşe & Yaşam her zamanki gibi dopdolu.

Dergimizin yeni ebatlarını umarım seversiniz. Rahat taşıyabilmeniz için yeniden tasarladık. www.kanservakfi.com adresinde yayınlanmış bütün 'Menekşe ve Yaşam' dergilerimizi okuyabilirsiniz.

Web sayfamızdan vakfımızı tanıyabilir ve sağlık konusunda pek çok bilgilendirici yazıya ulaşabilirsiniz. Kırk yıldır insan sağlığına hizmet veren vakfımıza bağışlarınızla katkıda bulunmak isteyebilirsiniz.

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'

Sağlıkla, sevgiyle kalın.

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

Derginin Adı

Menekşe & Yaşam

Yayın Türü

4 ayda bir, Türkçe

Basım Tarihi

Nisan 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

Fotoğraf

Selçuk Özüpek

Redaktör

Nilüfer Ülkügüner Şengel

Tıbbi Redaktör

Doç. Dr. Hakan Özveri

Baskı

ufukmatbaa

Maltepe Mah. Davutpaşa

Çiftelhavuzlar Sk. 1. Matbaacılar

Sitesi No: 2/68 Topkapı - İST.

Tel.: 0212 577 77 71

Faks: 0212 577 77 71

web: www.ufukmatbaa.com.tr

e-mail: info@ufukmatbaa.com.tr

İLETİŞİM BİLGİLERİ

Türkiye Kanserle Savaş Vakfı

Nispetiye 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

ÖZDEMİR ERDOĞAN'LA
SANATA BAKIŞ

9

KANSERE KARŞI NASIL SAVAŞIRIZ?

11

ŞİRİNCE

13

NESİN MATEMATİK KÖYÜ

17

KANSERİN NEDENİ

19

MELTEM KAYMAK VE ŞAPKALARI

23

DEMET SABANCI VE ONKİM

29

SANCAKLAR CAMİİ

31

ÜZÜNTÜ VE KANSER

33

MEME ESTETİĞİ

35

GASTRONOMİ

38

MAMMOGRAFI NEDİR?

40

GOLF NASIL YAPILIR?

43

PORTRE - AKIN BİLGÜTAY

45

BESLENME ALIŞKANLIKLARI
VE KANSER

47

MİS BAHÇEM

48

URAL ATAMAN
KLASİK OTOMOBİL MÜZESİ

50

KİTAP - SİBEL BAYKAM

53

CAM SANATI

55

KANSERİN YEDİ HABERCİSİ

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

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



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

Hepimizin bildiği gibi kanser çağımızın hastalığıdır. Bu gün her ailede, çevremizde kanser hastalığı olan en az bir kişi ile karşılaşmaktayız. Geçmişte ileri yaşta ki kişilerde karşılaştığımız bu hastalığı artık gençlerde duyar olduk. Hastalığın adının hassasiyeti hep korkutucu olmuştur. Kanser kelimesi dilimize İngilizce 'Cancer' kelimesinden geçmiştir. Adını ve anlamını kışakları ile tuttuğu yeri hiç bırakmayan 'yengeç'ten almaktadır. Dünyada bir çok kanser kuruluşu adından ötürü yengeç logosunu kullanmaktadır. Biz bu konuda hiç karamsar değiliz ve bizim logomuz Menekşe. Bugün, biliyoruz ki, kanser erken tanındığı takdirde tedavisi mümkün olan bir hastalıktır. Bütün yapmamız gereken bu bilgiyi hep hatırdan 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 ak-

tarıldığı 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 Türkçeye 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 logomuz olan 'Menekşe' adında bir dergiyle sizlere ulaşmaya çalıştık.

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

Sağlıklı bir yaşam diliyorum.

Prof. Dr. Metin Ertem

**Türkiye Kansere Savaş Vakfı
Yönetim Kurulu Başkanı**





O ÇOK ÖZEL SESİ VE YORUMU, UNUTULMAZ ŞARKI SÖZLERİ, BESTELERİYLE 50 YILDIR SAHNEDE ÖZDEMİR ERDOĞAN

Röportaj: Nilüfer Şengel
Fotoğraf: Selçuk Özüpek

Sevdim seni bir kere, Pervane, Baharda kuşlar gibi, Paranın ne önemi var, Fahriye Abla, Küçük bir aşk masalı, İkinci bahar, Keman öğretmeni, Aç kapıyı gir içeri... ve daha nice unutulmaz şarkılar.

Kendi şarkıları, Türk sanat müziği eserleri, türküler, caz eserleriyle çeşitlilik gösteren müthiş bir repertuara sahip.

Sadece bir ses sanatçısı değil, gerçek bir sanatçı o.

İkinci Bahar cd'sinin içinde gerçek sanatçı olmakla ilgili görüşlerini şöyle ifade etmiş Özdemir Erdoğan.

"Gerçek sanatçının, maddi bakımdan başarıya ulaşması ve bu başarıyı sürdürmesi mümkün değildir... Çünkü maddi değerleri üretmek ve işletmek sanatçılıkla çatışan başka bir ciddi uğraştır. Bir başarıya ulaşmak ve beğenilmek isteği her insanın vazgeçemeyeceği bir duygudur. Ya şöhretin getirdiği maddi değerlerle uğraşacak, ya da bu değerlerden vazgeçerek sanatıyla uğraşacaktır. Ve gerçek sanatçı her defasında sanatının getirdiği ganimetleri elinin tersiyle itecek ve tekrar yeniden başlayacaktır."

Enerjik bir yürüyüşle buluşacağımız café'ye tam da sözleştiğimiz saatte geldi ve sıcak gülümsemesiyle fotoğrafçı arkadaşım ve bana içtenlikle merhaba dedi. Hemen sohbeta başladık.



- Türk müziğinde çok özel bir yeriniz var. Sesiniz, yorumunuz çok özgün. Farklı bir duruşunuz oldu hep. Bu acaba aile ortamınızdan mı kaynaklandı? Klasik müzik piyanisti anneniz ve yine klasik müzik sanatçısı dayınız sizin müziği seçmenizde etkili oldular mı?

Kesin şudur diyemem ama anne tarafım klasik müzik sanatçılarıydı. Annem piyano, dayım keman çalardı. Baba tarafım da Türk müziği seven bir aileydi. Gramofon vardı ve taş plakları da dinliyordum. Münir Nurettin Selçuk, Hamiyet Yüceses'i dinlerdim. Türk halk müziğinde değişmez favorim Aşık Veysel, sonradan Neşet Ertaş'ı dinlerdim. Bir taraftan da annem alt katta Beethoven'ler, Mozart'lar, Chopin'ler çalardı. Demek ki bu karışım benim kişiliğimi oluşturdu.

- Piyano veya keman çalmanız beklenirken siz gitar çalmayı öğrendiniz ama.

Tabii ki o yıllarda Amerika'dan gelen bir ilhamdı o. Yani benim gençliğimde, onbeş - onaltı yaşlarımda rock'n roll akımı başladı biliyorsunuz. Her genç gibi o etki altında kaldım şahsen. Geçen gün vefat eden Chuck Berry, Jerry Lee Lewis, Fats Domino, The Platters ...o sanatçıları dinliyor, şarkılarını su gibi biliyordum. Başlangıcım böyle oldu.

- Ve siz caza da yakın oldunuz.

Evet. Daha sonra. Biraz önce bahsettiğim yıllar 55'ler 56'lar. 1960'dan sonra askerliğimi yaparken kontrbasçı Eray Turgay'la tanıştım ki o cazcıydı. Caz eserleri dinletmeye başladı ve bende bir kabiliyet buldu. Beni Arif Mardin'in evine götürdü. Devrin büyük üstadlarına beni prezante etti. Eray beni fazla abartıyor ben rock'n roll çalışıyorum demiştim Arif'e. Beraber bir şeyler çaldık. Çok güzel bir ritim anlayışın var dedi. Yıllar sonra New York'da Central Park'da evinde ağırladı beni. Arif Mardin, eşi Latife Hanım ve oğulları. Atlantic Stüdyo'larını gezdik.

- Meşhur Atlantic Records. Türkiye'deki ses kayıt stüdyolarından çok farklı mıydı? Gözlemleriniz nasıl olmuştu?

Çok koordineli bir çalışma gördüm. Mesela bizim stüdyolarımızda sanatçı kendisini tonmaister'e emanet eder. Orada öyle bir çalışma yok. Prodüktör var, aranjör var, elektrik mühendisi var. Masada üç beş kişi var. Kayıt yapmaya başlıyorlar, her icracının üç kez parçayı seslendirmeye hakkı var. Parçayı üç kez alıyor veya söylüyor sanatçılar. Sonra onlar gereğini yapıyorlar. Zaten üç kerede o adam çalamıyorsa bir daha o adamı çağırıyorlar. O kadar da katı kuralları olan bir yerdi. Tabii ilk defa orada disiplin ve çok çalışmayı gördüm. Maalesef Türkiye'de

bu uygulanamıyor. Birisine burada teslim oluyorsunuz, artık o kişinin o günkü ruh haline göre kayıt yapıyorsunuz.

- Röportaja başlarken demiştiniz, gerçekten merak ediyorum. Müzikte hep ayrı bir yeriniz oldu. Popüler ve sıradan olana yaklaşmadınız hiç. Bir yandan da gittiğiniz düğünlerde pek çok çift evlenirken “pervane” şarkınızla açılış dansını yaptınız. “Yana yana kül olsam her an, yine de senden ayrılamam, bin yıl yaşasam yine sana doyamam” eşsiz dizeleriyle. Yani hem içinde hem de dışında olabildiniz.

Öyleyim zaten. Benim muhafazakarlığım şöyle bir muhafazakarlık. Benim çok fazla arkadaşım ve dostum yoktur. Özelimi paylaştığım. Bu özelime giren insanlar da dikkatli olmak zorundadırlar. Çünkü hiç hata affetmem. Orkestram da öyle kuruludur. Hiç hatasız çalarlar. Orkestramda 25-30 yıldır benimle çalışan insanlar vardır. Huyumu suyumu bilirler. Laubalilikten, gevşeklikten hiç hoşlanmam. Hele iş başında. Size ilginç bir şey söyleyeyim. Bir konserim olur mesela, beş saat önce giderim.

- Bu aslında seyircinize bir saygı değil mi?

Her zaman böyle oldum. İçki içen veya kötü alışkanlıkları olan hiç kimse barınmaz. Dünyanın en iyi müzisyeni olsa benim orkestramda çalışamaz. Müthiş bir disiplin vardır. Düşünün 50 yıldır sahneye çıkıyorum. Hiç yarım bıraktığım bir konserim olmamıştır.



- Orkestra üyeleri sizden çekinirler mi, korkarlar mı?

Korku demeyelim de saygı duyarlar diyelim. Elli sene önce de böyleydi şimdi de böyle. Saygı ve hürmet vardır. Sanat hayatımda zor günlerim de olmuştur. Onlar bilirler ama, ben para almasam bile onların yani arkadaşlarımla paralarını hep ödemişimdir. Devlet sanatçısı ünvanını aldığım halde hiç vip salonunu kullanmadım. Lüks kamarada seyahat etmedim. Uçaklarda ve diğer yerlerde. Arkadaşımdan ayrı hiç oturmam. Onlardan ayrı hiç yemek yemedim. Ben hangi otelde ve hangi standartlarda ağırlanıyorsam arkadaşlarım için de aynı standartları istedim. Bu tabii bazı yakınlıkların ve samimiyetin ortaya çıkmasına neden oluyor. Böyle işte. En son İzmir Filarmoni ile bir konser verdik. Ahmet Adnan Saygun Sanat Merkezi'nde. Adım atacak yer yoktu, salon tıklım tıklım doldu. Müzik benim için sadece bir meslek değil bir hobi. Bu sadece para kazanayım diye yaptığım bir şey değil.

- Bir tutku.

Bir tutku evet. Büyük bir gitar koleksiyonum vardır. Çok büyük bir albüm koleksiyonum var. Onlarla bebekler gibi oynuyorum. Kitaplarım vardır. Kitap okuma alışkanlığı dedemden bana kaldı. Dedem çok okurdu. Büyük bir kütüphanesi vardı. En son konsolosluk yapıyordu.

- Görgü, insanlara saygı, dürüstlük gibi ahlaki değerler ailede şekilleniyor bence.

Dedem mesela inançlı birisiydi, tipik bir Atatürk bürokratyı. Namaz da kılardı, Münir Nurettin'i dinlerdi, modern giyinirdi. Babaannem, ninem kapalı değillerdi. Modern bir aileydik. İnançlar böyle ulu orta konuşulmazdı. Süt ninem bana duaları falan öğretmiştir. Evimize hem Cumhuriyet hem Tercüman gazetesi alınırdı.

- Demokratik bir ortam vardı o zaman.

Son derece. Bana sorsanız da söylesem Özdemir Erdoğan kimdir? Önce demokrattır derim. Önce ve çok sesli.

- Kimleri beğeniyorsunuz günümüz Türk müziğinde?

Ses yarışmalarında çocuklar değil jüri kazanıyor maalesef. Onlar show yapıyorlar, çocukların şarkıları gümbürtüye gidiyor. Benim beğenilerim esasında çok değişik.

Halk müziğimizde bağlama çalıp şarkı söyleyen İsmail Altunsaray'ı çok beğenirim. Halk müziği sanatçısı Sevcan Orhan'ı çok beğenirim. Besteleriyle, sözleriyle. sahnede ortaya koymuş olduğu performansıyla Bülent Ortaçgil favorim olmuştur. Onun

sahnesi beni her zaman çok mutlu eder. Müziği gözümle değil kulağımla dinlemeyi severim. Bugün tamamen Amerikan taklidi pop sanatçılarımızdan açıkçası pek hazzetmiyorum. Ortaya da dünya için yeni bir şey koymuyorlar. Gelişmişlikle gelişmemişlik arasındaki en önemli fark kıymet bilmek. Bir Tony Bennett kolay yetişmiyor.

Geçenlerde vefat eden 90 yaşındaki Chuck Berry albüm hazırlığı içindeymiş.

- Yıllar önce size de günümüzün en yaygın hastalıklarından kanser teşhisi konmuştu. Çok şükür geçti, bitti. Nasıl fark ettiniz veya nasıl fark edildi?

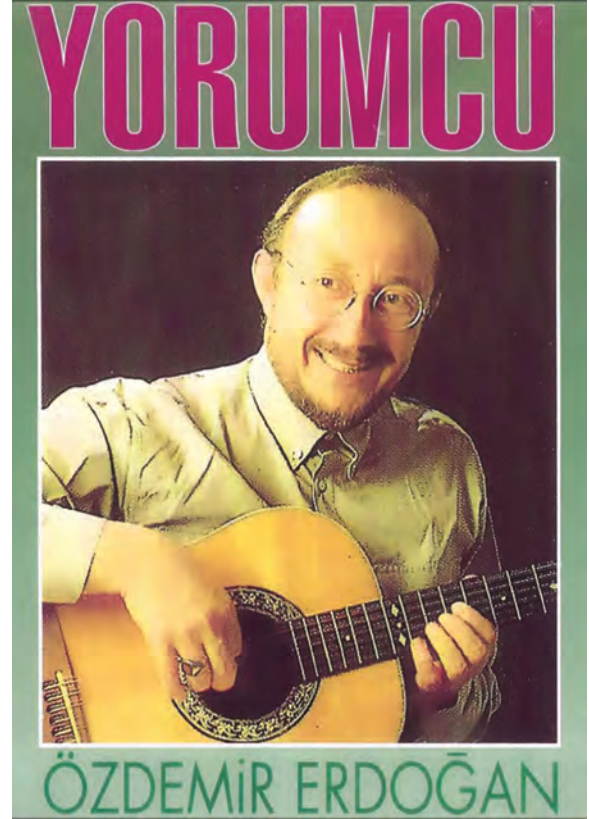
Boynumda bir ur çıktı önce ve zamanla büyüdü. Onu doktora gösterdik. Herkes tereddütlü bakıyor, muayeneler falan. Başka bir doktor boğazımın içini kontrol edince sağ bademciğimde bir tümör olduğunu söyledi. Çeşitli tedavi usüllerinden bahsettiler. Fazla bir kemoterapi almadım, ışın tedavisi gördüm. Çeşitli doktorlardan görüşler aldım. Açıkçası hastalığımı da ben yönettim. Çok şükür bitti.

- Sağlıklı olmak, sağlıklı kalmak adına neler yaparsınız?

İçki ve sigara içmem. Yediğim belli, yemediğim bellidir. Son derece konservatif bir adamım. Sabahları iki dilim ekmek yerim. Biraz peynir, domates, salatalık. Bir bardak çay içerim bir bardak da süt içerim. Öğlen yemeği bazen yerim bazen yemem. Akşamları da hafif olmak şartıyla yemek yeriz. Haftada bir

iki kez et, pazar günleri de balık yeriz. Hamur işleri, hamur tatlıları yemeyiz.

Biraz sonra stüdyonuza gideceksiniz bize zaman ayırdığınız için çok teşekkür ederiz. Sizi tanıdığımız için onur duyduk.



Bu kutuda, küçük poşetlerin içinde büyük bir bilgelik var.
İnsanların binlerce yıldır doğanın hediye ettiği
envai çeşit bitkinin özünde bulduğu gizli şifalar var.

Herby ile her fincanda mis gibi bir koku
eşliğinde iyiliğin tadını çıkarın.

herby



KANSERE KARŞI KENDİMİZ VE SEVDİKLERİMİZ İÇİN NASIL SAVAŞIRIZ?

Kanser hastalığı dünyada ve ülkemizde en önemli sağlık sorunlarından biridir. Her yıl ülkemizde 175 bin kişiye kanser teşhisi konulmaktadır. Dünyada ise her yıl yaklaşık 10 milyon kişi kanser sebebiyle hayatını kaybetmektedir.

Kanser hastalığı, teşhis konulduğu andan itibaren önce kişinin kendisini ve tabii beraberinde ailesini sevdiklerini etkiler. Türü, seviyesi ne olursa olsun başlangıçta yaşanan şok ve üzüntü bazen insanları inkar ve unutmaya çalışmaya itebilir. Gelecek için yaptığı planlar varsa değiştirmek zorunda kalabilir. Ezber bozan hareketler yapabilir. Tüm bu psikolojik etki sebebiyle bir uzmanın yardımını almak yerinde bir karardır. Kanser tedavi ve takibinde izlenen yolda bir psikiyatri uzmanı ile görüşerek ilaç tedavisi

visine başlanması gerekebilir. Bu ilaçlar hem anti-depresan, anksiyolitik yani kişinin duygu durumunu düzelteren ilaçlardır. Aynı zamanda bunlara uyku düzenleyici ilaçlar da eklenebilir. Zira uykusuzluk ve uyku düzenindeki bozulma kanserin tedavisini de olumsuz yönde etkileyecektir.

Kanser teşhisi konulduğunda izlenecek yol ve uygulanacak tedavi konusunda doktorunuz gerekli yönlendirmeyi yapacaktır. Burada önemli olan teşhiste gecikmemek ve tedaviye hemen başlamaktır. Hatta daha da önemlisi kansere karşı korunmak bunun için elden gelen tüm önlemleri almaktır.

Kanser hücre düzeyinde başlar. Hücrenin DNA'sındaki bozukluk sebebiyle anormal çoğalmasıyla iler-

ler. Normalde de her gün bazı hücrelerimizde bu tür DNA değişiklikleri bir takım dış etkenler sebebiyle gerçekleşebilir. Ancak bağışıklık sistemimiz bu hücreleri yok ederek bizi korur.

Bu nedenle kansere karşı kendimizi ve sevdiklerimizi korumak için bağışıklık sistemimizi güçlendirmeye dikkat etmeliyiz. Gerekli vitamin, mineralden, antioksidanlardan zengin doğru beslenmek, iyi bir uyku düzeni, tütün kullanımı gibi zararlı alışkanlıklardan uzak durmak, yeterli fiziksel aktivite, stresi iyi yönetmek, sevgi, yardım ve iyilik içeren duygulara değer vermek, çalışırken aynı zamanda dostlarla da vakit geçirmeye önem vermek, morali yüksek tutmak bağışıklığımızı da yüksek tutmamızı sağlayacaktır.

Bazı kanserler genetik geçişlidir. Kanserle ilgili check-up yaptırırken ailesinde bu tür kanser olan kişilerin tetkiklerini doktorlarının yönlendirdiği şekilde ve sıklıkta yaptırmaları gerekir. Kanserden korunmak için dikkat edeceğimiz dış etkenler arasında bazıları kaçınılmaz olabilir. Hava kirliliği bunlardan biridir. Kömür dumanı ve tozu, egzoz gazı, sanayi atıkları, böcek ilaçları doğayı kirletir. Bizi hem doğrudan hem de bu atıklarla kirlenmiş bitki ve hayvanları tükettiğimiz için zehirler.

Kanserden korunmada beslenme çok önemli bir yer tutar. Raf ömrü uzun paketlenmiş gıdalar, hazır soslar, aflatoksin denilen kanserojen zehiri içeren küflenmiş bozulmuş yiyecekler, yanmış yağlar, tutsülenmiş etler, işlenmiş tüm gıdaların kansere yol açabildiği bilinmektedir. Ayrıca Kaliforniya Üniversitesi, Harvard Üniversitesi, Cleveland Clinic ve Alman Beslenme Enstitüsünde yapılan çalışmalarda 20 yıldan uzun bir süre izlenmiş olan 120 bin erkek ve kadının ayrıntılı sağlık ve beslenme bilgileri incelenerek yenilen kırmızı et miktarı arttıkça kanserden ölümlerin de arttığı gösterilmiştir. İsveç'teki Karolinska Enstitüsü'nden Dr. Susanna Larsson, 2012 yılında British Journal of Cancer dergisinde toplam 11 çalışmanın derlemesini yayımlayarak kırmızı ve işlenmiş et tüketiminin pankreas kanseriyle bağlantılı olduğunu göstermiştir. Aynı şekilde 76 bin kişide yaklaşık olarak 13 yıl takiple yaptığı bir çalışmada safra kesesi ve yolu kanserlerinin günde en az iki bardak tatlandırılmış içecek tüketimiyle ilişkili olduğunu göstermiştir.

Yukarıda saydığım sebepler nedeniyle ne yediğimizin önemli olmasının yanı sıra nasıl pişirdiğimiz, hangi kaplarda ve nasıl sakladığımız da önemlidir. Plastik kaplar özellikle sıcakta ve güneş altında bekletildiğinde daha da artan şekilde bisfenol-A ve dioksin gibi kanserojen maddelerin geçişine sebep

olduğundan Uluslararası Kanser Araştırma Enstitüsü tarafından zararlı olduğu açıklanmıştır.

Cep telefonu, bilgisayar, televizyon, saç kurutma makinesi, mikrodalga fırınlar, Wi-Fi sağlayıcıları gibi cihazların radyasyon yaydığı bilinmektedir. Aynı şekilde tıpta teşhiste kullanılan bilgisayarlı tomografi gibi birçok radyolojik tetkik de radyasyon sebebiyle dikkatli kullanılmalıdır. Montreal'de yaşayan bir Türk profesörü Cevdet Akyel de birçok çalışmasında elektromanyetik dalgaların hücrelere etkisine dikkat çekmiştir. Güneş de yaydığı UVB ve UVA ışınları ile benzer zararlı etkilere yol açar.

Hepatit B ve C virüsü herpes papilloma virüsü gibi virüslerin kansere sebep olduğu bilinmektedir.

Ayrıca uykusuzluk, stres ve üzüntü bağışıklık sistemimizi olumsuz etkilediğinden kansere karşı savunma mekanizmamızı bozarak dolaylı yönden etki edebilir.

Tıptaki ilerlemeler çağımızın kabusu kanser hastalığını yenme üzerine hız kesmeden devam etmektedir. Ancak kanserle savaşın hep beraber hem tıbbi hem de aile ve sevdiklerimizle beraber moral desteği ile yürüyeceğini unutmamalıyız.



Dr. Demet Erciyes



HİÇ BİR EVİN DİĞERİNİN GÖRÜNTÜSÜNÜ KAPATMADIĞI ESKİ ADLARI KIRKINCA, KİRKİNCE, ÇİRKİNCE OLAN ŞİRİNCE

Şirince, Selçuk merkeze yaklaşık 10 km uzaklıkta yer alan bir köydür. Efes'in terk edilmesinden sonra 15. yy civarında yerleşim görmeye başlamıştır. Mevcut yapılan 19. yy la tarihlenir.

Eski bir Ortodoks köyü olduğu zamanlardaki ismi Çirkince'dir. Sakinlerinin bu ismi, yabancıların rahatsız etmemesi ve köylerinin güzelliğinin bozulmasını istedikleri için verdiği söylenmektedir. Şirince ismi dönemin Valisi Kazım Dirik tarafından köyün güzelliği göz önüne alınarak verilmiştir.

Şirince Köyü, dağın tepesinde konumlandığı için ziyaretçilerine çok hoş bağ ve şeftali bahçesi görünümünü sunmaktadır.

Bugün köy Türk – Yunan kültürünün mükemmel bir sentezi durumundadır. Kurtuluş Savaşı'ndan önce köyde Rumlar yaşamakta iken, savaş sonrasında iki ülke arasında yaşanan mübadele anlaşmasına göre bölgeye Yunanistan'da yaşayan Türkler yerleşmiştir. Şirince'de yaşayan Rumlar ise Yunanistan'a göç etmek zorunda kalmıştır. Köyün yeni sakinleri tipik Rum evlerinin özelliğini korumuşlardır. En güzel ör-



nekler ziyarete açıktır. Bahçesinde çok iyi restore edilmiş Ortodoks Rum Kilisesi yer alan konut da bunlardan biridir. Şirince'nin uluslararası ününün artmasına ve turist akınına neden olan Maya Takvimi'ne göre 21 Aralık 2012'de kopacağı iddia edilen kıyamet söylentisidir. Şirince'nin "pozitif enerji" merkezi olarak kıyametten zarar görmeyeceği iddia edilmiştir.

Şirince turizmle gelişen bir yer olmakla birlikte, özgünlüğünü ve isminin anlamını korumaya devam etmektedir.

Şirince'ye Nasıl Gidilir?

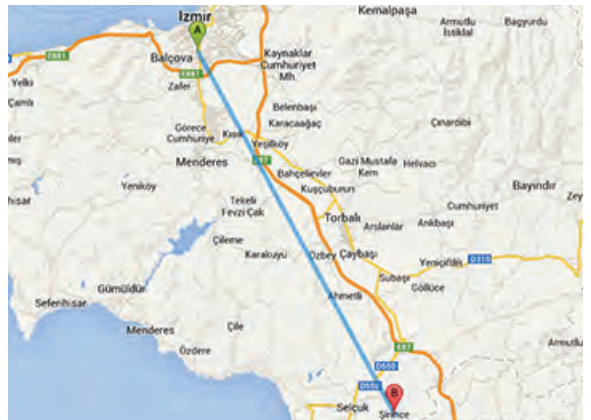
Uçakla ya da otobüsle İzmir'e ulaştıktan sonra şehir terminalinden Selçuk'a giden otobüslerle ilk önce Selçuk'a ulaşmalısınız. Oradan da şehir içi minibüsü ya da taksilerle Şirince Köyü'ne 10 dakikada ulaşabilirsiniz. Yaz aylarında direkt olarak Selçuk'a otobüs seferleri de mevcut. Selçuk'a geldikten sonra da Şirince'ye ulaşım oldukça kolay.

Deniz yolu ile ulaşmak isteyenler için İstanbul ve İzmir arasında feribot seferleri de mevcut. İzmir'den yine karayolu ile Şirince'ye ulaşabilirsiniz.

Eğer kendi aracınızla gelecekseniz, İzmir – Aydın otoyolundan sonra Selçuk'a ulaşabilirsiniz. Selçuk

merkezinden de Şirince tabelalarını takip ederek köye ulaşmanız oldukça kolay. Bazı yol bilgilerimiz şöyle:

- İzmir - Şirince arası yaklaşık 95 kilometre ve 1 buçuk saat sürmektedir.
- İstanbul - Şirince arası yaklaşık 635 kilometre ve 8 buçuk saat sürmektedir.
- Ankara - Şirince arası yaklaşık 650 kilometre ve 8 buçuk saat sürmektedir.
- Bursa - Şirince arası yaklaşık 410 kilometre ve 4 buçuk saat sürmektedir.





NESİN MATEMATİK KÖYÜ

Tek amacı gençlere matematiği öğretmektir. Matematiği sevdirmek için özel bir çaba harcamaz çünkü matematiğin öğrenilince mutlaka sevileceği düşüncesindedir

1995'te yurda dönen Ali Nesin, eğitim verdiği üniversite öğrencilerinin yetersizliğini görerek, onları önce akşamları evinde, sonra hafta sonları Nesin Vakfı'nda ağırlamış, bu da yeterli olmayınca 10 yıl boyunca Türkiye'nin çeşitli yörelerinde her yaz 6-7 haftalık yaz okulları düzenlemiştir. Son üç yılında bütün Türkiye'ye açılan yaz okulları büyük rağbet görmüş ve son derece verimli geçmiştir. Zamanla her yaz konaklanacak, yemek yenilecek, ders yapılacak, çalışılacak, çamaşır yıkanılacak mekânların bulunmasının zorlukları ve maliyeti anlaşılmış ve sadece matematiğe ayrılmış bir mekân yaratmanın cazibesi üstün gelmiştir. Sonuçta Matematik Köyü projesi ortaya çıkmıştır. Nesin Vakfı'na ait olan Matematik Köyü tamamen halkın bağışlarıyla ve gençlerin gönüllü emeğiyle imece usulüyle kurulmuştur ve 2007'den beri gençlere hizmet vermektedir. Kuruluşunda sadece üniversite öğrencilerini hedefle-

yen Matematik Köyü, yoğun talebe dayanamayarak kuruluşundan bir yıl sonra kapılarını ilkokuldan lise ve üniversiteye kadar her seviyede öğrenciye açmıştır. Amacı araştırmacıların ilgi alanına giren (dolayısıyla araştırmaya yönelik) matematiği öğrencilere tanıtmaktır. Eğitimciler ülkenin ve dünyanın dört bir yanından köye gönüllü gelen akademisyenlerdir. Matematik Köyü kâr amacı gütmeyen bir kurumdur. Amacı gençlere matematiği öğretmektir. Matematiği sevdirmek için özel bir çaba harcamaz çünkü matematiğin öğrenilince mutlaka sevileceği düşüncesindedir. Müfredatı, üniversite giriş sınavlarına ya da herhangi bir eğitim ya da sınav sistemine bağlı değildir, sadece profesyonel matematikçilerin anladığı anlamda matematiği gençlere öğretmeyi ve böylece gençleri matematiksel araştırmaya heveslendirmeyi amaçlar. Nesin Matematik Köyü, İzmir'in Selçuk ilçesine bağlı olan Şirince köyünün 1 kilometre uzağındaki Kayser dağının yamaçlarındadır. Toplam arazi 37,5 dönüm dolayında ve doğanın içindedir. İnşaat esnasında kayda değer bir ağaç kesimi olmadığı gibi, kuruluşundan bu yana köye ve yakın



çevreye 4500'den fazla ağaç ve büyük bitki dikilmiştir. Şu anda öğrenci konaklaması için toplam yatak kapasitesi 161 olan 15 koğuş ve eğitimler ve çalışanların konaklaması için toplam yatak kapasitesi 108 olan 55 ev bulunmaktadır. Konaklama tesisleri dışında, 3 kapalı derslik ve 200 kişilik konferans salonuna sahip yaklaşık 7000 kitaplık bir matematik, sanat ve felsefe kütüphanesi vardır. Binalar taştan yapılmıştır. Yaz aylarında öğrenciler çadırlarda da kalabilirler. Köyün kuytu köşelerinde öğrencilerin yalnız kalarak çalışabilecekleri küçük ve sevimli alanlar olduğu gibi, daha kalabalık gruplar olarak buluşabilecekleri alanlar da mevcuttur. Programlar

doğal olarak okulların tatil olduğu dönemlere rastlar. En uzun ve en yoğun dönem 3 aydan fazla süren ve günde 250 ila 500 arasında lise ve üniversite öğrencisinin katıldığı yaz dönemidir. Yazları, matematik bölümü öğrencilerine yönelik dersler devam ederken, lise öğrencilerine yönelik her biri ikişer haftalık 6 ya da 7 program gerçekleştirilir. Ocak ve şubat aylarına rastlayan ara tatilde de lise ve üniversite programları düzenlenir. Aynı anda en fazla 200 kişinin konaklayabildiği bu programlar olabilecek en üst düzeydedir. Tüm milli ve dini bayramlarda kısa da olsa mutlaka bir program düzenlenir. Matematik Köyü tatiller dışında da ziyaretçilere açıktır. Tatiller dışında ilkokuldan üniversiteye kadar her seviyede eğitim kurumu köye gününbirlik ya da bir haftaya kadar uzayabilen ziyaretler gerçekleştirebilir. 2016'da Matematik Köyü yaz okulu ve kış okulu programları dışında 6.672 gence hizmet vermiştir. Bu tür program dışı gezilerde genellikle Ali Nesin ders verir. Yaz okullarının amaçlarını lise programlarının amaçları şöyle özetlenebilir.

Gençleri soyut düşünceyle tanıştırmak, gençlere matematik zevkini aşılamak, gençlerin yoğunlaşma kapasitelerini ve soyutlama becerilerini arttırmak. Matematiksel ve bilimsel eğitim görmek isteyen liseli gençleri, akademisyenlerden ders alarak

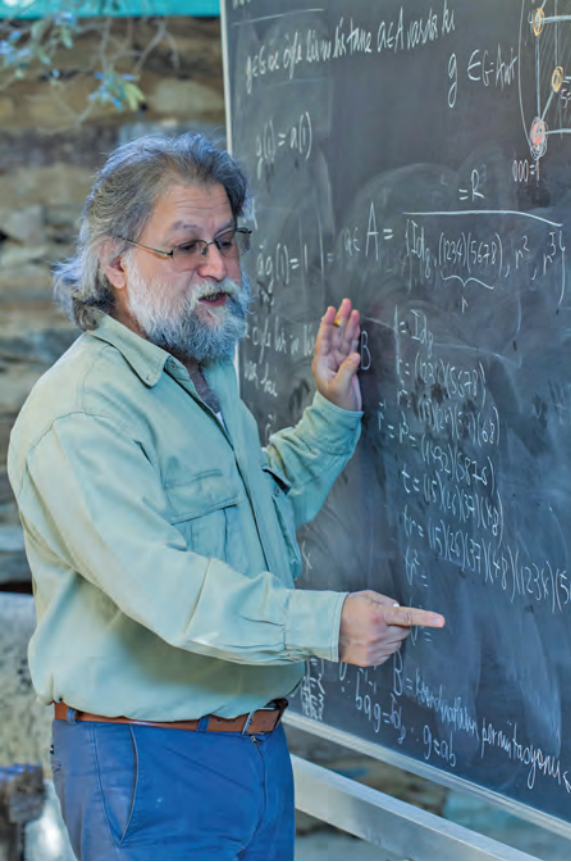




üniversiteye hazırlamak, üniversitede kendilerini ne beklediğini göstermek. Maddi imkanlardan yoksun başarılı ve çalışkan gençlere fırsat tanımak. Daha önce muhtemelen görmedikleri bir matematik göstererek gençlere lisede gördükleri matematiğin dışında olağanüstü güzel bir dünyanın varlığını hissettirmek olarak belirlenmiştir. Lisans ve lisansüstü yaz okulunun amaçlarını şöyle özetlenebilir. Matematik



öğrencilerinin uzun yaz tatillerini akademik yönde değerlendirmek ve birbirleriyle tanışmalarına ve birbirinden öğrenmelerine olanak sağlamak. Genelde müfredatlara sığmayan temel, ilginç ve önemli konuları sunarak ve/ya da müfredatta olan bazı konuların ayrıntılarına inerek öğrencilerin eksikliklerini tamamlamak. Çeşitli üniversitelerdeki öğrencilerin başka üniversitelerin öğretim üyelerinden ders almalarını sağlamak ve öğrenciler arasında iletişimi ve bilimsel işbirliğini artırmak. Öğrencileri araştırmaya teşvik etmek, öğrencilerin yıl boyunca çoğu zaman kaybolan matematik heyecanlarını tekrar alevlendirmektir.



Ali Nesin
Nesin Matematik Köyü kurucusu
Matematikçi ve Eğitmen



Lise öğrencileri, her biri ikişer saat olan dört derse katılarak, günde en az 8 saatlerini sınıfta geçirmek zorundadır. Ayrıca lise öğrencileri için haftada en az üç gün iki saatlik etüt vardır. Üniversite öğrencileri ise günde en az 4 saatlerini sınıfta geçirmek zorundadır. Haftada 6 gün ders yapılır. Haftanın en az üç günü gece seminerleri düzenlenir. Tatil günlerinde isteyen öğrencilerle bir geziye gidilir. Yemekten sonra ya da ender olarak öğle arasında program dışı konuşmaların, gösterilerin, tartışmaların, müzik dinletilerinin ve konserlerin de olduğu olur. Köyde televizyon, radyo, genel müzik yayını gibi yoğunlaşmayı engelleyecek öğeler yoktur. Öğrenciler bu-

laşık, temizlik, yemeğe yardım, bahçe sulama gibi Köy'ün günlük işlerine, dönüşümlü olarak günde bir-iki saat ayırmakla mükelleftirler. Dersler ve günlük işler dışındaki zamanlarını öğrenciler istedikleri gibi geçirebilirler. Üniversitelerinin büyük çoğunluğu ve liselilerin üçte biri kadarı bu boş zamanlarında da toplu olarak ya da tek başlarına matematik çalışırlar. Bilenin bilmeyene anlattığı, kardeşliğin ve paylaşıcılığın hüküm sürdüğü, herkesin inancını dilediği gibi yaşayabildiği, kimsenin hayata bakışını sergilemekten kaçınmayacağı, özgür bir ortam yaratmakla gurur duyuyor Nesin Matematik Köyü.



Medyada sıkça duyuyorsunuz en iyi kanserden koruyan yiyecekleri, kişinin kanser oluşumunu engelleyebilmesi için neler yapması gerektiğini ve kanseri önlemek için antioksidanların önemini. Bütün bu bilgiler bize çevresel faktörlerin önemini vurguluyor.

Farklı çalışmalar hep bu sorunun cevabını bulmak için yapıldı. En önemli çalışmalardan biri de dünyanın bir numaralı kanser merkezi olan MD Anderson Kanser Merkezi'nde yürütüldü ki kendim burada tamamladım onkoloji asistanlığımı. Bu çalışma, 100'den fazla araştırmayı hep birden inceleyip,

- 31 farklı kanserden sadece 9 tanesinin genetik ve çevresel faktörlerden meydana geldiğini tespit ettiler.



- Kanselerin çoğu genetik testler ve yaşam tarzıyla engelleyemeyeceğimizden, kanser taramaları yaptırarak erken tanı koymanın önemi gösterildi.
- Kanselerin 10%'u genetik sebeplerden, %40'ı çevresel faktörlerden veya yaşam tarzından kaynaklanıyor
- Sağlıklı yaşayarak her 10 kanserden 4'ünü engelleyebiliriz. Örneğin içki içmeyerek, sigara kullanmayarak, sağlıklı beslenip, ideal kilomuzu koruyarak... Sağlıklı yaşam tarzı, kansere yakalanmayacaksınız demek değil ama riskinizi çok azaltıyor. Sadece kanser riskinizi azaltmakla kalmıyor, diyabet, kalp rahatsızlığı, damar tıkanıklığı, romatizma problemlerini engelliyor. Belki de en önemlisi hayat kalitenizi artırıyor.
- Peki, kanselerin çoğu genetik ve çevresel faktörlere bağlı değilse, neye bağlı o zaman? Cevap: Şanssızlık.
- Çevresel faktörleri de önem sırasına koyacak olursak... Çevresel faktörlerden kaynaklanan kanserlerin de 40%-45%'i aşırı kilolar ve kötü beslenmeye, 25%-30%'i sigaraya, 15%-20%'si enfeksiyonlara, diğerleri de radyasyona maruz kalmaya, aşırı alkol tüketimine, strese, spor yapmamaya, çevre kirliliğine bağlıdır.
- Kötü beslenmekle kanser ilişkisi en fazla şu tip kanserlerde gösterilmiştir: kalın bağırsak, gırtlak,

mide, yemek borusu, prostat, pankreas, safra kesesi, ve rahim kanseri.

- Yukarıda saydığım sağlıklı yaşam tarzına ilaveten deri kanserini önleyebilmek için güneş koruyucu kullanmayı ve tannin salonlardan uzak durmayı unutmayalım.

Hepinize sağlıklı günler diliyorum.



Doç. Dr. Soley Bayraktar



MELTEM KAYMAK VE NEŞELİ TASARIMLARI “HER ŞEY MUTLULUK İÇİN”

Şapkalar, kepler, vualetler, saç aksesuarları tasarlayan Meltem Kaymak, dünya şapka haritasında (Milliner map) Türkiye’ye tıkladığınızda karşınıza çıkan iki kişiden birisi. Meltem Kaymak, aynı zamanda bir oyuncu ve ses sanatçısı. On parmağında on marifet olan birisi.

- Markanız Melka by Meltem Kaymak’ı ne zaman kurdunuz?

2010 yılında kurdum. Önce saç aksesuarları yapmaya başladım. Saçım düzgün değilken şöyle hemen bir şey takayım dışarı çıkayım ihtiyacından doğdu. O sıralar bir yandan da sahneye çıkıyordum. İki işi aynı anda yürütmeye başladım ve baktım bırakamıyorum. Şapkacılığı öğrenmeye başladım.

- Günümüzde gündelik yaşam içinde bir moda unsuru olarak şapka çok yaygın bir aksesuar değil gördüğüm kadarıyla. Beyoğlu’nda Madam Katya’yı biliyorum şapkacılığı yaşatan.

Evet, çok eskiden varmış Cumhuriyet döneminde. Kalıplarla çalışan şapkacılar varmış. Benim de bir hocam var ilk şapka ve kumaştan çiçek yapan kişilerden birisi. 93 yaşında. Belkıs Hanım. Ondan ders alıyorum. Benim şu anda yaptığım daha çok üzerinde çalıştığım İngiltere’de Londra bazlı kullanılan şapkacılık. Organik kumaşlar gerilerek yapılan ve kalıplardan çıkan tabanlara süsleme yapılarak kullanılan şapkalar. Bir kaç tane şapka stili var. Benimkiler kafaya geçirilerek kullanılan şapkalar değil. Coctail head denen cinsten saç aksesuarları.

- Tasarımlarınız gerçekten çok özgün. Çok sade bir giysi bile giyseniz bu aksesuarlarla farklı, şık ve stil sahibi durabiliyorsunuz.

Çok teşekkür ederim. Çok çalışıyorum, çok araştırıyorum. Pek çok sanattan etkileniyorum.

- Hangi sanatlar sizi etkiliyor?

Bazen doğadan da etkileniyorum, renklerden. Bir filmde, bazen bir kitaptan. Görsel olan her şeyden diyebilirim. Sinemadan, galerideki bir tablodan. Ama ben en çok malzemeden etkileniyorum ve malzeme konuşuyor diyebilirim. Malzeme bana benden şunu yap diyor.

- Malzeme seçimi bir anlamda teknik imkanları akla getiriyor.

İlk başladığımda Türkiye’deki malzemelerle başlamıştım. Sonra yurtdışında gördüm ki gerçekten şapka için özel malzemeler var. Bir kısmını gittim getirdim. Bir kısmını da posta yoluyla aldım. Ve bunlarla çalışmaya başladım. Ülkemizde bu açıdan bir hoca yok, alet yok. Çocukluğumdan beri severim; olmayan malzeme yerine ne koyabilirim diye düşünmeye başladım. Hem mecbur kaldım hem de severek aslında kendi tekniğimi yaratmış oldum.



- Pazen, desenli, rengarenk kumaşlar ve kalınca yünlü kumaşlar da farkettilim atölyenizde. Neler var tasarımlarınız içinde?

Bir ara pazenden, divitinden fesler yaptım bunlar da çok ilgi gördü. Kadınlar içindi bu fesler bunu da söyleyeyim. Galata’da Türk tasarımcıların işlerinin olduğu bir mağaza için hazırlamıştım. Erkekler için papyonlar ve yaka iğneleri yapıyorum. Çocuklar için de ufak tefek şeyler yapıyorum. Bebek taçları gibi.

- Hem kendi web sayfanızda hem instagram’da ürünlerinizi, tasarımlarınızı gördüğümde yanlarında hep satıldı ibaresine rastladım. Kimler alıyor? Kimler daha çok müşterileriniz?

Gelinlerden çok istek var. Düğünler için alınıyor, küçük duvaklar ve vualetler moda oldu. Sadece düğün için değil gelin evden alınırken de takılabiliyor. Gayrimüslimler mutlaka takıyor.

-Çok renkli ve sevimli bir atölyeniz var.

Evet bir home atölyem var. Bir kısmı ev, yaşam alanı, bir kısmı show room, bir kısmı atölye. Salonda çalışıyorum.

-Bir sloganınız var İngilizce. Bir kelime oyunu aslında. Something precious / some think precious...

Evet ‘bazıları değerli düşünür.’ Bu da aslında şuradan çıktı; maddi değeri olmayan malzemelerle



“Up Koleksiyonundan”

manevi değeri olan bir şey yaratmaktan. Bir şeye değer katanın ona bakan göz olduğunu söylüyorum. Altından gümüşden değil de bazen kağıt veya camdan. Birkaç sene evvel ‘up’ adını verdiğim bir koleksiyon yarattım. Yakışmayan kimseyi görmedim. Ülkemizde insanlar çok fazla dikkat çekmek istemiyorlar. Ayırışmak çok fazla istemiyorlar. Şapka

dikkat çekici bir aksesuar. Bunu kırmak istiyorum. Sadece geceye yönelik şapkalar ve aksesuarlar takmak değil gündüz için de bir şeyler yapmaya çalıştıkça bu koleksiyon ortaya çıktı. Kumaşla, deriyle, farklı malzemelerle ‘up’ koleksiyonunu tasarladım. Yaptığım işlerin bozulmaması, renginin solmaması için gerçekten uğraşıyorum. Bu konuda mükemmeliyetçiyim.

- Ünlü müşterileriniz vardır sanıyorum.

Çağla Şikel, Deniz Çakır, Öykü Sertel, Ayşe Hatun Önal, Zeynep Mansur, Seren Serengil, Zeynep Özyağcılar ilk aklıma gelenler. Şöyle bir anım var, anlatayım size. İngiltere’de bir resepsiyon olacaktı. Ankara’dan konsolosluk görevlisi bir hanım yana yakıla şapka arıyordu. Kraliçe ile tanışacağı için resepsiyona uygun bir şapka arıyordu. Çok çalıştım; Kate Middleton’un şapkalarını da inceledik. Ankara’ya yolladım yaptığım modeli. Sonuçta çok beğenildi ve İngiltere kraliçesinin huzuruna çıktı şapkam.

- Bu şapkaları, takı ve saç aksesuarlarını yapmadan önce sizi opera sanatçılığınız, tiyatro oyunculuğunuz ve reklam filmi oyunculuklarınızla tanıdık. Sonuçta ürettiğiniz hep sanat olmuş.

Ailemde pek çok sanatçı var. Babam şarkıcı, annem ressam. Radyo televizyon okudum ve opera okudum. 7 yaşından beri sahneye çıkıyorum. Akbank Çocuk Korosuyla başladım. Müzikaller, reklam filmlerim var. Aryalar, İngilizce, Fransızca şarkılar söylü-





yorum. Çocukluğumda babam plak koyardı ve bize vals yaptırırdı. Kalabalık bir aileyiz ve gerçekten sanatla iç içe büyüdüm. Dört yaşından beri örgü ören bir çocuktum. Uzun da bir çevirmenlik hayatım oldu.

- Sohbeta başlamadan önce dünyadaki şapka haritasından bahsediyorduk. Siz bu haritaya girmeye kabul görmüş bir tasarımcısınız, tebrikler. Fransızca da bildiğiniz için 'Chapeau' diyeyim size fransızca 'şapka' yani tebrikler anlamına gelen.

Teşekkür ederim. Dünyada bir şapka haritası var. Millener map. Orada şu anda Türkiye'den iki kişiyiz şapka yapan. Bu haritada her ülkenin üzerine tıkladığınızda o ülkedeki şapkacılar çıkıyor. Bu da gurur veriyor doğrusu bana. Genelde mutluluk üzerine benim işlerim. Mutlu bir günde sahne almak da, gelin için şapka veya ipekten çiçeklerle dolu gelin buketi yapmak da mutluluk veriyor bana.



"İnsanlar mutlu oldukça ben de mutluyum."

Meltem Kaymak

**TIP DÜNYASININ EN ÖNEMLİ
KEŞİFLERİNDEN OLAN KÖK HÜCRE
KONUSUNU ONKİM KÖK HÜCRE
TEKNOLOJİLERİ VE SAĞLIK
BANKASI'NIN KURUCUSU,
HAYIRSEVER, BAŞARILI
İŞ KADINI
SN. DEMET SABANCI ÇETİNDÖĞAN'A
SORDUK.**



**- Kök Hücre çalışmaları bilim ve teknoloji gün-
deminin en önemli konularından. Büyük deste-
ğiniz ile sağlık alanında muhteşem bir işe imza
attınız.**

**Günümüzde kök hücreleri yıpranmış dokuların
ve çeşitli hastalıkların tedavilerinde umut ışığı
oluyor. Onkim Kök Hücre Teknolojileri ve Sağlık
Bankası'nın çalışmalarından bahseder misiniz?**

Biz her zaman yaptığımız işin içinde bir sosyal çıktı
ararız. Ayrıca yeni ve uzun vadeli faydalar sağlama-
yı hedefleriz. ONKİM bu açıdan bizim en kıymetli
yatırımımız. Türkiye'nin gelecek vizyonunu temsil
ediyor bir yönüyle. Sağlık bir ülkenin medeniyet se-
viyesinin göstergesidir. Biz Türkiye'ye inanıyoruz.
Türkiye'nin geleceğine de inanıyoruz. Bu sebeple
sağlık alanında böylesine önemli bir yatırımdan hiç
kaçınmadık.

Çok üst düzey bilim insanlarıyla çalışıyoruz. Çok
büyük hedeflerimiz var. Bugünden çok yarını hedef-
leyen bir yatırım ve bu yönüyle asıl değeri gelecekte
daha iyi anlaşılacak. Ömrüm oldukça insanlara ve
hayata karşı sorumluluğumu bu büyük yatırımla ye-
rine getirmeye çalışacağım.

Onkim Kök Hücre Teknolojileri 'Kordon Kanı Sak-
lanması', 'Göbek Kordonu Saklanması', 'Wharton
jölesinden Mezenkimal Kök Hücre (MKH) Üretimi' ve
'Deri Biyopsisinden Fibroblast Üretimi' faaliyetlerini



yapmaktadır. Elde edilen bu hücreler çeşitli hasta-
lıkların tedavisi için kullanılmaktadır.

**- 7/ 24 hizmet veren bir kurum. Kesintisiz bir hiz-
met söz konusu. Çok büyük bir altyapı, tekno-
loji, bilgi, birikim ve çok ciddi maddi desteğiniz
var. Bu kurduğunuz sistem belki yurtdışında da
örnek bir merkez olmanıza yol açmıştır. Pek çok
sertifikanız var değil mi?**

Evet bu tarz alt yapıların sahip olması gereken bir
çok sertifika söz konusu. Onkim Kök Hücre Tekno-
lojileri gerekli olan tüm sertifikalara sahiptir. Bunlar-
dan bazıları ISO9001, Türkak 15189, GMP (iyi üre-
tim uygulamaları) sertifikaları gibi.



**- 2006 yılında açılan Onkim kaç yıllık bir çalış-
manın sonucu oluştu? Ve tıp dünyasında neleri
değiştirdi?**

Aslında bizdeki bilgi birikimi rahmetli babamın has-
talığı ile başlamış olup dünyadaki bütün gelişmeleri
takip ettiğimiz bir data oluşumuz mevcuttu. 2 se-
nelik çalışmamalarımız sonunda merkezimizi kuru-
lumunu bitirdik.

- Kök hücre nedir?

Kök hücreler vücudumuzda bütün doku ve organ-
ları oluşturan ana hücrelerdir. Henüz farklılaşmamış



olan bu hücreler, sınırsız bölünebilme, kendini yenileme, organ ve dokulara dönüşebilme yeteneğine sahiptir.

Kök hücreler zedelenme, hasarlanma veya onarım ihtiyacı olan yerlere giderek gerekli hücre tipine dönüşme ve hasarı onarma yeteneğine sahip hücrelerdir. Örneğin, kalp krizi durumunda kalbe, karaciğer tahribatı olanlarda karaciğere, kemik kırıklarında kırık bölgesine giderek gerekli tamiratı gerçekleştirirler.

- Kordon kanı saklamanın faydaları nelerdir? Bu işlem nasıl gerçekleşiyor?

Gebelik süresince bebek ile anne arasındaki besin ve gaz alışverişi plasenta aracılığıyla sağlanır. Bebek plasentaya göbek kordonu ile bağlıdır. Kordon kanı, bebeğin anne karnında gelişirken gaz ve besin

maddelerini anneden bebeğe; atık maddeleri, bebekten anneye taşıyan ve plasenta ile bebek arasında bağlantıyı sağlayan göbek kordonu içinde dolaşan kandır. Kordon kanı içerisinde bulunan kan kök hücresi (hematopoetik kök hücre) ve bağ dokusu kök hücresi (mezankimal kök hücre) gibi kök hücrelerin varlığı nedeniyle çok önemlidir. Bu hücreler erişkin insandan elde edilen kök hücrelerden daha saf, daha genç ve güçlü hücrelerdir. Hematopoetik kök hücreler vücutta eritrosit, lökosit, trombosit gibi kan ve kan hücrelerine dönüşebilme yeteneğine sahiptirler.

- Kanser hastalığı konusunda kök hücreyle çalışmak hastalıkla mücadelede nasıl sonuçlar verdi?

Bugüne kadar 15 adet kordon kanı nakili gerçekleştirdik. Bunlardan bazıları lösemi (kan kanseri) tedavisinde de kullanıldı.

- Göbek kordonu bankacılığında Türkiye’de ilk ve tek merkezi kurdunuz. Göbek kordonu hücreleri neden faydalıdır?

Kemik, kırık, yağ dokusu, sinir ve bağ dokusu gibi mezenşim dokusundan gelişmiş doku ve organların zarar görmesi sonucu oluşan hastalıkların tedavisinde kullanılabilir. Organ nakillerinde vücudun yeni organı reddetmemesi için kullanımı FDA dahil tüm kurumlarca onaylanmıştır. Bunun yanı sıra serebral palsi, otizm, çocuklardaki işitme kaybı, Tip-I diyabet ayrıca Parkinson gibi sinir sistemi harabiyeti; MS (multiple skleroz), romatoid artrit, os-





Demet Sabancı Çetindoğan

teogenesis imperfekta gibi oto-immün hastalıkların tedavisinde kullanılabileceği düşünülmüş ve bunu araştırmak için yurt içi ve yurt dışında FDA ve EMA onaylı birçok klinik araştırma çalışmaları yapılmaktadır. Serebral palsi 1/400 çocukta otizm ise 1/100 çocukta görüldüğü düşünülürse sözü edilen hastalıkların tedavisi gerçekleştirilebilirse insanlık için büyük bir aşama olacaktır.

- Herkes olduğundan daha genç, daha zinde görünmek ister. Kadınlar değil artık erkekler de bu konulara ilgi gösterir oldular.

Son yıllarda gençlik ve güzellik alanında da kök hücre tedavilerini duyuyoruz. Onkim Fibro'da, merkezinizdeki uygulamalar nasıl gerçekleşiyor?

Hastanın güneş görmemiş kulak arkasından ya da kol içinden 4 mm'lik doku biyopsisi alınır. Alınan cilt örneği, içindeki fibroblastların çoğaltılması için aseptik koşullarda soğuk zincir ile tam donanımlı Onkim Kök Hücre Teknolojileri Laboratuvarı'na gönderilir ve üretime alınır. 4-6 haftalık bekleme döneminden sonra yeni oluşan fibroblastlar kullanılmaya hazır hale gelirler. Her kişinin hücre kültürünün büyüme hızı aynı değildir. Bu yüzden süreler kişiden kişiye değişecektir. Uygulama 3 seans halinde ya-

pılır ve her seansta cildinize yaklaşık 20-25 milyon fibroblast hücresi enjekte edilir.

- Etkileri gören danışanlar mutlaka çok mutlu oluyorlardı diye düşünüyorum. Cilt kaç uygulamadan sonra kırışıklardan arınıp, elastikiyet kazanıyor? Tabii cildin durumuna ve yaşa göre değişebilir ama ortalama bir istatistik var mıdır? Yaşınızın iyisi olun derler ya. Bu ne kadar zamanda görünür olur ?

Bazı kişilerde etki, haftalar içinde başlar. Bazı kişilerde ise daha geç başlayabilir. Etki başladıktan sonra ise yaklaşık 18-24 ay daha devam eder.

- Siz başarılı, örnek bir Türk kadınısınız. Pek çok alanda yatırımlarınız, her biri ayrı gurur hikayesi olan işleriniz var. Nasıl yetişiyorsunuz? Gününüzü nasıl programlıyorsunuz?

Ben planlı bir insanım. Kendi zamanıma değer veririm. Başkalarınınkine de... Kendi rutinlerim vardır ve mecbur kalmadıkça dışına çıkmam. Mutlaka günlük programımda sosyal aktivitelere vakit ayırıyorum. Olabildiğince çok kişiyle görüşmeye çalışırım.

Güne mutlaka ofiste başlıyorum. Takımdaşlık duygusu çok önemlidir. Ben de kendi şirketlerimin bir çalışanıyım sonuçta. Kendi işlerimi takip ediyorum.

rum ve sistemin çalışması için gereken tüm onay ve görüşmeleri sonlandırıyorum. Öğle yemeklerini mutlaka iş için kullanıyorum. Her hafta programa göre mutlaka sosyal faaliyetlerime zaman ayırıyorum. Şehrin bir tarafından bir tarafına gitmek zaman kaybı olacağından lokasyonları randevu düzeninde önemsiyorum. Ama bazı mecburi durumlarda arabada vakit geçirmek zorunda kalıyorum. İşte o anlar birikmiş telefonların eritildiği anlar oluyor. Akşam davetlerini çok önemsiyorum. Neredeyse her zaman misafirim oluyor. Yerli yabancı ve konuklarım için sürekli bir hazırlık durumundayız. Burada önemli olan benim için yapılan plana uyma çabamdır. Elimden geldiğince plana uyarım.

- Başarılı bir iş ve aile hayatı için tavsiyeleriniz nelerdir?

Ben hayata hazır olmayı önemsiyorum. Hayata erken başlamak çok önemli. Eğitim görüyorum diyerek gençlik yılları boşa harcanmamalı. Ayrıca akademik kariyer yetmez duygusal kapasitenin geliştirilmesi de önemli. Dünyayı gezmek, yeni diller öğrenmek, romanlar, şiirler okumak ve mümkün mertebe birbirinden farklı çok sayıda insan tanımak lazım. Vizyonunuzu hiç bir zaman bir ülkeyle sınırlı tutmamanız gerekir. Meraklı olmak öğrenmek için bir fırsattır. Yeniliklere açık olmak ve başkalarının fikirlerine saygılı olmak gerekir.

- Sağlıklı beslenme ve spor yapma alışkanlıklarınız nasıldır?

Sanırım en zor soru bu olsa gerek. Biri var biri yok desem :))))))... Sağlıklı beslendiğim söylenemez :(ama çok sağlıklı spor yapıyorum. Nerede kalorisi çok şey varsa hepsini çok seviyorum ne yapabiliyorum...

- Türkiye'nin ilk seyahat kanalını kurdunuz. Siz nerelere gitmeyi seversiniz ?

Avrupa ve Amerika iş için bir adım ötemizde. Klasik Avrupa'yı seviyorum. Paris'ten Venedik'ten Londra'dan ve Berlin den sıkılmam örneğin. Ama Balkanları ve İskandinavya'yı da her zaman zevkli destinasyonlar olarak görmüşümdür. Öyle çok uzak ve alternatif yerleri bilirim ama sık denemem. Ben daha konvansiyonel bir gezginim. Gezilerimi işim ya da ailem belirler. Çocuklarım okuduğu için Amerika ve Müşterilerim olduğu için Avrupa vazgeçilmez. Ama eğer yalnızsam daha gizemli rotalar çizmeyi seviyorum.

Londra, Cannes ve New York ta bulunmak beni çok mutlu eder. Londra ya biraz da iş için bakıyorum. Biliyorsunuz dünyanın en önemli iş ve finans

merkezlerinden biridir. Avrupa'nın en fazla ırkın bulunduğu en fazla dilin konuşulduğu bir şehir. Çok farklı kültürlerin var olması. Uluslararası turizmin keşme noktası.

Cannes; Fransa'nın rivierası'nın en ünlü şehri. Galalar, yelken yarışları, Film Festivali ve müthiş bir cazibeye. Bilirsiniz ilk olarak Coco Chanel ile ün kazanan Cannes plajları, büyük bir albeniye sahip. Yaşam bir festivaldir diyorlar ya çok doğru. New York, dünyanın yine en önemli ticaret ve finans merkezi, Şehir, medya, politika, eğitim, eğlence ve modadaki küresel etkilerinden dolayı tam bir dünya kenti. Edebiyat ve görsel sanatları, resimde New York Ekolü, Modern Sanat Müzesi, Guggenheim Müzesi ve Modern Tarih Müzeleri şehrin ilgi çekici mekanlarıdır. Gökdelenleri, caddeleri, lokantaları, alışveriş merkezleri ve insanlarıyla, New York da başka bir dünya.

- Kanser ne yazık ki çağımızın en önemli hastalıklarından. Siz bu konuda kontrollerinizi aksatmadan yaptırır mısınız?

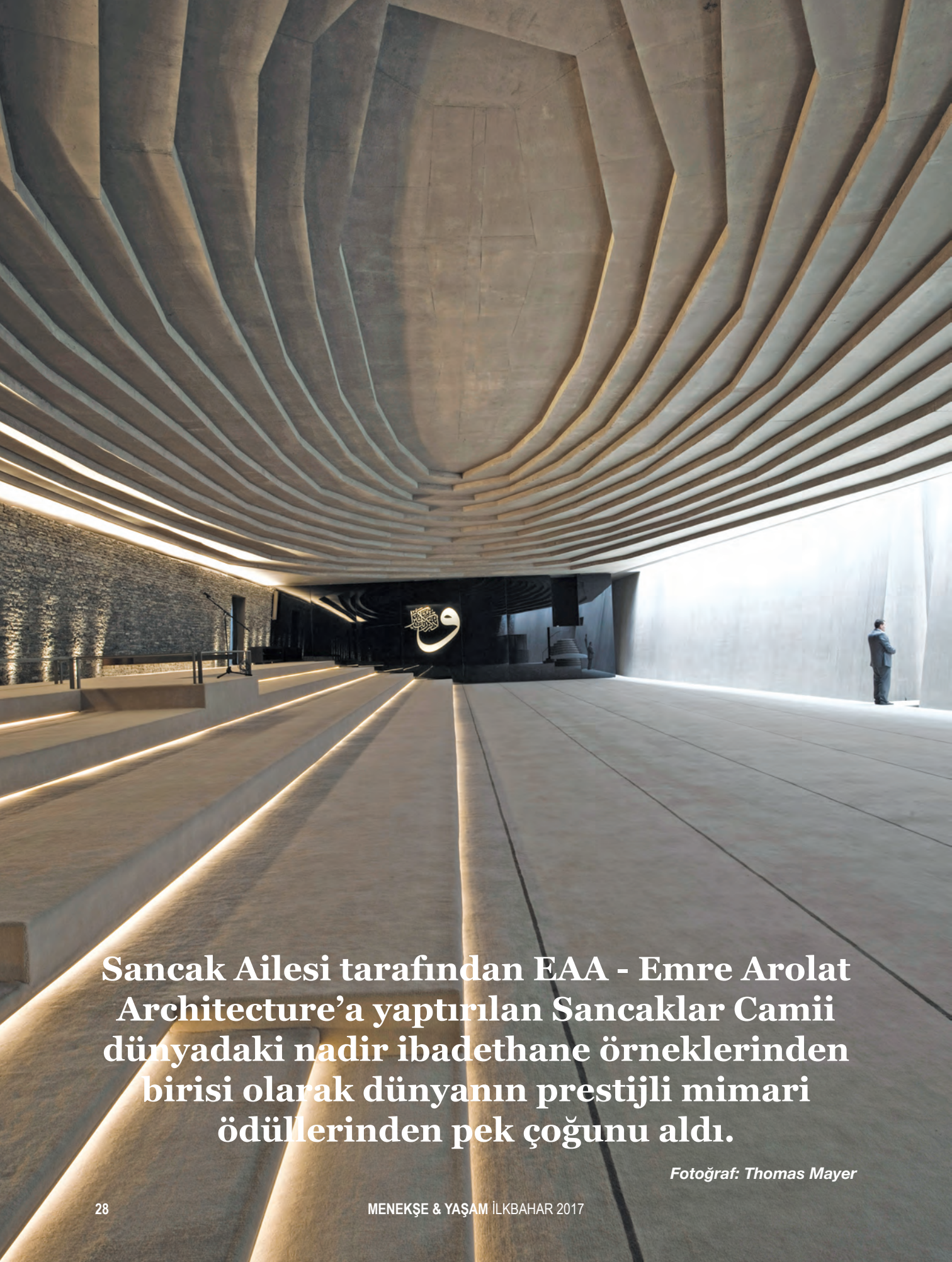
Evet, evet bu konuda çok istikrarlıyım. Her insanın olması gerektiği gibi zamanı geldikçe rutin kontrollerimi yaptırıyorum.

- Tekrar Onkim'e dönecek olursak, hayata umutla bağlanmamızı sağlayan tedaviler konusunda gelecekte yenilikler neler olacak?

Yurtdışında yapılan çok merkezli çalışmalar ışığında, üretilen kök hücreler çeşitli kanser tedavileri, nörodejeneratif hastalıklar, diyabet hastalıkları, hematoloji, plastik cerrahi ve dermatoloji gibi alanlarda kullanılması öngörülmektedir. Bunlar göz önüne alınarak gelecekte kök hücrenin önemi daha da artacaktır.

Bize zaman ayırdığınız için çok teşekkür ederiz.





**Sancak Ailesi tarafından EAA - Emre Arolat
Architecture'a yaptırılan Sancaklar Camii
dünyadaki nadir ibadethane örneklerinden
birisi olarak dünyanın prestijli mimari
ödülllerinden pek çoğunu aldı.**

Fotoğraf: Thomas Mayer



Fotograf: Cemal Emden

SANCAKLAR VAKFI TARAFINDAN MİMAR EMRE AROLAT'A YAPTIRILAN SANCAKLAR CAMİİ BİR MİMARİ VE YALINLIK ŞAHESERİ

Büyükçekmece'de yer alan Sancaklar Camii, cami tasarlamının temel sorunsallarını, 'form'a dayalı güncel mimari tartışmalardan uzaklaşarak ve sadece dinsel bir mekanın özüne odaklanarak ele almayı hedefliyor.

Proje, çevredeki 'kapalı site' (gated community) konumundaki yapılardan hayli yoğun kullanımı olan bir otoyol ile ayrılan, kırsal bir alanda yer alıyor. Caminin üst avlusundaki parkın etrafını çevreleyen yüksek duvarlar, dışardaki karmaşık dünya ile kamusal parkın huzurlu atmosferi arasındaki belirgin sınırı vurguluyor. Parktan dışarı uzanan uzun saçak ise dışardan algılanan tek mimari unsur olarak beliriyor. Bu saçığın altında yer alan yapıya parkın içinden geçen üst avludaki bir yol ile erişilebiliyor. Arazide ilerleyip, tepeden aşağıya inerek duvarlar arasından camiye girince, dışardaki dünya tamamen geride bırakılıyor ve yapı bütünüyle topografya ile hemhal oluyor.

Basit bir mağarayı andıran cami, dua etmek ve Tanrı ile yalnız kalmak için hayli dramatik ve huşu uyan-

dıran bir iç mekana sahip. Kible duvarı boyunca yer alan yarıklar, ibadet alanının yönelimini güçlendirirken, güneş ışınlarının da iç mekana süzülmesini sağlıyor.

Sürekli olarak doğal olan ile insan üretimi arasındaki gerilimden ivmelenen projede, arazinin doğal eğimini takip eden doğal taş merdivenler ile 6 metre yükseklikte uzanarak saçığı oluşturan ince betonarme tavan arasındaki zıtlık, bu ikili ilişkiyi güçlendiren unsurlardan biri olarak öne çıkıyor.



Fotograf: Cemal Emden

LAMPONIA





ÜZÜNTÜ KANSERE SEBEP OLUR MU?

Kanserin ortaya çıkmasına psikolojik faktörlerin sebep olup olmadığı hepimizin merak konusu. Bir kişi kanser tanısı aldığı anda, ilk andan itibaren bu hastalık nereden geldi, ne yaptım ya da ne yapmadım da bu hastalık beni buldu diye sormaya başlar. Hepimizin bildiği “neden ben?” sorusuna cevap bulmaya çalışır. Çünkü bizler etrafımızda olup bitenlere anlam vermeye ihtiyaç duyarız. Bu sorulara çoğu zaman doktorumuz da net cevap veremeyebilir.

Kanseri şimdilik multifaktöriyel bir hastalık olarak ele alıyoruz. Yani genetik özelliklerden, beslenme alışkanlıklarına, yaşam biçiminden tütün kullanımına pek çok sebep bir araya gelerek kanserin ortaya çıktığını biliyoruz. Son yıllarda bu listeye genel olarak “üzücü yaşam olayları” başlığıyla psikolojik faktörler de eklendi. Fakat hangi üzüntüler sebep oluyor? Yada yaşam kalitesi düşük pek çok kişi kanser olmazken, yediğine içtiğine çok dikkat eden bir başka kişi neden kanser oluyor? Yada sigara içen

pek çok kişi akciğer kanseri olmazken, neden bir diğeri oluyor? Bu sorular son yıllarda, kanser ve psikoloji arasındaki ilişkiye dair araştırmaların konusu.

Bu konuda araştırma yapmanın epey zorlayıcı olduğunu da belirtmek isterim. Çok fazla değişken ve bu değişkenler arası etkileşim olduğu için bu soruya henüz tek bir cevap vermek mümkün değil. Bir araştırmada varılan bir sonuca, aynı amaçla yapılan diğer tüm çalışmalarda varılmadığı için kesin bir neden-sonuç ilişkisinden bahsetmek güç. Ancak, yapılan çalışmalar bize kanser ile psikolojinin güçlü ilişkisine dair pek çok yeni soru ve yeni bakış açısı kazandırmakta.

Örneğin, günde 25 adet sigara içenler arasında yapılan bir çalışmada, depresyonun ekstra bir risk faktörü olduğu düşünülüyor. Yoğun sigara içisi olup depresyon deneyimleyen kişilerin, yoğun sigara içtiği halde depresyon yaşamayan kişilere kıyasla akciğer kanserine yakalanma riski 4,5 kat daha fazla.

görülmüş. Depresyonla sigara arasındaki bu ilişki; sigarayla ilişkili diğer kanser türleri arasında akciğer kanserinde 18 kat daha fazla görülüyor.

Kanser terapilerinde sıklıkla üzerinde durduğumuz çok önemli konulardan biri de “duyguların ifade edilmesi”dir. Teorik olarak ifade edilmemiş güçlü duyguların bizi hem ruhsal hem de bedensel olarak olumsuz etkilediğini bilmekteyiz. Araştırmalar, kanserin ortaya çıkmasında “duyguların bastırılması”nın da bir risk faktörü olduğunu gösteriyor. Hem hastalığın ortaya çıkmasında hem de hastalığın gidişatında kızgınlık, kırgınlık, üzüntü gibi güçlü negatif duyguları ifade etmemek, başka bir deyişle “içine atmak” olumsuz etki yapıyor. Özellikle kadınlarda... Sosyo-kültürel yapımızın kadınlara biçtiği rol, genellikle aile içinde çatışmaya girmek yerine durumu idare eden, fedakar, cefakar, sıkıntılarına içine atan, sevgi ve şefkat dışında diğer duygularını kendine saklayan göstermeyen bir model. Diğer türlü davranmanın ayıp ya da bencilik olduğuna inanılan bu model, toplum tarafından övgüyle bahsedilen karakterler. Ancak C tipi kişilik özellikleri olan tarif ettiğimiz bu modele, özellikle meme kanserinde sık rastlıyoruz. Ve psikoterapilerde, “hayır” diyebilmenin, kızgınlığı kırgınlığı ifade etmenin, hakkını aramanın o kişi için uygun yollarını arıyor ve zor duyguları ifade etme repertuarını genişletmeye çalışıyoruz.

Benzer şekilde, sosyal bağlar da risk faktörleri arasında sıralanıyor. Özellikle kadınlarda sosyal çevrenin darlığı (gerçek paylaşımlarda bulunduğu içten dostlukların ya da aile ilişkilerinin yokluğu), ya da kalabalık içinde bile kendini izole hissetmek (o kalabalık içinde duygularını ifade edemiyor, anlaşıldığını hissetmiyor ve yalnızlık çekiyorsa) hem hastalığın ortaya çıkışına hem de gidişatına olumsuz etki getiriyor.

Sevdiği birini kaybetmek de üzücü yaşam olayları arasında sıralanabilir. Bir araştırma, yas tutan genç erkeklerin kanser riskinin daha yüksek olduğunu bulgulamış. Eğer sosyal destek az ise, ifade edilmeyen duyguların etkisi daha da büyüyor. Sosyal çevre, iyi aile ilişkileri arttıkça kişinin yaşam kalitesi artıyor. Yaşam kalitesine dair bir çalışmada, çalışan kadınların iş üzerinden daha fazla sosyal çevreye ve özgüvene sahip oldukları için yaşam kalitelerinin çalışmayanlara göre daha iyi olduğunu göstermiş.

Zorluklarla baş etme stilimiz de bir diğer faktör. Kanser dahil hayatımızdaki güçlüklerle baş ederken daha fazla çaresizlik hissedene daha depresif şekilde baş edenlerin, mücadeleci kişilere göre riski daha fazla. “Savaşçı ruh” diye tarif ettiğimiz mücadeleci

kişiler, kanser deneyimiyle en iyi başa çıkan hatta yaşam süresi nispeten daha uzun olanlar.

Kanser ve psikolojik durum arasındaki ilişkiye dair bahsettiğimiz tüm bulgular, bazı araştırmalarda kanıtlanırken diğer araştırmalar da kanıtlanamamıştır. Henüz kesin bir neden-sonuç ilişkisi kuramamak da, psikolojik faktörler de birbiriyle etkileşim halindedir.

Genel olarak tabloya baktığımızda, üzücü yaşam olayları yaşamaktan çok bu üzüntüleri ifade edememek, paylaşacak yakınlıkları bulamamak, duyulmamak, görülmemek, anlaşılmamak bizi daha çok hasta ediyor diyebiliriz.

Bizi daha bireyselleştirirken daha yalnızlaştığımız bu çağda; stresle baş etmenin yollarını bulmanın, olumlu-olumsuz tüm duygularımızı içimize atmak yerine onları yaşamak ve ifade edebilmeyi öğrenmenin, hayatın iyi, güzel, kötü ve zor yanlarını paylaşabileceğimiz dostluklar ve aile ilişkileri kurabilmenin kansere karşı risk faktörlerimizi azalttığını, yaşam kalitemizi hem fiziksel hem de ruhsal olarak arttırdığını söylemek mümkün. Birbirimizi anladığımız ve içten paylaşımlarda bulunduğumuz bir sosyal destek içerisinde, kanserle baş etmek bile daha kolaylaşırken, hastalığın gidişatına olumlu katkı sağladığını söylememiz de yanlış olmaz.



Elçin Biçer
Psiko-onkoloji Uzmanı



ESTETİK CERRAHİDE YENİ ÇÖZÜMLER ÇARESİZ DEĞİLSİNİZ

MEME ONARIMLARI, HANGİ DURUMLARDA KİMLER İÇİNDİR?

Günümüzde meme onarımın en sık kullanıldığı durumlar tartışmasız biçimde meme kanserleridir. Meme kanserleri yaklaşık 8 kadından birinde görülen çağımızın en önemli hastalıklarından biridir. Erken tanı imkanları artmış olduğu için özellikle genç hastalara daha çok rastlanmakta ve onarım uygulanabilecek kişilerin sayısı giderek artmaktadır. Meme onarımında tekniklerin ve buna paralel olarak sonuçların kalitesi çok artmıştır.

Meme onarımı gereken bir diğer grup hasta meme bölgesini içine alan yanıklardır. Özellikle çocukluk döneminde oluşan yanıklar ergenlik dönemi ile birlikte meme gelişimini olumsuz etkilemekte ve meme gelişiminde olumsuzluklara yol açmaktadır. Bu durumda, memenin gelişimini düzeltmek ve iyi bir estetik sonuç almak amacıyla bazı girişimler yapılabilmektedir.

Meme onarımı gerektiren bir diğer grup ise doğumsal anomalisi olan insanlardır. Bazı kişilerde doğumsal sorunlarla bir veya iki meme gelişemekte, bazen bunlara göğüs duvarındaki bazı sorunlar da eşlik etmektedir. Bunların başında Poland sendromu gelmektedir. Bu gruptaki hastalarda da

meme onarımı teknikleri ile iyi sonuçlar alabilmekteyiz.

MEME KANSERİ SONRASI YAŞAM: MEME ONARIMLARI

Meme kanseri ile mücadelede kadın için mastektomi (memenin alınması) fiziksel bir travma olduğu kadar emosyonel de bir travmadır aynı zamanda. Ancak, bir çok çalışma, meme kanseri nedeniyle göğüs alınırken aynı anda meme onarımı yapılmasının hem güvenli, hem de meme kanseri tedavisine zarar vermeden uygulanabildiğini ortaya koymuştur. Ek olarak, psikolojik olarak kadının beden algısı ve özgüvenine önemli bir katkı da sağlamaktadır.

Memenin alınması kadında ciddi bir kayıp ve vücudunun tamlığı ile ilgili eksiklik hissi yaratmaktadır. Meme onarımları bu eksiklik hissini azaltarak psikolojik iyileşme sürecine önemli katkılar sağlar.

Aynı anda meme onarımı güvenlidir, komplikasyon oranları düşüktür. En önemlisi, kanser tedavisini geciktirmez, engellemez.

Aynı anda meme onarımının en önemli avantajı, meme derisinin korunmasıyla daha iyi estetik sonuçlar alınabilmesidir.

Meme onarımına karar verildiğinde, genellikle 2 tip operasyon söz konusudur. İlki meme protezlerinin kullanılması, diğeri de vücuttan doku kullanılarak meme yapılması. Bu kararın verilmesi cerrah ve hastanın işbirliği ile olur. Protezle onarım genellikle daha basit ve hızlı, dokularla onarım ise biraz daha zahmetlidir. Ancak, her iki onarım yöntemi için uygun durumlar vardır ve bunlar cerrahla tartışılarak karar verilir.

MEME REKONSTRÜKSİYONU İÇİN KULLANILAN TEKNİKLER NELERDİR?

Meme onarımı en çok meme kanserinin tedavisiyle aynı anda yapılır. Meme dokusunun alınması ve aynı anda onarılmaması kişide önemli bir organ eksikliğine yol açar. O nedenle mümkünse meme dokusu alınırken, değilse daha sonra ayrı bir seans olarak meme onarımı gerçekleştirilebilir.

Kullanılabilecek teknikler; meme dokusu alınırken aynı anda mümkünse bir meme protezi yerleştirilir, buna doğrudan implantla onarım denilir.

Yeterli doku yoksa ama genişletilebilecek deri mevcutsa bir balon yerleştirilerek yavaş yavaş şişirilip daha sonra ikinci bir seansla protez yerleştirilebilir. Buna, iki aşamalı expander ile onarım adı verilir.

Bazen meme alınırken derinin geniş bir şekilde çıkarılması ve sonrasında radyoterapi kullanılması gerekebilir. Bu durumda dokuyu genişletmek mümkün olmayabilir ve daha fazla miktarda deri ve dokuya gerek duyulabilir. Bu durumlarda, sırttan deri ve kas nakli, karından doku nakli veya kalça, bacak gibi alanlardan doku nakli gibi teknikler kullanılabilir. Bunların bir kısmında mikrocerrahi tekniklerine gerek vardır.

Herhangi bir nedenle meme alınırken aynı anda onarım yapılamıyorsa, daha sonra ikinci bir seansta meme onarımı uygulanır. Burada da, protez, balonla onarım veya kişinin kendi dokusu ile meme onarımı tekniklerinden en uygun olanı seçilir.

Meme onarımında, kişiye uygun tekniğin seçilmesinde kişinin muayene edilmesi, doku özelliklerinin saptanması, radyoterapi ve kemoterapi yapıp yapılmayacağı incelenir. Yapılacak meme kanseri ameliyatının detayları anlatılır.

MEME UCUNUN YENİDEN ONARIMI

Meme kanseri tedavisi sırasında meme ucu da çoğu zaman alınmaktadır. Ancak meme ucunun yeniden onarılması mümkündür. Meme ucunun eksik kaldığı bir meme onarımı, genellikle tatmin edici olmaktan uzaktır. Meme konisinin oluşturulmasını takiben meme ucu onarıldığı zaman meme normal görüntüsüne kavuşur.

Meme ucu (nipple) onarımında, meme üzerindeki deriden geometrik dizaynlar ile hazırlanan dokular kullanılır. Aroela denilen meme halkası için ise en çok kullanılan onarım tekniği, bacak ile kasığın birleşme noktasındaki koyu derinin alınarak meme ucunun çevresine nakledilmesi şeklindedir. Deri nakli ile memeye aktarılan ve nispeten koyu renkte olan deri meme halkasını çok iyi taklit eder.

Meme ucu ve halkasının onarımı için kullanılan cerrahi teknik dışında alternatif bir yöntem ise tatuaj (döğme) tekniğidir. Bu teknikte artistik yetenekleri yüksek ve eğitim almış kişiler meme ucu ve halkasını özel boyalar kullanarak taklit ederler. Zaman içinde boyalar renk kaybedebilir ve tatuajın tekrarı gerekebilir.

Meme ucu ve halkasının onarımı meme kayıplarında yeniden meme yapılmasının temel öğelerinden biridir. Bunun mümkün olduğu genellikle meme kanserine yakalanan ve göğsü alınan hastalar tarafından bilinmez. Meme onarımı gibi meme ucu onarımının da yapılabildiği bilgisinin yaygınlaşması uygulamaların artmasına yol açacaktır.

Günümüzde, meme kanseri tedavisinde memenin yeniden onarılması neredeyse olmazsa olmaz kabul edilir. Erken tanının artması ve kolaylaşması, meme kanserine yakalanan kişilerin giderek daha genç yaşlarda hastalıklarının saptanması, meme onarımının giderek daha iyi bilinmesi ile tercih edilmesine yol açmıştır. Meme kanseri kişinin kaderi olarak kabul edilse bile memesiz yaşamak kader değildir ve memenin onarımı için her türlü imkan kullanılmalıdır.



Prof. Dr. İsmail Kuran
Plastik Rekonstrüktif ve Estetik Cerrahi

İSTANBUL LEZZET HARİTASINDA ÖNEMLİ YERİ OLAN BİR KLASİK BEHZAT ŞAHİN'İN CİBALIKAPI BALIKÇISI

- Cibalikapı Balıkçısı'nın açılış hikayesini merak ediyorum.

18 yıl gazetecilik yaptıktan sonra bu işten sıkıldığımı fark ettim. Yine işsiz kaldığım bir dönemde artık sevdiğim bir iş yapmaya karar verdim. Bu da olsa olsa yemek ile ilgili bir iş olabilirdi. İstanbul meyhanecilik kültürünü çok seviyorum. Özellikle de deniz ile ilgili olan her şeyi. Bu da beni Cibalikapı Balıkçısı'nı kurmaya yöneltti.

- Yemek yapmak sizce sanat mıdır?

Zanaat demek daha yerinde olur. Malzemeyi doğru ve ahenkli kullanmak, kişisel lezzet birikimi, bunda belirleyici unsurlar diye düşünüyorum.

- Çok gezmenin, farklı lezzetleri deneyimlemiş olmanın sizin mutfağınıza katkıları oldu mu?

Çok. Zaten seyahat de yemek de hobim. Uzun zamandır seyahat nedenlerimin başında yeni lezzetler tatmak geliyor, meze tepeşimizdeki onlarca mezeden bazıları direkt benim seyahatlerimden görüp esinlenerek baştan yaptıklarım ve toplamdaki deneyimimle geliştirdiklerimden oluşuyor.

- Menülerinizi nasıl oluşturuyorsunuz?

Yeni mezeler yapsak, zaman zaman mevcudu değiştiresek de Cibalikapı mutfağının aslolan tarifleri

klasikler. Her zaman, aslını iyi yaptıktan sonra onu değiştirebilme ehliyetine sahip olunması gerektiğini düşünmüşümdür. Benim deneyimimde çok azının aslından daha iyi olduğunu söyleyebilirim. Bu nedenle temel kural olarak, iyi malzemeyle, klasik İstanbul mutfağının aslına uygun tariflerini kullanmayı ve üretmeyi tercih ettim. 16 yıldır, tüm Anadolu'dan ve dünyanın pek çok yerinden lezzetler eklenerek menümüz gelişti.

- İyi bir yemeği tanımlar mısınız?

İyi malzemeyle yapılan, dengeli bir lezzet yakalanmış olan.

- Denize aşık bir kişi olarak biliyorum sizi. Tekneniz var galiba değil mi?

Evet, denizde ve teknede kendimi çok mutlu hissediyorum. Uzun yıllardır yelken yarışları sayesinde tekneler hayatımdaydı, kendi teknemi aldıktan sonra denizde geçirdiğim süre daha da arttı. Hayatımı, işimi, bu süreyi daha da artırmak üzere planlıyorum.

- Teknede yaşam nasıl geçiyor?

Denizde yaşamın kolay olmayan tarafları olsa da şu an say deseniz negatif yanlarını saymakta zorlanırım. Tüm zorluklarını unutuyorum. Her anından müthiş mutluluk duyuyorum. Doğaya bu kadar ya-

kın olmak ve ona uyum sağlayarak yaşamını devam ettirmek bana çok hakiki geliyor.

- Şimdi de harika yemek kitabınızdan bahsetmek isterim. Nasıl şekillendi kitabınız?

Yemek kültürünün elden ele, coğrafyadan coğrafyaya bilgi akışı ile zenginleşmesi, bizim de bu sayede bu lezzetlere sahip olabildiğimize dair farkındalığım temel neden aslında. Kitap ile yaratacağımız fayda, az ya da çok fark etmez, bir bilgi aktarımı olması açısından benim için önemli... Bizim de bir katkımız olsun istedim. Cibalikapı da tarif sayısıyla, kurumsal kültürüyle, tedarikçileriyle, bunu yapabileceğimiz olgunluğa ulaşmıştı. Kitap basıldıktan sonra yeni tarifler eklendi menümüze. Şu sıralar yeni kitap için çalışıyoruz. Bir süre sonra yenisi çıkacak.

- Siz kendi ev veya tekne mutfağınızda en çok hangi yemek veya mezeleri yaparsınız?

Daha çok Cibalikapı usulü girit ezme ve kaya kuruğu yapıyoruz. Özellikle tekneyle seyahat ederken

Yunan Adaları ya da Sicilya'da pek çok yerde kaya kuruğuna rastlıyoruz. Çoğu zaman kimse yenilebilecek bir ot olduğunu bilmediğinden, biz toplarken şaşkın gözlerle bakıyorlar... Tekneyle gittiğimiz yerlerde zaten balıkçılarla yan yana olduğumuz için taze deniz ürünlerine de kolaylıkla ulaşıyoruz.

- Sağlıklı yaşamak için neler yaparsınız? Kontrollerinizi zamanında yaptırır mısınız?

Her yıl muhakkak check up yaptırıyorum. Uzun zaman önce hayatımdan arabayı çıkardım, yürüyerek ya da bisikletle ulaşım sağlıyorum. Mümkün olduğunca endüstriyel gıdalardan uzak duruyorum. Bu, Cibalikapı Balıkçısı'nın mutfağında da böyle. Mümkün olan en doğal malzemeye ulaşmaya çalışıyoruz. Son beş altı yıldır un ve şeker de tüketmiyorum. Gaziantep'te isem baklava yiyorum veya çok özel bir tarif ile karşılıysam yiyorum elbette ama günlük beslenmemin içinde karbonhidrat kesinlikle yok. Yaşam tercihlerim de sağlıklı ve dinç olabilmeyi gerektiriyor.

SARAYLI



Malzemeler

Balık (5 x 400 g levrek ya da çipura; fileto)
Mersin yaprağı (2 yemek kaşığı)
Defne yaprağı (10 adet)
Turunç yaprağı (10 adet)
Limon yaprağı (10 adet) Sarmısak (4 diş)
Süzme bal (1 yemek kaşığı)
Sızma zeytinyağı (1 çay bardağı)
Sirke (1 lt)
Dolmalık fıstık (1 yemek kaşığı)
Kuşüzümü (1 yemek kaşığı)
Safran (1 g)
Taze kök zencefil (1 tatlı kaşığı; dövülmüş)
Kakule tohumu (1 tatlı kaşığı; dövülmüş)
Karanfil (1 tatlı kaşığı; dövülmüş)
Tarçın (1 tatlı kaşığı)
Tane karabiber (1 tatlı kaşığı)
Tuz (1 tatlı kaşığı)

Tarifi

Balık filetolarını tuzlayıp tavada zeytinyağıyla kısa bir süre kızartın ve soğumaya bırakın. Aynı bir kaptaki sirke, bal ve safranı kısık ateşte bir taşım kaynatın ve soğumaya bırakın. Bir toprak kabın altına turunç, limon, defne ve mersin yaprağıyla döşeyin. Üzerine filetoları dizin. Toz tarçın, dövülmüş zencefil, toz karanfil ve dövülmüş kakule tohumunun karışımından çok az miktarda levreklerin üzerine serpin. Kuşüzümü, dolmalık fıstık ve sarmısakları da ekleyin. Soğuttuğunuz sirke, bal, safran karışımını da eşit miktarda katlar arasına dökün. Levrekler bitene kadar kat kat aynı işlemi tekrarlayın. İki gün beklettikten sonra servis edin.

* 5 gün içinde tüketilmesini tavsiye ederiz.

* Bu meze bilinen ilk elyazması yemek kitabı olan, 1748 tarihli Yemek Risalesi'nden keşfettiğimiz bir tarif. Tarifin özetine bir gazetenin ramazan sayfasında rastladım. "Balık turşusu" diye geçen tariftan iyi bir şey çıkacağını düşünerek orijinalinin peşine düştüm. Tarifin bulunduğu elyazması TBMM Kütüphanesi'nde idi. Meclis muhabiri arkadaşlarımdan tarif için fotokopisini rica ettim. Bir yandan da Türkçe çevirisine ulaşmaya çalıştım. Elyazması, Yrd. Doç. Dr. M. Nejat Sefercioğlu tarafından günümüz Türkçesine çevrilmiş, 1985 yılında Milli Folklor Araştırma Dairesi yayınlarından Türk Yemekleri adıyla çıkmıştı. Kitap sahaflarda bile yoktu. Bu kez de Nejat Bey'in peşine düştüm. İzini Kuzey Kıbrıs'ta Girne-Amerikan Üniversitesi'nde bulup birkaç telefonda sonra bağlantı kurdum.

Kendisinde kitaptan sadece bir nüsha olduğunu, ertesi hafta İstanbul'a geleceğini, bana kitabın bir fotokopisini getirebileceğini söyledi.

Buluştuğumuzda o güne kadarki denemelerimizden elde ettiğimiz mezenin de tadına baktı ve çok beğendi. Tarifin orijinalinde de eksik kalanları bulup birkaç denemeden sonra bugünkü lezzete ulaştık.

Risalede "balık turşusu" diye geçen tarif, padişahın hekimbaşı Nuh Efendi'ye ait. Yemek Risalesi'nin yazarının da Nuh Efendi'nin kim olduğu ve hangi padişahın hekimbaşı olduğu da bilinmiyor. Biz de bu bilgiden hareketle, saraydan çıkma bu mezenin adını "saraylı" koyduk.

..... CİBALİKAPI USULÜ GİRİT EZMESİ



Malzemeler

Ezine beyazpeyniri (1 kalıp / yaklaşık 400 g)
Ceviz içi (120 g)
Boz antepfıstığı (350 g)
Sarmısak (4 diş; dövülmüş)
Sızma zeytinyağı (1 su bardağı)
Kekik (1 tatlı kaşığı)
Pul biber (1 çay kaşığı)

Tarifi

Peyniri 2 saat ılık suda bekletip süzün ve tekrar sertleşmesi için buzdolabına koyun. 2-3 saat buzdolabında dinlendirdikten sonra rendeleyin. Fıstık ve cevizi hafif dişe gelecek şekilde öğütücünden geçirin. Dövülmüş sarmısak, ceviz, fıstık, kekik ve pul biberle birlikte peynire karıştırın. Zeytinyağını yedirek döküp karıştırmaya devam edin.

Bütün malzemeler birbirine iyice karıştığında servis edebilirsiniz.

* Arzu ederseniz bu mezeyi kahvaltıda kızarmış ekmeğin üzerine sürerek tüketebilirsiniz.

* Bu mezede lezzet dengesi çok önemlidir.

Hiçbir lezzet diğerinin önüne geçmemelidir.

Farklı yerlerde farklı malzemelerle yapılan aynı isimli mezelere rastlayabilirsiniz. Bu tarif Cibalıkapı Balıkçısı adına tescillidir, ama taklit edilmesinin hiçbir sakıncası yoktur.





ERKEN TANI HAYAT KURTARIR

Mamografi nasıl çekilir?

Bir röntgen uzmanı her seferinde bir memenin röntgen cihazı üzerindeki iki düz plaka arasına konumlandırılmasına yardımcı olur. Plakalar göğüslerinizi X-ışınları alınana kadar birkaç dakika boyunca sıkıca bastırır. Her bir göğüse iki X-ışını alırsınız. Göğüslerin sıkıştırılması temiz bir görüntü elde edilmesini kolaylaştırır. Mamografi yaptırmak rahatsız edici olabilir. Bazı kişiler mamografiyi ağırlı bulur. Ancak söz konusu rahatsızlık sadece göğüslerin sıkıştırıldığı çok kısa bir süre için geçerlidir.

Mamografi sonrası

İki farklı film okuyucu (radyolog) mamografinizi herhangi bir kanser işareti taşıyıp taşımadığı açısından inceler. Mamografinizle ilgili en ufak bir şüphe varsa daha fazla test yaptırmak üzere sizi tekrar çağırırlar. Bazı kanserler mamografide açık belirtiler göstermez. Bu nedenle, göğsünüzde herhangi bir şüpheli yumru varsa, son zamanda mamografi çektimiş olsanız bile her zaman doktorunuza danışınız.

Kimler meme kanseri açısından taranmalıdır?

Büyük Britanya’da, Ulusal Sağlık Hizmeti meme tarama programı, doktorlarına kayıt olmuş 50-70 yaşları arasındaki tüm kadınları meme röntgeni

(mamografi) kullanmak suretiyle bir taramadan geçirmektedir. Bu kadınlar her 3 yılda bir taramaya gitmek üzere davet edilirler. Meme tarama programı 47 ve 73 yaşları arasındaki kadınları kapsamı açısından genişletilmektedir. 70 yaşından daha büyük kadınlar bölgesel meme tarama birimlerinde taranmak için kendi randevularını alabilirler.

Yaşınız ne kadar ileri ise, meme kanserine yakalanma açısından o kadar risk altındasınızdır. Bu nedenle, mamografi yaptırmaya devam etmek anlamlı olacaktır. Genç kadınlar için yapılan mamografilerin okunması daha zordur, çünkü bu kadınların meme dokuları daha yoğundur. Bazı kadınlar, kalıtılan hatalı bir gen ya da ailede hastalık öyküsü nedeniyle meme kanseri açısından daha yüksek risk altındadır. Bu kadınlar daha genç yaşta, taşıdıkları risk düzeyine bağlı olarak, MR, mamografi ya da her iki yöntemi birlikte kullanmak suretiyle taranabilirler.

Eğer meme kanseri açısından yüksek risk altında olduğunuzu düşünüyorsanız doktorunuzla görüşünüz. Sizi taşıdığınız risk açısından değerlendirebilecek bir genetik uzmanına yönlendirecektir. Ailesinde kanser öyküsü olan herkes yüksek risk altında değildir. Ulusal Sağlık ve Klinik Mükemmeliyet Ens-

titüsü (NICE), aile öyküleri nedeniyle orta derece ya da yüksek risk altında olan kadınların MR taramalarına 30'lu yaşlarda, mamografiye ise 40'lı yaşlarında başlamalarını tavsiye etmektedir.

Bir meme kanseri uzmanına görünmeli miyim?

Pratisyen hekimin kişinin kanserli olmayan bir meme rahatsızlığına mı yoksa meme kanserine mi sahip olduğuna karar vermesi çok güçtür. Ancak doktorunuzun size zaman kaybetmeden bir uzmanla göndermesi gereken bazı özel belirtiler vardır. Ulusal Sağlık ve Klinik Mükemmeliyet Enstitüsü (NICE) hekimlerin hangi hastanın acilen bir uzmana görünmesi gerektiğine karar vermelerine yardımcı olacak bir kılavuz hazırlamıştır. İdeal olarak, 2 hafta içinde acil sevk almak için bir randevu almalısınız.

Olası meme kanseri için acil sevk almanızı gerektiren belirtiler.

Herhangi bir yaşta, memede sabit ve sert bir yumru 30 yaş ya da üzerindeki kadınlarda, yumrunun bir sonraki adet periyodundan sonra kaybolmaması. Menapoz sonrası ortaya çıkan bir yumru. Göğsündeki yumru gittikçe büyüyen, sabit ve sert olan 30 yaş altındaki kadınlar ya da meme kanseri açısından güçlü bir aile öyküsüne sahip olmak gibi endişeleri olan kadınlar. Daha önce meme kanseri yaşamış ve bir yumru ya da diğer şüpheli belirtiler yaşayan kişiler. Meme ucundan birinde ya da çevresinde (çok nadiren) tedaviye cevap vermeyen kızarıklık. Son zamanlarda içeri dönmüş meme ucu (ters dönmüş). Belirgin bir neden olmaksızın meme ucundan kanlı akıntı. Meme ucunun şeklinde ya da çevreleyen

alandaki değişikliklerle birlikte ya da tek başına seyreden, meme ucu altında sert bir yumruya sahip 50 yaş ya da daha üstündeki erkekler.

Meme kanseri hakkında doktorunuza ne sorabilirsiniz?

Memelerimdeki değişikliklerin normal olduğunu ve meme kanseri belirtisi olmadığını nasıl bilebilirim?

Eğer göğsümde yumru varsa, kanser olması muhtemel midir?

Meme kanserine yakalanma riskim herhangi başka birine kıyasla daha mı yüksek?

Ailem meme kanseri açısından yüksek risk altında mı?

Meme kanserine yakalanma riskimi nasıl azaltabilirim?

Diyetimi değiştirmek meme kanserine yakalanma riskimi azaltır mı?

Meme taraması yaptırmalı mıyım?

Tarama nasıl gerçekleşir?

Meme taraması acı verir mi?

Mamografi, benim yaşındaki kadınlarda meme kanserinin saptanmasında güvenilir midir?

Benim için en yakın görüntüleme, sağlık merkezi nerededir?

Meme taramasından sonra tekrar çağrılmam ne anlama gelir?



İNSANIN KENDİSİ İLE MÜCADELE ETTİĞİ BELKİ DE TEK SPOR OLAN GOLF'Ü, GOLF MİLLİ TAKIMININ DİREKTÖRÜ VE BAŞARILI SPORCU EROL ŞİMŞEK'E SORDUK

- Sizi tanıyabilir miyiz?

1971 doğumluyum ve evliyim. Bir kızım var. Golfe 15 yaşında Almanya'da başladım. Onbir sene profesyonel olarak oynadım. Kemer Golf Kulübü'nde 2012'den itibaren direktör ve antrenör olarak çalışıyorum. Ayrıca 2016 yılından itibaren Golf Milli Takımının Spor Direktörü olarak görev yapıyorum. Profesyonel olarak dünyanın farklı şehirlerinde turnuvalarda oynadım.

- Golf sporu nasıl yapılır?

Doğa içinde özel olarak yapılmış bir sahada, birbirinden farklı özelliklere sahip özel golf sopaları ve belirli standartlardaki toplar ile oynanan bir oyun olan golf, sahanın tüm çukurlarını golf topuna en az vuruş yaparak tamamlama hedefine dayanır.

- Golf'un temel oyun kuralları ve oyunun görgü kuralları nelerdir?

Golf sahasında ve oyun esnasında uyulması gereken, görgü-emniyet ve sahanın korunması ile kuralların tümü etiket kuralları olarak adlandırılır.

GÖRGÜ KURALLARI: Bir oyuncu vuruş yaparken kimse kimildamamalı, konuşmamalı.

EMNİYET KURALLARI: Oyuncu vuruş yaparken kimsenin yakınında olmamasına dikkat etmelidir.

SAHANIN KORUNMASI: Oyuncular parkur üzerinde zedeledikleri çimen parçalarını hemen eski yerlerine koyarak dikkatlice onarmakla yükümlüdür.

- Golf sporunu herkes öğrenebilir mi?

Başlama yaşı, 5. Ben 90 yaşına kadar oynayan oyuncular gördüm.

- Yemyeşil bir alanda ve rekabet olmadan bu sporu yapmak nasıl bir duygu yaratıyor insanda?

Bireysel olarak değerlendirmek gerekirse, golf oyunculara disiplin ve rehabilitasyon ifade eder. Çok kural seti içinde insanın kendisi ile mücadele ettiği belki de tek spor golf. Yemyeşil doğada, kuş sesleriyle, tertemiz havada, dingin ortamıyla oyunculara meditasyon etkisi yaratıyor. İnsanın kendi kendisiyle yarışıyor olması da zihinsel olarak bir yandan rahatlamasını, ama bir yandan da güçlenmesini sağlıyor. Golfde sabır ve konsantrasyon da gereklidir. Dünyanın pek çok şehrinde turnuvalarda oynadığım için değişik kültürden insanlarla tanıştım. Hatta sağlam dostluklar kurdum.

-Golf'ün çoğu spordan farklı kılık kıyafetleri var. Bir eşofman ve lastik ayakkabıyla değil de gördüğüm kadarıyla bu spor, özel giysilerle yapılıyor. Püsküllü ayakkabılar, v yaka yelekler, tiril tiril beyaz veya kareli, deri biyeli şık pantolonlar, siperlikli şapkalar, eldivenler. Bu giysileri bulmak kolay mı?

Her golf kulübünde Golf-Shop'ları vardır. Golf shirtlerini, golf topları, golf sopaları, golf ayakkabıları, golf pantolonları, golf yelekleri satın alınabilir.

- Golf pahalı bir spor mudur?

Golf Türkiye'de yetişkinler için pahalı bir spordur. Ama çocuklar için Kemer Golf Kulübü'nde 12 yaşına kadar üye olmadan ve golf sopası satın almadan bu sporu öğrenebilirsiniz.

- İstanbul ve Türkiye'de bu sporu nerelerde yapabiliriz?

İstanbul'da iki tane golf sahası vardır.



1. Kemer Golf Kulübü.

2. Marmara Golf Kulübü, Silivri.

Türkiye'de ilk golf kulübü 1895 yılında (İstanbul Golf Kulübü) kurulmuştur.

Türkiye Golf Federasyonu ise 1996 kurulmuştur. Türkiye'de 21 tane golf sahası vardır.





Erol Şimşek kimdir?

Erol Şimşek 3.Nisan 1971 yılında Tekirdağ'da doğmuştur. İlköğretimi Tekirdağ'da ,orta ve lise eğitimi-ne Almanya'da Devam etmiş,1989-1993 yılları arasında Golf Akademisi'nde Eğitimi tamamlamıştır. 1995-2007 yılları arasında Challenge Tour ve European Tour 'da profesyonel olarak oynamıştır.

Challenge Tour başarıları: 1.Matchmaker Trophy Austria Open 1997 1.Neuchatel Open 1997 1.Audi quattro Trophy 1996 1.Polish Open 1996 1.Lancia Open 1996 European Tour başarıları: 11.British Masters 2001 16.ST Omer Open 2003 18. İtalien Open 2003 19.Omega Masters 2003 21. Mercedes Benz Masters 2001 30. Linde Masters 2000 PGA of Germany başarıları: 1.Nationale Open Championship 1996 1.German PGA Championship 1996 2007-2009 Syke Golf Club Head-Pro 2009-2012 Carya Golf Club Head-Pro 2012'den itibaren Kemmer Country Golf Club' ta halen Golf Club direktörü ve antrenör olarak devam etmektedir. Ayrıca 2016 yılından itibaren Golf Milli Takım Spor Direktörü olarak görev yapmaktadır.





BAŞARILI SPORCU ve İŞ ADAMI AKIN BİLGÜTAY ZEYTİNYAĞININ ŞİFASINA İNANDI VE LAMPONIA MARKASINI YARATTI

Akın Bilgütay, 1970 İstanbul doğumlu bir makine teknisyeni. 25 yıldır ticaretle uğraşan Bilgütay, hayatı doya doya yaşayan, estetik olan her şeye ilgisi bulunan ve müzikle uğraşıp arkadaş sohbetlerinde bateri çalan, 25 yıllık otomobil sporları tutkusuyla, Ralli dünyasında şampiyonluklara imza atmış, hayata gönülden bağlı bir insan.

2011 yılında başlayan kanser rahatsızlığı onu İstanbul'dan uzaklaştırarak Çanakkale'nin Ayvacık ilçesi Kozlu köyüne götürmüştü. Burada otel işletmeciliği yapmaya başlayan fakat hastalığın kendisini yorgun düşürmesiyle otel işine ara veren Bilgütay, hem biraz yorgunluktan uzaklaşmak hem de stres atmak için kendisini mutfığa atmış. Aslında yemek yapmak en büyük zevklerinden biriymiş Akın Bey'in ve bu hobi Çanakkale yöresinin enfes zeytinyağlarıyla buluşunca bir zeytinyağı şöleni ortaya çıkmış.

Akın Bey, zeytinyağıyla harikalar yarattıkça zeytin ve zeytinyağı mucizesini daha yakından tanımak istemiş. Zeytin ve zeytinyağı hakkında araştırmalar yapıp, üretim ve hasat zamanı 2 yıl Kozlu Köyü'nde kalarak, köy hayatı yaşamış.





Zeytinyağının doğal bir şifa olduğuna inandığı için zeytinyağı üretim işine girişen Akın Bey, kendi markasını yaratıp insanlara faydalı olmak istemiş. İşte Lamponia'nın doğuşu böyle başlamış. Lamponia, Akın Bilgütay tarafından yaratılan, çiçeği burnunda bir organik zeytinyağı markası. Bilgütay'ın, Çanakkale'deki 300 dönümlük arazisinden elde edilen doğal ve organik zeytinyağları, Lamponia etiketiyle şişelenerek, İstanbul'un seçkin restoranlarında ve gurme marketlerinde satılmaya başladı.

Peki nedir Lamponia? Anlamı nedir, nasıl ortaya çıkmıştır? Lamponion (Lamponia) Çanakkale'nin Ayvacık ilçesi Kozlu köyü yakınındaki Asar Tepe üzerinde kurulmuş antik bir şehirdir. Lamponion sözcüğünün Luwi-Pelasg dilinden geldiği düşünülürse de anlamı henüz anlaşılamamıştır. Bununla beraber eski Hellen dilinde eklere verilen anlamdan yola çıkılarak "Lamponia" için "Lampon'un Yurdu" denilebilir. Lamponia'nın bulunduğu yerde arkeoloji



kazıları veya yüzey araştırmaları yapılmadığından, bölge hakkında yeterli bilgi bulunmamaktadır. Bununla beraber Kozlu köyünden Lamponia'ya giden yolun sonunda bazı kalıntılar olduğu da görülmektedir. Surlarla çevrelenen kentte çok sayıda kuyu ve sarnıç olması burada yerleşik insan topluluklarının yaşadığını göstermektedir.

Akın Bilgütay - "Lamponia yağlarının temelini 2015 yılında attık. 2016 yılının Ağustos ayında marka-patent işlemleri için gerekli raporları alarak 2017 yılında yağları piyasaya sürdük. Lamponia yağlarını dört şekilde işlemekteyiz. Bu işleme Çanakkale yöresinde dizem deniliyor. Yağlarımız 0-1 asit oranında yani içilebilir kıvamda ve zaten zeytinyağı insan sağlığına çok faydalı. Yağlarımızı ilk hasat dediğimiz yeşil zeytinlerden üretilen soğuk sıkım kontinede işlemekteyiz. Şimdilik üretimine başlamadık ama 2017-2018 sezonunda taş baskı tekniğiyle üretilen organik taş baskı yağlarımızı da satışa çıkaracağız. Kansere Savaş Vakfı'nın izniyle, tüm ürünlerimizde vakıf logosunu kullanıyoruz. Çünkü ben de kanserle savaştım ve halen tedavim devam etmekte. Bu nedenle Kansere Savaş Vakfı'nın bu konuda bana verdiği destek çok anlamlı. Türkiye Kansere Savaş Vakfı'na bu anlamlı destek için sizler aracılığıyla bir kez daha teşekkür etmek isterim."

Yazı: Sevdâ KÖYÜSTÜ ERDENİZ

Fotoğraf: Aslı YILDIRIM



Akın Bilgütay



BESLENME ALIŞKANLIKLARI VE KANSER

Diet ve kanserin arasındaki bağlantının aydınlatılması zor ve karmaşıktır. Bunun nedeni diyetimizin çok sayıda farklı gıda ve besin öğelerinden oluşuyor olmasıdır. Bunların çoğu ve genellikle bir diğeri ile birlikteki kombinasyonları kanser riskimizi etkilemektedir. Ayrıca miras aldığınız genler de kansere yakalanma riskinize tesir eden beslenme şeklinizi etkilemektedir.

Hangi spesifik gıdaların bizi kanserden koruduğu ya da kansere neden olduğunu anlayabilmek için bilim adamlarının çok kapsamlı çalışmalar yapması gerekmektedir. Bu çalışmalardan bir çoğu devam etmekte ve sonuçları da bizler için sağlam cevaplar sağlamaktadır.

Şimdilik bizi sağlıklı tutmaya yardım edecek genel gıda türlerini bilmekteyiz. Ayrıca sağlıklı vücut ağırlığını korumaya yardım ederek bir çok kanser riskini

kendiliğinden azaltacak dengeli beslenme ile ilgili bir çok şey bilmekteyiz.

Meyve ve Sebzeler

Meyve ve sebzeler sağlıklı bir diyetin önemli bir kısmını oluşturmakta, ağız ve boğaz kanseri gibi bazı kanser türleri risklerini etkilemektedir. A vitamini, C vitamini, E vitamini ve folat gibi çok önemli besin öğeleri için iyi bir kaynaktır ve ayrıca muhteşem bir lif kaynağıdır.

* Beslenmenizde bol miktarda meyve ve sebze olmasına dikkat edin. Bu gıdalara renklerini veren kimyasallar genellikle sizin için de iyi olacağından; geniş bir yelpazade vitamin ve mineral almanıza yardımcı olacak çok çeşitli renklerdeki meyve ve sebzeleri tüketin. Meyve ve sebze tüketiminizi arttıracak ip uçları ve porsiyon büyüklükleri ile ilgili daha fazla bilgi edinmek için www.kanservakfi.com sayfamıza göz atınız.

Et

Çok fazla kırmızı ve işlenmiş et tüketmek bağırsak ve muhtemelen mide kanserine yakalanma riskinizi artırabilir. Kırmızı et; tüm taze, kıyma ve dondurulmuş dana, domuz ve kuzu kapsamaktadır. İşlenmiş et ise jambon, domuz pastırması, salam ve sosisi kapsamaktadır. Tavuk gibi beyaz etlerin ise kanser riskinizi arttırması mümkün görünmemektedir.

* Kırmızı ve işlenmiş etlerden daha küçük ve az porsiyonlarda tüketin. Yemek tariflerinizde et yerine fasulye ve bakliyat kullanmayı deneyin. Et pişirirken ağır ateşte pişirme gibi düşük sıcaklıklı yöntemleri kullanın. Yüksek sıcaklıkta dışı kömürleşene kadar pişirilen etler kansere neden olan kimyasallar üretmektedir.

Tuzlu gıdalar

Tuz içeriği yüksek olan ya da tuz kullanarak korunmuş gıdalar mide ile burun ve boğazın birleştiği yer olan üst yutak kanserleri riskini artırabilir. Yemek pişirme sırasında kullanılan az miktardaki sofraya tuzu ya da çeşnilerin kanser riskini çok etkilemesi olası değildir. Ancak çok fazla tuz kan basıncınızı arttırarak kalp hastalıkları ve inme riskini de artırır.

* Tuzla korunmuş ya da çok tuz içeren gıdalardan çok fazla tüketmemeye çalışın. Ayrıca, işlenmiş gıdalar ve hazır yemeklerin tuz içeriklerini kontrol edin. Genellikle hiç beklemediğiniz yerlerde tuz gizlidir ve eğer gıda aynı zamanda çok şekerli ise bunu tatmanız mümkün olmayabilir.

Lif

Lif açısından zengin gıdalar bağırsak kanseri riskini en az dörtte bir oranında azaltmaktadır. Bunlar meyve ve sebzeler, tam taneli tahıllar, kepekli ve tam tahıllı ekmekler, kahverengi pirinç ve bakliyatları kapsamaktadır.

* Mümkün olan her yerde kepekli ekmek ve tam taneli tahıllar gibi, nişastalı gıdaların kepekli çeşitlerini tercih ederek diyetinizdeki lif oranını artırın. Çok sayıda meyve ve sebze, özellikle bezelye, ıspanak, elma, avokado, armut, taneli ufak meyveler, bol miktarda lif içermektedir. Orta derecede lif oranına sahip diğer meyve ve sebzeler; Brüksel lahanası, taze fasulye, brokoli, mısır, ıspanak, havuç ve portakalı kapsamaktadır.

Yağlar

Yağlar beslenmemizin önemli bir kısmını oluşturmaktadır ancak yüksek yağ içeren diyetler kalp hastalıkları, diğer sağlık durumları ve kanser riskini arttırmaktadır. Etler doymuş yağlar açısından zengin, sebzeli gıdalar tekli doymamış ya da çoklu

doymamış yağlar açısından daha zengindir. Çok fazla doymamış yağ tüketmenin meme kanseri riskini arttırdığına dair kanıtlar bulunmaktadır.

* Çok yağlı gıdalardan fazla miktarda tüketmekten kaçının. Bol yağda kızartılan gıdalardan uzak durmaya çalışın - bunun yerine buharda pişirme, ağır ateşte pişirme ya da hafif ızgarayı deneyin.

Vitamin ve mineraller

Folat, selenyum, kalsiyum, A, C ve E vitaminleri gibi vitamin ve mineraller birçok kanser riskini azaltabilir. Hangi spesifik vitamin ya da minerallerin bunu başarabildiği hala net değildir. Ancak muhtemelen hepsinin bir kombinasyonu gerekmektedir.

* Vitamin ve mineral dengesini tamamlamak için farklı meyve ve sebzelerden bol miktarda tüketin. Takviyelere güvenmeyin - takviyeler dengeli bir diyetin yerini tutamazlar ve hatta size zarar bile verebilirler.

Balık

Hala kesin olarak kanıtlanması gerekmekte birlikte, balık bağırsak kanserine yakalanma riskinizi azaltmaktadır.

* Kırmızı ya da işlenmiş et yerine bol miktarda balık tüketin. Özellikle buğulaması, fırında pişirme ya da haşlaması sizin için oldukça iyidir.





TEMİZ HAVA ALALIM, DALINDAN MEYVE TOPLAYALIM DİYORSANIZ... MİSBAHÇEM'İ KEŞFEDİN

Beykoz'dan sadece 15 dakika uzaklıkta, İstanbul'un içinde ama farklı atmosferiyle bir o kadar da dışında hissedebileceğiniz Misbahçem'in kapıları doğal ürünleri gönül rahatlığıyla taze taze dalından toplamak için haftanın her günü ve her saati doğa severleri bekliyor. Sezonunda ise her Pazar yapılan "dalından toplama etkinliği"nde gelip, kendi meyvelerinizi kendiniz toplayabiliyorsunuz ve katkısız ev yapımı ürünlerinizi alıp doğada harika bir gün geçirebiliyorsunuz.

2010 yılında İstanbul'un Beykoz İlçesine bağlı Cumhuriyet Köy'ünde yeşile ve doğaya önem veren meyve bahçesinde, 20'yi aşkın çeşit meyvesi ile, mevsiminde yemeniz için; doğal, hormonsuz ve lezzetli meyvelerini, dünya standartlarındaki üretimiyle tüm Türkiye'ye ulaştırmak hayaliyle kurulmuştur.

Yaklaşık otuzbin'e ulaşan ağacıyla tamamı doğal koşullarda çevre, insan ve havyan sağlığına zarar vermeden üretim yapıp, doğal kaynakları koruyarak, tarımda izlenebilirlik ve sürdürülebilirlik ile gıda güvenliğini sağlayıp, tüm dünyada geçerliliğe sahip olan "İyi Tarım Uygulaması"nın ilkelerini benimseyerek meyve yetiştiren bir bahçedir.





URAL ATAMAN KLASİK OTOMOBİL MÜZESİ

Türkiye'nin sayılı klasik otomobil müzelerinden biri olan Tarabya'daki Klasik Otomobil Müzesi'nde her biri bir hikayeye sahip olan otomobillerin yanı sıra o dönemi yansıtan aksesuar ve otomobil parçaları da yer alıyor.

İçinde 65'in üzerinde araç, 14 motosiklet barındıran Klasik Otomobil Müzesi 2000 yılında halka açıldı. Yalnızca otomobillerin değil aynı zamanda değişik dönemlere ait motosikletlerin, kamyonetlerin, traktörlerin ve buharlı motorlarında sergilendiği bu koleksiyon 35 senenin emeği sonucu oluştu.

Yaklaşık 2000 m2 arsa üzerine betonarme ve çelik konstrüksiyon kullanılarak inşa edilen müzede şu

an için 65'in üstünde araç sergilenmekte. Müze tasarlanırken ellili ve altmışlı yılların klasik otomobilleri ve bu dönemdeki yaşam biçiminden yola çıkılarak çağdaş bir mekan ile klasiklerin bir araya gelebileceği bir çizgi yaratıldı.

Kapıdan girildiği andan itibaren mekanın dört bir tarafına ustaca yerleştirilmiş her biri ayrı birer klasik olan benzin pompaları, otomatik pikap, tilt makinesi, kola ve çikolata makinaları, kasa, kollu oyun makinaları ziyaretçileri tekrardan ellili yıllara taşıyor.

Müze A1 (Amerikan salon) ve B1 (Avrupa salon) B2 (çiftlik kamyonetleri, itfaiye, askeri Jeep) olmak üzere 3 ayrı bölümden oluşmaktadır. Ayrıca müzenin araçlarının bakımlarını yapmak için müze bünyesinde tamir atölyesi bulunmaktadır.

Aynı zamanda mekanın aydınlatmasında da önemli rol oynayan neon reklam panoları, jant kapağı koleksiyonu, maket otomobil koleksiyonu ve dev reklam panoları ile beraber bir ahenk oluşturuyor.

Tüm klasik otomobillerin arkalarında bulunan duvarlarda o araba ile ilgili belgeler, bilgiler, plaketter ve arabanın ön ve arkasının görülebilmesi için özel imal edilmiş dışbükey aynalar bulunuyor.

Amerikan klasiklerini sergilemek için kullanılan birinci bölümün ortasında 50 ve 60'lı yılların Amerika'sında "diner" denilen fast food restoranlarının bir kopyası bire bir olarak dizayn edilmiş bir bar bölü-





GEÇMİŞE BİR YOLCULUK

mü bulunuyor. Yine aynı bölümün arkasındaki market otomobil koleksiyonu bulunuyor.

Binası, dekorasyonu ve barındırdığı koleksiyonu ile zamana karşı direnen, yaşayan otomobillerin sergilendiği, dönemin eğlenceli müzikleri eşliğinde gezilebilen bu mekanda toplantılar, özel yemekler, doğum günü partileri ve çeşitli organizasyonlar yapılabilir.

Müze Cumartesi ve Pazar günleri 11.00-18.00 arası açıktır ve giriş ücreti 5 YTL'dir.

www.atamanmuseum.com sitesinden müzede sergilenen araçlar, aksesuarlar, müze ulaşım haritası ve sorularınız için detaylı bilgilere ulaşabilirsiniz.





SİBEL BAYKAM'LA İKİNCİ KİTABI 'BİR ACAYİP KIZ ÇOCUĞU' İÇİN BULUŞTUK

- Sizi uzun yıllardır basından tanıyoruz. Genel yayın yönetmeni olduğunuz pek çok dergi oldu. Şimdi ise ikinci kitabınız için sohbet edeceğiz. Çocukluğunuzdan beri yazan, günlük tutan birisi miydiniz?

Ben hiç durmadan yazıp kenara koyuyordum zaten. Bazen öyküler bazen bir romanın girişi. Hepsi yarım yamalak kalıyordu. Çok aktif ve yoğun bir dergicilik hayatım vardı. Seyahatleri ile toplantılarıyla, projeleriyle. Diğer yandan bir sanat galerisi (Piramid Sanat) yönetiyoruz onun işleri. Bir yandan küçük çocuğumuzu büyütüyordum. Yazıp yazıp kenara koyuyordum ama ucunu bağlayacak vakit bulamıyordum açıkçası. Altı yaşından beri hiç durmadan yazdığımı söyleyebilirim. Günlüklerim vardır, seyahat yazıları vardır.

- Tempo, Marie Claire, Marie Claire Maison, Vizyon... eşiniz Bedri Baykam'la çıkarttığınız sanat dergisi Scala ilk aklıma gelenler. 25 yıllık başarılarla dolu bir dergicilik geçmişiniz var zaten.

Kitap yazarlığınıza geri dönelim. 'Bir Acayip Kız Çocuğu' kitabınızda sevimli ve muzip bir şekilde objektife bakan şahane bir çocukluk fotoğrafınız var. Çok yaramaz bir çocuk muydunuz?

Çok yaramazdım bu bir evet. Kitap tam otobiyografik değil, bir devam kitabı gibi. Çocuk hikayelerinin tamamı benim hikayelerim. Ama akışta kurgular da var. Kitap yaramazlıklarla dolu. Kendini akıllı, bilmiş zanneden ama bir yandan da herkesin aynı gün doğduğunu düşünecek kadar saf bir çocuktum. Annem, babam ve ben 1 Haziran'da doğmuşuz çünkü. Ben de herkesin doğum gününü 1 Haziran zannettim uzun süre. Annesiyle babasının arasındaki yaş farkından dolayı aslında erken de olgunlaşmış bir çocuktum. Ailemizdeki roller de değişti annem kariyer yapıyor çalışıyor babam evde bana bakıyordu. Emekli olmuştu. Babam 66 yaşında iken ben doğmuşum. Çok özel çok bilge bir kişilikti babam. Aydın ve ileri görüşlü bir aile, ama anneanneyle yaşadığımız için geleneksel değerlerin de önemli ol-



duğu bir aileydik. Anaerkil bir evdi bizimki. Kadının çok özel yeri olan bir evimiz vardı.

- Siz oğlunuz Suphi'yi yetiştirirken hangi değerleri alması için uğraştınız?

Hepimiz insanız, hepimiz eşitiz. Hepimiz çırlıçıplak doğduk. Hiçbirimiz seçerek gelmedik. O yüzden din, cins, dil, ırk farklarını bilmeyiz. Okulda da her milletten, her dinden arkadaşı var. Onsekiz yaşını bitirdi Suphi. Umarım kendi çocuğum da bütün çocuklar da bu değerlerle yaşarlar.

- Çok güzel. Peki üçüncü kitabınız için bir hazırlık yaptınız mı?

Evet. Üçüncü kitabım daha önceki iki kitabından tamamen bağımsız bir roman olacak .Bana çok heyecan verici geliyor şu an.

- Bu öyküler, kitaplar film olabilecek özellikler barındırıyorlar mı?

Bence evet. Aslında bir senaristin başarısıyla biliyorsunuz pek çok film ortaya çıkabilir. Geçen gün çok sevdiğim bir filmin aslında 2.5 sayfalık kısacık bir öyküden yola çıkarak çekildiğini okudum. 'Bir acayip kız çocuğu 'kitabım için de çok sevimli bir film olabilir diye düşünüyorum.

- Size yazarken, yaşarken neler ilham verir?

Seyahatler. Çocukluğumda da sonrasında da veya iş için yaptığım seyahatler. Eşimle bazen hiç aklımızda olmayan yerlere gideriz. Uzun araba yolculuklarını severiz. Hayatta beni en çok besleyen şey bu. Çok fazla planlanmadan gidilen seyahatler. Bazen beş yıldızlı bir otelde bazen yol kenarındaki motellerde kalarak . Ayrıca çok müzik dinlediğimiz çok kitap okuduğumuz zamanlar bunlar.

- O zaman en çok sevdiğiniz veya görmek istediğiniz yerleri sorayım size.

Daha önce gitmediğim Küba'yı görmek isterim. Bedri daha önce davetli olarak gitti bir proje yaptı bilirsiniz. İskoçya, Peru'ya gitmek isterim. Bahsettiğim planlamadan seyahat kuzey Amerika'nın içinde çok güzel yapılıyor. Bazen 10.000 km. yapıyoruz az buz bir yol değil.

- Bu araba yolculuklarında fotoğraf, video çeker misiniz?

Evet. Bu araba yolculuklarında çektiğim fotoğraflardan da bir kitap yapmayı isterim.

- Türkiye'nin en tanınmış, değerli sanatçılarından birisi olan Bedri Baykam'la evlisiniz. Bedri Baykam'la evli olmak nasıldır?

Öncelikle şöyle söyleyeyim; başka biriyle evli olmadım, karşılaştıramam (gülüyoruz). Ben onsekiz yaşında iken Bedri ile flört etmeye başladık sanıyorum 25 yaşında iken ben evlendik.

Laf olsun diye söylemiyorum inanın, etrafımdaki çoğu ilişkiye de baktığımda, evimdeki demokratik ortamı seviyorum. Bir şansım daha olsa yeniden onunla evlenirim. Evlilik kurumuna saygı duymamı sağlayan birisi oldu. Aynı zamanda çok konuşa-



bildiğim birisi bu büyük bir şans. Aradan 27 sene geçtikten sonra değerini daha da iyi anladığım birisi o. Çocuğum büyüdükten sonra kendime yazı yazmak için bir mekan yarattıktan sonra, kadın -erkek ilişkilerini düşünen ve yazan biri olarak yüzüm gülmüyor.

- Bu arada okuma / yazma evinize bayıldım. Çok huzurlu ve çok rahat bir ortam yaratmışsınız. Dışarıda güzel bir kilise ve ağaçlar görünüyor. Resimler ve fotoğraflarla dolu bir mekan. Mis gibi kahvenin kokusu geliyor.

Bu okuma / yazma evi Selçuk Altun'un lafı aslında. Çok değerli ve çok sevdiğim bir yazardır kendisi. Burası bana gerçekten nefes veriyor çok sevdiğim bir yer.

- Biz ağırlıklı olarak bir sağlık dergisiyiz. Erken tanının önemini, hayat kurtardığını her sayımızda vurguluyoruz. Bilim insanlarının makaleleriyle ve gerçek hayattan erken tanı hikayeleriyle. Siz sağlığınıza dikkat eder misiniz? Yapılması gereken kontrollerinizi vaktinde yaptırır mısınız?

Sigara hariç harika dikkat ederim. Çok sağlıklı besleniriz. Çocukluğumda da annemin ve babamın yaşlarından dolayı onların sağlıklı yemek yedikleri bir döneme denk gelmişim. Spor yaparız. Yüzücüyüm ben, eşim tenis oynar. Oğlumuz spor yapar. Sağlık konularında dikkatliyimdir, izlerim, okurum.



Sağlıklı bir babanın kızıyım. Doğanın kendi düzenine uymaya çalışırım. Tahlillerimi hiç aksatmam. Senede bir muhakkak check-up yaptırırım. Ayrıca kendimi, eşimi, oğlumu izlerim. Vücutlarında ben, leke bir değişiklik var mı diye. Kendi meme kontrollerimi yaparım. Yakınlarımin, ailemin yüzünde, gözünün beyazında en ufak bir değişiklik varsa başkasını bile fark edebilirim. Ve doktora da yollarım.

Bu güzel sohbet için teşekkür ederim.



Fotoğraf: Bedri Baykam



CAM SANATÇISI GAMZE ARAZ ESKİNAZİ'YLE KAHVE SAATİ

Nişantaşı'nda bir cafe. Reasürans Pasajı içinde. Göz alıcı cam eserlerle dolu. Dekor, çalan müzikleri, enfes kek, pasta, kahveleriyle adından söz ettiren bir mekan. Secco.

Cam eserlerin ve mekanın sahibi Gamze Araz Eskinazi'yle sohbete başlıyoruz.

- Merhaba, Nişantaşı gerçekten cafe'leriyle ünlü bir semt oldu. Hoş geldiniz. Ne kadar oldu açılışı?

15 Kasım 2016'da Nişantaşı Reasürans'da hizmete başladık.

- Kahvelerinizi kadar sunumlarınızdaki incelik de dikkat çekici. Türk kahvesi için her biri antika kahve fincanlarını seçiyor müşterileriniz. Antika seviyor olmalısınız.

Kahvenin bir keyif anı olduğunu düşünüyor ve her anını doya doya çıkardığınız bir zaman dilimi olmasını istiyoruz. Secco cafe'nin bu mekanda hedeflediği 3. nesil kahveler yanında gururla sunduğumuz Türk kahvemiz için antika fincanlarımız var evet. Misafirlerimizden önce tezgah üzerinde beğendikleri fincanı seçmelerini istiyoruz. Böylece bu değerli za-

man dilimini zevklerine uygun fincanları ile geçirmiş oluyorlar.

Buradaki ana fikir çok değerli deyip raflarda bıraktığımız objelerimizin bize anı yaşamamız için hizmet etmesi. Zamanı, tasarımı, renkleri, ve zevkleri bir arada sunan bu zenginliğimizi kullanmanın lüksünü yaşıyoruz.

- Neler var menünüzde? Çorbalarınız da alışılmıştan farklı lezzetler barındırıyor galiba.

3. nesil kahveler haricinde, kahveli profiterolümüz, cheese'lerimiz, her gün farklı çorbalarımız oluyor, ekmek üstü tabir ettiğimiz bir dilim ekmeğin üzerinde vejetaryen, somon, füme et gibi alternatiflerimiz mevcut. Sağlıklı seçimlerimiz arasında ise chia puding, granola bar ve meyveli yoğurtlu parfemiz var.

- Sizi tanıyabilir miyiz?

Ankara 1970 doğumluyum, Ted Ankara Koleji ve Bilkent Üniversitesi iç mimari ve çevre tasarımı mezunuyum. Evliyim. Lal ve Ege isimli iki çocuğum var.

Biz 2003 yılından beri Yasemin Sayınsoy ile sıcak cam üfleme tekniği ile hem fonksiyonel hem de sanatsal eserler yapıyoruz. 2005'de yaptığımız eser-



lerimizi Camekan Cam İşler markası altında satışa sunduk. Eğitimimizi Cam Ocağı vakfında aldık ve üretimimizi de vakfın sıcak cam atölyesinde gerçekleştiriyoruz. Camekan Cam işlerin tüm ürün ve eserlerini.

- Cam sanatı acaba unutuluyor mu? Daha doğrusu yüzyılın başındaki kadar çok cam ustaları yok sanki,yanılıyor muyum?

Cam sanatı unutulmaz çünkü bence geleceğin malzemesi cam. Zanaat olarak hayatımızda yer alan cam daha yeni yeni cam sanatı olarak hayatımıza giriyor. Çağımızın ilerleyen teknolojisi, zanaati cam kimyası olarak olumlu etkilese de, işçilik olarak eski çağlarda nasılsa aynı.

- Camla çalışmak nasıldır? Seramik yapmak gibi, ön çalışma sonrası fırınlanması beklenen sabır isteyen bir süreç gerektirir mi?

Cam, seramikten çok farklıdır, toprağı elle şekillendirirsiniz. Camı ise ellemeniz mümkün değildir. Sabır kısmı her işte olduğu gibi, binlerce hata binlerce tecrübe getiriyor.

- Camekan'dan bahseder misiniz?

Camekan 2005 yılında marka olarak kuruldu. O günden beri kendi nefesimizle kendi el becerimiz ile her türlü cam imalatını yapıyoruz. Mimari projelerde, güncel fonksiyonel camlarda ve sanatsal eserlerde yaratmaya ve üretmeye devam ediyoruz.

- Cam üflemek ve cam sanatını öğrenmek için ne yapmalıyız?

Cam üflemek isterseniz camın her alanında eğitim veren Cam Ocağı Vakfını ziyaret etmenizi tavsiye ederiz. camocagi.org sitesinde detaylı eğitim programlarını bulabilirsiniz.

- Siz eser üretirken nasıl bir yol izlersiniz? Renkler, formlar için önce çizim yapar mısınız?

Biz iki kişiden oluşan bir ekibiz ve önce her ikimiz ayrı ayrı çalıştığımız konu ile ilgili eskiz çalışmalarımızı yapar karşılıklı tasarımlarımızı konuşur, bambaşka tasarımlarla cam numunelerini oluştururuz. Genelde çizdiğiniz tasarım camla çalışırken başka bir formla şekil alabilir.

- Sergi açıyor musunuz?

Sergi açıyoruz, solo sergimiz 10 yılda bir kez oldu genelde karma sergilerde yer alıyoruz.

- Sizi etkileyen cam sanatçıları var mı?

Camın beni etkileyen yönü tüm sanatçıların bildiği her şeyi paylaşıyor olması. Çağımızın en etkili sanatçılarından Lino Tagliapietra seksenli yaşlarında olmasına rağmen hala etkin bir şekilde üretmeye ve eğitime devam etmektedir.

- İç mimar olarak sorayım. Bir mekanı güzelleştirmek veya fonksiyonel kılmak için ille de çok para harcamaya gerek var mıdır?

Kesinlikle para ile doğru orantılı mekan güzelliğini savunmam yani parasız da mekanlar güzelleştirilebilir.

- Mekanlarla ilgili, diyelim ki bize küçük gelen salonumuzu güzelleştirmek,büyük göstermek için neler önerirsiniz?

Güzellik çok göreceli bir kavramdır. Bir iç mimar olarak benim tasarım felsefem moda olan yerine sizi mutlu eden ve farkındalığınızı sevgiye mutluluğa odaklayan objelerden oluşan mekanlar yaratmaktır. Mekanınızı büyütmek isterseniz öncelikle ışığı doğru kullanmalısınız. Karanlık ve koyu renkli geniş yüzeylerden oluşan mekanlar çok küçük algılanır. Işığı maksimumda kullanan aynalı mekanlar daha geniş algılanır. Bu küçük bir ipucu ama mekanı görerek öneride bulunmak daha anlamlı olur.



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 meme-lerinin 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 belirtili 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 belirtili 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 edilirse 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**



Doğanın sunduğu lezzetler

DOĞADAN GELDİĞİ GİBİ SOFRANIZDA...



orvital.com.tr



/OrvitalOrganik

ÖRVİTAL
ORGANİK
SÜT VE SÜT ÜRÜNLERİ



TÜRKİYE
KANSERLE
SAVAŞ VAKFI

**Erken Tanı
Hayat Kurtarır**

www.kanservakfi.com