



TÜRKİYE
KANSELERLE
SAVAŞ VAKFI

MENEKŞE

YAZ
2018

& Yaşam

OYA BAŞAR ile
Sanat Üzerine

Sağlıklı Beslenme

Seran Bilgi

Lenfödem

Santral İstanbul
Enerji Müzesi

Bozcaada Gezisi

Ters Ev

Sağlık - Spor
Kültür - Sanat



Diyabetlilerin
Kullanımına
Uygundur.



TATLANDIRICI KULLANANLARIN DİKKATİNE!

Splenda, Aspartam ve Sakarin içermez.

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

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

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

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

Splenda'yı hamileler de kullanabilir.

Splenda'yı tüm eczanelerde bulabilirsiniz.

SPLENDA® TÜRKİYE
KANSERLE SAVAŞ
VAKFI'nı
desteklemektedir.



TÜRKİYE
KANSERLE
SAVAŞ VAKFI

Splenda
Tatlandırıcı



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'

SEÇİMİMİZ SAĞLIKLI BİR HAYATTAN YANA OLSUN

Geçtiğimiz ay seçim konusu Türkiye'nin gündemindeydi. Haber programlarıyla yatıp kalktık.

Hayatımızın her anı da seçimlerimizle, aldığımız kararlarla şekilleniyor.

Kendimiz için iyi olacağını düşündüğümüz tercihlerimizle yüz binlerce karar alıyoruz. Her hareketimiz de bu tercihlerin, seçimlerin sonucu. Bu dergiyi yayına hazırlamak için pek çok doktorla röportaj yapıyor, kendilerinden makale rica ediyor ve güncel bilimsel yazıları takip etmeye ve anlamaya çalışıyorum. Bu okumalar sonucunda alışkanlığım olan pek çok doğrunun aslında yanlış olduğunu da fark ediyorum. Yeme içme, pişirme konusundan tutun da televizyon sesiyle uyumaya kadar onlarca yanlış.

Dergimiz sayesinde ben de sağlıklı bir yaşamın kurallarını öğrenmeye, sağlıklı olmak adına daha doğru seçimler yapmaya başladığımı itiraf edeyim. Öğrenmenin yaşı yok.

Yeni sayımızda her zaman olduğu gibi ilginizi çekeceğini umduğumuz sağlık yazılarımız var.

Kapak röportajını ünlü tiyatro, sinema oyuncusu Oya Başar ile yaptık. Samimi ve çok keyifli bir sohbet oldu. Hastayken bile işini aksatmadan yapmasına ise hayran olduk. İşini aşkla seven bir sanatçı o.

Bilim, sanat konularında yazı ve röportajlar yapmak, bir spor dalını ve bir müzeyi tanıtmak her sayımızın olmazsa olmazları.

Yaz ayları giderek daha sıcak hale geliyor. Ülkemizin en güzel adalarından, püf püf esen Bozcaada bu sayımızın gezi yazısı oldu.

Herkese keyifli, sağlıklı bir yaz, sağlıklı seçimler dilerim.

Nilüfer Ülkügüner Şengel

Menekşe & Yaşam Dergisi

Genel Yayın Yönetmeni

nilufer@kanservakfi.com

info@kanservakfi.com

Derginin Adı
Menekşe & Yaşam

Yayın Türü
4 ayda bir, Türkçe

Basım Tarihi
Temmuz 2018

İmtiyaz Sahibi
TKSV adına
Prof. Dr. Metin Ertem
Sorumlu Yazı İşleri Müdürü
Av. Yılmaz Yavru

Genel Yayın Yönetmeni
Nilüfer Ülkügüner Şengel

Tasarım / Kreatif Direktör
Sedef Ertem

Röportajlar
Nilüfer Ülkügüner Şengel

Redaktör
Nilüfer Ülkügüner Şengel

Tıbbi Redaktör
Doç. Dr. Hakan Özveri

Katkıda Bulunanlar
Enigül Sönmez

Baskı

ufukmatbaa

Maltepe Mah. Davutpaşa
Çiftelavuzlar Sk. 1. Matbaacılar
Sitesi No: 2/68 Topkapı - İST.
Tel.: 0212 577 77 71
Faks: 0212 577 77 71
e-mail: ufukaltiner@gmail.com

İLETİŞİM BİLGİLERİ

Türkiye Kanserle Savaş Vakfı
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

KAPAK RÖPORTAJI
OYA BAŞAR

9

ŞEKER TÜKETİMİNİ AZALTMAK

11

CAM OCAĞI

17

BAŞ, BOYUN KANSERLERİ
VE TEDAVİ YÖNTEMLERİ

19

SANTRAL İSTANBUL
ENERJİ MÜZESİ

23

CİLT KANSERİ RİSK FAKTÖRLERİ

24

OYA TERZİOĞLU İLE BOZCAADA

28

ANTI-İNFLAMATUAR DİYET
YRD. DOÇ. DR. HAKAN GÜVELİ

33

TERS EV - ANTALYA

35

MR İLE MEME TARAMASI

37

LENFÖDEM EGZERSİZLERİ

40

GENÇ VE BAŞARILI SANATÇI
SERAN BİLGİ

43

ŞEHRİN MERKEZİNDE
EK BİÇ, YE İÇ

48

KANSER YORGUNLUĞUNA
ÇÖZÜMLER

51

KİTAP - TURGUT YASALAR

52

TREKKING

53

VAKIFTAN HABERLER

55

KANSERİN YEDİ HABERCİSİ

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

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



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

Hepimizin bildiği gibi kanser çağımızın hastalığıdır. Bugün her ailede, çevremizde kanser hastalığı olan en az bir kişi ile karşılaşmaktayız. Geçmişte ileri yaştaki kişilerde karşılaştığımız bu hastalığı artık gençlerde duyar olduk. Hastalığın adının hassasiyeti hep korkutucu olmuştur. Kanser kelimesi dilimize ingilizce ‘cancer’ kelimesinden geçmiştir. Adını ve anlamını kısaçaları ile tuttuğu yeri hiç bırakmayan ‘yengeç’ten almaktadır. Dünyada birçok kanser kuruluşu adından ötürü yengeç logosunu kullanmaktadır. Biz bu konuda hiç karamsar değiliz ve bizim logomuz Menekşe. Bugün, biliyoruz ki, kanser erken tanındığı takdirde tedavisi mümkün olan bir hastalıktır. Bütün yapmamız gereken bu bilgiyi hep hatırdta 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 bilgi edinebilirsiniz.

Vakfımız yine kuruluşundan beri hekimlerimizin yanında yer almıştır. Vermiş olduğu karşılıksız burs ve desteklerle bugün profesör ve doçent düzeyine ulaşmış hekim arkadaşlarımızla gurur duymaktadır. Düzenli olarak kanser konularının ele alındığı, güncel bilgilerin

aktarıldığı hekimlere yönelik eğitim toplantıları düzenlenmektedir. Kanser konusunda yapılan çalışmalara genç hekimlerimizi teşvik etmek amacıyla her iki yılda bir olmak üzere Ulusal Kanser Kongrelerinde üç dalda ödül vermektedir.

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

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

İhtiyaç talebinde bulunan hastanelerimize kanser tedavisinde kullanılacak cihaz bağışları yapmaktadır.

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

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

Sağlıklı bir yaşam diliyorum.

Prof. Dr. Metin Ertem

**Türkiye Kanserle Savaş Vakfı
Yönetim Kurulu Başkanı**



AİLEMİZDEN BİRİSİ GİBİ SEVDİĞİMİZ BAŞARILI SANATÇI OYA BAŞAR



Sevgili Oya Başar, ailemizin sevilen bir üyesi gibi görüyoruz sizi. Sekiz yaşında tiyatroya başlamışsınız. Nasıl oldu şehir tiyatrosuna girişiniz? Aileniz, sizdeki yeteneği fark etmiş olmalı.

Babam büyük bir tiyatro aşığıydı. Hayalinde sanatçı olmak varmış, fakat öyle bir imkana sahip olmadığı için bunu gerçekleştirememiş. Bir çocuğum olursa, onun sanatçı olmasını istiyorum dermiş hep. Ben daha 7 yaşındayken beni Şehir Tiyatroları'nın çocuk bölümünün sınavına sokmuş. Sınavı kazanmam ile beraber küçük yaşta kariyerime başlamışım ben de.

Devekuşu Kabare, Ali Poyrazoğlu Tiyatrosu gibi önemli tiyatro gruplarında yer aldınız. Hayatınızın bu döneminden birkaç anınızı bizimle paylaşır mısınız?

Çok güzel anılarım var ama bence anı anlatmak zor bir şey, sizin için çok güzel olan bir hikaye bir başkası dinlediğinde ona cazip gelmeyebilir. Bu sebepten anlatacağım bir anım yok ama sahnede geçirdiğim her günüm benim için çok değerli.

Ve kendi tiyatronuzu kurdunuz. Oya Başar&Levent Kırca Tiyatrosu'nu. Türk televizyonunun efsane yapımlarından' "Olacak O Kadar" programını Levent Kırca ile gerçekleştirdiniz. Müthiş oyunculuklarınız ve hayretle, hayranlıkla izlediğimiz plastik makyajlar, unutulmaz program müziğiniz, unutulmaz skeçler ve tipler yarattınız. Oyunculuğun yanı sıra yapımcılık ve yönetmenlik de yaptınız. Bu müthiş proje nasıl başlamıştı, nasıl hayat geçirdiniz?

O zamanlar, TRT 2 kanalı Ramazan için bizden 4 haftalık bir program hazırlamamızı istemişti. Bir konsept bulmaya çalıştık ve TRT'deki programlara, gündeme muhalefet yapan bir program yapmaya

karar verdik. Bir şeyleri söylerken hem güldürebilmek hem de insanları düşündürebilmek istedik. "Olacak O Kadar" çıktı ortaya. Ramazan ayı boyunca 4 hafta yayın yaptık ve çok beğenildik. TRT'deki bütün programları, haberleri bizim gözümüzden yansıtmaya çalıştık. Program çok tutunca TRT 2'den TRT 1'e transfer olduk. TRT 1'de ilk zamanlarda iki haftada bir yayınlanıyorduk, programın çok beğenilmesinin üstüne haftada bir yayınlanmaya başladık. Bir süre sonra, fazla muhalefet yaptığımız ve siyasi görüşümüz yüksek olduğu için, TRT; çok başarılı olduğumuzu ve bizi bir süre dinlendirmek istediklerini söyleyerek işimize son verdi. TRT'den ayrılmamızla o dönemlerde ilk kurulan özel televizyon Star TV'den teklif alarak programımızı orada yapmaya başladık. Özel televizyonda sansür daha az olduğu için programımıza Star'da devam ettik.

Aynı mesleği, aynı sahneyi paylaşmanın birliğe, evliliğe katkıları var mıdır? Artıları mı eksileri mi fazladır sizce?

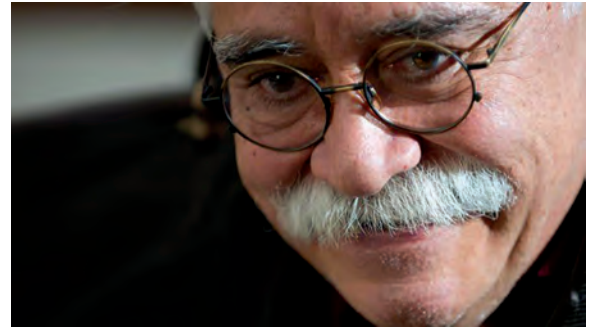
Birlikte bir iş üretmek, birlikte alkış almak, başarıyı paylaşmak çok güzel bir his. Ne kadar avantajları olsa da, her an birlikte olduğunuz bir ilişki evliliğe dezavantaj sağlıyor. Yine de biz hep, işin artıları fazlaysa, eksilerine göz yumulur dedik ve onu tolere ettik. Birlikte çalıştık ve çok mutlu bir hayat yaşadık.

Tiyatro, sinema ve televizyon oyunculukları içinde size en heyecan verici olanı hangisi?

Tabii ki tiyatro! Benim için tiyatro çok değerli. Tiyatro bir yaşam biçimi, onun verdiği haz benim için başka hiçbir yerde yok. Seyircinin nefesini duymak, onlarla aynı çatının altında enerjiyi paylaşmak, doyum sağlayan bir duygu. Tiyatro, biz oyuncular için pillerimizi sarj ettiğimiz bir platform, diğer işleri yapabilmemiz için çok önemli bir unsur.

Bir karaktere bürünürken nasıl bir ön çalışma yaparsınız?

Öncelikle oynadığım tipin yaşam biçimine bakarım, onu kendi çevremde tanıdığım insanlardan biriyle



Levent Kırca



özdeşleştirmeye çalışırım. Hal ve hareketleri, o kişinin tavırlarını, sınıfsal yapısını gösterir. Beynimde, belleğimde fotoğraf olarak aldıklarımı, kendi fantazimi de üstüne katarak harmanlayıp sunarım.



Her biri çok kıymetli kuşkusuz ama sizin en çok hoşunuza giden rolleriniz hangileri oldu?

Oynadığım bütün roller çocuklarım gibi, birbirlerinden ayırmak çok zor. Buna rağmen zaman zaman size daha yakın karakterler ile tanışıyorsunuz. Hikayenin size hoş gelen yanları o rolü parlatmanıza yardımcı oluyor. Benim için çok önemli diyebileceğim Ali Poyrazoğlu Tiyatrosu'ndaki "Morfin" oyunu, Levent Kırca & Oya Başar Tiyatrosu'nda "Toros Canavarı" ve yine kendi tiyatromuzda Münir Özkul ile oynadığım "General'in Aşkı"nda canlandırdığım karakterlerin bendeki yerleri bambaşka.

Yeni aktör ve aktrisler veya meslek olarak oyunculuğu seçmek isteyenlere tavsiyeleriniz nelerdir?

Öncelikle sevmek bu işin başlangıç noktasıdır. Oyunculuğu seçme sebebi şöhret olmamalı. Bizim işimiz dışarıdan kolaymış gibi gözükse de aslında çok külfetlidir. Beyninizi ve bedeninizi zorlamanızı gerektirir. Tabi ki öncelikle kabiliyetli olmanız gerekli. Çok çalışkan, öğrenmeye istekli ve azimli olmalısınız.

Televizyonda dizi yapımları için zengin prodüksiyonlar yapılıyor. Büyük platolar kuruluyor, teknik ekipmanlar en ileri teknolojiye sahip. Senaryoya göre çekimler için lüks villalar, arabalar, yatlar kiralanıyor. Ancak her hafta yayınlanan dizi yapımların uzunluğu çalışma saatlerinin de uzunlu-

**ğu demek. Kendinize nasıl vakit ayırıyorsunuz?
Bu anraklarda neler yapmak size keyif veriyor?**

Gerçekten çok uzun süre çalışıyoruz. Zorlu bir tempo, neredeyse haftada bir film çekiyoruz. Yayınladığımız programlar genelde 100 dakikanın altında değil ve bu yüzden çekimleri tamamlamak çok zamanımızı alıyor, ama severek ve zevk alarak yapıyoruz işimizi. Bu yüzden çalışmadığım zamanları iyi değerlendirmeye gayret gösteriyorum. Çocuklarımla, dostlarımla vakit geçiyorum, tatile çıkıyorum, göremediğim izleyemediğim tiyatro oyunlarını, filmleri izlemeyi tercih ediyorum.

Çok yoğun ve belki de her zaman çok yoğun olan iş hayatınızda iki çocuk yetiştirdiniz. Ev hayatınızı nasıl organize ettiniz?

Çalışan anneler bu konuda daha başarılı oluyor diye düşünüyorum. Zamanlama çok önemli, bu onunla sabahdan akşama kadar beraber olmanız gerektiğini göstermez. Bir çocuğu yetiştirmenin temel taşı ona verdiğiniz sevgidir, onu doğru yönlendirmenizdir önemli olan. Ben çocuklarıma zaman geldi tiyatro kulisinde, sette baktım. Gerektiğinde iki sandalyeyi birleştirip onları tiyatrodaki uyuttum, ama hep sevgiyle büyüttüm...

Oğlunuz ve kızınızın meslek seçimlerinde etkiniz oldu mu?

Hayır olmadı. Ben herkesin kendi istediği, kendi yükseldiği ve becerisinin en fazla olduğu yerde değerlendirilmesini isterim.



Başarınızın formülleri nelerdir? Diğer iş kollarına göre sanat alanında hep aktif ve başarılı olmak çok daha zor diye düşünüyorum.

Benim için en önemlisi ne yaparsam yapayım en iyisini yapmaya çalışmak, dünya görüşüm bu, çocuklarıma da empoze ettiğim bir düşünce. Ne yaparsanız en iyisini siz yapmaya çalışın, çabalayın. Ayakkabı tamir ediyorsanız en iyisini siz tamir edin. Tabi bunun başında çalışmak geliyor. Bunun yanı sıra dünyayı gözlemeyin, çağı yakalayın.

Sağlıklı bir yaşam ve belki de sağlıklı bir toplum için sanat sevgisi, mizah duygusu neden gereklidir?

Sanat insan ruhunun gelişmesini sağlar, hangi alanda olursa olsun. Yaşayabilmek için nefes aldığımız kadar sanata da ihtiyacımız var diye düşünüyorum ben.

Geçmişte günümüzün en yaygın hastalıklarından meme kanserini yaşadınız ve güçlü duruşunuzla örnek bir kişilik oldunuz. Meme kanseri



olduğunuzu nasıl anladınız? Bu süreci nasıl yaşadınız?

Mamografiye gitmiştim öyle çıktı ortaya. Doktorum sevdiğim bir arkadaşım, mamografi yaparken yüzü değişti, ben de esprisine ne oldu kanser mi olmuşum dedim. Evet maalesef burada kötü bir kitle görüyorum, bunun hemen alınması gerekiyor dedi. Alındı fakat düşünüldüğünden daha büyük bir kitle çıktı. Sadece göğsümde olmadığı lenflerimde de olduğu anlaşıldı. Yoğun bir kemoterapi ve ameliyatlar geçirdim. Ne olursa olsun, herkesin başına gelebilecek bir şey, kanser bir ceza değil diye düşündüm. Ben açıkçası bu hastalığı çok ciddiye almamaya çalıştım, hep söylediğim gibi bu hastalığa grip muamelesi yaptım. Ağır bir grip oldum ve iyileşeceğim diye düşündüm. Çalışmayı tercih ettim, hem kemoterapi oldum hem çalıştım. Çalıştığım işteki başarı hastalığı yenmemde büyük bir katkı sağladı bana. Haftanın kemoterapi olduğum gün ve bir sonraki günü dinlenip, diğer 5 gününü çalışarak geçiriyordum. Bence yaşamı sevmek ona tutunmak çok önemli ve tabii ki kanserde en önemli şey erken teşhis.

Sağlıklı bir yaşam için olmazsa olmazlarınız var mıdır? Spor yapar mısınız? Beslenmenize dikkat eder misiniz?

Evet dikkat ederim ama yeni moda olduğu için değil. Çocukluğumdan beri çok su içerim, her gün yarım saat yürürüm. Benim için yürüyüş çok önemli, meditasyon gibi. Genelde de sağlıklı beslendiğimi düşünüyorum ama bu da öyle söylendiği için değil, çünkü bu işin son zamanlarda abartıldığını düşünüyorum. Sevdiğim şeyleri dikkatlice yiyorum, yani eskilerin de dediği gibi azı karar çoğu zarar.

Sizi neler besler? Gezmeyi, fotoğraf çekmeyi, yemek yapmayı, mesela çiçek yetiştirmeyi sever misiniz ? Hobileriniz nelerdir?

Çiçek yetiştirmeyi çok severim. Gezmek, yeni şehirler görmek, yeni kültürleri öğrenmek insana iyi gelen ve geliştiren şeyler.

Yaz planınız var mı?

Şu an çalıştığım için henüz bir program yapamıyorum, çalışma takvimime göre zaman zaman hafta sonları veya çekimim olmadığı haftalarda değerlendiririm.

Yeni projelerinizden bahseder misiniz?

Yeni projem bir komedi. Önümüzdeki haftalarda yayına girecek, çok hoş bir dizi oldu. Anlatmayayım sürpriz olsun.





ŞEKER TÜKETMEYİ AZALTMAK

Eğer siz de nüfusun çoğu gibiyse, size faydası olmayacak kadar şeker tüketiyorsunuz. Fakat fazla yemek zevkinizden fedakârlık etmeden daha az şeker tüketmek mümkün. Hayret edici olsa da şekeri azaltanların çoğu yeni alışkanlıklarının eskilerinden daha keyif verici olduğunu söylüyor. Bu rehber sizi neden şekerin önemli olduğuna, nasıl akıllı gıda seçimleri yapacağınıza ve nasıl daha az tatlı ile tatlı bir hayat sürdürebileceğinize yönlendirecek.

İlave şeker sorunu

Neden farketmeden aşırı şeker tüketiyorsunuz ve neden bu endişe verici oluyor?

İlk bilmeniz gereken, her türlü ilave şeker modern gıdanın her yerinde mevcut. Paketli ekmekler, salata sosları, krakerler, yoğurtlar, kahvaltı gevrekleri ve daha bilinen tatlılar ve içeceklerde ilave şeker var.

Tatlandırılmış gıdaların başlıca problemi fazla tüketimi kolaylaştırmaları. Lezzetli ve yüksek kalorili olmalarına rağmen size genellikle doyma duygusu vermiyorlar. Tam tersine daha çok yemek istemenize yol açıyorlar. Çevremizde, mutfağımızda, restoranlarda, okul ve ofisimizde ilave şeker bizi çevrele-

diği için, eğer bilinçli olarak aksine karar vermezsek aşırı şeker tüketmemiz olağan.

Nasıl bu duruma geldik?

Bu bir tesadüf değil. Şeker endüstrisi, planlı atak bir kampanyayla, onlarca yıl agresif olarak fazla kiloların suçunu şekere değil yağlara yükledi. Yağ zaten şişmanlığa neden olur gibi görünüyordu. Fakat araştırmalar modern beslenmedeki başlıca sorunun basit karbonhidratların, özellikle şekerin olduğunu gösteriyor. Epidemik boyutlarda görünen obesite ve diyabetin sorumlusu şeker. Neyse ki gittikçe birçoğumuz şekerin zararlarını fark ediyor ve tüketimini azaltıyor.

Neyi Keselim?

Sağlık uzmanları ilave şekeri azaltmanızı tavsiye ediyorlar. Bunlar toz şeker, yüksek fruktozlu mısır şurubu, bal, stevia ve pekmez gibi ürünlerdir. Meyvelerin, sebzelerin ve sütlü besinlerin içindeki şeker ilk olarak odaklanacaklarınız değil. New York Üniversitesi'nden bir araştırmacı çoğu kişilerin bu tabii olarak bulunan şekeri fazla seviyelerde tüketmediklerini söylüyor. Bu tür şekerli besinlerdeki şeker, be-

sin lifi, vitamin ve minerallerle bir arada olduğu için kişi çabuk doyma hisseder ve fazla yemez.

Bir yetişkin günde 50 gram (veya 12 tatlı kaşığı) ilave şekerden fazla tüketmemelidir. Hatta 25 gram daha sağlıklıdır.

Tüketim Planı

Beslenmenizi değiştirmek zordur. Eğer planınız sürekli tatlı düşünmenize neden olarsa başarılı olamazsınız. Ayrıca mutsuz olursunuz. Birkaç alışkanlık haline gelen basit kurallara uymak daha başarı sağlar. Bir yaklaşım bir ay boyunca ilave şekerden vazgeçip, sonra sadece özlediklerini ilave etmek olabilir. Bu oldukça kolay bir yöntemdir.

En önemlisi, devamlılığı olabilecek birkaç basit kuralı takip etmektir. Bu yazıyı okuduktan sonra sunulan birkaç öneriyi 3-4 hafta denemeniz başarılı olabilir.

Sabah

Unutmayın, kahvaltı tatlı lezzetinde olmamalıdır.

Şeker tüketimi bakımından en tehlikeli öğün kahvaltıdır. Birçok sağlıklı gibi görünen kahvaltılık ürün, şeker doludur, örneğin meyvalı yoğurtlar ve birçok granola.

Tahıllı kahvaltıdan vazgeçemeyenler için az şekerli kahvaltı önerileri şunlardır:

- Cheerios tipi az şekerli kahvaltı gevreği
- Sade yulaf, meyva ile tatlandırabilirsiniz.
- Ekmek: pita ve lavaş tipi ekmeklerde genellikle ilave şeker bulunmaz. Diğer özellikle paketli ekmekleri şeker ilavesi için kontrol etmek gerekir.
- Ev yapımı granola

Diğer seçenek ise tahıllı kahvaltıdan vazgeçip, aşağıdaki listeden kahvaltı seçmek olabilir:

- Yumurta
- Meyve
- Sade yoğurt
- Küçük bir parça kızarmış ekmek
- Birkaç ceviz veya badem
- Küçük bir porsiyon baharatlanmış sebze, ıspanak, havuç ve tatlı patates olabilir.

Kahvaltıda Sebze?

Size tuhaf gelebilir sabah sebzeleri fakat dünyanın büyük bir bölümünde kahvaltı aynı öğlen ve akşam yemekleri gibi tuzlu bir yemektir.

Ayrıca meyva suyu tüketiminizi küçük bir bardakla kısıtlayın. Gerçek meyva suyunda ilave şeker yoktur

fakat lıfsız oldukları için meyvedeki şekerden tehlikelidir.

Şişeden ve kutudan

İçecekler tüketimdeki en büyük şeker kaynağıdır. Örneğin bir kutu kolada 52 gram şeker vardır. Kola ve diğer gazlı içecekleri kullanmamanız gerekir. Çok kola tipi tüketenler genelde kafein ve gazlı olmasına düşkün olurlar. Seçenekler az tatlandırılmış çay ve kahve ve maden suyu olabilir. Eğer maden suyunu tatlandırmak isterseniz çok az miktarda meyve suyu ilave edebilirsiniz.

Kilerinizi gözden geçirin

Paketli aldığınız gıdalarınızın etiketlerini ilave şeker miktarları için kontrol ediniz. Az şekerli ürünleri tercih ediniz.

Atıştırmalıklar

Tatlandırılmış kahveler, granola veya kuruyemiş barları çok ilave şeker içerir. Sade kuruyemiş, sade patlamış mısır veya taze meyve iyi atıştırmalık seçeneği olabilir.

Sos riski

Keççabınızda ne saklanıyor? Çok miktarda şeker!

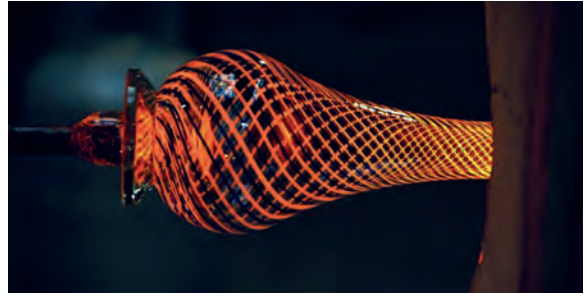
Paketli soslarda oldukça fazla şeker bulunur. Salata sosları da bu lara dahildir. Fakat hardallarda şeker bulunmaz. Soslarınızı şekersiz olarak kendiniz yapmanız tavsiye edilir.

Yemeğin sonunda emekleriniz boşa gitmesin

Tatlı yemek hayatın keyiflerinden biridir. Bazı kurallara uyarak tatlınızdan zevk almaya devam edebilirsiniz:

- Porsiyonun büyüklüğü: birçok tatlı porsiyonu, büyükse, 1000 kalori olabilir! Tükettiğiniz tatlıların şeker içeriğini kontrol edin ve küçük porsiyonlar tüketin.
- Alışkanlıklar: her gün tatlı tüketmek alışkanlığından vazgeçin. Yerine bir bardak çay gibi keyif alacağınız başka bir seçenek bulun.
- Meyve: meyve harika bir gıdadır. Lezzetli, tatlı ve faydalı lif ve vitaminler içerir. Eğer her gün tatlı istiyorsanız meyve tercih edin. Mevsimde ve çeşitli meyveleri tercih edin.

Şeker sorununu meyve vurguluyor. Besinlerden biraz şeker almak normaldir. Sorun modern beslememizde saklanan şekerdir. Bu o kadar yaygın hale geldi ki sakınmak için bir planınız olması gerekir. Bir plan uygularsanız az şekerli beslenmek çok kolay olabilir.



BEYKOZ RİVA NEHRİ'NİN ÜZERİNDE BİR SANAT VAHASI CAM OCAĞI

20.000 metrekare alana yayılı, Beykoz Riva Nehri'nin üzerinde sanat ve doğa ile baş başa kalınacak çok özel bir mekân: Cam Ocağı Vakfı

Cam sanatına dair her türlü yöntemin öğretildiği çok amaçlı mekânı daha yakından tanımak için sorularımı Elif Yalçinkaya'ya yöneltiyorum.

- Cam Ocağı, uzun zamandır hayranlık uyandırıcı çalışmalarıyla gurur duyulacak bir yer oldu. Kaç yıl oldu açılalı?

Babam Yılmaz Yalçinkaya, çocukluğunda ilkokul öğretmeninin bir gaz lambası atölyesine düzenlediği gezide camın sıcakken oluşturduğu parlaklığa âşık olarak bu yolculuğa başlayalı neredeyse 60 yıl oldu. Cam Ocağı Vakfı'nı kurmak için ise harekete

1998'de geçti. Uzun bir hazırlık sürecinden sonra 2002 yılının Nisan ayında faaliyetimize başladık.

Vakfın misyonları nelerdir?

Cam Ocağı Vakfı, Yılmaz Yalçinkaya tarafından cam sanatını yaymayı ve cama ilgi duyanları cam sanatçılarıyla buluşturmayı amaçlayan, kâr amacı gütmeyen bir vakıf olarak kuruldu. Başlangıçta bir cam stüdyosu olarak tasarlanan kampüs zamanla dünya standartlarında bir cam merkezine dönüştü ve yerli ve yabancı cam meraklılarının ilgi odağı oldu. Bugüne kadar dünyaca ünlü cam sanatçıları tarafından verilen uzun süreli atölye çalışmaları için 1500'e yakın cam sanatçı ve öğrencisini ağırladı. Sürekli devam eden kısa ve uzun dönemli alevle çalışma, sıcak cam üfleme, füzyon ve kalıpla şekillendirme atölyelerimiz var.



Elif Yalçinkaya

Bunların dışında bahar ve yeni yıl şenlikleri, cam sanatının en büyük ustalarının katıldığı özel gösterilerimiz de oluyor sıklıkla. Zaman zaman çeşitli kurumların desteği ile meslek edindirme ve çırak yetiştirme programları da yürütüyoruz. Okul dönemi sırasında ise ilkokullara yönelik hazırladığımız müfredatla paralel gezi programlarıyla yılda 25 bine yakın öğrenciyi misafir ediyoruz.

25 bin öğrenci dediniz, oldukça yüksek bir rakam, bu öğrenciler ne yapmak üzere geliyorlar?

En sevdiğimiz misafirlerimiz ilk öğretim çağındaki çocuklar, 2 yaşından 16 yaşına kadar geniş bir skalada vakfımızı ziyarete geliyorlar. Geldiklerinde 2



farklı teknikle yapılan gösteriler izliyorlar; alevle çalışma dediğimiz teknikle bir şalumo ile cam çubuklar eritilerek, boncuk veya biblolar yapılıyor. Daha sonra sıcak cam atölyesine geçerek biraz üretimi gözlemliyorlar, sonra ustalarımız küçük cam hayvancıklar yapıyor, bir balon üflüyorlar.

Öğrenciler, tüm süreç içinde camın nasıl hazırlandığı, nasıl şekillendirildiği, geri dönüşüm potansiyeli konusunda bilgilendiriliyorlar. Eğer isterlerse ilk cam eserlerini yapmak üzere füzyon atölyesine geçiyorlar ve düz bir pencere camının üzerine daha önceden renklendirilmiş ve kesilmiş cam parçalarla mozaik gibi bir tasarım yapıyorlar. Biz bunları daha sonra fırınlayarak okullarına gönderiyoruz.

Her yaştan kişi cam sanatını, verdiğiniz eğitimlerle öğrenebilir ve uygulayabilir mi?

Çocuklara camı sevdirmek üzere hazırladığımız okul gezilerinin yanı sıra, kısa atölye çalışmaları da yapıyoruz. 4 yaşından itibaren tüm çocukları kabul ediyoruz. Alevle yakından çalışmaları gerektiğinden her biriyle birebir ilgilenerek boncuk ve sıcak camda kalp veya top üflemlerine yardımcı oluyoruz.

Büyükler içinse 4 farklı teknikte cam atölyeleri düzenliyoruz: Alevle çalışma ve boncuk yapımı, füzyon, kalıpla şekillendirme ve sıcak cam. Katılımcılar kendi yapılarına uygun tekniği deneyerek seçiyor, daha sonra seçtikleri teknik üzerine yoğunlaşıyorlar.

Bir atölye günü nasıl geçiyor?

Burada uzun dönem ve günübirlik olmak üzere 2 tür atölye çalışmamız var. Cam sanatına ilgi duyanlara öncelikle hangi tekniği ilgi duyduklarını keşfetmeleri için tadımlık atölyemizi tavsiye ediyoruz.

Günübirlik atölyelerimizde katılımcılar saat 10:30 gibi geliyor, kısa bir Cam Ocağı turundan ve tüm teknikler hakkında kısa bilgiler aldıktan sonra sonra birer saat boncuk, füzyon ve sıcak cam atölyelerine katılıyorlar. Arada öğle yemeği yiyorlar, biz de eğer hava güzelse kahvelerini mutlaka Riva deresinin kenarında içmelerini tavsiye ediyoruz.

Uzun dönemli atölyelerimiz ise 6 gün ile 11 gün arasında değişiyor. Atölyeleri yoğunlukla yurt dışından gelen, alanında dünyaca bilinirliğe sahip cam sanatçıların liderliğinde düzenliyoruz. Bu yoğun çalışmalar sabah 9'dan akşam 5'e kadar sürüyor, bazen sanatçıların talebiyle akşam 10'a kadar devam edebiliyor. 11 günün sonunda katılımcılar tekniğe hakimiyet sağlıyor, teorik bilgi ediniyor ve bunu yoğun bir programla pratiğe dökabiliyorlar. Bu dö-



nemleri, kampüsümüzde düzenlediğimiz bir sergi ile sonlandırıyoruz.

Katılımcılarımızın büyük çoğunluğu yurt dışı ve şehir dışından geliyor, bu nedenle kampüsümüzde 20 odalı, 40 misafir ağırlayabilecek güzel bir de misafirhanemiz var.

Her sene büyük bir kermes düzenliyorsunuz. Herkesin beklediği çok keyifli bir gün olsa gerek.

Her yıl yılbaşından önce ve baharı karşılarken 2 tane şenlik düzenliyoruz.

Şenliğimizde çoğunluğunu cam, seramik ve takı tasarımcılarının oluşturduğu 40 masalık bir kermes oluyor ve ne mutlu ki bu masa sahiplerinin çoğu bizim öğrencilerimiz.





Sıcak cam atölyesinde gün boyu gösteriler yapıyoruz. Ustalarımız geleneksel çeşm-i bülbül yapımını, yurt dışından gelen sanatçılar kendi çağdaş eserlerini, geçmişte burs verdiğimiz öğrenciler de hep birlikte bir eserin hayata geçirilişini canlı göstererek izleyenleri büyülüyor.

Çocuklara ücretsiz olarak boncuk ve gravür uygulamaları yaptırıyoruz. Bunun için Mimar Sinan Üniversitesi'nden gençler bize destek oluyorlar.

Aynı zamanda isteyenler sıcak camda bir kalp veya top üfleyerek, füzyonda camdan bir tabak yaparak kendi ilk cam eserlerini üretiyorlar.

Genelde çok keyifli geçen bu etkinliğin tüm geliri ile üniversitelerin cam bölümlerinde okuyan öğrencilere uzun dönem atölyelerine katılabilmeleri için burs veriyoruz.

Atölye çalışmalarını yöneten cam ustaları, cam sanatçıları kimlerdir?

Günübirlik atölyelerin derslerini eski öğrencilerimiz veriyor. Hem kadroya aldığımız öğrenciler hem de bizim yetişmesine katkıda bulunduğumuz, artık

Türkiye'de kendi markalarını oluşturmuş öğrenciler bu atölyeleri yürütüyor.

Uzun dönem atölyelerinde ise, yurt dışından davet ettiğimiz sanatçıların önderliği ile hem Cam Ocağı Vakfı hem de katılımcılar, güncel teknikleri, trendleri, takip edebiliyor. Dünyanın farklı ülkelerinden gelen sanatçılar sayesinde katılımcılar farklı bakış açılarıyla tanışıyor ve bu bilgiler ufuklarının gelişmesine büyük bir fayda sağlıyor. Son iki senedir Türk sanatçılarla da atölye çalışmaları düzenliyoruz. Bu da bize mutluluk veriyor.

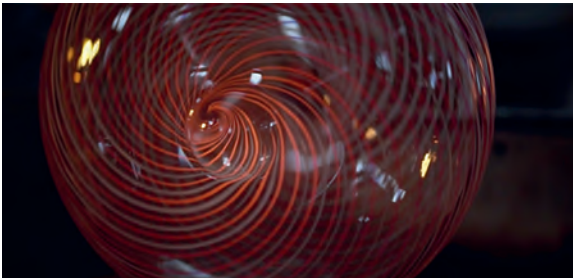
Koleksiyonunuz var bildiğim kadarıyla. Koleksiyon kaç parça eserden oluşuyor?

1000'in üzerinde çağdaş cam esere sahibiz. Kurulduğumuzdan beri atölye çalışmaları için Cam Ocağı'na gelen tüm sanatçılardan en az bir eser bırakmalarını rica ediyoruz.

Bu eserlerin bir kısmını vakıf kampüsümüzde sergiliyoruz, böylece ziyaretçilerin dünya cam sanatını yakından izlemelerini sağlıyoruz. Bazı parçaların vakfa gelir elde edebilmek üzere satışını yapıyoruz. Bazılarını ise ilerde kurmayı umduğumuz Çağdaş Cam Müzesi koleksiyonu için saklıyoruz.

Dünyanın en ünlü cam sanatçılarından Lino Tagliapietra, Bertil Vallien, Davide Salvatore gibi sanatçıların eserleri de koleksiyonumuzun en kıymetli parçalarını oluşturuyor.

Cam sanatı Osmanlı'dan günümüze devam eden bir sanat dalı. Bir anlamda geleneksel sanatımız.



Geleneksel olanla modern birliktte sentezleyen sanatçılar olsa gerek.

Öncelikle geleneksel tekniklerin modernleşmesinden önce korunması gerektiği fikrinden yola çıkarak, Cam Ocağı'nda, unutulmaya yüz tutmuş geleneksel Türk cam sanatlarını da hatırlatmak ve devamını sağlamak üzere çeşm-i bülbül üretimi yapılıyor, Beykoz işi süslemelerin uygulandığı üretimler sürüyor, bu teknikleri uygulayabilen çıraklar yetiştiriliyor.

Geleneksel nazar boncuğu da diğer cam işçiliklerinden farklılaşıyor. Boncuğun yapılma tekniği ilkel bir tekniktir ve tamamen el sanatıdır. Bugün gerçek göz boncuqları sadece Türkiye'de, İzmir'e bağlı Görece ve Kurudere köylerinde, bu işe gönül vermiş son birkaç usta tarafından yapılıyor. Cam Ocağı kampüsümüzde de bir geleneksel nazar boncuğu fırını var ve 2007'den beri istek üzerine Nazarköy ustası İbrahim Yıldırım öncülüğünde zaman zaman çalışmaları yapılıyor.

Sorunuzun modernleşme kısmına gelirsek... 2012 yılında "Geleneksel Çeşm-i Bülbül Tekniğinin Çağdaş Cam Sanatı ve Tasarımı Uygulamalarında Yeniden Ele Alınarak Değerlendirilmesi" başlıklı proje kapsamında, Anadolu Üniversitesi Güzel Sanatlar Fakültesi (GSF) Cam Bölümü tarafından düzenle-

nen ve yürütücülüğünü öğretim üyesi Doç. Mustafa Ağatekin'in yaptığı "Çeşm-i Yorumlar" sergisi ile çeşm-i bülbül yeni bir boyuta taşındı. Biz de Meral Değer'in tasarladığı ve tasarımını Cam Ocağı Vakfı'na bağışlayarak öğrenci bursuna fon sağlayan İstanbul Kumruları serisi ile çeşm-i bülbül'ü günümüze uyarladığımızı düşünüyoruz.

Alışveriş de burada en keyifli konulardan. En sevilen, en çok satılan ürünler hangileri oluyor?

Kampüsümüzde bir sanatçı eserlerinden oluşan bir de üretilen objelerin satışa sunulduğu iki farklı mağazamız var.

2002 yılında vakfımızda düzenlenen bir sema gösterisinden etkilenen Avustralyalı sanatçı James Minson, koşarak atölyesine gidip kendi etrafında dönen bir semazen tasarladı ve yine koşarak gelip vakıf başkanımızın avucunun içine bıraktı. 2002 yılından beri en fazla satılan ürünümüz haline gelen bu semazenin patenti de Cam Ocağı Vakfı'na aittir.

Bunun dışında birçok geleneksel formda lokumluk ve çeşm-i bülbül üretim ve satışı yapıyoruz. Bir yandan da genç tasarımcı arkadaşlarımızın tasarladığı yeni, modern ürünlerimizi mağazalarımızda satışa sunuyoruz.





2018'in yaz ve sonbaharında ne gibi çalışmalar yapılacaktır?

Bu sene yaz atölyelerimiz için harika sanatçılar davet ettik. 14 farklı atölye planlıyoruz ve oldukça heyecanlıyız.

Bunun yanı sıra 2015 yılında İstanbul Kalkınma Ajansı'nın hibe programı ile bir "Artist in Residence" programı yürütmüştük. Bu projenin devamı olarak sonbaharda kampüsümüzde misafir sanatçılar ağırlamayı planlıyoruz.

Misafir sanatçı projemizi açmak gerekirse; cam, uygulama itibarıyla oldukça pahalı bir teknik. 1200 derecelik fırınlarda eritilen harman için büyük bir enerji gideri söz konusu. Genç sanatçılara, günlük hayattan soyutlanabilecekleri, cam maliyetlerine takılmadan sadece sanatlarına odaklanabilecekleri bir çalışma ortamı sağlıyoruz.

Kalkınma Ajansı desteği ile 8 Türk ve 10 yabancı sanatçıya bu fırsatı sağlamış ve proje sonunda Mimar Sinan Üniversitesi desteği ile Tophane-i Amire Sarnıç Galeriler'de ve Beykoz Belediyesi desteğiyle Türk camının beşiği addedilen Beykoz'da harika 2 sergi açtık. Bu projeyi devam ettirebilmek üzere çalışmalarımız devam etmekte.

Biraz hayalinizdeki diğer projelerden de bahsedersiniz?

Amerika'da çok başarılı bulduğumuz bir sosyal sorumluluk projesi var. Basit ve güzel bir formda rengarenk mumluklar üreterek, satışından elde ettikleri gelir ile hem faaliyetlerini sürdürüyorlar hem de meme kanseri hastalarına tedavileri süresince fon oluşturuyorlar. Proje üretiminde çalışanlar ise öğrenciler ve genç sanatçılar. Böylece hem gençler için istihdam ve sıcak camda çalışarak kendilerini geliştirme fırsatı, hem de bahsi geçen iki önemli konu için fon oluşturulması ülkemizde de sağlanabilir.

Cam işçiliği ve sanatı hakkında bizim sormadığımız ama sizin ilave etmek istediğiniz görüşleriniz var mı?

Cam işçiliği ve sanatına gösterilen ilgi maalesef Türkiye'de gittikçe azalmakta. Yurt dışında ise, stüdyo

camcılığı denilen bir akımla özellikle Amerika'da ilgi gittikçe artıyor. Zaten camla bir kere tanıştığınızda o akışkan haline, büyüüne kapılmamanız oldukça zor. Sanırım sorunlardan birisi de Türkiye'de cam sanatları ile ilgilenen mekanların kalmaması. Biz bu imkânı sunmayı, geleneksel cam ürünlerimizi yaşatmayı, camın ülkemizde tekrar kabul gören temel sanat dallarından biri olmasını amaçlıyoruz.

Sunduğumuz eğitim ve üretim faaliyetleri ile bunu yaygınlaştırmaya, az sayıda da olsa ülkemizdeki cam öğrencilerine destek vermeye çalışıyoruz. Özellikle yoğun cam atölyelerinde bu öğrencilere imkân sağlayan bir burs programımız var. Kendileri camla çalışmasa da bu öğrencilere burs vermeye yardım sağlayabilecek kişilerden bu konuda bizimle bağlantıya geçmelerini rica ediyoruz. Bu programa yapacakları katkılar sadece bu öğrencilere eğitim ve konaklama amaçlı kullanılmaktadır.

15 yıl içerisinde bu şansı sunduğumuz öğrencilerden bazıları artık dünyaca bilinen sergilere davet edilir seviyeye geldi, bu da bize ne kadar doğru bir yolda olduğumuzu gösterirken, daha gidecek ne kadar çok yolumuz olduğunu da hatırlatıyor.

Mekanınızda cam atölyelerine katılmak isteyenler size nasıl ulaşabilirler?

İlgilenenler www.camocagi.org adresinde bize ulaşabilir, 0216 433 36 93 numaralı telefondan ise cumartesi hariç bize her gün ulaşabilirler. Pazar günü yolu Riva'ya düşenleri de kampüsümüze bekleriz. Sosyal medyada ise @theglassfurnace ve @camocagi hesaplarını takip ederek hem atölyelerimizden hem de etkinliklerimizden haberdar olabilirler.



BAŞ, BOYUN KANSERLERİ VE TEDAVİ YÖNTEMLERİ

Kanser anormal hücre çoğalmasının sonucudur.

Baş ve boyun kanserlerinin yaklaşık yüzde 90'ı, epitel skuamöz hücrelerinde yer alan skuamöz hücre karsinomlarıdır.

Epitelyum vücutta birçok yapıya astar görevi yapar:

- Ağız
- Boğaz
- Burun
- Sinüsler

Salgı bezleri de epitel doku içerirler. Böylelikle tükürük, tiroid, ve paratiroid bezlerinde skuamöz hücre karsinomu görülebilir.

Tütün ve alkol gibi karsinojenler baş ve boyun kanserlerinin başlıca nedenidir.

Rahim ağzı kanserine neden olan human papilloma virüsünün (HPV) baş ve boyun kanserlerine neden olabileceğine kanıt gittikçe artmaktadır.

Baş ve Boyun Kanseri Türleri

- Hipofarenks kanseri: bu kanser boğazın yemek borusuna girişinde görülür.
- Larenks kanseri: bu kanser boğazın dil köküyle nefes borusu arasındaki bölgede görülür. Larenks ses tellerini içerir.
- Metastatik skuamöz boyun kanseri: skuamöz hücre kanserinin lenf bezlerine sıçraması sonucudur.
- Nazofarenks kanseri: nasofarenks boğazın üst bölümüdür. Burun arkasında başlayıp nefes ve yemek borularının üstüne kadar uzanır. Burun delikleri nazofarenkse açılır. Kulaklara geçiş kanalları da nazofarenkse dahildir.
- Ağız boşluğu kanseri: dudaklar, diş etleri, dil, yanak içleri, ağız taban ve tavanı bu gruba dahildir.
- Orofarenks kanseri: boğazın orta bölümü, dilin arkası, boğazın zarı, bademcikler ve ağız tavanının arkası bu gruba dahildir.

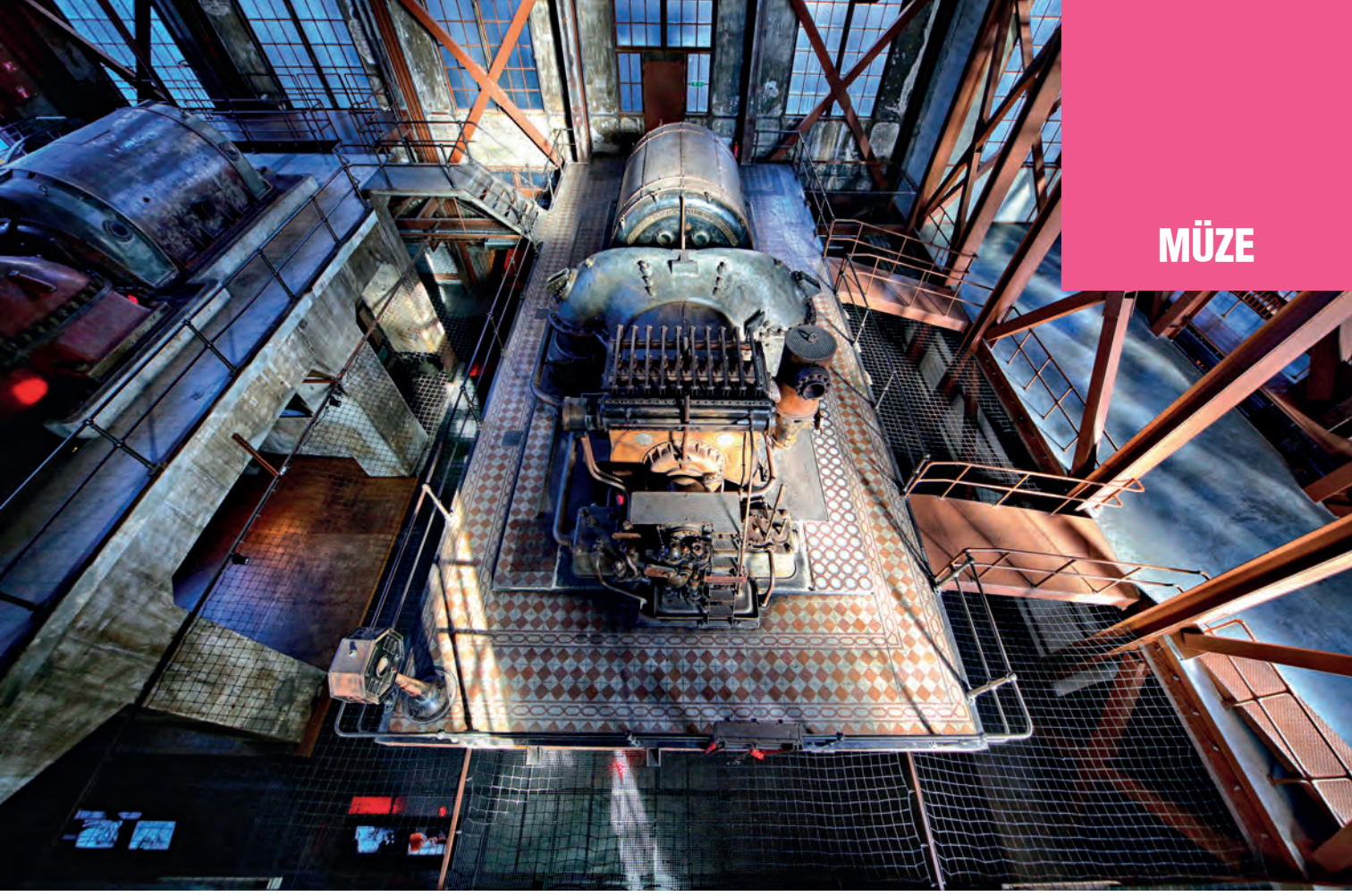
• Paranasal sinüs ve burun boşluğu kanseri: paranasal sinüsler buruna yakın dört adet kemik arası boşluğudur. Burun, ağız tavanının üstünden boğaza kadar yer alan burun boşluğuna açılır.

• Tükürük bezi kanseri: bu kanser az görülür. Tükürük bezleri, kulakların önü ve altındaki parotid, dilin altındaki sublingual, ve çenenin altındaki submandibular bezlerinden ibarettir. Her çeşitten iki tane olmasına rağmen kanser genelde bir tanesinde görülür.

Tedavi Yöntemleri

Baş ve boyun kanserleri, kemoterapi, radyasyon veya cerrahi müdahaleyle tedavi edilir. Bu tür kanserlerin ameliyatını baş ve boyun cerrahları yaparlar. Kemoterapi genellikle radyasyon tedavisiyle beraber kullanılır. Ayrıca biyolojik hedefli tedaviler de vardır. Bu yöntemleri değişik kombinasyonlarda kullanan birçok deneysel yöntemler hakkında onkologlar bilgi verebilirler.





SANTRAL İSTANBUL ENERJİ MÜZESİ

Korunarak Santral İstanbul'a dönüştürülen Silahtarağa Elektrik Santrali, Osmanlı Devleti'nin kent ölçekli ilk elektrik santralidir. Tesis, İstanbul'un en eski endüstri bölgesi olan Haliç'te kurulduğu 1914'den 1983'e dek kente elektrik sağlamıştır. Benzersiz bir ulusal endüstriyel miras niteliği taşıyan Silahtarağa Elektrik Santrali'nin Santral İstanbul'a dönüştürülmesine yönelik çalışmalar, kamu, özel kesim ve sivil toplum kuruluşlarının da katkılarıyla yürütüldü. Silahtarağa Elektrik Santrali'nin İstanbul Bilgi Üniversitesi'ne tahsisi 1 Mayıs 2004 tarihinde Enerji ve Tabii Kaynaklar Bakanlığı ile yapılan protokol çerçevesinde gerçekleşti. Santralde 2004-2007 yılları arasında yoğun renovasyon çalışmaları yapıldı. Haliç'in gözde mekanında kurulan santral yok olma sürecine girmişken İstanbul Bilgi Üniversitesi'nin

devreye girmesiyle Türkiye'de kültür-sanat alanında bugüne kadar gerçekleştirilmiş en kapsamlı dönüşüm projelerinden biri haline geldi. Santral İstanbul, 8 Eylül 2007'de açıldı.

Silahtarağa Elektrik Santrali'nin 1913'te ve 1921'de inşa edilen ilk makine daireleri, güçlendirilip korunarak Santral İstanbul Enerji Müzesi'ne dönüştürüldü. Bu dönüşümün ilk adımı, elektrik üretiminin durduğu 1983'ten sonra çalışmadığı için paslanmaya başlayan türbin-jeneratör gruplarının ve diğer makinelerin uzman ekipler tarafından temizlenmesi ve özel bir koruyucuyla kaplanarak paslanmanın durdurulması oldu. Daha sonra, 1 numaralı türbin-jeneratör grubu, 1931'de çalışmaya başladığı tarihteki görünümüne ulaştırılarak korundu. 3 numaralı tür-



bin-jeneratör grubu üretim durduğunda içi açık olarak bırakılmıştı; bu grup da açık şekliyle korundu.

Toplamda 1,738.83 m2 taban alana ve 3,876.95 m2'lik kullanım alanına sahip Enerji Müzesi, halihazırda 1 ve 2 no'lu Makine Daireleri'nde Silahtarağa Elektrik Santrali'nde üretimin en önemli unsurları olan ve dönemin ileri teknolojisinin tipik çizgilerini yansıtan AEG, Brown Boveri, Siemens ve Thomson Houston markalı türbin-jeneratör gruplarını ziyaretçilere sunuyor.

Elektrik üretiminin ve İstanbul'un farklı semtlerine dağıtımının denetlendiği Kontrol Odası ise ayrıntılı

kumanda aygıtları ve teçhizatıyla bir bütün olarak korundu. Uzun zaman alan ve titiz bir emek gerektiren koruma çalışması boyunca, kontrol odasında kaybolmuş ya da tahrip olmuş parçalar yerlerinde işaretlendi, mevcut parçalar temizlenerek pasa korundu.

Enerji Müzesi'nin giriş katına ise, ziyaretçilerin kendi elektrik enerjisini üretebileceği, pil olabileceği, manyetik heykeller yapabileceği, inatçı bir bavulla uğraşacağı, binlerce volta çekinmeden dokunabileceği ve daha birçok deneyi gerçekleştirebileceği, tam 22 etkileşimli ünitenin yer aldığı, eğlence ile bilimin bulunduğu Enerji Oyun Alanı kuruldu. Ayrıca santral İstanbul'un kuruluşundan bu yana bünyesinde gerçekleştirdiği çeşitli ulusal ve uluslararası panellerin, konuşmaların ve seminerlerin çoğu Enerji Müzesi giriş katında bulunan Sinema/Seminer Salonu'nda yapıldı.

Santral İstanbul bünyesinde, eski makine dairelerinin korunarak dönüştürülmesiyle oluşturulan, Türkiye'nin ilk endüstriyel arkeoloji müzesi olan ve 2012'de Avrupa Müze Akademisi tarafından "DASA ödülü"ne layık görülen Enerji Müzesi; çağdaş sanat sergilerin ve kültürel etkinliklerin gerçekleştirildiği "International Architecture Awards 2010" ödüllü Ana Galeri binası; eski santralin tamirhane ve depo



binalarının dönüştürülmesi sonucu ortaya çıkan tasarım ödüllü yeme-içme mekanları ve İstanbul Bilgi Üniversitesi'nin eğitim binaları yer alıyor.

ZİYARET SAATLERİ

Santral İstanbul'da yer alan sergiler ile Enerji Müzesi, hafta içi ve hafta sonu her gün saat 09.00-18.00 arası ziyarete açıktır. Santral İstanbul resmi tatillerde kapalıdır.

Sergiler ve Enerji Müzesi de dahil olmak üzere, santralistanbul'da düzenlenen tüm etkinliklerle ilgili giriş koşulları web sayfasında duyurular takip edilerek öğrenilebilir.

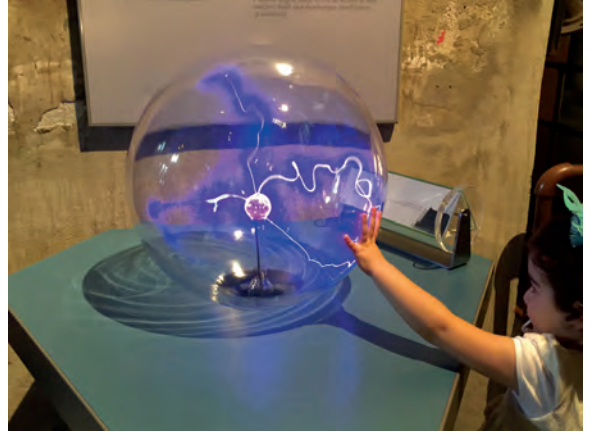
REHBERLİ TURLAR

Ziyaretçilerin ilgisine göre oluşturulan özel rehberli turlarda, Enerji Müzesi gezilebilir. 45 dakika süren bu turlar, ziyaretçi grubun talebi doğrultusunda, Türkçe veya İngilizce gerçekleştirilebilir. Rehberli tur grupları, en fazla 25 kişiden oluşur.

Özel rehberli tur ücretleri, aşağıdaki şekildedir.

Yetişkinler: 25,00 TL

Üniversite öğrencileri: 15,00 TL



Özel rehberli turlara katılmak için önceden rezervasyon yaptırılması gerekmektedir. Rezervasyon yaptırmak için, rehberliturlar@santralistanbul.org adresine düzenlenilmesi istenilen rehberli turun gün ve saati ile iletişim bilgilerinizi içeren bir e-posta gönderilmesi gerekmektedir.

ULAŞIM

Santral İstanbul Kağıthane ve Alibeyköy derelerinin Haliç'te bulunduğu nokta olan Silahtarağa'da yer almaktadır.




Actinica®
Lotion

Güneşe perde çekin

Cilt kanseri riskini azalttığı ispatlanmış*
önleyici güneş koruması **Actinica®**



* Ulrich C et al. BJD 2009;161:78-84

ECZACIBAŞI
İLAÇ PAZARLAMA

201872-GALDERMA30-DAY LONG ACTINICA LOTION TR 80 G1



CİLDİNİZ DE İLGİ BEKLER, GÜNEŞE ÇIKARKEN TEDBİRLİ OLUNUZ

Melanom bir tür cilt kanseridir. Çok büyük olduğu için normalde cildi bir organ olarak düşünmeyiz ancak cilt bir vücut organıdır. Tabakalar arasında melanositler adı verilen hücreler yer almaktadır. Bu hücreler malign (kötü huylu) melanomun köken aldığı hücrelerdir. Melanositlerin görevi pigment üretmek ya da cilde rengini vermektir. Pigment, vücudun güneşin yanığa neden olan zararlı ışınlarına karşı korunmasına yardım etmektedir.

Köken olarak daha sıcak ve güneşli iklimlerden gelen kişiler doğal olarak daha koyu tenli olma eğilimindedirler. Bu kişiler açık tenlilerden daha fazla melanosite sahip değildir, ancak sahip oldukları melanositler daha aktiftir ve daha çok pigment üretmektedirler.

Cildinizin güneşe maruz kalması melanositlerin daha fazla pigment üretmesine neden olur. Sonrasında ise üretilen bu pigmentler güneş ışınlarına karşı koruma sağlamak üzere diğer cilt hücrelerine gönderilir.

Melanom riskleri ve nedenleri

Melanom Büyük Britanya'da ki 6. en yaygın görülen kanserdir (melanom olmayan cilt kanserleri hariç). Kadınlar melanoma erkeklerden daha çok yakalanmaktadır. Melanom oluşma riskini arttıran bir temel faktör bulunmaktadır - ultraviyole ışınları. Bazı kişiler melanoma yakalanma riski açısından diğerlerine göre daha fazla risk altındadırlar. Bu risk faktörleri şunları içermektedir.

Benler - Ne kadar çok ben'e sahipseniz kanser oluşma riskiniz o kadar yüksektir. Çok açık tenli olmak - (Daha koyu tenli kişilerin de yine de melanomaya yakalanmalarına rağmen) özellikle açık tenli ve kızıl saçlı ya da çok fazla çile sahip olan

kişiler Güneş yanığı - Güneşten kötü şekilde yanmak, özellikle çocukluk çağında, melanom oluşma riskinizi arttırmaktadır. Doğduğunuz yer - Avustralya ve İsrail gibi sıcak bir ülkede doğmuş olan açık tenli kişilerin yaşamları boyunca melanoma yakalanma riskleri daha yüksektir. Güneşe maruz kalma - tatilde güneşin altında oturmak ya da evde güneş banyosu yapma .

Şezlonglar - özellikle 35 yaş öncesi şezlongta uzun süre uzanarak güneşlenmek bilinen başka bir grup risk faktörü de vardır.

Eğer melanoma sahip yakın bir akrabanız varsa sizin de yakalanma riskiniz daha yüksektir. Melanom ya da başka bir cilt kanseri tipine sahip olmanız riskinizi arttırmaktadır. Zayıflayan bir bağışıklık sisteminde sahip olmak da bu kansere yakalanma riskinizi ayrıca arttırmaktadır.

Melanomun Önlenmesi

Eğer geçmişte alınmış bir erken dönem melanom sahibiyseniz, diğer kişilere kıyasla bu kansere yakalanma riskiniz ortalamanın üzerindedir. Bu nedenle ayrıca dikkat göstermeniz gerekmektedir.

Güneş Tavsiyeleri

Güneş yanığı cilt kanserine yakalanma riskinizi iki katına çıkarmaktadır. Temel olarak, en yoğun olduğu zamanlarda güneşten korunmalısınız. Asla şezlongta güneşlenmemelisiniz. Şunları unutmayın: 11 ve 3 arasındaki zamanı gölgede geçirin. Yanmadığınızdan emin olun. Tişört, şapka ve güneş gözlüğü kullanın. Çocuklara özellikle dikkat etmeyi unutmayın, cildinize uygun güneşten koruyucu ürünler (güneş kremi-losyonu) kullanın. Cildinize dikkat edin, cildinizdeki farklılıkları takip edin gerektiği takdirde doktorunuza başvurun.



KUZEY EGE'NİN GÜZEL ADASI BOZCAADA

Bozcaada'yı adanın gözde mekanlarının sahibi Oya Terzioğlu anlatıyor.

Merhaba, özellikle yazları dolup taşan bir mekânınız var, sizi tanıyabilir miyiz?

Girit Göçmeni bir ailenin kızı olarak 16 yıl bir üniversitede kurumsal kimlikle çalıştıktan sonra, son 9 yıldır Bozcaada'da konaklama ve yeme içme sektöründe misafirlerimi ağırlamaktayım. Tiyatro eğitimi alan 17 yaşında Nisan adında bir kızım var ve bana her konuda büyük bir yoldaş.

Bu sevimli mekân, Patiska Bozcaada kaç yaşında oldu? Çalışma saatleriniz nasıl?

Patiska bu sene dokuzuncu senesinde Bozcaada'da. Yaklaşık sabah 7.00 gibi başlayıp öğlen 14.00'de biten kahvaltı servisimiz dışında akşam 17.00 gibi başlayıp, gece yarısı saat 01.00'e kadar süren bir de Madam Niça ismiyle hizmet veren restaurant işimiz var. Dolayısıyla zaman zaman 18-19 saati bulan bedenen ve zihnen çalışma mesaim var.

Ne tip yemekler yapıyorsunuz? Misafirleriniz en çok hangi yemekleri seviyor?

Biz tamamen doğal ve yerel malzemeler kullandığımız, endüstriyel ürün kullanmadığımız bir serpm kahvaltı sunuyoruz misafirlerimize. Tüm reçelleri kendim yapıyorum. Mevsiminde ve taze sebze meyvelerden hazırlıyoruz her şeyimizi. Restaurantımız Madam Niça'da ise yine doğal ve işlenmemiş ürünler kullanarak Rum, Girit'li ve Kuzey Ege yemekleri hazırlıyoruz misafirlerimize.

Kahvaltılar çok meşhur ve rezervasyonsuz yer bulmak zor galiba?

Kahvaltılarımızı mütevazılık yapamayacağım haklı bir ünü var. Çok özenerek ve kendimize hazırlıyormuş gibi hazırlıyoruz misafirlerimize de. Bu tamamen Patiska müdavimleri ile karşılıklı bir sadakat ve dürüstlük getirdi bize.

Adanın gelincik ve domates reçelleri meşhur.



Oya Terzioğlu

Evet Mayıs ayında tüm adayı gelincikler kaplar. Nefis bir görsel ve enerjidir bu ve toplanan gelincikler reçel ve şerbet olarak işlenir. Domates reçeli ise adaya özgü küçük Girit domatesleri ile yapılan özgün bir reçeldir.

Bozcaada'da yaşamak nasıldır?

Bozcaada'da yaşamak sadeleşmeyi ve yavaşlamayı gerektirir. Kış nüfusu 600'lerde olan hayatın durduğu ve yazın ise sürekli çalışmak üretmek anlamına gelen bir yaşamdan bahsediyoruz. Hem çok eşsiz hem çok ucuz. Eşsiz çünkü kolay ulaşılır değil. Ucuz çünkü kendiniz ürettiğiniz sürece paraya ihtiyaç duymuyorsunuz. Entellektüel ve sosyal öğretilerden getirisini ise asla unutmamak gerekiyor Bozcaada'nın...

Kaç yıldır bu adadasınız?

20 yıldır bu adayla gönül bağım var ilk 11 yılı misafir olarak son 9 yılı da nüfusa kayıtlı bir işletmeci olarak.

Bozcaada'yı diğer yerlerden ayrı kılan özellikler sizce nelerdir?

Bozcaada sosyal ve kültürel açıdan son derece zengin birey ve kurumlara sahip, gerçekten onun kıymetini bilen misafirlerini sarıp sarmayan ve en kıymetlisi güven duygusunu deneyimleme şansı su-

nan bir tatil adasıdır. Türkiye'nin turistik adalarından bence en güzeli olması bile başlı başına ayrıştıracı özelliktir.

Denizi çok soğuk ama plajları bozulmamış bir yer olması sıcak yaz ayları için çok cazip sanırım.

Elbette deniz çok temiz ve Kazdağları'ndan gelen yer altı suları sebebiyle soğuk. Bozulmamış olması, göç almamış olması, güvenli olması, işletmelerin insani değerlere ve demokrasiye sahip çıkan özgürlükçü bir anlayışa sahip olması bence tercih sebepleri arasında.

Adaya ulaşım nasıldır?

İlgilenecek okurlara bilgi veriyor olalım. Özel araçları ile gelebilecekleri gibi çeşitli firmaların Geyikli sahile kadar gelen seferleri var. Ayrıca Edremit ve Çanakkale'ye kadar uçakla gelip bir araç aktarması ile adaya ulaşabilir misafirlerimiz.

Bozcaada'nın en sevdiğiniz yerleri nelerdir?

Koylarda olmayı seviyorum. Gün batımı saatinde Ayazma'da olmayı ve en kalabalık zamanda bile huzurlu olan Patiska Karadut bağ evimizde vakit geçirmeyi seviyorum. Ayrıca limanda Bizbize Cafe'de ve arka denizde Salhane'de günün her saati keyif yapabilirim.





Patiska - Bozcaada





Madam Niça

Sizden sağlıklı bir yemek tarifi alabilir miyiz?

Sağlıklı yemek demek bana göre mevsiminde ve işlenmemiş ürünle hazırlanan yemek demek. Katkı maddesiz ve birinci el üreticiden temin edebileceğiniz herşey çok lezzetli ve sağlıklı olacaktır.

Ben size tam mevsimi olan sağlıklı bir Girit yemeği tarif edeceğim

Çiporta

Bir demet semizotu

Bulabilerseniz bir tutam domatez filizi

15 adet Kabak çiçeği

2 kabak

250 gr taze fasulye

İki patates

5 yeşil biber

3 kırmızı domates

3 yeşil domates

1 demet maydanoz

1 demet taze soğan

6 diş sarımsak

1 tatlı kaşığı toz şeker

1 çay kaşığı tuz

Zeytinyağı

Malzemelerin hepsi temizlenip doğranacak en alta taze fasulye, kabak patates semizotları ve diğer

malzemeler ve en üste de domatesler ve sarımsaklar konulup zeytinyağı çiğden ilave edilip kısık ateşte kendi suyuyla pişecek ve soğuk olarak çoğu zeytinyağlı yemek gibi tüketilecek.

Afiyet olsun.





ANTI-İNFLAMATUAR DİYET

Geçtiğimiz yüzyılda çevremize ve yaşam tarzımıza olan değişimin devam ettiği görülmüştür. Egzersiz veya fiziksel aktivitede azalma, artan çevre kirliliği, artan stres, anksiyete ve depresyon düzeyleri ve gıda tedarikimizde ciddi değişiklikler yapıldı. Bu değişiklikler eşliğinde inflamatuvar hastalıklar da dahil olmak üzere kronik sağlık koşullarında bir artışa ve yaşam kalitesinin azalmasına katkıda bulunmuştur.

Sosyal, teknolojik ve ekonomik koşulların değişmesine bağlı olarak artık insanlar evlerinde daha az yemek yemekte olup, daha kolay ve hızlı ulaşıkları gıdaları daha fazla tüketmeyi tercih etmektedir. İnsanların beslenme şeklinde olan bu değişiklikler işlenmiş gıdaların daha fazla tüketimine, sebze-meyve tüketiminin azalmasına, şeker ve şekerli ürün tüketiminin artmasına sebep olmaktadır. Beslenme ve yaşam alışkanlığında ki değişiklikler gü-

nümüzde aşırı kilolu ve obez bireylerin sayısının her geçen gün artmasına, kardiyovasküler hastalıklar, diyabet, astım, metabolik sendrom, yağlı karaciğer, artrit gibi kronik ve inflamatuvar hastalıkların daha erken yaşta görülmesine neden olmaktadır.

Beslenme ve diyet alışkanlıklarımız sağlığımızda önemli bir rol oynamaktadır ve her geçen gün önemi daha da artmaktadır. Katkılı tuz, rafine şeker, hidrojenlenmiş yağlar, trans yağlar ve yüksek oranda rafine edilmiş tahıllı gıdaların rutinimize daha sık girmesi ile vücudumuzda düşük dereceli, uzun süreli ve kalıcı iltihap görülme sıklığını arttırdı.

Beslenme şeklinin değiştirilmesi sayesinde kronik hastalıkların %60'ının önlenilebileceği belirtilmektedir.

Bu hastalıkların ortaya çıkmasını sağlayan inflamasyona tüketilen besinler, yaşam tarzı, vücudun

strese verdiği cevap ve seçimler zemin hazırlamaktadır. Aslında sağlıklı sanılarak tüketilen besinlerin çoğu her zaman o kişi için sağlıklı değildir. Örneğin peynir sağlıklı bir besindir ancak laktoz intoleransı olan bir birey için inflamasyon kaynağıdır.

İnflamasyon, hem vasküler hem de hücrel ya-nıtlardan oluşan patojenler, hasar görmüş hücreler veya iritanlar gibi zararlı uyarılara bağışıklık sisteminin kompleks biyolojik tepkisidir. Bağışıklık sistemi metabolik ve fizyolojik stres durumlarında adipokin ve sitokin gibi hücrelerin hasar bölgesine doğru harekete geçmesini sağlayan pro-inflamatuar molekülleri üretir. Vücudumuzdaki inflamasyonu anlamak için; CRP, IL-6, TNF, prostoglandin 2 ve 4 serileri, adhezyon molekülleri gibi belirteçler kullanılmaktadır.

Anti-inflamatuar diyet temelde sağlıklı yemeye ve organizmadaki inflamasyonu önlemeye, azaltmaya odaklanır. Anti-inflamatuar diyetin her öğününde sağlıklı protein, karbonhidrat ve yağ dengesi sağlanmalıdır. Vücudun vitamin, mineral, lif ve su ihtiyacının karşıladığından emin olunmalıdır.

Anti-inflamatuar diyetle amaç kilo kaybı olamamakla birlikte bu diyeti uygulayan insanlarda kilo kaybı gözlemlenmektedir. Akdeniz tarzı beslenme (Mediterranean diet) anti-inflamatuar diyetle en fazla araştırılmış olanıdır ve yapılacak olan çalışmalara model olmaktadır. Son yapılan çalışmalar ve meta analizler Akdeniz tarzı beslenmenin serum inflamasyon belirteçlerini ve endotel fonksiyonu olumlu etkilediğini göstermektedir.

Sağlıklı bir beslenme modeli organize ettikten sonra, iltihap karşıtı bir yaşam tarzının diğer iyi alışkanlıkları günlük yaşama dahil edilmelidir.

Bunlar;

- Düzenli egzersiz: Egzersiz, inflammatuar belirteçleri ve kronik hastalık riskini azaltabilir.
- Uyku: Yeterince uyumak son derece önemlidir. Araştırmacılar kötü bir gece uykusunun iltihabı artırdığını gözlemlemişlerdir.

ANTI-INFLAMATUAR DİYETİN FAYDALARI

Anti-inflamatuar diyet ile;

- Artrit, inflammatuar barsak sendromu, lupus ve diğer otoimmün bozuklukların semptomlarının iyileştirilmesi.
- Obezite, kalp hastalığı, diyabet, depresyon, kanser ve diğer hastalıkların azaltılmış riski.
- Kandaki inflammatuar belirteçlerde azalma.

- Daha iyi kan şekeri, kolesterol ve trigliserit seviyeleri.
- Enerji ve ruh halinde iyileşme gözlemlenmektedir.

Yiyecekler nasıl inflamasyonu azaltıyor?

Sağlıklı yiyecekler;

- Antioksidan etki göstererek,
- İnsülin ve glukoz seviyelerini olumlu düzeyde etkileyerek,
- Hücre içi sinyal ve transkripsiyonunu düzenleyerek,
- Bağırsak mikrofloramızı iyileştirerek anti-inflamatuar etki göstermektedir.

Anti-inflamatuar diyet nasıl olur?

1) Sağlıklı yağları tercih edin.

- Hayvansal yağlar yerine bitkisel yağları tercih edin, trans yağ tüketmeyin.
- Haftada en az 2 kez balık tüketin.
- Diyetinizdeki omega- 6/omega-3 oranını azaltın.

2) Sebze-meyve tüketimini arttırın.

- Günde en az 5 porsiyon sebze-meyve tüketin, bunun en az yarısı sebze olsun.
- Diyetinizi renklendirerek koruyucu fitokimyasallardan yararlanın.

3) Tam tahıllı karbonhidratları tercih edin, porsiyonlarınızı sınırlayın.

- Günde 25 gr lif tüketmeyi hedef haline getirin.
- Rafine karbonhidrat tüketiminden uzak durun.

4) Yağsız protein kaynaklarına yönelin, sert kabuklu meyveleri diyetinizden eksik etmeyin.

5) Yiyeceklerinize anti-inflamatuar etkisi olan sarımsak, zerdeçal, biberiye, zencefil, kekik, kimyon ve kırmızı biberi ekleyin.

6) Yemek yeme alışkanlıklarınızı değiştirin.

- Porsiyon miktarında akılcı ol, sağlıklı yiyecekleri seç, fazla kalori alımından kaçın.
- Yemeğini çok çiğne, yavaş ye
- Antioksidan besin maddeleri içeren gıdalarla beslenin
- İşlenmiş ürünlerden uzak tutun

7) Anti-inflamatuar yaşam şeklini benimseyin.

- Stres yönetimi
- Kilo kontrolü
- Düzenli egzersiz
- Yeterli uyku

8) Haftada 1-2 kez kakao oranı en az %70 olan bitter çikolata (15-20 gr) yiyin

ANTI-İNFLAMATUAR TARİFLER

KIRMIZI PANCARLI BROWNİ

1 adet orta boy (250 gr) kırmızı çiğ pancar

10 adet (120 gr) hurma

4 çorba kaşığı ham kakao veya keçiyoynuzu tozu

100 gr ceviz içi

1 çay kaşığı vanilya özütü (isteğe bağlı)

1 fiske tuz

Üzeri için:

Nar taneleri

Yapılışı:

- Pancarı soyup rendenin ince tarafı ile rendeleyin. Suyunu çok iyi sıkıp bir kenara ayırın.
- Hurmaları 15 dk sıcak suda bekletip çekirdeklerini ayıklayın.
- Mutfak robotunuzda ceviz, hurma, pancar, vanilya, tuz ve kakaoyu macun kıvamına gelene dek çekin.
- Muffin kalıplarını muffin kâğıdı ile kaplayın. Hamuru bir kaşık yardımı ile kalıplara paylaşın. Üzerini düzleştirip buzdolabında 1 saat bekletin. Üzerini nar taneleri ile süsleyip servis edin.

ZERDEÇALLI BALKABAĞI PÜRESİ

- 1 yemek kaşığı zeytinyağı,
- 1 küçük boy doğranmış soğan,
- 2-3 diş kıyılmış sarımsak,
- ½ çay kaşığı zerdeçal,
- ½ çay kaşığı kırmızı biber,
- 1 büyük kâse balkabağı püresi,
- 1. 5 su bardağı tavuk suyu,
- 1 kavanoz közlenmiş kırmızı biber,
- 1/3 su bardağı tereyağı,
- 1 çay kaşığı akçaağaç şurubu,
- ½ çay kaşığı karabiber,
- 1 yemek kaşığı limon suyu,
- ½ su bardağı süt

Bir çorba tenceresini ocağa alın ve zeytinyağı tencereye alın. Daha sonra soğanları ve sarımsakları tencereye alıp kahverengileşene kadar kavurun.

Daha sonra içerisine süt, limon suyu, akçaağaç şurubu dışındaki diğer malzemeleri de ekleyin. Karışımı kaynatın ve daha sonra 5 dakika kavurun. Kalan malzemeleri de ekleyin.





Blender'a alın ve pürüzsüz bir kıvam elde edene kadar blender'dan geçirin. Çorbayı kaselere alın ve üzerlerini maydanoz yaprakları ile süsleyerek servis edin.

KIRMIZI BİBER ÇORBASI

1-2 büyük kırmızı biber
1 çorba kaşığı zeytinyağı
1 tatlı kaşığı kıyılmış sarımsak
Tuz / karabiber (1/4 çay kaşığı ve tadı)
1 arpacık soğan
1 çorba kaşığı su
1 yemek kaşığı hindistan cevizi sütü
2 bardak tavuk suyu
Kıvamını arttırmak için 2 yemek kaşığı tapyoka veya patates nişastası
1 çay kaşığı acı biber
1/4 çay kaşığı hardal
Toz zencefil
Taze Kişniş ve garnitür için ekstra baharatlı biber (jalapeno gibi)

İlk önce kırmızı biberinizi fırında közleyin. 1 çorba kaşığı yağ, sarımsak ve arpacık soğanı soteleyin. Tuz / biberi ekleyin, hindistan cevizi sütü, et suyu, çeşniler ve nişastayı tencereye ekleyin. Hafifçe pişirin ve yaklaşık 5 dakika boyunca hep birlikte ka-

rıştırın. Kavrulmuş kırmızı biberi ekleyip mikser ile kremamsı bir yapı olana kadar karıştırın.

ISPANAK-AVOKADO SMOOTHİE

1 bardak sade yağsız yoğurt
1 su bardağı ıspanak
1 dondurulmuş muz
1/4 avokado
2 yemek kaşığı su
1 tatlı kaşığı bal

Bir karıştırıcıda yoğurt, ıspanak, muz, avokado, su ve balı pürüzsüz olana kadar karıştırın.

SMOOTHİE

Malzemeler:

Altın Sütü demlemek için:

2 Bardak Hindistan Cevizi veya Badem Sütü (sade)
1 çay kaşığı zerdeçal
Karabiber tutam
1/2 çay kaşığı zencefil
1 çorba kaşığı agave veya akçaağaç şurubu veya bal
1 bardak süt, zencefil, zerdeçal, karabiber ve Hindistan cevizi yağı ilavesiyle ısıtılır. Ocaktan alındıktan sonra bal ilave edilerek karıştırılır.

Smoothie için malzemeler:

Demlenmiş altın süt (yukarıda)

1 muz (taze veya dondurulmuş)

Yaklaşık 2 bardak. Taze veya Dondurulmuş ananas

Vanilya (1 çay kaşığı veya daha az)

BİTKİ ÇAYI TARİFİ

4 bardak kaynar su

150 GR kurutulmuş papatya

2 çay kaşığı rendelenmiş taze zencefil

4 dilim limon

2-4 çay kaşığı bal

2 dal biberiye

ZERDEÇAL, ZENCEFİL VE SARIMSAK, TAHİN DİP SOS

½ fincan tahin

¼ fincan sirke

¼ bardak su

1 çorba kaşığı rendelenmiş taze zencefil

2 çay kaşığı yer zerdeçal

1 tatlı kaşığı rendelenmiş sarımsak

½ çay kaşığı tuz

Tahin, sirke, su, zencefil, zerdeçal, sarımsak ve tuz bir araya gelinceye kadar orta bir kâsede çırpın

BROKOLİ MÜCVER

500 g kalın sapları ayıklanmış brokoli çiçeği,

1 küçük yumurta,

1 tatlı kaşığı oda sıcaklığında tereyağı

2 tepeleme yemek kaşığı un,

1 su bardağı ince rendelenmiş kaşar peyniri,

Tuz,

Karabiber

Hazırlanışı:

- Brokolileri buharda hafif diri kalacak şekilde pişirin,
- Soğuduktan sonra çatalla ezin,
- İçine yumurtayı ve tereyağını ekleyip karıştırın,
- Unu, kaşar rendesini, karabiber ve tuzunu da ekleyip karıştırın,
- Harçtan bir tatlı kaşığıyla ya da kurabiye şekillendirici ile küçük parçalar alıp yağlı kâğıt serilmiş tepsiye dizin,
- 190 derecede önceden ısıtılmış fırına verip hafifçe kızarana kadar pişirin.

Daha Sık Tüketin:

Omega 3 yağ asidinden zengin besinler

- Soğuk su balıkları
- Keten tohumu, keten yağı, chia, kenevir tohumu, Ceviz

Sebzeler

- Sarı, turuncu, kırmızı sebzeler (havuç biber, pancar)
- Koyu yeşil yapraklı sebzeler (ispanak, pazı, brokoli)

Koyu renkli meyveler

- Turunçgiller, böğürtlen ailesi, kavungiller

Tam tahıllar

- Yulaf, çimlendirilmiş tahıllı ekmekler

Antiinflatuar baharatlar

- Zencefil, Zerdeçal, Biberiye, Acı biber, Kekik

Daha Az Tüketin:

Yüksek trans ve doymuş yağ içeren besinler

- İşlenmiş ve kırmızı etler
- Süt ürünleri
- Kısmi hidrojenize yağlar

Omega 6 yağ asidinden zengin besinler (Daha iyi omega 6:3 oranı sağlamak için)

- Mısır, pamuk çekirdeği, üzüm çekirdeği, yer fıstığı, soya yağı

Rafine karbonhidratlar (Yüksek glisemik indeksli)

- Beyaz ekmek, beyaz pirinç, pirinç ve mısır gevrekleri, krakerler, kurabiyeler, kekler

Gazlı içecekler ve meyve suları

- Diyet içecekler dahil



Yrd. Doç. Dr. Hakan Güveli
İç Hastalıkları, Gastroenteroloji ve Fitoterapi Uzmanı



ANTALYA'DA BİR AKSİYON PARKI TERS EV



Kaan Karahan

- Kaan Karahan sizi tanıyabilir miyiz?

1988 İzmir doğumluyum. Turizm, Otelcilik ve İşletme mezunuyum. Değişik olan her şeye ilgim vardı. Çocukluğumdan beri yurt dışında bu projeyi görüp Türkiye’de uygulama hayali ile 2015 Mart ayında başlayıp bu büyük projeyi Türkiye’ye kazandırdığım için mutluyum.

- Ters Evi en çok kimler ziyaret ediyor?

Dünyada çok ziyaret edilen projelerden biri olan ters evi turizm bölgesi Antalya’da konumlandırdık. Dünyanın her yerinden çeşitli müşterileri burada ağırlamaktayız. Arap müşterilerin yoğun ilgisi var.



- Gelin ve damatlar da mekanınızda eğlenceli pozlar vererek güzel fotoğraflar çektiriyorlar. Randevulu mu çalışıyorsunuz?

Evet. Gelin, damat klip ve özel organizasyonlarda randevulu çalışıyoruz. Kırka yakın gelin damada kapımızı açtık; onlar da mutluluklarını bizimle paylaştılar.

- Şimdiye kadar kaç kişi gezdi?

Yaklaşık 3 senedir 40 bine yakın yerli ve yabancı ziyaretçimiz oldu.

- Hangi ülkelerde sizinki gibi ters evler var?

Dünyada 13 adet bulunan ters evin sonuncusu Türkiye’de hizmete girdi. Polonya, Rusya, Avusturya, Almanya gibi yerlerde örnekleri var.

- Şubeniz var mı?

Türkiye’de 2017 yılında Ankara’daki iki şubemizi franchising olarak Kentpark’ta hizmete soktuk.

- Bu projeyi hayata geçirmek ne kadar zaman aldı?

Yaklaşık proje oluşumu ve hayata geçmesi iki yılını buldu. Şimdi daha hızlı bir şekilde kurulum yapabiliyoruz.

- Yeni hedefleriniz var mı?

Türkiye’de eşi benzeri olmayan bu yapımızı geliştirmek ve farklı illerde konumlandırmak hedefimiz.





MR İLE MEME TARAMASI

Meme MR, manyetik rezonans görüntü tekniği birçok kesit alıp, bunları bilgisayar aracılığıyla iki ve üç boyutlu detaylı görüntüler haline getirir.

Meme MR'ı yeni teşhis edilmiş kanserin yayılımını görebilmek için değerli bir araçtır. Bazen mamografi ile beraber yüksek riskli hastaların değerlendirilmesinde kullanılır.

Meme MR'ı mamografi yerine kullanılmaz çünkü hassas bir yöntem olmasına rağmen mamografinin göstereceği bazı kanserleri göremeyebilir.

Ortalama riskli kadınlar 40 yaşta başlayarak her yıl mamografi ile meme kanseri için taranırlar.

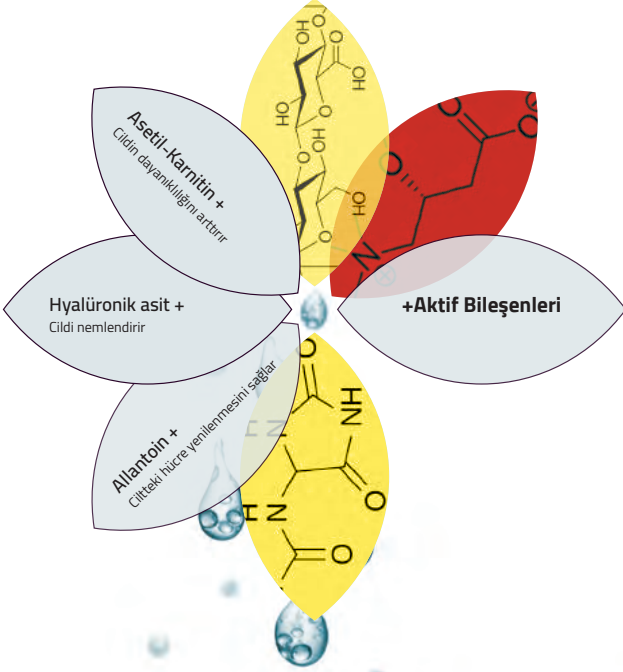
Yüksek riskli kadınlar mamografi yanısıra yıllık MR gerektirir.

Amerikan Kanser Kurumu (ACS), aşağıdakilerden bir veya fazlasının geçerli olduğu kadınları yüksek risk grubunda olarak tanımlar:

- BRCA1 ve BRCA2 genlerinde kalıtsal mutasyonlar birçok meme ve yumurtalık kanserlerinde görülür.

- Birini dereceden bir akrabanın BRCA gen taşıyıcısı olması
 - Genetik analiz (BRCA-PRO) sonucu hayat boyu kanser riskinin %25 ten yüksek olması
 - 10 ile 30 yaş arasında göğüs bölgesine radyasyon tedavisi olması
 - Li-Fraumeni, Cowden, veya Bannayan-Riley-Ruvalcaba sendromu teşhisi
 - Meme ve yumurtalık kanseri teşhisi
 - Ailede birden çok, erken meme kanseri vakası
 - Ailede bir veya daha fazla erkekte meme kanseri vakası
 - Aşkenazi Yahudi olmakla birlikte ailede göğüs ve yumurtalık kanseri teşhisleri
- BRCA mutasyonlarının dışında meme kanseri görülür. Bunlar için yüksek risk kriteri tanımlanmamıştır. Doktorunuz meme MR'ına ihtiyacınız olup olmadığına karar verebilir.

Jalosome™ ile radyoterapi öncesinde, sırasında ve sonrasında cilt sağlığını koruyun!



Daha fazla bilgi için
www.RadyoterapiJeli.com'u
ziyaret edin!



radyo
terapi
jeli.com

T : +90 312 441 6265
F : +90 312 441 6267
M : +90 530 711 5989

SELAS Sağlık Hizmetleri A.Ş.
Turan Güneş Bulvarı
Gata 1 İş Merkezi
No:32/5 Kat:3
06550 Çankaya Ankara



LENFÖDEM EGZERSİZLERİ

Lenfödem lenfatik sıvının hücreler arası dokuda birikerek özellikle kol, bacak, genital bölge ve bazen gövdede şişlik yapmasıdır. Lenfödem kanser cerrahisi ve tedavisi görmüş her hastanın karşılaşılabileceği bir durumdur. Lenf sıvısını taşıyan lenf kanalları ve lenf düğümleri cerrahi operasyon sonrasında hasara uğrarsa veya doğuştan yavaşça lenf sıvısı dokular arasında birikir. Bu rahatsızlığa en sık meme kanseri cerrahisi sonrasında koltuk altından lenf düğümlerinin çıkarılması neden olmaktadır. Koltuk altındaki lenf düğümleri göğüs ön duvarı, sırt ve kolda aktivite sonucu oluşan lenf sıvısını süzen bir sistemdir. Kanser tedavisi sırasında lenf düğümlerinin ve yollarının gerek cerrahi gerek radyoterapi nedeniyle zarar görmesi sonucunda koldaki lenf

drenajı yavaşlar. Sonucunda kolda şişlik gözlenmeye başlanır.

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

Kanser tedavisi gören herkesin tedavi bittikten sonra hayatlarının herhangi bir zaman diliminde lenfödem ile karşılaşma riskleri vardır. Bu yüzden önlemini almak her zaman birincil amacımızdır.

Lenfödem Tedavisi Nedir?

Lenfödem tedavisi tamamen elle uygulanan manuel bir tedavi yöntemidir. Lenfödem tedavisinde amaç, en kısa sürede tedaviye başlayarak lenfödemi do-



kudan uzaklaştırmaktır. Lenfödemi hızla dokulardan uzaklaştırdıktan sonra tekrarlamasını önlemek diğer amacımızdır. Bu da kişinin kendi kendine tedavisine devam etmesi için eğitilmesini kapsar.

Lenfödemi tedavisinde lenfatik sistemi elle uyarak yapılan Kompleks Fiziksel Tedavi (Complex Physical Therapy C. P. T.) uygulanır. Cilt bakımı ve temizliği, lenfatik sistemi 7-8 kat arttıran egzersiz ve manuel lenf drenajı, şiş kol veya bacağa kısa germeli özel bandajlarla bandajlama ve kişiye özel basınçlı giysiler planlama, tedaviden sonra verilen özel egzersiz ve kendi kendine yapılan masajın düzenli yapılması tedavisinin başlıca bölümlerinden oluşmaktadır. Uygulanan egzersizler dolaşımın düzenlenmesini sağlar. Tedavi esnasında yapılan bandaj ve sonrasında kullanılan kolluk pompalama etkisi yaratır. Diyet, dengeli beslenme ve kilo kontrolü de tedavinin önemli bölümünü oluşturur.

Lenf sıvısının hareketi, iskelet kaslarının basıncı ve solunum hareketleri ile sağlanır. Tedavi edici egzersizler ilgili vücut bölümünün aktif, ritmik, tekrarlı ve dirençli olmayan egzersizlerini içerir. Drenaj egzersizleri, lenfatik sistem üzerinde bir pompa etkisi yaparak lenf sıvısının damar içindeki hareketini sağ-

lar. Ayrıca egzersizler eklem sertliklerini azaltarak esnekliğin artmasına, fibrotik dokuların azalmasına, kasların kuvvetlenmesine ve postüral düzgünlüğün sağlanmasına yardımcı olur. Bunların belirli bir sıra ile ve kişiye özel planlanması gerekmektedir. Aşağıda bahsedeceğim egzersizler herkes tarafından uygulanabilen basit egzersizlerdir.

Lenf sıvısı akışı kan dolaşımına göre oldukça yavaştır. Bundan dolayı egzersizler yavaş tempoda yapılmalıdır. Egzersizler solunum egzersizleri ile kombin edilerek uygulanmalıdır.

Soluma ve zorlu nefes verme;

Sırtüstü, dizler bükülü, ayaklar zemine temas edecek şekilde uzanın. Avuç içlerinizi uyluk ön yüzüne koyun, nefes alın.

- Başınızı dizlerinize bakacak şekilde kaldırın ve ellerinizi uyluklar üzerinden dizlerinize doğru kaldırın. Bunu yaparken, egzersizin başından sonuna nefesinizi kuvvetle dışarı verin.
- Başlama pozisyonuna dönün
- Gevşeme

Egzersiz 3 kez tekrarlayın

Öne doğru baş çevirme;

- Başınızı sağa eğin
- Başınızı aşağı, öne doğru ve sola yuvarlayın
- Başlama pozisyonuna dönün
- Gevşeyin
- Sonra sol tarafa eğerek de egzersizi tekrarlayın

Egzersiz 5 kez tekrarlayın

Omuzları yuvarlama;

- Her iki omzu yukarı kaldırın
- Öne yuvarlayın
- Sonra aşağıya
- Sonra geriye
- Yukarıya kaldırın
- Sonra gevşeyin

Egzersiz 5 kez tekrarlayın.

Kol sarkacı;

- Ödemli veya riskli kolunuzu baş üstüne kaldırın. Kolunuzu dairesel bir şekilde 5 kez saat yönünde, 5 kez saat yönünün aksine daireler çizerek tekrarlayın. Egzersizinizi dirseği kırmadan uygulayın.

Dirsekleri birbirine getirmek;

- Ellerinizi başınızın arkasına yerleştirin. Parmaklarınızı birbirine kenetleyin. Dirseklerinizi öne getirin, yüzünüzün önünde birbirine değdirmeye çalışın.
- Dirseklerinizi mümkün olduğunca yana ve geri doğru alın

Egzersiz 5 kez tekrarlayın.

Elleri duvarda kaydırma;

- Ellerinizi başınızın hizasında olacak şekilde avuç içlerinizi duvara dayayın.
- Ardından ellerinizi, omuz kaslarınızı harekete geçirerek, başınızın üzerinde olacak şekilde duvarda birkaç santim kaydırın.
- Elleri tekrar başlangıç pozisyonuna getirin.

Egzersiz esnasında sırtınızı düz tuttuğunuzdan emin olun.

Egzersiz 5 kez tekrarlayın.

Özellikle yüzme egzersizleri, yumuşak zeminde zorlamadan yapılan yavaş tempolu koşular ve yürüyüşler çok faydalıdır. En etkili egzersizler su içinde yürüme ve yüzme aktiviteleridir. Suyun viskozitesi, vücut segmentlerinde direnç oluşturarak hem kuvveti hem de lenfatik akışı artırır. Suyun direnci kullanılarak farklı seviyelerde basınçlar oluşturularak lenfatik damarlar üzerine pompa etkisi sağlanır. Fakat lenfödemli hastalar yaz aylarında sıcaktan korunmalıdırlar. 10:00 – 16:00 saatleri arasında dışarıya çıkmamalı, yüzme aktiviteleri bu saat aralığında yapılmamalıdır. Aşırı sıcaklarda gölgede kalınmalı, ağır işler ve spor yapılmamalıdır. Aktivitelerden önce ve sonra kendi kendine masaj yapılmalıdır.

Uygulanması gereken diğer egzersizler lenfödem fizyoterapistleri tarafından öğretilmelidir. Yukarıda bahsettiğim egzersizlerin geliştirilmiş ve kişiye özel olarak planlanması lenfödem okulumuzda teorik ve pratik olarak bireysel uygulanmaktadır. Lenfödem okulunda lenfödem riski taşıyan kişilerin lenfödem oluşumunu önlemeye çalışmaktayız. Bu eğitimde kişilere lenfatik sistemi anlatarak, dikkat edilmesi gereken durumlar konusunda kişiler uyarılır. Lenfatik sistemin çalışmasını güçlendirici egzersiz ve kendi kendine masaj öğretilir. Düzenli kontrollerle kişi takip edilir. Riskli uzun çevre ölçümleri yapılır. Takip sırasında lenfödem riskini ödem oluşmadan önce tespit etmeye yarayan cihazla ölçümler yapılır. Unutmayalım, korumak her zaman en iyi tedavidir.



Fzt. Özlem Üçel
Fizyoterapist

ZERAFETİ VE SESİ İLE SEYİRCİLERİ BÜYÜLEYEN SERAN BİLGİ

Röportaj: Nilüfer Ülkügüner Şengel

Sevgili Seran Bilgi sizi sahnede izleme şansı bulmuş kişilerdenim. Gerçekten de büyüleyici bir sesiniz ve yorumunuz var. Ama yanlışlıyorsam siz bir kimya mühendisisiniz değil mi?

Çok teşekkür ederim. Doğru evet mühendisim.

Hangi okullarda okudunuz ve hangi şehirlerde yaşadınız?

Benim akademik eğitimim kimya mühendisliği. Gurur duyduğum okulum İzmir Yüksek Teknoloji Enstitüsü mezunuyum.

Müzik sizin hayatınıza ne zaman girdi? Ailenizde veya çevrenizde örnek aldığınız müzisyenler, sanatçılar var mıydı?

Müzik hayatımda hep oldu, milat belirleyebileceğim bir an yok. Ailem müzikle çok ilgiliydi biraz şansım bu oldu diyebilirim. Benim müziği tanımam ve değişik stillerle tanışmama vesile olan teyzem Deniz'dir. Yaş farkımız abla kardeş gibi olduğu için pek çok konuda rol modelim olmuş hayran olduğum bir kadındır.

Pek çok müzik türünde şarkı söylüyorsunuz. Senfoni orkestrası ile de bir jazzband ile de sahnede harikalar yaratıyorsunuz. Hangi enstrümanları çalılıyorsunuz?

Piyano ile başlamıştı enstrüman serüvenim ancak çok uzun süre devam etmedi, hayranlık duyduğum pek çok sanatçının esas enstrümanı gitardı ve benim de kalbimde yatan oydu, ortaokul yıllarında yani 13 -14 yaşlarındayken gitara başladım ve bir daha asla ayrılmadık.

Tüm gün mesleğiniz olan kimya mühendisliği yapıyor ve sanırım koşarak programınızın olduğu sahneye yetişiyorsunuz. Sahne programları genellikle gece yarısı bitiyor ve ertesi gün yeniden iş hayatına başlamak çok zor olsa gerek değil mi?

Bu soruyu geçmiş zaman olarak yanıtlayacağım. 2017 yılının şubat ayında kurumsal hayata ve kurumsal kariyerime nokta koyup mesleğimin aktif saha sayfasını kapatarak hayatımda müziğe yeşerip serpilip büyümesi için büyük bir alan açtım. Öncesinde aynen sizin anlattığınız kimilerine oldukça çılginca ve gerçeküstü gelebilecek bir tempo içindeydim. Bundan bir şikâyetim yoktu, son derece



Fotoğraf: Fethi Karaduman

severek yapıyordum ancak yorulmaya başlamıştım. Müzik tarafında hayallerim büyümeye devam ediyordu o nedenle oraya bir geçiş üstünlüğü tanıdım ve böyle bir şerit değiştirdim diyebilirim. Ama altını tekrar çizmek isterim ben son derece mutlu, keyifli ve gururla diyebilirim ki başarılı bir kurumsal hayat yaşadım o konuda hiçbir keşke'm yok.

Kürşat Başar, Fatih Erkoç gibi isimlerle birlikte sahne aldınız. Başka hangi sanatçılarla düet yaptınız?

Sanatın her alanında olduğu gibi müzik de müthiş bir etkileşim platformu. Birlikte çalıştığım her müzisyen büyüğüm arkadaşımın çok şey öğrendim ben. Öğrenmeye dair hep yüksek bir iştahım oldu. Tanınan bilinen isimler tabii ki daha ilgi çekici gelse de ben müzikal yolculuğumda yolumun kesiştiği herkesten bir şeyler öğrendim, izledim. Ama özellikle isim soruyorsanız evet saydığınız isimler dışında Broadway yıldızları Linda Eder Rob Evan ile aynı sahnede düetler yaptık, Chris Brubeck, Frank Wildhorn, Thomas Borchert, Sabri Tuluğ Tırpan, Burçin Büke'yi sayabilirim.

Bazı sanatçılar sahneye çıkmadan bir totem yapıyorlar, uğurlu olduğunu hissettikleri bir takı veya başka bir şey. Sizin bu tip bir uğurunuz var mıdır?

Benim dönemsel değişen olumlu enerji aldığım uğurlu saydığım nesnelerim olmuştur ama benim için en önemlisi sahneye çıkmadan müzisyen arkadaşlarımla aynı dalga boyutunda, bir duygu birlikteliği yakalamak sahne üzeri çok tılsımlı bir şey ve bu o sahne üzerindeki insan enerjisi yaratılan kolektif bir güç. Sahneye çıkmadan birbirimize gülümsemek, bu işte beraberiz demek çok önemli benim için.

Çok yönlü bir insan, çok yönlü bir sanatçısınız. Hepsini büyük çalışma gerektiren alanların hepsinde başarılı olmanızı neye bağlıyorsunuz?

Çok teşekkür ederim bu soru görünümündeki iltifatınız için. Ben sevdiğim şeyi yapmaya, yaptığım şeyi sevmeye çalışıyorum sadece.

Ve tiyatro oyunculuğu. Oynadığınız komediden bahseder misiniz?

Keyifli bir müzikli güldürü, Ufak Tefek Yaşamlar. Sahne üstünde kendi kimliğimi bir kenara bırakıp başka bir senaryoya teslim olmak çok güzel ve öğretici bir deneyim oldu benim için.

Kamuran Akkor ile aynı sahnede olmak nasıl bir duygu yarattı sizde?

Kamuran Akkor çok kıymetli ve duayan bir sanatçı. Ayrıca insan olarak son derece sevecen, samimi ve tatlı biri. Kendimi çok şanslı sayıyorum aynı sahneyi paylaştığım için.

Televizyon dizileri ve sinema filmlerinde oyunculuk yaptınız mı? Beğendiğiniz bir senaryo ve cast olsa rol alır mısınız?

Televizyon ve sinema tecrübem olmadı ama neden olmasın? İyi bir projede yer almayı tabii isterim.

Hiçbir sahne programınızın olmadığı bir gününüz nasıl geçer? Kendi hobilerinize ayırdığınız bir güne ben boş diyemem. Hani boş zaman derler ya.

Ben yalnız geçirdiğim zamandan çok keyif alıyorum. Orası benim en özgür alanım, kimsenin girmediği bir oda gibi. Yeni şeyler dinlemek, keşfetmek, denemek, okumak, yazmak diyebilirim. Dışarı bakmaktan çok içime dönerim genelde kendi özel zamanımda. O nedenle fiziksel olarak nerede olduğumun çok önemi yoktur.

Tatillerinizde nerelere gitmeyi seversiniz?

Ben yıllarca kurumsal hayat ve müziği bir arada götürmek için çok büyük özveriyle yaşadım. Bu özveri sosyal hayatım ve tatillerimden oldu genellikle. Ben tatillerimi ya vokal koçumla Viyana'da ya da yine müzik projeleri ile ilgili New York'ta geçiriyordum. Dolayısıyla buraları ufak tatil kaçamakları gibi de

düşünmek mümkündü. Ama sadece tatil rotası olarak sevdiğim yerlerin başında Dalyan geliyor.

Sporla aranız nasıldır?

Sporla çocukluğumdan başlayan ama ara ara kesintiler yaşayan bir ilişkim var. Yüzme ve atletizm bir dönem yarışmalara katılacak kadar iddialı olduğum dallardı ama şu an aynı derecede iddialı değilim. Son dönemde pilatese başladım ve birebir antrenörle çalışmak da çok keyifliydim.

Biz bildiğiniz gibi bir sağlık vakfının dergisiyiz. Kanser maalesef günümüzün en tehlikeli hastalıklarından birisi. Neredeyse her ailede veya çevremizde ne yazık ki kanser tedavisi gören kişilerin olduğunu biliyoruz. Erken tanının hayat kurtardığını her fırsatta vurguluyoruz. Bu konuda çok umutluyuz. Konferanslarda, yayınlarımızla kanserden korunma konusunda değerli doktorlarımızın, bilim insanlarının makalelerini paylaşıyoruz. Siz check up veya her sene yaptırılması önerilen kontrolleri yaptırır mısınız? Sağlıklı beslenir misiniz?

Sağlıklı beslenmeye çalışıyorum, mucizevi bir maki-ne bedenimiz. Ona en iyi şekilde bakmak gerekiyor diye düşünüyorum. Ayrıca evet rutin kontrollerim konusunda da dikkatliyim. Erken tanı ancak sıkı takiple mümkün ve kesinlikle en öncelikli konu sağlık, o yoksa kalan hiçbir şeyin değeri yok.

Son olarak sizi nerelerde izleme şansı bulabiliriz? Programlarınızı nasıl takip edebiliriz?

Şu an yaz dönemi sahnelerinde kulüp programları var. Konserler yeni sezonda başlayacak. Senfoni orkestrası ve başka yeni projelerin konserleri için yeni sezona hazırlanıyoruz.





ŞEHİRDE YEMYEŞİL BİR HAYAT EK BİÇ, YE İÇ

- EK BİÇ YE İÇ'in kuruluş hikayesini anlatır mısınız?

İnsanlar, mega şehirler nefes alınmaz bir hale geldikçe, doğayla ilişkilerini kaybediyor. Bu ilişkisizlik, bireylerin kendi yiyeceklerinin yolculuğundan bir haber olmasına zemin oluşturuyor. Yoğun günlük tempo içerisinde, hiç kimse yediklerinin nasıl üretildiğini sorgulamaya vakit ve fırsat bulamıyor. EK BİÇ YE İÇ, bu kısır döngünün içinde, renksiz ve beton bir dünyaya hapsolmek istememe inancıyla oluştu.

İlk olarak 2014'te İstanbul Tasarım Bienali'nde EK BİÇ Kütüphanesi başlıklı bir projeyle İstanbulluların karşısına çıktık. Ağustos 2015'te de Taksim'deki mekânımız açıldı. Yaklaşık 1 buçuk senedir de Akmerkez'in terasında yürüttüğümüz Teras'ta Tarım projesiyle şehrin göbeğindeki biyo çeşitliliği müm-

kün olduğunca yukarı çekmeyi amaçlıyoruz. Tüm bunların yanında kamusal alanlarda da projeler yapıyoruz.

- Permakültür konusu elbette yeni değil ama merak edecek okuyucular için perma kültürün temel kurallarını anlatır mısınız?

Permakültür en temelde, doğayla mücadele etmeden, ona karşı savaşımadan, tam tersine onun uygulamalarını taklit ederek üretmek anlamına geliyor. Doğayla iş birliği içinde çalışmayı savunan permakültür, kendine yeten ve sürdürülebilir bir yaşamı inşa etmenin nasıl mümkün olabileceğinin yöntemlerini içeriyor.

Bu yaklaşım, doğadaki çeşitliliğin sistemlere sağladığı esnekliği ve yarattığı dayanıklılığı bir tasarım yöntemi olarak inceler; ekonomiden tarıma, kırsal-



dan kentsele kadar insan yaşama dair her alanda ve ölçekte uygulanabilir hale getirir.

- Kardeş bitkiler ne anlama gelir?

Permakültürün de en çok başvurduğu yöntemlerden biri olan 'Kardeş bitkiler' sistemi; bitkileri, birbirine faydalı özelliklerini kullanacak ve birbirine zarar vermelerini önleyecek şekilde konumlandırmayı amaçlayan bir tarım yöntemidir.

Birbirine gölge oluşturma, toprağa besin sağlama, azot bağlama, zararlıları uzaklaştırma, yararlı böcekleri çekme vs. gibi kıstaslara göre uyumlu bitkilerin birbirinin yakınına, uyumsuz bitkilerin ise birbirinden uzağa ekilmesi temeline dayanır.

- Pek çok sistemden faydalanıp bitki yetiştiriyorsunuz? Bu sistemlerin özellikleri nedir? Bizler de evlerimizde bu sistemleri kullanabilir miyiz? Pahalı mıdır? Şartları nelerdir?

Hem Taksim'deki dükkanımızda hem de Akmerkez'in terasında yer alan kent bahçemizde akuaponik, hidroponik ve yükseltilmiş yataklı sistemleri kullanıyoruz. Bu sistemlerin en büyük ve en önemli ortak noktaları, kısıtlı alanlarda ve kısıtlı imkanlarla verimli şekilde tarım yapabilme olanağı sağlamaları... Akuaponik olarak adlandırılan sistemde su canlıları, bitkiler ve yararlı bakteriler simbiyotik bir döngü içinde yaşıyorlar. Geleneksel tarım için gerekli toprak ve suyun bulunmadığı bölgelerde ve

sürdürülebilir üretim yöntemlerinin önemsendiği toplumlarda geçerlilik kazanmakta olan bu sistem, akuakültür ve hidroponik prensiplerinin bir araya getirilmesiyle ortaya çıkmış. Bitkilerin gübre ihtiyacı, tilapia, levrek, alabalık, koi gibi tatlı su balıkları ya da kerevit, karides gibi su canlılarının akuakültür metodlarına yetiştirildiği balık havuzlarındaki suyla karşılanıyor. Balık dışkıları, dışarıdan bir müdahale gerektirmeden doğal olarak kolonize olan bakteriler tarafından, bitkilerin özümseyebileceği besin haline geliyor. Bitkilerin emerek filtrelediği su ise balıkların yaşamasına olanak verecek temizlikte yeniden havuza dönüyor ve yaşam döngüsü tamamlanıyor. Yeterince büyük çapta uygulandığında, aynı anda hem balık hem yeşillik hem de sebze ve meyve yetiştirmeye olanak sağladığı için, akuaponik sistem üreticisine oldukça dengeli beslenme olanağı sunuyor.

Suyun, kaliteli toprağın, güneşin veya tarıma ayrılan arazinin kısıtlı olduğu koşullarda kullanılmak üzere geliştirilmiş hidroponik sistemlerde ise, bitkiler bir su döngüsünde büyüyor. Özellikle raflı sistemlerde, bu iş için geliştirilmiş LED lambalar yardımıyla iç mekân üretimine olanak sağlayan bu sistem cazip bir alternatif olarak ortaya çıkıyor. Kontrollü bir şekilde 365 gün hasat alma imkânını yaratan bu yöntem, su tüketimini ciddi ölçüde azalttığı ve pestisitsiz üretimi mümkün kıldığı için de tercih ediliyor.



Bu sistemleri talep üzerine işletmelere, ofis kafeteryalarına da kurabiliyoruz; böylece ofis çalışanları öğle yemeklerinde kendi ekip biçtikleri bir marulu yeme fırsatı buluyor...

Yükseltilmiş yataklardaki topraklı sistemleri ise kısıtlı alanlarda büyük işler başarabilme sanatı(!) olarak tanımlayabiliriz. Uygulaması ve bakımı göreceli olarak kolay, elde edilen sonuçlar daha verimli olduğu için tercih edilen bu yöntemde yükseltilmiş dolgu toprak üzerinde tarım yapılıyor.

Kendi hazırladığımız toprak karışımıyla doldurduğumuz yükseltilmiş yataklar daha gevşek, bu sayede işlemeniz daha kolay. Yükseltilmiş yataklarda çalışmak insan vücudu için daha ergonomik, bu yüzden çocuklar ve yaşlıların bahçecilik pratiklerine katılımı için güzel bir teşvik. Her zaman göz önünde olduğu için daha az yabancı ot türüyor. Kentin olmazsa olmazı kuşlar ve kedilerin yetiştirdiklerinize zarar vermemesi için ise farklı önlemler almak mümkün.

Kullandığımız tüm bu sistemleri ise en verimli şekilde beslemek için kendi kompostumuzu hazırlıyoruz. Her gün çöp tenekemize attıklarımızın büyük bir kısmı içerdikleri itibariyle potansiyel gübre niteliğinde. Kompost toprağı olarak da adlandırılan bu dönüştürülmüş atık, besin değeri ve su tutma kabiliyeti yüksek, geçirgen ve hacimli.

Kullandığımız sistemlerle ilgili bilgileri misafirlerimizle paylaşmaktan çok keyif alıyoruz. Kendi evlerinde



ya da bahçelerinde benzer sistemleri kullanmak isteyenler için farklı seçeneklerle, geri dönüştürülmüş malzemelerle bu sistemleri kurmak mümkün. Bu noktalarda gerekli şartları sağladıktan ve keşifleri yaptıktan sonra bu sistemleri talep edenler için kurabiliyoruz.

Ayrıca gerçekleştirdiğimiz atölye programlarımızla, tüm deneyimlerimizi hevesli dostlarımızla da paylaşıyoruz.

- Ekibinizde kimler var?

Ekibimiz, küçük bir puzzle gibi. Herkes yaptığı işlerle birbirini tamamlıyor ve ortaya EK BİÇ YE İÇ PAYLAŞ çıkıyor. EK BİÇ'in başında permakültür tasarımcımız Mónica Pereira var. Hidroponik, akuaponik sistemlerimiz ve de topraktaki bitkilerimiz, onun yapraklarına fısıldadığı hikayelerle büyüyor. Kurucumuz Haro Cümbüşyan, bir sosyal girişimci. Genel



koordinatörümüz Aycan Tüylüoğlu'nun geçmişinde biyoloji eğitiminden sanat kurumunda çalışmaya ve restoran işletmeye kadar bizim için değerli birçok tecrübe var.

YE İÇ'in başında ise Kürşat Arıt Şef var. Türkiye'nin profesyonellik standartları en yüksek mutfaklarında yetişmiş ve Head Chef'liğe kadar yükselmiş. PAY-LAŞ'ın başı ve Taksim'in ev sahibi pozisyonunda ise eğitimine Siyaset Bilimi Uluslararası İlişkiler lisansıyla başlayıp buna aşçılık ve editörlüğü ekleyen, tarıma aileden ilgili Cansu Dirim var. YE İÇ'in olmazsa olmazı Sara Açıkgöz, mutfakta ve bahçede aynı derecede rahat hareket edebilen ender kişilerden. Dükkanımızın servisi, kasası, içeceklerimizin hazırlığı gibi vazgeçilmezleri de Alican Gülersoy'a emanet. Fikriye ablamız ise her türlü servis araçlarımızın tertemiz olmasından sorumlu. İsimlerini yazamadığımız pek çok ekip arkadaşımız da EK BİÇ YE İÇ'in yapı taşlarından. Hepsisiyle tanışmak, neler yaptığımızı görmek için mutlaka ziyaret etmeniz gerek.

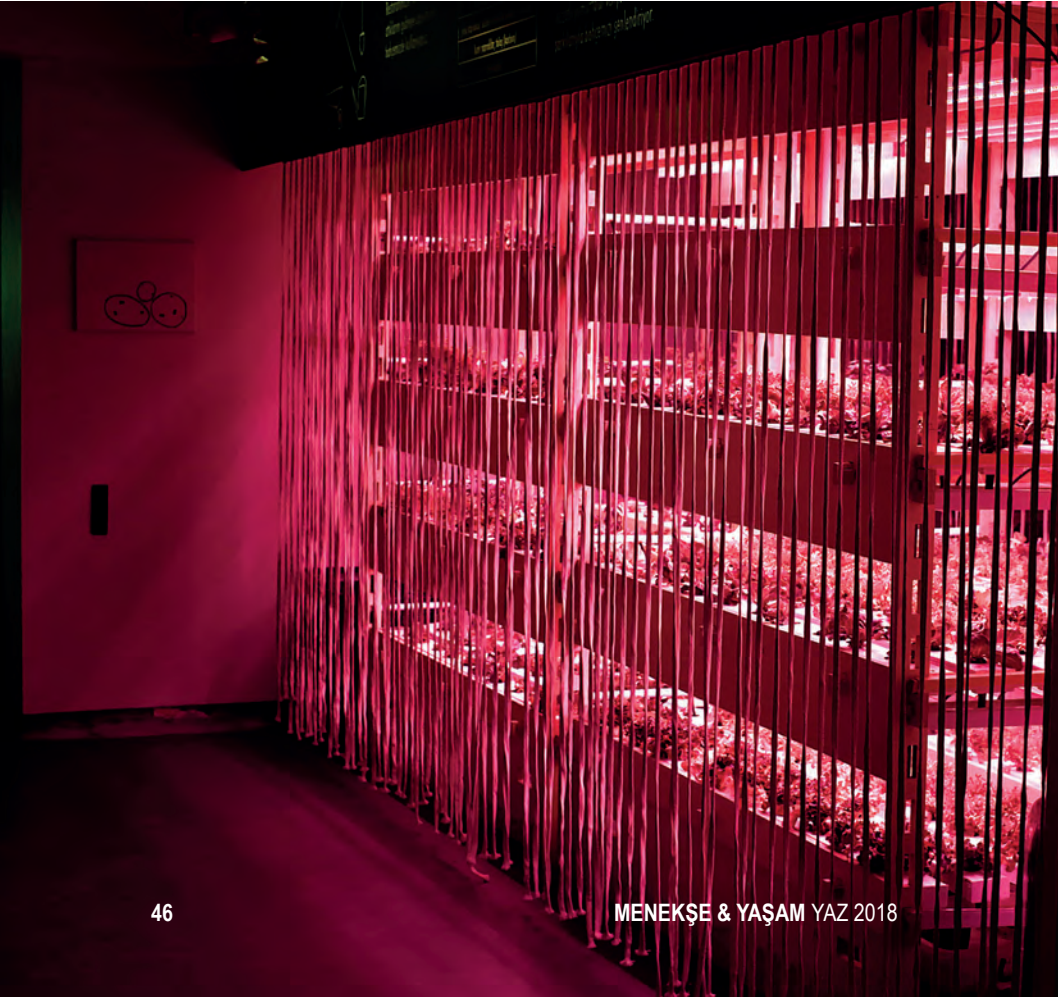
- Yemekler mevsimsel ve sağlıklı, aynı zamanda çok da lezzetli. Sağlıklı yemek lezzetsiz olmuştuk gibi bir inanış var, bu konuda ne söylemek istersiniz?

Aksine! Biz gerçek lezzetin gerçek gıda ile mümkün olabileceğine inanıyoruz. Bu sebeple, kullandığımız

her bir malzemeyi güvendiğimiz iyi üreticilerden temin etmek için çabalıyoruz. Yemek sektörü içinde bulunduğumuz yüzyılda çok fazla hile barındırıyor. Katkı maddeleri, tatlandırıcılar lezzet algısı üzerinde ciddi oyunlar oynuyor. Zamanla damak tadımız ve beslenme alışkanlıklarımız olumsuz yönde şekilleniyor. Biz bu yapay gıdaların yerine, ruha ve bedene iyi gelen, yolculuğunu bildiğimiz malzemelerle yemek yapmanın çok daha keyifli olduğuna inanıyoruz. Üstelik dükkanımızda da, orjinal reçeteleri ağır şeker, yağ ve katkı maddeleri içeren yiyecekleri sağlıklı, rafine şekersiz ve çoğu zaman glutensiz hale getiriyoruz. Örneğin hurma ve balla tatlandırdığımız masum brownie, tadan herkesin çok hoşuna gidiyor. Aldığımız geri bildirimler de bize doğru yolda ilerlediğimizi hissettirip cesaret veriyor!

- Hedefleriniz nelerdir?

Şimdilik İstanbul'da yaptığımız uygulama ve etkinliklerimizle, ilgi alanımız olan yerel üretim, kentsel tarım, organik besin ve sürdürülebilir hayat tarzı üçleminde öne çıkan karbon ayak izi, geri dönüşüm, ekolojik tasarım gibi kavramların altını çizmek ve bu bilince herkesi ortak etmek istiyoruz. Akmerkez terasını üreten bir çatıya dönüştürdüğümüz gibi, İstanbul'daki tüm terasları yeşillendirmeyi, ekilip biçilmesine vesile olmayı arzuluyoruz. Herkesin,





doğayla iç içe olduğu, üretimini yaptığı, kendine yeten sürdürülebilir bir yaşam kurduğu bir dünyada keyifle, huzurla ve sağlıklı yaşamak en büyük hedeflerimizden.

- Herkes bahçesinde, balkonunda ekip biçebilir mi?

Kesinlikle! Tam da bunu anlatmak; kentsel tarımı, kendi gıdamızı yetiştirmenin bu şekilde karbon ayak izimizi azaltmanın; hayatımıza, dünyaya ve çevreye kazandıracaklarını herkesle paylaşmak en büyük misyonlarımızdan. Ekip biçmek için hektarlarca araziye ya da şehir dışına yerleşmeye ihtiyacımız yok. Önemli olan bunu evimiz, işyerimiz, balkonumuz gibi küçük yerlerde yapabilmek. Bu noktada üretim yapacağınız alanın şartlarını iyi değerlendirip, gözlem yapıp yola çıkmak gerekiyor. Tohum seçimin-den, toprağa, mevsimden saksının konumuna kadar tüm değişkenleri hesaba katarak ekip biçtiğiniz takdirde kendi yetiştirdiğiniz gıdayı elinize almanın keyfine varacağınızdan hiç şüphemiz yok.

- Peki sağlıklı bir çevre, sağlıklı bir yaşam için tavsiyeleriniz neler olur?

Bizim önereceklerimiz aslında hepimizin bildiği ama uygulamaya noktasına geldiğimizde bazen yaşam şartlarımızı bahane ederek vazgeçtiğimiz detaylar-

dan oluşuyor. Sağlıklı, sürdürülebilir, keyifli bir yaşam ve çevre için öncelikle yediklerimizin nereden geldiğini sorgulamamız gerekiyor. Bu sorgudan sonra kişinin kendi gıdasını yetiştirmek için duyduğu motivasyonu da yerel ve doğal olana ulaşmak için çabası da artıyor. Atıksız bir yaşamın mümkün olduğuna, hele ki bunun kentte bile uygulanabilir olduğuna herkesin inanması gerek. Bundan sonraki süreç çok keyifli! Geri dönüştürdüğünüz her türlü materyal, yemek artıklarınızı organik gübreye çevirmek için yaptığınız kompost size sağlıklı bir çevre ve yaşamın kapısını aralayacaktır.





KANSER YORGUNLUĞU NEDEN OLUR VE NASIL BAŞA ÇIKILIR?

Kanser yorgunluğunun tam sebebi ve en iyi nasıl tedavi edileceği her zaman kesin olarak belli değildir. Doktorunuzdan kanser yorgunluğu hakkında ne bildiklerini ve bu konuda neler yapabileceğinizi öğrenin.

Yorgunluk, genellikle yorgun, zayıf veya bitkin hissetme olarak tanımlanır ve kanser tedavisi sırasında

da çoğu insanı etkiler. Kanser yorgunluğu kanserin kendisinden veya tedavinin yan etkilerinden kaynaklanabilmektedir.

Kanser yorgunluğunun sebepleri

Kanser yorgunluğu birçok faktörden kaynaklanabilir ve sizin kanser yorgunluğunuza katkıda bulunan

faktörler bir başkasınınkinden tamamen farklı olabilir. Bununla birlikte, katkıda bulunan olası etmenler aşağıdakileri içerir:

- **Kanserinizi vücudunuzda değişikliklere sebep olabilir ve bunun sonucunda yorgunluğa yol açabilir.** Örneğin, bazı kanserler yorgunluğa neden olduğu düşünülen sitokin adı verilen proteinleri salgılar.

Diğer kanserler vücudunuzun enerji ihtiyacını artırabilir, kaslarınızı zayıflatabilir, bazı organların (karaciğer, böbrek, kalp veya akciğerler gibi) hasar görmesine neden olabilir veya vücudunuzun hormonlarını değiştirebilir ve bunların hepsi yorgunluğa neden olabilir.

- **Kanser tedavisi.** Kemoterapi, radyasyon terapisi, ameliyat, kemik iliği nakli ve biyolojik terapinin hepsi yorgunluğa sebep olabilir. Kemoterapi veya radyasyon terapisi, hedeflenen kanser hücrelerinin yanında sağlıklı hücreleri tahrip ettiğinde yorgunluk yaşayabilirsiniz.

Yorgunluk, vücudunuz sağlıklı hücre ve dokulara verilen hasarı tamir etmeye çalışırken ortaya çıkabilir. Tedavinin anemi, bulantı, kusma, ağrı, uykusuzluk ve ruh hali değişiklikleri gibi bazı yan etkileri de yorgunluğa sebep olabilir.

- **Tedavinizin çok fazla sağlıklı kırmızı kan hücrelerini tahrip etmesi halinde anemi ortaya çıkabilir.** Kanser kemik iliğinize yayılıp kan hücresi üretimini etkiler veya kan kaybetmenize neden olursa da anemi ortaya çıkabilir.
- **Ağrı.** Kronik ağrı yaşıyorsanız, daha az hareket edebilir, daha az yemek yiyebilir, daha az uyuyabilir ve depresifleşebilirsiniz ve bunların hepsi yorgunluğunuza katkıda bulunabilir.
- **Kanser teşhisi ile ilişkili kaygı, stres veya depresyon da yorgunluğa neden olabilir.**
- **Geceleri daha az uyuyorsanız veya uykunuz sıklıkla bölünüyorsa yorgunluk yaşayabilirsiniz.**
- **Kötü beslenme.** Verimli çalışabilmek için sağlıklı beslenme şekillerinin sağladığı enerjiye ihtiyaç duyarsınız. Kansere yakalandığınızda, besin maddelerini işleme gereksiniminiz ve ihtiyacınızda değişiklikler olabilir. Bu değişiklikler kötü beslenmeye yol açarak yorgunluğa sebep olabilir.

Örneğin, vücudunuz besinleri yeterince iyi işleyemediğinden, normalden fazla besine ihtiyaç duyabilirsiniz. İştahınızın azalması veya mide bulantısı ve kusma gibi tedavi yan etkilerinin yemek yemeyi zorlaştırması halinde, daha az besin alabilme ihtimaliniz yüksektir.

- **İlaçlar.** Ağrı kesici gibi bazı ilaçlar yorgunluğa sebep olabilir.
- **Egzersiz azlığı.** Hareketli bir yaşam sürmeye alışsanız, bunun ardından yavaşlamak yorgun hissetmenize neden olabilir. İyi günler de kötü günler de yaşasanız, elinizden geldiğince normal aktivite seviyenizi korumaya çalışın.
- **Hormonal değişiklikler.** Kanser tedavisi esnasında pek çok hormonal değişiklikler meydana gelebilir. Hormonal terapiler bazı kanserleri tedavi etmek için yaygın kullanılan bir yöntemdir ve vücudunuzdaki hormonlardaki bu değişim önemli ölçüde yorgunluğa neden olabilir. Hormonal değişiklikler, cerrahi müdahale, radyoterapi veya kemoterapi gibi tedavilerin yan etkileri olarak da ortaya çıkabilir. Tiroid bezi, adrenal bezler, testisler veya yumurtalıklardaki değişikliklerin hepsi yorgunluğa neden olabilir.

Kanser olan herkes yorgunluk yaşamaz. Eğer yaşıyorsanız, kanser yorgunluğu seviyeniz farklılık gösterebilir - hafif bir enerji eksikliği hissedebilir veya tamamen tükenmiş hissedebilirsiniz.

Kanser yorgunluğunuz epizodik olarak ortaya çıkabilir ve kısa bir sürede sona erebilir veya tedaviyi tamamladıktan sonra birkaç ay sürebilir.

Ne zaman doktora görünmeli?

Kanser tedavisi sırasında biraz yorgunluk beklenir. Ancak, kanser yorgunluğunun kalıcı olduğunu, haftalarca sürdüğünü ve günlük işlerinizi yapmanıza engel olduğunu fark ederseniz, doktorunuza bildirin.

Aşağıdakileri yaşıyorsanız derhal doktorunuza bildirin.

- Kafa karışıklığı
- Baş dönmesi
- Denge kaybı
- Yataktan 24 saatten uzun süre çıkamama
- Ciddi nefes darlığı
- Kötüleyen bulgular ve belirtiler

Doktorunuza ne söylemelisiniz?

Yorgunluk hissediyorsanız doktorunuz sizi muayene edebilir ve belirtilerinizin ciddiyetini ve doğasını değerlendirmek için size sorular sorabilir. Bu doktorunuza kanser yorgunluğunuza neyin sebep olduğu ve yorgunluğu nasıl tedavi edeceği konusunda ipuçları verir.

Doktorunuz aşağıdakiler gibi sorular sorabilir:

- Yorgunluk yaşamaya ne zaman başladınız?
- Tanı konulmasından sonra ilerledi mi?
- Ne kadar ciddi?



- Ne kadar sürüyor?
- Yorgunluğunuzu ne azaltıyor?
- Yorgunluğunuzu ne daha da kötüleştiriyor?
- Günlük hayatınızı nasıl etkiliyor?
- Nefes darlığınız veya göğsünüzde rahatsızlık var mı?
- İyi uyuyabiliyor musunuz?
- Nasıl ve ne ile besleniyorsunuz?
- Duygusal olarak nasıl hissediyorsunuz?

Bu sorulara ilaveten, doktorunuz muhtemelen bir fiziksel muayene yapacak ve tıbbi geçmişinizi, aldığınız tedavinin türü ya da türlerini ve aldığınız tüm ilaçları değerlendirecektir. Durumunuza uygun kan tahlili veya röntgen gibi bazı testler önerebilir.

Baş etme stratejileri: Tıbbi tedaviler ve kişisel bakım

Kansere bağlı yorgunluk birçok faktörden kaynaklanabileceğinden, doktorunuz belirtilerinizi azaltmak ve bunlarla baş etmek için birden fazla yöntem önerebilir. Bunlar kişisel bakımı ve belli başlı vakalarda ilaç kullanımını ve tıbbi işlemleri içerebilir.

Tıbbi müdahaleler

İlaçlar yorgunluğunuzun altında yatan sebebi tedavi edebilir. Örneğin, yorgunluğunuzun sebebi anemi ise kan nakli yardımcı olabilir. Kemik iliğinizi daha fazla kırmızı kan hücresi üretmek üzere uyaran ilaçlar da bir seçenek olabilir; ancak herhangi bir ilaçta olduğu gibi bu ilaçlar kullanılırken de uygun önlemler alınmalıdır.

Eğer depresyondaysanız, doktorunuz depresyonu azaltmaya, iştahınızı arttırmaya ve iyi hissetmenize yardımcı olacak ilaçlar önerebilir.

Uyuyabilme yetinizi artırmak yorgunluğunuzun azalmasına yardımcı olabilir. Bazen ilaçlar uyumanıza yardımcı olmada etkili olabilir.

Uygun ağrı yönetimi, yorgunluğun azaltılmasında büyük rol oynayabilir; ancak bazı ağrı kesici ilaçlar yorgunluğu daha da kötüleştirebilir, bu nedenle doğru dengeyi sağlayabilmek için doktorunuzla birlikte çalışın.

Kişisel bakım seçenekleri

Yorgunlukla baş etmek, kendi başınıza uygulayabileceğiniz çözümler gerektirebilir. Aşağıdakileri yapmayı deneyebilirsiniz:

- **Fazla yorulmayın.** Gün içinde dinlenmeye özel zaman ayırın. Gün boyunca tek bir uzun süreli dinlenme vaktinden ziyade bir saatten uzun olmayan kısa şekerlemeler yapın.
- **Enerjinizi koruyun.** Enerjinizi en önemli faaliyetlerinize saklayın. Kendinizi ne zaman en iyi hissettiğinizi takip edin ve önemli etkinliklerinizi o zamanlarda yapmayı planlayın. Gerektiğinde yardım isteyin.
- **Enerjinizi muhafaza edin.** Bol miktarda sıvı içmek ve iyi yemek yemek, enerjinizi yüksek tutmanıza yardımcı olabilir. Kafein ve alkolü kısıtlayın ya da bunlardan kaçının. Bulantı ve kusma yemek yemenizi güçleştiriyorsa, doktorunuzla bu yan etkiler hakkında konuşun.
- **Hareket edin.** Kendinizi hazır hissettiğinizde hafta içinde herhangi bir zamanda hafif egzersiz yapmak enerji seviyenizi korumanıza yardımcı olabilir. Tedaviye başladığınız gibi düzenli egzersiz yapmaya başlayın. Egzersiz rutinine alışacaksınız ve bu tedavi esnasında yorgunluğu önlemeye bile yardım edebilecektir.

Yorgunluğunuz hakkında konuşun

Yaşadığınız yorgunluğun sadece kanser deneyiminizin diğer bir parçası olduğunu düşünmeyin. Eğer sinirinizi bozuyorsa veya günlük yaşamınızı etkiliyorsa, artık doktorunuzla konuşmanızın vakti gelmiş demektir.

Yorgunluk, kanseri olanlarda yaygın bir belirti olsa da bu durumunuzu azaltmak veya durumunuzla baş edebilmek için atabileceğiniz adımlar vardır. Yorgun hissediyorsanız, yorgunluğunuza hangi faktörlerin neden oluyor olabileceği ve bunları düzeltmek için neler yapabileceğiniz hakkında doktorunuzla konuşun.



HAYALLERİNİN PEŞİNDEN KOŞMAK İSTEYENLERE TURGUT YASALAR'DAN

Parasız nasıl film yapılır?

“Anne ben film çekiyorum, para gönder.”

diyen yönetmen kimdi?

Herkesin hayatında yer eden bir film vardır. Kimi zaman hüzünlenir, kimi zaman mutlanır, kimi zaman hayallere dalarız o büyülü perdede gördüklerimizin ardından. Bazılarımız ise o perdeye kendi hikâyemizi yansıtmanın peşine düşeriz ve bu çoğu zaman hiç de kolay olmaz... Bazen beş paranız olmadan bir film çekmeniz gerekir, bazen filminizi gösterecek salon bulamazsınız, bazense tüm ekibin boğaz tokluğuna ve haftalarca çalışması gerekir. Peki, usta yönetmenlerin bu zorlukları nasıl aştıklarını bilmek ister misiniz?

Usta sinemacı Turgut Yasalar Karakarga Yayınları'ndan çıkan **Ben Bir Dâhiyim ama Henüz İlk Filmi-mi Çekmedim** adlı kitabında işte bu her tür zorluğa rağmen filmini yapmanın bir yolunu bulan yönetmenlerin hikâyelerini anlatıyor. Serdar Akar, Kudret Sabancı, Handan İpekçi, Reis Çelik, Derviş Zaim, Uğur Yücel ve Yüksel Aksu'nun da aralarında bu-

lunduğu 16 yönetmenin ve filmlerinin beyazperde yolculuğuna tanık olacağınız bu kitap aynı zamanda yönetmen olmak isteyenler başta olmak üzere yeni bir işe başlayacak herkes için bir motivasyon kitabı olma özelliği taşıyor.

- Usta sinemacı Turgut Yasalar'dan... -

Herkesin film yapma hayali, bahaneleri bir kenara bırakıp harekete geçenlerin cesaretleriyle, emekleriyle, dayanışmalarıyla gerçeğe dönüştü. Ceplerinde beş kuruş yokken, milyon dolarlık filmler çektiler. Ödünç malzemeler, kobaylıktan elde edilen cüzi gelirler, boğaz tokluğuna toplanan ekipler, korsan çekimler, ödüllü çoğu filmin gerçekliği. Bir film çekmeyi aşkla, tutkuyla isteyenlerin neler yapabileceğini, kapıların onlar için ardı ardına nasıl açılacağına belki de en güzel ifadeyle özetliyor Turgut Yasalar; “yokluğun estetiği”. Kitap, yalnızca henüz ilk filmini çekmemiş genç yönetmenler için değil, hayalinin peşine düşmeye çekinen herkes için yüreklendirici bir çalışma.

Ayrıntılı bilgi için: www.turgutyasalar.com



TREKKING

En temel doğa yürüyüşü olan trekking yapılış şekilleri ve yerleri itibarıyla çeşitli dallara ayrılıyor. Trekking daha çok herkesin kendi eşyasını taşımasıyla yapılır ama bu işi neredeyse profesyonel bir sporcu gibi icra edenlerin rehber ve eşyalar için yardımcılar olabiliyor. Ama unutmayın: Her halükârda yürüyecek ve yürüyeceksiniz!

Trekking yapmak için uygun ekipman edinmek yürüyüş konforunuzu ve dayanıklılığınızı artıracaktır.

Trekking botları, yağmurluk, yürüyüş batonu, güneş gözlüğü, yürüyüşe uygun sırt çantası gibi ekipmanları kamp ve spor malzemesi satılan mağazalardan satın alabilirsiniz.

Dayhiking: Orman patikalarında yapılan, günübirlik doğa yürüyüşleri.

Hiking: Hiking’de rota önceden belirlenen patika, orman, vadi, yayla gibi doğal güzelliklerden oluşur. Hiking denilen şey de genelde günübirliktir ancak bu bir zorunluluk da değil. Doğada kalmak isteyenler hiking aktivitelerine konaklamayı da ekleyerek olaya “kamping” de katabilirler.

Backpacking: Dağcılık temelli, sırtta çanta taşıyarak ve konaklamalı bir şekilde yapılır.

Ormanda trekking: Vadi tabanlarında ve ormanlık arazide yapılan yürüyüşler. En önemli mesele sık bitki örtüsünde kaybolmamaktır. İki yürüyüşçü arasındaki mesafenin 2 metreyi geçmemesine de özen gösterilmeli.

Kanyonda trekking: Kanyoning adıyla da bilinen bu disiplinde bol bol su geçişleri olur, taşlık ve kayalık arazide uzun saatler, hatta günler geçirmek gerekebilir. Islak kayalar, çatlaklar, yarıklar, akarsudaki başıboş kütükler ciddi tehlike yaratabiliyor. Kanyon-daki suyun da aşırı derecede soğuk olduğu da göz önüne alınmalı.

Rotalı yürüyüşler: Kimi zaman yürüyüş parkurları işaretlenmiş rotalarda yapılan, genel olarak uzun süreli yürüyüşlerdir. Ülkemizdeki Likya Yolu’nda en güzellerinden biri yapılıyor. Harita, pusula, GPS kullanılır; bu araçların doğru bir şekilde okunması önemlidir.

Rotasız yürüyüşler: Genelde keşif maksatlı yapılır. Kamp araç ve gereçlerini taşımak, yüksek dikkat ve kondisyona sahip olmak gerekir. Tam anlamıyla macera yürüyüşüdür. Ön hazırlık aşaması çok önemlidir. Günün sonunda dağın başında konaklamak gerekebilir, bunun için de malzemeler tam olmalıdır. Acil durumlar için her yürüyüşçü için şahsa özel ilk yardım kiti bulundurulması da önerilir.



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

Meme Kanseri Sürekli Eğitim Toplantıları

Vakfımız kurulduğundan beri hekimlerimizin yanında yer almıştır. Son yıllarda kanser konusunda eğitime daha fazla ağırlık vermeyi amaçlamıştır.

Bu amaçla genç hekimlerimizin eğitimleri için karşılıksız burslar vermektedir. Vakfımız, vermiş olduğu karşılıksız burs ve desteklerle bugün profesör ve doçent düzeyinde ulaşmış hekim arkadaşlarımızla gurur duymaktadır. Halen dokuz uzman hekimimiz desteklerimizle yurt dışında kanser konusunda eğitimlerine devam etmektedir. Her yıl kanserle ilgili bir kitap Türkçeye kazandırılarak onkoloji alanında uzman hekimlerimize hediye edilmektedir.

Kanser konusunda yapılan çalışmalara genç hekimlerimizi teşvik etmek amacıyla her iki yılda bir olmak

üzere Ulusal Kanser Kongrelerinde üç dalda ödül vermektedir.

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

Ülkemizdeki kanser alanındaki çalışmalarını teşvik etmek amacıyla her yıl Bilim ve Teşvik ödülü vermektedir. Düzenli olarak kanser konularının ele alındığı, güncel bilgilerin aktarıldığı hekimlere yönelik eğitim toplantıları düzenlenmektedir.

Bu yıldan itibaren Sayın Prof. Dr. Ahmet Öber tarafından 1998 tarihinde başlatılan ve geleneksel toplantı özelliği kazanmış olan 'Meme Kanseri Sürekli Eğitim Toplantıları'nı Türkiye Kanserle Savaş Vakfı Eğitim Toplantıları içerisinde sizlerle sunuyoruz.



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



Türkiye Kanserle Savaş Vakfı'nın Düzenlediği 8 Mart 2018 Meme Kanseri Sürekli Eğitim Toplantısı



Türkiye Kanserle Savaş Vakfı'nın Düzenlediği 2 Nisan 2018 Halka Yönelik Bilgilendirme Toplantısı



Türkiye Kanserle Savaş Vakfı'nın Katıldığı 27 Nisan - 1 Mayıs 2018 13. Ulusal Radyasyon Onkoloji Kongresi

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 belirti olmadan da düzenli olarak doktor kontrolünde yapılan 'pap smear testi' ile erken tanı konulabilir.

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

3) Bağırsak veya mesane alışkanlıklarında uzun süren değişiklik

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

4) Uzun süren öksürük veya ses kısıklığı

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

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



Hem Çocuklarınız Hem Kendiniz için



Sadece organik dana eti ve organik baharatlardan üretilmiştir.



orvital.com.tr



/OrvitalOrganik

ÖRVİTAL
Organik
Şarküteri



TÜRKİYE
KANSERLE
SAVAŞ VAKFI

**Erken Tanı
Hayat Kurtarır**

www.kanservakfi.com