



TÜRKİYE
KANSELERLE
SAVAŞ VAKFI

MENEKŞE

SONBAHAR
2025

Yaşam



**Yaşama Sevinci
Tuşlarla Buluşunca
Gülsin Onay**

Medikal Onkoloji Nedir?

***Hızla Yaygınlaşan
Bir Spor Pickleball***

Türkiye'nin Kanyonları

**Check-up
Yaptırmanın Önemi**

Nazan Berk Edis'in Heykelleri

***Kazdağları'nda Harikalar Yaratan
Bir Şef Çağatay Ateş***

*Sağlık, Kültür, Sanat,
Spor, Gastronomi, Doğa...*

Radyasyon Onkoloji

- Radyoterapi
- Radyocerrahi
- 3-D Brakiterapi

Tıbbi Onkoloji

- Kemoterapi
- Hedefe Yönelik Tedaviler ve İmmünoterapi

Nükleer Tıp

- PET-CT
- Gama Kamera (Sintigrafi)
- Radyonüklid Tedaviler

Radyoloji

- 3 Tesla MR
- Bilgisayarlı Tomografi (BT)
- Dijital Röntgen
- Ultrasonografi Doppler
- Tomosentez Mamografi
- Girişimsel Radyoloji

Sağlıklı Yaşam

- Kadın Doğum
- Dahiliye
- Genel Cerrahi
- Beslenme ve Diyet



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

'Erken tanı hayat kurtarır'

Merhaba

Dergimiz yayınlandığı günden beri gerek sağlık haberleri gerekse kültürel hayatımıza dair, geniş bir yelpazede derlediğimiz çeşitli röportaj ve haberlerle size ulaşıyor.

Kanserde erken tanının önemini her sayımızda sizlerle paylaşıyor, değerli doktorlar sağlıklı yaşam makaleleriyle farkındalığımızı arttırıyorlar. Tıp alanındaki ilerlemeleri, tanı ve tedavi yöntemlerini anlatarak sizleri bilgilendirmeye çalışıyoruz.

Yeni sayımızda kapak röportajımızı Türkiye'nin en başarılı, uluslararası üne sahip piyanistimiz Gülsin Onay'la yaptık. Onu sahnede dinlemek kadar sohbet ederken de onun yaratıcı, üretken kimliğine hayran kaldık.

Bodrum'da yaşayan ve üreten başka bir sanatçımızla da Gümüşlük'deki atölyesinde buluştuk. Nazan Berk Edis de Gülsin Onay gibi değerli bir sanatçı. Ahşap heykelleri, kavramsal çalışmaları koleksiyonların ve sanatseverlerin merceğinde.

Gastronomi tüm dünyada olduğu gibi Türkiye'de de rağbet gören bir konu. Yemek sanatı, yemek bilimi. Sadece karın doyurmak değil. Yemek, kültürel bir miras aynı zamanda. Tabakların hikayelerini anlatıyor şefler. İşte bu pırıltılı şeflerden birisiyle de Kazdağları'nda buluştuk. Çağatay Ateş ismini daha çok duyacağımızı düşünüyorum.

Son yılların en dikkat çeken konularından birisi de yapay zekâ. Merak ettiklerimizi Hilal Baktaş'a sorduk. O eğitimler de veren bir uzman. Teknolojiyle beraber yürüyecek miyiz? Gelecek günlerde bizi teknolojik olarak hangi buluşlar bekleyecek?

Dünyada yaygınlaşan bir spor ülkemizde de pek çok kitleye ulaşıyor. Pickleball nasıl oynanır? Sporun iyileştirici gücü yazısını da sizler için hazırladık.

Ayvalık'taki bir kültür-sanat mekânı, Kapadokya'daki benzersiz bir müze, Türkiye'nin en güzel kanyonları...

Bitmedi.

Menekşe& Yaşam yine dopdolu.

Kendinize, sevdiklerinize iyi bakın.

Sağlıklı, keyifli bir sonbahar geçirmeniz dileğiyle.

Nilüfer Ülkügüner ŞENGEL

Menekşe & Yaşam Dergisi

Genel Yayın Yönetmeni

nilufer@kanservakfi.com

info@kanservakfi.com

Derginin Adı

Menekşe & Yaşam

Yayın Türü

Yılda 2 Sayı, Türkçe

Basım Tarihi

Kasım 2025

İmtiyaz Sahibi

TKSV Adına;

Prof. Dr. Metin Ertem

Sorumlu Yazı İşleri Müdürü

Prof. Dr. Hakan Özveri

Genel Yayın Yönetmeni

Nilüfer Ülkügüner Şengel

Röportajlar

Nilüfer Ülkügüner Şengel

Kapak Fotoğrafı

Gülsin Onay Arşivinden

Redaktör

Nilüfer Ülkügüner Şengel

Tıbbi Redaktör

Prof. Dr. Hakan Özveri

Tasarım / Kreatif Direktör

Ufuk Altınar

Baskı

U F U K A L T I N E R

ufukmatbaa

İnönü Mah. Alpkaya Cad. No: 65/8
34640 Ataşehir - İstanbul

Sertifika No: 78106

İLETİŞİM BİLGİLERİ

Türkiye Kanserle Savaş Vakfı
Nispetiye Mah. Yücel Sk. No: 6
34340 Levent - İstanbul

Tel. : 0212 278 83 41-42

web : www.kanservakfi.com

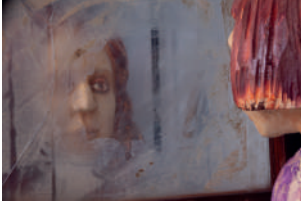
e-mail : info@kanservakfi.com

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

Türkiye Kanserle Savaş Vakfı ve Neolife Tıp Merkezi işbirliğiyle yayına hazırlanmıştır.

ISSN 2148-2985

İÇİNDEKİLER



4

YAŞAMA SEVİNCİ TUŞLARLA
BULUŞUNCA GÜLSİN ONAY

10

KANSER NEDİR?
MEDİKAL ONKOLOJİ NE YAPAR?

12

YAPAY ZEKA KONUSUNDA
MERAK ETTİKLERİMİZ

17

MAMOGRAFİK MEME DENSİTESİ:
KAPSAMLI BİR DEĞERLENDİRME

21

KAZDAĞLARI'NDA HARİKALAR
YARATAN ÇAĞATAY ATEŞ

25

PICKLEBALL TÜRKİYE'DE

28

CHECK-UP NEDİR?
FAYDALARI NELERDİR?

30

METREKÜP BODRUM

32

KORONER BT ANJİYOGRAFİ İLE KALP
SAĞLIĞINDA YENİ DÖNEM

34

BODRUM'DA YAŞAYAN VE ÜRETEN
BİR SANATÇI NAZAN BERK EDİS

38

RAHİM AĞZI KANSERİ TARAMASI

40

AYVALIK'TA BİR KÜLTÜR - SANAT
MERKEZİ ASKEV - CAFE MELİN

44

DOĞRU SAĞLIK HABERLERİNİ
NASIL AYIRT EDEBİLİRİZ?

48

DOĞA HARİKASI KANYONLAR

51

KAPADOKYA KİTRE BEBEK MÜZESİ

55

GIDALAR BUZDOLABINDA
NASIL SAKLANMALI?

56

KENDİ KENDİNE MEME MUAYENESİ

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 Kanserele Savaş Vakfı kurulduğu günden bugüne kadar geçen kırk yıldır tıp alanında halkımıza hizmet vermektedir. Tamamen gönüllü bir kuruluş olan vakfımız bağış ve yardımlarla 'kanserele 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. Kansere 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. Kansere konusunda yapılan çalışmalara

genç hekimlerimizi teşvik etmek amacıyla her iki yılda bir olmak üzere Ulusal Kansere Kongrelerinde üç dalda ödül vermektedir.

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

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

İhtiyaç talebinde bulunan hastanelerimize kansere tedavisinde kullanılacak cihaz bağışları yapmaktadır.

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

2025 yılında iki sayı olarak planladığımız dergimizi yaptığımız işbirliği ile Neolife sponsorluğunda çıkartıyoruz.

Neolife yönetimine vakfımıza vermiş oldukları destekten dolayı teşekkür ederiz.

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 Kanserele Savaş Vakfı
Yönetim Kurulu Başkanı**





**Dünyaca Ünlü Sanatçımız
Gülsin Onay'la
Serhan Yedig'in Yaptığı
Nehir Söyleşi Kitabının İsmiyle
Sohbetimize Başlayalım
YAŞAMA SEVİNCİ
TUŞLARLA BULUŞUNCA
GÜLSİN ONAY**

Röportaj: Nilüfer ŞENGEL



Merhaba. Yoğun konser programınız içinde bize zaman ayırdığınız için çok mutluyum. 3,5 yaşındayken anneniz piyanist Gülen Erim’le piyanoya başladınız. 6 yaşında TRT İstanbul Radyosu’nda ilk konserinizi verdiniz 80’in üzerinde ülkede konserler vererek ayakta alkışlandınız. 33 yaşında Devlet Sanatçısı ünvanı aldınız ve elbette pek çok ödülün de sahibi oldunuz. Anneniz piyanist ve babanız Alman kemancı Joachim Reusch. Müziğin evinizin içini doldurduğu bir evde büyüdünüz. Bu ayrıcalığı, bu şanslı çocukken de hissetmiş miydiniz? Yoksa küçük bir çocukken bahçede veya sokakta oynamak mı daha cazipti?

Merhaba Nilüfer Hanım, ben de bu röportaj için zaman ayırmaktan büyük mutluluk duyuyorum. Müziğin evimizi doldurduğu o yılları düşündüğümde, evet, kesinlikle bir ayrıcalık olduğunu hissediyordum. Annem ve babamın piyano ve keman çalmaları, evdeki plaklar ve sürekli çalan müzik, benim için doğal bir ortam haline gelmişti. Ama tabii ki çocukluk bu; bahçede oynamak, arkadaşlarımla vakit geçirmek de çok cazipti. Piyano çalışmalarını arasında kaçamaklar yapardım, ama müzik her zaman beni geri çağırırdı. O dengeyi kurmak, belki de disiplini şekillendiren şeylerden biriydi.

Piyanodaki üstün yeteneğiniz doğal olarak çok küçük yaşlarda fark edilmiş ve anneniz sizi İstanbul Belediye Konservatuvarı’na Madam Teresa’ya dinletmiş. Sizin için “bu kızın kulağında altın var, absolut kulak” demiş. Siz de günlerce kulağınızda altın aramışsınız. Absolut kulak sanırım çok az rastlanır bir fiziksel özellik. Piyanist

olarak çok artısı olmalı ama gündelik yaşamda kötü seslere, müziklere katlanmayı zorlaştırıyor olmalı değil mi?

Evet, o hikâye hala gülümsetir beni! Madam Teresa’nın sözleri üzerine kulağımda gerçekten altın aradığımı hatırlıyorum, çocuk saflığıyla. Absolut kulak, yani mükemmel perde algısı, nadir bir özellik ve piyanist olarak bana büyük avantaj sağlıyor: Notaları hemen tanıyıp, akort bozukluklarını fark etmek, besteleri içselleştirmek kolaylaşıyor. Ama günlük hayatta, evet, biraz zorlayıcı olabiliyor. Yanlış akort edilmiş bir enstrüman veya gürültülü bir ortam, beni rahatsız edebiliyor. Yine de bu hassasiyet müziğe olan sevgimi derinleştiriyor; güzel sesleri daha da takdir etmemi sağlıyor.

Aileniz değerli isimlerle dolu. Dedeniz Albert Einstein’la da tanışmış, Erlangen’da doktorasını yapmış ünlü bir matematik dehası. İlk doktoralı Türk matematikçi. Prof. Kerim Erim Türkiye’de yüksek matematik öğretiminin yaygınlaşmasında ve çağdaş matematiğin yerleşmesinde etkin rol oynamış. Kendisi bilim kadar sanata da meraklıymış diye okudum. Annenize piyano dersleri aldırın bir müziksever. Sizin de matematik alanında çok başarılı olduğunuzu okudum. Hatta hocalarınız matematik alanında da ilerleyeceğinizi söylemişler. Peki müzikle matematik arasında da bir bağlantı; bir köprü yok mu?



Kesinlikle var! Dedem Prof. Kerim Erim'in mirası, ailemizde hem bilimi hem sanatı iç içe kılmış. Annesi ve halası keman ve piyano çalarlarmış, Almanya'da çok genç yaşta doktorasını Erlangen'da yapmış, bu çalışmalar onun matematik dehasını şekillendirmiş ve o da anneme piyano sevgisini aşılarmış. Ben de okul yıllarımda matematikte başarılıydım; hocalarım potansiyelimi görmüşlerdi. Müzik ve matematik arasında güçlü bir köprü var: Ritimler, armoniler, yapı - hepsi matematiksel prensiplere dayanıyor. Bach'ın fügları mesela, matematiksel bir simetriye



sahip. Bu bağlantı, bana disiplin ve analitik düşünme kazandırdı, piyanoda yorumlarımı zenginleştirdi.

Siz Verda Ün'le piyano eğitiminize devam ederken "Üstün Yetenekli Çocuklar" kanunu kapsamında önce Ankara'da sonra da Paris Konservatuvarı'nda eğitim gördünüz. Türkiye'deki klasik müzik eğitimi ile Paris'teki eğitimin farklılıkları nelerdi? Kolay uyum sağladınız mı?

Verda Ün Hanım'la çalışmak, temelimi sağlamlaştırdı. Üstün Yetenekli Çocuklar Kanunu sayesinde Ankara'da Adnan Saygun ve Mithat Fenmen ile çalıştım, ardından Paris'e gittim. Türkiye'deki eğitim disiplin odaklı, teknik temellere dayalıydı; hocalarımız bizi yoğun çalışmaya teşvik ederdi. Paris'te ise daha özgür bir yaklaşım vardı: Yorum, ifade ve sanatçı kişiliği ön plandaydı. Farklı repertuvarlar, uluslararası ortam... Uyum sağlamak başlarda zor geldi, dil ve kültür değişikliğiyle, ama müzik evrensel bir dil. 16 yaşında Paris Konservatuvarı'ndan birincilikle mezun olmak, o uyumu başardığımı gösteriyor.

Hakkınızda dünya basınında ve ülkemizde yüzlerce yazı kaleme alındı, eleştirmenler ve sanatçılar tarafından övgüler aldınız. Köklü orkestralarla, dünyanın en büyük salonlarında konserler verdiniz. Ama Milas'a bağlı Çomakdağ Köyü Meydanı'nda da konser verdiniz. Meydana piyano taşıttınız ve köy halkı, köy çocukları hayranlıkla ve şaşkınlıkla sizi izlemişler. Ne kadar güzel bir olay bu. Konser fikri nasıl şekillenmişti? Sizin izlenimleriniz nasıldı?

O konser, kalbimde özel bir yer tutar. Fikir, köydeki kültürel mirası korumak isteyen yerel bir girişimden doğdu; piyano taşımak lojistik bir meydan okumaydı ama değdi. Köy meydanında, yıldızların altında çalmak... Halkın ve çocukların gözlerindeki hayranlık, alkışlardan daha değerliydi. Bazıları hayatlarında ilk kez piyano görmüştü. İzlenimlerim? Saf bir bağlantı hissettim; müzik, sınıf veya mekân ayrımı yapmıyor. O akşam, klasik müziğin erişilebilirliğini bir kez daha anladım.

Siz çok üretken, öncü bir sanatçısınız. 2004 yılında başlayan Gümüşlük Klasik Müzik Festivali'nin sanat danışmanı ve kurucularındansınız. Piyanist Eren Levendoğlu'yla birlikte senelerdir kültür ve sanat hayatımıza çok önemli bir katkı sağlıyorsunuz. Bodrum sayenizde maalesef çoğu kalitesiz kulüp, meyhane müziğiyle değil değerli sanatçıların sahne aldığı klasik müzik konserleriyle de anılır oldu. Her yaz gerçekleşen konserlerinizi nasıl planlıyorsunuz?



Teşekkür ederim, Eren Levendoğlu ile birlikte Gümüşlük Festivali'ni kurmak, en gurur verici projelerimden. 2004'ten beri, Bodrum'un antik mekanlarında dünya standartlarında konserler düzenliyoruz. Planlama, bir yıl öncesinden başlıyor: Uluslararası sanatçıları davet etmek, repertuarı çeşitlendirmek, genç yeteneklere fırsat vermek... Yerel destekçilerle iş birliği yapıyoruz. Amacımız, klasik müziği geniş kitlelere ulaştırmak; Bodrum'un kültürel kimliğini zenginleştirmek. Her yıl temalar belirliyor, masterclass'lar ekliyoruz ve hepsi tutkuyla şekilleniyor.

Bir sanatçının başarısı deha ve yetenek yanında çok disiplinli, odaklı olmaktan da geçer. Belki de her iş kolu için bu söylenebilir. Kendinizi inşa ederken nelere önem verdiniz? Bu sohbetimizi okuyanlara da ilham olsun.

Kesinlikle, yetenek tek başına yetmiyor. Kendimi inşa ederken, günlük disipline, sürekli öğrenmeye ve tutkuya önem verdim. Her gün piyano başında saatler geçirmek, repertuarı genişletmek, eleştirilere açık olmak... Ayrıca, dengeli bir hayat: Aile, hobiler, dinlenme. Okuyanlara ilham olsun: Hedeflerinizi küçük adımlara bölün, pes etmeyin ve sevdiğiniz şeyi yapın. Başarı, sabır ve sevginin ürünü.



Biraz da müziğin dışına çıkalım isterseniz. Çiçek, kaktüs tutkunuz var. Antikalar seviyor ve kaplumbağa koleksiyonu da yapıyormuşsunuz. Bu meraklarınız ne zaman başladı?

Elbette, müzik dışı tutkularım da var. Çiçek ve kaktüs sevgim çocukluğumdan; annemin bahçesinden ilham aldım. Kaktüsler, dayanıklılıklarıyla beni etkiliyor. Uzun yıllardır koleksiyon yapıyorum. Antikalar, tarih ve estetik aşkımdan; seyahatlerde topluyorum. Kaplumbağa koleksiyonu ise tesadüfen başladı, bir hediyeyle, şimdi yüzlerce parçam var. Bunlar, bana huzur veriyor, yaratıcılığımı besliyor.

Bildiğim kadarıyla birkaç evde yaşıyorsunuz. En çok evim dediğiniz yer neresi acaba?

Evet, hayatım seyahat dolu: Cambridge’de eşimle, Bodrum’da festival için, Ankara ve İstanbul’da. Aslında hepsi “evim” ve hepsini seviyorum ama Bodrum; denizin huzuru, festivalin enerjisi... Orada köklerimi hissediyorum.

Gezi tercihleriniz nerelerdir?

Geziyi seviyorum: Doğal güzellikler, tarihi yerler. İtalya’nın Toscana’sı, Japonya’nın tapınakları, Gü-

ney Amerika’nın ormanları... Konser turneleriyle birleştiriyorum, yeni kültürler keşfediyorum.

Oğlunuz Erkin Onay keman sanatçısı ve Ankara Devlet Senfoni Orkestrası’nın da baş kemancısı ve değerli bir hoca. Eşiniz Cambridge Üniversitesi Cebir ve sayı teorisi profesörü Tony School. Kendisi de piyanist, kontrbasçı ve besteci aynı zamanda. Müzik ve matematik her zaman hayatınızın içinde. Sevdikleriniz gibi.

Birlikte çalışıyor musunuz? Aile olarak da sevdiklerinize evde konserler veriyor musunuz?

Oğlum Erkin’in başarılarıyla gurur duyuyorum; başkemancı ve hoca olarak parlıyor. Eşim Tony (Scholl) ise matematikçi ama müzik tutkunu: Piyano, kontrbas, beste yapıyor. Birlikte çalışıyoruz, evet - oda müziği seansları düzenleriz. Aile konserleri. Her yerde sevdiklerimizle; müzik bizi birleştiriyor.

Her zaman güncel kalıyor yeni iletişim yollarını etkili kullanıyorsunuz. Pandemi online konserler, instagram kullanımı gibi. Bir ekibiniz var mı peki?

Güncel kalmak önemli; pandemi zamanı online konserlerle yeni kitlelere ulaştım. Instagram'ı aktif kullanıyorum. Her şeyi kendim yönetiyorum, zevk alıyorum, oyun gibi beni rahatlatıyor arada...

Biz sağlıklı yaşam dergisiyiz. Siz enerjinizi, sağlığını korumak için neler yaparsınız?

Sağlıklı yaşam benim için vazgeçilmez: Düzenli yürüyüş, yoga, dengeli beslenme – sebze, meyve ağırlıklı. Seyahatlerde jet lag'e karşı meditasyon yapıyorum. Müzik de enerjimi yeniliyor; dinlenmek için doğada vakit geçiriyorum. Bana iyi gelen şeyleri zaman içinde öğrendim.

Sizi dinlemek, sahnede izlemek her zaman büyük mutluluk bizlere. Soracak, konuşacak konular bitmez ancak konser takviminiz, seyahatleriniz çok. Sağlıkla, sanatla kalın. Çok teşekkür ederiz.

Ben teşekkür ederim, bu güzel sohbet için. Sağlık ve sanat dolu günler dilerim!

Değerli sanatçımızın programından bir kesiti de okuyucularımızla paylaşmak isteriz.

Bir sezon biter, başka bir sezon başlar...

Sevgili dostlar ve müzikseverler,

Kasırga gibi geçen bir yazın ardından, yeni bir sezona nefes almak için neredeyse hiç vakit kalmıyor.

Mayıs ayından bu yana Avusturya, İngiltere, Estonya, İtalya, Portekiz ve Türkiye'de yoğun bir programım vardı. Bu programda 9 solo resital, 3 oda müziği konseri, 3 konçerto, 2 yarışma jürisi ve 5 haftalık ustalık sınıfları yer aldı.

Yaz okulundaki üç profesörden biri olarak ilk kez güzel Portekiz adası Madeira'ya ziyaret ettim.

Manchester'daki harika Chetham Müzik Okulu'nun Uluslararası Piyano Yaz Okulu'nda bir hafta daha ders verdim. Okul her yıl yüzlerce özverili öğrenciyi ve harika bir öğretim kadrosunu iki haftalık ustalık sınıfları, seminerler ve öğretim kadrosu resitallerinde ağırlıyor. Son gün Stoller Salonu'nda Haydn, Bartok ve Schubert'in eserleriyle resital verdim- hevesli piyano öğrencileri ve dünya standartlarında sanatçılardan oluşan bir dinleyici kitlesi önünde çalmak olağanüstü bir deneyim!

Her yıl olduğu gibi, yazın en önemli olayı, yönetmeni Eren Levendoğlu ve benim 22 yıldır düzenlediğimiz Gümüşlük Uluslararası Müzik Festivali ve Akademisi oldu. Öğrenciler ve sanatçılar, anıtsal Antik Taş Ocağı'ndaki konserler ve deniz kenarındaki festival merkezindeki dersler ve diğer etkinliklerle eşsiz atmosferinin tadını çıkarıyor. 2 hafta boyunca coşkulu

genç yeteneklere ders vermek ve müzikal gelişmelerini izlemek harikaydı.

Uzun ve yoğun yaz, Eylül başında Festival'in kapanış resitalini vermemle sona erdi. Gelecek yılki festivali sabırsızlıkla bekliyoruz! Eylül sonuna kadar ailemle Bodrum'da kısa bir tatil yapıp dinlendik ve ardından yeni sezon son günlerde tüm hızıyla başladı. Antalya'da Grieg piyano konçertosu ve İstanbul'daki muhteşem Süreyya Operası ile Ankara'daki Erimtan Müzesi'nde resitaller olmak üzere 3 kapalı gişe açılış konseri verdim.

Önümüzdeki iki ay boyunca 7 ülkede (Kıbrıs, İngiltere, İtalya, Kazakistan, Fas, İspanya ve Türkiye) 4 farklı konçerto seslendireceğim, resitaler, ustalık sınıfları vereceğim ve yarışma jürilerinde görev alacağım. Fas'ın Rabat şehrine ilk ziyaretim olacak ve burada en üst düzeyde katılımın olacağı heyecan verici bir etkinlik olması beklenen Prenses Lalla Meryem Piyano Yarışması'nın jürisinde bir hafta genç piyanistleri dinleyeceğim.

18 yıl önce, "Sevda Cenap And Vakfı Altın Madalya" ödülünü aldığım yıl Serhan Yedig'in özenli kaleminden çıkan "Yaşam Sevinci Tuşlarla Buluşunca Gülsin Onay'ın genişletilmiş 2. baskısı okurlarla buluştu. Bu güzel haberi de sizlerle paylaşmak istedim.

Sizlere sağlıklı ve müzikle dolu günler diliyorum.





KANSER NEDİR? MEDİKAL ONKOLOJİ NE YAPAR?

Kanser, vücudumuzdaki hücrelerin kontrolsüz şekilde büyümesi sonucu ortaya çıkan ve yayılabilen bir hastalıktır. Her yıl milyonlarca insan, kanserle mücadele etmeye çalışıyor. Ancak iyi haber şu ki, kanserle savaşta önemli bir adım atılmış durumda: **Medikal Onkoloji**.

Medikal onkoloji, kanserin tedavisinde yer alan bir tıp dalıdır. Bu uzmanlık, kanserin tedavisinde kullanılan ilaçları, tedavi yöntemlerini ve tümörün genetik yapısını incelemeyi içerir. Medikal onkologlar, kanser hastalarını tedavi etmek ve hastaların yaşam kalitesini iyileştirmek için çeşitli tedavi yöntemleri uygular.

Medikal Onkoloji Hekimi Ne Yapar?

Medikal onkoloji hekimleri, kanser tedavisinde hastaların genel sağlık durumunu göz önünde bulundurarak **ilaç tedavileri** uygulayan uzmanlardır. Bu tedavi yöntemleri genellikle üç ana kategoride toplanır:

1. Kemoterapi: Kanser hücrelerini öldürmeye veya büyümelerini durdurmaya yardımcı olan güçlü ilaçların kullanılmasıdır. Kemoterapi ilaçları, tüm vücu-

da etki eder, bu yüzden kanserin vücudun farklı bölgelerine yayılmasını engelleyebilir.

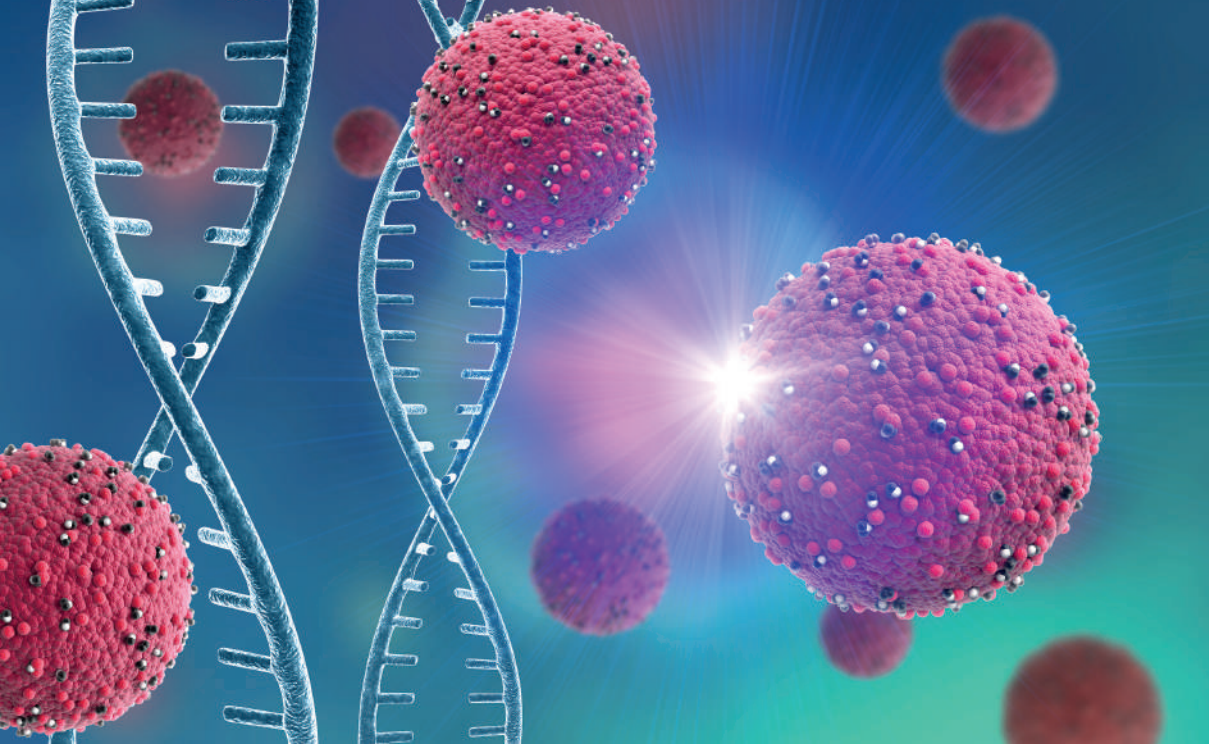
2. İmmünoterapi: Vücudun bağışıklık sistemini güçlendirerek kanser hücrelerini tanıyıp yok etmesini sağlayan bir tedavi yöntemidir. İmmünoterapiler, bağışıklık sisteminin kanserle savaşmasını destekler.

3. Hedefe Yönelik Tedavi (Targeted Therapy): Kanser hücrelerinin belirli özelliklerine odaklanarak daha spesifik tedaviler uygulanır. Bu tedavi, sağlıklı hücrelere zarar vermeden kanserli hücreleri hedef alır.

4. Hormon Tedavisi: Bazı kanser türleri, vücudun doğal hormonlarından faydalanarak büyür. Hormon tedavisi, bu hormonların etkisini engelleyerek kanser hücrelerinin büyümesini durdurmaya amaçlar.

Kişiyeye Özel Tedavi: Kanserin Genetik Yapısı

Her kanser hastasının tedavisi, hastanın kendi özel durumuna göre şekillendirilir. Medikal onkoloji uzmanları, kanserin genetik yapısını inceleyerek, hangi tedavi yöntemlerinin daha etkili olacağını belirler.



Kanserin genetik yapısını analiz etmek, tedavi sürecinin kişiye özel olmasına olanak tanır. Bu şekilde, her hasta için daha hedeflenmiş ve etkin tedavi planları oluşturulabilir.

Medikal Onkolojinin Rolü: Kanserin Her Evresinde Yardımcı Olmak

Medikal onkoloji, kanserin yalnızca erken evrelerinde değil, aynı zamanda ileri evrelerinde de tedavi sunar. Günümüzde kanser tedavisi, sadece kanserin yok edilmesi değil, aynı zamanda **yaşam kalitesinin korunması** üzerine de odaklanmaktadır. 4. evre kanserler bile, doğru tedavi ile yaşam süresi uzatılabilir ve hastalar daha konforlu bir hayat sürebilirler.

Erken Teşhis ve Tarama Testlerinin Önemi

Kanserin erken evrede tespiti, tedavinin başarısını önemli ölçüde artırır. Erken teşhis, tedavi sürecinin daha kısa ve daha az agresif olmasını sağlar. Bu nedenle, belirli kanser türleri için yapılan tarama testlerinin büyük önemi vardır. Her birey, yaşına, cinsiyetine ve aile geçmişine göre hangi tarama testlerini yaptırması gerektiğini öğrenmeli ve düzenli kontrollerini ihmal etmemelidir.

Medikal Onkolojide Gelişen Tedavi Yöntemleri

Kanser tedavisinde her geçen yıl büyük ilerlemeler kaydedilmektedir. Eski tedavi yöntemleri yalnızca kanser hücrelerini öldürmeye yönelikken, günümüzde kanser tedavisi artık çok daha kapsamlıdır. Yeni tedavi yöntemleri, daha az yan etkiyle, kanser hücrelerini daha etkili bir şekilde hedef alabilmektedir. Ayrıca, kanserin tekrar etmesini engellemeye yönelik tedaviler de geliştirilmektedir.

Sonuç

Medikal onkoloji, kanser tedavisinde önemli bir yer tutan bir uzmanlık dalıdır. Kanser tedavisi, bir bütün olarak ele alınmalı ve çeşitli tıbbi disiplinlerin iş birliği ile yürütülmelidir. Medikal onkoloji uzmanları, kemoterapi, immünoterapi, hedefe yönelik tedavi ve hormon tedavisi gibi farklı yöntemlerle kanserle mücadele eder. Her kanser vakası farklıdır, bu yüzden tedavi kişiye özel olarak planlanmalıdır.

Kanserle mücadelede en önemli faktörlerden biri **erken teşhis** ve **düzenli tarama testleridir**. Bu sayede kanserin daha kolay ve başarılı bir şekilde tedavi edilmesi mümkündür. Unutmayın, kanser tedavisi her geçen gün daha etkili hale geliyor. Medikal onkoloji uzmanları, kanserin her evresinde hastaların yaşam kalitesini artırmak ve tedavi sürecini en iyi şekilde yönetmek için her zaman yanınızdayız.



Uzm. Dr. Vildan KAYKU
Tıbbi Onkoloji Uzmanı



**“FELSEFİ DÜŞÜN,
PROJELERLE İZ BIRAK,
TEKNOLOJİYLE DÖNÜŞTÜR”
Yapay Zekâ ve Blockchain Gibi
Alanlarda Eğitimler Veren ve
Projeler Geliştiren
HİLAL BAKTAŞ**

Siz yapay zekâ ve yeni nesil teknolojiler alanında yenilikçi, sürdürülebilir eğitim modelleri geliştirerek bireylerin ve kurumların dijital dönüşüm süreçlerine katkı sunuyorsunuz.Yapay zekâyı herkesin kolay anlayacağı şekilde tanımlamanızı istesem?

Yapay Zekâ için uzun bir geçmiş ama kısa bir cevap vermeye çalışacağım; Önce sorular soruldu... 20. yüzyılın başında matematikçiler ve filozoflar “insan aklını kurallarla ifade edebilir miyiz?” diye sormaya başladılar. Alan Turing, 1950’de “Makineler düşünebilir mi?” sorusunu ortaya koydu ve bugün hâlâ kullanılan Turing Testini geliştirdi. 1956 Dartmouth Konferansı ise “yapay zekâ” teriminin ilk kez telaffuz edildiği dönüm noktası oldu. Sonraki yıllarda satranç oynayan programlardan, konuşmayı yazıya döken sistemlere kadar pek çok deneme yapıldı. 2000’lerden sonra büyük veri, güçlü bilgisayarlar ve derin öğrenme algoritmaları birleşince yapay zekâ günlük hayatımıza hızla girdi: telefonlarımızdaki sesli asistanlardan, film öneri sistemlerine, şimdi de sohbet edebildiğimiz ChatGPT gibi modellere kadar. Herkesin şu an kullandığı ve en çok bilinen yapay zekâ dil modelleri; konuştuğumuz dili anlayıp cevap veren, metin üretebilen ve sorulara hızlı yanıtlar veren bir yapay zekâ asistanıdır. Özellikle bu modelleri devrimsel yapan en önemli unsur ise internette insan tarafından üretilen tüm içeriklere sahip olması ve bize insansı bir dille yanıtlar vermesi, sentezlemesidir. Yapay zekâ, bilgisayarların insan benzeri görevleri yapmasını sağlayan yöntemler bütünü. Yani öğretildiğinde örüntüleri tanıyıp, öğrendiklerini yeni durumlara uygulayabilen “akıllı” yazılımlar. Basitçe: çok büyük veri ve kurallardan öğrenen, metin/konuşma/görüntü gibi çıktılar üretebilen bir teknoloji.

Yapay zekâ hangi alanlarda iyi çalışır?

Tekrarlı ve büyük veri analizi gerektiren işler örneğin; rapor, veri tarama, özetleme gibi. İçerik üretimi ve fikir üretme -başlangıç taslakları, konuşma metinleri, sosyal medya içerik fikirleri çeviri, özet, metin düzeltme. Özellikle son bir yıldır görsel ve ses üretimi konusunda inanılmaz bir aşamaya ulaştı. Reklam filmleri, tanıtımlar konusunda başka bir döneme girdiğimizi söyleyebilirim. Eğitimde ise öğretmenler ve çocuklar için yaratıcılığı geliştirecek sonsuz hayal gücünü destekleyen alt yapıları kurması muazzam. Ve en önemlisi özellikle benim alanımla ilgili olan proje yazma ve geliştirme konusunda inanılmaz bir asistan olması.

Felsefe eğitimi aldınız. Bu da kavramları sorgulamayı, anlamlandırmayı da beraberinde getiriyor. Feminist felsefe alanında çalışmalar yapmışsınız. Biraz bu konudan bahseder misiniz?

Lisans yıllarımda, Albert Camus’nün “yaşamın anlamı” üzerine düşünceleriyle derin bir şekilde ilgilenmiştim. Özellikle varoluşçuluk, 20’li yaşlarımın başında beni sarsıcı bir biçimde etkiledi. Camus’nün yaşamın absürtlüğüne karşı en iyi cevabın başkaldırı olduğunu söylemesi, yolumu çok erken yaşta belirledi. Ben de “Madem buradayız, o hâlde yapılacak en iyi şey, anlamlı ve mücadeleci bir yaşam sürmektir” diyerek bu çizgiyi benimsedim. Yüksek lisans tezimi ise feminist felsefe perspektifinden Schopenhauer üzerine yaptım. Felsefe tarihinde kadınların binlerce yıl boyunca nasıl ötekileştirildiğini, erkek filozoflar tarafından bu ayrımın sistematik olarak nasıl meşrulaştırıldığını incelediğimde, feminist felsefenin önemini daha da net gördüm. Feminist felsefe, yalnızca bu ön-eril önyargıları kırmayı değil, aynı zamanda tüm tarihi yeniden sorgulatmayı, kadın filozofların görünür olmasını sağlamayı ve günümüzde kullandığımız pek çok kavramı hem günlük hayatımıza hem de eğitim sistemimize entegre etmeyi hedefleyen büyük bir harektir. Benim için toplumsal cinsiyet, cinsiyet kavramı ve özcülük tartışmaları; proje geliştirme hayatımda da toplumsal meseleleri tüm cinsiyetlerin eşit bir şekilde tarihte ve kamusal alanda konumlandırmak için önemli bir referans noktası oldu. Yenilikçi teknolojilerin kadınların veya diğer cinsiyetlerin dışlanmadan toplumsal hayata entegre olmasını sağlamak gerektiğine inanıyorum. Bu yüzden ben, feminist felsefeyi, teknolojiyi ve varoluşçuluğu aynı potada eriten bir hayat görüşüne sahibim.

Pek çok proje geliştiriyorsunuz. Teknolojiyi etkili bir şekilde kullanıyorsunuz. Bu donanımınız hayatınıza neler kazandırıyor?

Sormayın. Özellikle projelerin fikirten -ürüne geçiş aşamasına şahit olmak bana en heyecan veren şeydir. Farklı mesleklerden insanların ya da İTÜ’ de ders verdiğim öğrencilerim- farklı bölümlerden gelen öğrenciler; moda tasarımcısı, mühendis, müzisyen vs. fikirlerini dinlerken onların hayallerini “ya bunu blockchain ile yaparız” veya “bunu bir yapay zekâyla yapabiliriz” diye birlikte düşünmek ve bunu gerçekleştirmek teknolojinin fikirlerini somutlaştırmalarına yani bir projenin başından sonuna kadar teknolojik bir altyapı ile kurgulanmış halini göstermek işimin en keyifli tarafı. İnsanlara “bunu da sen yapabilirsin” dedikçe onların da özgüveni yükseliyor; bu süreç bana hem mesleki tatmin hem de yaratıcı enerji veriyor.

Bu donanımın bana katkıları ise kendimin en iyi versiyonumu yaratabileceğime dair sürekli bir inancım var. Günlük hayatta zorlandığım pek çok konuda yapay zekâ beni hızlandırıyor, fikir veriyor, seçenekleri görmemi sağlıyor. Asla yapamayacağım dediğim şeyleri artık biraz zamana ihtiyacım var bunu



ChatGPT ile biz hallederiz diyorum. Açıkçası birçok konuyu özellikle teknik gerektiren durumları artık ben ve AI asistanlarım sayesinde hallediyoruz.

Kurumsal alanda olduğu kadar özel olarak da dünya dijital bir devrim yaşıyor. Artık çoğumuz yanımızda para taşımıyor, kare kodla ödeme yapıyor, lokanta menülerini okumak için telefonumuzun kamerasını açıyor tüm menüye ulaşıyoruz. Sesli kitaplar var, dolaplar dolusu biriktirdiğimiz kasetler, cd'ler, dvd'ler koleksiyon parçası oldular, bizler artık aboneliklerle çeşitli digital programlar sayesinde müzik veya filmlere rahatlıkla ulaşabiliyoruz. Dünya elimizin altında adeta. Bu değişim veya gelişim ne kadar uzağa götürecektir bizleri? Yakında teknolojik anlamda neler göreacağız?

Bu değişimin nereye gideceği sorusunun cevabı, büyük teknoloji şirketlerinin rekabetinde saklı. Milyar dolarlık yatırımlar yapıyorlar ve henüz kâra geçemedikleri için daha hızlı büyümek, kullanıcıları kendilerine çekmek için büyük bir yarış içindeler. Bu yarış, bizi çok da uzak olmayan gelecekte bilim kurgu filmlerinde gördüğümüz dünyalara yaklaştırıyor.

Yakın gelecekte yapay zekâyı sürekli elimizin altında olan bir cihaz gibi deneyimleyeceğiz. Bunun Meta'nın tanıttığı gözlük gibi artırılmış gerçeklik cihazları mı, yoksa ekransız yeni nesil teknolojiler mi olacağını biz de merak ediyoruz. Ama kesin olan şu ki: yapay zekâ artık sadece bilgisayarlarımızda ya da telefonlarımızda değil, gündelik hayatın her alanında görünmez bir yardımcı haline gelecek.

Çocuklarla ilgili eğitimlerinizden bahsedebilir misiniz?

Benim için en keyifli alanlardan biri çocuklarla çalışmak. Bu amaçla Kids Academy'i kurduk. Burada çocukların hem teknolojiyi üretken bir şekilde kullanmalarını hem de kendi yaratıcılıklarını keşfetme-

lerini hedefliyoruz. Çocuklar, yapay zekâyı sadece bir ekran başında pasif tüketici olarak değil; karakterler oluşturmak, hikâyeler yazmak, çizgi roman ve kısa filmler tasarlamak, Minecraft ve Roblox gibi oyunlarda senaryo kurmak, görsel üretmek için aktif bir araç olarak deneyimliyor. Aynı zamanda yardımlaşma, sorumluluk, empati, çevre bilinci gibi değerleri oyunlaştırılmış etkinliklerle öğreniyorlar.

Bizim yaklaşımımız, teknolojiyi çocukluğun doğal bir parçası haline getirmek: yani hem eğleniyorlar hem öğreniyorlar hem de yaratıcılıklarını geliştiriyorlar. Çocuklar kendi küçük projelerini ortaya koydukça gözlerindeki heyecan, bu akademiye kurma nedenimin en güzel karşılığı oluyor. Geleceğin girişimcileri, öğretmenleri, doktorları bugünden yarını inşa edecekler ve bunu yaparken onların tüketicilikten üreticiliğe geçişlerinde kilit bir rol oynamalarını sağlıyoruz.

Çocuk sahiplerinin, öğretmenlerin bir de endişeleri var biliyorsunuz. Sohbet etmeyen, edemeyen, telefondan, bilgisayardan başını kaldırmayan, ödevlerini kopyala yapıştır şeklinde üzerinde hiç çalışmadan, düşünmeden hazırlayan ayrıca parkta koşup oynamayan çocuklardan bahsediyorum. Hem teknolojinin üstün yanlarından faydalanan hem kendi aklını, bilgisini, yaratıcılığını geliştiren demode bir tabir olabilir belki ama çocukluğunu da çocuk gibi yaşayan bir nesil nasıl şekillenecek? Bu dengeyi günümüzde nasıl sağlayabiliriz?

Bunu ben de kendime her gün soruyorum. Y kuşağından bir ebeveyn olarak gördüm ki çocukları teknolojiden uzaklaştırmak çözüm değil. Önemli olan onları ekrana bağımlı tüketiciler olmaktan çıkarıp, yaratıcı, oyun kuran bireyler haline getirmek. Çünkü gelecekte bizi neyin beklediğini kimse kesin bilmiyor.



Bu yüzden “bizim çocukluğumuzda sokakta top oynardık” diyerek bugünün çocuklarını hor görmek yerine, onların çağını anlamaya ve uyumlarını kolaylaştıracak çözümler üretmeye odaklanmalıyız. Geçtiğimiz yaz bir anne ile oğul arasında geçen şu diyalog çok şey anlatıyor: Anne, “Sürekli tabletle oynuyorsunuz, biz sizin yaşınızdayken oyunlar ürettirdik” dedi. Çocuğun cevabı ise çok yalındı: “Anne, sen bizim bildiğimiz şeyleri bilmiyordun ki... Biz biliyoruz.”

Elbette teknolojinin etik boyutları ve çocukların güvenliği üzerine düşünülmesi, eğitim sistemi de buna göre yeniden tasarlanmalı. Geleneksel müfredatın acilen çağın gerekliliklerine göre güncellenmesi şart.

Bir hikâyeyle bitireyim: Bir yaşlıya “Bugünün çocukları nasıl?” diye sormuşlar. O da “Saygısızlar, pervasızlar, çalışmıyorlar” demiş. Bunu söyleyen kim biliyor musunuz? Sokrates. Demek ki kuşak çatışması hep vardı; bizim yapmamız gereken, bu döngüyü kırıp çocuklara çağlarının imkânlarıyla gelişme fırsatı vermek.

Her röportajda sağlıkla ilgili sorular da soruyorum. Sağlıkınızı nasıl koruyorsunuz? Siz check-up ve kontrollerinizi önerilen zamanlarda yaptırıyor musunuz?

Son iki yıldır düzenli olarak meme kontrollerimi yaptırıyorum. Onun dışında çok sık hastalanmadığım için doktorla fazla işim olmuyor ama aslında bunun çok doğru olmadığını da biliyorum.

Spor yapar mısınız?

Her gün öğlümü okula bırakıp getirmek dışında maalesef! Ama bu yıl düzenli spor için niyetlendim.

Eklemek istediğiniz, altını çizmek istediğiniz bir konuyu da dergimizde paylaşabilirsiniz.

Evet, özellikle şunu vurgulamak isterim: Teknoloji hızla geliyor, ama asıl önemli olan hız değil yön. Yapay zekâ ve blockchain bize inanılmaz imkânlar sunuyor; fakat bu araçlarla nasıl bir gelecek kuracağımıza biz karar vereceğiz. Eğitimden sanata, toplumsal cinsiyetten gündelik hayata kadar her alanda kapsayıcı, adil ve yaratıcı çözümler üretmek elimizde.

Benim için en değerli nokta şu: Kadınların, gençlerin ve çocukların bu dönüşümün dışında kalmaması. Onların da üretici, söz sahibi ve görünür olduğu bir gelecek inşa etmek zorundayız. Çünkü teknoloji ancak hep birlikte kullanıldığında gerçekten dönüştürücü bir güç olur.



Hilal BAKTAŞ



MAMOGRAFİK MEME DENSİTESİ: KAPSAMLI BİR DEĞERLENDİRME

Meme taramalarını niçin gerçekleştiriyoruz? Kadın olmak tek başına en büyük risk faktörüdür. Amacımız birey için en etkili yöntemleri kullanarak erken tanıya yardımcı olmaktır. Erken tanı alanlarda uygulanan tedaviler görece daha hafif olduğu gibi, bu tedavilerden olumlu sonuç alma olasılığı daha yüksektir.

Bu yazıda mamografi taramasında raporlarda görebileceğiniz dansite kavramını açıklamaya çalışıyoruz.

Meme dansitesi, memedeki süt üreten dokunun yağ dokusuna oranını ifade eder ve mamografi ile değerlendirilir. Dört kategoride (A, B, C, D) sınıflandırılan bu özellik, iki temel nedenle kritik öneme sahiptir:

1. Artan Kanser Riski: Yoğun meme yapısına (Kategori C ve D) sahip kadınlarda, meme kanseri geliştirme riski, yağlı meme yapısına sahip olanlara göre 4-6 kat daha yüksektir.

2. Maskeleye Etkisi: Yoğun meme dokusu ve potansiyel kanserli kitleler mamografide benzer şekilde açık renkte görünür. Bu durum ("beyaz üzerinde beyaz"), kitlelerin tespitini zorlaştırarak mamografinin tanısız duyarlılığını azaltır ve yoğun memelerdeki kanserlerin bir kısmının gözden kaçırılmasına neden olabilir.

Bu kısıtlamaya rağmen mamografi, meme kanserinden ölüm oranını azalttığı kanıtlanmış tek tarama yöntemi olarak temel önemini korumaktadır. Yoğun meme dokusuna sahip bireyler için, mamografinin

Kategori	Tanım	Açıklama	Nüfus Dağılımı
A (1)	Neredeyse Tamamen Yağlı (Almost Entirely Fatty)	Meme dokusu %75-100 oranında yağdan oluşur. Bu yapı, tümörlerin tespitini kolaylaştırır.	~%10
B (2)	Dağınık Fibroglandüler Dansite (Scattered Fibroglandular Densities)	Memenin büyük kısmı yağ dokusundan oluşmakla birlikte, dağınık fibroglandüler doku alanları mevcuttur.	~%40
C (3)	Heterojen Yoğun (Heterogeneously Dense)	Memede fibroglandüler doku alanları daha fazladır. Bu durum küçük kitleleri gizleyebilir (maskeleyebilir).	~%40
D (4)	İleri Derecede Yoğun (Extremely Dense)	Meme dokusu neredeyse tamamen fibroglandüler dokudan oluşur. Mamografinin duyarlılığı bu grupta belirgin şekilde azalır.	~%10

yanı sıra ağırlıklı olarak ultrason ve dijital meme tomosentezi (3D mamografi), daha sonra manyetik rezonans görüntüleme (MRG) gibi tamamlayıcı tarama yöntemlerinin kullanımı kanser tespit oranlarını artırabilmektedir. Hasta ve hekimin, bireysel risk faktörlerini göz önünde bulundurarak kişiselleştirilmiş bir tarama planı oluşturması esastır.

1. Mamografik Dansite Kavramı ve Görüntüleme Prensipleri

Mamografi, meme dokusunun X-ışınları kullanılarak değerlendirildiği temel görüntüleme yöntemidir. Dokuların X-ışınlarını farklı derecelerde absorbe etme kapasitesi, mamografik görüntülerde farklı “dansite” seviyeleri olarak yansır. Meme dokusunda temel olarak dört ana dansite bileşeni ayırt edilir:

- **Hava:** En düşük dansiteye sahiptir ve mamografide siyah (radyölüsent) görünür. Radyölüsenttir yani görüntüleme ışınlarını tamamını geçirir. Meme dışı alanlar siyah olarak izlenir. Normal meme anatomisinde bulunmaz; genellikle travma, cerrahi veya biyopsi sonrası artefakt olarak gözlenir.

- **Yağ Dokusu:** Mamografide referans dansite olarak kabul edilir. Radyölüsenttir yani görüntüleme ışınlarını kolaylıkla geçirir ve bundan dolayı koyu

gri-siyah tonlarda görünür. Yaşla birlikte süt üretmeye yarayan meme dokusunun yerini yağ dokusunun alması tanınal duyarlılığı artırır. Lipom ve yağ nekrozu gibi yağlı lezyonlar bu dansite içinde yer alır.

- **Yumuşak Doku:** Memenin süt üretmeye yarayan fonksiyonel parankimini (lobüller, duktuslar, bağ dokusu) içerir. Yağ dokusuna göre daha opaktır ve açık gri-beyaz tonlarda izlenir. Bu bağlamda opak demek, görüntüleme ışınlarını için daha az geçirgen demektir. Kitleler ve kistler de yine bu dansite grubunda değerlendirilir.

- **Metal (En Yüksek Dansiteli Yapılar):** Mamografide en opak (en beyaz) görünen yapılardır. Görüntüleme ışınlarını en az geçirirler. Kalsiyum içeren kireçlenmeler ve cerrahi klipsler gibi metalik materyaller bu grupta yer alır. Kalsifikasyonlar çeşitleri, iyi huylu (benign) veya kötü huylu (malignite şüpheli) olmaları açısından kritik öneme sahiptir.

2. Meme Dansitesi: Tanımı, Sınıflandırması ve Faktörler

Tanım

Meme dansitesi, bir memedeki süt bezleri ve bağ dokusundan oluşan fibroglandüler dokunun, yağ dokusuna oranını tanımlayan bir ölçümdür. Fibroglandüler doku oranı ne kadar yüksekse, meme o kadar “yoğun” veya “dens” olarak kabul edilir. Bu durum memenin boyutu veya sertliği ile ilişkili değildir.

Sınıflandırma: BI-RADS Kategorileri

Radyologlar, mamografi görüntülerini değerlendirerek meme dansitesini Amerikan Radyoloji Derneği (ACR) tarafından geliştirilen BI-RADS (Breast Imaging-Reporting and Data System) sistemine göre dört kategoride sınıflandırır:

Kategori C ve D’ye sahip kadınlar, “yoğun meme dokusuna sahip” olarak kabul edilir ve bu durum ABD’deki kadınların yaklaşık yarısını kapsamaktadır.



Meme Dansitesini Etkileyen Faktörler

Meme dansitesi genellikle kalıtsaldır ancak hastanın yaşı ile değişebilir. Dansiteyi etkileyen bazı faktörler şunlardır:

• Dansiteyi Artıran Faktörler:

- Genç yaş (menopoz öncesi dönem)
- Menopoz için hormon replasman tedavisi kullanımı
- Hamilelik ve emzirme
- Düşük vücut kitle indeksi (zayıf olmak)
- Kilo kaybı

• Dansiteyi Azaltan Faktörler:

- İlerleyen yaş ve menopoz
- Çocuk sahibi olmak
- Kilo alımı
- Tamoksifen gibi anti-östrojen tedavileri

3. Yoğun Meme Dokusunda Tarama Stratejileri

Mamografinin Rolü

Yoğun meme yapısı mamografinin etkinliğini azaltsa da, mamografi hala önemli ve önerilen bir tarama yöntemidir. Meme kanserinden kaynaklanan ölümleri azalttığı kanıtlanmış tek yöntemdir ve yoğun memelerde bile birçok kanseri saptayabilmektedir. Özellikle **dijital meme tomosentezi (3D mamog-**

rafi), standart 2D mamografiye göre doku katmanlarını daha ayrıntılı göstererek yoğun memelerdeki kanser tespit oranını artırabilmektedir.

Tamamlayıcı Tarama Yöntemleri

Yoğun meme dokusuna sahip kadınlarda, mamografiye ek olarak aşağıdaki tamamlayıcı (supplemental) tarama yöntemleri değerlendirilebilir:

• **Meme Ultrasonografisi:** Yaygın olarak bulunur, kolay erişilir ve mamografide gizli kalmış çoğu kitleyi saptayabilir. Özellikle Kategori C ve D'deki kadınlar için önerilmektedir.

• **Manyetik Rezonans Görüntüleme (MRG):** Kanser tespitinde yüksek duyarlılığa sahiptir ancak ilaç kullanımı gerekir ve maliyeti yüksektir. Bundan dolayı rutin taramada kullanılmaz. Genellikle aile öyküsü veya genetik mutasyonlar gibi ilave risk faktörleri olan yüksek riskli kadınların taraması için önerilir. Mamografi ve Ultrasondan görüntülenmiş kitleler hakkında ek bilgi elde etmek için kullanılır.

• **Kontrastlı Dijital Mamografi (CEM):** Damardan iyotlu kontrast madde verilerek yapılan bir mamografi türüdür. Kanserli dokular kontrast maddeyi daha fazla tuttuğu için belirgin hale gelir. Çalışmalar, CEM'in yoğun memelerde kanser saptamada standart mamografi ve ultrasondan biraz daha iyi ancak MR'dan daha zayıf olabileceğini göstermektedir.





4. Hasta Bilgilendirmesi ve Öneriler

Yasal Düzenlemeler ve Raporlama

ABD Gıda ve İlaç Dairesi (FDA), 10 Eylül 2024'ten itibaren tüm mamografi merkezlerinin hastalara gönderilen raporlarda meme yoğunluğunu “yoğun” (dense) veya “yoğun değil” (not dense) şeklinde açıkça belirtmesini zorunlu kılmıştır. Bu düzenleme, hastaların kendi meme sağlıkları hakkında daha bilinçli olmalarını amaçlamaktadır.

Yoğun Meme Dokusuna Sahip Bireyler İçin Öneriler

1. Tamamlayıcı Taramayı Değerlendirme: Mamografide rutin tamamlayıcı inceleme ultrasonografidir. Diğer tamamlayıcı tarama yöntemlerinin potansiyel faydaları genelde radyolojik raporda belirtilir. Fayda ve gereklilikleri hekimle birlikte tartışılmalıdır.

2. Hekimle Görüşme: Mamografi raporundaki bulguları ve bunun kişisel anlamını bir hekimle detaylı olarak görüşmek esastır.

3. Risk Değerlendirmesi: Meme yoğunluğunun yanı sıra aile öyküsü gibi diğer risk faktörleri de değerlendirilerek kişiselleştirilmiş bir takip planı oluşturulmalıdır.

4. Düzenli Mamografi: Yıllık mamografi taramalarına devam edilmelidir. Mümkünse 3D mamografi (tomosentez) sunan merkezler tercih edilmelidir.

5. Klinik ve Kişisel Muayene: Düzenli hekim muayeneleri ve kişinin kendi kendine meme muayenesi yapması, olası değişikliklerin erken fark edilmesine yardımcı olur. Yapılması faydalıdır, ancak tek başına kullanılması erken tanı için her zaman yeterli olmayabilir.

Yoğun Olmayan Meme Dokusuna Sahip Bireyler İçin Öneriler

Meme yapısı yoğun olmayan bireylerde (Kategori A veya B) meme kanseri riski sıfır değildir. Bu bireylerin de 40 yaşından sonra önerilen yıllık mamografi ve hekim muayenelerini aksatmamaları, aile öyküsü gibi diğer risk faktörlerini hekimleriyle konuşmaları ve sağlıklı yaşam tarzı alışkanlıklarını benimsemeleri önemlidir. İlave ultrasonografi, mamografi çekim alanı dışında kalan bölgeleri göstermede yardımcı olur.



Uzm. Dr. Nevit DİLMEN
Radyoloji Uzmanı



KAZ DAĞLARINDA HARİKALAR YARATAN GENÇ ŞEF ÇAĞATAY ATEŞ



Şefim merhaba. Nadas Kazdağları'nın zeytin ağaçlarıyla çevrelenmiş şahane ortamında leziz tabaklara imza atıyorsunuz. Kuzey Ege'de sizi en çok neler etkiledi?

Merhaba. Başta yaşadığım ve çalıştığım lokasyon olmak üzere Kazdağları başlı başına çok etkileyici bir yer. Havası, zeytin ve zeytinyağları, etleri, domatesleri, sahilleri, mitolojik geçmişi hepsi ayrı ayrı hayranlık uyandırıcı.

Burası huzur arayanların olduğu kadar iyi yemekten anlayanların da bulunduğu bir bölge oldu. Çevrede çok iyi artisanal peynir üreticileri, Edremit Körfezi'nin çok kaliteli zeytin ve zeytinyağı var. Çanakkale domatesi, İstanbul'da yetişmeyen ege otları, badalan gibi buraya ait sebzeler de lezzet tutkunlarının peşine düştüğü ürünler. Siz malzemelerinizi bu bölgeden mi tedarik ediyorsunuz?

Evet sizin de bahsettiğiniz gibi çok zengin bir bölge. Nadas Kazdağları otelin sahibi Süleyman Uysal'ın sahip olduğu et entegre tesisi ve yine kendi üretimleri olan zeytinyağları kaliteli et ve zeytinyağı konusunda işlerimizi epeyce kolaylaştırıyor. Peynirler için yerel üreticilerle alışveriş halindeyiz sürekli. Otlar, meyve ve sebzeler hem pazarlardan hem de yine bizzat üreticiden tarladan direkt olarak alabileceğimiz geniş bir ağımız var.

Aromatik bitkilerden oluşan bir bahçeniz var. Neler yetiştiriyorsunuz?

4-5 çeşit chery domates yetiştiriyoruz. Hepsini farklı renklerde. Kırmızı damarlı kuzu kulağı, taze kekik çeşitleri, 5 farklı renkte havuç, ıtır otu, melisa, dikenli salatalık, farklı renklerde pazı çeşitleri, turuncu kapyra biber ve birkaç biber çeşidi gibi birçok sebze ve bitkiyi kendi bostanımızda yetiştirip kullanıyoruz. Nadas Kazdağları otel olarak sürdürülebilirlik ve sıfır atık politikasını dikkate alarak kompost uygulamasını kendi bahçemizde doğal gübre olarak kullanıyoruz.

Yemek yapmak babanızdan gelen mi merak oldu? Babanızın da bir lokantası var.

Adanalı olmamız ve hayatımda büyük bir rol model olan babam Numan Ateş'in kebapçı olması çok küçük yaşlardan beri bıçağa ve ete olan tutkumda büyük bir etken. Lisede turizm okudum fakat ön büro mezunu olarak bitirdim. 2'nci zorunlu stajımda güneşe karşı göz alerjimin nüksetmesi üzerine kapalı bir yerde çalışmam gerekiyordu ve ilk profesyonel mutfak hayatıma başlamış oldum. 2008 yılından bu yana kadar da çocukluğumdan gelen yemek bağımlılığımı buralara getirdim.

İyi bir yemeği nasıl tanımlarsınız?

Bunu 2 farklı başlıkta tanımlamak isterim. Duygusal anlamda ve gastronomik anlamda.





Duygusal anlamda iyi yemek her zaman anne yemeğidir benim için. Aile sofrası, Pazar kahvaltısı, aile ile birlikte yapılan mangallar. Hepsi insanın kendini güvende hissettiği kendi olabildiği yerler.

Gastronomik anlamda ise çok katmanlı bugünkü şartlarda. Doğru ve temiz malzeme kullanmak, tat doku görsellik dengesini doğru hizalayabilmek, damakta özlediğimiz tatlara erişebilmek için doğru teknikler kullanmak ve sabırlı olmak. İşte o zaman alışılmışın dışında iyi yemeğe ulaşmak mümkün.

Kurduğunuz sofralarda her tabağın bir hikayesi var. Artık lezzet kadar bu lezzetleri sunmak da maharet, bilgi, incelik gerektiriyor. Gastronominin ülkemizde gelişmesi hakkında ne söylersiniz?

Nadas ailesi olarak misafirlerimize her zaman unutamayacakları bir hikâye bırakmak istiyoruz. Bunu sadece mutfakla değil otele ilk geldikleri andan çıktıkları ana kadar her deneyimi incelikle düşünüp tartıyoruz.

Tabii geçmişimize bakacak olursak gastronomik anlamda her zaman çok zengin topraklarda yaşıyoruz. Ülkemizin her karış toprağında çok değerli ev yemekleri, kebabları, mezeleri, zengin balık çeşitliliği ve tatlıları var. Biz şeflere düşense bunları her zaman koruyarak geliştirmek olacaktır. Doğru ve taze ürünü menülerine koymak için çok fazla araştırma içine giren, okuyan ve bilgilenen, yepyeni tatların peşine giden şeflerin var olduğu bir ülke çok daha iyi bir gastronomi merkezi haline getirecek bizleri. Ülkemizde gastronominin bu denli gelişmesi ve ileriye dönük daha da parlak olacağını görmek bir şef olarak hayranlık uyandırıcı. Bu denli gelişmenin yarattığı ve yaratmaya devam edeceği bazı kötü durumlar da var. Tarımın ve hayvancılığın giderek zayıflaması doğru ürünü bulmakta ve işlemekte önümüze en-

geller koyuyor. Özellikle zincirleşen restorancılıkta ham madde alımında eskiye göre daha fazla üretici ile temas halinde olmalarını sağlıyor. Bu da aynı ürünü yapsalar bile farklı ham madde markaları kullanmalarına yol açıyor. Böyle bir durumda tattaki değişimin önüne geçmek maalesef çok zor. Bu, her büyüyen işletme için geçerli.

Hangi ülkelerin veya bölgelerin mutfakları size ilham veriyor?

Başta kendi coğrafyam olmak üzere bu topraklardan ilham almamak imkânsız. Ben genel olarak sentez çalışmayı seven bir şefim. Uzak Doğu kül-





türünün kendini hala koruması da çok hayranlık uyandırıcı benim için. Menülerimde de genel olarak Akdeniz mutfakları, uzak doğu ve Türk mutfaklarını sentezleyerek çalışıyorum.

Siz sağlıklı yaşam konusunda neler yapıyorsunuz? Check-uplarınızı zamanı gelince yaptırıyor musunuz?

Kazdağlarında yaşamak başlı başına çok sağlıklı. Temiz oksijen bakımından dünyanın sayılı yerlerinden. Tabii bunun dışında dağ yürüyüşleri, basketbol ve boksla da vakit buldukça ilgileniyorum. Genel olarak sağlık kontrollerimi düzenli yaptırmaya gayret gösteriyorum. Nadas olarak da senede 2 kere gerekli sağlık testlerini personellerimize yaptırıyoruz.



Peki rahat bulunacak malzemelerle pratik ve sağlıklı bir yemek tarifi paylaşır mısınız?



Limonlu ve Kabaklı Spagetti

Malzemeler

1 adet limon kabuğu rendesi

1 adet sarımsak

1 adet kabak

5-6 yaprak fesleğen

100 g spaghetti

Zeytinyağı

Tuz

Karabiber

İsteğe bağlı olarak peynir

Makarnayı pişme derecesini sevdiğiniz gibi haşlayın.

Kabakları ince halkalar halinde doğrayıp zeytinyağında kızartın. Renk değişirince bir peçeteye alıp fazla yağını alalım.

Sarımsakları ince ince doğrayıp zeytinyağlı tavada limon kabuğu rendesi ile birlikte hafif soteleyin. Kızarmış kabakları ilave edin.

Makarnanın pişme suyundan tavaya ekleyip fesleğen, tuz ve karabiber ekleyin. Haşlanan makarnayla beraber suyu çekilene kadar pişirin.

Üzerine fesleğen yaprakları, kızarmış kabaklar ve peynir rendesi ile servis edebilirsiniz. Afiyet olsun.

Yoğunluğunuz içinde bize zaman ayırdığınız için teşekkür ederiz.



GİDEREK ÜLKEMİZDE YAYGINLAŞAN BİR SPOR PICKLEBALL VE SPORUN İYİLEŞTİRİCİ GÜCÜ

Sağlık, sadece hastalıklardan korunmak değil; beden, zihin ve ruhun bir bütün olarak dengede kalmasıdır.

İşte tam da bu noktada, dünyada milyonlarca insanın severek oynadığı ve son yüzyılın en hızlı yayılan sporlarından biri olan **Pickleball**, yaşam enerjisini yeniden kazandıran bir araç olarak karşımıza çıkıyor.

Türkiye’de bu sporu tanıtan ve ülke genelinde yaygınlaştıran Uluslararası Pickleball Federasyonları Türkiye Temsilcisi Davut Güngör, Pickleball’ın yalnızca bir spor dalı değil, **iyileştirici, birleştirici ve dönüştürücü bir toplumsal hareket** olduğunu vurguluyor.

Bir Spordan Fazlası: Herkes İçin Erişilebilir Bir Yaşam Alanı Pickleball, tenis, squash, badminton ve masa tenisi sporlarının birleşiminden doğan, öğrenmesi kolay ve her yaşa hitap eden bir spor.

Hem açık alanlarda hem salonlarda oynanabiliyor; özel delikli topu, hafif raketi ve küçük saha ölçü-

süyle çocuklardan ileri yaş bireylere kadar herkesin güvenle oynayabileceği bir aktivite sunuyor.

Bu özellikleri sayesinde Pickleball, sporu yalnızca profesyonellerin değil, herkesin hayatına dahil eden bir anlayışın temsilcisi haline geldi.

Bugün Türkiye’nin dört bir yanında; gençler, emekliler, engelli bireyler, kadınlar, öğretmenler, sağlık çalışanları ve rehabilitasyon merkezlerindeki bireyler bu sporun bir parçası olmuş durumda.

Davut GÜNGÖR’e göre Pickleball, **bir yaş ya da statü sporu değil, yaşamın her evresine dokunan bir dayanışma kültürüdür.**

Birleştirici Güç: Toplumun Her Kesiminde Pickleball

2022 yılından bu yana Davut Güngör’ün öncülüğünde yürütülen çalışmalarla Pickleball, 81 ilin tamamında aktif hale geldi.

Valilikler, kaymakamlıklar, belediyeler, gençlik ve spor müdürlükleri, STK lar, kulüpler ile yapılan iş birlikleri sayesinde Pickleball, sadece büyük şehir-



lerde değil, köylerde, kasabalarda, konteyner kentlerde ve huzurevlerinde bile oynanır hale geldi.

Deprem bölgelerinde yürütülen sosyal rehabilitasyon projeleriyle, bu sporun insanları yeniden hayata bağlayan bir umut aracına dönüştüğü gözlemlendi.

Engelli bireyler için geliştirilen özel saha düzenleri ve antrenör eğitimleri sayesinde Pickleball, sporda erişilebilirliğin sembolü haline geldi.

Sporun Gücüyle Sağlıklı Bir Toplum

Davut Güngör, yıllardır sürdürdüğü çalışmalarda Pickleball'un bir spor branşından çok daha fazlası olduğunu dile getiriyor:

“Pickleball, bireyleri harekete geçiren, yaşam enerjisini yeniden kazandıran bir bağ kurma biçimidir.



İster 7 yaşında olun, ister 70; bu sporda herkes aynı sahada, aynı heyecanla buluşabilir.

“Çünkü Pickleball, paylaşmanın, hareketin ve birlikte iyileşmenin sporudur.”

Bu felsefeyle yürütülen çalışmalar sonucunda sporun rekabet gücünden daha çok sosyal faydalarını benimseyen, toplumsal fayda sağlamayı amaçlayan, sporda fırsat eşitliği ilkesine inanan, her kesim ve her yaştan bireyi birlikte oynamasına imkân sunan 1.700'den fazla antrenör, 200'ün üzerinde hakem yetiştirdik ve bu sayede 2 milyonu aşkın kişi Pickleball ile tanıştı.

Her yaştan bireyin aktif olabildiği bu yapıda, spor yalnızca fiziksel fayda değil; sosyal bağları güçlendiren, stresi azaltan ve ruhsal dengeyi destekleyen bir yaşam alışkanlığına dönüştü.

Dayanışmanın, Umudun ve Hareketin Sembolü

81 ilde yürütülen projeler, yüzbinlerce kilometrelik yolculuklar, sayısız eğitim ve etkinlik...

Tüm bu çabaların merkezinde tek bir hedef var:

Sporun gücüyle sağlıklı, mutlu ve dayanışma içinde bir gelecek inşa etmek.

Pickleball; hareket etmenin verdiği mutluluğu, paylaşmanın getirdiği huzuru ve birlikte başarmanın verdiği güveni temsil ediyor.

Bugün Türkiye'nin dört bir yanında gençler, yetişkinler, yaşlılar, kadınlar ve özel gereksinimli bireyler, Pickleball aracılığıyla **yaşam enerjilerini yeniden keşfediyor**. Çünkü Pickleball yalnızca bir oyun değil; **birlikte iyileşmenin, paylaşmanın ve yaşama yeniden dokunmanın en güçlü yollarından biri**.



Dropick ile Umudu Sahaya Taşımak

Türkiye’de Pickleball’un yaygınlaşma sürecine yön veren en önemli destekçilerden biri, ülkemizin ilk ve tek yerli pickleball markası olan **Dropick** oldu.

Dropick’in katkılarıyla, deprem bölgeleri, dezavantajlı bölgeler, özel gereksinimli bireylerin yaşam alanları, huzurevleri, sevgi evleri ve rehabilitasyon merkezlerinde Pickleball sahaları kurularak insanların spora erişimi kolaylaştırıldı.

Bu sahalar, yalnızca birer oyun alanı değil, **yeniden hayata tutunmanın sembolleri** haline geldi.

Depremden etkilenen bir çocuğun ilk kez topa dokunduğu, yaşlı bir bireyin hareketle gülümsemeyi hatırladığı, özel gereksinimli bir gencin ilk kez reketin keyfini yaşadığı o anlar...

İşte Dropick’in sahaları, **insanların yaşam bağlarını güçlendiren**, umutla dolu bu hikâyelerin doğduğu yerlerdir.

Neden Bu Kadar Hızla Gelişti?

Modern dünyanın getirdiği teknoloji, hız ve yoğun iş yaşamı; insanları daha verimsiz, daha yalnız ve çoğu zaman duygusal olarak izole hale getirdi.

Artık birçok birey fiziksel olarak kalabalıkların içinde olsa da **psikolojik olarak yalnız**.

Tam da bu dönemde, Pickleball insanlara yeniden temas etme, gülme, paylaşma ve birlikte hareket etme fırsatı sundu.

Bu yönüyle Pickleball, **yalnızlaşan bir dünyada sosyal bağları yeniden inşa eden bir köprü** oldu.

Davut Güngör bu durumu şu sözlerle özetliyor:

“Pickleball, insanın insana temasını yeniden mümkün kılan bir spordur. Oynarken yalnızca raket ve top arasında değil, kalpler arasında da bir bağ kurulur. Belki de bu yüzden, dünya genelinde bu kadar hızlı büyüdü.”

Yeni Spor Kültürleri, Yeni Umutlar

Türkiye Pickleball ekibi Davut GÜNGÖR ve Alex Nişan KILLIOĞLU’nun geliştirdiği, sporu daha erişilebilir hale getirmek ve her bireyin yaşamına uygun hale getirmek için büyük bir vizyon geliştirdi.

Bu vizyon doğrultusunda, **ülkemizden dünyaya yayılan ve mülki hakları tescillenen yeni mini spor branşları** oluşturuldu:

Pick-Pong (Mini Pickleball), Pickolo, Plaj Pickleball’u ve Pickminton.

Bu branşlar sayesinde artık spor, yalnızca tesislerde değil; **evlerde, bahçelerde, parklarda, site iç-**



lerinde, sağlık merkezlerinde ve şirketlerde bile kolaylıkla oynanabilir hale geldi.

Davut Güngör bu başarıyı şöyle tanımlıyor:

“Yalnızca bir spor üretmedik; toplumun her kesimine dokunan, umut veren bir yaşam biçimi yarattık.

Sporun her yerde, herkes için mümkün olduğunu göstermek istedik. Ve bugün geldiğimiz noktada, ülkemizin bu vizyonla dünyaya örnek olmasından büyük gurur duyuyoruz.”

Bu yenilikler, yalnızca Pickleball’un değil; **Türkiye’nin sporda üretken, yenilikçi ve toplumsal fayda odaklı yaklaşımının** da bir göstergesi.

Dropick’in destekleriyle atılan bu adımlar, gelecekte milyonlarca insanın yaşamına dokunacak bir spor kültürünün temelini oluşturuyor.



Davut GÜNGÖR

Uluslararası Pickleball Federasyonları Türkiye Temsilcisi
Uluslararası Raket Sporları Derneği Kurucu Başkan V.



CHECK-UP NEDİR? FAYDALARI NELERDİR? NASIL YAPILIR?

Günümüz koşturmalı yaşam temposu, uzun saatler süren ve yoğun stress altında olan çalışma koşulları ve düzensiz ve sağlıklı olmayan beslenme alışkanlıkları, hayatımızı farkında olmadan olumsuz etkiliyor. Pek çok insan, bedeninde bir rahatsızlık hissetmeden hekime başvurmuyor. Ancak pek çok hastalık, belirti göstermeden önce sessizce ilerleyebiliyor. Genel sağlık taramaları, bu noktada büyük önem taşıyor.

Check-up, kişide henüz belirti vermemiş hastalıkların erken dönemde tespit edilmesini amaçlayan kapsamlı bir dizi işlemler bütünüdür. Bir başka deyişle, sağlıklı olduğunu düşünen bireylerin vücutlarındaki henüz açığa çıkmamış riskleri ortaya çıkaran önleyici bir uygulamadır. Bu kontrol sırasında fizik muayene laboratuvar testleri, radyolojik görüntüleme

ve gerekirse girişimsel işlemler gibi birçok inceleme yapılır. Amaç; hastalık ortaya çıkmadan önce tespit edilip önlem almak ve kişinin yaşam kalitesini ve süresini arttırmaya yönelik tedbirler almaktır.

Check-up, sağlıklı olduğumuzu düşündüğümüz zaman yapılması gereken bir uygulamadır. Bunun birkaç önemli nedeni vardır. İlk sayılması gereken fayda erken teşhis imkanı sunmasıdır. Pek çok hastalık, erken teşhis edildiğinde tedavisi çok daha kolaydır. Örneğin, yüksek tansiyon, diyabet veya kolesterol gibi rahatsızlıklar uzun yıllar belirti vermeden ilerleyebilir. Check-up sayesinde bu hastalıkların erken evrede yakalanması mümkün olabilir. Erken fark edilen sağlık sorunları, ilerlemeden tedavi edildiğinde yaşam kalitesi artar. Hastalık ilerlediği



zaman yapılacak tedavilerin yan etkileri ve zararlarından kurtulmuş oluruz.

Her bireyin yaşı cinsiyeti yaşam şartları genetik yapısı farklıdır. Check-up sonuçları, kişiye özel bir sağlık planı çıkarılmasını sağlar. Kişinin sahip olduğu risklere göre hangi alanlarda dikkat edilmesi gerektiği saptayabiliriz. Sağlık kontrollerine zaman ayırmak, uzun vadede daha ciddi hastalıkların ve masraflı tedavilerin önüne geçer. Yani check-up, hem sağlık hem de ekonomik açıdan bir yatırımdır.

Check-up programları her ne kadar paketler halinde sunulsa da yaşa, cinsiyete, yaşam tarzına ve ailede görülen hastalıklara göre değişiklik gösterir. Genel olarak aşağıdaki temel testler talep edilir. Kan Testleri tam kan sayımı, kan şekeri, kolesterol, karaciğer ve böbrek fonksiyon testleri, tiroit hormonlarını genel olarak kapsar - İdrar ve Gaita Testleri: Böbrek, mesane veya sindirim sistemi hastalıklarını saptamakta yol gösterirler için yapılır. Akciğer grafisi, doppler ultrasonografisi, klasik ultrasonografi, mamografi gibi görüntüleme teknikleri bize değerli bilgiler verir. Kardiyolojik açıdan EKG, efor testi, EKO ile kalp sağlığını değerlendirebiliriz. Gerekli görüldüğünde diğer branşlarında katkısı talep edilebilir. Saptanan ipuçları endoskopik işlemler gibi girişimsel tetkiklerin yapılması gerekliliğini ortaya çıkarabilir.

Check-up işlemleri genellikle birkaç saat süren, ağrısız ve kolay bir süreçtir. Yapılacak temel işlemler önceden planlanmaktadır. Hazırlık aşamasında hastadan çoğu zaman sekiz- on saatlik bir açlık periyodu talep edilir Kişinin fizik muayenesi öncesi kişinin ailesel ve kişisel sağlık detayları sorgulanır. Kullanılan ilaçlar besin destekleri bitkisel ürün adı altında kullanılan tüm maddeler kayıt edilir. Ardından detaylı bir fizik muayene pek çok hastalığın erken safha bulgularını ortaya çıkarmamıza yardımcı eder. Bu bilgiler ışığında kan, idrar, gaita örnekleri alınır ve gerekli görüntüleme testleri yapılır. hekim

sonuçları yorumlar ve gerekirse ileri tetkikler ister. O zamana kadar saptanan veriler ışığında hekim değerlendirmelerini yapar.

Aslında herkes check-up yaptırmalıdır, ancak bazı gruplar için bu daha da önemlidir:

- 40 yaş üzeri bireyler
- Ailesinde kalp, şeker veya kanser öyküsü olanlar
- Sigara veya alkol kullananlar
- Fazla kilolu ya da hareketsiz yaşam sürenler öncelikli risk gruplarıdır.

Sağlık sorunları olmasa bile, 20 yaşından itibaren her yıl en az bir kez genel sağlık kontrolü yaptırmak tavsiye edilebilir.

Check-up, yalnızca hastalık aramak için değil, sağlığımızı korumak ve sürdürülebilir bir yaşam tarzı oluşturmak için yapılan bir işlemdir.

Erken teşhis sayesinde birçok hastalık, ilerlemeden önlenir ya da tamamen tedavi edilebilir. Kısacası check-up, insanın kendisine ve geleceğine yaptığı en değerli yatırımdır. Yılda birkaç saat ayırarak vücudunuzu tanımak, uzun yıllar sağlıklı yaşamının anahtarıdır.



Uzm. Dr. Nurten Işık DİNÇKAL
Dahiliye



BODRUM'UN KÜLTÜR, SANAT VE EĞLENCE HAYATININ SEVİLEN ADRESLERİNDEN METREKÜP BODRUM

Midtown Alışveriş ve Yaşam Merkezi Plaza Binası'nda konumlanan **Metreküp Bodrum**, sanatın, müziğin, tiyatronun ve kahkahanın buluşma noktası olarak zengin etkinlik programlarıyla her yaşta izleyiciye unutulmaz deneyimler sunuyor.

Açık hava sahnesinde yaz akşamlarını renklendiren konserler ve stand-up gösterileri, miniklerin hafızasında iz bırakan çocuk oyunları, festival tadında etkinlikler, renkli atölyeler ve açık hava sineması ile **Metreküp Bodrum**, Bodrum'un sosyal yaşamına daima enerji katıyor. Klasik müzik tutkunları için düzenlenen seçkin konserler ise, mekânın büyüleyici atmosferiyle birleşerek izleyicilere eşsiz bir şölen sunuyor.

Geçtiğimiz yaz aylarında her Salı, Erdem Kaynarca ve Uğur Uzunel gibi isimlerin yer aldığı açık hava tiyatro günleri sahneyi şenlendirirken; hafta sonları minikler için düzenlenen çocuk oyunları aileleri bir araya getirdi. Stand-up severler Doğu Demirkol, Safa Sarı ve Kaan Sekban gibi isimlerle kahkaha dolu anlar yaşadı; her Pazar ise "Yazın KlasiGekleri" serisi kapsamında düzenlenen klasik müzik konserleri ve Fabrika Müzik Orkestrası ile Konuklar Gecesi performansları izleyicilere unutulmaz bir müzik şöleni sundu. Teknolojik donanımı, spiral mimarisiyle de dikkat çeken Metreküp Bodrum yaz boyunca haftanın altı günü açıldı. Sonbahar ve kış sezonunda da dopdolu bir takvimle seyircisini bekliyor. Ayrıca aileler için de ideal bir buluşma noktası oldu-



nu eklemeliyiz. Bir pazar günü öğleden sonra çocuk tiyatrosunda minikler kahkahalara boğulurken, akşam saatlerinde sahnede yankılanan klasik müzik ezgileriyle kendinizi büyüleyici bir atmosferin içinde bulabilirsiniz.

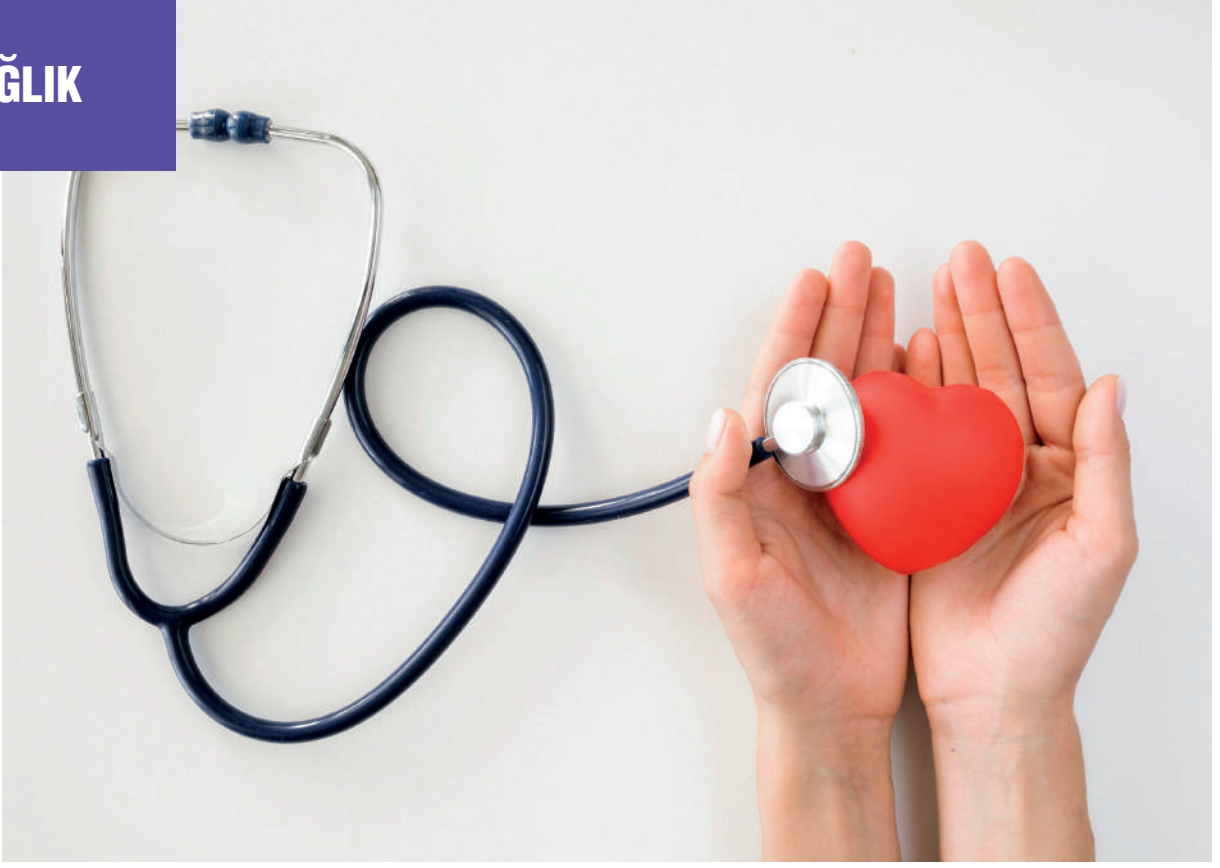
Her Salı, Erdem Kaynarca ve Uğur Uzunel gibi isimlerin yer aldığı açık hava tiyatro günleri sahneyi şenlendirirken; hafta sonları minikler için düzenlenen çocuk oyunları aileleri bir araya getirdi. Stand-up severler Doğu Demirkol, Safa Sarı ve Kaan Sekban gibi isimlerle kahkaha dolu anlar yaşadı; her Pazar ise "Yazın Klasikleri" serisi kapsamında düzenlenen klasik müzik konserleri ve Fabrika Müzik Orkestrası ile Konuklar Gecesi performansları izleyicilere unutulmaz bir müzik şöleni sundu. Yaz boyunca hafta-

nın altı günü dopdolu bir takvimle Bodrum'un kültür, sanat ve eğlence hayatına yön veren **Metreküp Bodrum**, sanat ve eğlence dolu programıyla Bodrum'un buluşma noktası olmaya devam edecek!

Metreküp Bodrum, aileler için de ideal bir buluşma noktası. Bir pazar günü öğleden sonra çocuk tiyatrosunda minikler kahkahalara boğulurken, akşam saatlerinde sahnede yankılanan klasik müzik ezgileriyle kendinizi büyüleyici bir atmosferin içinde bulabilirsiniz.

Kapalı ve açık sahne alternatifleri, spiral mimarisi ve son teknoloji dijital ekranlarıyla fark yaratan **Metreküp Bodrum**, Bodrum'un sosyal ve kültürel hayatına katkı sağlıyor.





KORONER BT ANJİYOĞRAFI İLE KALP SAĞLIĞINDA YENİ DÖNEM

Kalp ve damar hastalıkları, dünyada en sık görülen ve en fazla ölüme neden olan sağlık sorunları arasında yer alıyor. Özellikle koroner arter hastalığı, kalbi besleyen damarlarda daralma veya tıkanma sonucu ortaya çıkıyor ve kalp krizi riskini artırıyor. Bu nedenle kalp damarlarını erken dönemde, doğru ve güvenli şekilde değerlendirmek büyük önem taşıyor. İşte bu noktada koroner BT anjiyografi (KBT-A) devreye giriyor.

Koroner BT anjiyografi, gelişmiş bilgisayarlı tomografi (BT) cihazları kullanılarak kalbi besleyen damarların ayrıntılı biçimde görüntülenmesini sağlayan non-invaziv, yani cerrahi girişim gerektirmeyen bir yöntemdir. Geleneksel koroner anjiyografide kasık

ya da el bileğinden damara girilerek kontrast madde verilmesi gerekirken, KBT-A'da kontrast madde sadece damar yolundan uygulanır. İşlem yaklaşık 5-10 dakika sürer ve hasta aynı gün normal yaşamına dönebilir.

İşlem öncesinde kalp atım hızını düzenlemek için genellikle kısa etkili bir ilaç verilir. Ardından kontrast madde damar yoluyla enjekte edilirken hasta nefesini kısa süreliğine tutar.

Cihaz, saniyeler içinde kalbin üç boyutlu görüntülerini oluşturur. Bu görüntüler bilgisayar ortamında analiz edilerek koroner damarlarda darlık, tıkanıklık veya plak oluşumu kolayca tespit edilir.



Koroner BT anjiyografinin en büyük avantajı, güvenli, hızlı ve ağrısız olmasıdır.

Geleneksel anjiyografiye kıyasla çok daha düşük risk taşır. Ayrıca sadece damarın açıklığını göstermekle kalmaz, damar duvarındaki yağ, kalsiyum veya kolesterol birikimlerini de saptayabilir.

Bu sayede henüz belirti vermeyen kişilerde bile kalp krizi riski önceden öngörülebilir.

Yeni nesil BT cihazlarında radyasyon dozu oldukça düşüktür. Bu nedenle özellikle orta riskli hastalarda - örneğin göğüs ağrısı şikâyeti olan ama EKG veya efor testinde net sonuç alınamayan kişilerde -

KBT-A ilk tercih edilen yöntem haline gelmiştir. Ayrıca, yapay zekâ destekli analizler sayesinde inceleme süresi kısalmakta, yorumlama doğruluğu artmaktadır.

Koroner BT anjiyografi özellikle şu durumlarda önerilir:

- Göğüs ağrısı veya nefes darlığı gibi kalp damar hastalığını düşündürülen belirtileri olan kişilerde,
- Kalp krizi riski orta düzeyde olan hastalarda,
- Daha önce stent veya bypass geçirmiş kişilerde kontrol amaçlı,
- Ailesinde erken yaşta kalp hastalığı öyküsü bulunan bireylerde tarama amaçlı.

Bununla birlikte, ileri derecede ritim bozukluğu, ciddi böbrek yetmezliği veya kontrast madde alerjisi olan kişilerde uygulanması önerilmez.

Koroner BT anjiyografi, kalp damar hastalıklarının erken tanısında devrim niteliğinde bir gelişmedir.

Yüksek çözünürlüklü görüntülerle hem doktorlara hem de hastalara güven verir. Hızlı, ağrısız ve etkili olması sayesinde, birçok kişi için gereksiz girişimsel işlemlerin önüne geçilmiştir.

Unutulmamalıdır ki, kalp damar hastalıklarını önlemenin en iyi yolu sağlıklı yaşam alışkanlıkları edinmektir. Ancak doğru zamanda yapılan bir koroner BT anjiyografi, kalp krizi riskinizi erkenden ortaya koyarak hayatınızı kurtarabilir.



Uzm. Dr. Ümit Tüzün
Radyoloji Uzmanı



BODRUM'DA YAŞAYAN VE ÜRETEN BİR SANATÇI NAZAN BERK EDİS

Bodrum'un asırlık zeytin ağaçlarıyla, sanat eserleriyle dolu bahçesi Zai Yaşam'da Nazan Berk Edis'in heykellerinden aşıp bankta oturan küçük bir kız, annesiyle yüce bir zeytin ağacının altındaki çocuk, ismi "Kendi Sularımızdayız Şimdi" olan su dolu fanuslar içinde, hareketli bir su havuzuyla bütünleşen iki büst, içindeki boşluğun görünen olduğu metal bir silüet önünde durup bizi heyecanlandıran eserlerden sadece birkaçı.

Sevgili Nazan Berk Edis, siz Konya'da doğmuş Konya Selçuk Üniversitesi ve Muğla Sıtkı Koçman Güzel Sanatlar Fakültesi'nde eğitim almış bir sanatçısınız. Resim eğitimi aldınız ve sonrasında heykel sanatına yöneldiniz. Heykele ilginiz ne zaman başladı?

Bodrum'a yerleşmeden önce Ankara'da yaşıyordum. Eşimle Bodrum'a yerleşmeye karar verdiğimiz bir süreçte, 2015 yılında kendimi Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Bodrum Güzel Sanatlar Fakültesi Heykel Bölümü'nde öğrenci olarak buldum. Tarihi şehirler, barok sokaklarda gezinmek beni her zaman etkilemiştir. Heykel, Antik Grek kültüründe önemli bir unsurdur. Bodrum Grek kültürünün izlerini taşır. Bodrum'da heykelde lisans eğitimi almam sanırım çok tesadüfi değildi. Sanki gizli bir el beni bu alana çekmiş gibi. Lisans sonrası aynı üniversitede tezli yüksek lisans eğitimimi tamamladım. Resim çalışmalarımın devamında heykel alanında aldığım eğitim gerek kavram olarak gerekse uygulama biçimleri bakımından beni ve üretimlerimi farklı bir boyuta taşıdı.



Herkesin içindeki yaratıcılığı çıkartması için yaşın bir dezavantaj olmadığı hatta edinilen bilgiler, eğitimler ve yaşam deneyimi ardından sanatsever sanatçı ruhlu/sanatçı bir bireyin daha donanımlı hale geldiğini söyleyebiliriz değil mi?

Evet, kesinlikle. Bana göre sanat öncelikle bireyin iç dünyasında var olması gereken bir şey. Biraz daha açık söylemek gerekirse; gerçek anlamda sanat, kişinin iyi vakit geçirmek adına uğraşacağı bir şey değil. Sanatın ve sanatçının bir derdi olmalı. Arthur Danto'nun dediği gibi sanatçı gündüz düş gören insandır. Herkes gece uykusunda düş görebilir fakat sanatçı uykusunda değil, gündüz düş görür. Çünkü sanatçı herkes tarafından algılanan gerçekliği değil, kendi gerçekliğini görür ve ortaya koyar. Bilinen anlamların dışında kendisi nesneye yeni bir anlam, kavram yükler. Bahsettiğiniz gibi yaşam, bilgi ve eğitim deneyimleri bu anlamda sanatçıya avantaj sağlayacaktır. Her şeyden önce birçok şeyi tecrübe etmiş oluyorsunuz. Bu deneyimler, bilgiler ışığında sizi özgün ve daha cesur işler yapmaya yönlendiriyor.

Çocukluk anılarınızı heykellerinizle kalıcı, ölümsüz kılıyorsunuz diyebilir miyiz?

Evet diyebiliriz. Genel olarak heykelin yapısı gereği durağan, hareketsiz ve zamanı durduran plastik bir dili vardır. Ancak günümüz çağdaş sanatına baktığımızda heykele hareket kazandıran kinetik heykel örneklerini de görüyoruz. Çalışmalarında genellikle kişisel hikayelerimden yola çıkıyorum. Buna otobiyografik anlatılar da diyebiliriz. Geçmişte kalan anı imgelerimi, soyut alandan yani zihnimden, somut bir alana taşıyarak, cisimleştiriyorum. Onlara bir beden kazandırıyorum. Böylelikle anılarım görsellik kazanarak imgesel bir anlatıma ve yapıta dönüşüyor. Zaman kavramı da metaforik olarak sabitlenmiş oluyor. Amacım tarihsel ve kültürel bağlamda bir zaman diliminde izleyici ile ortak bir bağ kurmak aynı zamanda geçmişin kültürel mirası içinde şekillenen yaşamlarımızın, şimdinin yaşamsal dinamiklerinde etkisini sorgulamak.

Eserlerinizde ahşap, metal ve epoksi gibi malzemelerde kullanıyorsunuz. Ahşap tercihiniz daha ağırlıklı görünüyor. Sanatsal olarak ahşapla çalışma tercihiniz hakkındaki görüşlerinizi merak ediyorum.

Evet, farklı malzemeler ve teknikler kullandım, kullanıyorum. Kavram olarak üzerinde durduğum konular ya da meselelerim insan bedeni üzerinden şekilleniyor. Dolayısıyla canlı bir varlığı temsil ediyor. Ahşap organik ve yaşayan bir malzeme. Tıpkı insan bedeni gibi. Benim izleyiciye geçirmek istediğim duyguyu, tinselliği taşıyabiliyor. Bu nedenle çalışmalarında ağırlıklı olarak ahşap kullanıyorum.





Pek çok sergi açtınız. Önemli koleksiyonlara eserleriniz alındı. Sizi en çok heyecanlandıran serginiz hangisi oldu?

Ayırdetmek çok zor. Çünkü her sergiye farklı bir motivasyon ve heyecanla hazırlanıyorsunuz. Aylarca çalıştığınız işleriniz artık izleyici ile buluşuyor. Çok sayıda sosyal sorumluluk projelerine de katıldım. Bunlardan en özeli benim için, Adıyaman'da Engelliler Vakfı'nın düzenlediği çalıştayda, Güneydoğu Anadolu bölgesinde yaşayan yüzlerce engelli çocukla birlikte Nemrut Dağı'nın tepesine çıkmaktı. Orada zirvede onlarla resim yaptık, oyunlar oynadık, güneşin doğuşunu izledik. Hayatlarında belki yaşadıkları ilk ve tek un unutulmaz deneyimdi.

Üretken bir sanatçısınız. Her gün atölyenizde çalışır mısınız? Bir çalışma gününüzden bahsedermisiniz?

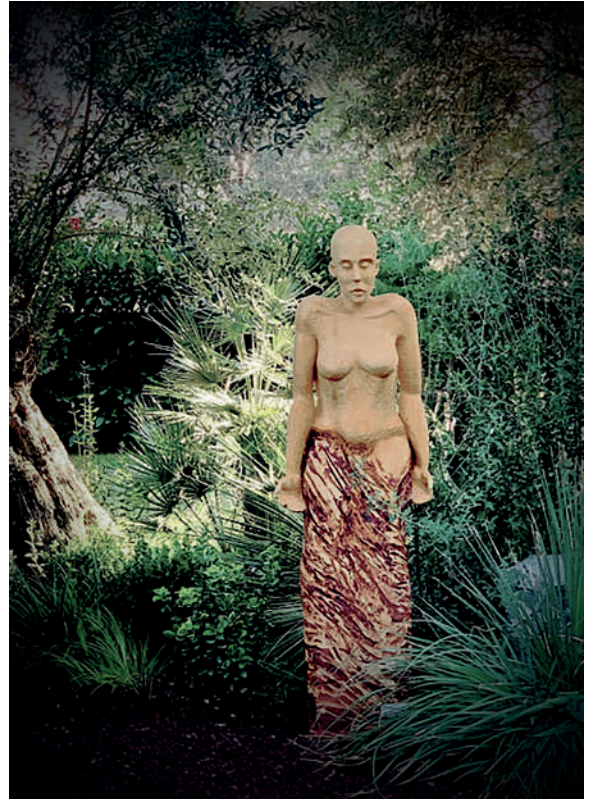
Teşekkür ederim. Bodrum'daysam her gün mutlaka atölyeme gelirim. Burası benim ikinci evim, sığınacağım. İçeri girdiğinizde başka bir dünyada olmak gibi. Heykel çalışmak özellikle ahşap yontu çalışmak uzun bir süreci gerektiriyor. Bu nedenle her gün düzenli periyotlarda çalışmaya gayret ediyorum. Atölyede devem eden bir işim yoksa da yeni projeler için eskizler, maketler çalışırım. Atölyede zaman çok hızlı geçiyor ve ben zamanın nasıl geçtiğini fark edemiyorum.

Bodrum'da yaşıyorsunuz. Bodrum'da atölyeniz var. Atölyenizde keyifli bir sohbet içindeyiz. Huzurlu bir ortam yaratmışsınız. Çalışmakta olduğunuz eserlerinizin çizimleri ve küçük ölçekte

modellerini görüyorum. Bir sanatçı olarak burada yaşamak ve çalışmak size neler kattı?

Öncelikle Bodrum'da yaşamak hem kolay hem de zor. Ben de dahil birçok insan küçük İstanbul olarak görüyoruz burayı. Özellikle yaz aylarında İstanbul'un enerjisini burada hissediyoruz gerek sanatsal etkinlikler gerekse nüfus olarak. Bu enerjiyi, devinimi seviyorum. Bodrum'un havası, doğası, her ne kadar son zamanlarda çok yapılaşma olsa da gene de güzel. Burada siz nasıl yaşamak isterseniz öyle bir yaşam kurabiliyorsunuz. Ben Gümüşlük'te köyün merkezinde yaşıyorum. Gayet basit ve mütevazı bir yaşantım var, mutluyum. Çocukluğumda yaşadığım mahalle kavramını burada da yaşıyorum. İnsan kendini güvende ve özgür hissediyor. Bu da sizin üretimlerinize yansıyor. Zaman kavramını kaybediyorsunuz, özellikle kış aylarında. Zor tarafı ise, İstanbul'da yaşayan bir sanatçı kadar aktif olamıyorsunuz.

Sanat uzun bir yol. Yeni veya aslında bizlerden önceki sanatsal akımlar, kavramlar, günümüz teknolojisi, yapay zekâ, tarih, edebiyat, müzik, sinema. Hayat kuşkusuz üzüntüler, endişelerle de dolu ancak ayakta durmak içinde çabalamak gerektiğini düşünüyorum. Her gün yeni bir fikirle heyecanla uyanabiliriz. Sanatçı ise pek çok mesleğin tersine zaten emekli olamaz, olgunluk





çağı eserlerini yapar. Siz kendinizi nasıl geliştirir, beslersiniz?

En büyük kaynağım elbette yaşam. İnsana, doğaya dair her şeyi barındırıyor. Öncelikle yaşadığım coğrafyada edindiğim kültürel ve kolektif öğeler beni besliyor. Ancak dünyanın diğer ucundaki bir sanatçının meseleleri de beni etkiliyor ve besliyor. Otobiyografik olarak anılarımı tarihsel ve kültürel bağlamda analiz ettiğimde, benim hikayelerimde ve birçok insanın hikayelerinde ortak referanslar olduğunu görüyorum. Ve içinde bulunduğumuz zaman diliminde maalesef çok hızlı bir tüketim var. Bu tüketim hızına karşı sanatçı da doğası gereği üretmelidir diye düşünüyorum. Carl Jung sanatçıyı tanımlarken, “hiçbir zaman normal insanlar gibi yaşayamazlar” diye ifade etmiştir. Ben de hiçbir zaman konformist bir insan olmadım. Bilakis sanat hayatımda sıklıkla konfor alanlarımı bozdu. Çünkü üretmek, tekrara düşmemek için yeni mekanlara ve bu mekanlarda yeni deyimlere, pratiklere ihtiyacım var. Her şeye yeniden sıfırdan başlamak gibi görünse de aslında bilgi ve tecrübeniz ışığında yeni bir yola giriyorsunuz. Bu durum beni beslemekle kalmıyor, aynı zamanda çok da heyecanlandırıyor.

Takipçisi olduğunuz sanat türleri hangileridir? Ve hayranlık duyduğunuz sanatçıları da sormak isterim.

Sanatın bütün dalları ile ilgiliyimdir. Plastik sanatlar, sahne sanatları hepsini takip etmeye çalışıyorum. Yurt içindeki, yurt dışındaki müze ve sergileri gez-

mek en büyük tutkularımdandır. Sanat ile ilgili ise-niz bu tür aktiviteleri yapmak zorundasınız. Mekân, hafıza kavramları üzerinden heykele yeni bir boyut getiren ve ülkemizde de çağdaş sanatın öncüleri olmuş Ayşe Erkmen, Füsün Onur, Sarkis, Gülsün Karamustafa, Hale Tenger...yine ülkemizden genç kuşak sanatçılardan Hera Taşçıyan, yurt dışından Louis Bourgeois, Mona Hatoum, Doris Salsedo ve Tracey Emin beğendiğim ve takip ettiğim sanatçılardır.

Biz sağlıklı yaşam dergisiyiz. Haydi sohbetimizin sonlarına doğru sağlık konusuna yönelmek için biraz mizahi bir soru sorayım size. Büyük ebatlarda ahşap eserleriniz var, fiziksel olarak yontu güç de gerektiriyor. Sağlıklı kalmak için neler yapıyorsunuz?

Büyük ebatlardaki çalışmalarına dışardan bakan kişiler, heykelin hacminden etkilenip, korkuyorlar adeta. Ama ben o kadar içindeyim ki işin, hiç zor gelmiyor. Zaman zaman da destek alıyorum. Sadece büyük bir kütleyi yontmak zaman alıyor. Sağlığım için protein ağırlıklı ve katkısız organik beslenmeye gayret ediyorum. Evim ve atölye arası yaklaşık iki km, yürüyerek gidip geliyorum çoğu zaman. Sağlığım için yaptığım en güzel şeylerden biri de sigarayı bırakmak oldu.

Kanser çağımızın hastalıklarından birisi. Siz senelik veya önerilen zaman aralıklarında kontrollerinizi yaptırıyor musunuz?

Doktorlarım Ankara’da. Her yıl düzenli ve periyodik aralıklarla kontrol ve tahlillerimi mutlaka yaptırıyorum. Erken teşhis bu hastalıkta çok önemli. Herkesin bunun bilincinde olması gerekiyor.



Nazan Berk EDİS



RAHİM AĞZI KANSERİ TARAMASI

Kanser tarama testleri, kanserin henüz belirti vermeden ve başarılı bir şekilde tedavi edilebileceği bir dönemde yakalanmasını amaçlar. Dünya sağlık örgütü, üç kanser türü için kanser taraması önermektedir. Bunlar, Rahim ağzı, meme ve kolorektal kanserlerdir.

Tarama testleri içinde smear (rahim ağzı kanser tarama testi)'in ayrı bir değeri vardır. Çünkü rahim ağzındaki değişikliklerin, kanser başlamadan, henüz prekanseröz evrede iken tanınması mümkün kılar. Dokunun, normalden kötü huylu bir yapıya dönmesi, aşama aşamadır ve uzun bir süre gerektirir. Düzenli kontrollerini yaptıran bir kadında doku değişikliklerinin ilk dönemde tespiti ile rahim ağzı kanseri başlamadan engellenebilir.

İnsan papilloma virüsü (HPV) testleri ve smear testleri, tek başlarına veya kombinasyon halinde kullanılan serviks kanseri tarama testleridir. HPV testi Rahim ağzı kanser etkeni olan virüsün tespiti için kullanılır. Smear testinde Virüsün rahim ağzı hücrelerinde oluşturduğu değişiklikler, patoloji/ sitoloji incelemesiyle tespit edilir. Yani HPV/ smear testleri arasında sebep / sonuç ilişkisi vardır.

Her iki test de jinekolojik muayene sırasında alınır. Rahim ağzından vajen tepesine dökülmüş hücrelerin bir fırça yardımı ile alınması şeklinde bir işlem olup, ağrısızdır. Adet kanaması dışında herhangi bir zamanda alınabilir. Testten önceki birkaç gün cinsel ilişkinin olmaması veya vajinal içten içten yıkama yapılmamış olması, elde edilecek hücre sayısının daha çok olmasını sağlar.



Rahim ağızı kanser tarama testinin alınması ile ilgili herhangi bir risk veya komplikasyon söz konusu değildir. Testin değerlendirilmesi ile ilgili bilinmesi gereken bir konu vardır. Alınan test dökülen hücreleri topladığı için, her zaman problemlili hücreler örneğe yansımayaabilir. Smear testi ile, rahim ağızı hücrelerindeki anormal değişiklikler %84,6 oranında tespit edebilir. Bu nedenle testlerin düzenli bakılması önemlidir. HPV + Smear bakıldığında, 3 yılda bir, testlerin tekrarlanması gerekir.

Testler, cinsel ilişkisi başlamış kadınlarda 21 yaşında başlar ve 65 yaşında (önceden yeterli tarama yaptırmış ve başka bir şekilde rahim ağızı kanserine yakalanma riski yüksek olmayan kadınlar için) sonlandırılır.

HPV aşısı tüm yüksek riskli HPV tipleriyle enfeksiyonu engellemediğinden, serviksi olan aşılanmış kişiler servikal kanser tarama önerilerini takip etmelidir.

Kanser ile ilgili olmayan nedenlerle hem rahmi hem de serviksi çıkarmak için bir operasyon geçirdiyse-niz smear testi yapılmasına gerek yoktur.

Testin alınması sırasında yapılan Pelvik muayene, HPV ve/veya Pap testi için örnek almaktan daha fazla bilgi verir. Rahim ve yumurtalıkların ayrıca değerlendirilmesi için bir fırsattır.



Uzm. Dr. Gonca SARAÇ
Kadın Hastalıkları ve Doğum Uzmanı



ASKEV

Bilginer - Melin Ayvalık Sanat Kültür Eğitim Vakfı

ASKEV, 2017 yılında öncelik Ayvalık ve Kuzey Ege bölgelerinde olmak üzere, Türkiye genelinde maddi olanakları sınırlı ailelerin yetenekli, çalışkan, gelişmeye açık lise ve üniversite öğrencisi gençlerine karşılıksız burs ve kültür hizmetleri sağlamak üzere kuruldu.

Ayvalık'taki bu çok özel mekanı ve vakfı yöneticilerinden dinliyoruz.

Kuruluş tarihimiz olan 28 Eylül 2017'den Eylül 2025 tarihine dek 72'si Ayvalık ve Balıkesir'in diğer ilçele-

rinden olmak üzere toplam 130 öğrencinin hayatına dokunmuş olmanın mutluluğunu yaşıyoruz.

Umudumuz: Desteklediğimiz gençlerin eğitim süreci sonunda, meslek sahibi, toplum bilinci yüksek, nitelikli bireyler olmaları.

Amacımız: Toplumun eğitim, bilim, kültür, sanat ve doğa duyarlılığı düzeyinin yükselmesine katkıda bulunmak.



Vakfın Misyonu: Ayvalık ve Kuzey Ege öncelikli olmak üzere, ülke genelinde maddi olanakları sınırlı ailelerin yetenekli, çalışkan, gelişmeye açık gençlerini eğitim bursu ile destekleyerek bilim, sanat, çevre alanlarında duyarlı, topluma yararlı bireyler olmalarını sağlamak.

Vakfın Vizyonu: Vakfın umudu, desteklediği gençlerin eğitim süreci sonunda, toplum bilinci yüksek, nitelikli bireyler olarak vakfın ve benzeri kurumların amaçlarına ulaşmalarına katkıda bulunmalarınıdır.

Ergun Melin Anlatıyor:

Neden vakıf, Neden Ayvalık ve Kuzey Ege?

1980'li yılların başında, Ayvalık, Zeytinköy'de, yakın arkadaşımız Altan Denizsel'in mimarlığını yaptığı küçük bir evi alarak yarı Ayvalıklı olduk. 1990'ların sonuna doğru da bir başka yakın arkadaşımız Filiz Ali'nin bizim için Zafer Sokak'ta (eski adı Uzun Sokak) bulunduğu 19. yüzyılın son çeyreğinden kalma taş eve geçtik.

Yaşımız ilerledikçe bir vakıf kurarak toplumumuza kalıcı katkıda bulunma duygumuz güçlendi. Ablam Nevin Bilginer 55 yıllık mutlu evliliğinden sonra eşi Mehmet Bilginer'i yitirince, özellikle eğitim ve kültür alanında kalıcı eserler bırakmak istedi. TEVİTÖL / Türk Eğitim Vakfı İnanç Türkeş Özel Lisesi'ne görkemli bir kültür merkezinin yapımını üstlendi. Yazık ki açılışına ömrü yetmedi.

Ablamdan sonra, onun da isteği doğrultusunda vakıf kurma işine iyice odaklandık. Eşim Binnaz'ın uzun eğitimci hayatından değerli öğretmen arkadaşları, TEVİTÖL'den öğrencileri, benim yıllardır

birlikte olduğum iş arkadaşlarım, toplam 18 kurucu üye ile 2016-17 yıllarını kapsayan hazırlıklardan sonra 28 Eylül 2017'de Bilginer - Melin Ayvalık Sanat Kültür Eğitim Vakfı (ASKEV) kuruldu.

Vakıf Neden Ayvalık ve Kuzey Ege Öncelikli?

Hedef küçültme diyebiliriz. ASKEV, iyimser duygularla, sonsuza kadar sürmesi dileğiyle kurulan aile vakıflarının alçakgönüllü bir örneği. Kendi sınırlı olanaklarımızla kurulan vakfı, kalıcı gelir getirici yatırımla (zeytinlik) desteklemek için Ayvalık'ın konumu uygun.

Kozak yolunun başlangıcında 250-300 yıllık, 110 dönüm, ağaç sayısı bugün 1100'e ulaşmış bulunan zeytinlik 2017 Aralık ayında aile tarafından alındı. Deneyimli, güvenilir sorumlularımız ve danışmanımız var. İyi Tarım uygulamalarıyla yıl boyu özenle bakımı yapılıyor. Zeytinliğimizden elde edilen erken hasat zeytinyağımız, yörenin önde gelen modern





tesislerinde soğuk sıkım yöntemiyle üretiliyor ve tescilli Melin markamızla sofralara sunuluyor.

Bir başka neden, Ayvalık'taki evimizin ve tamamlayıcı yapıların biz varken ve bizden sonra vakıf merkezi, kafe-restoran, sanatçı evi, müze ev, kitaplık, gençlere çalışma ortamı, kültür sanat etkinliklerine ev sahipliği için çok elverişli olması.

Nitelikli Eğitim Desteği

Öğrencilerimize, genel uygulamadan farklı olarak, 9 ay değil 12 ay burs veriyor, öğretim ayları dışında da desteğimizi sürdürüyoruz. Sayımız şimdilik sınırlı. Her yıl en az 10 yeni öğrenci, toplamda en az 40 öğrenci hedefiyle 7 yıl içinde 130 öğrenciye eğitim desteği sağladık. Bu sayının başışlarla binlere ulaştığını görmek en büyük arzumuz.

Kendi olanaklarımızla 40 öğrencinin destek giderini karşılayabiliriz. Daha fazla öğrenci, daha fazla kültür/sanat etkinliği için başış gereksinimi olması kaçınılmaz. Çalışmalarımızın gözden kaçmayacağına, güven oluşturabileceğimize, değerli başışçılarımızın bize el vereceklerine yürekten inanıyoruz.

ASKEV Binnaz Melin Eğitim Bursu

3 Aralık 2018 tarihinde kaybettiğimiz Binnaz Melin, başarılarla dolu 40 yıllık öğretmenlik ve okul yöneticiliği sonrasında, kurulmasına ön ayak olduğu vakfımızın Mütevelli Heyet Üyesi ve Yönetim Kurulu Başkan Yardımcısı'ydı.

Binnaz Melin, ASKEV'in kuruluş amacının, “**Önce eğitim olmak üzere toplumun bilim, kültür, sanat, doğa duyarlılığı düzeyinin yükselmesine katkıda bulunmak**” olarak belirlenmesinde vakfımıza öncülük etmişti.

4 Aralık 2019 tarihli Yönetim Kurulu toplantısında, vakıf bursumuzun **ASKEV Binnaz Melin Eğitim Bursu** olarak adlandırılmasına karar verildi. ASKEV Binnaz Melin Eğitim Bursu'nun gelecek yıllarda binlerce gencin yetişmesine destek olmasını dileriz.

Eğitim Desteği Hakkında Genel Bilgiler:

ASKEV, Ayvalık ve Kuzey Ege öncelikli olmak üzere Türkiye genelinde maddi olanakları sınırlı yetenekli, çalışkan, gelişmeye açık öğrencilere karşılıksız destek oluyor. Öğrencilerimizi, eğitim süreci dışındaki gereksinimlerine de katkıda bulunmak amacıyla 12 ay destekliyoruz.

Burslara başvuru başlangıç ve bitiş tarihleri her yıl 1 Eylül'de ASKEV web sitesinde ve sosyal medya hesaplarında duyurulmaktadır.

Eğitim desteğimize yararlanmak isteyen öğrencilerin *burs yönetmeliğini* inceleyerek çevrimiçi başvuruda bulunması gerekir.

Başvuru dönemi sonunda ön değerlendirmeden geçen adaylardan gerekli belgeler istenmektedir. Belgelerin incelenmesi aşamasını da geçen adaylarla yüz yüze yapılan görüşmelerde başarılı olan öğrenciler, ASKEV ailesine katılırlar.

Her öğrenim yılı sonunda öğrencilerin başarı düzeyi gözden geçirilmekte, burs yönetmeliğine uygunluğu belirlenenlerin bursu devam ettirilmektedir.





Başarılı olamayan veya burs yönetmeliğinin diğer maddelerine uymadığı belirlenen öğrencilerin bursları kesilir.

Burs Türleri

Ortaöğretim (Lise düzeyi) için “Ortaöğretim” bursları,

Meslek yüksekokulu öğrencileri için iki yıllık “MYO” bursları,

Yükseköğrenim için “Lisans” bursları,

Yüksek lisans ve doktora yapan öğrenciler için “Lisansüstü” bursları

Kültür - Sanat

Ayvalık'ta Yeni Bir Kültür Yerleşkesi ASKEV Sera

ASKEV, Ayvalık ve Kuzey Ege öncelikli olmak üzere toplumun eğitim, bilim, kültür, sanat ve doğa duyarlılığının yükseltilmesine katkıda bulunmak amacıyla kuruldu.

ASKEV'in eğitim desteği çalışmaları 2017'den bu yana gelişerek devam ediyor.

İlki **19 Mayıs 2023**'te gerçekleşen ASKEV Sera kültür-sanat etkinliklerinin izleyicilerle buluşmasından büyük mutluluk duyuyor, Ayvalık'ın kültürel hayatına katkıda bulunmayı umuyoruz.

ASKEV Sera, Türkiye'nin önde gelen kültür insanlarını, edebiyatçıları, müzisyenlerini nitelikli programlarla ağırlamayı sürdürüyor.

2025'te Mayıs'tan bu yana; 11 konuşma, 2 konser, Frankofon Film Festivali kapsamında 6 film gösterimi gerçekleşti.

Vakıf binasının orijinal planında büyük bir işlik olarak yer alan bölüm, restorasyon sırasında tavana cam yan paneller eklenerek büyük bir sera haline getirilmiş, kurucumuz Ergun Melin'in eşi Binnaz Melin'in bahçe düzenleme çalışmaları sırasında tropik bitkiler buraya yerleştirilmiştir. Mekân vakıf girişimi

sırasında bir kez daha dönüşerek 110 kişilik bir etkinlik alanı haline geldi. Serada nadir tropik bitkilerle birlikte KAWAI profesyonel yarım kuyruklu piyano, festival standartlarında projeksiyon, ses ve perde sistemi, ayrıca yüksek kapasiteli klima yer almaktadır. Tüm etkinlikler kayıt altına alınmakta ve çoğu canlı yayın ile paylaşılmaktadır.

Serada söyleşi, dinleti ve film gösterimleri Mayıs-Ekim ayları arasında her Salı gerçekleşiyor, özel günlerde konserler düzenleniyor.

AIMA ve Seyir Derneği başta olmak üzere diğer vakıf ve derneklerle ortak çalışmalar gerçekleştiriyoruz. Ayrıca eğitim kurumlarının etkinliklerine de ev sahipliği yapıyoruz

Etkinlik programı için internet sitemizi ve sosyal medya hesaplarımızı takip edebilir, geçmiş etkinliklerin kayıtlarını You Tube kanalımızdan izleyebilirsiniz.

Askev İktisadi İşletmesi Melin Kahve / Cafe

Ayvalık'ta Yeni Bir Kahve, Eşsiz Bir Bahçe

Melin Kahve/Cafe, ASKEV'in her noktası Binnaz Melin'in izlerini taşıyan eşsiz botanik bahçesinde, yerel malzemeye özenle hazırlanan zengin menüsünde yer alan kahvaltılık, brunch, ekmek üstleri, öğle yemeği, gün boyu tatlı-tuzlu çeşitleri, kahve ve soğuk içecekleri ile Ayvalıklıları ve Ayvalık konuklarını bekliyor.

Melin Kahve/Cafe, Ayvalık'ın merkezinde yer alan, 19. yy'da inşa edilmiş ve aslına sadık kalınarak restore edilmiş, Ayvalık Belediyesi Ayvalık Kültür ve Doğa Rotaları Projesi kapsamında 1. Rota olarak hazırlık çalışmaları devam eden Ayvalık Tarihi Kent Dokusuna Rotası'nda 10. durak olarak yer alan tarihi bina ve çevresinden oluşan merkezimizde, iki süs havuzu ile 65 bahçe bitkisinin yer aldığı botanik bahçesinde, 16 tropik bitkinin bulunduğu serada, mutfak alanı ve kitaplığın bulunduğu okuma odalarında hizmet vermektedir.





SAĞLIKLI VE DOĞRU SAĞLIK HABERLERİNİ NASIL AYIRT EDERİZ?

Sağlık en temel insan hakkıdır ve herkesin sağlığını korumak amacıyla çeşitli sağlık bilgilerine ulaşması gereklidir. Geçtiğimiz yıllarda yaşanan COVID-19 salgınında görüldüğü gibi hastalıktan korunma, aşılama ve tedaviler konusundaki bilgileri içeren haberler toplum için vazgeçilmez bir bilgi kaynağıdır. Toplumun sağlıklı olması için sağlık haberlerini hazırlayanlar sorumlulukla hareket etmeli ve toplumu doğru bilgilendirmeye özen göstermelidir. Bu durumda sağlıklı bir yaşam için okuduğumuz sağlık haberlerinin de “sağlıklı” ve “doğru” olması gereklidir.

Son yıllarda sağlık haberlerinin sayısında büyük bir artış göze çarpmaktadır. Sağlık haberlerinin sayısındaki artış maalesef haber konularında çeşitlilik getirmemiştir. Yayınlanan sağlık haberlerinin çoğun-

luğu “sağlıklı yaşam formülleri”, “estetik ameliyatlara-uygulamalar” gibi sağlık/magazin eksenli içeriklerden oluştuğu görülmektedir. Neredeyse her gün yeni bir “mucize tedavi”, “mucize diyet”, “kanseri önleyen mucizevi bitki ve meyveler” ya da “ünlülerin kahvaltıları” haber oluyor. Sağlık haberlerinin sayısı arttıkça “sağlıklı” ve “doğru” sağlık haberini ayırt etmek giderek zorlaşmaktadır.

Halk gazetelerinde/internette verilen yapı yapma, ye yeme türü önerilerle dolu sağlık haberleri arasında kafa karışıklığı yaşamaktadır. Bireylerin çoğu zaman birbirine zıt önerilerle dolu haberler içinden doğru bilgiyi el yordamıyla bulmaları mümkün değildir. Bu durumda toplumun doğru sağlık bilgisine ulaşmak için ihtiyacı olan anahtar ise medya okuryazarlığı ile birlikte eleştirel medya sağlık okuryazarlığı beceri-

sidir. Medyada yayınlanan tüm sağlık haberlerinin doğru olamayacağı varsayımından hareketle bu becerilerin önemi ihmal edilmemelidir.

Medyayı Okuma Becerisi ve Medyada Sağlık Bilgilerini Okuma Becerisi

Genel okuryazarlık düzeyi ile ilişkili olan sağlık okuryazarlığını, Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) “sağlığın korunması ve sürdürülmesi için bireyin sağlık bilgisine ulaşma, anlama ve kullanma becerisi” olarak tanımlamaktadır. Radyo Televizyon Üst Kurulu (RTÜK) medya okuryazarlığını gazete, radyo, televizyon ve internette yer alan medya mesajlarını arama, bulma, bulunan mesajları eleştirel bakış açısıyla çözümlenip değerlendirebilme ve kendi medya iletilerini üretebilme becerisi olarak tanımlamaktadır. Bireylerin sahip olabileceği sağlık okuryazarlığının farklı seviyeleri bulunmaktadır. Bu seviyeler yetersiz, sınırlı ya da en üst seviye olarak kabul edilen eleştirel sağlık okuryazarlığı düzeyleri olarak adlandırılmaktadır. Eleştirel sağlık okuryazarlığı farklı iletişim araçlarından doğru sağlık bilgisini arama, bilgiyi ve kaynağın amacını değerlendirme ile birlikte gerekli durumlarda farklı bilgi ve haber kaynaklarına yönelmeyi içermektedir.

Düşük düzeydeki sağlık okuryazarlığı, insanların sağlığını ve dolayısıyla kişisel, sosyal ve kültürel gelişimini de olumsuz etkileyebilmektedir. Sağlık Bakanlığı tarafından ülkemizde yapılan bir araştırmanın sonuçlarına göre Türkiye’de yaklaşık olarak 10 kişiden 7’sinin sağlık okuryazarlığı düzeyi yetersiz veya sınırlıdır. Toplumun daha yaşlı kesimlerinde sağlık okuryazarlığı oranı giderek düşmektedir. Yaşlı

nüfusta her 10 kişiden 9’unda sağlık okuryazarlığı yetersiz ve sınırlı düzeydedir.

Sağlık Bakanlığı’nın araştırmasına göre sağlık bilgisine ulaşmak için kullanılan iletişim araçları arasında ilk sırayı internet kaynakları oluşturmaktadır. Bunu sırasıyla televizyon, gazete, cep telefonu ve akıllı telefon uygulamaları takip etmektedir. Araştırmaya katılanların yarısı “İnternet, gazete, televizyon, radyo gibi kaynaklarda daha sağlıklı olmak için yapılması önerilen bilgilerin güvenilir olup olmadığına karar vermek” konusunda zorlandıklarını ya da çok zorlandıklarını söylemişlerdir. Buna göre toplumun yarısı medyada yer alan sağlıkla ilgili bilgilerin güvenilirliğini değerlendirmede zorlanmaktadır.

Sağlık haberleri tüm toplumun ilgisini çeken bir haber türüdür ve uzmanlık içeren bilgileri kapsar. Haberlerde kullanılan dil ve ifadeler nedeniyle bireyler boş yere umutlanabilir ya da karamsarlığa kapılabilir. Sağlık alanı yoğun bilgi içeren bir alan olduğundan kötü niyetli kişiler tarafından, bireyler yanlış yönlendirilerek suistimal edilebilmektedir. Tıp alanında geçerli olan “önce zarar vermeme” kuralı sağlık haberciliği için de geçerlidir. Sağlık alanındaki etik kurallar, gazetecilik etiği ve yayıncılık etiği kuralları “doğru ve sağlıklı” sağlık haberlerinin yapılmasında rehber olmalıdır.

Haberin Başlığı ile İçeriğini Karşılaştırmak

Televizyon, gazete, radyo, internet kaynakları ve mobil uygulamaların ticari amaçları sağlık haberleri okunurken akılda tutulmalıdır. Reklam ve bilgi arasındaki farkın dikkatlice ayırt edilmesi gerekmektedir. Medya’nın ticari kaygıları ve kar etme isteği okunma, tıklanma ve izlenme oranlarını artırmayı





amaçlamaktadır. Bu nedenle haberde ilgi çekicilik önemli bir haber değeri olarak görülmektedir. Haber başlıkları okuyucuyu habere çekmek için dikkat çekecek biçimde hatta bazen sansasyonel biçimde seçilebilir. Özellikle internet kaynaklarında tıklama

tuzağı denen bu başlıklar ile okuyucu haberin içine girer ve farklı reklam sayfaları ya da başlıkla hiç ilgisi olmayan içeriklerle karşılaşabilir. Bir haberin güvenilirliği haber başlığı ve içeriğindeki uyum ve açıklamalarda görülebilir.

Haberin Kaynağının ve Haberi Yazan Muhabirin Bulunması

Sağlık haberlerinde haberi yazan muhabirin adının ve haberi yapılan konunun hangi kaynağa dayandırılarak yazıldığı bilgisinin bulunması haberin güvenilirliği açısından önemli bir noktadır. Genellikle tıp otoriteleri, uzmanlar, Sağlık Bakanlığı ve sağlık alanında uzman sivil toplum kuruluşları güvenilir "akredite" kaynaklar olarak kabul edilir.

Mucize yiyecek-içecek haberleri ile tıbbi estetik, güzellik, yaşlanma karşıtı başlığındaki haberlerde kaynak adı ve haberi yazan muhabir bulunmayabilmektedir. Bu durumda haberin dikkat çekicilik ya da sırf ticari kaygı ile hazırlanıp hazırlanmadığı yani haberin ya da bilginin amacı kontrol edilerek eleştirel biçimde okunmalıdır.

Tıbbi Estetik, Güzellik, Yaşlanma Karşıtı Uygulamalara İlişkin Haberler

Günümüzde "anti aging" ya da yaşlanma karşıtlığı bir sektör haline dönüşmüştür. Yaşlanmanın reddi, sürekli genç ve güzel görünmek medya tarafından toplumun ve özellikle kadınları hedef alan "yaşlanmayı durduran uygulama", "gençlik iksiri", "ünlülerin güzellik sırları" ve "mucize kremler" gibi başlıklar altında hazırlanan haberlere konu olmaktadır. Bu tür haberler tek tip bir güzellik algısını, sonsuz gençlik ve güzellik vaadi ile birlikte sunmaktadırlar. Estetik uygulamalar ve yaşlanma karşıtlığı haberleri bir



yandan estetik uygulamalara olan talebi artarken bir yandan da bu uygulamaların daha erken yaşlarda yapılmasına neden olmaktadır. Ancak her estetik müdahale her bireye uygun olmayabilir ve bireyler maddi güçleri yetmediğinde ehil olmayan ortamlarda bu uygulamaları yaptırabilmekte ve bazen geri dönülemez sağlık problemleri yaşayabilmektedirler. Kadının bedenine yönelik bu tek tip güzellik algısı medya tarafından farklı biçim ve içeriklerle sıkça dillendirilmektedir. Yaşlanma karşıtı ürün ve teknolojilerin ticari olarak ulaştıkları seviye göz önüne alınarak bu tür haberlerin neye hizmet ettiği göz önünde bulundurulmalıdır.

Yeni Tedavi Yöntemlerine Dair Haberler ve Okuyucuya Aşırı Umut Veren Haber İçerikleri

Yeni ilaçlar ya da tedavilerin henüz araştırma süreci devam etmesine ve kesin sonuçlar alınmamasına rağmen "tedavi bulundu" olarak yayınlanması bir başka "sağlıksız" haber türüdür. Haber başlıklarının dikkat çekmek ve haberin devamını okutmak üzere tasarlandığı dikkate alınarak okunmalıdır. Haber metni okunduğunda söz konusu tedavinin, teknolojinin ya da ilacın henüz araştırma safhasında olduğu ve habere konu olan iyileşmenin sınırlı bir grup üzerinde yapılan deneyin ilk sonuçları olduğu görülecektir. Yeni ilaç ve tedavilerin geliştirilmesi ve onaylanması, olası yan etkilerin tespit edilmesi uzun bir süreci ve yılları alabilmektedir. Bu nedenle yeni bir tedavi ya da hastalığı ortadan kaldıran ilaçlar konusundaki haberler tedavi ihtiyacı içinde bulunan hasta ve yakınlarını yanlış yönlendirerek, onların umutlarını kırarak beklentilere neden olabilmektedir. Bu tür haberleri yazarken muhabirlerin sağlık alanında yetişmiş olması ve haberin olası sonuçlarını ve etik kuralları dikkate almaları gerekmektedir. Sansasyonel başlıklar ve iddialı ifadeler sağlık haberleri açısından doğru bir yaklaşım değildir. Bu tür haberler mutlaka tüm haber metni okunarak değerlendirilmeli mucize tedaviler ya da ilaçların gerçekte piyasada bulunup bulunmadığı gerçekte piyasada hangi safhasında olduğu dikkatle incelenmelidir.

İnternette Güvenilir Sağlık Bilgisi İçeren Haberleri Bulmak

İnternet sağlık bilgisinin en çok okunduğu iletişim kanallarının başında gelmektedir. Ancak internette arama yapıldığı sırada reklam veren firmaların talebi ile bazı haber siteleri ya da şirketler ilk sıralarda yer alabilmektedir. Bu nedenle karşımıza çıkan sayfalardan hangisinin reklam amaçlı olduğunu veya hangisinin güvenilir bilgi içerdiğini ayırt etmek dikkatli olmayan bir okuyucu için oldukça zordur. Sağlık haberlerini genellikle kurumsal haber kaynakları, sağlık uzmanlarının oluşturduğu birlikler ve dernek-

ler ya da resmî kurumların sayfalarından okumaya özen gösterilmelidir. Özellikle sosyal medya gibi herkesin herhangi bir doğruluk filtresinden geçirmeden içerik paylaştığı platformlarda sağlık haberlerine kaynak, güvenilirlik ve doğruluk temkinli yaklaşılmalıdır. Twitter, Facebook, Instagram vb. gibi uygulamalarda kendisini uzman olarak tanıtan kişilerin duyurduğu haberler ve bilgiler de yetkili makamlar tarafından teyit edilmeden dikkate alınmamalı ve başka kişilerle paylaşılmamalıdır.

İnternette sağlıkla ilgili haberlerde yaygın olarak "tıklama tuzağı" başlıklar dikkat çekici başlıklarla verilebilir ve haber içeriği ile başlık arasında bağlantı bulunmayabilir. Tıklama tuzağı başlıklarla habere girildiğinde pek çok reklam penceresi ile karşılaşılabilir ve haberin içeriğine ulaşmak zordur. Haber içeriği genellikle güvenilir bir kişi ya da kuruma dayandırılmaz. Yabancı haber sitelerinden çeviri haberler ya da içerikler belirli bir ölçüt değerlendirmesinden geçirilmeden kullanılabilir. İnternet sağlık alanında bilgiye ulaşma ve yenilikleri takip etmek açısından büyük kolaylıklar sağlamakla birlikte herkesin ulaşımına açık olması nedeniyle çeşitli güvenlik ve doğruluk risklerine açıktır. Özellikle sağlık gibi hayati bir konuda; haberleri yazan kişi ya da kurumun amacının ne olduğu anlaşılmadan, güvenilir olup olmadığı ve bilgilerin doğruluğu kontrol edilerek değerlendirilmelidir.

Sağlıklı, güvenilir, doğrulukla hazırlanmış ve topluma yararlı haber içeriklerini ayırt edecek çabalarını- zın başarılı olması dileğimle.



Dr. Öğretim Üyesi Havva PALACI
İstanbul Okan Üniversitesi
Halkla İlişkiler ve Reklamcılık Bölümü



DOĞA HARİKASI KANYONLAR

Kanyon tanım olarak, nehirlerin ya da çayların dünya üzerindeki kalkerli alanları oymasıyla zamanla oluşan derin vadiler ve dar boğazlar olarak bilinmektedir.

Dünya üzerindeki en ünlü kanyon ABD sınırları içerisinde bulunan, Colorado Nehri'nin milyonlarca yılda oluşturduğu Büyük Kanyon'dur.

Şahinkaya Kanyonu / Samsun

Kızılırmak üzerine kurulu olan Altinkaya Baraj Göleti üzerinde bulunan ve Vezirköprü'ye 13 km uzaklıkta bulunan Şahinkaya Kanyonu, Altinkaya Barajının en derin yeri olma özelliği ile dikkat çekmektedir.

Yaklaşık 1.500 metre uzunluğunda olan kanyon, Kızılırmak'ın turkuaz rengi sularının üzerinde göz kamaştırmakta ve heybetiyle görenleri büyülemektedir.

Köprülü Kanyon Millî parkı / Antalya

Köprülü Kanyon Millî Parkı, Köprüçay'ın Bolasan köyü ile Beşkonak arasında 14 km uzunluğu ve 100 metreyi aşan duvar yüksekliği ile Türkiye'nin en uzun kanyonlarından biridir.

Toros Dağları'ndan doğarak doğa harikası kanyonlardan geçen Köprüçay, Serik'in güneyinden Akdeniz'e dökülür. İki tarafı dik, çıkılması hemen hemen

imkânsız olan kanyonlardaki yeraltı suları ile beslenen Köprüçay, Türkiye'nin en güzel doğal rekreasyon alanlarından biridir.

Köprülü Kanyon Milli Parkı, barındırdığı doğal, tarihi ve kültürel zenginlikler sayesinde ziyaretçilerine çok sayıda etkinlik seçeneği sunmaktadır. Başta, Türkiye'nin en önemli rafting rotalarından biri olan Köprüçay üzerinde rafting, kano ve kanyoning (kanyon geçişi) sporları olmak üzere çok çeşitli etkinliklere katılma olanağı bulunmaktadır.

Köprülü Kanyon Milli Parkı'nda dinlenme ve konaklama için, nehrin iki yanında konumlanan yeme-içme tesisleri, çadır kamp kullanma alanları ile park sınırları içindeki bungalov evler değerlendirilebilir. Milli Park'a giriş ücretsizdir.

Arapaşıtı Kanyonu / Aydın

Kemer barajını besleyen Akçay'ın yıllar içerisinde aşındırmasıyla oluşan Arapaşıtı Kanyonu, 380 metre yüksekliği, 6 km uzunluğu ile benzersiz bir doğayı sizlere sunmaktadır.

Doğal oluşumları bünyesinde barındırmasının yanı sıra antik dönemden kalma şehir kalıntıları ile de tarih ve doğanın birleştiği nadir alanlardandır.



Ulubey Kanyonu / Uşak

Uşak'ın Ulubey ilçesi sınırları içerisinde yer alan Ulubey Kanyonu, 77 kilometrelik uzunluğuyla ABD'deki Büyük Kanyon'dan sonra dünyanın en uzun ikinci kanyonu olarak biliniyor.

Ulubey Kanyonu üzerine yapılan cam teras sayesinde eşsiz kanyon manzarasının ve doğal güzelliklerin tadını çıkarabilirsiniz. Kanyon boyunca antik dönemlerden kalma su kanalları, kaya mezarları ve mağaralar seyredebilirsiniz.





Ayrıca Hristiyan Montanizm tarikatının merkezi olan Pepouza Antik Kenti de kanyonun içerisinde. Ülkemizin ve dünyanın dört bir yanından ziyaretçi akınına uğrayan kanyon, son zamanlarda doğa fotoğrafçıları ve düğün fotoğrafçıları için popüler bir mekân haline gelmiştir.

Ihlara Vadisi / Aksaray

Ünü Türkiye dışına taşan önemli kanyonlardan biri olan Ihlara Vadisi, Türkiye'nin İç Anadolu Bölgesi'nde yer alıyor. Büyük bir kanyon olan Ihlara Vadisi,

150 metreye varan derinliği ve 18 kilometrelik uzunluğu ile görüleni büyütüyor.

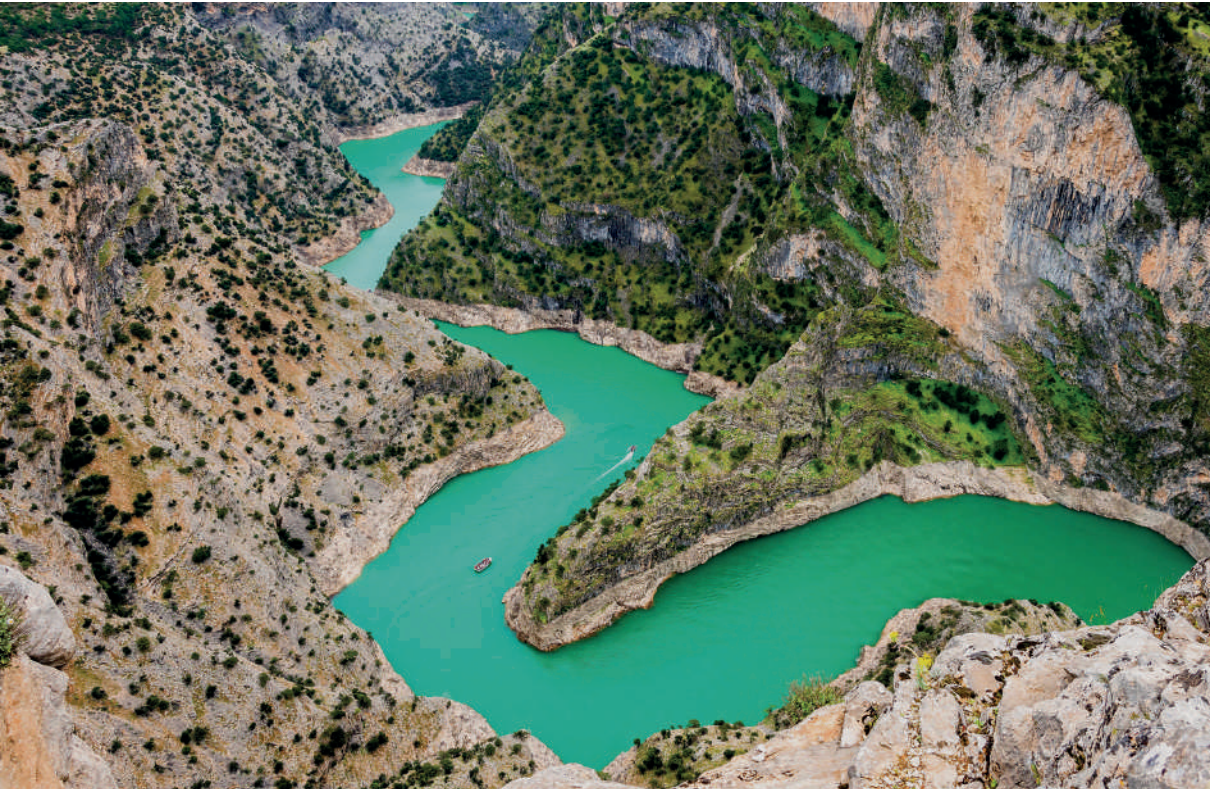
Volkanik bir arazi yapısına sahip olan Ihlara Vadisi, bereketli topraklara sahip. Geziniz boyunca çok farklı bitki türlerine denk gelmeniz olası. Ayrıca vadi boyunca doğanın sunduklarını görebileceğiniz gibi vadinin birçok yerinde konumlanmış kilise ve kaya manastırlarını da keşfedebilirsiniz.

Valla Kanyonu / Kastamonu

Dünyaca bir üne sahip olan Valla Kanyonu, Karadeniz Bölgesi'nde Kastamonu'da yer alıyor. Birçok vadiye ev sahipliği yapan Kastamonu, sahip olduğu güçlü debili akarsuları ve sarp coğrafyası ile biliniyor.

Tibet'te bulunan Yarlung Kanyonu'ndan sonra dünyadaki ikinci en derin kanyon olma özelliğine sahip olan Valla Kanyonu, ihtişamlı bir görünüme sahip. 1200 metreye varan derinliği ile oldukça dikkat çekiyor.

Valla Kanyonu oldukça sarp bir yapıya sahip olduğu için tamamını gezmek sadece profesyonel tırmanışçılar için geçerli. Ancak kanyonun belirli noktasında bulunan seyir teraslarından kanyonun eşsiz manzarasını izleyebilirsiniz.





DÜNYANIN İLK KİTRE BEBEK MÜZESİ VE KÜLTÜREL GİRİŞİMCİ BİR KADIN HİKAYESİ

Yerelden Evrensele Uzanan Bir Kültür Yolculuğu

Kapadokya'nın sessiz kalbinde, ihtişamlı tarihi bir konak, mübadele kasabası Mustafa Paşa'nın yukarı mahalle olarak bilinen bölgesinde yükseliyor. Nişlerle süslü işlemeli taş duvarları geçmişin hikâyeleriyle nefes alıyor. Duvar resimlerinin süslediği kemer odalarında, yüzyılların sesleri yankılanıyor. Ve içeride, her biri farklı bir anlamla bakan "kitre"den yapılmış onlarca yüz, size bakıyor; Anadolu'nun kaybolan hikâyelerini fısıldar gibi. 19. yüzyıldan kalma bu

Rum konağının taş duvarları arasında, Anadolu'nun kültürel belleği yeniden hayat buluyor. Konak, bugün Türkiye'nin ve dünyanın ilk "Kitre Bebek Müzesi" olarak bilinen Kapadokya Sanat ve Tarih Müzesi'ne ev sahipliği yapıyor. Bu muazzam mekânın ardındaki isim ise, geleneksel kitre bebek sanatçısı Sibel Radiye Gül.

Müzenin kurucusu Gül, yalnızca bir sanatçı değil; aynı zamanda kültürel mirası ve sanatı toplumsal belleğe dönüştüren öncü bir figür. Kültür ve Turizm



Bakanlığı “Geleneksel Kitre Bebek Sanatçısı” unvanını taşıyan Gül, UNESCO “Somut Olmayan Kültürel Miras Taşıyıcısı” olarak da kayıt altına alınmış. Gül, dünyada ve Türkiye’de kitre bebeklerle müze oluşturan ilk sanatçı. Zaten kitre bebek yapımı Türkiye dışında başka bir ülkede yok. Gül, kitre bebek sanatını geleneksel yöntemlerle sürdürerek, aynı zamanda, bu sanata çağdaş yorum ve uygulamalar da getirerek, yeni kuşaklarla buluşturuyor.

Müze’de Radiye Gül’ün eseri olan yaklaşık 4000 civarında kitre bebek sergileniyor. Müze, somut olmayan kültürel mirasın kitre bebekler aracılığıyla belgelenmesine ve görsel olarak aktarılmasına öncülük eden tek örnek. Müze, Kapadokya’nın tarihi bir köyünde kurulması, kitre bebekleri sergiliyor ve belgeliyor olması ve bir kadın girişimi olması nedeniyle genç nesillere ilham veriyor.

Kitre Bebek Müzesi, yalnızca sanatın değil, aynı zamanda kadın emeğinin, girişimciliğinin ve yerelde kültürel liderliğin de bir simgesi.

Bir Kadın Sanatçının Yolculuğu: Bezden Kitreye, Oyuncaktan Kültürel Hafızaya

Kayseri doğan Sibel Radiye Gül’ün annesinin uzun kış gecelerinde sabırla dikip komşu çocuklarına hediye ettiği bez bebekler, Gül’ün sanat yolculuğunun ilk adımlarını oluşturmuş. İlerleyen yıllarda ise, bebeklerin yüzlerine duygu ve ifade katma arayışı ise O’nu kitre bebek sanatına yönlendirmiş. 1980’ler-

den itibaren kitre bebeklerle tanışan ve bu alanda profesyonel olarak çalışmaya başlayan Gül, zamanla kitre bebekleri tarih ve kültür aktarıcılarına dönüştürdüğü eserler üretmeye başlamış.

“Her kitre bebek bir hikâyeyi temsil eder; oyuncak değildir. Bir dönemi, bir kimliği, bir geleneği anlatır” diyen Gül, bir kitre bebek çalışırken, yüz ifadesine, beden duruşuna, kumaşın tarihi dahil en ince detaylarına kadar özen gösteriyor. Her bebek ve hikayesi, uzun bir araştırma ve emek ürünü. Her bebek, Anadolu’nun kültürel dokusundan bir parça taşıyor. Gül, Yunus Emre’nin heybesini babaannesinin dokuduğu kilim parçasından yaparken, Dede Korkut figüründe ise geleneksel keçeden yaptığı bir börk kullanıyor. Bu yaklaşım, Gül’ün sanatını yalnızca bir el zanaatı olmaktan çıkarıp etnografik bir kültür anlatımına dönüştürüyor.

Müze, özellikle çocuklar için kültürel belleği besleyen bir öğrenme mekânı. Dede Korkut’un hikayelerine eşlik eden kopuzu Müze’de gören çocuklar, bunu hafızalarına kazıyor. Böylece somut olmayan kültürel miras, geleceğe aktarılabilir bir öğrenme deneyimine dönüştürüyor.

Atıktan Sanata: Sürdürülebilir Kültürel Estetik

Müzedeki eserler, eski ve âtil bilinen kültürel miras unsurlarının yeniden değerlendirilerek dönüşümünün en somut örneklerini sunuyor. Gül, eski oyaları, renkleri solmuş nakışları, sökülmiş düğmeleri dönüştürürken yalnızca geçmişe saygı göstermiyor; aynı zamanda çağdaş bir sürdürülebilirlik anlayışı da sergiliyor.

Müzeye gelen ve kitre ile ilk kez karşılaşan yerli ve yabancı ziyaretçilerin de farkındalığı artıyor.



Radiye GÜL



Müze dostları bir kenarda unutulmuş eski ve işe yaramaz diye düşünülen kültürel miras unsurlarına daha duyarlı hale geliyorlar. Müzede, bu eski eşyaların yeniden dönüşümünü deneyimleyen biri, kendi evindeki eşyalara karşı farkındalığı artıyor. Bugün müzeyi ziyaret eden birçok kişi, evinde bir kenarda unutulmuş dantel parçalarını, nakış işlemeyi, boncuk işlemeli tülbentini ortaya çıkarıp yeniden değerlendirir ve sanata dönüştürmek üzere Gül'e gönderiyor veya getiriyor. Böylece Müze, kolektif bir kültürel hafıza alanına dönüşüyor.

Eğitim, Atölye ve Kadın Emegi: Yaşayan Bir Sanat

Sibel Radiye Gül, Mustafa Paşa'daki atölyesinde üretmeye, araştırmaya, yeni temalarla sergiler açmaya ve eğitim faaliyetleriyle her yaşta ve meslekten öğrenci yetiştirmeye devam ediyor. Kültür Bakanlığı Nevşehir Kültür Yolu Festivali kapsamında üç yıldır düzenlenen kitre bebek atölyelerinde ortaya çıkan eserlerden biri, Nevşehir'den 11 yaşındaki öğrencisinin "Doğa Ana" adlı çalışması, Müze'nin kalıcı koleksiyonuna dahil edilmiş durumda.

Sıra Dışı Bir Müze

Müze binası olarak kullanılan ve 1861'de yapılan konak da başlı başına bir hikâye. Gül, konağı beş yıl süren titiz bir restorasyonla yeniden hayata döndürmüştü. Ceviz ağacından döşemeler, kemer odalar, giyotin pencereler, rengarenk ahşap işlemeli kapılar,

kandil askıları, yıldız pencereleri, tandır -hepsi aslına sadık kalarak onarıldı. Ve 2005'te kapılarını açtığında, Kapadokya Sanat ve Tarih Müzesi, yalnızca dünyanın ilk Kitre Bebek Müzesi değil, aynı zamanda Kapadokya'nın da Kültür Bakanlığı'na bağlı İlk Özel Müzesi statüsünde vermeye başladı. "Binanın dokusunu değiştirmeden restore ettik. Ziyaretçilerimiz, ahşap zeminde yürürken 180 yıllık geçmişin gıcırtilarını duyar" diyor Gül.

Müzede sadece geleneksel kitre bebekler değil; Anadolu'nun yaşam biçimi, somut olmayan kültürel mirası ve kolektif hafızası da sergileniyor. Müze'deki kitre bebek koleksiyonunda, Kurtuluş Savaşı, Çanakkale Savaşı, Türk Mitolojisi, Anadolu Halk Hikayeleri ve Ozanları, Osmanlı Kadın Sultanları, Osmanlı dönemi Sokak Satıcıları ve Esnafı, Anadolu'nun Öncü Kadınları gibi farklı dönemleri ve karakterleri anlatan eserler bulunuyor. Koleksiyondaki 4000'i aşkın kitre bebek, Türkiye'nin ortak belleğinden unsurlar taşıyor. Çiftçiler, gelinler, göçerler, dervişler, ozanlar, sultanlar, kahveciler, tulumacılar hepsi kitre bebeklerle yeniden hayat bulmuş, hepsi şaşırtıcı bir duyarlılıkla görsellik kazanmış.

Müze'nin en özel köşelerinden birinde ise, bir mübadele kasabası olan Mustafa Paşa'yla ilgili "Kimler Yaşadı" temalı sergi bulunuyor. Bu bölümü gezerken, 19. yüzyılda ortak bir yaşamı paylaşan, çalışan, düğün ve eğlencelerini yapan insanların hikayeleri-





ne de tanık oluyorsunuz. Bir köşede, düğün ve eğlencelerde gelenek olduğu üzere def çalan kadınlardan Evgenya ile Fotika'nın hikayesini görürken, başka bir köşede, 180 yıl önce yaptığı çiçek buketleriyle süslü duvar resmi hala capcanlı renkleriyle duran Kostis Meletiyadis'in kitre bebeğiyle, o renkli hayatın içine giriyorsunuz.

Sözlü kültürle dilden dile aktarılan kimi aile hikayeleri de kitre bebeklerle bugüne taşıyor. Örneğin, geleneksel başörtüsü ve elinde yün çorap ördüğü beş miliyle, bir anneannenin hikayesini anlatan kitre bebek, Anadolu'da hikayesi hiç anlatılmamış, unutulmuş nice kadının hikayesini de temsil ediyor. Yüzü sabrın çizgileriyle şekillenmiş, elbiseleri yüz yıllık bir dantel parçasıyla süslü bu kadın figürü, çiçekli solmuş pazen elbisesiyle başka bir zamandan bugüne bakıyor. "Bu sadece bir bebek değil" diyor Gül. "O, 1910'ların Kayseri'sinde ücra köylerden birinde yaşamış, askere giden oğlunun Yemen'den dönmesini sekiz yıl beklemiş bir kadın. Okuma yazma bilmediği için geçen zamanı, ahşap kapıya çentik atarak hesaplamış. Hikâyesi, şimdi Müze'de yaşıyor."

Bugün Müze'de, Japonya'dan Meksika'ya kadar 80'den fazla ülkeyi temsil eden geleneksel bebek, Anadolu figürlerinin yanında sergileniyor. Müze, dünyanın farklı ülkelerinden gelen ziyaretçileriyle kültürlerarası diyalog merkezi haline de gelmiş durumda. Zamanla, ziyaretçilerin de desteği ve teş-



vikiyile gelişen bir "Dünya Bebekleri" bölümü oluşmuş. Burada, Müze koleksiyonunda yer alan, çoğu el yapımı, dünyanın farklı ülkelerinden kostümlü bebekler sergileniyor. Müze'ye gelen bir ziyaretçinin, daha önce müzeyi ziyaret etmiş bir yakınının emaneti "bebeği" Müzeye hediye etmesi rastlanmadık bir durum değil. "Mayıs'ta bir ziyaretçimiz gelmişti Güney Afrika'dan. Aylar sonra, arkadaşlarıyla, özel kutusunda yerel bir bebeği, bebeğin özelliklerini anlatan bilgiyle birlikte yollamış. Sri Lanka'nın Ankara Büyükelçisi ise halkını temsil eden tahta bebekleri Müze'ye hediye etti. Bir ziyaretçimiz Hollanda'dan bir kutu kukla gönderdi. ABD'den başka biri kendi yaptığı bebekleri kumaşlarıyla beraber yollamış. Bu hikayeler aslında bir kültürel diyalogun, paylaşımın da hikayesi..." diye anlatıyor Gül.

Müzedede ayrıca bir de Etnografya Bölümü bulunuyor.

Geleneksel Kitre Bebek Sanatı Nedir?

Bebeklere biçim veren kitre, Anadolu'da yüzyıllardır bilinen doğal bir bitkisel yapıştırıcı. Osmanlı döneminde hattatların ve eczacıların kullandığı bu madde geven ya da keven otu olarak bilinen bitkiden elde ediliyor, Gül'ün ellerinde ise yaşayan bir heykel malzemesine dönüşüyor.





GIDALAR BUZDOLABINDA NASIL SAKLANMALI?

Taze ve sağlıklı gıdaları bulmak kadar onları saklamak da önemli. Yiyecekler buzdolabında nasıl saklanmalı?

Süt: Taze sütü her zaman buzdolabında saklamanız gerekir. Günlük ve pastörize sütlerin son kullanma tarihlerinde büyük farklar olabilir.

Yumurta: Yumurtalar genellikle buzdolabının kapağına yerleştirilir. Ancak bu bölge yumurtaları taze tutacak soğukluğa sahip olmayabilir. Yumurtaları buzdolabınızın iç raflarında, son kullanma tarihlerine dikkat ederek saklamaya dikkat edin.

Peynir: Peynirlerin saklanma koşulları cinsine göre farklılık gösterir. Fakat oksijenle temas ettiğinde tüm peynirler daha çabuk bozulur, renk ve tat değişimi görülebilir. Beyaz peynir ve türevleri kendi salamuralarında saklanmalıdır. Kaşar peyniri havadan olduğu kadar nemden de korunmalıdır. Kaşar peynirini streç filme saracaksanız nemin küf oluşturmasını engellemek için önce temiz bir kâğıt havluyla sarmanız gerekir.

Tereyağı: Peynirler gibi tereyağı da havayla temas ettiğinde tazeliğini daha çabuk yitirir ve renk değişimi görülebilir. Bu nedenle buzdolabına yerleştirmeden önce tereyağını sıkıca paketlemenizi ya da hava geçirmez bir kaba koymanızı tavsiye ederiz.

Et: Etleri satın aldıktan hemen sonra buzdolabına koymaya dikkat edin. Çiğ etlerde bazı hayvansal

bakteriler olabilir. Bu sebeple meyve ve sebzeler gibi pişmeden tüketilen gıdalarla temas etmemesine özen gösterin. Suyunun dolabınıza ve diğer yiyeceklerle bulaşmaması için etleri sarın ve paketlenin. Parça etler buzdolabında tazeliklerini 3-5 gün arası korurken, kıymada bu süre 1-2 gündür.

Meyve: Yıkanan meyvelerin üzerinde kalan su damlaları nem oluşumuna neden olur. Nem, bakteri ve mikropların üremesi için ideal bir ortam yaratır. Bu nedenle yıkadıktan sonra buzdolabına koyduğunuz meyveler, yıkanmamış olanlardan daha hızlı bozulur. Meyveleri tüketmeden hemen önce yıkamanızı ve paketlenerek buzdolabında saklamanızı tavsiye ederiz.

Sebze: Buzdolaplarının sebzelik kısımları taze sebze ve meyvelerin için en doğru nem ve sıcaklık değerini sağlar. Patates ve soğan dışında tüm sebzeleri sebzelik bölmesinde muhafaza edebilirsiniz.

Yumurta ya da krema içeren pişmiş gıdalar: Kek, pasta, ekmek, kurabiye benzeri yiyecekleri iyice paketlenerek buzdolabında saklayabilirsiniz.

Donmuş gıdalar: Et, tavuk ve deniz mahsulleri gibi donmuş gıdalar çözüldükten sonra oda sıcaklığında kısa sürede bozulabilir. Bu nedenle donmuş hassas gıdaları doğrudan oda sıcaklığına maruz bırakmak yerine, buzluktan çıkarıp buzdolabında çözülmeye bırakmanız gerekir.

Kendi Kendine Meme Muayenesi



Memenin elle muayene edilmesi ve gözlenmesidir. Tüm kadınlar her ay kendi kendine meme muayenesi yapmalıdır.

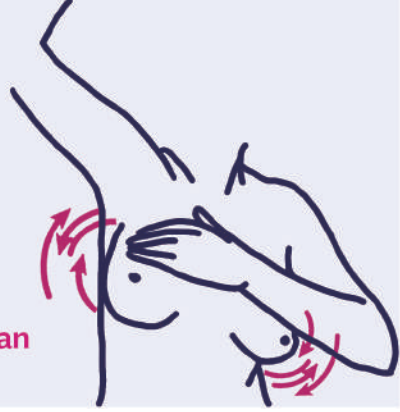
1

**Memeler Arasındaki
Boyut Farklılıklarının
Kontrolü**



2

**Her İki
Memenin
Yan Açılardan
Kontrolü**



3

**Koltuk Altlarının
ve Memealtı
Bölgelerinin
Kontrolü**



4

**Memenin Kendisi ve
Meme Uçlarının
Kontrolü**



5

**Yatarak Elle Muayenede
Memenin Kendisi ve Memebaşları,
Koltukaltları ve Memealtı Bölgelerinin
Kontrolü**



Siz de destek olmak ister misiniz?

Yardımlarımız 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**





TÜRKİYE
KANSERLE
SAVAŞ VAKFI

**Erken Tanı
Hayat Kurtarır**

www.kanservakfi.com