



TÜRKİYE
KANSELERLE
SAVAŞ VAKFI

MENEKŞE

İLKBAHAR
2022

Nasım



Suzan Kardeş

Kanserde Erken Tanı

Dönem Şapkaları

Nasa Sergisi

Bodrum'da Bir Çiftlik

İstanbul Lezzetleri

**Sağlık-Gastronomi
Bilim-Sanat-Şehir**



Türkiye Kanserle Savaş Vakfı'nın amacı her türlü kanser hastalıkları konusunda önleyici erken teşhis ve tedavi, insanları bilgilendirmek ve motive etmek gibi konularda bütün yol ve araçları kullanarak kanser hastalıkları ve ilişkili sağlık ve sosyal sorunlarla ilgilenmek, gerekli her türlü çalışmaları yapmak veya yaptırmaktır.





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

'Erken tanı hayat kurtarır'

Merhaba;

2021 yılı corona-19'un verdiği üzüntülerle, yeni edindiğimiz alışkanlıklarla tuhaf bir yıl olarak belleklerimizde kazandı. Aşılma yaygınlaştı. Maske, mesafe, hijyen kurallarının hayatımıza girmesiyle belki bundan sonra daha da özenli ve dikkatli yaşayacağımız düşüncesi ise yeni yaşam şeklimizde kazancımız olacak sanırım. Kim bilir ellerimizi bu kadar yıkıyor muyduk, hijyene bu denli önem veriyor muyduk önceden? Kendi adıma pek emin değilim açıkçası.

Online toplantılarla iş yaptı çoğumuz. Okul, konferanslar, pek çok alanda bilgisayarımızın başında evimizdeydik. Gardırobumuzdaki giysilerin çoğunun da aslında kullanışsız olduğunu, her alanda ne kadar çok gereksiz tüketim yaptığımızı sorguladık. Hayat ajanda tutmak için uygun olmadı, kâh durduk kâh harekete geçtik. Biz her zaman heyecanlı, hevesle elinizde tuttuğunuz dergimiz için çalışmaya, düşünmeye devam ettik.

Menekşe & Yaşam dergimiz yine dopdolu.

Kapak röportajını kameranın hem önünde hem de arkasında çalışan değerli sanatçı sevgili Suzan Kardeş'le yaptık. Vizyona yeni giren ve önünde kuyruklar oluşan Bergen filminden, sanat hayatından sohbet ettik. İstanbul'un yeni cazibe noktalarından Galata-port da dergimizin bu sayısında yer alıyor. Her biri el emeği dönem şapkalarının "Pera Palas'ta Gece Yarısı" dizisi için de kullanıldığı On'na Hat'ın tasarımcılarıyla da sohbetimiz yine Menekşe'nin sayfalarında.

İstanbul dünyanın önemli metropollerini aratmayacak kadar ilgi çekici etkinliklere, sergilere ev sahipliği yapıyor. Dünyayı gezen Nasa sergisi çocukların olduğu kadar yetişkinlerin de eminim ki dikkatini çekecektir. Sabancı Müzesi'nde ise sanatseverliğiyle, sanatçılara yakınlığıyla da bilinen Abdülmecit Efendi'nin tablolarından, aile fotoğraflarından oluşan bir sergi var ki Abdülmecit Efendi'yi bir sanatçı olarak tanıyacağız. Her sayımızda olduğu gibi keyifli gezi önerilerimiz ve ilgi çekici röportajlarımız var. Doğal tarım yapan Barbaros Farm, Galata'daki Yaya Fırın da Menekşe & Yaşam dergimizde yer alıyor.

Çağımızın sağlığı en tehdit eden hastalıklarından birisi olan kanserde erken tanının hayat kurtardığını her sayımızda, her fırsatta, bulunduğumuz her mecrada söylüyoruz. Değerli doktorların, uzmanların makaleleri, sağlıklı yaşam önerilerini de okuyacaksınız. Sağlık her şeyin başı.

Havaya, suya, toprağa düşenin bombalar değil, cemreler olmasını dileyerek sağlıklı, neşeye mutlu bir bahar dilerim.

Nilüfer Ülkügüner ŞENGEL

Menekşe & Yaşam Dergisi

Genel Yayın Yönetmeni

nilufer@kanservakfi.com

info@kanservakfi.com

Derginin Adı

Menekşe & Yaşam

Yayın Türü

Yılda 3 sayı, Türkçe

Basım Tarihi

Nisan 2022

İmtiyaz Sahibi

TKSV adına;

Prof. Dr. Metin Ertem

Sorumlu Yazı İşleri Müdürü

Doç. Dr. Esengül Koçak Uzel

Genel Yayın Yönetmeni

Nilüfer Ülkügüner Şengel

Röportajlar

Nilüfer Ülkügüner Şengel

Kapak Fotoğrafı

Emre Erdem

Katkıda Bulunanlar

Hüma Arslaner

Sevda Köyüstü

Redaktör

Nilüfer Ülkügüner Şengel

Tıbbi Redaktör

Doç. Dr. Hakan Özveri

Tasarım / Kreatif Direktör

Ufuk Altınır

Baskı

ufukmatbaa

Maltepe Mah. Davutpaşa
Çiftelhavuzlar Sk. 1. Matbaacılar
Sitesi No: 2/68 Topkapı - İST.

İLETİŞİM BİLGİLERİ

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

Tel.: 0212 278 83 41-42

Faks: 0212 325 11 18

web: www.kanservakfi.com

e-mail: info@kanservakfi.com

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

ISSN 2148-2985



İÇİNDEKİLER

4

KAPAK RÖPORTAJI
SUZAN KARDEŞ

8

GALATAPORT İSTANBUL

12

BODRUM'DA BİR ÇİFTLİK
BARBAROS FARM

16

KANSER HASTALIĞINA
GENEL BAKIŞ

18

NASA UZAY SERGİSİ

20

BU MAĞAZADA SANAT VAR
ON'NA HAT

24

KANSER VE AĞRI

26

GALATA'NIN SEVİMLİ YAYA FIRINI

29

ONKOLOJİ UZMANLARI
BİTKİSEL TEDAVİLERE KARŞI MI?

32

GEÇMİŞTEN GÜNÜMÜZE
İSTANBUL MUTFAĞI

36

ABDÜLMECİT EFENDİ SERGİSİ

40

KRONİK HASTALIKLARIN
ÇOCUK VE AİLEYE ETKİLERİ

42

MÜZE GEZİLERİ

44

ONKOLOJİ DİYETİSYENİ KİMDİR?

46

PANDEMİ DÖNEMİ
KARİKATÜR SERGİSİ

47

ORMANYA
DOĞAYI KEŞFETMEK

50

KÜREK SPORU

52

CİLT KANSERİ BELİRTİLERİ

53

SMEAR TEST NE İŞE YARAR?

56

KANSERİN YEDİ HABERCİSİ

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

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



Türkiye 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.

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**





ELİNİ ATTIĞI HER ALANDA BAŞARILI, ÇOK DEĞERLİ, ÇOK YÖNLÜ, ÇOK RENKLİ SANATÇI SUZAN KARDEŞ

Kendisine duyduğumuz hayranlıklarımızı belirterek sohbete başlamak istiyorum. Öncelikle röportajı kabul ettiğiniz için çok teşekkür ederim. Her zaman yoğunsunuz. Konserler, sinema filmleri, diziler. Tüm içinde olduğunuz projeler ve gerçekten yaptığınız her iş ses getiriyor. İşlerinizi nasıl programlarsınız? Nasıl organize olursunuz?

Teşekkürler. Genelde organize olmak çok da benim elimde olmuyor. Dizi günleri geliyor, organizasyonu ona göre ayarlıyoruz. Bir noktada Allah yardım ediyor diyorum ben. Çalışmak güzel şey.

Evlere kapandığımız, tedirginlikle yaşadığımız, halen de yaşamakta olduğumuz pandeminin ilk zamanlarını nasıl geçirdiniz?

Bir an önce bitsin diyoruz. Pandemideki zaman aslında bir tesadüfe denk geldi. İki üç günlüğüne bir arkadaşına Bodrum'a yardıma gitmiştim, kapanma haberi geldi. O sırada Seksenler'deydim. Diziler durdu. Orada kaldık. Tabii acıklı bir durumumuz oldu. Annemiz vefat etti. Annemizin vefatı bize çok ağır geldi. O çok sevenleri ne yazık ki cenazesine gelemedi. Biz öyle üç kişi annemi uğurladık. Yani bu birkaç yılda birçok ölümler yaşandı. Umarım bir daha tekrarı olmaz. Gerçi pandemi bitiyor, savaş oluyor. İnsanoğlu bir dursa ya, bir dursa. Bir iyi kalpli ol, bir dur.

Corona-19 bütün dünyayı durdurdu ve ne yazık ki bu pandemi çok can aldı. Çok üzüldük hepimiz. İşsiz kalanlara, kayıplara. Size ve ailenize sabır dilerim. Röportajlarda genellikle mesleki hayatın ilk günlerinden sohbetler açılır ama ben en yakın tarihten başlayayım. "Bergen" filminin saç ve makyaj tasarımı da size ait. Farah Zeynep Abdullah, Bergen'i canlandırdı. Sonuçta çok ama çok başarılı. Görüntüleri yan yana iz-

lediğimizde, afişe baktığımızda hangisi gerçek Bergen bilemeyiz. İçinde olduğunuz müthiş bir ekip. Nasıl bir hazırlık yaptınız? Set, kamera arkası nasıl geçti?

Bergen, yaklaşık dört yıldır neredeyse yan yana yaşadığım çok sevgili arkadaşım Mine'nin projesiydi (Mine Şengöz) ve ben zaten yıllardır içindeydim. Saç ve makyaj uygulamasını Bergen'in (Farah Zeynep Abdullah) özel makyajı yaptı. Ama tabii hazırlıklar aşamasında ne yapılacağını, nasıl yapılacağını peruklarına kadar yapımca öyle iyi düşünmüştü ve öyle hazır ki buna, bize çok iş bırakmadı açıkçası. Ama tabii ki her zamanki işimizi yaptık. Kızkardeşim (değerli makyöz Neriman Kardeş) orada genel bütün ekiple ilgilendi. Fatih arkadaşımız saçları yaptı. Dönem olduğu için ön çalışması tabii biraz uzun sürdü. Sonuçta film bittiğinde insana şöyle dedirtiyor. İyi ki buradaydım, iyi ki vardım. Çünkü Bergen bizi istedi sanki. Kim vardysa o Bergen filminde yani bizi götürüp getiren ulaşım sorumlusundan çaycıya, hijyen kurallarının uygulamasını sağlayan arkadaşına kadar hepsini Bergen seçti diye düşünüyoruz.

Filmin gişesi de çok iyi gidiyor. Büyük bir emek var bu trajik hayat hikayesini aktarmakta. Oyun-





cularından, yapım, yönetim, tüm ekibin ellerine sağlık. Çok uyumlu ve sıcak bir ekip çalışması olmuş ne güzel. Sinema, tiyatro, müzik, reklam derken siz kamera önünde ve arkasında buldunuz ve her birinde de yıldız oldunuz, parladınız, çok başarılı oldunuz. Bu meslekler içinde en sevdiğiniz hangisi acaba?

Aslında hepsi bana bir hediye diyorum ben. Ama asıl mesleğim makyözlük. Beni ben yapan ve buralara getiren, bütün bunları yapmama sebep olan makyözlük. Makyözlük derken şöyle söylüyorum, sinemacı olmak. Sinemacı olmak çok özel bir şey.

Sesinizin güzelliğini Sezen Aksu fark ederek size albüm yaptırmıştı, sizi iyi ki de yüreklendirmişti. İlk sahneye çıktığınız, şarkı söylediğiniz günü hatırlıyor musunuz?

Evet. O bana cennette bir kapı açtı. Sezen Aksu ismi gibi sezen. Beni benden daha iyi tanıyormuş meğer. İlk günümü tabii ki hatırlıyorum. Aslında korkmamıştım. O kadar çok ünlüyle çalışmıştım ki arkadayken onların ön tarafta ne yaşadıklarını, duygularını, korkularını, hissettikleri şeyleri, seyirciyle iletişimlerini bildiğim için meğer alt bilgi olarak cep-te duruyormuş tüm bunlar. Onları kullandım rahat ettim diyebilirim.

Her zaman üretkenseniz, hep aktif, enerjiksiz. Pozitif enerji yayıyorsunuz. Sizin yakınınızda olan kişilere de bu bulaşıcı adeta. Ama bahsettiğimiz sahne sanatları keyifli olduğu kadar bir yanılla da çok da streslidir, zamana karşı yarışılır. Yollar, seyahatler uzun sürer, geç saatlere kadar çalışmak kolay değildir. Ekip çalışması da her zaman neşeli olmayabilir. Bunca yoğunluk içinde kendinizi nasıl zinde ve pozitif tutuyorsunuz?

Sanırım bu biraz genlerde gizli. Bir şeyler öğreniyorsun tabii hayatın içinde. Ayak uydurmaya çalışıyorsun. Ama asıl genlerde de bir şey var ki ya anneye çekiyorsun ya babaya, ya dedeye. Öyle hissediyorum. Pozitif dedin. Bir de negatif olsam ne olur Allah aşkına? Kime yaramış ki negatif olmak, bana yarasın.

Yeni projeleriniz neler, baharda ve yaz için ajandanızda neler var?

Tabii ki her yıl yaptığımız, en heyecanlandığımız hırdrellez bu yıl daha yoğun olacak inşallah. Pandemide normal olarak biraz sıkıntılı geçti ama yine de yaptık. Bir tanesini youtube'da bir tanesini instagramda online konser olarak yaptım. Bu da ekip işi ve İnci Razaki olmasaydı bu kadar baş edemezdim bunlarla. Menejerim sağolsun hadi dedi, hadi dedi ve de-

vam ettik yani. Pandemide bunları yapmak zordu. Hatta o kadar güzel dönüş oldu ki Birleşmiş Milletler ikisinde de iki yıl boyunca bize teşekkür mektupları gönderdi. Pandemide insanlara moral verdiğiniz için teşekkür ediyoruz gibi. Çok güzeldi. Yaz boyunca konserlerimiz de devam edecek. Ben belki bir ara bir hafta on gün Bodrum'da evimde olacağım. Tabii ki yine çalışacağız, boş duramayız.

En güzel tatil sizce nasıldır?

Tatil mi? O da ne? Tatil yapmayı bilmek lazım. Bu öyle öğrenilmiyor. Tatil yapmayı biliyorsun. Ben bilmiyorum. O yüzden de fırsatları değerlendirerek tatil yapıyorum. Aıştım buna yıllardır. Yani antik şehirleri de böyle gezdim, müzeleri de böyle gezdim, tekneye de böyle bindim. Zaten güneşlenmeyi sevmem. Arada denize girme fırsatı bulursam girerim ama tatil için hiçbir programım yok.

Son olarak biz bir sağlıklı yaşam dergisiyiz. Kanserde erken tanının öneminden, erken tanının hayat kurtardığından yaptığımız her röportajda söz ediyoruz. Siz sağlık kontrollerinizi yaptır mısınız?

Tabii ki erken tanının önemine çok inanırım. Keşke abimin hastalığı daha önce fark edilseydi. Küçücük bir ben bir buçuk yıl içinde abimi öldürdü. Keşke daha önce bu bilineydi, fark edilseydi belki abim bugün yaşıyor olurdu, belki daha uzun ömürlü olurdu. Benim öyle çok fazla sağlıklı ilginin olduğunu söyleyemem ama mesela sağlık sigortamı düzenli yenilerim. İnsanoğlu bu, başına ne geleceği bilinmez.



Bir şehirden diğerine gideceksiniz, görüyorum ki çok yoğunsunuz ve bizi kırmayıp bu röportajı yaptınız. Çok teşekkür ederiz. Dergimizi okuyanlara mesajınız var mı?

Bereketli, bolluk içinde, mutluluk içinde, savaşız, sağlıklı günler diliyorum herkese, herkese, herkese.

Biz de size sağlıklı, enerjik, güzel projelerle, sinemayla, konserlerle dolu mutlu bir hayat diliyoruz.





GALATAPORT İSTANBUL

Röportaj- Sevda Köyüstü

Galataport Pazarlama ve İletişim Genel Müdür Yardımcısı Mehmet Bali'ye kıymetli zamanını bize ayırdığı için teşekkür ediyor ve sizleri Galataport hakkındaki bu keyifli röportajı okumaya davet ediyorum.

Galataport İstanbul nerede?

Galataport İstanbul, tarihi yarımada manzarası ile eşsiz Karaköy sahilinde konumlandı. 19.yy'dan bu yana kapalı olan Karaköy sahil şeridi projeye beraber herkesin erişimine açıldı. Yüzyıllardır ticaretin merkezi olan Galataport İstanbul, tekrardan kültürleri buluşturan, herkesi kucaklayan bir mahalle oldu.

Galataport İstanbul'u nasıl tarif edersiniz, ne zaman yapıldı?

İnşaat çalışmaları Ocak 2016'da başlayan ve 2021 yılının ekim ayında faaliyete geçen Galataport İstanbul, tarih boyunca farklı milletlerin bir arada yaşadığı, farklı inançların saygı içerisinde birlikte var olduğu, İstanbul'un tarihi limanını yeniden canlandırıyor. Galataport İstanbul, tekrardan kültürleri buluşturan, kapsayıcı, herkesi kucaklayıcı bir mahalle konseptinde tasarlandı. Erişilebilir ve düşük katlı yapıları, mahalle konseptinde tasarlanmış, bölgenin tarihi dokusuyla uyum içindeki mimarisi, alternatif ulaşım olanakları gibi birçok özelliği ile ziyaretçilerine "ne-

fes alan” sağlıklı ve güvenli bir kültür sanat, alışveriş, yeme içme ve çalışma deneyimi sunuyor.

Proje içinde kaç mağaza yer alıyor?

Galataport İstanbul’da 240 adet perakende ve yeme içme noktası bulunuyor. Alışveriş ve yeme içme birimleri için ayrılan kiralanabilir alan toplamı yaklaşık 52.000 metrekare, kiralanabilir ofis alanı ise 43.000 metrekare. Projede 20 m2’den başlayarak 2000 m2 ye kadar çıkan farklı büyüklüklerde mağazalar bulunuyor. Galataport İstanbul bu anlamda farklı ve butik bir proje.

Galataport İstanbul hangi saatler arasında açık? Sizi diğer portlardan ayıran özelliğiniz nedir?

Galataport İstanbul sahil şeridi 24 saat boyunca herkesin erişimine açık bir mahalle, pek çok farklı fonksiyonu bir arada bulunduran, sadece Türkiye’de değil dünyada da benzeri olmayan bir karma proje. Burada kruvaziyer limanı, dünyada sadece 10 seçkin lokasyonda bulunan The Peninsula Hotels markası, kültür sanat kurumları, mağazalar, yeme içme alanları, ofis alanları ve 2400 kapasiteli yer altı otoparkını içeren çeşitli fonksiyonlar bir arada yer alıyor. Şehrin tarihi limanı Karaköy, dünya standartlarında bir kruvaziyer limanına ve yeni bir destinasyon



ya dönüşü. Projenin en önemli katkılarından biri ve en büyük farkı da dünyada ilk kez hayata geçirilen ve özel bir kapak sistemi ile yerin altında kurulan terminal binası. Galataport İstanbul, içinde barındırdığı müze meydanı, tarihi binaları, yeme içme ve alışveriş deneyimleri, kruvaziyer limanı ile benzersiz bir proje.

Kentin dokusuna zarar vermemek için neler yapıldı?

Galataport İstanbul erişilebilir ve düşük katlı yapıları ile mahalle konseptinde tasarlandı ve bölgenin tarihi dokusuyla uyum içinde bir mimari oluşturuldu. Proje kapsamında çevresel konular en büyük önceliklerden birini oluşturdu. Gerek projenin tasarım aşamasından başlayarak gerekse de inşaat sürecinde ve yapıların işletme ömrü boyunca karbon ayak izini azaltmak, özellikle gözetilen kriterler arasında yer aldı. Proje alanında kalan tescilli binaların restorasyonu ile İstanbul’un çok değerli tarihi binaları şehre geri kazandırıldı. Rıhtımın en eski binası olan Paket Postanesi, özel arduvaz çatıları ve cepheleleri ile projenin simgelerinden biri. Projedeki diğer üç tescilli bina Merkez Han, Karaköy Yolcu Salonu ve Çinili Han binaları da restore ediliyor ve The Peninsula İstanbul oteline ev sahipliği yapıyor. Müze Meydanı’nın merkezinde yer alan ve tarihi 1848’e ulaşan Tophane Saat Kulesi, çok özel bir teknikte yerinde kaldırılarak restore edildi. Burada itinayla yürütülen çalışmalar sonucunda üzeri zamanla toprakla örtülmüş, varlığı bilinmeyen bir katı daha keşfedilen Saat Kulesi’nin yaklaşık 140 cm’lik kısmı toprağın üzerine çıkarıldı. Galataport İstanbul projesinde çevresel konular en önemli önceliklerden oldu. Proje için inşaat çalışmaları başladığı andan itibaren ulaşımdan kaynaklı karbon emisyonlarının azaltılması için yerel ve proje sahasına yakın tesislerde üretilmiş malzemeler tercih edildi. Projenin Çevre Etki Değerlendirme (ÇED) süreci 2015’te tamamlandıktan sonra yapılan her imalatın ÇED’e uygunluğu sıkı şekilde kontrol edildi. Projenin çevreye etkilerini izlemek için 3 ayda bir deniz suyu kalitesi, partikül madde ölçümü, çöken toz ölçümü ve gürültü izleme çalışması yapılıyor. Projenin deniz yaşamına etkilerinin takip edilmesi için yılda bir kez Ege Üniversitesi öğretim görevlileri ile beraber Deniz Ekolojisi İzleme Çalışması yürütülüyor. Buna ek olarak deniz kirliliği acil müdahale danışmanı ve eki ile çalışmalar ve tatbikatlar yürütülüyor. Alanımızda bulunan tüm binaların soğutma ekipmanlarında, küresel ısınma ve ozon tabakasını inceltme potansiyeli yüksek soğutucu gazlar yerine, soğutucu akışkan olarak deniz suyu kullanılıyor. Deniz suyundan faydalanılması sayesinde hem enerji tasarrufu sağlanıyor hem karbon salınımını azaltıyor hem de iklim

değişikliğine sebebiyet veren zararlı soğutucu gazlar kullanmamış oluyoruz. Kentin dokusuna zarar vermemek adına yaptığımız çalışmalar bize uluslararası bir ödül de getirdi. Dünyadaki en büyük ikinci pazar konumundaki Akdeniz çanağını temsil eden MedCruise Birliği, MedCruise Ödülleri'nde Galataport İstanbul'u "Çevresel Sorumluluk" alanında büyük ödüle layık buldu.

Proje, kaç kişiye istihdam sağlayacak?

Galataport İstanbul 3,500 kişiye doğrudan, 20 bin kişiye ise dolaylı sağladığı istihdamla ülke ve şehir ekonomisine katkı sağlıyor. Galataport İstanbul, yer aldığı Karaköy'den bağımsız bir alan değil, Karaköy'ün devamı niteliğinde organik bir mahalle olarak hayata geçti. Böylelikle, Karaköy'deki komşu işletmeler başta olmak üzere tüm bölge esnafına ve işletmelere önemli bir ekonomik katkısı olacak.

İstanbul ekonomisine nasıl bir katkı sağlayacak?

Galataport İstanbul'da, yılda 7 milyonu yabancı toplam 25 milyon ziyaretçi ağırlamayı hedefliyoruz. Proje kapsamında mürettebat dahil yaklaşık 1,5 milyon kruvaziyer yolcusunun da İstanbul'u ziyaret edeceğini öngörüyoruz.

Galataport İstanbul sosyal ve sanatsal hayatı nasıl etkileyecek?

Galataport İstanbul'da biliyorsunuz bir süre önce misafirlerimizi ağırlamaya başladık, bu kısa sayılabilecek süreye rağmen şimdiden İstanbul'luların uğrak yeri haline geldi diyebiliriz. Yeme içme noktalarımız, mağazalarımız ve eşsiz sahil şeridimizle sosyal yaşama farklılık ve değer getirdik. Herkes için erişilebilir, kamusal sanat önceliklerimiz arasında yer alıyor. Usta fotoğrafçı Ara Güler'in gözünden Beyoğlu'nun görüleceği "Denize İnen Yol" sergisi ile sanat severleri ağırlamaya devam ediyoruz. Sahamızda yer alan İstanbul Modern ve Mimar Sinan Güzel Sanatlar Üniversitesi İstanbul Resim ve Heykel Müzesi'nin arasında yer alan Müze Meydanı toplumu geliştiren, şehrin kültür sanatla buluşma noktası haline geliyor.

Galataport İstanbul hangi "ilk"lere imza atıyor?

Dünyadaki herhangi bir liman şehrinde, tarihi bir liman sahasında benzer bir konsept ile geliştirilmiş başka bir karma proje daha bulunmuyor. Dünyada ilk kez kurgulanan ve şimdiden büyük ses getiren özel kapak sistemi ve yerin altında inşa edilen 29





bin m2'lik terminal hizmete girdi. Limanda gemi olmadığı zamanlarda gümrüklü alanı ve güvenlik (ISPS) alanını ayıran özel kapak sistemi sayesinde, geçici gümrüklü saha yaratılarak sahil şeridi erişime açık kalmaya devam ediyor. Bu inovasyon ile Karaköy'ün eşsiz sahil şeridi şehrin en özel yürüyüş rotalarından biri oldu.

Galataport İstanbul'da ilk geminizi birkaç ay önce ağırladınız. Nasıl geçti, tepkiler nasıldı?

Evet, İstanbul'a iki yıl sonra gelen ilk yolcu gemisini 2021 -1 Ekim'de karşıladık. Bulgaristan Varna'dan mürettebat dahil toplam 150 yolcusu ile gelen Sea Dream II gemisini bir gece misafir ettik. İlk gemimizin gelişine halkın ve basın ilgisini yoğun oldu. 2021 yılı içerisinde toplam 9 gemi ve mürettebat dahil 7000 kruvaziyer yolcusunu ağırladık.

Proje herkese açık mı yoksa giriş yapmak için mutlaka bir restorandan ya da mağazadan hizmet mi almak gerekiyor?

Galataport İstanbul, sahil şeridi, meydanları, sokakları ile herkesin erişimine açık bir mahalle. Burası tarihi yarımada manzarasına karşı Boğaz havası eşliğinde farklı etkinlikleri ve kültür sanat aktiviteleriyle, sevdikleriyle güvenli bir sosyalleşme ortamı arayan tüm misafirlerimiz için her seferinde farklı bir deneyim sunuyor.



Mehmet BALI



Kerem Berk Yılmaz

**70 YILDIR HİÇ İŐLENMEMİŐ
TOPRAKLARDA, GENETİĞİYLE
OYNANMAMIŐ YEREL
TOHUMLARDAN KİMYASALSIZ
DOĞAL TARIM YAPAN
BODRUM'DA BİR ÇİFTLİK
BARBAROS FARM**

BARBAROS FARM'IN KURUCUSU KEREM BERK YILMAZ'LA SOHBETE BAŞLAYALIM.

Merhaba. Öncelikle bize zaman ayırdığınız için çok teşekkür ederiz.

- Kerem Bey, Barbaros Farm'ın kurucusu olarak öncelikle sizi tanıyalım mı?

1987 İstanbul doğumluyum. İstanbul'da liseyi tamamladıktan sonra üniversiteye İngiltere'ye gittim. İşletme bölümünden mezun olduktan sonra Türkiye'ye geri döndüm. Yüksek lisansımı İnteraktif Pazarlama alanında İstanbul'da tamamladıktan sonra hala çalışmaya devam ettiğim turizm sektöründe işe başladım. Turizm sektörü çok dinamik. Sürekli güncel olmanız ve yenilikleri en hızlı şekilde işe yansıtmanız gerekiyor. Bu yüzden ben de elimden geldiğince kendimi güncel tutup sektördeki değişikliklere adapte olmaya çalışıyorum. Bunu yaparken bedenime, ruhuma ve zihnime en iyi şekilde bakmaya özen gösteriyorum. Köpeklerimle doğa yürüyüşleri yapmayı çok seviyorum, yoga, meditasyon ve çeşitli farklı sporlar yapıyorum. 2018 senesinde Bodrum'da yaşamaya karar verdim. İstanbul'dan sonra Bodrum'da yaşamak bana kendime zaman ayırmam için büyük bir kapı açtı.

Doğaya sevginiz, ilginiz çocukluğunuzda mı başlamıştı? Bu çiftliği kurmaya nasıl karar verdiniz?

Doğaya merakım ve sevgim her zaman vardı. Zamanımı parklarda ve doğada geçirmeyi severdim. Londra İstanbul gibi bir metropol olsa da her mahallesinde geniş ve güzel parkları vardı. Boş vakitlerimi parklarda değerlendirmekten keyif alırdım. Ancak açık konuşmak gerekirse ekmek biçmek ve üretmek aklımda yoktu. Bu merakım; sağlıklı, temiz ve sürdürülebilir gıdaya ulaşma arzusundan sonra başladı. Kısacası farkındalığım arttıktan sonra. Tükettiğimiz gıdaların nereden geldiklerini nasıl yetiştiklerini ve ekolojik dengede ne tarafta durduklarını sorgulamaya başladım. Durumun ciddiyetini fark ettikten sonra çözüm için planlar yapmaya başladım, aksiyon aldım ve Barbaros Farm'ı kurdum.

Bodrum Karaova'dasınız. Barbaros Farm ne zaman kuruldu? Üretim araziniz, ekili alanlarınız kaç dönüm?

Çiftliğimiz 155 dönüm arazinin üzerine konumlandırılmış 70 yıl boyunca bakirliğini ve doğallığını korumuş bir arazi. Biz de onun bu doğallığının kıymetini bilerek 2019 yılında çevre tasarımı ile başlayarak 2020 yılında ilk toprağımızla ata tohumlarımızı bu luşturduk. Seramız, zeytinliğimiz, meyve ağaçlarımız, bostan alanlarımız, solucan tesisimiz, kompost

ünitelerimiz, mutfağımız, atölye ve üretim alanlarımız mevcut.

Barbaros Farm'da üretimin yanı sıra atölyeler düzenliyorsunuz atölyelerinizin içeriği neler oluşturuyor? Kaç kişilik bir ekibiniz var?

Evet dönemsel olarak çeşitli atölyeler organize ediyoruz. Buradaki amacımız doğru tarımın, doğru gıdanın soframıza kadar olan yolculuğunun bilinirliğinin artırılması. Geleceğimiz için sürdürülebilir yaşam, sürdürülebilir tarım ve en önemlisi topraklarımız büyük önem taşıyor. Çiftliğimizde uyguladığımız onarıcı ve sürdürülebilir tarım sistemlerini daha çok insana aktarabilmek istiyoruz. Gıda israfının önüne geçebilmek için kadim kiler kültürümüzü hatırlatabilmek bunların başında geliyor. Mutfağımızda dünyanın dört bir yanından gelecek şeflerimiz ile tarladan sofraya yemek etkinlikleri yapacağız. Yakında kaybolmaya yüz tutmuş yerel el sanatlarımızla ilgili de atölyeler planlıyoruz. Ekibimizde kemik kadromuz 10 kişi lakin gönüllü çalışanlarımız ve dönemsel olarak civar köylerimizden destek ekiplerimiz mevcut.

Çiftliğinizde bazı etkinlikler de düzenliyorsunuz sanırım. Ben de şahsen arkadaşlarımla ve tanıdığım bazı kişilerin sosyal medya hesaplarında çiftliğinizde geçen güzel fotoğraflara rastladım. Gelenler burada nasıl bir gün yaşıyorlar?



Çiftliğimizde bu sene 2 farklı özel grup ile etkinliğimiz oldu. Bir de İlçe Tarım Müdürlüğü ile beraber zeytinin yolculuğu temalı halka açık bir festival. Aramızda etkinlik alanlarımızla ilgili çalışmalarımızın henüz tam bitmemiş olmasına rağmen almış olduğumuz yorumlar bizleri de çok mutlu etti. Bahar ayı ile beraber aktif olacak mutfağımız çeşitli oturma ve etkinlik alanlarımız ile hem bizim düzenleyeceğimiz, hem de özel günlere ev sahipliği yapabileceğimiz etkinliklerimize devam ediyor olacağız. Zeytinin yolculuğu ise her sene misafirlerimizle beraber içeriğini zenginleştirerek bir festival olarak devam ettirmeyi planladığımız etkinliğimiz.

Bu güzel çiftliği yaratırken ve üretim yaparken zorluklar yaşadınız mı?

Bu bir yolculuk ve biz bu yolculuğumuzda yeni deneyimler edindik. Yeri geldi başarısız olduk çünkü tarım doğa ile iç içe yürüeyebilen bir süreç. Bazen siz her şeyi bilerseniz de onun sizin için farklı planları olabiliyor. Burada gözlemlemeyi ve doğayla savaşmayı değil onunla iç içe yaşayabilmeyi öğrendik.

Bodrum'dasınız, tanınan, beğenilen bir marka oldunuz. Tüm Türkiye'ye ürünlerinizden yolluyor musunuz?

İlk üretim sezonumuzda Türkiye'nin belli bölgelerine kargo ile gönderim sağladık. Lakin büyük özverilerle

yetiştirdiğimiz gıdaların ulaşım problemleri nedeniyle ziyan olması, zarar görmesini istemiyoruz. Gıdanın önemine verdiğimiz değerden dolayı taze ürün gönderimlerimizi durdurduk ama kiler ürünlerimizin gönderimine devam ediyoruz.

Web sayfanızda kimyasalsız, doğal agro turizmden bahsediyorsunuz. Bu kavramları biraz açabilir misiniz?

Çiftliğimizdeki tüm mahsulümüz organik tarım sertifikasına sahip lakin biz üretimimizi doğa tarımı olarak ifade etmeyi tercih ediyoruz. Tohumunuzdan fidemize, fidemizden mahsulümüze kadar doğaya, insana saygılı. Toprağımızda var olan her bir canlının varoluşunun bir nedeni olduğuna inanarak bir bütün olarak sistemimizi dizayn ediyoruz. Dış girdisi olmayan her şeyi kendi sistemimiz içerisinde çözen üreten bir çiftliğiz. Aynı zamanda çiftliğimizi tarım turizmi ve yerel deneyimler merkezi olarak tanımlıyoruz.

Gerçekten çok takdire değer çalışmalar, emekler bunlar. Tohum seçiminden üretime, paketlenmeye kadar doğa dostu, çevre dostu, sağlık dostu bir çiftliksiniz. Sağlıklı tarım ve sağlıklı üretim ilkeleriniz nelerdir?

Sağlıklı tarım, sağlıklı üretim ancak sağlıklı topraklarla mümkün olabilir. Biz üreticiler iyi bir ürün çıkar-





rabilmek için bitkiyi değil toprağı beslemeliyiz. Biz de bu felsefe ile topraktan aldığımız toprağı vererek organik madde oranımız her yıl daha da arttırmak en büyük gayemiz. Tohum bankamızda 250 farklı çeşit sürdürülebilir tohumumuz bulunmaktadır. Gayemiz bu çeşitleri koruyup gelecek nesillere aktarmaktır. Paketlememizde kullandığımız malzemelerimiz hepsi doğal ve geri dönüştürülebilir olup hiçbir kimyasal madde ve yapıştırıcı kullanmamaktayız. Örnek vermek gerekirse sebzelerimiz koyduğumuz kese kağıdımızın yan bantlarını yapıştırmak yerine köydeki kadınlarımıza destek olmak için dikiş sistemini kullanmaktayız.

Barbaros Farm'da neler yetişiyor?

Arazimizde biyo çeşitliliğe önem veriyoruz. Mevsimimize, doğamıza uygun tüm meyve sebze çeşitlerini buldurmaya deneyimleme ve gözlemlemeye gayret ediyoruz. Bunun yanı sıra sadece sebze ve meyve dikimi gerçekleştiriyoruz. Doğadaki bahçemiz için faydalı dostlarımız içinde tıbbi bitkiler ve çiçeklerin dikimini gerçekleştiriyoruz.

Bilinçli tüketiciler günümüzde slow food akımını izlemekte ve zincir mağazalar yerine yerel, adil, temiz ve güvenilir üreticilerin ürünlerini tercih ediyorlar. Güvenilir bir gıdanın temel özellikleri neler olmalıdır?

Güvenilir gıda sadece gıda üretiminden ibaret olmamalıdır. Toprağı, suyu, tohumu koruyan. Doğadaki tüm canlıların varlığına değer veren kısaca tıpkı atalarımızın söylediği gibi "Kurda, kuşa, aşa" diyebilen üreticilerin ürünleri olmalıdır.

Barbaros Farm olarak gelecek planlarınız nelerdir?

Türkiye'de şu an tarım topraklarının çoğu maalesef ki insan etmenlerinden dolayı yok oldu. Topraklarımızın çoğunda organik madde oranı yok denecek kadar az. Çiftliğimizde uyguladığımız perma kültür uygulamaları ile daha kalıcı, dirençli, onarıcı, biyo çeşitliliği olan tarım sistemimizi daha çok insana

aktarabilmek ve bunun mümkün olduğuna örnek olabilmek. Bulduğumuz bölgenin sadece yazları aktif olan bir tatil beldesi değil tarımı, doğası, yerel deneyimleri ile 12 ay boyunca farklı güzellikleri sunabilen bir tarım turizm merkezi olduğunu gösterebilmek öncelikli hedeflerimiz.

Peki biz sağlıklı yaşam dergisiyiz ve röportaj yaptığımız herkese bu soruyu soruyoruz. Check-up'lerinizi, kontrollerinizi zamanında yaptırıyor musunuz?

Check-up'larımı yılda bir kez mutlaka yaptırım. Her işin başı sağlık; yaşadığımız bu süreç bunu bir kez daha hatırlattı. Sağlıklı olmak için en gerekli şeylerin başında beslenme geliyor. Ben ve ekibim kendi doğal ürünlerimizi yetiştirdiğimiz ve tükettiğimiz için şanslıyız.

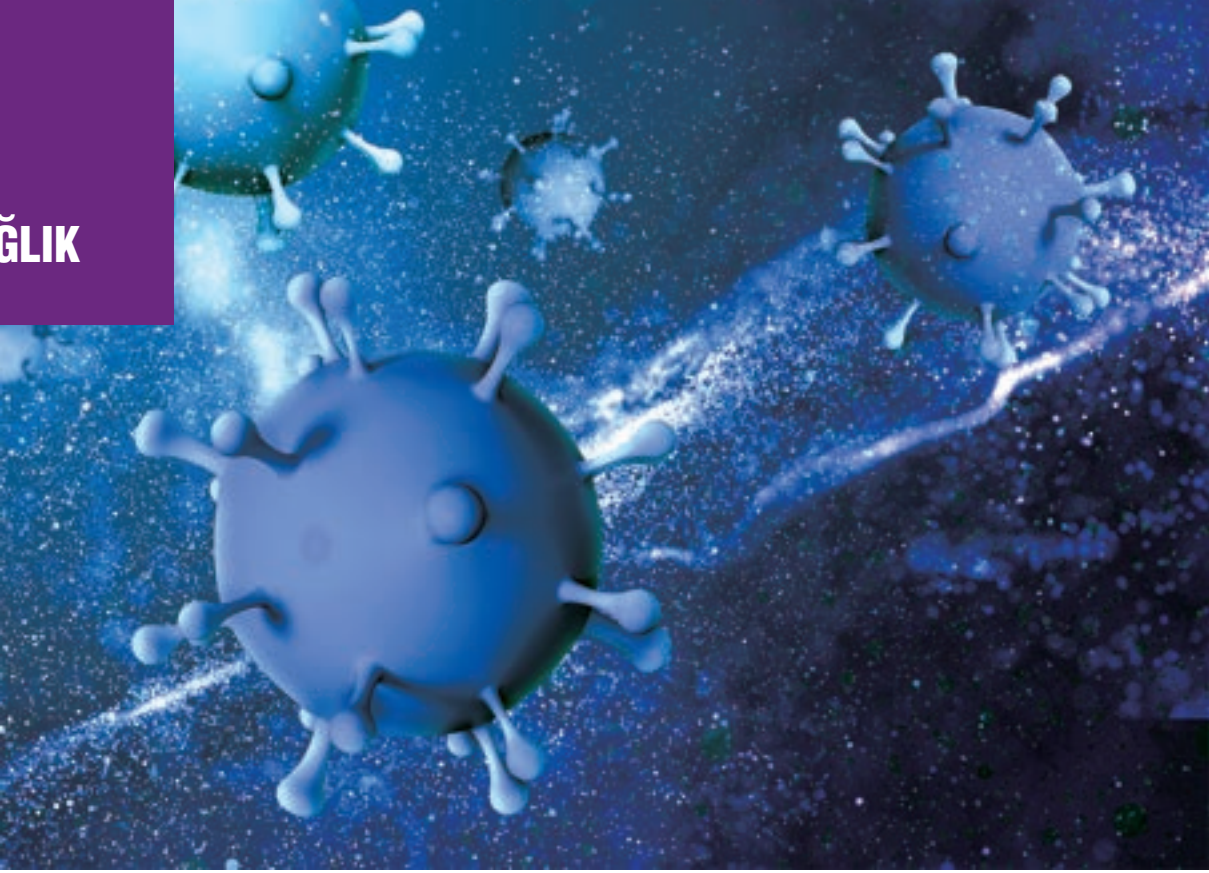
Dergimizi okuyanlar Barbaros Farm'a nasıl ulaşabilirler?

Çiftliğimiz Bodrum Karaova Çamarası köyündedir. Diledikleri zaman randevu alarak çiftliğimizi ziyaret edebilirler. Yaptığımız etkinliklerimizden haberdar olmak için sosyal medya hesaplarımızdan Barbaros Farm olarak bizi takip edebilirler.

Son olarak eklemek, vurgulamak istediğiniz bir konu varsa lütfen bahsetmenizi isteyeyim.

Kaçınılmaz bir sorun olan susuzluk ve gıda kıtlığı sorunu kapımıza dayanmış durumda. Bu konular ile ilgili hepimizin üzerine düşen görevler var. Biz çiftliğimizde bunlarla ilgili onarıcı tarım çalışmalarımız ve su hasadı çalışmalarımızla elimizden geldiğince görevimizi yerine getiriyoruz. Ve yalnız olmadığımızı da biliyoruz. Tüketicilerimize düşen görev ise aynı hassasiyeti göstermelerini tüm üreticilerimizden talep ederek bunun yaygınlaştırılmasını sağlayarak eko sistemimize destek olmalıdır.





KANSER HASTALIĞINA GENEL BİR BAKIŞ

Kanser aslında kendi hücrelerimizin bazı dış ve iç etmenlerin de etkisiyle farklılaşarak kontrolsüz çoğalması ile oluşur. Normal şartlar altında vücudumuzun savunma sistemi bu normalden farklılaşan hücreleri yok eder ve kanser oluşumuna engel olur. Bağışıklık sistemindeki bir aksaklık bu anormal çoğalan hücrelerin yok edilememesi ve kanserleşen yapının büyümesine neden olur. Hücrelerimizin yavaş yavaş kanserleşmesine yol açan çok sayıda sebep vardır. İsteyerek veya istemeyerek maruz kaldığımız fiziksel ve kimyasal faktörler hücrelerimizde bazı değişikliklere neden olurken aynı zamanda genetik olarak yatkınlığımız, vücudumuzun zayıf düşmesi de bu süreci hızlandırır. Kanser oluşuktan sonra gelişen tümörün karakterine göre belli bir hızda büyür ve yayılır.

Kanserle ve diğer kronik hastalıklarla baş etmenin en kolay yolu bu hastalıklardan korunmaktır. Biz mümkün olduğunca kansere ve diğer kronik hastalıklara yol açtığını bildiğimiz etmenlerden

uzak durursak riski en aza indirmiş oluruz. Peki nelerden uzak duralım?

En iyi bilinen ve kanıtlanmış kanser nedeni tütün kullanımıdır. Akciğer, baş boyun ve mesane kanserlerinin büyük çoğunluğu doğrudan tütün kullanımına bağlıdır. Ayrıca diğer bazı kanserlerde de kanser gelişiminde rol oynar. Tütün kullanımının ortadan kaldırılması veya büyük ölçüde sınırlandırılması bu kanserlerin sıklığını ve dolayısıyla öldürücülüğünü ciddi oranda azaltacaktır. Tütün kullanımı aynı zamanda kalp damar hastalıkları, kronik akciğer hastalıklarının da baş sebeplerindedir. Kısaca sigarayı bırakarak bir taşla birkaç kuş vurmak mümkün olur. Hem kişisel hem de sağlık bütçesine katkısı da cabası.

Kansere yol açan önemli alışkanlıklarımızdan bir tanesi de kötü beslenmedir. Beslenme bozuklukları başta kalın barsak, kadınlarda meme ve rahim kanseri başta olmak üzere çoğu kanserin önemli bir nedenidir.

Unlu ürünler, şeker ve katı yağların aşırı tüketimi, yeterince lifli gıdaların alınmaması, alkol tüketimi obeziteye neden olduğu gibi kanser gelişimine zemin hazırlar. Beslenmenin yanı sıra egzersiz önemli bir yer tutar.

Mümkün olduğunca yürümek ve hareketli olmak bile bireysel olarak kanserle mücadelede avantaj sağlar.

Sonuçta basitçe bütün ürünlerinden uzak durmak, Akdeniz tipi diyetle beslenmek ve egzersiz bizi kanserden uzak tutmada yardımcı olacak çok basit önlemlerdir. Elbette kansere yol açan sebepler bunlarla sınırlı değil, sanayileşmenin ve büyük şehirlerde yaşamının getirdiği ve birey olarak kaçınmadığımız dış etmenler de var.

Burada bireysel değil toplumsal duyarlılık ön plana çıkıyor. Pandeminin başlarında herkesin evlerine kapanıp dünyada hayatın büyük ölçüde yavaşladığı endüstrinin neredeyse durduğu dönemde yaşadığımız çevreyi nasıl kirlettiğimizi net bir şekilde görmüş olduk. Toplum olarak çevreye daha duyarlı ve gereksiz tüketimden kaçınmamızın ne kadar önemli olduğunu fark etmemiz gerekir.

Güneş ışınlarının yani ultraviyolenin deri kanserlerine yol açtığı bilinir güneş ışınlarından korunmak yüksek faktörlü koruyucu kremler kullanmak önemlidir.

Önlenbilir kanser sebeplerinden bir tanesi de virüslerin yol açtığı kanserlerdir. HPV adı verilen bir virüs ve cinsel yolla bulaşarak kadınlarda rahim ağzı kanseri ve batıda giderek artan sıklıkta görülen boğaz kanserlerine yola açar. Bu kanserleri aşılama ile önlemimiz mümkündür, batı ülkelerinde kız ve erkek çocuklarının piyasada mevcut olan kanıtlanmış HPV aşılılarıyla aşılanmaları rutin uygulama haline geldi ancak olumlu sonuçlarını uzun yıllar sonra gözlemleyeceğiz. Geniz kanserlerine yol açan bir başka virüs olan EBV aşısı ile çalışmalar devam ediyor.

Sonuçta bireyler olarak kendi vücudumuza olan sorumluluğumuzu yerine getirerek kanser olma riskimizi azaltabiliriz ama bireysel önlemleri almamız bizi yüzde yüz korumayacaktır çünkü kanser gelişimi çok faktöre bağlı karmaşık bir süreçtir. İkinci aşamada ise hastalığın erken tanınması geliyor. Uzun yıllardır kullandığımız “erken tanı hayat kurtarır” sloganı doğrultusunda erken tanı için öncelikle kanserin 7 habercisini bilmemiz gerekiyor; eğer iyileşmeyen yara, meme başta olmak üzere elinize gelen şişlik, barsak ve mesane alışkanlıklarında değişiklik, zamansız kanama ve akıntı (adet düzeni dışında), yutma güçlüğü ve hazım bozuklukları,

vücutta yer alan benlerin renk değişikliği ve büyümesi, ses kısıklığı ve inatçı hırıltılı öksürük varsa vakit kaybetmeden doktora başvurulması tanıyı geciktirmemek açısından önemlidir. Bazı sık görülen kanser türlerinde ise tarama metotlarıyla erken tanı mümkündür. Kadınlarda en sık görülen tür olan meme kanseri için 40 yaşından sonra yapılacak mamografi testleri bireysel olarak erken tanı olanağı sağlamanın yanı sıra toplumsal olarak meme kanserine bağlı ölüm olasılığını azaltmaktadır. Keza erkeklerin en sık kanserlerinden prostat kanseri basit bir kan tahlili (PSA) ile taranarak belirti vermeden erken tanınabilir. Yine sık görülen tümörlerden kalın barsak kanserleri özellikle ailevi yatkınlık varsa rutin kolonoskopi ile erken yakalanabilir. Dışkıda gizli kan sindirim sistemi kanserlerinde idrarda kan ise böbrek ve mesane tümörlerinin ilk belirtisi olarak erken tanıya yardımcı olacak basit ve ucuz incelemelerdir. Yakın gelecekte likit biyopsi ile hem kansere kişisel yatkınlığı saptamak hem de erken tanı mümkün olabilecektir.

Temel hedefimiz hastalıkların önlenmesi olmalıdır ana sorumluluk bireylerin kendisindedir bunun iyi işleyen bir sağlık sistemiyle desteklenmesi gerekir.



Doç. Dr. Esengül Koçak UZEL
Radyasyon Onkolojisi Uzmanı



İNSANOĞLU UZAY YOLCULUĞU YAPMAYI NE ZAMAN HAYAL ETTİ?



Yuri Gagarin hangi araçla uzaya gitti? Astronotların giysileri nasıldır? Mars'ta nasıl yürünür? gibi pek çok soruya cevap bularak çok keyifli bir gün geçirebilirsiniz.

Çünkü dünyanın en büyük gezici uzay sergisi Metropol İstanbul'da Nasa Uzay Sergisinde kapılarını açtı.

4 yıl içinde 12 ülkede 4 milyondan fazla kişi tarafından ziyaret edilen ve Türkiye'ye HUPALUPAEXPO tarafından getirilen NASA Uzay Sergisi, Metropol İstanbul'da ziyarete açıldı. HUPALUPAEXPO tarafından Metropol İstanbul içinde 2.300 m² büyüklüğünde alana kurulan NASA Uzay Sergisi ziyarete açıldı. Amerikan Havacılık ve Uzay Dairesi'nin (NASA) uzay görevlerine tanıklık etmiş gerçek boyuttaki eserlerin de içinde bulunduğu 200'ün üzerinde parçanın yer aldığı sergi, uzaya, gezegenlere, Ay'a, astronot ve kozmonotlara ait ne varsa görmek, dokunmak, izlemek isteyen ziyaretçilere gerçek bir deneyim yaşatacak. NASA'nın 50 yıllık uzay çalışmalarını ve deneyimlerini yansıttığı NASA Uzay Sergisi, bünyesinde yer alan gerçek boyutlu ve tarihi öneme sahip koleksiyon eserleri, interaktif teknolojilerle zenginleştirilmiş VR alanları ile uzayı deneyimleme imkânı sunarken, ziyaretçilerini evrenin gizemine ışık tutan bir yolculuğa çıkarıyor. Ziyaretçilerin dokunabileceği gerçek Ay Taşı'nın da bulunduğu sergide, uzay roketlerinin kopyaları ve tam boyutlu uzay aracı modelleri, Saturn V roketinin 10 metre uzunluğundaki modeli, uzaya giden astronotlar tarafından bizzat giyilen kıyafetler, astronot menüleri ve görevlerde kullanılan ekipmanlar ile Apollo kapsülü, Sputnik



1 uydusunun ve Uluslararası Uzay İstasyonu'nun (ISS) modelleri en çok ilgi çeken parçalar arasında yer alıyor. Sergide, Elon Musk'ın sahibi olduğu Space X tarafından geliştirilen Starship'in prototip modeli de bulunuyor. Space X, eylül ayında Dragon kapsülüyle ilk sivil yolculu uzay uçuşunu yapmıştı. Rehberli turlar ile VR ve simülasyon teknolojileriyle ziyaretçilerin uzay maceralarına interaktif şekilde dahil olmasına imkân sağlayan NASA Uzay Sergisi, atölye çalışmalarını da her yaşta meraklısına heyecan ve eğlence dolu bir uzay deneyimi vadediyor. HUPALUPA İcra Kurulu Üyesi Merve Timurlenk Şengül "Bu heyecan verici sergiye ev sahipliği yapmaktan büyük mutluluk duyuyoruz. 4 yıl içinde 12 ülkede 4 milyondan fazla kişi tarafından ziyaret edilen NASA Uzay Sergisi'nde uzaydan gelen özel parçalar ve oradaki yaşamı deneyimlemeyi sağlayan onlarca üst düzey teknolojiye sahip uzay enstrümanı yer alıyor. Serginin her yaşta meraklısına gerçek bir uzay deneyimi yaşatacağını umuyoruz" dedi. NASA Uzay Sergisi, Yapı Kredi, İTÜ ETA Vakfı Doğa Koleji, Roketsan, İTÜ Uzay Sistemleri Tasarım ve Test Laboratuvarı (USTLL), Bilsem, CarrefourSA, Digiturk, Minika ve Asimetrik tarafından destekleniyor. Serginin biletleri, Biletix ve Mobilet'ten online ya da Metropol İstanbul, NASA Uzay Sergisi girişinde yer alan bilet gişelerinden satın alınabiliyor.



TASARIM

BU MAĞAZADA SANAT VAR
İPEK ÖZCAN ve
GAMZE ÖZTÜRK'LE
ÇAY SOHBETİ

Merhaba Nişantaşı Reasürans Pasajı'nda çok şık bir butiğünüz var. Her biri özel ve tek, şapkalar, çantalar, aksesuarlar, yine sanat eseri camlar. On'na Hat ne zaman açıldı?

İpek Özcan: Mağazamızı ne güzel betimlediniz. Çok teşekkür ederiz. On'na Hat marka olarak altı senelik bir geçmişe sahip. Nişantaşı'nda ise üçüncü senemiz.

Sizi tanıyabilir miyiz?



İpek Özcan: Evliyim, bir kızım var. İç tasarım ve dekorasyon eğitimi ile başladım profesyonel hayata. Röprodüksiyon mobilya tasarımında ve özel yatların iç dizaynlarında çalıştım. Daha sonra Gamze'yle birlikte "Derli Toplu" diye bir marka kurduk. Çözümleri tamamen kişiye özel olan bir iç mimarlık hizmeti. Aynı zamanda bir sosyal sorumluluk projesi gibiydi de. Fazla eşyalarını da bağış yapmaya yönlendiriyorduk. Çok güzel işler çıkardık ortaya. Bu işlerimin akabinde takı tasarımı, stil danışmanlığı, şapka tasarımı, ustasından öğrenilen kostüm tasarımı ve tabii kumaş çiçek yapımı gibi birçok dalda eğitim aldım.

Gamze Öztürk: Ben de evliyim ve benim de bir kızım var. İnşaat teknikerliği ve harita kadastro okudum. Çeşitli firmalarda çalıştım. Derli Toplu adında kurduğumuz markayı yönetirken şapka tasarımı, ta-

bii kumaş çiçek tasarımı, keçe yapımı eğitimi aldım. Pratik giysiler dikiyorum.



Markanızın kuruluş hikayesini anlatır mısınız?

Gamze Öztürk: Babamız antikacıydı ve bu yüzden antika eserler, müzayedeler, mezatlar arasında büyüdük. Harika şapkalar ve aksesuarlar zihnimize çok küçükken kazandı. Annemiz de terzilik eğitimi aldığı için dikiş, nakış, örgü ne biliyorsa öğretti bize. Her ne kadar farklı sektörlerde kariyer yapmış olsak da arka planda her zaman aksesuarlar tasarlayıp üretiyorduk. Şapkalar da tasarlamaya başladık.

İpek Özcan: Yaptığımız şapkalar çok beğenilmeye başladı. Herkes almak istiyordu. Talepler çoğalmaya başladı. Ve markamızı kurmaya karar verdik. Japoncada kadın anlamına gelen "Onna" adını seçtik. Çünkü şapka da kadın gibi sınırsız estetik, güçlü ve tek başına çok etkileyici. Bu sefer de bir mekâna ihtiyaç duyduk. Biz dört kadın Craft Works markası altında Craftworks by camekan, Camekan glassart ve On'na hat olarak güç birliği yaptık ve Nişantaşı'nda Milli Reasürans Çarşısı'nda mağazamızı açtık.

Siz iki kardeşsiniz, iş bölümünüz nasıldır?

Gamze Öztürk: Aslında ikimiz de işin her bölümüne hakimiz. O anki işin durumuma göre iş paylaşımı yapıyoruz.



Bu güzel şapkaları daha çok kimler alıyor?

İpek Özcan: Kilise düğünleri ve törenleri için gelinler söz aşamasından başlayıp, nişan, evden çıkış, düğün, after party ve nedimleri için özel partiler için, günlük şıklık için, at yarışları için, diziler, dönem filmleri, tiyatrolar, sinema filmleri için, kostüm tasarımcıları, modaclar, haute couture moda evleri ve marka kreasyonları için, anne-bebek doğum ya da doğum günü partileri için... Yabancı müşterilerimiz de oluyor sınır yok anlayacağınız.

Yıllar önce Beyoğlu Hazzopulo Pasajı'nda Madame Katya ile televizyon için röportaj yapmıştım. Mesleğini ailesinden öğrendiğini söylemişti. Size ilham veren ustalarınız, tasarımcılar oldu mu?

İpek Özcan: Madame Paulette, Mitzi Lorenz, Stephen Jones

Gamze Öztürk: Otto Lucas, Coco Chanel, Philip Treacy

Kişinin şıklığına şıklık katan, kıyafeti de zenginleştiren bir aksesuar şapka. Şapkaları nasıl kullanmayı önerirsiniz? Toplu saç, açık saç, küpe, bunlar olmalı, bunlar olmamalı gibi kuralları var mıdır? Yüz tipine göre şapkalar nasıl kullanılmalı? Önerilerinizi alabilir miyiz?

İpek Özcan: Yüz yapınız ve genel vücut yapınız şapka seçerken göz önünde bulundurmanız gereken önemli faktörlerdir. Her şey orantı ile ilgili. Bir fotoğrafınızın üstünden yüzünüzün ana hatlarını çizin. Hangi yüz şekline sahip olduğunuzu bulmuş

olacaksınız. Ve sonrasında da yüz şeklinize en uygun şapka modelini belirleyin. Küçük bir yüzünüz varsa, daha küçük bir şapka seçmelisiniz. Tersine, büyük bir yüzünüz varsa, daha büyük bir şapka seçmelisiniz. Yüz oranlarınızı unutmayın. Yuvarlak yüzler, onları uzatmak için geniş kenarlı şapkaları, uzun yüzler ise küçük fötr şapkaları seçmelidir. Şapkayı hafifçe sağa veya sola yatırmayı deneyin. Her yönden açı verin ve her açıdan görüntüleyin. En uygun görünümü bulana kadar deney yapın. Bedeniniz veya özellikleriniz ne olursa olsun, bir şapka omuzlarınızın genişliğinden daha geniş olmamalıdır. Moda dergilerine ya da şapka kullanan ünlülerin resimlerine bakın şapkaları nasıl takmışlar, hangi şapkayı neyle kombinlemişler diye incelenebilir.

Gamze Öztürk: Şapkamı hafif eğik mi yoksa düz mü giymeliyim? Ya da kulaklarımı örtecek kadar indirmeli miyim? diye sorular da akla gelir. Şapkaya göre değişir. Soğuktan korunmak için yapılmış şapkalar (bere, örgü bereler) kendinizi rahat hissettiriyorsa ve sizi dış etkenlerden koruyorsa kulaklarınızı örtecek kadar aşağı inebilir. Ancak şıklık için takılan şapkalar öne ve yana eğik kullanılırsa beklenen hoşluğu oldukça havallı bir biçimde verirler. Kişisel tercihinize ve konfor seviyenize bağlı olarak, modeli uygun olan şapkalar kulaklarınızı yaklaşık 1/8 ila 1/2 ne kadar örtebilir.

Şapka neler anlatır? Kişilikle ilgili güçlü ipuçları taşıyor olmalı.

İpek Özcan: Şapka pastanın üstündeki kiraz gibidir. O pastayı fark etmenizi kiraz sağlar. İşte şapka da hiç konuşmadan kendinizi ifade etme şeklinizdir. Şapka gücü ve statüyü temsil eder. Şöyle dönüp bir bakın krallar, prensesler, padişahlar, tanrıçalar... Her zaman muhakkak başlarına bir taç ya da saç aksesuarı takarlar ve yerlerine geçecek kişiyi onurlandırmak ve kim olduğunu simgelemek için devir teslim yaparlar. Şapka devrimi olan tek ülkeyiz. Şapkanın devrim yaratan bir gücü var. Hatta bir





anımı da anlatmak isterim. Dünya kadınlar gününde Gamze ve birkaç arkadaş en iddialı şapkalarımızı taktık. Elimizde şapka kutuları, giysiler keza dönem çizgileri taşıyor. Mecidiyeköy'den Nişantaşı'na toplu taşımaya binerek geldik. Yedi, sekiz kadın sanki siyah beyaz bir görüntünün içindeki renk olmuşuz. Metroda yanıma bir beyefendi yaklaştı ve "Hanımefendi sizleri böyle görmek ne hoş tarihten bir sayfa açıldı sanki sizleri böyle şapkayla görünce karşınızda saygıyla eğilmek istedim" dedi. O gün bir kere daha şapkanın gücünü anladım.

Ne güzel bir anı. Cam eserler, çantalar, çeşitli aksesuarlarla gerçekten çok hoş bir butik burası. Tasarımları nasıl seçiyorsunuz?

Gamze Öztürk: Üç ayrı markayız. Hem kendi markalarımıza göre ayrı hem de Craft works adı altında bir bütünü. Yasemin Sayınsoy ve Gamze Araz Eskinazi cama hayat veriyorlar. Sıcak cam çalışmalarını üfledikleri nefesleri ile şaheserlere dönüştürüyorlar. Bir konsept belirliyorlar ve çalışıyorlar. Mesela melek heykellerimiz bizim simgemiz. Çok özeller ve enteresan bir etkileri var. Yasemin ise camın yanı sıra çantalar, origami kırlentler, kâğıttan çiçekler gibi bir sürü tasarım yapıyor. Biz de şapka ve kadın aksesuarları yapan butik bir markayız ve her ürün tamamen el yapımı ve birer adet o yüzden hepsi kendi adına çok kıymetli. Hepimiz de o kadar büyük bir aşkla yapıyoruz ki tasarımlarımızı özellikle seçmeye gerek kalmıyor. Galiba her kapıdan içeri girenin "ya ne kadar sıcak ve enerjisi güzel bir mağaza burası, içeri girmeden gidemedim" demesi bundan.

Sizleri yürekten kutluyorum. Mağazanızdaki her şey tek tek sanat eseri. Biz sağlıklı yaşam dergisiyiz ve özellikle kanserde erken tanının önemini yaptığımız her röportajda, her fırsatta vurguluyoruz. Sizler sağlık kontrollerinizi düzenli yapıyor musunuz? Sağlıklı bir yaşam için neler yapıyorsunuz?

İpek Özcan: Açıkçası düzenli yapıyoruz dersek bu çok da doğru olmaz. Evde çocuklar da olduğu için mümkün olduğunca ekstra daha sağlıklı ürünlerle soframızı kurmaya özen gösteriyoruz. Genelde pozitifizdir. Çok gülen ve eğlenen bir aileyiz. Sağlıklı yaşamın %50 sinin hayata pozitif bakmayla alakalı olduğuna inanıyorum. Sigara kullanmıyorum. Alkol ise bazı özel günlerde tadımlık kullanırım.

Gamze Öztürk: Ben de düzenli kontrol yaptırıyorum diyemem. Ama bu sene için bu durumu değiştirmeye karar verip bir yerden başladım.

Elbette düzenli kontrollerimizi yaptırmalıyız. Hastalıklarda erken tanı sağlıklı bir hayat sürmek için çok önemli. Ve son olarak sizden eklemek, vurgulamak istediğiniz cümlelerinizi de almak isterim.

İpek Özcan: Biz yaptığımız her bir şapkayı elimizle yapıyoruz. Gerçekten gözümüzün nuru, elimizin izi var her detaylarında. Çok kıymetliler o yüzden. Kıyamıyoruz onlara kıymetini bilmeyen biri eline aldığı anda onun olmasını istemiyoruz. Oya gibi nakış gibi işliyoruz biz şapkalarımızı. Bu şapkalar anneden kızına ya da kayınvaliden gelinine devir teslim edilecek eşsiz parçalar olacaklar. Şapkalarımız bizim sanat eserlerimiz.

Netflix'de Mart ayında başlayan "Pera'da Geceyarısı" dizisinde de sizden alınmış, size ait pek çok şapka ve aksesuar mevcut. Başarılarınızın devamını ve her zaman sağlıklı kalmanızı dileriz.





KANSERLİ HASTALAR NEDEN AĞRI ÇEKMEYE DEVAM EDİYOR?

Ağrı; kanser tiplerinin pek çoğunda önemli bir sorun olarak karşımıza çıkmaya devam etmekte. Kanserin; hastaların ve hasta yakınlarının hayatlarına getirdiği pek çok olumsuzluğun yanı sıra, ağrı da yaşam kalitesini ortadan kaldıran önemli bir unsur. Kanserde ağrı, pek çok nedenden kaynaklanabiliyor. Bazen tümörün bizzat kendisinin oluşturduğu kitle etkisiyle, bazen uzak organlarda ortaya çıkan metastazların yaptığı baskıyla, bazen de kemoterapi amaçlı verilen ilaçların yan etkileri veya radyoterapi-

pinin oluşturduğu birtakım radyasyon hasarlarıyla, hasta ağrıyla karşı karşıya kalabiliyor.

Kanser ağrısını ortadan kaldırmak için pek çok ağrı kesici ilaçlar ve ilaçların yeterli olmadığı durumlarda uygulanan girişimsel ağrı tedavisi yöntemleri mevcut. Tüm bunlara rağmen ne yazık ki kanser ağrısı genellikle yetersiz tedavi ediliyor. Buna katkıda bulunan faktörleri şöyle sıralayabiliriz.

Hekimlerin ağrıya yaklaşımı: Kanseri hastaların tedavisini onkoloji uzmanları yönetir ve yönlendirir.

Alanına göre kemoterapi ya da radyoterapi uygulamaları konularında uzman olan bu hekimler, ağrıya yaklaşım konusunda yetersiz kalabilirler. Doktor, her ziyarette kanserli hastasına ağrı hakkında soru sormalıdır. Ağrının hastalığın önemli bir parçası olduğunu fark ettiğinde ise bu ağrıyla baş edilebilmesi için hastayı uzmanlık alanı ağrı tedavisi olan bir hekime yönlendirmelidir.

Hastaların ağrılarından bahsetme konusundaki isteksizliği: Bazı insanlar doktorlarını “rahatsız etmek” istemezler veya ağrının kanserin kötüleştiği anlamına geldiğinden korkarlar. Oysa ağrının ortaya çıkması veya şiddetlenmesi her zaman hastalığın kötüleştiği anlamına gelmez. Bu nedenler kanser hastaları tüm hekim ziyaretlerinde ağrılarında da bahsetmeli ve bu ağrıdan kurtulmak için öneriler istemelidirler.

Opioid türü ilaçlara bağımlılık korkusu. Kanser ağrısının dindirilmesi için verilen ağrı kesici ilaçlar, Dünya Sağlık Örgütü’nün belirlediği “basamak tedavisi” adı verilen bir yönteme göre uygulanır. Bu sistemin en üst basamağında opioidler dediğimiz morfin türevi olan kuvvetli ağrı kesiciler bulunur. Bu ilaçların bağımlılık yapma potansiyeli olduğu bilinse de Dünya Sağlık Örgütü’nün çalışmalarında, şiddetli ağrı çeken kanser hastalarında opioid bağımlılığı riskinin düşük olduğu gösterilmiştir.

Opioid kullanan hastalarda karşımıza çıkan bir durum da toleranstır. Tolerans, ağrı kesici ilacın zamanla yetersiz kalması, bu durumda da ağrıyı kontrol altına almak için daha yüksek bir doza ihtiyaç duyulması demektir. Tolerans bağımlılık değildir. Ağrı kesici ilacın eskisi kadar etkili olmuyorsa, daha yüksek bir doz veya farklı bir ilaç hakkında doktorunuzla konuşun. Dozu kendi başınıza arttırmayın.

Yan etkilerden korkma. Bazı insanlar uykulu olmaktan, iletişim kuramamaktan, grip davranmaktan veya ilaçlara bağımlı olarak görülmekten korkarlar. Güçlü ağrı kesici ilaçlar almaya başladığınızda bu yan etkilere sahip olabilirsiniz, ancak bunlar genellikle doktorlarınız sizin için doğru düzeyde ağrı kesici ilaç bulduktan ve vücudunuzda sabit bir ağrı kesici ilaç düzeyine ulaştığınızda düzeler.

Girişimsel ağrı tedavisi yöntemleri hakkında bilgi eksikliği: Ağrı kesici ilaç kullanımının ağrıyı kontrol etmede yetersiz kaldığı durumlarda, çeşitli sinir blokajlarından morfin pompası takılmasına kadar uzanan pek çok girişimsel ağrı tedavisi yöntemiyle kanser ağrısını dindirmek mümkün olabilir. Kanser hastaları, ilaçlara rağmen ağrı çekmeye devam edi-

yorlarsa bu konuda da hekimlerinden talepte bulunmaktan çekinmemelidirler.

Doktorunuzun kanser ağrınızı anlamasına nasıl yardımcı olabilirsiniz?

Ağrı hayatınızı etkiliyorsa veya kalıcıysa, bildirin. Aşağıdakileri not edip hekiminize bildirmek ağrınızı takip etmenize yardımcı olabilir:

- Ağrı ne kadar şiddetli?
- Ne tür bir ağrınız var? (keskin, künt, saplanma, yanma vs.)
- Ağrınız nerede?
- Ağrıyı arttıran ya da azaltan faktörler nelerdir?

0’dan 10’a kadar bir ağrı derecelendirme ölçeği kullanmak (0, ağrısızlık ve 10 hayal edilebilecek en kötü ağrıdır) ağrınızı doktorunuza bildirmenize yardımcı olabilir.

Yeterli kanser ağrısı tedavisi aldığınızdan emin olmak için hangi adımları atabilirsiniz?

İlk olarak, ağrınız hakkında doktorunuzla konuşun.

İkincisi, siz ve doktorunuz ağrı yönetimi için bir hedef belirleyebilir ve tedavinin başarısını izleyebilirsiniz. Doktorunuz, ağrının ne kadar güçlü olduğunu değerlendiren bir ağrı ölçeği ile ağrıyı izlemelidir. Amaç sizi rahat ettirmek olmalıdır. Rahat değilseniz, doktorunuzla konuşun.

İhtiyacınız olan cevapları alamıyorsanız, ağrı tedavisi konusunda donanımlı bir hekime yönlendirilme talebinde bulunun.



Uzm. Dr. Mehmet Çelik
Anesteziyoloji ve Reanimasyon Uzmanı



GALATA'DA SICACIK BİR MEKÂN YAYA FIRIN'IN SAHİBESİ VE ŞEFİ EBRU AKPINAR



Bir film platosu gibi şık ve sevimli kapısında, içinde her zaman taze çiçekler olan Galata'da sıcak bir mekân. Yaya Fırın'ın sahibesi ve şefi Ebru Akpınar'la birlikteyiz.

Merhaba. Biraz kendinizden bahseder misiniz? Yemek yapmak çocukluk hayaliniz miydi? Mutfaktaki ilk gününüzü hatırlıyor musunuz?

Aslında ben daha tasarıma yönelik bir iş yaparım diye düşünüyordum. Olaylar beni mutfığa sürükledi. Mutfaktaki ilk günümü çok eğlenceli diye hatırlıyorum. Sonra sonra kaosu eğlence zannettiğimi anladım.

Gastronomi artık üniversitelerde bölümü olan, giderek daha çok değer ve ilgi gören bir alan. Şef lokantaları yaygınlaşıyor. Şeflerin ürettiği yaratıcı, doğal ve mesela şekersiz, unsuz sağlıklı



ürünler de elbette daha çok rağbet görüyor. Bu değişimi nasıl değerlendiriyorsunuz?

Şeflerin eğitimlerinden ziyade bunu tüketicinin bilinçlenmesi olarak görüyorum. Eskiden bu kadar kolay yurtdışına gidilmiyordu. Sosyal medya hayatımızda yoktu. Evde beyaz ekmek yeniyorsa doğru oydu. Şimdi benim 14 yaşındaki yeğenim bu marnada glüten var mı? diyor.

Dışarıdan cazip görünen bu meslek oldukça yorucu olmalı. Sabah kaçta uyanıyor ve işinizin başına geçiyorsunuz?

Tabii tabii, her dükkâna giren benim de böyle küçük bir dükkanım olsun diyor ama o görünen buz dağının üst kısmı. Sabah 4:30 en geç 05:30 da uyanıyorum. Her gün.





Ebru Akpınar ve can dostu Chopin

Peki bu mesleğin zorlukları yanında sizi motive eden, kar da yağsa, fırtına da çıksa her sabah yeniden şarj eden, işinize koşmanızı sağlayan yanları neler sizin için?

Kendimi çalışıyor gibi hissetmiyorum. Hayatım bu. Ve tabii insanların "ben böyle bir şey yemedim" diyerek geri dönüşleri.

Sağlıklı, dürüst bir gıda nasıl olmalıdır?

En başta taze olmalıdır. Çok net!

Yaya Fırın'da neler bulabiliriz?

Yaya Fırın instagram hesabında bu sorunun cevabı ve fazlası var.

Evet, sayfanızda her gün taze pişen kekler, poğaçalar, pastalar, hatta glutensiz mantı gibi pek çok lezzet var. Galata'da yaşamak ve çalışmak nasıl? Daha çok belki sanatçıların yaşamayı tercih ettikleri, şahsen benim de dokusunu çok sevdiğim bir yer Galata.

Gezmek için geldiğinizde çok geçerli ve haklı bu söylediklerin. Lakin, yaşamak için oldukça kaotik ve karışık bir semt. Mesela sizler hafta sonu semtlerinizi nispeten daha sakin yaşıyorsunuz. Biz hafta sonu sokağa çıkmıyoruz kalabalıktan dolayı.

Bir standart gününüz nasıl geçer?

Dükkâna in, fırınları aç, Chopin'i gezdir. İstiklal'de Dombili'yi besle. Simitçi ile lak lak yap. Dükkâna dön pişir, yeni siparişlerle ilgilen. Mahalle restoranlarında bir şeyler ye, eve git. Köpeği kediye besle, bir film aç ki çoğunun sonunu göremiyorum bile.

Sizin hayatınızdan bazı anları, can dostunuz köpeğinizle gezilerinizi çok hoşuma giderek sosyal medyadan izliyorum. Köpeğiniz Chopin'le birlikte her yere gidiyor, hayatınızı onunla büyük bir sevgiyle paylaşıyorsunuz. Hatta bazı özel günlerde gereksiz



tüketim yapmayın, sokak hayvanlarını besleyin gibi dokunaklı, güzel mesajlar veriyorsunuz.

Galata, Şişhane Meydan, Aydos Ormanları ve elimin yettiği her yerde hayvan besliyorum. Üstelik bunu müşteri ve takipçilerimin maddi desteği ile büyük bir iş olarak yapıyorum. Hayatta yer kapladığımı ancak o zaman anlıyorum. Esasında kimseye mesaj vermek gibi bir çabam yok. Kendimce doğru bulduklarımı paylaşıyorum. Sizce de her anlamda tüketimi azaltmamız gerekiyor mu?

Yürekten size katılıyorum. Biz sağlıklı yaşam dergisiyiz. Siz sağlıklı kalmak için neler yapıyorsunuz? Check-up veya kadınlar için yapılması gereken mamografi gibi kontrollerinizi yaptırıyor musunuz? Çok dengeli besleniyor sporumu ihmal etmiyorum. Bedenimin söylediklerinin de iyi bir dinleyicisiyim.

Dergimize konuk olan şeflerden evde rahatça yapacağımız sağlıklı ve pratik bir tarif rica ediyoruz. Siz de bizimle bir tarif paylaşır mısınız?

Kırmızı lahanaya ve beyaz lahanayı kalın kalın doğrayın. Tuz, portakal suyu ve zeytinyağı ile soslayıp 200 derece fırında pişirin. Soğuyunca hafif limon ve nar ekşili bir sos yapıp, ceviz ve peynir ile servis yapabilirsiniz.



Çok teşekkürler. Size ve sevgili dostunuz Chopin'e, Yaya Fırın'a uzun ve sağlıklı yıllar dilerim.



ONKOLOJİ UZMANLARI BİTKİSEL TEDAVİLERE KARŞI MI?

Onkoloji uzmanları bitkisel tedavilere karşı mı?

İlginçtir tüm dünyadaki kanser hastalarının en az yarısı tedavileri esnasında ya da sonrasında farklı bitkisel karışımlar kullanıyorlar. Bu oran doğu ülkelerinde daha yüksek.

Maalesef sadece %25'i bu bilgiyi doktorları ile paylaşıyorlar. Yani aslında gizlice kullanıyorlar.

ABD'de 400 onkoloji uzmanı ile yapılan bir anket çalışmasında sadece %26'sı hastaları ile tamamlayıcı tıp üzerine konuştuklarını, %60 doktor ise bu konuda detaylı bilgileri olmadığını söylemişlerdir.

Üstelik ülkemizde devlet hastanelerinde kısıtlı bir zaman dilimine sahip onkoloji uzmanları ile hastalar ancak almaları gereken standart tedavileri görülebiliyorlar. Bazı onkoloji uzmanlarının bitkisel destekler konusunda yeterli bilgiye sahip olmaması, ülkemize özgü "yukarıda Allah sonra siz" diye düşünen hasta ve yakınlarının bu konudaki sorularını sormaya korkması sonucunda birçok hasta kulaktan dolma bilgilerle, bilinçsiz şekilde bitki destekleri kullanmaya başlamaktadır.

Maalesef bu durumdan faydalanan internette tüm evre 4 kanserleri iyileştiren!!! fitoterapistler oluyor. Fitoterapiyi kanserde doğru kullanmayı önerecek kişiler de maalesef ön planda olamıyorlar.

Bitkiler doğaldır, o halde zararsızdır!

Sonuçta şöyle düşünülebilir haklı olarak, bitkiler doğal olduklarına göre zararları yoktur, kanser hastalarını rahatlıkla kullanabilir.

Oysa gerçek çok farklıdır. Bitkiler doğru kullanılmaz ise kanser tedavilerinin etkilerini azaltabilir, bazı yan etkilerin daha fazla görülmesine yol açabilir.

Sağlıklı kişilerde çok yararlı olan ve kullanımını önerdiğimiz nar ve greyfurt kemoterapi esnasında yasak. Peki neden?

Kemoterapi, akıllı ilaç ya da immünoterapi ilaçlarının vücutta etkili olabilmesi için bazı enzimlerin düzenlenmesi gereklidir. Nar ve greyfurt sitokrom enzimleri etkileyerek verilen ilaçların daha az ya da bazen istenenden daha fazla etki etmesine yol açabilir.

Peki tedaviyi olumsuz etkileyen sadece nar ve greyfurt mu?

Özellikle kanser hastalarının çok sık kullandığı sarı kantaron, kediotu, Ginkgo biloba, at kestanesi, Ekinazy ve adaçayı da kanser tedavisi esnasında kullanılmamalıdır.

“Menapoz otu” diye bilinen “black cohosh (yılan otu)” kanser tedavisinde sık kullanılan doksorubisin ve dosetakselin etkisini istenen den fazla arttırıp ciddi yan etkilere yol açarken, cisplatinin etkisini azaltıp yararsız hale getirebilir.

Elbette bu bitkileri seyrek kullanımda bir yan etki olmaz ama sürekli kullanımdan kaçınmak lazımdır.

Radyoterapi hastaları dikkat!

Başka bir örnek aslında çok kullanılan ve çok masum görünen Aloe Vera, radyoterapiye bağlı cilt yanıkları yani ciddi dermatitlerde tam tersine olumsuz etki yapabilir.

İki prospektif randomize çalışma, radyasyon tedavisinin neden olduğu cilt toksisitelerinin insidansını azaltmak için aloe vera jelinin bir faydasını göstermedi (Heggie ve diğerleri, 2002; Olsen ve diğerleri, 2001).

Aloe vera, bir meta-analizde daha yüksek toksisite ile ilişkilendirilmiştir (Kumar, Juresic, Barton ve Shafig, 2010).

Kanser hastalarında güvenle kullanılan kefir ya da probiyotikler aslında pelvik radyoterapi gören kişilerde ishal riskini azaltır yani faydalıdır. Ama bazı ki-





şilerde bağırsakta gaz oluşumu yaparak radyoterapi esnasında tümörlü alanın hedeflenmesini bozabilir.

Asıl risk bitkisel olduğu söylenen takviyelerde

Elbette tedavi esnasında seyrek içilen bitki çayı ya da bir meyve sizin için bir tehlike oluşturmaz. Ancak günümüzde birçok “bitkisel” olduğu iddia edilen ürün piyasada satılmaktadır.

İnternette pek çok sitede gerekli vitamin ve mineralerin doğal yollarla yeteri kadar alınmadığı bu yüzden tamamen “bitkisel” bu ürünlerin kullanılmasının gerekli olduğu, bu ürünlerin zaten doğal ve güvenli olduğu belirtilmektedir.

Peki bu doğru mu?

Yakın zamana kadar bitkisel bir ürün olarak pazarlanan “öksürük otu”nun içerdiği pirolizidin alkaloidlerinin karaciğer için toksik etki yaptığı saptanmıştır.

Kava bitkisi doğal bir ürün olmasına rağmen satılan “ilaç” formunda kök yerine gövde ve yaprakların kullanılması, soğuk su yerine etanol veya aseton ile hazırlanması sonucu karaciğer toksisitesi nedeni ile ölümler görülünce yasaklanmıştır. (Kaynak: Prof. Dr. Erdem Yeşilada)

Daha da önemlisi bu “tamamen bitkisel” olduğu söylenen ürünlerin ne içerdiği her zaman bilinmemektedir.

- Toplanan bitki uygun şartlarda üretilmiş mi? (Tarım ilacı, ağır metal içeriyor mu?). Bu konuda ciddi bir denetim maalesef yoktur.
- İlacın en büyük özelliği her tablette aynı oranda etken madde olması ve aynı etkiyi göstermesidir. Oysa “bitkisel” olduğu söylenen ilaçlarda içeriğin her zaman standartize edilip edilmediği belirsizdir)
- İlginçtir ABD’de Gingko Biloba bitkisel ilaçları incelendiğinde birçok üründe etken maddenin çok az olduğu saptanmıştır. (Kaynak: Prof. Dr. Erdem Yeşilada)

- Son yıllarda eklem ağrılarında etkili olduğu gözlenen *Boswellia serrata* bitkisinin reçinesinden yapılan ilaçlar çok sayıda kişi tarafından kullanılmaya başlanınca dünyada bu bitki reçinesi yeterli olmayınca etkisi bilinmeyen başka *Boswellia* reçineleri kullanılmaya başlanmıştır. (Kaynak: Prof. Dr. Erdem Yeşilada)

Görüldüğü gibi “tamamen bitkisel” olduğu söylenen her ürün güvenilir değildir. Bu nedenle kullanmak zorunlu ise mutlaka güvenilir markaları tercih etmek gereklidir.

Bu örneklerden de anlaşılacağı gibi sağlıklı kişilerde tüketilmesini önerdiğimiz birçok faydalı bitki maalesef kanser tedavisi gören kişilerde olumsuz sonuçlar verebilir.

Şartlar ne olursa olsun tedavi gören kanser hastaları kullanmak istedikleri bitkisel ürün ya da takviye ilaçları doktorları ile paylaşmalıdır. Gelişigüzel kullanımlar beklenmedik ve hayati sorunlara yol açabilir.

Unutmayın internette satılan her “doğal” ilaç gerçekten doğal değildir.

O zaman başlıktaki “onkoloji uzmanları bitkilere karşı mı” sorusunu tekrarlırsak, cevap daha net olacaktır: tedaviler esnasında kendilerine danışılmamış ise “EVET”.



Uzm. Dr. Tayfun Hancılar
Radyasyon Onkolojisi

YEMEK
TARİH



Derleyen:
Merin Sever

Geçmişten
Günümüze
**İSTANBUL
LEZZETLERİ**



2. BASKI

**PAY-İ TAHT
İSTANBUL'UN MUTFAĞI**



Osmanlı İmparatorluğu döneminde İstanbul'un mutfak kültürü yaklaşık beş yüz yıl boyunca çeşitli etkilerle zenginleşmiştir. "İstanbul mutfağı" terimi hem Osmanlı Sarayı'nda saray halkının hem de pay-i tahttaki halkın yediklerini temsil eder. Saray mutfağı da temelde İstanbul'da şekillenmiş ve zenginleşmiştir. 15. yüzyıldan 20. yüzyıl başlarına dek İstanbul mutfağı farklı evreler geçirmiş, çoğalmış ve bugünkü geleneksel Türk mutfağının da temelini oluşturmuştur.

İstanbul mutfak kültürü, uzun bir tarihsel geçmişin mirasını bünyesinde toplar: Orta Asya Türklerinin mutfak kültürünü, Anadolu Selçuklu mirasını, Orta çağ Arap-Fars mutfağının etkilerini ve Bizans ile olan etkileşimleri yansıtır; 19. yüzyılın son yıllarından itibaren de Fransız mutfağının etkileri görülmeğe başlar. Ayrıca 1920'lerde İstanbul'a zorunlu göç eden Beyaz Ruslar da bu mutfakta önemli lezzet

izleri bırakmışlardır. İstanbul mutfak kültüründe, farklı dinlere mensup Rumlar, Ermeniler, Museviler ve Müslümanlar başta olmak üzere birçok cemaat, zaman içinde ortak bir lezzet mirası yaratmıştır.

İstanbul'un başkent olma ayrıcalığı elbette onun imparatorluğun en önemli ticari merkezlerinden biri olmasını ve bu nedenle de şehre zengin gıda çeşitliliği ve sürekli bir akış sağlamıştır. Ayrıca İstanbul mutfağını oluşturan dinamikler içinde Osmanlı sarayının yiyecek talebi, üretimi ve tüketimi ve aynı zamanda yemekle ilgili oluşturduğu kültürel formlar da belirleyici rol oynamıştır. İstanbul, imparatorluğun başkenti olduğu ve saraya ev sahipliği yaptığı için kendi coğrafyasının sağladığı ürünler haricinde imparatorluğun uzak eyaletlerinden, taşradan gelen zengin yiyecek ve gıda ürünlerinin de kullanıldığı bir mutfağa sahip olmuştur, yani kendi coğrafyasının ötesinde farklı coğrafya mutfaklarının da hayat bulduğu bir "merkez mutfak" olmuştur. İstanbul mutfağında imparatorluğun farklı eyaletlerinden gelen Mısır pirinci, Kefe yağı, Eflak tuzu, Atina balı, Şam fıstığı, Rumeli cevizi, Amasya bamyası gibi malzemeler kullanılmış ve yemeklere ürünlerin bu üstün kalitesi lezzet vermiştir. İmparatorluğun son döneminde bile İstanbul zengin gıda çeşitliliğinin devam ettiği bir merkezdir ve 19. yüzyılın ortalarından itibaren Avrupa ile artan ticari ilişkiler sonucu ithal edilen yeni ve işlenmiş gıda ürünleri mutfak repertuarını zenginleştirmiştir. Osmanlı saray mutfak kültürüne daha detaylı bakmak gerekirse, öncelikle mekansal örgütlenme, detaylı personel ve organizasyon yapı-





sı ve de lezzet kalıplarıyla sarayın İstanbul seçkinleri için bir örnek teşkil ettiğini söylemek gerekir. Osmanlı hanedanına sırasıyla ev sahipliği yapmış olan Topkapı Sarayı, Beşiktaş Sahil Sarayı (veya Eski Çırağan Sarayı), Dolmabahçe Sarayı ve Yıldız Sarayı mutfakları, sarayda ikamet eden herkes için ayrı ayrı yemek hazırlayan farklı bölümlerden oluşan saray mutfaklarıyla her gün binlerce kişiye yemek sağlayan dev yemek fabrikaları gibiydi. Saray ve konak mutfaklarında çalışan aşçı, kalfa ve aşçı neferleri, uzmanlık alanlarına göre kebabçı, pilavcı, börekçi, perhizci, hoşafçı, tatlıcı, hamurcu olarak ayrıışmışlardı. İstanbul'da ekâbir, rical ve kibarın ve devlet ileri gelenlerinin oturduğu konaklarda bulunan mutfaklar da saray mutfaklarının küçük bir modeli şeklindeydi. Çoğunlukla bahçe içinde yer alan sıradan İstanbul hanelerinde ise mutfaklar basitti. Bu tip hanelerde yemeklerin hazırlanmasından sorumlu olan kişi evin hanımı ya da geliniydi. İstanbul'da elbette yemek sadece ev ve saray mutfaklarına has bir konu değildi. Yemek üretimi ve satışıyla ilgili çok sayıda dükkan sahibi veya seyyar esnaf da bulunurdu; sütçü, muhallebici, börekçi, güllaççı, bakkal, sebzeçi, helvacı, turşucu, kahveci, manav, kasap,

işkembe çorbacısı, yemişçi, şekerçi, sucu, kebabçı, tavukçu, yumurtacı, paçacı, lokmacı, fırıncı, simitçi, bozacı, salepçi, ayak kahvecisi gibi.

Saraydan sonra Osmanlı döneminde İstanbul mutfağının oluşumunda bir diğer önemli dinamiğin, farklı dini cemaatlerin kentte bir arada bulunuşu olduğunu belirtmek gerekir.

İstanbul'da yaşayan Müslüman, Hristiyan ve Musevi cemaatlerin yemek kültürleri, birbirleriyle karşılıklı alışveriş içinde bulunarak ayrı ayrı cemaat mutfakları yerine/yanında ortak paylaşılan bir İstanbul mutfağı da ortaya çıkarmıştır. Bu mutfağın içinde elbette yer yer ayrışmalar da vardır, bunların en önemlisi cemaatlere göre farklılaşan dini yasaklar ve dinle ilgili ritüellerin etkisiyle ortaya çıkan yemekle ilgili alışkanlıklardır. Örneğin Hristiyan cemaatin bahsi geçen perhiz ve oruç dönemlerinin etkisiyle tereyağsız ve etsiz yemekler geliştirmeleri, bugün İstanbul mutfağında halen yenen yalancı dolma, topik, pilaki, papaz yahnisi, fava gibi zeytinyağlıları ve balık pilaki gibi deniz ürünlü yemekleri mutfak kültürüne hediye etmiştir. Musevi cemaatine özgü yemek tarifleri arasında da patlıcanlı börek, pırasa köftesi, ekşi erikle pişirilen gelincik balığı gibi lez-





zetler sayılabilir. 19. yüzyıl sonlarında İstanbul'a göç eden Kafkas, Rumeli göçmenleri de İstanbul mutfağına peynirli mantı "piruhi", çerkes tavuğu gibi özgün lezzetlerle katkıda bulunmuşlardır. Uzun zaman diliminde İstanbul mutfağına yerleşen bu farklılıklar, ortak paylaşılan lezzet hafızası içinde birbirine karışmıştır. 19. yüzyılda kaleme alınmış olan Osmanlı Türkçesi ve Ermeni harfli yemek kitapları da bu mutfak paylaşımını doğrulamaktadır.

Osmanlı döneminde, tarihsel süreç içinde İstanbul mutfağında kullanılan malzemeler ve tercih edilen tatlar değişmiş ama bu değişim yavaş yavaş gerçekleşmiştir. Örneğin 15. yüzyılın sonunda Amerika'nın keşfiyle eski dünyanın tanımaya başladığı Amerika menşeli domates, patates, mısır, fasulye, kırmızı ve yeşilbiber gibi sebzelerin kullanımı ancak 1800'lü yıllardan itibaren İstanbul mutfağında yaygınlaşmaya başlamıştır. İstanbul mutfağı çikolata, vanilya, makarna gibi lezzetleri de 1850'lerden sonra tanımıştır.

Geçmişten Günümüze İstanbul Lezzetleri kitabından alıntıdır.





SAKIP SABANCI MÜZESİ'NDE ŞEHZADE'NİN SIRA DIŞI DÜNYASI: ABDÜLMECİD EFENDİ SERGİSİ



Osmanlı sanat hayatında derin izler bırakmış Şehzade Abdülmecid Efendi çoğu ilk kez yan yana gelmiş bir seçkiyle SSM'de. Sabancı Üniversitesi Sakıp Sabancı Müzesi, Sabancı Holding'in desteğiyle Türkiye sanat tarihinde derin izler bırakmış, kendisi de önemli bir ressam olan; hat, müzik ve edebiyat ile de ilgilenen, pek çok sanatçının ve kurumun da hamiliğini üstlenmiş Abdülmecid Efendi'nin hayatı ve sanatı üzerine kurgulanan "Şehzade'nin Sıra Dışı Dünyası: Abdülmecid Efendi" sergisini 21 Aralık 2021 – 1 Mayıs 2022 tarihleri arasında sanatseverlerle buluşturuyor.

SSM'deki "Şehzade'nin Sıra Dışı Dünyası: Abdülmecid Efendi" sergisi; SSM'nin koleksiyonu, 14'ü resmi kurum koleksiyonu, 17'si aile koleksiyonu, özel müze ve galeri koleksiyonlarından eserlerle birlikte Halife'nin son 20 yılını geçirdiği Fransa'dan, Institut Français Türkiye ve Fransa'nın İstanbul Konsolosluluğu'nun desteği ve iş birliğiyle gelen eserleri kapsıyor. Nice şehrindeki Musee Massena Koleksiyonu'ndan 1926 tarihli bir otoportre ile Rochefort'taki Pierre Loti Müze Evi'nden alınan ve Abdülmecid Efendi'nin Loti'ye hediye ettiği orijinal çerçeveli 2 resimle beraber sergi koleksiyonu 60 tablo ve 300'ü aşkın belgeden oluşuyor. Abdülmecid Efendi'nin sanatını kapsamlı bir bakış açısıyla ele alan sergide ayrıca SSM koleksiyonunda yer alan Abdülmecid Efendi'ye ait 6 eser ilk kez bilimsel bir araştırma ile "Görünenin Ötesinde Abdülmecid Efendi" başlıklı

bölümde yer alıyor. Sabancı Üniversitesi, Koç Üniversitesi ve İstanbul Üniversitesi Orman Fakültesi iş birliğiyle gerçekleştirilen çalışmada Abdülmecid Efendi'nin resim tekniği, eserlerinin geçirmiş olduğu restorasyon çalışmaları, kullandığı malzemelerin yapısı, rengi, boya katmanları ve dokusu ile onun sanatsal üretim koşullarına ışık tutuyor.

Serginin açılışı dolayısıyla düzenlenen toplantıda konuşan Sabancı Holding CEO'su Cenk Alper, "Sabancı Topluluğu olarak sadece ekonomik anlamda değil, kültür, sanat ve eğitim gibi toplumsal kalkınmanın omurgası olarak nitelendireceğimiz alanlarda da öncü ve örnek olmayı sürdürüyoruz. Her koşulda, sanatın kapsayıcı, birleştirici, bütüleştirici ve ilham verici gücüne; yaydığı umuda inanıyoruz. Ve işte tam da bu nedenle hangi alanda ne iş yapıyorsak yapalım, sanat bizim vazgeçemeyeceğimiz en önemli değerimiz olarak yerini koruyor. Topluluğumuzun ülkemizin sahip olduğu değerleri daha geniş kitlelere ulaştırma isteği; bugün bir başka ustayla Abdülmecid Efendi sergisi desteğiyle devam ediyor. Bu buluşmayı gerçek kılan Sakıp Sabancı Müzesi'ne çok teşekkür ediyor, 2022 yılında 20. yaşına giren müzemizi, dünyamızı sanatla güzelleştirdikleri ve ülkemizdeki sanat hayatına kattıkları için ayrıca tebrik ediyorum." dedi. "Abdülmecid Efendi'yi çoğu ilk kez görülecek bir seçki ile anıyoruz" Sakıp Sabancı Müzesi Direktörü Dr. Nazan Ölçer, "Sakıp Sabancı Müzesi'nin böylesine sıra dışı bir sanatçıya, çok yönlü bir Şehzade'ye ev sahipliği yapacak

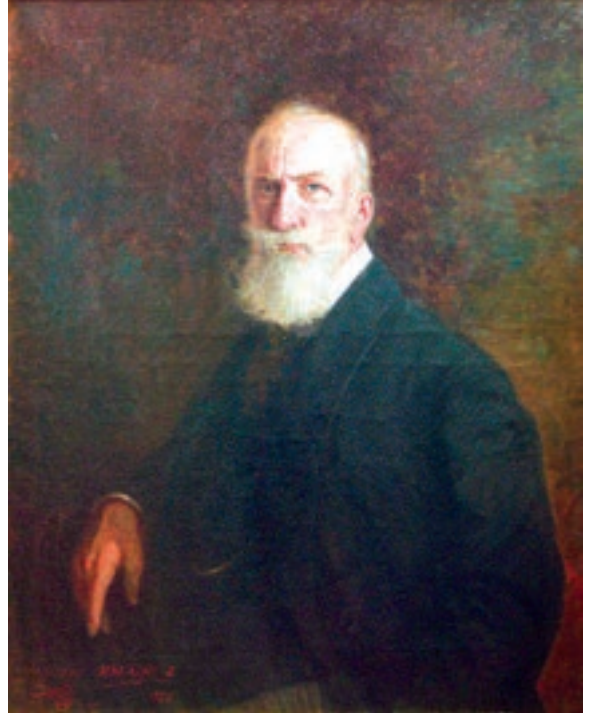




olmasının mutluluğunu yaşıyoruz. Sultan Abdülaziz'in saltanatı sırasında doğan ilk oğlu Abdülmecid Efendi, çok erken yaşlarda babasının trajik ölümünü yaşamış ve bunu hiçbir zaman unutamamış. Hayatının yaklaşık elli yılını şehzâde, dört senesini veliahd, yaklaşık on altı ayını halife, son yirmi yılı-

nı ise sürgünde geçirmiş. Yetmiş altı senelik ömründe mutlakiyet, meşrutiyet ve cumhuriyet olmak üzere üç rejime de tanıklık etmiş, iki dünya harbi yaşamış... Osmanlı'nın son veliahdı ve son halifesi, Türkiye Büyük Millet Meclisi'nin de seçtiği ilk ve tek halife Abdülmecid Efendi, Osmanlı İmparatorluğu'nun parçalanıp tarihe karışmasının bizzat şahidi olmuş. Kuşkusuz yaşanan askeri ve siyasi olaylardan en çok etkilenen kişilerden biri ancak her zaman müşfik bir baba ve dede olduğunu görüyoruz. Ressam kimliğinin yanında müzik ve hat sanatı ile ilgilenmiş; şehzâdeliğinden itibaren aydınları ve sanatçıları desteklemesinin yanı sıra onlarla kurduğu yakın dostluklarla Osmanlı hanedanı için alışılmışın ötesinde olmuş. Zamanının ruhunun farkında, Doğu-Batı ve gelenek-modernite ikilemleri karşısında din ve geleneğine bağlı olmakla beraber Batı'ya da açık bir Türk münevveri olarak yaşamış. Müzemi-deki sergide Doğu'yu ve Batı'yı kendi içinde harmanlamış bir modern çağ prensi olan Abdülmecid Efendi'yi çoğu ilk kez yan yana gelmiş, ilk defa gö-





rülecek bir seçkiyle anıyor, Şehzade'nin çok yönlü sanatına odaklanıyoruz. Sergimizde Şehzade'nin ressamlığının yanı sıra edebiyat ve müzikle ilişkisine, dönemin aydınları ve sanatçılarıyla kurduğu yakın dostluklara bakacağız. Tefik Fikret'in şiirinden esinlenerek çizdiği 3 adet Sis tablosunu ilk kez yan yana göreceğiz. Yakın dostu Pierre Loti'ye hediye ettiği manzara tabloları; mektupları, bazıları bilinmeyen aile fotoğrafları, aralarında yakın dostu Abdülhak Hamit'in Finten oyununun prömiyeri için verdiği davet de olmak üzere pek çok menünün de olduğu 300'den fazla belgeyle Abdülmecid Efendi'yi keşfedeceğiz. Sergi boyunca ziyaretçilerimize sarayın ilk kapsamlı resim koleksiyonunun oluşmasını da sağlayan babası Sultan Abdülaziz'e ait besteler eşlik edecek. Tüm sanatseverleri bu sıra dışı Şehzade'yi daha yakından tanımak üzere müzemize bekliyoruz" dedi.

"Şehzade'nin Sıra Dışı Dünyası: Abdülmecid Efendi" sergisi 1 Mayıs 2022 Pazar gününe kadar pazartesi hariç 10.00 – 18.00, cumartesi 10.00 – 20.00 saatleri arasında SSM'de Galeri -2'de ziyaret edilebilecek.



SAĞLIK



KRONİK HASTALIKLARIN ÇOCUK VE AİLE ÜZERİNE ETKİLERİ

Dünyaya gelen çocuğunuzun geçmeyecek bir hastalığı ya da engeli olduğunu öğrenmek insanı en çok üzen haberlerden biridir. Benzer şekilde özenle büyüttüğünüz çocuğunuzun aniden yaşamı boyu sürecek ve hatta öldürebilecek bir hastalığa yakalandığını öğrenmek, bir kaza ya da hastalık sonrası kalan yaşamını engelli olarak geçireceği gerçeğiyle yüzleşmek zordur. Tabii ki bu durumlar aile kadar onu yaşayan çocukların da yaşamını etkiler.

ÇOCUKLAR

Çocukların tepkileri, yaşlarına, gelişim dönemlerine, tedavi şekline, durumun getirdiği kısıtlamalara, ailenin tutumlarına, çevreye, destek sistemlerine ve kişilik özelliklerine göre değişir. En önemli şeylerden biri arkadaş ilişkisidir. Çeşitli aktivitelerin kısıtlanması, onlarla her şeyi paylaşamama, sık doktora gitme çocukları ve ilişkilerini çok etkiler. Yeni doğan dönemde bakıcısına duygularını yansıtan çocuk, daha büyük yaşlarda bu durumu kendisine verilmiş bir ceza olarak algılar. Okul döneminde ders sorunları ve yaşıt ilişkileri etkilenirken en zor dönem ergenliktir. Bu dönemde yaşama ilgili ortaya çıkan bir sürü yeniliğe bir de sorun eklenince bu dönem gittikçe zorlaşır. Fiziksel sıkıntılar ve yetersizlikler durumu kötüleştirir. Bu çocuklar davranış problemleri açısından diğerlerine göre risk altındadır. Oysa kronik bir hastalığı olmasına karşın birçok alanda, özellikle de spor alanında başarılı olan yüzlerce ergen vardır. Önemli olan, ailenin ergenin özgürlüğünü aşırı engellemeden, sağlığı ve aktiviteleri arasında denge kurabilmesidir. Bu arada ergenin hastalığı kullanmasına da izin vermemek gerekir. Çocuklar böyle durumlarda içe kapanma ya da durumun inkârı gibi sağlıksız, bazen de kabullenme ve duruma uyum sağlama şeklinde sağlıklı davranışlar gösterebilir. Bağımsızlığının kabulü, başarı ve beceriler çok önemlidir. Çocuklar için yaş grubunda kabul çarpıcı özelliklerdendir. Dış görünüm, davranış ve başarı diğer çocukların kabulünde önem taşır. Onların akranları tarafından fark edilmeleri, akranlarında endişe yaratır. Bu endişe kendilerinin de benzer sorunu olabilmelerinden kaynaklanır çoğu kez ve bazen düşmanlık maskesinin ardına gizlenir. Böylece sorunlu çocuk yalnızlığa itilir. Diğer çocuklardan alınan geri bildirim kendilerini algılamalarının ve beklentilerinin temelini oluşturur.

AİLELER

Durumu öğrenen aile ilk şoku atlattıktan sonra, kendilerini suçlama, kızgınlık ve küskünlük hissederler. Ailenin, özellikle de annenin duygusal tepkileri ve durumu çocuğun ve ailenin durumu ile yakından ilgilidir. Ailenin hastalığa verdiği tepki, birbirleriyle ilişkileri, sosyo-ekonomik durumları ailenin ve ço-

cuğun gelişimi için önemlidir. Eve giren olanakların çoğunun soruna harcanması, çevresel ve sosyal güvencelerin azlığı, ailenin kendilerine ayıracak zamanlarında oluşan kısıtlamalar, seyahatlerin azalması aile içinde başka sorunlara yol açar. Genellikle aileler bu durumu başka nedenlere bağlamaya eğilimliyse de bu ailelerde boşanma daha çok görülmektedir. Aile duruma uyum sağlayabilirse çocuk üstünde gerekli ve gerçekçi sınırlamalar getirir, çocuğun kendi bakımını, okul düzenini destekler ve yaşlılarıyla ilişkisini geliştirirler.

TOPLUM

Hastalıklar ve engeller konusunda eğitimi olmayan bir toplumda bu gerçeklerle yaşamak gerçekten zordur. Bilgileri olmayan, kendi başlarına gelebilir korkusu ve endişesiyle saldırganlaşanlar, acıma duygusunun yüceliğine sığınıp acı verenler. Tüm bunların dışında yaşam koşullarının, binaların hatta yolların sağlıklı insanlar için bile uygun olmadığı, destek kurumlarının bulunmadığı, sigorta sistemlerinin iflas ettiği bir ülkede hasta ya da engelli olmak da onların ailesi olmak da zor, çaresizlik yaratan bazen de kızgınlığa yol açan bir durum olur. Sivil toplum kuruluşlarının, genellikle ailelerin ve hastaların kurdukları derneklerin çabaları bütün bu sorunları düzeltmeye yetmese de tüm bu çabalar gereklidir.



*Prof. Dr. Bengi Semerci
Bengi Semerci Enstitüsü*



İSTANBUL'DA MÜZE GEZİLERİ

İstanbul'un Fethi'nin en önemli anlarının yaşandığı Edirnekapı, Topkapı ve Silivrikapı surlarının yakınında, Fatih Sultan Mehmet Han'ın şehre girdiği kapının yanı başında kurulan müze; dünyanın ilk tam panoramik müzesi olma özelliği taşıyor.

2 bölümden oluşan müzenin ilk bölümünde İstanbul'un kuşatmasının, Fatih Sultan Mehmet'in hayatının, hukuk, sanat, medeniyet, kültür ve İstanbul'u inşa faaliyetlerinin ve savaşların orijinal minyatür, gravür ve resimler eşliğinde anlatıldığı ve günümüz bakış açısıyla fethin resmedildiği modern minyatür çalışmalar sergileniyor.

Diğer bölümde ise 8 sanatkârın titiz çalışmasıyla 38 metre çaplı bir yarım küre üzerine yapılan; görünenleri 29 Mayıs 1453 gününün şafak vaktine götüren üç boyutlu resim yer alıyor. İstanbul Büyükşehir Bele-

diyesi Kültür AŞ işletmesinde bulunan Panorama 1453 Tarih Müzesi, panoramik tavanı, ses efektleri ve üç boyutlu parçaları sayesinde yılın her günü ziyaretçilerine fetih heyecanını yaşıyor.





MINIATÜRK

“Büyük ülkenin küçük bir modeli” sloganıyla yola çıkan Miniatürk'te, İstanbul'dan 60 eser, Anadolu'dan 63 eser ve bugün Türkiye sınırları dışında kalan Osmanlı coğrafyasından 13 eser olmak üzere 136 mimari eserin, 1/25 oranına küçültülmüş minyatür modelleri yer alıyor.

Bir yanda kervansaraylar, külliyeler, medreseler, köprüler, garlar, iskeleler, kaleler, surlar, türbeler, camiler, kiliseler, sinagoglar, saraylar, yalılar, dikilitaşlar, anıtlar, heykeller; diğer yanda ise Pamukkale'den peri bacalarına kadar dünyada eşi olmayan doğal oluşumlar sergileniyor.

İstanbul Büyükşehir Belediyesi Kültür AŞ işletmesinde bulunan Miniatürk'te ayrıca kafeteryadan hediyelik eşya dükkanına, çocuk oyun parkından simülasyon helikopter turuna ve otoparka kadar pek çok alan bulunuyor.



ŞEREFİYE SARNICI

Yaklaşık 1. 600 yıllık geçmişiyle İstanbul'un Tarihi Yarımada içerisinde bulunan en eski su yapılarından biri olan Şerefiye Sarnıcı'nın, mimari özelliklerinden yola çıkılarak 2. Theodosius (408 - 450) döneminde yapıldığı öngörülmüştür.

Tarihte Büyük Saray'a su depolaması amacıyla yaptırılan; yaklaşık 24 metreye 40 metre bir alan üzerine inşa edilen ve tavan yüksekliği 11 metreyi bulan Şerefiye Sarnıcı'nın içinde 45 adet yelken tonoz ve 32 adet sütun bulunuyor.



İstanbul Büyükşehir Belediyesi Kültür AŞ işletmesinde bulunan Şerefiye Sarnıcı ayrıca Türkiye'nin ilk 360° Projection Mapping sistemine sahip müzesi ve dünyada bu sistemin entegre edildiği en eski yapı. 1600 yıllık tarihî sarnıcı, mekân algısının üç boyutlu tecrübe edebildiği ve bunu yaparken de hem Şerefiye Sarnıcı'nın hem de İstanbul'un su kültürünün izini sürebileceği bir deneyim sunuyor.





ONKOLOJİ DİYETİSYENİ NE DEMEKTİR?

Onkoloji Diyetisyeni son yıllarda hayatımıza giren yeni bir tanım.

Diyetisyenler arasında böyle bir branşlaşmaya gerek var mıdır? sorularına geçmeden önce dünyanın bu konuya nasıl baktığını sizlerle paylaşmak isterim. ABD’de diyetisyen olmayan ancak beslenme ve diyet ile ilişkili açıklamalar yapan kişilere nutrisyonist denir. Ancak bu kişiler kanunen diyetisyen olarak çalışamazlar sadece genel sağlıklı yaşam ve sağlıklı beslenme ile ilgili konularda bilgilerini paylaşabilirler. Diyetisyen ise kişilerin hastalıklarına, yaşam koşullarına uygun bireysel beslenme planını yazma yetkisine sahip tek meslek grubudur. Amerikan Beslenme ve Diyetetik Akademisi’nin içerisinde komisyonlar vardır ve o komisyonlardan biri de Onkoloji Beslenme ve Diyetetik uygulama gru-

budur. Bu grup diyetisyenler için eğitim programları ve rehberler hazırlayarak onkoloji alanında çalışan diyetisyenlerin kanıta dayalı bilimsel veriler eşliğinde bilgi becerilerini geliştirmelerini sağlamakta ve programı tamamlayan diyetisyenler sınavla onkoloji diyetisyeni olarak çalışma yetkisi elde etmektedir. Avrupa’da ise Avrupa Diyetisyenler Dernekleri Federasyonu (EFAD) bu bağlamda görev yapan kuruluştur diyebiliriz. Türkiye Diyetisyenler Derneği 1994 yılında EFAD’a üye olmuştur ve EFAD’ın kurallarını benimsemiştir. EFAD’a göre Onkoloji Diyetisyenliği için; Beslenme ve Diyetetik Bölümü Lisans mezunu olarak Diyetisyen ünvanı almış olmak çalıştığınız ülkenin Diyetisyenler Derneğine kayıtlı olmak, en az beş yıl onkoloji alanında çalışmış olmak ve bunu belgelemek ve referans mektubu şartı aranmakta-



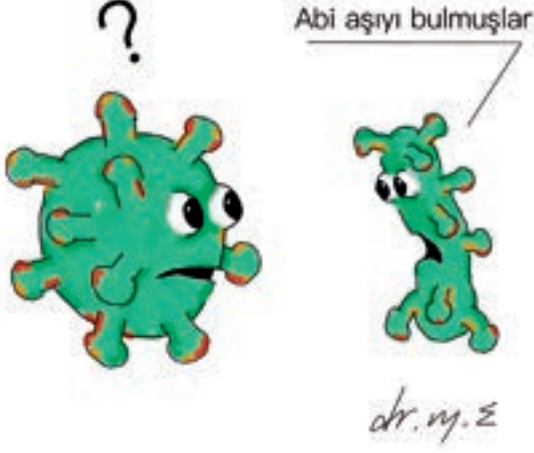
dır. Ülkemizde de şimdilik başka bir sertifikasyon sistemi olmadığı için bu şartları karşılayan diyetisyenler 'Onkoloji Diyetisyeni' olarak görev yapmaktadır. Resmi bir ünvan ne yazık ki şimdilik mevcut değil. Onkoloji alanındaki baş döndürücü ilerlemeler hepimizi heyecanlandırıyor ancak kanser hastalarının beslenme durumunun değerlendirilmesi ve izlenmesinin kanser tedavisinde iyi klinik uygulamaların ayırt edici özelliği olarak gösterildiğinin de altını çizmek isterim. Çok güçlü etkili tedaviler, performansı iyi ve beslenme durumu yeterli olan hastalarda daha iyi yanıt oluşturabiliyor. Bu bağlamda hem kanser tedavilerindeki gelişmeleri, yeni ilaçların beslenme üzerinde oluşturabileceği yan etkileri öğrenen, takip eden hem de kanser hastasının nasıl beslenmesi gerektiği konusunda kanıta dayalı bilgilerle donanımlı bir sağlık mensubuna ihtiyacımız var ve işte o kişi onkoloji diyetisyenidir diyebilirim. Onkoloji kliniklerinde çalışan meslektaşlarımızın çoğu yukarıda saydığım gereklilikleri sağlayabilir. Bu nedenle kanser hastalarının tedavi gördüğü hastanede, tedavi gördüğü kliniğin diyetisyeni ile görüşerek bireysel beslenme önerilerini alması ve takibi sürdürmesi şu anki koşullarda uygulayabileceğimiz beslenme takip yöntemidir. Onkolojik tedavilerin (cerrahi, kemoterapi, immünoterapi, radyoterapi, hormonoterapi gibi) birçok adımı mevcut, her bir adımda o kliniğin diyetisyeni ile ilerlemenin uygun olacağını söyleyebilirim. Kanser tedavileri dinamikdir ve tedavi değiştiğinde veya başka sebeplerle beslenme durumunda değişim söz konusu olabilir. Bu dinamik süreci yönetmek için hasta, ailesi, doktoru, hemşiresi, psikoloğu, onkoloji diyetisyeni el ele vermelidir. Hastalarımız için küçük bir ipucu verecek olursak;

Son 2 haftada ağırlık kaybınız var ise öğün sayınızı azalttıysanız öğünlerinizde normalde yediğimizin dörtte üçünden daha az yiyorsanız yediklerinizi kusuyorsanız beslenme durumunuzun değerlendirilmesi gerektiğini söylemeliyim ve bu durumda durumu doktorunuzla paylaşıp, doktorunuzdan sizi onkoloji diyetisyenine yönlendirmesini talep edebilirsiniz.

Güzel haber şu ki; genç meslektaşlarımız bu alanda çalışmak bilgi ve görgülerini arttırmak için çok hevesliler. Ve bizler de onların gelişimine katkı vermek yönünde çok hevesliyiz, her platformda onkoloji diyetisyenlerine yönelik eğitim, kurs programlarını sürdürmeye devam ediyoruz.



Uzm. Dr. Dyt. Dilşat Baş
Beslenme ve Diyet Uzmanı



PANDEMİ DÖNEMİ KARİKATÜRLERİ SANATSEVERLERLE BULUŞTU

Türkiye Kanserle Savaş Vakfı başkanı, değerli doktor, bir genel cerrah olan Prof. Dr. Metin Ertem'in karikatür sergisi bu yazının konusu.

Covid-19 pandemisi sırasında ameliyat arasında çizilen karikatürlere oluşan sergi sanatta 37. yılını kutlayan Mine Sanat Galerisi Deneysel'de açıldı.

Kişileri ruhsal açıdan rahatlatmak, iyi düşünmeye yönlendirmek adına, Prof. Dr. Metin Ertem'in Türkiye'ye koronavirüsün girmesiyle beraber başlayan sürecin mizahi yanlarını yakalayarak oluşturduğu karikatürler, kayıplar verdiğimiz, tedirgin olduğumuz, pencerelerden dışarıya baktığımız, bedenlerimizin evde, ruhlarımızın dışarıda olduğu zorlu süreci sanat yoluyla bir uyarı olarak yeniden karşımıza getiriyor.

Üniversite yıllarından da önce karikatürleri çeşitli mizah dergilerinde yayınlanan, karikatürleri Cerrahpaşa Tıp Fakültesi ve çeşitli kurumlarda sergilenen, yarattığı logolar cerrahi dernekler tarafından kullanılan Prof. Dr. Metin Ertem'in 2013 yılında "84", 2017 yılında "Ameliyat Arası", 2020 yılında da "Ameliyat Arası Covid-19" adlı karikatür kitapları yayınlandı.

Bu karikatürler yaşadığımız pandemi sürecini çok yaratıcı, çok çarpıcı mizahi bir bakış açısıyla ortaya koyar, bizi güldürür ve düşündürürken çok da güzel bir amaca hizmet ediyor.

Karikatürlerin satışından elde edilen gelir Türkiye Kanserle Savaş Vakfı'na bağışlanıyor.



İSTANBUL'A YAKIN KEYİFLİ BİR GEZİ ROTASI ORMANYA DOĞAL YAŞAM PARKI

Ormanya; doğal güzelliklerinin yanı sıra eklenen donatılarla ziyaretçilere keyifli zaman geçirme imkanı sunan ve kısa sürede Türkiye'nin yeni turizm destinasyonu olmuş Avrupa'nın en büyük doğal yaşam parkıdır.

Türkiye'nin en çok ziyaret edilen korunan alanı Ormanya, 2018'den bugüne kadar 20 milyonu aşkın ziyaretçi ağırlamıştır.

Zengin faunası ve florası korunan alanda, Çocuk Hayvanat Bahçesi ve Yaban Yaşam Alanında toplam 75 türde 826 hayvan bulunmaktadır.

Kuş Gözlem Alanı

Ziyaretçilerin doğayı yakından tanıma fırsatı bulabildikleri bu alanda, kızıl gerdan, sıvacı, ispinoz, ağaçkakan ve birçok kuş türünü gözlemlemek ve fotoğrafı çekmek mümkündür. Alan içerisinde; ziyaretçilerin oturarak gözlem yapabilecekleri bir amfi ve kuşların portrelerini görebilecekleri tasarımlar yer alıyor. Kuş gözlemi için yapılan bu alanda ağaçlara ve yerlere konumlandırılmış yem istasyonları da bulunmaktadır. Her Cumartesi alanda uzman biyolog eşliğinde Kuş Gözlem Etkinliği yapılmaktadır.



Botanik Yol

200 metre boyunca rengârenk bir dünya ile bitkilerin ve çiçeklerin tanınması hedefleniyor. Biberiye, lavanta, defne, ada çayı gibi şifalı bitkilerin yanı sıra, odunsu gövdeli birçok orman ağacının yer aldığı botanik yolda bitkilerin özelliklerini anlatan tabelalar bulunmaktadır.



Ormanköy (Hobbit Evler)

Meşe ağaçlarının gölgesinde yer alan, ziyaretçilerine fantastik bir dünyanın kapılarını aralayan 5 dönümlük alanda; orman evleri, su değirmeni, gölet ve doğal yollar bulunmaktadır.

Ormanya Doğa Okulu

“Öğren, Keşfet, Korum” sloganı ile 7+ yaş çocuk ve gençlerin aktif katılımı, doğayı keşfederek, üretici



becerilerini destekleyen, yaşayarak öğrenme yöntemlerinin uygulandığı eğitim modeli benimsenmiştir.

Doğa Okulu projesinde çocuklar 8 aşamalı eğitim görmektedirler. Eğitim başvuruları www.ormanya.com internet sitesinden yapılabilmektedir. Eğitimler ve içerikleri;

1- **Doğa Kaşifleri:** Katılımcılar; Yaban Hayat Gözlemi, Kuş Evi Yapımı Doğa Günlüğü ve Doğada Yön Bulma gibi bir çok yararlı eğitim almaktadırlar.



2- **Çevre Dedektifleri:** Çocukları çevre sorunları hakkında bilinçlendirmek amacı ile gerçekleştirilen eğitimde çocuklar bir dedektif gibi araştırmacı, çevrelerindeki sorunlara karşı daha duyarlı olmayı ve kayıtsız kalmamayı, geri dönüşümün önemini, doğayı ve çevreyi sevmemiz gerektiğini, öğrenmektedirler.

3- **Orman Sanat Atölyesi:** Orman Sanat Atölyesi eğitiminde çocuklar doğada buldukları her nesnenin hikayesini, bu hikayeyle birlikte her nesneden farklı objeler yapabileceklerini öğrenmektedirler.

4- **Çalışkan Çiftçiler:** Çocuklara hayvan sevgisini daha iyileştirmek, doğa ile etkileşimlerini kuvvetlendirmek, yediğimiz sebzeler sofralarımıza





nasıl geliyor sorularına cevap vermek amacıyla gerçekleştirilen eğitimde çocuklar tarım faaliyetlerinde bulunuyor, hayvan besliyor, keçi sağıyor, hayvanlara temas ederek doğa terapisi gerçekleştiriyor.

- 5- **Doğanın Şefleri:** Çocukları doğada buldukları bitkiler ile tanıştırmak, hangi bitkilerin yenilebilir olduğunu ve basit yemek yapma araçlarını öğretmek amaçlanmaktadır.
- 6- **Aromatik Bitki Atölyesi:** Kocaeli' de yetişen bitki türlerinin tanınması, topraktan çıkarılarak şifa kaynağı özlerinin çeşitli yöntemlerle elde edilmesi ve bu özlerin krem, losyon, tentürmerhem, sabun, mum gibi formlara getirilmesi ve distilasyonun aşamalarının öğretilmesi ile doğal yaşam becerileri kazandırılması amaçlanmaktadır.



- 7- **Doğada Yaşam Atölyesi:** Doğa ile savaşmak yerine onunla uyum içinde yaşamayı, zor şartlarda doğada hayatta kalmaya yönelik barınak yapımından ateş yakmaya, temiz su kaynağı bulmaktan yön bulmaya kadar pek çok eğitimin verilmesi hedeflenmektedir.
- 8- **Ağaç Oyma Atölyesi:** 15 yaş üstü gruplarına yönelik gerçekleştirilen eğitimde, geleneksel yöntemlerle ağaç oyma, tahta kaşık yapımı ve ahşap kupa bardağı yapımı ile el becerileri kazandırmak hedeflenmektedir.

Uzman eğitimci tarafından verilen eğitimler sonunda çocuklar katılım sertifikası almaktadır.

Uzunlarla Mahallesi 309. Sokak No:99 Kartepe/Kocaeli





SON YILLARDA YAYGINLAŞAN SPOR "ÇEK KAYIKÇI KÜREKLERİ"

Kürek sporunun tarihi oldukça eskidir. M. Ö 25. yüzyılda Akdeniz ve Nil Nehri'nde kullanıldığı bilinmektedir.

Amatör bir spor niteliğinde olan ilk kürek yarışları ve kuralları ise 1829'da İngiltere'de Oxford ve Cambridge üniversiteleri arasında, 1851'de ABD'de Harvard ile Yale üniversiteleri arasında düzenlendi. Bacakları itmek suretiyle güç kazanılmasını sağlayan kızaklı oturakların ilk kez kullanılması ise 1857'de ABD'de oldu. Onu 1871 yılında İngiltere izledi. 1892'de Fransa, Belçika, İtalya ve İsviçre tarafından Uluslararası Kürek Federasyonu (Federation Internationale Des Societes D'Aviron, kısaca FISA) kuruldu. FISA aynı zamanda kurulan ilk uluslararası spor federasyonu oldu. 1900 Paris Olimpiyat

Oyunları'na alınmasından sonra kürek, olimpik bir spor haline geldi. Kadınların bu yarışlarda resmi olarak yer alması ise ilk kez 1976 Montreal Olimpiyat Oyunları'nda gerçekleşti.

Kürek, İstanbul başta olmak üzere deniz, göl, nehir olan birçok şehirde açık havada yaz kış yapabileceğiniz bir spor ancak bunun haricinde spor salonlarında bulunan kürek makinesi, son derece çok yönlü bir egzersiz sağlar.

Başta kol ve bacak kasları olmak üzere vücudun birçok bölgesindeki kas ve dokuların gelişmesine yardımcı olarak, sağlıklı vücut kompozisyonunun oluşumuna katkı sağlar. Kardiyovasküler sistemi geliştirerek, aerobik kapasitenin artmasını sağlar.



İstanbul'da pek çok kürek kulübü mevcut. Eşofman, spor ayakkabı dışında özel bir ekipmana ihtiyaç duyulmayan bu spora son yıllarda ilginin artması ise sevindirici.

Rumeli Kürek Kulübü kurucusu Ömer Sefa Polat ve Kulüp yöneticisi Beyza Ejderoğlu, kürek sporuyla ilgili şunları söylüyor.



"2021 yılının yaz aylarında hayata geçirdiğimiz Rumeli Kürek Kulübü şu anda hala aktif olarak Baltalimanı'nda antrenmanlarına devam etmektedir. Amacımız her yaşta insana kürek sporunu tanıt-



mak, açık havada spor yapmayı öğretmek. Oldukça sağlıklı bir spor olan kürek sporu ne yazık ki ülkemizde çok fazla bilinmemekte. Bizim hobi küreği adı altında bu şekilde hizmet vermemizdeki asıl amaç, günden güne insanların hayatlarına dokunup, onlara bir şeyler katabilmek. 23 yaşında iki genç girişimci olarak çıktığımız bu yolda, bizlere destek veren sporcularımız sayesinde günden güne büyümeye devam etmekteyiz."





CİLT KANSERİ BELİRTİLERİ

Deri kanseri, deri dokularından kaynaklanan bir kanserdir. Temel olarak 3 tipi vardır. Deriye rengini veren melanosit hücrelerinden kaynaklanan tip malign melanomadır. Bazal hücrelerden kaynaklanan kanserler, bazal hücreli karsinomalardır. Derinin dış tabakasındaki yassı hücrelerden kaynaklanan kanserler yassı hücreli karsinomalardır. Deri kanserleri ileri yaşlarda, güneş ışığına maruz kalan bölgelerde veya bağışıklık sistemi zayıf olan kişilerde ortaya çıkabilir. Deri kanserleri en çok görülen kanser türüdür. Deri kanserinin en sık rastlanan türü bazal hücreli kanserlerdir. Bu tip deri kanserleri yavaş büyürler, nadiren yayılım yaparlar. Bazal hücreli kanserlerin neredeyse yarısında beş yıl içinde yeni cilt kanseri görülebilmektedir. Yassı hücreli kanserler ise sıklıkla cildin hemen altındaki yağ dokusuna yayılma eğilimindedir ve nadiren de olsa lenf nodlarına ve vücudun uzak bölgelerine yayılabilir. Bunlar melanom dışı kanserlerdir. Melanomlar ise daha nadir görülen cilt kanserleridir, melanom dışı kanserlerin vücudun diğer bölgelerine yayılımı çok nadirken, melanomlar sıklıkla çevre dokuya ve vücudun diğer bölgelerine yayılır.

Deri kanserleri çok çeşitli belirtilerle kendini gösterebilir. Deri kanserleri çok büyük boyuta ulaşma-

dıkça ve ileri evreye gelmedikçe genellikle belirti ve bulgu vermezler. Deri kanserleri ancak çok büyük boyutlara ulaştığında kanama ve ağrıya neden olabilir. En sık görülen uyarıcı belirti, deri yüzeyinde bir değişiklik görülmesidir. Deride yeni ortaya çıkan ve hızlı büyüyen lezyonlar, var olan benlerin dış görünüşünde değişme, kanama, kaşınma gibi belirtilerin ortaya çıkması melanom tipi deri kanserleri için uyarıcı belirtiler olabilir. Hastaların vücutlarındaki benlerin yerlerini, sayılarını ve boyutlarını bilmeleri oldukça önemlidir. Melanomlar normal deri üzerinde oluşabileceği gibi, var olan benlerden de gelişebilir. Varolan bende büyüme, şeklinin veya renginin değişmesi, kanaması uyarıcı işaretlerdir. Normal deri üzerinde aniden ortaya çıkıp, hızla büyüyen lezyonlar da melanom yönünden şüphe uyandırır. El ve ayak tırnaklarında koyu renkli çizgilenmeler de melanom açısından uyarıcıdır. Deri üzerinde uzun süredir olan iyileşmeyen iltihaplı lezyonlar ve kronik yaralar ise melanom dışı deri kanserleri açısından önem taşımaktadır. Melanom dışı deri kanserlerinden en sık görülen bazal hücreli kanserlerdir. Bazal hücreli ve skuamöz hücreli karsinomlar daha çok güneş gören deri bölgelerinde bulunur. Uzun süre iyileşmeyen, deri rengi veya üzeri kabuklu yaralar bu kanserin öncüsü olabilir.



SMEAR'DEKİ HER BOZUKLUK KANSER DEMEK DEĞİLDİR!

Her yıl düzenli olarak smear testi yaptırıyorsunuz. Diyelim ki bu sefer bir bozukluk çıktığı haberini aldınız... Hemen dünyanızı karartmanıza gerek yok! Çünkü servikal smear, ortaya çıkabilecek ya da çıkmakta olan bir bozukluğu yaklaşık 10 yıl önce tespit ediyor.

Smear'de atipik hücrelerin varlığı ne demektir?

Servikal smear'de atipik skuamöz hücrelerin görülmesi (ASC olarak adlandırılır), basit reaktif değişikliklerden daha fazla hücresel bozukluğun görülmesi demektir, ancak bu tablo neoplazi (kansere dönüşüm) uymamaktadır. ASC, servikal kanser taraması esnasında en sık görülen bozukluktur, tüm smear'lerin yaklaşık %5 kadarında saptanır. Görülen bu atipik hücreler, ASC-US (önemi bilinmeyen) ve ASC-H (yüksek grade intraepitelyal lezyon ekarte edilemeyen) şeklinde olabilir.

ASC-US (önemi bilinmeyen atipik skuamöz hücre) saptandığında, ilk olarak bunun HPV'ye bağlı olup olmadığı saptanmalıdır. Çünkü ASC-US HPV olmadan sadece inflamasyona veya atrofiye bağlı da oluşabilir ve sıklıkla da enfeksiyon tedavisiyle ya da kendiliğinden düzelir.

Eğer HPV pozitifliği saptanırsa, ya da HPV negatif olup da tekrar tekrar ASC-US ya da daha ileri bir lezyon saptanırsa, kolposkopi yapılır. Kolposkopi, rahim ağzının mikroskop eşliğinde daha detaylı incelenmesini sağlayan bir yöntemdir.

Menopoz sonrası dönemdeki kadınlar da aynı şekilde tedavi edilir. Menopoz sonrası görülen östrojen azlığıyla ilişkili hücresel değişiklikler yanlışlıkla ASC lehine yorumlanabilir.

Bir de **ASC-H tanısı** karşımıza çıkabilir, ki bu da atipik hücre varlığını ama bu hücrelerin de pek de ma-



sum olmayabileceğini gösterir. Eğer smear sonucu ASC-H geldiyse, HPV testi yapılсын ya da yapılmı-sın mutlaka kolposkopi yapılması gerekir. Bu hasta-ların %10-68'inde daha yüksek seviyeli bir lezyon görülmektedir.

Bazen ise smear'de ASC yani atipik hücre dışında daha yüksek dereceli lezyonlarla da karşılaşırız. Bunlar, yüksek oranda altta yatan bir lezyon riski taşımaktadır. Bu lezyonlar **düşük dereceli intraepitelyal lezyon (LSIL) ya da yüksek dereceli intraepitelyal lezyon (HSIL)** olabilir. Bu grupta mutlaka kolposkopi yapılarak dokuda altta yatan gerçek lezyon tespit ve tedavi edilir. Doku lezyon karşılığı CIN I, CIN II veya CIN III olarak gelebilir.

Bütün bu lezyonların, dondurma, yakma, tıraşla-ma veya ameliyat gibi pek çok tedavi seçeneği vardır.

Hasta olarak sizin tek üzerinize düşen, hekiminizin önerilerini takip etmek, gerekli düzende ve sıklıkta testlerinizi yaptırmaktır. Böylelikle, rahim ağzı kan-serine giden erken öncül lezyonlar aşamasında ya-kalanıp tedavi olma şansı bulabilirsiniz.



Dr. Aybala Akıl
Kadın Hastalıkları ve Doğum Uzmanı

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

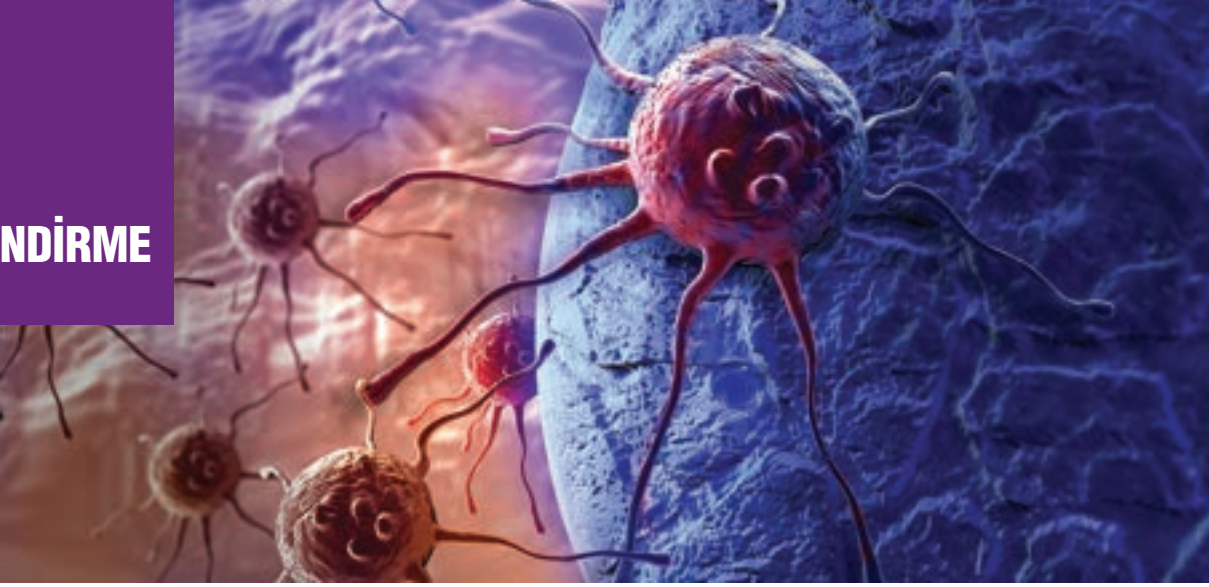
**Memenin Kendisi ve
Meme Uçlarının
Kontrolü**



5

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





KANSERİN YEDİ HABERCİSİ ERKEN TANI HAYAT KURTARIR

1) Vücutun herhangi bir yerinde şişlik veya sertlik

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

2) Beklenmeyen kanama veya akıntı

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

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

3) Bağırsak veya mesane alışkanlıklarında uzun süren değişiklik

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

4) Uzun süren öksürük veya ses kısıklığı

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

5) Yutma güçlüğü veya uzun süren sindirim güçlüğü

Bu bulgular mide ve yemek borusu kanserinde olabilir.

6) Mevcut siğil veya cilt beninde herhangi bir değişiklik olması

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

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

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

Siz de destek olmak ister misiniz?

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