



TÜRKİYE
KANSERLE
SAVAŞ VAKFI

MENEKSE

İLKBAHAR
2024

& Yaşam

Nefise Karatay'la
Hayata Dair

Sağlıktan Sanata
Öncü Koleksiyoner
Dr. Şükrü Bozluolçay ve
Bozlu Art Project

Nükleer Tıp Tarihine Yolculuk

Dijital Deneyim Müzesi

Terki Şehir

Kansere Neden Olan Maddeler

Madagaskar

*Sağlık, Sanat, Bilim,
Gezi, Gastronomi*

Radyasyon Onkoloji

- Radyoterapi
- Radyocerrahi
- 3-D Brakiterapi

Tıbbi Onkoloji

- Kemoterapi
- Hedefe Yönelik Tedaviler ve İmmünoterapi

Nükleer Tıp

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

Radyoloji

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

Sağlıklı Yaşam

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



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

'Erken tanı hayat kurtarır'

Merhaba Bahar

Balkondaki kupkuru dallar yeşil yapraklar vermeye başlıyorsa, doğa ezberini hatırlıyor ağaçlar çiçekleniyorsa, İstanbul'un parklarında manolyalar selfie çekenlerin akınına uğruyorsa, kırlangıçların, leyleklerin gelişi de yakınsa Merhaba Bahar.

İlık esen rüzgârın, evlerde bahar temizliğinin, yenilenmenin, canlanmanın da zamanıdır.

Menekşe & Yaşam dergimiz her zamanki gibi rengarenk yapıtlarıyla sizleri bekliyor.

Bu sayımızda değerli bilim insanlarının, doktorlarımızın makalelerinden örnek alacağımız çalışmalar yapan kişilere pek çok ilgi çekici röportaj okuyacaksınız.

Sağlık alanındaki çalışmalarının yanı sıra sanat alanında da öncü bir koleksiyoner olan Dr. Şükrü Bozluoçay ve Türkiye'nin en özel sanat vahalarından olan Bozlu Art Project bu röportajlarımızdan birisi.

Nükleer Tıp Tarihi de var menekşenin yapıtları içinde, İstanbul'un en yeni müzeleri de.

Tabii kanserde erken tanının önemini anlatan, hastalığın tedavisi ve bu alandaki gelişmelerle ilgili pek çok makale de bulacaksınız.

Kapak röportajımızı ise Türkiye güzeli, sanatçı, televizyon programcısı Nefise Karatay'la yaptık. Spor tutkusunu, 6 Şubat depremi sonrası deprem bölgesine yaptığı ziyaretleri, televizyon programlarını, ailesiyle geçirdiği keyifli zamanları samimiyetle anlattı bize.

Büyük kentlerden Ege kasabasına ailesiyle göçüp başarılı girişimleriyle aktif ama alternatif bir yaşam tarzı süren Gülşehri Çukur'la çok keyifli bir röportajımız da var. Kamusal alanda sanat yapan Kaybid, Türk sanat müziğinin değerli sanatçıları Canan Sezgin Geylan ve Yahya Geylan'la sizleri buluşturuyoruz.

Mühendis ve fotoğrafçı Nurer Yüksel'in sanata bakışını, modern seyyah Zuhal Eyiceoğlu'nun Madagaskar gezi yazısı da sizleri bekliyor.

16. yüzyılın Hürrem Sultan Hamamı ve aynı yüzyılın leziz bir çorba tarifi de umarım ilginizi çeker.

Bahar herkese mutluluk, sağlık ve neşe getirsin.

Nilüfer Ülkügüner ŞENGEL

Menekşe & Yaşam Dergisi

Genel Yayın Yönetmeni

nilufer@kanservakfi.com

info@kanservakfi.com

Derginin Adı

Menekşe & Yaşam

Yayın Türü

Yılda 2 sayı, Türkçe

Basım Tarihi

Nisan 2024

İmtiyaz Sahibi

TKSV adına;

Prof. Dr. Metin Ertem

Sorumlu Yazı İşleri Müdürü

Doç. Dr. Hakan Özveri

Genel Yayın Yönetmeni

Nilüfer Ülkügüner Şengel

Röportajlar

Nilüfer Ülkügüner Şengel

Kapak Fotoğrafı

Ümit Karalar Gökmen

Katkıda Bulunanlar

Alp Karatay

Natali Yeres

Redaktör

Nilüfer Ülkügüner Şengel

Tıbbi Redaktör

Doç. Dr. Hakan Özveri

Tasarım / Kreatif Direktör

Ufuk Altın

Baskı

ufukmatbaa

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

İLETİŞİM BİLGİLERİ

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

Tel.: 0212 278 83 41-42

web: www.kanservakfi.com

e-mail: info@kanservakfi.com

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

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

ISSN 2148-2985



İÇİNDEKİLER

4

NEFİSE KARATAY'LA HAYATA DAİR

8

ÖNCÜ BİR KOLEKSİYONER
DR. ŞÜKRÜ BOZLUOLÇAY

13

NÜKLEER TIP TARİHİNE YOLCULUK

16

EGE'YE BİR GÖÇ HİKAYESİ

20

KANSERDE ŞEKERİN SUÇU NE?

23

SOKAKTA SANAT VAR. KAYBİD

27

TÜRK SANAT MÜZİĞİ SANATÇILARI
CANAN GEYLAN VE YAHYA GEYLAN

31

YÜREKTEKİ AĞIRLIKLARI
HAFİFLETMEK

34

İBB DİJİTAL DENEYİM MÜZESİ

38

İSTANBUL LALE MÜZESİ

40

BU KADAR STRES VARKEN
NASIL SAĞLIKLI KALIRIZ?

42

KANSERE NEDEN OLAN MADDELER

47

MADAGASKAR

49

NURER YÜKSEL'LE
FOTOĞRAF SANATI

52

16. YÜZYILDAN GÜNÜMÜZE
HÜRREM SULTAN HAMAMI

54

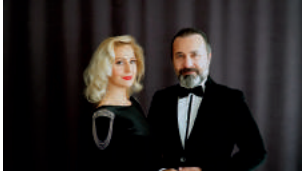
PROFESYONEL EĞİTMENDEN
YÜZMEYİ ÖĞRENMEK

55

BİR OSMANLI ÇORBASI

56

KENDİ KENDİNE MEME MUAYENESİ



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

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



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

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

Vakıf olarak her zaman sloganımız ‘erken tanı hayat kurtarır’ olmuştur.

Tedavisi pahalı olan hastalıkla mücadelede vakfımız her zaman halkımızın yanında yer almıştır. Tedavinin başarılı olmasındaki önemli adımlardan ilki hastalık hakkında doğru bilgiye ulaşmak ve tedaviye inanmaktır. Bu amaçla hekimlerimiz tarafından hazırlanmış ve bilgi kirliliği olmayan internet sitemiz ve facebook sayfamızdan bilgi edinebilirsiniz.

Vakfımız yine kuruluşundan beri hekimlerimizin yanında yer almıştır. Vermiş olduğu karşılıksız burs ve desteklerle bugün profesör ve doçent düzeyine ulaşmış hekim arkadaşlarımızla gurur duymaktadır. Düzenli olarak kanser konularının ele alındığı, güncel bilgilerin aktarıldığı hekimlere yönelik eğitim toplantıları düzenlenmektedir. Kanser konusunda yapılan çalışmalara

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

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

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

İhtiyaç talebinde bulunan hastanelerimize kanser tedavisinde kullanılacak cihaz bağışları yapmaktadır.

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

2024 yılında iki sayı olarak planladığımız dergimizi yaptığımız işbirliği ile Neolife sponsorluğunda çıkartıyoruz.

Neolife yönetimine vakfımıza vermiş oldukları destekten dolayı teşekkür ederiz.

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

Sağlıklı bir yaşam diliyorum.

Prof. Dr. Metin ERTEM

**Türkiye Kanserele Savaş Vakfı
Yönetim Kurulu Başkanı**





**Başarılı Projelerine,
Güzelliği ve Zerafetine
Hayranlık Duyduğumuz
NEFİSE KARATAY'la**

*Fotoğraflar: Ümit Karalar Gökmen
Röportaj: Nilüfer Şengel*



Türkiye güzeli seçildiniz, mankenlik, oyunculuk, sunuculuk yapıyorsunuz. Sizi ilgiyle hayranlıkla izliyoruz. Televizyon ve sinema dünyasında olmaya nasıl karar verdiniz?

Türkiye güzeli seçildikten sonra televizyonda iş yapmaya devam ettim. Zaten özel bir kanalda bir program hazırlayıp sunuyordum ve sonrasında hem sunuculuk hayatım devam etti hem modellik yapmaya başladım daha sonrasında da farklı projelerle ekrana gelmeye devam ettim.

En unutamadığınız TV projeniz / oynadığınız rolünüz hangileriydi?

En unutamadığım projem ya da bugüne kadar yaptığım en özel iş on sene boyunca CNN Türk ekranlarında sunduğum "Afiş" programıdır. Her anlamda benim için çok özel bir yeri vardır. En unutamadığım rol ise Tabii platformuna çıktığımız "Serhat" dizisindeki Leyla karakteridir.

"Afiş" programı uzun soluklu ve çok sevilen bir kültür, sanat programıydı. Kişisel olarak sanata ilginiz ne zaman başladı?

Sanata her zaman bir ilgim vardı ancak Afiş'i sunmak beni sanat anlamında müthiş zenginleştirdi diyebilirim.

Sanat eserleri toplar mısınız? Hangi sanatçıların eserlerini seversiniz?

Ben koleksiyonerlik anlamında değil ama sevdiğim beni etkileyen işlerden imkânım el verdikçe toplama

maya çalışıyorum. Sevdiğim sanatçılar Botticelli, Claude Monet, Gustav Klimt, Canan Tolon, Burhan Doğançay, Ergin İnan en sevdiğim ressamlardır.

Sizi ekranda ilgiyle izliyoruz ama 6 Şubat depreminde deprem bölgesine koştunuz ve depremlere moral verdiniz, yardım çalışmalarına katıldınız. Kalplerimizde taht kurdunuz. Sanatçıların sorumlulukları neler olmalıdır sizce?

Ülke olarak 6 Şubat depremi ile gerçekten çok büyük bir acı yaşadık. Ben o dönem dört tane ile gittim bütün yaşananları büyük bir üzüntüyle gördüm, insanlara temas ettim onları dinledim. Yalnız olmadıklarını hissettirmek için elimden gelen ne varsa yapmaya çalıştım. Etrafımdaki ve ülkemizdeki herkesin canla başla yardıma o zor durumdaki insanlarımıza koşması da beni müthiş duygulandırdı. Sanatçı olsun olmasın hepimizin özellikle bu anlarda birlik ve beraberlik içerisinde olması gerektiğine inanıyorum.

Spor hayatınızın merkezinde. Hangi sporları yapıyorsunuz?

Haftada üç gün spor yapıyorum sevgili spor hocam Şengül Özgür ile özel bir antrenman yapıyoruz, vücudumun güçlü ve sağlıklı olmasını hedeflediğimiz için ağırlık desteği ile kas gücümü arttırdığımız özel bir program uyguluyoruz. Onun dışında yüzüyorum ve kayak yapıyorum.

Spor fit ve güzel kalmanın dışında size neler kazandırdı?

Her şeyden önce mental olarak çok iyi geldiğini düşünüyorum. Ben güzel gözükmekten ziyade sağlıklı olmak için spor yapıyorum.





Küçük bir kızınız var. Maya. Onunla tatil günlerinizde birlikte neler yapmayı seviyorsunuz?

Maya hayatta başıma gelen en güzel şey. Bazen diyorum ki ben bu dünyaya onu getirmeye gelmişim. Tatil günü mümkün ise kızımızla birlikte olarak geçiyor hem dinleniyoruz hem de birlikte aktivite yapmaktan keyif alıyoruz.

Maya'nın algıları çok açık. Paylaşmayı ve sohbet etmeyi çok seven bir çocuk. Onunla yaptığım her şey çok keyifli. Beraber film izlemek, seyahate gitmek, anne kız günü oluşturmak ve oyun oynamak en sevdiğimiz aktiviteler.

En çok tercih ettiğiniz tatil rotalarınız, gezmekten keyif aldığınız şehirler hangileridir?

Bizim tatil rotamız genellikle Göcek. Tüm yazı neredeyse Göcek ve Marmaris'te geçiriyoruz. Bu sene tatil planımız biraz yurt dışında olmak çünkü Maya'yı yurt dışında bir dil okuluna göndermeyi planlıyorum ama her zaman New York'a, Los Angeles'a, Roma'ya Paris'e ve Barcelona'ya gitmekten çok büyük keyif alıyorum.

Siz Prof. Dr. Osman Müftüoğlu'yla bir sağlık programı hazırlayıp sunuyorsunuz. Sağlıklı kalmakla ilgili neler tavsiye edersiniz?

NTV'de sevgili Profesör Doktor Osman Müftüoğlu ile birlikte "Yeni Hayat" adlı bir sağlık programı hazırlayıp sunuyorum. Bizim programda kullandığımız Osman Bey'in söylediği bir mottomuz var. "Durma, düşme ve üşütme" diyor yani hareket etmekten vazgeçmeyin mutlaka egzersiz yapın. Dikkatli olun hem psikolojik anlamda hem de fiziki anlamda düşmeyin ve hem de bedeninizi koruyun, üşütmeyin.

Bildiğiniz gibi biz Türkiye Kanseri Savaş Vakfı'nın sağlıklı yaşam dergisiyiz. Bizim de sloganımız "erken tanı hayat kurtarır". Konferanslarımızda, yayınlarımızda, röportajlarımızda hep bu önemli konuya dikkat çekiyoruz. Siz check-uplarınızı, kontrollerinizi yaptırır mısınız? Bu konuda neler söylemek istersiniz?

Bu hastalık yüzünden günümüzde hâlâ bu kadar çok insanı kaybetmek çok büyük bir acı. Bu hastalıktan korunmak ve dikkatli yaşamak elbette hepimizin arzusu. Önemli olan bu hastalığı erken teşhis edebilmek çünkü erken teşhis gerçekten hayat kurtarıyor. Ben her yıl rutin kontrollerimi mutlaka yaptırmaya özen gösteriyorum.

Son olarak okuyucularımıza neler söylemek istersiniz?

Tüm Menekşe & Yaşam Dergisi okullarına sağlıklı ve huzurlu günler temenni ediyorum.

Bize ayırdığınız zaman için çok teşekkür ederiz. Sağlıkla, mutlulukla, sevdiklerinizle kalın.



Sağlık Sektöründen, Sanat Alanına Yatırımların Öncü Koleksiyoneri; Dr. Şükrü Bozluolcay



10. yılını kutlayan Bozlu Art Project'in kurucusu Dr. Şükrü Bozluolcay ile yenilikçi oluşumu Bozlu Art'ı, koleksiyonunu ve sanat alanına nasıl merak duyduğunu konuştuk.

Bozlu Art Project'in 10. Yılını kutluyorsunuz, bir sanat galerisi de olan ancak içeriğinde yayınevi, arşiv ve kütüphanesi de olan bir sanat kurumu kurmak nasıl aklınıza geldi?

Aslına bakarsanız ben 1970'li yıllarında sonunda Cerrahpaşa Tıp Fakültesi'nde öğrenciyken de sanata ilğim vardı. Ailemden gelen harçlıklarımın bir kısmı ile kendi bütçeme göre sanat yapıtları alıyordum. Estetik ve felsefe içeren sanat yapıtları erken yaşlardan itibaren beni çeken konular oldu. Zaman içinde tıp dünyasında duayen diyebileceğimiz doktorların da sanat eseri koleksiyonu yaptığını hatta bazılarının resim yaptıklarını gördüm. Böylece bu kavram benim zihnimde giderek berraklaşmaya başladı. Bir nevi günlük yaşamın yoğunluğu ve stresinden çıkıp arınacağınız, terapi niteliği de olan -Amerika'da "Art Terapi" üniversitelerde ayrı bir bölüm, buradan mezun olanlar hastanelerde hastalara sanat yolu ile iyileşmenin yollarını arıyorlar- bir alan. Zaman içinde sanatçılarla tanışıklıklar, onların renkli dünyalarına girmek ve nitelikli sanat yapıtlarını almak benim hayatımın bir parçası oluverdi. Okudukça, öğrendikçe ve paylaştıkça adeta bir iptila gibi konunun cazibesine daha da çok kapıldım. 2012 yılında Oğuz Erten ile bir söyleşi sırasında tanışınca, bu konuda profesyonel bir kurum kurulabilir mi diye düşünmeye başladım. Ardından 2013 yılında Bozlu Art Project'i kurduk. Bir sanat galerisi de olan bir yapı Bozlu Art Project, kurulduğundaki amacı genç sanatçıları destekleyerek dünya sanatı içinde önemli galerilerde ve müzelerde onların var olmalarını sağlamak, neden dünyaca ünlü müzelerde Türk sanatçıların eserlerini göremiyoruz sorusunu cevaplamaktı. Zaman içinde temsil ettiğimiz birçok sanatçımız yurt dışında önemli galerilerde sergiler açtı, önemli koleksiyonlara girdi. Hatta yakın gelecekte müzede sergi açacak sanatçımız bile var. Bu gibi gelişmeler çok sevindirici. Demek ki doğru destek ve emek verilirse olamayacak bir şey yok.

Bozlu Art Project aynı zamanda alanda eksikliğini gördüğü bilgi ve belge boşluğunu doldurmak için de çalışmalar yürüten bir merkez konumuna 10 yıl içinde geldi. Sanat alanında kitap, katalog ve arşiv konusunda başvurulacak bir yapıya dönüştük. 10 yıl içinde 21 kitap, 38 yayın çıkarmışız ve 15 bin kitabı aşan bir sanat kütüphanesine sahip olmuşuz.

Bozlu Art kısa sürede bir markaya dönüştü. İş yaşamında herkes sizi biliyor ama sanat dünyasındaki daha önceden sizi bilmeyen pek çok

kişi, buradaki yayınlar, sergiler vesilesiyle sizi tanıdı ama bunun hem kendi iş yaşamınıza hem de özel yaşamınıza ne gibi artıları oldu.

Bir kere iyi bir ekiple çalışıyoruz. Bu çok önemli, her işte olduğu gibi, bu işte de ekip çok önemli. Beraber mesai harcadığınız arkadaşlarınızın güvenilir, vizyonları olan, bilgisi olan, kişilikli insanlar olması lazım, cesur insanlar olması lazım. Bir kere benim en büyük şansım veya bunu hep beraber yaptık, böyle bir ekibe sahibim. Bu bence çok önemli bir sermaye. İkincisi Türkiye'deki bu iş kolunun diğer iş kolları kadar gelişmemiş olmasının verdiği bir açıklık önde. Yani ben şimdi plastik bir madde üretsem, bir fabrika açsam belki yüz tane, bin tane arkada firma var ama belli bir noktaya gelmem çok zaman alacak, daha çok uğraştıracak. Ama maalesef bu işte önü açık, daha doğrusu çok fazla rekabetin olmadığı bir alan. Rekabet derken parasal rekabet demiyorum, kalite rekabeti diyorum. Bu yüzden evet çok hızlı bir şekilde hak ettiğimiz veya hak etmediğimiz ama tabii ki hak ettik, bir şekilde tırmandık hep beraber. İnşallah çok daha fazla tırmanacağız. Bu bence çok büyük etki. Ben bugüne kadar belki kırk senedir, otuz senedir sağlık sektöründe, on sene de onunla birlikte başka sektörde, kırk senedir bu hayatta çok fazla şeyler yapmaya çalıştım. Ama bu sanatta yapılan işlem toplumda beni daha yukarıya taşıdı, daha farklı gösterdi, daha bilinir kıldı. Bu de-





mek ki bir açlığın, yani konuya olan açlığın sonucu sanırım. O yüzden ben memnunum yaptığım işten son derece.

Sakıp Sabancı'nın da öyle bir sözü var, ben bunca sene yaptığım hiçbir işten sanattan aldığım alkış kadar alkış almadım diyor.

Katılıyorum. Demek ki toplumda da böyle bir ihtiyaç var. Özellikle de kriz veya ekonomik buhran, manevi buhran, adını ne koyarsanız koyun, o hallerde rutin iş hariç bu tip işler insana daha farklı oksijen aldırıyor. Daha farklı moral veriyor. O dönemlerde daha fazla insan ihtiyaç duyuyor. Yaptığınız en ufak olumlu bir hareket çok daha başarı olarak, alkış olarak size geri dönüyor. Bunlar çok önemli. Ama dediğim gibi Türkiye'de daha çok boşluk var, keşke yüzlerce, binlerce insan bu işlere el atsa. Bunun ülkemize getireceği kazanç tüm her şeye, belki köşedeki simit satıcısına bile avantajı olan bir şey. Sonra ülkenin yükselmesiyle ilgili, ülkenin markalaşmasıyla ilgili bir şey. Bu yüzden nefesimiz yettiği kadar bir vizyon çizgisi üzerinde bu işe devam edeceğiz.

Bozlu Art Project'in önemli avantajlarından biri de Mongeri gibi bir binada faaliyet gösteriyor olması. Daha önceden bu yapı Bozlu Holding'in yönetim binasıydı. Nasıl olur da bir iş adamı holdinginin yönetim merkezini böyle bir yapıya devreder, bu önemli bir karar, bu merak ediliyor.

Bir kere binanın yakıştığı iş bir şekilde buydu. Konsantrasyonumuzu da çok bölmememiz lazımdı çünkü inandığımız çekirdek kadroyla yürüyoruz, onlarca yüzlerce kişiyle yürümüyüz. Tabii ki kadroları büyütebiliyorsunuz ama kadroları büyüttüğünüz zaman insanın fokus kaymaları oluyor. Bizim şu anda yaptığımız iş başta belirlediğimiz vizyon ve çizgiyi değiştirmeden, onun üstüne çıkmak. Halbuki noktaları dağıtırsak bu kadar kalifiye eleman bulmak da bu tabi sadece kalifiye eleman değil, on işe on liranızı bölmeceğinize bir işe on liranızı vermeniz gibi. Onu yükseltmek için tek merkezde olmanın çok ciddi avantajları olduğunu gördüm. Farklı bir şey yapıyoruz, üç katta farklı sergi yapıyoruz. İnşallah ilerde bunu nasıl bir müzeye dönüştürebiliriz yarınlarını çizmeye çalışıyoruz. Bunlar bölük pörçük olarak değil toplanınca daha kolay bir kavram. Zaten ülkede az olan kaynağı hem maddi hem de manevi bilgi kaynağını çok parçalamadan daha derin bir hale getirmek. Bunun esas amacı o.



Biz söyleşinizde şunu söylemişsiniz; her koleksiyon yapanın müze açacağı dememesi gerekiyor. Sizin için isminin müze olması ya da başka bir şey olması önemli mi?

Adı çok önemli değil. Ama ben maalesef herkesin böyle iddialı bir söylemde bulunmak yerine beş-on kişinin belki bir vakıf vasıtasıyla bu tip daha kaliteli, daha kalıcı, daha sürdürülebilir yerler açmasının doğru olduğuna inanıyorum. Ama tabi Türkiye'de egoları yenmek zor. Yani birisi iki tablo verip benim adımlı koyun der, bin tablo verene sen kenarda kal diyebilecek derecede kavramlar var. Ama doğru olan ve ben inanıyorum, Türkiye'de birçok ciddi koleksiyonerler bir araya gelerek çok ihtişamlı müzeler kurabileceklerine inanıyorum, en azından ses getirecek müzeler. Bunun yolunun açılması lazım. Bu eninde sonunda olur, ama elli sene sonra olur ama yirmi sene sonra olur ama on sene sonra, bunların hepsi olur. Maksat bunlar ne kadar erken olursa Türkiye markası da o kadar daha çabuk yukarı çı-



kar dolayısıyla herkes için bir avantaj teşkil eder bu. Ama dediğim gibi müze veya kalıcı bir yer sürdürülebilirlikle ilgilidir. Yoksa siz müzeyi açarsınız, binayı yaparsınız, eserleri koyarsınız ama on sene sonra onun devamı için yol haritanız yoksa geçmiş olsun. On sene sonra kapanması kaçınılmazdır. Onun bir kurumsal alt yapısını kurmak lazım, yani sadece benim binam var, çok güzel eserlerim var, ruhsatlarımızı da aldık hadi yaptım, bence bir şey değil. O da bir şey tabi ama bu olmamalı. Burada birkaç kişinin bir vakıf adı altında veya bir şey altında buna ortak bir çaba göstermesi lazım.

Uzun yıllardır sanat yapıtı alıyorsunuz ve önemli bir sanat kurumunun da yöneticisiniz, sizin için en anlamlı/değerli eserleriniz hangileri ve neden?

Benim için en anlamlı eser hikayesi olan eserdir. Birincisi sanatçının o yapıtı üretirken düşündükleri, ikincisi ise sanatçıdan ayrıldıktan sonra bugüne kadar eserin bir varlık olarak yaşadıkları oldukça ilgimi çekiyor. Bu anlamda satın aldığım işlerde hep yapıtın nasıl bir yolculuk yaptığına bakarım. Bana ait olan işlerin çoğunda da böyle bir hikâye vardır. Halil Paşa, Nazmi Ziya, Hoca Ali Rıza, Şevket Dağ gibi birçok sanatçının eserinin ayrıca yazılacak bir hikayesi vardır.

Koleksiyonunuzu tam olarak nasıl adlandırıyor-sunuz veya nasıl bir birikimden bahsedebiliriz?

Türk sanatının önemli kırılmalarını sağlamış sanatçıların yapıtlarına odaklanan bir koleksiyon oluşturma arzum var. Tabii bu tür işleri bulmak kolay olmuyor. Ama belki de işin asıl zevkli kısmı bu, onun peşinden koşmak, aramak, iz sürmek koleksiyonu asıl zevkli kılan şey. Sanatçı Otoportreleri Koleksiyonu,

Sanatçı Atölyeleri Koleksiyonu ve genel kronolojik bir sanat tarihi koleksiyonu geliştirmeye çalışıyorum. Kırılma noktaları yaratan sanatçıların yapıtları daha çok son bahsettiğim koleksiyon içinde yer alıyor.

Son dönemde müzelerde açılan birçok sergide sizin koleksiyonunuzdan eserleri görüyoruz. Genelde koleksiyonerler saklayıcıdır, paylaşımcı değildir. Siz tam aksine onları sergilere vermekten hiç çekinmiyorsunuz. Nasıl bir tavır var bu paylaşımlarda?

Sanat yapıtları her ne kadar alınıp satılsa da aslında onlar toplumun bir değeri. O yüzden de kendimce bir araya getirdiğim birikimin toplumla paylaşılması benim için işin olmazsa olmazı. Ancak burada kendimizce koyduğumuz bazı kriterler var. Nerede sergileneceği, nasıl sergileneceği, hangi amaçla sergileneceği önemli. Bu kriterler konusunda içimiz rahatsa ve genel prosedürler yerine getiriliyorsa, geçici bir süre ile sahip olduğumuz yapıtları paylaşmaktan mutluluk duyuyorum.

Bozlu Art Project'te sanat kitapları da yayınlıyorsunuz, sanat dünyasında eksikliği olan önemli bir alan ve sizin yaptığınız bu çalışmalar önemli bir destek. Şu ana kadar yayınlanan sanat kitaplarınız hangileri?

Sanatçı kitapları, sanat tarihine yön vermiş sanatçılara, genel sanat kitaplarında ise Türk sanatı ile ilgili yurt dışında yayımlanmış ama Türkçeye çevrilmemiş kitaplara öncelik veriyoruz. Bu aslında alana destek projesi. Çünkü bu alandaki bilimsel yaklaşımı getiremezsek alanın büyümesini beklemek beyhude olur. Bizim yayınlarımızda amacımız; Türk sanatını yurtdışına taşıyacak nitelikteki sanatçıların yayınlarını çıkarıp, günümüz sanatını temsil edecek nitelikte bir çalışma ortaya koymak. Bu anlamda Server Demirtaş, Ali Alışır, Utku Dervent, Kazım Karakaya, Mehmet Uygun kitapları sayılabilir. Bunun





yanında alan için çok önemli ama kitabı olmayan veya yeterli olmayan sanatçıların kitaplarını çıkarmak. Aloş, Fahrelnissa Zeid, Neşe Erdok, Utku Var-

lık, Cihat Burak, Can Göknil, Hüseyin Zekai Paşa, Guilo Mongeri bu tür yayınları ifade ediyor. “Bana Sanat Nedir Dersen”, “21. Yüzyılda Sanat”, “Suretimin Resmidir” ve “Hayal Fanusu” ise genel sanat tarihi ve oluşturduğumuz koleksiyonların kitapları olarak yayınlandı.

Yayıncılığı neden bu kadar önemsiyorsunuz, önemi nedir sizin için?

Yayıncılık, geleceğe atılmış bir mektup gibi. Sizin yaşadığınız dönemde yaşayan insanlara hitap ettiğiniz gibi sizden sonra da dünyaya gelip bu dünyaya yön verecek kişilere kendi döneminizden bir şeyler söyleme olanağı veriyor. Aslında hayatın içinde olan bir sihir gibi, gelecek ile bugünden iletişim kurmanın en basit biçimi ve isminizi ölümsüzleştirmenin başka bir yolu. Yayıncılık görünenin ötesinde derinlikte bir olgu...

Bozlu Art Project’in nasıl bir duruşu var ve yakın zamanda yapacağınız etkinliklerde neler var?

Bozlu Art Project aslında tam olarak bir galeri değil. Yayınevi de olan, içinde doçentlik ve profesörlük çalışmaları için bile kaynak bulabileceğiniz 15 bine yakın kitap ihtiva eden yani ihtisas kütüphanesi olan, alan hakkında ciddi bir arşivi de olan bir oluşum. Galeri bu sistemin belli bir kısmını oluşturuyor. Bu bakımdan batıdaki enstitü mantığı ile çalışıyor ve asıl amacı Türkiye’de sanat alanında bilgi üretmek. Bilgi tuğlalarını üst üste koyduğumuzda gelecekte oluşacak şey bizim olmak istediğimiz yer olacak. Sonuçla değil yürüdüğümüz yolla daha çok ilgileniyoruz.



Nükleer Tıp Tarihine Yolculuk ve Günümüz Nükleer Tıp Uygulamaları

Nükleer Tıp; radyoaktif maddelerin vücutta birikme ve yayılma özelliklerinden faydalanarak hastalıkları teşhis etmek, tedavi sürecini takip etmek ve organ işlevlerini incelemek için kullanılan bir bilim dalıdır.

Nükleer Tıp; nörolojik, onkolojik, ortopedik, böbrek, kalp ve akciğer uygulamaları, tiroid hastalıkları, barsak hastalıkları, safra kesesi rahatsızlıkları, yemek borusu ve mide hastalıkları gibi pek çok alanda kullanılır.

Nükleer tıp tarihi, büyüleyici kişiliklerin, tartışmalı iddiaların ve unutulmuş öncülerin yer aldığı bir hikâyeye sahiptir.

Radyoaktivite ve hatta radyasyon deyince ilk aklı gelen isim Marie Curie dir. Marie Curie ve eşi Pierre Curie, 1896 yılında uranyum atom çekirdeğinin, daha küçük çekirdekler parçalanırken yaydığı ve radyoaktivite adını verdikleri elektromanyetik dalgaları keşfetmişlerdir. Bu keşifler, radyoaktivitenin doğasını anlamalarına ve bu alanda önemli çalışmalar yapmalarına yol açmıştır. Marie Curie, radyoaktivitenin keşfi ve çalışmaları nedeniyle 1903 yılında Nobel Fizik Ödülü'nü, daha sonra da 1911 yılında Nobel Kimya Ödülü'nü almıştır.



Marie Curie, 4 Temmuz 1934 tarihinde Fransa, Pas-sy (Haute-Savoie) bölgesindeki Sancellemoz sana-

toryumunda aplastik anemi nedeniyle vefat etmiştir. Bu hastalık, büyük olasılıkla bilimsel araştırmaları sırasında radyasyona maruz kalmasından kaynaklanmıştır.

Radyoaktivitenin tıp alanında kullanımı, 1946'da Sam Seidlin tarafından radyoaktif I-131 ile tiroid kanserli bir hastanın tedavi edildiğinin bildirilmesi ile başladı.

1950'lerde, nükleer tıbbın klinik kullanımı, radyoaktiviteyi tespit etme ve radyonüklidleri biyokimyasal süreçleri izlemek için kullanma konusundaki anlayışın artmasıyla yaygınlaştı.

1971'de Amerikan Tıp Derneği, nükleer tıbbı resmi bir tıbbi uzmanlık alanı olarak tanıdı ve 1972'de Amerikan Nükleer Tıp Kurulu kuruldu.

Parçalanmış atomlardan açığa çıkan radyoaktivite ile ilgilenen pek çok bilim adamı vardı ancak içlerinden birisi insanlık tarihi boyunca unutulmayacak başka bir buluş ile adını tarihe yazdırmayı başardı.



Bu kişi J. Robert Oppenheimer idi. Oppenheimer Harvard Üniversitesi'nden 1925 yılında kimya alanında lisans derecesi aldı. Daha sonra Almanya'da Göttingen Üniversitesi'nde Max Born ile çalışarak fizik alanında doktora derecesini tamamladı. Ame-



Samuel M. Seidlin (1 Mayıs 1895- 1955), Rusya doğumlu Amerikalı bir endokrinologdur ve nükleer tıp alanında öncü olmuştur. 1940'lar da tiroid kanseri tanısı ve tedavisi için radyoaktif iyotu kullanan ilk kişidir bu buluşu ile nükleer tıp alanını şekillendirmiştir.

Samuel M. Seidlin, 1955 yılında Marie Curie gibi aplastik anemi nedeniyle Fransa, Passy (Haute-Savoie) bölgesindeki Sancellemoz sanatoryumunda vefat etmiştir.

rikan hükümeti tarafından 1942 yılında Manhattan Projesi'nde çalışmak üzere davet edildi. 1943 yılında New Mexico'daki Los Alamos Laboratuvarı'nın direktörü olarak atandı. Bu laboratuvarda ilk nükleer silahların geliştirilmesi görevini üstlendi. 16 Temmuz 1945 tarihinde, ilk atom bombasının testi olan Trinity testinde hazır bulundu. 6 Ağustos 1945 Pazartesi günü saat 08.15'te Amerika Birleşik Devletleri'nin Uranyum-235 tipi atom bombası olan "Little Boy" ile Hiroşima'ya 9 Ağustos 1945'te (saat 10.58'de) Plütonyum-239 tipi atom bombası olan "Fat Man" ile Nagasaki'ye saldırı gerçekleştirildi. Bu iki saldırı 220.000 kişinin ölümüne neden oldu.

Bir yanda Curie diğer yanda Oppenheimer, buluşları ile insanlık tarihinde derin ve paradoksal izler bırakan iki değerli bilim insanı. Bu iki insan film yapımcılarının da dikkatini çekmiş olmalı ki Marie Curie'nin hayatını anlatan filmlere 2023 yılında 'Oppenheimer'da eklendi.

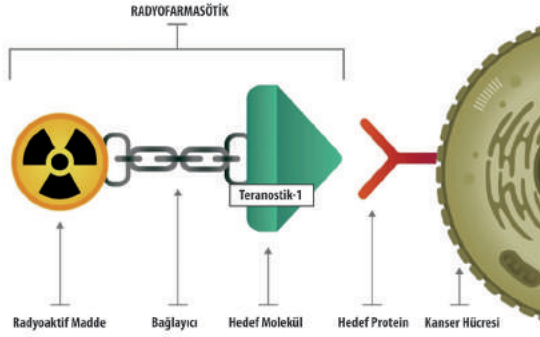
J.Robert Oppenheimer'ın hayatını anlatan ve seyrederenlere bilimin sınırlarını sorgulatan, Christopher Nolan'ın filmi 'Oppenheimer' bu yıl 7 akademi ödülü alarak, işlediği konunun insanlık tarihinde aldığı yer gibi sinema tarihinde de unutulmayacak bir yer kazandı. Film insanlığın en karanlık anına cesur, trajik bir bakış getiriyor ve insanlarda nükleer silahlanmaya karşı farkındalık oluşturunyor.

Sinema ve akademi ödülllerinden sıyrılıp konumuza geri dönelim. Radyoaktivitenin 1896'da keşfi ve 1946 yılında tıbbi uygulamalara girmesi ile başlayan serüveni günümüzde hedefe yönelik ajanlar ile kanserli dokuların görüntülenmesi ve tedavi amacıyla kullanımı noktasına gelmiştir. Teranostik adı verilen bu yöntem; kanser hastalarına, kişiselleştirilmiş TANI ve hastalığına hedeflenmiş TEDAVİ imkanını bir arada sunan, yeni bir tanı ve tedavi konseptidir.



Teranostik uygulamalar hastalık odaklı değil, hasta odaklı olması nedeniyle geleneksel tedavi yaklaşımından, çağdaş "kişiselleştirilmiş tıp" yaklaşımına geçişi sağlamaktadır

Teranostik yaklaşım modelini aşağıdaki şema ile özetleyebiliriz. Tümör hücrelerinin yüzeyinde hedef proteinler mevcuttur. Bu hedef proteinlere bağlanma özelliği olan bir moleküle radyoaktif özellik kazandırıldığında ve bu ajan tümör hücresine gidip bağlandığında tümör görüntülenebilir hale gelir. Böylece tümör radyoaktif maddeler ile işaretlenmiş olur. Sadece tümör değil tümörün metastazları da radyoaktif olarak işaretlenir ve bu işaretler nükleer tıp ünitelerinde bulunan Gamma Kamera ve PET/ BT dediğimiz cihazlar ile görüntülenebilir. Bu yol ile görüntülenen tümörler aynı hedef molekülün tedavi amacıyla kullanılan radyoaktif madde ile işaretlenmesi sayesinde tedavi edilebilir hale gelmektedir.



Teranostik (hedefe yönelik-kişiselleştirilmiş tedavi) uygulamaları nelerdir?

Metastatik prostat kanserli hastalarda 68Ga-PSMA PET/CT ile tümör ve metastazları görüntülenirken 177Lu-PSMA ile tedavi edilebilir.

Kemiğe metastatik prostat kanseri; 18F NAF PET/CT ile görüntülenir 223Ra ile tedavi edilir.

Nöroendokrin Tümörler; 68Ga-DOTA peptidleri ile görüntülenir, 177Lu-DOTA ile tedavi edilir.

Tiroid Kanseri; 1-131 ile görüntülenir ve yüksek doz I-131 ile tedavi edilir.

Karaciğer tümörleri; 99mTc-MAA ile görüntülenir ve İtrium 90 mikroküre ile tedavi edilir.

Şu an kısıtlı sayıdaki uygulamalar yeni moleküllerin keşfi ile giderek çoğalmaktadır.

Nükleer Tıp'ta yapılan bu uygulamanın avantajı nedir?

Hastanın tedaviden fayda görüp göremeyeceği, tedavi öncesinde yapılan görüntüleme yöntemleri ile öngörülebilir.

Uygun hasta seçimi hasta güvenliği için önemli bir konu olup gereksiz sağlık maliyetlerini de önemli ölçüde azaltmaktadır.

Kemoterapi gibi sistemik tedavi yöntemlerinde ortaya çıkan diğer organ toksisiteleri ve yan etkiler bu yöntemler ile minimize edilmektedir.

Tedaviden ne beklenmelidir?

Bu tedavi yöntemlerinin hastalıksız sağ kalım ve genel sağ kalım oranlarını klasik yöntemlere göre artırdığı yapılan araştırmalar ile raporlanmıştır. Ayrıca hastalığın yayılımı ile ortaya çıkan ağrı gibi şikayetleri azaltarak yaşam kalitesini artırdıkları bilinmektedir.

Tedavinin yan etkileri nelerdir?

Tedaviye uygun bulunan hastaların, karaciğer, böbrek ve kemik iliği fonksiyonları tedavi öncesinde yapılacak tetkikler ile değerlendirilmelidir.

En sık görülen yan etkiler; yorgunluk, halsizlik, tükürük bezlerinde kuruluk, böbrek ve kemik iliği fonksiyonlarında bozulmadır. Ancak bu yan etkilerin hafif düzeylerde (Grade 1-2) olduğu yine yapılan araştırmalar ile raporlanmıştır.

Tedavi nasıl uygulanır?

Tedavi için hastaların hastaneye yatışı gerekmektedir. Hastanelerin radyasyon güvelliği ilkeleri doğrultusunda özellikli olarak hazırlanmış odalarında yatış yapılır. Yatış süresi kullanılan radyoaktiviteye bağlı olarak 1 veya 2 gündür.

Kullanılan radyoaktif ilaçlar (radyofarmasötik) konu ile ilgili eğitime sahip çalışanlar tarafından hazırlanır, hastaya iştirilerek veya damar yolundan verilir. İlaçların neden olabileceği akut yan etkilerden korunmak amacıyla tedavi öncesinde, premedikasyon dediğimiz bir işlem ile bu yan etkileri yok edecek ilaçlar uygulanır.

Kullanılan radyoaktif maddelerin yarı ömürlerine bağlı olarak hastalara ve yakınlarına radyasyon güvenliği önlemleri anlatılarak taburculuğu planlanır.

Bazı hastalıklarda (örn tiroid kanseri) tek bir tedavi yeterli olabilir iken bazı hastalıklarda (prostat kanseri, nöroendokrin tümörler...) 6-8 hafta ara ile 4-6 kür tedavi verilmesi gerekir.

Nükleer tıp açısından gelecekte bizi neler bekliyor?

Moleküler biyoloji alanındaki gelişmeler ışığında; kanser hücrelerini, kanser mikro çevresini ve tümör doku içerisindeki hücrel farklılıkları daha iyi anlayabiliyor, tümör davranışını öngörebiliyoruz. Kanser hücrelerini tanıdıkça, bu hücreleri takip edebileceğimiz hedefleri ve bu hedeflere özel radyoaktif ajanları geliştirebiliyoruz. Yakın gelecekte, daha fazla sayıda kanser türü için moleküler görüntüleme / tedavi yöntemlerini uygulayabilir hale geleceğimizi söyleyebiliriz.



Dr. Nesrin Aslan İlkmen

Nükleer Tıp Uzmanı

A photograph of a family of three in beekeeping suits. A man in a white suit and a woman in a blue suit stand behind a young girl in a pink suit. They are all smiling and making peace signs. The man is holding a small wooden box. They are in a grassy field with trees in the background.

“Arılar Varsa Yarınlar Var”
Diyen Gülşehri Çukur
Yani Instagram Adıyla
Terki Şehir’in
Hikayesini Okuyalım mı?

Sizi tanımak isteriz, kendinizi anlatır mısınız?

Arıların gezegenimizdeki önemini bir kişiye olsun anlatabilmeyi kâr sayan bir kadın arıcı olarak bana bu nitelikli derginizde “anlatma” fırsatı verdiğiniz için öncelikle teşekkür ediyorum.

1982 İstanbul doğumluyum. Hayatımın ilk 17 yılı İstanbul’da, ikinci 17 yılı Ankara’da geçti. Gazi Osmanpaşa Üniversitesi İşletme ve Anadolu Üniversitesi tarım bölümü mezunuyum. Ankara’da uzun yıllar farklı firmalarda satış/pazarlama alanlarında bölge şefliği ve bölge müdürlükleri yaptım. 8 yıldır Muğla Ortaca’da arıcılık yapıyorum. Evliyim, 13 yaşında bir kızım var.

İnstagram sayfanızda terk-i şehir ismini kullanıyorsunuz. Şehri terk etme hikayenizi anlatır mısınız?

İkisi de bana oldukça gri, kasvetli ve kaotik gelen şehirlerde hayatının 34 yılı geçmiş biri için en büyük hayalim yeşillikler içinde, havası deniz kokan, toprağa dokunabileceğim, bol hayvanlı doğal ve özgür bir hayattı. Özellikle anne olduktan sonra, küçük bebeklerini bırakıp işe gitmek ve bunu aldığın bir evin kredi borcunu ödemek için yapıyor olmayı anlamlandıramıyordum. İstemiyordum ev. Bir kere geldiğim bu hayatı doğayla bütün ve sevdiklerimin yanında, zamanla yarışmadan geçirmek istiyordum. Her gün istifa etmek istiyordum. Ve eşim... tabii ki O da benimle aynı fikirdeydi. Kendisi kamuda veteriner hekim. O’da hep bir çiftliği olsun isterdi. İlk tanıştığımız gün birbirimize hayallerimizi anlattığımızda zaten çok güzel bir ortak noktamız vardı bizim. İkimiz de bu kadar istemesek olmazdı.

Şehri terk etmek yani terk-i şehir eylemek, tabii uzun bir süreç. Gözümüzü kararttık da kaçtık diyemeyiz. Önceliğimiz kızımızın eğitimiydi, devam ettiği piyano kursu vs. Büyük şehrin olanaklarından da mahrum kalmamalıydık. Çok kez keşif turu yaparak, her ayrıntıyı düşünerek seçtiğimiz yeni doğal yaşam alanımıza 2017’de kavuştuk.

İlk 2,5 yıl köy hayatı yaşadık. Koyunlar, kuzular, tavuklar, bahçe-bostan, ekip biçmeler, dalından doğal ilaçsız domatesler biberler, taze günlük yumurtalar, gerçekleşen hayaller, müthiş bir deneyimdi.

Arıcılığa nasıl başladınız? Neden arıcılık?

Ben merak eden ve içinde üretim isteği olan biriyim. Arıcılık hiç ilgimi çekmese de özel bir firmanın arıcılık akademisi açtığını duydum. Avrupa birliği destekli bir projeydi ve ücretsizdi. Bize biraz uzaktı ama olsundu. Merak ettim, öğrenmek istedim ve o eğitim, hayatımı değiştirdi. Arılarla orda tanıştım ve dedim ki “işte ait olduğum yer burası!”

Onların doğayla muhteşem uyumu, kovan içindeki muazzam düzen, ürettikleri her ürünün (bal, polen, perga, arı sütü, propolis hatta balmumu ve arı zehri) ayrı bir şifa kaynağı olması doğaya faydaları (en büyük tozlaştırıcılarımız) ve onların üretimini bir insan olarak desteklemek ve o şifalı ürünleri insanlara ulaştırıp şifa dağıtımına aracılık etmek. Müthiş bir şey bu!

Arıcılıkla ilgili gelişmeleri takip ederken Tarım ve Orman Bakanlığı’nın bir proje başlattığını ve konusunda uzman, eğitimli çiftçilere hibe desteği verebileceklerini gördüm. Hemen projemi hazırlayıp sundum ve oradan aldığım hibe desteğiyle de hem kovan sayımı arttırıp hem de ihtiyacım olan makine ekipmanı sağlamış oldum.

Artık gerçek bir arıcıydım.

Bir gününüz nasıl geçiyor?

Küçük bir ilçede ve doğaya yakın yaşamak günün çok daha fazla verimli geçmesini sağlıyor. Trafikte kaybolan zamanımız ya da trafiğe kalmayalım diye ertelenen ya da öne çekilen planlarımız yok. Her yer her yere 10 dakika burada. O yüzden dolu dolu yaşıyabiliyoruz.

Sabah alarm kurmuyorum, uykumu alınca uyanıyorum ve zamanla yarışmadan hafta içi atölyeme gidiyorum. Orda yorulana kadar büyük bir keyif ve enerjiyle üretim yapıyorum. Bana ihtiyaçları olduğu





günlerde de tüm günüm arılıkta geçiyor. Özellikle bahar aylarında. Bazen polen topluyoruz, bazen bal sağımı yapıyoruz, bazen de eşimin doktora tezi olan arı zehri sağımıyla ilgileniyoruz. Yapılacaklar listemde arı sütü üretimi var daha yapacak iş çok.

Bir teknemiz ve bir karavanımız var. Hafta sonları da bazen balığa çıkıyoruz, 5 kg üzeri balık tutmak eşimle ortak hobimiz. Bazen karavanı peşimize takıp istediğimiz herhangi bir yerde karavanda kalıyoruz. Karavan kampı ve orman gezintileri de kızımızı en mutlu eden aktivite.

Sağlıklı yaşam dergisi olarak sağlıklı yaşamak için neler yapıyorsunuz?

Yaşadığımız coğrafya bu konuda çok bonkör. Birçok gıdanın en temizine, en işlenmemişine ulaşabilmemize imkân sağlıyor. Yumurtanın gezen tavuktan olanına, sütün fabrikaya girmemişine; tereyağının, zeytinyağının en doğalına, birçok meyve ve sebzelerin en doğalına, birçok ilaçsızına ulaşabiliyoruz. Her gün temiz hava alıyoruz. Araç yerine yürümeyi ya da bisikleti tercih ediyoruz. Yaklaşık 1 yıldır haftanın 2 günü pilatese de gidiyorum, kasların güçlü kalması çok önemli. Bedenlerimiz fiziksel olarak hep aktif hep çalışıyoruz hep hareket halindeyiz.

Bir girişimci olarak çalışmalarınızı anlatır mısınız? Bu fikri bulmanız ve geliştirmeniz ne kadar zaman aldı?

Hayatımın her anında var olan arılarla ilgili yaptığım her araştırmada -asla hız kesmeden-yeni bir şeyler öğreniyorum. Yabancı kaynaklarda balmumu ile araştırma yaparken keşfettiğim bir üründü

“Balmumlu gıda saklama bezleri.” Amerika ve Avrupa’da hatta doğu ülkelerinde çok yaygın bir kullanım alanı vardı fakat ülkemizde fazla bilinmiyordu. Sonra öğrendim ki aslında tüm dünyada plastiğin icadından önce hem gıda saklamada hem sağlık alanında hem de günlük yaşamda kullanılan geleneksel bir yöntemdi.

Arıların petek yapımında kullandıkları ve 1 kg’ı için 8 kg bal tüketmek zorunda oldukları doğal bir ürün olan balmumunu eriterek %100 pamuklu kumaşla birleştirdiğimde, kumaşın hafif sertleşip, hava geçirgenliğinin ve su geçirgenliğinin oldukça azaldığını gördüm. El ısıyla birbirine yapışıp mühürlenebilen, her şekle girebilen, hiç plastik kullanmadan ama plastik kullanılarak yapılan birçok ürüne de en doğal alternatif olan balmumlu bezleri çokça üretip hem kendi sağlığını hem besinlerini hem de doğayı korumak isteyen insanlara ulaştırmak istedim. İsmi de “BeeBezz” koydum.

BeeBezz çevre dostudur; yıkanabilir ve tekrar tekrar yaklaşık 100 kez kullanılır. Tek kullanımlık plastik malzemeler gibi doğaya atık oluşturmaz. Sardığımız gıdamız ve dolayısıyla bedenimiz mikro plastiğe maruz kalmaz. Sardığımız ekmeğimiz, peynirimiz mikro hava geçirgenliği sayesinde uzun süre küflenmez, yeşillikler ise sarıldığında poşetler gibi terleme yapmadığı için çürümez. Dolayısıyla hem kendi sağlığımızı hem gezegenimizi koruyan hem de gıda israfının önüne geçmemizi sağlayan atalarımızdan kalan çok güzel bir mirası tekrar gün yüzüne çıkarmış oldum.





BeeBezz balmumu gıda sarma bezleri üzerinde çalışırken sadece balmumu kullandığımda kullanım ömrünün çok uzun olmadığını gördüm ve uzun bir kullanım ömrü sağlamak için içerisine doğal çam ağacı reçinesi ve reçinenin verdiği sertliğini yumuşatması için hindistancevizi yağı ekledim. Bu karışımı doğru ürünleri kullanarak doğru oranda formüle edebilmek, doğru kumaş seçimi, ambalaj tasarımı ve basımı, kullanacağım balmumunun kimyasal yapısına zarar vermeyecek ama benim seri üretim yapabileceğim makine ekipmanın deneye yanlı bir araya getirilmesi atölye açılması ve ürün tanıtımı sürecim gece gündüz çalıştığım 6 ayımı aldı.

Arıcılık çok önemli ve hayatın devamlılığını sağlayan bir konu. Bu konuda çok da iyi belgeseller izlemiştim. Türkiye’de arıcılık ne durumda?

Arılar bitkilerin tozlaşmasında kritik bir rol oynar. Birçok bitki türü tohum üretimi için arıların yardımına ihtiyaç duyar. Doğal ekosistemin korunması adına arılar olmazsa olmazımızdır. Arıcılık da, bu konuda tarımsal üretkenliği artırarak tarımsal çeşitliliği destekleyen bir meslektir.

Özetle arıcılık sadece bal üretimi için değil, doğal ekosistemin korunması, tarımın sürdürülebilirliği açısından hayati öneme sahiptir.

Ülkemiz arıcılık için çok uygun bir iklime ve çok zengin floraya sahiptir. Dünyadaki toplam arı kovanı



sayılarına baktığımızda ise ülkemiz 2020 verilerine göre dünyada 3. sırada yer almaktadır.

Türkiye’nin çeşitli bölgelerinde birçok aile arıcılık yaparak geçimini sağlamaktadır ancak birçok olumsuzlukla da karşılaşmaktadır. Bunların en başında bitkisel üretim yapan çiftçilerin bilinçsizce pestisit kullanmalarıdır. Pestisit kullanırken arıların uçuş saatinde ilaçlama yapmaları bile toplu arı ölümlerine, onlarca kovanın bir anda sönmeye neden olmaktadır bunun yanı sıra değişen iklim koşulları, küresel ısınma, gençlerin arıcılık sektöründen uzaklaşması ve arı ürünlerinin (bal, polen, propolis, perga, arı sütü, balmumu) hak ettiği değerlerde pazarlanamaması arıcılığın en büyük sorunlarının başında gelmektedir.

“Arılar varsa yarımlar var...”





Kanserde Şekerin Suçu Ne?

Kanserin oluşum nedenleri arasında, çevresel ve genetik faktörler sayılabilmektedir. Değiştirilemeyen genetik etmenlerin yanı sıra değiştirilebilir çevresel etmenlerin de bu oluşum üzerinde önemli rolü olduğu düşünülmektedir. Çevresel etmenler arasında sigara ve alkol kullanımı, tüketilen besinler, şişmanlık, hormonlar, virüsler, fiziksel ve kimyasal ajanlar gösterilebilir.

Son dönemde birçok kaynakta da görüldüğü üzere kanser ile beslenmenin ilişkisi aşikardır. Yetersiz ve dengesiz beslenme, düşük fiziksel aktivite, sedanter yaşam ya da şişmanlığa bağlı olarak bireylerde

kanser riski artmaktadır. Günlük beslenmemizde tüketilen gıdalar kanserden koruyucu özellikleri olanlardan kanser gelişimine katkıda bulunanlara kadar oldukça geniş bir yelpazeye sahiptir. Sağlıklı beslenme alışkanlıklarının yaşam boyu sürdürülmesi kanserden korunmada büyük önem taşımaktadır. Aynı zamanda kanser hastalarında tıbbi tedavilerin yanında tıbbi beslenme tedavilerinin de tedavi sonuçlarına etki ettiğine dair kanıtlar her geçen gün artmaktadır. Yani aslında sağlıklı beslenmenin kanser üzerinde hem koruyucu hem de tedavi edici etkisi bulunmaktadır.

Bu noktada beslenme ve kanser arasındaki yakın ilişki, birçok makro ve mikro besin ögesinin kanser üzerine etkilerinin incelenmesine yönelik çalışmalara yol göstermiştir. Makro besin öğeleri; karbonhidratlar, protein ve yağlar gibi büyük yapıli besin gruplarını içerirken, mikro besinler ise vitamin ve mineral gruplarını içeren daha küçük boyutlu besin gruplarıdır.

Makro besin öğelerinde üzerinde en çok durulanlardan biri karbonhidratlardır. Modernleşen dünyada batı tarzı diyetle geçişle diyetdeki karbonhidrat içeriği değişmiş ve rafine şeker tüketimi artmıştır. Diyetin karbonhidrat içeriğindeki bu değişikliğin vücutta hormon dengesizliğine yol açıp obeziteyi tetikleyip kanser riskini artırdığı düşünülmektedir.

Karbonhidratlar:

Vücudumuzun temel enerji kaynağı karbonhidratlar aynı zamanda kan şekerini en çok yükselten besin öğesidir. Karbonhidrat içeren besinler vücutta glikoza yani kan şekerine dönüştürülür. Bu şeker ise dokular ve organlar tarafından enerji kaynağı olarak kullanılır. Eğer fazla miktarda enerji veya şeker açığa çıktıysa, bunlar kas ve karaciğerde depolanır. Kişinin bedeninin ihtiyacına göre doğru karbonhidratı yeterli miktarda tüketmesi sağlığı açısından önemlidir.

Karbonhidrat içeren besinler sofr şeker, şekerli yiyecekler (bal, reçel, pekmez, şeker eklenmiş meyve suları, meşrubatlar, çikolata, dondurma ve tatlılar gibi), un ve undan yapılan yiyecekler (ekmek, yufka, erişte, makarna gibi), pirinç, bulgur, kuru baklagiller, patates, sebzeler, meyveler, yoğurt ve süttür. Ancak bu yiyeceklerin içindeki karbonhidratların kan şekerini etkileme hızları birbirinden farklıdır. Bu nedenle besinler kan şekerini hızla yükselten karbonhidratlı besinler (basit karbonhidratlar) ve kan şekerini daha geç ve daha yavaş yükselten karbonhidratlı besinler (kompleks karbonhidratlar) olmak üzere iki gruba ayrılır.

Şeker ve şeker içeren besinler vücuda enerji verir ancak bu besinler aynı zamanda kan şekerini kontrolünü bozar. Sofra şeker, reçel, bal, pekmez, hazır meyve suları, pasta, kek, tatlı, çikolata, helva, börek, poğaç gibi yiyeceklerin içindeki karbonhidratın çeşidi **basit karbonhidrattır**. Şişmanlık, kalp hastalığı, tip 2 diyabet (şeker hastalığı) gibi birçok sağlık sorununun oluşmasına neden olur. Sebzeler ve meyveler, tam buğday unlu besinler, bulgur, esmer makarna, kuru baklagiller gibi çeşitli yiyeceklerin içindeki karbonhidratın çeşidi ise **kompleks karbonhidrattır**. Bu besinlerin içerisindeki karbonhidratların şekere parçalanma hızı yavaş olduğun-

dan vücudun ihtiyacı olan enerjiyi kompleks karbonhidratlardan karşılamak daha doğru olacaktır.

Şeker Tüketimi ve Kanser

Şeker en basit biçimi ile glikoz vücudumuzda kanser hücreleri de dahil olmak üzere tüm hücreler tarafından temel yakıt olarak kullanılır. Kanserli hücreler hızlı büyüyüp çoğaldıkları için normal hücrelerden daha fazla glikoz kullanırlar. Bu bilgiyle, şekerin kanser hücrelerinin büyümesini hızlandırabileceği düşünülmekte ve bu nedenle de bazı kişiler karbonhidrat içeren tüm besinleri diyetlerinden çıkarmaya çalışmaktadır. Bu varsayım, kanser hücrelerinin glikoza ihtiyacı varsa, karbonhidratları diyetten çıkarmanın kanserin büyümesini durduracağını düşündürür ancak bu durum sanıldığı kadar basit değildir. Glikoz tüm sağlıklı hücrelerimizin çalışması için bir ihtiyaçtır. Vücudumuzun sağlıklı hücrelerinin ihtiyaç duyduğu glikozu almasına izin vererek kanser hücrelerine izin vermemesi gibi bir yolu yoktur. Kişi yetersiz karbonhidrat alırsa bu sefer tüketilen protein ve yağ gibi diğer kaynaklar karaciğeri tarafından glikoza çevrilerek kullanılacaktır. Bu şekilde yeterli karbonhidrat tüketmemek, vücudumuzdaki protein depolarının bozulmasına neden olabilir, bu da kas kaybına ve beraberinde yetersiz beslenme-



ye katkıda bulunabilir. Karbonhidratları kısıtlamak aynı zamanda faydalı lif, vitamin, mineral ve bağışıklık destekleyici bitkisel besin kaynakları olan gıdaları da ortadan kaldırır.

Bununla birlikte, basit şeker ve kanser arasında dolaylı bir bağlantı vardır. Kek, kurabiye ve şekerli içecekler gibi rafine şeker yani basit karbonhidrat eklenmiş gıdaları tüketmek gereksiz ve aşırı kalori alımına ve yağlanmaya neden olur. Rafine şekerlerden yüksek gıdalar insülin direnci, kalp-damar hastalıkları ve obeziteye yol açabilir. Yağlanma, fazla kilo ve obezite ise bilindiği üzere kanser riskini arttırabilmektedir.

Yapılması gereken karbonhidratlardan tamamen uzak durmak değil, ilave şekerin tüketimini azaltarak zengin besin değerine sahip yüksek lifli kompleks karbonhidratları tercih etmek olacaktır.

Şeker Tüketimini Azaltmanın Yolları

- Sağlıklı, yeterli ve dengeli beslenin.
- Yüksek miktarda bitkisel besinler, tahıllar, yağlı tohumlar, meyve ve sebzeler içeren sınırlı miktarda kırmızı et ve orta düzeyde balık içeriğine sahip Akdeniz tarzı beslenmeye dikkat edin.
- Doğru karbonhidratı tercih ederek yeterli miktarda protein ve yağ da tüketin.
- Öğün saatlerinizi düzenli hale getirin.
- Yüksek rafine şeker içeren besinlerden olabildiğince uzak durun.
- Gün içerisinde sağlıklı ara öğünler (yoğurt ve meyve gibi) ekleyin.
- Önceden öğünlerinizi planlayarak hazırlayın.
- Hazır soslardan (ketçap, mayonez gibi) uzak durun.

- Bolca sebze ve meyve içeren rengarenk ara ve ana öğünler oluşturun.
- Düzenli fiziksel aktiviteyi yaşam tarzı haline getirin.
- Yeterli miktarda ve gün içerisinde bölerek su tüketin.
- Kaliteli uyku düzenini sağlayın.
- Aç karnına alışveriş yapmayın.
- Alışveriş yaparken almayı düşündüğünüz yiyeceğin ambalajında bulunan 'içindekiler' kısmını mutlaka okuyunuz. İçindekiler kısmında glikoz ve sukroza özellikle dikkat edin.
- Gerekiyorsa mutlaka bir uzmandan destek alın.

Sonuç olarak, kişiye uygun yeterli ve dengeli bir diyet kişisel sağlığın önemli bir bileşenidir. Şeker tüketiminin fazla olması sağlığımız açısından iyi olmamakla birlikte, mevcut bilimsel verilere göre şeker kanser yapar demek doğru olmaz. Şekerli gıdaların tüketimi yasaktır şeklindeki söylemler de bilimsel bir kanıt taşımamaktadır, yani böyle bir yasak söz konusu değildir. Şekerin aşırı tüketimi herkes için zararlıdır. Normal miktarlarda doğru seçenek tercih edilerek tüketilebilir. Sağlıklı beslenme kuralları çerçevesinde sadece kanser hastaları değil, kimse fazla miktarda şeker tüketmemelidir, diyabet hastaları mümkünse tamamen uzak durmalıdır. Sağlıklı bir diyetle vücudun kendi gereksinimlerini karşılayabilmesi için yağ, protein ve karbonhidratlar gereken ölçülerde alınmalıdır. En önemlisi kendi vücudunuzun ihtiyaçları ve yaşam tarzınıza uygun sürdürülebilir bir sağlıklı beslenme alışkanlığının kazanılması bedeninize yapabileceğiniz en güzel iyiliklerden olacaktır.

Uzm. Dyt. Merve Güldal





Sokakta Sanat Var KAYBİD

Kent sokaklarına uyguladığı küçük boyutlu vahşi hayvan kolajları ve bu kolajlar ile yaptığı loop animasyonlar ile bilinen sokak sanatçısı. Lisansını ve yüksek lisansını resim bölümünde yapmış yetkin bir sanatçı.

Biliyorum ki yüzünüzü göstermiyor ve anonim kalmak istiyorsunuz ama biz de sizi merak ediyoruz. Kendinizi okuyucularımıza tanıtır mısınız?

Evet göz önünde olmayı pek sevdiğim söylenemez. Benim yerime işlerimin görünmesini tercih ediyorum. Bu illa ki böyle devam edecek diye bir zorunluluk da yok elbette, fakat hali hazırda bunun için hiçbir neden bulamıyorum. İşlerimin, yani sokaklara yaptığım vahşi hayvan figürlerinin birileri tarafından sahiplenip, evcilleştirilmemiş, gerçekten vahşi olmalarının yolu da bu sanırım. Ben onları sokaklara yapıştırdıktan sonra artık kendi başlarınalar. Kendi hayatlarını yaşayacaklar.

Ben lisans ve yüksek lisansımı resim bölümünde yaptım. Master tezim kamusal alanlarda perfor-

mans sanatı üstüneydi. Dolayısı ile öğrenciliğimden beri sokaklara ve kamusal alanlara aşına işlerim oldu.

Şehirlerde kaldırımlarda, duvarlarda şahane kolajlarınıza rastlıyoruz. Sanat eserleri bunlar. Ve insanlar gibi bir ömürleri var. Bu da etkileyici. Bir süre sonra yok oluveriyorlar ama onları hatırlıyoruz. Bu eserleri üretme fikri nasıl oluştu?

Tüm projenin oluşması uzun bir süreci kapsıyor. Birdenbire haydi şimdi de sokaklara böyle şeyler yapayım demedim. Daha önceden sürdürdüğüm çalışmalarımın devamı, bir sonucu olarak geldiğim yer burası oldu. Buradan da devam ediyor. Aslında şu şekilde de okuyabiliriz, parçalanmış kağıtları bir araya getirip oluşturduğum işlerim daha sonra sokaklarda yeniden parçalanıp başladığı yere dönüyor. Yapıbozum kendini tekrar ediyor ve işler başladığı yere, yeniden hiçliğe karışıyor. Geriye kalan ise sadece anısı ve yapıştırdığım günlerde çektiğim fotoğraflar ve fotoğraflarından yaptığım animasyon-



lar oluyor. Nostaljik, hüzünlü bir yanı var işlerimin. Kalıcı değil, bu yolla belki de izleyicisine hayatın gelip geçiciliğinden de bahsedebilirler.

Nasıl çalışıyorsunuz? Atölyeniz var mı? Malzemeleriniz nelerdir?

Genelde malzeme olarak ambalaj kağıtları, kraft kâğıt gibi kağıtları kullanıyorum. Atık kağıtları değerlendiriyorum. Başka da bir malzemem yok diyebilirim. Boya ve yapıştırıcı bir de. Kolajlarımı yaparken makas vb. modern aletleri mümkün olduğunca az kullanıyorum. Kağıtları ellerimle yırtarak kolajlarımı yapıyorum. Olabildiğince primitif çalışıyorum. Bu ilkelik animasyonlarda tam tersine dönüyor. Modern yazılımlarla animasyonlarımı oluşturuyorum. Bu zıtlık kentlerde dolaşan vahşi hayvanların zıtlığı ile bir paralellik de taşıyor.



Çalışmalarımı 4 temel aşamada toplayabiliriz, animasyonun karelerini oluşturmak ve kolajları yapmak. Sokaklara çıkıp yapıştırmak. Fotoğraflamak ve son olarak animasyonu oluşturmak.

Önce kolaları yapıyorum. Bunları atık kağıtlara kendi yaptığım resimleri yırtarak yapıyorum. Kolajlar birliğimde sıra sokaklara geliyor. Genelde lokasyonları daha önceden belirlemiş oluyorum ama tamamen tesadüfen karşıma çıkan cezbedici yerleri de es geçmiyorum. Bunu olabildiğince gizli bir şekilde yapıyorum çünkü biri gördüğünde işin orada yaşama ihtimali çok düşüyor. Mutlaka birileri yırtıp parçalıyor bir şekilde. Ama yapıştırdığım görülmezse yaşama ihtimali daha da artıyor.

Daha sonra artık benden çıkmış, bir anlamda kamu-sallaşmış olan işlerimi ya da özgürlüğüne kavuşmuş olan hayvanlarımı bir izleyici gibi tek tek fotoğraflıyorum. Tümü fotoğraflandıktan sonra sıra animasyonu yapmaya geliyor. Her bir fotoğrafı peş peşe hızlıca bir videoda izlediğimizde, bir vahşi hayvanın yürüdüğünü, şehrin içinden sakin adımlarla gelip geçtiğini görüyoruz.

Graffiti sanatı ve duvar resmi yani muralla ilgili pek çok belgesel izledim ve kitap okudum. Banksy, JR ve günümüzün pek çok graffiti sanatçıları önce gizlice çatılarda, karanlıkta duvarları resimlerle, fotoğraflarla kapladılar ve bugün müzelerin, sanat simsarlarının odağına girdiler, değer gördüler. Bu konuda neler söylersiniz?



Yaratılan bir değerın toplum tarafından onaylanıp kabul görmesi gerekiyor. Bahsettiğimiz bu sanatçılar ve yarattıkları eserler toplum tarafından onaylanmış değerler. Yani bizler bir Banksy ya da JR ya da diğer sanatçıların eserlerine bir değer veriyor, taşıdıkları anlamı kabul ediyor ya da kendimizce bir anlam yüklüyoruz. Bu insanı gezegendeki diğer canlılardan ayıran şey. Şiire, müziğe, edebiyata, resme ya da heykele atfettiği değer. Ve insan bu değerlerini saklayıp koruyor. Çünkü aktarmak istiyor. Bir toplumu, kültürü var eden ve güçlü kılan şey bu değerleri, yarattıkları kültürleri. Aslında sanat eserleri bu değerler dünyasındaki yerine özne ekonomisi de diyebiliriz sanırım. Yani tarihte bir daha asla bir Rothko olmayacak. O madenden çıkan cevherin tümü çıkmış durumda ve sınırlı olduğu için de çok





daha değerli. Ve evet cevher çıktığı yere değil, süreci ile beraber sergilendiği yerde değerlendiriliyor. Bugün artık sokaklarda bir yerlere bir stencill ile icra edilmiş bir Banksy çalışmasının orada kalması pek de olası değil sanırım. Orada kalacaksa sıkı bir güvenlik çemberi içine alınır ya da o çemberle beraber bir müzeye, ya da bir koleksiyona katılır.

Aslında duvara resim çizmek insanoğlunun en eski yönelimlerinden. Bazı mağaralarda binlerce yıl öncesine ait ilk resimler hâlâ duruyor. Sizce insanlar duvarlara resim çizerken neyi amaçlarlar? Kocaman bir kalp içinde Hakan Fatma'yı seviyor gibi bir şey değil. Size bir sanatçı olarak soruyorum elbette.

Bu insanlar bu resimleri yaparken neyi amaçlamış pek çok teori var. O zamanlar medeniyet mağaralarında şekilleniyor. Demek ki bir mekânları var. Hepsi beraber yaşıyor. Yani bir toplumsal hayat da var. Bu mekandaki diğer bireylerle iletişim kurup nasıl avlanacakları üstüne bir iletişim, bir ayın hatta avlayacakları hayvanla ilgili büyüler yapıldığına dair teoriler var. Avın iyi geçmesi için tanrılarla iletişim kurmanın bir yolu ya da belki birbirlerine av için taktik veriyorlardı.

Niyet olarak bakıldığında günümüzdeki sanat başlığında değerlendirilmeleri zor elbette. Yani sanat eseri olarak yapılmadıkları söylenebilir. Fakat bir hakikat var, o dönemlerden bu günlere kalan, saklanan çok az değerlerden biri de bu mağara resimleri.



İnsanlar adını yazıyor duvarlara. Ağaçlara isimlerini kazıyor. İsim yazmak en temelde kendini tanımlamakla ilgili. Kendini koymakla. Yine benzer bir içgüdü ile yapıldığını düşünüyorum. Hakan, Fatma derken eğer Hakan Fatma'yı biraz daha seviyorsa daha güzel yazmaya çalışıyor, biricik Fatma'cığı dümdüz yazılmaz elbette. Sonra kailgrafik kaygılar giriyor sahneye. Derken Hakan tek olmadığını, başkalarının da isimlerini yazdığını, kendi varlıklarını kalıcı kılmaya, kendi hikayelerini anlatmaya çalıştığını görüyor. Artık bilinçsiz bir vandal değil de estetik bir dil oluşturma peşinde. Farklı boyalar, yazı biçimleri deniyor. Kendini diğerlerinden ayırmak istiyor. Sanatsal kaygı, estetik bilinç öğrenilen bir şey.



Hangi şehirlerde hayvanlarınız var?

Yaşadığım şehir olan İstanbul en fazla işimin olduğu kent. 300'den fazla hayvan yaptım İstanbul'a. Hepsi bir zaman sonra yok oluyor elbette. Gerek şehir sokaklarının sert koşulları gerek hava koşulları, gerek insanlar bir şekilde işlerimin yıpranmasına, yırtılmasına ve yok olmasına neden oluyor. Ama hepsinin yerlerini işaretlediğim haritalarım var. Instagram hesabımın @kaybid'in linkler kısmından ulaşılabilir. İstanbul dışında İzmir ve Ankara'da da işlerim oldu. Geçtiğimiz yaz 50'den fazla hayvanımı Milano'daydım. Bir kısmı hâlâ duruyor, bir kısmı göçüp gitti bile.

İstanbul'da eserlerinizi nerelerde görebiliriz? Benim gibi onlarla tanışmak isteyen okurlara adres tarif eder misiniz?

Demin de söylediğim gibi her birinin yerini haritalarda işaretliyorum. Bazen aynı lokasyona defalarca iş yapıyorum. Aslında çok da seviyorum bunu. Bir bakıyorsunuz bir kutup ayısı, aradan zaman geçmiş o da ne kutup ayısı gitmiş, orada bir gergedan var. Haritalarda yerlerini işaretlediğim hayvanların fotoğraflarını da ekliyorum. İş artık orada değilse de iş nasıldı ve kent dokusu ile nasıl bir iletişim kurmuştu görülebilmesi açısından bir kaydını tutmak için. Ayrıca bu fotoğrafları sosyal medya hesaplarımdan da paylaşıyorum. Fotoğraflarda hayvanların yapış-



tırıldığı mekanları da fotoğraflıyorum. Böylece bir anlamda kente ait bir bellek kaydı, farklı bir hikâye anlatımı da tutulmuş oluyor.

Sizi neler besler? Neler ilham verir?

Hayata bakış açısını ve yaşamak dediğimiz olguyu her dönem kendine göre tanımlıyor. Temelde hayat canlılık dediğimiz özü taşımaya sürdürmekle alakalı. Bilimsel gelişmeler hayatın ve sanatın anlamını da değiştiriyor. Hayattan ve sanattan beklentileri de. Hele günümüzde o kadar fazla ve yeni alanlar var ki sanatsal pratiklere neredeyse her gün yenileri ekleniyor.



Pek çok disiplinden pek çok sanatçıdan etkileniyorum elbette. Sadece sanat alanından değil hayata dair diğer her yerden ilham alabiliyor insan. Bilimsel gelişmeler beni çok etkiliyor ve ilham veriyor. Blok-chain teknolojileri, yapay zekâ araçları, 3d teknolojileri vb.



Yeni hayallerinizde neler var? Resmetmek istediğiniz konular neler acaba?

Şu an üzerinde çalıştığım projelerim var. Bunların ilerleyişine göre evrilecektir süreç. Fakat majör olarak yapmayı istediğim ve planlama aşamasında icra etme aşamasına geçme vaktinin geldiği, büyük heyecan duyduğum yeni projelerim de var. Sokak sanatı projelerimin yanı sıra blok zinciri üzerinde çalıştığım projelerim de var.



Dergimizde her konuğumuza sağlıklı yaşamak için neler yaptığını soruyoruz. Kanserde erken tanı hayat kurtarır diyoruz. Check-up yaptırır mısınız?

Evet. Check-up konusunda hassas davrandığımı söyleyebilirim. Her yıl kendime yeni yıl armağanı olarak kapsamlı bir Check-up armağan ediyorum. Yaptığım işlerden dolayı bol bol sokaklarda yürümek, dolaşmak durumundayım. Bu da sağlığım açısından artı bir değer olarak geliyor.





**Türk Sanat Müziği
Ses ve Saz Sanatçısı
Yahya Geylan ve
Ses ve Keman Sanatçısı,
Besteci
Canan Sezgin Geylan**



Hem sahneyi hem de evi paylaşan değerli sanatçılardan Yahya Geylan'a sorularımı yöneltiyorum. Sizi bir de sizden dinleyelim mi? Sanata ilginiz ne zaman başladı?

(Y.G.) Sanata ilgim ne zaman başladı şeklinde geriye dönük düşüncem hiç olmadı. Müzisyen bir babanın evladı olarak dünyaya geldim ve hep müziğin içindeydim. Yaş aldıkça başka bir iş yapamayacağımı düşünürken ablam beni konservatuar sınavlarına soktu. Başarılı olduktan sonra konservatuar, TRT Radyo Sanatçısı olarak hayat çizgim çizilmiş oldu.

(C.S.G.) Müzisyen bir ailenin çocuğu olduğum için, aslında kendi açımdan farkındalıksız bir bilinçle bu yolculuğa başlayıp zaman içinde farkındalıklı ve bilinçli olarak eğitildim. Dolayısıyla müzik yaşamımın bir parçası idi kendimi bildim bileli. Babamın üç taksimleriyle uyuyan bir bebeklikten, okul öncesi çağımda evde babamla küçük usullü eserleri vurarak başladı bu güzel yolculuk. Benim için son derece zevkli bir paylaşımdı, ders gibi değil zevkli bir oyun gibiydi. İlkokulla birlikte ilk müzik eğitimim, rahmetli Mustafa Besen hocadan önce mandolin sonra keman dersleri alarak başladı. Hocamın vefatından sonra bizzat babam benimle ilgilendi, derslere hiç ara vermedik, keman hayatımın bir parçası olmuştu. Orta öğretim süresince hem okul aktivitelerinde aktif görev yapıyordum, hem de ailemle birlikte Samsun Belediye Konservatuarı'na devam ediyordum. Yarı zamanlı eğitim veren bu okulda haftada iki akşam derslere giriyor, bir akşam da icra heyeti çalışmalarına katılıyordum; bu kurumun tüm konser,

turne ve tv programlarında kurulduğu 1981 yılından itibaren yer aldım hem eğitim aldım, hem deneyim kazandım. Müzik yolculuğum bu şekilde başladı.

Birbirinizi çalışırken yapıcı yönde eleştirir misiniz?

(Y.G.) Canan Hanım'la evlenmeden önce iyi arkadaştık. Birlikte TRT programları çatısı altında sayısız müzik programlarında görev aldık. Evlendikten sonra birlikte müzik yapmaya başladık. Yetişme tarzımız, birikimimiz, doğrularımız yer yer farklı olsa da biz hep iyi müzik ve doğru sanat için birbirimizi eleştirdik geliştirmeye çalıştık. Bunda da başarılı olduğumuzu düşünüyorum.

Sanat kuşkusuz uzun bir yolculuk. Her gün çalışmayı ve hiç durmadan kendini geliştirmeyi ister, adanmışlık ister. Örnek aldığınız isimler kimlerdir?

(Y.G.) Sorunuzun içinde vereceğim cevabın anahtar cümlesi var. Evet müzik adına her gün çalışır, okurum sanat yolunda kendimi nasıl geliştirebileceğim diye düşünürüm. Herhangi bir müzik projesinde konuya detaylı analiz ederek yaklaşır o konuyla ilgili makale, dergi kitap ne bulabilirsem okurum. Varsa arşiv kayıtlarını tek tek incelerim. Musiki ahlakı olan doğru okuyuş ve örnek kayıt bırakmış veya bırakmaya devam eden kişileri zevkle ve keyifle dinlerim.

Aynı sahneyi paylaşıyor hem enstrüman çalıyor hem de olağanüstü güzel seslerinizle şarkı söylüyorsunuz. Bu iki değerli yetenek olarak birbirinizi nasıl buldunuz?

(Y.G.) Bu sorunuzun tam karşılığı enerji ile bulduk. Birlikte müzik yaparken alemlerden aleme geçiyoruz. Yalnız olmuyoruz dinleyenleri de yanımızda götürüyoruz.

Türk sanat müziği eğitimi almak isteyenler için ne tavsiye edersiniz?

(Y.G.) En başta şu soruyu kendilerine sormalarını isterim. Müziği seviyorlar mı? Onsuz bir hayatı idame edebilirler mi? Bu aşamayı iyi irdeledikten sonra ikinci aşama sorusunu kendilerine sorsunlar. Müzik çalışmak ister emek ister ve bir ömür sürer buna hazırlar mı? Tüm bu sorularda emin olduktan sonra iyi bir eğitim almalarını tavsiye ederim.

Yahya Bey siz de eşiniz de pek çok ödül aldınız, büyük konserler verdiniz. En unutmadığınız konseriniz hangisi?

(Y.G.) Müzik hayatınızsa konser ve ödüller bitmez. Her etkinlikten sonra bir yenisi için hazırlıklara başlarız. Her bir konser ve ödülün bende ayrı yeri vardır. Allah akıl ve vücut sağlığı versin ve anılar biriktirmeye devam edelim inşallah.

Bugünkü Türkçe pop müziğine, Türkçe rock ve rap bestelerine bakışınız nasıl? Beğendiğiniz isimler var mı?

(Y.G.) Gündem olan üretimleri adım adım takip edemiyorum. Biz melodi, etkili söz ve armoni dünyasının müziğinde yetiştik. Şimdiki müzikler tempo ve basların ön planda tutulduğu sözlerin sanatı yansıtmayan günlük konuşma hatta argo, cinsellik ve

şiddeti körükleyen üretimleri istem dışı kulaklarımız duyuyor. Yalnız ülkemizde değil dünyada bu iş bu şekilde yürüyor. Alıcısı ve talep varsa üretim katlanarak devam eder nitekim acı ama gerçek bu. Ben kulaklarımı seviyorum. Dinleyeceğim müziği seçiyor suyumun bozulmamasına özen gösteriyorum.

Klasik Türk sanat müziği eserlerinin güfteleri de besteleri de aslında zamansız diyebilir miyiz? Aşkın ifade edilişi ve yaşanma şekli günümüzde değişse de sevdayı, ayrılığı, özlemi, kavuşmayı derin bir şekilde anlatır bu şarkılar içimize işlerler. Yani insana dair ortak duyguları yaşatırlar. Güftesini ve bestesini en sevdiğiniz, icra etmekten keyif aldığınız eserler hangileridir?

(Y.G.) Musiki bir yaşanmışlıktır. Hemen hemen yaşama dair tüm konuların müziğini Halk müziğimizde ve Sanat Müziğimizde bulabilirsiniz. Güfte ve bestede en sevdiğimiz kavram bizde her gün her saniye değişir. Bir gün hicazla uyanır gece uşşakla bitirir gün içinde bir bestekar akla gelir neydi onun şarkısı diye hatırlanmaya çalışılır biri söz söyler kafanızda o sözle ilgili şarkı dönmeye başlar. Müzisyen beyni farklı çalışır. Bir şarkıyı mırıldanırken incelediğiniz metro durağı kaçabilir ters istikamete bile binmiş olabilirsiniz.

Sizleri, konserlerinizi nasıl takip edebiliriz?

(C.S.G.) Bize ait tüm sosyal medya hesaplarımızdan etkinliklerimizi bizzat duyuruyoruz.

Ayşegül adında bir kızınız var. O da müzikle ilgili mi? Bu sanat alanında olacak mı?



(Y.G.) Ayşegül TRT Çocuk Korosu'ndan mezun oldu. Çok iyi bir müzik kulağı iyi bir sesi var hayat yolunu kendi seçecek bekliyoruz.

Hobileriniz, gezi rotalarınız nelerdir?

(Y.G.) Hobi olarak uzun yıllardır Aikido sporuyla ilgileniyorum. Çok sevdiğim bir spor dalı bunun dışında doğa yürüyüşlerini ve balık tutmayı severim.

Bu kadar başarılı, yoğun programlarla dolu ve çok yönlü sanatçılar olarak mesela ev işleri yapar mısınız? Vakit olur mu? Yemek yapar mısınız?

(Y.G.) Ev işleri için hafta sonları vakit ayırmaya çalışıyoruz. Canan Hanım'a elimden geldiği kadar yardımcı olmaya çalışıyorum. Yemek yapmayı çok severim sık sık mutfağa da gönüllü girerim.

(C.S.G.) Doğada olmayı çok seviyoruz, doğa yürüyüşleri ve kamp yapmak bizi çok mutlu ediyor. Ben eliş örgü ve dikiş dikmeyi de çok severim, arada rahatlamak ve bir konuya odaklanmak istediğimde örgü örerim. Araç kullanmayı da çok severim ayrıca yolda seyrederken de zihnim hep proje üretir, odaklanmamı sağlar. Enerjisel çalışmalar beni çok mutlu ediyor; Qigong, Çin tıbbı, Kundalini yoga, kristal taşlar üzerine eğitimler aldım, yaşama bütünsel bakıyorum. Öğrenmeyi çok seviyorum, tüm bunları entelektüel bilginin ötesinde yaşamıma geçirebilmek ve önce kendime sonra çevreme kılavuz olmak en büyük dileğim.

Evimiz bizim yaşam alanımız, huzur alanımız, koruma alanımız, dolayısıyla evdeki huzur ve düzeni çok önemsiyoruz. İşlerimiz yoğun da olsa mutlaka evde yemek yeriz, evde aile saatlerimiz olur, birbirimize mutlaka zaman ayırır, o alanda tazelenerek dış dünyada daha verimli hale geldiğimizi düşünüyoruz. Kızımız doğduğu andan itibaren eşimle ortak bir karar aldık ve onun bakımı ve ev işleri dahil her görevi paylaşıyoruz, bir yardımcımız da yok.

Biz sağlıklı yaşam dergisiyiz. Sağlıklı yaşamaya dair neler söylersiniz?

(Y.G.) Ben bu konuda uzman değilim ama bu sorunuzun cevabı çok çok uzun yazmak isterim. Kısa cümlelerle belirtiyim. Günümüzde bulabilirsek sağlıklı ürünlerle beslenmek. Su içimine özen gösterme ve hafta sonları şartları zorlayıp doğanın içinde kalbinde olmak ve bir ağacın gövdesine sarılmadan eve dönmek diyebilirim. Güneş çok önemli deniz çok önemli.

(C.S.G.) Yaşadığımız dünyada çok fazla uyaran ve manyetik alana maruz kalıyoruz, sağlıklı besinlere ulaşmak da giderek zorlaşıyor. Bu bilinçle yıllardır

asla paketli gıda tüketmiyoruz, mevsiminde sağlıklı sebzeler ve et ile dengeli beslenmeye çalışıyoruz, manyetik etkileri minimuma indirmek için evimizde gerekli düzenlemeleri yaptık, işimiz dışında telefon tablet tv ile ilgili süreleri minimuma indirdik, gece wi-fi ve telefonları kapatarak uyku alanlarımıza çekiliriz, evde negatif iyonizer kullanıyoruz, mutlaka evimiz yaz kış havalanır. Fırsat buldukça dağlara, şelale yanlarına, deniz kenarına ve doğaya ulaşarak temizlenmeye, ruhen ve bedenen sağlıklı olmaya gayret ediyoruz.

Bu kadar harika seslerin sigara içmediğini tahmin ediyorum. Doğru mu düşünüyorsunuz?

(C.S.G.) Öyle sigara, ses sağlığı dışında, genel sağlığımız açısından da çok zararlı.

(Y.G.) Harika ses kıstas değil çevremde o kadar harika sesli arkadaşım sigarayı ıstihla içiyor ki yazık demekten başka elimden bir şey gelmiyor. Bunun bir alışkanlık olduğunu biliyorum, bırakamıyorlar. Çok şükür hayatımda denemedim de denemeyi hiç düşünmüyorum.

Kanserde erken tanı hayat kurtarır sözü vakfımızın sloganı. Sizler sağlık kontrollerinizi zamanında yaptırır mısınız?

(C.S.G.) Kesinlikle. Sağlık kontrollerimi düzenli yaptırıyorum.

(Y.G.) Kanser vakalarının günümüzde sayı olarak çok arttığını duyuyoruz. Bir sürü etken insanoğlunun neslini tehlike altına alıyor. Korunmak için çaba göstermeliyiz.

(C.S.G.) Bu harika röportaj için teşekkürlerimi sunuyorum. Herkese sağlıklı mutlu günler dilerim.

(Y.G.) Bizlere değer verip derginizde yer verdiğiniz için size sevgilerimizi sunuyoruz. Okuyanı, takip edeni çok olsun. Sağlıklı günler dilerim. Şifa olsun.



Canan Sezgin Geylan & Yahya Geylan
Sizlere teşekkür ederiz.



Yürekteki Ağırlıkları Hafifletmek...

Bir kelime var ki daha havada tınısı oluşmadan sezilmesi bile endişe, kaygı, panik ve daha nice olumsuz duyguyu aynı anda o sözün konu olduğu ortama dolduruyor... Çok boyutlu ve katmanlı insan zekasının duygusal yanına acıtarak dokunuyor, bir anda çaresizlik gibi çöküyor söylendiği odaya... Kelimenin ucundaki kişi kendimiz de olsak sevdiğimiz bir yakınımız da olsa yarattığı olumsuz etki bazen üzerimizde günlerce, aylarca bazen de yıllarca hatta bir ömür boyu bile kalıyor, gitmiyor, ağırlığı hafiflemiyor...

Yüksek sesle söylenmese bile şüphesinde bile böyle bir çirkinlik var “kanser” kelimesinin... “Evlerden uzak olsun” demeden asla ağızımıza almak istemediğimiz bir kelime... Yüreğimize tüm ağırlığı ile çöken bir kelime...

Tüm hastalık tanıları söylendiğinde negatif bir tını ile doldurur havayı ama en ağırı kanser kelimesidir. Hekim için de hasta için de hasta yakını için de... Aklımızda hemen yolun sonu ile eşitlenir, ölüm haberi almış gibi karşınız, kederle, çaresizlikle...

Uzmanlık hayatımın başlarındaydım. Bir gün yeni tanıştığım bir hastamın uzattığı bir akciğer filmi-ni dönüp arkamdaki negatoskopa yerleştirdim, en fazla 5-10 saniye baktım ve hastaya geri dönüp göz

göze geldiğimizde hasta ağlamaya başladı. Sadece beni ve yüzümü izlemişti. Benim gördüğümü kelimelere dökmeme fırsat bile kalmadan ben filmi o beni okumuştum. Her iki akciğerde de yaygın kiteller vardı. Çok mu ileri evre dedi, çok ihmal ettim kendimi ondan mı geç kaldım dedi, sigarayı bırakmadım ondan oldu değil mi dedi, ailemde de hiç yok kesin benim yaptığım hatalardan oldu bu dedi ne olacak şimdi ne kadar yaşayacağım, saçlarım dökülecek mi dedi... Ben daha hiç konuşmadan kanser kelimesi doluverdi odaya, tüm zihinsel metastaz düşüncelerle... Havadaki ağırlık birdenbire hekim ve hasta ilişkisinden daha yakına taşıyiverdi bizi o anda...

Yükrelerin ağırlaştığı o an hasta, doktor ve ortamda varsa hasta yakınlarının başka bir yakınlık boyutuna geçtiği bir an, hele ki duygusal zekâlar aynı frekansa buluşabiliyorsa... Ya da geçmeli başka bir boyuta, bunu için bir anlayış, bir entelektüel zekadan duygusal zekaya geçiş yapmak gerekiyor o anda... “Empati” diye dilimize sonradan giren bir kelime var ya Türkçesi “eşduyu”, kişinin duygusunu kendimizi onun yerine koyarak his ve düşüncelerimizle duymaya çalışmak diye açıklayabileceğim bir eylem, işte en çok gerektiği an o an ve devamında sürecin tamamı...



Önce duygularımızla düşünüyoruz, bununla birbiri-mizi anlıyor, empati bağıni kuruyoruz ama buradan da entelektüel zekaya, mantık ve bilginin yoluna hemen bir köprü atabilmeliyiz... Hekimin görevle-rinden en önemlisi de bu bence: Empati, anlayış, şefkat ve sevgiyle anlayıp mantık, bilgi ve bilgelikle sentezleyip olabildiğince duru, yalın ve yararlı ola-rak hastanın durumunu hastaya aktarabilmek.

Yüreklere çöken bu ağırlığı ancak empati ile bilgiyi sentezleyerek aşabiliriz. O gün hastam ansızın ağ-lamaya başlayıp ilk kaygı, endişe, kişisel suçlama-larını ve pişmanlıklarını sıraladıktan sonra uzun uzun oturup konuşmuştuk. “Sizin ne kadar üzüldüğünüzü gözlerinizden okuduğum için çok üzüldüm” demişti bana. Profesyonelliğin duygusal zekayla yaklaşp empati kurmakla tamamen duygusal olup dengeyi kuramamak arasında ince bir sınırı var; tıpkı öbür uçta çok bilgili olup empati kuramayınca kupkuru duygusuz gibi durmakla arasında olduğu gibi... Önce ne kadar zor olsa da mevcut somut durumun anlaşılmasına ve çözümlerine odaklanmalı ve du-rumu yani hastalık gerçeğini kabul etmeli sonra da anlayışla yola beraber devam edebilmeliyiz.

Kanserle mücadele hem hastalar hem de yakınları için son derece zorlu bir yolculuk. Bu tedavi süreci-nin her adımında, güçlü bir destek sistemine, sade-ce fiziksel değil, aynı zamanda duygusal ve sosyal olarak da nasıl dayanışmaya sahip olmak, bu zorlu mücadeleyi biraz olsun hafifletebiliyor. Bu dayanış-ma da bir ekip işi olmalı- hastanın kendisi, yakınları, sevdikleri, başta hekimi olmak üzere süreçte bera-ber yol alacağı tüm sağlık çalışanlarından oluşan bir ekibin işi...

Kanser teşhisi konulduktan sonra hastalar ve aile-leri, ilk başta karmaşık hatta anlaşılmaz gelen, çoğu zaman ilk defa duydukları bir dizi yeni bilgilere ma-ruz kalabiliyorlar. Üstelik internet aracılığı ile sınırsız bilgiye ulaşabilmek maalesef bilgi kirliliği ve şaibeli bilgileri de beraberinde getiriyor. Hatta bilginin ilk sunumunda sürecin faydası anlaşılamazsa teda-vi sürecine başlamak ve devam etmek hastalığın kendisinden bile daha sıkıntılı bir düşünceye dö-nüşüyor...Hastalığın ilk teşhisi konulduğu an-dan itibaren, tedavi süreci boyunca doğru bilgilere yalın bir erişim bu nedenle hayati bir önem taşıyor. Bu nedenle hastalar ve yakınları tedavi yöntemleri, beslenme ve egzersiz programları hakkında her za-man net bilgilere ulaşabilmelidir. Çünkü bilgi, kont-rol edilemeyen korkuları azaltır ve bu zorlu mücade-lede daha sağlam adımlar atmamızı sağlar.

Kanser hastaları ve yakınları için bilginin ilk kayna-ğı olan hekimin yaklaşımı ve sürecin birlikte yö-ne-tilmesi belki de süreçte en önemli etkenlerden biri oluyor. Hekim kendi tarafında en bilimsel, en yeni, en kitaplarda kılavuzlarda olan, en çok fayda en az zararı getirecek, en fayda maaliyet oranı yüksek, en sosyal güvenceler tarafından kapsam içinde kala-bilecek tedaviyi kurgulamaya çalışırken hastalar ve yakınları farklı ufak bir mimik, ufak bir söz, ufak bir hareketle doktoruna yakın veya uzak hissedebili-yorlar kendilerini...Duygusal zekamız bu noktada da hekim olarak bilgiyi sunmamızda ve hasta olarak da kavramamızda son derece önemli bir role sahip oluyor aslında...

Bu nedenle hekimler, hastalarla iletişim kurarken empati, anlayış ve açıklık göstermeli ve her zaman hastalar ile yakınlarının endişelerini anlamaya çalış-

malı. Hekimler ayrıca, hastalarının tedavi seçenekleri hakkında yalın ve net olarak bilgilendirilmesini sağlamalı ve karar verme sürecine katılımını teşvik etmelidir.

Psikolojik sağlık kanserle mücadele eden bireyler ve yakınları için sürecin yönetimi boyunca da fiziksel sağlık kadar önemsenmesi gereken bir durumdur. Hasta ve aileleri, tanının gündeme ile gelmesi başlayan süreç boyunca duygusal destek bulabilmeliler. Bu destek profesyonel bir terapistin desteği veya hasta destek gruplarında deneyimlerin paylaşılması şeklinde olabilir. Hastaların ve ailelerinin kaygı, depresyon veya uyku sorunları gibi sorunlarıyla mutlaka ilgilenilmeli ve gerektiğinde uygun tedavi seçenekleri de sunulmalıdır.

Küçük günlük aktiviteler, kanserle mücadelede büyük bir fark yaratabilir. Hobi edinmek, meditasyon yapmak veya sevdiklerimizle kaliteli vakit geçirmek gibi faaliyetler, negatif düşünceleri temizler ve her durumda moralimizi yükseltir. Zor günlerde dahi, yaşamın güzelliklerini keşfetme şansını, umudu canlı tutar.

Kanserle mücadele aslında hiçbir zaman sadece bireysel bir sorun değildir. Bunun bireyin etrafındaki yakın çevresinden başlayarak halka halka yayılan tüm toplumun bir meselesi olarak görülmesi gerektiğini düşünüyorum. Destekleyici yaklaşımlarla bilgiyi ve umudu paylaşılarak, bu yolda birlikte çok daha güçlü adımlar atılabileceği deneyimlerimizle sabitlediğimiz bir gerçektir.

İlk etapta hastanın ve ailesinin hastalığı ve tedavi sürecini net olarak anlaması, seçenekler konusunda tam, doğru ve yeterli bilgilerin verilmesi, duygusal destek sağlanması ve gerektiğinde diğer uzmanlara yönlendirilmesi benimsenmesi gereken yaklaşım olmalıdır. İlerleyen süreçte de hastalar ve yakınlarının, tedavi boyunca birçok zorlukla karşılaşabileceği unutulmamalı ve her zaman irtibatla kalınmalıdır. Her aşamada hastanın karar verme sürecine katılımını teşvik ederek hastanın süreç yönetiminde ekip lideri konumunda olmasını sağlamak kişinin sağlık durumu elverdiğince süreci kendisinin yönetmesine destek olmak tedavi başarısını da arttıracaktır.

Kanser tedavisi, ameliyat, kemoterapi, radyoterapi, immünoterapi veya hedefe yönelik tedavi gibi farklı yöntemleri içerebilir. Bu tedavi yöntemleri çeşitli yan etkileri de olabilir. Hastalara tedavi süreci ve olası yan etkilerle ilgili en baştan detaylı bilgiler vermeli, hastalar yan etkilerle başa çıkma stratejileri konusunda desteklenmeli ve gerektiğinde ilaç veya diğer tedavilerle rahatlatılmaları sağlanmalıdır.

Kanser tedavisi sırasında beslenme ve egzersiz önemi de unutulmamalıdır. Hekimler ve beslenme uzmanları mutlaka hastaların beslenme ihtiyaçlarını değerlendirmeli ve uygun bir beslenme planı öneril-

melidir. Ayrıca, hastaların fiziksel aktivite düzeylerini belirlenmeli ve onlara uygun egzersiz önerilerinde bulunulmalıdır. Beslenme ve egzersiz, hastaların tedaviye yanıtını artırabilir, enerji seviyelerini yükseltebilir ve genel yaşam kalitesini iyileştirebilir.

Kanser tedavisi tamamlandıktan sonra, hastaların düzenli takip ve izlem yapılması en az tedavi süreci kadar önemlidir. Hekimler, hastaların sağlık durumunu izlemeli, olası nüksleri veya yan etkileri yakından takip etmelidir. Ayrıca, hastaların yaşam tarzı değişiklikleri, tarama testleri veya diğer önleyici önlemler hakkında bilgilendirilmeleri ve yönlendirilmeleri gerekmektedir.

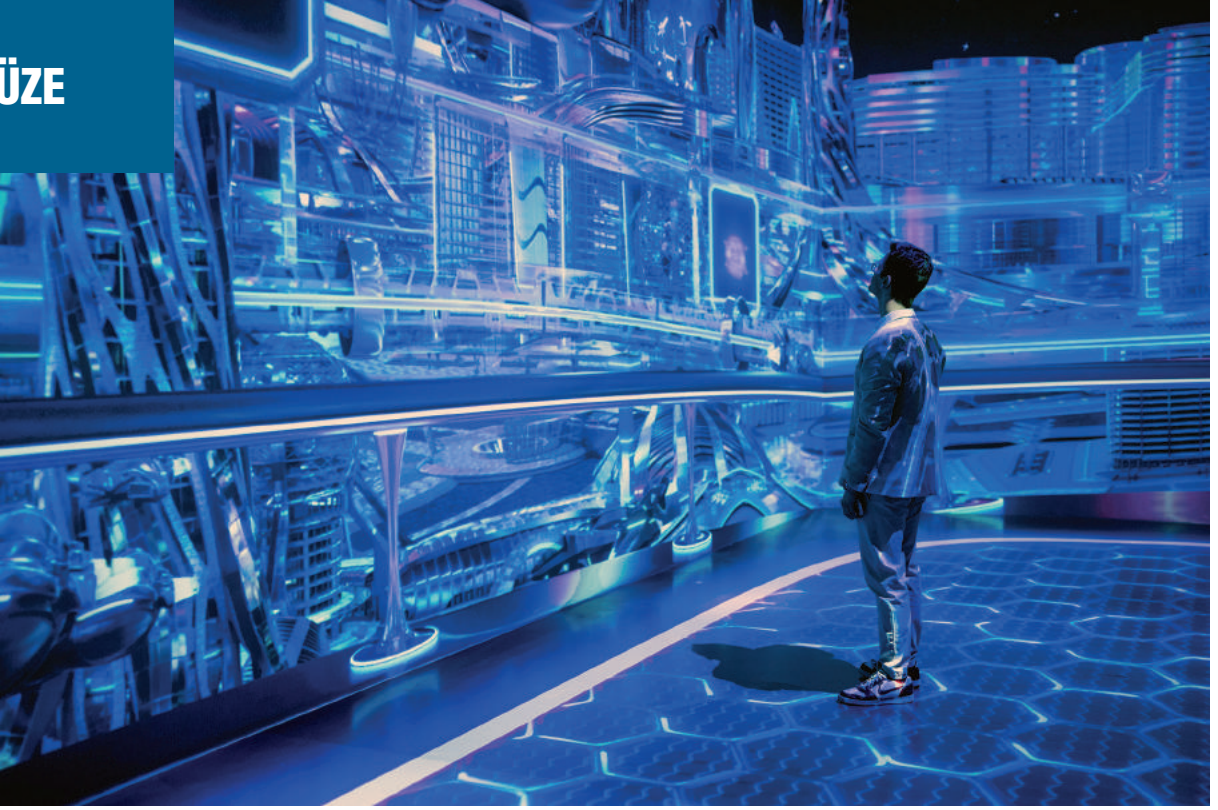
Kuşkusuz kanser hastaları ve yakınları için hekimin en başından yaklaşımı ve sürecin birlikte yönetilmesi, tedavi başarısını etkileyen önemli faktörlerdir. Hekimler, hastaların tedavi sürecini anlamalarına yardımcı olmalı, duygusal destek sağlamalı, tedavi seçenekleri hakkında bilgilendirme yapmalı ve gerektiğinde diğer uzmanlara yönlendirme yapmalıdır. Ayrıca, hastaların yan etkilerle başa çıkmalarına ve psikososyal ihtiyaçlarını karşılamalarına destek olmalıdırlar. Beslenme, egzersiz ve düzenli takip gibi faktörler de tedavi sürecinin önemli bir parçasıdır. Kanser hastaları ve yakınları, hekimleriyle iş birliği yaparak tedavi sürecini en iyi şekilde yönetebilirler.

O daha kelimenin tınısı ile başlayıp yüreklere çöken ağırlığı hafifletecek tek çare bilgidir, bilginin doğru sunumudur. Mevcut tedavilerle günümüzde birçok kanser çeşidi kişilerin yaşam sürelerini veya hatta yaşam kalitelerini de olumsuz etkilememektedir. Oysaki yersiz kaygı ve endişeler bu süre ve kaliteyi çok daha kötü etkileyecektir.

Beraber ve bilgi ile yüreklere çöken ağırlığı hafifletme dileğiyle...



Dr. Sedef Beckom
İç Hastalıkları Uzmanı



Sütlüce'de 2000 m² Alana Yayılan İBB Dijital Deneyim Müzesi

İstanbul Büyükşehir Belediyesi Kültür AŞ tarafından hayata geçirilen Dijital Deneyim Müzesi, 2.000 m²'lik geniş bir alanda ziyaretçilerine benzersiz deneyim odaları sunuyor. Bu odalar, teknoloji ve sanatın en etkileyici şekilde birleştiği, ziyaretçilerin interaktif ve immersive (kapsayıcı) deneyimlerle dolu bir yolculuğa çıktığı özel alanlar. Her bir deneyim odası, farklı temalar ve teknolojilerle donatılarak, ziyaretçilerin öğrenirken eğlenmelerini, keşfederken yeni perspektifler kazanmalarını sağlıyor.

Müze bu deneyim odaları aracılığıyla, ziyaretçilere sadece gözlem yapma fırsatı sunmakla kalmıyor, aynı zamanda onları sanatın ve teknolojinin merkezine yerleştiriyor. Bu benzersiz deneyim alanları, her

yaştan ve her ilgi alanından ziyaretçiyi ağırlamaya hazır.

DİJİTAL ODA

Müzenin girişinde konumlanan Dijital Oda, ziyaretçileri müzenin büyüklü dünyasına adım attıkları ilk durak. Etkileşimli ekranlar, sensörlerle harekete geçirilen mekanizmalar ve projeksiyon sistemleri gibi yenilikçi teknolojilerle donatılmış bu alanda temaya uygun konularda bilgi içerikleri sunuluyor. Ziyaretçiler, bu odayı keşfederken, oyun oynar gibi öğreniyor ve müzenin ilerleyen bölümlerine hazırlanıyor. Oda'nın içeriği, Türkiye'den yetenekli yazılımcılar tarafından hazırlanıyor ve teknolojinin esnekliği sayesinde içerik, dinamik bir şekilde güncellenebiliyor.



Timeline Laser Wall: Nikola Tesla'nın hayatının önemli anlarını kronolojik şekilde ziyaretçilere sunan tasarım.

IR Interactive Wall: Ziyaretçilerin elektrik akımları üzerinden etkileşimli ve eğlenceli zaman geçirmelerini sağlayan etkileşimli pano.

SlideScreen: Tesla'nın icatlarından oluşturulan seçkinin sergilendiği mekanik ve dijitali birleştiren etkileşimli pano.

Dijital Mekanik Duvar: Tesla'nın icatlarından örneklerin sergilendiği duvar enstelasyonu.

32" Touch Screen: Tesla'nın patentlerinin ve ne amaçla kullanıldıklarının sergilendiği alan.

98" Touch Screen: Ekranda bulunan çizimdeki gizli objelere dokununca Tesla'nın hayatına dair örnekler sunan etkileşimli ekran.

SANAL GERÇEKLİK ODASI

Sanal Gerçeklik Odası, İBB Kültür AŞ Dijital Deneyim Müzesi'nin VR çalışmalarının kalbini oluşturuyor. 92 metrekarelik bu geniş alanda 25-30 kişi, eş zamanlı olarak aynı sanal ortamda bir araya geliyor ve birlikte hareket edebiliyor. Alışılmışın dışında bir sanal gerçeklik deneyimi sunan bu odada ziyaretçiler, birbirlerinin avatarlarını görebiliyor, sanal dünyada dolaşırken etkileşim kurabiliyor. Bu özellik,

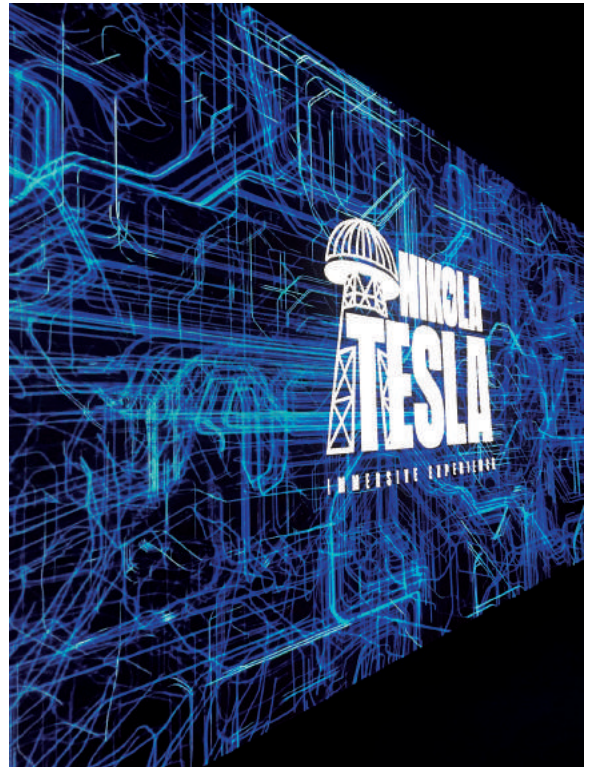
deneyimin sosyal bir boyut kazanmasını ve ziyaretçilerin deneyimi daha zengin duyularla tecrübe etmelerini sağlıyor. VR Odası, teknolojinin getirdiği bu yeni boyutla, unutulmaz bir deneyim sunuyor.

Zamanın Ötesinde: Nikola Tesla

Ziyaretçiler, yaklaşık 9,5 dakika süren VR deneyimine karanlık ve şimşekli bir gecede başlar. Bu şimşekli gece, Tesla'nın doğduğu gecedir. Gün dönümü ile birlikte Tesla'nın eğitim hayatına şahit olunduktan sonra Amerika yolculuğuna eşlik edilir. Tesla'nın yalnız doğası ve karmaşık bilinç altının keşfedildiği deneyimde, güvercinlerden patentlere, dev çarklardan bobinlere pek çok imge görülür.

SÜRÜKLEYİCİ DENEYİM ODASI

Sürükleyici Deneyim Odası, 30 adet 4K çözünürlüklü projeksiyon cihazıyla donatılmış olup, İBB Kültür AŞ Dijital Deneyim Müzesi içinde bir ilki temsil ediyor. Avrupa'nın en büyük immersive deneyim odalarından biri olan odanın öne çıkmasını sağlayan, 360 derece duvar ve zemin projeksiyonuyla ziyaretçileri adeta içeriğin içine çeken görsel bir şölen sunması. 400 metrekarelik alana yayılan ve 400 kişi kapasitesiyle ziyaretçilere ferah bir atmosferde keşif olanağı sağlayan Sürükleyici Deneyim Odası, geniş girişi ve esnek düzenleme seçenekleri sayesinde farklı sergiler ve etkinlikler için ideal bir mekân haline geliyor. Bu odada, 360 derece duvar ve zemin



projeksiyonlarıyla ziyaretçiler, izledikleri filmin veya temanın içine çekiliyor, eşsiz bir deneyimle buluşuyor. Sürükleyici Deneyim Odası, müzeyi dinamik bir öğrenme ve etkileşim merkezi yapma vizyonunun en güçlü temsilcilerinden biri.

Bir Dehanın Sanal Serüveni: Nikola Tesla

Kendi İçinde Başlangıç, Yükseliş, Kaosun Düzeni, Elektrik, Kablosuz Enerji, Frekans ve Hayal adlı bölümlerinden oluşan mapping gösterisi, elektrik, frekans ve uzay kavramlarını bir dahinin perspektifinden sunan bir görsel şov olarak tasarlandı. Ziyaretçiler, görsel öğeler ve güçlü ses efektleri ile bir dahinin zihnine yolcuğa çıkar.



DİJİTAL KORİDOR

Sürükleyici Deneyim Odası'ndan çıkan ziyaretçilerin geçtiği alan olarak kullanılan tünel, ziyaretçilerin bir önceki deneyimde uyarılan duyularını sakinleştirecek ve yükselen duygularına eşlik edecek şekilde tasarlandı.

Tünelden çıkan ziyaretçilerin Artırılmış Gerçeklik Odası'nda yaşayacağı deneyime bir geçiş niteliği taşıyan bu alanda etkileşimli bir zemin bulunuyor. Ayrıca Dijital Koridor üzerinde minik ziyaretçilerin dijital teknolojileri kullanabileceği ve yaratıcılıklarını geliştirebileceği interaktif bir duvar ekranı da yer alıyor.



ARTIRILMIŞ GERÇEKLIK ODASI

Artırılmış Gerçeklik Odası, Dijital Deneyim Müzesi'nin en çarpıcı deneyimlerinden birini sunuyor. 70 metrekarelik bu alanda, ziyaretçiler yüksek çözünürlüklü LED ekranlar sayesinde farklı zaman ve mekânlara yolculuk edebiliyor. LED ekranlarla donatılmış duvarlar, tavan ve zemin, ziyaretçilere etraflarını saran görüntülerle bir illüzyonun içindeymiş gibi hissettiriyor. LED Odası'ndaki bu etkileyici görsel düzenlemeler, ziyaretçilere sadece izlemekle kalmayıp, aynı zamanda duyularıyla tam anlamıyla içinde hissedebilecekleri bir deneyim yaşıyor. 20 kişi kapasiteli bu oda, arkadaşlarınızla veya ailenizle birlikte bu muhteşem deneyimi yaşamanız için geniş bir alan sunuyor.

İstanbul Boğazı Macerası

Haliç'ten başlayan bu yolculukta, Bizans altınları, Ceneviz tekneleri, Medusa gibi İstanbul ile bütünleşen; hikâyelerle zenginleştirilmiş, dijital bir kurgu yer alır.

Başka neler var?

İstanbul Kitapçısı

İBB Kültür AŞ Dijital Deneyim Müzesi'nde bu sıra dışı deneyimlerinin hemen ardından ziyaretçiler,



müze çıkışında yer alan İstanbul Kitapçısı'nda ve kafe alanında, kahve eşliğinde keyifli bir kültür molası verebiliyor.



İstanbul Kitapçısı'nın bu şubesinde İBB Yayınları'nın zengin koleksiyonu, Türk ve dünya edebiyatının önde gelen eserleriyle tarih, politika, sanat-hobi temalı kitapların yanı sıra, ziyaretçilerin müze deneyimini pekiştirmek ve derinleştirmek için DDM'ye özel olarak hazırlanan bir kitap seçkisi sunuluyor. Gerçeklikten hayal gücüne uzanan ve geleceği şekillendiren teknolojik gelişmelere kadar her yaştan okurun ilgisini çekecek bu seçki, müze deneyimini daha da zenginleştiriyor.



- * Beyoğlu Sötlüce'de konumlanan Dijital Deneyim Müzesi 2.000 m²'ye yayılıyor ve aynı anda 400 kişi ağırlama kapasitesine sahip.
- * Immersive Deneyim odası içerisinde 30 adet 4K çözünürlüklü projeksiyon cihazı kullanılıyor. Bu çözünürlükte bu sayıda cihaz kullanılarak yapılan ilk müze unvanına sahip.
- * Immersive alanının büyüklüğü ve teknik ayrımları dışında, VR alanı da özel bir teknolojiye sahip. Dijital deneyim alanından çok farklı sergileme teknolojileri kullanılıyor. Bu teknolojileri aynı anda sunan müzelerin de başında geliyor.
- * Hikaye anlatımı, bilgi vericiliği deneyimletmesi ve hayal ettirmesi gibi özellikleri ile Avrupa'nın en kapsamlı deneyim sunan müzesi.





İstanbul Lale Müzesi

Lale Müzesi, İstanbul Emirgan'da tarihi bir binada faaliyetlerini yürütmektedir. Müzenin temel amacı, Türkiye genelinde lalelerin yaygınlaştırılması, lale türlerinin araştırılarak çoğaltılması, ulusal ve uluslararası platformda tanıtılması, bilinirliğinin artırılması ve üretiminin geliştirilmesini amaçlamaktadır. Müze, bu amaçlar doğrultusunda araştırma, belgeleme, eğitim ve sergileme faaliyetleri yürütmektedir.

İstanbul Lale Müzesi, Emirgan Korusunda yer alan İstanbul Lale Vakfı binası içerisinde konumlanmaktadır. Vakıf binası içerisinde geçici ve kalıcı olmak üzere iki ana sergileme salonu mevcuttur. Geçici sergi salonu Lale ana teması üzerine çalışan yurtiçi ve yurtdışından gelen sanatçılara tahsis edilmektedir. Diğer salonda ise Lale Müzesine ait kalıcı koleksiyonu bulunmaktadır. Ayrıca yine Vakıf binasında araştırma merkezi ve kütüphane de mevcuttur. Bu merkezler tüm araştırmacılara ücretsiz bir biçimde hizmet vermektedir.

İstanbul Lale Müzesi geçici sergi salonunda şimdiye kadar on farklı sergi gerçekleştirilmiştir. Bu sergiler yerli ve yabancı sanatçıların eserlerinden oluşan resim, heykel, seramik ve çini gibi alanlardan üretilen eserlerden oluşmaktadır. Gerçekleştirilen bu sergilerde müzenin ana teması olan Lale ya da Lale Müzesinin çeşitli platformlarda bilinirliğini artırılmasını hedeflenmektedir. Bu hedefler doğrultusunda 2023





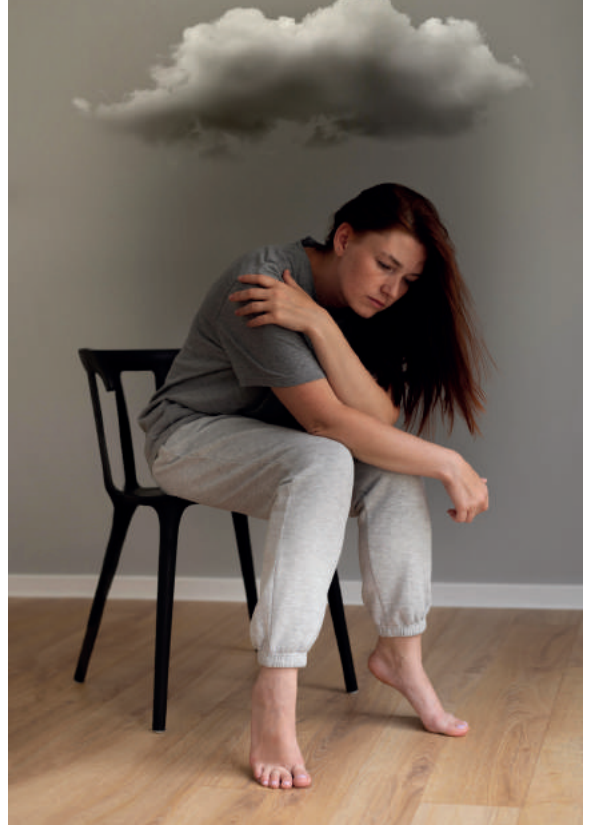
yılı Ekim ayı itibarıyla gerçekleştirilen protokoller sonucunda 'Andy Warhol Pop Art İstanbul' sergisi Türkiye'ye getirilmiş ve müzede sergilenmektedir. İstanbul Lale Müzesi 'Andy Warhol Pop Art İstanbul' sergisine ek olarak yaptığı diğer protokollerle 'Pablo Picasso' ve 'Leonardo Da Vinci' sergilerinin anlaşmaları imzalanmıştır.

Andy Warhol, Pablo Picasso ve Leonardo Da Vinci sergileri 2024 ve 2025 yılları içerisinde Müze geçici sergi salonunda sanat severlerin beğenisine sunulacaktır. Bu sergiler İstanbul Lale Müzesi sergi salonlarının yanı sıra yapılan iş birlikleri ile Türkiye'nin çeşitli illerinde de sergilenecektir. İstanbul Lale Müzesi kalıcı sergi salonunda ise 16.yy'dan günümüze kadar uzanan Lale'nin serüveni ziyaretçilere sunulmaktadır. Osmanlı Döneminden günümüze kadar ulaşmış; kıyafetler, seramik ve çiniler, çeşitli ipek dokumalar ve Cumhuriyet döneminde basılmış lale motifli para ve kartpostallar bu seksiyonda sunulmaktadır.

Lale Müzesi yapmış olduğu sergilemelere bağlı olarak özellikle ilk ve ortaöğretim okulları ile yaptığı ortaklıklar çerçevesinde müzede eğitim programları

düzenlemektedir. Bu eğitim faaliyetleri kapsamında workshoplar ve paneller yapılmaktadır. Yapılan bu eğitim programları kapsamında Osmanlı'dan günümüze kadar Lale ve çeşitleri hakkında bilgi verilmektedir. Ayrıca Lale türleri ve yetiştiriciliği hakkında uygulamalı çalışmalarda yürütülmektedir.





Bu Kadar Stres Varken Nasıl Sağlıklı Kalırız?

Dün akşam yediğimiz yemek mi yoksa aklımızdan geçen düşünce mi bugün midemizi rahatsız eden?

Bedenimize iyi bakarken ruhumuza nasıl iyi bakabiliriz?

Zekamızla her türlü ruhsal meselemizi çözebilir miyiz?

Stresle kronik hastalıklar arasındaki ilk bilimsel bağlantı 1950'li yıllar itibarıyla tıp dünyasında yerini almaya başlamıştır. Robert M. Sapolsky, "Zebralar Neden Ülser Olmaz?" adlı kitabında 50'lerden bu yana yapılan tüm çalışmaları detaylarıyla ortaya koyarken stres ile hastalık arasındaki ilişkiyi "uzun süreli yavaş birikimli strese bağlı" olarak tarif eder.

Basitleştirerek tarif etmek gerekirse, ıssız bir yerde bir anda bir aslanla burun buruna gelirsek ya da depresyon gibi beklenmedik ve yaşamı tehdit eden bir durumla karşı karşıya kaldığımızda strese gireriz ve bedenimizde bizi hayatta tutmak için otomatik olarak bir sistem devreye girer. Kendi kontrolümüzün dışında evrimsel olarak bugüne kadar hayatta kalmamızı sağlayan muhteşem otomatik pilot dev-

reye girdiğinde kaçmamız, koşabilmemiz, sıçrayabilmemiz ya da günlerce yemeden içmeden bir yerde saklanabilmemiz için vücudumuz ürettiği tüm enerjiyi kas ve iskelet sistemine harcarken sindirimi yavaşlatır, uzun vadede ihtiyacımız olan üreme, bağışıklık gibi sistemlere enerji yatırımı yapmaz. Hafızamızda ise, içinde olduğumuz stresli durumla ilgili hatıraları canlandırır. Örneğin, aslan gördüysek aslanlara dair izlediğimiz belgeselleri, anlatılan hikayeleri hatırlarız ki bu bilgiler hayatta kalmamız için işe yarayabilir. Bir aslanla burun burunayken 171'den 3'er 3'er geriye saymakta zorlanabiliriz. Sizi kaygılandıran konuyla ilgili nasıl oluyorsa bir sürü şeyin karşımıza çıkması bununla ilgili olabilir mi?

Otomatik pilot, hayatı tehdit eden bir durumda kısa süreli olarak devreye girdiğinde tehlikelere karşı hayatta kalmamızı sağlarken uzun süreli olarak açık kaldığında ise; bağışıklığımız gittikçe düşer, üremekle ilgili problemler yaşanabilir. Zihinsel bozulmalar, unutkanlıklar, küçük dikkatsizlikler, uyku bozuklukları (malum aslan etrafta dolanıyorsa uyumak iyi bir fikir değil), sindirim problemleri ve pek çok semptom ortaya çıkarır.

Günümüzde bir aslanla karşılaşma ihtimalimiz düşük olsa da, aynı otomatik pilotu devreye sokabilen ve hatta hep açık kalmasına sebep olan gelecek kaygısı, ekonomik kaygılar, beğenilmeme endişesi, yalnız kalma endişesi, hatasız olma zorlantısı vb pek çok sosyal ve öznel bugüne ve yarına dair stres hali içerisinde olduğumuzu söylemek yanlış olmaz. Yavaş yavaş bedensel gücümüzü ve sistemlerimizi yıpratın bu halden nasıl çıkacağız? Bizi strese sokan durumlar değişmedikçe?

Mekanik bir çözüm olarak, otomatik pilotu devreden çıkaracak kısa “stres molası” yaratmayı deneyebiliriz. Örneğin, çok yoğun çalışan biri tatile gittiğinde elektronik postalarına bakmadan durabiliyor mu? Tüm günü kaotik bir şekilde geçirdikten sonra bir rahatlama/ gevşeme hali kendimize yaşatabiliyor muyuz? Yoksa aynı stresli düşüncelerle mi uykuya dalmaya çalışıyoruz? Son zamanlarda meditasyon ve benzeri çözümlere ihtiyacın artmasını anlamak bu açıdan çok kolay, öyle değil mi?

Bedensel mekanik çözümden bir adım daha derinleşecek olursak bizi üzölmek, duygusal acı çekmek, öfkeye hakim olamamak doğrudan hasta etmezken; bu acı verici, rahatsız edici duyguları yok saymak ya da hiç etkilemiyor”muş gibi” yapmak, üstünü başka “olumlu” bir şeyle örtmeye çalışmak uzun vadede bir kronik hastalığın ortaya çıkmasına katkı sağlayabilir. Yani bizi duygular değil; duygularımızın farkında olmamak ve hatta onları ifade edememek zorlar. Bizim anlayamadığımızı, anlatamadığımızı beden bizim yerimize anlatmaya çalışır diyebiliriz. Migreniniz ne zaman tutuyor? Mideniz ne zaman sindirimde zorlanıyor? Bedenimiz bir semptom geliştirdiğinde, ilgili hekime muhakkak görünmenin yanı sıra aklımdan ne geçti, ne hissettim sorusunu sormak bu gizemli görünen sorunun cevabına bizi yaklaştırabilir.

Vizyonumuzu biraz daha derinleştirdiğimizde, gündelik yaşamdaki meseleleri, dertleri çözölməsi gereken, kendi tarafınızdan ya da bir başkası tarafından çözülebilecek sorunlardan ibaret görmemek bizi insan tarafımıza yaklaştırır. Karşımıza çıkan zorlukları aşmanın, sorunları çözenin yollarını ararken bu sırada tüm bu olanlar bizi nasıl etkiliyor, nasıl hissettiriyor? İnsan canlısı da diğer tüm canlılar gibi etrafında olup bitenlerden her an etkilenmektedir. Konuşmak, paylaşmak çözmez; ağlamak, yas tutmak bunlar faydasız, zaman kaybı yada bir zayıflık-mış gibi görmeden insanca tarafımızı duyumsar, ilgi ve anlayış gösterirsek belki bedenimizin bizim yerimize anlatmasına gerek kalmayabilir. Bu bağlamda, psikoterapiyi “insanın kendini anlama yolu” olarak tarif etmem de çok yerinde olacaktır. Bir psikolojik

bozukluğun olmasına gerek duymaksızın, mantık ve matematikten bağımsız çalışan bilinçaltımızın bilinçli şekilde farkına varmak, iç dünyamızın derinliklerini aydınlatmak için bilinen en iyi yollarından biri. Çok iyi çalışan bilişsel fonksiyon ve kapasitemiz, diğer bir deyişle zeka, ağırlıklı olarak bilincinde olduğumuz meselelere çok iyi çözümler bulabilir. Kitap okuyarak, eğitimler alarak, film izleyerek, bir arkadaşla danışarak çoğunlukla bilinç düzeyindeki pek çok şeyi kendimiz çözebiliriz. Kendimize iyi olduğu söylenen yaşam kılavuzlarını dayatmak yerine, önce kendimizde, kendi öznel, şahsi iç dünyamızda neler olduğunu anlamak en derinlikli çözüm diyebilirim.

Son olarak, stresin bir duygu ve düşünceler yelpazesinin genel adı olduğunu varsayarsak, sizin stresiniz hangi durum ya da duygudan kaynaklıyor sizce? Kendizi kurban gibi hissettiğinizde mi, dışlandığınızı hissettiğinizde mi, başarısız olacağınızı düşündüğünüzde mi, eleştirildiğinizde mi, öfkenizden suçluluk duyduğunuzda mı, kıskançlık hissettiğinizde mi...? Bu listeyi satırlarca uzatmak mümkün.

Bion’un “Birçok insan acıyı geçirir; halbuki önemli olan onu dönüştürmektir” sözüyle yazımı sonlandırırken bazen bir şarkı, bir şiir, bir türkü, bir örgü ruhsal olarak acılarımızı dönüştürmemize, ifade etmemize, iyileşmemize farkında olmadan ne çok fayda sağlıyor demek istiyorum. Her şeyi çözemesek bile...



Uzm. Psikolog Dr. Elçin Biçer
Psikoonkoloji Uzmanı



Kansere Neden Olan Maddeler

Kanser, hücrelerimizin çalışma şeklini belirleyen genlerdeki bazı değişikliklerden kaynaklanır. Bu genetik değişikliklerin bazıları, hücre bölünmesi sürecinde DNA kopyalandığında doğal olarak meydana gelir. Ancak diğerleri DNA'ya zarar veren çevresel maruziyetlerin sonucudur.

Kansere neden olan her madde kanserojen olarak bilinir. Ancak bir maddenin kanserojen olarak belirlenmiş olması, o maddenin mutlaka kansere neden olacağı anlamına gelmez. Bir kanserojene maruz kalan bir kişinin kansere yakalanıp yakalanmayacağını etkileyen birçok faktör vardır; bunlara maruziyetin miktarı ve süresi ve kişinin genetik geçmişi de dahildir.

İnsanlar tütün dumanı ve güneş ışınları gibi kansere neden olan bazı maruziyetlerden kaçınabilirler. Ancak diğerlerinden; özellikle de soluduğumuz havada, içtiğimiz suda, yediğimiz yiyeceklerde veya işimizi yaparken kullandığımız malzemelerde bulunuyorlarsa kaçınmak daha zordur. Hangi maruziyet-

lerin zararlı olduğunu ve nerede bulunduğunu anlamak insanların bunlardan kaçınmasına yardımcı olabilir.

Aşağıda listelenen kimyasal maddeler; insanlar için bilinen kanserojenler olarak tanımlanmıştır. (NTP's 15th Report on Carcinogens.) Ancak bir maddenin kanserojen olarak belirlenmiş olması, o maddenin mutlaka kansere yol açacağı anlamına gelmez. Bir kanserojene maruz kalan bir kişinin kansere yakalanıp yakalanmayacağını etkileyen birçok faktör vardır; bunlara maruziyetin miktarı ve süresi ve kişinin genetik geçmişi de dahildir.

Aflatoksinler

Bir mantar türü olan Aspergillus sporu kansere neden olan aflatoksin üretir. Aflatoksinler mısır, yer fıstığı, pamuk tohumu ve ağaç yemişleri gibi tarımsal ürünlerde bulunan bazı mantarlar tarafından üretilen bir toksin ailesidir. Aflatoksin üreten başlıca mantarlar, dünyanın sıcak ve nemli bölgelerinde bol miktarda bulunan Aspergillus flavus ve Aspergillus

parasiticus'tur. Aflatoksin üreten mantarlar tarlada, hasat sırasında ve depolama sırasında mahsulleri kirletebilir.

İnsanlar, kontamine bitki ürünlerini (yer fıstığı gibi) yiyerek veya kontamine yemleri yiyen hayvanların et veya süt ürünlerini tüketerek aflatoksinlere maruz kalabilirler. Çiftçiler ve diğer tarım işçileri, kontamine mahsullerin ve yemlerin taşınması ve işlenmesi sırasında ortaya çıkan tozun solunması sonucu maruz kalabilmektedir. Akciğer kanserine sebep olduğu bilinmektedir.

Yalnızca büyük ticari markalardan fındık ve fındık ezmesi satın alarak ve küflü, rengi solmuş veya buruşmuş görünenleri ayırarak aflatoksin maruziyetinizi azaltabilirsiniz.

Aristoloşik Asitler

Aristolochia clematitis, aristoloşik asitler içeren bir bitkidir. Aristolochic asitler, Aristolochia (doğum otu veya pipevines) olarak bilinen birçok bitki türünde ve dünyada yaygın yetişen Asarum (yabani zencefil) olarak bilinen bazı bitki türlerinde doğal olarak bulunan bir asit grubudur.

Aristoloşik asit içeren bitkiler, artrit, gut ve iltihaplanma gibi çeşitli semptom ve hastalıkları tedavi etmek amacıyla bazı bitkisel ürünlerde kullanılır. Kullanılanlarda üst idrar yolu (böbrek pelvisi ve ureter) ve mesane kanserleri rapor edilmiştir.

Arsenik

Arsenik havada, suda ve toprakta bulunabilen doğal olarak oluşan bir maddedir. Ayrıca madencilik ve metal eritme gibi belirli tarımsal ve endüstriyel işlemlerle de çevreye salınabilir. Arsenik iki biçimde gelir (organik ve inorganik); inorganik form organik formdan daha toksiktir.

1990'larda yapılan araştırmalar, arsenik bileşiği olan arsenik trioksitin akut promyelositik lösemi tedavisinde etkili olduğunu gösterdi.

Arsenik içeren içme suyunun uzun süre tüketilmesi mesane kanseri ve cilt kanseri riskinin artmasıyla ilişkilidir ve epidemiyolojik çalışmalarda arseniğe tıbbi maruziyetin cilt kanseri ile açıkça ilişkilendirildiği görülmüştür. Ayrıca akciğer, sindirim sistemi, karaciğer, böbrek, lenfatik ve hematopoietik sistem kanserleri de arsenik maruziyetiyle ilişkilendirilmiştir.

Asbest

Asbest, ısıya ve korozyona dayanıklı, doğal olarak oluşan bir grup lifli minerale verilen addır. Bu özelliklerinden dolayı asbest, izolasyon ve yangınlık

malzemeleri, otomotiv frenleri ve duvar kaplama malzemeleri gibi ticari ürünlerde kullanılmaktadır.

Günümüzde en ağır maruziyetler inşaat sektöründe ve gemi onarımında, özellikle de yenileme, onarım veya yıkım nedeniyle asbest içeren malzemelerin kaldırılması sırasında meydana gelme eğilimindedir. İşçiler ayrıca tekstil ürünleri, sürtünme ürünleri, izolasyon ve diğer inşaat malzemeleri gibi asbest içeren ürünlerin imalatı sırasında da maruz kalabilirler. Asbeste maruz kalmak çoğu mezotelyoma (göğüs ve karın bölgesini kaplayan ince zarlarda görülen nispeten nadir bir kanser) nedenidir; aynı zamanda akciğer, gırtlak ve yumurtalık kanserlerine de neden olabilir. Asbest kullanımı artık ülkelerce sıkı bir denetimdedir.

Benzen

Dış hava, egzoz dumanı, pasif içicilik ile alınan duman ve diğer kaynaklardan kaynaklar düşük düzeyde benzen içerir.

İnsanlar benzene öncelikle kimyasal içeren havayı soluyarak maruz kalırlar. Benzen üreten veya kullanılan endüstrilerdeki işçiler, kimyasalın en yüksek seviyelerine maruz kalabilirler. Benzinde izin verilen benzen miktarına ilişkin sınırlamalar da maruziyetin azalmasına katkıda bulunmuştur.

Sigara dumanı, benzene maruz kalmanın başka bir kaynağıdır ve bu kimyasala maruz kalan toplam ABD nüfusunun yaklaşık yarısını oluşturmaktadır. Sigara içenler arasında benzene maruz kalmanın yüzde 90'ı sigaradan kaynaklanmaktadır. Benzen ayrıca yapıştırıcılarda, yapıştırıcılarda, temizlik ürünlerinde ve boya sökücülerde de bulunabilir. Dış hava, pasif içicilik ile alınan duman, benzin dumanından, motorlu araç egzozundan ve endüstriyel emisyonlardan kaynaklanan düşük düzeyde benzen içerir.

Benzene maruz kalmak lösemi ve diğer kan bozukluklarına yakalanma riskini artırır.

Benzidin

Benzidin doğada bulunmayan, üretilmiş bir kimyasaldır. Geçmişte kumaş, kâğıt ve deri boyalarının üretiminde büyük miktarlarda benzidin kullanılıyordu.

Farklı coğrafi bölgelerdeki işçiler üzerinde yapılan araştırmalara göre, mesleki olarak benzidine maruz kalma mesane kanseri riskinin artmasına neden olmaktadır.

Berilyum

Berilyum doğada özellikle beril ve bertrandit kayalarında bulunan bir metaldir. Hastalığa neden olan

berilyuma maruz kalmanın çoğu berilyumun işlenmesiyle ilgilidir. Berilyum doğada bulunmasına rağmen, çevreye emisyonunun ana kaynağı, berilyum içeren parçacıkların ve uçucu külün atmosfere salınmasına neden olan fosil yakıtların (öncelikle kömür) yakılmasıdır.

Berilyum veya berilyum bileşiklerine maruz kalan işçilerde akciğer kanseri riskinin arttığı gözlemlenmiştir.

1,3-Bütadien

1,3-Bütadien oda sıcaklığında benzin benzeri bir kokuya sahip renksiz bir gazdır. Lastikler, reçineler, plastikler ve diğer kimyasallar gibi sentetik kauçuk ürünleri üretmek için kullanılır.

Çalışmalar sürekli olarak 1,3-butadiene mesleki maruziyet ile artan lösemi vakası arasında bir ilişki olduğunu göstermiştir.

Kadmiyum

Kadmiyum havada, suda, toprakta ve yiyeceklerde az miktarda bulunan doğal bir elementtir. Kömür ve mineral gübreler de dahil olmak üzere tüm toprak ve kayalar bir miktar kadmiyum içerir.

Çeşitli kadmiyum bileşiklerine mesleki maruz kalma, akciğer kanseri riskinin artmasıyla ilişkilidir .

Nikel-kadmiyum pilleri uygun şekilde atılmalı ve çocukların bu pillerle oynamasına izin verilmemelidir. Tütün dumanından kaçınılmalıdır.

Kömür Katranı ve Kömür Katranı Zifti

Kömür katranı kömürden elde edilir. Çoğunlukla karbon içeren katı bir yakıt olan kok ve kömür gazı üretiminin bir yan ürünüdür. Kömür katranının belirli preparatları uzun süredir egzama, sedef hastalığı ve kepek gibi çeşitli cilt rahatsızlıklarını tedavi etmek için kullanılmaktadır.

Kömür katranı zifti, kömür katranının damıtılmasından sonra kalan kalın siyah bir sıvıdır. Kaplama ve boyalarda baz olarak, çatı ve kaldırımlarda, asfalt ürünlerde ise bağlayıcı olarak kullanılır.

Kömür katranına veya kömür katranı ziftine mesleki olarak maruz kalmak cilt kanseri riskini artırır. Akciğer, mesane, böbrek ve sindirim sistemi kanseri dahil olmak üzere diğer kanser türleri de kömür katranı ve kömür katranı ziftine mesleki maruziyetle ilişkilendirilmiştir.

Kok Fırını Emisyonları

Kok fırını emisyonları, demir ve çelik üretiminde kullanılan kok üretmek için kömürü ısıtmak için kullanılan büyük fırınlardan kaynaklanmaktadır. Kok

fabrikaları ve kömür katranı üretim tesislerindeki işçiler kok fırını emisyonlarına maruz kalabilir. Kok fırını emisyonlarına maruz kalmak akciğer kanseri ve muhtemelen böbrek kanseri riskini artırır .

Kristalin silika

Bol miktarda doğal malzeme olan kristal silika taş, toprak ve kumda bulunur. Ayrıca beton, tuğla, harç ve diğer inşaat malzemelerinde de bulunur. Kristalin silika, en yaygın olanı kuvars olmak üzere çeşitli şekillerde gelir. Kuvars tozu solunabilir kristal silikadır, yani nefesle alınabilmektedir.

Çalışanların solunabilir kristalin silikaya maruz kalması, yüksek akciğer kanseri oranlarıyla ilişkilidir. İnsan akciğer kanseri ile solunabilir kristalin silikaya maruz kalma arasındaki en güçlü bağlantı, taş ocağı ve granit işçileri ile seramik, çömlek, refrakter tuğla ve bazı toprak endüstrilerinde çalışan işçiler üzerinde yapılan çalışmalarda görülmüştür.

Erionit

Erionit, zeolitler adı verilen bir grup minerale ait, doğal olarak oluşan lifli bir mineraldir.

Geçmişte, erionit madenciliği ve üretim faaliyetleri sırasında mesleki maruziyet meydana geliyordu, ancak erionit artık ticari amaçlarla çıkarılmıyor veya pazarlanmıyor.

Erionite maruz kalmak, akciğer kanseri ve mezoteliyoma riskinin artmasıyla ilişkilidir.

Etilen oksit

Etilen oksit, oda sıcaklığında tatlı bir kokuya sahip, yanıcı, renksiz bir gazdır. Öncelikle antifriz dahil diğer kimyasalların üretiminde kullanılır. Daha küçük miktarlarda etilen oksit, pestisit ve sterilizasyon maddesi olarak kullanılır.

Lenfoma ve lösemi, mesleki olarak etilen oksit maruziyetiyle ilişkili olduğu en sık bildirilen kanserlerdir. Mide ve meme kanserleri de etilen oksit maruziyetiyle ilişkili olabilir.

Formaldehit

Formaldehit, endüstriyel olarak üretilen ve sunta, kontrplak ve diğer preslenmiş ahşap ürünler gibi yapı malzemelerinde kullanılan, renksiz, güçlü kokulu, yanıcı bir kimyasaldır. Ayrıca mantar ilacı, mikrop öldürücü ve dezenfektan olarak ve morglarda ve tıbbi laboratuvarlarda koruyucu olarak yaygın kullanılır Formaldehit ayrıca çevrede doğal olarak oluşur. Topraktaki bitki materyalinin çürümesi sırasında ve çoğu canlı organizmadaki normal kimyasal süreçler sırasında üretilir. Aynı zamanda tütün dumanında bulunan bir yanma ürünüdür.



Endüstriyel işçiler ve mumyalayıcılar gibi yüksek düzeyde formaldehite maruz kalan işçiler üzerinde yapılan araştırmalar, formaldehitin miyeloid lösemiye ve paranasal sinüs, burun boşluğu ve nazofarenks kanserleri dahil olmak üzere nadir kanserlere neden olduğunu bulmuştur .

Altı Değerlikli Krom Bileşikleri

Altı değerlikli krom bileşikleri, metal kaplama ve krom kaplama, paslanmaz çelik üretimi, deri tabaklama ve ahşap koruyucularda yaygın olarak kullanılmaktadır.

Bu bileşiklere mesleki maruziyet , akciğer kanseri ve paranasal sinüs ve burun boşluğu kanseri riskinin artmasıyla ilişkilidir.

Ev İçi Kömürün Yakılmasından Kaynaklanan Emisyonlar

Evin içinde kömürün yakılması bir dizi zararlı kimyasalın açığa çıkmasına neden olabilir.

Akciğer kanseri, kapalı alanlardaki kömür yanma emisyonlarına maruz kalmayla ilişkilidir.

Mineral Yağlar: İşlenmemiş ve Hafif İşlem Görmüş

Ham petrolden benzin ve diğer petrol bazlı ürünler üretmek için petrolün damıtılmasından elde edilen sıvı bir yan ürünü ifade eder. Yağlayıcı baz yağlar ve bunlardan türetilen ürünler de dahil olmak üzere bu yağlar imalat, madencilik, inşaat ve diğer endüstrielerde kullanılmaktadır.

Mineral yağlara maruz kalma, özellikle testis torbası olmak üzere melanom dışı cilt kanseri riskinin artmasıyla güçlü bir şekilde ilişkilidir .

Nikel Bileşikleri

Nikel yer kabuğunda bulunan gümüşü beyaz renkte metalik bir elementtir. Nikel bileşikleri oluşturmak için diğer elementlerle birleştirilebilir. Eşsiz özellikleri nedeniyle nikelin birçok endüstriyel kullanımı vardır.

Çeşitli nikel bileşiklerine maruz kalmak akciğer kanseri ve burun kanseri riskini artırır.

Genel popülasyonun nikel bileşiklerine maruz kalma oranı neredeyse her zaman endişe yaratmayacak kadar düşüktür.

Radon

Radon, kayalarda ve toprakta bulunan uranyum, toryum ve radyum elementlerinin normal bozunması sonucu açığa çıkan radyoaktif bir gazdır. Görünmez, kokusuz gaz yerden sızarak havaya yayılıyor. Yerel jeolojiye bağlı olarak birkaç bölgede radon yer altı suyunda çözünür ve su kullanıldığında havaya karışabilir. Radon gazı genellikle açık havada çok düşük seviyelerde bulunur, ancak gaz, yer altı madenleri gibi yeterli havalandırmanın olmadığı alanlarda birikebilir.

Yetişkinlerde ve çocuklarda radona maruz kalmayla ilişkili lösemi riskinin arttığına dair bir öneri var; Ancak kanıtlar kesin değildir.

Evinizdeki radon seviyelerini düzenli olarak kontrol edin evi sık sık havalandırın

Pasif içicilik (Çevresel Tütün Dumanı)

Pasif tütün dumanında bulunan en az 69 kimyasal kanserojen madde vardır.

Pasif sigara dumanına maruz kalmanın güvenli bir düzeyi yoktur; Düşük düzeyde pasif içicilik bile zararlı olabilir. Uluslararası alanda, giderek artan sayıda ülke, barlar ve restoranlar da dahil olmak üzere tüm işyerlerinin sigara içilmemesini zorunlu kılmaktadır.

Kurum

Kurum, ahşap gibi organik malzemelerin eksik yanmasından kaynaklanır.

Kurum, odun, akaryakıt, plastik ve evsel atıklar gibi organik (karbon içeren) malzemelerin eksik yakılmasının bir yan ürünüdür.

Kuruma maruz kalma, ilk kez 1775'te İngiliz baca temizleyicileri arasında skrotum cilt kanseri ile ilişkilendirildi. O zamandan bu yana birçok çalışma, baca temizleyicilerinin skrotal ve diğer cilt kanserleri riskinin arttığını buldu. Pek çok Avrupa ülkesinde baca temizleyicileri üzerinde yapılan araştırmalar, akciğer, yemek borusu ve mesane kanserleri de dahil olmak üzere diğer kanserlerle de ilişkiler bulundu.

Sülfürik Asit İçeren Güçlü İnorganik Asit Sisleri

Bakır eritme ve diğer üretim süreçleri, sülfürik asit içeren buğular üretir.

Sülfürik asit içeren güçlü inorganik asit sislerine mesleki olarak maruz kalmak, gırtlak ve akciğer kanseri riskinin artmasıyla ilişkilidir.

Toryum

Toryum toprakta, kayada ve suda bulunan doğal olarak oluşan radyoaktif bir metaldir.

Toryum çevrede yaygın olmasına rağmen çoğu insan tehlikeli düzeyde metale maruz kalmaz. Toryum tozunun solunmasının akciğer ve pankreas kanseri riskini artırdığına dair araştırma kanıtları da mevcut. Toryuma maruz kalan kişilerde toryumun kemikte depolanabilmesi nedeniyle kemik kanseri riski de artar.

Trikloretilen (TCE)

Böbrek kanserine neden olabilen trikloroetilen, başlangıçta anestezi olarak geliştirildi.

Trikloretilen (TCE) uçucu, renksiz sıvı bir organik kimyasaldır. TCE doğal olarak oluşmaz ve kimyasal sentezle oluşturulur. Esas olarak soğutucu akışkanlar ve diğer hidroflorokarbonların yapımında ve metal ekipmanlar için yağ giderme solventi olarak kullanılır. TCE aynı zamanda temizlik bezleri, aerosol temizlik ürünleri, alet temizleyicileri, boya sökücüler, sprey yapıştırıcılar, halı temizleyicileri ve leke çıkarıcılar gibi bazı ev ürünlerinde de kullanılmaktadır. Ticari kuru temizlemeciler ayrıca leke çıkarıcı olarak trikloretilen kullanır.

Trikloroetilene uzun süreli veya tekrarlı maruz kalma böbrek kanserine neden olur. Bazı kanıtlar bunun Hodgkin dışı lenfoma ve muhtemelen karaciğer kanseri riskinin artmasıyla ilişkili olabileceğini düşündürmektedir.

TCE ile veya yakınında çalışan kişiler koruyucu ekipman giymeli ve kimyasala maruz kalmayı en aza indirmelidir. TCE gibi tehlikeli kimyasallara maruz kalmayı en aza indirmek için daima ürün etiketlerindeki talimatları izleyin.

Vinil Klorür

Vinil klorür öncelikle boru gibi ürünlerde kullanılan bir madde olan PVC'nin yapımında kullanılır.

Vinil klorüre maruz kalma, nadir görülen bir karaciğer kanseri türü (hepatik anjiyosarkom), birincil karaciğer kanseri (hepatoselüler karsinom), beyin ve akciğer kanserleri, lenfoma ve lösemi riskinin artmasıyla ilişkilidir.

Talaş

Ahşabı kesmek veya şekillendirmek için makineler veya aletler kullanıldığında ahşap tozu oluşur. Hızır fabrikalarında, mobilya yapımı, marangozluk ve marangozluk endüstrilerinde yüksek miktarda ahşap tozu üretilir.

Hem meslekleri odun tozuna maruz kalma ile ilişkili olan kişiler üzerinde yapılan çalışmalarda hem de odun tozuna maruz kalmayı doğrudan tahmin eden çalışmalarda paranazal sinüsler ve burun boşluğu kanserleri ile güçlü ve tutarlı ilişkiler gözlemlenmiştir.

1. <https://www.cancer.gov/about-cancer/causes-prevention/risk/substances>
2. <https://ntp.niehs.nih.gov/whatwestudy/assessments/cancer/roc>
3. <https://www.cancer.gov/about-cancer/causes-prevention/risk/substances/carcinogens>



Prof. Dr. Metin Güden
Radyasyon Onkolojisi Uzmanı



**O Yaratıcı Bir Kadın
Elinin Değdiği Her Şeyi
Güzelleştiren Bir Sanatçı
Bugüne Kadar 41 Ülkede 100'den
Fazla Şehirde Bulunmuş
Modern Bir Seyyah
Zuhal Eyiceoğlu
Fakir Ama Mutlu Ülke
Madagaskar'ı
Yazdı ve Fotoğrafladı**



Dergimiz için uzak bir coğrafyadan sesleniyor bize. Afrika kıtasına bağlı bir ada ülke olan Madagaskar'ı yazdı. Çektiği fotoğraflar eşliğinde keyifli bir geziye çıkalım mı?

Hint Okyanusu'nda bulunan dünya'nın 4.büyük adası olan Madagaskar, doğal güzellikleri ve kendine özgü ekosistemiyle gezginlerin favori rotalarından biri.



Ülkenin başkenti Antananarivo'da nüfus yaklaşık 4 milyon civarında ve adanın tek havalimanı başkentte. Ülke nüfusu yoksulluk sınırının altında yaşıyor. Birleşmiş Milletler'e göre dünyanın en yoksul 4. ülkesi.



El değmemiş doğasıyla denizaltı güzellikleriyle, ülkeye özgü ağaçları, ormanlarıyla tam bir cazibe merkezi.



Madagaskar'ın bir diğer özelliği ise barındırdığı canlıların hemen hemen tamamının sadece Madagaskar'da bulunması.

Adada bulunan bitkiler ve hayvanların %99'u sadece Madagaskar'da görülebilir. Dünyadaki 103 tür lemurun hepsi de bu adada yaşamakta. Gideceğiniz herhangi bir national parkta rehberli turlarla burada yaşayan lemurları ve diğer orman sakinlerini görebilirsiniz.



Nosy Be plajları ve Sugar Loaf Adası da gezginlerin uğrak yerlerinden.

Ada ılıman bir iklime sahip. Dalış yapmayı sevenler için ise bir cennet.

Yoksul ve güzel insanlarıyla, pazarları ve renkli atmosferi ile seyahat planlarınıza eklemeniz için güzel bir alternatif.



Zuhal Eyiceoğlu



Başarılı Mühendis Nurer Yüksel ile Fotoğraf Sanatı Üzerine

Sizi tanıyabilir miyiz?

Merhaba, ben Nurer Yüksel 1965 yılında Afyon'da doğdum. Yıldız Üniversitesi'nde Endüstri Mühendisliğini, Orta Doğu Teknik Üniversitesi'nde yüksek lisansımı tamamladım. Bu dönemde TÜİK'de Uzman yardımcısı olarak çalıştım. Profesyonel iş hayatıma Siemens'de Planlama&Controlling bölümünde başladım. Endüstri sektörü ticari direktörlüğünü ve endüstriye satılma hizmetleri yöneticiliğini yaptım. Sonrasında Siemens Sağlık'da CFO'luk görevini tamamladıktan sonra uzun yıllar İnsan kaynakları direktörlüğü ve icra kurulu üyeliği yaptım. Şimdi Neolife ve MNT Sağlık Hizmetleri grubunda mali işler ve insan kaynaklarından sorumlu genel müdür yardımcısı olarak çalışıyorum. Evliyim ve bir oğlum var.

Tutkunuz olan fotoğraftan bahsedelim mi?

Fotoğraf çekmeye üniversite yıllarında ilgi duymaya başlamıştım ancak dijital fotoğrafçılığın gelişmesi ile birlikte gerçek fotoğraf tutkum başlamıştır. Ben önceleri çok okudum, birçok profesyonelin fotoğraf ile ilgili kitaplarını okudum halen de okumaya devam ediyorum. Bu sayede zengin bir kütüphanem oldu. Görsel hafızamı sürekli beni geliştirecek fotoğraflarla besledim.

Her şeyi fotoğrafladım ilk zamanlar. Sonraları içinde insanların olduğu, öyküsü olan hayatın fotoğraflarını çekmeyi daha çok sevdiğimi fark ettim. Çektiğim fotoğraflarıma bakarsak bunlar; kendimi sıfatlardan, ünvanlardan uzak hikayelerin içinde sohbet ederken bulduğum anlardaki fotoğraflar genellikle.



Aslında hepimizin her gün baktığı, bazen günlük koşturmacalarımız içinde göremediklerimizi kendi bakışım ile karelere yansıtmaya çalışıyorum.

Ben bir mühendisim. Teknik detaylar, bilgisayar ile çalışmak hoşuma gidiyor. Diğer yandan görsel sanatlar her zaman ilgimi çekiyor ve sadece işimin bir parçası olduğu için değil, insanları çok seviyorum, bütün bunları fotoğrafçılıkta bulabiliyorum.

Fotoğraf çekerken yüzlerce kez farklı, birbirinden muhteşem görüntüyle, çeşitli kültürden insanlarla karşı karşıya geldim. Fotoğrafçılığın yaşadığımız hayat veya çalıştığımız işle benzerliklerini görüyorum. Bir insan kaynakları yöneticisi olarak mentorluk veya koçluk yaptığım herkese, hepimizin yetkinliklerimizin olduğunu, tekniğimizi geliştirmemiz, bazen bakış açımızı değiştirmemizle karşılaşacağımız o anın muhteşem fotoğrafını çekebileceğimizi göstermeye gayret ediyorum.

İnanılmaz bir dünyada yaşıyoruz ve hepimiz birbirimizden farklıyız. Aynı mekandaki her gözün farklı görmesi gibi gördüğümüzü aynı şekilde fotoğraflamıyoruz. İş hayatımızda da aynı ofisleri paylaşan çalışanların, aynı olaylara yaklaşımları veya yöneticilerin değerlendirmeleri birbirlerinden çok farklı olabiliyor.



Bazen herkes için çok sıradan görünen bir şeyi fotoğraflarken siz vizörden olağanüstü bir kare görürsünüz ve deklanşöre basarsınız. Yaptığınız bir sihir değildir, sadece bakmakla kalmayıp aynı zamanda görmekle başlayan yaratıcılığınızdır. Severek ve tutku ile fotoğraf çektiğimizde, sıradan görünenlerin aslında nasıl da olağanüstü olduğuna tanık oluruz. Yaşamımızda da işimizi severek, tutku ile yaptığımız zamanlarda, yaratıcılığımızla sıradan görünen şeyleri olağanüstü hale getirebiliyoruz.

Fotoğrafı çekmeden önce makinanızda hangi lensin olduğuna bakarsınız veya bazen o lensi değiştirmek ihtiyacı hissedersiniz. İş hayatımız ve tüm yaşamımız da benzer örnekler sergilemektedir. Sıkça benzer soruları kendimize sorma ihtiyacı hissederiz. Doğru açıyla mı bakıyorum, acaba perspektifimi değiştirmeli miyim? Büyük fotoğrafa mı yoksa detaylara mı odaklanmalıyım? Cevaplarını bulabildiğimizde muhteşem fotoğrafı ortaya çıkarabiliyoruz.

Bazen fotoğraf çekerken problem gibi görünen şeyle, farklı açıdan baktığınızda fırsatlara dönüşür. Çekilen bir manzarada önünüzdeki yaprakların sizi engellediğini düşünürken, o yaprakların aslında fotoğrafınıza nasıl da derinlik verip onu farklı hale getirdiğine tanık olursunuz. Bu durum, problemlerle karşılaştığımızda çözüm ararken daha farklı ne yapabiliriz diye sormak gibidir. Fotoğraf çekerken





fırsat ve an bir kere karşınıza çıktığında orada olmanız önemlidir ve hızlıca karar verip deklanşöre basarsınız. Tekniğinizi geliştirirsiniz potansiyelinizi artırabilirsiniz ve bir gün o fırsat ve beklediğiniz o an karşınıza çıkar, bunu hızlıca görüp karar vermektir sadece size kalan.

Benim için fotoğrafın duygusu, hikayesi olmalıdır. Fotoğraflı çekeceğim an gördüğüm ve bana hissettirdikleri beni o fotoğrafın konusuna kendiliğinden çekiyor diyebilirim. Dolayısı ile dikkat ettiğim öncelik sadece o an gördüğüm ve hissettiklerim oluyor. Bazen bir sahne önünüze çıkar ve çok heyecanlanırsınız. Işık, kompozisyon her şey hazırdır işte o an gelmiştir, ancak o sahneyi tamamlayacak bir gelin, bir çocuk eksiktir, hikâye eksik kalır. Çekilen fotoğrafta iyi kare vardır, çok iyi kareler vardır. Çok iyi kareler maalesef azdır ve genellikle teknik olarak çok kuvvetlidirler ancak onları çok iyi yapan faktör tekniği değildir. Teknik yalnızca estetiği ve seyir zevkini artırır. Çok iyi fotoğrafın bir hikayesi olur. Sizi



bir zamana, bir mekâna ve en önemlisi o zaman ve mekânın nesne/model ile olan ilişkisine götürür. Adeta dünyanın geri kalanı yok gibidir. Fotoğraflı izlerken çıktığınız bu zaman yolculuğunda eşsiz bir an vardır ki orada kalırsınız. İşte çok iyi dediğiniz kare o eşsiz anda çekilmiş olmalıdır.

Ne kadar çok hata yaparsanız, fotoğrafçılık becerilerini o kadar hızlı öğrenir ve geliştirirsiniz. Tüm profesyonel fotoğrafçılar hata yaparak kendini geliştirmiş ve fotoğrafçılığı deneyimlemiştir. Buradaki önemli olan nokta hataları becerilerinizi geliştirecek derslere dönüştürmektir. Bu yüzden daha önce denemediğiniz bir fotoğrafçılık tekniğini veya stilini deneyin ve yol boyunca yaptığınız hatalardan yeni şeyler öğrenin.

Sizlere dünyaca ünlü fotoğraf ustası Steve McCurry'nin bir sözü ile veda etmek isterim. "Bence hayat gerçekten inandığınız bir şeyi yapmamak için çok kısa. İster kendiniz için ister işiniz için fotoğraf çekin, ister hafta sonları, her gün veya arada bir fotoğraf çekin, asıl mesele eğlenmek ve eğlenmektir."

Öyleyse haydi ışığı takip edin, perspektifinizi değiştirin ve eğlenmeye başlayın.



Nurer Yüksel



Bin Yıllık Bir Kültürdür Hamam. Sağlığın, Şifanın, Sosyal Paylaşımın, Eğlencenin Yaşandığı Mekanlardır 16. Yüzyıldan Günümüze Hürrem Sultan Hamamı

Sultanlar gibi hissedeceğiniz bir deneyimden bahsedeceğiz. Hürrem Sultan Hamamı misafirlerine özgün deneyim yaşıyor. Hürrem Sultan'ın isteğiyle Mimar Sinan tarafından 1556 yılında yapılan ve bu benzersiz meydana beş yüz yıldır tarihe tanıklık eden 'Hürrem Sultan Hamamı', kurulduğu dönemin ritüellerini yaşatarak, masaj ve özel bakım uygulama-

larıyla misafirleri adeta zamanda büyüleyici bir yolculuğa çıkarıyor.

İstanbul'un kalbinde, Ayasofya Meydanı'nda yer alan ve Mimar Sinan tarafından yapılan 'Hürrem Sultan Hamamı', bir cephesiyle Sultanahmet Camii'ne diğer cephesiyle ise Ayasofya Camii'ne bakan benzersiz bir konumda bulunuyor. Hürrem Sul-



tan'ın isteği ile 1556 yılında yapılan hamam, Mimar Sinan tarafından kadınlara ve erkeklere ayrı hizmet vermek üzere tasarlanan ilk ve tek hamam olma özelliğini taşıyor. Bu eşsiz yapı, birbirinden özel mimari detayları ile benzersiz bir ambiyans sunarken, deneyimli ekibi ile rahatlatıcı ve arındırıcı hamam ve masaj bakımlarını özel ritüeller eşliğinde sunuyor.

Türkiye'nin en büyük tarihi hamamı olan 'Hürrem Sultan Hamamı', deneyimli terapistler eşliğinde sunduğu Pir-ü Pak, Keyf-i Hamam, Zevk-i Sefa, Ab-ı Hayat, Gelin Hamamı, Damat Hamamı isimlerindeki birbirinden değişik süre ve içeriklerdeki uygulamaları ile farklı beklentilerdeki misafirlere hizmet veriyor. Restore edildiği günden bu yana büyük ilgi gören ve dünyanın dört bir yanından gelen konuklarına, özel eğitilmiş ve deneyimli ekibi ile hizmet veren 'Hürrem Sultan Hamamı'; zindelik ve sağlık sunarken bakım aralarında özel ikramları ile kurulduğu döneme ait detayları da korumaya ve yaşatmaya devam ediyor. Hürrem Sultan Hamamının yüzlerce yıllık kubbeleri altında, bir zamanlar sultanların yıkandığı mermer kurnalarında hamam deneyimi yaşayan misafirler için, Osmanlı arşivlerinde Hürrem Sultan'ın en sevdiği çiçek olduğu belirtilen erguvan çiçeğiyle hazırlanmış özel ürünler kullanılıyor.

Sultanlara hizmet vermiş bu tarihi mekân, bedensel arınmanın yanı sıra ruhsal bir rahatlama da sağlıyor. Hamamda geleneksel kese uygulaması ve köpük

masajının yanı sıra, erguvan yağı ile yapılan aromaterapi masajı, vücut bakımları ve kil uygulamaları yer alıyor. Osmanlı ruhunu modern zaman ihtiyaçlarıyla yorumlayan, suyun arındırıcı gücünü eşsiz bir atmosferde ziyaretçilerine sunan Hürrem Sultan Hamamı, misafirlerine sultanlara yaraşır bir gün yaşıyor.



Erkekler ve kadınlar için ayrı olarak tasarlanan ve günümüzde de bu özelliğini koruyarak hizmet veren hamamda; aromaterapi, anti-stres masajı, sırt masajı, ayak masajı gibi özel uygulamalar misafirlere rahatlama ve yenilenme sağlıyor.

'Hürrem Sultan Hamamı', uygulamaları ile misafirleri yenilerken, göz alıcı mimarisi ve dekorasyonu, Osmanlı şerbeti ve lokum gibi lezzetleri, özel olarak hazırlanmış hamam müzikleri, ortaya yayılan mis gibi erguvan kokusu ve tecrübeli eller ile yapılan bakımlarıyla beş duyuya hitap ediyor.

Not Herhangi bir sağlık problemi yaşıyor, kemoterapi, radyoterapi alıyorsanız doktorunuza danışmalısınız.





Yüzmeyi Veya Daha İyi Yüzmeyi Öğrenmek İçin Deneyimli Hocalardan Ders Alabilirsiniz

Yüzme Ne Kadar Sürede Öğrenilir?

Yüzme kursuna kayıt yaptırmadan daha önce herhangi bir spor yapıp yapılmadığı, fiziksel kapasite, genetik özellikler, psikoloji gibi faktörler kişilerin yüzme eğitim sürecini etkilemektedir. Düzenli olarak kursa gelen, kararlı olan herkes ortalama 8 ile 12 saat arasında yüzmeyi öğrenebilmektedir.

Yüzmeyi kaç günde öğrenebilirim dersiniz özelliklerinizi iyi bilmeniz gerekir. Yüzmeyi öğrenme süresi minimum 2 ay, maksimum 4 ay olabilmektedir. Ortalama yeteneklere sahip olan bir kişinin su duygusunu kazanması, kaldırma kuvvetine inanması, su ile barışması, can güvenliğini sağlayabilecek kadar kendi kendine yüzebilmesi için gerekli olmaktadır.

Yüzme Öğrenme Aşamaları Hakkında

Hedeflerinizi daha yüksek tutmanız durumunda yüzme tekniklerinizi geliştirebilmeniz mümkün. Daha fazla zaman ayırarak kısa sürede yüzme öğrenmeniz de mümkün. Kursun ders saatlerini kaçırmamanız, azimli ve kararlı olmanız ise kritik önem taşıyan noktalar arasında.

Yüzme nasıl kolay öğrenilir sorusu oldukça sık sorulmaktadır. Küçük yaşlarda yaptığınız diğer sporlar, mesleğinizin hareketli olup olmaması, beslenme alışkanlığınız, hayatınızın stabil olup olmaması, yüzme eğitmeni olan kişinin tecrübesi gibi etkenler de

daha etkili şekilde yüzüp yüzemeyeceğinizi belirleyen temel faktörlerden bazıları. Yüzme eğitmeninizi seçerken talep ettiği fiyata değil referanslarına ve tecrübesine göre karar vermeniz gerekmektedir. Ders saatleri kişiden kişiye değişmektedir.



Hüseyin Çetin



16. Yüzyıl Osmanlı Mutfağından Çeşm-i Nigâr Çorbası

Malzemeleri

- 1 Adet Soğan
- 2 Çorba Kaşığı Un
- Yarım Su Bardağı Mercimek
- 5 Su Bardağı Su

Terbiyesi İçin;

- 1, 5 Su Bardağı Süt
- 1 Adet Yumurta Sarısı
- Çeyrek Limonun Suyu

Üzeri İçin;

- 1 Çorba Kaşığı Tereyağı
- Pul Biber
- Nane

Tarifi

Çeşm-i Nigâr Çorbası, Osmanlı döneminden itibaren günümüze gelen lezzetli bir çorbadır. Öncelikle küp küp doğradığınız soğanı sıvı yağda kavuruyoruz. Soğanların rengi döndükten sonra unu ekliyoruz ve kokusu çıkana kadar kavuruyoruz. Daha sonra suyu ilave edip karıştırıyoruz. Mercimekleri yıkayıp ilave ettikten sonra ara ara karıştırmaya devam ediyoruz. Aynı bir kâsede yumurta, süt ve limonu çırpıyoruz. Mercimekler piştikten sonra blenderden geçiriyoruz. Çorbayı blenderden geçirdikten sonra çırpıcı yardımıyla sürekli karıştırarak terbiyeyi ilave ediyoruz. Bir iki taşım kaynadıktan sonra tuzunu ekleyip ocağın altını kapatıyoruz. Aynı bir tavada tereyağını eritip pul biberi ekleyip karıştırıyoruz.

Afiyet olsun.

Kendi Kendine Meme Muayenesi



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

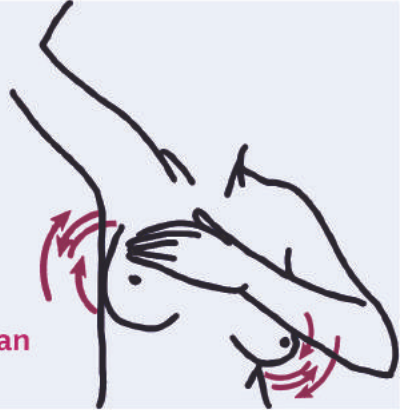
1

**Memeler Arasındaki
Boyut Farklılıklarının
Kontrolü**



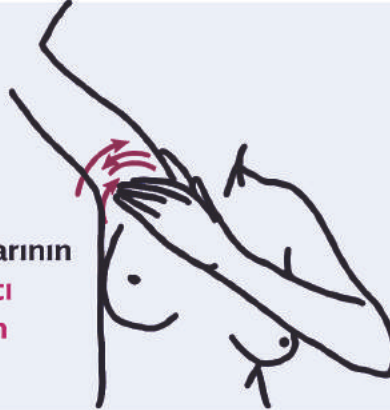
2

**Her İki
Memenin
Yan Açılardan
Kontrolü**



3

**Koltuk Altlarının
ve Memealtı
Bölgelerinin
Kontrolü**



4

**Memenin Kendisi ve
Meme Uçlarının
Kontrolü**



5

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



Siz de destek olmak ister misiniz?

Yardımlarınız sayesinde oldukça pahalı olan kanser tedavisinde ihtiyacı olan hastalarımızın tedavilerini üstleniyoruz.

Siz de katkı sağlayabilirsiniz.

Genç hekimlerimizin yurt dışında bilgilerini geliştirmelerine katkıda bulunabilirsiniz.

Verdiğimiz karşılıksız burslar ile uzman hekimlerimizin yurt dışı eğitimlerine katkıda bulunuyoruz.

Yetişmekte olan tıp öğrencilerinin kitaplarına ulaşmalarına sizlerin de katkıları olabilir.

Oldukça pahalı olan tıp kitaplarını ihtiyacı olan öğrencilere ulaştırıyoruz.

Hekimlerimizin güncel tıp bilgilerine ulaşmasını sağlayabilirsiniz.

Kanser Gündemi dergileri her dört ayda bir hekimlerimize ücretsiz ulaştırılmaktadır.

Bağış Hesap Numaralarımız

Türkiye Halk Bankası Levent Şubesi - İstanbul
IBN No: TR50 0001 2009 8600 0016 0000 04

Akbank Nispetiye Şubesi - İstanbul
IBN No: TR39 0004 6003 9688 8000 0520 00

İş Bankası Levent Şubesi - İstanbul
IBN No: TR97 0006 4000 0011 0354 0404 06



Bize nasıl ulaşırsınız?

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





TÜRKİYE
KANSERLE
SAVAŞ VAKFI

**Erken Tanı
Hayat Kurtarır**

www.kanservakfi.com