



TÜRKİYE
KANSELERE
SAVAŞ VAKFI

MENEKŞE

SONBAHAR
2021

& Yaşam

CANAN ERGÜDER'le
Sanat ve Hayat

Doğaya Gönül Verenler

Bodrum'da
Bir Yağhane

Mega Yat Şefi
Deniz Kurt Görsev

Kanseri Önlemek

Pandemi ve Aşılama

Şehrin Yeni Cazibe Noktası
Müze Gazhane

Sanat-Spor-Gastronomi

Örvital'den yepyeni bir organik daha dilimli salam!

Yeni
ürün!



Migros ve Macrocenter
mağazalarında!

Online Sipariş:
www.organikevde.com

OrvitalOrganik

ÖRVİTAL



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

'Erken tanı hayat kurtarır'

Merhaba;

Dünyanın, ülkemizin yaşadığı, yaşamakta olduğumuz küresel pandemi geçtiğimiz yıl durmamıza neden oldu. Değerli sanatçı Nilüfer'in söylediği "Dünya dönüyor" şarkısının bile nereneyse anlamını yitirdiği günler gördük. Dünya adeta durdu.

Biz de dergimize bir süre ara vermek zorunda kaldık.

Herkes için zorlayıcı, üzücü, tuhaf bir zaman diliminin içinden geçtik. Hala bu salgın bitmiş değil ama aşılama ve bilimsel çalışmalar hastalıkla mücadelede ve önlemede başarılı sonuçlar alınmasına yol açıyor.

Uzunca aradan sonra sizlerle buluşmanın mutluluğu içindeyiz. Kırk yılı aşkın zamandır insan sağlığına gönüllü hizmet eden vakfımız Türkiye Kanserle Savaş Vakfı'nın dergisi Menekşe & Yaşam'da seveceğinizi umduğumuz röportajlar var. Kapak röportajımız genç, başarılı oyuncu Canan Ergüder'le. Canan Ergüder ne yazık ki her sekiz kadından birinin başına gelen meme kanserini yaşadı. Sevdiğimiz sanatçı tedavi sürecini, erken tanının önemini vurgulayarak hayranlarıyla paylaştı. Bu çok önemliydi. Toplumda sevilen, göz önünde, hatta rol modeli olan kişilerin erken tanının öneminden bahsetmeleri. Kendisine hayranlıklarımız daha da arttı. Biz konferanslarla, düzenlediğimiz toplantılarla, çıkarttığımız yayınlarla, her fırsatta sloganımız olan *"erken tanı hayat kurtarır"* demeye devam ediyoruz.

Canan Ergüder'i yakından tanımak, hayatıyla, sanata bakışıyla ilgili röportajımızı okumak için hazırsanız Menekşe'nin yapraklarında bu sayıda neler olduğundan kısaca bahsedeyim.

Yeni öğrendiğim bir kelime var. Shinrin-yoku. Japonca'da orman banyosu anlamına geliyor. Hani ormana, parklara gittiğimizde, yürüyüş yaptığımızda, koştuğumuzda hissettiğimiz, toprağın, çimenlerin, ağaçların kokusundan aldığımız tatlı zor hazzın adını bu. Bir saat için bile orman banyosu yapmak, temiz havada dolaşmak, ağaçlık alanlarda yürümek stresimizi azaltıp, zihnimizi dinginleştiriyor. Bizlere sağlık, zindelik veriyor.

Yaşadığımız pandemi sürecinde kırsal alanda evi olanlar şehirlerden kaçtılar, imkânı olanlar deniz kenarlarında evler kiraladı ve online çalıştı. Herkes doğayı yeniden keşfetti. En mutlu olduğumuz yerler bahçeler oldu. İşte bu sayımızda doğaya, yeşile gönül vermiş, doğayla iç içe yaşayıp üreten insanları ve size önereceğimiz güzel adresleri bulacaksınız. Keyifle okuyacağınızı düşündüğümüz pek çok röportajımız var.

Elbette her sayımızda doktor ve bilim insanları tarafından yazılmış makaleler, sanat, gastronomi, müze tanıtımı ve vakfımızdan haberleri derlediğimiz sayfalarımız da var.

Sözü fazla uzatmadan sizi Menekşe & Yaşam'la baş başa bırakıyorum.

Sağlıkla, mutlulukla kalın.

Nilüfer Ülkügüner ŞENGEL

Menekşe & Yaşam Dergisi

Genel Yayın Yönetmeni

nilufer@kanservakfi.com

info@kanservakfi.com

Derginin Adı

Menekşe & Yaşam

Yayın Türü

Yılda 3 sayı, Türkçe

Basım Tarihi

Aralık 2021

İmtiyaz Sahibi

TKSV adına;

Prof. Dr. Metin Ertem

Sorumlu Yazı İşleri Müdürü

Yılmaz Yavru

Genel Yayın Yönetmeni

Nilüfer Ülkügüner Şengel

Röportajlar

Nilüfer Ülkügüner Şengel

Kapak Fotoğrafi

Muhsin Akgün

Katkıda Bulunanlar

Mehmet Uyargil

Feride Kutlu

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

Tel.: 0212 278 83 41-42

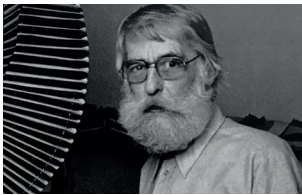
Faks: 0212 325 11 18

web: www.kanservakfi.com

e-mail: info@kanservakfi.com

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

ISSN 2148-2985



İÇİNDEKİLER

4

KAPAK RÖPORTAJI
CANAN ERGÜDER

8

AŞI OLMANIN ÖNEMİ
DR. BUKET ERTÜRK ŞENGEL

10

DOĞAYA GÖNÜL VERENLER
DOSYA

11

YAĞHANE BODRUM
ESRA BATIBAY'LA

14

SİNAN BEY ÇİFTLİĞİ
SİNAN VE SYLVIA SARPKAN

18

KAZ DAĞLARI'NDAKİ İDA MERA

22

LONGHOSPHERE

24

KEMERBURGAZ KENT ORMANI

26

RAHİM AĞZI KANSERİNİ ÖNLEMEK
OP. DR. AYBALA AKIL

29

MEGA YAT ŞEFİ
DENİZ KURT GÖRSEV

35

İLHAN KOMAN İLE 100 YIL

38

YAŞLANMAYI YAVAŞLATMAK
DR. AYŞEGÜL ÇORUHLU

41

KOLON KANSERİ VE BESLENME
DR. DYT. DİLŞAT BAŞ

45

KANSER BİTTİ! YA ŞİMDİ?
DR. TAYFUN HANCILAR

46

BAĞIŞIKLIĞI BESLEMEK
PROF. DR. MURAT BAŞ

48

MÜZE GAZHANE

52

GASTRONOMİ
ŞEF SİNEM ÖZLER'DEN TARİFLER

54

KANSERDEN KORUNMA

56

KANSERİN YEDİ HABERCİSİ

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

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



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

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

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

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

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

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

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

Sağlıklı bir yaşam diliyorum.

Prof. Dr. Metin ERTEM

**Türkiye Kanserle Savaş Vakfı
Yönetim Kurulu Başkanı**



YAŞADIĞI TEDAVİ SÜRECİNİ
SAMİMİYETLE
HAYRANLARIYLA PAYLAŞAN,
KANSERDE ERKEN TANININ
ÖNEMİNİ HER FIRSATTA
DİLE GETİREN
DEĞERLİ OYUNCU
CANAN ERGÜDER



Fotoğraflar: Muhsin AKGÜN



Öncelikle kapak röportajı teklifimizi kabul ettiğiniz için teşekkür ederiz. Biz Türkiye Kanseri Savaş Vakfı'nın yayınladığı sağlıklı yaşam dergisiyiz. Erken tanının hayat kurtardığını konferanslarla, yayınladığımız dergilerle, röportajlarla, doktorlarımızın yazdığı makalelerle her fırsatta hatırlatıyoruz.

Hayranlıkla izlediğimiz sevgili Canan Ergüder'le sohbetimize de geçmiş olsun diyerek başlıyoruz.

- Nasılsınız?

Gayet iyiyim. Kemoterapim bitti. Çok şükür kemoterapiyi vücudum iyi kaldırdı. Şimdi toparlanma aşamasındayım. Radyoterapi bir sonraki adım.

- Meme kanseri ne yazık ki çok yaygın olarak karşımıza çıkan bir kanser türü. Her sekiz kadından birisinin yaşama ihtimalinin olduğu da maalesef gerçek. Siz samimiyetle yaşadığınız süreci takipçilerinizle paylaştınız. Nasıl fark ettiniz veya nasıl teşhis edildi?

Her zamanki gibi işten eve geldim bir gece. Çok geçti. Normalde lif kullanırım duş alırken. Ama o gün üşendim ve sadece sabunla yıkandım. İyi ki de öyle olmuş. Çünkü tümörü fark ettim. Ve senelik mamogram ve ultrason kontrolümü de 2 ay geciktirdiğimi fark ettim. Hemen randevumu aldım. Mamogram, ultrason, MR ve biyopsi sonucu Invasif ductal Carcinoma yani kanser 2 gün içinde hayatıma girmiş bulundu.

- Tedavi sürecinden bahseder misiniz?

Teşhisten 18 gün sonra ameliyat oldum. Ameliyattan 1 ay sonra patoloji sonucum çıktı ve 8 kür kemoterapim başladı. Bundan sonra radyoterapi ve tamoksifenle tedavim devam edecek.

- 2020 ve 2021'de tüm dünyada pandemi yaşıyor ve yaşanmakta. Bu evden çıkamadığımız zaman dilimini nasıl geçirdiniz?

Bazı kişilere daha çok okumak, izlemek veya evde, bahçede spor yapmak için verimli geldiğini de söylemek mümkün.

Pandemi başladığında benim oğlum yeni 2 yaşına basmıştı. Açıkçası biz ailecek evde olmayı tercih eden bir aileyiz. Demir küçük olduğu için ilk senesinde çok etkilenmedik ama benim bütün vaktim onunla, yemek yapmakla ve temizlik yapmakla geçiyordu. Ben yabancı dizileri izlemeyi çok seviyorum. Bol bol onları izledim vakit olduğunda. İkinci senesinde Demir'in evde durması zorlaştı ama Kenan da ben de çalışıyorduk. Tabii böyle bir durumda çalışabilmek bana çok iyi geldi. Bir şekilde atlattık.

- Sinema, tiyatro sanatlarında unutulmaz rollere imza attınız. Sizi hep hayranlıkla izliyoruz. Projeleri nasıl seçer ve hazırlanırsınız?

Genellikle kalbimle seçerim. Kalbimin evet dediği işler beni hep zorlar. Hazırlık aşaması her proje için farklı olsa da hepsinin ortak noktası karakterleri bir şekilde içselleştirmek. Onları anlayabildiğim zaman yargılamadan ve dolayısıyla kendi önüme geçmeden oynayabiliyorum. Her karakterin alt katmanlarında türlü detayları oluyor. Detayları bulduğunuzda "genel" den ve klişeden uzaklaşmış oluyorsunuz.

- Üsküdar Amerikan Lisesi sonrası dünyanın en prestijli okullarından Franklin and Marshall College'den sonra The New Scholl University Actors Studio Drama Program'da yüksek lisans yaptınız. London Academy of Music and Dramatic Arts'da Shakespeare Atölyesi'ne katıldınız. Alanınızda çok donanımlı bir sanatçısınız. Ve müthiş başarılar ardından önemli ödüller kazandınız. Bu zor girilen ve bitirilen okulların tümünde eğitim süreci öğrenciyi zorlayıcı olmalı. Unutmadığınız, üzerinizde etkisi büyük hocalarınız





kimlerdi? Biraz bu günlerden, öğrencilik yıllarınızdan konuşalım mı?

Franklin and Marshall College'da bu işin peşinden koşmamı sağlayan ve çok erken kaybettiğim ilk oyunculuk hocam Geoffrey Pywell ve insan ve hocam olarak hayatıma dokunan Dorothy Louise çok önemli hocalarımdır.



Actors Studio'da beni ve oyunculuğumu en çok etkileyen hocalarım David Gideon, Barbara Poitier ve Ellen Burstyn oldu. David ve Barbara ile uzun mesaim oldu. Ellen Burstyn ile keşke daha fazla deneyimim olabilseydi ama şansına Actors Studio kurumunda hayat boyu üyelik kazandıktan sonra birçok kez sahnelerimi izlerken moderatörlük yapıyordu. O seanslardan çok şey öğrendim. Ama hepsinden öğrendiğim en önemli şey oyunculukta gaza basma isteği geldiğinde azın her zaman daha fazla olduğu.

- Oynadığınız, unutamadığımız karakterlere bugünürken nasıl bir hazırlık yaparsınız?

Daha genel bir cevap ama detayına inebilmem için proje bazlı konuşmak gerekir.

- Hayranlık duyduğunuz yönetmen ve oyuncular kimlerdir?

Cohen kardeşler, Gaspar Noe, Nuri Bilge Ceylan, Berkun Oya, Meryl Streep, Amy Adams, Anthony Hopkins, John Malkovich, Tom Hardy, Serif Erol, Melisa Sözen sadece bazıları. Tabii ki daha çok var.

- Kendinizi nasıl beslersiniz? Motivasyon kaynaklarınız, hobileriniz nelerdir?

Yemek yapmayı çok severim. Değişik kuzinleri denemeyi severim. Bununla beraber seyahat etmek, başka kültürlerle tanışmak bana çok iyi gelir. Ama ruhuma en iyi gelen şey oğlumla vakit geçirmek. Dünyayı onun gözünden görmek bütün algımı açıyor.

- Seyahat etmeyi sever misiniz? En sevdiğiniz rotalar hangileridir?



Evet. Bu soruyu doğru cevaplayabilmem için çok daha fazla seyahat etmiş olmam gerekir ama şu an için İtalya ve İspanya beni en çok besleyen ülkeler oldu. Ama daha gidemediğim o kadar çok yer var ki.

- Peki nasıl gezersiniz? Sırt çantasıyla mı, büyük valizle mi? Yeni lezzetler keşfetmeyi sever misiniz? Yerel lokantaları mı yoksa daha temiz, garanti olacağını düşündüğünüz şef lokantalarını mı seçersiniz?

Yok sırt çantasıyla değil ama orta büyüklükte bir valiz yeterli olur benim için. Seyahatin ne kadar uzun olduğuna bağlı. Uçak içine alınabilecek bir çantayla da yetinebilirim. Herşeyi tadabilirim. Sokak ve yerel lezzetlerin zevki ayrı, bir şef lokantasının yeri ayrı. Hepsine varım.

- Eşiniz Kenan Ece de çok değerli bir oyuncu. Yollarınız nasıl kesişti?

Güllerin Savaşı dizisinin setinde.

- Örnek bir çiftsiniz. Mutlu bir aile kurdunuz. Siz birbirinize nasıl destek olursunuz? Ezber yaparken veya oyunculuk yöntemleri açısından. Evdeki işleri yapar veya organize ederken?

Aynı mesleği yaptığımız için çalışırken ki tempomuz elbette bu meslek grubundan olmayan bir insana göre daha anlayış sahibiyiz. Oynadığımız roller hakkında birbirimizden fikir alıyoruz, işlerimizi açıklıkla eleştiriyoruz ve kesinlikle ezber yardımı yapıyoruz.

-Spor yapar mısınız? Sağlıklı beslenme konusunda neler yapıyorsunuz?

Dizide çalışırken spor yapmaya devam etmekte zorlanıyorum ama genellikle hayatımda tutmaya çalışıyorum. Sanırım spor yapmadığım en uzun aralık Menajerimi Ara dönemi ve hemen sonrasında kanserle boğuştuğum dönem oldu ama şimdi kemoterapi sonrası yavaş yavaş başladım.

Sağlıklı beslenmeye gelince, aralıklı oruç kanserden önce arada sırada uyguladığım bir taktik olsa da artık her günümün bir parçası. Genel olarak şeker, gluten ve laktozdan uzak bir beslenmem var.

- Sizi yeniden izlemek için sabırsızlanıyoruz. Yeni planlarınız, üzerinde çalıştığınız projeleriniz var mı?

Şu an için yeni bir proje yok. Ben de çalışmak için sabırsızlanıyorum ama önce saçlarımın biraz uzaması ve kendimi güçlendirmem gerek.

Ağustos 2021’de yapmış olduğumuz röportaj sonrasında Canan Ergüder, gerçek bir hayat hikayesinden yola çıkan Sadan Ünüvar’ı canlandırdı. “Sadan Hanım” filmiyle yeniden setlere geri döndü.

- Sizinle röportaj yapmak büyük mutluluk oldu. Dergimizi okuyanlara ne söylemek istersiniz?

Arada sırada lifsiz yıkanmakta fayda var. Sağlıklı günler dilerim.

Sağlıklı, mutlulukla kalın.

Teşekkür ederiz.





AŞI OLMANIN ÖNEMİ

Doğumdan ölüme kadar yaşamımız boyunca birçok enfeksiyon etkeni ile karşılaşırız ve zamanla bazılarına karşı bağışıklık geliştiririz. Bu bağışıklık ya hastalığı geçirerek doğal şekilde ya da aşı ile aktif olarak kazanılır. Peki zaten her iki türlü de bağışıklık sağlanabiliyorsa neden aşı oluyoruz? Bunun nedeni bazı hastalıkların çok ciddi sonuçlara, hatta ölümlere sebep olabilemesidir. Bu riski göze alabilir miyiz?

Günümüzde aşıların 20'den fazla yaşamı tehdit eden hastalıklardan koruduğu bilinmektedir. Bağışıklama ile her yıl 2-3 milyon kişinin difteri, tetanoz, boğmaca, influenza ve kızamık gibi hastalıklardan ölümü engellenmektedir. Aynı zamanda aşılar paranın satın alabileceği en iyi sağlık yatırımdır. Aşı maliyeti ile hastalık nedeniyle hastane yatışı ve kullanılan ilaçların maliyeti kıyaslandığında aradaki fark net bir şekilde ortaya çıkmaktadır. Beraberinde gelişen antibiyotik direncinin de zincirleme bir hasar olarak karşımıza çıkması kaçınılmazdır.

Doğduğumuzda immün sistemimiz yeterince gelişmemiştir ve bu durum enfeksiyonlara karşı büyük risk oluşturmaktadır. Aşılar, çocuklar yaşamı tehdit eden hastalıklarla karşılaşmadan önce, immunitenin sağlanmasına ve bu sayede hastalıkların önlenmesine yardımcı olurlar. Birçok aile aşı şemalarına

uygun olarak çocuklarına aşı yaptırırken, bazı ailelerin hala aşılar karşı tereddütleri vardır. Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ), 18 Ocak 2020'de küresel sağlığı tehdit eden 10 maddelik bir liste yayımlamıştır. Bu listede hava kirliliği, iklim değişikliği, influenza ve antibiyotik direncinin yanı sıra "aşı çekincesi"de yer almaktadır.

Yaşamımız boyunca her yaş grubu için farklı hastalıklar açısından risk altındayız. Bu nedenle sadece çocukluk çağında değil, tüm yaşamımız boyunca aşıya gereksinimimiz vardır. Aynı zamanda altta yatan hastalıklar, meslek, yaşam tarzı, seyahat alışkanlıkları da bu durumu etkilemektedir.

Aralık 2019'da tanımlanan COVID-19 hastalığı çok kısa bir sürede tüm dünyaya yayılmış ve 11 Mart 2020 tarihinde DSÖ tarafından pandemi olarak ilan edilmiştir. Yayılım hızının çok hızlı olması ve henüz kesin tedavisinin bulunamamış olması nedeniyle şimdiye kadar yaklaşık 5 milyon kişi hayatını kaybetmiştir. Aşı çalışmalarına hız verilerek acil kullanım onayı ile geliştirilen aşıların hızla uygulanmaya başlamasıyla ağır hastalık ve ölüm oranlarında dramatik bir düşüş gözlenmiştir. Birçok kişinin aşıya karşı güvensizliğine neden olan 'Nasıl oluyor da henüz çalışma aşamasında olan bir aşıya kullanım onayı verilmekte' sorusuyla. DSÖ açıkça belirtmektedir



ki, toplum sağılığını bu derece tehdit eden bir durum ile karşı karşıya kalındığında, mevcut veriler yeterince ikna ediciyse faz III çalışmalar tamamlanmasa bile faydaların risklerden daha fazla olduğunu gösterir göstermez ilaç düzenleme otoriteleri acil/erken kullanım onayı verebilirler. Amerikan Gıda ve İlaç Dairesi FDA tarafından acil kullanım onayı verilen aşılar Pfizer-BioNTech, Moderna ve Johnson&Johnson/Jassen aşılardır ve şu an için BioNTech, FDA onayı olan tek aşıdır. Çalışmalarla aşılardan güvenli ve efektif olduğu, ağır hastalığı önlediği gösterilmiştir. Ülkemizde ilk olarak kullanıma sunulan CoronaVac geleneksel yöntemlerle geliştirilmiş inaktif bir aşıdır. İnaktif aşılar hastalığa neden olmayan ancak bağışıklık yanıtı oluşturan etkisizleştirilmiş virüs içeren aşılardır. Hepatit A ve influenza (grip aşısı) aşılarda bu yöntemle hazırlanmış aşılardır. CoronaVac'ın Türkiye'de yürütülen Faz-3 çalışmasından elde edilen veriler, aşının iki dozunun COVID-19 enfeksiyonuna karşı yüzde 83,5 koruma sağladığını gösterdi. Bugüne kadar tüm dünyada 3 milyara (nüfusun %36'sı) yakın kişi tam doz aşılanmıştır. Türkiye'de ise bu sayı 50 milyona (nüfusun %56'sı) yaklaşmaktadır. Elimizde her yaş grubundan insanı etkileyen, milyonlarca insanın ölümüne neden olan ve hala kesin tedavisi bulunamamış bir virüse karşı geliştirilmiş birden fazla aşı varken bu fırsatı değerlendirmeliyiz. COVID-19'un sebep olduğu kötü sonuçlar göz önüne alındığında aşının faydasının oldukça fazla olduğu görülmektedir.

Böylesi bir küresel salgında aşı olarak sadece kendimizi değil virüs bulaş hızının azalmasıyla tüm toplumu korumuş oluyoruz.

Bir hastalığı önlemek, daima ortaya çıkıp tedavi edilmesinden daha iyi bir seçenektir!



Dr. Buket Ertürk Şengel
İnfeksiyon Hastalıkları ve
Klinik Mikrobiyoloji Anabilim Dalı



YEŞİLE GÖNÜL VERMİŞ, DOĞAYA SAYGIYLA YAŞAYAN VE ÜRETENLER

Dünyanın yaşadığı küresel covid -19 salgınında evlerimize kapandık. Online çalıştı çoğumuz . Hayatı, alışkanlıklarımızı sorguladığımız bir dönemden geçtik, geçmekteyiz. Temiz havada oturacağımız bir bahçeye, yürüyeceğimiz yeşil alanlara , parklara giderek nefes aldık, bir nebze de olsa rahatladık. Doğanın , yeşilin önemini bir kez daha anladık.

Doğayla iç içe olmanın , ormandaki seslerin, ağaç kokusunun, kuş seslerinin, tertemiz havanın insanı ne kadar iyi hissettirdiğine dair yazılmış kitaplar, araştırmalar da var.

Ormanda, korularda gezerken yaşadığımız bu hoş duygunun adı Japonca'da shinrin-yoku imiş. Shin-

rin orman, yoku ise banyo demekmiş. Orman banyosu beş duyumuz ve orman arasında bir köprü görevi görerek doğayla olan bağımızı tekrar kurmamızı sağlıyor. Şehirde yaşıyor olsanız bile doğayla bağınızı yeniden kuracak aktiviteler yaparak, birkaç saatlik orman banyosu yaparak stresten uzaklaşıp dingin bir zihne ve zinde bir vücuda kavuşabilirsiniz.

Dergimizin şimdi çevireceğiniz sayfalarında doğayı seven, doğa ile iç içe yaşayıp üreten kişileri ve gezi listenize alabileceğiniz yerleri size tanıtacağız.



"BODRUM'DA BİR YAĞHANE" YAĞHANE MARKASININ KURUCUSU VE MEKANIN SAHİBİ ESRA BATIBAY'LA KAHVE SOHBETİ

Ortakent'te yani bugün de kullanılan eski ismiyle Müskebi'de artık üretimde olmayan yüzelli yıllık bir yağhaneyi çok özel bir mekâna dönüştüren, Yağhane markasının ve mekânın sahibi Esra Batıbay'la birlikteyiz.

- Yağhane markasını kurmaya ne zaman karar verdiniz?

Şu an içinde bulunduğumuz Yağhane'nin kuruluşu 1800'lü yıllara kadar uzanıyor. Yaklaşık 40 sene öncesine kadar burası bir yağ fabrikası olarak çalış-

şıyormuş. Binayı ilk gördüğümde yıkılmak üzereydi. İçerisinde tarih yatan böylesine büyüleyici bir mekânın bunu hak etmediğini düşündüm. O an karar verdim Yağhaneyi yeniden ayağa kaldırmaya. Ve çalışmalar başladı...

- Bu binanın restorasyonu ne kadar sürdü? Anladığım kadarıyla her bir detayında sizin emeğiniz ve zevkiniz var.

Binanın restorasyonu yaklaşık 6 ay sürdü. Malum çok eski bir mekân, dokusunun bozulmaması için

azami özen gösterdik. Yıkılıp yeniden yapılsaydı işimiz çok daha kolaydı, fakat biz zoru seçtik. Binanın mevcut taşları titiz bir çalışmayla tek tek sökülüp ve duvarlar güçlendirilerek aynı taşlarla tekrar örüldü. İçerisinde bulunan taş değirmen, pres makinası, santrüf gibi aletler korundu ve bakım yapıldı. Daha sonra iç dizaynına başladık. Arka bahçemiz de çok keyifli oldu. Bahçenin ortasına asırlık bir zeytin ağacı diktik. Bodrumlu ressamlarımız duvarlarımıza Poseidon ve Athena'yı resmettiler. Kısacası çok keyifli bir mekân haline geldi. İçeriye girdiğiniz andan itibaren her köşesinde ayrı bir keyif alacağınızı düşünüyorum. Misafirlerimizin söyledikleri güzel sözlerle de doğru bir iş yaptığımızı anlıyor ve çok mutlu oluyoruz.

- Bodrum ve yörenin en değerli coğrafi işaretli ürünlerinin burada satışı ve tanıtımı mümkün olacak. Gurur duyulacak bu girişiminiz için çok emek vermiş, araştırma yapmış olmalısınız değil mi?

Elbette çok araştırma yaptık. Erken hasat yağlarımız, zeytin daha yeşilken toplanıp, soğuk sıkım yöntemiyle 21 derecede hiçbir kimyasal işleme maruz kalmadan üretiliyor. Milas yöresinin Memecik zeytininden ürettiğimiz coğrafi işaretli zeytinyağlarımız 0,3 asit oranıyla ve yüksek polifenol değerleriyle şimdiden misafirlerimizin beğenisini kazanmış durumda.

- Markanızın sembolü Kara Tavuk. Neden bu sembolü seçtiniz?

Karatavuk için ben Zeytin Perisi diyorum. Zeytini çok seven, siyah tüylü, turuncu gagalı bu kuş, zeytini bir çırpıda yutar ve çekirdeğini sindiremeyip dışarı atar. Sindirim sırasında yumuşayıp incelen zey-



tin çekirdeği toprağa düşer, çimlenir, filizlenir, ağaç olur. Asırlık zeytin ağaçlarının mimarı olan Karatavuk kuşu bu yüzden logomuzun da baş köşesinde yer almayı hak ediyor bence.

- Bodrum ve bu yörenin sağlıklı, leziz ürünlerini ve hediyelik eşyalarını Yağhane Bodrum 'da bulabiliyoruz. Sizin yaratıcı yanınızı, grafik sanatçısı olmanızın mekânda ve ürünlerinizdeki dokunuşunuzdan anlamak mümkün. Mekânın çalışma saatleri nedir?

Yağhane Bodrum kapılarını sabah 08.00'de açıyor. Akşam saatleri müşterilerimizin de talepleri doğrultusunda geç saatlere kadar hizmet veriyor.

- Peki Yağhane Bodrum'da neler satılıyor? Bodrum'dan başka şehirlere, başka ülkelere tam da Bodrum'un lezzetlerini, ürünlerini taşımak için şahane bir adres olmuş burası.



Yağhane Bodrum'un adından da anlaşıldığı gibi önceliğimiz zeytinyağı. Muğla ve özellikle Bodrum geneline özel zeytinlerimiz, zeytinyağı, soğuk üretim el yapımı sabunlarımız, kolonyalarımız, yöremizin balları ve hediyeelik ürünlerimiz.

- Burada bulabileceğimiz lezzetli ürünler dışında mis kokan sabunlar, hediyeelik eşyalar da çok özel gerçekten. Hepsini el yapımı. Mekanınız oldukça ferah ve geniş. Atölye çalışmaları, eğitimler veya dinletiler, tadım günleri gibi etkinlikler olacak mı?

Yağhane Bodrum aynı zamanda misafirlerimizin güzel anılar biriktireceği bir kafe ve şarap evi. Gizli bir arka bahçemiz var. Yaz-kış atölye çalışmaları, tadım günleri ve çeşitli aktiviteler yapacağız. Bu keyifli anları kaçırmamak için, sosyal medya hesaplarımızdan mutlaka takip etmenizi öneriyorum.

- Cafe'niz de mekanın satış bölümü ve eski zeytinyağı yapımı makinelerini gördüğümüz giriş bölümü gibi çok şık olmuş. Cafe menüsü nasıl acaba?

Café bölümümüzde İtalyan özel kahveler, tatlı çeşitleri ve atıştırmalıklar var. Jazz müziği eşliğinde dostlarınızla unutulmaz anlar yaşayacağınız, tarih kokan mekanımızda sizleri keyifle ağırlamak bizi mutlu ediyor.

- Peki duvarlardaki resimlerin, topladığınız anti-kaparların hikayesi nedir?

Bahçemizdeki duvarda Athena, Poseidon'a zeytin dalı uzatırken resmedildi. Athena; akıl ve sanat tanrıçası, denizler tanrısı Poseidon ile rekabet etmektedir. Zeus tarafından insanlığa en değerli ödülü vermek için görevlendirilmişlerdir. Poseidon Atina akropolünün üstünde tuzlu bir göl oluşturur. Athena ise Aeropolis kapısında bir zeytin ağacı yetiştirmesi sağlar. Athena bu bitkinin insanların yaralarını iyi edecek bir melhem, lezzetli ve bol enerjili bir besin maddesi, karanlıkları aydınlatacak bir alev olduğunu söyler. Bunun üzerine Atina'nın yönetimini, denizden daha yararlı olan zeytin ağacını kendisine sunan Athena'ya verir. Persler Atina'ya saldırdık-



larında Akropol'deki zeytin ağacını yakarlar, ne var ki ağaç bir gecede tekrar filizlenip ölümsüzlüğünü kanıtlar. Bu ağacın meyvesini insanlar hem yiyecek hem suyunu sıkıp besleneceklerdir. Yağı yanıp ışık olacak, odunu ocakları ısıtacaktır. Her derde deva sıvısı yaralara derman, hastalara şifa olacaktır. Mitolojide de yerini almış kıymetli bir meyvedir zeytin. Biz de bu hikâyeyi duvarımıza yansıtmaya çalıştık. Yağhane' deki tarihi parçaların çoğu da 1800'lü yıllardan kalan küpler, kovalar, şişeler, zeytin sıkımında kullanılan malzemeler. Hepsini bizim için çok kıymetli.

- Yağhane ürünlerinin online satışı da var mı?

Evet web sitemizden online satışı var.

www.yaghanebodrum.com

- Bize zaman ayırdığınız için çok teşekkür ederiz.

Bu güzel röportaj için ben teşekkür ederim, sevgiyle kalın.





BİR SEVGİ VE BAŞARI HİKAYESİ BODRUM'DA SYLVIA VE SİNAN SARPKAN'IN ÇİFTLİĞİNDEYİZ SİNAN BEY ÇİFTLİĞİ

Herkes hayal eder, güneyde bir çiftliğinin olmasını, kendi ekip biçtiği sebze ve meyveleri toplayıp yemeği, bahçesinde koşan oynayan hayvanlarının olmasını. İşte Bodrum'da tam da bu rüyanın gerçeğe dönüşmüş hali Sinan Bey Çiftliği. Uzun zamandır instagramdan (sylviegoats), gazete ve dergilerde çıkmış röportajlarından izliyor, onlara hayranlık duyuyordum. Doğaya aşık, üretmekten, paylaşmaktan, sadelikten keyif alan insanlar olduğunu biliyordum.

Kapıda güler yüzüyle Sinan Bey, sevimli köpeklerinden birisi olan Barba ile birlikte karşılıyor bizi. Çiftlikte bir gezinti yapıp, ailenin bir ferdi gibi tek tek isim verilmiş keçilerini, ineklerini sevip, kümeslerin, lavanta bahçesinin ve bahçenin bir köşesinde duran teknenin yanından geçip evlerine varıyoruz. Sinan Bey'in bir kilometre uzaktan zerafeti farkedilen eşi Sylvia'yla tanışıyoruz. Eşi Sylvia ile her taşına emek verdikleri evlerinin her detayında renkli ve zevkli kişiliklerinin izi anlaşıyor. Sinan Bey fransız ekolünden. St. Benoit Lisesi mezunu olduğundan



eşine Sylvie diye hitap ediyor. Bize leziz bir kahve ikram ediyorlar ve uzun bahçe masalarında sohbet ediyoruz.

- Sinan Bey bugün misafirlerinizin gelecek olmasına rağmen bize zaman ayırdığınız için çok teşekkür ederiz. Burası Bodrum'un Bahçeyaka Köyü. Çok huzurlu ve çok yeşil bir köy. Buraya yerleşmeniz bahçede gördüğümüz teknenizin rolü varmış öyle mi? Nasıl oldu bu köye yerleşme kararı almanız?

2002 yılının sonunda, Almanya'dan Bodrum'a gelip Yalıkavak'ta bir ev kiralamıştık. Bundan hemen sonra yine Yalıkavak'ta bir küçük pizza dükkânı açmıştık. O zamanlar pek pizzacı yoktu. Yakın zamanda pizza dükkanımız bilinen bir yer oldu. Ama burada maalesef huzur bulamadık. Etraftaki esnaf bizi çok rahatsız etti. Kendimize ait küçük huzurlu bir dünya hayal ediyorduk. O günlerde de Küdür tarafında hemen caminin altında bağlı duran ve yerinden hiç oynatılmayan eski bir süngerci teknesine gönlümü kaptırmıştım. Tekne çok bakımsız ve harap bir durumdaydı. Bu tekneyi satın aldım ve bir ustanın yardımıyla restore etmeye başladım. Restorasyon esnasında sorunlarımdan uzaklaştığımı ve yaşamış olduğum kötü olaylardan bir nebze olsun uzaklaştığımı fark ettim. Tekne neredeyse benim doktorum oldu. Bu teknenin bakıma ihtiyacı olan eski bir motoru vardı. Motoru elden geçmesi için genç bir tamirciye verdim. Beyazıt adındaki bu genç adam, atölyesi olmadığını ve motoru köyünde evinin bahçesinde tamir edeceğini söyledi. Bana bir kâğıda telefon numarasını ve köyünün adını yazdı ve motoru alıp gitti. Haftalar geçti ve her telefonla aradığımda yakında motoru getireceğini söylüyordu. Ama gelen giden olmuyordu. Bir gün eşime gidip köyü ve motoru aramamızı teklif ettim ve yola koyulduk. Sora sora Bahçeyaka Köyü'nü ve köy kahvesini bulduk. Beyazıt'ın evini kahvede oturanlara sorduk. Hemen karşıdaki ev olduğunu söylediler. Gittik ka-

piyı çaldık, evde kimse yoktu. Kapıyı açıp içeriye girdik, motor üzeri bir battaniye ile örtülmüş orada duruyordu. Daha çalışma başlamamıştı. O günden sonra köylülerle tanışmaya başladık. Köylüler bizi çok sevdiler. Biz de köylüleri ve bilhassa bu çevreyi çok sevdik. Bize biraz Toskana'yı hatırlatıyordu. Sık sık köye gelmeye başladık ve bir gün köylülere buralarda satılık arsa olup olmadığını ve arsa fiyatlarını sorduk. Bu arada maddi imkanlarımızın kısıtlı olduğunu da anlattık. Bize verdikleri cevaplar, bizi bir anda çok ümitlendirdi. Birkaç sefer köye geldik, el öptük, beraber çay içtik ve bizi iyice tanıdıktan ve ikna olduktan sonra bizi burada yer sahibi yapmak istediklerini, bundan gurur duyacaklarını söylediler. Neticede bize 16 dönümlük şimdiki arsamızı köylü fiyatından teklif ettiler. Ailemizin katkısıyla biz bu arsayı satın aldık ve içine küçücük bir kulübe yaparak buradaki hayatımıza başladık. Bu zaman içerisinde, Yalıkavak'taki pizza dükkanımızı kapatıp oradan küskün bir şekilde ayrıldık.

- Şaşkınlıkla öğrendim ki bu güzel taş ev ve bahçedeki ilk evinizi kendiniz ellerinizle yapmışsınız. Bir başarı hikayesi. Hem de çok büyük bir başarı. Ne kadar sürdü bu inşaatlar peki?

Evet, elimizdeki maddi imkân arsayı almaya ve taş evimizin dört duvarını yapmaya yetti. Bu duvarları bir ay kadar kısa bir zamanda bir grup taş ustasıyla yaptık. Sonra onlar gittiler, geri kalanını 12 sene gibi bir zaman içerisinde ben eşimin yardımıyla yalnız olarak bitirmeye çalıştık. Her şey tam bitmedi ama evimiz içinde yaşanacak hale geldi. Hala daha fırsat buldukça evin ve bahçenin bir köşesini inşa etmeye devam ediyorum. Yani 17- 18 senedir bitmeyen öykü.

- Siz Bursa'lı varlıklı bir ailenin çocuğu olarak hayata başlayıp, St. Benoit Lisesi'ni bitirmiş ve sonrasında Almanya'da tekstil mühendisliği okumuşsunuz. Ve sonradan yeni ve bambaşka bir sayfa açmışsınız hayatınızda. Almanya'daki hayatınız nasıldı?



Evet, Saint Benoit lisesini bitirdikten sonra Almanya'da tekstil tahsili gördüm ve yüksek tekstil mühendisi olarak bir müddet bazı fabrikalarda çalıştım. Askerliğimden sonra ikiz kardeşimle birlikte beraber bir iş hayatı kurduk. Konfeksiyon yapıyorduk. Bursa'da bir konfeksiyon fabrikamız ve Almanya'da pazarlama yapan bir şirketimiz vardı. Bu herkese nasip olmayan bir düzendi. Zamanla müşterilerimize kendi markamızı bile kabul ettirmiştik ve artık ciddi cirolar yapan bir firma olmuştuk. Yükseklerle ulaştığımız zaman maalesef ikiz kardeşim eşinin aklına uydu ve kötü bir yola girdi. Bana oynadıkları çeşitli oyunlardan sonra beni bir gün dışarıda bırakmayı başardılar ve her şeyimi kaybetmeme sebep oldular. Resmen, iki küçücük çocuğumla, hiçbir şeysiz ortalıkta kaldım. Sanki dünyam yıkıldı. Kendilerine karşı en ufak resmi bir harekette bulunmadım. Neticede annemin oğluydu. Bu arada eski eşimden, yani çocuklarımla annelerinden de ayrılmak zorunda kaldım. Bu şartlarda bir evliliğin yürümesi çok zordu. Ayrıca eşim zaten huysuz bir insandı. İkiz kardeşim ve eşi sahip oldukları bu şirketi ancak bir sene yürütebildiler ve sonra aile varlığına zarar verecek şekilde iflas ettiler. Yani onlara da yaramadı.

- O zaman şimdi bir aşk hikayesinden bahsedelim mi? Sevgili eşiniz Sylvia'yla yollarınız nasıl kesişti?

Eşimden ayrılma kararı aldıktan sonra etrafıma bakınmaya başladım. Bir karnaval haftasının başında, oturduğumuz şehrin gözde restoranlarının birine girdiğimde, onca insanın arasında Sylvia gözüme çarptı. Bir grup kadın eğleniyorlardı, ben de yanlarına gittim. Tesadüfen o masada çocuklarımızın doktor yardımcısı da vardı. Sylvie'nin en iyi arkadaşısıymış. Sylvia ile tanışmama bu güzel tesadüf biraz daha yardımcı oldu ve o eğlenceli günden sonra Sylvia ile nerdeyse her günümüz beraber geçti.



- Harika. Bir dönüm noktası değil mi? Çiftliğinizde bütün hayvanlarınızın ismi var. Fransız ve Türk isimleri vermişsiniz. Evinizde köpekleriniz var. Hepsi çok mutlu görünüyor. Ne güzel. Ve gördüğüm kadarıyla eşiniz ve siz burada iki kişisiniz. Çiftlik hayatı bizlere uzaktan çok hoş görünse de bütün hayvanlarınızın, bahçenizin bakımı zor ve zahmetli olsa gerek. Güne kaçta başlıyorsunuz? Nasıl bunca işin üstesinden geliyorsunuz?

Ben sabahları çok erken kalkıyorum. Saat altı, altı buçuk gibi. Geç yatmış olsam da bu böyle olmak zorunda. Beş köpeğimiz erkenden benden mama bekliyorlar. Dışandakiler içeri girmek, içeridekiler de dışarı çıkmak istiyorlar. Bir müddet sonra eşim de kalkıyor ve beraber kahvaltı yapıyoruz. Kahvaltıdan sonra hayvanlarımızın yanına gidiyoruz. Onlara yemlerini veriyoruz. Ve tabii ki süt sağıyoruz. Süt sağma genelde benim işim oluyor. Bu işler bitince saat neredeyse 10:00 oluyor. Daha sonra yapılacak en acil işleri yapıyoruz ve bir bakmışız öğlen olmuş. Öğle yemeğinden sonra muhakkak bir siesta yapmamız gerekiyor. Yoksa akşama kadar dayanmak pek mümkün olmuyor. Akşam üzeri yine bir fasıl hayvanların bakımı ve yemlenmesi derken, zaten akşam oluyor. Bilhassa kış aylarında bize günler yetmiyor. Yaz aylarında buna bir de misafir ağırlamak ve pizza yapmak ekleniyor. Bunlarla nasıl baş ediyoruz, biz de şaşıyoruz. Çok büyük bir azim ve enerji gerekiyor. Sonuçta doğru mu yapıyoruz, yanlış mı? Biz de pek bilemiyoruz.

- Siz burada keçi peyniri ve masanıza gelenlerin anlata anlata bitiremediği enfes pizzalar yapıyorsunuz. Peynirler ve ekmekler sevgili eşiniz Sylvia'dan ve bu enfes pizzalar sizden. Rezervasyonla konuk kabul edip evinize gelen kişileri bu uzun masada ağırlıyorsunuz. Bu leziz pizzalarla ilgili de konuşalım mı? Hangi çeşitler var? Eve girer girmez közlenmiş patlıcanlar ve mut-



fağınızdaki iştah uyandıran hazırlıklar gözüme çarptı.

Biz haftanın bazı günlerinde pizza akşamı dediğimiz yemekleri gerçekleştiriyoruz. Genelde sekiz veya on kişilik gruplar için günde bir masa olmak şartıyla bir pizza akşamı yapıyoruz. Gruplar bir aile veya arkadaş grubu olabiliyor. Bazen de birbirlerini hiç tanımaya insanlar bir masa etrafında toplanıp yemek yiyorlar. Çok güzel tanışmalar ve sohbetler oluyor. Kendi yaptığımız keçi peyniri ve salatadan oluşan bir başlangıçtan sonra çeşit çeşit pizzalar yapıp, herkese sıcak dilimler halinde pizzalar ikram ediyoruz. Baştan üç peynirli, sonra baconlu (jambonlu), patlıcanlı, sucuklu, mantarlı, ananaslı gibi pizzalardan sonra kahvenin yanında bir de tahinli ve turuncuilli bir kapanış pizzası yapıyoruz. Herkes doyana ve yeter diyene kadar pizza yiyor.

- Lezzetleri hazırlamak kadar, yemekteki sohbete yön vermek de bir sanattır derler. İnsanları uzun bir sofrada birleştirme, keyifle bir yemeği yönetme sanatı. Siz eşinizle hem samimi hem çok hoş bir ortam yaratmışsınız evinizde ve bahçenizde. Bunu sağlamak da kolay olmasa gerek değil mi? Kaç konuk kabul ediyorsunuz?

Çok doğru. Birbirini tanımayan insanları bir araya getirip kaynaştırma görevi bazen bana düşüyor. Çok kolay bir iş değil bu. Bazen de o kadar güzel bir atmosfer oluşuyor ki, her şey kendiliğinden halloluyor. Mesela, masadaki sempatik ve gergin bir insan bütün bu görevi üstlenip muhteşem bir akşam geçirmemizi sağlıyor. Bazı akşamlar masamız tam olarak doluyor ve on dört kişi bir araya geliyor. Benim pizza yapma işim haliyle zorlaşıyor ama genelde çok da güzel bir ortam oluşuyor, böyle kalabalık akşamlarda.

- Kışın da misafir ağırlıyor musunuz?

Evet, arada bir oluyor. Doğum günü kutlamak isteyenler için veya bir arkadaş toplantısı yapmak isteyenler için kış ayları da güzel bir ortam. Sobalar yanıyor, isteyen içeride isteyen dışarıda. Yağmur yağmazsa daha güzel.

- Sylvia Hanım Türk yemeklerinden hangilerini sever ve yapar? Ve Bodrum'un en güzel yanları sizce nelerdir?

Eşim Sylvie Bursa İskender kebabını çok sever. Zeytinyağlı yemeklere bayılır. Ayrıca patlıcan ile hazırlanmış yemekleri hem çok sever hem de kendisi hazırlar. Aslında evde neredeyse her gün türk yemekleri yaparız ve yeriz. Bazı özel günlerde, mesela Noel akşamı gibi, Alman yemekleri yaparız. Bodrum'da Sylvie'nin ve benim en çok sevdiğimiz taraf buranın iklimidir. İnsanın bu iklime alıştığı zaman başka bir yerde yaşaması çok zor. Bundan başka Sylvie buranın denizine ve koylarına hayran. Bilhassa Gökova sahilleri. İnşallah bu sahiller bakir ve yapılaşmadan uzak kalır.

Bodrum'a, bu güzel beldeye sağladığınız katkılar ve bize ayırdığınız zaman için size teşekkür ederiz.

(Fotoğraflar: Mehmet Uyargil - Feride Kutlu)





İnsan, Hayvan ve Doğa ile Barışık İyi ve Sağlıklı Ürünler Üretmeyi Hedeflemiş, Ekolojik ve Döngüsel Tarım İlkelerine Göre Üretim Yapan KAZ DAĞLARI'NDAKİ İDA MERA

**Ferit Uzunoğlu, Gudrun Wagner ve Şakir Kapan-
kaya ile birlikteyiz.**

**- Ferit, Gudrun ve Şakir yani İda Mera. Ferit Bey
size sorayım bu soruyu? Ne zaman birlikte böyle
bir iş yapmaya karar verdiniz?**

Şakir benim çocukluk arkadaşım, beraber bir hayal
kurduk: koyunları alacağız, zeytinlikleri de mera ola-
rak kullanacağız ve bu özel sütte batı tarzı peynir
yapacağız. 2011 dam inşaatına başladık, mera su-
lamak için sistem kurduk, ilk olarak 20 imroz koyu-
nunu Gökçeada'dan aldık.

- İşe başladığınızda zorluklarla karşılaştınız mı?

İmroz koyunu ıslah edilmiş bir ırk değil, adada ser-
best geziyorlar, daha sonra kuzu olarak aldığımız
koyunlardan damızlık yetiştirmek mümkün olmadı.
yabani olduklarından yakalamak sağlamak sağıma



Ferit Uzunoğlu

alıştırmak zor oldu. Sabırlı davranmamızın sebebi bu küçük cüsseli koyunların kanaatkar olması hasatlıklara dayanıklı olması ve cüssesine göre süt veriminin iyi olmasıydı. Islah çok karmaşık bir süreç, koyun örneğinde; bize alıştıkça yani yakınlaştıkça ve biz içlerinden bize göre süt verimi fazla olanları seçtikçe bu dar kriterler çerçevesinde diğer özellikler yok oluyor. Bu tabi onlarca yıl süren bir süreç, ama o koyunun dayanıklı olması o adada yabani olması ve seleksiyonunun hayatta kalmak üzere olmasından dolayı olduğunu anladık.



Gudrun Wagner

- Eşiniz Gudrun Wagner ile nasıl yollarınız çakıştı?

Liseyi Edremit'te bitirdikten Viyana'da Ziraat fakültesinde tanıştık. Ben sürekli Viyana Edremit arası gitgel yapıyordum hem ailemi görmek hem de mevcutta çok ta iyi yürümeyen babamdan devraldığım işletme ile ilgilenmek için... Aslında Viyana'da çok az görüşebildik, Gudrun zeytin hasadını hep merak etmiş nasıl toplanıyor zeytinyağı nasıl üretiliyor. Bir Noel tatilinde program yapıp 6 ziraat öğrencisi demiryolu ile İstanbul'a geldik ve oradan Edremit'e geçtik. Zeytin bizi yakınlaştırdı. Tabii ki hemen kalmadı:) birkaç denemeden sonra 2012'den beri beraber işler yapıyoruz.

- Gudrun alanında uzman bir isim. Çok güzel türkçe konuşuyorsunuz ve türk kültürüne çok aşinasınız. Kaç yıl oldu Edremit'e gelişi? Ve Avusturya'yı, şehir hayatını özlediğiniz oluyor mu?

Edremit'e gelişi 9 yıl oldu. Hep Hacıarslanlar'da kaldık. Ben zaten Avusturya'da küçük bir dağ köyünde büyüdüm. Tabii ki bazen Sachertorte mit Schlagobers özlüyorum. Ailem ve arkadaşlarımdan da çok uzaktayım.

- O zamandan bugüne hayatınızda neler oldu? Neler değişti?

Birlikte iyi ve kötü günler geçirdik. Bitmeyen inşaatlar heyecanlı tartışmalardan sonra İdamera doğdu. Evlendim, hem Avusturya'da hem de Türkiye'de düğün yaptık. İki sene önce kızımız Lara dünyaya geldi. Şimdi Lara hep benimle birlikte bahçede peynirhanede. Farklı bir iklimde sebze yetiştirme tecrübeleri edindim. Yeni peynir tarifleri oluşturduk. Bir süre sonra çay molalarının günlük hayatta ne kadar önemli olduğunu anladım. Bulunduğumuz köy bir Türkmen köyü ve onların değerli kültürlerini öğrendim, mesela zeytin hasatından önce mahalledeki kadınlar bir araya geliyor her akşam başka bir evde buluşuluyor ve bir iş bölümü içerisinde beze (kuru yufka) yapıyorlar. Bu dönemde her evin önünde bir ateş yanıyor.

- Tarlada çalışmak hem de küçük bir çocuk büyütmek oldukça yorucu olsa gerek. Ve sizler yaptığınız işi gün be gün geliştiren kişiler olarak kaç kişilik bir ekipsiniz?

Akadaş ve iş ortağımız Şakir, Ferit'in annesi Ayşe, aynı tarladaki komşularımız Alen ve Nirva, yardımımıza gelen Songül Abla ve Ute. Tatillerinde bize yardıma gelen çalışkan gençler Arda ve Aydasu ve arada sırada gelen, uzun dönem gelen gönüllüler ve gönüllü gelip arkadaşımız olan dostlarımız bizim ekibimiz.



Şakir Kapankaya

- Şakir Bey sizi de tanıyalım mı?

Ben Hacıarslanlar'da doğdum ve büyüdüm. Ailem zeytin üreticisi ve geçmişte koyunculuk yapmışlar.



Çocukluğum ve gençliğim Kazdağları'nda geçti. Geleneksel üretim ve kadim bilgileri dedemden öğrendim. İlkbahar ve sonbahar dönemi de ege otları ve mantar toplamayı ve onlarla yemek yapmayı seviyorum.

- Türkiye'deki peynir çeşitliliği çok değerli kitaplarla da derlendi, arşivlendi. Bu kitaplar ödüller de aldı. Siz bu çeşitliliği neye bağlıyorsunuz?

Etnik Kültürler; bilgi ve tecrübe bakımından, coğrafi koşullar ve iklim farklılıkları ise sağladıkları imkan veya imkansızlıklarla inanılmaz bir çeşitliliğe yol açmış. Maalesef hızlı gelişme ve göçlerle her geçen gün kayboluyor ve yerine standarize edilmiş peynirler geliyor.

- Türk peynirlerinin yurt dışında tanıtımı yeterli mi sizce?

Maalesef hayır, yurt içine ancak yetebilen bir üretim kapasitemiz var. Turizmde de gelen turisti evinde hissettirmek uğruna daha kalsık peynirler sunulmuş, gastronomide uzun yıllar yerel ve geleneksel peynirler ile çalışmaya çok cesaret edememiş.

- Meranızda daha doğrusu İda Mera'daki üretimlerinizden bahseder misiniz?

Peynir yoğurt, zeytin, zeytinyağı, taze sebze, turşu, chutney, baharat harmanları, bitki çayları...

- Sizin yetiştirdiğiniz ineklerinizin sütüyle yaptığınız peynirlerinizin yanısıra taze sebzeleri de tarlanızda yine kendiniz yetiştiriyorsunuz. Tohumları nasıl temin ediyorsunuz? Zehirsiz tarım ne anlama gelir?

Tohumlarımızı başlangıçta işinde iyi organik sertifikalı tohum üreticilerinden ediniyoruz. Etrafımızdaki güvenilir üreticilerden de yerli tohumlar aldığımız oluyor. Standart (hibrid olmayan) tohum olması bizim için çok önemli. Sonrasında ise eğer elde ettiğimiz ürünlerden memnun kalırsak ve bir şekilde işleyip katma değer sağlayacak bir bitki olacaksa onların en güzel ve sağlıklı olanının en güzel ve erkenci meyvelerini tohumluk olarak belirliyoruz. Olgunlaşması bittikten sonra uygun yöntemle tohumları alıp ekmek üzere saklıyoruz. Bu şekilde

tohumlarımızı kendimiz üretiliyoruz. İlaç bizim kullanmadığımız bir kavram. İlaç aslında bir derde şifa olan bir şey. Konvansiyonel tarımda ilaç diye tabir edilen şey maalesef tarım zehirleri. Mevcut konvansiyonel üretim bütününde maalesef bu yardımcı olmadan üretim yapmak çok mümkün değil. Zehirsiz bir üretim yapmak için en baştan modelinizi belirlemek gerekiyor. Konvansiyonel tarımda zaten bunun adı zararlılarla mücadele. Yani sürekli bir savaş söz konusu. Derinleştikçe mücadele yerini gerektiğinde müdahaleye bırakıyor, zararlı kavramını da denge veya insan odaklı bakış ile faydalı çağırma veya arttırmaya bırakıyor.

- Gıdada temizlik, güven konusu elbette çok önemli. Şunu merak ediyorum. Bazı köy peynirlerinde ağır bir koku olabiliyor, ama bu koku peynirin türüyle ilgili değil. Yani parmesanın veya rokforun kendilerine has tatları ve kokuları gibi değil sormak istediğim. Sütten mi, hayvanların temizliğinin yeterli olmamasından mı kaynaklanır bu koku? Yoksa saklama şeklinden mi?





Geleneksel üretim belli bir disiplin istiyor, endüstriyel üretimde kolaylaştırıcılar kullanıyorsunuz (emülgatörler, stabilizatörler belli tuzlar, katkı maddeleri), gelenekte bunların yerine tecrübe, beceri ve kendi işine olan saygınız sizin kolaylaştırıcınız oluyor. Şimdi ise gelenek kendi değerlerine sadık kalıp güncellemesini yapamıyorsa ve bilgi aktarım zincirlerinin halkalarında kopukluklar varsa maalesef ürünlerde kusurlar oluyor. Küçükbaş sütlerinin kendine has bir aroması vardır. Kusur ise aromadan farklıdır. Sağımıcının burada dikkatli olması çok önemlidir, ilkbaharda sağımdan önce hayvanın ıslanmamasını sağlaması bunu bir şekilde ayarlaması gerekir, sırtından damlayan sular sağım kovaasına girer yoğun bir koku verir, hayvanların çamur olmaması sağımıcının ellerinin temiz kalması çok önemlidir. İmkanlar dahilinde ayrı bir sağım bölmesi veya sağım rampası gibi yeniliklere açık olması gerekir. Bir önemli nokta da sütün süzülmesi ve daha sonra soğutulmadan ne kadar bekleyecek olmasıdır.

- Camembert de yapıyorsunuz. Gerçekten ürünleriniz çok leziz. İnternet üzerinden satış yapıyorsunuz. Ürünlerin bozulmaması için nasıl çözümler ürettiniz?

Peynirleri üretirken sütü pastörize ediyoruz, bu şekilde taze peynirin raf ömrü uzuyor. Zeytinyağlı peynirimizi vakum yapıyoruz, Camembert tarzı peynir ise özel camambert kağıdına sarılı burada olgunlaşmaya devam ediyor ve bozulmuyor.

-Türkiye'nin tanınmış, başarılı şeflerinin birçoğu sizinle çalışıyor. Bunu neye bağlıyorsunuz?

Biz tüm üretim sürecinde şeffaf olmaya çalışıyoruz. Bizi ziyarete gelebiliyorlar hatta bazen üretime de katılıyorlar. Ürünlerimizin bir hikayesi var. Meradan, hayvanların yedikleri ottan yeme her şeyi görebilirsiniz, sorabilirsiniz. Biz ne olursa olsun ürünümüzün arkasındayız yani ben ve Gudi ile birebir iletişime geçebilirler.



- Son olarak sizden evde kolayca yapabileceğimiz sağlıklı ve lezzetli bir yemek tarifi rica edebilir miyiz?

Tabii ki peynirli bir tarif veriyoruz. Sıcak bir meze 'pane taze peynir'. Önce taze peyniri yatay olarak ortadan kesin sonra una bulayın, çırpılmış yumurtaya batırın sonra galeta unu, tavada zeytinyağı ısıtın iki taraftan kızartın, tabakta mevsimine göre renkli yeşillikleri marine edin bir yuva yapın ve o yuvaya koyun. Afiyet olsun.

Dergimizi okuyanlar için bu güzel sohbetimize eklemek istediğiniz bir şey var mı acaba?

Çiftliğimizi tanıtarak tüketicileri bilinçlendirmek ve ürünlerimizin değerini göstermek istiyoruz. Onun için birkaç seneden beri İdamera çiftlik turu düzenliyoruz.

Bize zaman ayırdığınız için çok teşekkür ederiz.





LONGOSPHERE

"LONGOSPHERE" TÜRKİYE'NİN EN BÜYÜK GLAMPING TESİSİ

Longoz Ormanları nadir rastlanan eko sistemlerdir. Bu eko sistemin devamlılığı için en temel koşul, bol suyun devamlı olmasıdır. Longozlar dünyada sadece Amazon, Afrika Kongo Havzası ve İğneada'da bulunuyor. Longoz, denize doğru akan derelerin getirdiği kumların birikerek kıyıda set oluşturması ve dere ağzını kapatması sonucu akarsuyun biriktirdiği yerde oluşan bir eko sistemdir. Türkiye'de bulunan 453 kuş çeşitliliğinden 258'i İğneada'dadır. Longosphere'de dünya mutfaklarını tadabilir, outdoor aktiviteleri, yoga yapabilir, çocuklarınızla doğanın içinde keyifli zaman geçireceğiniz pek çok seçenekle karşılaşabilirsiniz.

Longosphere Glamping Nerededir?

Longosphere Glamping İğneada; ülkemizin en kuzeybatı sahilinde, Bulgaristan sınırımıza yakın bir

noktadadır. (Sınır kapısı bulunmaz) İstanbul'dan İğneada yaklaşık 240 km. mesafede ancak yol o kadar güzel ve alternatifli ki, vaktiniz varsa geze geze gidebilirsiniz. Kiyıköy, Vize, Demirköy gibi birçok rota yol üstünde.





NASIL GİDİLİR?

İSTANBUL'DAN İĞNEADA'YA ULAŞIM: İstanbul'dan İğneada'ya en kolay gidiş Mahmutbey Gişeler'den Lüleburgaz'a kadar E80 otobandan ilerleyip, Pınarhisar-Demirköy rotasını takip etmek olsa da, Çerkezköy'den çıktıktan sonra, Saray-Vize-Poyralı-Demirköy yolu da alternatif olarak kullanılabilir. Bu da 210 km'lik bir rota sürer ancak yol şartları sebebiyle diğerinden daha uzun zaman alır.

KIYIKÖY'DEN İĞNEADA'YA ULAŞIM: Kıyıköy'den İğneada'ya Sivriyer-Demirköy üzerinden 85 km mesafe kat ederek gelebilirsiniz.

LÜLEBURGAZ'DAN İĞNEADA'YA ULAŞIM: Lüleburgaz'dan İğneada'ya Pınarhisar, Poyralı'dan Demirköy istikameti Demirköy, İğneada 100 km.

KIRKLARELİ'NDEN İĞNEADA'YA ULAŞIM: Kırklareli'nden İğneada'ya Pınarhisar, Poyralı'dan Demirköy istikameti Demirköy, İğneada 100 km.

EDİRNE'DEN İĞNEADA'YA ULAŞIM: E80 otobanından Lüleburgaz istikametine ilerleyip Lüleburgaz gişelerden çıkıp Pınarhisar, Poyralı'dan Demirköy istikameti Demirköy, İğneada 160 km.

Tekirdağ İğneada arası mesafe 140 km, Edirne İğneada arası ise 160 km tahmini mesafeleridir.



GÖRÜLECEK YERLER

İğneada Longoz Ormanları Milli Parkı, Dupnisa Mağarası, Mert Gölü, Erik Gölü, Aya Nikola Manastırı, Mahya Dağı, Cehennem Şelaleleri, Hamam Gölü, Saka Gölü, Hızırbey Camii, Vize Küçük Ayasofya, Sislioba Kalesi, Rezve deresi üzeri Volçan Köprüsü, Demirköy Dökümhanesi, Fransız Feneri, Begendik Köyü, Merdiven Şelaleleri, Arcadia ve Chamlija bağları.





KEMERBURGAZ KENT ORMANI

Kemerburgaz Kent Ormanı, 5.500.000 metrekareye sahip olup, sosyal mesafeye uygun, motokros, tenis kortları, atlıkarınca, buz pisti, kafe ve restoranları, koşu ve yürüyüş, bisiklet parkurları, crossfit ve fonksiyonel fitness alanlarıyla; spor, kültür-sanat ve eğlenceyi doğa ile içe içe bir şekilde sunarak ziyaretçilerine benzersiz bir deneyim yaşatmaktadır.

365 gün boyunca yaşayan Kemerburgaz Kent Ormanı, spor organizasyonlarından festivallere, tiyatro oyunlarından konserlere kadar birçok etkinliğe eşsiz yeşil ambiyansında ev sahipliği yapmaktadır.

Son döneme kadar 2 kapısıyla hizmet veren Kemerburgaz Kent Ormanı 2021 yılının ikinci yarısında hizmete açılan 3. kapı ile ise aktivitelerin ve eğlencenin sınırlarını genişletti. 3. kapının cafe alanında gerek yiyecek gerekse içecek olarak kendine has lezzetler

sunuluyor, pazar alanında farklı konseptlerde marketler düzenleniyor. Burada da konser, söyleşi, gösteri gibi etkinlikler de gerçekleştirilmektedir.

Ayrıca Mimar Sinan tarafından 1554-1562 yılları arasında İstanbul'da Alibey Deresi vadisi üzerinde yapılmış olan ve dünya su mimarisinin başyapıtlarından biri olarak kabul edilen Mağlova Kemer, Kemerburgaz Kent Ormanı sınırları içerisinde yer almaktadır ve ziyaretçilerin büyük ilgi gösterdiği noktalardan biridir.







SERVİKAL KANSER (RAHİM AĞZI KANSERİ) TARAMA TESTLERİ SMEAR VE HPV TARAMA TESTLERİ

Rahim ağzı kanseri tarama testleri, kanser oluşmadan çok önceki aşamalarda, yaklaşık on yıl öncesinde kansere dönüşme potansiyeli olan öncül hücreleri ve lezyonları saptayabilir ve bu hücreler kansere dönüşmeden önce tedavi edebilmemizi sağlar. Rahim ağzı kanseri taraması, smear testi de denilen PAP SMEAR ile ya da HPV TİP TAYİNİ testi ile, ya da bu testlerin ikisiyle birlikte yapılabilir.

Smear / HPV testi için örnek nasıl alınır?

Servikal smear (PAP smear) ya da HPV testi için örnek, kadın doğum hekimi tarafından yapılan vaginal muayene ile alınır. Her iki test için de önce vajinaya muayene aleti yerleştirilerek rahim ağzı görünür hale getirilir (bir kadın kendi rahim ağzını göremez, bunu sadece kadın doğum hekimi muayene esnasında görebilir).

Smear için iki yöntem vardır. Bir fırçanın rahim ağzına sürülmesiyle alınan örnek, ya bir camın üzerine sürülerek cama yayılır, ya da fırça özel bir sıvının içine batırılarak, alınan hücrelerin sıvıya geçmesi sağlanır, ardından özel makinelerde bu sıvı süzülerek hücreler toplanır ve cama yayılır.

Her iki yöntemde de hazırlanan camlar patolog tarafından mikroskopla incelenerek sorunlu, değişmiş ya da kanserleşmiş hücrelerin varlığı araştırılır.

HPV incelemesi için, aynen sulu smear alır gibi bir fırça ile örnek alınarak cam üzerine yayılır. Eğer bir

hastadan sulu smear ya da thin prep alındıysa, aynı örnekten HPV tip tayini de yapılabilir.

Smear sonucunda ne çıkabilir?

Smear sonucu negatif çıkabilir, bu rahim ağzındaki hücrelerin normal olduğu, dönüşüme uğramadığı, kanserleşme olmadığı anlamına gelir. Pozitif çıktığında ise, bir kısım hücresel bozukluklar görülebilir, bu bozukluklar da hekiminiz tarafından uygun şekilde tedavi edilir.

HPV testi sonucunda ne çıkabilir?

HPV testi, pozitif ya da negatif olabilir. Negatif ise, kişi HPV taşıymıyordur. 100 kadar farklı tipe sahip olan HPV'nin bazı türleri kanser yapıcıdır. HPV tip tayini yapmakta amaç bu kanser yapıcı tiplerin varlığını saptamaktır.

Çok sık PAP smear yapmak daha mı iyidir?

İlk örnekte bozukluk çıktıysa smear aralıkları daha kısa olmalıdır. Ancak, 15 – 30 gün gibi çok kısa aralıklar da gereksizdir çünkü bu kadar kısa sürede kansere dönüşüm yakalanmaz. Yüzeysel hücrelerin kendini yenilemesi iki ay kadar sürdüğünden, daha kısa aralıklarla alınan smear testinin sonucu yanlışlıkla normal gelebilir.

Smear alımını etkileyen faktörler var mıdır?

Âdet kanaması ya da başka genital kanamalar varlığında, önceden smear alınmaması çünkü kanın hücrelerle karışıp görüntüyü bozabileceği söyle-



nirdi. Ancak, artık kan serviksin görüntüsünü bozmayacak şekilde temizlenebiliyorsa smear alıyoruz. Çünkü, sıvı bazlı smear'lerde, kanama sonuçları etkilemiyor.

Kayganlaştırıcı kullanımı, vaginal akıntı, vaginal yolla kullanılan ilaçların varlığının geleneksel camlı smear'lerin sonucunu etkilediği düşünülmektedir. Bu nedenle rahim ağzını örten akıntı ya da başka bir şey varlığında gazlı bezle temizlenmesi ve sonra smear alınması, tercihen de bunlardan etkilenmeyen sulu smear (thin prep) alınması uygundur. Vaginal ilişki, tampon kullanımı gibi vaginal aktivitelerden 48 saat sonra smear alımı uygundur. Ancak, yeni çalışmalarda, özellikle yeni yöntemlerle yapılan smear incelemelerinin bu etkenlerden etkilenmediği bulunmuştur.

Rahim ağzı kanseri aşıyla önlenbilir mi?

Rahim ağzı kanserinin, human papilloma virus (HPV) adı verilen bir virüs tarafından oluşturulduğu bilinmektedir. HPV, rahim ağzı (serviks) kanseri dışında genital siyillere de neden olur. Belirli HPV tipleriyle kalıcı enfeksiyon, rahim ağzı kanserine yol açabilir. Her yıl 500.000 kadına rahim ağzı kanseri tanısı konmakta, 250.000 kadın da bu nedenle hayatını yitirmektedir. Birçok HPV türünden, servikal kansere neden olduğu bilinen türlerle enfeksiyonun önlenmesine yönelik iki aşı geliştirilmiştir. Bu aşılardan pek çok kadını servikal kanserden ve kanser öncülü lezyondan koruması beklenmektedir.

HPV nedir?

HPV, cilt – cilt temasıyla yani cinsel ilişkiyle ya da cinsel organları içeren herhangi bir şekilde temasta (el – cinsel organ teması gibi) bulaşan bir virüstür. Prezervatif, tüm genital alanı kaplamadığı için HPV geçişini tamamen önlemez. Tuvalet kapağı gibi objelere temas etmekle HPV enfeksiyonu bulaşmaz.

Sizin ve eşinizin tüm zamanlardaki cinsel partner sayısı arttıkça HPV bulaş riski de artar. Cinsel olarak aktif tüm bireylerin %75 – 80'inin 50 yaşından önce HPV enfeksiyonu alacağı tahmin edilmektedir. HPV enfeksiyonu çoğu birey tarafından 15 – 25 yaş arasında alınır ve bireylerin çoğunda ilk iki sene sıklıkla semptom vermeden, tedavisiz olarak geçer.

Ancak hastaların %10 – 20'sinde enfeksiyon kalıcı hale gelir. Bu durumda, kanser gelişmesinden ziyade kanser öncülü bir lezyon gelişme riski daha fazladır. Ancak, bilinmelidir ki, HPV enfeksiyonunun kansere dönüşmesi en az 20 yıl sürer. Bu nedenle, rahim ağzındaki lezyonların erken dönemde, kanser gelişmeden önce tespit edilmesi önem taşır. Bu noktada yine smear testinin önemi gündeme gelmektedir.

Her HPV kanser yapar mı?

Yüzden fazla farklı HPV türü vardır; bunlardan 40 kadarının rahim ağzında lezyon oluşturduğu ve 15 kadarının da rahim ağzı kanserine neden olduğu bilinmektedir. Kansere neden olanlar yüksek riskli, siyillere neden olanlar ise düşük riskli olarak sınıflandırılmıştır. HPV tip 6 ve 11 genital siyillerin %90 kadarından sorumlu olan düşük riskli tiplerdir, serviks kanserine neden olmazlar. Tip 16 ve 18 ise, rahim ağzı kanserlerinin yaklaşık %70'ine neden olan yüksek riskli türlerdir. Tip 45 ve 31 de yüksek risklidir, serviks kanserlerinin yaklaşık %5 – 10'una neden olur.

HPV aşısı kimlere yapılmalıdır?

Her iki aşı da 9 – 26 yaş arasındaki genç kızlara ve kadınlara önerilir. Her iki aşı da cinsel aktif çağdan önce HPV enfeksiyonunu önler. Ancak mevcut HPV enfeksiyonunu tedavi etmez. Ancak 26 yaşın altındaki cinsel yönden aktif genç kadınlardan, siyili olanlar, HPV testi pozitif olanlar ya da Pap smear sonucu anormal olanlar dahi aşıdan fayda görebilir. Aşının ne kadar süreyle koruyucu olduğu henüz bilinmemektedir. Klinik çalışmalar, korumanın en az beş yıl sürdüğünü göstermiştir.

HPV aşısı yaptırdıysanız dahi, servikal smear ile rahim ağzı kanseri tarama testinizi yaptırmaya devam etmeniz gerekir. Unutmayın ki aşının koruma sağlamadığı HPV türleri de nadir de olsa rahim ağzı kanserine neden olabilir.



Op.Dr. Aybala Akıl



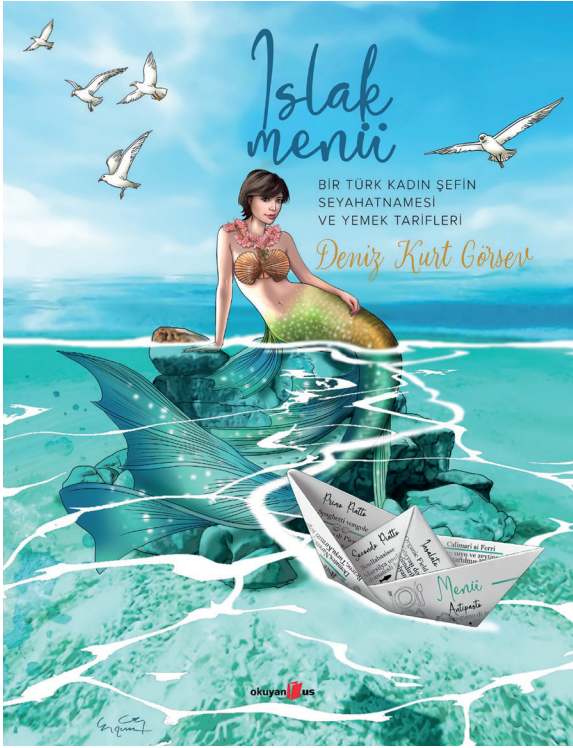
ÇOK YÖNLÜ BİR KADIN ATLANTICO YACHTING ŞİRKETİNİN KURUCUSU, UZAK YOL MEGA YAT ŞEFİ DENİZ KURT GÖRSEV

Elimde kalın ciltli şahane bir kitap var. "İSLAK MENÜ. Bir Türk kadın şefin seyahatnamesi ve yemek tarifleri" Tarifler de fotoğraflar da iştah ve gezme isteği uyandırıyor.

Samimi bir dille yazılmış olması da bize gezdiği yerlerin yemek kültürüyle ilgili bilgiler vermesi de okumayı çok keyifli kılıyor. Kitaptaki yemek fotoğrafla-

rını bizzat Deniz Kurt Görsev'in çektiğini bilmek de kitabı tamamen değerli ve özel, sahibi kılıyor. Tebrik ederek sohbete başlamak istiyorum.

Deniz Hanım kitabınız sadece bir yemek kitabı değil bir seyahatname. Üstelik de denizlerde. Kaç yıllık bir çalışmanın ürünü?



Evet. Sadece bir yemek kitabı değil. Bu bir seyahatname çünkü ben bir süper yat şefiyim. Süperyat dediğimiz şey tekneçilikten farklıdır, yatçılıktır. 24 metrenin üzerindeki yatlar süper yat denir. Boyları 60 metrenin üzerinde ise mega yat, 90- 100 metrenin üstünde ise giga yat diye isim alırlar. Ben süper yat şefi olarak başlayıp megayat şefine dönüşmüş bir şef olduğumu söyleyebilirim. İlk tekne 24 metreydi. Son tekne 82 metreydi. Bu nedenle de dünyanın pekçok yerini görme şansına sahip olmuş bir şefim. 11 yıllık bir kariyerdan bahsediyoruz. Sorunun cevabı da biraz burada. 11 yıllık bir çabadan bahsediyoruz kitapta. 11 yıl denizde 111 yıl gibi de geçiyor; çünkü ayda bir ülke değiştirmek haftada bir şehir değiştirmek gibi yoğun değişiklikler olabiliyor. Bu değişikliklerin hem kendi yemek kültürünüze, kendi mutfağınıza yansması, hem sizin de o kültürleri absorbe etmenizi, bilgi birikiminizi arttırmanızı sağlıyor diyebilirim.

Benim kendimi en yakın hissettiğim tek bir yer var: Denizler' diyorsunuz kitabınızın önsözünde. Okyanusları aştınız ve dünyayı denizler üzerinde çalışarak gezdiniz. İşiniz yani süper yat veya mega yatlarda şeflik yapmak. Keyifli olduğu kadar zor bir meslek olmalı. Teknede bir gün genellikle nasıl geçer?

Evet. Okyanusları aştım diyebilirim. Yedi denizleri gezdim derler ya doğrudur altı okyanus geçişim var. 50. 000 deniz milinden fazlasını da yapmışlığım var

ki denizciler bunun yüksek bir sayı olduğunu, uzun seyirler olduğunu bilirler. Kuzey Denizi seyirlerim var, Galapagos, Kolombiya, Panama Kanalı seyirlerim var. Yatçılık dendiğinde oldukça farklı seyirler yaptım. Sadece Yunan Adaları'na giden teknelerde değil ya da Akdeniz'de dolaşan teknelerde değil dünyanın birçok sularında dolaşan teknelerde de bu mesleği icra ettim. Teknede bir gün nasıl geçer dersek cevabım o günün hangi gün olduğuna bağlı. Konukların olduğu bir gün mü Konuksuz bir gün mü? Teknedeki konukların yemekten çok hoşlandığı, çılgınca yemek yenen çocuklu bir gün mü, yoksa sakın bir koyda demirlenmiş teknede sakince yemek yemek isteyen iki konuğun olduğu bir gün mü? Onbeş konuktan oluşan bir gün mü? Dolayısıyla hangi gün olduğunun çok önemi var. Yat ahçılığı diyorlar ama yat şefliği demek istiyorum mutfakta aşçılık dediğiniz şey kategorilerle belirlenmiştir. Restaurantlarda mesela komi şef, sous chef, head chef gibi pek çok görevler vardır. Yatta tek başınasınızdır, yirmi kişilik yemeğin soğanını da siz kesersiniz, çöpü de siz atarsınız ama tabağın en süslü en şık, dokunuşunu da siz yaparsınız.

Altmış metrelik bir mega yatın şefi olmak demek o zenginlikte ve o beklentide konuklara cevap vermek demek ve her gün aynı şıklıkta farklı menüler hazırlamak demektir. Bunlar zorlukları. Teknede bir gün nasıl geçer dersek öncelikle yaptığımız ön hazırlıktan bahsetmeliyim. Bir menü hazırlar, bunu konuklarla da paylaşırsınız. Siz hazırlığınızı yaparsınız ama bazen değişiklik istenebilir, konuk o yemeği yemekten vazgeçebilir, tamamen teknede yemekten vazgeçip kıyıda başka bir yemeğe gidebilir. Bu nedenle restaurant şefinden daha farklı ve bahsettiğim gerekçelerle daha zordur işimiz. Resturantlarda





minimum on kişiyle çalışabilirsiniz ama bir yatta tek başınasınızdır. Restaurantlarda tedarik için balığın, tavuğun, domatesin, biberin nerelerden geleceğini bilirsiniz ama yatlarda bunu kendiniz almak ve en iyisini almak gibi birçok parametre vardır. Sabah saat 07. 30'dan gece bazen 01. 00'lere 02. 00'lere kadar sürebilen yoğunluktan bahsedebiliriz.

Mutfak sanatları eğitimi aldınız. Fotoğraflardan ve tariflerden ne kadar harika lezzetler yarattığınız anlaşılıyor. Siz şefsiniz ve az önce bahsettiğiniz gibi lüks lokantalarda şefin altında sous-chef olur, ızgaracıdan pastacıya kademe kademe büyük bir ekip çalışır. Mega yatların mutfaklarında kaç kişi oluyor?

Aslında biraz önce ifade ettiğim gibi bir mega yatta çalışmak demek yatin boyutuyla ve konuk sayısıila ilintili olarak değişen bir ekip gerektirir. Restaurantlarda on kişinin yaptığı işi tek başınıza yapmanız gerekir. Bu nedenle de restaurant tecrübeniz olması gerekir. Okuldan mezun olur olmaz bir yata şef olmanız nadir gerçekleşen bir olaydır. Yat boyutu büyüdükçe sözgelimi ortalama 50-60 metrelerde ise 15 crew yani mürettebat, 15 konuk demektir bu. Hem ekibe hem konuklara farklı iki menü çıkarılması gerekir. Bu nedenle de konukların yediği yemekler son derece şık ve lezzetli olacakken ekip de kuru fasülye pilav yemez. Daha doğrusu alışılmış anlamıyla bir personel yemeği yemez diyeyim. Yatların personel yemeği de bir karbonhidrat bir protein, bir yan yemek yani side dish ve bir salatadan oluşur. Bu bazen İtalyan bazen Meksika mutfak, bazen Türk mutfak gibi ekibin milliyetine göre değişken olarak beklentileri yüksek işlerdir. Şöyle özetleyeyim ekip yemeği Jamie Olivier kalitesinde ve tabaklamasındaysa konuk yemeği bir Gordon Ramsey veya Joel Robuchon kalitesi ve tabaklamasında olmalıdır. Mega yatlarda 24 metreden 60 metreye kadar olan yatlarda şef tek başına çalışır, 60 metreden 90 metreye kadar olan yatlarda iki şef çalışır.

Şef ve sous- chef. 90 metrenin üzeri ki en büyük yat 186 metreysen o boyuttaki yatlarda da 3 ila 5 şef çalışır. İşte o zaman 70 crew (ekip-mürettebat) 30 konuğa kadar çıkabiliyor. Şeflerin çok tecrübeli olmaları gerekir.

Mega yatlarda seyahat edenlerin çoğu yabancı veya oldukça zengin, ünlü insanlar olmalı. Çok sıra dışı, ya da malzemesini bulmanın zor olduğu yemek tercihleriyle karşılaştığınız oluyor mu? Özel havvarlar, trüf mantarları vs. gibi. Seyahat öncesi malzeme listesi çok detaylı olarak mı yazılır ve tedarik edilir? Listede olmayan yemeklerin rica edildiği olabiliyor mu?

Olmaz olur mu? Çok ünlü ve zengin insanlar konuklarımız oluyor, banka ceo'ları, politikacılar, uluslararası çalışan holdinglerin üst düzey yönetici iş adamları, internet devleri, Microsoft 'un sahibi gibi kişiler. Ben Amerikan bankaları ceo'larına çok seferler yemek yaptım, Hollywood yıldızları ki Cannes film festivali sırasında Hollywood yıldızlarıyla dolu bir teknede şeflik yapmıştım. Bono'ya (İrlanda'lı dünyaca ünlü rock grubu U2 'nun solisti ve söz yazarı) yemek yapmışlığım var. Konuk olarak geldikleri de oluyor bir başka kişinin yatına.

Sıradışı demiyelim de mevsimsel olarak bulmanın zor olduğu istekler olabiliyor. Yazın kışlık bir sebze istenebiliyor. Karayip 'lerde İtalyan mozarellası istenebiliyor ama buluyoruz. Biz zaten bütçesiz ça-





İşiriz ve yüksek rakamlar ödeyerek malzemenin en iyisini alırız. Restaurant'lardan bir farkımız da budur. Onlar bütçe planlaması yaparlar, yatlarda tam tersidir. Uçağa binip kendime uçak ayarlatıp Atina'dan Milano'ya uçup yalnızca bir şişe yüz yıllık balzamik alıp geri döndüğümü biliyorum. Ya da bunu tedarik şirketleriyle gerçekleştiririz. Trüf mantarları falan bulunur zaten yatımızda. Özellikle beyaz trüf arıyorsam mevsimini beklerim tabii ki. Özel havyarlar hep alınan ürünlerden birisi. Özel bir havyar dolabım vardı bir ara. Normalde bir buzdolabı +4 derecedir. Havyar dolabı 0 ila +1 derecede olmak zorundadır. Mesela ilginç hikâye olarak da havyar değil de Kazak bir müşterinin teknesine neredeyse boyum kadar bir at eti getirdiğini biliyorum ama pişirmedik. Çözülmedi zaten. Bir hafta kalacaklardı gittiler. Seyahat öncesi çarşaf çarşaf listelerimiz olur onu biz şefler oluştururuz kimse bu konuda yardım etmez. 82 metrelik bir yatta beş altı sayfalık bir excel liste yaparız. Kuzu, balık, tavuk, domuz... etin hangi kısımları olduğu da önemli, çok detaylı bir liste hazırlarız. Sadece etlerle de bitmez, yağlar, soslar, unlar, şekerler, kuru gıdalar, yüzlerce kalem vardır. İşin boyutuyla ilgili olarak tedarik şirketleriyle çalışırız. Ama küçük bir yatta tabii ki kıyıya çıkıp taze balık satın alabilirsiniz.

Listede olmayan yemeklerin istendiği olabiliyor. Capri Adası'nda tırım tırım mısır aradığım da oldu

ki o sırada 55 metrelik bir teknede tek başıma çalışıyordum, karaya çıkıp alışveriş yapmak için zamanım yoktu. Konuk ısrarla taze mısır istiyordu ki Capri Adası'nda marketler de küçük küçüktür. Tedarikçi de yoktur, küçük bir adadır. Mecburen onların yemeğe çıkmasını bekleyip boş kaldığım bir anda taksiye binip market market dolaşarak taze mısır aradığımı biliyorum. Daha pek çok örnek sayabilirim.

Lüks kavramı mega yatlarla daha da yukarıya taşındı. Bu büyük, tasarımı dikkat çeken teknelerin içi nasıl bir donanımına sahip?

Müthiş bir donanımına sahip. Okyanusları geçebilen, en son teknolojiye sahip, en şık tasarımların olduğu lüksün son zirvesinin yaşandığı donanımlardır. Mutfak olarak da son derece donanımlı endüstriyel mutfaklardır. Restaurant mutfakındakilerden daha küçüktür tencere boyutları çünkü 300 kişi değil 30 kişiye yemek yaparsınız. Dev bir tencere alırsanız onu koyacak yer bulamazsınız ama yine de tüm ürünler endüstriyel kullanıma sahiptir. Pacojet, Thermomix gibi aletlerimiz, endüstriyel fırınlarımız vardır.

Siz soprano ve oyuncu iken hayatınızda yeni bir sayfa açmışsınız. Deniz sporlarını mı yapıyordunuz çocukluğunuzda? Sizi en çok mutlu eden yaşamı ve işi keşfetmeniz nasıl oldu?

Soprano konusu benim hobi olarak yaptığım bir gençlik macerasıydı. Profesyonel olarak bunu gerçekleştirmedim. 16-17 yaşındayken bir koroda şarkı söyledim. O nedenle bu sayılmaz. Hiçbir zaman bir şarkıcı olmadım, olmayı da düşünmedim. Yalnızca ses rengim soprano. Oyunculuk da sevdiğim bir işti ve şu anda onu televizyon programcılığına dönüştürerek Bein Gurme kanalında "Deniz'le Vira Sofra" isimli bir program yapıyorum. Oyunculuğu da gerçek oyunculara bırakmak lazım.

Deniz sporları yapmıyordum ama isminin Deniz olması, babamın tekne tutkusuyla bağlantılı bir şey. Denizle olan ilişkim sıfır yaşımdan beri olduğu için ve çocukluğum hep denizin üzerinde geçtiği için



denizin üzerinde olmaya aşınayım. Okyanusa aşım. Aşılığın başka yönlerini google'larken ve bana bahsedilen bir iş olarak karşıma çıktı. Yine de düşündüğünüz her şey başınıza gelir diyerek sorunuza bağlayabiliriz. Bunları hayal ediyorsanız ya meslek olarak ya gezi olarak karşınıza çıkıyor.

Ben de mesleğim belgesel yapımcılığı ve yönetmenliği olduğu için seyahat etmenin bir nevi bağımlılık yarattığını söyleyebilirim. Karayolu veya uçakla da gezileri tercih ediyor musunuz?

Tabii ki ediyorum. Geziye bunu karayolu veya uçakla da yapıyorum. Kendi tekne var. 14 metre, o tekneyle de seyahat ediyorum. Meslekle geziyi karıştırmayalım. Yat şefliği gezi için yaptığım bir şey değil. Gezmek için bu mesleğe adım atmadım. Yatta çalıştığım her an o bir meslekti, gezi değildi.

Yerleşik bir hayat tanımı size ifade ediyor? Kadınların pek çoğu kuaförlerini bile değiştirmezler.

Artık yerleşik bir hayattayım ve bundan çok memnunum. Evlendiğimden beri kendi şirketim Atlantico Yachting'i kurdum. Gençleri yetiştirip yat sektörüne hazırlıyorum. Uluslararası çapta çalışan bir yat crew ajansı yani yat mürettebat ajansına sahibim. Her ülkede bir kuaförüm vardı. Ben de kuaförümü değiştirmem. Bohem bir hayat gibi görünebilir ama ben bohem bir kız değilim. Kaliteye düşkünümdür, zevklerime düşkünümdür, iyi yaşamayı severim. Her ülkede gittiğimiz o şehrin en iyi kuaförüne gidecek bu sorunu çözdüm. Atina'da, New York'da, Karayip 'lerde, St. Barths'da, St. Martin'de, Paris'te, Monaco'da, Milano'da... ayrı ayrı kuaförlerim var. Komiğimize gidecek ama aynen böyle.

En çok sevdiğiniz denizler ve kıyılar nerelerdir? Bu sevdiğiniz yerlerin özellikleri nelerdir?

Karayip 'leri seviyorum. Turkuvaz denizleri seviyorum. Avrupa sanki yaşadığımız dünya, Karayip'lese bana kaçış noktası gibi gelir. Atlantik'in diğer tara-



fına geçince daha mutlu hissederim kendimi. İtalya ikinci ülkem. Aynı zamanda şirketim de İtalya'da. Orada yaşıyorum yılın birçok zamanı. Dolayısıyla İtalya bulunmaktan en çok mutlu olduğum yer sonra ikinci olarak da Güney Fransa diyebiliriz. Norveç'e de bayılmışım ama soğuk sevmem.

Sürekli denizde, teknede yaşayan insanlar var. Heykeltraş İlhan Koman "Hulda "adlı yakında müze olacak teknesinde yıllarca yaşamış ve üretmişti. Siz teknede sürekli yaşamayı düşünür müsünüz?

Teknede sürekli yaşamayı hayır düşünmem. Her ne kadar kendi konfor alanımdan çıkmaktan hoşlanmam da kendi konfor alanımda olmaktan da hoşlanıyorum. Bu demek değildir ki sıkır sıkır yaşarım başka türlü yaşamam. Tabii ki bu değil. Kaldırımlarda da otururum, çıplak ayakla da gezerim, bir tişörtle aylarca yaşayabilirim. Teknede yıllarca yaşamak içinse denizci olmak gerekir, suyla ilişkiniz sadece içine girip yüzmek değil, denizle mücadele etmeyi de bilmek, ya da eşit olmak, yolda yürüme anlamında yakın olması gerekir denizle ilişkinizin. Günümüzün tabiriyle denizde yaşamak bir challenge yani bir zorluğu kabul etmek demektir. Denizde yaşayan insanlara saygım sonsuzdur ve zor bir iş yaptıklarını düşünüyorum.

Ve bir televizyon programınız var. Biraz önce konuştuk ama programınızın içeriğinden konuşmadık. Denizlerde olduğunuz, sabahın 05.00'inde balığa çıktığınız çok keyifli bir proje. Biraz da tv çalışmalarınızdan bahsedelim mi?

"Deniz'le Vira Sofra "çok yeni henüz. Ağustos 2021'de yayınlanmaya başladı. Çok da keyif alıyorum. Denizi seven insanlarla buluşmayı tercih ediyoruz, denizin üzerinde yemek yapmayı tercih ediyoruz. Programın amacı bu. Çok beğenildiği için yeni bölümlere imzalar atılmak üzere.

Eşiniz değerli sanatçı Kerem Görsev de denizlerde olmayı seviyor mu? Kitabınızda aşktan



da söz ediyorsunuz. Özlemek bölümü var. Ama elbette sizin işiniz bu. Çok da başarılısınız. Bir şirketiniz var.

Çok seviyor. Denizlere yazılmış parçaları var. Denizler üzerinde yazılmış parçaları var. Bu nedenle de denizlerde olmaktan çok memnun. Hep teknesi olmuş. Özlemeler artık yerini eşimle birlikte olmaya bıraktığı için özlemek bölümü azaldı. Özlemenin keyifli kısmını yaşıyoruz birkaç gün ayrı kalarak.

Sizin gibi süper yat şefi olmak isteyenler hangi özelliklere sahip olmalıdır? Kişisel özelliklerin ve yeteneklerin yanı sıra birkaç yabancı lisan bilmek de önemlidir değil mi?

Şöyle ki araştırmacı, tek bir mutfağa bağlı kalmayan, dünyadaki pek çok ülkenin mutfağına meraklı ve heyecanlı, mutfakta hızlı çalışan, hızlı kavrayan, her gün farklı menü yapacak kapasiteye sahip, özgür ruhlu insanların yapabileceği bir meslek. Yabancı dil bir avantaj. Ben İngilizce ve İtalyanca biliyorum. İngilizceyi ileri seviyede bilmeniz lazım. İkinci bir dil avantaj İtalyanca, Fransızca, Rusça, Arapça ideal diller yat sektörü için. Aynı zamanda da biraz genç olmak lazım. Aynı odada, kamaralarda ikişer

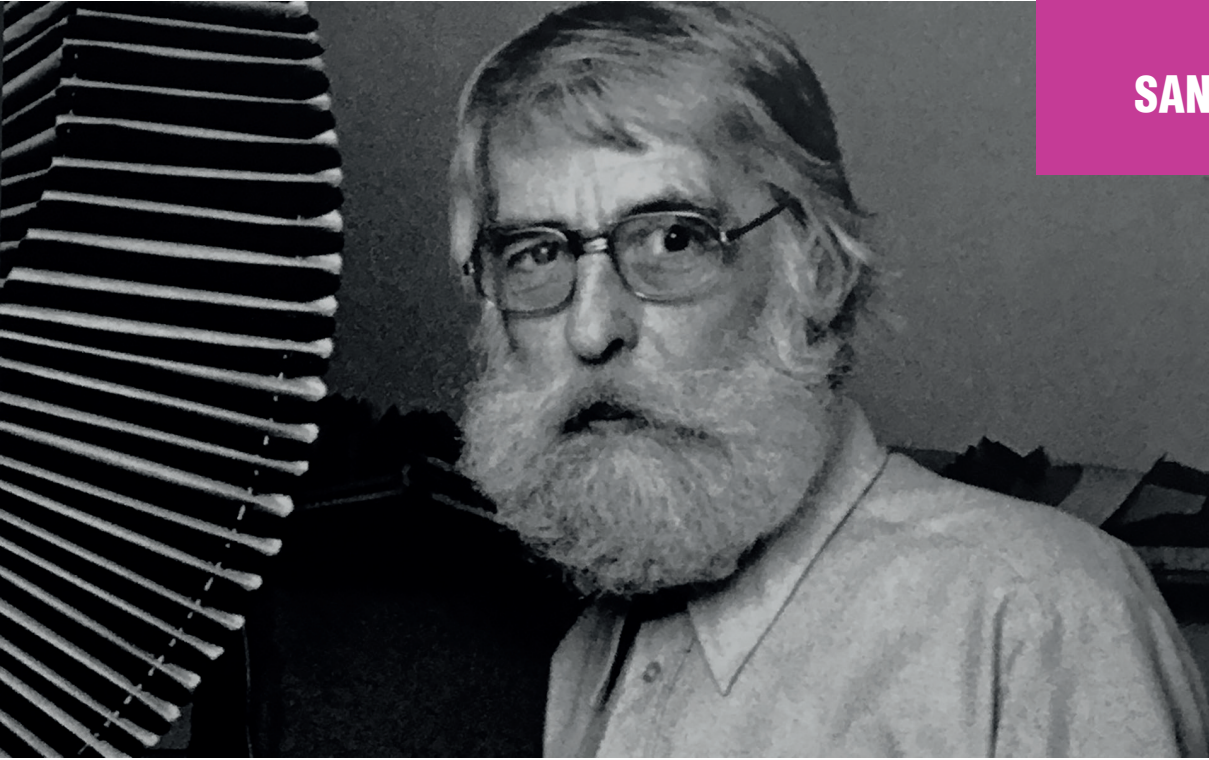
ikişer uyunur genelde. Sabahın 5'lerinde uyanıp gecenin yarısına kadar çalışmak, ayakta kalmak gibi özellikler gerektiriyor. Bu iş için 20 ila 35 yaş arası idealdir diye düşünüyorum. Ve yatlarda sigara içmeyen insanlar tercih edilir. Çok kilolu olmayan insanlar tercih edilir. Sebebi de hareket alanının kısıtlı olduğu için hantal, kilolu, zor hareket eden kişiler pek tercih edilmezler.

Biz bir sağlıklı yaşam dergisiyiz. Siz sağlıklı kalmak adına neler yaparsınız? Check-up'larınızı, sağlık kontrollerinizi yaptırır mısınız?

Tabii ki her yıl kontrollerimi yaptırıyorum, check-up yaptırıyorum. Sadece bunlar değil sigara içmiyorum, bol su içiyorum. Hareket ediyorum, çılgın egzersizler değil ama bisiklete biniyorum. Kilomu koruyorum. Hiçbir zaman çok kilolu olmadım. Sağlıklı ve dengeli besleniyorum. Herşeyi yiyorum ama diyet yapmıyorum. Acıktığımda yemek yemek ve doyduğumda ise tabakta kalanı da bırakmak şeklinde özetleyebilirim. Bütün bunlar sağlıklı kalmamı sağlıyor.

Bize zaman ayırdığınız için çok teşekkür ederiz. Ben teşekkür ederim.





İLHAN KOMAN İLE 100 YIL SERGİSİ

İLHAN KOMAN ADINDA BİR DERVİŞ

O unutulmaz şiirdeki gibi Edirne'den Ardahan'a değil, Edirne'den Stockholm'e uzanan sıra dışı bir hayat hikayesi onunkisi.

Tam 100 yıl önce Edirne'de Kaleiçi'nde doktor bir baba ve sanata düşkün, iki lisan konuşan aydın bir annenin çocuğu olarak hayata başlar İlhan Koman. Yazları İstanbul'a dedesini ve akrabalarını ziyarete geldiğinde Haliç'teki tekneleri, gemileri hayranlıkla izler. Demirden, çivilerden, somunlardan, eline geçen türlü malzemeden maket gemiler yapar. Bunları henüz beş, altı yaşındayken yapar üstelik. Liseyi Edirne'de bitirir. İleride gemi mühendisi olmayı hayal ederken 17 yaşında tüberküloza yakalanır. Tedavisi için ailesiyle İstanbul'a gelip gitmeye başlarlar. Hayat siz hayaller kurarken başınıza gelenlerdir derler ya bir kırılma veya dönüm noktası başlıyor Koman'ın hayatında. Sağlığı konusunda belirsizlikler içinde olan ve bu nedenle askerlikten muaf olan İlhan Koman uzun süredir de resim

yaptığından, yeteneğini değerlendirebileceği Güzel Sanatlar Akademisi'nin resim bölümüne girer. Akademide şekillendirme konusundaki yeteneği nedeniyle hocalarının dikkatini çeker ve bir sene sonra resim bölümünü bırakıp heykel bölümüne geçer. Çok değerli sanatçıların atölyelerinde çalışır. Rudolf Belling, Hadi Bara, Zühtü Müridoğlu. Heykel bölümünü birincilikle bitirince devlet bursu kazanarak Paris'e gider. Müzeleri gezer, (en çok da Louvre ve Rodin Müzeleri), çağdaş sanat ortamını gözlemler ve zaten akademide klasik sanat eğitimi aldığından kendi gelişimi için soyut çalışmalara yönelir. Can Yücel'in İlhan Koman 'ı anlattığı şiirini hatırlamanın da yeri geldi kanımca. İşte "Evliya" şiirinden birkaç dize.

***"İlhan Koman ki traşsız heykeltıraş
Uçmaya doğru sakallı
Elinde bombalarla bebekler
Heykel gibi olmayan heykeller..."***

1948'de ilk sergisini Paris'te açar. Melda Kaptana ile evlenir ve oğulları Ahmet dünyaya gelir. Melda



Kaptana'nın da hayatı başka bir yazının konusu olmayı elbette hak eder. (Ülkemizin uzun soluklu ilk profesyonel sanat galerisinin yirmi yıl boyunca sahibi olmuştur). Sanatla ve dayanışmayla geçen Paris yılları İlhan Koman'ın bursunun bitmesiyle sona erer. 1951'de İstanbul'da Akademi'de mecburi hizmeti başlar. Akademideki çalışmalarının Türk heykel sanatının gelişmesi adına büyük önemi vardır. Ancak o yıllardan bahsederken "maaş yetmeyince bazen helva, ekmeğe talim ederdik" diyen sanatçı, yine sanatçı dostarıyla modern metal mobilyalar ve eşya tasarımları da yapmaya başlar. Kare Metal Atölyesi Türkiye'deki mobilya tasarımının mihenk taşlarından birisidir. Türkiye'nin ilk modern mobilyalarını yapmışlardır. Fütüristik mobilyalardır bunlar ama maalesef üç yıl sonunda bırakırlar.

İlhan Koman'ın ilk evliliğin bitmesi de bu zamanlara rastlar. Türkiye'de yaptığı en önemli yapıtlarından birisi Anıtkabir heykel ve kabartmaları için açılan yarışmayı kazanmasıyla yaptığı Anıtkabir'e çıkış merdivenlerinin doğu kanadındaki kabartmalardır. Bu rölyef Sakarya Savaşı'nı anlatır.

Tabii İstanbul'un kuşkusuz en bilinen heykellerinden olan "Akdeniz" de onun eseridir. Dört buçuk ton ağırlığında, 12 milimetre inceliğinde 112 metal levhanın kinetik bir hareketlilik yaratacak biçimde sıralanmasıyla oluşan, kollarını sevgiyle kucaklamak için açmış kadın heykeli. Yarı metalden ağır mı ağır, diğer yarı boşluktan oluşur. Yoldan arabayla geçerken veya önünden hızlıca yürürken hareket edermişçesine salındığını fark edeceğiniz bir anıtsal heykeldir bu.

İlhan Koman mucit bir sanatçıdır. Sanatçıdır ve bilim insanıdır. Bilim insanı bir sanatçıdır mı demeliyiz?

Sanat eserlerini oluştururken kullandığı teknolojiyle, matematikle, geometriyle, bilimsel yaklaşımlarla

otoriteler tarafından "Türk da Vinci" olarak kabul edilmiştir.

"Leonardo'ya Selam" adlı heykeli ise Stockholm Mimarlık Yüksek Okulu'nun önünde yer almaktadır.

"Aslında sanat, bence insanın bilinmeyene doğru çıktığı bir serüvendir. Sanatçı devamlı kendisini yenileyebilmelidir" sözü de kendisine aittir.

Sanat anlayışını "Bir nesnenin sanat olması için has, öz, gerçek olması gerekir. Sanatta tek ölçü budur. Sanatın kopya, özentî, taklit olmayan, kendi kendine bir olay olması gerekir" sözleriyle ifade etmiştir. Sürekli üreten, hayatı boyunca pek çok ödül alan İlhan Koman'ın dünyanın pek çok kentinde meydanında 20 şehrin sokak ve meydanlarında heykelleri bulunmaktadır. Bienallerde, önemli galerilerde eserleri sergilenmiştir. Heykelde yarattığı bazı formlar ise tescillenmiştir.

İlhan Koman'ın işlerinde seyircinin de rolü vardır. İşte sergide hareketleri, devinimi bizzat bizler başlatıyoruz. Sadece seyirci kalmıyoruz. Bazı eserlerde yukarıdan bağlı bir heykel küçük bir hareketimizle hafifçe kendi etrafında dönüyor, soyut bir kadın formu sanki kumda yuvarlanıyor. Mausolos Sergi Salonu'nda bizi karşılayan tavandan iple asılı duran, kendi eksenini etrafında dönen Derviş heykeli oluyor. İlhan Koman ağaçta olduğuna inandığı mistisizm nedeniyle bu ismi vermiş eserine.

Rüzgar bir heykeli kımıldatıyor. Doğa ve insan bu sanat olayının içine giriyor. Bu yüzden de bu dinamik heykeller sanki nefes alıyor ve yaşayacaklar sonsuza dek. Her zaman onları izleyecek, dokunacak olanla birlikte hareket edecekler.



Peki sanat, hayattan ayrı tutulabilir mi? Gelelim İlhan Koman'ın İsveç yıllarına. 1958'de Brüksel'de Türk pavyonunu yapan Koman mimar Ralph Erskine ile tanışıp, dost olup onun daveti üzerine aynı yıl İstanbul'da akademideki görevinden ayrılıp İsveç'e yerleşir. Akademide hocalık yapar, ikinci eşi olacak Kerstin'le evlenir ve yıllar içinde dört çocukları olur. İlhan Koman'ın çocukluğundan beri teknelere tutkun olduğunu biliyorsunuz. 1905 yapımı Baltık Denizi'nde komşu ülkeler arasında taş, demir, kereste...taşıyan bir yük gemisi 1965 yılında İlhan Koman tarafından alınıp baştan aşağıya yenilenecek Koman'ların evi oluyor. Ev, atölye, ofis. Bu iki direkli 26 metre uzunluğundaki tekne işte çağımızın ötesindeki büyük sanatçıya ve ailesine yuva oluyor. Yuva ve herşey.

İsmi "HULDA". Eski İskandinav dilinde "gizlenmek" veya "gizlilik" demekmiş. Modern İsveç'te isim "tatlı" ve "sevimli" anlamını taşırmış. İskandinav mitolojisinde bu isimde bir de büyücü varmış. Bugünse mitolojik olmayan gerçek hayat hikayesiyle yüreklerimizi titretiyor, kendisini pamuklara sarma isteği uyandırıyor Hulda. Ve ziyaretçileri tüm zerafetiyle güvertesine davet ediyor.

İlhan Koman 65 yaşında vefat edene dek tam 20 yıl Hulda'da ailesiyle yaşıyor, eserlerini üretiyor, dostlarını ağırlıyor. Vasiyeti üzerine yakılıp külleri Baltık Denizi'ne dökülüyor. Külü denize ve havaya karışıyor.

Bugün İlhan Koman her zaman genç ve yeni kalacak 100 yaşında bir ölümsüz.

Hulda ise 116 yaşında bir genç kız.





VÜCUDUN "BULAŞIK MAKİNASINI" ÇALIŞTIRARAK YAŞLANMAYI YAVAŞLATIN

Hayatta kirli olan herşeyi, yıkayıp temizlemek; eskilerden kurtulup yeniye yer açmak gerekir. Aynı ifadeler vücudumuz için de geçerlidir. Yıllar geçtikçe eskir yıpranırız. Bunu yılların getirdiği doğal bir sonuç sanırız. Bu, bir noktaya kadar doğaldır. Ancak kimin ne kadar hızlı veya yavaş yaşlanacağı, hücre-

sel çöp kutusunu temizleyebilme kapasitesine bağlıdır. Daha da iyisi, çöpleri geri dönüşüme en çok kazandırabilen yaşlanmayı da yavaşlatır.

Yaşlanmanın en genel mantığı, eskilere fit olmak demektir. Eskiye proteinler, eskimiş hücreler, eskimiş organlara fit olmak; yaşlanmaktır. İşte bunlar-



dan kurtulmak için şahane bir mekanizmamız var. Adı Otofaji. Bu mekanizma bir tür 'geri dönüşüm' sağlar. Otofajiyle eski hücre parçalarımızı yedik parça olarak kullanabiliriz. Otofaji, kelime anlamıyla 'kendi kendini yemek' demektir. Oto; kendini, faj ise yemek demektir. Otofaji, vücudun eskimiş olan her şeyden kurtulduğu temel mekanizmadır.

Otofaji ile yaşlanma bağlantısı üzerine yapılan araştırmalar, bu ikisinin ters orantılı olduğunu gösterir. Yani otofaji yetersizse, ki buna defektif otofaji denir; yaşlanma hızlanır. Sadece yaşlanma değil, Alzheimer'dan nörodejenerasyona, cilt yaşlanmasından diyabete kadar aklınıza gelen her tür yaşlanmayla olan hastalıkla ilişkilidir.

Yaşlanma zamana bağlı gözüküyor ama, yaş ilerledikçe neyin gençlikten daha az olduğuna baktığımızda karşımıza cevap olarak; yaşla otofajinin azaldığı çıkar. Bu sebepten otofaji düzeyimiz bir yaşlanma belirteci olarak kabul edilir. (Hallmark of aging).

Otofaji, bir tür mikro temizlik işidir. Bir hücre işini iyi yapamıyorsa, o hücrenin vücudun kendisi tarafından 'yenilerek' yok edilmesi gerekir. Mesela her dakika tonla protein üretiriz. Bazı proteinler üretilirken hatalı üretilir. Buna protein misfolding denir, yani yanlış katlanmış proteinler. Kulağa fazla tıbbi gelirse, Alzheimer'daki sorunların temeli bu katlanma hatası oluşturur veya sarkan cildinizde de protein üretiminde katlanma hataları vardır dersem konu netleşir. Bu şekilde hatalı katlanmış proteinlerin otofaji ile yokedilmesi gerekir.

Otofaji, otofagozom denen bir organel ile lizozom denen içi deterjan dolu bir organel ile olur.

Lizozomlar özellikle önemlidir. İçleri eritici enzimlerle doludur. Bu enzimleri deterjan gibi düşünebiliriz. Oraya gelen bozuk imal edilmiş maddeleri temizler. Ben lizozomlara bulaşık makinası demeyi tercih ederim. Tüm kiri pası temizlerler.

Ancak yaşlanma ile bu sistem teklemeye başlar. Biz giderek, görme keskinliğimizin azalmasından, demansa, kırıştıktan eklem sorunlarına kadar tonla yaşlılığa bağlı hastalığa yakalanırız.

Şu soruyu sormak yerinde olabilir: Neden gençken bulaşık makinamız otofaji iyi çalışırken yaşlandıkça azalmaktadır?

İşte bu soruya vereceğim cevap, yaşlanmayı yavaşlatma konusunda elinize güzel bir koz verecek.

Otofajinin aktive olması ile durması arasındaki temel belirleyici; vücudunuza giren kaloriyle ilgilidir. Bunu daha ayrıntılı açıklayayım:

Otofajiyi başlatan sistemin adı AMPK yolağıdır. Durduran ise m-TOR yolağıdır. Bu şekilde çok anlaşılır olmazsa hemen düzeltiyorum. AMPK yolağı açılıkla, m-TOR yolu toklukla aktive olur. Yani basitçe otofajiyi başlatan en önemli etkenin açlık veya az kalori olduğunu görüyoruz. İsterseniz ufak bir detayla daha ikna edici olmak isterim.

AMPK yolu neden açlıkla çalışıyor, bir okuyalım:

Öncelikle enerji birimimiz ATP, bunu biliyoruz. ATP de ancak 3 tane fosfat varken enerjimiz maksimum oluşmuştur. Peki 1 veya 2 fosfat olması ne demek? ADP, ATP'nin 2 fosfatlı hali, yani daha az enerjiyi anlatıyor. Peki AMP nedir, ATP'nin mono-yani 1 fosfatlı halidir. Demek ki AMP en az enerjimizin olduğu halimizdir. ATP yerine, AMP'miz varsa, vücutta enerji azlığı var demektir. Demek ki açlıkta AMP'ler artıyor. İşte AMP-K yolu dediğimiz otofajiyi artıran yol, ortalıkta ATP olmadığında çalışan yol. Bu yol devreye açılıkla girdiğinde otofaji başlıyor. Vücut hem enerji üretmek için eskimiş hücreleri otofajiyle kullanıp enerji azlığını bunlarla sağlıyor, hem de kötü üretilmiş proteinlerden kurtuluyor. Böylece eskilerden kurtulmak mümkün oluyor. Bundan daha da iyisi otofaji yeterli olursa, hemen yokedilenin yerine kök hücrelerden yenisi geliyor. Evet kök hücrelerimiz gençliğimizin garantisi. Ancak kafalarına göre gidip bir organı yenileyemiyorlar. Önlerinin açılması





gerekli. Öncelikle eskilerden kurtulmak gerekiyor. Bu da ancak otofaji ile mümkün.

Açlıkla aktive olan AMP-K yolu dışında, bir de m-TOR yolundan bahsettim. Bu yol bizi otofajiden alıkoyuyor, eskilere fit olmak zorunda bırakıyor. Bu yol neyle aktif olur dersanız, çok yemekle diyeceğim. Özellikle basit karbonhidratlara, şekerle bağlı beslenme m-TOR yolunu aktive ediyor. Bu yol aktif ise otofajiyle temizlik yapılamıyor.

m- TOR yolu, tüm yaşlanmaya bağlı hastalıklarla elele gidiyor. Yaşlanmanın engellenmeye çalışılan bilim adamları m-TOR yolunu durdurmak için çok çeşitli moleküller araştırıyorlar. Rapamisin isimli madde üzerinde en çok çalışılan madde. Ancak rutin kullanıma yok. Yazının sonunda bu yolu yavaşlatacak, sizlerin ulaşabileceği destekleri yazacağım.

Yazının bu bölümünde ise, yaşlanmanın kendisinin m-TOR yoluna doğru giden bir metabolizmaya bizi mecbur kıldığını hatırlatayım. Aslında daha basit anlatımla, gençlikte biraz aç kalınca hemen m-TOR dan AMPK yoluna geçebiliyoruz. Böylece kolayca otofaji yapıp bulaşık makinamızı çalıştırabiliyoruz. Ama yaşlandıkça kısa süreli açlıklar bizi m-TORDan kurtarıp AMPK yoluna çevirmiyor. Çünkü, hayat boyu sağlıksız ve aralıksız beslenerek hep m-TOR yolunu çalıştırmış oluyoruz. Yaş ilerledikçe bu iki sistemin birbirine dönmesi zorlaşıyor.

Otofaji, gençlik için önemli ise biz ne yaparak ona start veren AMPK yolunu aktif edebiliriz:

- 1- Toplam kaloriyi azaltarak
- 2- Basit karbonhidratları ve şekeri azaltarak
- 3- Öğün aralarına minimum 4 saat koyarak
- 4- Akşam öğünlerini erkene çekerek.
- 5- Egzersiz yaparak. (egzersiz ile mevcut ATP'yi harcıyıp yine onu AMP yaparız ve AMPK yolunu çalıştırabiliriz.)
- 6- İyi bir uykuya (otofaji en çok uykuda gerçekleşir)

Peki kötü çocuk m-TOR yolunu nasıl durdururuz:

- 1- Rapamisin
- 2- Resveratrol
- 3- Metformin (düşük doz, şeker ilacı olarak bilinen molekül)
- 4- NAD

Bu yazının sonuna yukarda bahsi geçen uykuyu eklemek isterim. Uyku hormonumuz melatonin otofajiyi destekler. Akşam yemeğini çok erken yediğimiz ve hatta yemediğimiz gecelerde, iyi bir uyku uyursak çok sağlam bir otofaji ile kıyı köşe hücresel temizlik yapmış oluruz. Üstelik yok edilen eskinin yerine yenisini yapacak kök hücreler de gece uykuda daha aktiftir.

Aslında gece aç yatağa girdiğinizde, açlıktan mide-niz gurulduyor diye rahatsız oluyorsanız, o gurultuyu, hücresel bulaşık makinanızdan gelen gürültü olarak düşünmek sizi memnun edebilir.



Dr. Ayşegül Çoruhlu



KOLON KANSERİ VE BESLENME

Kolon kanseri Sağlık Bakanlığı'nın istatistiklerine göre Türkiye'de hem kadınlar hem de erkeklerde en sık görülen 3. sıradaki kanserdir.

Kolon kanserinin nedenleri arasında hatalı beslenme alışkanlıkları ve obezitede yer almaktadır. Bu sebeple, kolon kanserinden korunmada beslenme alışkanlıkları önemli yer tutmakta, sindirim kanalının bir kanseri olduğu için de tedavi sürecinde beslenme yönetimi ayrıca önemli hale gelmektedir. Biz bu yazıda kolon kanseri olan ve ameliyat geçirmiş bireylerin beslenme planından bahsedeceğiz. Öncelikle sindirimi ve sindirim sisteminin yapısını anlasak ameliyat sonrası beslenme düzenini oluşturmak veya yaşanan yan etkileri anlamak daha kolaylaşacaktır.

Sindirim, yiyeceklerin ağıza alınması ve çiğneme işlevi ile başlayan bir süreçtir. Ağızda bulunan sin-

dirim enzimleri çiğneme sırasında yiyecek ile karışır. Yeterli çiğneme sağlandıktan sonra yiyecekler yutak aracılığı ile mideye gönderilirler. Midede yiyecekler mide öz suyu ile karışarak sıvı bir bulamaç haline gelir. İnce barsakta pankreas ve safra kesesinden gelen enzimler ve ince barsak enzimleri ile yiyecekler sindirilir ve kana geçebilecek özellikleri kazanmaya başlarlar. Böylece vücudun ihtiyacı olan enerji ve besin öğeleri ince barsaktan kana geçer. Bu süreç yaklaşık 2-6 saat sürmektedir.

Kalın bağırsağın boyu yaklaşık 1,5 metre uzunluğundadır ve sindirime ait atıklar için bir depolama alanı görevi görür. Bir miktar su ve sodyum, kolondaki dışkıdan emilir. Dışkı 12 ila 48 saat boyunca kolonda kalabilir.

Sindirim sistemi, vücut hücrelerinin ihtiyacı olan bileşenleri yiyeceklerden alıp emmek ve artan kısmı



ise dışkı olarak ayrı bir şekilde vücuttan atmak üzerine kurulmuş bir filtredir. Kolon ameliyatı geçiren bireylerin barsaklarının bir bölümü alınmıştır. Ameliyat sonrası kaybedilen parçaya göre sindirim ve emilimde farklılıklar olmaktadır. Her kolon ameliyatı geçiren hastanın kaybettiği barsak bölgesi veya kaybedilen parçanın büyüklüğü farklı olduğu için bunun sindirim ve beslenme durumu üzerine yansımaları farklı olmaktadır. Bu sebeple ameliyat raporunuzu bilmeniz ve ameliyat prosedürünüz hakkında bilgi sahibi olmanız beslenme düzeninizi oluşturmak için yol gösterici olacaktır. Ostomisi olan tüm bireyler kaybedilen barsak bölümüne göre o bölümden emilen besin ögesi veya ögelerin yetersizliği ile karşılaşabilirler, bu nedenle söz konusu besinler için diyetlerini optimize ederek eksikliği telafi etmek zorunludur.

Beslenme ihtiyaçlarınız geçirdiğiniz operasyona, barsaklarınızın şu anki durumuna, genel sağlık durumunuza, ek hastalık varlığına ve teşhisinize göre farklılık göstermektedir. Genel beslenme planınızı oluşturmak için aşağıdaki önerilerden faydalanabilirsiniz. Bu düzenlemeler yeterli gelmezse veya daha açıklayıcı bir plan üzerinden beslenme durumunuzu düzenlemek isterseniz bu konuda uzman bir diyetisyen ile görüşerek bireysel beslenme planınızı oluşturabilirsiniz. Ostomisi olan hastaların beslenme danışmanlığı alması, beslenme durumlarının sıklıkla değerlendirilmesine olanak sağlar. Beslenme durumlarının sıklıkla değerlendirilmesi ve izlenmesi tedaviye bağlı yaşanan beslenmeyle ilişkili semptomların kontrol altına alınmasına yardımcı olur. Bu semptomlar nedeniyle oluşabilecek bes-

lenme yetersizliğinin önlenmesi hastaların ameliyat sonrası kemoterapi ve radyoterapi sürecinde tedaviye yanıtını artırır.

Kolon kanseri ameliyatı geçiren hastalar için beslenme önerileri normal sağlıklı bireyler için verilen sağlıklı beslenme önerilerinden farklılık göstermektedir. Uygulanan tedavi, ameliyat şekli, çıkarılan barsak bölümünün farklılıkları hastaların adaptasyon sürecini değiştirmektedir. Aşağıda ostomisi olan hastalar için beslenme kuralları yer almaktadır. Bu öneriler kişiselleştirilmiş bir beslenme planı oluşturmak ve bireye özgü sağlıklı beslenme alışkanlıklarının geliştirilmesinde kaynak olarak kullanılabilir.

Kompleks karbonhidratlar: Beyaz ekmek, kraker, rafine edilmiş tahıl (yulaf ezmesi), beyaz pirinç.

Önerilen günlük tüketim miktarı: 6-11 porsiyon.

Bir porsiyon = 1 dilim ekmek veya 3-4 yemek kaşığı pilav veya makarna.

Ameliyattan sonraki ilk 6-8 hafta boyunca,

Çözünmeyen posa içeren gıdaları sınırlayınız örneğin buğday, kepek, mısır ve fındık. Ardından bu gıdaları sindirip sindiremediğinizi anlamak için yavaş yavaş diyetinize ekleyin.

Sebzeler İyi pişmiş taze fasulye, havuç, pancar, kaba ve haşlanmış domates.

Püre, haşlanmış veya fırında pişirilmiş patates tüketebilirsiniz.

Yukarıda sayılanların haricindeki sebzeleri tüketmeyiniz.

Önerilen günlük tüketim miktarı: 3-5 porsiyon.

Bir porsiyon = 2-4 yemek kaşığı.

Çiğ kereviz, mantar, yeşil biber, lahana, bezelye ve soya tüketmeyin.

Tükettiğiniz meyve ve sebzelerin kabuklarını soyun ve tohumları çıkartın.

Meyveler Elma kompostosu, olgun muz.

Önerilen günlük tüketim miktarı: 2-4 porsiyon.

Bir porsiyon = 1 orta boy meyve veya 1 çay bardağı meyve püresi veya suyu.

Meyveleri küçük lokmalar halinde ve mutlaka iyi çiğneyerek tüketin.

Hindistan cevizi, ananas ve kuru üzüm tüketmeyin.

Kurutulmuş meyveleri kullanmaktan kaçının.

Süt, yoğurt, peynir tüketebilirsiniz.

Peynirlerden tohum, ot (çörekotlu peynir, van otlı peyniri vb) eklenmemiş peynirlerin hepsini tüketebilirsiniz.

Önerilen günlük tüketim miktarı: 2-3 porsiyon.

Bir porsiyon = 1 su bardağı süt-yoğurt, 30 -40 gr peynir.

Diyetinize süt ve süt ürünlerini yavaş yavaş ekleyin. Aşırı gaz veya ishal şikayetiniz olursa birkaç gün boyunca bu yiyecekleri diyetinizden çıkartın. Sonrasında küçük miktarlarda tekrar diyetinize ekleyin.

Süt olarak laktozu azaltılmış sütleri kullanabilirsiniz.

Et grubu Kırmızı et, balık, kümes hayvanları, yumurta.

Önerilen günlük tüketim miktarı: 3 porsiyon

Bir porsiyon= 60 gr et, 1 adet yumurta

Haşlama, ızgara veya fırında pişirin. Etlerin daha yumuşak olabilmesi için domates suyunda marine edip öyle pişirin.

Yağ ve şeker et suyu, yağsız sütle yapılan kremalı çorbalar, kek, vanilyalı gofret, kraker, yağsız dondurulmuş tatlı ve dondurulmuş yoğurt gibi tatlı / tatlılar.

Önerilen günlük tüketim miktarı: Az kullanın.

Patates cipsi yerine, simit gibi az yağlı atıştırmalıkları seçin. Yağ kullanımınızı azaltın. Yemeklerin içerisinde aldığınız yağ miktarını 3-4 tatlı kaşığı ile sınırlandırın.

Not: Yağ tükettiğinizde ishal şikayetiniz artıyorsa diyet ile aldığınız yağ miktarını 2-3 tatlı kaşığına çekin ve yağsız ürünleri tercih edin. (yarım yağlı veya yağsız süt-yoğurt, yağsız et vb)

Kafein kullanımını azaltın.

Kafein midenizin asit içeriğini artırabilir ve mide -bağırsak yolunuzun geçiş süresini kısaltabilir.

KOLOSTOMİ&İLEOSTOMİ (BARSAK AMELİYATLARI)

Ostomi ameliyatı sonrası hastalar yeterli enerji ve besin öğelerini içeren sağlıklı bir diyet tüketmek ister. Ancak bu ameliyatlardan sonra genellikle düşük posalı bir diyet uygulanır. Bunun nedeni ameliyat sonrası barsakta şişme-ödem oluşmasıdır. Bu şişlik ameliyat sonrası altı ila sekiz hafta içerisinde azalır. İyileşme ile birlikte beslenme düzeni de normal sağlıklı beslenme modeline yaklaştırılmaya çalışılır. Bu süreçte yiyeceklerin oluşturduğu etkileri değerlendirmek ve doğru adımları atmak için besin tüketim günlüğü kullanılmalıdır.

Ameliyat sonrası ilk yıl içerisinde multivitamin-mineral takviyesi ihtiyacı oluşabilir. Doktorunuzun önerisi doğrultusunda vitamin-mineral takviyesi kullanmayı ihmal etmeyin. Diyet planınız içerisinde yer alan yiyecekleri sizin için önerilen porsiyonlar kadar tüketmeye çalışınız herhangi bir grubu yeterince tüketemiyorsanız yeterli beslenmenizi sağlamak için onun yerine geçecek eklemeleri diyetisyeniniz ve doktorunuzdan öğreniniz.

Diyetinize yeni gıdalar eklerken ostomi yönetiminiz üzerindeki etkisini belirlemek için yavaş yavaş ve küçük miktarlarda ekleme yapın. Tolerans noktaları hakkında daha doğru bir kontrole sahip olmak için üç günde bir yeni bir yiyecek ekleyin. Besin tüketim günlüğüne yeni gıda ile ilgili deneyimlerinizi kaydedin.

ÖĞÜN DÜZENİ: Düzenli aralıklarla yemek yenmelidir. Yemeklerin atlanması sulu dışkı ve gaz şikayetlerini artırır. Açlıktan ve öğün atlamaktan kaçının. Günlük tüketilmesi gereken yiyecek miktarını altı öğün şeklinde tüketmek faydalı olacaktır. Öğünlerin miktarı yaklaşık olarak birbirine eşit olmalıdır.

DİYET POSASI: Diyet posası sindirilemeyen yiyecek parçalarıdır. Posa dışkıya hacim kazandırır ve atıkların barsak boyunca taşınmasını sağlar. Ameli-



yat sonrası 6-8 haftalık dönemde posa oranı yüksek yiyeceklerden kaçınınız. (yukarıdaki listeye uymanız bunu sağlayacaktır.)

LAKTOZ İNTOLERANSI: Laktoz intoleransı kolon ameliyatı geçiren bireyler arasında yaygındır. Bir süt ürününün tüketiminden on dakika veya birkaç saat sonrasında oluşan gaz, karın şişkinliği, sıvı çıkışı veya ishal artışı fark ederseniz, birkaç gün boyunca süt ve sütlü yiyecekleri diyetinizden çıkarın. Daha sonrasında çok az miktardan (örn ¼ çay bardağı) başlayarak yavaş yavaş arttırarak sizin için güvenli sınır doza ulaşın semptomların başladığı dozdan bir önceki doz sizin kabul edilebilir en yüksek dozunuzdur. Süt ve süt ürünlerini tüketirken bu dozun üzerine çıkmamaya özen gösterin. Laktozsuz süt, soya sütü (gaza neden olabilir), pirinç sütü veya doktorunuzun önerisi ile laktoz sindirimi için laktaz tabletleri alarak da bu sorunu çözebilirsiniz.

YAĞ TÜKETİMİ: Vücudun farklı yağlara ihtiyacı vardır bu sebeple günlük beslenme planında farklı yağ seçeneklerine yer vermek faydalıdır (zeytinyağı ile diğer bitkisel sıvı yağların bire bir oranında karıştırılarak tüketilmesi ve balık yağı veya sert kabuklu kuru yemişlerden faydalanmak gibi). Yağ tüketimi sonrası bir tahammülsüzlük oluşuyorsa bunu doktorunuz ve diyetisyeniniz ile paylaşınız. Böylece size özgü çözüm üretmelerine ve gereksiniminiz olan eklemelerin gecikmeden yapılmasına olanak sağlamış olursunuz.

Ameliyattan sonraki birkaç ay boyunca, barsak lümeni yeni durumuna uyum sağlayacaktır. Bu süre zarfında, dışkı kıvamı giderek yoğunlaşır, kapasite artar ve günlük bağırsak hareketi sayısı azalır. Bu sabit bir değişiklik değildir. İnişler ve çıkışlar olabilir. Bir yıl içinde barsak hareketleri daha sağlıklı hale gelecektir. İlaç ve diyet tedavisi bu süreci daha kolay atlatmanıza yardımcı olacaktır. Gıda toleransı kişiden kişiye değişmektedir, bu nedenle bireysel özelliklerinizi farketin. Diyetinize eklediğiniz yeni bir yiyecek iyi gelmezse o yiyeceği daha sonra denemeler listenize kaydedin ve birkaç ay içinde tekrar deneyin. Öğün atlamanız çıktıyı azaltmaz bu nedenle az ve sık beslenmeye özen gösterin. Yemek zamanlarınızı değişik denemeler yaparak sizin için en uygun hale getirin. Vücudunuz farklı bir zaman dilimine daha iyi yanıt verebilir. Geleneksel beslenme kalıpları çıktı miktarınızın ve sıklığının artmasına neden olur. Akşamları daha iyi uyumak için gıda ve sıvı alımını sınırlandırın. Sabırlı olun sizin için en doğru düzenlemeyi oluşturmak için denemeler yapmaya devam edin.

Diyet planınızı uygularken aşağıdaki önerileri mutlaka uygulayın:

Düzenli olarak yemek yiyin, öğün atlamayın. Unutmayın boş barsaklar gaz üretir.

Diyetinize yeni gıdalar eklerken diğer yiyecekler ile birlikte tüketin ve miktarının az olmasına dikkat edin.

Az ve sık öğün düzeninin en uygun düzenleme olduğunu unutmayın. Her zaman iyi çiğnemek altın kuraldır. İyi çiğneme ile sindirim sisteminize yardımcı olduğunuzu hatırlayın.

Yemek yerken acele etmeyin ve hava yutmadığınızdan emin olun.

Pirinç, patates veya yağsız makarnayı günde bir kez kullanmanız dışkı sıklığını azaltacak ve barsak tahrişini önleyecektir.

Kalın kabuklu, çekirdekli ve tohumlu yiyecekleri mutlaka ayıklayıp soyduktan sonra tüketin. Yiyeceklerin iyi pişmiş olmasına dikkat edin.

Yüksek potasyum içeren yiyecekler ishali azaltır örneğin patates, muz gibi.

Şeker ve şekerli yiyecekler ishali arttırır sınırlı kullanın.

Günde 6-8 su bardağı su içmeye özen gösterin. Yeterli sıvı alıp almadığınızı idrarınızın rengini takip ederek kontrol edin. Suyu öğün aralarında tüketin.



Dr. Dyt. Dilşat BAŞ



KANSER BİTTİ! YA ŞİMDİ?

Geçtiğimiz günlerde sekiz onkoloji uzmanının bir araya gelerek kanser hastaları için seslendirdiği ve büyük beğeni ile karşılanan “Yalnız Değilsin” şarkısının söz ve müziğini yazan Dr. Tayfun Hancılar, kanser hastaları için bir başucu kitabı yazdı. “Kanser Bitti! Ya Şimdi” kitabı aslında kanser hastaları kadar sağlıklı yaşam amaçlayanlar içinde bir rehber...

“Yazılmış birçok kanser kitabı, kanser tedavileri ve beslenme üzerine bilgiler içeriyor. Oysa bu kitap kanser hastalarının tedavileri sonlandıktan sonra nasıl yaşamaları gerektiğine dair bir yol haritası” diye tanımlıyor kitabını Dr. Tayfun Hancılar.

Genellikle tedaviler esnasında yakın çevreleri ve doktorları tarafından bir koruma alanı içinde yaşayan hastalar tedavi bittikten sonra aslında daha zor bir sürece ve çoğunlukla daha yalnız başlıyorlar.

Ve akıllarında doğal olarak çok sayıda soru işareti ile...

Bu kitapta olabildiğince az tıbbi terimler kullanılarak kanser hastalarının nasıl yaşamaları gerektiğine dair tavsiyeler var. Nasıl spor yapacaklarından, cinsel

hayatlarını nasıl düzenleyeceklerine ve elbette nasıl besleneceklerine kadar.

Aynı zamanda cep telefonları, stres, güneş kremleri gibi güncel ve aslında toplumun genelini ilgilendiren konularda da gerekli bilgiler var.

Konular anlatılırken zaman zaman 32 yıllık onkoloji yaşamında başından geçen anılar kitabı keyifle okunur bir hale getirmiş.

“Bu kitabı gereksiz ve karmaşık bilgilerden arındırarak ve lafı dolandırmadan, en net, en anlaşılır şekilde yazmaya çalıştım. Masanın diğer yanındaki ciddi beyaz önlüklü doktor değil, yanlarındaki dostları olmaya çalıştım” diye anlatıyor kitabını.

Kitapta aynı zamanda daha önce kanser tedavisi görmüş kanser hastalarının ilk ağızdan tedavi sonrası yaşadıkları süreçleri içeren mektuplar var. Mektuplarda kanser hastalığını yaşayan hastaların tedavi bitiminden sonra hissettikleri ve yaşadıkları anlatılıyor.

“Kanser Bitti! Ya Şimdi” kitabı kanser tedavisi olanlar kadar sağlıklı yaşamaya önem verenler için de tavsiye ediliyor.



KÜRESEL BAĞIŞIKLIK KRİZİNDE DOĞRU BESLENME

Bağışıklık sistemi sağlığımız üzerinde en önemli etkiye sahip unsurdur, vücudumuzun savunma sistemidir ve ana işlevi vücudumuzu dışarıdan gelebilecek zararlılardan korumaktır.

Peki, özellikle içinde bulunduğumuz bu pandemi sürecinde önemini daha iyi anladığımız bağışıklık sistemimizi beslenme yoluyla güçlendirebilir miyiz?

Prof. Dr. Murat Baş yeni kitabı “Bağışıklığı Beslemek”te önce bağışıklığın temel noktalarını anlatıp, bağışıklığı beslemek noktasında bilimsel kayıtlara dayalı bilgileride aktarıyor. Bağışıklığımızı dengelemek ve sürekliliğini sağlamak için gerekli planları veriyor, uygulama yapmak isteyenler için tarifleri de sunuyor.

Prof. Dr. Murat Baş’ın yazdığı Bağışıklığı Beslemek Destek Yayınları’ndan çıktı.

Küresel Bağışıklık Krizinde Doğru Beslenme Bağışıklığı Beslemek

Küresel bir bağışıklık krizi yaşıyoruz ve ben de bu krizden etkilenen biriyim. COVID-19 enfeksiyonuna yakalandığımda doktorum hastaneye yattığım birkaç gün sonrasında bana şöyle dedi: “İyi ki sağlıklı beslenmiş ve iyi ki düzenli egzersiz yapmışsınız. Aksi takdirde çok daha zor bir yolculuk olabilirdi.”

Bu kitabı yazmamdaki etken doktorumun bu cümleleri oldu. Sağlıklı beslenme, tedbirleri almazsanız COVID-19 ya da diğer hiçbir enfeksiyondan sizi korumaz. Ancak, sağlıklı beslenmenin desteklediği

sağlıklı bir bağışıklık sistemi ile bu hastalıkları daha kolay ve daha az yan etkiyle atlatabilirsiniz.

Pandemi bir gün bitse de, bağışıklığınıza olan ihtiyacınız bir ömür devam edecek...



Yazar Hakkında:

1970 yılında Yalova’da doğdu. İlk, orta ve lise eğitimini Yalova’da tamamladı ve ardından Hacettepe Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü’ne girdi ve 1994 yılında mezun oldu. Kepini attığı günün ertesi sabahı özel bir hastanede “Diyet Hizmetleri Müdürü” olarak göreve başladı. İkinci sınıfta kafasına koyduğu akademisyenlik hayalini gerçekleştirmek üzere, aynı yıl Hacettepe Üniversitesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü’nde Araştırma Görevlisi olarak çalışmaya başladı. Yüksek lisans ve doktora eğitimini aynı Üniversite’de tamamladı. 1996 yılında British Council bursu ile Oxford Brookes University, Nutrition and Food Science Bölümü’nde eğitime gitti. 1999 yılında Başkent Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü’nün ilk çalışanı olarak göreve başladı. 2006 yılında Doçent ve 2011 yılında Profesör ünvanlarını aldı. 2010-2013 yılları arasında Başkent Üniversite-

si, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü Başkanı olarak görev aldı. 2013 yılında aldığı davetle Acıbadem Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü kurucusu ve Bölüm Başkanı olarak göreve başladı, 2018 yılında Acıbadem Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dekanı olarak atandı ve halen aynı görevi yürütmektedir. Ulusal ve Uluslararası dergilerde yayınlanmış birçok makalesi, kitap editörlükleri ve kitap bölümleri ile bildirileri bulunmaktadır. Prof. Dr. Murat Baş “Bunlar, benim işimin bir parçası ve kendi seçtiğim akademik yolculuğun zaten olması gereken ürünleri olarak görüyorum” diyor.

Prof. Dr. Murat Baş “Bilimin fanusu içinde yaşamak bana göre değil. Fanusun içinde makalemi ve kitaplarımı yazabilirim, ancak onları yaşamın içine adapte edemem. Bu nedenle orada nefes almam mümkün olmadığından, fanusun dışındaki yaşama nefes olmak için buradayım” diyor.

Televizyon ile tanışması 1999 yılında, Hocasının toplantısı nedeniyle yerine katıldığı “Yaz Mutfağı” adlı programın bitiminde, program yapımcısının söylediği ve o zamanlar hiç anlamadığı “sizde ekran ışığı var bundan sonra programa her hafta siz gelin” cümlesi ile başlıyor.

2010-2013 yılları arasında Kanal B televizyonunda “Sağlıklı & Formda Sohbetler” programının yapımcısı ve sunuculuğunu yürüttü. Birçok özel kanalda konuk olarak ekranlarda yer aldı.

Prof. Dr. Murat Baş, yaşamın içindeki bireylere ulaşamazsam, yaptığım işin hiçbir önemi yok diyor ve sosyal projelerin hayatında önemli bir yeri olduğunu söylüyor ve hayatında en yer eden üç projenin “GAP Bölgesi Beslenme ve Hijyen Eğitimi”, “Kalbini Dinlesen” ve “İyi Beslen, Mutlu Yaşa” projeleri olduğunu ifade ediyor.

Prof. Dr. Murat Baş evli ve iki çocuk babasıdır.



Prof. Dr. Murat Baş



ŞEHRİN YENİ CAZİBE NOKTASI "MÜZE GAZHANE"

İstanbul Büyükşehir Belediyesi'nin restorasyon çalışmalarıyla kültür sanat hayatına kazandırdığı Müze Gazhane, bünyesindeki müzeler, etkinlik alanları ve ev sahipliği yaptığı programlar ile dikkat çekiyor.

Müze Gazhane, 130 yıllık Hasanpaşa Gazhanesi'nin çok yönlü bir restorasyon projesiyle dönüştürülmesi sonucu İstanbul'a kazandırılan yeni bir yaşam alanı!

Bir buluşma durağı olarak İstanbullulara nefes aldırın Müze Gazhane, kendini sadece durağan bir "yaratıcı mekân" olarak konumlandırmıyor; yeni işlevi, şehre yaydığı yepyeni enerjisi, çok amaçlı kullanım alanları, etkinlikleri ve mahalleyi tüm unsurlarıyla içine alan geçişkenliğiyle yaşamın tam içinde, aktif bir kamusal alan olmayı amaçlıyor.

Kültürü, sanatı, bilimi herkes için ulaşılabilir kılmayı ilke edinen Müze Gazhane, dönüştürücü gücünü ise birlikte düşünen, kente dair hafızayı birlikte

güncelleyen ve katılımcılığı benimseyen yapısından alıyor.

Tarihi Hasanpaşa Gazhanesi Hakkında

Anadolu Yakası'nın ikinci, İstanbul'un ise son gazhanesi olarak 1891 yılında hizmet vermeye başlayan Hasanpaşa Gazhanesi, tam 101 yıl boyunca şehrin aydınlatma ve yakıt ihtiyacını karşıladı. Zamanla teknolojisi eskidi, çevre ve insan sağlığı için sakıncalı olduğu düşünüldü. 1993 yılında şehrin diğer gazhaneleriyle birlikte üretimine son verildi.

130 yıllık geçmişle Türkiye'nin en önemli endüstriyel miraslarından olan tarihi yapı, bir dönem İETT garajı olarak kullanıldıktan sonra kendi haline terk edilmişken yıllarca süren kamusal bir mücadeleyle kurtarılacak kapsamlı bir restorasyon sürecine alındı. Yeni dönemde kültür sanat odaklı bir "yaşam alanı" konseptiyle İstanbul'a kazandırılan Müze Gazhane, 9 Temmuz 2021 tarihinde İstanbullulara kapılarını açtı.



Müze Gazhane, toplam 32 bin metrekarelik bir alana yayılan yerleşkesinde; İklim Müzesi, Karikatür ve Mizah Müzesi, Çocuk Bilim Merkezi, Afife Batur Kütüphanesi, Gazhane Galeri, geçici sergi alanı, sesli / sessiz çalışma alanları, İBB Şehir Tiyatroları'na ait iki tiyatro - konser salonu ve İstanbul Kitapçısı'nın yanı sıra kafe, restoran, kapalı otopark gibi farklı ihtiyaçlara yanıt verecek mekânlara ev sahipliği yapıyor. Yeşil alanlarıyla da dikkat çeken müzenin bahçesinde ise 7 heykeltıraşın Haliç Tersanesi'nde atık materyallerden ürettiği heykeller ziyaretçileri karşılıyor.



İBB Afife Batur Kütüphanesi

İBB Afife Batur Kütüphanesi, genel kültür, sanat, bilim, tarih, araştırma, inceleme, kent çalışmaları, ekoloji, mimarlık, felsefe, sosyoloji gibi kategorilerde yaklaşık 10 bin kitaplık, dijital arşiv bölümünü de içeren sessiz bir çalışma alanı sunuyor. 7 gün 24 saat hizmet veriyor.

Karikatür ve Mizah Müzesi

Küratörlüğünü İzzeddin Çalışlar'ın yaptığı "Çizerini Yaşatan Çizgiler - Türk Karikatür Ustaları Özgün Eser Seçkisi" sergisi ile Karikatür Müzesi, karikatür-severlerle buluşuyor. Pazartesi günü hariç hafta içi 09.00 – 18.00; hafta sonu ise 10.00 – 19.00 saatleri arasında hizmet veriyor.

İklim Müzesi

İklim Müzesi, "İklim nedir, tarih boyunca iklim nasıl değişti, bugünkü küresel iklim değişikliğinin tarih-

teki iklimsel değişikliklerinden ne farkı var? İklimin gelecekte ne ölçüde değişeceğini nasıl anlıyoruz? İklim nasıl değişiyor, temel göstergeler, etki ve sonuçlar iklim değişikliğinin toplumsal ve ekonomik etkileri neler? İklimi hangi yollarla değiştiriyoruz, nasıl durdurabiliriz (azaltabiliriz)?" sorularına cevap veren ve farkındalık yaratmayı amaçlayan bir müzedir. Pazartesi günü hariç hafta içi 09.00 – 18.00; hafta sonu ise 10.00 – 19.00 saatleri arasında hizmet veriyor.

Bilim Merkezi

3 ana bölümden, 24 adet sergi ünitesinden oluşan Bilim Merkezinin içerisinde atölye alanları ve çocuk oyun alanları da yer alıyor. Merkezde; Enerjiyi Anlamak ve Enerjinin Dönüşümü, Enerji Çeşitleri ve Enerjiden Yararlanmak, Enerjiyi Kullanmak temaları ele alınıyor. Pazartesi günü hariç hafta içi 09.00 – 18.00; hafta sonu ise 10.00 – 19.00 saatleri arasında hizmet veriyor.



Galeri Gazhane, enstalasyonlardan ve özel eserlerden oluşan sergi mekânı olarak sanatseverlerle buluşuyor. Pazartesi günü hariç hafta içi 09.00 - 18.00; hafta sonu ise 10.00 - 19.00 saatleri arasında hizmet veriyor.

Beltur, restoran ve kafe bölümleri ile 10.00 - 22.00 saatleri arasında İstanbulluları ağırlıyor.

Gazhane Meydan, 09.00 - 22.00 saatleri arasında pek çok etkinliğe ev sahipliği yapıyor.





İstanbul Kitapçısı, Müze Gazhane’de çevre ve iklim özelinde hazırlanan özel bölümüyle dikkat çekiyor. 11.00 - 22.00 saatleri arasında hizmet veriyor.

Sesli Çalışma Alanı, ziyaretçilere ev ya da ofis dışındaki farklı çalışma ortamı sunuyor.

Müze Gazhane, etkinliklerin de buluşma noktası!

Tarihin dokusu “Hava Kararınca” konserleri ile Müze Gazhane’de buluşuyor. Mum ışığıyla aydınlanan konser serisi her çarşamba farklı müzik türlerinden sanatçıları ağırlıyor.

Sinemayı şehirle harmanlayan film gösterimleri her hafta Müze Gazhane’de vizyona geliyor.

7’den 70’e her kitleye hitap eden kültür sanat atölyeleri, ücretsiz olarak İstanbulluları ağırlıyor.

Ayrıca festivaller, konserler, söyleşiler, sergiler, stand up gösterileri ve daha birçok etkinlik Müze Gazhane’de!

130 YILLIK MİRAS MÜZE GAZHANE

Müze Gazhane, 130 yıllık Hasanpaşa Gazhanesi’nin uzun soluklu bir mücadele ve çok yönlü bir restorasyon projesiyle dönüştürülmesi sonucu İstanbul’a kazandırılan yeni bir “yaşam alanı”. Bir buluşma durağı olarak İstanbullulara nefes aldırın Müze Gazhane, kendini sadece durağan bir “yaratıcı mekân” olarak konumlandırmıyor. Yeni işlevi, şehre yaydığı yepyeni enerjisi, çok amaçlı kullanım alanları, etkinlikleri ve mahalleyi tüm unsurlarıyla içine alan geçişkenliğiyle yaşamın tam içinde, aktif bir kamusal alan olmayı amaçlıyor. Kültürü, sanatı, bilimi herkes için ulaşılabilir kılmayı ilke edinen Müze Gazhane, dönüştürücü gücünü ise birlikte düşünen, kente dair hafızayı birlikte güncelleyen ve katılımı benimsen yapısından alıyor.



MÜZE GAZHANE'YE DOĞRU...

Anadolu yakasının ikinci, İstanbul'un ise son gazhanesi olarak 1891 yılında hizmet vermeye başlayan Hasanpaşa Gazhanesi, tam 101 yıl boyunca şehrin aydınlatma ve yakıt ihtiyacını karşıladı. Zamanla teknolojisi eskidi, çevre ve insan sağlığı için sakıncalı olduğu düşünüldü. 1993 yılında şehrin diğer gazhaneleriyle birlikte üretimine son verildi.

130 yıllık geçmişiyle Türkiye'nin en önemli endüstriyel miraslarından olan tarihi yapı, bir dönem İETT garajı olarak kullanıldıktan sonra kendi haline terk edilmişken yıllarca süren kamusal bir mücadeleyle kurtararak kapsamlı bir restorasyon sürecine alındı. Yeni dönemde kültür - sanat odaklı bir "yaşam alanı" konseptiyle İstanbul'a kazandırılan Müze Gazhane, 9 Temmuz 2021 tarihinde İstanbullulara kapılarını açtı.

7'den 70'e tüm kent sakinlerini kucaklayan Müze Gazhane, yerel mirasından ve kamusal yapısından gücü, evrensel bir vizyonla birleştirerek İstanbul için ilham verici bir yaşam durağına dönüşmeyi amaçlıyor.



MEKANLAR

Müze Gazhane, toplam 32 bin metrekarelik bir alana yayılan yerleşkesinde İklim Müzesi, Karikatür ve Mizah Müzesi, Çocuk Bilim Merkezi, Afife Batur Kütüphanesi, Gazhane Galeri, geçici sergi alanı, sesli / sessiz çalışma alanları, İBB Şehir Tiyatroları'na ait iki tiyatro & konser salonu ve İstanbul Kitapçısı'nın yanı sıra kafe, restoran, kapalı otopark gibi farklı ihtiyaçlara yanıt verecek mekânlara ev sahipliği yapıyor. Yeşil alanlarıyla da dikkat çeken müzenin bahçesinde ise 7 heykeltıraşın Haliç Tersanesi'nde atık materyallerden ürettiği heykeller ziyaretçileri karşılıyor.





SERAF RESTAURANT'IN ŞEFİ SİNEM ÖZLER'DEN TARİFLER

Sinem Özler Kimdir?

Sinem Özler, 1980'de İstanbul Fatih'te doğdu. Eğitimini İstanbul Üniversitesi, İletişim Fakültesi, Halkla İlişkiler ve Reklamcılık Bölümünde tamamladı. Çeşitli sektörler ve markalarla yürüttüğü 18 yıllık müşteri ilişkileri direktörlüğü deneyimin ardından, restorancılık sektörüne hızlı bir giriş yaptı. 2015 yılında

kuruluşuyla birlikte yol almaya başladığı Nanda Turizm ve Gıda A.Ş. ile ortaya çıkardığı Seraf markasıyla adından söz ettirmeyi başardı. Üç çocuk annesi olan Sinem Özler, Seraf Restaurant 'da Executive Şef ve Genel Müdür olarak kariyerine devam etmektedir.



Zeytinyağlı Enginar Dolması

Malzemeler

- 4-5 Adet Enginar

İç harcı için;

- 1 Demet Taze Soğan
- 1 Demet Dereotu
- Yarım Demet Taze Nane
- 8-10 Dal Maydanoz

- 60 gr Pirinç
- 1 Portakal
- 2 Limon
- Yarım Yeşil Elma
- Tuz
- Karabiber
- Taze Kekik
- 100 gr Zeytinyağı
- 1 Demet Pazı

Hazırlanışı

• Portakal ve limonun suyu sıkılır ve bir kenara alınır. Kalan bütün yeşillikler ve elma çok ince doğranır.

• Pirinç iyice yıkanır ve yeşilliklerin içine eklenir. Baharatlar, sıkılan portakal ve limon sularına zeytinyağı eklenir, iyice karıştırılır.

• Pazı yıkanır doğranır ve dolmanın dizileceği tepsinin altına serilir. Enginarlar doldurulur ve tepsiye dizilir.

• Üzerine bir miktar yağ gezdirilir. Biraz limon suyu eklenir. Tepsinin üstü folyo ile kapatılıp önce ocakta kaynatıldıktan sonra fırına alınır. 200 derecede 40 dakika pişirilir.

• Fırından çıktıktan sonra soğuk servis edilir.



Ekşili Ispanak Başı Çorbası

Malzemeler

- 4 demet ıspanak kökü ve sapları
- 1 adet büyük soğan
- 1 küçük kase haşlanmış yeşil mercimek
- 1 küçük kase haşlanmış nohut
- 2 diş sarımsak

- 1 küçük domates
- 1 yemek kaşığı tereyağı
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 yemek kaşığı biber salçası
- Et suyu
- Tuz
- Karabiber
- 2-3 yemek kaşığı turunç veya limon suyu

Hazırlanışı

• Ispanak kökleri ve saplarını yıkanıp ayıklanır. İyice yıkanıp, sirkeli suda bekletilir.

• Tereyağını ve 1 yemek kaşığı zeytinyağını tencereye eklenir, içine küçük doğranmış soğan ve sarımsaklar konulur ve kavrulur.

• Salça eklenir ve beraberce kavrulur daha sonra içine haşlanmış mercimek, nohut ve baharatlar eklenir.

• Ispanak kökü ve sapları ilave edilir, kavurmaya devam edilir.

• Küçük doğranmış domatesler ve limon suyu da eklenerek biraz daha tencerede çevrilir.

• Son olarak çorbanın kıvamına uygun miktarda et suyu ilave edilir ve pişirilir. Sıcak servis edilir.

Afiyet olsun.



KANSERDEN KORUNMA

Kanser; vücuttaki normal hücrelerin çok aşamalı bir süreçte tümör hücrelerine dönüşerek kontrolsüz çoğalmasıyla oluşan bir hastalıktır. Sonraki aşamada kontrolsüz çoğalan bu hücreler çevre ve uzak organlara yayılabilir. Kanser dünyada ve ülkemizde en önemli hastalık ve ölüm nedenlerinden biridir. Ülkemizde erkeklerde sırasıyla akciğer, prostat, kalın bağırsak, mesane ve mide kanserleri en sık görülürken, kadınlarda ise sırasıyla meme, tiroit, kalın bağırsak, rahim ve akciğer kanseri en sık görülmektedir. Tüm kanser vakalarının sadece % 5-10'u genetik kusurlara atfedilebilirken, geri kalan % 90-95'inin kökleri çevreye ve yaşam biçimine dayandırılmaktadır. Kanserden ölümlerin yaklaşık üçte biri; başlıca beş davranışsal ve beslenme ile ilgili risk faktörlerinden kaynaklanmaktadır: fazla kilolu ya da şişman (obez) olma, meyve ve sebze az tüketme, yetersiz fiziksel aktivite, tütün kullanımı ve alkol kullanımı. Tütün kullanımı kanser için en önemli risk faktördür ve kanser ölümlerinin yaklaşık %22'sinden sorumludur.

Günümüzde kanserin %30-50'si önlenabilir. Bu, risk faktörlerinden kaçınma ve mevcut kanıt dayalı önleme stratejilerini uygulama yoluyla başarılabilir. Birçok kanserin iyileşme olasılığı, erken tanı konmuş ve uygun şekilde tedavi edilmişse yüksektir.

Kansere neden olan değiştirilebilir veya önlenabilir risk faktörleri

Önemli risk faktörlerinin değiştirilmesi veya önlenmesi, kanser yükünü önemli ölçüde azaltabilmektedir. Bu risk faktörleri şunlardır:

- Sigara başta olmak üzere tütün ürünlerinin kullanımı
- Pasif içici olma (sigara başta olmak üzere tütün ürünlerinin dumanına maruziyet)
- Fazla kilolu veya obez olma
- Düşük meyve ve sebze alımı, sağlıksız beslenme
- Yetersiz fiziksel aktivite
- Alkol kullanımı
- Cinsel yolla bulaşan İnsan papilloma virüsü (HPV) enfeksiyonu
- Hepatit B (HBV) veya diğer kanser yapıcı enfeksiyonlar
- İyonize ve ultraviyole radyasyon
- Kentsel hava kirliliği
- Katı yakıtların kullanımıyla oluşan kapalı alan dumanı
- Kansere neden olabilecek maddelere çalışma ortamlarında maruz kalmak

Kanserden korumaya yönelik önlemler şu şekilde sıralanabilir:

Sigara başta olmak üzere tütün ürünlerinin hiçbirini kullanmamak

Sigara kullanımı akciğer kanserinin en sık görülen nedenidir (%90'dan fazla). Sigara dumanında 4000'den fazla kimyasal madde olup bunlardan en az 250'sinin zararlı olduğu ve 50'den fazlasının da kansere neden olduğu bilinmektedir. Nargile, puro ve pipo da akciğer kanseri başta olmak üzere birçok kansere ve başka hastalıklara yol açmaktadır.

Tütün içimi ile ilişkili olarak genel olarak başta akciğer kanseri olmak üzere, oral kavite (ağız boşluğu) ve larinks (gırtlak), mesane, özofagus (yemek borusu), karaciğer, pankreas, kemik, lösemi, mide, böbrek ve serviks (rahim ağzı) kanseri görülebilmektedir. Elektronik sigara da; zararsız olmayıp insan sağlığı açısından tehlikeli olduğu bilinen maddeler ihtiva etmektedir.

En iyisi sigara ve diğer tütün ürünlerine hiç başlamamaktır ancak başladıysa da bırakmak gerekmektedir. Yaş ne olursa olsun veya ne kadar süre kullanıldığına bakılmaksızın, sigara başta olmak üzere tüm tütün ürünlerini kullanmayı bırakmak akciğer kanseri başta olmak üzere neden olduğu birçok kanser ve hastalığın görülme riskini düşürmekte ve daha uzun ve sağlıklı yaşamaya yardımcı olmaktadır.

Pasif içici olmama, dumansız alanlar oluşturma

Pasif içicilik; başkalarının içtikleri veya yanan tütün ürününden -sigara, puro, pipo, nargile, elektronik sigara gibi- kaynaklanan dumanın solunmasıdır. Tütün dumanına maruziyet, dünyada her yıl birçok insanın ölümüne neden olmaktadır. Tütün dumanına maruz kalmak, akciğer ve meme kanseri ile kalp krizleri gibi birçok öldürücü hastalığa neden olmaktadır. Çocuklar tütün dumanının zararlı etkilerine karşı çok daha hassastır. Bu nedenle dumansız hava sahaları oluşturmak toplumdaki sağlıklı bireylerin bu zararlı etkilerden korunması için oldukça önemlidir. Ülkemizde de bu amaçla kapalı alanlarda sigaranın içilmesi yasaklanmıştır. Bu nedenle bizlerin de toplumda yaşayan bir birey olarak evimiz dahil sosyal yaşantı alanlarında sigara içilmesine izin vermememiz oldukça önemlidir.

Sağlıklı (normal) kiloya ulaşmak ve bunu korumak

Sağlıklı kiloda olup olmadığımızı nasıl bilebiliriz?

On dokuz yaş ve üzeri erişkinler, beden kütle indekslerini (BKİ) hesaplayarak normal kiloda olup olmadıklarını öğrenilebilirler. Beden kütle indeksi, kilogram olarak vücut ağırlığının, metre cinsinden boy uzunluğunun karesine bölünmesiyle hesaplanır (kg/m²).

Dünya Sağlık Örgütü'nün 19 yaşına kadar beden kütle indeksinin yaş ve cinsiyete göre belirlenmiş persentil eğrileri bulunmaktadır. Beş yaş altı çocuklarda yaş ve cinsiyete göre belirlenmiş çizelgelerde 97. Persentil üzeri fazla kilolu ve 99. Persentil üzeri obez olarak tanımlanır. Beş yaş ve daha büyük çocuklarda ise 85. ile 97. persentil arası "fazla kilolu", 97. persentil üzeri ise "obez" olarak tanımlanmaktadır.

Şişmanlık (obezite), Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) tarafından "sağlığı bozacak ölçüde vücutta aşırı yağ birikmesi" olarak tanımlanmaktadır. Obezite; meme, kalın barsak (kolorektal), rahim ağzı (serviks), rahim (endometrium), yumurtalık (over), safra kesesi, böbrek, prostat ve karaciğer kanseri ile birlikte birçok hastalığın (kalp damar hastalıkları ve şeker hastalığı (Tip 2 Diyabet gibi) riskini de arttırmaktadır. Günümüzde obezitenin en sık nedeni enerjisi yüksek gıdalara kolay ulaşılmasıyla birlikte fazla kalori alımı ve durağan yaşamdan dolayı yeterli fiziksel aktivite yapmamaktır.

Yeterli ve dengeli (sağlıklı) beslenmek

Yeterli ve dengeli diğer bir deyişle sağlıklı beslenme; süt ve ürünleri (yoğurt, ayran, peynir vb.), et ve ürünleri, tavuk, balık, yumurta ve kuru baklagiller (mercimek, kuru fasulye, nohut vd.) ile yağlı tohumlar (ceviz, fındık, badem vb.), taze sebzeler, taze meyveler, ekmek ve tahıllar (bulgur, pirinç, makarna vb.) besin gruplarının yeterli ve dengeli bir şekilde tüketilmesidir.

Günlük enerji alımı dengelenerek ve fiziksel aktivite artırılarak vücut ağırlığı denetim altına alınabilir. Sağlıklı beslenme; yaşamın sürdürülmesi, büyüme ve gelişme, üretkenlik, sağlık ve iyi hal için anne karnında başlayan yaşamdan, bebeklik, çocukluk, ergenlik ve yetişkinlikten yaşlılık dönemine kadar uzanan tüm yaşam sürecinin olmazsa olmazıdır.

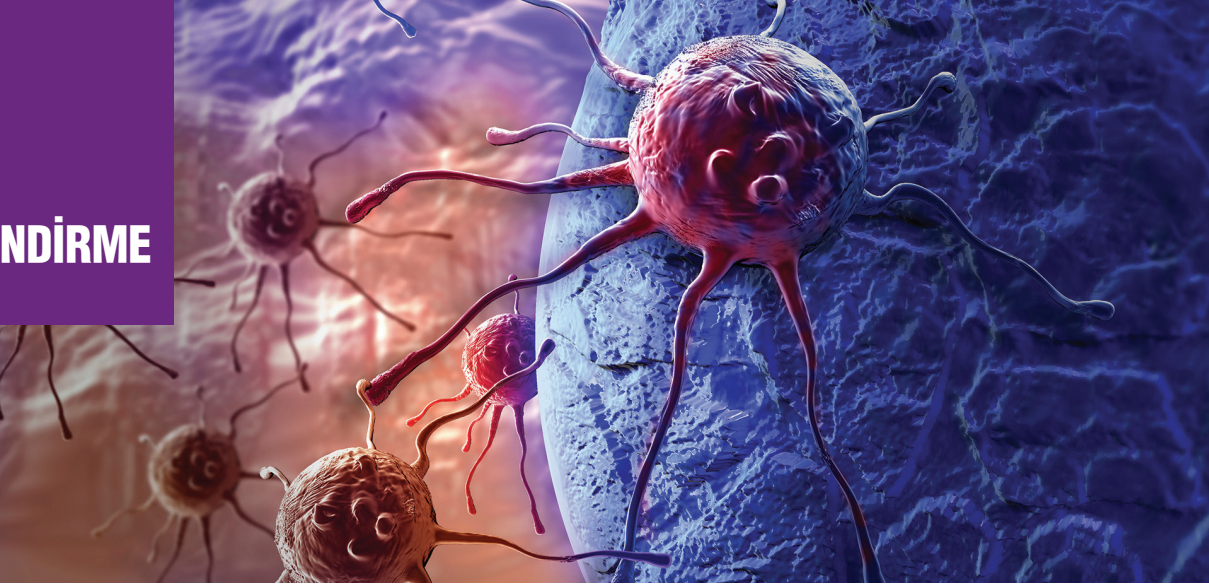
Yeterli ve dengeli beslenme ilkelerine uygun olacak şekilde günde üç ana öğün tüketilmelidir. Özellikle kahvaltı öğünü atlanmamalıdır. Kahvaltı öğününün atlanması sağlıklı vücut ağırlığının sürdürülebilirliğini engellemektedir. Öğünlerde çeşitli besinlerin tüketimi sağlanmalıdır.

Öğün aralarında enerji içeriği düşük olan besinler (meyve, sebze, süt ve ayran gibi) tüketilmeli ve sağlıklı besin seçimine özen gösterilmelidir.

Basit karbonhidrat, toplam ve doymuş yağ içeriği yüksek olan yiyeceklerin (şeker, çikolata, kek, pasta, börek, çörek, yağlı, kremalı ve içeriği bilinmeyen her türlü yiyecek) tüketiminden kaçınılmalıdır.

Enerji içeriği yüksek olan içeceklerin (şeker eklenmiş gazlı/gazsız içecek ve hazır meyve suları gibi) yerine su, süt, ayran, taze sıkılmış meyve suyu gibi sağlıklı içecekler tercih edilmelidir.

Vücut ağırlığının denetiminde posa içeriği yüksek olan besinlerin tüketimi önemlidir. Bunun için beyaz ekmek yerine tam tahıl ürünleri, pirinç yerine bulgur pilavı, sebze ve meyve sularının yerine sebze ve meyvenin kendisi tüketilmelidir.



KANSERİN YEDİ HABERCİSİ ERKEN TANI HAYAT KURTARIR

1) Vücudun herhangi bir yerinde şişlik veya sertlik

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

2) Beklenmeyen kanama veya akıntı

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

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

3) Bağırsak veya mesane alışkanlıklarında uzun süren değişiklik

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

4) Uzun süren öksürük veya ses kısıklığı

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

5) Yutma güçlüğü veya uzun süren sindirim güçlüğü

Bu bulgular mide ve yemek borusu kanserinde olabilir.

6) Mevcut siğil veya cilt beninde herhangi bir değişiklik olması

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

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

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

Siz de destek olmak ister misiniz?

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

Siz de katkı sağlayabilirsiniz.

Genç hekimlerimizin yurt dışında bilgilerini geliştirmelerine katkıda bulunabilirsiniz.

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

Yetişmekte olan tıp öğrencilerinin kitaplarına ulaşmalarına sizlerin de katkıları olabilir.

Oldukça pahalı olan tıp kitaplarını ihtiyacı olan öğrencilere ulaştırıyoruz.

Hekimlerimizin güncel tıp bilgilerine ulaşmasını sağlayabilirsiniz.

Kanser Gündemi dergileri her dört ayda bir hekimlerimize ücretsiz ulaştırılmaktadır.

Bağış Hesap Numaralarımız

Türkiye Halk Bankası Levent Şubesi - İstanbul

IBN No: TR50 0001 2009 8600 0016 0000 04

Akbank Nispetiye Şubesi - İstanbul

IBN No: TR39 0004 6003 9688 8000 0520 00

İş Bankası Levent Şubesi - İstanbul

IBN No: TR97 0006 4000 0011 0354 0404 06



Bize nasıl ulaşırsınız?

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





TÜRKİYE
KANSERLE
SAVAŞ VAKFI

**Erken Tanı
Hayat Kurtarır**

www.kanservakfi.com