



TÜRKİYE
KANSELERLE
SAVAŞ VAKFI

MENEKŞE

YAZ
2022

& Yaşam



Bülent Ortaçgil'in
Yeni Albümü
“Elli Buçuk”

Kanserde Erken Tanı

Ünlü Şef Yağız İzgül'le
Yaza Dair

Şehirde Tatil

Narköy

Artırılmış Gerçeklik
NFT Sanat
Ahmet Rüstem Ekici

Sağlık-Sanat-Gezi-Gastronomi-Kitap-Müze



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





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

'Erken tanı hayat kurtarır'

Merhaba;

Yahya Kemal Beyatlı'nın ünlü şiirindeki gibi "Rü'ya gibi bir yazdı" diyeceğimiz bir yaz dileyerek söze başlamak isterim.

Okullar kapandı. Bazılarımız yaz günlerini geçirmek için tatil planları yaptı.

Bazılarımız harıl harıl çalışmaya devam ediyor. Nasıl geçerse geçsin güneşin yüzünü göstermesi uzun ve oldukça soğuk geçen kıştan, hızlıca geçen bahardan sonra çok iyi geldi. Açık havada gerçekleşen konserler ve çeşitli festivallerin başlaması da yine uzun süren pandeminin ardından mutluluk verdi. Tabii ki hem kendimizi hem de çevremizi korumaya devam edeceğiz. Bu konuda bilincimiz arttı. Zor sınavlardan geçtik, geçiyoruz da.

Dergimizin yaz sayısını sizlere biraz anlatmak isterim. Yazın şehirlerde de güzel zamanlar yaşamak mümkün. Müzelerdeki sergiler, parklardaki panayırılar ve konserlerle dolu oluyor İstanbul. Ücretsiz ulaşabileceğimiz renkli ve eğlenceli pek çok etkinlik var.

İstanbul'da da turist gibi gezeceğiniz farklı deneyimler yaşayacağınız önerilerimizi dergimizde görebilirsiniz.

Mutlu bir yaşamın olmazsa olmazı sağlıktır.

Sağlıklı yaşam için doktorlarımıza her sayımızda kulak veriyoruz. Değerli uzman doktorların makaleleri hem kendimize hem de sevdiklerimize dikkat etmemiz için bizleri bilgilendiriyor.

Bu sayımızın kapak röportajını Bülent Ortaçgil'le yaptık. Elli Buçuk ismini verdiği yeni eserlerini, hayata, sanata bakışını konuştuğumuz çok keyifli bir röportaj oldu.

Sanatla teknolojiyi harmanlayan çalışmalarıyla Ahmet Rüstem Ekici, modern dansla semayı sentezleyen Su Güneş Mıhladı, ünlü şef Yağız İzgül bu sayımızın konuklarından birkaçı.

Şehirden, doğadan, sanattan, gastronomiden, tarihten geniş bir yelpazede hazırladığımız dergimizi ilgiyle okuyacağınızı umarız.

Rü'ya gibi bir yaz olsun.

Sağlıkla 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

Temmuz 2022

İmtiyaz Sahibi

TKSV adına;
Prof. Dr. Metin Ertem

Sorumlu Yazı İşleri Müdürü

Doç. Dr. Esengül Koçak Uzel

Genel Yayın Yönetmeni

Nilüfer Ülkügüner Şengel

Röportajlar

Nilüfer Ülkügüner Şengel

Kapak Fotoğrafı

Muhsin Akgün

Katkıda Bulunanlar

İBB (Kültür A.Ş.) Yayınları
Nilgün Ormanlar
Sevda Köyüstü

Redaktör

Nilüfer Ülkügüner Şengel

Tıbbi Redaktör

Doç. Dr. Hakan Özveri

Tasarım / Kreatif Direktör

Ufuk Altınır

Baskı

ufukmatbaa

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

İLETİŞİM BİLGİLERİ

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

Tel.: 0212 278 83 41-42

Faks: 0212 325 11 18

web: www.kanservakfi.com

e-mail: info@kanservakfi.com

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

ISSN 2148-2985



İÇİNDEKİLER

4

Bülent Ortaçgil'le Sanata Dair

8

Orada Bir Köy Var Yakında - Narköy

12

Prostat Kanseri
Doç. Dr. Esengül Koçak Uzel

15

Modern Dans ve Sema
Su Güneş Mıhladız

19

Şehirde Tatil
Le Vapeur Magique

21

Artırılmış Gerçeklik, NFT ve Güncel
Sanat - Ahmet Rüstem Ekici

24

Pankreas Kanseri Hakkında Merak
Ettiklerimiz - Prof. Dr. Kemal Dolay

29

Zeytinyağının İyisi Nasıl Anlaşılır
Mustafa Aksakal

33

Etiyopya Lokantası

36

Polyanna Olmayın
Dr. Tayfun Hancılar

38

Kanserde Erken Tanı
Prof. Dr. Selma Tükel

40

Elgiz Müzesi

42

Türk Sinemasında İstanbul

45

Şef Yağız İzgül'le Yaz Sofraları

48

Sultan Kayıkları

50

Nepal'e Yolculuk
Sevda Köyüstü

52

Sukulent Bakımı

55

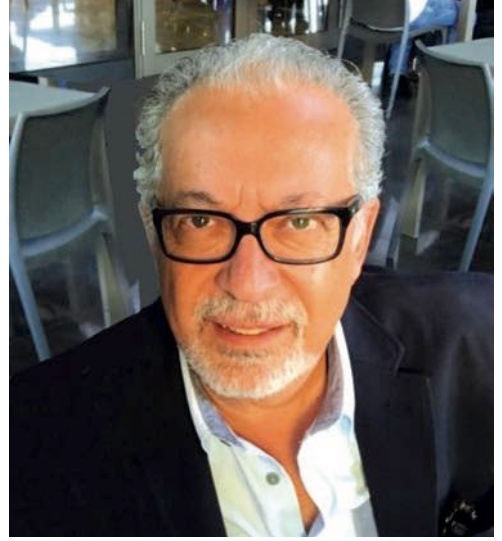
Kendi Kendine Meme Muayenesi

56

Kanserin 7 Habercisi

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 kısaçları ile tuttuğu yeri hiç bırakmayan ‘yengeç’ten almaktadır. Dünyada birçok kanser kuruluşu adından ötürü yengeç logosunu kullanmaktadır. Biz bu konuda hiç karamsar değiliz ve bizim logomuz Menekşe. Bugün, biliyoruz ki, kanser erken tanındığı takdirde tedavisi mümkün olan bir hastalıktır. Bütün yapmamız gereken bu bilgiyi hep hatırdta bulundurmamız.

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

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

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

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

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

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

İhtiyaç talebinde bulunan hastanelerimize kanser tedavisinde kullanılacak cihaz bağışları yapmaktadır.

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

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**



RÖPORTAJ

YENİ ALBÜMÜ VE
ÖLÜMSÜZ ESERLERİYLE
KENT OZANI
BÜLENT ORTAÇGİL

- **Türkçe sözlü alternatif müziğin efsane olmuş ozanısınız, siz bir kent ozanısınız, Türkçe sözlü müziğin mihenk taşlarındansınız. Hep bir ağızdan söylediğimiz klasikleşmiş şarkılarınızla sanat hayatınızın 50. yılını kutluyorum. Yeni albümünüzden bahseder misiniz? İsmi Elli Buçuk.**

Elli Buçuk bir başlangıç ve sonları temsil eden çalışmanın adı. 1969 yılında içine müzik aşkı düşen bir gencin kayıtlarıyla 70'lerinde olgunluk dönemindeki bir müzisyenin kıyaslanmasının bir göstergesi.

- **Elli Buçuk dedik, şimdi yarım asır öncesine uzanalım mı? Aileniz çocukken sizi destekledi mi? Ailenizde sizdeki yetenekleri kimler fark etti?**

Ailemiz orta sınıf, maaşıyla geçinen tipik bir Cumhuriyet ailesiydi. Bizlere okuyup geçerli bir meslek sahibi olmaktan başka bir seçeneğimizin olmadığı öğretilirdi. Derslerimiz iyi olduğu sürece (ki iyiydi) hobilerimize karışılmadı.

- **İlk gençlik yıllarınızda davul çalıyormuşsunuz ve Beatles hayranıymışsınız. Müzik yolculuğunuzda size ilham veren başka hangi sanatçılar oldu? Edebiyatçıları da sorayım.**

1960 sonrası yaygınlaşan yeni pop rock müzik gruplarından hepimiz etkilendik. Benim ilgi alanım

daha çok şarkı yazıcıları. Edebiyat da ilgi alanımdaydı. Dostoyevski'nin, varoluşçuların eserlerine ilğim daha fazlaydı.

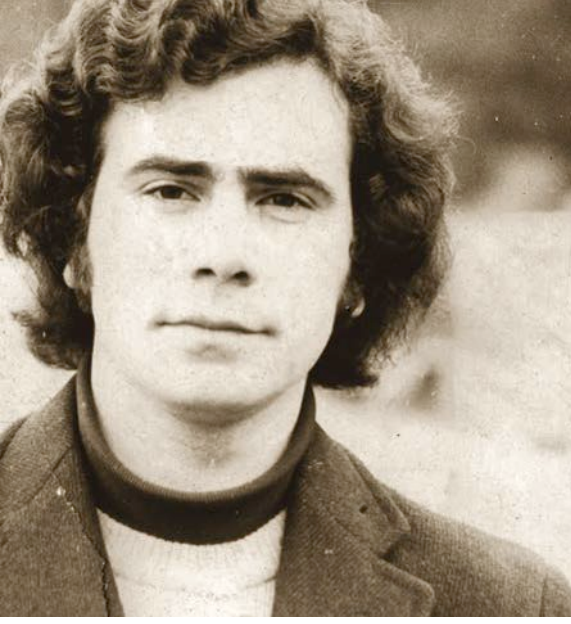
- **Bir şarkı nasıl doğuyor? Önce sözler mi müzik mi kafanızda oluşuyor?**

Her şarkının yazma yöntemi ayrıdır benim için. Kimi zaman bir ezgi, gitar riffi kimi zaman bir satır söz sizi uyarır siz de peşinden koşarsınız. Her şarkı kendini yazdırır. Kimisini 15 dakikada kimisini 1-2 yılda yazarınız.

- **Çekirdek Sanat Evi önemli bir sanat kurumuydu. 1982'de kurulan ve çok değerli sanatçılara kucak açan, müzik kayıtlarının yapıldığı, sergilerin olduğu bir hazineydi, bir sanat vahasıydı. Benim de pek çok müziksever gibi yeni grupları, sanatçıları tanıdığım bir döneme denk gelir. Kasetlerimin en değerlileri Çekirdek Sanat Evi'nden çıkanlardı. Sonra ise böyle bir yer olmadı. Bu bugün için üzücü. Bunu neye bağlıyorsunuz?**

Çekirdek Sanatevi kuruluş düşüncesi çok önemliydi. Ana akımlar dışındaki tüm müzisyenler özellikle alaturka ve alafrangacılar cesaretle bir araya gelip deneyler yaptılar. Çıkan ürün adlarından daha önemliydi bu.





- Çekirdek Sanat Evi demişken sizin de çekirdek bir müzik grubunuz var. Aile gibi olduğunuz yıllardır sahneyi paylaştığınız isimler var. Geçmişte tabii Fikret Kızılok. Hepsi çok çok değerli müzisyenler. Gürol Ağırbaş, Cem Aksel. Birlikte konserlerinizin olduğu Zuhâl Olcay, Jehan Barbur gibi isimlerle de bir araya geliyorsunuz. Bir çekirdek aile gibi misiniz?

Bir aile değil sadece müzisyen dayanışması bence. Ortak ürün çıkarabilmek için egoların dizginlendiği daha güzeli birlikte arama çabası gibi bir şey.

- Bazı parçalarınız var ki biz de aidiyet duygusuyla, samimi bir sohbele denk gelmişçesine içselleştirerek dinleriz. “Bu iş çok zor Yonca” “Haydi gel gidelim Suna Abla’ya” Gerçekte Yonca ve Suna Abla kimlerdir? Gerçekte yaşayan kişiler midir, hayal ürünü müdürler merak ederim.

Bazıları yaşayan insanlar; Yonca eşimin kardeşi, Suna Abla çocukluk arkadaşım Ahmet Güvenç’in annesi... Kimisi de sanal. Latife gibi.

- Sanatta kalıcı olmanın sırrını ancak size sorabilirim. Popüler olana direnmek, kendi yolunda yürümek büyük bir kendine inanç, mutlaka sabır, konsantrasyon yeteneği gerektirir. Paniğe kapılmamayı da. Bunlar da bilge bir kişilikte toplanır diye düşünüyorum. Ne dersiniz?

Büyük laflar etmeyi sevmem ama kalıcılık zamanla değişmeyen şeylere dokunmakla oluyor sanki.

- Benimle Oynar mısın? şarkınız ilk albümünüzün de ismi. Parça 1974 doğumlu yani neredeyse yarım asır olmuş. Dinlerken içimize işleyen bu güzel, klasikleşmiş şarkının nasıl doğduğunu anlatır mısınız?

Benimle Oynar mısın? albümde yazılan son şarkıydı. Diğer şarkılar zaman içinde yavaş yavaş yazılmış kendimize sürekli çaldığımız şeylerdi. Ali Kocatepe bir albüm teklifinde bulununca hepsini toparlayıcı bir davette bulunmak istedim. Nerede yazıldığını hatırlamıyorum ama Küçük Bebek’teki evde olmalı.





- **Şarkılarınız için alternatif müzik tanımı kullanılıyor. Çünkü benzersiz. Kalıplara sığmıyor, çok özel. Siz nasıl tanımlarsınız?**

Müziği tanımlamaya çalışmak boşuna bir çaba. Hadi sözlü müzik biraz belki. Çünkü sözler bağlayıcı oluyor. Müzik yani sesi neye göre tanımlarsınız?

- **Hangi müzik türlerini dinlersiniz?**

Durumuma göre değişir. Klasik müzik de dinlerim caz da dinlerim. Dinlemek benim için başlı başına bir iştir. Dinlerken sadece dinlerim. Şarkı formuna özel bir ilgim var herhalde.

- **Yeni kuşaktan beğendiğiniz şarkıcılar veya yorumcular kimlerdir?**

Yorumcular değil de kendi şarkılarını yazan gruplar ve kişiler daha ilginç. Çok güzel sesli insanlar her zaman güzel şarkı söylemeyebilirler. Bana şarkı yazanlar daha ilginç geliyor. Güzel gruplar da var. Duman gibi Büyük Ev Ablukada gibi. Mor ve Ötesi gibi.

- **Hobileriniz nelerdir?**

Hobiler de zamanla değişiyor. Son yıllarda Sudoku ciddi bir uğraş benim için.

- **İstanbul'da yaşamıyorsunuz diye okumuştum. Güneyde yaşıyorsunuz galiba değil mi?**

Altı ay Bozburun, altı ay İstanbul.

- **Önümüzdeki günlerde konser takviminiz yoğun.**

25 Haziran'da İstanbul Harbiye Açıkhava da 50. yıl kutlama konserini bir dolu müzisyen arkadaşım ile birlikte yapacağız.

- **Biz sağlıklı yaşam dergisiyiz. Kanserde erken tanının hayat kurtardığını her fırsatta, her mecra da söylüyoruz. Siz sağlıklı bir yaşam için neler tavsiye edersiniz?**

Yaşamın pamuk ipliğine bağlı olduğunu hiç unutmamalı...



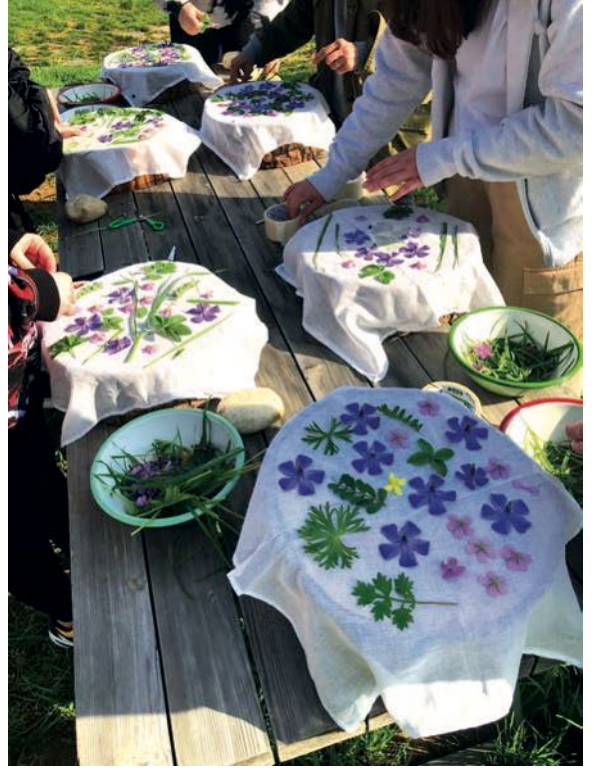


ORADA BİR KÖY VAR YAKINDA NARKÖY KANDIRA'DA ORGANİK BİR TARIM ÇİFTLİĞİ

Narköy, Kuşcu ailesinin ortak hayalinin bir ürünü. Emekli sınıf öğretmeni Nardane Hanım'ın organik ve ekolojik çiftlik hayali ile, Ozan Kuşcu'nun deneyimsel öğrenme odaklı bir ekolojik eğitim tesisi hayalinin buluşmasının bir sonucu diyebiliriz.

Narköy'ün ilk tohumu olan NAR Eğitim ve Danışmanlık, 2002'de Nardane Kuşcu tarafından NAR NLP ismiyle Pedagojik Danışmanlık ve Aile Danış-

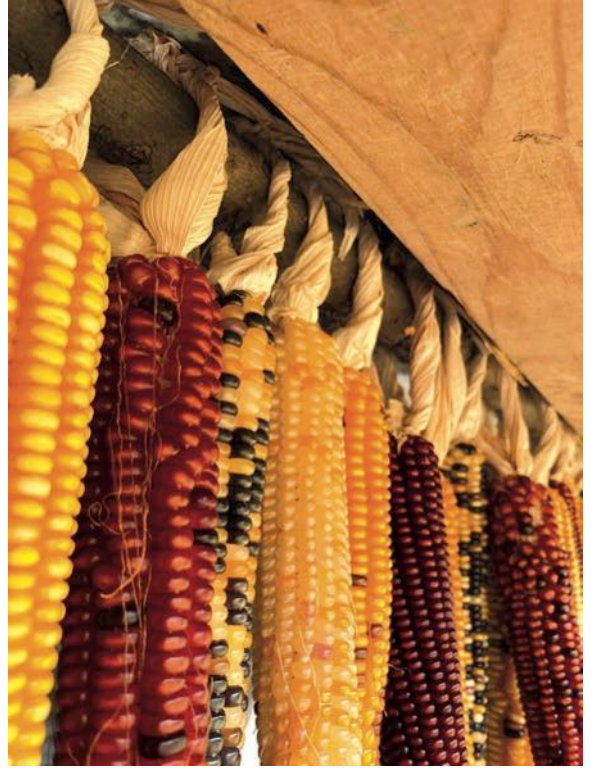
manlığı vermek üzere kurulmuş. 2005 yılında gelini Ebru Ersezen Kuşcu ve ardından Ozan Kuşcu'nun işlerinden ayrılıp sisteme katılmasıyla NAR NLP'nin kurumsal ayağı kurulmuş ve NAR Eğitim ve Danışmanlık adını almış. NAR, bugün Türkiye'nin önde gelen firmalarına uygulamaya dönük danışmanlık veriyor. Narköy de Nar'ın yarattığı Türkiye'nin ilk "eko-turizm-eğitim" konsepti olan turizm merkezi ve yaşam alanı. Narköy'ün arazisini 2007 yılında



alınmış ve ilk iki yıl fikir ve konsept geliştirilmiş. Daha sonraki iki yılda detay mimari çalışmaları yapılmış.

Konuklar Narköy arazisinde 100 dönümü aşan bir arazi ve doğa ile iç içe olarak; beslenme, üretim-yaratma (ekme-biçme) süreçlerini bizzat deneyimleme şansı yakalıyor. Tamamen ekolojik ve organik üretim yapabilmeniz için sanayinin olduğu alandan en az 40 km uzakta konumlanmak gerekiyor. Narköy arazisi de merkeze 40 km mesafede, el değmemiş bir arazi. Ayrıca içinde bulunduğu bölgeye ve halkına da katkıda bulunabilecek bir sistemde. Birçok noktada arazi ararken Kerpe, Kefken yolundaki bu vadiyle karşılaşmış Kuşcu ailesi. Ayrıca bu bölgenin doğası, tarihi, kültürel derinliği de âşık olunası. Kerpe de Ege sahilleri gibi bir deniz ve ön Bizans diyebileceğimiz Bitinya Krallığı uygarlığına uzanan bir tarih var.

Klima kullanılmadan inşa edilecek odaların konforlu olabilmesi için rüzgâr ve güneş enerjisi ölçümleri yapılmış. 2007'den itibaren beş yıl boyunca top-



rağın organik tarıma göre ıslahı, tarım ve hayvancılık hazırlığı sürmüştü. Bu sayede Narköy hizmete girdiği anda kendi çiftliğinden gıdası hazırmış ve Ağustos





2013'ten itibaren de Narköy misafir kabul etmeye başlamış. Narköy'ün otel bölümünün en önemli mimari özelliklerinden biri ise otel alanının özel kolonlar üzerine inşa edilmiş olması. Hafif çelik modüller olarak tasarlanan konaklama ünitelerinin kolonlar üzerinde toprağa minimum müdahale etmesi sayesinde, toprak içindeki tüm hareketlerin (su, mikro-organizma, solucan vb) sürekliliği sağlanmış. Mimari tasarım ekibinde Emir Drahşan liderliğinde uluslararası bir ekip var. Beste Kuşçu da mimar olarak süreçte ekiple beraber çalışmış; restoran yapısını ve tüm iç mimariyi tasarlamış. Baba Ahmet Kuşçu da teknik altyapıyı sahiplenmiş. Kullanılan malzemelerde her detay ekolojik prensipler çerçevesinde seçilmiş. Deterjanları bile bu kapsamda doğaya zarar vermeyecek şekilde özel ürünlerden seçiliyormuş. Sonuç itibarıyla coğrafyasına saygılı, içinde bulunduğu doğa ile yarışmaya kalkmayan bir tesis ortaya çıkmış. Burada her şey gerektiği kadar var.



Nardane KUŞÇU ve oğlu Ozan KUŞÇU



PROSTAT KANSERİ TANI SÜRECİNDE VE TEDAVİSİNDE GÜNCEL GELİŞMELER

Kanser, insan vücudunu oluşturan hücrelerin olağan dışı bölünmesi ve çoğalması ile organlarda tümör adı verilen kitlelerin oluşmasıdır. Anormal hücreler kontrolsüz bir şekilde çoğalarak hastalığın oluşmasına neden olur. Kanser hastalığının tedavisinin başarı oranı erken teşhisle birlikte uygulanan tedavi ile artar. Geç kalınan kanser tedavileri ise insan hayatını riske atacak derecede tehlikelidir. Kanserler, insan vücudunda meydana geldiği organın ismine göre adlandırılır. Bu nedenle prostatta bir kanser başlangıcı söz konusu ise buna prostat kanseri denir. Diğer kanser türlerinde olduğu gibi prostat kan-

serinde de erken tanı ve tedavi hayati önem taşır. Prostat bezi erkeklerde bulunan ve testislerden üretilen erkek üreme hücresi olan spermin, canlılığını koruması amacıyla oluşturulan ejakulat yani semenin bir kısmının üretildiği bez dokusudur.

Prostat Kanserinin Evreleri

Prostat kanserinde evreleme, tümörün prostatta ve çevresinde ne kadar yayıldığına bağlı olarak yapılır. Bu evreleme yapılırken şunlar göz önüne alınır.

- Tümörün boyutu

- Tümörün prostatın içindeki dokularda ya da çevresindeki yayılımı
- Kanserin lenf nodlarına yayılıp yayılmadığı
- Vücudun diğer bölgelerine yayılım durumu (metastaz)
- Prostat kanserinde en önemli risk faktörleri yaş ve aile öyküsüdür.
- **Yaş:** Prostat kanserinin yaş ile görülme sıklığı artar. 70 yaş üzeri erkeklerin %50'sinde, 90 yaş üzerindekiilerin de hemen hemen hepsinde mikroskobik düzeyde prostat kanseri tespit edilmektedir. Hastalığa 50 yaşından genç bireylerde sık rastlanmıyor. Bu nedenle, erken teşhis için 50 yaşın üstündeki erkeklere prostat kanseri taraması öneriliyor.
- **Aile Öyküsü:** Yapılan çalışmalar hastaların yaklaşık %15'lik bir bölümünde diğer aile üyelerinin de prostat kanseri öyküsü olduğunu ortaya koymuştur. Prostat kanserinin oluşmasından sorumlu kimi gen grupları tanımlanmıştır.
- Bunların yanı sıra, obezite ve sigara kullanımı da prostat kanseri için tanımlanan risk faktörleri arasındadır.

Prostat Kanseri Tanısı Nasıl Konulur?

Bilinenin aksine, Prostat kanserinin teşhisi için kesin bir tarama testi yoktur. Bu nedenle çoğu sağlık kuruluşu belirti göstermeyen erkeklerde tarama yapmaz. Çünkü yapılacak bu taramanın ilgili birey için faydalı olup olmadığı konusunda kesin bir çalışma yoktur. Ancak 50 yaşını aşmış olan ve bir kısım belirtiler gösteren erkeklerde gerekli taramaların yapılması önem taşır. Prostat kanserinin teşhisi için uygulanan yöntemlerden birisi rektal muayenedir. Bu muayenede doktor rektuma bitişik prostati incelemek için rektumu el ile muayene eder.

Prostat spesifik antijen yani kısaca PSA, prostat kanseri tanısında en sık kullanılan belirteçtir. Prostattan salgılandıktan sonra kişinin kan dolaşımına belirli oranda geçebilen bir protein olan PSA'nın kandaki toplam düzeyinin belirlenmesi prostat hastalıklarının tanısında önemlidir ancak prostatın iyi huylu büyümesi ya da iltihaplanması durumunda da yükselebileceği akıld tutulmalıdır. PSA'nın referans aralığı yaşa göre değişiklik göstermek ile birlikte 4 ng/ml'nin altında olması beklenir. Ancak tam tersi durumlarda prostat enfeksiyonu, inflamasyon, genişleme veya kanser oluşma riski vardır. Bu iki yöntem, kanserin belirtileri olabilecek durumları saptamak için kullanılır. Bu sonuçlarda bir anormallik olması halinde ultrason, prostat dokusu örneği incelemesi ve MRG füzyonu gibi yöntemlerden faydalanılır. Transrektal ultrason ile prostatın yapı-

sı daha ayrıntılı bir şekilde incelenir. Bu yöntemde rektumdan parmak kalınlığında küçük bir cihaz yerleştirilir ve prostat bezinin görüntüsünü oluşturmak için ses dalgaları kullanılır.

Prostat dokusundan biyopsi ile örnek alınarak da inceleme yapılabilir. Bu yöntemde prostattan iğne yardımı ile bir parça alınır ve kanserli doku olup olmadığı incelenir. MRG füzyonu da biyopsiyi destekleyici görüntülenme tekniğidir. Bu yöntem de bazı doktorlar tarafından tercih edilebilir. Ayrıca PSA sonuçlarına göre MRI taraması da kullanılan teşhis yöntemlerinden biridir.

Prostat Kanseri Belirtileri Nelerdir?

Prostat kanseri çoğu zaman erken evrelerde hiçbir belirti veya semptom göstermez. Ancak ilerlemiş prostat kanserinin birçok belirtisi vardır. Bunlar şu şekilde sıralanabilir:

- Gece uykuya dalarken ve uykudayken sık sık idrara çıkma,
- İdrar yapma esnasında akışın kesintili olması ve mesanenin tamamen boşalmadığı hissi,
- Kanserin ilerleyen seviyelerinde idrarda kan görülmesi,
- İlişki sırasında veya mastürbasyon sırasında açığa çıkan seminal sıvıda kan görülmesi,
- Bütün hastalarda görülmemekle birlikte idrar yaparken yanma ve ağrı,
- Prostatın genişlemesinden dolayı otururken rahatsızlık veya ağrı hissetmek.

Kanserin prostat bezinden diğer organlara yayılması halinde ise başka belirtiler ortaya çıkabilir. Bu belirtilerden bazıları ise şu şekilde sıralanabilir:

- Sırt, kalça, uyluk, omuz veya diğer kemiklerde ağrı,
- Bacaklarda veya ayaklarda hissedilen ağrı veya oluşan ödem,
- Beslenme alışkanlıklarının ve günlük yaşamın değişmemesine rağmen istenmedik kilo kaybı,
- Bağırsak alışkanlıklarında bozukluk ve yorgunluk.

Bu belirtiler prostat kanserinde veya kanserin diğer dokulara yayılması durumunda meydana gelebilir. Ancak bu her zaman kanser anlamına gelmez. Bu nedenle oluşabilecek belirtiler dikkate alınarak gerekli kontrolleri yaptırmak önemlidir.

Prostat Kanseri Nedenleri Nelerdir?

Yapılan bilimsel çalışmalar henüz prostat kanserine neyin neden olduğunu kesin bir şekilde ortaya koyamamıştır. Ancak prostatta meydana gelen

anormal hücre artışının bu hastalığa neden olduğu bilinmektedir. Anormal hücrelerin DNA'sında meydana gelen değişimler, hücrelerin normal hücrelerden daha hızlı büyümesine ve bölünmesine neden olur. Vücudumuzu meydana getiren bütün normal hücrelerin belirli bir ömrü vardır ve zamanı geldiğinde ölür.

Ancak kanser hücrelerinin DNA'sında bu kod değişmiştir ve hücreler ölmesi gerektiğinde ölmez. Bu nedenle anormal hücre artışları meydana gelir ve tümör oluşur. Genelde artan yaşla birlikte risk artar, 50 yaşın üzerinde hastalığın meydana gelme olasılığı daha da yükselir.

60 yaşına gelmeden prostat kanseri teşhisi koyulmuş bir erkek kardeş veya baba olması, kanser riskini artırır. Ayrıca bazı çalışmalar meme kanseri teşhisi koyulmuş kadın bir akrabanın da riski artırdığını göstermiştir. Obezite ve modern yaşamın getirdiği hareketsizlik de prostat kanser riskinin artmasına neden olur. Bu nedenle düzenli egzersiz yapmak ve fazla kilolardan kaçınmak önem arz eder. Vücutta artan kalsiyum miktarının da prostat kanserine neden olabileceği düşünülür.

Prostat Kanseri Tedavi Yöntemleri Nelerdir?

Kanser tedavilerinde radyasyon onkologları, cerrahlar ve tıbbi onkologlar, da dahil olmak üzere birçok uzman ortak bir çalışma yürütür. Prostat kanseri için de tedavi süreci çoğu zaman bu ortak çalışma ile yürütülür. Bu tedavi süreçlerinden birisi radyasyon tedavisidir. Bu tedavide amaç iyonlaştırıcı radyasyon veya fotonların kullanılarak kanser hücrelerinin öldürülmesidir. Uygulanan bu tedavide kanser hücrelerinin DNA'sına zarar verilerek yok olmaları sağlanır. Yapılan araştırmalar prostat kanseri tedavisinde radyasyon tedavisinin, cerrahi tedavi kadar etkili olduğunu göstermiştir.

Radyasyon tedavisi prostat kanserinde cerrahiye alternatif olarak muhakkak düşünülmelidir. Opere olmuş orta ve yüksek riskli hastalar PSA takiplerinde eğer PSA sıfır olmadı ise yakın takip edilip PSA 0.2'yi geçmeden Radyoterapi ile tedavi edilmesi gerekmektedir.

RADYOTERAPİ CİHAZLARI ARASINDA HASTALIK KONTROLÜ AÇISINDAN HERHANGİ BİR FARK BULUNAMAMIŞTIR. Fakat tedavilerin görüntü eşliğinde yapılması yan etkilerin azaltılması açısından ciddi önem arz eder. Radyoterapi aldığınız süre boyunca en az hafta 1 kere doktorunuza başvurunuz.

Hastaların radyoterapi süresince Acı, Ekşi, Baharatlı yemesi ve sigara alkol tüketmesi kesinlikle yasaklanır.

Cerrahi tedavide de radikal prostatektomi olarak bilinen ameliyatla tüm prostat bezini çıkartmak, kanserin henüz çevre dokulara yayılmadığı erkeklerde etkili bir çözümdür. İlerleyen veya tekrarlayan prostat kanserinde ise lenf düğümlerinin çıkarılması gibi diğer cerrahi tedaviler de uygulanabilir. Testosteron, prostat kanserlerinin büyümesi için gerekli öğeleri sağlar. Bu nedenle hastalara bazı ilaçlar verilerek testosteron üretiminin kısıtlanması sağlanır. Böylece kanser hücrelerinin çoğalmasının önüne geçilir.

Ancak bu tedavide azalan testosteron hormonunun kilo alımı, ani ruh hali değişimleri, sıcak basması gibi yan etkileri vardır. Ayrıca kanser hücrelerinin daha fazla yayılmasını önlemek amacıyla kemoterapi de sıkça uygulanan bir tedavi yöntemidir. Ancak kemoterapi hastalığın tam olarak ortadan kaybolmasını sağlamaz. Hücrelerin ilerlemesini durdurduğundan semptomatik iyileşme söz konusu olabilir. Çoğu zaman kesin iyileşme için kemoterapinin ardından diğer tedavi yöntemleri kullanılır.

Eğer sizin de ailenizde meme kanseri ve prostat kanseri varsa ve 50 yaşın üstündeyse unutmayın ki risk grubundasınız. Bu nedenle yukarıda belirtilen bütün semptomları dikkate alarak bir sağlık kuruluşundan muayene için randevu alabilir ve gerekli taramaları yaptırabilirsiniz.



Doç. Dr. Esengül Koçak UZEL
Radyasyon Onkolojisi Uzmanı



MODERN DANSI SEMA İLE BİRLEŞTİREN BAŞARILI SANATÇI SU GÜNEŞ MIHLADIZ

- Bize kendinizden bahseder misiniz? Dansa nasıl başladınız?

Yedi yaşımdan beri dans ediyorum diyebiliriz. Ankara Devlet Opera ve Balesinin kursiyeri olarak başladım ardından on yıl konservatuvarda bale, sonrasında üç yıl özel bir okulda tiyatro eğitimi aldım.

Tam da tiyatro eğitimim sırasında o zamanki devrim hocam Emre Koyuncuoğlu, beni en derinden yakaladı ve birlikte çalışmaya başladık. Performans-dans alanında geniş bir yelpazede, yurt içi ve yurt dışından birçok koreograf ve yönetmenle çalış

şıp dünyanın farklı yerlerinde performanslar sergilemeye başladım. Aralarından bazıları Sabin Jamet, Işıl Kasapoğlu, Bülent Emin Yarar, Tilbe Saran, Ziya Azazi, Barış Mihçı, Ayla Algan, Frederic Cornet, Sabri Tuluğ Tırpan, Mercan Dede (Arkın Allen), Frey Faust, Natalie Heller ve Milos Sofrenovic...

- Yaptığınız dans modern bir sema gösterisi gibi. Hocalarınız kimlerdi? Kaç yıldır dans ediyorsunuz?

38 yıldır dans ediyorum ama modern sema yapmaya başlayalı 16 sene oldu 2006 yılında ilk olarak

Fransa’da bu konudaki ilk hocam Ziya Azazi ile sahneye çıkmaya başladım.

Yine birçok dansla ilgili dönüm noktasına vesile olan Emre Koyuncuoğlu önermişti Ziya hocayı, benim inanılmaz bir yoğunluğum vardı ama tam Ziya Azazi’nin çalışması kadar bir ara vermiştik ve sanki her şey dönmem için bana destek veriyordu.

Ziya ile profesyonel olarak çalışmaya başlamamıza aslında biraz benim korkum sebep oldu diyebiliriz.

Fiziksel bir antrenman egzersizinin sonrasında dönmeye başladık ve onun da önermeleriyle hızlanmıştım, aslında biraz dönüp dinlenmeler sonrasında ara ara dönmekti önermesi ama durmak beni korkutmuştu, onun için çalışma saati bitene kadar hiç durmadım. Tabii onun dikkatini çekmiştim ve bir anda yoğun bir şekilde gösteri için çalışır buldum kendimi.

Tabii ki birçok hocam oldu destek veren ama semazen olmak başka bir şey. Daha çok sahne üzerinde bir dansçı ve bu konulara ilgisi olan biri olarak semayı hissedip onu olabildiğince yaşayıp seyirciye yansıtmaya izin vermek diyebiliriz. Bir keresinde bir seyirci “Siz sema etmiyorsunuz semayı yaşayıp yaşattırıyorsunuz” demişti. Ama en etkileyen Bulgaristan’dayken bir seyirci “Çok etkilendim sanki birlikte

meditasyon yaptık” demişti. Seyirci ile etkileşimde olabilmek çok güzel.

Genel olarak dört bölümde ele alıyorum ilk bölüm arınma, temizlenme. İkinci bölüm içeride bir boşluk yaratma ve boşluğu sevgiyle güzel enerjilerle doldurmak. Üçüncü bölüm bu sevgiyi yoğunlaştırıp dışarı taşımak, taşkınlık, coşkunluk hali. Dördüncü bölüm bunun sadece sevgi ve bağlantı halinde sükût barış sakinlik hali. Tabii ki çalıştığım projenin konularına göre değişkenlik gösterebiliyor. Mavi sürgün bir arayış bir kayboluş ve yeniden yaradılış hikayesi olduğu için bunları yansıtmak dönüşümle ön plandaydı.

- Enstrüman çalanlar her gün birkaç saat çalışırlar. Siz de her gün egzersiz veya prova yapar mısınız?

Evet, çocukluğumda sevdiğim arkadaşlarımın çalışmalarını dinlerdim saatlerce, sıkıcı bulunan gam çalışmalarını, metronom sesi hepsi hoşuma giderdi, bazen günde altı saate varan çalışma tempoları vardı.

Ben de her gün düzenli egzersiz yapmaya çalışıyorum. Düzenli çalışma, uyku düzeni, yemek, çok önemli bir dansçının hayatında. Egzersizlerin haricinde beden çalışmasını tüm güne yaymakla ilgiliyim bu aralar: yataktan nasıl kalkıyorum, nasıl eğilip

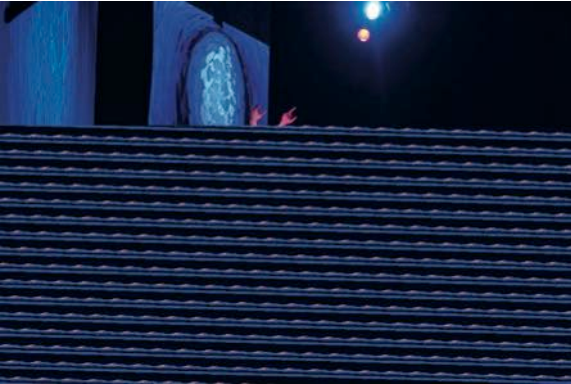




bir şey alıyorum, temizlik, yürüme ve aklınıza gelebilecek her şeyin ne kadar farkındayım, bedenimi nasıl kullanıyorum. Onu gereksiz strese, eklemlerime zarar verecek biçimlere sokuyor muyum ya da rahat nefes alabiliyor muyum?

- Saçınızı izlediğim Mavi Sürgün gösterinizde bir enstrüman gibi kullanıyordunuz. Bu koreografinizin bir önerisi miydi? Saçınızla, kırmızı şalınızla neler anlattınız? Gösterinizi izlemeyenler için tarif edelim mi?

Saçlarımla çalışmaya uzun yıllar önce Emre Koyuncuoğlu ile başladım o zamandan beri performanslarımda gerektiğinde benimle farklı şekilde dans ediyorlar, duyumları paylaşıp onları aksettirmemde yardımcı oluyorlar, dans partnerim diyebiliriz ve birlikte anlattıklarımız gerçekten çok özel çoğunlukla kelimesiz bir anlatı ve paylaşım var. Bir yol, bir arayış, bir kayboluş ve bir yeniden yaradılış hikayesi Mavi Sürgün. Ben de bunlardan yola çıkarak çalıştım iki etekli performansında.



- Doğaçlamaya yer veriyor musunuz dansınızda?

Tabii ki doğaçlamaya da yer veriyorum dansımda ama çıkıp kafama estiği gibi hareket ederek değil, sıkı bir ön çalışma gerektiriyor; araştırma, inceleme, bilgiye ve harekete bir bilim gibi yaklaşabilme ve sahnedeyken bağlantıda kalabilmek, bedenimle,

ruhunla, hislerinle, mekanla, müzisyenlerle, diğer sanatçılarla, seyirciyle ve doğa ile.

- Mavi Sürgün kaç yıldır turne yapıyor?

Mavi Sürgün kalabalık kadrolu ve geniş bir yer istiyor hem mekanlara hem sanatçılara uygun bir yer bulunması gibi durumlardan dolayı kolayca oynamıyoruz. Ama Tuluğ ile daha önceki konserimiz Mevlâna senfonik şiiriyle 10 yıl gösteri yaptık. Mavi Sürgün; Bodrum, İzmir ve İstanbul'da birkaç yerde sahnelendi.



- Mavi Sürgün büyük bir sahne isteyen bir gösteri. Bu gösteride nasıl bir araya geldiniz? Yönetmeniniz, koreografiniz ve bestecinizle, orkestrayla ne kadar çalıştınız?

Biz zaten Tuluğ Tırpan ile uzun yıllardır çalışıyorduk, Tuluğ hepimizi birleştirdi diyebiliriz. Hepimiz bir araya fazla gelemedik, Tuluğ ile bir araya geldik daha çok, bense kendi kendime çalıştım çoğunlukla.

- Pandemi dönemi nasıl geçti? Neler yaptınız?

Pandemi dönemi zordu, özellikle sanattan ve dostlardan uzak kalmak ama neyse ki Frey Faust'un zoom üzerinden online dersleri vardı haftada iki gün. Online dersler verdim.

- Yurt dışında da performanslarınız oluyor mu?





Evet yaklaşık yirmi senedir yurtdışında performanslarım oluyor.

- Modern dansa ilgili kişiler için tavsiyeleriniz neler olabilir? Türkiye’de dans okulları veya özel dans hocalarına ulaşma konusunda da önerilerinizi almak isterim.

Fransa’da Nomadic College’a gidiyorum. (Eksen müfredatı üzerinden dinamik beden çalışmalarıyla dolu yoğun bir eğitim). Axis Syllabus ağından hocalarla üç haftalık yoğun bir çalışma bekliyor beni.

Öğrenme ölene kadar devam etmeli, her şey değişim içinde. Beden, anatomi, hareket, dans, her an yeni buluşlar var bu konuda ve Axis Syllabus ağındaki hocalar hala bitmeyen araştırma içindeler. Ben de bu bilgi havuzundan yararlanıyorum. Bu çalışma aynı zamanda, gündelik hareketlerimizi ve yürüme koordinasyonunu destekliyor. Axis Syllabus ağı hocalarından Barış Mıhçı Türkiye’de de ders veriyor, tavsiye ederim.

- Siz hangi dansçıları izliyor ve beğeniyorsunuz? Örnek aldığınız sanatçılar oldu mu?

Güncel tüm eserleri takip etmeye çalışıyorum. Örnek aldığım bir sanatçı olmadı, daha çok karşılıklı etkileşimde bulunduğumuz sanatçılar oldu.

- Yakında sizi izleyecek miyiz? Ajandanızda neler var?

Bodrum kalesinde Vao Bodrum Uluslararası ve Müzik Sanatları Akademisi Festivali kapsamında 8 Temmuzda bir gösterim olacak, ariyalarla birlikte ilk deneyimim olacak.



Su Güneş MIHLADIZ





BOĞAZDA SÜZÜLMENİN KEYFİ BOĞAZDA İKİ SAAT SÜREN KONFORLU BİR GEZİ LE VAPEUR MAGIQUE

İstanbul Boğazı'nda eşsiz bir deneyim sunan Le Vapeur Magique, tamamen yenilenmiş nostaljik bir şehir hatları vapurudur.

Art deco tasarımı ve keyifli köşeleri ile misafirlerine sürprizli bir gezi yaşatmaktadır.

3D selfie müzesi, canlı caz müziği eşliğinde Antakya Mutfağı'nın özel lezzetlerini kahvaltı, öğle ve akşam yemeklerinde Boğaz Turu eşliğinde sunmaktadır.

Ayrıca, Le Vapeur Magique'de kişiye özel İstanbul Boğazı manzaralı drone selfie çekimi yapılmaktadır.

Hafta içi ve hafta sonu kahvaltılı turlarını Eminönü ve Ortaköy Şehir hatları vapur iskeleleri kalkışlı gerçekleştirilen vapurun gün batımı yemekli turları da mevcut. Sosyal medya hesaplarından rezervasyon yaptırabilir, bu keyifli geziden faydalanabilirsiniz.





DEĞERLİ SANATÇI AHMET RÜSTEM EKİCİ'YLE GÜNÜMÜZ SANATINI KONUŞTUK



Artırılmış gerçeklik üzerine sohbet ettik. Eserleri Artivive Aplikasyonu indirerek izleyiniz. Gerçekten çok çarpıcı bir deneyim.

- Siz 2008 yılında Bilkent Üniversitesi Güzel Sanatlar ve Mimarlık Fakültesi İç Mimarlık ve Çevre tasarımı bölümünden mezun oldunuz. Uzun yıllar dekor, set, sahne tasarımcısı olarak çalıştınız. MEF Üniversitesi Tasarım ve Mimarlık Fakültesinde “Kamera için alan tasarımı” ve

“Mekanlarda illüzyon” isimli dersler veriyor ve pek çok prestijli sanat galerisinde eserlerinizi sergiliyorsunuz. Tam da bu noktada “artırılmış gerçeklik”le ürettiğiniz çalışmalarını izleyen birisi olarak sorayım. Artırılmış gerçeklik nedir ve nasıl üretilir?

Uzun yıllardır özellikle bilişim ve sanayi içerisinde var olan artırılmış gerçeklik, cihazların şekil, alan, tarama-tanıma özelliği kullanılarak, sanal nesnelerin gerçek görüntülerin üzerine bindirilme sürecidir. AR

deneyimleyebilmemiz için; internet erişimine* ve artırılmış gerçekliği tanımlayacak cihazlara (akıllı gözlük, akıllı telefon ya da tablet) ihtiyaç vardır. Ayrıca Augmented Reality üzerine tanımlanmış olan uygulamaların telefon vb. cihazımızda yüklü olması gereklidir. İzleyiciyi - kullanıcıyı içine dahil eden süreç ile artırılmış gerçeklik deneyimi tamamlanmış olur. Kısaca AR sayesinde bilgisayar ortamında hazırlanmış herhangi bir veriyi deneyimlemek mümkündür. Günümüzde Google arama motoru, çeşitli firmalar nesneleri 3D olarak telefonlarımızın kameraları aracılığı ile bizlere deneyimletmektedir. Kısaca AR için yeni bir algı deneyim biçimi diyebiliriz. Artırılmış gerçekliği şu an kolay ve çevrimiçi şekilde üretmek mümkün. 2022 elçisi olduğum Artivive App alanında öncü uygulamalardan biri. Yakın gelecekte daha çok hayatımıza girecek AR uygulamalarını müzeleri gezmekten tutun alışverişe kadar her ortamda kullanacağız. Hali hazırda Snapchat ve Instagram filtreleri ile hayatımızın bir parçasıydı. Ikea vb. bir çok firma ürünlerini bulduğumuz ortam içerisinde kolaylıkla deneyimleyen uygulamaları kullanmaya başladılar. Bir ürünü satın almadan mekanda nasıl duracağını görebiliyoruz. Okuyucular ile şunu da paylaşmak isterim. Telefonlarına Artivive App yükleyerek, sayfada yer alan çalışmamı AR olarak deneyimleyebilirler.

- Peki yeni başlayanlar için NFT diyeyim. Pek çok sanatçı veya sanatsal iş üretmek ve geniş kitlelere sunup satmak isteyenler için kulağa cazip gelen bir sistem. Bu konuda neler öğrenebiliriz sizden?

Bir sanatçının eserinin orijinalliğini kanıtlaması için genellikle sanatçı, galeriler tarafından eser özgünlük sertifikası verilir ve bu sayede eserin sanatçı tarafından imzalı bir belgesi olur. NFT için bir üretilmiş herhangi bir verinin özgünlüğünü ispatlama biçimi demek yanlış olmaz. Dijital sahanın telif, kopyalanma ve özgünlük gibi sorunlarına yönelik önemli bir adım olduğunu düşünüyorum. WEB3 ve metaverse başlığı altında topladığımız bir çok evrende eser sergileme konusunda da olumlu yönleri olacaktır. NFT'ye dair bazı kavramların dönüştüğü ve geliştiği süreçteyiz. Bu nedenle ben de gelişimleri heyecanla yakından takip ediyorum.

- Sanatla teknoloji buluştu. Siz de dijital eserler üretiyorsunuz ve teknolojiyi bir enstrüman olarak kullanıyorsunuz. Bundan sonra sizce bu alanda neler yapılacaktır?

Teknolojiyi döneminin yeniliği olarak ele alırsak özellikle ihtiyaç ve tasarımla buluştuğu noktada ortaya çıkan çoğu şey tüm disiplinleri kendi ile beraber geliştirdi. Mimarlık, moda, sanat yeni üretim araçları ile potansiyelleri zorluyor ve ortaya oldukça etkileyici çalışmalar çıkıyor. Bilgisayarın hayatımıza girmesi ile 1950'lerden bu yana sanat pratiğine dair yeni diller oluştu. Yapay zekanın giderek gelişen görsel zekası ortaya sonsuz ihtimale sahip görüntüler ortaya çıkarıyor. İnsanı, bedeni, sosyalleşme ve toplum kurgularını farklı açılardan irdelediğimiz dönemlere gireceğiz. Hız ve erişilebilirlik ve bazı engellerin kalkmasını deneyimlerken belki yeni kurallar ile bazı yeni engeller ile karşılaşacağız. Deneyimin ve etkileşimin ön planda olduğu çalışmalarla sık karşılaşacağımızı düşünüyorum.

Artivive uygulaması ile aşağıdaki sanat eserlerinin hareketini ve sesini deneyimleyebilirsiniz





- Sergilerinize nasıl hazırlanıyorsunuz? Arkeoloji ilgi alanınıza giriyor sanıyorum. Bu serginizden bahseder misiniz? Nasıl bir süreç izlediniz, eserlerinizi nasıl oluşturdunuz?

- Size ilham veren, sizi besleyen unsurlar neler oluyor?

Çocukluğum birinci dereceden sit alanları içerisinde geçti. Akdeniz kıyılarında büyümüş bir çocuk olmanın verdiği ilham arkeolojik varlıkları ve kültürel mirası müzelerde değil yerinde öğrenmemi sağladı. İç mimarlık eğitimim mimariye ve tarihine çok katmanlı bakmamı sağlıyor bu nedenle arkeolojik eserlerin, yüzeylerin hikaye anlatım biçimlerinden çok etkileniyorum. Örneğin bir mozaik baktığınızda bulunduğu mekan, şehir, toplum hakkında çok fazla bilgi aktaran resimler gibiler ve tıpkı dijital sanat gibi piksellerden oluşuyorlar. Ben de mozaik çerçeveleri içerisinde kendi hikayelerimi aktarmak istedim. Beden ve mimari ilişkileri sorguladığım ilk seri "Gynaecium/Kadınlar mahfili" idi. Ardından hamamlar ile antik dönemden günümüze çeşitli mekanları araştırmaya devam ettim. Hepsini kurgularken lahit, mozaik, seramik kaplar, script çizimlerinden faydalaniyorum. Hakan Sorar ile duo olarak yer aldığımız Aşıklı Höyük sergisinde ilham kaynağımız burada bulunan bir figürinin cinsiyeti üzerinden sorulardı. Bizim için son derece keyifli, öğretici bir süreçti ve birbirinden değerli arkeologlar ile çalışmış olmak hayatımız boyunca unutamayacağımız bir deneyimdi.

- Geziler, edebiyat, müzik tercihleriniz nelerdir?

Gezmeyi, keşfetmeyi seven meraklı bir sanatçıyım. Özellikle antik kentleri gezmeyi çok seviyorum. Kalıntıların bir dönem nasıl görünüyor, kullanılıyor olduğunu hissetmek, farklı perspektiflerden yorumlamak bana iyi geliyor. Bu aralar Richard Sen-

nett'in "Ten ve Taş" isimli kitabını okuyorum. Şehire ve bedene yaklaşımının toplum oluşumu ile ilişkilerini irdelemek antik dönem, ortaçağ ve günümüz mimarisine bakışımı değiştiriyor. Müzikle yakın bir diyalogum var. Animasyonlarım için çoğu zaman ses tasarlıyorum ve amatör olarak piyano ile ilgileniyorum. Aynı zamanda Kalben, Teoman, Güneş Özgeç, Hakan Kalgıdım gibi sevdiğimiz sanatçılara 3D animasyon klip hazırlama şansımız oldu.

- Yeni bir sergiye hazırlanıyor musunuz?

"Hamam ve Sauna" sergisi sonrası "Islak Hacim" başlığı altında tuvaletlere odaklandığım bir serimi sergileyeceğim. Aralık ayı ve 2023 için oldukça fazla sergi planları var.

- Son olarak, biz sağlıklı yaşam dergisiyiz. Sağlıklı kalmak için neler yaparsınız? Check-up ve kontrollerinizi düzenlenli yaptırır mısınız? Spor, sağlıklı beslenme konularında ne söylemek istersiniz?

Pandeminin tüm zorluğuna ek olarak 2020 yılında annemi akciğer kanserinden kaybettim. 11 ay süren hastane sürecinde hastaların ve yakınlarının psikolojilerinin ne denli bozulduğunu ve zor süreçler deneyimlediklerini daha iyi anladım. Ben de bu süreçte Liken Planopilaris hastalığına yakalandım ve saçlarımı kaybettim. Bu nedenle her sene mutlaka check-up yaptırıyorum. Bilgisayar başında çok sık vakit geçirmek oldukça sağlıksız ve günün çok fazla saati bilgisayar başında geçiyor. Duruş bozukluklarını önlemek için sık hareket ediyorum ve oldukça fazla yürüyorum.

Annenizin vefatı için size ve ailenize sabır dilerim. Bize zaman ayırdığınız zaman için çok teşekkür ederiz.

Sağlıkla ve sanatla kalın.



PANKREAS KANSERİNDE ÖMRÜ UZATMAK SİZİN ELİNİZDE!

Pankreas Nedir, Ne İşe Yarar?

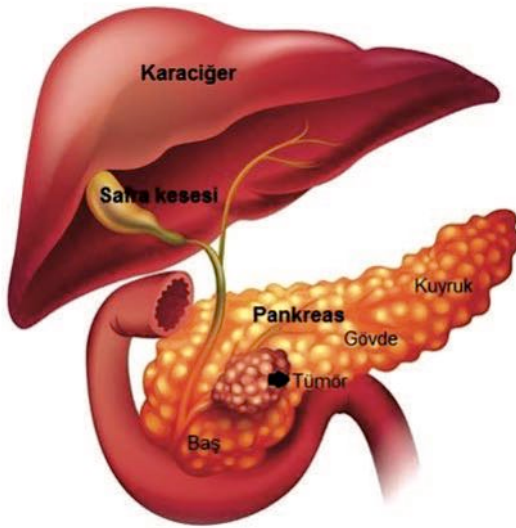
Pankreas yaklaşık 100gr ağırlığında, 20cm uzunluğunda ve 2 cm kalınlığında vücudun en önemli organlarından biridir. Karnımızın üst kısmında midenin arkasında sağda oniki parmak bağırsağından başlar solda dalağa kadar uzanır. Baş, gövde ve kuyruk olarak üç kısımdan oluşur. Bulunduğu yerde vücudumuzun en hayati damarlarına (karaciğer, bağırsaklar, dalak ve mide damarları vb.) komşudur. En önemli görevi yediğimiz besinlerin sindirimi için enzimler üretmek ve kan glukozunu dengede tutarak şeker hastası olmamızı engellemektir.

Kanser Türleri İçinde Neden En Kötüsü Pankreas Kanseri'dir?

Pankreas kanserinin hastalığa özel bir şikâyeti yok ve sinsice ilerler. Erken dönem şikâyet yapmaz. Şikâyeti başladığında başka hastalıkları taklit eder. Geç başvuru nedeniyle çoğu hastada kanser ilerlemiş halde olur ve cerraha başvuran hastaların ancak %20'si ameliyat olabilecek durumdadır.

Ayrıca mide, karaciğer, bağırsaklar, safra kesesi ve dalak arkasına saklanmış bir organ olduğundan tanı koymak da zordur.

Pankreasın kanser hücreleri biyolojik olarak çok saldırgandır, tümör hızlı büyür, etraf organlara ve



lenflere hızlı yayılır ve yine karaciğere giderek hızla metastaz yapar.

Ayrıca kemoterapi ilaçlarına oldukça dirençlidir.

Bu nedenle tüm kanserler içinde sıklık bakımından 11. sırayı alırken, kansere bağlı ölümlerde erkeklerde üçüncü kadınlarda dördüncü sıradadır. ABD’de 2050 yılında kanser ölümlerinde 1. sıraya yükseleceği tahmin edilmektedir. Pankreas kanseri ile meme, kolon-rektum ve prostat kanserlerini karşılaştıracak olursak, pankreas kanserli hastaların %9’u 5 yıldan uzun yaşarken, meme kanserli hastaların %90’ı, kolon-rektum kanserli hastaların %67’si ve prostat kanserli hastaların neredeyse %100’ü 5 yıldan daha uzun yaşamaktadır. Yani arada 10 katlık bir fark vardır.

Pankreas Kanserinin Seyri Türüne Göre mi Değişiyor?

Pankreas kanserinin seyri gerçekten de türüne göre değişiklik gösterir. Apple şirketinin kurucusu Steve Jobs’un, kendisine agresif yapıda pankreas kanseri teşhisi konulmasına rağmen 7 yıl yaşamayı nasıl başardığı dünya medyasında haber olmuştu ve bu duruma açıklama New York Presbyterian Hastanesi Onkologlarından Dr. Allyson Ocean’dan geldi: Steve Jobs’a pankreas nöroendokrin kanseri teşhisi koyulduğu ve bu kanser türünün daha tembel olup yavaş seyrettiği söylendi. Gerçekten de pankreasın nöroendokrin tümörleri ve bazı alt tip adenokanserleri uzun yaşam şansına sahip, ancak pankreasın klasik duktal adenokanserleri daha hızlı seyreden kötü bir tür ve yaşam süresi bunlarda oldukça kısadır.

Hiç mi Belirtisi Yok?

Doğrudan pankreas kanserinden şüphelendirecek spesifik bir belirti yok. Kuvvetsizlik, kilo kaybı, iştahsızlık, karın ağrısı ve sarılık en sık görülen şikayetlerdir. Bunun yanında karında şişlik, yeni başlayan şeker hastalığı, bulantı-kusma, sırt ağrısı, ishal ve yağlı dışkılama gibi şikayetlere de neden olabilir. Bunlardan sarılık hastaları hemen doktora başvurduran bir şikayettir.

Risk Faktörleri Nelerdir?

Pankreas kanser riskini arttıran en önemli faktörler ileri yaş, sigara alışkanlığı, kronik pankreas iltihabı, obezite ve fiziksel inaktivite, ailesel risk ve batı tipi beslenme alışkanlığıdır. Gelişmiş ülkelerde daha sık. Pankreas kanser sıklığı yaşla birlikte artar. Hastaların %80’i 60-80 yaş arasındadır, genç yaşta az, pankreas kanserlilerin %2’si 40 yaş altıdır. Erkekler ve zencilerde daha sıktır. Ailede pankreas kanser öyküsü varsa risk 2 kat fazladır. Birinci derece yakınlarında 1,2 veya 3 kişide pankreas kanseri olanlarda risk 2,6 ve 30 kat artar. Ancak, pankreas kanserlerinin %5-10’u kalıtsaldır, %90-95 sporadiktir. Kronik pankreas iltihabı olan hastalarda kanser riski 20 kat fazladır. Sigara içimi en iyi bilinen risk faktörüdür ve riski 2.5 kat artırır, pankreas kanserlerinin %30’undan sorumludur. Sigara bırakıldıktan sonraki 2. yılda risk %48 azalır, 10-15 yılda sigaraya bağlı risk sıfırlanır. ABD’de kanser ölümlerininin erkeklerde %43’ü kadınlarda %15’inden sigara sorumludur. Yine Batıda kanserlerin %35’inden beslenme tarzı sorumludur. Gelişmiş sanayide üretiminde fabrikalarda karşılaşılan karsinogenlerle mesleki karşılaşma da riski artırır. Pankreas kanseri hastalarında şeker hastalığı sıktır. Geçmişte kahve ve alkol içiciliği de pankreas kanseri için bir risk faktörü olarak öne sürülmüşse de sonradan kahveye ait görüşten vazgeçildi. Kan gruplarından A, AB ve B gurubunda pankreas kanseri O gurubuna göre yaklaşık 1.5 kat daha fazladır.



Pankreas kistleri de (IPMN, Seröz ve müsinöz kistler) kanser riskini arttıran durumdur.

- Demografik faktörler
- * Yaş (en sık 65-75 yaşlar)
- * Erkek cinsiyet ve *Siyahi
- Çevresel Faktörler
- * Sigara içiciliği 2.5kat
- * Obezite, Fizik inaktivite
- Genetik faktörler ve tıbbi kondisyon
- * Aile hikayesi
- - İki 1.derece akrabada PK+ ise: rölafif risk 18-57 kat artar
- - Germline BRCA2 mutasyonlu yüksek riskli aileler
- * Herediter pankreatit (50-70 kat artmış risk)
- * Kronik pankreatit (5-15 kat artmış risk)
- * Lynch sendromu (HNPCC)
- * Ataksia telangiektezia
- * Peutz-Jeghers sendromu
- * Familial meme-over kanser sendromu
- * Familial atipik multiple mole melanoma
- * FAP-ampulla/duodenal kanser riski
- * Diyabetes mellitus

Görülme Sıklığı Açısından Kadın ya da Erkek Fark Ediyor mu?

Erkeklerde kadınlara oranla 1.3 kat daha sık pankreas kanseri görülüyor.

Büyük Üzüntü ve Stres Kansere Davetiye Çıkıyor mu?

Büyük üzüntü ve stresin insanların savunma sisteminde zayıflamaya neden olduğu kesindir. Deneylerde kronik stresin var olan bir tümörün büyümesi ve yayılmasını arttırdığı gösterilmiştir, ancak insan çalışmalarında bu durumların kesin pankreas kanseri yaptığına ait deliller yoktur. Büyük sıkıntılı olaylar karşısında insanlar alkol veya sigaraya başlayabilirler, fazla yiyerek kilo alabilirler, içine kapanık hareketsiz bir yaşantı tercih edebilirler ve bu yolla indirek yoldan kansere davet çıkarabilirler.

Pankreas Kanseri Gelişimi?

- Pankreasın ekzokrin kanserlerinin %90'ı duktus hücresi kökenlidir (duktal Adenoca). Sadece %1'i asiner hücre kökenlidir.
- Pankreas kanserlerinin %70'i pankreas başı ve unsinat çıkıntıda, %15'i gövdede, %10'u de kuyrukta lokalize olurlar. Geri kalanı ise tüm pankreası tutar.

- KRK gibi Adenom-karsinom sekansını izlediği (5-15 yıl) düşünülmektedir. Pankreatik intraepitelyeal neoplazi (PanIN1 ve 3) tip 1 ve 3 olarak sınıflama yapılır. PanIN3 karsinoma insitu'dur.

Tanı Nasıl Konuluyor?

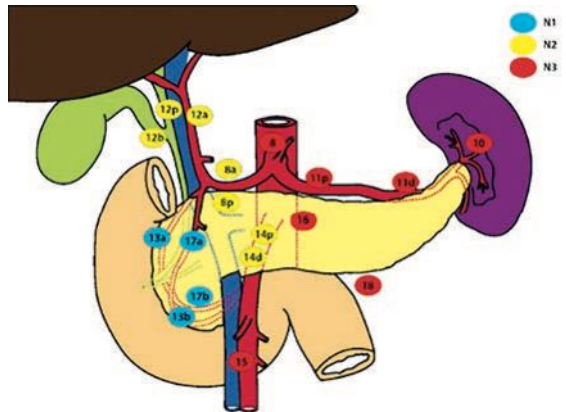
Karın ağrısı, kilo kaybı veya sarılık gibi şikayetlerle gelen hastalarda muayene sonrası karaciğer ve pankreası ilgilendiren kan tetkikleri yapılır. Burada şüphe varsa karın Ultrasonu (USG) ve karın ince kesit yapabilen çok kanallı Bilgisayarlı tomografisi (BT) yapılır. Çoğu hastada bu tetkikler ile pankreas-ta tümör saptanır. Eğer tümör net görüntülenemediyse Manyetik rezonans görüntüleme (MRG) veya endoskopik ultrason (EUS) yapılabilir. Tümör büyük ve ilerlemiş düşünyorsak tedavi kararı için PET-CT yaptırılabilir. Bütün bu yöntemler ile hem tanı konur hem de tedavi planlaması yapılır.

Tedavi Yöntemleri Neler?

Pankreas kanserleri tespit edildiğinde 3 durum mevcuttur: 1) Tümör erken tanı konulmuş ve ameliyata uygundur; 2) Geç tanı nedeniyle ameliyat şansını kaçırmış hastalar ve 3) Sınırdaki ameliyata uygun hastalar. Bu guruplama yapıldıktan sonra tedavi planlanır. Tedavi yöntemleri ise ameliyat, kemoterapi ve ışın tedavisi yani radyoterapidir.

Cerrahi Ne Zaman Devreye Giriyor?

Pankreas kanserli bir hastada kanser karaciğer gibi uzak organlara yayılmamışsa ve hayati atardamarları sıkı şekilde sarmamışsa cerrahi planlanır. Pankreas kanserli bir hastada ömrü en çok uzatan tedavi cerrahi rezeksiyondur. Tümörün yerine göre pankreasın başına yerleşmiş tümörlerde Whipple dediğimiz tümörlü pankreasla birlikte oniki parmak bağırsağı, midenin bir kısmı, safra kesesi ve bir kısım dış safra yolu çıkarılır, kuyruk ve gövde tümörlerinde pankreasın tümörlü kuyruğu dalakla birlikte çıkarılır.



Bu ameliyatlar hem klasik açık hem de kapalı (Laparoskopik veya Robotla) yöntemlerle yapılabilir.

Ameliyattan Önce Pankreas Tümöründen Biyopsi Almaya Gerek Var mıdır?

Klasik pankreas kanseri görünümü var ve hasta semptomatik ise pankreas tümöründen biyopsi almaya gerek yoktur. Doğrudan ameliyat planlanır. %90'ın üstünde kanserdir.

Pankreasının Tamamı Alınan Bir Hasta Yaşayabilir mi?

Kesinlikle yaşayabilir. Pankreasın tamamı alınan hastalar iki sorunla karşılaşır: birincisi insülin bağımlı şeker hastalığı; ikincisi sindirim bozukluğu ki bu da ağızdan verilen sindirim hapları ile düzeltilir.

Umut Verici Gelişmeler Var mı?

Henüz pankreas kanserinde ömrü uzatan iki önemli durum vardır. Birincisi, erken tanı konması kalan ömrü 6 kat arttırabilir.

İkincisi, pankreas kanseri cerrahisi zor olduğundan genel cerrahi ihtisası üzerine bu konuda uzmanlaşmış hepatopankreatobiliyer (HPB) cerrahları dediğimiz yani Karaciğer, Pankreas ve Safra hastalıkları cerrahlarının HPB ünitesi bulunan tam teşekküllü hastanelerde yaptıkları cerrahi ömrü uzatmaktadır.

Hatta bu konu ABD medyasında daha yeni haber olmuştur: "Pankreas kanserli hastalar ömrünü uzatmak için ekstra yol katediyorlar" diye. Reuters haberinde ABD'li pankreas kanserli hastaların bu ameliyatı yaptırmak için en yakındaki hastaneye değil de bir HPB merkezine başvurduğu, ekstra 200 km yol katederek hem ömürlerini %25 uzattıklarını, hem de ameliyat komplikasyonlarını azaltarak daha az hastanede yattıklarını belirtmiştir.

Pankreas Kanseri ve Beslenme Arasındaki İlişki Nedir?

Kesinlikle var. Kayıtlarda ilk kez Hipokrat (MÖ 460-370) yeme alışkanlığı ile hayat tarzının sağlığı belirleyen temel faktörler olduğunu belirtmiştir. Göçmenlerle ilgili araştırmalarda Asya'da yaşayan bir Asya'da prostat kanseri 25 kat, meme kanseri 10 kat daha azken, Batıya göç etmişlerde bu durum tersine dönmekte ve baş etkenin beslenme olduğu sonucu çıkmaktadır. Tüm mide bağırsak sistemi kanserlerinde olduğu gibi Batı tarzı diyetle (yüksek kalorili, yağlı fast foodlar, yağlı et, yumurta, pirinç, makarna, aperatif, pizza, turta, patates, kek, yüksek kalorili alkollü içecekler, mayonez) beslenmenin pankreas kanseri riskini arttırdığı bilinmektedir. Bunun tersi Akdeniz tarzı (balık, deniz ürünleri, bitkisel ürünler, taze meyve, sebze, zeytin yağı, tam tahıl



ekmeği) bol sebze ve meyve ve baklagiller ile beslenme kanser riskini azaltır.

Korunmak İçin Neler Yapmalıyız?

Sedanter yaşam, sigara alışkanlığı, yağlı hayvansal proteinler, işlenmiş yiyecekler, tuz, şeker, alkol ve obezite kronik hastalıklar ve kanser oluşumunda suçlanan faktörlerdir. Bu nedenle kanserden korunmak için en önemlisi sigara ve tütün ürünlerinden uzak durmak, Akdeniz tarzı beslenmek, alkol ve yağlı hazır yiyeceklerden uzak durmak, spor yapıp fit kalmak ve kilo almamak en önemli bireysel önlemlerdir. Ayrıca ailede pankreas kanseri varsa, ailede şeker hastalığı öyküsü yokken birden ortaya çıkan şeker hastalığında veya tekrarlayan pankreas iltihaplanması durumunda pankreas kanseri açısından doktorla iş birliği içinde olmak gerekir.

Pankreas Kanserİ Önlenebilir mi?

Henüz kesin önleyici bir tedbir yok, ancak yukarıda belirttiğimiz önlemlerle azaltılabilir.

Son Olarak Pankreas Kanserinde Ömrü Uzatmak İçin Önerileriniz?

En önemlisi erken tanı ömrü 6 kat uzatmaktadır. Pankreas kanseri tanısı aldıktan sonra bu konuda uzmanlaşmış 24 saat hizmet veren hepatopankreatobiliyer cerrahi üniteleri bulunan hastanelerde hastaya özel multidisipliner (HPB cerrahı, Gastroenterolog, Medikal Onkolog, Radyasyon Onkoloğu, Tanısal ve Girişimsel Radyolog ve Nükleer Tıp Uzmanı) yaklaşımla hastaların ömrü uzatabilecektir.

Kaynaklar:

1.Uptodate Version 47, Topic 2480:2017.

2.Albert B. Lowenfels, MD: *Pancreatic Cancer Patients 'Going the Extra Mile' for Improved Survival: Reuters, October 12, 2017.*

Klinik Belirtiler

Başlangıç semptomları oldukça belirsiz ve nonspesifiktir. Şu durumlarda araştırma yapılmalıdır;

- 2 yıldan az bir süredir üst karın ve sırt ağrısı olanlar;
- Müphem üst karın ağrısı ya da dispepsi olup da GIS taramaları negatif olanlar
- Tıkanma sarılığı olanlar,
- Açıklanamayan sebeplerle vücut ağırlığının % 5'inden fazlasını kaybedenler
- Nedeni açıklanamayan pankreatit atakları geçirenler,
- Aile hikayesi ve şişmanlığı olmadan birden DM'u açığa çıkanlar

Yakınmaların %si

- Kuvvetsizlik %86
- Kilo kaybı %85
- İştahsızlık %83
- Karın ağrısı %79
- Epigastrik ağrı %71
- Koyu idrar %59
- Sarılık %56
- Bulantı %51
- Sırt ağrısı %49
- Diyare %44
- Kusma %33
- Steatore %25
- Tromboflebit %3

En Sık Bulgular:

- Sarılık %55
- Hepatomegali %39
- Sağ üst kadranda kitle %15
- Kaşeksi %13
- Courvoisier bulgusu %13
- Epigastrik kitle %9
- Asit %5

Tümör belirleyicilerden CA19-9 PK hastaların %75'inde yükselir (cut off>37Ü),



Prof. Dr. Kemal DOLAY

Hepatopankreatobiliyer (HPB) Cerrahi Bölümü
Genel Cerrahi ve Cerrahi Onkoloji Uzmanı



Röportaj- Nilüfer ŞENGEL

BODRUM'DA ZEYTİNYAĞI TADIMI KONUNUN UZMANI MUSTAFA AKSAKAL'A SORDUK

- Öncelikle Sizi Tanıyalım mı?

Ben Mustafa Aksakal. 1964 yılında, babamın görev yeri olan Konya'da doğdum. Bakmayın Konya doğumlu olduğuma aslen 1800'lü yılların başında Bodrum'a yerleşmiş bir ailenin ferdiyim. Ankara Üniversitesi Ziraat Fakültesi (Su ürünleri bölümü) ni bitirdikten sonra 25 yıl Bodrum'da özel sektörde mesleğimle ilgili çalışıp emekli oldum. Emeklilikte tesadüfen karşılaştığım bir zeytinyağı tadım eğitimi sonrasında hayatımız değişti. Aldığım tadım eğitim-

leri sonrasında panelistlik eğitimi seçmelerinde ilk 30'a girdim. Seçmeler sonrası yapılan sınav sonucu Muğla Tadım Panelinde panelist olarak görev aldım. Halen Zeytin Dostu Derneği'nin Bodrum temsilcisi ve Muğla Ticaret Borsası'nda Zeytinyağı Tadım Panelisti olarak görev yapıyorum. Son beş yıldır da kalite yarışmalarında jüri olarak görev alıyorum. Derneğimizin misyonunu işimize yansıtıp zeytinyağını her fırsatta nihai tüketicilere anlatmak ve yaşatmak için çaba harcadık ve harcamaya devam ediyoruz.



Mustafa Aksakal

- Zeytinlik Bodrum Konacık'ta hepsi çok özel ve sağlıklı ürünlerle dolu bir dükkân. Buraya gelenler neler bulabilir?

Ana konumuz zeytinyağı olunca kullanma amacına göre her bölgeden ve çeşitten zeytinyağlarının yanı sıra organik ve doğal temiz içerikli ve sertifikalı birçok ürün var. Alerjik bünyeler için yapılan diyetlerin yanı sıra özel beslenme şekilleri için gerekli tüm ürünleri bulabilirler.

Yaklaşık 2500 çeşidi bulan ürün gamımızla Zeytinlik Bodrum dostlarımızın her türlü ihtiyaçlarını karşılamaya devam ediyoruz...

- Bu güzel ürünleri Türkiye'nin farklı bölgelerine yolluyor musunuz?

İnternet satışımız şu an yok fakat sosyal medya hesabımızdaki (Zeytinlik Bodrum) telefonda bize ulaşan herkese ve her yere istediklerini ulaştırıyoruz.

- Siz Türkiye'nin sayılı zeytinyağı tadım uzmanlarından, eksperlerinden birisiniz. Bu unvanı almak elbette kolay olmamalı. Nasıl bir süreç oldu?

Panelistlik eğitimi seçmelerinde 800 kişi içinde ilk 30'a girdim. Zeytin Dostu Derneği'nin Muğla Büyükşehir Belediyesi ile beraber organize ettikleri Akredite bir kurum olan İtalyan ONAO'nun denetiminde 4 günlük eğitim sonrası yapılan sınavı başarıyla bitirerek Muğla Tadım Panelinde panelist olarak görev aldım.

- Zeytinyağı tadımı nasıl yapılır?

Zeytinyağı tadımında tatma ve koklama duyularımızı birlikte kullanarak yapıyoruz. Bunlardan birisinde sorun varsa sağlıklı bir tadım yapamayız. Grip

olduğumuzda nasıl "ağzımın tadı yok" kelimesini kullanıyorsak ki bunun sebebi burnumuzun tıkalı olmasıdır. Tadımda buna benzer, birisi yoksa diğeri de yoktur.

Tadımda öncelikle iyi bir koklama yapmamız gerekiyor. Bunun için tadım bardağının öncelikle ısıtılması gerekir. Tadım bardağı aşağıdaki gibi olup yağın rengini görmemek için koyu renkli olmak zorundadır. Renk bizim için çok önemli bir özellik değildir. Koklama öncesi ısıtılan yağ bize kokuların daha sağlıklı gelmesini sağlar. İlk aşamada aldığımız kokular bize yağ hakkında öncelikle bir fikir verir. Koklamada yağda bir kusur (Üretim hatası) olup olmadığına bakarız. Buradaki kusurları sayacak olursak;

Kızışma ve posa kusuru: Nasıl bir zeytinyağı fabrikasının önünden geçerken aldığımız o prina ve posa kokusu varsa ve bu kokuyu zeytinyağından alıyorsak istenmeyen bir özelliktir. Kızışma; uzun süre çuvalda bekleyen zeytinlerin oldukça ağır bir şekilde kokmasıdır.

Küf, rutubet ve nem kokusu: Çuvalda günlerce beklemiş zeytin, oksijenin bitmesi nedeni ile küflenmeye başlar. Bu süre uzadıkça küf artar nem ve rutubet kokuları yoğunlaşır. Hiç istenmeyen bir durum olsa da çoğu kişinin alışık olduğu zeytinyağı kokusu olarak adlandırıldığı bir kokudur.

Bir de çok sık rastlanan kusurlardan birisi de Ransit: Kokladığımızda adeta bir pastel boya veya yağlı boya kokusunu andıran yoğun bir koku olup; o yağın eski bir yağ olduğunu gösteren bir durumdur.

- Kaliteli bir zeytinyağı nasıl olmalıdır?





Duyusal analiz açısından kaliteli bir zeytinyağı güzel kokmak zorundadır. Güzel kokudan kasıt öncelikle yeni biçilmiş çimen kokusu, yeşil domates, çağla, erik benzeri meyve ve sebzeler, roka, tere ve kuzukulağı gibi yeşil tonlarda güzel kokular alırız. Bazen de çiçek kokuları veya baharat tonlamaları da gelir.

Hissetmek istediğimiz bir diğer olumlu özellik acılık. Acılığı dilimizin dip kısımlarında kinin acılığına benzer bir acılık olarak alıyoruz biz buna oleuropein acılığı diyoruz. Oleuropein Anti kanserojen, anti bakteriyel ve anti viral bir polifenol olup sağlığımız için çok kıymetlidir.

Son olarak da hissetmemiz gereken özellik yakıcılık. Zeytinyağını yuttuğumuzda boğazımızda bir yanma hissetmek istiyoruz hatta bizi öksürtecek derecede yaksın istiyoruz bu da oleacantalın varlığını gösteri-

yor. Oleacantal bağırsaklardaki sinir uçlarının tami-ratını yapar bizi Alzheimer'a karşı koruduğunu biliyo-ruz. Bu üç olumlu özelliği barındıran bir yağı kaliteli olarak kabul ediyoruz.

- Bazı yemek davetlerinde sarı değil yeşil renkli zeytinyağının övülerek anlatıldığını duyuyorum. Bu renk zeytinyağının kalitesini mi yoksa zeytinin coğrafi özelliklerini mi anlatır?

Zeytinyağında renk kalite göstergesi değildir. Ren-gin filtre edilme durumuna göre, hasat zamanına göre, zeytin çeşidine göre ve sıkım tekniğine göre farklılıklar gösterebilir. Bazen de yeşil görünmesi için bir damla klorofil damlatıldığı da söylenir.

- Peki, iyi bir zeytinyağı aldık, saklama koşulları ve pişirme yöntemleriyle ilgili önerilerinizi alabilir miyiz?

Zeytinyağının dört adet düşmanı vardır bunlar su, ısı, ışık ve hava; Su üretim aşamasında dikkat edilmesi gereken bir faktördür. Diğer üç faktör saklama esnasında dikkat edilmesi gereken konulardır. Zeytinyağının karanlık serin bir ortamda koyu renkli cam şişe veya krom tanklarda, ortam oksijeninden korunarak saklanması gerekir. Teneke iyi bir taşıma aracıdır. Tenekede beklemesi gerekiyorsa asla delinmemeli havayla temas etmemelidir.

Pişirmede kullanılacak olduğumuz yağın Natürel Sızma veya Natürel birinci olmasına dikkat etmemiz gerekir. Erken hasat natürel sızma zeytinyağının pişirmede değil çiğ tüketimde kullanılması daha uygun olur.



Lezzetli bir yemek için çok az bir yağla yemeği pişirip soğumaya bırakmalı yemek vücut sıcaklığına geldiğinde üzerine erken hasat bir yağ dökmek lezzeti ikiye katlar.

Eğer evde kızartma yapıyorsak burada da kullanılabacak yağın Natürel sızma veya Natürel birinci olması gereklidir çünkü zeytinyağının yanma ısısı 240 derece olup evlerdeki ısıtma sistemiyle trans yağa dönüşmesi mümkün değildir. Zeytinyağı ile kızartmaya başlayınca bir dumanlanma olur ve genelde bu yağın yandığı şeklinde yorumlanır oysa yanan zeytinyağının içindeki polifenoller ve mikro meyve parçacıklarıdır. Zeytinyağını süzüp 2 veya üç kez kullanabilirsiniz.

- Zeytin ve zeytinyağı yüzlerce yıldır sağlıklı yaşamın vazgeçilmezi olmuş. Saça, cilde, beslenmeye, vücuda faydaları çok. Akdeniz usulü beslenmenin de ilk şartı iyi bir zeytinyağıyla yapılmış sebze yemekleri. Siz bir Bodrum'lu olarak ne dersiniz?

Yemeklerde zeytinyağının kullanımı gündeme geldiğinde öncelikle pişirmek için kullanılacak bir yağdan beklenilenin “yemeğimizin sağlıklı bir şekilde pişmesi trans yağa dönüşmemesidir” Bu durumda pişirmede kullanılan yağların üretim şekli ve yanma (Trans yağa geçme) ısısının bilinmesi gerekir.

Tohumlardan yağ elde etmenin bir rafinasyon işleminin gerektirmesi rafinasyonun yüksek sıcaklık uygulaması olduğunun bilinmesi gerekir. Bu durumda yağlar üretim aşamasında trans yağ durumuna geldiğinin ve evlerimizde yemek pişirme sırasında tekrar trans yağ durumuna gelebileceğinin unutulmaması gereklidir.

Tohum yağlarının birçoğu 180 derecenin altında trans yağa geçerken zeytinyağının trans yağa geçme ısısının 240 derece olduğunu bilmemiz gerekiyor.

Gıdaların pişme ısısı genelde 180 - 200 derece aralığıdır evlerimizdeki ısıtma sistemiyle 240 dereceye ulaşmak oldukça zordur. Toplumumuzda doğru bilinen yanlışların başında zeytinyağı ile kızartma yapılamayacağı, yağın yanacağı bilinmektedir. Zeytinyağı ile kızartma yapılmaya başlandığında bir dumanlanma olur bu dumanlanma zeytinyağının içindeki polifenollerin ve mikro meyve parçacıklarının yanması sebebiyledir. Yağınız trans yağ durumuna geçmez kızartmada zeytinyağını güvenle kullanabilirsiniz hatta sebzelerin kızartılmasında yağı süzüp 3 kez kullanmanızda mümkün.

- Peki, siz zeytinyağını en çok nasıl yemeği seversiniz? Kahvaltıda, balık kızartmada, salatalarda? Sizden bir lezzet tavsiyesi alalım mı?

Burada önemli olan zeytinyağının kullanım amacına uygun seçilmesidir. Natürel sızma veya natürel birinci zeytinyağlar yemek pişirmede kullanılmalıdır. Erken hasat natürel sızma zeytinyağlarını salata ve çiğ tüketimde, polifenol sayısını bildiğimiz erken hasat bir yağı sağlığını desteklemesi için her gün bir yemek kaşığı aç karnına içmeliyiz.

Sabahları aç karnına içmeyi, çiğ olarak her durumda tüketmeyi severim. Farklı bir deneyim olması açısından doğru üretilmiş erken hasat bir zeytinyağının, sade bir dondurmanın üzerinde veya sütlü tatlının üzerinde denenmesini öneririm.

- Eklemek istediğiniz bir konu varsa lütfen belirtiniz.

En önemli konu; zeytinyağının plastik şişelerde alınmamasıdır. Çünkü plastiklerin bünyesinde bulunan ftalatlar zeytinyağının oleik asidi tarafından çözülerek kendi bünyesine geçer. Ftalatlar kanserojen maddeler olup obeziteyi tetikler ve hormon denge-mizi bozar.

Unutulmaması gereken bir konu hücrelerimizin yapıtaşının yağ molekülleri olduğudur. Bu da bize yağların doğru üretilmesi ve doğru kullanımının uygulanmasının gerekliliğini ön plana çıkarıyor. Bu sebeple yağ kullanımımıza özen göstermemiz gerekmektedir.

Sağlıklı yaşama katkılarınızdan dolayı size teşekkür ediyoruz.

Ağzınızın tadının hiç bozulmaması dileklerle sağlıcakla kalınız. Teşekkür ederim.





BU LOKANTAYA ADIMINIZI ATAR ATMAZ GENÇLEŞMEK GARANTİ BEYOĞLU'NDAKİ ETİYOPYA LOKANTASI HABESHA

Etiyopya'nın takvimi tüm dünyanın kullandığı takvimden farklıymış. Biz 2022 yılını yaşarken onlar 2014'teymiş. Bu şaşırtıcı ve beni gülümseten bilgiyle Etiyopya'dan getirilmiş eşyalarla döşenmiş lokantada lokantanın sahibi Can Kordağ'la buluşuyorum.

Merhaba, Etiyopya takviminin bizden farklı olduğunu öğrendim ve çok şaşırdım.

Evet. Dünyada tek. Şimdi 2014 yılını yaşıyorlar ve 11 Eylül'de 2015'e girecekler. Farklı bir takvimleri var. 28 de farklı dil var. Resmi dili Amharic yani amharcadır.



Beyoğlu her zaman eğlencenin, sanatın, elbette yeme-içmenin merkezi olmuş bir yer. Sizin de yeni bir mutfak denemek isteyen insanlar için bir Afrika lokantanız var ki dünyanın büyük metropollerinde Etiyopya Lokantaları büyük ilgi görürler. Burası da çok özel ve güzel bir yer olmuş.

Ben Yeşilçam'ın ekmeğiyle büyüdüm. Babam Türk sinemasının karakter oyuncularından Kudret Karadağ. 45 yıldır Türk sinemasına hizmet etmiş bir aktördür. Bakın lokantam da bu semtte buradayım ben de.

Türk sinemasının unutulmaz oyuncularından Kudret Karadağ'ı saygı ve minnetle anıyorum. En çok filmi olan aktörlerimizdendi. Beyoğlu çok değişti mi sizce?

Değişti tabii. Ben çocukken İstiklal Caddesinde plastik topla oynar, insanlara çalım atardım. Şimdi çok kalabalık, insanlar da değişti. Gerçi her beş on senede Beyoğlu'nun yapısı değişir. Şimdi Arap turistler var mesela.

Beyoğlu ne kadar da değişse bu semtin ruhu beni büyüler. Art nouveau binalar, tarih kokan hanlar, daracık arka sokaklar, yukarılara binaların güzelliğine baka baka yürürüm.

Beyoğlu'ndan on beş gün uzak duramam. Tatile bile gitsem onun sıkıntısını yaşamışım.

Etiyopya yemekleri sunan Habesha Restaurant'ı açmaya nasıl karar verdiniz?

Çocukluğumdan beri Afrika'ya merakım vardı. Babam okumayı çok severdi ve bana kitaplar alırdı,

dünya atlası alırdı, aylarca çekimlerde olurdu kendisi. Ben işte Atlas'ı dikkatle incelerdim, Afrika'yla ilgili ansiklopedik yazıları merakla okurdum. Doğa resimleri beni büyülerdi. Bu merakı Eritre'li bir arkadaşla tanışınca pekiştirmeye karar verdim. Bana o kültürü anlattı. Etiyopya'ya gittim ve o malzemeleri tek başıma satın aldım, geldim. Yaklaşık sekiz yıl oldu ve her gün üzerine bir şeyler ekledik. Etiyopya Restaurant'ları tüm dünyada var. Olmayan dans gösterileriydi. Dört dansçı arkadaşımızı buraya getirdim. Devam ediyoruz, iyi gidiyor her şey.

Tüm dünyada sevilen bir mutfak Etiyopya mutfağı ve menüye baktığımda özellikle veganlar, vejetaryenler için de seçenekler çok. Etli yemekler de var. Sadece Afrikalı değil çok farklı ülkelerden, Amerikalı, Avrupalı, tabii Türk müşterileriniz olsa gerek.

Tabii öyle. International bir mutfak sunuyoruz. Türkler, Avrupalı ve doğu Afrikalı misafirlerimizin ilgisi büyük. Pandemide Avrupalı turist sayısında azalma oldu doğal olarak. Baharatlar özellikle Etiyopya'da çok önemli. Berbere adında bir baharat dünyaca ünlüdür. Yaklaşık 13 tane baharatın karışımıdır. Yemeklerin birçoğunda bu baharat kullanılıyor. Mitmita adlı acı, harika bir biberleri vardır. Ve en önemlisi teff unundan glutensiz injera ekmeği yapılıyor. Çok sağlıklıdır. Teff unundan yapılan injerada kalsium ve pek çok faydalı besin kaynağı vardır. Veganlar özellikle bu gıdanın peşinden koşabilirler. Tavuk da var bu mutfakta, haşlanmış yumurtayla servis edilir. Et de var Etiyopya sofrasında, ancak domuz eti yoktur, sebze yemekleri de oldukça fazladır.





POLYANNA OLMAYIN

“Pozitif ol, kafana takma”

Sakin bu tavsiyeye uymayın! Hiçbir insan sürekli “Polyanna” gibi yaşayamaz, yaşamamalıdır. Öfke, hüznün, mutluluk hayatın içinde olan şeylerdir. Evde ya da işte asla duygularınızı dizginlemeyin. Öfkelen-diyseniz bağırın, mutsuzsanız o gün suratsız olun, mutluysanız çevrenize hissettirin. Kanser hastalarını çevrenin gereksiz yere mutluluğa zorlaması sık görülen bir durumdur ve elbette iyi niyetle yapılmıştır. Ama kanser hastalığı gibi alışılması zor bir hastalığı yaşamış bir insanın elbette zaman zaman mutsuz ya da öfkeli olma hakkı vardır. Önemli olan bundan sonraki yaşamınızın geneline olumlu ve umutlu bakabilmektir, yoksa her gün “pozitif” olmak şart değil. Keyfinize bakın...

Üstelik zannedilenin aksine bilimsel olarak mutsuzluğun hastalıklara hele hele kansere yol açtığına dair kesin bir kanıt yoktur.

The Lancet dergisinde yayınlanan UK Million Women çalışmasında 700 000, yaş ortalaması 59 olan kadın incelemeye alınmış. Belli zaman dilimlerinde ruh hallerini açıklayan anketler yapılmış. 3 yılın sonunda çeşitli nedenlerle hayatını kaybeden 30 000 kadın incelendiğinde mutlu ya da mutsuz hayatın ölüm oranını etkilemediği ortaya çıkmıştır.

Ama uzun süreli depresyon ve anksiyete özellikle spor ve sağlıklı beslenme konusunda aksamalara yol açabilir. Bu nedenle duygusal iniş çıkışlar de-

ğil ama uzun süre devam eden ve kalıcı hale gelen mutsuzluk dolaylı olarak yaşamı etkiler.

Bu yüzden önemli olan kanser teşhisinden sonra kısa sürede toparlanıp tedaviye sınıksız sarılmaktır. Kişi başlangıçta yaşadığı üzüntü ve anksiyete duygusunu hızlıca “mücadele” duygusuna çevirmelidir.

Mutsuzluk ve anksiyete tedaviye uyumu olumsuz etkiler ve tedavinin aksamalarına yol açabilir. O yüzden ruhsal açıdan huzur önemlidir. Ama diğer taraftan kanser gibi önemli ve kulağa sevimsiz gelen bir hastalığı hiç kafaya takmamak hiç etkilenmemek mümkün değildir.

Bu yüzden kanser hastasına zorla “mutluluk yolları” anlatmaktansa bir an evvel tedaviye ve kendine inanmasını sağlamak gereklidir. Bunun için birinci şart hastayı rahat bırakmak, duygularını istediği gibi yaşamasına olanak tanımaktır.

Kanser hastası için önemli olan yakınlarını kırmamak için rol yapması değil gerçekten hissettiğini yaşamasıdır.

Gerek tedavi esnasında gerekse de tedavi sonrası elbette duygusal iniş çıkışlar olacaktır. Bazı günler kendinizi çok umutsuz çok karamsar hissedebilir insan. Kısa süreli duygusal iniş çıkışların hastalığı olumlu ya da olumsuz etkilemeyeceğini unutmayın ve kaygılanmayın.

Unutmayın ki Polyanna'nın da yaşamının tamamında çok mutlu olup olmadığı bilinmiyor.

Bu yüzden duygularını açık yaşayan hastalardan hiç çekinmem. Korktuğum hasta duygularını baskılayan "mutluluk" rolü yapan hastadır.

Yıllar önce polikliniğime genç bir meme kanserli hasta girdi. 30 yaş altında meme kanseri görülme sıklığı az olduğu için dikkatimi çekti. İlginçtir hasta ile konuşuyorum, sürekli gülümsüyor, radyoterapi ve kemoterapi gerekli diyorum, tedavinin zorluklarından bahsediyorum ama hastanın yüzünde hep o sakin gülümseme, bana soru bile sormuyor. 26 yaşında meme kanseri teşhisi konmuş bir kadın, hiç üzülüyor, isyan etmiyor, hastalığı ile ilgili tek bir soru bile sormuyor, sadece gülümsüyor. Belki de ilk şok dolayısı ile mi böyle bir tepki veriyor diye eşine sorduğumda "yok hocam ilk teşhis konduğundan beri hep böyle, hiç etkilenmedi" dedi. Baktım ki tedaviye başlamamıza rağmen hastanın mutlu hali ve gülümsemesi hiç değişmiyor. Psikiyatr arkadaşima bahsettiğimde o da bunun normal olmadığını ve hastayı görmesinin iyi olacağını söyledi. Pazartesi günü hastanın eşi geldi çok üzgündü çünkü hafta sonu yemeğin tadı üzerinden başlayan basit bir konuşma sonrası hastamız sinir krizi geçirip bütün evi alt üst etmişti. Eşi üzgündü ama ben çok rahatlamıştım. "Merak etmeyin şimdi her şey daha güzel olacak" dedim. Gerçekten de sonraki süreç çok daha sağlıklı oldu, hasta sorular sordu, üzüldü, sevin-di bazen kızdı ama inancını hiç yitirmedi...

Kanser Hastaları Aktif Çalışmalı mı?

Tıbbi bir engel yoksa kesinlikle "evet"

Kanser olmak, mutlaka çalışmayı bırakacağınız anlamına gelmez. Yaptığınız iş bedensel olarak sizi zorlamıyorsa mutlaka çalışmaya devam edin. Benim meslek hayatımda en iyi tedavi ettiğim hastalar medya sektöründe çalışan kişiler oldu. Tedavisini alıp soluğu işinde alan bu kişilerde ilginçtir hep en az yan etki ile karşılaştım.

İşe gitmek kendinizi daha normal hissetmenize yardımcı olabilir ve size hayatın devam ettiğini hatırlatabilir. Ancak yaşanan tedavi süreci gerek psikolojik gerekse de bedensel olarak bir yorgunluk oluşturabilir, o nedenle birdenbire yüksek tempoya ulaşmaya çalışmak hatalı olacaktır. Enerjinizi yüksek tutmak için gün içinde veya vardiyanız sırasında kısa molalar verin

Hiç kimse kanser olduğunu veya tedavi gördüğünü başkaları ile paylaşmak zorunda değildir. Ancak artık toplum bu konuda daha bilinçli olduğu için konuyu çevreniz ya da iş arkadaşlarınızla paylaşmanız

hem süreci daha rahat atlatmanıza hem de çalışma esnasında iş bölüşümü konusunda arkadaşlarınızın daha hoş görülmesi için yardımcı olacaktır. Ancak hastalığınızla ilgili bilgileri (evre, yapılan tedaviler gibi) detaylı paylaşmanıza gerek yoktur, bu tip özel bilgileri aileniz dışında paylaşmamalısınız.

Kanser hastalarının doğal olarak en çok rahatsız oldukları konu karşıdaki kişinin abartılı ve acıma duygusu ifade eden söz ve davranışlarıdır. Bu nedenle hastalığınızla ilgili konuşurken karşıdaki kişilere hastalığı sıradan bir hastalık olarak gördüğünüzü, tedavinin bitimiyle hayatınızın normale döndüğünü net olarak ifade edin, abartılı davranışlarda bulunan kişilerle ilişkinizi azaltın. Unutmayın siz zor bir hastalığı yenmiş ve birçok kişiye göre çok daha güçlü bir insansınız.

Kanser tedavisi sonrası eskiye göre daha dalgın olabilir, işe konsantre olmakta zorlanabilirsiniz. Endişe etmeyin bu çok doğaldır ve herhangi bir hastalıkla bağlantılı değildir. Bu yüzden sık sık yapacağınız işleri not alın ve çalışma hayatınızda daha fazla düzene yer verin. Böylece işinizle ilgili birçok detayı kaçırmadan yüksek tempoda çalışabilirsiniz.

Unutmayın insanlar borsada, kripto paralarda iflas edip intihara sürüklenirken siz kanser gibi dev bir düşmanla mücadele edip yenmeyi başarmış insanlarsınız. O yüzden size akıl verenlerden daha güçlü, daha üstünsünüz. Kendinize ve duygularınıza güvenin...



Uzm. Dr. Tayfun Hancılar
Radyasyon Onkolojisi



SAĞLIĞIMIZA DAİR

Toplumun çoğunluğunu oluşturan ve evin çimento-su olan kadınlarımızın sağlığı, toplum sağlığıdır. Bugün sizlere kadın sağlığında, meme görüntülemenin önemini anlatmaya çalışacağım.

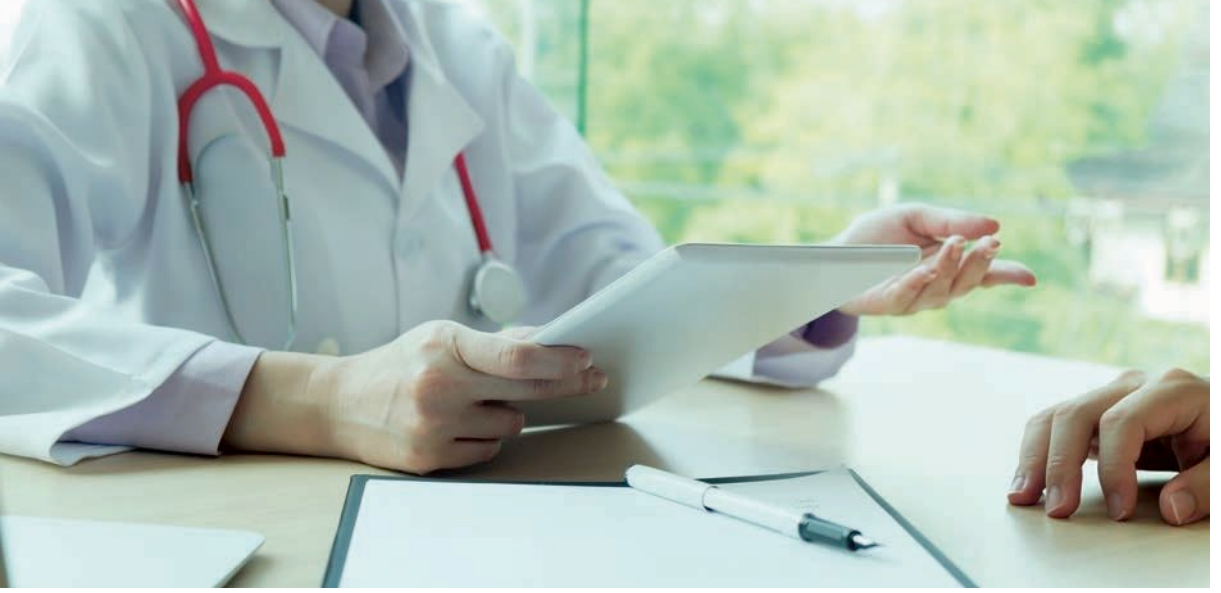
Kadın sağlığını tehdit eden hastalıklar arasında, meme kanseri birinci sırada yer almaktadır. Ne mutlu bize ki, erken teşhis ile hastalarımızın yaklaşık %50'sinin hayatını kurtarmak mümkün olmaktadır. Yeter ki izlenmesi gereken adımları bilelim ve kendi sağlığınıza sahip çıkalım.

Radyoloji yorum bilimdir. Biz teknolojik olanakları kullanarak bir görüntü oluştururuz. Bu görüntü, önceki yıllarda sadece X ışınlarını kullanarak oluşturulmakta iken, günümüzde, ses dalgaları, magnetik alan özellikleri, laser görüntüleme, ısı farklılıklarını ölçülmesi (termografi) gibi çeşitlilik kazanmıştır.

Ayrıca, girişimsel radyoloji ile tedaviye katkı sağlanmakta, radyolojik rehberlik kullanılarak yapılan biyopsiler ile kesin tanıya ulaşılmaktadır.

Radyolojinin başarılı olabilmesi için, öncelikle iyi görüntü oluşturmamız. Sonra da oluşturduğumuz bu iyi görüntüyü, iyi yorumlamamız. Bu demektir ki cihazı kullanan teknisyen de, görüntüyü yorumlayan doktor da deneyimli olmalı. Bunun yolu hizmet içi eğitimden geçmektedir.

Meme görüntülemenin başarısında, radyoloji tek başına her şey demek değildir. Bu bir ekip işidir. Klinisyenlerin takipçi olmaları ve kadınların da kendilerine önerilen takip protokolleri her ne ise, buna riayet ederek ekipteki görevlerini yerine getirmelidir. Herkes kendine düşen sorumlulukları yerine getirdiği takdirde, işte bu %50'lik tedavi başarısını yakalamak mümkün olabilecektir.



Meme görüntüleme öyküsü, 1913 yılında başlamış, teknik gelişmelerle günümüze dek gelişerek kadın sağlığındaki tartışılmaz yerini almıştır.

Meme hastalıklarının tanısında en sık kullanılan iki yöntem, mammografi ve ultrasonografidir. Gerekli durumlarda MRG ile ek bilgilere ulaşmaya çalışılır.

Bu yöntemler, memenin içini gözlemlediğimiz farklı pencerelerdir. Hepsinin fizik özellikleri ve bakış açısı farklıdır. Birbirini destekleyerek daha doğru tanı koymamızı sağlarlar.

Mammografi X-ışını kullanarak, üç boyutlu dokunun iki boyutlu görüntüsünü oluşturur, öncelikle erken tanıdaki en kıymetli bulgu olan mikrokalsifikasyonları arar (her mikrokalsifikasyon kanser için şüpheli değildir). Ultrasonografi ses dalgalarını kullanarak kesit görüntüler oluşturur ve hem mammografide saptanan kitleler hakkında ek bilgi verir, hem de yoğun dokuların içerisinde gizlenme olasılığı olan kitlelerin değerlendirilmesini sağlar. Magnetik Rezonans Görüntüleme (MRG) manyetik alan özelliklerini kullanarak ve damardan verilen kontrast madde yardımıyla, kitlelerin ve dokuların kanlanma paternlerini tanımlar.

Mamografi, günümüzde bile, “erken tanıda altın standart” olma özelliğini korumaktadır. Tarama amaçlı yapılan incelemelerde, ilk kullanılan yöntemdir. 40 yaş ve üzeri kadınlarda yılda bir uygulanır. Meme yapısı ve bulgular dikkate alınarak gerekirse USG gibi diğer yöntemler ile inceleme devam eder.

Erken tanı için yıllık mamografi ile birlikte, 40 yaş üzerinde yılda bir doktor muayenesi, ayda bir kadının kendi kendini muayenesi de öneriler arasındadır.

Olacağı çare yok denilse de, sağlıklı kalabilmek adına kendimize dikkat etmeliyiz. Kanserden olabildiğince korunmanın ilk koşulu stres faktörlerimizi azaltmak, birey olarak kendimize değer vermektir. Ayrıca haftada üç gün 45 dakikalık yürüyüşler yap-

malıyız, alkol ve sigaradan uzak durmalıyız, beslenmemize dikkat ederek kilo almadan yaşamaya çalışmalı vücudumuza yağ dokunun birikmesine izin vermemeliyiz. Çeşitli nedenlerle bunların aslında ne kadar zor olduğunu biliyorum, ama ne diyelim, olabildiğince...

Sağlıkla kalınız...



Prof. Dr. Selma TÜKEL
Radyoloji Tıbbi Görüntüleme



ELGİZ MÜZESİ

Türkiye’de henüz bir çağdaş sanat müzesi olmadığı 2000’li yıllarda, bu ihtiyacı önemseyen ve kendilerine misyon edinen koleksiyoner Sevdâ ve Can Elgiz, ülkenin ilk çağdaş sanat müzesini Proje 4L adıyla 2001 yılında kurdu. Kurulduğu günden bu yana sanatta mesenlik ilkesiyle çok sayıda genç sanatçı ve küratörü bir araya getiren ve Türk çağdaş sanatını uluslararası alanda görünür kılan önemli projelere imza attı. Bir yandan, ülkede çağdaş sanat koleksiyonculuğunun nadir olduğu bu yıllarda, başlangıcı 1980’lere dayanan ve hem ulusal hem uluslararası çağdaş sanatçıların eserleriyle zenginleşen Elgiz Koleksiyonuna sanatsever çevrenin ilgisi artmaya başlamıştı. Bu ilgiye cevap veren Elgiz ailesi, 2005 yılında adını Elgiz Müzesi olarak değiştirdikleri sanat kurumlarını, özel bir koleksiyon müzesi haline getirerek çağdaş sanatın dünya çapında gördüğü ilgiyi ve çağdaş sanat koleksiyonculuğunu ülkemizde yaygınlaştırmayı amaç edindi. Süreli sergilere ev sahipliği yapmaya devam ederken daimî koleksiyon

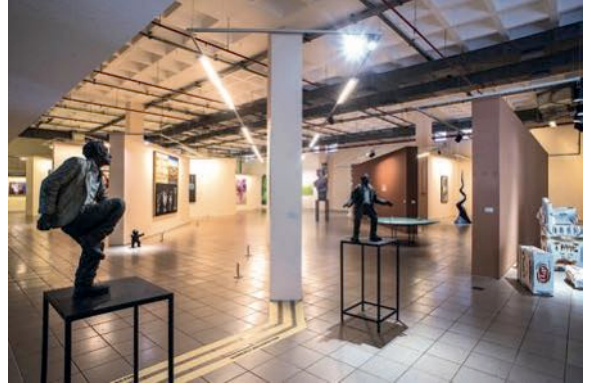
alanında ise Elgiz Koleksiyonu’nu ücretsiz olarak ziyarete açtı.

Müze 2010 yılından beri ise her yıl farklı bir temayla şehri heykel sanatı ile buluşturuyor. İki bin metrekarelik terasını açık hava heykel sergi alanına dönüştüren müze bu sene 14.sü gerçekleşecek heykel sergilerine pandemi dönemi dahil olmak üzere kesintisiz bir şekilde devam ediyor. Sergi boyunca düzenlediği etkinliklerle de heykel sanatıyla ilgilenen koleksiyonerleri terasın genç sanatçılarıyla buluşturarak sanatın, sanatı üreten ve sanatla ilgilenen arasında ulaşılabilir bir köprü olmasını destekliyor.

Elgiz Müzesi, çağdaş sanata ve sanatçılara destek olmak amacıyla, halka açık ve ücretsiz olarak müze alanında birçok önemli sergi, proje ve iş birliklerine ev sahipliği yapmaya devam ediyor. Bu kapsamda Elgiz Müzesi, ekolojik hatırlatmalar yapmak amacıyla 2022 yılında İzmir Arkas Sanat Merkezi ile iki sergi projesi gerçekleştirdi. Bu iş birliğinin ilk sergisi



Jean-Luc Meason küratörlüğünde Arkas Koleksiyonu'nda yer alan "Doğa, Bahçeler ve Düşler", 4 Mart 2022'ye kadar Elgiz Müzesi'nin geçici sergiler bölümünde izleyiciyle buluştu. İş birliği ile İzmir Arkas Sanat Merkezi'nde Elgiz Koleksiyonu'nda yer alan "Mitler ve Düşler", Billur Tansel küratörlüğünde 26 Mart 2022'de ziyarete açıldı. Ortak temaları olarak doğa ve birbirleri arasındaki diyaloga odaklanan iki sergi ücretsiz olarak ziyaret edilebilecek ve 31 Temmuz 2022 tarihine kadar devam edecek.



Türkiye'nin dört bir yanında var olan çağdaş sanat üretimlerini uluslararası platformlarda görünür kılmayı hedefleyen Elgiz Müzesi, 2015 yılında Global Private Museum Network'un kurucu üyesi ve Uluslararası Müzeler Konseyi (ICOM) üyesi unvanını aldı.



Elgiz Müzesi 21. Senesinde çağdaş sanat müzesi olarak sanata ve sanatçıya destek vermeyi sürdürüyor.



ELGİZ MÜZESİ

Beybi Giz Plaza

Maslak - İstanbul

Ziyaret Gün ve Saatleri

Salı - Çarşamba - Perşembe - Cuma 10.00 - 17.00

Cumartesi 10.00 - 16.00

Pazar - Pazartesi ve resmi tatil günlerinde kapalıdır.





TÜRK SİNEMASINDA İSTANBUL

“İstanbul belki de dünyanın en fotojenik şehri. Yerli sinemacılar için taşı toprağı altın bir şehir... Türk sinemasında başlangıcından bugüne kadar 7 bin civarında film yapıldı. Tamamı ya da kıyısından köşesinden bu filmlerin yüzde 80'i İstanbul'da geçti.”

Bu topraklarda ilk film gösterimi sinemanın icat edilışinden bir yıl sonra İstanbul'da gerçekleşmiştir. Nezih Erdoğan, ilk defa film gösterimi yapıldığında mucizelere gönderme yapan dinsel açıklamalardan bilim ve teknolojinin sunduğu olanaklar içinden sinemanın açıklandığını söyler. Toplumda film gösterimlerinin kabul görmesini bir modernlik tecrübesi olarak okumak gerektiğini, hatta ilk film gösteriminin yapıldığı 1896 yılını İstanbul modernleşmesinin miladı olarak ele almayı önerir.

Kitlelere birlikte bir şey yapma, fikir üretme paylaşma olanağı veren kentli bir kamusal alan olarak tarif edebileceğimiz sinema, bizim topraklarımız da da kentli bir aktivite olagelmış; bundan da öte İstanbul merkezli olmuştur. Nasıl Amerika'da sinema

endüstrisi California'da, Hindistan'ın Bollywood sineması Bombay'daysa Türkiye'de de Osmanlı İmparatorluğu'ndan bugüne sinema İstanbul merkezlidir. Diğer kültür sanat faaliyetlerinde olduğu gibi İstanbul merkezli olan sinemanın bir dönemine, İstanbul'un meşhur semti Beyoğlu'ndan bir sokak isim vermiştir. Sinemanın kuruluş yılları tamamlandıktan ve kitleselleştikten sonra film şirketleri daha çok Beyoğlu Yeşilçam Sokağı'nda kurulduğu için Türkiye sinemasının bir dönemi bu adla anılır. Film şirketlerinin biricik mekânı olmasından öte Yeşilçam ismi bu yılların (1950-1980) sinemasının naif dokusuna, romantik aşkı ana eksen yapmasına atfen kullanılır.

Bu sinemanın eyleycilerinin hayat hikâyelerine baktığımızda yönetmen, oyuncu, vb. olmalarının sebebi sinema tutkusuyula, işlerine olan bağlılıklarıyla, çocukluklarından itibaren sinemayla ilgilenmeleriyle ilişkilendirilir. Doğrusal tarih anlayışıyla bugünden bakılarak yapılan bu ilişkilendirmenin ötesinde bu başlangıcın nasıl mümkün olduğunu yine yaşam

öykülerinden çıkartabiliriz. Yeşilçam sinema alanına girmenin, bu alanda eyleyebilmenin belli başlı kıstasları vardır: İstanbullu olmak (gereken sosyal ve kültürel sermayeyi elde etmek), okuldan ya da aileden kaynaklı bir sosyal sermayeye sahip olmak (Örneğin Lütfi Akad, Galatasaray Lisesi'nden arkadaşları vesilesiyle bu alana girer, Atıf Yılmaz o dönem Erman Film'in bulunduğu Hava Sokağı'na bir tanıdığı vesilesiyle sık sık uğrar ve sonunda Hürrem Erman ona yönetmen yardımcılığı teklif eder, Memduh Ün bir arkadaşı vasıtasıyla Hürrem Erman'la tanışır) ya da ekonomik sermayeye sahip olmak, ailenin sinema işinde olması (özellikle ilk yıllarda alana giren eyleyicilerin eskiden gösterim işinde olan ailelerin oğulları olduğu görülür. Bunun en bilinen örnekleri yönetmen yapımcı Hürrem Erman ve Osman Seden'dir) bu alana girmenin adı konulmamış kıstaslarıdır.

Özetle, Yeşilçam demek İstanbul demektir; dolayısıyla da bu yazının konusu olan İstanbul'un işçi-emekçi dünyasının perdedeki görünümde zaten İstanbul vardır. Sinemada İstanbul dışına çıkmaya dair kararlı adımlar ancak 1990 sonrasında yönetmenin auteur olduğu, kendi taşrasına her anlamda geri döndüğü yıllarda atılır.

YEŞİLÇAM'IN VE İSTANBUL'UN ALTIN YILLARINDA EMEĞİN GÖRÜNÜMÜ

1948 yılında biletlere getirilen vergi indirimiyle sinemanın kâr getiren bir sektör olmaya başlaması ve film üretiminin de bununla doğru orantılı olarak art-

ması, alandaki eyleyici sayılarını giderek arttırmıştır. 1950'ler özellikle sinema diline dair bir öğrenme sürecinin olduğu ve izleyici eğilimlerinin, çok izlenirliğin formüllerinin öğrenildiği yıllarken, 1960'larda sinema ekonomik olarak kendi ayakları üzerinde durabilen, yönetmeninden set işçisine kadar bütün emekçilerini geçindiren, üretimin çığ gibi arttığı bir endüstri haline gelmiştir.

Her ne kadar yoksulların, ezilenlerin sesi duyulsa, yaşamın çelişkilerini barındırsa da Yeşilçam sineması imkânsız aşkları, yanlış anlamları, "kötü kadın"a kapılıp aileyi dağıtan erkek kahramanları, saf ve güzel köylünün modern bir kadına dönüşmesini ve kendini İstanbullu erkeğe âşık etmesini ve bunun gibi hikâyeleri anlatırken sınıfsal çelişkileri perdeleyen bir söylem, masalsı bir dünya yaratır. Yeşilçam'ı hep aynı filmi izliyormuşuzcasına aynılaştıran bu söylem, bu masalsılık emek temsilini de sakatlar. Eşitsizlikler, çelişkiler filmlerin sonunda ulusun manevi değerleriyle; ulusu temsilen başkarakterin onur, gurur, erdem gibi yüceliğiyle kapatılır. Kapitalizmin marazları, sınıfsal eşitsizliklerin yarattığı namümkünlük hem açığa çıkarılır ve izleyiciyle bir duygudaşlık kurulur hem de bu tamamlanmamışlık, eksiklik eve, aileye, cemaate dönüşle -zengin dalgacı erkeğin yoksul ama gururlu kıza âşık olmasıyla, meşum kadına kapılan erkeğin evine geri dönmesiyle, başkasına özenerek ailesini reddeden kadının uslanmasıyla vb.- göz ardı edilir. Perdede işçi sınıfının varlığı sınıfsal çelişkilerin görünürlüğüyle mümkün olabileceken "bütün ulusun eşitsizliklere



Sadri Alışık ve Ayla Algan



rağmen mutlu beraberliği, kardeşlik” miti bu çelişkileri görünmez kılar.

Kır kent, köylü kenti çatışmasında gelenekseli, “öz”e ait olanı temsil eden İstanbul’un yoksul/emekçi mahalleleri, dayanışma ve mutluluk temsili olarak yer alır filmlerde. Çamurlu yollar, kireç badanalı tek göz evler dünyevi değil, masalsı bir dünyaya işaret eder. Sınıfsal eşitsizlikler yüce duygularla kapanır. Fakir ama erdemli kahramanlar, kapitalizmin “değmediği” (bu mümkünmüş gibi) emekçi mahallelerle özdeşleşilecek bir “biz” yaratır ve özellikle 1950’lerden itibaren İstanbullu bir sinema, mutluluk aygıtı Yeşilçam, Türkiye’nin kültürel hayatına damgasını vurur.

OLMAYAN ÖZÜ ARARKEN MODERNLİĞİN OLANAKLARIYLA KARIŞLAŞMA...

Yukarıda bahsedilen “öze” dönüşü yücelten, kent in vaatlerine kapılan karakterini terbiye eden filmlerden biri 1966 yapımı Ah Güzel İstanbul’dur. Atıf Yılmaz’ın yönetmenliğini yaptığı bu filmde tarihî yarımada da seyyar fotoğrafçılık yapan Haşmet ve İzmir’in gecekondusundan kaçıp İstanbul’a “artist” olmaya gelen Ayşe’nin karşılaşmasının hikâyesi anlatılır. Bir yalıda dünyaya gelen Haşmet, iş başa düşünce tüccarlığı deneyen ama beceremeyen, paşa dedesinden kalan neredeyse her şeyi satarak doğduğu yalının müstemilatına yerleşen kırklı yaşlarında bekâr bir erkektir. Onun el vermesi ve müzik piyasasının otantik bir ses arayışı Ayşe’yi kısa bir süreliğine ünlü bir şarkıcı yapar ama üzerinde sakil duran şarkıcılıkta tutunamaz. Filmin sonunda ünlü



olmasına müteakip Haşmet’i bıraktığı için ondan af diler. Boğaziçi manzarasına eşlik eden “Fakir de olsak beraber olursak, birbirimizi sevdikten sonra sırtımız yere gelmez” diyen çiftin görüntüleriyle film sona erer.

Filmin bitişi gibi başlangıç sahnesinde de Boğaziçi (yalılarıyla) ve Boğaziçi’ni güzelleyen Haşmet’in üst sesi vardır: Homojen, el değmemiş bir İstanbul’u sık sık anar ve özler Haşmet. Oysa İstanbul rakipsiz bir imparatorluk başkenti değildir artık. Modern bir kenttir, farklı sanayi ve iş kollarını barındırır ve elbette kent, yıl itibarıyla da sadece Boğaziçi’yle sınırlı değildir. Haşmet’in geçmişe tutkusu onu her akşam demlendiği arkadaşlarıyla babaannesinden kalma bir piyanoda musiki söylemekten ötesini yapamaz hale getirmiştir. Kendisini kendisi de miskin, işe yaramaz bulsa da aslında bununla övünür. Kapitalist modernleşmenin bayağılıklarından tiksindiği için iyi bir eğitim almış olmasına rağmen iş aramaz. Yeni hayata, bu modernleşmeye ayak uydurmadığı için yalnız, fakir ve gururludur. Oysa gelmekte olan gelmiştir. Modern kent hayatı, iş ve yaşam olanakları kitleleri İstanbul’a çekmiş, İstanbul da yeni bir çehre kazanmıştır: Kapitalizmin vaatlerine kapılanlar, bu vadin peşinden göç edenler tarafından “ele geçirilmiştir.”

İBB (Kültür A.Ş.) Yayınları’ndan alıntılanmıştır.



**SOFRALARIN OLMAZSA
OLMAZI SAMİMİYETTİR,
SOHBETTİR DİYEN BAŞARILI
ŞEF YAĞIZ İZGÜL**



Merhaba

Öncelikle yoğunluğunuz içinde bize zaman ayırdığınız için çok teşekkür ederiz.

- Sizi yıllardır hayranlıkla izliyoruz. Gastronomi alanına hem gençlerin hem de aslında herkesin ilgisi yoğunlaştı sanki. Bunu neye bağlıyorsunuz?

Bu konuda tevazu göstermem doğru olmayacak; ancak tevazu göstermedikten sonra da biraz da kendimi yereceğim işin aslı. Tevazu göstermeyeceğim konu şu ki; bundan yaklaşık 6-7 sene önce kadar sosyal medyada ilk kez bu işi ben yaptım.

“Bu iş” derken yemek yapmaktan bahsetmiyorum, yemek yapan çok güzel ve başarılı kardeş / arkadaşlarımız var, ama ilk kez kısaltılmış pratik ve mutfağın korkulacak bir yer olmadığına dair konseptli videoları kurgulama işini ben yaptım. Bu konseptin çıkış noktası ise uzaya çıkmış olan gastronomi sektörünün insanları korkutması ve mutfaktan uzaklaştırması oldu. Gerçekten o kadar güzel o kadar şatafatlı tabaklar ve yemekler yapılıp sunuluyor ki insan bunları yapamayacağını düşünüyor. Ben ise giysinin içindekinin zor olmadığını vurguluyorum. Kendimi yereceğim konu da bu işte. Gerçekten şimdiki gençler muhteşem tabaklar tasarlıyorlar. Ben çok iyi yemek yaparım ama konu kıyafeti giydirmeye gelince biraz çağın gerisinde kaldım sanki. Ama kafam da o şekilde çalışıyor ne yalan söyleyeyim; şatafat-

lı, ressam elinden çıkmış tabaklar bana sektördeki ve hayatımdaki hiçbir süreçte cazip gelmedi bunun yanında dolu dolu tabaklar her zaman iştahımı daha çok kabartmıştır. Özetlemek gerekirse konseptin yalınlığı ve basitliği üzerinden bir mesaj vermeye çalıştım. Pandemi sürecinde de herkes okudu, izledi, araştırdı. Evlerde çok güzel yemekler yapıldı. Bizim de bu sürece bir katkımız oldu ise ne mutlu.

- Elbette katkılarınız büyük. Siz İTÜ mezunu bir mühendissiniz. Jeofizik Mühendisliği tahsili yaptınız. Mutfak çocukluktan beri ilginizi çeken bir alan mıydı? Evinizde güzel yemek yapanlar kimlerdi?

Hikayemin çıkış noktası. Annem yemek yapmayı sevmez. Ben de çok dalga geçerim bu işi beceremiyorsun diye. Tabii ki teyzem ve rahmetli anneannemle kıyaslanamaz ama beceriksiz de değil. Gerçekten çok sevmiyor yemek yapmayı, ben de ona inat çocuk yaşlarımda okuyup araştırmaya başladım. Daha ortaokul başlarında pazar günleri evde krep dökerdim mesela. Bunun dışında da hamburger dönemine denk geldim yaş itibarı ile: 1984 senesinde Moda’daki, ilk Kırıntı bizim apartmanın altında açılmıştı ve nefis bugarler, sandviçler vardı. O zaman için yeni ve heyecanlı bir şeydi. Ben de ilk fırsatta evden kaçır soluşu orada alırdım. Bugün hala Moda Kırıntı’ya gidip “Yağız Tabağı” siparişi verebilirsiniz. Mahallecilik ile başlayan bu hikâye zamanla genişledi. Sokaklardan caddelere; şehirlere, ülkelere... Her zaman gönlümdeki yeri bambaşka idi mutfağın. Yemenin de yapmanın da. Bir yandan da sanayici bir ailenin çocuğu olarak mühendislik tahsilimi yaptım. Hiçbir zaman sevmedim ama profesyonel yemeğe geçiş yaparken mühendislik eğitiminin büyük katkılarını gördüm; yemek işi de fizik, kimya biyoloji neticede.

- Ne güzel tarif ettiniz. Bir de mühendislik disiplini, planlamacılığı yaptığınız her işe katkı sağlıyordur. Keyifli yanları çok olsa da mutfak hıyerarşinin sert yaşadığı bir yer galiba. Mutfak temalı filmlerde görürüz şef tarafından azarlanan personeli, sous-chef’i... Gastronomi alanında çalışmak ve şef olmak isteyenlere tavsiyelerinizi almak isteriz.

Belli bir noktaya geldikten sonra keyif almaya ve üretmeye başlıyorsunuz ondan öncesi zorlu ve meşakkatli bir süreç ama tabii ki o aşk ve tutku olmadan yapılacak, ya da hevesli üretecek bir iş değil. Benim her zaman tek bir prensibim vardı o da burunumun dikine gitmek.

Bu söylem yanlış anlaşılmasın ben kurallara uymayı ve uygulamayı severim ama kanunlara karşıyım. Hiçbir sürecin ne sonuç çıkaracağını denemeden bilemezsiniz ve o noktada ben ayrışıyorum. Gereksiz

gündemlere çok meraklıyız benim için menemenin soğanlı ya da soğansız olmasının hiçbir önemi yok ama işte aidiyetçilik bunu getiriyor. “Aman efendim soğanlı olur mu hiç! Bizim oralarda soğanlı yapana ters bakarlar” gibi gibi saçmalıklara asla tavizim olmadı. Benim için her zaman lezzet odak noktası oldu ve “hayatta olmaz” denilen birçok formülü ve reçeteyi hayata geçirdim. Menemeni soğanlı yaptığım için bana ters bakacak insanlar beni ilgilendirmedir, soğanın bana yaşattığı mutluluk felsefesi üzerinden hareket ettim hep. Özetle bence insan inandığından vazgeçmemeli, büyükler de bu konuda teşvik edici olmalılar.

Benim yanımda çalışan kardeşlerime de tek bir briefim vardır “yapın getirin”... Daha bugüne kadar kötü bir şey yapmadılar...

- İyi bir yemek daveti nasıl olmalıdır? Olmazsa olmazları nelerdir?

En iyi yemek daveti olmayan davettir (benim için) Yemeği yapması tüm gün... Yemesi yarım saat... Bulaşık 2 saat.

Bir katılımcı olarak fikir beyan edeceksem şayet, samimi bir dost sofrasında paylaşımlı 4-5 çeşit yemek son derece yeterli ve tatminkâr olacaktır ve iyi yapılmış olsun. 2 ana yemek birkaç meze / ara sıcak. Tabak makul bir şekilde dolsun ne taşsın ne az kalsın. Şatafat ve janjan hiç ilgimi çekmediği için çatala bıçağa ve yemek takımlarına değinmeyeceğim. Herkesin her şeyi karşılayacak gücü olması gibi bir kaide yok ama samimi bir dostluk, sohbet bir sofrada olması gereken ilk ve en ekonomik unsur. Yemeğin yanında uyumlu bir içki menüsü olması önemli bir detay. Yeri gelir bir maç davetinde pizza kola olur ama dediğim gibi bence olmazsa olmaz samimiyet.

- Yaz programınız nasıl? Artık pandemi de biraz dindiğine göre gezi planlarınız nelerdir?

Hiçbir zaman tatil sevmediğim gibi yazın için iş dışında program yapmam. Evini seven ve çok uzaklaşmayı beceremeyen bir yapım var. Daha da ileriye götürmek gerekirse tatil yapanları da anlamıyorum, insanların yerleşik düzenlerinden birkaç aylığına başka bir yere taşınması fikri bana garip gelmiştir hep. Bu yaz da planım ilave bir iş durumu olmazsa İstanbul.

İlle de zorla bir yere gidecek olursam insanların çok olmadığı, dostlarla 3-5 gün bir tekne tatili olsun. Ama mümkünse o da olmasın.



- Sizden yazın rahatça hazırlanacak, leziz, pratik hem de misafirleri mutlu edecek şık bir davet yemeği rica edebilir miyim?

KUSKUS SALATA

- 1 bardak kuskus
- 1 bardak çeri domates
- Fesleğen
- 3 adet patlıcan
- 50 gr tereyağı
- 100 gr rende gravyer
- 1 diş sarımsak
- Zeytinyağında kurutulmuş domates

Kuskus haşlanır.

Patlıcanlar közlenir.

Közlenen patlıcan sarımsak, tereyağı ve peynir ile harmanlanır.

Hepsi kuskus ile karıştırılır.



SULTAN KAYIKLARIYLA ESKİ İSTANBUL’U HATIRLAMAK

İstanbul’u farklı bir gözden, Padişahların gözünden görmek...

“Sultan Kayıkları” projesi, Eylül 2002’de başlamış, Nisan 2003 sonu itibarıyla 3 kayık denize indirilmiş. Orijinallerine sadık kalınarak birebir replikalar üretilmiş. Detayların aynı şekilde yapılabilmesi için birçok kayık ustası uzun bir çalışma yapmış ve bütün ahşap oyma, boya ve varak işleri el işçiliğiymiş.

Bir zamanlar İskele Kethüdası’nın denetiminde çalışan kayıkçılar varmış ve Haliç’in iki yakası arasında

fesli, şemsiyeli yolcularını kürek çekerek Galata’dan Eminönü’ne, Hasköy’den Balat’a gün boyu taşırlarmış. Öyle ki 19. yy. sonlarına kadar bu kayıkçı sayısının 10.000 adet olduğu söylenilir.

Ulaşımın yanı sıra, kayık sefaları, Osmanlı eğlencelerinin en keyifli, en güzeli olarak anılır. Hatta, kayık sefaları nice Osmanlı sanatçısına ilham olmuştur ve şarkılara, şiirlere vesile olmuştur.

Osmanlı döneminde kayıklar kullanıldığı yerlere ve kullanan kişilere göre adlandırılırdı. Kayıklar arasın-



da bir hiyerarşi vardı. Padişahı taşıyan kayık ise bu hiyerarşi içinde en önde yer alırdı. Padişahın kayığını sadece; kendisi, annesi, kadınları ve çocukları kullanabilirdi. Bu kayık, dönemin saltanatını, devletin kudretini ve gücünü simgeleyecek kadar görkemli idi.

Bir Fransız kontu bu kayığın suları kılıç gibi kesen büyüleyici güzellikte olduğunu yazmış; “o işçilik o ihtişam diye tarif etmiş altın varaklı ahşapları”. Kayığın baş tarafındaki imparatorluğun simgesi olan kuşun som altından yapıldığını, kayıktaki köşkün adeta padişahın tahtı olduğunu ve tavanına, mücevherler yerleştirildiğini yazmış.

Her hafta, Sultan sefaya çıkmadan önce limandaki silahlı gemilerden, Kız Kulesi’nden ve kıydan top atılmış ve saltanat kayığına yol açmak üzere bir sürü saraylı kayık yola çıkarmış. Bu topların sesini duyan ve kayık alayını gören Osmanlı halkı Sultan’ı selamlamak üzere hazır beklemiş.



Abdülhamid, Dolmabahçe Sarayı’ndaki tahta çıkma törenine bir Saltanat Kayığı ile gelmiş. Ancak, iki tahttan indirme olayından sonra tepelerdeki Yıldız Sarayı’na yerleşmiş ve 33 yıllık saltanatı boyunca görkemli teknelerin hepsi Dolmabahçe Sarayı kayıkhanesinde çürümeye terk edilmiş.

Mehmet V Reşat (1909-1918) tahta çıkınca, Saltanat Kayığı geleneğini canlandırmaya çalışmış. Ancak, İmparatorluğun çöküşüyle, buharlı vapurların ve arabaların imalatıyla beraber yerleşim merkezleri tepelere doğru kaymaya başlamış ve kayıklar şehrin unutulmuş bir parçası olmuş.

Ta ki 2002 senesine kadar saltanat kayığı İstanbul’un sularını görememiştir.

Bu keyifli gezi için rezervasyon yapıp sultankayiklari.com adresini ziyaret etmelisiniz.





SUKULENT KÖŞESİ

Sukulent Bakımı Nasıl Yapılır?

Sukulentler hemen herkes tarafından sevimli bulunan özellikle hediye etmek için ilk tercihler arasında yer alan keyifli bir bitki.

Bakım ihtiyacının az olması, her yaş ve cinsiyet için uygun görünmesi, küçük hediyeleri için bile alternatif olması onları en çekici yapan unsurlardan...

Oysa bu tatlı bitkiler de diğer bitkiler gibi canlı ve belli ihtiyaçları bulunuyor. Elinizde bir sukulent varsa onu kendi haline bırakıp "arada bir sulasam yeter" demeyin.

Işık

Sukulentler doğası gereği genelde çöl gibi yüksek ısı ve az nemli yerlerde yetişirler. Bu tür familya-

lardan gelen bitkiler güneşi oldukça sever. Fakat bebek bir sukulent direkt güneş ışığına çıkarmak onun yanmasına sebep olabilir. Bitkiniz henüz yeni ve küçükse onu kademeli olarak güneşe alıştırmanız. Işığın bol olduğu fakat direkt güneşe maruz kalmayacağı bir yerde konumlandırın.

Yön Değiştirin

Sukulentlerinizi evin veya ofisin en iyi ışık alan yerine koydunuz peki ya sonra? Sürekli aynı konumda duran bitkiniz her tarafına eşit miktarda güneş ışığını alamıyor olacak. Onu döndürerek güneşi görmeyen taraflarının da ışık almasına müsaade edin. En iyi uygulama için haftada bir çeyrek tur döndürebilirsiniz.

Sukulenletleriniz bir yöne doğru eğilmiş duruyorsa bu muhtemelen kendini güneşe çevirmeye çalıştığını gösterir. Böyle bir durumla karşılaştığınızda onun yerini değiştirin ve daha iyi ışık alacağı bir yere taşıyın.

Sulama

Şüphesiz en merak edilen nokta burasıdır. Sulama miktarı ve sıklığı bu tür bitkilerde diğer bitkilere nazaran daha önemli bir husustur. Doğru denge olmadığında dipleri çürüyebilir, yaprakları bozulabilir ve hatta ölebilirler. Büyüme dönemlerinde daha fazla enerjiye ihtiyaç duyan sukulentler, gelişme dönemlerinde daha fazla suya ihtiyaç duyabilirler. Yaz ve ilkbahar dönemleri de fazla sulama yapılabilir.

Sulama zamanının gelip gelmediğinden bir türlü emin olamıyorsanız ufak bir test yapabilirsiniz. Parmağınızı bitkinin toprağına 1 cm kadar sokun. Eğer kuru hissediyorsanız sulama yapın fakat nemliyse sulamayı erteleyin ve birkaç gün sonra tekrar kontrol edin.

Sulama yaparken, bitkinizin kabındaki drenaj deliklerinden su akana kadar toprağı ıslatın. Kabınızda drenaj deliğı yoksa daha az sulamaya dikkat edin. En sağlıklı delikli bir kap kullanmaktır.

Sukulentleri spray bir şişe kullanarak sulamak iyi bir fikir değildir. Yapraklarında oluşacak buğulanma,

yapraklarının küflenmesine ve köklerinin hassaslaşmasına yol açabilir.

Su dolu bir kabın içinde bekletip alttan sulanmasını da alternatif olarak tercih edebilirsiniz.

Temiz Tutun

Sukulentler kapalı ortamda dururken yaprakları zamanla tozlanacaktır. Bu durum onların büyümesini engelleyebilir. Böyle bir durumla karşılaştığınızda hafif nemli bir bezle yapraklarını temizleyin. Toz kaybolana kadar temizleyin ama zorlu noktalar için ince bir fırça kullanın.

Toprak

Sukulentlerinizi rastgele bir bahçe toprağı ile büyütmek doğru olmaz. Onlar özel kaktüs toprağı ile daha sağlıklı ve mutlu hissedeceklerdir.

Bu bitkiler genellikle gübreye ihtiyaç duymazlar. Gübreleme yapmak isterseniz doğru zaman büyümeye yatkın oldukları ilkbahar-yaz ayları olacaktır.

Saksı seçiminde drenajlı kaplar tercih etmeniz gerektiğini belirtmiştik. Delikli kabınızın altındaki saksınızda su birikmemesine özen gösterin. Bu bitkiler nemli bir bölgede oturmaktan hoşnut olmazlar.

Evet! Sukulentleriniz için en iyi bakımı öğrendiniz. Artık onların büyümesini keyifle izleyip, doğru ilgiyi gösterebilirsiniz.





DÜNYANIN ZİRVESİ NEPAL FAKİR AMA GURURLU ÜLKE

Nepal, Asya kıtasında bulunan bir ülkedir. Başkenti Kathmandu şehridir. Çin ve Hindistan ile komşudur. Hatta iki ülkenin arasında küçük bir yere sahiptir. Nepal'in Başkenti Katmandu Tribhuvan Havaalanı; küçük, basit, sevimli ve mütevazı bir havaalanıdır.

Nepal'e ayak bastığımız andan başlayarak en çok duyduğumuz sözcük "NAMASTE"dir. Karşılaştığımız herkes, çoluk çocuk büyük küçük yaşlı vs. iki elinin avuç içlerini kalp hizasında birleştirip başını hafifçe öne eğerek bizlere "NAMASTE" dedi, bizlerden de aynı karşılığı beklediler. NAMASTE sanskritçe bir selamlama sözcüğü olup; "İçimdeki ÖZ, içindeki ÖZ'ü selamlıyor", "İçindeki Tanrıyı selamlıyorum", "Ruhum ruhunu onurlandırıyor", "Işığım ışığını selamlıyor" gibi pek çok anlama gelmektedir.

Nüfusunun üçte birinin yoksulluk sınırının altında yaşadığı Nepal dünyanın en fakir ülkelerinden biri.

Nepal halkının büyük çoğunluğu (yüzde 81,3) Hindu dinine inanmaktadır. Ülkenin koruyucu tanrısı olan Shiva'nın (Şiva) Nepal'de bolca tapınağı bulunmaktadır. Nepal halkı Newarlar, Nepaliler, Gurkalar ve Sherpalar gibi birçok kabilelerden oluşuyor.

Nepal beni pek çok yönden mutlu eden bir ülke oldu. Efsane yürüyüş rotaları, yemekleri, güzel ruhlu insanları, kültürü, tarihi, doğası ve köyleriyle doya doya seyahat zevki yaşatan bir yer burası.

Ülkede gerçekten doğayla iç içe zaman geçiriyorsunuz. Yapabileceğiniz doğa sporları sayesinde Nepal buna olanak veriyor. Dağcılık olsun, rafting olsun, kano olsun, orman yürüyüşleri olsun, fil safarileri olsun, ormanda kamp olsun hepsini yapma imkânınız bu ülkede var ki ben de doğaya aşığım zaten ağaçlara sarılmaya geldim.

Aşırı güvenli bir ülke. Kendimi bu kadar güvende hissettiğim çok az yer olmuştur.



Onlar fakirliklerine aldırıyor. Kendilerinin bile tam olarak bilmediği kadar çok Tanrı'larına ibadet ediyor, çiçekler diziyo, tapınaklarda tütsüler, mumlar yakıyorlar. Bu hayat şartlarına dayanabilmek için aldıkları güç inançlarından geliyor. Tarımla da uğraştıkları için sebze ve meyveleri kendilerine yetecek kadar var. Alışkanlıkları farklı. Sokakta yıkanıyor, parmaklarıyla yemek yiyor, yün eğriyo, el işleri yapıyorlar. Bizlerin garipseyen bakışlarını anlayamadan gün boyunca sadece gülümseyen, medeniyetten uzak ama sevimli insanlara yaklaşımınız tamamen size kalmış.

Gezmesi rahat bir ülkemi diye soracak olursanız şehirlerarası yollar çok kötü. Araçlar çok eski. 200km'lik şehirlerarası yolu 8-10 saatte, Katmandu içinde 10-15km'lik yolu 1 saatte gitmeyi göze almalısınız. Yaya olarak şehir içinde yürümek de pek keyifli değil.

En yüksek sezon ilkbahar ve sonbahar ayları. Yürüyüş rotaları için de havanın en açık olduğu dönem olduğundan yüksek sezon bahar ayları. Yazın sıcak ve yağışlı, kışın ise özellikle yürüyüş rotaları soğuk ve kar yağışlı. Fakat sadece şehir gezisi yapacaksınız kış ayları sizi çok üşütmez.

Genel olarak Nepalli kadınlar etnik giysiler giyorlar; ama şehirlerde modern giyinen kadınlar da fazla. Kimse kimsenin giyimıyla pek ilgilenmiyor. Tapınaklarda kıyafet kodu yok. Yine de aşırı dekolte ve



mini şeyler çok rahat olmayabilir. Çok toz ve çamur yağmur olduğundan tertemiz, bembeyaz ayakkabılar tavsiye etmem.

Nepal'den Ne Alınır?

Etnik giysiler, etnik ve dini objeler, Masala Çayı, Nepal Çayı, Tibet Çanı (singing bowl), etnik takılar... Her şey pazarlığa açık. İlk söylenen fiyatı kesinlikle kabul etmeyin. En az 3'te 1 fiyatına anlaşmaya bakın. Outdoor ürünler hep imitasyon.

Dal Bhat dedikleri pilav-mercimek çorbası-sebze ve turşudan oluşan set menü. İhtiyacınız olan enerjiyi alabileceğiniz bu yemek aynı zamanda Nepal'in en meşhur yemeği. Yukarıya doğru çıkıp yükseklik arttıkça sarımsak çorbası da yemeniz gereken yiyecekler arasında. Hem doğal antibiyotik olması nedeniyle vücut direncinizi artırır hem de yükseklik kaynaklı hastalıklara iyi geliyor. Biz sürekli sarımsaklı patates ve domates çorbası içtik durduk.

Nepal'in halkının çektiği ekonomik zorluklar yetmiş yormuş gibi, bunlara bir de her yıl yaşadıkları doğal afetler ekleniyor. Haziran ayında başlayıp üç ay süren muson yağmurları, şiddetli fırtınalar ve toprak kaymaları ülkede yaşamı alt üst ediyor.





Katmandu, adını 12. yüzyılda inşa edilen “Kasthamandap - Ahşap Ev” sözünden alıyor. Aslında kent olarak ilk kuruluşu MS 3. yüzyıla kadar geri gidiyor. 14. yüzyıldan itibaren de Nepal’in başkenti. Katmandu’nun merkezi olan Durbar Meydanı günün her saati hareketli bir yer. Etraftaki görkemli tapınaklar olmasa, buraya bir pazar yeri bile denilebilir. Katmandu, tarihte de hep bir pazar olmuş. Çünkü iki önemli ticaret yolu olan İpek ve Baharat Yollarının kesişim noktası, diğer bir değişle takas noktası olmuş.

Gezdiğim tapınaklardan biri çok keyifliydi: “Monkey Temple - Maymun Tapınağı”. Bu tapınağın aslında adı Swayambhunath, ama orada yaşayan maymunlardan dolayı, halk bu adı takmış. Burası bir Budist tapınağı. Maymunlar, tapınağın çevresinde cirit atıyorlar. Nepal’e seyahat benim için her yönüyle unutulmaz oldu.



Gezi Yazısı: Sevda KÖYÜSTÜ

Kendi Kendine Meme Muayenesi



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

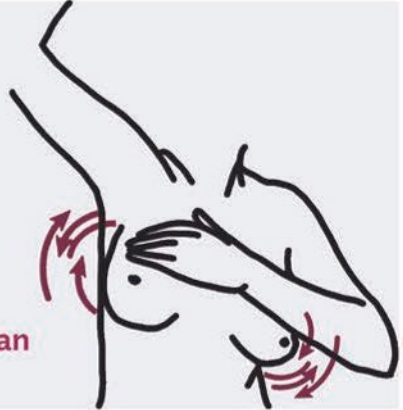
1

**Memeler Arasındaki
Boyut Farklılıklarının
Kontrolü**



2

**Her İki
Memenin
Yan Açılardan
Kontrolü**



3

**Koltuk Altlarının
ve Memealtı
Bölgelerinin
Kontrolü**



4

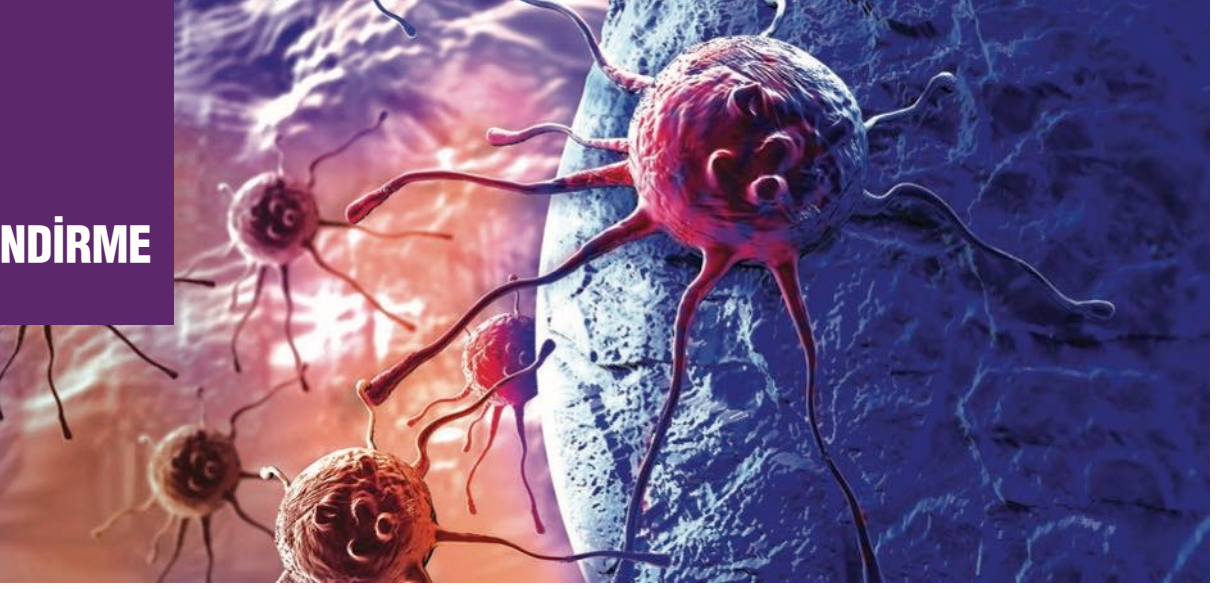
**Memenin Kendisi ve
Meme Uçlarının
Kontrolü**



5

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





KANSERİN YEDİ HABERCİSİ ERKEN TANI HAYAT KURTARIR

1) 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 uyandırmalıdır.

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

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

Doç. Dr. Esengül Koçak UZEL
Radyasyon Onkolojisi Uzmanı

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