



TÜRKİYE
KANSELERLE
SAVAŞ VAKFI

MENEKŞE

KIŞ
2023

& Yaşam

Jehan Barbur

Kerem Ali Boyla ile
Kuş Gözlemi

***Amida'nın Sofrası'ndan
Leziz Tarifler***

*Kanserde Erken
Tanının Önemi*

**40 Yıllık Hatırı Olan
Kahveye Dair**

Tarihi Moda İskelesi

Su Tadımı

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





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

'Erken tanı hayat kurtarır'

HER ŞEYİN BAŞI

Yeni bir yıl mı?

Yeni bir yıl yeni bir başlangıç anlamı taşır kuşkusuz. Hedeflere koşmak için start alınacak bir başlangıç çizgisi. Çoğumuz için kişisel olarak yeni kararların alındığı bir zaman belki de. Defterde temiz bir sayfa açmaktır. Daha sağlıklı bir yaşam şekli seçmenin zamanıdır. Spor kulübüne kayıt olmanın, zararlı alışkanlıklara veda etmenin zamanıdır. Belki yeni bir lisan öğrenme kararı alır, belki de daha önce görmediğimiz bir yere gitmek için şartlarımız da uygun olacaksa gezi planları yaparız. Yeni ajandamıza hevesle notlar alırız.

Her şeyin başı sağlık mı?

Hepimiz evet diyoruz değil mi?

Çocukken bir türlü kavrayamadığımız ve yaş aldıkça ağızımızdan düşürmediğimiz cümle. Haydi yeni yılda ilk sıraya ve en başa sağlığını alalım. Kontrollerimizi yaptıralım, şikayetlerimiz varsa doktorlarımızla konuşalım. İhmalkâr olmayalım. İnanın yazarken kendim ve sevdiğim için de bunu düşünüyorum.

Dergimiz Menekşe & Yaşam olarak sizlere ilk sayımızdan itibaren kanserde erken tanının öneminden ve erken tanının hayat kurtardığından söz ediyoruz. Değerli doktorların, uzmanların sağlıklı yaşamaya dair makaleleri bizlere ışık tutup bilgilendiriyor.

2023'ün ilk sayısında her sayımızda olduğu gibi sağlıklı yaşam makaleleri yanı sıra doğaya, tarihe, sanata değer ve emek veren kişilerle keyifli röportajlarımız yer alıyor. Ülkemizdeki oksijen çadırı diye bilinen Kaz Dağları'nda yaptıkları eğitici kampları anlatması için Yeşin Aydemir'le bir sohbet gerçekleştirdik. Kerem Ali Boyla ile de son derece ilginç bir konu olan kuş gözleminden konuştuk. 150 yıllık kuru kahveci ailenin son kuşak temsilcisi Aslı Tapucu ile kahvenin tarihinden, Türkiye'nin ilk su someliyesi Alican Akdemir ile suyun öneminden söz ettik. Şehir hayatına dair bilgiler, gezi ve kitap önerilerimiz de Menekşe'nin sayfaları içinde sizleri bekliyor.

Yeni açılan Moda İskelesi Kütüphanesi güzel bir haber şehrimiz adına. Değerli sanatçı Argun Okumuşoğlu ile Nişantaşı'ndaki galesinde sanata dair konuştuk. Gastronomi sayfamızda Silva Özyerli'nin yemek-kültür kitaplarının en özel eserlerinden birisi olan Amida'nın Sofrası'ndan leziz tarifler var.

Kapak röportajımız çok yönlü bir sanatçı olan Jehan Barbur ile.

Şimdi sizleri dergimizin ilginizi çekeceğini umduğumuz sayfaları ile baş başa bırakıyorum.

Çayınızı, kahvenizi aldınız mı?

Her zaman sağlıklı, mutlu ve içinizi ısıtan keyifli bir kış diliyoruz.

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

Ocak 2023

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

Murat Aslankara

Katkıda Bulunanlar

Eda Bilgin
İstanbul Büyük Şehir Kültür
Varlıkları Daire Başkanlığı
Kütahya Belediyesi

Redaktör

Nilüfer Ülkügüner Şengel

Tıbbi Redaktör

Doç. Dr. Hakan Özveri

Tasarım / Kreatif Direktör

Ufuk Altınar

Baskı

ufukmatbaa

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

İLETİŞİM BİLGİLERİ

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

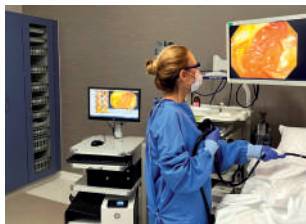
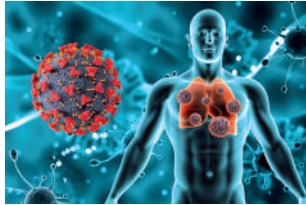
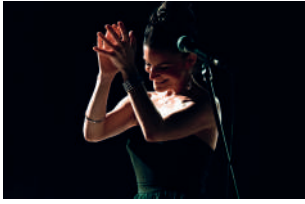
Tel.: 0212 278 83 41-42

web: www.kanservakfi.com

e-mail: info@kanservakfi.com

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

ISSN 2148-2985



İÇİNDEKİLER

4

Jehan Barbur İle

8

Kuş Gözlemi - Kerem Ali Boyla

12

Meme Kanseri - Op. Dr. Emel Özveri

15

Aizanoi Antik Kenti

18

Su Gibi - Alican Akdemir

22

Ayvalık Anadolu Uygarlıkları Sergisi

26

Kahveye Dair - Aslı Tapucu

30

Mısır Çarşısı'nı Düşünmek

32

Kanserde Egzersiz
Doç. Dr. Sabriye Ercan

35

Akciğer Kanseri

37

Argun Okumuşoğlu İle Sanada Dair

41

Çamtepe Ekolojik Yaşam
Kültürü Merkezi - Yeşin Aydemir

45

Amida'nın Sofrası'ndan Tarifler

48

HPV Aşısı - Op. Dr. Aybala Akıl

50

Tarihi Moda İskelesi

52

Endoskopi - Kolonoskopi - Enteroskopi
Dr. Aysun Bozbaş

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**





JEHAN BARBUR İLE HOŞ BİR SOHBET

Çok değerli bir sanatçıyla beraberiz. Kendi şarkılarını söyleyen, şiir kitapları olan bir sanatçı. Duruşuyla, sesiyle, kalemiyle, kişiliğiyle, sanatıyla hayranlık uyandıran, sahnede izlemelere doyamadığımız. Samimi ve sahici.

KARŞIMIZDA JEHAN BARBUR VAR.

- Sevgili Jehan Barbur merhaba. Dergimiz için sizinle bir araya gelmek büyük mutluluk bizim için.

Beni derginize konuk ettiğiniz için çok teşekkür ederim size.

- Bir sanatçı nasıl kendisini inşa eder sorusuna cevaplar bulmak için sizinle olmak çok kıymetli. Siz saygın, entelektüel bir ailenin üyesisiniz. Lübnan doğumlusunuz ve çocukluğunuz İskenderun'da geçmiş. Nasıldı orada büyümek? Çocukluğunuza dair ailenizle olan, İskenderun'da geçen ilk anılarınız nelerdir?

İskenderun benim hayatımda her şeyin başladığı yer. Büyüdüğüm zamanlarda şehir, henüz gelişmiş bir yer değildi. Küçük, kendi halinde, bizleri de kendi içinde ama beraberce ve birlikte yaşamaya yönlendiren sade bir hayat sunan bir yerdi. Bu sadelik, bu bir aradalık benim yüreğimde sıcaklık bir kapı-

yı aralamıştır. Hâlâ anımsadığım ve hiçbir zaman unutamayacağım bir duygudur bu. Her daim de bu duyguyu bana yaşatan yerlerde ve böyle insanlarla yaşamaya gayret ettim bu sayede. Aydın bir ailem vardı. Çocukluğumdan itibaren beni disiplinli ve katı bir ortamda büyütmüş olsalar da, onlardan öğrendiğim her şey, iç disiplinimi, görüşümü, hayata ve dünyaya dair fikrimi inşa etmiştir. Bu yönden çok şanslıyım. Biraz daha serbest büyümüş olabilmeyi elbet isterdim ama insan her şeye aynı anda sahip olamıyor elbette. Ben ne öğrendiysem onlardan ve o şehirden öğrendim.

- Amerikan dili ve edebiyatı okumak için Ankara'ya Bilkent Üniversitesi'ne gitmişsiniz. Bir söz yazarı ve şair için edebiyat eğitimi almış olmak insanı çok zenginleştirici olsa gerek. Türk veya aslında yabancı demek istemiyorum ruh yakınlığı kurduğunuz, aynı iklimden olduğunuz edebiyatçılar kimler oldu?

Ben kendi dilimden yazarlara çok yakınlık hissettim. Özellikle klasik Türk Edebiyatı'na büyük bir hayranlık duydum ve aşinalık hissettim. İçinde büyüdüğüm dünyayı anlatıyor gibilerdi. Bu hâlâ da böyledir. Peyami Safa, Ahmet Hamdi Tanpınar, Sabahattin Ali, Reşat Nuri Güntekin'in yanı sıra; Tomris Uyar, Edip Cansever, Oğuz Atay ve nicesi çok yakınımından ses etmiştir bana.

- Kelimelerle, notalarla haşır neşir olmak hayatınıza nasıl girdi? Yetenekleriniz çocukken fark edilmiş olmalı. Müzik öğretmeniniz, edebiyat öğretmeniniz, ailenizde kimler size destek oldu?

Evet, doğrudur. Çocukluğumdan beri müzikle ve edebiyatla çok haşır neşirdim. Kendini ifade etmeyi, yaratmayı, üretmeyi daima hayata geçiren biriydim. Bu bir yaşam şekliydi benim için. Aksini de bilmiyordum. Çok da farkında olarak yapmıyordum sanırım. İçimden gelen bu idi ve öyle de devam etti. Okuldaki hocalarım bu yönlerimi beğeniyor, benimle ekseriya iftihar ediyorlardı. Ailem de bunun fakındaydı. Özellikle annemin babası, canım dede. Sesimi sürekli kasetlere kaydeder ben şarkı söyledikçe heyecanlanır, konuklarına her fırsatta beni tanıtip bana şarkılar söyletirdi. Doğru söylemek gerekirse büyük bir destek almadım sonrasında. Doğalında yaşayarak, hayatı geldiği gibi alıp iç sesimi dinleyerek ilerledim. Biraz kendi başıma yaptım her şeyi.

- Sinema, tiyatro tutkun olduğunuz sanat dalları diye biliyorum. Sizi etkileyen yönetmenler kimlerdir?

Ben ilk gençlik yıllarımdan beri Ömer Kavur hayranıyım. Ayrıca Lütfi Akad, Yusuf Kurçenli, Reha Erdem, Zeki Ökten, Metin Erksan, Atıf Yılmaz beni çok etkilemiş yönetmenlerdir.



- Sahnede büyüğü bir auranız var. Seyreden kişiler sizden gözlerini alamazlar. Buna ben de dahil şahidim. Sanki tek tek izleyicilerin yüzlerine, özel olarak kendilerine söylüyorsunuz adeta. Sinemanın da sizi çok seveceğini düşünüyorum. Özel bir yüzünüz ve ifadeniz var. Entellektüel bir sanatçısınız. Teklifler almış olmalısınız değil mi?

İltifatınız için çok teşekkür ederim. Fakat ben ne yazık ki sinemadan hiç öyle bir teklif almadım. Sadece bir keresinde genç bir yönetmen beni filmde oynamak istemiş sonrasında ise projeye başka bir oyuncuyla devam etmişti. Ben oyuncu değilim. Böyle bir birikimim yok. Bir hayal olabilir benim için. Ancak ve ancak güzel bir hayal. Belki ileride... Bilemiyorum.

- Sahnede sizi izlemek müthiş bir keyif ve enerji veriyor. Konser hiç bitmesin istiyor insan ve sonraki konser acaba nerede olacak diye düşünerek ayrılıyor konser alanından. Bu samimiyeti bu iletişimi nasıl sağlıyorsunuz? Cevabı var mı bu sorunun?

Bu sizin takdiriniz. Ben dışardan nasıl görüldüğünün çok da farkında değilim. İçimi dinleyerek, kendimi ortaya koyarak müzik yapmaya gayret ediyorum. Ancak bu şekilde cevap verebilirim sanırım. İnanmadığım her şeyden elimden geldiğince uzak durmaya çalışıyorum.

- Müzikte popüler olan alana girmediniz. Kendiniz oldunuz ve kendiniz olarak da kabul gördünüz. Kendi şarkılarınızı söylediniz. Çok da sevindiniz. Popüler olana direnmek kolay olmasa gerek. Nasıl başardınız? Kendi sözünü, tarzını bulmak isteyenlere neler önerirsiniz?

Ben bir şeye direnmedim. Yapmadım sadece, hepsi bu. Bildiğim bir şey değil, yani içimde olan bir müzik değil. Amacım değil, var oluş sorgumda yeri yok. Birincil amacım ticari değildi benim. Ben bir dertten yola çıktım hep. Yaptığım iş tutsun kaygısı gütmедim. Şarkılarımı kaç kişi dinledi acaba diye hiç bak-



madım. Bu şekilde yaşamayı biliyorum. Kendime yalan söylemek benim kâbusum olabilirdi. Var olamam ben orada. Kendi sözünü, tarzını bulmak isteyen kişilerin kendilerini tüm kaygılardan arındırması gerek sanırım. Var olma meselesine kendi özgün gözünden bakmalı, taklit etmemeli, yapılmış şeyleri üzerinden ilerlememeli bence. Kendi içsel sorusuna cevap arama yolunu seçmeli ki kendine ait cevapları verebilsin. Önerim bu olabilir belki.



- Sadece müzikle yani sözlerini, bestelerini yazdığınız şarkılarınızla değil, kitaplarınızla da insanların içine işleyen eserler veriyorsunuz. Üreten bir sanatçısınız. Kaç kitap oldu? Sizde en derin iz bırakan kitabınız hangisi oldu?

Şu ana kadar altı kitap oldu. Bende yaşamak iz bırakmıştır ve yaşıyor olmak. Ürettiklerime pek dönüp bakamıyorum. O benden çıkmış oluyor artık. Yaşadığım hayat ve bana katıp benden aldıklarıdır en büyük izler. İçinden ürettiğim ve yazdıklarımla bir bağ kuramıyorum. Hatta zorlanıyorum da bazen dönüp bakmaya... Oldu bitti işte. Şimdi ve yarın beni daha çok heyecanlandırıyor.

- İskenderun, Ankara ve İstanbul'da yaşadınız. Şimdi ise ağırlıklı olarak diyorum çünkü konserleriniz için turneleriniz oluyor. Bodrum'dasınız.



Gümüşlük'ü seviyorsunuz, harika bir dükkanınız da var. Naftalin. Gümüşlük'te günleriniz nasıl geçiyor?

Ben genelde hep çalışıyorum. Dükkânımda çalışıyorum, eski eşya topluyorum, geri dönüşüm için evimdeki minik atölyemde zımpara, boya vs. yapıyorum, takı tasarlıyorum, müzik yazıyorum, yeni yazılarım için çalışıyorum. Bana kalan zamanlarda okuyorum. Dostlarımla sıklıkla bir şeyler içmeye ve sohbet etmeye gidiyorum. Bodrum'u geziyorum boşluklarda. Yeni insanlarla tanışmayı ve kendi başıma zaman geçirmeyi de pek seviyorum.

- Naftalin'de şahane takılarınız var, sizin tasarımlarınız olan. Ve elinizin değdiği, yeniden hayat verdiğiniz yüzlerce çok özel eşya. Hikayesi olan, yaşanmışlığı olan. Neler bulabiliriz Naftalin'de?

Eski objeler, dönemsel mobilyalar, cam eşyalar, benim tasarladığım takı ve mobilyalar bulabilirsiniz. Dükkânımın adı zaten "Bi' sürü şey dükkânı"! aslen ne aradığınıza da bağlı...

- Kış planlarınız neler? Konser takviminizde neler olacak? Ve yeni projelerinizden bahsedermisiniz?

Ayda üç konserden fazla konsere gitmiyorum artık. Az ve nitelikli sahnelere çıkmayı tercih ettiğim bir

dönemdeyim. Yeni bir albüm yazdım. Bu kış albümü hayata geçirmekle geçecek ve sıklıkla seyahat halinde olacağım sanırım. Şimdilik durumlar böyle. Bir de yeni bir kitap için kolları sıvamaya başladım. Bakalım!

- Dergimiz sağlıklı yaşam dergisi. Siz sağlık kontrollerinizi zamanında yaptırır mısınız? Sağlıklı yaşam önerileriniz nelerdir?

Ben üç ayda bir kontrole giderim. Biraz evhamlıyım. Bir problem varsa onu geç keşfetmek istemediğimden kendimi sıklıkla ve fazlaca dinlerim. Kontrollerimi aksatmam. Sağlıklı yaşıyor muyum? Ne yalan söyleyeyim, pek değil ama yediklerime dikkat ederim. Bedenimi dinlerim, hayatımda çalışmak dışında hiçbir konuda abartıya gitmem. Ölçülüydür. Kötü alışkanlıklarım konusunda da bu böyle. En önemlisi zihin sağlığı benim için. Dengemi kaybetmemek için çok çaba sarf ederim. Ruh sağlığınız zedelirse hayat çok tatsızlaşıyor; bunu da iyi bilirim.

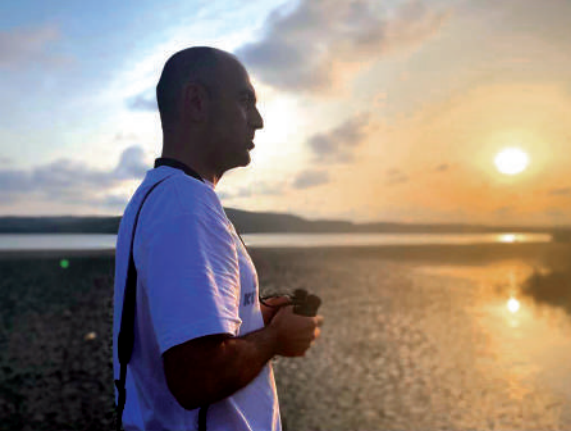
- Bize ayırdığınız zaman için çok teşekkür ederiz. Sizi her zaman zevkle, ilgiyle izliyoruz, okuyoruz. İyi ki varsınız. Size sağlıklı, mutlu günler dileriz.

Ben teşekkür ederim.

Fotoğraflar: Murat ASLANKARA



**EKOLOJİK DANIŞMAN EKOLOG,
DOĞA ARAŞTIRMACISI,
KUŞ GÖZLEMCİSİ,
REHBER, ÇEVİRMEN,
RADYO PROGRAMCISI...
KEREM ALİ BOYLA İLE
KUŞLARI KONUŞTUK**



- Sevgili Kerem Ali Boyla merhaba. Ekolojik danışmansınız, doğa araştırmacısı, kuş gözlemcisisiniz, biyologsunuz, turist rehberisiniz. Sizi kuşların hayatlarının ve doğanın binbir gizemini anlattığınız, merakla dinlediğimiz “Şehir Kuşçusu” radyo programlarınızdan çevirisini yaptığınız kitaplardan tanıyoruz. Kuş gözlemi yapmak hayatınıza nasıl girdi veya nasıl hayatınızın önemli bir parçası oldu diye mi sormalıyım soruyu?

Kuş gözlemine teyzemin bana İngiltere’den getirdiği bir kuş kitabı ile başladım. Kitaptaki kuşların sadece İngilizce ve bilimsel isimleri vardı, ben de biraz da annemin merakını takip ederek onların Türkçe isimlerini aramaya başladım. Kitapta 500’den fazla tür vardı ve hepsinin resmi ve haritası bulunuyordu. Haritalara bakınca bu türlerin çoğunun Türkiye’de de olduğunu gördüm. Ama buna inanmadım, benim bildiğim martı, güvercin ve karga gibi yaygın türler vardı. Bu türler olsaydı, onları görmem gerekirdi dedim. Büyük bir çelişki yaşadım. Sonra bir gün oturduğumuz apartmanın arka bahçesinde bir Büyük Baştankara gördüm. Ve o an, kitaptaki diğer türlerin de buralarda olabileceği fikrine vardım ve bu türleri aramaya başladım. Ancak kuş gözlemini bu kadar sevmemin ve belki de bu meraka sarılmamın nedeni olan iki kişi daha var. Birincisi lisemde biyoloji öğretmeni olan Jens Klinker, ki daha sonra okuldaki kuş gözlem kulübünün danışmanı oldu, diğeri de Doğal Hayatı Koruma Derneği’ne yabancı bir kuş uzmanı olarak gelen Gernant Magnin.

- Siz Odtü’de biyoloji eğitimi alıp İngiltere’de ekoloji yüksek lisans eğitimi almışsınız ve yaptığınız değerli çalışmalarla Türkiye’de kuş gözlemciliğinin gelişmesine elbette doğal yaşamın korunmasına büyük katkılarınız olmuş. 4 yıl süreyle Güney Amerika’da Dünya Kuşları Koruma Birliği’nde çalışmış ve 12 Latin Amerika ülkesinde hem dolaşmış hem de kuşları izlemiştir.

Yurda dönünce “Türkiye ve Ortadoğu’nun Kuşları” kitabını tercüme etmişsiniz. Kuş gözlemciliğinin bir meslek olmasının tarihi dünyada ve Türkiye’de ne kadar eskidir? Çok bilmediğimiz, duymadığımız bir bilim alanı ve uzmanlık.

Aslında bu benim bir mesleğim değil. Hatta kuş gözlemciliği bir meslek değil. Önce bunu açıklayayım sonra kendimden bahsedeyim. Kuş gözlemciliğini yapanlar en başta üniversitedeki zoologlar ve hatta kuşbilimcileri, yani ornitologlar. Geçen yüzyılın başında bu işi dürbün veya fotoğraf makinesi yerine tüfek (!) kullanarak yaparlardı, doğada araştırma konusu olan türleri “toplayarak” onları müzelere götürürler, sonra da türleri, anatomilerini incelerler, müzedeki diğer tahnit örnekleriyle karşılaştırarak türün dağılım alanları, evrimsel geçmişi konusunda yazarlardı. Diğer yandan parazit çalışanlar, ekoloğlar veya biyolojik bilimler altındaki diğer branşlardaki “ornitolog” olmayan bilim insanları da kuş gözlemiyle uğraşıyorlardı. Ben bir anlamda bir “ekolog” olarak kuş gözlemiyle uğraştığımı söyleyebilirim. Gerçekten ilgi alanım, hayatımı da sonuna kadar şekillendiren bir ilgi alanım. Yapım gereği bu işi paylaşmak ve daha kalabalık bir grupla yapmak istiyordum biraz. Kuş gözlemi de gerçekten sistematik şekilde ele alınması gereken bir hobi. Bir sürü tür var, her birinin ayrı bir sesi, yayılış alanı bulunuyor. Dolayısıyla aslında ciddi bir iş bu kuş gözlemciliği. Ben de Türkiye’de bunun yayılması için çok çaba harcadığımı söyleyebilirim.

- İşinizi nasıl tanımlarsınız? Çalışma alanlarınız hakkında bilgi verir misiniz?

Kuş gözlemcisi birçok meslekten olabiliyor. Bir kaporta tamircisi de uzman bir doktor kadar iyi kuş gözlemcisi olabiliyor. Çok farklı ve heterojen bir grup. Kuşları tanıyan kişiler hemen abi statüsüne ulaşıyorlar. Kendi işimi tanımlarsam, ekoloji, çevre bilimleri arasında canlılarla ilgilenen ve canlıların içinde bulundukları ortamları ve insandan nasıl et-





kilendiğini inceliyor 2009'dan itibaren Türkiye'deki altyapı ve enerji projelerinde bir danışman olarak çalışıyorum. İşim gereği sahada kuşlar ve diğer canlı gruplarıyla ilgili izleme ve gözlemler planlıyorum, daha sonra sahadan gelen verilerle raporlar hazırlıyor ve bu enerji ve altyapı projelerinin doğal yaşama verecekleri zararları azaltmaları için gereken önlemleri oluştuyorum. Bir nevi teknik bir uzmanım.

- Türkiye'de kaç adet kuş türü var peki?

Türkiye'de düzenli olarak, yani yaklaşık her yıl görülen yaklaşık 400 tür var. Bir de yaklaşık 95 tür var ki, onlar da yolunu şaşırarak gelen türler. Tanrı misafirleri. Dolayısıyla toplam tür listesi 500 civarında.

- Türleri yok olmaya yüz tutan kelaynaklar gibi hangi türler var ve korumak için ne gibi çalışmalar yapılıyor?

Kelaynaklar Türkiye'de doğal hayatta soyu tükenmiş kabul edilen bir tür aslında. Uzun bir hikayesi var ve bunu Yeşil gazete'ye yazmıştım. Bunun gibi soyu kritik tehlike altında olan yaklaşık 20 tür var. Bunların kaçak avcılardan korunması bugün nispeten daha kolay bir önlem. Ancak yaşam alanlarının, yani habitatlarının korunması çok zor bir konu. Örneğin, kışı İstanbul'da Terkos Gölü'nde geçiren Büyük Orman Kartalı veya Silivri tarlalarında yaşayan Şah Kartal soyu tehlike altındaki türlere örnek. Bu türler için çok ciddi izleme çalışmaları, yuvalama alanlarının korunması, çevre halkının bilgilendirilmesi gibi çalışmalar yapılıyor.

- Kuşların en şaşırtıcı bulduğunuz özellikleri nelerdir? Beni şahsen göçleri çok etkiliyor. Bazen kuzey yarımküreden güneye, kilometrelerce yol yapmaları, sonra yeniden gelmeleri... Göç yolları olması.

Ben de göç konusunu en şaşırtıcı konu olarak seçtim. İki şey aklıma geliyor, birincisi İstanbul'da da her caddede görülebilen Ak Karınlı Ebabil'lerin geceyi havada uçarak geçirmeleri. Hem uçuyorlar hem de uyuyorlar. Üstelik kış geçirmek için gittikleri Afrika'da 9 ay boyunca bir kere bile yere, ağaca veya kayaya tünemiyorlar. Müthiş bir performans. Diğeri de Güney Kore'den kalkan ve 9 gün boyunca durmadan uçan ve Yeni Zelanda'ya ulaşan Kıyı Çamur çulluğu isimli bir tür. O gerçekten akıl almaz bir performans gösteriyor. Hayat boyu kuşları anlamaya ve tanımaya çalışan biri olarak ben bile zor anlıyorum bu davranışı.

- Amatör olarak İstanbul'da kuş gözlemi nerelerde yapabiliriz?

İstanbul dört mevsim çok güzel kuş gözlenebilen bir il. İstanbul'da şehrin ortasında çok güzel kuş gözlem alanları var. Haliç, Boğaz, Kadıköy menderrekler martı ve karabatak türleri için harika yerler. Çamlıca Tepeleri, Adalar veya Beykoz tepelerinden leylek ve yırtıcı kuş göçü seyredebiliyor. Riva, Büyücek Çekmece ve Küçük Çekmece gibi alanlarda çeşitli su kuşları görülebilir.

- Müthiş bir arşiv yani yüzlerce kuş sesinden oluşan arşivin var. Radyo programlarınızdan bahseder misiniz? Bu program gerçekten çok değerli bir çabanın ürünü.

Benim geniş bir arşivim aslında yok. Ancak aslında bu işler tamamen internet üzerinde ve vatandaş bilimi konseptiyle yapılmaya başlandı. Tüm arşiv ve kütüphaneler artık dijital. Benim de kuş sesi kayıtları ve fotoğraflarla katkıda bulunduğum kütüphaneler var. Ancak katkım sınırlı. Radyo programını bir yıl boyunca NTV ile yaptım. Aslında İstanbul Kuş Gözlem Topluluğu'nun yok olmasından sonra bu boşluğu doldurmak için uğraşıyordum. Bir dönem bir mekânda toplantılar da düzenledim. Radyo progra-

mini bir yıl boyunca yaptım. Çok da güzel oldu, her programda bol bol kuş sesi çaldım, belirli kuşları işledim.

- Kuş gözlemi kulüpleri var mı?

Çok ilginç bir soru aslında. Dünyada her şeyin değişmesine paralel kuş gözlemciliği de değişiyor. Benim üç kulübüm oldu, ilki lisedeki 6 üyeli kuş gözlem kulübüydü. İkincisi ODTÜ’de kurucu üyelerinden olduğum Kuş Gözlem Topluluğu oldu. Üçüncüsü ise 2007- 2012 arasında sekreterliğini yaptığım İstanbul Kuş Gözlem Kulübüydü. Maalesef bu kulüpler bugün çok aktif değiller. Bir yandan teknolojik gelişmeler kuş gözlemciliğini dönüştürdü. Dijital fotoğrafçılık, “hangi tür” sorusunu kolaylaştırdı. İnternet paylaşımı müthiş bir hızla çıkardı. Diğer yandan toplantı, gönüllülük, gezi organizasyonu ve sunumların hazırlanması gibi zahmetli konular, özellikle İstanbul ve Ankara gibi büyük şehirlerde zayıfladı ve zamanla yok oldu. Şimdi toplulukların yerini internet forumları, hatta Whatsapp grupları aldı. Bence hala bazı topluluklara ihtiyaç var, ancak bu topluluğu yeniden tanımlamak gerekecek.

- Kış geldi. Hangi kuş türlerini nerelerde gözlemleyebiliriz?

Kışın çok fazla martı ve su kuşu gelir. Ayrıca açık alanlarda incirkuşları, ispinozlar ve ardıçlar kuzey ülkelerinden misafir gelirler. Kış ve soğuk havalar aslında çok iyi gözlem fırsatları verir. Örneğin yazın “ölü” olan denizler ve Boğaz, kışın suların soğumasıyla dirilir.

- Kuş gözlemi yapmak için nasıl ekipman ve kişisel özellikler gerekir?

Üç cevap vereceğim. Dürbün, dürbün ve dürbün. Dürbünsüz kuş gözlemi çok mümkün değil. Bugünlerde çoğu kişinin ilk tercihi fotoğraf makinesi oluyor. Ancak ilgililer bir noktada mutlaka bir dür-

bün ediniyorlar. Dürbün’le beraber not defteri (çok önemli) ve kuş kitabı da şart. Bu ikisinin yerini cep telefonu da tutabiliyor. Biz kuş gözlemcileri cep telefonunu yoğun kullanıyoruz, çok verimli bazı uygulamalar var, örneğin eBird ve Merlin Bird ID. Her ikisi de Türkçe dilinde mevcut.

- Çevremizde, okullarda çevre bilincinin gelişmesini, doğanın önemini, türlerin sürdürülebilirliğinin sağlanmasını çocuklara, aslında her yaştan kişiye anlatmak için neler tavsiye edersiniz?

Biraz kızacaksınız ama bu konuyla doğrudan çok ilgilenmiyorum. Sanırım yaşadığım hayal kırıklıklarından dolayı ilgilenmiyorum. Öğretmenler zaten çevre bilinci konusunu bir şekilde kapsamlı olarak veriyorlar. Ancak bence doğada hiçbir dijital teknoloji olmadan yaşana bir tecrübe en güzel. Bu konu da İstanbul gibi bir büyük şehirde çok zor.

- Biz sağlıklı yaşam dergisiyiz. Siz sağlıklı kalmak için neler yaparsınız? Beslenme şekliniz nasıl?

Ben bu konuda iyi bir örnek değilim. Çok seyahat ettiğim için ne bulursam yiyorum. Benim sağlık adına yaptığım şey yürümek sayılır. Her gün kilometrelerce yürüyorum. Kuş gözleminde de arabada en az süreyi geçirmeye çalışıyorum, kendime bir yürüyüş rotası çıkarıyorum.

- Düzenli sağlık kontrolleri yaptırır mısınız? Sporun hayatınızdaki yeri nasıldır?

Nadiren sağlık kontrolü yapıyorum. Spor konusunda da çok zayıfım, tüm başlama girişimlerin başarısızlıkla sonuçlandı. Biraz da İstanbul’un göbeğinde Şişli’de yaşamaktan kaynaklanıyor.

- Bize doğada kuş gözlemi yapmak için verdiği- niz ilham ve bilgiler için, zaman ayırdığınız için çok teşekkür ederiz.

Sağlıklı günler dileriz.



MEME KANSERİNİN SIKLIĞI ARTTI

Kadın meme kanseri dünya genelinde tüm kanserler içerisinde akciğer kanserini de geçerek en yaygın görülen kanser haline gelmiştir (yeni vakaların %11.7'si). Kadında görülen kanserlerin dörtte birini meme kanseri oluşturmaktadır.

Meme kanserini sırasıyla akciğer kanseri, kalınbarsak kanseri, prostat kanseri ve mide kanseri takip etmektedir

2020 yılında dünyada yaklaşık 2.3 milyon yeni meme kanseri vakası bildirilmiştir, bu da tanı konulan her 8 kanserden 1'inin meme kanseri olduğunu göstermektedir. Meme kanseri dünya genelinde ölüme sebep olan kanserler arasında 5. sırada yerini almıştır. Türkiye genelinde 2018 yılında yeni tanı koyulan meme kanseri hasta sayısı 22500 olarak hesaplanmıştır.

Geçen 25 yılda meme kanseri sıklığında 2.5 kat artış görülmektedir. Bu artışın nedenleri:

1) Yaşam tarzının değişmesi [obezite, hareketsizlik, doğurmama, geç doğum (>35 yaş), kısa süren emzirme, erken adet görme, geç menopoz, uzun süre doğum kontrol hapı ve menopoz tedavisi uygulanması vb.],

2) Nüfusun yaşlanması,

3) Farkındalığın artması,

4) Nüfusun artması olarak sıralanabilir.

Erken Teşhis Önemlidir

Erken teşhis ile hastalığın seyri, memenin korunabilmesi ve yaşam kalitesi değişmektedir. Erken teşhis ile %95'den fazla hasta sağlıklı olarak yaşamlarına devam edebilmektedir.

Meme Kanseri Risk Faktörleri

Meme kanserinde değiştirilebilen risk faktörleri vardır. Mesela geç doğum yapmak, emzirmemek, gereksiz hormon kullanımı, düzenli alkol kullanımı ve

obeziteye neden olan düzensiz beslenme şeklinde genel risk faktörleridir. Bir de değiştirilemeyecek risk faktörleri vardır. Bunlar kadın olmak ve genetik yapıdır.

Erkeklerde de meme kanseri görülür ama her 100 meme kanserinden sadece biri erkekte görülecek kadar az sayıdadır. Meme kanseri vakalarının %10 kadarı kalıtsaldır. Aileden geçen mutasyona uğramış BRCA1 ve 2 genleri ile bu genetik durum saptanabilmektedir. Ama meme kanserinin %85'i kalıtsal değildir ve her kadın risk altındadır.

Fibrokistlerden Kanser Olmaz

Memede ele gelen her kitle meme kanseri değildir, ancak aksi ispatlanana kadar kitlelerin kötü olabileceği akılda tutulmalıdır. Memenin iyi huylu hastalıkları radyolojik ve patolojik tanı aldıktan sonra meme kanseri riski taşımadığı kesinleştirilmektedir. Fibrokistikler 30'lu yaşlarda sonra ortaya çıkan memenin normal bir değişikliğidir, bir hastalık değildir. Memedeki değişiklikler menstrüel döneme bağlı olan dinamik bir süreçtir. Yoğun meme dokusu ise ayrı bir kavramdır. Yoğun meme hem radyolojik tanıyı zorlaştırır hem de meme kanseri riskini artırır.

Meme Takiplerinin Düzenli Yapılması Gerekir

Mamografi meme kanseri taramasında ve tanısında temel görüntüleme yöntemidir. Günümüzde mamografik taramanın yaygınlaşmasıyla meme kanseri erken tanı ile tedavi edilebilir bir hastalık haline gelmiştir. Mamografik tarama, üzerinde en çok bilimsel çalışma yapılmış tıbbi konulardan biridir. Günümüzdeki dijital mamografi yöntemi ile belirgin olarak daha düşük radyasyon dozu kullanılarak daha net bir görüntü alınabilmekte ve hastalık çok erken evrelerde iken tanı konulabilmektedir. Meme kanserinden ölüm oranları, tarama ile ortalama üçte bir azaltılmaktadır. Tarama zamanı dışında kendisinde bulgu farkedenden veya yakınması olan kadınlarda da tanısal olarak görüntüleme yapılır ve hem iyi huylu hem de kanser gibi ayrımı yapılır.

Meme Taramaları Önemli

Mamografinin kanser saptama duyarlılığı meme yoğunluğu arttıkça azalır, yani meme dokusu yoğun olan kadında kanser mamografi ile saptanamayabilir. Bu nedenle de mamografiyi tanımlayan ultrason ve/veya meme MR (magnetik rezonans görüntüleme) gibi ek görüntüleme yöntemlerine ihtiyaç duyulmaktadır. Mamografi ile tarama 40 yaş sonrası





başlamakta ve her 2-3 yılda bir önerilmektedir. Kişinin kendi kendini aylık düzenli muayenesi ile her yıl yapılan doktor muayenesi ve ultrason kontrolü ile takiplerin yapılması uygundur. Hastanın yapılan tetkiklerinde yakın takip edilmesi gereken durumlarda daha sık kontroller olabilmektedir. Genetik riski olan hastalar daha erken yaşta (25-30yaş sonrası) takiplere gelmektedirler. Ülkemizin genç nüfus yoğunluğu nedeniyle meme kanseri ortalama görülme yaşı 51 olarak saptanmış olup, Türkiye’de yapılan bir çalışmada meme kanseri hastalarının yaklaşık yarısı menopoz öncesi dönemde saptanmıştır. Yani meme kanseri sadece menopoz çağının hastalığı olarak değerlendirilmemeli ve 40 yaş sonrası düzenli kontrollerin yapılması gerekliliği akılda tutulmalıdır. Tarama programları ile hastalık daha erken yakalanmakta ve memenin tamamının alınması yerine meme koruyucu cerrahi olasılığını arttırmaktadır. Tanı için gerektiğinde iğne biyopsisi yapılır. Güvenli ve yüksek doğrulukta tanı sağlayan iğne biyopsileri cerrahi biyopsiye etkin alternatif olup görüntüleme yöntemi eşliğinde yapılan bir işlemdir. Doğru tanı ve doğru tedavi planı sağlar. Hastaların en çok sorduğu soru da iğne biyopsisi ile kanserin yayılma durumudur. İğne biyopsisi ile kanıtlanmış bir yayılma söz konusu değildir. Yapılan çalışmalarda klinik olarak probleme neden olmayan bir durum olduğu gösterilmiştir ve bu nedenle halen güvenle uygulanmaktadır

Kişiselleştirilmiş Tıp ve Tedavi

Son 20 yıl içerisinde meme kanseri tedavisinde devrim niteliğinde gelişmeler ve yenilikler oldu. Önceleri meme kanseri sadece memeye özel bir hastalık olarak düşünülerek özellikle büyük meme

ameliyatları yapılırdı. Ne kadar fazla alınırsa o kadar iyi olur diye düşünülürdü. Artık meme kanserinin sistemik bir hastalık olduğu kabul görmüştür. Özellikle medikal ve radyasyon onkologları ile beraber cerrahlar tedavi modelini birlikte değerlendirip karar vermektedirler. Biyopsi sonrası patolojik olarak belirlenen moleküler sınıflamaya göre tedavi planı oluşturulmaktadır. Bu genlerdeki farklılık kanserin davranışını ve hastalığın seyrini de belirlemektedir. Kanser biyolojisi iyi kavrandıktan sonra tedavi planlanmaktadır. Tedavide de giderek minimalleşme olmaktadır. Hedefe yönelik tedaviler artmaktadır. Yapılan cerrahi de küçülmektedir. Moleküler tipine göre bazen önce kemoterapi ile başlanarak hastalığın küçültülmesi ve ilaca nasıl yanıt vereceğinin değerlendirilmesi sağlanabilmektedir. Koruyucu meme ameliyatı ve koltukaltı lenf bezlerinin tamamı alınmadan örneklenmesi hedeflenmektedir. Bazen çok sayıda odak veya geniş alan olduğunda memenin tümü alınabilir. Hatta meme içi boşaltılarak, meme başı ve cildi alınmadan aynı seansta meme protezi de konabilmektedir. Meme koruyucu cerrahi yaparken de onkoplastik cerrahi prensiplerine uygun olarak, geride hastaya güzel bir meme bırakılması hedeflenmektedir. Koruyucu meme ameliyatı yapıldığında ardından ışın tedavisi verilmekte ve diğer tedaviler de devam etmektedir.

Günümüzde artık meme kanseri tedavisi daha minimal hale geldi ve patolojik karakterine göre kişileştirilmiş tedavi uygulanmaya başlandı. Tedavi süreleri kısaldı ve cerrahinin büyüklüğü de küçüldü.

Ama meme kanserinde halen değişmeyen esas hedef ERKEN TEŞHİS olarak yerini korumak.



Op. Dr. Emel ÖZVERİ
Genel Cerrahi



AİZANOİ ANTİK KENTİ

Çavdarhisar ilçe merkezinde olup, Kütahya'ya 50 km uzaklıktadır. Penkalas (Kocaçay) Irmağı'nın yukarı kesiminde tanrıça Meter Steunene'nin kutsal mağarası civarında yaşayan Frigyalıların öncülü olarak antik kaynaklarda geçen Azan adlı mitoloji kahramanının su perisi Erato ile efsanevi kral Arkas'ın birleşmesinden Aizanoi şehrinin ortaya çıktığı sanılmaktadır. Aizanoi kenti, antik Frigya'ya bağlı olarak yaşayan Aizanitis'lerin ana yerleşim merkeziydi.

Kentin yüksek platosu üzerinde bulunan Zeus tapınağının çevresinde yapılan kazılarda, M.Ö. 3 bin yıllarına ait yerleşim izlerinin ortaya çıktığı görülmüştür. Helenistik dönemde bu bölge değişimli olarak Bergama'ya ve Bithynia'ya bağlı iken M.Ö. 133'de Roma egemenliğine girmiştir.

Roma imparatorluk döneminde tahıl ekimi, şarap ve yün üretimi sayesinde zenginleşmiş ve ünü bölge sınırlarını aşmış olan Aizanoi'de kesin kentleşme bulgularına ancak M.Ö. I. y.y. sonlarına doğru rastlanmaktadır. Yine ilk sikkelerin bu dönemde basıldığı bilinmektedir. Aizanoi antik kenti en parlak döne-

mini M.S. 2 y.y.'da yaşamış, büyük imar faaliyetleri görmüş ve bu dönemde birçok yapı inşa edilmiştir. Erken Bizans döneminde piskoposluk merkezi iken, 7. y.y.'dan itibaren bu önemini yitirmiştir. Tapınak düzlüğü Orta Çağ'da bir hisara dönüştürülmüştür. Selçuklular döneminde Çavdar Tatarları tarafından üs olarak kullanılmasından dolayı (13.y.y.) buraya Çavdarhisar adı verilmiştir.

Aizanoi 1824 yılında Avrupalı gezginlerce yeniden keşfedilmiş, 1830-1840'lı yıllarda incelenmiş ve tanımlanmıştır. 1926 yılında Alman Arkeoloji Enstitüsünce ilk kazılar başlatılmıştır. 1970 yılından 2010 yılına kadar Alman Arkeoloji Enstitüsü tarafından kazılara devam edilmiş, 2011 yılından itibaren Bakanlar Kurulu Kararıyla Pamukkale Üniversitesi Arkeoloji Bölümü tarafından yürütülmektedir.

Roma döneminde Antik kentte yaklaşık 80.000 kişinin yaşadığı tahmin edilmektedir. Kalıntılar arasında Anadolu'daki en iyi korunmuş Zeus Tapınağı, 15.000 kişi kapasiteli tiyatro ve tiyatroya bitişik nizamda yapılmış 13.500 kişilik stadyum, iki hamam,



dünyanın ilk ticaret borsa binası, sütunlu cadde, Kocaçay üzerinde ikisi ayakta kalmış beş köprü, iki agora, gymnasium, Meter Steunene kutsal alanı, nekropoller, antik bir bent, su yolları, kapı yapıları bulunmaktadır. Aizanoi antik kenti Efes, Bergama, Side gibi kentlerle çağdaştır.

Zeus Tapınağı: İrmağın batı kıyısına 200 m. uzaklıkta, etrafı sütunlu galerilerle çevrili 130,5x112 m. boyutlarındaki alanın ortasında, bir podyum üzerine kuruludur. 8X15 ölçülerinde 120 adet İon ve 4 adet Korint üslubunda sütunlarla dipteras planlı olarak inşa edilmiştir. Frig tanrıçası Meter Steunene'ye adanmış olan yer altı cellasına inen ve çatıya ulaşan bir merdiveni bulunmaktadır. Anadolu'daki en iyi koruna gelmiş İon düzenindeki tapınaklardan biri olan yapının bezemelerinden özellikle akroterleri ilgi çekicidir. Batı alınlığında orta akroter akant dalları ve yaprakları arasında tanrıça Kybele'nin büstüyle bezenmiştir. Doğu alınlık akroterindeyse Zeus büstü bulunmaktadır. Dor sütunlu avlusu ve agorasıyla M.S. 117-138 yılları arasında yapılmış tapınağın ön galeri duvarlarında; imparator Hadrian ve Aizanoi için önemli hizmetler görmüş Apuleius'u öven yazıtlar yer almaktadır.

Tiyatro: Zeus tapınağının kuzeydoğusunda, stadyumla aynı doğrultuda iki katlı olarak inşa edilen tiyatro, 15.000 izleyici kapasitelidir. Sahne çapı 56 m. olan yapının duvarlarındaki yazıtlardan, Zeus tapınağı ve 4 numaralı Roma köprüsünde adı geçen Apuleius'un bu kompleksin yapımında da rol oynadığı anlaşılmaktadır.



Stadium: Tiyatroya bitişik 220x50 m. ölçülerindeki yapının inşası M.S. 160'larda başlamış M.S.250'lere kadar sürmüştür. 13.500 kişilik stadyumun batı yönünde genişçe bir kapısı, girişte de sporcuların kazandığı madalyaların bulunduğu "Şeref Köşesi" yer almaktadır. Stadium ile tiyatroyu ayıran mermer kaplı duvarın her iki yüzü av sahnesi betimlemeleriyle süslüdür.

İrmağın doğu yakasında; 16 sütunlu yuvarlak bir yapı ve kent idarecilerine ait anıt mezarlar ve nekropol alanı yer almaktadır.

Borsa Binası: M.S. 2. yy.'ın ikinci yarısında tahıl pazarı olarak kullanılan yuvarlak yapının (macellum) duvarlarında; imparatorluk pazarlarında satılan tüm malların fiyat listeleri, M.S. 301 yılında İmparator Diocletian'ın enflasyonla mücadele için yaptığı ücret tespitlerini gösteren yazıtlar yer almaktadır. Bunlar arasında "kuvvetli bir köle iki eşek fiyatına, bir at üç köle fiyatına, yani 30 bin dinara eşit" şeklindeki tarife ve fiyat listeleri ilginçtir. Kentin mimari gelişimi ve sosyal yaşantısı hakkında kesin bilgiler vermesi bakımından önemli sayılan bu yapı, dünyanın ilk ticaret borsası olarak tanımlanmaktadır.

Sütunlu Cadde: Borsa binasına kuzeydoğudan bitişik dükkân ve galerilerin sıralandığı sütunlu yol, borsadan geçip bir köprüyle Zeus Tapınağı'na oradan Kybele Kutsal Alanı'na kadar uzanmaktadır. Ya-





pımında bir deprem sonucu yıkılan Artemis Tapınağı'nın da mimari elemanları kullanılmış, çok sayıda heykel ve kapı ile süslenmiştir.

Antik Köprüler: Penkalas denilen Kocaçay'ın üzerindedir. Antik çağda iki yakayı birbirine bağlayan beş köprü mevcuttur. Bunlardan birisi yayalar için yapılmış olan ahşap bir köprü, diğer dördü ise kemerli taş köprüleridir. Günümüze bunlardan sadece iki tanesi ulaşmıştır.

ULAŞIM

Karayolu: Kütahya'nın Türkiye genelindeki tüm illerle karayolu bağlantısı vardır. Yolcu taşımacılığı ildeki otobüs şirketleri ve çevre illere ait Kütahya'dan geçen otobüslerle yapılmaktadır. Tüm ilçelerin il merkezine karayoluyla yolcu taşıyan otobüsleri vardır. Şehirlerarası karayolu ulaşımı Kütahya Çiniğar'dan sağlanmaktadır. Kütahya, Ankara'ya 311 km, İstanbul'a 332 km, İzmir'e 342 km, Antalya'ya 367 km. uzaklıktadır.

Demiryolu: Kütahya, Eskişehir üzerinden kuzeye ve doğuya, Balıkesir üzerinden batıya, Afyonkarahisar üzerinden güneye ve iç Anadolu'ya uzanan demiryolu ağlarına bağlanmaktadır. Kütahya, güneyinden geçen Ankara- İzmir demiryoluna ise Dumlupınar ilçesinden bağlanmaktadır. Tren garı şehir



merkezindedir. Gara belediye otobüsleri ile ulaşmak mümkündür.

Havayolu: Kütahya, Altıntaş ilçesindeki Uluslararası Bölgesel Zafer Havalimanı şehir merkezine 41 Km. mesafededir. Yurtiçinden ve yurtdışından tarifeli seferler yapılmaktadır. İstanbul'dan havayolu ile 40 dakikada ulaşmak mümkündür. Şehir merkezinden Zafer Havalimanına uçuş saatleri ile uyumlu servis aracı bulunmaktadır.





SU GİBİ AKAN BİR SOHBET

Su canlıların yaşaması için hayati öneme sahip. En küçük canlı organizmadan en büyük canlı varlığa kadar, bütün biyolojik yaşamı ayakta tutan sudur. Dünyamızın %70'ini kaplayan su, bedenimizin de önemli bir kısmını oluşturmaktadır. Yani beynimizin %90'ı, kaslarımızın %75'i, kanımızın %83'ü, kısaca yetişkin bir insanın vücudunun % 60'dan fazlası sudan oluşur.

İki hidrojen ve bir oksijen atomunun birbirlerine bağlanmasıyla oluşan bu bileşik yani su, vazgeçilmezimiz.

Su bu kadar önemliken neden havadan sudan konuşma deyimi vardır bilinmez ama biz Türkiye'nin ilk su someliyesi Alican Akdemir'e uzmanlığı üzerine sorular yönelttik. Havadan değil ama sudan konuştuk.

- Su someliyesi olmaya nasıl karar verdiniz?

Yeme-içme kültürüne olan ilğim; yeme-içme üzerinden sosyalleşen Egeli bir aileden geliyor. 2014'te abim Yiğit Akdemir ile beraber "Yeme İçme İşleri" adında, yiyecek içecek uyumu üzerine odaklanan

etkinlikleri düzenleyen bir gastronomi ajansı kurduk. Yiğit farklı bir alanda kendisini geliştirirken ben de kişisel gelişimim adına 2016'da Almanya-Münih'teki Doemens Academy'ye başvurdum. Türkiye'deki su pazarı büyüse de, suyun pazarlanmasında kullanılan argümanlar oldukça yetersiz kalıyordu. Bu eksiklik, suya bakış açımın tamamen değişmesine sebep oldu. Gelecekte en büyük hedeflerimden biri, insanları suyun yaşamsal önemi konusunda düşündürmek ve bilinçlendirmek. 2050 yılında içilebilir temiz su kaynaklarının tükenme riski söz konusuken, nasıl oldu da su bu kadar önemsiz hale geldi, bilemiyorum. Suyu ivedilikle hak ettiği değeri geri kazandırmamız gerekiyor. Bu amaç uğruna canla başla çalışıyorum. Günümüzde, dünyadaki yaklaşık 150 su someliyesi arasında var olan ilk Türk olmayı başardım.

- Bir uzmanlık alanı bu. Şarapla yanyana gelen someliyelik tanımını su someliyeliği için de yeni yeni duymaya başladık. Pek de bilmediğimiz bir eksperlik alanı. Peki su someliyesi nasıl olunur ve çalışma alanları nerelerdir?

Dünya genelinde, Su Someliyeleri Birliği'nin tanıdığı tek kurum olan Almanya-Münih'teki Doemens Academy'de eğitim programına katılıp; oldukça zor teorik ve pratik sınavlar sonucunda su someliyesi olmaya hak kazanılabilir. Bu süreç sonrasında okuma, araştırma ve deneyim süreci de hızla devam etmek zorunda.

Dünyada gastronomi ve su kültürüne sahip çıkmak, bu kültürün gelişmesine katkıda bulunmak, yiyecek ve içecek uyumu ile kendini farklılaştırmak isteyen restoranlar mevcut. Bu restoranlar tat ve su çeşitliliğine özen gösteriyorlar. Dahası, bazı restoranların içecek menüsü haricinde ayrı su menüleri mevcut. Geçtiğimiz yıllarda, gastronomi dünyasında su kültürünün gelişimi, daha çok şarap ve su uyumu üzerine gerçekleşiyordu. Diğer yandan, yeni nesil kahve, çay yapımında kullanılan su çeşitleri ve mineral değerleri gibi konular da bir o kadar önem kazandı. Su someliyesi, su menülerinin oluşturulmasına, insanların sağlık ve tat açısından bilinçli su tercihi yapmalarına yardımcı olur.

- Hepimizin evlerimizde tercih ettiğimiz su markaları var ancak siz su tadımını çok daha üst bir seviyeye taşıyorsunuz. Yiyecek ve su eşleşmesi nasıl yapılıyor?



Suyun mineral içeriğine bağlı olarak; sudan acı, tatlı, ekşi, tuzlu veya metalik bir tat alabilmek mümkün. Örneğin, yüksek kalsiyum damakta kuruluk hissi yaratırken mineral seviyesinden bağımsız olarak, farklı tat ve hislerle karşılaşabilmek de mümkün. Bu doğrultuda, suyun yumuşaklığı ve sertliği belli yemeklerin lezzetini farklılaştırıyor. Farklı mineral değeri (TDS) taşıyan sular ile yapılan yiyecek ve içeceklerin, farklı tat profillerini ön plana çıkardığı gözlemleniyor. Örneğin, dinlendirilmiş kırmızı etleri deniz tuzu ile servis etmek yerine, sodyum oranı yüksek yoğun tuz tadı olan doğal mineralli su tercih edebiliriz. Barselona'daki Vichy Catalan adında doğal mineralli, gazlı su buna bir iyi bir örnek. Sağlık



Alican AKDEMİR



açısından içeriğindeki mineraller kolesterol ve trigliserid seviyelerini düşürürken, yapılan araştırmalarda içerdiği lityum sayesinde antidepresan etkisi yarattığı görüldü.

- Suları birbirlerinden farklı kılan özellikler nelerdir ve bu özelliklere göre sular kaç'a ayrılır?

Türkiye'de suyu doğal mineralli ve doğal kaynak suyu olarak ikiye ayırabiliyoruz. Doğal mineralli sularla kalsiyum, magnezyum, bikarbonat, sodyum gibi değerler belirli bir seviyenin üzerinde, bu suların besleyici bir yanı ve daha yoğun bir tadı var. Kendi içlerinde az doğal mineralli su, orta doğal mineralli su, yüksek veya zengin mineralli su ve onun üstü gibi dört kategoriye ayrılırlar. Doğal mineralli su nereden çıkıyorsa hemen orada şişelenir, yani fabrika kaynağın üzerine kurulur. Doğal kaynak suyu için şişeleme ve kaynak arasında belirli bir mesafe olabilir. Kaynak sularında tatlar genelde nötr veya nötre yakındır, bu yüzden yumuşaklık ve sertlik daha fazla önem taşır. Suyun içinde karbondioksit olup olmaması da ekstra bir özellik olarak sayılabilir. Türkiye'de yüksek mineralli suların içine karbondioksit ilave edilir. Bu işlem, damakta oluşabilecek aykırı tatları dengeler ve içimi kolaylaştırır. Bunların dışında dünyada derin deniz suları, buzul suları, yağmur suları ve belirli nehirlerden elde edilen sular şiş-

lenmiş olarak satışa sunulur. Bir başka kategori de işlenmiş sular; özellikle ABD'de yoğun olarak tercih edilen ve şehir hatlarından gelen suyun işlendikten sonra şişelenerek satışa sunulmuş hali. Suyun oluşum süreci yaşını belirler ama bunun, tat açısından pozitif veya negatif bir etkisi yoktur. Türkiye'de genel olarak yumuşak ve tatlı sular tercih ediliyor. Marka bağlılığının yanı sıra suyun tadının gerçekten beğenilmesi sebebiyle de belirli tercihler söz konusu. Gazlı su kategorisindeki doğal mineralli gazlı su, yani maden suyu özellikle yemek sonrası veya sıcak havalarda tüketiliyor. Bunun sebebi yüksek bikarbonat seviyesinin mideyi rahatlatması.

- İyi bir suyu nasıl tanımlarsınız?

Renk ve koku içermeyen, kimyasal ve mikrobiyolojik analizlerden başarıyla geçmiş, sağlık açısından tehdit barındırmayan, doğru şartlarda depolanmış ve paketlenmiş, üretim tarihi güncel, tat açısından ise tüketicisini tatmin eden, uygun sıcaklıktaki su, içilebilir (iyi) su olarak kabul edilir.

Su kaynakları oldukça bol ve çeşitli olan ülkemizde doğru ambalaj içeriğine sahip, uygun bedelli ve yaygın dağıtım ağına sahip, şişelenmiş doğal mineralli sular veya kaynak suları tercih edilebilir. Öte yandan, filtrelenmiş sular da farklı alanlarda kullanılabilir. Gastronomi sektöründe suyun önemli bir yer



tutması ve tüketim miktarının oldukça fazla olması (mali sebepler), şehir hatlarından gelen suyun filtrelenmiş bir şekilde kullanılmasını zorunlu kılıyor. Ev içi tüketimde, insanların olabildiğince şişelenmiş suları tercih etmesinin hem tat hem de sağlık için en doğrusu olduğunu düşünüyorum. Su firmaları, suyun pH dengesini iletişim araçlarına yoğun olarak taşıyorlar. İçtiğimiz suyun pH değerinin insan sağlığına etkilerini konu alan farklı çalışmalar mevcut. Farklı beslenme alışkanlıkları ve fiziksel aktiviteler doğrultusunda doğru pH seviyesindeki suyu tüketmek son derece önemli. Öte yandan sözgelimi yeni nesil kahve hazırlanışında kullanılan suyun pH değeri çok büyük önem taşıyor. Ayrıca, cam veya pet şişeli su tercihinin yanı sıra pH değeri üzerinden yapılan su tercihleri de uzun bir süre daha gündemi meşgul edeceğe benziyor.

- Suyun şişelenmesi ve içmeyi hem sağlıklı hem de keyifli hale getirmesi için sunumu da önemli mutlaka. Bu konuda neler söylemek istersiniz?

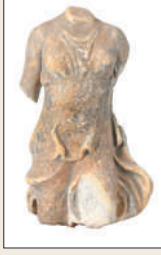
Özellikle yaz aylarında pet şişeli su tüketirken daha dikkatli olmak gerekiyor. Pet şişenin depolama koşulları cam şişeye kıyasla daha zor. Güneş ışınlarına, ortamdaki kötü kokuların emilimine maruz bırakılmamalı. Örneğin, yaz aylarında bazı restoranlar, suları soğutabilmek için et, meyve ve sebzelerin bulunduğu soğuk hava depolarında muhafaza ediyor. Bu gibi durumlarda pet şişe kullanımı suyu kötü tat ve kokulara maruz bırakabilir.

Bu yüzden cam şişe kullanımı daha uygun ve sağlıklı. Gastronomi kültürü açısından da restoranlarda su, cam şişede sunulmalı. Suyun ideal içme sıcaklığı kaynaktan çıktığı sıcaklığa en yakın değerler olan 7 ile 14 derece arasında değişir. Gazlı suların daha soğuk, gazsız suların biraz daha sıcak içilmesi tavsiye ediliyor. Suyu ideal ısıda tutabilmek için suyun sunulduğu bardak için de aynı özeni göstermeliyiz. Gastronomi alanında, suya değer katan bardak seçimi önem arz ediyor. Ayrıca, şişelenmiş içme suyundan değilse ki çoğu zaman öyle olmuyor, suya buz konması tavsiye edilmiyor. Kafe ve restoranlarda dışarıdan satın alınan buzlar, şehir hatlarından gelen sulardan üretiliyor. Buz makineleri de gerekli filtrasyon ve hijyen standartlarına uymuyor gerek çalışma prensibi gerekse kullanım koşulları açısından büyük riskler barındırabiliyor.



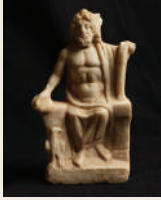
GEZİ SERGİ

ortaya çıkarır. MÖ 281 yılında'daki Kurupedion Savaşı'ndan sonra Hellenistik Krallıklar Dönemi başlar. Anadolu'da, Pergamon (Bergama), Bithynia, Kommagene, Pontus ve belli dönemlerde Seleukos ve Ptolemaios krallıkları hüküm sürer. Üretim ve ticaret gelişirken, kent kültürü, bilim, sanat ve edebiyat, krallıkların koruma ve gözetiminde ilerleme gösterir.



Roma İmparatorluğu MÖ 30 - M.S 395

Pergamon kralı III. Attalos MÖ 133'te öldüğünde, krallığını vasiyet yoluyla Roma'ya bırakır. Batı Anadolu'da ilk kez toprak elde eden Romalılar, MÖ 129'da eski Pergamon Krallığı toprakları üzerinde, Anadolu'daki ilk Roma eyaleti olan Asya Eyaleti'ni kurarlar. Tüm Akdeniz Bölgesi'ne hükmeden Roma İmparatorluğu, M.S 395 yılında, Doğu Roma (Bizans) ve Batı Roma olmak üzere ikiye ayrılır.



Bizans İmparatorluğu M.S 395 - 1453

Kavimler Göçü ile başlayan siyasi karışıklıklar sonucu, Roma İmparatorluğu M.S 395'te ikiye ayrılır. Batı Roma, iç savaşlar ve Germen kabilelerin istilası sonucu yıkılır. Doğudaki devlet, Hristiyan kültürünün eski Roma gelenekleri ile birleşmesi sonucu gelişme gösterir.



ayvaliksergi.com



ayvaliksergi



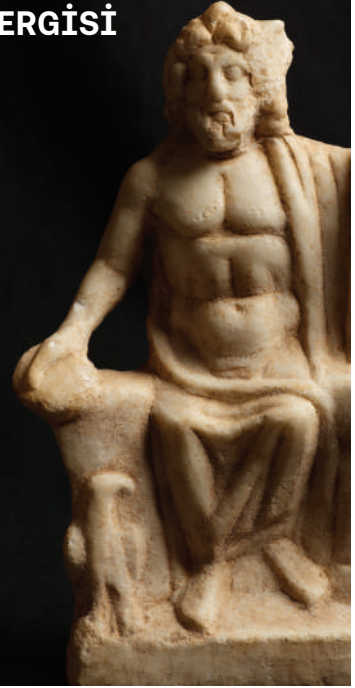
Ayvalık Anadolu
Uygurliklari Sergisi



ayvaliksergi@gmail.com • WhatsApp: (544) 799 30 44
Address: 150 Evler Mh, Atatürk Blv. No: 353/7, D: 12 Ayvalık/ Balıkesir



AYVALIK ANADOLU UYGARLIKLARI SERGİSİ



AYVALIK ANADOLU UYGARLIKLARI SERGİSİ

Antik Çağ'dan bu yana tarih boyunca çok kültürlü bir yapıya sahip olan Ayvalık, Küratör Necdet Bezmen ile Ayvalık Ayazması Derneği iş birliğinde açılan ve Ayvalık Belediye Başkanı Mesut Ergin tarafından desteklenen 'Anadolu Uygurliklari Sergisi' sayesinde kültür turizmde kapılarını açtı. Yaklaşık 150 bin dolar yatırımını taşıyan ve Ayşe Mina Esen Koleksiyonuna ait eşsiz 619 esere ev sahipliği yapan sergi çok yakında geniş kapsamlı bir müzeye dönüşebilecek alt yapıya da sahip.

Çocukluğundan beri dünya vatandaşı olarak yaşamış ve yine gittiği her ülkede sanat ve tarihe özel ilgi duymuş Küratör, Yazar Necdet Bezmen son yirmi yıldır yaşadığı Ayvalık'ta, hayatı boyunca çok etkilediği Anadolu Uygurliklariyle ilgili bir müze açma hayalini kuruyordu. Bu konuda pek çok kez girişimlerde bulunan Necdet Bezmen'in bu hayaline Ayva-

lık Belediye Başkanı Mesut Ergin ve Ayvalık Ayazması Derneği sahip çıktı.

Uzun yıllar zeytinyağı fabrikası olarak kullanıldıktan sonra, önemli bir sanayi dönüşüm projesi olarak Ayvalık Belediyesi tarafından sosyal merkez haline getirilen Kirlangıç Yaşam Merkezi'nde açılan Anadolu Uygurliklari Sergisi, Ayşe Mina Esen Koleksiyonuna ait 619 eşsiz esere ev sahipliği yapıyor. Komşu adalardan özellikle yeme içme mekanları ve rengarenk pazarlarıyla ilgi gören Ayvalık artık Yunanlı dostlarını kültür alışverişi için de ağırlayacak. Bu fikirden yola çıkarak 9 Eylül'de yapılması planlanan ikinci açılışa Midilli Belediye Başkanı da davet edilecek.

On bir kişilik uzman ekibin bir yılı aşan sürede hazırladığı sergi çok yakında geniş kapsamlı bir müzeye dönüşebilecek alt yapıya da sahip. Balıkesir'in Ayvalık ilçesi ve çevresindeki ilk arkeoloji sergisi olma özelliğini taşıyan mekânın daha da zengin-



leşebilmesi için Avrupa Birliği Kültür programları, UNESCO ve Amerika'ya ait fonların desteklerine başvurulduğunu belirten yetkililer bu girişimlerinden olumlu sonuçlar beklediklerini de belirtiyorlar.

257 tanesi pişmiş toprak, 198'u bronz, 100'ü cam, 33'ü mermer, 9'u taş, 10'u kurşun, 7'si gümüş, 3'ü kemik ve 2'si demirden yapılmış, Kalkolitik Çağ'dan Bizans'a (MÖ 5500-MS 1453) uzanan tarihsel geçmişe sahip, Hellen, Roma, Hitit ve Urartu gibi uygarlıklara ait eserlerin bulunduğu serginin temelini 2015 yılında yayınladığı 'Hayat Ağacı: Anadolu'nun Gölgeleri'ne dayandıran Necdet Bezmen sergiye eser seçimiyle ilgili süreci şöyle ifade ediyor:

"Sevgili sanat ve tarih sever Ayşe Mina Esen'in Koleksiyonunda yaklaşık 1500 eser bulunuyordu. Eser seçimindeki ilk 400 parça, 2015'te yayınladığımız 'Hayat Ağacı: Anadolu'nun Gölgeleri' kitabımız için İstanbul Arkeoloji Müzesinin değerli çalışanları tarafından yapılmıştı. Kitapta olmayan diğer 200'den fazla eserse Ayvalıklı ünlü bilim insanı Prof. Dr. Ömer Özyiğit tarafından yakın zamanda seçilip İstanbul Arkeoloji Müdürlüğü tarafından onaylandı."

Sanat ve tarih tutkunu Ayşe Mina Esen ile yıllara dayanan ortak üretimlerinde temel hedefin daima sanatı ve tarihi apaçık sergileyecek çalışmalar hazırlamak üzerine olduğunu söyleyen Bezmen aralarındaki doğal iş bölümünü de şöyle anlatıyor:

"Bir kitap ve bu kitabın ilham olduğu sergi/müze fikir ortak tutkularımızla ortaya çıktı açıkçası. Tüm süreç boyunca araştırmalar yapmak, küratörlük, yurtdışı eser alımları, müzayedelerin takip edilmesi, kitap yazma işi ve müze için ekip oluşturmak benim zevkle üstüme aldığım işlerdi. Bunun yanında Ayşe Mina Esen de eserlerin kayıtlarını, müze ilişkilerini ve restorasyon işlerini üstlendi. Koleksiyonun bulunduğu adrese tam teşekküllü bir laboratuvar da kuran Ayşe Hanım bu anlamda hem finansal hem de manen sahiplendi koleksiyonu."

Necdet Bezmen'in Kaleminden Serginin Hikayesi:

Çocukluk yıllarımda içimdeki heyecanın peşinden koşarken başlayan arkeoloji tutkum Avrupa'ya uzanan ve Amerika'da devam eden eğitim hayatım boyunca değişik kültürlerden beslendi. Henüz 12





yaşındayken İsviçre'deki eğitimim sırasında öğretmenimizin götürdüğü bir müzede başladı her şey benim için. 15 yaşında İsviçreli arkadaşımın evinde ilk kaldığım zaman geceleri uyku tutmazdı. Babasının Hindistan kökenli tarihi eser koleksiyonu eve bahçeye sığmıyordu. Bu Zürih Gölünün kenarındaki koleksiyonun ileride benim ilham kaynağım olacağını henüz farkında değildim o günlerde. Ben sordukça anlatıyordu babası. Şaşkınlığımı yenmem seneler aldı. Amerika'daki özel koleksiyonlar hep ilgimi çekmeye devam etti ve koleksiyoner olma hayalim ve sonra da müze kurma hedefi haline dönüştü.

Batıda ve Türkiye'de tekrar tekrar gittiğim müzelerde devamlı esreleri etiketleri ile resimleyerek bir arşiv oluşturmaya başladım. İlgi alanım her zaman Anadolu Uygarlıkları oldu. Anadolu kökenli eserler benim için Mezopotamya, Mısır, Roma ve Helenistik eserlerin gölgesinde kalıyordu.

1980'lerde, ufkumu genişleten Batı dünyasından İstanbul'a geri döndüğümde memleketimdeki başka merakların peşine düşmenin artık tam sırasıydı. Yüzümü döndüğüm ilk yer Anadolu oldu. İstilalar yaşamış, büyük uygarlıkların merkezi olmuş, kimi zaman da kendini kapayıp sırlarını karanlıklara gizlemiş Anadolu'yu keşfetmeye işte o dönemde başladım. Tarihin ve sanatın inceliklerine şahit oldum; insanı





kendine çeken büyüüne kapıldım. Anadolu'nun en güzel iklimlerinden olan Ayvalık ve Cunda, bu müze ve içindeki değerli eserlerle birlikte sahip olduğu tılsımı daha da güzel ifade eder hale geliyor şimdi. Doğal dokusu ve eşsiz insan mozağiyle dünyanın dikkatini çeken bu topraklar şimdi de sergi alanındaki eserlerle tarihi değerini gözler önüne sunuyor.

Bir merak yolcusu olarak buluştuğum Ayvalık, artık benim için bir imza. Sevginin, saygının, evrensel değerlerin, huzurun ve aydınlık yarınların simgesi. Bu

eserlerin sizle buluşması ve sembolize ettiği değerlerle size dokunabilmesi en büyük dileğim.

Varoluş yolculuğumun izi 'Hayat Ağacı: Anadolu'nun Gölgeleleri'* adlı kitabın Ayvalık'ta meyvelerini vermeye başladığı an benim için bir dönüm noktası oldu adeta. Toprak altında saklı duran, ancak zamanla gün yüzüne çıkan bu muhteşem tarihi doku, korunarak yaşayacağı mekânını buluyor ve eşsiz eserler meraklılarıyla buluşuyor artık.

Ayvalık Belediyesi, Ayvalık Ayazması Derneği, İstanbul Arkeoloji Müzesi ve Kültür Bakanlığı izin ve destekleriyle Ayvalık Kırılmaç Fabrikası alanında bir müze alt yapısıyla açılan Anadolu Uygarlıkları Sergisi bir yılda ve 150 bin dolarlık bir yatırımla gerçekleşti.

İlham almanız ve başka değerlere ilham olmanız dileğiyle...

* Hayat Ağacı: Anadolu'nun Gölgeleleri; Kitap, Yazarı Necdet Bezmen, 2015

ESERLER

423-Depas-Erken Tunç Çağı
(MÖ 3200-MÖ 2000)-Pişmiş Toprak

658-Gaga Ağızlı Testi-Erken Hitit
(MÖ 1650-MÖ 1450)-Pişmiş Toprak

1023-Kapaklı Çömlek-Erken Tunç Çağı
(MÖ 3200-MÖ 2000)

1065a-Çan Krater-Klasik Dönem
(MÖ 480-MÖ 330)-Pişmiş Toprak





Röportaj: Nilüfer ŞENGEL

KAHVEYE DAİR

İstanbul'un en canlı, en hareketli semtlerinden birindeyim. Bir masalın da içindeymiş hissiyle Mısır Çarşısı'nın yakın komşusu sokaklarda çuvallar, içinde baharat satılan, kurutulmuş rengarenk biberlerin, patlıcanların asıldığı dükkanların önünden, satıcılar tarafından ikram edilen lokum ve peynirlerden tadarak ihtişamlı güzelliğiyle büyüleyici bulduğum bir hana yaklaşıyorum. Bu semti hatta bu şehri sevmek için nedenlerden birisi de bu güzel hanlar, bu tarihi semtler.

Hanın üzerinde Kouru Kahvedji Han 1912 yazıyor dore bir yazıyla. Hanın hemen girişindeyse çeşit çeşit kahve satılan mis gibi kahve kokan bir dükkân.



İhsan Kurukahvecioğlu-Halefleri yazıyor tabelasında. Bu sefer tarih 1871.

Bu güzeler güzeli hanın ortaklarından, firmanın sahibesi Aslı Tapucu ile buluşuyoruz. Güzeller güzeli ifadesini onun için de kullanmam gerekiyor. Zerafetiyle, sohbetiyle iyi eğitim aldığı her halinden birinci daha doğrusu ilk anda belli olan birisi Aslı Hanım. 150 yıllık kurukahveci ailenin son temsilcisi.

İçinde olmaktan büyük keyif aldığım hanın merdivenlerine, mimarisine bakarak muhteşem ofisine çıkıyoruz. Handa pek çok işyeri var. Yüksek tavanlı ofisinin pencerelerinden İstanbul bizi selamlıyor. En güzel, en tarihi binalarıyla, şehrin kubbeleriyle, masmavi denizde vapurların hareket edişiyle, çığlık çığlığa martıları ve canlı sokağın cümbüşünün sesi ve görüntüsüyle.

İhsan Kurukahvecioğlu Halefleri dünyanın dört bir yanından getirdikleri özel kahve çekirdeklerini, geleneksel yöntemlerle odun ateşinde kavuran ve bu lezzetli kahveleri kahve severlerle 1871'den beri buluşturan bir aile.

Bu köklü ailenin son kuşak temsilcisi Aslı Tapucu ile zamanda yolculuk hissi veren büyüleyici Kuru Kahveci Han'da kahve sohbetine koyulduk.

- Aslı Hanım öncelikle sizi tanıtmak isterim okuyuculara. Kendinizden bahseder misiniz lütfen.



Aslı TAPUCU

İtalyan Liseliyim. İTÜ’de tekstil bölümünü bitirip Newyork’da Fashion Institute of Technology’den mezun oldum. Oradayken ünlü markalarda ve tasarımcılarla çalışma fırsatı yakaladım, daha sonra işimi Türkiye’de yapmaya devam ettim ve kendi atölyemi kurup kostüm tasarladım. Pişano çaldığım için müzikle de aram fena sayılmaz, kariyer anlamında bu konuda gel gitlerim olsa da döndüm dolaştım yine çocukluğumun geçtiği tarihi yarımada temelli dönüş yaptım. Böylesine hem kültürel hem manevi bir zenginliği bırakmamam gerektiğini anlayıp aile işimizin başına geçmeye karar verdim.

- Çok köklü bir aileye mensupsunuz. Kahve dedince akla gelen ailelerden birisiniz. Galiba aynı ailenin kolu olan iki önemli kahve üreticisinden birisiniz. İhsan Kurukahvecioğlu’nun hikayesini bize anlatır mısınız?

1871’de iki kardeş, Mehmet Efendi ve Osman Efendi babalarından devraldığı kahvecilik işini Eminönü Tahmis sokakta devam ettiriyor ve sonrasında Kurukahveci Han’da işini tek çocuğu olan İhsan Kurukahvecioğlu’na devrediyor. İhsan Bey erken vefat edince sorumluluk kızlarına yani babaanneme ve büyük teyzeme kalıyor. Daha sonra babam başa geçerek bu geleneği devam ettiriyor.

- Değerlerimizin pek çoğu günümüzde ne yazık ki kaybolmaya yüz tutarken genç bir kadın olarak köklü bir markayı sahiplenmek, bu handa

çalışıyor olmanız ne kadar önemli. Sizi yürekten kutluyorum. Hedefleriniz neler yapmak olacak?

Yaptıklarım, yapacaklarım sonraki nesillere ilham olsun istiyorum. İşimin ve işyerimin bir benzeri daha yok. Buranın kıymeti bilinip, bütün dünyaya örnek olmalı. Böyle bir değere sahip olmanın önemini ve potansiyelini herkese göstermek istiyorum. Bir kadın esnaf olarak sahip olduğumuz bu kültüre yeni bir soluk getirmeye çalışıyorum. Mahallemde çalışan kadın sayısı çok az, yok denecek kadar. Bu durumu sorguluyorum ve algıların değişmesi için çaba sarf ediyorum. Önümde uzun ve meşakkatli bir yol var farkındayım ama motivasyonum da bir o kadar çok. Uluslararası projelere imza atmak için kolları sıvadım, gelecek için çok heyecanlıyım.

- Kültürel miraslarımızın en değerli yerlerinden Eminönü Tahmis sokaktasınız. Tahmis de kahve kavurmak demek. Han ise gerçekten çok güzel. Binanın hikayesini merak ediyorum.

Binamız İstanbul’un kalbinde karmaşa ve curcunanın tam ortasında. Yapım tarihi 1911, İhsan Bey’in babası Osman Efendi tarafından yaptırılmış. Kapısının üstünde hem Osmanlıca hem de alafranga bir şekilde Kourou Kahvedji Han yani Kurukahveci Han yazmakta. Burası belki de kahve borsasının ilk döndüğü bina diyebiliriz. Dükkanımız hemen girişte ve arka odalarda tarihi makinelerde kavurma ve öğütme yapmaktayız. Depomuz da burada olduğu için her şey en taze haliyle kahve severlerle buluş-



yor. Art Nouveau usulü bir bina ve yaklaşık 400 m2 kare. 42 odasının çoğu depo olarak kullanılmakta ama birkaç dükkân, stüdyo ve yazıhanesiyle hâlâ fonksiyonel bir yapıya sahip. Muhteşem manzaralı terasında kendi aramızda bazen keyif yapıyoruz. Gönül ister ki buranın bir sonraki sakinleri buraya değer katacak birileri olsun. Yine de şimdiki hali bile Eminönü'nün en gözde hanlarından biri.

- Bu anda, bu semtte çalışmak nasıl duygular uyandırıyor size?

Tarihi yarımadanın büyüğü bir havası var, turistler bile İstanbul'a ilk geldiklerinde Sultanahmet, Kapalıçarşı, Mısır Çarşısı ve etrafını gezmek istiyor. Binlerce yıllık bir geçmişe sahip bu bölgenin, yapılarıyla kültürüyle hem çok etkileyici hem de özel bir yeri var. Esnaf kültürü ne yazık ki geçmişe göre biraz hırpalanmışsa da hala herkes bütün işlerini burarlarda halletmeye bakıyor. İstanbul'da üreticilerin, zanaatkarların, lokantaların merkezi burası. Bizim

dükkanımızın olduğu Tahmis Sokak da aynı şekilde. Antik çağların izi her yerde, tabii meraklısı çok ve cümbüşü de bitmez buranın. Adeta dünyanın en büyük alışveriş merkezi, gez gez sıkılmazsınız ben bile her çarşı tarafına çıktığımda farklı bir yer keşfediyorum, yeni insanlarla tanışıyorum. Bu canlılığın içinde olmak, çalışmak hem baş döndürücü hem de mutluluk verici. Bunun yanında her şey çok daha gerçekçi geliyor; İstanbul'un, Türkiye'nin hatta dünyanın bir tezahürünü burada görebilirsiniz. Eminönü'nde bir esnafın çayını kahvesini içmek Nişantaşı, Bebek, Cihangir gibi popüler yerlerdeki kafelerde vakit öldürmekten daha değerli bence.

- Bu semtte olmak, bu tarihi dokunun içinde olmak bir zaman yolculuğu adeta. Çay, kahve içmek de gerçekten çok özel burada. Kaç çeşit kahve bulabiliriz mağazanızda? Bir kahveyi lezzetli yapan aşamalardan da söz edelim mi?

Dünya kahveleri olarak adlandırdığımız kahvelerimiz dünyanın 15 farklı yerinden geliyor. Endonezya'dan Kenya'ya, Kostarika'dan Papua Yeni Gine'ye. Damak zevkinize uyan kahveyi bulmanız için çok fazla deneme yapmanız gerekiyor. Ben şahsen tasarımcı kimliğimin bi tezahürü olsa gerek, kendi blendlerimi de yapıyorum hatta satışa çıkardığımız blendlerimiz yani karışım kahvelerimiz de var. Kahvenin tadı kavrulunca ortaya çıkıyor. Tabii kahvenin toplandığı yerden ve yerin yüksekliğinden tutun da işlenişine kadar birçok faktör kahvenin kalitesini ve tadını değiştiriyor. Ama bütün aromalar kavrulmayla gün yüzüne çıkar ve bizi mest eder. Biz kahvelerimizi odun atesinde tarihi makinelerde kavurduğumuzdan bizim kahvelerimizde ekstradan hep bir akçaağaç pekmezi, meşe tadı da vardır. İhsan Kurukahvecioğlu Halefleri olarak 150 yılı aşmış bir zanaati devam ettirmenin hazzı ayrı bir mutluluk yaşıyoruz.





- Kahve kültürü yüzyıllardır yaşam şeklimizin bir parçası olmuş. Şimdi de yeni nesil kahveler hayatımızda ve yeni mesleklerden birisi olan baristalık da var. Bu değişimle ilgili düşünceleriniz nelerdir?

Değişim güzeldir, gelişmedir, yeniliktir. Ben de baristalık, kavurmacılık, kahve tadımı ve değerlendirilmesi gibi eğitimler alarak kendimi geliştirmeye devam ediyorum. Sırada kahvecilerin çok iyi bildiği Q gramer programına katılmak var. Kahve üretimi yapılan bir ülkede profesyonel kahve kalite sınavı girmek istiyorum. Öğrenmenin de kahve gibi kompleks yapıya sahip bir içeceğin bilgilerine sahip olmanın da sonu yok. O yüzden her açıdan kendimi geliştirmeye çalışıyorum.

- Kahveyle ilgili üne sahip ülkelere bulundunuz mu? İzlenimleriniz neler oldu?

Hindistan ve Kostarika'da bulundum. Müthiş yerlerdi. Özellikle Kostarika'daki volkanik arazinin bitkilere sağladığı zengin minerallerden olsa gerek, doğası çok zengindi. Ayrıca Kostarika'da insanların bilinçliliği beni çok şaşırtmıştı, doğasına hâkim, çevresini koruyan ve kollayan bir ülke olması açısından beni çok etkilemişti.

- Çoğumuz kahvesiz güne başlayamayız. Kahve sohbeti birleştirir. Önemli konular konuşulmadan önce kahve söylenir. Kahve falı eğlendirir. Kahve bahane deriz ama bahane değil tam canımızın da çok istediğidir aslında. Kırk yıl hatırı vardır deriz. Kahvenin en ilginç hikayelerinden birisi sizce hangisidir?

Bence yasaklanması. Hem de bir kez değil birçok kez! Özellikle 4. Murat zamanında bu yüzden idama kadar giden sert uygulamalara ve yönetime rağmen eski İstanbulluların ne yapıp ne edip bir şekilde gerek kahve kavurup gerek içmiş olmalarına hayra-

nım. Onun dışında Osmanlı saraylarında seremoni şeklinde gerçekleşen kahve tüketiminin, kahvenin tarihinde hoş bir etki bıraktığını düşünüyorum.

- İnsanları ilgi çekici etkinliklerle bir araya getiriyorsunuz. Yakın tarihte bir etkinliğiniz olacak mı? Okuyucularımıza bu sayfalardan duyuralım.

Aralıkta Kurukahveci Han'daki stüdyomuzda yemek kültürü yazarı çevirmen ve tarihçi Nazlı Pişkin ile kahveye dair, zamanda bir yolculuğa çıkacağız. Ben de Kasım'da bir tadım ve sohbet etkinliği yapacağım kahvenin ilk keşfinden bugüne başından geçenleri konuşurken leziz İhsan Kurukahvecioğlu Halefleri kahvelerini deneyimleme fırsatı bulacağız. Ayrıca sosyal medya hesabımızdan yaptığımız duyurular ve etkinlikler için takipte kalın.

- Seyahat tercihlerinizden ve sağlıklı yaşam için neler yaptığınızdan bahsetmenizi isteyerek sohbetimizi tamamlayalım.

Spor olmazsa olmazım ve haftada en az 3 kere antrenman yapıyorum. Hayvansal gıdaları mümkün mertebe az tüketmeye çalışıyorum. Öğünlerimde sebze, bakliyat ve meyve olmasına dikkat ediyorum. Günlük hayatımda da araba kullanmayı trafikte kalmayı sevmediğim için genelde yürümeyi tercih ediyorum zaten. Dükkanımızda ve handa da tempolu ve yoğun bir çalışma düzeni olduğu için hareketli ve zinde kalmaya çalışıyorum. Seyahat olarak daha çok yurtdışına gitmeyi tercih ediyorum, çoğu arkadaşım Avrupa ve Amerika'da yaşıyor onları görmeye gidiyorum ama farklı kültürleri tanımak ve kendimi geliştirmek için İzlanda, Tayland gibi enteresan yerlere de gitmeye çalışıyorum.

- Mis kokan kahveniz eşliğindeki sohbetimiz için ve bize ayırdığınız zaman için çok teşekkür ederiz.





MISIR ÇARŞISI'NI DÜŞÜNMEK: MEKANSAL PRATİKLER, ÖZNELER, GÜNDELİK YAŞAM

Kitap, İstanbul'un tarihi, mimari ve kültürel mirasının bir parçası olan, Eminönü'nün simgelerinden Mısır Çarşısı'nı kapsamlı bir araştırmayla ele alıyor.

Yeni Cami Külliyesi'nin yapılarından biri olarak inşa edildiği 17. yüzyıldan günümüze uzanan bir aralıkta, farklı yoğunluklarda da olsa, bir aktarlar ya da

baharat çarşısı olma işlevinin süreklilik göstermesi; yüzyıllardır İstanbul'un en canlı ticaret bölgelerinden biri olan Eminönü'nde yıkımlar, inşalar, eklemeler içeren çeşitli müdahaleler geçirerek fiziksel ve ekonomik olarak ayakta kalabilmiş olmasıyla önem taşıyan, ancak şimdiye kadar pek az araştırılmış Mısır Çarşısı üstüne, Ö. Sıla Durhan ve Yekta Öz-



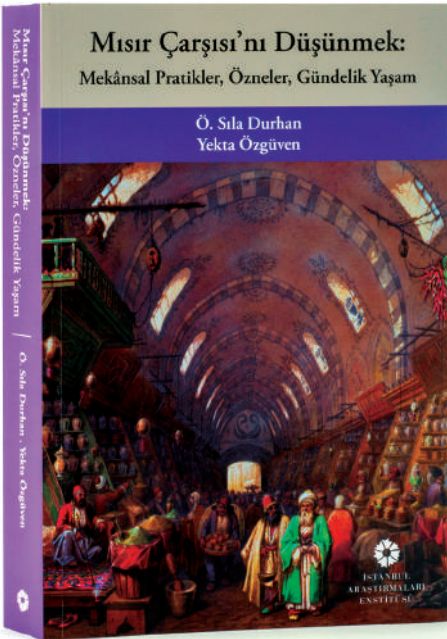
güven'den bir araştırma projesinden kitaba uzanan titiz ve detaylı bir çalışma.

Mısır Çarşısı'nı Düşünmek: Mekânsal Pratikler, Özneler, Gündelik Yaşam, yakın çevresi ile birlikte Mısır Çarşısı'nın geçirdiği değişim ve dönüşümlere odaklanarak bunların tarihsel izlerini araştırmakla birlikte bu izlerin, mekândaki, düşüncelerdeki, pratiklerdeki



tezahürlerini de anlamaya çalışıyor. Başlığında vurgulanan "Mısır Çarşısı'nı Düşünmek" ise yapının var olduğu süreçleri kavramak anlamını taşıyor. Dolayısıyla, kitap, çarşının hangi toplumsal ve zamansal bağlamlarda, yani hangi ortam ve koşullarda varlık kazandığını düşünme, bu mekânı çok yönlü kavrama olanağı sağlıyor.

Ö. Sila DURHAN
Yekta ÖZGÜVEN





KANSERDE EGZERSİZ

Egzersiz; biyolojik, ruhsal ve sosyal yönden sağladığı katkılarla sağlıklı yaşamın vazgeçilmez bir yapı taşıdır. Doğru egzersiz ile kanser ve birçok kronik hastalığın gelişimi önlenabilmekte ve/veya hastalığın tedavi sürecine katkı sağlanabilmektedir.

Herhangi bir hastalığı bulunmayan bireylere olduğu gibi kanser tanısı almış bireylere de genel egzersiz önerilerimiz;

- Haftada en az 150 dakika orta zorlukta ya da haftada en az 75 dakika yüksek zorlukta aerobik (yürüyüş, bisiklete binme, yüzme vs. gibi) egzersize ve
- Haftada 2-3 gün (ardışık olmayan günlerde) kas kuvvetini koruyucu/arttırıcı direnç egzersizine katılım göstermeleridir.

Öte yandan, sağlıklı bir yaşam için kişinin sağlık durumu ve ek hastalıkları dikkate alınarak hekim tarafından kişiye özel olarak düzenlenmiş bir egzersiz programına sahip olunması önceliklendirdiğimiz

yaklaşımımızdır. Kanser tanısı almış bireyler için vurguladığımız ana tema, egzersize katılım göstermeleri ve hareketsizlikten uzak durmalarıdır.

Kanser Hastalarının Egzersizden Sağlayacakları Başlıca Yararlar Nelerdir?

Kanser tanısı alan hastanın, onkolojik tedavilerinin yanı sıra klinik durumuna göre kanser rehabilitasyonu, klinikte/hastanede gözetimli egzersiz, gözetimli kansere özgü egzersiz veya gözetimsiz/genel egzersiz programlarını uygulanmasının birçok yararı vardır. Bilimsel çalışmaların sonucuna göre kanser tedavisi süresince yaşanan kaygının ve depresyonun azalması, kanserle ilişkili yorgunluğun azalması, sağlıklı ilişkili genel yaşam kalitesinin artması, lenfödem gelişiminin / alevlenmesinin önlenmesi ve fiziksel fonksiyonların geliştirilmesi kanser hastalarının egzersiz yapması ile güçlü düzeyde bağlantılıdır. Egzersizin, kemik sağlığına ve uykuya olan olumlu etkileri ise orta düzeyde bilimsel kanıt göstermektedir.

Kaygı

Kaygının azaltılabilmesi için aerobik ya da aerobik egzersizle birlikte yapılan direnç egzersizlerinin orta-yüksek zorluk seviyesinde yapılması önerilmektedir.

Depresyon

Depresyon yakınmalarının azaltılabilmesi ve egzersiz yararlılığının yükseltilmesi için egzersiz süresinin haftada 180 dakikanın üzerinde olması önemlidir.

Kanserle İlişkili Yorgunluk

Kanserle ilişkili yorgunluğun azaltılabilmesi için egzersiz süresinin ve egzersize devamlılığın uzun tutulması gerekmektedir.

Sağlıkla İlişkili Genel Yaşam Kalitesi

Yapılan bilimsel araştırmalar, aerobik egzersizle birlikte yapılan direnç egzersizlerinin yaşam kalitesini arttırmakta en etkili egzersiz seçimi olduğunu bildirmektedir.

Lenfödem

Lenfödemi bulunan hastaların aerobik egzersize katılımı genellikle güvenlidir. Direnç egzersizlerinde kullanılan ağırlığın hafif seçilmesi ve ağırlık artışlarının yavaş olarak yükseltilmesi tedavide yarar sağlamaktadır.

Fiziksel Fonksiyonların Geliştirilmesi

Kişiye özgü olarak planlanmış egzersiz, tüm kanser türlerinde fiziksel fonksiyonlarda kazanım sağlamaktadır.

Kanser Hastaları Egzersize Başlamadan Önce Sağlık Testinden Geçmeli Midir?

Egzersize katılım göstermek isteyen kanser hastaları;

- 1) Son üç ay boyunca haftanın 3 günü günde 30 dakikadan az fiziksel aktivite/egzersiz katılımı gerçekleştirdiler ve bunun yanında kronik bir hastalıkları varsa veya
- 2) Son üç ay boyunca haftanın 3 günü günde 30 dakikadan az fiziksel aktivite/egzersiz katılımı gerçekleştirdiler ve ek kronik hastalıkları olmasına rağmen yüksek risk bulgularına ve yakınmalarına sahiplerse mutlaka sağlık testinden geçirilmelidir.

Yukarıdaki kriterleri taşımayan hastaların ise egzersize başlamadan önce sağlık testinden geçmeleri zorunlu değildir. Bu konuda, tedavinizi yapan hekiminizden kişisel durumunuzla ilgili bilgi almanız en güvenlisidir.



Kanser Tedavisi Sırasında Egzersize Devam Etmenin Yan Etkileri Olur Mu?

Kişinin sağlık durumu ve ek hastalıkları dikkate alınarak hekim tarafından planlandığı sürece egzersizin doğrudan oluşturacağı bir yan etki yoktur. Diğer taraftan, hastanın sağlık durumunun seyri egzersiz planında değişiklikler yapmayı gerektirebilmektedir.

Kanser Türüne Göre Egzersiz Yaparken Dikkat Edilmesi Gereken Hususlar ve Alınacak Önlemler Var mıdır?

Kemik Kalitesinde Kayıp Yaşanması/Kanserin Kemiğe Sıçraması

Kanser tedavisi sırasında kemik yapısında sorun gelişen hastaların yüksek etkili yüklenme gerektiren hareketleri yapması, gövdeyi öne-arkaya aşırı kıvrılması önlenmelidir.

Bu hastaların, egzersiz sırasında yaşanabilecek düşme riskine karşı önlem alması uygun olacaktır.

Lenfödem

Lenfödemi bulunan hastaların vücudu sıkı saran uzun kollu/paçalı kıyafetleri tercih etmeleri önerilmektedir. Ayrıca, lenfödemin kilolu bireylerde daha fazla geliştiği dikkate alındığında vücut ağırlığını kontrol edici diyet ve egzersiz programının uygulanması lenfödem tedavisine de fayda sağlayacaktır.



Yaşlı Bireyler

Kanser tanısının yanında yaşın getirdiği bilişsel zorlanma, sinir ucu iltihabı, kas dokusunun zayıflayıp yağlanması (sarkopeni), yavaşlama ve yorgunluk gibi ek faktörler yaşlı bireylerin egzersiz programında dikkate alınması gereken hususlardır.

Ostomi

Cerrahi geçiren hastalar, yara yeri iyileşmesi gerçekleştikten sonra egzersize güvenle geri dönebilmektedir.

Ostomisi olan hastaların, darbe alacakları spor disiplinlerinden uzak durmaları önerilmektedir. Ayrıca egzersiz sırasında nefes kontrolü sağlanıp karın içi basıncın artmamasına özen gösterilmelidir.

Sinir Ucu İltihabı

Sinir ucu iltihabı tanısı alan hastalar, dengelerini korumakta ve yürüyüşte zorlanabilmektedir.

Bu sebeple, aerobik tipteki egzersiz tercihleri yürüyüş / koşu yerine bisiklete binme / yüzme yönünde olmalıdır. Direnç egzersizleri sırasında ağırlıkları kaldırırken ellerde zorlanma yaşanması durumunda eli kavrayan ağırlıkları kullanmak ya da serbest ağırlıklarla egzersiz yapmak tercih edilmelidir.

Kök Hücre Nakli

Nakil için baskılanmış bağışıklık sistemi normale dönene kadar kalabalık ortamlarda ve kamuya açık umumi alanlarda egzersiz yapılmamalıdır.

Kök hücre nakli sonrasında tekrar başlanacak egzersizin zorluğu düşük ve süresi kısa olmalı, egzersiz tedricen ilerletilmelidir.

Güneşten Korunma

Melanom tanısı alan hastaların farklı vücut bölgelerinde ikincil cilt kanseri tanısı alma riskleri yüksektir. Bu bağlamda cilt kanseri tanısı olan hastalar, açık mekanlarda egzersiz yapmadan önce güneş kremi

kullanılmalı ya da kapalı mekanlarda egzersiz yapmayı tercih etmelidir.

Sonuç olarak, 'doğru egzersiz' sağlığımızın korunmasına katkı sağlamanın yanında hastalıkların sağaltımında da en etkili ilacımızdır.

İleri Okuma

Ercan S. Kanserde egzersiz. Erişim adresi: <https://sporhekimlileridernegi.org/kanserde-egzersiz>. Son erişim tarihi: 01/10/2022.

Şenışık S. Kanser ve egzersiz. *Spor Hekimliği Dergisi*. 2014; 49 (3): 99-110.

Campbell KL, et al. Exercise guidelines for cancer survivors: consensus statement from international multidisciplinary roundtable. *Medicine and Science in Sports and Exercise*. 2019; 51 (11): 2375.

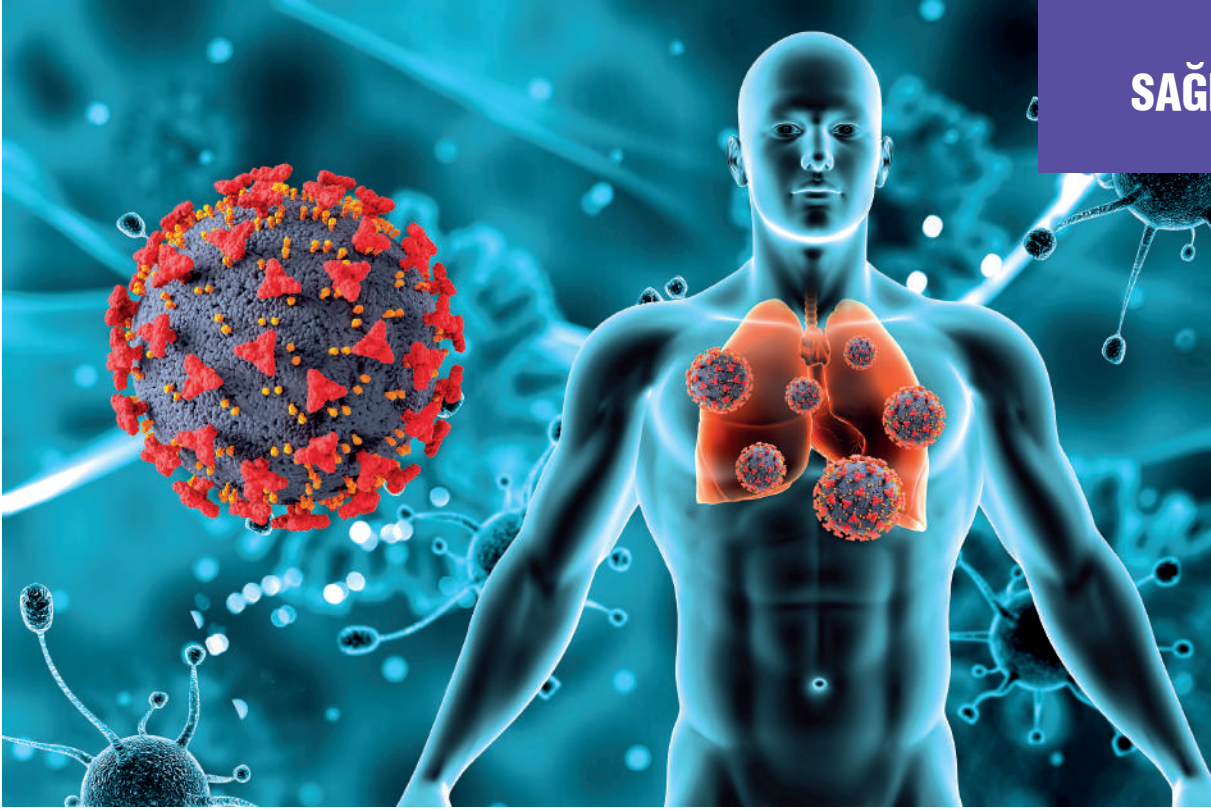
Covington KR, et al. Development of the exercise in cancer evaluation and decision support (EXCEEDS) algorithm. *Supportive Care in Cancer*. 2021; 29 (11): 6469-6480.

Ligibel JA, et al. Exercise, diet, and weight management during cancer treatment: ASCO guideline. *Journal of Clinical Oncology*. 2022; 40 (22): 2491-2507.



Doç. Dr. Sabriye ERCAN

Dahili Tıp Bilimleri Bölümü,
Spor Hekimliği Anabilim Dalı Başkanı, Isparta



AKCİĞER KANSERİ RİSKLERİ VE NEDENLERİ

Akciğer kanseri en sık görülen kanserdir. Birçok vaka-
kada nedeni belli olan birkaç kanserden biridir.

Sigara Kullanma ve Akciğer Kanseri

Akciğer kanseri birçok kişide sigara kullanımı ile il-
gillidir. Hiç sigara kullanmayan bazı kişilerin de ak-
ciğer kanserine yakalanmasına rağmen, 10 vakanın
9'una sigara neden olmaktadır.

Ne kadar çok sigara kullanırsanız, akciğer kanse-
rine yakalanmanız o kadar olasıdır. Ancak, siga-
ra kullanıcısı olarak geçirdiğiniz zaman da ayrıca
önemlidir. Genç yaşta sigaraya başlamak kansere
yakalanma riskini önemli oranda artırmaktadır. Si-
gara içmek akciğer kanserinin ana nedenidir. Pipo
ve sigara kullanıcılarında akciğer kanseri oluşumu
bunları kullanmayanlara kıyasla çok daha olasıdır.
Pasif içicilik (sigara içen başka bir kişinin dumanını
solumak) akciğer kanseri riskini artırmaktadır, ama
yine de bu risk kendinizin sigara içiyor olmasından
çok daha düşüktür.

Sigaraya kullanmayı bırakır bırakmaz akciğer kan-
serine yakalanma riskiniz düşmeye başlar. Ne kadar
uzun süre sigara kullanmış olursanız olun bırakmak
her zaman faydalıdır.

Diğer Risk Faktörleri

Akciğer kanserinin en önemli ikinci risk faktörü; ra-
don gazına maruz kalmaktır. Radon, topraktan dı-
şarı sızan, doğal olarak ortaya çıkan radyoaktif bir
gazdır. Diğer risk faktörleri ise belirli bir kimyasala
maruz kalmak, hava kirliliği, daha önce akciğer has-
talığı geçirmiş olmak, ailede akciğer kanseri öykü-
sü, geçmiş kanser tedavileri ve zayıf bir bağışıklığa
sahip olmayı kapsamaktadır.

Akciğer Kanserinden Korunmak

Bol miktarda meyve ve sebze tüketmek ve daha ak-
tif olmak gibi yaşam tarzında yapılacak değişiklikler
akciğer kanserine yakalanma riskinizi azaltabilir.

Akciğer Kanseri Taraması

Tarama; insanların hastalığın erken bir aşamasında, belirtiler başlamadan önce, test edilmesi anlamına gelmektedir. Herhangi bir kanser türü için tarama gerçekleştirilmeden önce doktorların kesin doğrulukta ve güvenilir bir teste sahip olması gerekmektedir. Test, kanseri yakalamak açısından güvenilir olmalı ve yanlış pozitif sonuçlar vermemelidir. Yanlış pozitif sonuç mevcut olmayan bir kanserin varmış gibi görünmesi anlamına gelmektedir.

Taramanın başlatılabilmesi için basit, hızlı, çok pahalı ve zararlı olmayan bir teste ihtiyacımız vardır. Herkesi taramak yerine yüksek riske sahip kişilerin taranması her zaman daha uygun maliyetlidir. Sigara kullanan kişiler akciğer kanseri açısından yüksek risk altındadırlar. Bu nedenle bazı çalışmalarda sigara kullanıcıların taranmasının değerli olup olmadığına bakılmaktadır.

Akciğer kanseri genellikle göğüs filmi ile ortaya çıkarılmaktadır. Ancak bu şekilde tanı konulduğunda genellikle oldukça ilerlemiş düzeydedir. Araştırmacılar akciğer kanserine daha erken tanı konulmasına yardımcı olabilecek başka tarama testleri bulmaya çalışmakta ve akciğer kanseri açısından yüksek riskli olan kişileri özel bir tür bronkoskopi ve spiral BT taraması adı verilen bir tarama ile incelemektedirler.

Akciğer Kanseri Belirtileri

Aşağıda akciğer kanseri olabilecek belirtiler verilmiştir:

- Devam eden öksürük
- Uzun zamandır sahip olduğunuz öksürükte değişiklik

- Nefes darlığı çekmek
- Kan izleri taşıyan balgamlı öksürük
- Nefes alma ya da öksürme sırasında ağrı ya da acı
- İştahsızlık
- Yorgunluk, bitkinlik
- Kilo kaybı
- Tedavi ile iyileşmeyen göğüs enfeksiyonu

Akciğer Kanserinin Yaygın Olmayan Belirtileri

Akciğer kanserinin yaygın olmayan diğer bazı belirtileri vardır. Bunlar genellikle daha ileri akciğer kanseri ile ilişkilendirilmiştir. Bu belirtiler şunları içermektedir:

- Çatallaşmış ses
- Yutma güçlüğü
- Yüz ya da boyunda şişkinlik
- Çomak parmak adı verilen parmaklar ve tırnakların biçiminde değişiklikler
- Akciğer çevresinde sıvı birikiminden kaynaklanan nefes darlığı (plevral enfüzyon)
- Sağ tarafınızda kaburga altında rahatsızlık ve ağrı (karaciğerde kanser hücreleri varlığından kaynaklanan)

Bu belirtilerin tamamı akciğer kanserinden farklı başka bir hastalıktan da kaynaklanabilir. Akciğer kanserinin bazı türlerinde, akciğerlerle ilgili bir şey değilmiş gibi belirtilere neden olan bir hormon üretilir.





DEĞERLİ SANATÇI ARGUN OKUMUŞOĞLU'YLA SANATA DAİR

- Batılıların Leonardo Men dedikleri, yani resim, heykel ve pek çok alanda yetkin, değerli bir sanatçısınız.

Yurt içinde ve yurt dışında çok sayıda kişisel ve karma sergi ve sanat etkinliklerinde bulundunuz. Kübalı sanat eleştirmeni ve küratör Prof. Antonio Fernandez Seoane; "Işığın, renklerin, çizgilerin, yüzeylerin, karakter ve dramatik atmosferlerin şairi" diyor sizin için. Elbette önemli sanat eleştirmenlerinin, sanatseverlerin, sanatçıların da haklı övgülerini alıyorsunuz.

Şimdi adı Mimar Sinan Güzel Sanatlar Üniversitesi olan Güzel Sanatlar Akademisi'nin resim bölümünü bitirdiniz. Özdemir Altan Atölyesi size, kendinizi sanatla ifade etmenizde neler kattı?

Özdemir Bey, öğrencisini son derece özgür bırakan bir hocaydı. Sizi yaptığınız işe göre değerlendirirdi. Bunun yanı sıra atölyenin çok değerli asistan-



Argun OKUMUŞOĞLU



ları vardı. Altan Adalı, Nur Koçak gibi çok değerli sanatçılarla da beraberdik, atölye dışında sosyal etkinliklere de hep beraber gidilirdi. Benim kendi gelişimimde en önemli figür Altan Adalı idi. Ben ve birkaç arkadaşım formasyonumuzun büyük bir bölümünü onun sofralarında aldık. Ufkumuzu genişletmekle beraber yaşam sanatı hakkında da önemli katkıları oldu. Maalesef Altan Abi'yi çok genç yaşta kaybettik.

Sanatçı olmak isteyen biri tarzını yaratmak için bir arayışa girmez daha doğrusu girmemesi lazımdır, devamlı çalışmaları ve birikimiyle beraber ortaya çıkan bir olgudur tarz. Bu da sanatçının kendini ifade şeklidir. Ben okuldan beş sene sonra ilk kişisel sergimi açtım ve bu süre zarfında devamlı çalıştım hala da çalışıyorum.

- Akademinin ortamı eğitim aldığınız yıllarda nasıldı?

Çok güzel miydi bilemiyorum, seksen evveli ağır siyasi ortam, öldürülen arkadaşlarımız, cenazeler, yürüyüşler, forumlar seksen sonrası faşist askeri idare. Bütün bu olumsuzluğun yanında hayat devam ediyordu, minyatür kale futbol turnuvaları, sahilten tutulan balıkların hemen ızgaraya atılıp hocasıyla talebesiyle topluca yenilip içilmesi, çaycı Ahmet Am-

ca'nın merdiven altında gitar sesi eşliğinde içilen çaylar, kör Fikret'ten borca alınan sosisli eşliğinde içilen şaraplar, Hilmi'nin oraya grup halinde gidilip sahanda yumurta eşliğinde öğlen rakıları, yarı uyku- lu girilen öğleden sonra dersleri, mis gibi terebentin kokan atölyeler, tertemiz arkadaşlıklar, ilişkiler.

Hepimizin hayatına ve meslek yaşamına yön veren bir süreç.

- Sanat eğitimi almak isteyenlere ilk önce neler söylersiniz?

Şart olmasa da herhangi bir kurumda formasyonlarını tamamlamaları, sanat tarihini iliklerine işleyene kadar öğrenmelerini ilk şart olarak tavsiye edebilirim. Tabii ki bununla yetinmemek gerekir. Diğer sanat dallarıyla da iç içe olmalıdırlar ve literatürü çok yakından takip etmelidirler. Bir sanatçı adayını akan ince bir suya, çaya benzetecek olursak, nehir ve çağlayana dönüşebilmek için onu besleyen yan sulara ihtiyacı vardır ki bunlar da müzik, edebiyat, tiyatro, sinema, bale.... gibi sanat dallarıdır.

- Sadece resim değil heykel, enstalasyon, asamblaj eserler de üretiyorsunuz. Müzisyenlere sorulur ya önce güfteler mi besteler mi başlangıç noktası olur diye. Bir sergiye hazırlanırken nasıl bir rota saptarsınız? Önce bir fikir, konsept mi aklınıza geliyor, yoksa ürettiğiniz bir eser mi size haydi devam et diyor?

Benim için ikisi de geçerli, bazen iç bazen dış dünya ile olan etkileşimime bağlı. Sergiye hazırlanırken çoğu zaman bir konseptte bağlı kalmaya çalışırım, sergi mekanının konumu da işin boyutlarını etkileyebilir. Çoğu zaman da spontane başlarım. Bu konuda kendimi her zaman çok rahat hissettim. Resme başlarken boş bir tuval genellikle sanatçıyı korkutur, burada önemli olan ona patronun siz olduğunu hatırlatıp onu kontrol altına almanızdır. Sonuç



olarak benim için resme nasıl başlamak değil çıkan işin niteliği önemlidir.

- Sizi bir sanatçı olarak neler besler? Müzik, edebiyat, sinema alanlarında hangi sanatçıları seversiniz? Tabir yerindeyse "İlham" denilen melek, yani sanatın diğer disiplinleri size bir şeyler fısıldar mı?

Dünyada yaşanmış, yaşanan, yaşanacak her şeyden beslenebilirim, sanatın tüm dallarının tüm zamanlarından beslenebilirim, yaşayan tüm canlılardan, cansızlardan kısacası aklınıza gelebilecek her şeyden beslenebilirim.

Müzik, edebiyat, sinema tabii ki yaşantımın önemli bir parçası, kendi bedenime iyi gelen her aktivitenin içinde olmak isterim. Sinemada olsun, edebiyatta olsun, müzikte olsun tabii ki sevdiğim birçok sanatçı var ama ben her sanatçıyı yaşadığı döneme göre değerlendiririm, sevdiklerimi sayarken diğerlerine haksızlık etmekten çekinirim. Bu çocuklukta sorulan "anneyi mi, babayı mı daha çok seviyorsun? sorusuyla eşdeğer gibi.

İlham, melek gibi ruhani simgelerle işim olmadığı için ben bunu "fikir" ile ilişkilendirebilirim. Sanatına konsantre olmuş disiplinli bir sanatçı yaşamının her döneminde yaratımının nereye gideceğini, nasıl ilerleyeceğini düşünerek geçirir ve "fikir" de bunun kaçınılmaz bir parçasıdır.

Diğer disiplinlerin fısıldaması ne kelime, her gün kulağımın dibinde çılgık çılgılığa bağırıyorduk.

- Ne güzel ifade ettiniz. İstanbullusunuz. Bu şehir sanatçılara çok katkıları olan, tarihiyle, geçmişiyile, ne kadar bozulsa da dünya güzeli bir şehir. İlk gençliğiniz Büyükdere'de Boğaz'da, Ortaköy'de geçmiş. İstanbul ve o yıllardaki hayatınız nasıldı? Neler değişti bu şehirde?

Çocukluğumun, gençliğimin geçtiği yer Büyükdere. Dört kilisesi bir camisiyle, tüm cemaatlerin bir arada yaşadığı gerçek istanbul kasabası. 6-7 Eylül provokasyonundan sonra bile dostça yaşayabilen bir semt. Franz Liszt'in Büyükdere'deki



Franchini Köşkü'nde verdiği konser, daha sonraları Münir Nurettin, Safiye Ayla, Müzeyyen Senar, Zeki Müren'in Beyaz Park programları hep kulaktan kulağa dolaştı. Lokantaları, tavernaları, çay bahçeleri, semt meyhaneleri ile gece gündüz yaşayan yer ekalliyetin yavaş yavaş yok olması ve siyasi göçlerin gelmesiyle, yaşanan o renkli rüyalar monokrom bir fotoğraf karesine dönüştü.

Ortaköy meydanında 82 yılında bir atölye kiraladım. Meydan o gün bile sevimli bir balıkçı kasabası gibiydi. Yakın arkadaşlarım Hasan Safkan, Murat, Fuat Şahinler gibi sanatçıların atölyeleri vardı. Daha sonraları birçok sanatçı, mimar atölyeler bürolar açmaya başladılar. Meydan bir sanatçı kolonisi yaratma yolunda hızla ilerliyordu. Bu gelişim tabii ki sermayeyi heyecanlandırdı, binalar holdingler tarafından satın alınıp birkaç defa el değiştirdi, tahliye davaları açıldı. Bunun akabinde belediye zaten güzel olan meydanı çok daha güzelleştirme kararı aldı. Çocuk parkını kaldırdılar, kahvelerin tentelerini değiştirdiler,



yer döşemeleri yenilendi ve bu güzelliğe dayanamayan mafya yan kuruluşlarıyla beraber Ortaköylü oldular. Kavgalar gürültüler de başlayınca 10 sene çok güzel zamanımın geçtiği, güzel arkadaşlıklar yaşadığım Ortaköy'den Hasan ile, Fuat ile, Murat ile Raffi ile, Rus Mustafa ile, Ercan ile, Sinan ile, Tekel Mustafa Amca ile, sağır köfteci ile ...olan anılarımı yanıma alarak ayrıldım.

- Türkiye ve yurt dışında pek çok sergi açtınız. Küba'da, Havana'da da serginiz oldu. Nasıldı bu deneyim? Küba'da sanat ortamını nasıl buldunuz? Serginize gelen sanatseverlerle buluşma izlenimleriniz nasıl oldu?

Havana sergisi bugüne kadar yurtiçi, yurtdışı açtığım sergilerin içinde bana en yakın olanıydı. Satış, alış ilişkisinin olmadığı, yani paranın ortalarda gezmediği bir sergi idi. Sergi kokteyli, büyükelçilik rezidansında verilen resepsiyon o tarihte Havana Büyükelçisi olan Vefahan Ocağ'ın himayesinde gerçekleşti. Sanata ağırbaşlı yaklaşan, sanatı sindirmiş tertemiz bir toplulukla karşılaştım. Sanatın diğer dalları ile uğraşan konularında başarılı olmuş birçok sanatçıyla tanıştım ve onlarla vakit geçirdim. Onların sadeliği, dedikodudan uzak, sadece yaptıkları işe odaklanarak yaşamaları beni bir hayli etkilemişti. Kaldığım süre zarfında (2 kere gitmiştim yaklaşık 4 ay kaldım) galerilerini, müzelerini gezdim. Çok önemli sanatçıları var bilhassa baskı dalında (gravür, litografi, serigrafi...) çok başarılılar, şehir içinde toplu halde çalıştıkları büyük bir atölyeleri vardı. Kısacası Havana, Küba benim için inanılmaz bir deneyim oldu.

- Nişantaşı'nda Galeri 44 A'nın sahibisiniz. Burası sergilenen eserlerle olduğu kadar kahvelerinizin ve kahve eşlikçilerinin lezzetiyle de çok keyifli bir buluşma noktası.

44A Sanat Galerisi açıldığı günden bugüne Türk ve yabancı sanatçıların resim, heykel, fotoğraf, tekstil, enstalasyon ve dijital sanat eserlerine ev sahipliği yapmış, aynı zamanda yeni nesil sanatçıları da desteklemiş bir yer. Siz aynı zamanda sanat danışmanı ve küratörsünüz. Tabii ki pek çok sanatçı var eserleri sergilenen ancak uzun yıllardır çalıştığınız birkaç isim söyler misiniz?

Uzun yıllar olmasa bile galeride kişisel olsun, karma sergilere katılmış olsun birçok değerli sanatçıyla çalıştık. İsimleri yazmaya kalkarsam hem çok uzun olur hem de isimlerden birkaçını unutursam onlara ayıp olur.

- Sanat ortamı da yaşadığımız hayat gibi daha doğrusu teknolojinin hayatımıza getirdiği kaçınılmaz yenilikler gibi değişimler geçiriyor. Cep

telefonlarıyla film çekiliyor, yine cep telefonlarının yüksek çözünürlüklü fotoğraflarıyla billboard bile basılabiliyor. Teknolojik gelişmeler sanatçılara yeni ifade araçları olduğu kadar eserlerini geniş kitlelere ulaştırmak ve de satabilmek için yeni dijital kapılar aralıyor. NFT için görüşlerinizi merak ediyorum.

Sanat kavramı tektir, sanatçı fikrini söylemek için çeşitli medyumlara baş vurabilir. İster yağlıboya bir tuval yapsın ister dijital bir iş yapsın, burada önemli olan çıkan sonuçtur.

NFT benim yabancı olduğum bir konu, oğlum NFT yeni çıktığı zamanlarda benim iki tane işimi koymuş ne oldu ne olacak hiçbir fikrim yok.

Ben bunu hiç yadsımıyorum bu bir yeniliktir zamanı geldiğinde yerine oturur.

- Her röportajımızda sağlıklı hayatın öneminden bahsederek sözü noktalıyoruz. Kanserde erken tanının önemini vurguluyoruz. Sağlıklı yaşamak için neler yaparsınız? Check-up ve kontrollerinizi düzenli yaptırır mısınız?

Check-Up 'larımı düzeli yaptırmaya çalışıyorum ayrıca tüm aile fertlerini kanserden kaybetmiş biri olarak böyle bir dergiye röportaj vermek benim için çok anlamlı oldu. Teşekkürler Menekşe ve Yaşam, teşekkürler Nilüfer Ülkügüner Şengel.

- Eserlerinizi izlemek her zaman büyük mutluluk bizler için. Bizi sürekli şaşırtırsınız siz. Röportajımıza ayırdığınız zaman için, sanat hayatımıza kattıklarınız için teşekkür ederiz. Sağlıklı günler dileriz.





KAZ DAĞLARI'NIN BAŞ DÖNDÜRÜCÜ GÜZELLİKTE DOĞASI İÇİNDE ÇAMTEPE EKOLOJİK YAŞAM KÜLTÜRÜ MERKEZİ

YEŞİN AYDEMİR “Çamtepe’ye geldiniz mi hep gelirsiniz, hatta hiç gitmek istemezsiniz” diyor. Doğayı, insanı odağına alan Çamtepe’nin hikayesini kendisine sorduk.

- Merhaba, öncelikle sizi okuyucularımıza tanıtalım mı? Yeni moda bir tanımla çok şapkalı çok yönlü birisiniz. Nereden başlayalım?

Merhaba. 1962 Ankara doğumluyum, ekonomi tahsil ettim. Ama hiç kendi mesleğimde çalışmadım. TRT’de Akşama Doğru programı ile başladım çalışma hayatıma. Gerçek bir televizyonculuk okuludur Akşama Doğru. O şapka altında çok çeşitli projelerde çalıştım, metin yazdım, çekim yaptım, bir dönem koordinatörlüğünü yaptığım bir proje için kamera karşısına geçtim. Arkasından özel şirketler kurdum, kapattım. Lafın özü, sinema ve televizyon alanında kazandım ekmeğimi hep. Çeşitli belgeseller, kısa filmler, dramalar çektim. Ekspedisyon projelerin-

de koordinatörlük yaptım. Yazdım çizdim, senaryo ödülleri kazandım. Sonrasında özel bir bankada medya danışmanlığı yaptım. Bir ara evlerinde tek başına yaşayan yaşlı insanlar için Koca Çınar adı altında bir organizasyon kurdum, epey de ilerlemiştim hatta birkaç müşterim bile olmuştu aslında ama çeşitli nedenlerle devam ettiremedim. Şimdi tam zamanı aslında o projenin, bir adım atılsa hızla ilerleyebilir. Efendime söyleyeyim, Buğday Ekolojik Yaşamı Destekleme Derneğinde çalıştım, halen gönüllü olarak destek veriyorum elbette. Pandeminin başladığı yıl TED Üniversitesi ve Meraklı Kedi İlkokulu ile birlikte BİZ YERYÜZÜ başlıklı bir AB Projesi yaptım, devam etmesi noktasında anlaşmaya da varmıştık, çeşitli illerde TED Kolejleri’nde bir günlük etkinlikler yapacaktık ama işte gene pandemi, diyeceğim. Maalesef o proje yol alamadı. Ve Anali Kuzulu İnisiyatifi. Uzunca bir süredir onunla haşır neşirim ama bu sene yeniden yazıp çizmeye niyet-



Yeşin AYDEMİR ve küçük arkadaşı Marti

liyim epeyce. Bayağı şapkam varmış, yazarken fark ettim. Hayatımın geri kalanı için heyecanlıyım aslında, merakla bekliyorum. Bakalım nasıl ilerleyecek?

- Çamtepe Ekolojik Yaşam Kültürü Merkezi, Kaz Dağları'nın baş döndürücü doğası içinde yer alan bir eğitim ve kamp alanı. Burada ne tür çalışmalar yapıyorsunuz?

Çamtepe Ekolojik Yaşam Merkezi 2010 yılında gerçekleştirilen Yaşam Okulu ile dostları ile buluşmaya başladı. İlk büyük bir araya gelme öyle oldu. O zamandan bugüne birçok etkinlik yapıldı, çeşitli buluşmalar oldu. Geniş bir yelpazede çok çeşitli etkinlikler yapıldı, yapılmaya devam ediyor. Müzik var, ekoloji var, sanat, sağlık var. Ama en önemli bir topluluk olarak hareket etme geleneği oluştu, gelişti. Birlikte olmak, sakince konuşmak, düşüncelerimizi net olarak ifade etmek için alan açan bir ortam. Yılların içinde geline nokta Çamtepe'nin en önemli işlevi bu oldu bence.

- Çok değerli çabalar bunlar. Çocuklarla ve yetişkinlerle, hatta uzun yıllardır anne ve çocuklarla eğitimler düzenliyorsunuz. Analı Kuzulu İnisiyatifi ne zaman kuruldu? Bu projeyi hayata geçirirken neler amaçladınız?

Analı Kuzulu İnisiyatifi bu sene 10 uncu yılını bitirdi. Pandemi nedeniyle bir araya gelemediğimiz 2020 yılını saymazsak, hiç kesintisiz 2012 yazından başlayarak bir araya geliyoruz. Çeşitli coğrafyalarda ve farklı mekânlarda buluştuk. Sadece oyun oynadığımız ve keyifli zaman geçirdiğimiz bir bu-

luşma değil bu. Sağlıktan, ekolojiden, hukuktan, insan ilişkilerinden, hayattan bahsediyoruz bir araya geldiğimiz zaman. Bazı etkinliklerimiz anne-çocuk ayrı ayrı olurken bazıları da hep birlikte oluyor. Biraz grup dinamiklerine göre farklılık gösteren bir program akışımız var bizim. O nedenle şunu yapacağız, bunu yapacağız, gibi cümleler kurmaktan kaçınıyorum. Bu esneklik hem bana hem gruba büyük bir rahatlık sağlıyor aslında. Günün koşullarına bakarak cebinizden etkinlik çıkarmak herkese iyi gelen bir durum. Zaman zaman anneler programların saat saat yayınlanmasını istiyorlar, bence iyi bir yaklaşım değil bu. Analı Kuzulu İnisiyatifi okul değil, ben de öğretmen değilim diyorum onlara. Burası bir yaşam paylaşım alanı, duruma bakarız. Karşılıklı öğreniyoruz, bir şey öğretmiyoruz yani. Her kamptan sonra kapanış çemberinde geri dönüşleri dinliyorum. Bir iki istisna hariç bugüne kadar olumsuz bir cümle duymadım. Kazasız belasız nihayete erdirdik bugüne kadar, umarım bundan sonra da böyle gider. Ne amaçladık? Bir araya gelmeyi, paylaşımı arttırmayı, güven duygusunu tazelemeyi amaçladık işin açıkçası. Günümüzde en büyük dertlerimizden biri yargılamadan, suçlamadan, içtenlikle karşıdaki insanı dinlemek. En çok bunu yapmak istiyordum şahsen, büyük ölçüde de başardım sayılır. Kamplar bittikten sonra da gerek yüz yüze, gerekse sanal medyadan haberleşmediğim hiç kimse yok neredeyse. Bunu da çok önemli buluyorum, bir tohum attıysak can buluyor demek ki.

- Mutlaka verilen projeye göre değişiklik gösterir ama genellikle bir gün nasıl başlar ve nasıl biter Çamtepe'de?

Çamtepe Ekolojik Yaşam Merkezi'nin işleri orada bulunan herkesin her zaman el verdiği bir yerdir. İmece ruhunun yaşadığı eşsiz bir mekân. Sabah kalkarsınız, bakarsınız kahvaltı sofrasında birşey eksik, girşirsınız hemen. Ya da sofa kurulacaktır, birisi ucundan tutar. Bulaşıklarını birlikte yıkarız, ortalığı birlikte toplarız. Hep öyle olmuştur. Daha sonra gün boyu etkinlikler dışında insanlar kendi zamanlarında yaşıyorlar. Oldukça geniş bir yer ve



herkese yetecek kadar alan oluyor. Bu da herkese iyi geliyor.

- Bu çok huzurlu doğada, Çamtepe’de çadırlar var ve bina içinde de ranzalı yataklar var. Hiç kamp yapmamış, çadırda kalıp, ailesinden uzakta kalan gençler geçirdikleri günlerin sonunda kendilerine yeten, hayatı farklı bir perspektiften gören kişilere dönüşebilirler. Tekrar tekrar gelen misafirler, öğrenciler oluyordur değil mi?

Bir kere Çamtepe’ye geldiniz mi, hep gelirsiniz. Hatta sonrasında gitmezsiniz.

Gitmek istemezsiniz hatta. Çamtepe’yi deneyimlemek elbette insanların hayatlarında değişikliklere yol açıyor. Mekânın büyüğü, her zaman hissedilen Victor’un varlığı, imecenin ve paylaşmanın gücü insanların bu çağda en çok hissettiği duygulara kapı aralıyor. Çünkü bu duygularla yapıldı. Size buluşmalarımızda çokça anlatılan bir anekdot aktarayım. Çamtepe’nin toplamda 15 kapı ve penceresi var. İnşaatı sırasında işçilerden bir Victor’a sormuş; neden bu kadar çok kapı pencere var, diye. Şöyle cevap vermiş; her inanıştan, her anlayıştan insan kolayca girip çıksın, diye. Tam da böyle bir şey işte. Çamtepe, kendisine inanan ve gerçekten bir arada olmaya inanan herkese açık bir alan. O bütünlüğe kapı aralıyor, bence bu çok önemli bir şey. Bu kadar sevilmesinin ve kendisi ile bağ kurulmasının altında bu bakış açısı yatıyor. Bu da, insanların hayatlarında bir



farklılık yaratıyor. En çok ihtiyaç duydukları bir arada olma ve paylaşma konusunu tekrar tekrar tecrübe etmek istiyorlar. Bir anlamda, insanları Çamtepe çatısı altında buluşturmak son derece zahmetsiz, zaten orada olmak en çok istedikleri şey...

Çadırli bir kamp, bazı insanlara iyi gelmiyor ya da daha önce tecrübe etmemiş oluyorlar. Ama zaman içine alıyıyorlar, çünkü esas olan konakladığınız yer değil, oradaki ilişki bütünlüğü. Çadırda konaklamak giderek bir ayrıntı haline geliyor yani, bunu açıkça söyleyebilirim.

- Victor Ananias’ı anmamak olmaz. Sizin ailenizin bir üyesiydi maalesef genç yaşta aramızdan ayrıldı. Ayrıca arkadaşınız, dostunuz ve birlikte çok değerli çalışmalar yaptığınız Buğday Derneği kurucularındandı. Yazıları, fikirleri ve başlı başına yaşadığı hayatla ilham kaynağı oldu. Nasıl bir dünya düşledi Victor Ananias? Nasıl bir tarım ve beslenme hareketi önerdi?

Canım Victor... Ahbaplığımız 1996 senesine dayanıyor. O yıl kız kardeşim Güneşin Bodrum’da yaşıyordu. Çocuklarımla birlikte yanına gittiğimizde tanıştım Victor ile. Küçük bir sokakta minicik, büyüğü bir lokantası vardı. Elma çayı yapayım size demişti masaya oturduğumuzda. Güler yüzlü, aydınlık bir küçük adam. İlk karşılaşmada insanı kendisine bağlayan bir aura. Sonrasında İstanbul. Dernek olma süreci ve daha birçok proje. TaTuTa ile organik tarım ya da kaynağı bilinen tarım yapan birçok notayı bir çatı altında buluşturdu. Bu çiftliklerde birçok insan doğada yaşamının, imece ile çalışmanın ve küçük çiftçiye destek olmayı tecrübe ediyor hâlâ. Şu anda bir başucu olarak kabul edilebilecek Buğday isimli bir dergiyi uzun yıllar yayınlamayı başardı. Finansal dertlere takılmadan, inançla. Organik Topluluğu için



son derece önemli bir organizasyon olan IFOAM (The International Federation of Organic Agriculture Movements) buluşmasının İstanbul'da gerçekleşmesi için uzun yıllar emek verdi, maalesef göremedi ama çok başarılı bir organizasyon yapıldı vefatından sonra. Tanıdığım en çalışkan insanlardan birisiydi, sürekli üretir, sürekli kafa yorardı. Gün ışığı ile kalkar, gün batımı ile yatar. Kazdağlarına göçtükten sonra Güneşin ile yaşadığı yuvarlak evi yaparken ve sonrasında yuvası olan bu beldede Çamtepe'yi düşledi, çizdi, taşını omuzladı, toprağını kardı. Herkesin keyifle bir araya geleceği bir alan yarattı. Ailecek Küçükkuşu'ya göçtüğümüzde daha çok görüşür olduk doğal olarak. Acımızı paylaşan, sevincimize ortak olan birisiydi. İyi ki tanıştık, dersiniz Victor için. Öyle birisidir, tanışmanın, konuşmanın, paylaşmanın insana iyi geldiği. Gidişinden sonra Buğday Ekolojik Yaşamı Destekleme Derneği giderek büyüdü, eminim görüyordur büyüyen çabayı. Çok yazıldı, çizildi arkasından. Çok sözler söylendi. Göçtükten sonra "Yaşam Dönüşümdür" başlıklı bir kitap yayınladı Buğday Derneği. Herkes bir şeyler kaleme aldı kitap için. Beni en çok Victor'un Şefik Can'ın ölümünün ardından yazdığı şu satırlar etkilemiştir, Mesnevi'den bir alıntı; "Avladığım bir avı, alçaktan yukarılara çıkarmak için, sır âleminden uçup gelmiş bir doğan idim. Burada, kendime uygun bir kimse bulamayınca, girdiğim kapıdan gene dışarı çıktım." Güneşin de demişti; "Ne ki, bu dünyadan gittiğini öğrendiğimde çok şaşırmadım. zamanı gelince yatağını değiştiren nehir misali, ruhu, yeterince büyük olmayan bedeninden taşıp gitmiş gibi geldi." Özleniyor, anılıyor her an. Çamtepe'nin girişinde bir köşesi var, her gittiğimde seslenirim kendisine. Evet işte, böyle birşey. Yattığı yer incitmesin. . .

- Günümüzde sağlıklı beslenme konusunda sizler öncü, lider isimler oldunuz. Temiz ve adil gi-



dadan bahsettiniz. Atalık tohumlardan, atıksız mutfaktan, sürdürülebilir tarımdan ilk söz edenlerdensiniz. Sağlıklı beslenmenin, sağlıklı yaşamın olmazsa olmazları sizce nelerdir?

Türkiye'de sağlıklı gıdanın ve ekolojik üretim bir yere geldiye, küçük çiftçi ürününü satarak evine ekmek götürebiliyorsa Victor'un payı yadsınamaz bir biçimde ortadadır. Karar vericilerle yaptığı uzun toplantılar, Organik Tarım Yasası'nın çıkması, tüm paydaşları sürece dâhil etmek için çok çalıştı, çok çabaladı. 2002 yılında Buğday Ekolojik Yaşamı Destekleme Derneği kurulmadan çok önce başlamıştı zaten bu girişim. Hayatı boyunca insanları sağlıklı gıdaya ulaştırmanın yolunu bulmak için çalıştı. Aktif olarak devam eden Ekolojik Pazarlar, Tarım -Turizm -Takas kelimelerinin ilk hecelerinden oluşan ve kısa adı TaTuTa olan proje, şimdilerde yürütülen Zehirsiz Sofralar ve Zehirsiz Kentler Projeleri. Tam 22 senedir aynı sözü söylemeye devam ediyor Buğday Ekolojik Yaşamı Destekleme Derneği; gıda hepimize yeter... Elbette sadece gıda ile ilgili değil sağlıklı yaşam. Bütüncül bir bakış açısı gerektiriyor. Evde kullandığınız deterjandan, yediğiniz, giydiğiniz, tükettiğiniz her türlü malzeme için. Her zaman yaptığımızı söylemek zor. Özellikle maalesef pandemi bu tüketim alanlarını ciddi biçimde değiştirdi. Hepimiz plâstik eldiven, naylon torba kullandık bir süre. Enerji ve su kullanımımız arttı. Maske halen kullanılıyor. Gene de yaşama bakışınız bir temele oturmuşsa, geri dönüş de kolay oluyor. Çevremizi sarıp sarmalayan her türlü olumsuzluğa rağmen, sağlıklı beslenmeye ve sağlıklı tüketmeye özen gösteriyoruz. Âdil bir bakış açısı ile davranmaya gayret ediyoruz. Denilebilir ki, bunlar bireysel girişimler, bütüne katkısı çok az. Doğru ama insanın temiz bir vicdan ile yaşamaya devam etmesini ben çok önemli buluyorum. Elimizden geleni yaptık, yarına bakarız, diyerek bitiriyorum her günü. Bu da bir şey...

- Sizin projelerinize, kamplarımıza, eğitimlerinize katılmak isteyenler size nasıl ulaşabilirler?

Analı Kuzulu İnisiyatifi tamamen sanal medyadan ve organik olarak büyümüş bir proje. Kulaktan kulağa anlatılarak bu günlere geldi. Zaman içinde sanal medyanın araçları değişti, farklılaştı, bazıları ön plana çıktı. Şimdilerde Instagram en popüler iletişim aracı. Onun dışında web sitemiz mevcut. Facebook ve Twitter hesaplarımız da var. Ama ben network kurmak adına mail ile yazışmaya özen gösteriyorum halen.

Doğaya, insana verdiğiniz değer için size teşekkür ederiz. Röportajımıza zaman ayırdığınız için de elbette.



**SİLVA ÖZYERLİ'NİN
YEMEK-KÜLTÜR ALANINDA
ÖNEMLİ BİR ESER
OLAN KİTABI
"AMİDA'NIN SOFRASI"NDAN
TARİFLER**



MEFTUNE (Patlıcan Meftunesi)

Malzemeler:

1 kg. kuzu pizola (ikili kalem halinde kısa kesilmiş, dövülmemiş), ya da kemikli kuzu kol

1 kg. kemer patlıcan

1 kg. domates

8-10 adet sivri biber (hafif acı olması tercih edilir)

1 su bardağı tane sumakyemek kaşığı sadeyağ

1 yemek kaşığı domates salçası veya ½ biber, ½ domates salçası (yaz aylarında gerekmez)

1 baş sarımsak

Yapılışı:

Patlıcanı alacalı soyun, ince ise ortadan ikiye, tombul ise ortadan dörde bölerek iri küpler halinde kesin. İsterseniz patlıcanları süzgece alarak tuzlayın, ya da bol tuzlu bir suda bekletin ki patlıcanın acısı çıksın.

Sonra 1 su bardağı tane sumacı ılıktan az sıcak 2-2,5 bardak suda 1 çay kaşığı tuzla birlikte 15-20 dakika bekletin.

Tencerede yağı eritin. Yağ haif kızınca etleri ilave edin ve karıştırarak yağda çevirin, eti mühürleyin. Daha sonra sumacın bir kısmını süzgeçten geçirin, suyunu alın; sumak suyu soğumuş ise biraz ısıtın (sıcak aşı soğuk su katılmaz), sumak suyunu ete ilave edin. Unutmayın ki, meftunenin lezzetli olmasının sırrı etin sumakla birlikte pişmesinde saklı. Et yarım pişince (kullanacaksanız) salçayı, ardından domates ve biberleri katın. Son olarak tuzlu suda

bekleyen patlıcanların suyunu süzün, havsız bir mutfak bezi yardımıyla hırpalamatan suyunu sıkın, kurulayın. Kalan sumak suyunu süzerek kuruladığınız patlıcanlarla birlikte tencereye katın. Yemek kaynamaya başlayınca ocağın altını kısın. Meftuneyi, kısık ateşte ağır ağır pişmeye bırakın, fazla karıştırmayın. Sarımsağı ayıklayın, bir çimdik tuzla birlikte taze taze dövün ve arzuya göre sarımsak karıştırarak servis edin.

Not: Meftune yemeği mayhoş bir yemekten ziyade ekşi bir yemektir. Bu reçeteyi sakız kabağı, şalgam, kenger ve baklaya da uygulayabilirsiniz.





MİÇUG - DOLMA (Karışık sebzeli)

Malzemeler:

750 gr. satır kıyma (kuzu kaburga üstü veya kuzu buttan) ve kuzu kemiği (tercihen)

2,5 su bardağı pirinç (mümkünse Diyarbakır Karacadağ pirinci)

1 kg. patlıcan

1 kg. sakız kabağı

5 adet dolmalık biber

4 adet orta boy domates

150 gr asma yaprağı

8 adet sivri biber

2 adet orta boy soğan

1-2 yemek kaşığı sadeyağ (etin yağ durumuna göre değişir)

1,5 su bardağı tane sumak

1 demet maydanoz

1 yemek kaşığı domates salçası

1 yemek kaşığı biber salçası

1 tatlı kaşığı pul biber

1 tatlı kaşığı karabiber

1 tatlı kaşığı yenibahar

Yapılışı:

Sumak tanelerini 1 tatlı kaşığı tuzla birlikte ılıktan az sıcak 3 bardak suda ıslatın ve bekletin. Patlıcan ve kabakları arzu ettiğiniz dolma boyunda kesin, oyun ve tuzlu soğuk suda bekletin. Biberlerin tepesini dolmaya kapak yapacak şekilde kesin, çekirdeklerini çıkarın. Domateslerin tepesini de aynı şekilde kesip ortasını çıkarın ve içlerini parmak yardımıyla tuzlayın. Asma yaprağınız taze ise sıcak sudan geçirin, salamura yaprak ise tuzunu çıkarın.

Karıştırmaya uygun genişçe bir kaptaki sırasıyla soğanı, biberleri, maydanozu ve çıkarmış olduğunuz

domates içlerini incecik kıyın. Eti, yıkadığınız pirinci, domates ve biber salçalarını, baharat ve yağ ile bir su bardağı kadar süzgeçten geçirdiğiniz sumak suyunu harca ilave edin, karıştırın. (Pirinç tanelerinin kırılmaması için özen gösterin. Karıştırma işlemini ellerinizle, karıştırma kabının kenarlarından ortasına doğru harcı havalandırarak yapın.)

Dolmanın pişirileceği tencerenin dibine, varsa kemikleri (tercihen kaburga kemiği) yerleştirin. Hazırladığınız iç harcı sabzelere doldurun. Doldurduğunuz kabak ve patlıcanın ağız kısımlarını birbiri ile iç içe geçirerek hem iç harcın dağılmasını engelleyin hem de tatların geçişkenliğini sağlayın. Doldurduğunuz dolmaları tencereye muntazam bir şekilde dizin. Biber ve domatesleri dik duracak şekilde tencere kenarına dizin. Yaprığı sarın ve tencerenin orta kısmına yerleştirin.

Dolmaların üstüne varsa delikli dolma taşı, yoksa ateşe dayanıklı bir tabak yerleştirin. Kalan süzümüş sumak suyunu (dolmanın suyu çok olmamalı, annemin tabiriyle dolmalar suda yıkanmamalı, yemeğin tadı suyuna kaçmamalı!) ilave edin ve ocağa oturtun. Dolma kaynamaya başlayınca ocağın altını kısın, tadını, tuzunu kontrol edin ve ağır ağır 45 dakika pişirin. Pişen dolmayı yarım saat kadar demlendirin.

Dolmayı servis edeceğiniz büyük servis tepsisiyle tencerenin üstünü kapatın. İçinizden üçe kadar sayın ve el çabukluğuyla tencereyi 180 derece çevirin. Dolma tenceresi tepside birkaç dakika ters durduktan sonra dikkatlice yukarı doğru kaldırın. Dolmayı tepsiyle masaya alın ve servis edin.

Not: Dolma içi, harcı arttığında hemen 1-2 adet soğanı kök ve sap kısmından kesip haşlayın. Haşlanan soğanı orta kısmından tutarak ittirerek soğanın katlarından birkaç adet dolmalık çıkarın ve bu soğanları doldurun.



HPV AŞISI (RAHİM AĞZI KANSERİ AŞISI) HAKKINDA BİLİNMESİ GEREKENLER

Rahim ağzı kanseri, en ölümcül kadın kanserlerinden birisidir. HPV (Human papilloma virüsü) adında cinsel yolla bulaşan bir virüs tarafından oluşturulur ve neyse ki HPV'den aşıyla korunmak mümkündür.

HPV Aşısını Kimlere Yapmalıyız?

HPV aşısı sadece kızlara değil erkek çocuklara da önerilmektedir. Yaş olarak ideal olan HPV aşısının 11-12 yaşlarında yapılmasıdır, 9 yaşından itibaren uygulanır. Burada bir yaş şartı bulunmamakla birlikte, ilk cinsel ilişkiden önce yapmak daha doğru olur. 11 - 12 yaşındayken yapıldığında iki doz yeterlikten, 13 yaş üstü aşılamalarda üç doz gerekir. Bilimsel veriler artık, daha önce HPV ile karşılaşmamış

26 yaş üstü gençler ve genç yetişkinlerde de HPV aşısının etkinliğini göstermiştir.

Özel alerjik hastalıkları olanlar ve hamileler dışında aşı yapılması sakıncalı olan bir grup tanımlanmamıştır. Solunum yolu enfeksiyonları ve diğer ateşli enfeksiyonlar durumunda aşılama için iyileşmenin beklenmesi önerilir.

Kaç tür HPV Aşısı Vardır?

Onaylanmış üç tür HPV aşısı vardır. Türler, koruma sağladığı HPV türlerinin sayısına göre değişir, 2'li aşı 2 HPV türüne, 4'lü aşı 4 HPV türüne ve henüz ülkemizde bulunmayan ve yakında da gelmesi planlanmayan 9'lu aşı ise 9 HPV türüne karşı etkilidir. Üç HPV aşısının üçü de, çoğu rahim ağzı kanseri vaka-



sının nedeni olan HPV tip 16 ve 18'e karşı koruma sağlar. Ayrıca çapraz reaksiyonlarla HPV'nin kalan türlerine karşı da koruma sağlayabilirler.

HPV Aşılarının Etkinliği Yüksek midir?

HPV aşısı oldukça yüksek etkinliğe sahiptir. Aşı, HPV'ye bağlı kanserlerin %90'ından fazlasını önleme potansiyeline sahiptir. HPV aşısının piyasaya verildiği 2006 yılından bu yana, çoğu HPV kanserine ve genital siğillere neden olan HPV enfeksiyonları genç kızlar arasında %88 ve genç yetişkin kadınlar arasında %81 oranında düşmüştür. HPV aşısı, genç kadınlarda serviksın kanser öncülü lezyonlarının da sayısını azaltmıştır.

Aşının etkinliği ile ilgili uzun dönem etkinlik verileri yayınlanmaya devam ettikçe, aşının ne kadar uzun süre etkin olduğu ile ilgili bilgilerimiz de artıyor. Son yayınlara göre, aşının oluşturduğu kan antikor seviyelerinin 14 yıl süresince %99 oranında korunduğunu, yani elde edilen etkinliğin en az 14 yıl devam ettiğini biliyoruz.

HPV Aşısının Yan Etkileri Var mı?

Her ilaç gibi aşıların da yan etkileri olabilir. Ancak HPV aşısı olan birçok kişide hiçbir yan etki gözlenmiyor. Bazı kişiler, aşı sonrası enjeksiyondan kaynaklanan bir kol ağrısı gibi çok hafif yan etkiler bildirmiştir. HPV aşısının en yaygın yan etkileri genellikle hafiftir ve aşının yapıldığı kolda ağrı, kızarıklık veya şişlik, ateş, baş dönmesi veya bayılma (HPV aşısı da dahil olmak üzere herhangi bir aşıdan sonra bayılma, ergenlerde diğerlerinden daha

yaygındır) şeklinde hafif etkilerdir. Bayılma ve bayılmadan kaynaklanan yaralanmaları önlemek için, ergenler aşılama sırasında ve aşı yapıldıktan sonra 15 dakika boyunca oturmalı veya uzanmalıdır.



Op. Dr. Aybala AKIL

Kadın Hastalıkları ve Doğum uzmanı



KADIKÖY SEMTİNİN
ÖNEMLİ KÜLTÜREL
DEĞERLERİNDEN OLAN,
RESTORE EDİLİP
YENİDEN AÇILAN
TARİHİ MODA İSKELESİ VE
KÜTÜPHANESİNİ
GÖRDÜNÜZ MÜ?



Mimar Vedat Tek tarafından 1916-1917 yılları arasında yapılan, İstanbul'un en eski ve 20. yüzyıl başlarına ait neo-klasik üsluptaki iskelelerinden biri olma özelliğini taşıyan Moda İskelesi, İstanbul Büyükşehir Belediyesi Kültür Varlıkları Daire Başkanlığı tarafından restore edilerek yepyeni bir görünüme kavuştu.

Günümüze kadar restoran, iskele ve gazino gibi farklı işlevlerde kullanılan tarihi iskele, yeniden işlevlendirme projesi ile kitap&kafe ve kütüphane olarak yeniden hizmete açıldı.

İstanbul'un en eski iskelelerinden biri olan Moda İskelesi'nin ev sahipliği yapacağı yeni kütüphane,

açık hava çalışma alanları, terası ve zengin kitap seçkisiyle İstanbulluları ağırlamaya hazırlandı. Kitap&kafe ve performans alanı olarak düzenlenen yeni konsept ile değerli İstanbullulara şehrin merkezi noktalarından birinde çalışma alanı ve kitaba erişim kolaylığı sunuldu.

250m² alanda 87 kişilik kapasitesiyle hizmet verecek olan Moda Kütüphanesi'nin eserleri 6 bin 500 kitaptan oluşuyor. Tarihi iskelenin kütüphane bölümü; edebiyat, tarih, siyaset bilimi, felsefe, araştırma-inceleme, sanat, bilişim, teknoloji, bilim, inanç, kişisel gelişim, kültürel miras, mimarlık, tasarım, çocuk kitapları, süreli yayınlar gibi pek çok türden kitabı bünyesinde bulunduruyor.





ENDOSKOPI - KOLONOSKOPI ENTEROSKOPI

Endoskopi; içi boşluklu organların, ucunda ışık ve kamera olan parmak kalınlığında uzun tüp şeklinde esnek, bükülebilir tıbbi cihazlarla görüntülenmesidir. Endoskopi kelimesi Fransızca kökenlidir, 'Endo' iç, 'skopi' görüntüleme anlamına gelir. Sindirim sisteminde midenin endoskopisine Gastroskopi, kalın bağırsağın endoskopisine kolonoskopi, ince bağırsağın endoskopisine enteroskopi denir.

Üst sindirim sistemi endoskopisi (özofagogastro-duodenoskopi), yemek borusu, mide ve onikiparmak bağırsağının görüntülenmesidir. Endoskopi yapılabilmesi için 8 saatlik açlık gerekir. İşlem Endoskopi ünitelerinde yapılır, ancak hastanın özel durumu veya yapılacak ileri endoskopik girişim ve tedavilerde, genel anestezi ile ameliyathanede yapılır. Hasta sol yan pozisyonunda yatırılır, monitörize edilir (hastanın tansiyonu, nabız-kalp atışları, Ok-

sijen satürasyonu görüntülenir). Ağız içine plastik bir ağız-diş koruyucu yerleştirilir ve sedasyon ilacı damar yolundan verilerek hasta uyutulur, ardından endoskopiyle ağız boşluğundan girilerek işlem yapılır. Endoskopi sırasında görüntüler video olarak kaydedilir. İşlem süresi ortalama 10-30 dk.'dır, süre hastaya göre değişir (biyopsi alınması gerekliliği, polip saptanması ve polipektomi dediğimiz polip çıkarma işlemi gibi). Hasta işlem sürecinde uyku halindedir, dolayısıyla öğürtü-rahatsızlık hissi olmaz, işlem sonrası boğazında ağrı hissetmez.

İşlem bitince hasta anestezi uzmanı tarafından uyandırılır. Kısa etkili anestetik ilaçlar kullanıldığı için, yarım saat gözlem süresi sonrası hasta yemek yiyebilir, evine gidebilir.

Üst sindirim sistemi endoskopisinin yapılması gerektiği durumlar:

- Yutma güçlüğü, yutarken ağrı, mide ağrısı, mide-de yanma, hazımsızlık, şişkinlik, bulantı, kusma, kilo kaybı, reflü semptomları (göğüste yanma, ağza acı su gelmesi), ağız kokusu, kilo kaybı, ishal gibi yakınmaları olan hastalar doktor tarafından muayene ve tetkik edilerek gerekirse endoskopi planlanır.

- Üst sindirim sistemi kanaması; kanlı kusma ve/veya kanlı dışkılama semptomları olan hastalarda tanı ve kanama tedavisi amacıyla endoskopi yapılır.

- Demir eksikliği anemisi -sebebin araştırılması- gizli kan kaybı veya emilim bozukluğu yapan çölyak, parazitoz gibi hastalıkların tanısı için endoskopi yapılır.

- Herhangi bir sebeple yapılan radyolojik tetkiklerde üst sindirim sisteminde kitle veya şüpheli patolojik durum saptandığında endoskopi yapılır.

- Akalazya hastalığı (yemek borusu kaslarında kalıcı gevşeme ve yemek borusu-mide arasındaki kasların çalışmaması) tanı ve tedavisinde endoskopi yapılır.

- Tedavi amaçlı birçok durumda endoskopi yapılır: Yabancı cisim çıkarılması, iyi huylu darlıkların genişletilmesi, darlıklara stent konması, ERCP (endoskopik yolla safra yollarının görüntülenmesi, safra taşı çıkarılması), kanser öncüsü lezyonların veya erken evre kanserlerin endoskopik tedavisi- EMR (Endoskopik mukozal rezeksiyon) ve ESD (Endoskopik submukozal diseksiyon), Akalazya tedavisi-POEM (Per-oral endoskopik myotomi) gibi.

KOLONOSKOPI

Kolonoskopide; anüs yani makattan girilir, oda havası veya CO2 (Karbon dioksit) verilerek bağırsağın kıvrımları düzleştirilir ve tüm iç duvarı görüntülenir. Kalın bağırsak yaklaşık 1,5. metre ve kıvrımlı olduğu için kolonoskopi ağırlı bir işlemdir. Bu yüzden kolonoskopi derin sedasyon dediğimiz hafif anestezi, uyku halinde yapılmaktadır. Bu şekilde ağrısız bir işlemdir, hasta işlem süreci boyunca uyku halindedir ve uyandırıldığında süreci hatırlamaz.

Günümüzde kolonoskopide sıklıkla CO2 gazı kullanıldığı için, işlem sonrası da hasta gaz şişkinlik gibi bir rahatsızlık hissetmez. Hasta, işlemden önce kolonoskopi yapacak doktor tarafından değerlendirildiğinde ve bu konuda uzman bir doktor tarafından yapıldığında yan etki ve risk oranı da çok düşüktür.

Kolonoskopi hangi durumlarda yapılır?

Kalın bağırsak hastalıklarının saptanması, tanı konması amacı ile yapılır. Bağırsak alışkanlıklarının değişmesi, kabızlık, uzun süren ve geçmeyen ishal, makattan kanama, açıklanamayan karın ağrısı, dışkı paterninde değişme, kanlı müküslü (sümüksü salgılı) dışkılama, sürekli dışkılama hissi olup tuvalete çıkama-

mama, boşalmama hissi, kilo kaybı, açıklanamayan kansızlık-demir eksikliği başlıca yapılmaya sebepleridir.

Ailede kolon yani kalın bağırsak kanseri öyküsü olan kişilerde polip tarama amaçlı yapılır.

Kolon kanserleri %90-95 bağırsak poliplerinden gelişir. Polipler; bağırsağın iç duvarı olan mukosa tabakasından gelişen oluşumlardır, saplı, yassı veya düz olabilirler. Bunların 'Adenom' denen cinsleri kansere dönüşme riski taşır, polip oluşumundan kanser gelişme süreci yıllar içerisinde olur. Polip görülme sıklığı yaşla birlikte artar. Kalıtsal faktörler önemlidir, hayvansal yağdan zengin, lifden fakir beslenme riski artırır.

Kolonoskopi sadece tanı için değil, Poliplerin çıkarılması, kanama tedavisi gibi tedavi amaçlı da kullanılır. Aile öyküsü ve yakınması olmayan sağlıklı kişilerde kolonoskopi, 45 yaşında başlanarak her beş-on yılda bir önerilir. Ancak polip saptanarak polipleri çıkarılan kişilerin; çıkan polip sayısı, cinsi, bağırsak temizliği gibi koşullara bağlı olarak, hastaya göre belirlenen periyotlarla kolonoskopi takipleri yapılır.

Poliplerin saptanması ve kolonoskopi sırasında polipektomi yapılması yani polip veya poliplerin tam olarak çıkarılması durumunda kolon kanseri gelişmeden engellenmiş olur.

Özellikle sapı olmayan, düz poliplerde polibin tam alındığından emin olunmalıdır, bu sebeple endoskopistin ilgili branşta ve deneyimli olması önemlidir.

Kolonoskopi işlem süresi yaklaşık 20 -60 dk'dır. Bu süre bağırsağın temizliği, bağırsak hastalığı, biyopsi alınması gerekliliği gibi durumlara bağlı değişir, bazen çok sayıda polip saptanabilir ve bunların çıkarılması için süre daha da uzayabilir.

Kolonoskopi hazırlığı çok önemlidir. Hazırlık iki aşamalıdır. Birincisi hastanın hazırlığı, ikincisi ise bağırsak temizliğidir.

Kolonoskopi işlemi; Dahiliye, Genel Cerrahi, Medikal veya Radyasyon Onkolojisi gibi birçok klinikten talep edilebilir. İşlemi yapacak Gastroenteroloji uzmanının hastayı işlemden önce değerlendirmesi önemlidir, bazı tedbirlerin alınması gerekebilir, Hasta; hastalıkları, kullandığı ilaçlar, alerji öyküsünü doktora tam aktarmalıdır. Buna göre kolon temizleme ilacı değişebilir, hastaya göre seçilir. Kalp kapak hastalığı varsa işlem öncesi antibiyotik vermek gerekebilir. İşlemde derin sedasyon şeklinde anestezi verildiği için, hastada önemli kalp akciğer gibi organ hastalıkları varsa, muayene bulgularına göre gerekirse işlem öncesi konsültasyonları yapılır, tedavisi düzenlenir. Şeker hastalığı varsa insülin kullanıyorsa hazırlık sürecinde dozları düzenlenir. Kan sulandırıcı

ilaçlarda ise tipine göre 2-7 gün geçici olarak kesmek, hastanın hastalığı ve riskine göre gerekiyorsa yerine kısa etkili başka kan sulandırıcılar vermek gerekir. İşlem öncesi hastada ciddi bağırsak enfeksiyonları veya bağırsak divertikül (bağırsak iç duvarında oluşmuş cepler) enfeksiyonları gibi durumlar varsa tedavi verilerek işlem ertelenir, aksi halde komplikasyon riski artar.

Bağırsak temizliği aşaması ise çok önemlidir. Bağırsak temizliği iyi olmaz ise, görüntüleme yetersiz kalır, tekrarı gerekir. Tümör veya polipler atlanabilir. Bağırsak temizliği, kolonoskopiden önceki gün olsa da yeterli temizlik için son birkaç gün lifden fakir beslenme (kabuklu ve çekirdekli meyveler, yeşillikler, tahıllı besinler, baklagiller kesilir), bol su içme önerilir. Bu günlerde tavuk eti, balık eti, makarna, pilav, patates, yumurta-peynirli omlet, yoğurt, çorba, muhallebi tüketilebilir. İşlemden önceki hazırlık günü sabahı, kahvaltı sonrası (yumurta veya omlet, peynir, bal, beyaz ekmek içi, çay, çorba gibi) katı gıda alımı kesilir ve berrak sıvı gıda ile devam edilir. Akşam ise hekimin hastaya göre verdiği bağırsak temizleme ilacı içilir. Böbrek, kalp hastalığı gibi kronik hastalıkları olan ve ileri yaş hastalarda

‘Polietilen glikol’ içeren 3-4 lt suda eritilerek içilen toz halindeki laksatif ilaçlar tercih edilir.

Bu ilaçlar bağırsaktan emilmez. Kronik hastalığı olmayan hastalarda ise sıklıkla, kullanımı daha kolay 2 poşet halinde portakal aromalı ‘sodyum pikosülfat’ içeren ilaçlar kullanılır, ancak bu az volümlü ilaçlarda bol su tüketilmesi gereklidir. Hazırlık ilacına başlama saati, kolonoskopi randevu saatine göre belirlenir. İşlem sabah yapılacak ise gece 12’den sonra aç kalınır. Anestezi verileceği için işlemden önce su dahil sıvı alınmaması gerekir.

Kolonoskopi günü işlem öncesi hasta endoskopi hemşireleri tarafından hazırlanır, disposable kolonoskopi pantolonu giydirilir. Endoskopi ünitesine alınan hasta, Anestezi uzmanı tarafından görülür, damar yolu açılır, monütere edilir, işleme başlanır. İşlem bittiğinde ise hasta Anestezi uzmanı tarafından uyanır, derlenme odasına alınır. Yarım-bir saat gözlem süresi sonrası hasta evine gönderilir. İşlem sonrası hasta motorlu araç kullanmamalı, dinlenmelidir.

KAPSÜL ENDOSKOPI

İnce bağırsak hastalıklarının araştırılmasında kullanılan görüntüleme yöntemidir. Üst sindirim sistemi endoskopisi ile ince bağırsakların sadece ilk kısmı, kolonoskopi ile ise sadece son kısmı olan terminal ileum görüntülenir. Arada görüntülenemeyen yaklaşık 6 metrelik ince bağırsak vardır. Kapsül endoskopi, üst ve alt sindirim sistemi endoskopisi ile yeri

saptanamayan kanamalar, açıklanamayan demir eksikliği, karın ağrısı ve kilo kaybı, Crohn hastalığı (ince bağırsağı tutabilen inflamatuvar bağırsak hastalığı) tanısı, ince bağırsağın polip tümörlerinin tanısı için kullanılır.

Kapsül 11x26 mm çapta büyükçe bir hap şeklinde, kamera ışık mikroçip batarya ve anten içeren kablo-suz bir cihazdır. Bağırsak temizliği yapıldıktan sonra sabah aç olarak kapsül, bir bardak su ile yutulur. Kapsül sindirim sisteminde ilerlerken saniyede en az iki resim çeker ve resimler radyofrekans dalgaları ile hastanın karın cildine yapıştırılan elektrodlar üzerinden taşınabilir bir kayıt cihazında depolanır. Hasta kapsülü yuttuktan 2 saat sonra sıvı içebilir, 4 saat sonra hafif gıdalar alabilir. Normal günlük aktivitesine devam eden hasta, 8 saat sonra kliniğe gelir, kayıt cihazı çıkarılır ve tüm kayıtlar özel yazılım sisteminde bilgisayara yüklenir.

Video kayıtları doktor tarafından incelenir. Dezavantajı bir patoloji görüldüğünde biyopsi alınamaz, kanama varsa müdahale edilemez, tedavi amaçlı kullanılamaz. Kapsül tek kullanımlıktır, dışkı ile atılır, maliyeti oldukça yüksektir. Bağırsağında darlık, geniş divertikül (cep) olan hastalarda kullanılamaz. Aksi halde kapsül bağırsağa takılı kalabilir ve operasyon gerekir.

ENTEROSKOPI

İnce bağırsakların endoskopisidir. Tek ve çift balon enteroskop olarak iki çeşidi vardır.

Ağızdan, makattan yapılabilir. Kapsül endoskopiye göre avantajı, ince bağırsakta saptanan lezyonlardan biyopsi alınabilmesi, polip çıkarılabilmesi, kronik ishali olan hastalarda tanı için biyopsi alınabilmesi, kanama varsa müdahale edilebilmesidir. Dezavantajları ise kanama, delinme, pankreatit gibi yan etki riskidir. Bu risk yüksek olmasa da hastaya bağlı faktörler ve endoskopistin enteroskopi konusunda deneyimine göre değişir. İşlem süresi 60-90 dk’dır.



Dr. Aysun BOZBAŞ
Gastroenteroloji

Kendi Kendine Meme Muayenesi



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

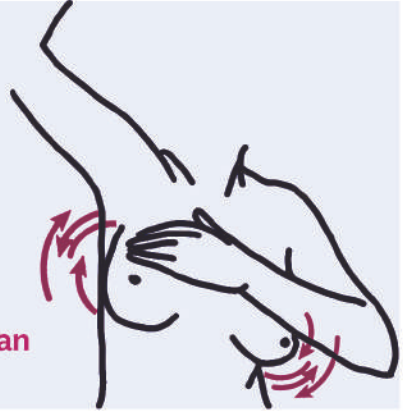
1

**Memeler Arasındaki
Boyut Farklılıklarının
Kontrolü**



2

**Her İki
Memenin
Yan Açılardan
Kontrolü**



3

**Koltuk Altlarının
ve Memealtı
Bölgelerinin
Kontrolü**



4

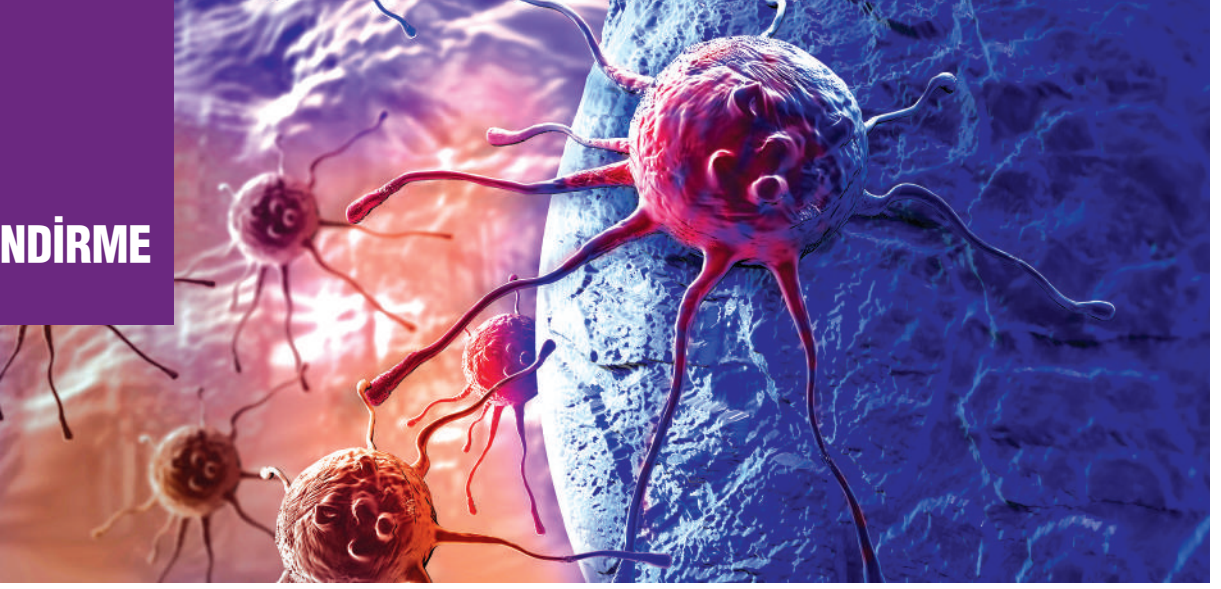
**Memenin Kendisi ve
Meme Uçlarının
Kontrolü**



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