



TÜRKİYE  
KANŞERLE  
SAVAŞ VAKFI

# MENEKŞE

YAZ  
2023

## *Yaşam*

**Şebnem Schaefer**

Sihir Müzesi

***Kanser Tedavisi  
ve Doğurganlık***

*Nadir Gastronomi  
Platformu*

**Sagalassos**

**Kanserde Erken  
Tanının Önemi**

*Karahantepe*

***Sağlık-Doğa-Kültür  
Sanat-Spor***





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





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

*'Erken tanı hayat kurtarır'*

## Merhaba

Ülkemizde 6 Şubat'ta yaşanan büyük deprem hepimizi derinden sarstı. Tüm kaybettiğimiz canlar için baş sağlığı ve sabır diliyoruz. Elimizden geldiğince yaraları sarmaya çabaladık, yardımlaşmaya çalıştık. Yeniden hayata tutunmaya çabaladık bahçe duvarına sarılan sarmaşıklar gibi. Birbirimize sarıldık. Dayanışmanın ne kadar güçlü olabileceğini gördük. Küçükkuuyu'dan hemen deprem bölgesine koşarak mutfak kuran ve binlerce tabak yemek çıkartan Vera Pıyan ve ekip arkadaşlarının yani Küçükkuuyu Kadın Kolektifi'nin çalışmalarını başarılı şefle gerçekleştirdiğimiz röportajımızda okuyacaksınız.

Bizler Türkiye Kanserle Savaş Vakfı olarak da elbette deprem bölgesini unutmadık. Onkoloji tedavisi gören kişilere desteğimiz olsun istedik.

Kapak röportajımızı sevilen sanatçı, sunucu Şebnem Schaefer'le yaptık. Her zaman üretken ve güzel projelerde izlediğimiz bir genç sanatçıyla. Öğrencilerin, eğitimcilerin ve velilerin baş ucu kitabı olabilecek kitabıyla okul davetlerinin birinden diğerine koşan Emre Dalkılıç'a da başarılı olmanın yollarını sorduk. Çocukların aileleriyle eğlenebileceği İstanbul'da birkaç gezi önerisini de bu yazının arkasına ekledik. Müzeleri tanıtmaya kültürel hayata destek vermeye devam ediyoruz. Bu sefer Ankara'daki Kelime Müzesi ve İstanbul Piyalepaşa'daki Sihir Müzesi'ni size tanıtıyoruz. Prof. Dr. Türe Tunçbay'ın "Bilimden Asla Vazgeçme" kitabından herkese umut olacak alıntılar da dergimizin yaprakları arasında yer alıyor. Kitabın ilk sayfalarında Konfüçyüs'ün şu sözü yer alıyor. "Karanlıktan şikâyet edeceğine bir mum yak" Ne güzel değil mi?

Hayata bağlayan, umut veren işler yapmak, insanlara, kültürel hayata, bilime, sanata, çevreye fayda sağlamak. Bir ipin ucundan tutmak aslında bize de fayda sağlamaz mı?

Her sayımızda sanat, doğa, tarih, gastronomi başlıklarında yazılarımız oluyor biliyorsunuz.

Yeni sayımızda sizler için hazırladığımız sayfaları umarız ilgiyle okursunuz. Her toplantımızda konferanslarda söylediğimiz gibi vakfımızın da sloganı olan kanserde erken tanının hayat kurtardığını Menekşe & Yaşam dergimizle de size hatırlatmak istiyoruz.

Yaşama sevinciniz, sağlığınız sizlerle olsun.

## Nilüfer Ülkügüner ŞENGEL

### Menekşe & Yaşam Dergisi

#### Genel Yayın Yönetmeni

nilufer@kanservakfi.com

info@kanservakfi.com

#### Derginin Adı

Menekşe & Yaşam

#### Yayın Türü

Yılda 3 sayı, Türkçe

#### Basım Tarihi

Temmuz 2023

#### İmtiyaz Sahibi

TKSV adına;  
Prof. Dr. Metin Ertem

#### Sorumlu Yazı İşleri Müdürü

Prof. Dr. Esengül Koçak Uzel

#### Genel Yayın Yönetmeni

Nilüfer Ülkügüner Şengel

#### Röportajlar

Nilüfer Ülkügüner Şengel

#### Kapak Fotoğrafı

Jerry Stolwijk

#### Katkıda Bulunanlar

Ipek Seyhan  
Bilge Egemen  
Zeynep Şengel Aksoy  
Fırat Güney Aksoy  
Arte Gün Sarı  
Natali Yeres

#### Redaktör

Nilüfer Ülkügüner Şengel

#### Tıbbi Redaktör

Doç. Dr. Hakan Özveri

#### Tasarım / Kreatif Direktör

Ufuk Altınar

#### Baskı

**ufukmatbaa**

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

#### İLETİŞİM BİLGİLERİ

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

Tel.: 0212 278 83 41-42

web: www.kanservakfi.com

e-mail: info@kanservakfi.com

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

ISSN 2148-2985





## İÇİNDEKİLER

4

ALMANYA'DAN TÜRKİYE'YE UZANAN BİR HAYAT ŞEBNEM SCHAFFER

9

NASIL KAZANDILAR?  
EMRE DALKILIÇ

12

KAÇIŞ OYUNLARI

14

SİHİR MÜZESİ

17

İNFERTEİLİTE TEDAVİLERİ VE GEBELİK  
PROF. DR. İSMAİL ÇEPNİ

21

ZEYTİNBURNU  
TIBBİ BİTKİLER BAHÇESİ

24

RAHİM KANSERİ  
OP. DR. AYBALA AKIL

26

MATTHEYS KÖŞKÜ  
ARKAS SANAT BORNOVA

29

AĞIRLIK DEĞİŞİMİNİ KONTROL ETMEK  
UZM. DR. DYT. DİLŞAT BAŞ

32

KOLAYCA ÖĞRENİLEBİLEN  
BİR SPOR TENİS

34

İMPARATORLARIN GÖZDE ŞEHİRİ  
SAGALASSOS

36

KARAHANTEPE

38

BİLİMDEN ASLA VAZGEÇMEYELİM!  
PROF. DR. TÜRE TUNÇBAY

40

BAHÇEDERE KÖYÜ'NDEN UZAY  
AHMET KAHRAMAN

43

DERİ KANSERİNDEN KORUNMAK  
DOÇ. DR. ÖZGÜR TİMURKAYNAK

45

TESTİS KANSERİ BELİRTİLERİ

47

KELİME MÜZESİ

49

HATAY'IN KAHRAMANLARINDAN  
VERA DİDEM PİYAN

53

NADİR GASTRONOMİ PLATFORMU

56

KANSERİN 7 HABERCİSİ ERKEN TANI  
DOÇ. DR. ESENGÜL KOÇAK UZEL



*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 'kansere 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 İngilizce 'cancer' kelimesinden geçmiştir. Adını ve anlamını kışacları 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 daldan ödül 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**



ROPÖRTAJ



**ALMANYA'DAN TÜRKİYE'YE  
UZANAN BİR HAYAT  
ŞEBNEM SCHAEFER**

*Fotoğraflar: Jerry STOLWIJK, Tuncer TUNÇ  
Saç & Makyaj: Onur MARANGOZ*

- **Sevgili Şebnem Schaefer dergimizde sizi ağırlamaktan mutluluk duyuyorum. Her zaman üretkenseniz, yoğun çalışma temposunda bize zaman ayırdınız. Tam isminiz Jennifer Simone Macide Şebnem Schaefer.**

Ailede herkes bir isim eklemiş. Macide; anneannemin ismi, Simone; babam koymuş, Jennifer Şebnem ismine de annemle ablam karar vermiş. Böylece birçok isme sahip oldum. Almanya'da sadece 4 isim hakkı olduğu için dörtte sınırlı kalmışız.

- **Öncelikle şu anda Bloomberg kanalında gerçekleştirdiğiniz “Yaşam ve Maden” TV programınızdan başlayalım. Bir çekim gününüz nasıl geçiyor, nasıl hazırlanıyorsunuz?**

Bu programa başlamadan önce dört sene boyunca yine BloombergHT kanalında Sayın Prof. Dr. Orhan Kural ile birlikte “Lütfen+1” programını sunduk. Vefatının ardından, bana kattıkları ile birlikte, yine aynı ekip ve aynı kanalda “Yaşam ve Maden” programının moderatörlüğünü yapmaya başladım. “Yaşam ve Maden” programı her Cumartesi yayınlanıyor.

Birkaç gün öncesinden konuklarımız belirleniyor. Konuklar ve konu belli olduktan sonra, araştırmaya başlıyorum. Çekim günü, programımızın yapımcısı ve yönetmeni İnci Karaman ile birlikte akışı konuşuyoruz ve soruları gözden geçiriyoruz. Sonrasında, çekim için (saç-makyaj-kostüm) hazırlanıyorum.

Konuklar geldiğinde, çekim öncesi ön konuşma gerçekleştiriyoruz. Konuklar da hazır olduktan sonra çekim için stüdyoya giriyoruz. Bant yayını olmasına rağmen canlı yayın gibi çekiliyoruz.

Program sonrası, genellikle yarım saat kadar konuklarla sohbet ediyoruz ve sonra kendilerini uğurluyoruz. Son olarak, yönetmenimle birlikte programın değerlendirmesini yapıyoruz.

- **Siz Alman bir baba ve Türk bir annenin çocuğusunuz ve Frankfurt'ta doğdunuz. Türkiye ve Almanya arasında bir köprü oldunuz, etkili sosyal sorumluluk projeler üstlendiniz. Biraz bu projelerden bahsedebilir misiniz? Eğitiminiz de Almanya'da mıydı?**

Ülkesini ve tarihini seven biri olarak, çok genç yaşta üyesi olduğum Atatürkçü Düşünce Derneği'nin, Limburg Şubesi'nin kurucularından biriyim. Frankfurt Johann Wolfgang Goethe Üniversitesinde 2 sene Türkoloji eğitimi, 1 sene de Kültür Antropoloji ve Avrupa Etnolojisi ve yan dal olarak Psikanaliz okudum.

Fernuniversität Hagen'da ve yine Frankfurt Johann Wolfgang Goethe Üniversitesi'nde “Siyaset

ve Kamu Yönetimi” okudum. Amacım; Türkiye ve Almanya arasında elçi olmak ve sosyal sorumluluk projeleri üzerinde çalışmak. 2010 yılında, dönemin Almanya Cumhurbaşkanı Christian Wulff ile Ankara'da görüştüm. Almanya Büyükelçiliği'nin başlattığı “Türkiye-Almanya Biz Birlikteyiz” Projesi'nin kampanya yüzü olarak Christian Wulff'a bu kampanyayı tanıttım.

- **Pek çok şapkanız var. Mesela sunuculuk. Elbette Almanca, Türkçe ve de İngilizceyi çok iyi biliyor üç dilde sunuculuk yapıyorsunuz. Bu da çok keyifli olsa gerek. Uluslararası seminerleri sunmak. Sunucusu olduğunuz birkaç seminerden bahsedebilir misiniz?**

Türkiye ve Almanya'daki özel etkinliklerde, davetlerde, ödül gecelerinde, açılışlarda üç dilde sunuculuk yapıyorum. Mesela; Boğaziçi Üniversitesi Sports Fest'i İngilizce, Mimar Sinan Güzel Sanatlar Üniversitesi “Uluslararası İçmimarlık Konferansı”nı Türkçe, Doğan Medya Grubu'nun Almanya'daki açılışını Türkçe-Almanca, İstanbul Büyükşehir Belediyesi'nin gerçekleştirdiği -televizyonda da canlı olarak yayınlanan- “Almanya'ya İşgücü Göçü'nün 60. Yılı” etkinliklerini Türkçe-Almanca olarak sundum.

Çok sevdiğim çocuklarla, ilgili projelerde yer almaya özen gösteriyorum. 2007-2008 Yılları arasında, TV8'de yayınlanan “Şebnem Schaefer ile Muhteşem Çocuklar” programını hazırlayıp sundum. 23 Nisan Ulusal Egemenlik ve Çocuk Bayramı başta olmak üzere, birçok çocuk etkinliğinde sunuculuk yaptım. Aynı zamanda, özel sahnelerde “Şebnem Schaefer ile Masal Uydurma Atölyesi”ni gerçekleştirdim.

- **TV Programları, üç dilde sunuculuk, tiyatro, modellik, oyunculuk, müzikaller... hepsini başarıyla sergiliyorsunuz. Bunu nasıl başarıyorsunuz? Meşhur Alman disiplini sizin hayatınızı şekillendirdi mi?**









Çok nazıksınız, çok teşekkür ederim. İlk yıllarda çok zorlandım. Ben çok programlı birisiyim. İlk zamanlarda gecikmeleri çok hoş karşılamıyorum ve son dakika değişikliklerine anlam veremiyordum. Fakat zamanla alıştım. Uyum sağladım. Daha doğrusu “daha çok Türkleştim” diyebilirim. Almanlar’da olmayan pratik Türk zekasını kavradım ve daha pratik olmaya başladım. Daha önce, çok planlı bir hayatım vardı. Ama Türkiye’deki yaşamım bunu kırdı. Genel anlamda Türkiye’deki hayat bana Almanya’da öğrenemeyeceğim birçok şeyi öğretti diyebilirim.

**- Pek çok sanat dalını çocukken deneyimlediniz sanıyorum. Bu alan, yani sanat, tutku olmadan ileriki yıllarda sürdürülemez. Çocukken sanatın hangi dallarıyla ilgilendiniz? Sizin yeteneklerinizi aileniz mi hocalarınız mı keşfettiler?**

Müzikle küçük yaşlarda ailemin yönlendirmesi ile ksilofon çalmaya başlayarak tanıştım. Sonra ilkökulda blok flütle devam ettim. Daha sonra, Suat Suna’dan gitar, babası keman üstadı Sait Suna’dan da şan dersi aldım. Bununla birlikte, dört yıl bale eğitiminin yanı sıra birçok dans grubunda (Pop, Latin, Oryantal vb.) yer aldım.

**- Çok şapkanız var demişken spordan bahsetmeden olmaz. Bu da sizin güçlü yanlarınızdan.**

**Hangi sporları yapıyorsunuz? Spor yapmak size, iç dünyanız ve sağlık anlamında neler kazandırdı?**

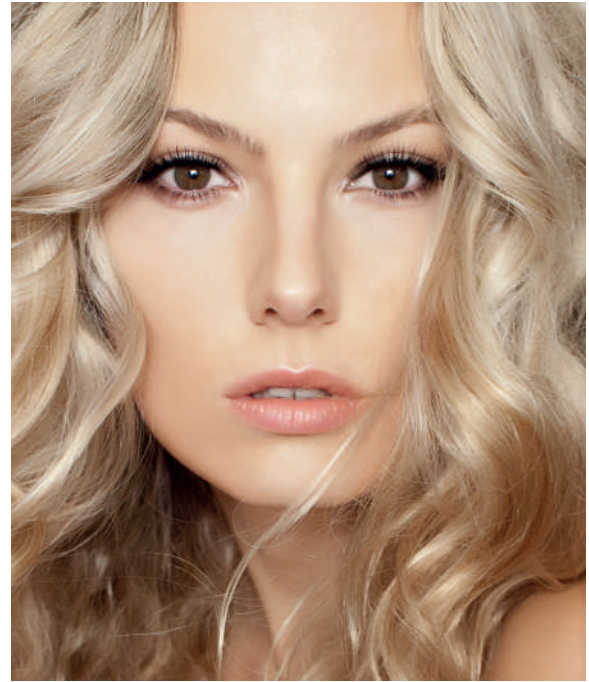
Almış olduğum bale ve dans eğitimlerini temel alarak spor ile birleştirdim. Tekerlekli paten ve buz pateni yaptım. Hâlâ da severek yapıyorum. Su sporlarına olan ilgim gençlik yıllarımda başladı. Birçok dalını hobi olarak gerçekleştiriyorum. Ayrıca at biniciliği, Tenis, Jiu jitsu ve Yoga eğitimi aldım.

2007 Yılında Show TV8’de büyük ses getiren “Buzda Dans” adlı yarışmada ünlü rakiplerle buz pateni yaptım. Spor, ruhumu ve bedenimi özgürleştiriyor, enerji veriyor ve zinde tutuyor.

**- Sıradan bir gününüz nasıl geçer?**

Sabah, kalkar kalkmaz kahvaltı ederim. Kahvaltı benim için en önemli öğün... Son zamanlarda, sahile inip, kulaklığımı takıyorum ve müzik eşliğinde tempolu yürüyorum. Kitap okumayı çok seviyorum fakat bu aralar, podcast ve sesli kitap çok dinliyorum. Özellikle, sanatçıların ve dâhilerin hayat hikâyelerini dinlemek bana ilham veriyor. Ara ara meditasyon yapıyorum. Öğlenleri bazen arkadaşlarımla buluşuyorum ya da iş ile ilgili toplantılarımı görüşmelerimi yapıyorum. Yeni oyunumuzun provaları devam ediyor.

Tezyem bana çok yakın oturduğu için sık sık O’nu ziyaret ediyorum. Boş zamanlarımda ise, projeksiyonumu duvara yansıtip film ya da dizi izlemeyi seviyorum.







**- Güzellik ve bakım rutinleriniz nelerdir? Her zaman sağlıklı ve güzel olmanızın formülleri olsa gerek.**

Teşekkür ederim. Sabah, kalkar kalkmaz yüzümü yıkadıktan sonra, rutin bakımlarımı yaparım. Peeling, serum takviyesi ve kremlerle yüzümü güne hazırlarım. Gün içinde işimin türüne göre genelde hafif bir makyajla devam ederim. Akşamları makyajımı temizleyip, sabah rutinimi tekrarlarım. Bunların dışında, belirli periyotlarla yüz ve vücut bakımı için uzmanlığına güvendiğim bir güzellik merkezine gidiyorum.

**- Biz sağlıklı yaşam dergisiyiz. Kanserde erken tanının hayat kurtardığını her sayımızda ve her fırsatta söylüyoruz. Siz check-uplarınızı, kontrollerinizi düzenli yaptırır mısınız?**

Check-up konusunda çok hassasım. Her sene full check-up, senede iki defa da vitaminler dahil, kan tahlili yaptırırım. Bu şekilde kendimce önlem almış ve erken tanının önemli olduğu hastalıklara karşı bir savunma geliştirmiş oluyorum.

**- Gezi rotalarınızda, yurt içi veya yurt dışında en sevdiğiniz yerler nelerdir?**

Türkiye, tarihi, kültürel mirası, doğası, turizmi açısından dünyanın bence en güzel ülkesi. Türkiye'yi Almanya'dan daha çok gezmişimdir. Her köşesi ayrı güzel olsa da, benim için Silifke Taşucu - Anamur arası cennetten bir köşe. Ayrıca Ege bölgesinde Altınoluk ve Teke Yarımadasında Antalya favori yerlerimdir.

Yurt dışında ise; ailece birçok kez Avrupa turu yaptık, yapmaya da devam ediyoruz. Polonya, Belçika, Lüksemburg, Hollanda, Fransa, İtalya, İsviçre, Avusturya ve Hırvatistan'ı araba ile gezdik. En sevdiğim yerlerden biri; Dubrovnik ve Adriyatik bölgesinin sahil şeridi. Onun dışında, Marsilya ve Torino'yu da çok beğendim. Bu gezilerimden derlediğim

Vloglarımı, @JSSchaefer youtube kanalından izleyebilirsiniz.

**- Her zaman çocuklara, doğaya, insana gösterdiğiniz saygı için ve güzel projelerle sizi izlediğimiz için çok mutluyuz. Son olarak yeni projeleriniz de bizlerle paylaşır mısınız?**

Tamer Turan'ın yönetiminde provalarını gerçekleştirdiğimiz "Sıra Bende" adlı tiyatro oyunumuz var. Daha önce birçok oyunda rol almama rağmen bu proje ile ilk defa dramatik bir rol oynayacağım. Daha önce komedi oyunlarında rol almıştım fakat Okşan karakteri beni hem heyecanlandırdı hem de ondan çok şey öğreniyorum.

Yakında, çekimlerini 2022'de tamamladığımız, Servet Aksoy'un yönettiği "The Hope" filmi vizyona giriyor.

Hayata geçirmek istediğim, şu an proje aşamasında olan birkaç çalışmam var.

**- Bize zaman ayırdığınız için çok teşekkür ederiz.**

Bu sıcak sohbet için ben teşekkür eder tüm okuyucularınıza sağlıklı günler dilerim. Sevgilerle.







# BAŞARILI OLMAK İÇİN NELER YAPMALIYIZ? SINAVLARI KAZANAN ÖĞRENCİLERİN ORTAK ÖZELLİKLERİ NELERDİR? NASIL KAZANDILAR? KİTABIN YAZARI EMRE DALKILIÇ'A SORDUK

- Emre Dalkılıç sizi tanıyabilir miyiz? Yazdığınız kitap hem öğrenciler hem de aileleri ve öğretmenleri tarafından kaynak kitabı niteliğinde. Bu kitabı yazmaya nasıl karar verdiniz?

Nasıl ve neden soruları benim belki gazetecilik refleksi ile sık sık birçok konuda kendime sorduğum

sorulardandır. Neden bu böyle olmuş, bu nasıl böyle olmuş gibi. Kitapla ilgili fikir de uzun zaman önce taa 2010 yılında bu tarz bir soru işe başladı. Gazete haberlerini okurken o dönemki Türkiye birincisi ile ilgili bir haber gördüm ve nasıl birinci olduğunu düşünmeye başladım. Ve aklıma neden o da başkaları değil sorusu geldi ve bunun üzerine düşünmeye



başladım. Onu birinci yapan faktörlerin neler olduğunu, aileleri mi farklı, düşünme şekilleri mi farklı, yedikleri yemekler mi farklı gibi. Bu konu ile ilgili her faktörü araştırmak istedim.

#### **- Kitabı yazma sürecinizden bahsedebilir misiniz?**

Aslında bu süreç oldukça zorlu bir süreçti. 2010 yılında fikir aklıma gelip düşünmeye başladığımda araştırmaya da başladım. Fakat önümü tıkayan pek çok faktör vardı. O yüzden kimi zaman birkaç sene ara vermek zorunda kaldığım zamanlar oldu. Örneğin ilk tıkanma üniversite sınav birincilerine soracağım soruları nasıl hazırlamam gerektiği ile ilgili oldu. Tüm birincilere 45 soru sordum, fakat pedagoji ve psikoloji eğitimim olmadığı için bir PDRci (psikolojik danışmanlık ve rehberlik) arkadaşım, bir Psikolog arkadaşım, bir de İngiltere’de eğitim alanında doktora yapan bir arkadaşım, hem soruların hazırlanması ve kontrolü konusunda hem de üniversiteye hazırlanan öğrencilerin psikolojisi, ergenlik gibi konularda destek aldım.

Zorlandığım bir diğer konu da üniversite birincilerine ulaşmak konusunda oldu. Tıp fakültelerini kazanan birinciler dışında birincilerin yüzde 70’ten fazlası okulu bitirir bitirmez yurtdışına gidiyor ve orada çalışmaya ya da akademik kariyer yapmaya başlıyorlar ve yoğun çalıştıkları için ulaşmam, soruları cevaplamaları oldukça uzun sürebildi. Soruları gönderdikten iki yıl sonra cevap veren birinciler oldu.

**- Başarının tek bir tanımı yok belki de. Birisi müzik alanında başarıyla bir diğer kişi matematikte, kimyada başarılı olabilir. Bir öğrenci başarılı olduğu alanı nasıl keşfedebilir? Ne yazık ki üniversitelerde mesleği tanımadan hatta sevmeyen okuyan pek çok öğrenci var.**

Aslında temelde bu konuda yapılabilecek iki şey var. Birisi sevdiğin işi yapmak. Çok az ve şanslı öğrenci ya da kişi küçük yaşta sevdiği işi bulup bu konuda çalışabiliyor. Fakat ne istediğini bilmeyen insanlar için aslında bir yol var. Kendini tanımak, ne istediğini bilmek fakat insanların büyük çoğunluğu 40 yaşına geldiği zaman bile şu soruları kendilerine sormuyorlar; ben ne istiyorum ve ben neyi seviyorum. Bu şekilde sevdiğin/istediğin işi yapıp başarılı olabilirsin daha önemlisi Konfiçyus’un da söylediği gibi sevdiğin işi yaparsan hayatın boyunca hiç çalışmamış olursun, mutlu olursun. Örneğin birincilerin bir kısmı böyle, sevdikleri işleri yaptıkları için bu kadar başarılılar. Kitapta bununla ilgili kişinin kendini tanıması için sorması gereken 25 soruyu çıkarttım. Tabii aslında bu benim çıkarttığım sorular değil, psikoloji alanında uzun yıllar yapılan çalışmalar sonunda çıkarılan sorular. Fakat maalesef birçoğumuz bu soruları sormadan yani kendimizi tanımadan yaşıyor ve gidiyoruz.

Mesela beni ne heyecanlandırıyor?

Hayatımda en çok gurur duyduğum şey nedir?

Geride ne tür bir miras bırakmak isterim?

Para ile ilişkim nasıl? bu sorulardan bazıları.

#### **- Nasıl başarılı olunur? Şöyle hap gibi bize kes-tirme birkaç yöntem önerir misiniz?**

Temelde çalışmak. Aslında bunun başka bir yolu da yok. Hatta benim bu kitabı yazma amaçlarımdan biri de şuydu, son zamanlarda gençler çalışmaya o kadar çok değer vermiyorlar, sosyal medya fenomeni olmak, kısa yoldan para kazanmak onlar için sanki daha önemli olmaya başlamış gibi ama başarının ana formülü çalışmak, yüzlerce yıldır da bu hiç değişmedi. Fakat her ne kadar kısa olmasa da çalışmakla birlikte bir diğer yolu da Mihali Ciksenti-mihayi’nin “flow state of mind” diye tanımladığı zihnin akış halinde olması durumu. Eğer yaptığınız işe odaklanıp saatlerin nasıl geçtiğini anlamıyor halde iseniz o işte başarılı oluyorsunuz.

Hap bilgi olarak vereceğim son madde ise cep telefonu ve sosyal medya bağımlılığından kurtulmak. Tüm dünyada pandemiden sonraki en büyük tehlike olarak görülen bu durum başarının hatta bir işi düzgün yapmanın önündeki en büyük engel.

#### **- Siz spor alanında da başarılısınız. Sporun size fiziksel yararları yanı sıra katlıları neler oldu?**

Bana katkıları saymakla bitmez. Öncelikle kesinlikle daha disiplinli olmamı sağladı. Çünkü sporda çalışmanın sonuçlarını kısa süre içinde alabiliyorsunuz, o da anca düzenli çalışma ile mümkün olabilen bir şey. Sosyalleşme yine bana kattığı en önemli ko-

nulardan biri, 30 yıldan uzun süre basketbol ile ilgilendim, şimdi daha çok fitness yapıyorum bireysel spor da yaparsanız takım sporu da yaparsanız sosyalleşmenize, yeni insanlarla tanışmanıza oldukça katkı sağlıyor.

Sağlık konusunda katkıları tartışılmaz ve bir de stresi alma konusunda daha yararlı çok az şey gördüm. Bu da hem iş hayatınızı hem de sağlığınızı doğrudan etkileyen bir konu. O yüzden her sabah spor yapmaya severek gittiğimi söyleyebilirim.

**- Pek çok başarılı öğrenciyle röportajlar yaptınız. Ortak özellikleri içinde hangileri sizi etkiledi?**

Ortak özellik değil de beni birincilerle ilgili en çok şaşırtan konu aslında hiç de asosyal insanlar olmadıklarını fark etmek olmuştu. Neredeyse tamamı dans ile, spor ile, müzik ile, sinema ile bir şekilde hobileri ile oldukça sosyal kişiler. Yıllar içinde bizim zihnimize bir şekilde yerleşen üniversite sınav birincileri asosyal, nerd insanlar tanımı kafamda darımadığın oldu. Bu hem şaşırttı hem de etkiledi beni.

Ortak özellik olarak ise yukarıda da bahsettiğim gibi çalışmayı sevmeleri, çalışmanın erdemine inanan insanlar olmaları ve odaklanabilme becerileri. Yaptıkları işe odaklanıp (bu ders çalışma da olabilir, şimdi yaptıkları işler de dahil) saatlerce çalışabilmeleri.

**- Sınav zamanı sürekli ders çalışmak ve mesela sınav sürecinden önce hiç konser izlememek hobilere vakit ayırmamak sizce doğru mu?**

Kesinlikle yanlış, hatta kitapta sık sık bahsettiğim gibi üniversiteye hazırlık sürecinde hobilere devam etmek öğrenmeye olumlu katkı sağlıyor. Yapılan birçok çalışma yürümenin, dans etmenin, spor yapmanın hem öğrenmeyi arttırdığı hem de stres seviyesinin makul seviyelere düşmesini sağladığını göstermiştir. O yüzden benim sınava hazırlanan tüm öğrencilere tavsiyem her gün ya yürüyüş yapın ya odanızda yarım saat bile olsa müzik eşliğinde dans edin ya da eğer spor yapıyorsanız -süresini azaltarak- yaptığınız spora devam edin.

**- Peki siz kendinizi nasıl beslersiniz? Hobileriniz nelerdir?**

Benim için spor ve yürüyüş kendimi en çok beslediğim, en çok mutlu olduğum iki alandır. Neyse ki küçüklüğümde beri ikisini de hiç bırakmadım. Hele ki her gün en az 8 saat masa başında çalışarak geçiren bir insan olarak kendimi şanslı sayıyorum.

**- Pek çok okulda (lisede) seminerler veriyor davet alıyorsunuz. Nasıl geri dönüşler alıyorsunuz?**

İnsanların beklediğimden daha çok ilgisini çekiyor. Ben daha çok öğrencilerin ilgisini çeker diye beklerken veliler ve öğretmenler de birincilerle ve kitapla

çok yakından ilgileniyorlar. Birincilerle ilgili daha çok bilgi almak istiyorlar, neler yapmaları gerektiğini soruyorlar. Kitapta ve konferanslarda en sık bahsettiğim konulardan biri de cep telefonu bağımlılığından nasıl kurtulmak gerektiği. Onunla ilgili sorular, açıklamalar çok alıyorum.

**- Yeni hedefleriniz neler? Yeni bir kitap hazırlığınız var mı?**

Aslında aklımda bir kitap fikri var ama şu an için değil onun hayata geçmesi en az 3-5 yıl sonra olur. Fakat yeni hedef olarak ortağımınla birlikte bir teknoloji şirketimiz var. Mayıs ayında uygulamamızı piyasaya süreceğiz. Onun global alanda başarılı olması kitap ile birlikte 2023 yılı içindeki en önemli hedefim.

**- Biz sağlıklı yaşam dergisiyiz ve kanserde erken tanının hayat kurtardığını söylüyoruz. Check up ve tahlillerinizi zamanında yaptırır mısınız?**

Ben çevremde tanıdığım en sağlıklı beslenen insanlardan biriyim. Düzenli vitaminlerimi alırım (C, D, E vitaminleri, çinko, magnezyum, Omega 3 vs.), sık sık aralıklı oruç uygulayım, sebze ağırlıklı beslenirim, sporu düzenli yaparım vs. o yüzden de Check up ve tahlillerimi de düzenli olarak yaptırırım mutlaka.

Bu röportaj için çok teşekkür ederim, uzun zamandır bildiğim, takip ettiğim bir dergide benim de misafir olarak yer almam ayrı bir duygu.

**- Dergimize ayırdığınız zaman için çok teşekkür eder başarılarınızın devamını dileriz.**







**AİLE VEYA ARKADAŞ GRUBUNUZLA  
GİZEMLİ BİR MACERAYA VAR MISINIZ?  
İŞTE İSTANBUL'UN GÖZDE KAÇIŞ  
OYUN MEKANLARINDAN  
ESCAPIST  
KAÇIŞ OYUNLARI**



Çocuklarınızla gidip gizemli sırları bir takım olarak çözebileceğiniz kaçış oyunları Türkiye’de de büyük ilgi görüyor. Korku içermeyen çok keyifli macera odalarından birini seçebilir bir saat boyunca dedektif gibi ip uçlarının peşinden koşabilirsiniz.

2008 yılında Japonya’da başlayan gerçek odadan kaçış oyunları konsepti hızla tüm dünyaya yayıldı. Online olarak milyonlarca kişi tarafından oynanan kaçış oyunları, sanal dünyadan gerçek dünyaya taşınması ile pek çok şehirde en popüler aktiviteler listesine girdi. Gerçek kaçış oyunları, özel tasarım bir sinema dekorunda, belli bir senaryo çerçevesinde, şifreleri çözerek verilen görevi yerine getirmek üzerine unutulmaz bir deneyim yaşıyor.

Biz de bu konsepti kullanarak, özel organizasyonlarınız için size rahat bir ortam hazırlayabilir veya dilediğiniz tipte etkinliğin hazırlanmasında yardımcı olmaktan zevk duyarız.

İş sonrası eğlencesi, arkadaşlar arası rekabet, aile aktiviteleri, doğum günleri, evlilik teklifi bunlardan sadece birkaçı. Arkadaşlarınız ve ailenizle oyunlarımızı oynayıp sonrasında bekleme alanında hem dinlenip hem de keyifli anlar geçirebilirsiniz.

## ESCAPIST

Türkiye’nin İlk ve Tek Kaçış Oyunları Merkezi Escapist kapılarını 2015 yılında sınırları olmayan bir dünyaya araladı. Açıldığı günden beri yaklaşık 200.000



oyuncuyu farklı maceralarla buluşturdu ve buluşturmaya devam ediyor.

Escapist Kaçış Odaları, acil durumlarda kapıların otomatik olarak açıldığı yüksek güvenlik sistemleri ile çalışmakta ve kesintisiz olarak izlenmektedir. Escapist, elektronik bulmacaların üst düzeyde kullanıldığı oyunlarla, sonrasında size “WOOW” dedirtecek bir deneyim sunuyor.



Uzmanlar tarafından takım çalışması, yaratıcılık, liderlik, iletişim, analitik düşünce, karar alma, dayanışma, zaman yönetimi vb. reflekslerin gelişmesinde faydalı olduğu belirtilen kaçış oyunları ile Escapist gençlerin yanı sıra kurumsal firmalar için de çok özel deneyimler tasarlıyor. Gerçeküstü bir dünyada hayal gücünün sınırlarında dolaşacak, bilinmezliğin içinde yolculuk yapacak ve bu kez kahrman siz olacaksınız. Maceraya hazır olun.





AİLE  
ÇOCUK

Sihirbaz  
Okulu  
GİZEMLİ KULE

KFC

# İSTANBUL SİHİR MÜZESİ PIYALEPAŞA POLAT ÇARŞI'DA



İster çocuk olalım ister yetişkin kim sihirbazları izlemekten keyif almaz ki? Merakla illüzyon gösterilerini izler sonrasında bu sihirli numaraların nasıl yapılmış olabileceğini aramızda konuşmuşuzdur.

Bu müzede keyifli birkaç saat geçirip zamanın nasıl geçtiğini anlamayacaksınız. Türk sihirbazlık ve illüzyon sanatının tarihini öğrenebilir, ünlü sihirbazlarımızın hayatlarını, icatlarını da müzede görebilirsiniz. Son derece eğlenceli deneyimler de yaşayabilirsiniz. Mesela kutuya girip ikiye bölünme, tabakta kesik kafa gibi numaraların ip uçlarını keyifle öğreneceğiniz için biz bu sırları elbette burada paylaşmayacağız.

Sihirbazlık konusuna meraklıysanız İstanbul'daki Sihir Müzesi'nde pek çok sihirbazlık numarasını deneyimleyip eğlenmeniz mümkün.

Müze dört katlı. Müzenin ilk katında ünlü Türk sihirbazların videoları, gösterilerde kullandıkları eşyalarını, fotoğraflarını, giysilerini görebilirsiniz. Pek çok müze gibi pazartesi günleri kapalı.

## ZATİ SUNGUR

(1898-1984)

Cumhuriyetin en önemli ve öncü illüzyonisti.

İlk okuldan beri illüzyonla ilgilenen Zati Sungur önceleri askeri eğitim sırasında iskambil kağıtlarıyla yaptığı gösteriler arkadaşları arasında büyük ilgi



görünce yeni oyunlar üzerinde çalışmaya başlamış. Gündüzleri bir fabrikada çalışırken akşamları Köln'de kabarelerde sahneye çıkmaya başlamış. Dünyanın pek çok tiyatro salonunda gösteriler yapıp beğeniyle izlenen Zati Sungur, Kont Sati Von Richmond takma adıyla iki saatlik gösteriler yaparak dünya çapında üne kavuşmuş. Bu dönemde 10 tonluk illüzyon malzemesi, 12 yardımcısı, iki de kamyonu ile turneler yapmış. Sonradan Zati Sungur adını kullanmaya başlamış. Atatürk'e de oyunlarını sergilemiş ve çok beğenilmiş Zati Sungur sihirbazlık ve illüzyon dünyasının dev isimlerinden birisi oldu. İngilizce, Fransızca, İspanyolca, Almanca, İtalyanca, Portekizce'yi iyi derecede yazıyor ve konuşuyordu.

Herkese dostça davranan, genç kuşak sanatçılara yardım edip destekleyen, zekice ve hoş şakalarla seyircisini eğlendirip olağanüstü sevilen, son derece yetenekli bir sahne sanatçısıydı.



## MANDRAKE

(1940-2014)

Mandrake ünlü sihirbazlarımızdan birisi. Mehmet Ertuğrul Işınbark Türk illüzyon ve sihirbazlarından birisiydi. 2014 yılında aramızdan ayrılan Mandrake ilk okulda seyrettiği bir sihirbazdan çok etkilenerek bu mesleğe gönül vermiş. Çadır tiyatrolarında





**Siz de sihirbazlık hilelerini merak ediyorsanız numaraları deneyimleyebilirsiniz.**

başlayan gösterilerinin ardından pek çok sihirbazlık ödülünün de sahibi olup mesleğe katkı sağlamak amacıyla illüzyon ve sihirbazlık okulu açmış.

Sihirbazlık ve illüzyon sanatçılarımızdan Kubilay QB Tunçer, Sermet Erkin, Lady İlkay (İlkay Özdemir) isimlerinden övgüyle bahsettirmeye devam ediyorlar.





## KANSER HASTALARINDA DOĞURGANLIĞIN KORUNMASI, İNFERTİLİTE TEDAVİLERİ VE GEBELİK

### **Doğurganlığın Korunması: Fertility preservation nedir?**

Çağımızda yıllarla birlikte kanser (malignite) olgu sayıları giderek artmaktadır. Buna karşılık ise kanser tedavi olanaklarının artması ile başarı oranı da artmakta ve kanser hastalarının beklenen yaşam süreleri uzamaktadır. Hemen hemen her kanser tipinde hastaların iyileşmeleri ve yaşam sürelerinde artış kaydedilmiştir. Ve sonuçta kaliteli yaşam isteği ile “neden çocuğumuz olmasın?” sorusu gündemlerinde yerini almıştır.

Diğer yandan kanser tedavisinde uygulanan yöntemlerin hepsi, özellikle kemoterapi ve alt karın bölgesine yönelik uygulanan radyoterapi başta olmak üzere üreme organlarına uygulanan cerrahi de dahil

üreme dokuları ve hücrelerine zararlı olmaktadır. Bu iki gerçek göz önüne alınarak uzun yaşama şansını yakalayan hastalar için doğurganlığın korunması gereği doğmuştur. Bu ihtiyaçtan hareketle kanser tedavileri öncesinde doğurganlığın (fertilite) korunması seçenekleri kullanılmaya başlamıştır. Fertilite korunmasında onkologlar, üreme sağlığı endokrinologları, ürologlar, üreme sağlığı cerrahları, psikiyatristler, embriyologlar ve genetikçiler multi-disipliner çalışma içinde bu sürecin yönetilmesi için onkofertilite grupları oluşturmuşlardır. Uzman ekip, merkez ve ekipmanın olduğu hastanelerde (onkoloji ve dondurma olanağı olan tüp bebek merkezi bulunan hastaneler) tedavi seçenekleri hastalara sunulmaktadır.





Kanser tedavileri kadın doğurganlığını farklı şekillerde etkileyebilir.

#### **Kemoterapi kadınlarda doğurganlığı nasıl etkiler?**

Kemoterapi, kanser hücrelerini öldürmek veya büyümesini yavaşlatmak için uygun ilaçların kullanıldığı tedavi yöntemidir. Bu ilaçlar vücutta dolaşır ve kanser hücreleri gibi hızlı büyüyen hücreleri etkilerler. Aynı zamanda yumurtalıklar da dahil olmak üzere hızla büyüyen diğer hücrelere de zararlıdır.

Kemoterapi toplam yumurta sayısını azaltırsa, ciddi infertilite riski vardır. İnfertilite riskini ekleyen faktörler;

- **Kullanılan ilaçlar** - bazı kemoterapi ilaçlarının yumurtalara diğerlerinden fazla zarar verme olasılığı yüksektir
- **İlacın dozu ve uygulama süresi** - daha yüksek dozlar ve daha uzun tedavi süreleri ile yumurtalara zarar verme riski artar
- **Kadının yaşı ve yumurtalık kapasitesi** - yaşla birlikte yumurtaların sayısı ve kalitesi azalır. Daha az yumurta olduğunda risk daha artar.

Kemoterapinin etkisi ile yumurtalık kapasitesi azalır ve yumurta kalitesi etkilenir. Sonuçta ya hemen tedavi sonrası ya da beklenenden önce adetler durur. Ayrıca kemoterapi adetlerin düzensizleşmesine ve hatta bir süreliğine durmasına neden olabilir, ancak genellikle tedaviyi bitirdikten sonraki bir yıl içinde normale döner. Adet olunamıyorsa, yumurtalıklarda yumurta kalmamış yani erken yumurtalık yetersizliği oluşmuş demektir.

Kemoterapi ilaçlarının bazıları kalbi ve akciğerleri etkileyebilir. Bu uzun vadeli hasara neden olursa, gelecekteki bir hamilelik ve doğumu daha zor hale getirebilir. Gebelik planlaması yapılırken bütün olarak kadının sağlıklı olup olmadığı ve gebelik için izin verilme kararı ciddi bir şekilde değerlendirilmelidir.

#### **Radyoterapi kadınların fertilitelerini nasıl etkiler?**

Radyasyon tedavisinde, kanser hücrelerini öldürmek veya büyüüp çoğalmalarını engellemek için onlara zarar verecek kontrollü bir radyasyon dozu kullanılır. Vücudun içinden veya dışından uygulanabilir. İnfertilite riski, tedavi edilen bölgeye, radyasyon dozuna ve tedavi sayısına bağlı olarak değişecektir.

- Rektum, mesane, serviks, rahim veya vajina kanseri için karın altı ve pelvik bölgeye radyasyon tedavisi yumurtalara zarar verir, yumurtalıkların hormon üretmesini durdurabilir. Bu etki ile geçici veya kalıcı menopoz ile oluşabilir. Yumurtalıklar sağlıklı ise, olabılırsa ikisi veya biri cerrahi olarak radyasyon alanının dışına çıkarılarak karın bölgesinin başka bir yerine taşınır. Buna yumurtalık transpozisyonu veya yer değiştirme (oforopeksi) denir ve yumurtalıkların korunmasına yardımcı olur.

- Pelvik bölgeye radyasyon tedavisi de rahmi ve vajinayı da etkileyebilir, cinsel ilişkide rahatsızlık verebilir, gebelik olduğunda düşük, erken doğum ve düşük doğum ağırlığı riskini artırabilir.

- Beyne uygulanan radyasyon tedavisi, yumurtalıkların yönetim merkezi olan ve yumurtalıkları çalıştıran hormonları salgılayan hipofiz bezine zarar verebilir. Bu yumurtlamayı etkileyebilir. Ancak bu durumun ilaçlarla tedavisi ve çocuk şansı vardır.

Hem kemoterapi hem de radyasyon tedavisi (kemoradyoterapi) ile tedavi yapılıyorsa ve radyoterapi ilgili organlara ise infertilite riski daha yüksektir.

#### **Cerrahinin etkisi nasıldır?**

Yumurtalıklar, tüpler, rahim ve rahim ağzı gibi üreme organlarının bir kısmının veya tamamının alındığı ameliyatlarda infertiliteye neden olabilir.

**Yumurtalıkların alınması** - her iki yumurtalık da alınırsa erken yumurtalık yetersizliği oluşur. Artık ilaçsız adet olmaz veya doğal olarak hamile kalınamaz. Sadece tek yumurtalık alınırsa, diğeri çalışmaya devam eder. Rahim varsa gebelik şansı vardır.

**Rahim ve rahim ağzının alınması** - Çeşitli jinekolojik ve o bölgeye yayılmış diğer kanserlerin tedavi seçeneklerindedir. Rahim alındığında adet olmaz ve doğum şansı biter. Yumurtalıklar alınmamış ise menopoz şikayetleri ortay çıkmaz.

### **Hormon tedavisinin etkileri nelerdir?**

Bazı meme ve rahim kanseri türleri östrojen veya progesteron hormonlarının etkileriyle büyüyebilirler. Hormon tedavisi ile aynı zamanda doğurganlık için gerekli olan bu hormonların etkileri bloke edilir. Bu tedavi ile kanserlerin büyümesinin durması ya da yavaşlatılması amaçlanır.

Hormon tedavisi kısa süreli veya uzun süreli kullanılabilir. İnfertilite tedavileri için hormon tedavisinin bitmesinin beklenmesi gerekecektir. Hormon tedavisine başlamadan önce yumurta veya embriyo saklanabilir.

Östrojene duyarlı meme kanserlerinin tedaviden sonra tekrar ortaya çıkma riskini azaltmak için anti-östrojen ilaçları kullanılır. Birçok anti-östrojen ilacı birkaç yıl boyunca uygulanır. Bu ilaçların gebelikte bebeğe zarar verme riski olduğundan hamilelikten kaçınılmalıdır. Bu ilaçlar kısırlığa neden olmaz ve yumurtalıklara veya yumurtalara zarar vermez. Meme kanseri için hormon tedavileri uzun yıllar kullanılmak zorunda kalınabilir. Tedavi süreci ve bebek isteğinin karşılanması için ilgili hekim grubu ve çift birlikte kanser tedavisine zarar vermeden planlama yapmalıdırlar.

### **Diğer tedavilerin etkileri nasıldır?**

**Kök hücre nakli** - vücuttaki kanser hücrelerini öldürmek için nakilden önce yüksek doz kemoterapi ve muhtemelen radyasyon tedavisi uygulanır. Yüksek doz kemoterapi veya radyoterapi sonrası kalıcı infertilite riski yüksektir.

**İmmünoterapi ve hedefe yönelik tedaviler** - bu yeni ilaçların doğurganlık ve hamilelik üzerindeki etkileri, aldığınız ilaca bağlı olarak değişebilir. Bu ilaçların potansiyel etkileri hakkında kanser veya doğum hekimi hastayı bilgilendirmelidir.

### **Gebelikte kemoterapi yapılabilir mi?**

Gebelik anne adayı için zor ve onurlu bir süreçtir, en sağlıklı ve uygun yaş dönemlerinde üstlenilmelidir. Gebe kalmadan önce hem anne adayının hem de baba adayının ayrıntılı bir kontrolden geçmeleri önerilir. Belirlenen problemler gebelik öncesi tedavi edilerek mümkün olan en sağlıklı halde gebe kalınması çok önemlidir. Kanser de dahil çok ciddi bir rahatsızlık söz konusu ise mutlaka hamile kalmadan önce tedavi edilmesi gerekir. Kanser hastalarının tedavileri çok zorlu olabilir hem anne adayı hem de bebek için sorunlar yaratabilir. Ayrıca kanser hastası olan kadının gebe kalması ve kemoterapi gerekmesi durumunda anne adayları çok büyük endişe yaşarlar. Gebelik süreci en küçük bir rahatsızlıktan bile olumsuz etkilenirken, kanser ve kemoterapi sözcüklerini gebelikle aynı cümlede kullanmak bile kaygılandırabilir. Kanser gebeliği olumsuz etkilenirken, kemoterapi tedavisi de endişelendirir. Anne adayları için önemli olan kemoterapinin bebeğinin sağlığını ve gelişimini olumsuz etkileyip etkilemeyeceğidir. Bazı anne adayları kemoterapinin gebeliğin sonlandırılmasına sebep olabileceğini bile düşünebilirler. Ancak bu düşünce kesinlikle yanlıştır. Doğru bilgi hamileliğin ilk 3 ayı sağlıklı bir şekilde geçtiyse sonraki dönemde kemoterapi uygulanabilir olduğudur. Araştırmalar ile gebeliğin ilerleyen döneminde kemoterapinin bebeğe zarar vermediği ve yan etki yapmadığı belirlenmiştir. İlk 3 aydan sonra gebeliğin sonlandırılmasına gerek kalmadan, bebek hiçbir zarar görmeden kemoterapi uygulanabilir. Çünkü gebelikte bebeğin eşi (plasenta), kemoterapi gören anne adaylarında ilacın bebeğe geçmesini engeller, bebeği korur.

### **Gebeliğin ilk 3 ayında kemoterapi sakıncalı mıdır?**

Hamilelikte kemoterapi yapılabilir ve bebeğe hiçbir zarar vermez. Ancak bunun için gebeliğin ilk 3



ayının sağlıklı bir şekilde tamamlanması gerekiyor. Özellikle ilk 8 hafta bebeğin temel yaşamsal organlarının gelişimi için en kritik süreçtir. Bu dönemde anne adayları sağlıklı beslenmeli, fiziksel ve ruhsal açıdan sağlığına dikkat etmelidirler. Kemoterapötik ilaçlar bu dönemde sakıncalı olabilir ve bebeğin organlarına zarar verebilir. Bundan sonrasında uygulanacak kemoterapi bebek için sorun oluşturmaz. Gerekli görüldüğünde hamileliğin 14. haftasından itibaren anne adayına uygulanan kemoterapi %98 ihtimalle bebeğe bir zarar vermezken, % 1,3 gibi bir oranda bebekte anomali oluşma riski bulunmaktadır ki bu bütün bebeklerdeki ortalama ile aynı değerdir. %100 garanti verilememekle birlikte bebeğin hiçbir zarar görmeden anne adayının kemoterapi alabilmesi mümkündür.

#### **Hamilelikte kemoterapi ne zaman yapılmalı?**

Kanser hastalığında en önemli prensip tedavisinde taviz vermeden uygulamaya gitmektir. Önemli olan hastanın hayatıdır. Gebeliğin ilk üç ayında kanser tespit edilirse ve acilen tedaviye başlanması gerekiyor. İlk olarak gebeliğin sonlandırılması düşünülebilir. Bu aylardaki kanser hastalarında hekim, anne ve baba adayının ortak kararı ile gebelik sonlandırılabilir. Böyle durumlarda gebelik bittikten sonra kemoterapiye başlanılır. Eğer kanser gebeliğin 7-8. aylarında tespit edildiyse ve sakıncası yoksa tedavi için bebeğin doğması beklenir ya da bebek yaşayabilme haftalarında ise doğurtularak sonrasında tedavi beklenilir. Fakat hamileliğin ortalarında kanser tespit edilirse hastalığın durumuna göre gebelik döneminde de tedaviye uygulanabilir. Kemoterapinin hamilelikteki etkilerine dair sayısız bilimsel çalışma yapılmıştır. Bu çalışmalarda gebeliğin ilk 3 ayının sağlıklı bir şekilde geçirildiği hamileliklerin ileri aylarında uygulanan kemoterapinin bebeğe zarar vermediği tespit edilmiştir. Gebelikte doğru zamanda, doğru dozda uygulanan kemoterapi bebek için zararlı değildir.

#### **Kanser hastası erkeğin eşi gebe ise tedavi esnasında eşi ile birlikte olmasından kaçınması gerekir mi?**

Kemoterapi meni ve vajinal salgularla atılabilir, bu nedenle eşinizin buna maruz kalmasını önlemek için prezervatif kullanılmalıdır. Maruz kalmanın fetal anormalliklere neden olması mümkündür. Hastanın beyaz kan hücreleri sayısı veya trombosit sayısı düşükse, enfeksiyon veya kanama riski artabileceğinden hekim cinsel ilişkiden kaçınılmasını önerebilir.

#### **Kanser tedavisi sonrası gebelik güvenli midir?**

Genel anlamda, kanser tedavisi sonlandıktan sonra ve hastalık gerileme dönemindeyken gebelik güvenlidir. Birçok araştırma ile gebeliğin kanserin nüksmesine sebep olmadığı gösterilmiştir.

#### **Tedavi sonrası hamilelik için ne kadar beklenmelidir?**

Tedaviden önce doğurgan olan kadınlar, tedaviden sonra da doğal gebelik şanslarını koruyabilirler. Ancak kemoterapi uygulanmış ya da pelvis bölgesine radyasyon almış kadınlar, tekrar adet döngüsüne başladıktan sonra bile ani veya beklenildiği zamandan erken menopoz riski altındadır. Menopoz beklenenden 5 ila 20 yıl önce başlayabilir. Bu nedenle kadınlar, gebe kalmaya çalışmak için ne kadar beklemeleri gerektiği konusunda doktorlarıyla konuşmalıdır.

Gebelik için zamanlama, hastaya ve kanser türüne göre belirlenmelidir.

Radyoterapi sonrası bir yıl kemoterapi sonrası ise 6-12 ay beklendikten sonra gebelik planlanabilir. 6 ay beklemek, kemoterapi veya diğer tedavilerden zarar gören yumurtalardan kaynaklanan doğum kusurları riskini azaltmak içindir. 2 yıllık süre ise, kanserin tekrarlama riskinin genellikle tedaviden sonraki ilk 2 yıl içinde en yüksek olmasına dayanmaktadır.

Bazı kanser tedavileri kalp veya akciğer hasarına sebep olabilir ve olası bir gebelikte sorunlara sebep olabilir. Gebelik planlanırken genel sağlık kontrolünden geçilmelidir.



**Prof. Dr. İsmail ÇEPNİ**  
Kadın Hastalıkları ve Doğum Uzmanı





# TÜRKİYE'NİN İLK TIBBİ BİTKİ BAHÇESİ ZEYTİNBURNU TIBBİ BİTKİLER BAHÇESİ

Zeytinburnu Tıbbi Bitkiler Bahçesi Türkiye'nin ilk tıbbi bitki bahçesidir. 14 dönümlük alanda kurulmuş, 2005 yılında açılmıştır.

Tıbbi Bitkiler Bahçesi'nde 700'ü aşkın tıbbi bitki bulunmaktadır. Bitkilerin büyük bölümü etiketlidir. Bazı etiketlerdeki QR kod vasıtasıyla bitki hakkında geniş ve sesli bilgi almak mümkündür.

Zeytinburnu Belediyesi bünyesinde olan Tıbbi Bitkiler Bahçesi şu hedefleri gözetmektedir: Tıbbi bitkileri araştırmak, üretmek, tanıtmak, bitki çeşitliliğinin korunup geliştirilmesine katkıda bulunmak, tıbbi bitkilerin etkin ve güvenli kullanımlarını teşvik etmek, tıbbi bitkilerin kültür altına alınmasını özendirmek, eğitim programları için çalışma alanı ve materyal sağlamak, tıbbi floradan faydalanma konusundaki çalışmalarına zemin oluşturmak.

Bahçedeki bitki atıkları doğal gübre olarak değerlendirilmektedir. Sentetik gübre ve ilaçlara başvurulmamaktadır. Sulama için damlama ve yağmurlama yöntemleri kullanılmaktadır.







Bahçede tıbbi bitkiler konusunda farkındalık yaratmak adına yaş gruplarına göre farklı konularda teorik ya da uygulamalı eğitimler verilebilmektedir. Bu eğitimler: Tıbbi Bitkileri Tanıma ve Yetiştirme, Fitoterapi, Aromaterapi, İlyardım Bitkileri, Nefes Çalışması, Doğal Kozmetik, Doğal Sabun, Güzellik Otları, Doğal Parfüm, Drog Hazırlanışı ve Kullanımı, Balkon Bahçeciliği, Uçucu Yağ Bitkileri, Tıbbi Çay-

lar, Yenilebilir Otlar, Yenilebilir Çiçekler, Terrarium, Beş Duyumuzla Bitkiler, Köşe Bucak Börtü Böcek, Minik Eller Toprağa gibi workshop ya da uzun dönemli eğitimlerin yanında Gönüllü Bahçıvanlık gibi bireysel etkinlikler de yapılmaktadır.

Bahçede ayrıca kişi ve kurumlara tez, proje gibi çalışmalarına materyal desteği verilmektedir.







### **GÜNEŞ SAATİ - TABİAT TAKVİMİ**

Hem çocuklara hem de büyüklere tabiattaki döngüyü hatırlatan güneş saati ve tabiat takvimi Zeytinburnu Tıbbi Bitkiler Bahçesi'ne özgü, orijinal bir yapı. Güneşin gün boyu ve aylık hareketini güneş saatinden; hayvanların, bitkilerin ve havanın yılın hangi haftasında nasıl hareket ettiğini takvimden takip etmek mümkün. Yapı, yeryüzünün gökyüzü ile ilişkisini hatırlamak açısından bahçede eğitici bir rol oynuyor.

### **Gönüllü Bahçıvanlık Nedir?**

Gönüllü bahçıvan olarak ihtiyaç ve program dahilinde aşağıdaki faaliyetlerde bulunulabilir.

Bu faaliyetler: Yabancı ot temizleme, kuru yaprakları temizleme, fidanlık temizleme, ağaç çanaklarını



temizleme ve süsleme, kompost harmanlama, sulama, çit bitkilerini budama, fide dikme, çok yıllık otsuları çoğaltma, bitki yerlerini değiştirme, hastalık ve zararlıları doğal yollarla kontrol altına alma, kümes hayvanlarına ve barınaklarına bakım yapma.

Gönüllü Bahçıvan adaylarının gelmek istediği günden birkaç gün önce arayarak Tıbbi Bitkiler Bahçesi programını öğrenmesi gerekmektedir.

### **Zeytinburnu Tıbbi Bitkiler Bahçesi doğa severleri bekliyor.**

Zeytinburnu Tıbbi Bitkiler Bahçesi'ne girişler haftanın 7 günü 09.00 - 17.00 saatleri arasında ücretsiz olarak yapılabilmektedir.







## RAHİM KANSERİ (ENDOMETRİYAL) NEDİR?

### Rahim Kanseri (Endometriyal Kanser) Nedir?

Tıbbi adı endometriyum kanseri olan rahim kanseri, rahmin iç duvarındaki hücrelerin kontrolden çıkarak çoğalmasıyla oluşur. Rahimde en sık görülen kanser türü budur. Âdet kanaması şeklinde ama sıklıkla sürekli ve yoğun kanamayla kendini gösterir. Genelde de menopoza girdiği halde adet görmeye başladığı ve / veya kanamanın kesilmediği yakınmasıyla başvururlar. Endometriyum kanseri, esas olarak menopoz sonrası kadınları etkiler, ortalama tanı yaşı 60'tır. 45 yaşın altındaki kadınlarda nadir görülür.

Amerika Birleşik Devletleri'nde, endometriyum kanseri, kadın üreme organlarının en yaygın kanseridir. Amerika'da 2023 yılı için yapılan tahminlere göre, yaklaşık 66.200 yeni rahim kanseri vakası teşhis edilecek ve yaklaşık 13.030 kadın rahim kanserinden ölecektir.

### Rahim kanseri önlenebilir mi?

Endometriyum kanserini önlemenin kesin bir yolu yoktur. Ancak, bu hastalığa yakalanma riskini azaltabilmek için yapılabilecek bazı şeyler vardır. Bu

yöntemler, risk faktörlerini azaltarak rahim kanserini azaltmaya dayanır.

### Sağlıklı bir kiloya ulaşmak ve bu kiloda kalmak

Aşırı kilolu veya obez olan kadınların, sağlıklı kilolusunda olan kadınlara göre endometriyum kanserine yakalanma olasılığı 3 kat daha fazladır. Sağlıklı bir kiloya ulaşmak ve bu kiloda kalmak, bu kanserin riskini azaltmanın bir yoludur.

### Fiziksel olarak aktif olmak

Çalışmalara göre daha yüksek düzeyde fiziksel aktivite daha düşük endometriyum kanseri riskleriyle ilişkilidir. Bu nedenle düzenli fiziksel aktivite (egzersiz), bu kanserin riskini azaltmaya yardımcı olmanın bir yolu olabilir. Aktif bir yaşam tarzı, sağlıklı bir kiloda kalmaya yardımcı olabileceği gibi, yüksek tansiyon ve diyabet (endometriyum kanseri için başka bir risk faktörü) riskini de azaltabilir.



### **Hormon tedavisinin artıları ve eksileri**

Menopoz semptomlarını tedavi etmek için kullanılan östrojen, haplar, cilt üzerine uygulanan yapışkan bantlar, iğneler, kremler gibi birçok farklı formda mevcuttur. Menopoz semptomları için kullanılan östrojen, endometriyum kanseri riski ile ilişkili olabilir. Bu riski dengelemek için kullanılan progesteron benzeri ilaçlar da meme kanseri riskiyle bağlantılı olabilir. Rahmi alınmamış ve östrojen tedavisi alan hastalarda bu konu detaylı değerlendirilmelidir.

### **Rahim kalınlaşması benzeri problemler varsa tedavi edilmesi önemlidir**

Endometriyumun kalınlaşma adı verilen kanser öncesi bozukluklarının uygun şekilde tedavi edilmesi, endometriyum kanseri riskini azaltmanın başka bir yoludur. Rahim kanserlerin çoğu yıllar içinde gelişir. Birçoğunun, endometrial hiperplazi adı verilen endometriyumdaki daha az ciddi değişikliklerden sonra geldiği ve muhtemelen başladığı bilinmektedir. Bu nedenle hiperplazi vakaları saptandığında mutlaka çok yakın takip ve tedavi edilmelidir. Progesteron ilaçları ile tedavi, bazen dilatasyon ve küretaj veya rahmin alınması hiperplazinin kansere dönüşmesini önleyebilir.

Anormal vajinal kanama, endometriyal kanser öncesi ve kanserlerin en sık görülen semptomudur. Olağandışı kanamanız varsa, bir sağlık uzmanına görünün ve hemen kontrol ettirin.

### **Kalitsal nonpolipozis kolon kanseri (HNPCC veya Lynch sendromu)**

Kalitsal nonpolipozis kolon kanseri olan kadınların endometriyum kanseri riski çok yüksektir. Uzman-

lar, HNPCC'li bir kadının rahim kanseri olmasını önlemek için çocuk sahibi olmayı bitirdikten sonra rahminin, yumurtalıklarının ve fallop tüplerininin ameliyatla alınmasını önermektedir.



**Op. Dr. Aybala AKIL**  
Kadın Hastalıkları ve Doğum Uzmanı





## ARKAS'TAN YENİDEN YAŞAM BULAN BİR KÖŞK... YENİ BİR SANAT MERKEZİ... YENİ BİR SERGİ...

**Tarihi Mattheys Köşkü'nü restore ederek İzmir'e yeniden kazandıran Arkas, köşkün içinde açtığı Arkas Sanat Bornova Mattheys Köşkü'nde Arkas Halı Koleksiyonu'ndan bir seçkiyi sanatseverlerin ilgisine sunuyor.**

İzmir'in bir sanat şehri olması vizyonu ile uzun yıllardır sanata yatırım yapan Arkas, dördüncü sanat merkezini, Bornova'nın hem tarihi hem de mimariyle öne çıkan köşklerinden biri olan Mattheys Köşkü'nde açıyor. İki asırlık köşkü aslına sadık kalınarak restore ederek İzmir'e yeni bir sanat ve deneyim merkezi kazandıran Arkas, Arkas Sanat Bornova Arkas Halı Koleksiyonu'nu "16.-19. Yüzyıl Anadolu Halıları" sergisiyle sanatseverlerle buluşturuyor.

**Arkas'ın Cumhuriyet'in 100. Yılına Armağanı...**

Tarihinde Atatürk'ü ağırlayan, o dönemki ev sahibi Hortense Wood'un kendi deyişiyle cumhuriyetin geleceğinin konuşulduğu Mattheys Köşkü, Cumhuriyet'in 100. yılında yeniden hayat buldu. Arkas'ın "Geçmişimizi Hatırlamak" vizyonu ile kapılarını yeniden açtı.

Arkas Sanat'ın, Arkas Sanat Merkezi, Arkas Deniz Tarihi Merkezi ve Arkas Sanat Urla'dan sonra İzmir'deki dördüncü merkezi olan ve köşkün içerisinde bulunan Arkas Sanat Bornova'da, özellikle Batı Anadolu halıcılığının dünyaya tanıtılmasındaki katkılarını aktarmak amacıyla Arkas Halı Koleksiyonu'ndan birbirinden değerli halılardan oluşan bir seçki sergileniyor. Dünyanın sayılı koleksiyonları arasında yer alan Arkas Koleksiyonu'ndan derlenen seçki,de,

Batı ve Orta Anadolu'da, Uşak, Çanakkale, Bergama, Konya, Karapınar, Akhisar, Gördes, Kula, Milas yörelerinde 16. ve 19. yüzyıllar arasında üretilmiş Anadolu Halıları bir araya geliyor.

Arkas Sanat Bornova Mattheys Köşkü'nde örnekleri görülen Batı ve Orta Anadolu'da belirli merkezlerde üretilen el dokuması halılar, bu coğrafyada yüzyıllardır devam eden dokumacılık geleneği sayesinde dünyadaki en iyi el halıları arasında kabul ediliyor. Her odada farklı bir yöre ve konunun ele alındığı "16.-19. Yüzyıl Anadolu Halıları" sergisi, bu halıların tasarımı ve motif kullanımı açısından birbirleriyle olan ilişkisini ortaya koyuyor.

Bu özel seçki, bu kıymetli kültür mirasının Arkas Halı Koleksiyonu'ndaki önemli örneklerini bir araya getirerek korumayı, tanıtmayı ve gelecek nesillere aktarmayı amaçlıyor.

#### **"İzmir'in Sanat Şehri Olmasını Arzu Ediyorum"**

Mattheys Köşkü'nün ve Arkas Sanat Bornova'daki Arkas Halı Koleksiyonu Sergisi'nin açılışında konuşan Arkas Holding Yönetim Kurulu Başkanı Lucien Arkas, "İzmir'in sanat şehri olmasını arzu ediyorum. 12 yıl içinde dördüncü sanat merkezimizi açıyoruz. Daha da devam eden projelerimiz var.

Neyi, nerede sergilediğiniz önemli ve ben bir klasikçiyim. Ağırlıklı olarak 18. yüzyıldan 20. yüzyıl başına uzanan döneme ait eserleri topluyoruz ve onları ürettikleri döneme ait ortamlarda sergilemeyi arzu ediyoruz. Bu amaçla Mattheys Köşkü'nde olduğu gibi nitelikli tarihi değeri olan yapıları da aynı zamanda sanat merkezi olarak İzmir'in kültür sanat hayatına kazandırıyoruz. Böylelikle hem İzmir'in geçmişinin önemli tanıkları olan bu yapıların daha uzun yıllar var olmalarını sağlıyoruz hem de sanatı geniş kitlelerle paylaşma amacımızı yerine getirmiş oluyoruz" dedi.

#### **"Geçmiş Hatırlatmak Hatta Yeniden Yaşatmak Gayem"**

Arkas sözlerini şöyle sürdürdü: "Bu tarihi köşkler gibi halı sanatı da unutulmaya yüz tutmuş. Biz bu unutulmaya başlayan sanatı ve tarihi-kültürel değerleri yaşatmaya çalışıyoruz. Halı benim için büyük bir tutku ve bu topraklara ait çok önemli bir kültürel değer. Ailemden kalma halıları 90'lı yılların başından bu yana aldığım antika halılarla zenginleştirdim. Şimdi Arkas Halı Koleksiyonu'nda halı sanatının nadir örnekleri yer alıyor. Koleksiyondan ağırlıklı olarak Batı Anadolu'da, 16.-19. yüzyıl arasındaki dönemde üretilmiş 75 halıdan oluşan bir seçkiyi Arkas Sanat Bornova Mattheys Köşkü'nde geçmişi hatırlatmak vizyonu ile sergilemeye başlıyoruz. Daha önce İzmir ve İstanbul'da halı sanatını tanıtmak amacıyla



**Lucien ARKAS**

iki süreli sergi yapmıştık ancak burada sürekli, sabit olarak sergilenecekler, üç yılda bir sergi içeriği yenilenecek."

Arkas Holding Yönetim Kurulu Başkan Yardımcısı Bernard Arkas, "Köşkün restorasyonu uzun seneler sürdü. Yukarıdaki sergi bölümünün yanı sıra bahçe, ahır ve sarnıç bölümlerinin de Bornova'nın geçmişini anımsatan ve bütünü temsil eden bir alan haline gelmesini istedik. Köşkü ziyaret eden insanların Bornova hakkında bir fikri olsun dedik. Çocukluğumuzda boş zamanlarımızda Küçükpark'ta mini golf oynardık. O günlerin nostaljisiyle Bornova Köşklere temalı bir mini golf parkuru oluşturduk. Ahır kompleksini de hem Arkas Holding hem de Ege Bölgesi'ndeki tüm kurumsal şirketlerin kullanabilmesi adına profesyonellere eğitim verilecek, toplantılar ve etkinlikler düzenlenebilecek, esnek birkaç salonun bulunduğu bir hale getirdik" diye konuştu.

#### **Arkas Halı Koleksiyonu Arkas Sanat Bornova Mattheys Köşkü'nde**

Bizans, Selçuklu, Timur ve Safevi unsurlarının Anadolu'nun yerel gelenekleriyle eşsiz bir harmanı olan el halıları, Anadolu kültür mirasının en önemli unsurlarından biri. Özel atölyelerde dokunan bu muhteşem Anadolu halıları, Osmanlı saraylarında





kullanılmış ya da ulu camiler için sipariş edilmiş, aynı zamanda Batı'da da beğeni kazanarak büyük rağbet görmüş, prestij ve zenginlik sembolü olarak batılı sanatçıların resimlerinde yer almıştı. Özellikle Uşak ve çevresinde üretilen halılar, deniz yoluyla Smyrna (günümüzde İzmir) limanı üzerinden Avrupa'ya ulaşmıştı.

Arkas Sanat Direktörü Müjde Unustası, "Arkas Halı Koleksiyonu, 30 yılı aşkın bir sürede bir araya getirilen, 15. yüzyıldan 20. yüzyıla kadar olan döneme ait halılardan oluşuyor. Klasik dönem Türk halıları, yöresel Anadolu halıları Osmanlı Saray Halıları ve Kumkapı Halılarının nadide örneklerini bir araya getiren koleksiyon, kendi alanında dünyadaki en önemli halı koleksiyonları arasında gösteriliyor.

Arkas Sanat Bornova'da sergilenen 75 halı Uşak bölgesinden Holbein, Bellini, Lotto, yıldızlı Uşak, madalyonlu Uşak, Transilvanya halıları olarak bilinen sütünlü ve mihraplı seccadeler, Gördes, Berga-



ma, Çanakkale, Konya, Milas, Akhisar yörelerine ait halılar" diye konuştu.

Arkas Sanat Danışmanı ve aynı zamanda Arkas'ın tüm mimari restorasyon çalışmalarını yürüten mimar Niko Filidis ise yaptığı konuşmada, "Süreç 2015 yılında başladı. İnşaat dört yıl sürdü. Zor bir binaydı ama hedefimiz her zaman Bornova'ya aslına uygun yapı kazandırmaktı. Gerek kullandığımız malzemeler gerekse ayrıntılarla evin orijinal halini yakalamaya çalıştık" dedi.

### Mattheys Gardens

Özenli bahçeler, Bornova köşklerinde en az yapının kendisi kadar önemliydi. Köşkların ana giriş kapıları "prestij kapısı" olarak adlandırılıyordu. Mattheys Köşkü'nün de bu noktada en belirgin özelliği, mor salkımlı leylak çiçekleriyle sarıp sarmalanan, güzelliğiyle ünlü kemerli ana giriş kapısıydı. Bahçe kapısından girildiğinde köşke doğru iki yanı ağaçlı bir yol uzanıyordu. Köşk bahçesinin simgesi haline gelen servi ağaçlarına atfen köşkün giriş yolu alle şeklinde servi ağaçları ile yeniden oluşturuldu. Bahçenin simgesel ağalarından olan Çınar ağacı ve pek çok ağacın korunmasına özen gösterildi. Restorasyon çalışmalarıyla birlikte köşkün bahçesi de peyzaj düzenlemesiyle yenilendi. Mattheys Gardens'da günümüze kadar ulaşmış Mattheys Köşkü, Aliberti Köşkü, Bardisbanian Köşkü, Charlton Whittall Köşkü, Paterson Köşkü, De Andria Köşkü, Edward Whittall Köşkü, Belhomme Köşkü ve Pierre Pagy Köşkü, seramik sanatçısı Verda Sipahi'nin uzun süreli ve detaylı çalışmasıyla oluşan Minyatür Bornova Köşklere temalı Mini Golf Sahası ile birlikte 240 yıl öncesinde olduğu gibi ihtişamlı günlerine geri dönüyor.



## HASTALIKTA SAĞLIKTA; AĞIRLIK DEĞİŞİMİNİ KONTROL ETMEK NE KADAR ÖNEMLİ TARTIYI KULLANMALI MIYIM?

Bu yazımda vücut ağırlığı, ağırlık değişimi, vücut kompozisyonu ölçümü ve biyoelektriksel empedans cihazlarına, bu ölçümlerin beslenme durumunun değerlendirmesindeki yeri ve hayatın hangi dönemlerinde kullanmamız gerektiği ile ilgili bir yolculuğa çıkarmak istiyorum sizleri.

Ağırlık değişimi hayatın her döneminde sağlık durumunun belirleyici bir faktörü olarak kullanılmaktadır.

Yeni doğan bebeğin sağlıklı gelişimini takip etmek için kullanılan önemli parametrelerinden biri ağırlık artışıdır, bunun yanında hastalıkların tanısında ve takip sürecinde de ağırlık değişimi (kontROLSÜZ artış ve azalma) sürecin sağlıklı ilerleyip ilerlemediğini görmemizi sağlayan önemli bir parametredir.

Ağırlığın kişinin yaşına, cinsiyetine ve sağlık durumuna göre normal aralıkta olup olmadığını en basit





şekliyle Beden Kütle İndeksi dediğimiz bir hesaplama yöntemi ile öğreniyoruz. Boy uzunluğunun metre cinsinden karesini alıp güncel ağırlığı bu bulduğumuz değere bölerek elde edilen değer Beden kütle indeksidir (Örneğin 1,66 boyunda 70 kg olan bir bireyin  $BKI=70/(1.66)^2$  şeklinde formüle edildiğinde  $BKI=25.45$  olarak hesaplanır). Yaş ve cinsiyetten bağımsız olarak Dünya Sağlık Örgütü sınıflamasına göre 18.5-24,9 arasındaki BKI değeri normal kabul edilmektedir. Ancak hastalık varlığında 70 yaşın altındaki bireylerde BKI'nin 20'nin altında olması 70 yaşın üzerindeki bireylerde BKI'nin 22'nin altında olması yetersiz beslenme (malnütrisyon) göstergesi olarak kabul edilmektedir. 24,9'un üzerindeki BKI değerleri ise kilolu ve obez olarak değerlendirilmektedir. Hem obezitenin hem de malnütrisyonun tedavisinde tanımlama ilk basamaktır. BKI bu tanımlamayı yapmak için bizlere kolay bir yol sunar. Fakat BKI'ni hesaplayarak bireylerin beslenme durumunu üzerine ayna tutuyor olsak da bu hesaplama vücut kompozisyonu parametreleri (yağ kütlesi, yağ yüzdesi, kas kütlesi, faz açısı, vücut suyu vb.) ile ilgili ayrıntıyı öğrenmek mümkün değildir. Son yıllarda vücut kompozisyonu analizi yapılarak beslenme durum değerlendirmesinin yapılması ve diyet müdahalelerinin takibinde vücut kompozisyonundaki değişimin yakın takibi önerilmektedir. Vücut kompozisyonu analizini Biyoelektriksel impedans analizi, DEXA, MR, BT gibi değerlendirme araçları kullanılarak yapmak mümkündür. Günümüzde sıklıkla kullanılan basit, ucuz ve kısa sürede hastaya herhangi bir girişim (ışın vb.) olmaksızın uygulan-

bilen vücut kompozisyonu analiz ölçüm yöntemi Biyoelektriksel impedans analizidir.

Halk arasında yağ ölçüm cihazı olarak da tarif edilen biyoelektriksel empedans analizi obezitenin tedavisinde izlem aracı olarak tanınmış olsa da hastalıkların tedavi sürecini izlemek için sağlık profesyonellerine hastayla ilgili oldukça fazla veri oluşturan ve hastanın takip sürecinde beslenme planının ve desteğinin oluşturulması kararlarına yön veren bir değerlendirme metodudur.

Özellikle onkoloji hastalarının tanı itibarıyla yalnızca ağırlık takibi ve BKI hesaplamasıyla değil biyoelektriksel empedans analiz cihazı ile vücut kompozisyon analizinin yapılarak takibi önerilmektedir. Tedavi sürecinde uygulanan beslenme planı ve desteğinin yeterli olup olmadığının izlenebilmesi ve doğru zamanda doğru beslenme müdahalesinin yapılmasına olanak tanınması açısından son derece önemli bir izlem metodu olarak karşımıza çıkmaktadır.

Onkolojide tanı ve tedavi ile ilgili gelişmeler baş döndürücü ve yüz güldüren bir hızla devam etmektedir ancak tanı tedavi ile ilgili gelişmeleri multidisipliner bir bakış açısı ile izlemek fark yaratan ve önümüzdeki günlerde üzerinde daha çok konuşacağımız konular arasındadır. Hem biz sağlık profesyonellerini hem de hasta ve hasta yakınlarını hastanın izlemi konusunda güvenli hissettirmenin yolu somut veriler ortaya koyarak takibin sürdürülmesidir. Biyoelektriksel impedans analizi ile vücut kompozisyonunun değerlendirilmesi hastanın tedavi sürecindeki performansını değerlendirme ve izleme fırsatı veren bir yöntemdir.



### **Bu ölçümü kim yapar?**

Bioelektriksel impedans analizi ölçümü genellikle diyetisyen tarafından diyet polikliniklerinde yapılır. Diyet görüşmeleri esnasında hem diyet planının hastada oluşturduğu değişimi izlemek hem de diyet planını güncellemek için bu analizden elde edilen bilgiler diyetisyen tarafından kullanılır.

### **Bu ölçüm hasta motivasyonunu etkiler mi?**

Ben yaklaşık 25 yıldır onkoloji hastaları ile çalışan bir diyetisyenim. Onkoloji hastalarının beslenme takibinde hastaların tedaviye veya hastalığa bağlı yaşadığı beslenme engelleri (iştahsızlık, bulantı, kusma, ağırlık kaybı, kabızlık vb.) besin alımını güçleştirmekte ve dolayısıyla ağırlık kaybını ve beslenme yetersizliğini önlemek için bireysel beslenme planı ile takip gerekmektedir. Bu takip sürecinde hasta ve hasta yakınları yorgun ve bazen çatışmış olabiliyorlar. Vücut kompozisyonunun izlemi ve alınan olumlu sonuçlar gözle görülür bir başarı belgesi gibi hem hastaya hem de hasta yakınlarına motivasyon oluyor. Elbette bizlere de. Aynı zamanda hastalarımızla birlikte ölçüm sonucu çıkan raporu inceleyerek Yağ oranı mı artmış? kas kazanmış mı? vücut suyu normal aralığa gelmiş mi? gibi birçok sorunun yanıtını buluyor ve önümüzdeki günlerde düzelterceğimiz veya daha fazla odaklanmamız gereken noktaları tespit ediyor ve hedefe yönelik beslenme planları oluşturabiliyoruz.

### **BIA ölçümü için hastaneye giderken nelere dikkat etmeliyim;**

- 24-48 saat öncesinde ağır fiziksel aktivite yapılmaması,

- 24 saat öncesi alkol kullanılmaması,
- Ölçüm öncesi aç olunması
- Testten bir gece önce çay kahve içilmemesi,
- Kemoterapi alan onkoloji hastalarında ölçümün mümkünse kemoterapiden önce yapılması
- Metal aparatlı kıyafet veya takıların ölçüm öncesi çıkartılması önerilir



**Uzm. Dr. Dyt. Dilşat BAŞ**  
Beslenme ve Diyet Uzmanı





# DÜZENLİ ANTRENMANLARLA KISA SÜREDE ÖĞRENİLEBİLEN, TÜM KAS GRUPLARINI ÇALIŞTIRAN, HER YAŞTAN KİŞİNİN YAPABİLECEĞİ EĞLENCELİ BİR SPOR TENİS

## Tenisin Tarihi

Kökeni Orta çağ yıllarına dayanan tenis, ilk ortaya çıktığında el ile oynanmaktaydı. Tenis oyununda racketlerin kullanılmaya başlanması 1800'lü yılların sonlarına rastlamakta olup tenis günümüzdeki şekliyle bugün çok geniş bir yaş aralığında insanın, dünyanın her yerinde ve her düzeyde oynamaktan keyif aldığı bir spor haline dönüşmüştür. Tenis oyunu, ağırlıklı olarak çim ve beton zeminde oynansa da toprak ve ahşap zeminde de oynanabilmektedir.

## Tenis Nedir ve Tenis Nasıl Oynanır?

Olimpik bir spor olan tenis, teke tek oynanabildiği gibi ikişer kişilik takımlar halinde de oynanabilmektedir. Tenisçiler, ellerinde bulunan racketler vasıtası ile lastikten özel olarak yapılmış keçeli tenis topuna vurarak, topu rakip yarı sahaya geçirmeye ve rakibin topu karşılayamamasını sağlamaya çalışmaktadır.

dir. Tenisin kendine özgü kuralları içerisinde en çok puanı toplayan taraf, oyun sonunda kazanan olur. Tenis 1800'lü yılların sonlarından itibaren oynanıyor olsa da tenisteki kurumsallaşma 1 Mart 1913'te Uluslararası Tenis Federasyonu'nun kurulmasıyla ivme kazanmıştır. Merkezi Londra'da bulunan bu kuruluşu 1953 yılında kurulan Türkiye Tenis Federasyonu da üyedir.

## Tenis Kuralları Nelerdir?

Tenis oynanan alana "kort" denir. Profesyonel olarak tasarlanmış tenis kortu dikdörtgen biçimindedir. Bu tenis kortu, 23.77 metre uzunluğa ve 10.97 metre genişliğe sahip olup tam ortasında 1.07 metre yüksekliğine paralel olarak dikilmiş iki direğe gerilmiş file bulunur ve bu file kortu iki eşit parçaya ayırır. Bu file gergin olmalıdır ve içinden top geçirmemesi için oldukça sıkı bir dokumaya sahip olmalıdır. Bir

oyuncu tarafından rakibe doğru atılan top rakibin topa vurmasından önce atıldığı yarı sahanın içerisinde sekerse, oyuncu topa vuramazsa, oyuncu topa vurduktan sonra top fileye çarparsa, oyunu topa vurduktan sonra top kort dışına çıkarsa, top oyuncunun vücuduna değerse, top rakete birden fazla kez değerse ya da raket fileyi geçerse, faul olur ve atış tekrarı yapılır. Tekrarı yapılan atışta da bu yasaklardan birinin yaşanması halinde atış sırası karşıya geçer.

Tenis üç ya da beş set olmak üzere oynanan bir spor olup üç setlik maçlarda setlerden ikisini, beş setlik maçlarda ise setlerin üçünü alan taraf maçı kazanır.

Maçta ilk alınan sayıyla sporcu(lar) 15, ikinci atılan sayıyla 30, üçüncü atılan sayıyla da 40 puana ulaşırlar. Dördüncü puanın alınmasıyla set kazanılır. Eğer iki taraf da aynı puana gelirse maç berabere kalır.

Taraflardan birinin servis kullanmasıyla başlayan tenis maçında servis atışı sıra ile yer değiştirir. Servis, belirlenen çizginin arkasından belirlenmiş kurallar dahilinde yapılmalıdır. İlk servis soldan, ikinci servis sağdan atılmalıdır.

Servis kullanılırken top fileye takılırsa, top alandan dışarı çıkarsa, ya da servis karesi dışında bir kısma giderse faul olur ve ikinci bir servis hakkı tanınır. Hatalardan birinin tekrarlanması halinde servis şansı karşı tarafa geçer ve oyuncu puan kaybeder.

### **Tenis Terimleri (Tenis Sporunda Kullanılan Olan Kavramlar)**

Her spor dalında olduğu gibi teniste de bu spor dalına özel terimler bulunmaktadır. Servis, Forehand Backhand, Ace ve tie-break bu terimlerden en çok kullanılanlardır.

**Servis:** Oyuncunun belirli yerden belirli kurallar dahilinde elinde bulunan topu havaya atıp rakip yarı

sahaya gönderdiği atıptır. Serviste top raketsiz ele alınır. Top ve raket paralel bir şekilde tutulur. Servis bölgesine geçilir ve top iki kol boyu yükseğe atılır. Aşağı düşmekte olan topa raketle vurulur. Raket ne kadar hızlı gerilir ve ne kadar güçlü vurulursa servis o kadar başarılı olmuş olur.

**Forehand:** Tenisteki temel vuruşlardan biri olup raketin bulunduğu elin içi rakibe doğru bakacak şekilde yapılır. Forehand vuruşu yapılırken oyuncu kolunu geriye çekmeli ve gergin tutmalıdır. Bu vuruşta bacaklar bükük ve paralel şekilde durmalıdır. Bu vuruşta raket dizlerin alt kısmında durmalı ve topa bu şekilde hamle yapılmalıdır.

**Backhand:** Tenisteki önemli vuruşlardan biri olup raketin geriye doğru çekilerek raketi karşıya doğru bakacak şekilde tutmak vasıtasıyla yapılır. Bu vuruş esnasında dizler paralel ve hafif kıvrık durmalı, topa vururken dizlerin ön kısmından destek alınarak raket iki elle tutulmalı ve atış o şekilde gerçekleştirilmelidir.

**Tie-break:** Tie break sadece belli turnuvalarda uygulanan bir kuraldır. 6-6'lık beraberlik durumunda oynanan oyundur. İki farkla önde olmak koşuluyla yedi sayı alan kazanır. Eğer bir oyuncu 7 sayıya ulaştığında arada 2 fark yoksa, oyun oyuncularından biri 2 farkla öne geçene kadar devam eder.

**Çift Hata:** Servis atışında, iki defa arka arkaya kurallara uygun servis atılamaması durumunda (topu fileye takmak ya da servis karesine düşürememek) çift hata olur ve puanı karşı taraf alır.

**Ace:** Teniste Ace kurallara uygun olarak atılan bir servisi rakibin karşılayamaması ve böylece servis atışını yapan oyuncuya direkt olarak puan kazandıran servistir.







## İMPARATORLARIN GÖZDE ŞEHİRİ SAGALASSOS

Sagalassos, Ağlasun ilçesinin 7 km kuzeyinde ve Akdağ yamaçlarında denizden 1500-1700 metre yüksekliğinde kurulmuş bir kenttir. Sagalassos Pisidia bölgesinin Roma İmparatorluk Dönemi'nde en önemli şehirlerinden biridir. Şehirde bulunan yapıların büyük bir çoğunluğu Roma Dönemi'ne aittir. Sagalassos'un Batılılar tarafından ilk keşfi 1706 yılında Fransız gezgin Paul Lucas tarafından yapılmıştır.

Bulutların arasındaki kente girişte hemen kuzeyde saray büyüklüğünde bir kent konağının avlusu ve

salonları yer alır. Kentin alt kısmına büyük Roma İmparatorluk Hamamı hâkimdir. Anıtın soğukluk salonu, havuzları, ılıklik ve sıcaklik salonları korunmuş durumdadır. Hamamın alt katı, kentin Aşağı Agora'sına (meydanı) açılır. Aşağı Agora etrafında, agora çeşmesi ve daha üst kotta Apollo Klarios tapınağı ve Hadrian Çeşmesi kalıntıları yer alır. Yukarı kentte, Yukarı Agora etrafındaki pekçok anıt açığa çıkarılmış ve onarılarak ayağa kaldırılmıştır. Burada suları çağlayan muhteşem Antoninler Çeşme-



si; meydana açılan iki anıtsal kemer, agoranın dört köşesinde yüksek onursal sütunlar, belediye binası, kent konseyi binası, kilise ve dans eden kızlar kabartmaları ile tanınan Heroon görülebilir. Doğuya doğru ilerlediğinizde, kentin antik kütüphanesi, hâlâ özgün kaynak suyu ile beslenen Helenistik çeşmesi ve daha ileride antik tiyatro tüm haşmeti ile sizi davet eder. Bir anda kendinizi Roma döneminde bulursunuz.

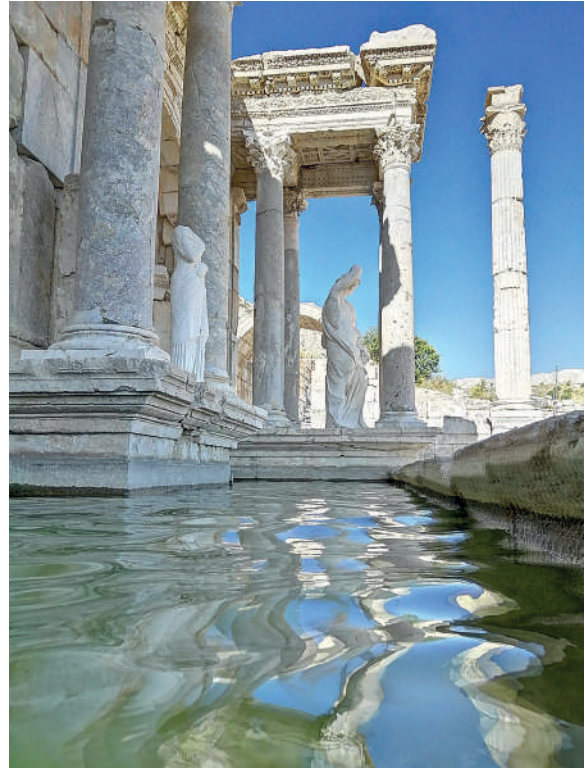
Sagalassoslular M.Ö. 3. bin yılın sonlarında Batı ve Güney Anadolu'da yaşayan Luvi kabilelerinin bir kolu olan Pisidia halklarından. M.Ö. 333 yılında Büyük İskender, bu şehri ele geçirmiştir. Yazılı tarih kaynaklarda, ilk defa M.Ö. 4. yüzyılın çeyreğinde Büyük İskender'in (M.Ö. 333-334) kenti zapt etmesiyle görülür. Sagalassos'un, Seleucid (Seleukos) ve Attalid (Attalos) hâkimiyetine girdiğini, M.Ö. 25 yılında Galatia kralı Amyntas'ın, ardından Augustus tarafından Roma İmparatorluğu topraklarına katıldığını görmekteyiz.

Hadrian'ın 120'li yıllarda Sagalassos'u Pisidia imparatorluk kültürünün resmi merkezi seçmesi üzerine başlayan çok daha büyük çaplı ekonomik büyümesi, bir yüzyıl sürerek imar gelişmesini başlatmıştır. M.S. 6. ve 7. yüzyılların başlarındaki iki deprem ve 6. yüzyılın ortasında Anadolu'daki veba salgını ve siyasi karışıklıklar, kentin sonunu getirmiştir. 7. yüzyıla kadar kentte yaşam küçülerek ve giderek daha kırsal bir karakter kazanarak sürmüştür. M.S. 11.

yüzyıla kadar, eskiden Antoninus Pius tapınağının olduğu tepe üzerine sığınan halkıyla Sagalassos'ta yaşam, küçük bir köy yerleşimi olarak devam etmiştir. M.S. 13. yüzyıl başlarında Selçukluların, Sagalassos İskender Tepesi üzerindeki son Bizans askeri kale yerleşimini ortadan kaldırmasıyla kentte yaşam sona ermiştir.

En belirgin yapısı muhteşem Antoninler çeşmesidir. Şehir, İmparator Hadrian (M.S. 2. yy) döneminde ekonomik, siyasi ve sosyal anlamda en iyi dönemini yaşamıştır. Sagalassos Anadolu'nun en iyi korunmuş antik kentlerinden birisidir ve 2009 yılında UNESCO Dünya Mirası Geçici Ulusal Listesi'ne alınmıştır.

1989 yılından beri Kültür ve Turizm Bakanlığı adına, Belçika'nın Leuven Üniversitesi tarafından 2013'teki emekliliğine kadar Prof. Dr. Marc Waelkens tarafından yürütülen kazılar günümüzde Prof. Dr. Jeroen Poblome başkanlığında sürmektedir. Kazılar ve restorasyonlar sonucunda pek çok eser ve anıt ortaya çıkmıştır. 2007-2008 kazılarında ortaya çıkan İmparator Hadrian ve İmparator Marcus Aurelius'a ait devasa heykel parçaları, dünyada eşine az rastlanır kalitedeki işçilikleri ile görenleri hayran bırakır. Bu heykel başları ve bacak ve ayak kısımları ile Sagalassos'tan gelen pek çok eser bugün Burdur Müzesi'nde sergilenmektedir.







## DÜNYANIN BİLİNEREN TARİHİNİ DEĞİŞTİRMEMEYE DEVAM EDEN KARAHANTEPE

Karahantepe, Şanlıurfa'nın 60 kilometre doğusunda yer almaktadır. 12 bin yıllık bir geçmişe sahip olan Şanlıurfa'nın, antik kent Ur Kaşdim (Kaldealıların Şehri) olduğuna inanılır. Urfa, bölgede gelişmiş tüm uygarlıkların mirasını gururla sergilemektedir.

Şanlıurfa, Yahudilerin, Hıristiyanların ve Müslümanların kutsal kabul ettiği bir yerdir. Eski Ahit'e göre, "üç tek tanrılı dinin babası" olan İbrahim Peygamber, Ur Kaşdim şehrinde doğmuş ve ailesiyle birlikte "Atababalar Evi" Harran'a göç etmiştir.

Şanlıurfa toprakları, M.Ö. 2. binyılda Hurri Devlet'nin şehirlerinden birisiydi. Kimileri Hz. İbrahim'in Mevlid-i Halil Camii'nin bulunduğu yerin yakınındaki bir mağarada doğduğuna inanır. Bölge ve mağara bu nedenle kutsal kabul edilir.

Göbeklitepe, Karahantepe, Nevali Çori gibi çok yakın çevrede bu kadar çok Neolitik yerin hemen hemen aynı bölgede yer alması ilginçtir.

Son arkeolojik çalışmalar, Karahantepe'nin Göbeklitepe'den bile daha erken olabileceğini göstermektedir. Bu durum sitenin dünyanın bilinen en eski Ne-

olitik bölgesi olduğunu göstermektedir. Nevali Çori ve Göbeklitepe'de olduğu gibi Karahantepe'de de benzer bir yerleşim planı bulunmaktadır.







Bugüne kadar 250'ye yakın "T" şeklinde dikilitaş gün ışığına çıkarılmıştır.

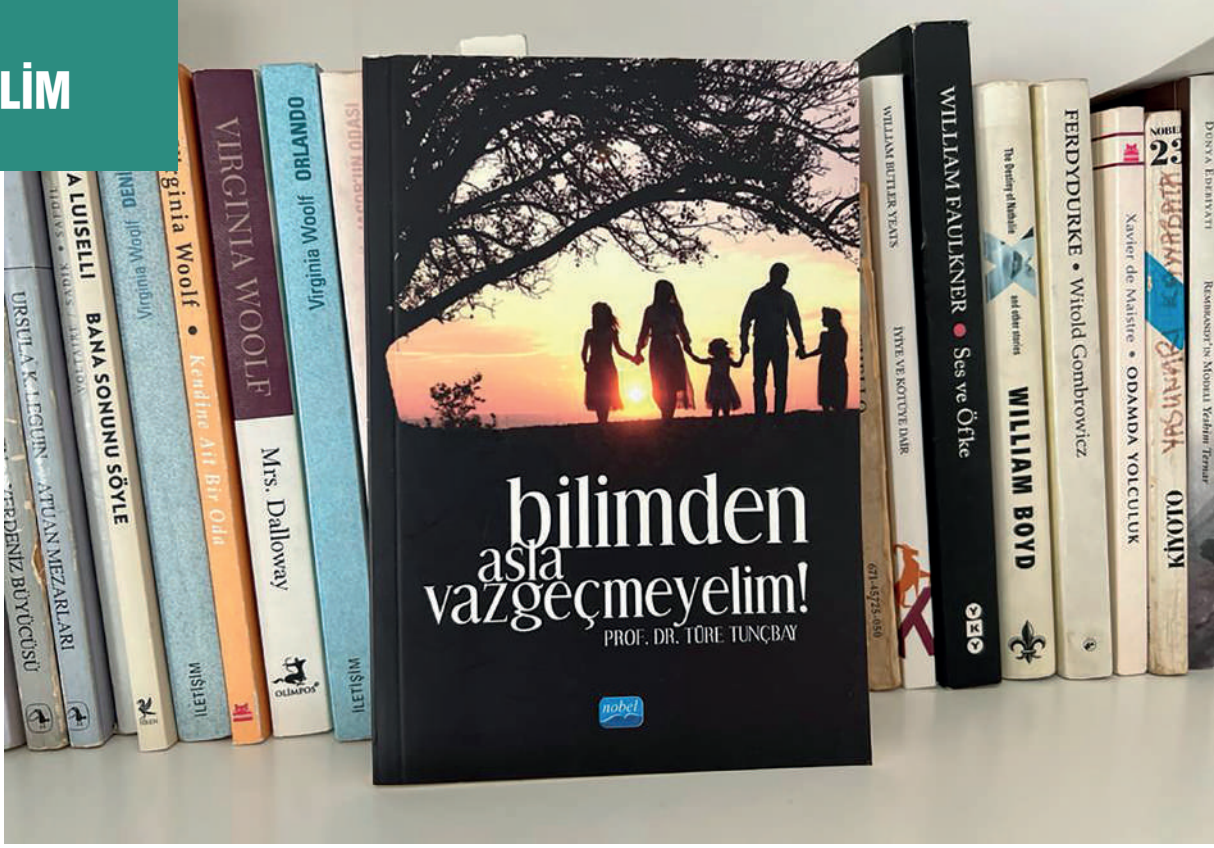
"Göbeklitepe Kültürü ve Karahantepe Kazıları" projesi kapsamında İstanbul Üniversitesi tarafından bölge halkının "Keçilitepe" olarak bildiği alanda 2 yıl

önce yüzey araştırmaları başlatılmıştır. Çalışmalar, Profesör Dr. Necmi Karul tarafından yönetilmektedir.

Karahantepe ve tüm Şanlıurfa bölgesi, dünyanın bilinen tarihini değiştirmeye devam etmektedir.







## BİLİMDEN ASLA VAZGEÇMEYELİM!

### Prof. Dr. Türe Tunçbay Biyografisi

1949'da Bursa Kız Lisesinden mezun oldu. 1956'da İstanbul Üniversitesi Tıp Fakültesini bitirdikten sonra Cerrahpaşa Tıp Fakültesinin Nöroloji Kliniğinde fahri asistan olarak 2 yıl çalıştı. 1958'de ABD'de Chicago Illinois'te bulunan Ravenswood Hospital'da Rotating Internship, 1959-1960'ta ABD'de Mount Sinai Hospital Nöropsikiyatri, 1960-1963'te Northwestern Üniversitesi Nöropsikiyatri Bölümünde asistan olarak görev yaptı.

1963-1965'te aynı üniversitede fellow olarak kas histokimyası ve elektrofizyolojisi ile ilgili çalışmalar yaptı.

1963'te "Histochemistry Of Esterases Of The Motor Endplates On The Lumbamotoneuron Of The Cat After Sciatic Neurectomy Followed By Primary And Secondary Anastomosis" çalışması ile Amerika Nöroloji Akademisinin 13. S. Weir Mitchell Ödülü'nü

kazandı. Bu ödülü alan ilk "kadın" ve ilk "yabancı" bilim insanı oldu.

24 Nisan 1964'te Amerika Akademi Nöroloji Kongresi'nde (J. Neurology Congress Minneapolis 1965), sunduğu "The Effect Of Cortisone On The Myoneural Junction" ve Eylül 1965'te Viyana'da yapılan International Congress of Neurology'de sunduğu "A Study of Fibrillary Activity in Denervated Skeletal Muscle" araştırmaları ile 1966'da Eczacıbaşı İlim Araştırma Ödülü'nü kazandı.

1965 yılı sonunda Türkiye'ye döndü. Ege Üniversitesi Tıp Fakültesinde uzmanlık sınavını verip nöroloji bilim dalında başasistan olarak kaldı.

1970'te Doçent, 1976'da aynı kürsüde Profesör,

1980, Ege Üniversitesi Tıp Fakültesi Dekan Yardımcılığı,

1980-1981 Ege Üniversitesi Rektör Yardımcılığı yaptı.



1981-1983 Kurucu Meclis Üyeliği'ne atandı.  
1986-1991 Nöroloji Ana Bilim Dalı Başkanlığı,  
1989-1993 Eczacıbaşı Bilim Ödülü Yönetim Kurulu Üyeliği görevinde bulundu.  
1995'te, Ice-test in Myasthenia Gravis TÜBİTAK Teşvik Ödülü'nü de grup olarak kazandı.  
1984'te Türk Kadınlar Birliği tarafından, Türk Kadınının Siyasal Haklarını Kazanması'nın 50. Yılı nedeniyle, "50. Yılın Kadını Ödülü",  
2000'de Dr. Behçet Uz İzmir Başarı Ödülleri, "20. Yüzyıldan İz Bırakanlar Ödülü",  
2003'te İzmir Karşıyaka Rotary Kulübü tarafından "Son 20 Yılın En Başarılı 20 Meslek İnsanı Ödülü"ne layık görüldü. İzmir Rotary Kulübü, Inner Wheel Derneği (Dostluk Çarkı Derneği) Başkanlığı (2001-2002) ve İzmir Yerel Gündem 21 Engelliler Çalışma Grubu Başkanlığı'nı yaptı. Hâlen Türkiye Kas Hastalıkları Derneği İzmir Şubesi Kurucu Üyesi ve Başkanı, Türkiye Parlamenterler Birliği, İzmir Tabipler Birliği üyesi ve İzmir Kadın Kuruluşları Birliği üyesidir.

#### **Kitaptan Alıntı**

"Ne kadar kötü olursa olsun, asla pes etmeyin. 'Bu, benim başıma nasıl geldi' diye düşünmeyin. 'Benden daha güç durumda olan insanlar da var' diye düşünün. Uçurumun kenarında bile taklalar atabilirsiniz, üstelik gülümseyerek.

Önemli olan ruh ve akıldır. Her şeyin en iyisini yapmaya çalışın ve hastalığınızın arkasına saklanmayın.

Her günün tadına varın. Akşama nereye gideceğinizi planlayın, geleceğinizi planlamayın.

Sadece başkalarının yardımına açık olmayın, kendinize de yardım edin. Hâlâ bir şeylerin üstesinden gelebileceğinizi gösterin herkese.

Yapamayacağınız şeyler için boş yere üzülmeyin. Yapabileceğinizi yapmaktan zevk almak için uğraşın."



**Prof. Dr. Türe TUNÇBAY**



**ELEKTRONİK ALET TAMİRİ,  
ZEYTİNCİLİK VE ASTRONOMLUĞU  
BİR ARADA YAPAN  
AHMET KAHRAMAN'LA  
HAVA KARARINCA SOHBET ETTİK  
ÇÜNKÜ GÖKYÜZÜNÜ GÖZLEMLEDİK  
BAHÇEDERE KÖYÜ'NDEN  
UZAYA BAKMAK**



Ayvacık ilçesine bağlı Küçükkuşu'da elektronik tamir atölyesi olan Ahmet Kahraman'ın astronomi tutkusu onu evinde rasathane açmaya kadar götürmüştü.

Biz merak ettiğimiz soruları sorduk Ahmet Bey yanıtladı.

**- Muhteşem gökyüzü fotoğrafları çekiyorsunuz ve evinizde bir rasathane kurmuşsunuz. Çok etkileyici bir deneyim de yaşattınız bize, sağ olun. Satürn'ü halkalarıyla gördük ve yıldızları, Ay'ı. Sizi tanımak isteriz.**

Ben Ahmet Kahraman Çanakkale Küçükkuşu Bahçedere Köyü'nde doğdum. Küçük yaşlarımdan beri gökyüzü ilgimi çekmiştir. Yıldızları ve takım yıldızları birbirleri ile mevsimsel konumlarını hep merak ederdim o yıllarda köyde elektrik yoktu gökyüzü çok karanlık görülürdü birçok yıldız kümesi ve samanyolu çıplak gözle görülürdü. Ben bir yandan ailemin işi çiftçilik ile uğraşırken bir yandan da geceleri gökyüzü gözlemi yapardım daha sonraları elektronik ile ilgilendim ve benim asıl işim elektronik oldu. Küçükkuşu beldesinde bir elektronik tamir atölyesi açtım ve 40 yıldır bu işi yapıyorum. Kiş aylarında da aile

işimiz olan zeytin hasat işini yapıyorum ama gökyüzü hobim hepsinden daha fazla yaklaşık 15 yıldan bu yana gökyüzü fotoğrafları çekiyorum.

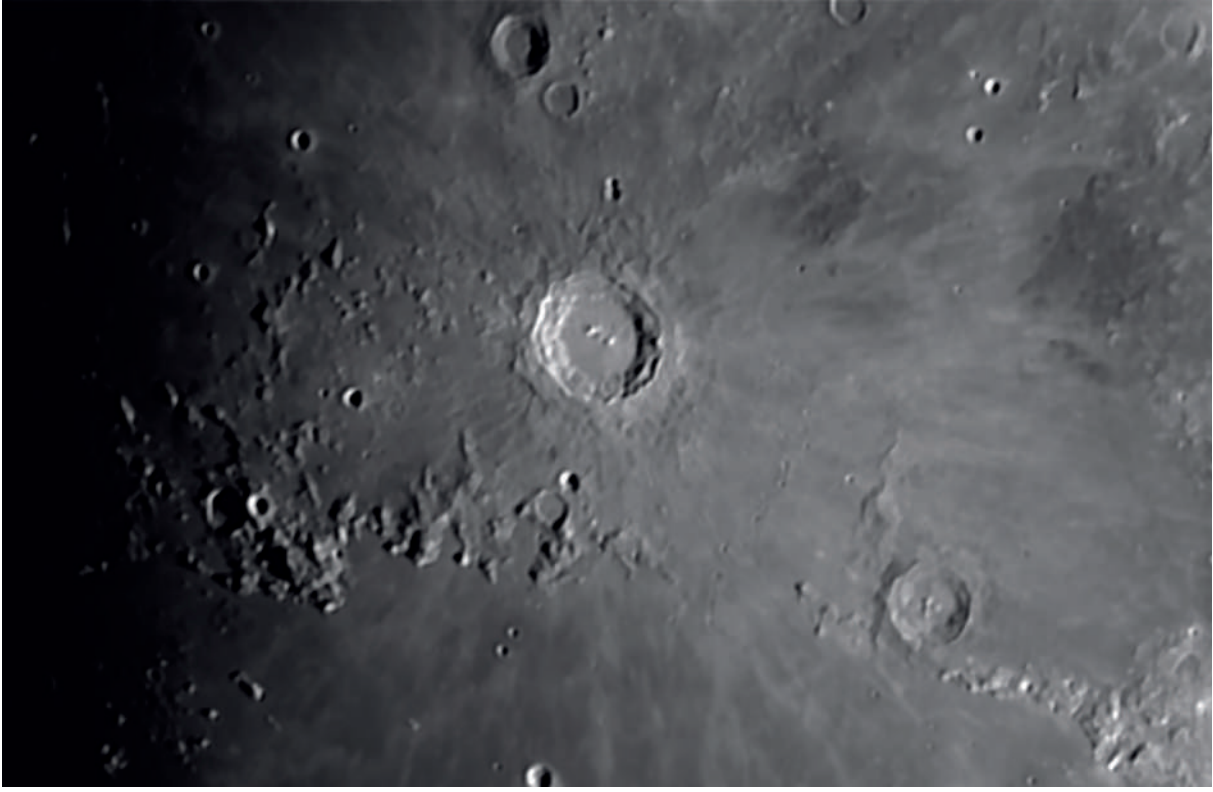
**- Tutkunuz olan astronomi sizi rasathane oluşturmaya kadar götürmüştü. Hem çok bilgi gerektiren hem de maliyeti yüksek bir kurulum. Bu gözlem evinizde kaç adet teleskop var?**

Bahçedere Köyü'nde iki gözlemevi inşa ettim.4 adet profesyonel teleskopum var ayrıca 4 adet teleskopa bağlanan özel kameram var. Bunlardan iki tanesi derin uzay iki tanesi de gezegenler içindir.

**- Siz bence hobiden çok daha fazlası olan tutkunuzu, bilgi ve deneyimlerinizi astronomiye meraklı kişilerle de paylaşıyorsunuz. Bu da çok güzel.**

Çektiğim gökyüzü fotoğraflarını kendime ait bir sitede ve sosyal medya sayfalarımda paylaşıyorum. Bu sebeple birçok arkadaşım ve tanıdığım oldu. Arkadaşlarımdan bazıları bazen gözlem evimi ziyarete geliyorlar ben de bazen onların davetlerine gidiyorum. Özellikle yaz aylarında yıldız partilerine katılıyorum. Mutlu oluyorum çünkü severek yapıyorum bu hobimi bu hobi için illa teleskop gerekmez





çıplak gözle bile birçok yıldız kümesi örneğin yedi kardeş nebula örneğin Orion ve galaksi örneğin andromeda görülebilir ama teleskopla çok daha fazlası görülür fakat çıplak gözle görülenlerden farklı olmaz ama teleskopa kamera bağlanır da uzun pozlama ile fotoğrafı çekilirse görüntü çok farklı olur ama bunun için teleskopun dünyanın günlük dönüş hızında döndürülmesi ve konun olarak da ayarlanması gerekir bu bir bilgisayar sistemi ile oluşturulur. Bu sistem de oldukça pahalı yaklaşık 3000 - 5000 dolar gibidir.

#### - Teleskoplarınızın teknik özellikleri nelerdir?

Benim teleskoplardan dört tanesi de bahsettiğim özelliklere sahip bir tanesi aynalı 20 cm. çapında 1000 mm. odak uzaklığında aynalı Bresser marka. Bir tanesi gene 20 cm. çapında 2000 mm. odak uzaklığında Sc Celestron diğeri 15 cm. çapında 1350 mm. odak uzaklığında RC astro tech. Sonuncu ise 127 mm. çapında 635 mm. odak uzaklığında mercekli Bresser.

#### - Yaşasın bilim diyelim, ilham veren çalışmalarınız için size teşekkür ederiz.





# DERİ KANSERLERİ

Hem toplum sağlığı açısından, hem de ciddi ekonomik maliyetleri nedeniyle deri kanserlerini tespit etmek ve korunma yöntemlerini bilmek çok önemlidir. Cinsiyet, ırk ve aslında yaş ayırımı olmaksızın herkes deri kanseri geliştirebilir. Deri kanserinin çeşidini, köken aldığı yani tümörleşmenin başladığı hücre belirler. Deri kanserleri arasında derimize rengini veren melanosit denen hücrelerden kaynaklan, geç tanı konulduğunda en ölümcül olabileni melanomdur. Neyse ki, görülme sıklığı diğer deri kanserlerine oranla daha azdır. Genellikle 20'li yaşlardan sonra görülür. Derideki mevcut olan ben ve doğum lekelere benzerlik gösterebilir. Erken tespit edilmesi ise hayat kurtarıcıdır. En sık görüleni ise, daha sakini ve yavaş seyirli olan derinin bazal hücreleri denen ve sürekli kendini yenileyen hücrelerinden köken alan Bazal hücreli karsinomdur. İkinci sıklıkta ise skuamöz hücreli karsinom görülür ve bu kanserin öncülü de pürüzlü yüzeyleri ile tanınabilen aktinik keratozlardır. Skuamöz hücreli karsinomlar genellikle daha kabuklu bir yüzeye sahiptir ve bazal hücreli karsinoma oranla daha hızlı büyüme gösterebilirler. Böylelikle deri kanserleri melanom ve non-melanom deri kanserleri olarak 2 büyük ana grupta incelenebilir. Bir deri kanseri çeşidine sahip olmak diğer bir çeşidini de zaman içinde geliştirebilme riskini taşımaktadır.

Her geçen yıl deri kanserlerinin görülme sıklıklarının ülkemizde ve tüm dünyada artmaktadır. Derimiz en büyük organımız olduğundan, elbette başka

kanserler de derimizde görülebilmektedir (Derinin T-hücreli lenfoması, Merkel hücreli karsinom, Sebace karsinom ve dermatofibrosarkoma protuberans ve diğerleri gibi). Deri kanserlerinin diğer organ kanserlerinden en büyük farkları kolaylıkla gözle tespit edilebilmeleridir. Deriye ait bir kanseri, derinin herhangi bir yerinde görebilirsiniz. Saçlı derinizden ayak tabanınıza, hatta tırnak altları, cinsel organlarınızın üzeri ve ağzının içinde veya dudaklarınızda görülebilirler. Bu sebeple tanısı kendi kendine muayene ile bile basit bir şekilde konulabilir. Kendiniz, tek başınıza bir tam boy aynası ve el aynası yardımıyla veya partnerinizden yardım alarak, saçlarınızın aralarını, ense ve boynunuzu, sırtınızı, ayak parmak aralarınızı ve ayak tabanlarınızı, koltuk altı ve avuç içlerinizi ve diğer tüm derinize ait yüzeyleri birkaç ayda bir muayene etmelisiniz. Diğerlerine benzemediğini düşündüğünüz bir ben, ani kabarılaşan bir oluşum, iyileşmeyen bir yara, üzeri kabuklaşan pürtükleşen ve düzelmeyen inatçı bir deri alanı, iyileşir gibi olup yeniden çıkan bir yara, tırnak altında beliren kahve renkli veya siyahımsı çizgi veya leke şüphelenizi çekmelidir. Özetle, diğerlerine benzemeyen, kanayan, kaşınan ve değişen bir oluşum sizi dermatoloji muayenesine getirmelidir. Dermatoloji uzmanı tarafından ilk muayeneniz el dermoskopu cihazıyla yapıldıktan sonra şüpheli bulunan her oluşum için minik bir cerrahi işlem önerilecektir. Bu işlemi dermatoloğunuz ya kendisi yapar veya bir cerraha yönlendirir. Bu zor bir işlem değildir. Doğ-



rudan poliklinik şartlarında ameliyathaneye ihtiyaç olmadan yapılabilir. Cerrahi olarak alınmış olan parça mikroskop altında patoloji doktorları tarafından incelenir ve tanınız konulur. Sıklıkla erken yakalanan deri kanserlerinde tanı amaçlı alınmış olmaları bile eş zamanlı olarak tedavi için yeterli olacaktır. Daha ileri tetkik ve işlemlerin gerekli olup olmadığı dermatoloğunuz tarafından size detaylı olarak anlatılır. Elliden fazla beni olanlar ve deri kanserine sahip olan kişiler için özel merkezlerde bu konuyla özellikle ilgilenen dermatologlar tarafından, bilgisayarlı dermoskopi denen cihazların da yardımı ile tüm derinizin haritalandırılır ve dermatoloğunuzun size görmek istediği zaman aralıklarında takiplerinizi bu cihazın da ek yardımıyla kolaylıkla yapılabilir. Ne kadar erken tespit edilirse o kadar kolay tedavi edilir deri kanserleri.

Deri kanserleri herkeste ortaya çıkabilir ama kimler daha fazla risk taşır? Bu soruya bir çırpıda vereceğimiz cevap ultraviyole (UV) radyasyonuna çok fazla maruz kalanlar olacaktır. Yani güneş ışınlarına veya solaryuma uzun süreli maruz kalmış olmak bizi risk grubu olarak 1 numaraya taşır. Çocukluk döneminde veya ergenlikte geçirilmiş güneş yanıkları, ileri yaşta melanom geliştirme riski açısından en önemli unsurdur. 15-20 yaş arasında 5 veya daha fazla sayıda geçirilen su toplamalı tarzdaki güneş yanığı, ileri yaşta ortaya çıkabilecek melanom riskini %80, non-melanom deri kanseri riskini ise %68 oranında arttırır. Özellikle 30 yaşından genç kadınlar için solaryum maruziyeti, solaryuma hiç girmemiş kadınlarla kıyaslandığında melanom gelişimi açısından 6 kat daha fazla risk oluşturur. Ne kadar erken yaşta ve yıllık olarak düzenli bir solaryum maruziyeti olmuşsa, o kadar riskli bir durumdur. Hem melanom hem de non-melanom deri kanseri gelişime riski bu kişiler için artar. Solaryum ve güneş yanıkları dışında, kızıl veya sarı saç rengine sahip ve çilli kişiler, çok kolay yanan ve güneşte kızaran kişiler, bağışıklık sisteminde zayıflığı olanlar, bir çeşit deri kanserine sahip olanlar, tüm deri kanseri çeşitlerini geliştirme riskine topluma oranla daha fazla sahiptirler. Ben sayısı önemli mi? sorusuna vereceğimiz cevap ise, evet 50'den fazla özellikle atipik diye ifade ettiğimiz ve dermoskop denen cihazla tespit ettiğimiz benlere sahip kişiler ve ailesinde özellikle 1. derece akrabalarında veya kendinde melanom öyküsü olanlar daha fazla melanom geliştirme riskine sahiptirler. Bir melanoma sahip kişi topluma oranla 8 kat daha fazla yeniden bir melanom geliştirme riski barındırır. Beyaz ırk için meme, tiroid ve prostat kanseri riski de bu kişilerde daha fazla artmıştır. Peki nasıl korunabiliriz? Korunma yöntemleri aslında çok basittir. Solaryuma girmeyerek, gölge neredeyse onu

takip ederek, geniş spektrumlu diye bandrolü olan (hem UVA hem UVB korumalı) 30 veya üzeri güneş koruma faktörüne (SPF) sahip suya dayanıklı bir güneşten koruyucu kremi, kıyafetten açıkta kalan yerlerimize, uygun bir miktarda ve şekilde sürerek, şapka ve gözlük takarak ve mümkün olduğu kadar korumalı kıyafetler eşliğinde açık hava aktivitelerinde bulunarak bu korunmayı sağlayabiliriz. Meslek veya hobi nedeniyle UV maruziyetimiz daha fazla olacaksa, UV korumalı özel kıyafetler tercih etmek yine uygun olacaktır. Bulutlu havalarda bile UV maruziyeti olduğunu unutmadan, güneşten koruyucu kremleri, dışarıdaki aktivitelerimizde her 2-3 saatte bir olacak şekilde ve her aşırı terleme, ıslanma ve kurulanma sonrası yenileyerek ve muhakkak, dışarı çıkmadan en az 15-20 dakika öncesinde sürmeyi öğrenmeliyiz. Bu uygulamanın deri yaşlanmasını geciktireceğini de hatırlamak belki daha da teşvik edici olacaktır. Kendimizi korurken en kıymetlilerimizi, çocuk ve bebeklerimizi de korumayı bir görev edinmeliyiz. Altı aydan büyük bebeklerin de içinde çinko oksit veya titanyum oksit içeren fiziksel bir filtreye sahip güneş kremi ile korunmasının sağlanması çok önemlidir.

Dünyanın en yaygın kanserlerinden olan ve sıklığı diğer kanserlerden daha hızlı artan deri kanserlerini erken tespit ederek, hayati önem arz etmelerinin önüne rahatlıkla geçebiliriz. Sadece birkaç dakikanızı alacak olan kendi kendinize muayenenizi yapın ve artık bunu rutininizin bir parçası haline getirin. Şüpheli her durumda da dermatoloğunuza başvurmayı geciktirmeyin. Sağlıklı günler dileğiyle, sevgiy-le kalın.



**Doç. Dr. Özgür TİMURKAYNAK**  
Deri Hastalıkları



## TESTİS KANSERİ BELİRTİLERİ

### Testis Kanseri Belirtileri

Testis kanserinin en yaygın belirtisi, testisin bir kısmında genellikle ağrısız yumru ya da şişliktir. Ancak testisteki yumruların büyük çoğunluğu kanser DEĞİLDİR.

Kanserli bir yumru bir bezelye kadar küçük ya da çok daha büyük olabilir. Genellikle ağrılı değildir, ancak bazı erkekler zarar görmüş testiste ya da karınların alt kısmında (abdomende) hafif bir ağrı hissedebilirler. Skrotumunuzun (testis torbası) ağır olduğunu hissedebilirsiniz. Skrotum testisleri çevreleyen deri bir kesedir.

Bazen testis kanseri hücreleri karnın (abdomenin) arka kısmındaki lenf bezlerine (vücut genelinde bir bez ağı) yayılabilir. Bu durum sırt ağrısına neden olabilir.

Ayrıca hücreler göğsünüzün ortası, akciğerin arasındaki lenf düğümlerine de yayılabilir. Bu durum öksürük, nefes alma ya da yutkunma güçlüğü ve göğüste şişliğe neden olabilir. Testis kanseri yayıldığında köprücük kemiği çevresi ya da boyun gibi vücudun diğer bölümlerinde de yumrular meydana

getirebilir. Bu yumrular kanser hücreleri içeren lenf düğümleridir.

Testis kanseri ayrıca vücuttaki diğer organlara da yayılabilir. Akciğerlere yayıldığında öksürük ve nefes darlığına neden olabilir. Testis kanserinin akciğerler haricindeki diğer organlara yayılması çok yaygın değildir.

### Testis Kanserinin Erken Teşhisi

Erken teşhis edilen kanserler çok daha kolay tedavi edilebilir. Testislerinizin nasıl görüldüğü ve nasıl hissettiğinizin farkında olmak, bir değişiklik meydana geldiğinde bunu bilmenizi sağlar. Sizin için normal olmayan bir değişiklik fark ettiyseniz, doktorunuzla görüşünüz.

Testislerinizi her gün ya da her hafta kontrol etmenize gerek yoktur. Bu kontrolü zaman zaman gerçekleştirmek yeterli olacaktır. Testisleri kontrol etmenin en kolay yolu ılık bir duş ya da banyo sonrası, skrotum gevşemiş haldeyken yapmaktır. Avuç içinizle skrotumunuzu kavrayın. Daha sonra her iki elinizin parmakları ve ayrıca baş parmağınızı kullanarak testislerinizi muayene edin.



## Ne Arıyorsunuz

Her bir testisi nazikçe hissedin. Boyut ya da ağrılıklarındaki farkedilebilir herhangi bir değişiklik birşeylerin yanlış gittiği anlamına gelebilir. Normalde testisin arka üst kısmında yumuşak bir kanal hissetmelisiniz. Testisin kendisi yumru ya da şişlik içermemeli, düz olmalıdır. Eğer testisinizde bir şişlik farkederseniz mümkün olan en kısa zamanda doktorunuza kontrol ettirmek üzere bir randevu alınız.

Her iki testiste aynı anda kanser gelişmesi olağan dışı bir durumdur. Böyle olsaydı, bir testisinizi normal hissedip diğeri ile karşılaştıramamaktan endişe ederiniz.

## Testis Kanseri Tipleri

Seminom ve seminom dışı (non-seminom) olmak üzere 2 ana testis kanseri türü vardır. Bunlar testislerdeki germ hücrelerinden gelişirler. 100 testis kanserinin yaklaşık 40-45'i (%40-45) tamamen seminomdur. Geri kalanların çoğu ise seminom dışı testis kanserinin farklı türlerinin karışımlarıdır. Tüm bu testis kanserleri aşağı yukarı aynı şekilde tedavi edilmektedir.

Lenfoma 50 yaş üstü erkeklerin testislerinde görülen en yaygın başka bir kanser türüdür. Eğer testislerde lenfoma tanısı aldıysanız web sayfamızdaki non-Hodgkin lenfoma bölümüne gitmeniz gerekmektedir.

## Testis Kanseri Riskleri ve Nedenleri

Bu hastalığa kesin olarak neyin neden olduğunu bilmiyoruz ancak hastalığın gelişme riskini arttırabilecek çeşitli faktörler bulunmaktadır.

## Tıbbi Geçmişiniz

İnmemiş testisin 11 yaşına kadar düzeltilmemesi erkekte testis kanseri riskini arttırmaktadır. Orşit adı verilen nadir bir kabakulak komplikasyonu geçirmiş olmanız da kansere yakalanma riskinizi artırır.

Karsinoma in situ (CIS) testiste anormal hücrelerin varlığı anlamına gelmektedir. Bu bir kanser türü değildir, ancak tedavi edilmezse kanser gelişmesine neden olabilir. Testis kanserine sahip olan erkekler ayrıca diğer testislerinde kanser oluşumu açısından da yüksek risk altındadırlar. Fertilite(Üreme) sorunları yaşayan erkekler için küçük bir risk vardır.

## Diğer Risk Faktörleri

Testis kanserine sahip baba ya da erkek kardeşe sahip olmak kansere yakalanma riskini arttırmaktadır. Araştırmacılar 5 testis kanserinin 1'inin (%20) kalıtsal gen değişikliklerinden (hatalı genler) kaynaklandığını düşünmektedirler.

Etnik köken de kansere yakalanma riskini etkilemektedir. Amerika Birleşik Devletlerinde; testis kanseri tanısı beyaz erkeklerde siyahların 5 katı kadardır. Büyük Britanya'da beyaz erkeklerde diğer etnik gruplara mensup erkeklere kıyasla daha yaygın olarak görülmektedir. Bunun nedeni ise bilinmemektedir.

## Bir Testis Kanseri Uzmanına Görünmeli miyim?

Testis kanserinin belirtileri testisleri etkileyen diğer sağlık durumları ile benzer olabilir. Bu nedenle pratisyen hekimin kişinin çok ciddi olmayan bir şeye mi yoksa şüpheli bir kansere mi sahip olduğuna karar vermesi çok önemlidir. Ancak, doktorunuzun sizi doğrudan bir uzmana yönlendirmesini gerektiren bazı spesifik belirtiler bulunmaktadır.

## Eğer Endişeniz Devam Ediyorsa

Eğer doktorunuzun sizdeki belirtileri düşündüğünüz kadar ciddiye almadığından endişe ediyorsanız, bu sayfanın çıktısını alabilir ve randevunuzda yanınızda götürebilirsiniz. Doktorunuzun bunu sizinle konuşmasını isteyiniz.

## Testis Kanseri Hakkında Doktorunuza Ne Sorabilirsiniz?

- Testis kanseri açısından risk sahibi olup olmadığımı nasıl bilebilirim?
- Eğer testis kanserine sahipsem ağrı hisseder miyim?
- Kendi başımıza yapabileceğimiz testis muayenesi ile ilgili bilgi verebilir misiniz?
- Seminom ve teratomata arasındaki farklılıklar nelerdir?
- Her iki tip de tedaviye iyi cevap verir mi?
- Ne tür bir testis kanserine sahibim?
- İnmemiş testislere sahibim, bu nedenle testis kanseri açısından kontrol edilmeli miyim?
- Erkek kardeşim testis kanserine sahipti, bu yüzden kanser açısından kontrol edilmeli miyim?
- Fertilite sorunları yaşıyorum, bu durum testis kanserine yakalanma riskimi artırır mı?





# KELİME MÜZESİ

Yazar Şermin Yaşar tarafından, Türkçe kelimelerin, atasözleri ve deyimlerin anlamını çocuklara ve gençlere öğretmek amacıyla kurulan Türkiye'nin ilk "Kelime Müzesi" kapılarını ziyaretçilere açtı.

Ankara Kalesi'ndeki Anadolu Medeniyetleri Müzesi'nin karşısında yer alan, yığma taştan yapılmış yüz yılın üzerinde dört katlı yapı, restorasyonla müze haline getirildi.

Müze ziyaretçilere, Türkçenin söz varlığının eşsiz zenginliğini kelimelerin sanatla, görsel tasarımla,

duyguyla bir araya geldiği sergiler ve enstalasyonlar üzerinden deneyimleme imkânı sunuyor.

Müzedede, en alt katta kökler, giriş katında kelimeler, en üst katta da cümlelerle ilgili sergi alanları yer alıyor.

Müzenin giriş ve birinci katını birbirine bağlayan merdiven arasında, Türkçe, Uygur, Göktürk ve Arap harflerinin olduğu cam ve pirinç avize dikkati çekiyor.

Pek çok sanatçının resim, enstalasyon, seramik gibi eserlerinin sergilendiği müzede, İranlı Hadi Karimi isimli sanatçının, Gazi Mustafa Kemal Atatürk'ün





dünya üzerindeki en net ve en gerçekteki üç boyutlu dijital heykeli de yer alıyor.

Müzeye girişte misafirleri, "Hoş geldiniz", "Sefalar getirdiniz", "Ne iyi ettiniz de geldiniz", "Aman efendim gözümüz yollarda kaldı", "Hangi rüzgâr attı sizi buraya?", "Nerelerdeydiniz?" cümleleri karşılarken, ziyaretçiler çıkışta, "Hoşça kalın", "Allah'a ısmarladık", "Yine bekleriz", "Yolunuz açık olsun", "Arayı açmayalım", "Özletmeyin kendinizi" cümleleri ile uğurlanıyor.

Kelime Müzesi, pazartesi günleri hariç, diğer günler 10.00 ile 17.00 saatleri arasında açık olacak.



**Şermin TERZİ**



**HATAY'IN  
KAHRAMANLARINDAN  
VERA DİDEM PİYAN  
“AYİLENİZİN VERA'SI”**





- Yaşadığımız deprem felaketi ardından pek çok yardımsever gönüllü olarak deprem bölgesine koştu. Birisi de var ki dayanışma adına çok değerli bir girişimde bulundu. Küçükkuuyu'ndan Vera Didem Piyan geçtiğimiz aylarda 18. İşçi Filmleri Festivali'nde "Hatay'ın Kahramanları" onur ödülüne layık görüldü. Türkiye'nin bir ucundan Hatay'a gidip aşevi kuran ve bölgedeki kadınlar için isdihdam sağlayan bir grup kahramandan birisi de o.

**Öncelikle bize ayırdığınız zaman için teşekkür ederiz. Sizi tanıyabilir miyiz?**

Ben Vera Didem Piyan ya da tanındığım adımla Ayilenizin Vera'sı. Ben kimim dediğim zaman içimden devcileyin bir kadın çıkıyor. Bu düzende var olmaya dik durmaya çalışan bir insanım. Hayatımı peynir yaparak ya da yemek pişirerek, soslar yaratarak kazanıyorum.

- **Yemeklerinizin, peynirlerinizin, soslarınızın müdavimleri gibi sosyal medya takipçileriniz de çok. Samimi ve dayanışmaya değer paylaşımlarınız ilgiyle izleniyor.**

Hiç bir zaman çok takipçim olsun diye bir kaygım olmadı. Zaten ben onlara takipçim diyemem onlar benim arkadaşım ve dostum ailemler.biz kocaman bir aile olduk. Hayatta neye karşı durduysam ne için savaştıysam bunu sosyal medyada da yaptım. Benimle başkaları da yapmaya başladı. Neler yapıyoruz dersenez çocuklara burslar da bulduk, okullara kütüphaneler de yaptırдық, kadınlara avukat, hastalara ilaç ve doktor şimdi de Hatay'da birlikte bir aşevi işletiyoruz.

- **Muhteşem bir dayanışma örneği, dayanışma modeli yarattınız. Büyük çabanızla, emeğinizle**

**18. İşçi Filmleri Festivali Hatay'ın Kahramanları onur ödülünü aldınız. Ödül doğum gününüze denk düştü. Yürekten kutluyorum sizi ve birlikte harikalar yarattığınız Küçükkuuyu ni. Bu süreci anlatır mısınız?**

Evet bu hayatımda aldığım en güzel doğum günü hediyesiydi, aynı zamanda 2 Mayıs benim doğum günüm. Ödül bana verildi ama ben aslında tek kişi değilim bir kolektifin parçasıyım. Çoğunluğu sonradan Küçükkuuyu'ya göç etmiş, ayakları yere basan, kimliğini savunan kişilerle beraber ilk saha işimiz de Hatay oldu. Arkadaşlarımdan önce ilk ben yerel bir belediye ile gittim. 10 kusura gün kaldım. O sırada bir sürü gözlemim oldu. Döndüğümde bunu arkadaşlarımla paylaştım. İlk, meslektaşım ve Küçükkuuyu'nun en iyi şeflerinden birisi olan Dila Uygun dedi ki "gidelim" ve hemen herkes "haydi gidelim" demeye başladı. Yalan olmasın ama sanırım 1 hafta içinde her şeyi organize ettik. E tabii ki twitter'dan gelen muhteşem dayanışma desteği ile. Bayraklar, görevli yelekleri, gıda desteği, hatta gidişimiz için otobüs. Ya bir de çok ilginçtir sanki ilk gittiğimde yeniden döneceğimi biliyormuşum gibi gidip Defne Belediyesi çalışanları ile tanışmıştım. İyi ki de tanışmışız görev yazılarımız da Hatay Defne Belediyesi'nden geldi ve biz kadınlı erkekli 9 kişi üstelik gelen erkek arkadaşlarımız da Küçükkuuyu yeleklerini giyerek yola çıktık. Vicdanını fener edinmiş bir gurup kadın bir araya geldik ve Küçükkuuyu'ni oluşturduk.

- **Çadırlarda, yağmurda, soğukta kaldınız, yılmadınız muhteşem işler başardınız. Bir gün nasıl geçiyordu?**



Bölgede bir günü 10 gün gibi geçiriyoruz. Sabah 6'da kalkıyoruz gece yarısına kadar çalışıyoruz. Çünkü biz sadece yemek pişirmiyoruz yeni bir hayat inşa ediyoruz. Ulaşmak zorunda olduğumuz kadınlar ve çocuklar var ve bu çok uzun bir yol. Üşüdüğümüz de piştik de ama yılmıyoruz. Biz kadının yaşamı doğuruyoruz. Mutfağımız hala sosyal medyanın gücünün himayesinde. Biz de bir dolu akıllı deli kadınlarız. Hatay'da pek çok yerel üretici ile ya da toptancı ile tanıştık. Mutfağımıza destek olmak isteyenleri onlara yönlendiriyoruz. Peynircimiz, yumurtacılarımız, kasabamız, manavımız var. Yardım etmek isteyenler doğrudan onlarla iletişime geçiyor.

Kolektifimizin kurucularından Nebile Bayrak var misal. Tam bir nimet. Hemen Hatay'da kadınlarla buluştuk ve onlara kooperatif kurmak için danışmanlık verdi. Levent Albas var arkadaşımız, kolektifimizin destekçisi canavar gibi bir grafiker. Hem bize hem de kurulumunu sağladığımız kooperatife muhteşem logolar yaptı.

Oradaki çalışmalarımızı çok beğenen bir İtalyan firma bize 6 konteyner bağışladı. Yakında çok keyifli bir yaşam alanı yapacağız Hatay Defne Belediyesi ile. Bir kütüphane, çocuklara ders çalışmaları için bir sınıf, psikososyal destek merkezi. Ve en nihayetinde de Dila'nın muhteşem fikri gastronomi festivali. Bir de ben burada bir parantez açmak istiyorum çünkü röportaj benimle yapıldığı için ben kendi deneyimlerimi paylaşıyorum ama Küçükkuuyu sadece Hatay değil. Hatay'da olmayıp burada kalan kız kardeşlerimin de hepsinin alnından öpüyorum muhteşem işler yaptılar. Biz Hatay 'da onlar da burada olan depremzedeler



için gerçekten çok büyük emek harcadılar. Daha bir dolu projemiz var çocuklar için, sokak hayvanları için. Küçükkuuyu, mor cepkenli kadınları aralarında daha çok göreceğiz artık.

**- Sizin yemeklerinizi yemeğe Küçükkuuyu Müze Cafe'ye çok uzaklardan dahi gelenler oluyor. Güzel yemek yapmanın temel şartları, kuralları nelerdir?**

Evet ben kendi alanımda birazcık tanınan bir aşçıyım. İyi yemek yapmanın en temel kuralı malzemeyi tanımak ve sabırlı olmak. Bir de yeniliklere açık olmak gerekiyor. Gastronomi dev bir dünya sonuçta.

**- Bizimle bir yemek tarifi paylaşır mısınız?**

Bende çok derin anısı olan terbiyeli sulu köftenin tarifini vereyim size. Hatay'da deli yağmur yağıyor. Üşüyoruz bir yandan hasta olacak gibiyiz, keşke dedim bir sulu köfte olsa. Bana hep hasta isem en iyi gelen yemek gibi gelir nedense. 50 kg. kıyma çok para imkanı yok alamayız Assos Dostları diye bir gurubumuz var onlara yazdım. Ve cevap olumlu geldi. Sevgili bekler gibi 50 kg. kıymanın yolunu gözledik. Ve kadınlar topladık hep birlikte köfteleri yaptık. E kolay mı akşama 1000 kişi yiyecek.

Bir de şaka bir yana ömrümdede hiç 1000 kişi için pişirmemişim. Saatlerce o köfteleri top top yapıp unladık. Üstüne üstlük gerçekten enfes oldu. Muhteşem bir akşam yemeğiydi. Gelelim tarife 1000 kişilik için değil bu sefer.

*Yarım kg orta yağlı kıyma*

*6 kaşık kırık pirinç*

*1 orta boy soğan*

*Tuz, karabiber istenirse bir çimdik kimyon*

*1 su bardağı un*

*2 orta boy patates*

*1 irice havuç*

*Yarım çay bardağı zeytinyağı ya da iki kaşık tereyağı*

*Terbiyesi için*

*Bir yumurtanın sarısı*

*Bir limon suyu*

*3 kasık yoğurt*

*Süslemek için bir avuç ince kıyılmış maydanoz*





Şimdi soğanı kuş gözü şeklinde ince ince doğrayın ve kıyma tuz karabiber pirinç ile birlikte yoğurun. Bir tepsiye unu dökün. Hazırladığınız köfte harcından yarım ceviz büyüklüğünde top köfteler hazırlayıp unun içine atın. Bol unlu olmaları lazım ki hem köfteler birbirine yapışmasın hem de yemeğin suyu daha yoğun olsun.

Köfteleri hazırladıktan sonra patatesleri soyun kesme şekerden biraz daha irice küp küp doğrayın. Havucu soyun yarım ay şeklinde doğrayın. Tencerenizi ocağa alın yağınızı ve havuçları tencereye koyun, hafifçe kavurun sonra patatesleri ekleyip iki su bardağı suyu ilave edin.

Yemeğin suyu kaynamaya başladığında tek tek köfteleri atın. Köftelerin pirinci piştiğinde yemeğiniz de

pişmiş demektir. Böyle de yenebilir ama ben terbiyeli halini daha çok seviyorum. Gelelim terbiyesine. Yumurthanın sarısını limonla birlikte iyice çırpın sonra yoğurdu ekleyip pürüzsüz bir kıvam elde edin. Sakın bunu yemeğe direk dökmeyin yoksa kesilir. Kaynamakta olan yemekten bir bardak su alıp yavaş yavaş terbiyeye yedirin ve ısısının yükselmesini sağlayın. Daha sonra da yavaş yavaş ve karıştırarak yemeğe ilave edin. En son üzerine maydanoz serpin

Afiyet olsun, dayanışma yaşatır.

**- Elbette deprem bölgesinde acılar dinmedi ve ihtiyaçlar bitmedi, yardımların devamlılığı çok önemli. Bu sohbetimiz belki dayanışmaya bir katkı sağlar. Size ve Küçükkuşu 'ne değerli çabalarınız için çok teşekkür ederiz.**



*Vera Didem PİYAN*



*Murat GÜLLÜ - Şirketin 6. Nesil Genel Müdürü*

# ŞEHRİN YENİ DENEYİM MEKÂNI NADİR GASTRONOMİ PLATFORMU

**İstanbul'un en gözde ve tarihi lokasyonlarından biri olmanın yanı sıra, şehrin nabzını tutan Karaköy'de konumlanan Nadir Gastronomi Platformu, gastronomi alanında yepyeni projelere imza atmaya devam ediyor.**

Farklı disiplinlerden oluşturulan etkinlik ajandası ile her ay farklı içerikler sunan **Nadir Gastronomi Platformu**, Türk gastronomisini dünyaya tanıtmak, geleneksel lezzetleri hatırlatmak, arşiv altına almak, yerli ve uluslararası şefler ile ortak projeler geliştirmek ve alanında başarılı, yeni şefler keşfetmek misyonuyla ilerliyor.

## **Geniş İçerik Yelpazesi**

Tarihten, sosyolojiye, bilimden sanata, beslenmeden tarıma geniş içerik skalası ile; panel, seminer, konuşma, tadım ve şef yemekleri gibi farklı konulara ve etkinliklere ev sahipliği yapan Nadir Gastronomi

Platformu, alanında uzman ünlü isimlerin konuşmacı olarak yer aldığı etkinlikleri ile gastronomi meraklılarına ilham verici içerikler sunmayı ve farklı bir alternatif olmayı hedefliyor.



*Macar Şef Ágnes TÓTH*





Kültürel etkinliklerin yanı sıra Karaköy Güllüoğlu'nun 6. nesle taşıdığı baklava mirası da meraklıları için farklı bir deneyim etkinliği olarak sunuluyor. Bu bağlamda gerek tarihi gerek farklı reçeteleri ile baklavanın öne çıktığı; tarihinin, farklı eşleştirilmelerin ve unutulmuş tariflerin anlatıldığı ve deneyimlendiği platformda, misafirler eşsiz lezzetlerin tadına bakarken baklavayı daha önce tecrübe etmedikleri bir hikâye ile deneyimliyor.

#### **Küçük topluluklardan geniş gruplara, esnek kapasite imkânı**

Karaköy Güllüoğlu'nun yeni mağazası içerisinde, mekânın 2. ve 3. katlarında konumlandırılmış platform; Karaköy Güllüoğlu çatısı altında olmakla birlikte aynı zamanda özerk ve mağazadan bağımsız şekilde tasarlanmış durumda.

Gastronomi ve kültür alt başlıklarında birleştirici ortak projeler geliştirmeyi ve sunmayı hedefleyen 'Nadir Gastronomi Platformu', kullanım amacına ve içeriğe göre, küçük topluluklardan geniş gruplara, esnek bir kapasite sunuyor.

Nadir Gastronomi Platformu etkinlik programına ulaşmak ve etkinliklere katılmak isteyenler ise, biletlerini [www.biletix.com](http://www.biletix.com) ve [www.ngp.com.tr](http://www.ngp.com.tr) adresinden temin edebilirler.

#### **Karaköy Güllüoğlu hakkında:**

1800'lü yıllarda Gaziantep'te başlayıp baba mesleği halinde nesilden nesle süren baklavanın hikayesi, 4. kuşakla birlikte, İstanbul'da ilk fırınlı baklavacı dükkanı olarak hizmete başlayan Karaköy Güllüoğlu ile devam eder.

Uluslararası standartlarda üretim ve hizmet anlayışı ile çalışmalarına devam eden Karaköy Güllüoğlu, gelenek ve yenilik arasında önemli bir köprü durumundadır. Yaklaşık 200 yıllık tecrübesi ve üstün kalite anlayışı ile yeniliğe ve tazeliğe odaklanan marka, yenilikçi stratejiler geliştirerek, öncü konumunu korumaya devam etmektedir.

Ar-Ge çalışmalarıyla geniş ürün yelpazesini destekleyen Karaköy Güllüoğlu; vegan, diyabetik ve glutensiz lezzetlerinin yanı sıra, mevsim meyveleri ve baharatları eşliğinde hazırlanan inovatif ürünleriyle de dikkat çekmektedir. Online baklava satışını yapan ilk marka olan Karaköy Güllüoğlu; 15 sene önce hayata geçirdiği e-ticaret operasyonunun gücüyle, ürünlerini dünyanın birçok noktasına ulaştırmaktadır.

Karaköy'de yer alan tek mağazasıyla hizmet veren Karaköy Güllüoğlu, 70'ten fazla ülkeye gönderim yapmaktadır.



# Kendi Kendine Meme Muayenesi



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

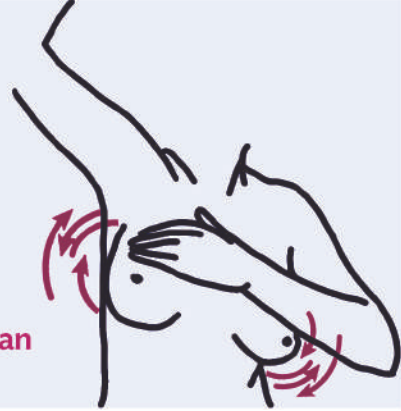
1

**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**

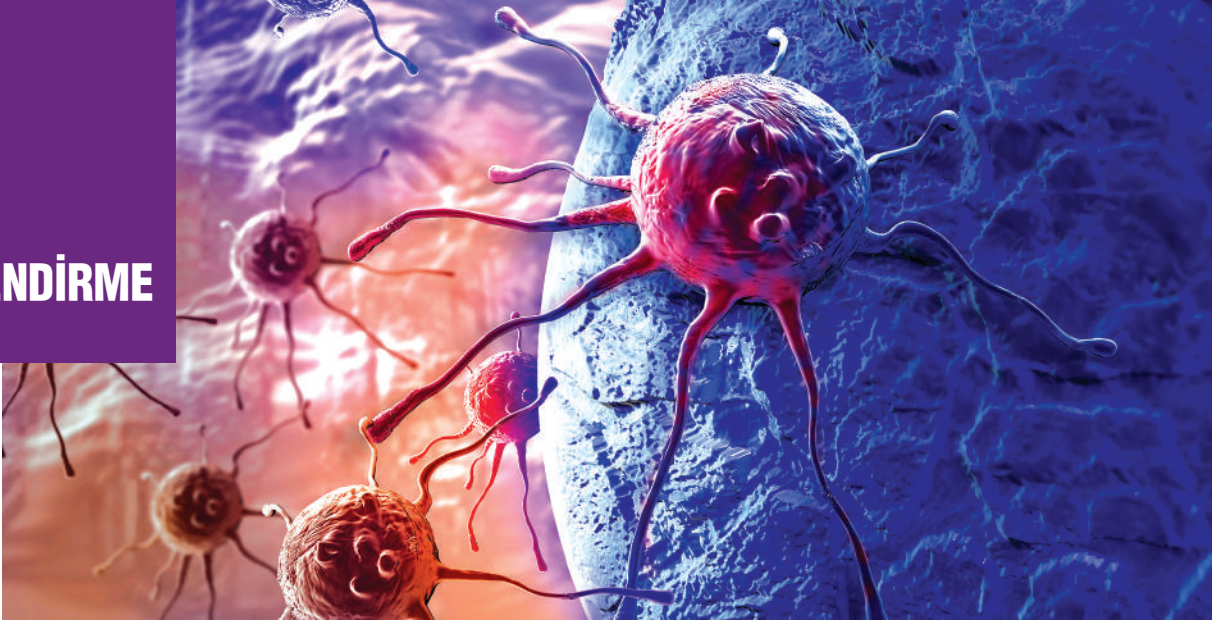


5

**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 edilirlse 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.

**Prof. Dr. Esengül Koçak UZEL**  
Radyasyon Onkolojisi Uzmanı

# *Siz de destek olmak ister misiniz?*

*Yardımlarımız sayesinde oldukça pahalı olan kanser tedavisinde ihtiyacı olan hastalarımızın tedavilerini üstleniyoruz.*

*Siz de katkı sağlayabilirsiniz.*

**Genç hekimlerimizin yurt dışında bilgilerini geliştirmelerine katkıda bulunabilirsiniz.**

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

**Yetişmekte olan tıp öğrencilerinin kitaplarına ulaşımlarına 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](http://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](http://www.kanservakfi.com)