



MENEKŞE

SONBAHAR
2014

& Yaşam

Meral Tamer ile “Aşkolsun Kanser”

Sanat · Spor · Sağlık

*Süleyman Saim
Tekcan ve IMOĞA*

Ekavart Tv 6 Yaşında

KANSERSİZ BİR DÜNYA İÇİN

Ayerya Rüzgarlı Vadi Çiftliği

TÜRVAK

Sinema ve Tiyatro Müzesi

Diyabetlilerin
Kullanımına
Uygundur.



TATLANDIRICI KULLANANLARIN DİKKATİNE!

Splenda, Aspartam ve Sakarin içermez.

Splenda, şekerden yapılmaz, şeker tadında ama şeker değil, sukraloz bazlı bir tatlandırıcıdır.

Splenda ürünleri, diyabetliler ve her yaşta çocuk dahil olmak üzere, tüm aile tarafından kullanılabilir.

Splenda'nın içerdiği sukralozun büyük çoğunluğu metabolizmaya karışmadan vücuttan atılır.

Splenda, pişirilebilir bir tatlandırıcıdır. Sadece çay ve kahvelerde değil; kek, kurabiye, tatlılar ve zeytinyağlılar gibi şeker kullanılan her yerde, düşük kalorili tatlandırıcı olarak şeker yerine tercih edilebilir.

Splenda'yı hamileler de kullanabilir.

Splenda'yı tüm eczanelerde bulabilirsiniz.

Splenda® TÜRKİYE
KANSERLE SAVAŞ
VAKFI tarafından
desteklenmektedir.



TÜRKİYE
KANSERLE
SAVAŞ VAKFI

Splenda
TATLANDIRICI



İstanbul'da bu sonbahar için çok keyifli aktiviteler önerirken check up ve kontrollerinizi düzenli olarak yaptırmanıza ve erken tanının önemine her sayımızda olduğu gibi yine dikkatinizi çekmeye çalışıyoruz.

Merhaba

Sıcak mı sıcak yaz biterken seveceğinizi umduğumuz dopdolmuş bir sonbahar sayısı hazırladık.

Türkiye Kanserele Savaş Vakfı tarafından hazırlanıp dört ayda bir ücretsiz dağıtılan "MENEKŞE&YAŞAM" dergimiz adını vakfımızın logosu olan Menekşe'den almıştır. Bizler de size dergimizi hazırlarken evlerimizdeki menekşe çiçeği kadar doğal, samimi olmaya özen gösteriyoruz. Her sayımızda erken tanının hayat kurtardığını vurgularken tüm gerçekliğiyle hayatın içinden erken tanı hikayelerine yer veriyoruz. Bu gerçek hikayelerden birisi başarılı gazeteci Meral Tamer'e ait. Hatta bu hikayelerden birinin kahramanı da ben oldum.

Bu sayımızda değerli doktorların sağlık konusundaki yazılarından, kültür ve sanat haberlerine, ilginç röportajlara yine dikkatinizi çekecek pek çok konumuz var.

Kansersiz bir dünya için savaşan, farkındalık yaratmak adına dünyanın bir ucunda maraton koşup yelkenleriyle denizleri aşan şahane kadınlarla da tanışacaksınız bu sayımızda. Alçakgönüllü bir dahi olan bilim adamı Nikola Tesla, sanatseverlere tek tıkla, gümüş tepside müthiş bir servis sunan Türkiye'nin ilk online sanat televizyonu Ekavart.tv, gitmenizi önereceğimiz müzeler, sonbaharda bahçe ve çiçek bakımı, bazı spor dallarının tanıtımı... Ve bitmedi.

Merak etmeye başladıysanız sizi menekşenin yapraklarını açmaya davet ediyorum.

Mutlu, keyifli, meraklı, huzurlu ve sağlıklı kalın.

Nilüfer Ülkügüner Şengel

Derginin Adı

Menekşe & Yaşam

Yayın Türü

4 ayda bir, Türkçe

Basım Tarihi

Eylül 2014

İmtiyaz Sahibi

TKSV adına

Prof.Dr.Metin Ertem

Sorumlu Yazı İşleri Müdürü

Avukat Yılmaz Yavru

Genel Yayın Yönetmeni

Nilüfer Ülkügüner Şengel

Tasarım/Kreatif Direktör

Sedef Ertem

Fotoğraf

Hayrettin Deniz

Nilüfer Ülkügüner Şengel

Tıbbi Redaktör

Yrd. Doç. Dr. Hakan Özveri

Redaktör

Ebru Seyhan Bilgiç

Baskı

Ufuk Reklamcılık Matbaacılık

San. Tic. Ltd. Şti.

Gümüşsuyu Cad. Litros Yolu

1. Matbaacılar Sitesi no: 2/68

Topkapı - İstanbul

Tel: 0212 544 92 30

Faks: 0212 544 92 29

Reklam ve Halkla İlişkiler

PROTEIN

www.proteiniletisim.com

İLETİŞİM BİLGİLERİ

Türkiye Kanserele Savaş Vakfı

Nispetiye Mh. Yücel Sk.

No.6, 34340 Levent - İstanbul

www.kanservakfi.org.tr

www.tksv.gen.tr

Tel: 0212 278 83 41 - 42

Faks: 0212 325 11 18

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

ISSN 2148-2985



İÇİNDEKİLER

5

MUTFAKTA KADINLARIN İŞİNİ KOLAYLAŞTIRAN BİRİ VAR
ARZUM ELEKTRİKLİ EV ALETLERİ

7

MERAL TAMER İLE HAYATA DAİR

11

KANSER TEDAVİSİNDE YORGUNLUK

13

KANSER VE GENETİK

17

SMEAR TESTİ NEDİR?

18

RADYOTERAPİ

21

NİKOLA TESLA

23

AYERYA RÜZGARLI VADI ÇİFTLİĞİ

28

İMOGA
İSTANBUL GRAFİK SANATLAR MÜZESİ

30

SANAT HAYATININ 50. YILINDA
SÜLEYMAN SAİM TEKCAN

33

TÜRVAK
SİNEMA VE TİYATRO MÜZESİ

38

EKAVART TV 6 YAŞINDA

40

KIŞ UYKUSU

43

KANSERSİZ BİR DÜNYA VE FARKINDALIK İÇİN
KOŞAÇAKLAR, RÜZGARA YELKEN AÇACAĞLAR

53

"SPOR İÇİN VARIZ" DİYEN KÖKLÜ BİR SPOR KULÜBÜ

55

ÇİÇEKLERİNİZ VE BAHÇENİZ İÇİN SONBAHAR BAKIMI

*Eğitime önem verdik,
Hekimlerimizin kanser alanındaki
bilgilerini geliştirmeleri için burs
veriyoruz. Tıp fakóltesi
öğrencilerine kitap yardımı
yapıyoruz. Periyodik bilimsel
dergiler çıkartarak güncel bilgileri
paylaşıyoruz. Ülkemizde
kanser çalışmalarını teşvik etmek
için 'Bilim Ödülü' veriyoruz.*



Kanser erken tanındığı takdirde tedavisi mümkün olan bir hastalıktır. Tanı yöntemlerinde gelişmeler, ilerleyen tıp bilgilerimiz ile hastalığı erken yakalama şansına ulaştık. Bütün yapmamız erken tanının önemini unutmamaktır.

Vakıf olarak her zaman sloganımız 'Erken Tanı Hayat Kurtarır' olmuştur.

Hastalıkla mücadeledeki ilk adım, hastalık hakkında doğru bilgiye ulaşmak ve tedaviye inanmaktır.

Vakfımız daima halkımızın ve hekimlerimizin yanında yer almıştır. Hastalarımızın ihtiyacı durumunda tedavi giderlerini üstlenerek yardımcı olmaktadır. Vermiş olduğu karşılıksız burs ve desteklerle bu gün profesör ve doçent düzeyine ulaşmış hekim arkadaşlarımızla gurur duymaktadır. Kanser alanında olmak üzere birçok hekimimize ve sağlık teknisyenlerimize yurt dışında karşılıksız burs vererek yetişmelerine katkı sağlamış ve sağlamaktadır. Tıp fakóltesinde okuyan ve ihtiyacı olan öğrencilere destek amaçlı kitap yardımları yapmaktadır. Düzenli olarak kanser konularının ele alındığı, güncel bilgilerin aktarıldığı hekimlere yönelik eğitim toplantıları düzenlenmektedir. Kanser konusunda yapılan çalışmalara genç hekimlerimizi teşvik etmek amacıyla her iki yılda bir olmak üzere Ulusal Kanser Kongrelerinde üç dalda ödöl vermektedir. İhtiyacı olan sağlık kuruluşlarına kanserin tanı ve tedavisinde gerekli olan cihazları bağışlamaktadır. Yine periyodik olarak bilimsel yayınlar çıkarmaktadır. Her sayısında bir konunun incelendiği

'Kanser Gündemi' dergimizin bu yıl çıkartılan sayılarında; meme kanseri, overin habis tümörleri, beyin tümörleri ve mide kanseri konuları ele alınarak incelendi.

2014 yılı Ekim ayında ülkemizde kanser konusunda yapmış olduğu çalışmaları ile değer görölen kişiye 'Bilim Ödülü' ve yine kanser ile ilgili yapılacakları çalışmalarda genç hekimlerimizi destek amaçlı 'Teşvik Ödülü' verilecektir. Amacımız ülkemizde üretilen çalışmalar ile kanserle savaşta katkı oluşturmaktır.

Tamamen gönüllü bir kuruluş olan Türkiye Kanserle Savaş Vakfı bağış ve yardımlarla 'Kanserle Savaş' hizmetlerini sürdürmektedir.

Sizlerin de desteği ile daha güçlü bir şekilde savaşımızı sürdüreceğimize inanıyoruz. Yeni menekşe logomuzla daha çok şeyler yapabilmek için yeniden yola ıkıyoruz.

Sağlıklı bir yaşam diliyorum.

Prof. Dr. Metin Ertem

Türkiye kanserle Savaş Vakfı
Yönetim Kurulu Başkanı



ANNELEERİN GÜCÜ!

6 BIÇAKLI ARZUM BLENDART

TÜRKİYE'DE İLK VE TEK!



ARZUM®



Mutfakta Kadınların İşini Kolaylaştıran Biri Var!

Arzum Elektrikli Ev Aletleri Pazarlama Direktörü Behiye Arsan'a sorduk.

Arzum markasının kişisel bakım gereçlerinden, ev temizlik aletlerine pek çok kategoride ürünü var. Mutfak kategorisinde de çok özel ürünleriniz var. Sağlıklı yemek pişirirken nelere dikkat edilmesi gerekir?

Sağlıklı bir yemek için yiyeceklerin besin değerlerinin kaybolmamasına özen göstermeliyiz. Faydalı olan besinleri sağlığınıza zararlı hale getirmemek için onlara pişirme işleminde olabildiğince hassas davranmalıyız.

Gıdaların uzun süre yüksek ısıya maruz bırakılmamasını sağlamalıyız.

Yiyeceklerin besin değerinin kaybolmaması için düdüklü tencerelerde pişirilmesini öneririm. Özel bir kapağa sahip olan bu tencereler, gıdaların besin değerlerini koruyarak pişirme konusunda, oldukça başarılı. Tencerenin içindeki sıvı ısındığı zaman, buhar içinde hapsolüyor ve yüksek basınç oluşuyor. Yüksek basınçta pişirilen yiyecekler besin değerini yitirmeden sağlıklı bir şekilde hazırlanabiliyor. Et, sebze bakliyat gibi bir çok gıdayı pişirirken düdüklü tencere kullanılmasını şiddetle tavsiye ediyorum.

Düdüklü tencerelerin dışında son yıllarda trendi yüksek-



len seramik kaplı tencereler ise daha az yağ kullanarak pişirme işlemini kolaylaştırıyor. Seramik tencereler yemeği pişirirken ısıyı her tarafa eşit bir şekilde dağıttığı için yiyeceklerin her tarafını aynı seviyede pişirebiliyor. Yalnız şunu da belirtmek isterim, seramik tencere alırken güvenilir markadan almanız çok önemli.

Ürün gamımızda yer alan AR276 Arzum Şef Çok Fonksiyonlu Pişirici'de yer alan buharlı pişirme aparatı ile etleri ve sebzeleri sağlıklı bir şekilde pişirebilirsiniz. Ayrıca ürünü, termostat ayrı sayesinde slow cooker (yavaş pişirici) olarak da kullanabilirsiniz.

Sağlıklı yemek pişirirken kullanılması önerilen tencere, tava ve mutfak gereçlerden bahsettiniz. Bu mutfak gereçleri nasıl temizlenmeli ve saklanmalıdır?

Sağlıklı yemek için besin değerleri ve doğru pişirme teknikleri için yukarıda bahsettiğim sebeplerden ötürü düdüklü tencere ve seramik tencerelerin kullanılması gerekiyor. Konuyu biraz daha açarsak:

Düdüklü tencereler normal tencerelere oranla 3 kat daha hızlı pişirebildiği için sağlıklı yiyecekler için ideal bir pişirme yöntemi sunuyor. Ayrıca kısa pişirme sürecinden ve yemeklerin lezzetini korumasından dolayı düdüklü tencerede pişen yemekler daha lezzetli oluyor. Üstelik normalde kullandığının yarısı kadar bir baharatla istediğiniz lezzeti elde edebiliyorsunuz. Özellikle et soteyi düdüklü tencerede pişirmeyi deneyin, lezzetine hayran kalacaksınız.

Düdüklü tencerenizi, haşlama, buğulama, kavurma için

ve hatta buz çözme amaçlı kullanabilirsiniz. Çok kısa sürede, doyurucu et yemekleri, nefis çorbalar ve tatlılar pişirebilirsiniz.

Yanmaz, yapışmaz seramik kaplamalı tencereler ile yemek yapmak çok daha kolay oluyor. Ancak seramik tencereyi kutusundan çıkardıktan sonra ürünü ılık suda günlük bulaşık deterjanıyla yıkamanızı ve daha sonra çok az miktarda sıvı yağ ile seramik kaplamalı yüzeyin her yerini yağlamanızı tavsiye ederim. Bu işlem, tencerelerinizin uzun ömürlü olmasını sağlar.

Seramik kaplamalı tencereler yüksek ısılarla karşı dirençlidir. Tabii ki mutfak kazalarından korunmak için pişirme sırasında ürünün başından ayrılmamak gerekiyor. Ayrıca yağlı yiyeceklerin yanmamasına da dikkat edilmesi gerek. Yağsız kızartma yapmadan önce çok az da olsa tencerelerin yağlanmasını öneriyoruz. Eğer yağlı yiyeceklerin (sucuk, pirzola, vb. gibi) yağları yanarsa, hafif lekelenme olabilir. Bu lekeyi çıkarmak için ürünü bulaşık deterjanlı sıcak suda bir süre bekletin, daha sonra yumuşak bir mutfak süngerini silerek temizleyin.

Ürünler bulaşık makinesinde, kullanılan deterjanın sertliğine ve suyun ısısına dikkat edilerek yıkanabilir. Temizlik esnasında aşındırıcı deterjan ve sıcak su kullanılmaması önerilir. Ayrıca bulaşık makinesine yerleştirirken ürünün bulaşık makinesinin tellerine sürtünmesini engelleyiniz.

Çalışan ve evde yemek yapmaya fazla zamanı olmayanlar için pratik yemek hazırlamanın püf noktaları nelerdir?

Evde yemek yapmanın özellikle çalışan kadınlar için oldukça zor olduğunu düşünüyorum. Kadınlara mutfakta her zaman yardımcı olmayı amaçlayan Arzum, bu yöndeki ürünleriyle işleri kolaylaştırıyor. Bu kolaylaştırıcı ürünlerden biri Ottoman Düdüklü Tencere, diğeri ise Şef Pişirici.

Arzum Ottoman Düdüklü Tencere, zaman tasarrufu sağlarken, sağlıklı beslenmenize de yardımcı oluyor.

Arzum Ottoman Düdüklü Tencere, 2 kademeli pişirme ayarı, 22 cm ağız çapı ile yüksek kaliteli paslanmaz çelik gövdesi, 3 emniyet sistemiyle kullanım güvenliğiyle mutfakta büyük kolaylık sağlıyor. Tencere, ergonomik düğme sistemli kapak, açma kulbu sayesinde tek elle açılıp kapanabiliyor. Çıkarılabilir kademeli basınç ayar ventili, özel yumuşak dokulu kulplar, çıkarılabilir silikon contaya sahip düdüklü tencerenin 5 lt, 7 lt, 9 lt kapasiteli alternatifleri mevcut.

Mutfaktaki önemli yardımcılardan olan Arzum Şef'in yavaş pişirici, kızartıcı (roaster), buharlı pişirici, sote pişirici, ızgara (grill) gibi farklı pişirme seçenekleri mevcut.

5lt kapasiteli çıkarılabilir ve yıkanabilir yapışmaz haznesiyle temizlik işlemi de kolay.

Başarılı Bir Gazeteci Meral Tamer İle Hayata Dair



Alman Lisesi ve eş zamanlı konservatuvarda piyano bölümü öğrencisi olduktan sonra mimarlık eğitimi almış. Mimarlıktan çok gazetecilikteymiş akli. Çalışkanlığı, disiplini, iyi bildiği Almanca ve İngilizcesiyle gazetecilikte yöneticileri tarafından hemen fark edilmiş. Meral Tamer bildiğiniz gibi yılların başarılı gazetecisi. Okul hayatı da başarılarla doluymuş. Gazetecilik alanında pek çok ödül kazanmış. Dünyayı gezen, Türkiye'yi ve dünyayı yakından izleyen aydın bir kişi.

Hayatı gazetecilikte koşturmacayla akıp giderken bir gün kanserle yüzleşmiş. Yaşadıklarını, hayat arkada-

şı Osman Ulagay'ın önerisiyle gazetesine taşımış. Bu yazı dizisi büyük ilgi görmüştü. Meral Tamer'in "Aşkol-sun Kanseri!" adında bir de kitabı var. Bu kitapta, hem erken evrede yakalanan meme kanserini ve tedavi sürecini hem de hayatının ilginç dönüm noktalarını büyük bir samimiyetle paylaşıyor. Kitap, usta bir gazetecinin kaleminden çıkınca elinizden hiç bırakmadan keyifle, bir çırpıda okuyorsunuz.

Levent'te bir cafe'de buluşuyoruz. Tatilden yeni döndüğü gün bizi kırmayıp röportajımızı kabul ettiği için çok teşekkür ediyorum kendisine. Gözlerinin içi gülen, güzel



kahkahalar atan enerjik mi enerjik Meral Tamer'le hemen sohbe başlıyoruz. Ve öğreniyorum ki bugün ben toplantı yapıp görüştüğü üçüncü kişiymişim.

Meral Hanım hep böyle yoğun mu geçer günleriniz?

(Gülüyor) Evet. Hayatım dinamik, kanserden sonra daha da dinamik oldu. İnsanlarla çok iç içe yaşadım ve çok kariyeristtim. Hayatımı ona göre düzenledim. Tüketici hareketini başlattıktan sonra hep hayata ve insanlara dokunan biriydim. Kanserden sonraysa sosyal keleş oldun diyorlar bana. Aslında bu karşılıklı bir şey. İnsanlara yanıt vermeye çalışıyorum. Sadece vermiyorsunuz hem de alıyorsunuz aynı zamanda. Her zaman sosyaldim ama kanserden sonra biraz daha hayata açıldım diyebilirim.

Sizinle röportaja gelmeden bilgisayar başında çalışırken mimarlık eğitimi aldığınızı okudum. Bilmiyordum.

İki yıl mimarlık yaptım. Ama ben 68 kuşağıyım. Mimarlıktan mezun olduğum yıl Avrupa'da öğrenci hareketleri başlamıştı. Mimarlıkta okulda öğretilenlerle yapılanların da birbirini tutmadığını gördüm. Beni tatmin etmedi. Zaten yaşanan depremle de bu kanıtlanmış oldu. O yüzden ben yüreğimin sesini dinledim hobim olan şeyi mesleğim olarak yapabildim. Gazetecilikte 40 yılı geride

biraktım. Gazetecilik de benim heyecanla başladığım 40 yıl öncesinden bu güne gelene kadar çok erozyona uğradı, ölçüleri çok değişti. Ama geriye dönebilsem aynı şeyleri yapardım diyorum.

Alman Lisesi mezunu olmanın hız, disiplin ve rasyonel bakış açısı gerektiren gazeteciliğe katkısı olmuştur değil mi?

Evet evet. Fikri takipçilik, dakiklik. Gerçi benim annem çok disiplinliydi. Annemin disiplini yanında Alman Lisesi'ninki solda sıfır kalır. Annem beni konservatuvardaki piyano derslerine götürürdü. Konservatuvarla eş zamanlı Alman Lisesi'ne giderdim. Hayatımdaki en büyük artıdır Alman Lisesi'nde okumak. O disiplinle yetişmek, o ayar, o ölçüler bana hayatta çok iyi geldi.

Ve bir gün meme kanseri tanısı kondu size. Gazetede köşenizde yaşadıklarınızla beraber kanser konusunu bir yazı dizisi yaptınız hem de "Aşkolsun Kanser!" adlı kitabı yazdınız. Pek çok insanın kanser konusunda konuşmaya çekindiğini gözlemliyorum. Siz tüm samimiyetinizle yaşadıklarınızı paylaştınız okurlarla.

Ben kanser olduğumu öğrendikten sonra herkes o kadar üzülür ki arkadaşlarım gerçekten karaları bağladılar. Bense kanser olduğumu öğrendiğim anda, benim kan-



serimin çok vahim bir şey olmadığını idrak ettim. Hatta o gün muayene oldum, sonucu beklerken de gazeteye yazı yetiştiriyordum. Doktorumun benimle konuşmak istediğini ve beklememi söylediler. Telefonla konuşuruz diyordum. Haberi almadan önce yazıyı yetiştirme telaşındaydım. Ve haberi verdikleri anda benimkinin erken evrede yakalandığı idrakine vardım. Yaşam şeklimi pek değiştirmeyecekti. Bir baktım ki çevrem hiç de öyle karşılamadı. Hiç konuşulmuyor, gözyaşlarını tutamıyorlar. Kızım ve Osman (Ulagay) haricindeki çevremi ben teselli etmeye çalıştım. O zamana kadar inanın kanser konuşulmuyordu. Tedavimden 9 ay sonra kitap yayınlanmıştı. Kitap standımda yanımdan geçiyorlardı ve kimse kitabı eline almak istemiyordu. Geçer diye herhalde kitabı ellerine almıyorlardı. Onkoloğum bana "Sen bir millet yaptın" dedi. Bizim gazetede bile amansız hastalıklı adı. Türkiye'de böyleydi. Bunun bir öcü olmadığını, erken

teşhisle hayat kurtarıldığını, herkesin kanserinin birbirinden farklı olduğunu öğrendim. Pek çok kişi kendisine destek buldu yazı dizisini okurken. Ben de kendimi çoğalmış hissettim. Gazetelerde kanser lafları çıkar oldu. Bazı sanatçılar kanser olduklarını paylaştılar.

Siz bir öncü oldunuz.

Evet. Benim gazetecilik anlayışına ve gazetecilik serüvenime yakıştı diyeyim. İnsanlarla tüketici hareketinden dolayı zaten iç içeydim. Halka dokunurken ve bu kadar iç içe yaşarken ve onları ikna eden birisiyken bu konuda da konuştuk. Şubatta, doğum günümünden bir gün önce kanser olduğumu öğrenmişim. Üç ay bir sessizlikten sonra da mayısta bu yazı dizisini hazırladım.

Erken teşhisin önemini her zaman vurguladınız. Kitabınızda "Kanserde erken teşhis hayat kurtarır sözü



düne kadar benim için kuru bir slogandan ibaretti. Bugün karşılaştığım her insana, bir an önce ulaştırmak istediğim önemli bir mesaj” diye yazmışsınız. Ve sizi okuyanlara büyük moral ve bilgi vermişsiniz. Tavsiyeleriniz neler olur?

Kontrollerimizi aksatmamalıyız, biraz da görüntüleme cihazlarının teknolojik yeniliğine dikkat etmeliyiz. Güvendiğim doktorlara kendimi teslim ettim. Kanserin hangi türü gibi konuları hiç merak etmedim. 16 yaşında anne ve babamı kaybettim. Mecburiyetten hep kendi ayaklarım üzerinde durdum. Hayat boyu ben bardağın dolu tarafını görmeyi tercih eder ve bunu içselleştiririm.

Bir yazınızda okumuştum. Kansere karşı kansersavar enfes salatalar yapıyor musunuz yine?

(Gülüyor) O günlerden yani dört buçuk yıl öncesinden bana kalanlar var, evet. Bana kanser olmuş, olmamış okurlarımdan, bitki uzmanlarından organik paket paket pek çok sebze, meyve gelirdi. Onkoloğuma sorardım tabii.

En antioksidan şeylerden mercanköşkü bilmezdim bile. Şimdi her sabah mercanköşk, zeytin ve domates salatası yapıp kahvaltıda yemek kanserden sonra edindiğim bir alışkanlık. Bir de kuşkonmaz hayatımıza girdi. Çorbasını seviyoruz. Kötü beslenmezdim ama daha özenli oldum. Sebzeye daha ağırlık verdim. Oturduğumuz semtin civarında organik gıdalar bulabiliyorum.

Telefonla sipariş vermez, seçerek alışveriş yaparmışsınız değil mi?

Hayatta katiyetle telefonla, internetten falan alışveriş yapmam. Paketleme tarihine bakarım. Raf ömrüne bakarım. Benim için alışveriş çok zaman ayırdığım ve çok titizlendiğim bir şeydir.

Yemek yapmayı sever misiniz? Annenizin ve babanızın vefatı, sizin tek çocuk olmanız küçük yaşta yemek yapmayı öğrenmenize neden oldu mu?



Annem çok lezzetli yemek yapardı. Evimiz güzel yemek yenen bir yerdi. Zeytinyağlı dolmaları çok güzeldi, kıymalı mercimeği... Sonradan o lezzetleri bulmaya çalıştım. Annemin lezzetlerini çok özledim. Ama bende bu çok sonra gelişti. Sonra gelişti, gelişti, gelişti...

Sizin mutfağınızın en özel tarifleri nelerdir?

Pek çok yemek var. Yani arkadaşlarıma göre değişir. Bir arkadaşıma domatesli pastırmalı kaşar rendeli minicik muska böreği yaparım. O kadar kızgın bir yağda pişer ki hiç yağ çekmez. Kızım Doğa'nın bir arkadaşına dün lime ve portakal rendeli, avokadolu fener balığı, ceviche yani marine edilmiş çiğ balık yaptım. Frenk soğanı ve kaparili. Peru yemeğidir. Başka bir arkadaşıma küşleme yaparım. Karamelize soğan ve ayvayla pişiriyorum.

Bu da aslında insanı hayata bağlayan bir şey değil mi? Özenle, mücevher seçer gibi alışveriş yapmak, lezziz yemekler hazırlamak, çok titizlenerek bir masa kurmak...Paylaşmak çok güzel bir şey.

Ve Meral Tamer bana kitabını imzalıyor, paylaştığımız keyifli öğleden sonra için kendisine çok teşekkür ediyorum.



Kanser Tedavisinde Yorgunluk

Yorgunluk kemoterapi, radyoterapi veya biyolojik ajanlarla yapılan kanser tedavisinin en sık yan etkisidir. Kanser tedavisine bağlı yorgunluk genelde tedavi tamamlandıktan sonra düzelir ancak tedaviyi takip eden aylar ve yıllarda bazı derecelerde yorgunluk devam da edebilir. Araştırmalar gösteriyor ki en azından bir hasta alt grubunda yorgunluk belirgin bir sorun olarak kalmaktadır. Yorgunluk kanserin yarattığı kansızlık, endokrin değişiklikler (salgı bezi çalışma değişikliği) ve solunum sıkıntısının bir sonucu olarak da görülebilir ve kanser tedavisi almakta olmayan ileri evre kanser hastalarında da görülebilir. Kanser tedavisi ile ilişkili yorgunluk, kanser tedavisi almakta olan hastalarda %14-96 ve tedavi sonrası dönemde olan hastalarda da % 19-82 oranında görülmektedir.

Çeşitli çalışmalar göstermektedir ki kanser olmayan top-

luluk ile karşılaştırıldığında, kanser tedavisi sonrasındaki toplulukta belirgin olarak daha yoğun bir yorgunluk vardır. Bir Norveç çalışmasında testis kanseri sonrası hayata devam eden topluluktaki kronik kanser ilişkili yorgunluk % 17 iken genel topluluktaki yorgunluk oranı %9,7dir. Kanserle ilişkili kronik yorgunluk aynı zamanda çok sayıda psikososyal problem, kötü hayat kalitesi ve psikosomatik şikayetlerle de ilişkilidir.

Yorgunluk, tıpkı ağrı gibi kişisel algı ile ilişkilidir. Hastalar yorgunluğu, halsiz, zayıf, tembel, ağır, enerjisiz, tükenmiş, bezgin olarak tarif edebilirler. Sağlık çalışanları ise yorgunluğun içine asteni, kırıklık, takatsizlik, egzersiz tahammülsüzlüğü, enerji kaybı ve güçsüzlüğü koyarlar. Kanserli hastalardaki yorgunluk üzerine olan çalışmalar daha çok hastaların kişisel bildirimlerine bağlıdır ve az

sayıda biyolojik ve fizyolojik bağlantılı veri vardır ama bu veriler de hızla birikmektedir. Bu veriler arasında kas güçsüzlüğünün ölçümü, oksijen alımı, kansitokin ve kortizol düzeyi ölçümlerini sayabiliriz.

Kanser tedavisine bağlı yorgunluk sağlıklı insanların günlük hayatta hissettikleri yorgunluktan farklıdır. Sağlıklı yorgunluk uyku ve dinlenme ile rahatlayan ani yorgunluktur. Kanser tedavisine bağlı yorgunluk ise kronik yorgunluk olarak sınıflanır çünkü uzun zaman sürer, uyku ve dinlenme ile tam olarak düzelmez ve vücut fonksiyonlarını olumsuz etkileyebilir.

Yorgunluğun tüm fonksiyonlarımıza olumsuz etkisi vardır; ruh durumumuz, fizik fonksiyonumuz, iş performansı, toplum ilişkileri, aile bakımı, bilişsel performans, okul çalışması gibi. Kanser tedavisi ile ilişkili yorgunluğun şekli tedavi takvimi ve tipine göre değişir. Örneğin sıklık (2 veya üç haftada bir düzenli olarak) kemoterapi alanlarda tedaviyi takip eden günlerde zirve yorgunluk hissedilmektedir ve daha sonraki tedaviye kadar daha az yorgunluk hissedilmektedir. Halbuki radyoterapide tedavi ilerledikçe yorgunluk da artmaktadır.

Öneriler

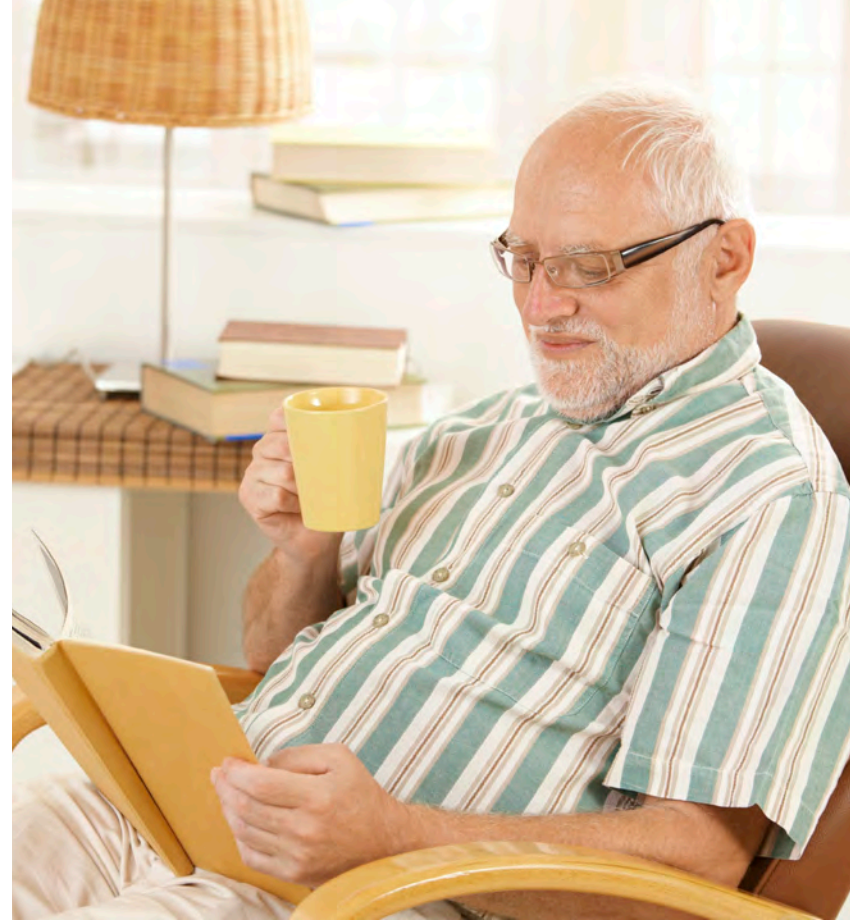
1. Dinlenin ama çok fazla değil. Günü planlayın ve kısa molalar (30 dakika veya daha az) yapın. Her gece 7-8 saat uyuyun. Uyumada sıkıntı varsa doktorunuz ile konuşun.

2. Yapabildiğiniz kadar hareketli olun. Düzenli olarak orta seviyede, özellikle yürüyüş, egzersiz yapın. Özellikle yürüyüşün yorgunluğu yenmenin iyi bir yolu olduğu bulunmuştur.

Günlük işlerinizi planlayın ve her gün nasıl hissettiğinizi yazdığınız bir günlük tutun. Doktor veya hemşireniz size yorgunluğunuzu 0-10 arası derecelendirmenizi, şeklini ve bu yorgunluğu neyin daha iyi veya kötü yaptığını sorarlar. Bu sorularla ilgili kayıt tutmanız cevaplandırmanızı kolaylaştırır.

3. Enerjinizi saklayın. Önceliklerinizi belirleyin ve ona göre plan yapın. Aktivitelerinizi güne yayın ve arada mola yapın. Yüksek ısıda ve uzun süre ayakta kalarak aktivite yapmayın. Sıcak duş ve banyolar uzun olduğunda enerjinizi alır. Sık kullandığınız şeyleri kolay ulaşılır yerlere koyun.

4. Yardım alın. Sizi yoran işler için aile ve arkadaşlarınızdan yardım alın. Ev işi, yemek hazırlamak, ayak işlerine koşmak gibi. Yapabileceğinizden fazlası için kendinizi zorlamayın.



5. Destek alın. Bir destek grubuna katılın. Duygularınızı başkalarıyla paylaşmak yorgunluğun ağırlığını azaltabilir. Destek grubuna ulaşmak için dokto, hemşire veya konuyla ilgili kurum ve kişilere başvurabilirsiniz.

6. İyi beslenin. Çok su ve meyve suyu için. Yapabildiğiniz kadar kaliteli ve dengeli yemek yiyin. Her gün en az 2,5 kase meyve ve sebze tüketmeye çalışın. Vücut sağlığınız için yeterli protein ve kalori alın.

7. Eğer yataktan çıkamayacak kadar halsiz olduğunuzu hissederseniz, kendinizi şaşkın hissederseniz, dengeyi kaybeder veya düşerseniz, başınız dönerse, uyanma probleminiz varsa veya yorgunluğunuz kötüye giderse doktorunuzu arayın.

Kendinizi kendiniz gibi hissetmeniz zaman alacaktır, ancak aktif kalmayı başarılırsanız daha çabuk enerjinizi geri kazanabileceğinizi umabilirsiniz.

Doç. Dr. Duygu Derin
Medikal Onkolog



Kanser ve Genetik

BRCA1 ve/veya BRCA2 geninde mutasyon taşıyor olmak ne anlama gelmektedir?

Genetik analiz ile kişilerin BRCA1 ve BRCA2 genlerinde mutasyon taşıyıp taşımadıklarını belirlenir. Pozitif test sonuç belirli bir mutasyonun varlığını ve bu mutasyona bağlı olarak kanser riskinin tayin edilebileceğini gösterir.

Pozitif test sonucu BRCA1 ve/veya BRCA2 genlerinde bir mutasyonun varlığını gösterir. Bu durum, BRCA1 veya BRCA2 geninde mutasyon bulunan her kadının kanser olaca-

ğı anlamına gelmemelidir. Bunun anlamı mutasyon taşıyıcısı olan kişilerin kansere yakalanma riskinin normal kişilere oranla oldukça yüksek olduğudur. Meme kanseri genel toplumdaki erkekelerde çok az görülse de BRCA2 mutasyonu taşıyıcısı olan erkeklerin meme kanserine yakalanma riskleri genel toplumdakinden çok yüksektir ama bunlar içinde kesinlikle kansere yakalanacakları diye bir durum söz konusu değildir.

Test sonucu pozitif çıkan bir kadın ya da bir erkek doktoru ve genetik

danışmanları ile görüşerek sağlığı açısından kendisi için en uygun izleme ve kontrol programını belirlemelidir.

Meme kanserini erken aşamada belirlemek için daha erken mamogram ve daha sık klinik ve kendi kendine muayene önerilir.

Negatif sonuç ise hastada mutasyon saptanamadığını gösterir. Eğer hasta BRCA1 veya BRCA2 mutasyonlarının gözlemlendiği bir aileden geliyorsa, elde edilen negatif test sonucu kişinin genel toplumdaki bireylerle aynı kanser riskine sa-

hip olduğu anlamına gelir. Şayet incelenen ailede daha önce hiç mutasyon tesbit edilmemiş ise, negatif sonucun yorumlanması daha zorlaşmaktadır. Bu durumda genetik test ile ailedeki kanser geçmişi arasında bir ilişki kurulamamaktadır. Böyle bir durumda belli hastalıklarla ilişkili diğer bilinen genler ile henüz keşfedilmemiş başka genler için içine karışmış olabilir. Bunun dışında şu an için BRCA1 ve BRCA2 genlerinin genom üzerinde yer alan yapısal değişiklikleri rutin olarak test edilebilmektedir. Oysaki bu iki gene ilişkin protein düzeyinde ya da epigenetik düzeyde de bir takım değişiklikler olabilmekte ve bu değişiklikler söz konusu proteinlerin fonksiyonlarının ortadan kaldırılmasına ya da fonksiyonlarının tam olarak yapılamamasına neden olmaktadır.

Negatif test sonucu BRCA1 ve BRCA2 genlerinde bir değişiklik veya mutasyon gözlenmemiş demektir. Ancak negatif test sonucu hiç kansere yakalanılmayacağı anlamına gelmemektedir. Genlerinde BRCA1 veya BRCA2 mutasyonu taşımayan kişiler de en az genel toplumdaki kişiler kadar meme ve yumurtalık kanser riski taşımaktadırlar. Bugün için kanser olgularının büyük çoğunluğunun henüz bilmediğimiz ya da ilişkilendiremediğimiz genler ile alakalı olabileceği düşünülmelidir.

Bilim adamları tarafından gerek BRCA1 ve BRCA2 genleri gerekse bugün için kanser riski oluşturduğu bilinen genler ile bu genler ile hastalık arasındaki ilişkiler incelendikçe daha kesin bilgiler elde edilecek ve bu bilgiler hekimler tarafından hastaların yararlanacağı şekilde kullanılacaktır. Bu günkü bilgilerimize göre kişilerdeki kanser riskinin belirlenmesi aile hikayesine ve bugün için kanser ile ilişkisi tam kesin olarak bilinen birkaç yüz gene bağlıdır.



Genomda bulunan 24.000-30.000 gen ve bu genlerin kombinasyonları göz önünde bulundurulduğunda birkaç yüz genden oluşan bu bilginin, kanseri çözüme kavuşturmak ya da ortadan kaldırmak için yetersiz olduğunu ancak riski belirlemek ve kanserden korunmak açısından anlam taşıdığı bilimsel çalışmalarla gösterilmiş ve günlük pratiğe geçmiştir.

BRCA genlerinde herhangi bir mutasyon sahip olduğu durumda meme ve yumurtalık kanser riskini azaltmak için neler yapılabilir?

BRCA1 ya da BRCA2 genlerinden birinde mutasyon taşıyor ve henüz kansere yakalanmadıysanız gerek meme kanser riskinizi gerekse yumurtalık kanser riskinizi uygun zamanda yapılacak cerrahi operasyonlarla ya da uygun ilaç kullanımı ile azaltabilirsiniz.

Bu işlemlerden biri iki taraflı yani bilateral meme koruyucu cerrahi operasyondur. Bu operasyon ile BRCA1/BRCA2 mutasyon taşıyıcısı olan bir kadın %90 oranında meme

kanser riskini ortadan kaldırmaktadır. Yine aynı şekilde BRCA1/BRCA2 mutasyon taşıyıcısı olan 40 yaşını doldurmuş, çocuk sahibi olmuş bir kadının yumurtalıklarının ve rahimlerinin alınması, onları %90 oranında yumurtalık kanserine yakalanmaktan korumaktadır. Bunun yanında yumurtalıkların çıkarılması, 50 yaş öncesi yani menapoz öncesi görülen meme kanser riskinin de %50 oranında azalmasını sağlayacaktır.

BRCA2 mutasyon taşıyıcısı olan kadınların 5 yıl Tamoksifen (Nolvadex, Soltamox) kullanması %50 oranında meme kanser riskini düşürmektedir. Ancak bu noktada Tamoksifen alacak olan kişilerin Tamoksifen dirençlerinin genetik olarak incelenmesi gerekmektedir. Aksi halde Tamoksifen direnci olan bir kişinin koruyucu olarak Tamoksifen almasının bir anlamı olmayacaktır. Böylece az da olsa Tamoksifen'in sekonder etkisi olarak ortaya çıkabilecek olan kalp hastalıklarından ve endometriyum kanserinden de



korunmuş olunacaktır.

BRCA1 mutasyon taşıyıcıları ile ilişkili olarak Tamoksifen'in meme koruyucu etkisine ilişkin bilgiler henüz yeterli değildir. Triple negatif meme kanserinde ise Tamoksifen kullanımını mümkün olmamaktadır.

Beş yıl ve beş yıldan daha fazla süre doğum kontrol hapı kullanan BRCA1/BRCA2 mutasyon taşıyıcılarında doğum kontrol hapının over kanseri için koruyucu olduğu ancak çok az da olsa meme kanser riskini arttırdığı bildirilmiştir.

BRCA1 ve BRCA2 gen mutasyonu taşıyan kadınlar için önerilen kontrol aralığı ve şekli nedir?

BRCA1/BRCA2 mutasyon taşıyıcılarının kanserden korunmak ya da kanseri erken tanımlamak için kontrol aralıkları ve metodları farklılık göstermektedir. Mutasyon taşıyıcısı olan kadınların yapması gerekenler

aşağıda sıralanmıştır.

- 18 yaşından itibaren her ay kendi kendine meme muayenesini yapmayı öğrenmek ve bunu alışkanlık haline getirmek ve aylık notlar almak,

- 25-30 yaşları arasında başlamak kaydıyla yıllık periyotlarda bir cerrah ya klinisyen tarafından klinik meme muayenesi yaptırmak,

- 30 yaşından itibaren yıllık MRI ile her iki memeyi kontrol ettirmek,

- 30 yaşından itibaren 6 aylık periyotlarla transvaginal Ultrason ve pelvik muayene yaptırmak ve CA125 düzeyini ölçtürmek,· 35 yaşına kadar çocuk sahibi olma işini tamamlayıp 38-40 yaşları arasında yumurtalıkların ve rahimin alınma işlemi ile ilgili giri-

şimlerde bulunmak.

BRCA1 ve BRCA2 gen mutasyonu taşıyan erkekler için önerilen kontrol aralığı ve şekli nedir?

BRCA1/BRCA2 mutasyon taşıyıcılarının kanserden korunmak ya da kanseri erken tanımlamak için kontrol aralıkları ve metodları farklılık göstermektedir. Mutasyon taşıyıcısı olan erkeklerin yapması gerekenler aşağıda sıralanmıştır.

- 30 yaşından itibaren aylık kendi kendine meme muayenesini öğrenmek, yapmak ve aylık olarak not etmek,

- 30 yaşından başlayarak her yıl bir cerrah ya da klinisyen tarafından klinik meme muayenesi yaptırmak,

- Özellikle BRCA2 gen mutasyonu taşıyıcısı olan erkekler için 35 ya-

şında ilk mamografi bilgisinin olması için mamografi çektirmek,

- 40 yaşından itibaren prostat kanser riskinden korunmak amacıyla, yıllık olarak dijital rektal muayene yaptırmak, PSA kan değerlerini ölçtürmek,

Bu hastalıkla ilişkili olan kontrol ve izleme teknikleri teknoloji değişikçe ve yeni tarama ve inceleme yöntemleri geliştikçe zaman içinde değişebilir. Bu konudaki yenilikler ile ilgili bilgiyi genetik danışma seansları sırasında öğreniniz.

Doktorunuza soracağınız sorular neler olabilir?

- Aile hikayem meme ve yumurtalık kanser riski için yüksek görölüyor mu?

- Meme ve yumurtalık kanseri olma riskim yüzde olarak ne kadardır?
- Kanser riskini düşürmek için ne yapabilirim?

- Kanserden korunmak için ne sıklıkla ve hangi yöntemlerle inceleme altında olmalıyım?

- Genetik danışma almalı mıyım?

- Genetik test yaptırmalı mıyım?

Genetik danışma seanslarına gelirken hastanın bilmesi ve yanında getirmesi gereken bilgi ve belgeler nelerdir?

Hasta ya da sağlıklı kişiler (danışan) "Kanser Genetiği" polikliniğine başvurmadan önce aileleri hakkında bilgi edinmelidirler. Ailede kaç kanser vakası olduğunu, bu vakaların kaç yaşında hangi kansere yakalandığını ve kaç sene kanser hastalığı ile yaşadıklarını, hatta ellerinde bu kişilere ait patoloji raporları var ise bu hastalara ait patoloji ra-



porlarını ya da hastalıklarına ilişkin bir belgeyi, şayet kendileri herhangi bir kanser tanısı almışsalar patoloji raporlarını ve TC kimlikleri ile o güne kadar kendilerine yapılan işlemlerin 2 şer kopyasını yanlarında bulundurmalıdırlar.

Genetik danışma seansı hastanın ilk başvurusunda ve sonuç alma aşamasında olmak üzere her danışan (hasta ya da sağlıklı kişi) için iki kere yapılmaktadır. Bu işlemler için makul bir ücret alınması söz konusu olabilir.

Kalıtısal meme ve yumurtalık kanseri ve /veya kanser riski konusunda hangi merkezden "Genetik Danışma" alınabilir?

İstanbul Üniversitesi, Onkoloji Enstitüsü bünyesinde 2008 yılında ai-

lelel kanser hikayesi taşıyan hasta ve hasta yakınlarını değerlendirmek üzere "Kanser Genetiği Polikliniği" kurulmuş ve poliklinik Türkiye çapında tanınır hale gelmiştir. Poliklinik kapsamında hasta, Tıbbi Onkolog, Moleküler Genetik Uzmanı, Tıbbi Genetik Uzmanı, Genetik Danışman, Genel Cerrah, Psikiyatrist ve Psikolog olmak üzere multidisipliner bir yaklaşım ile değerlendirilmektedir. Kanser Genetiği polikliniğine her Perşembe günü sabah saat 09:00-14:00 arasında randevulu hasta kabul etmektedir.

Prof.Dr.Hülya Yazıcı
İ.Ü.Onkoloji Enstitüsü
Kanser Genetiği Ana Bilim Dalı

Smear Testi Nedir?

Rahim ağzı kanseri kadınlarda memeden sonra ikinci sıklıkla görülen bir genital kanser türüdür. Hastalığın % 90'ından, cinsel temasla bulaşan HPV (Human Papilloma Virüsü) enfeksiyonu sorumludur. Bu nedenle çok partneri olanlarda, sigara içenlerde, vücut drenajı herhangi bir şekilde zarar görmüş olanlarda, düşük sosyokültürel düzeyde olanlarda sık görülmektedir. HPV enfeksiyonunun alınmasıyla kanser gelişmesi arasındaki süre, ortalama 13 yıldır. Kansere yakalanan hastaların % 70'i son 5 yıl içerisinde smear testi yaptırmamış olan kadınlardır. Dolayısıyla smear testiyle erken dönemde daha hücre değişikliği döneminde hastalığı yakalamak ve tedavi etmek, rahim alınmadan doğurganlığın korunması mümkündür.

Smear (yayma) testinin uygulamasının yaygınlaşmasıyla bu hastalıktan ölüm oranı %50 azalmıştır. Smear testi, jinekolojik muayene sırasında özel bir fırça ile vaginal akıntı ve mukozadan hücre alınması ve bunun özel yöntemlerle yayılarak patolojik olarak incelenmesidir. Geberlerden de ilk 3 ay içinde alınabilir. Kolay ve ağrısızdır. Kanamasız bir dönemde alınmalı, 24 saat öncesine kadar ilişkide bulunulmamalı, vagina yıkanmamalı, enfeksiyon akıntısı varsa önce tedavi edilmelidir. Ayrıca hücrelerin değerlendirilmesi yanı sıra mantar ve bazı bakteriyel enfeksiyonların saptanmasında da yardımcıdır. Amaç daha kanser gelişmeden hücre değişikliği düzeyinde 6-10 yıl öncesinde hastalığı yakalamak, bunun için ileri tetkik yani biyopsi için aday hastaları belirlemektir.

Bugün gündemde olan dünya da kabul edilen tarama programı:

İlk Smear testi için 21 yaş beklenmeli, 21-30 yaş arası 3 yılda bir yapılmalıdır.

30-65 yaş arası HPV virüs tayini ile (eğer negatif ise) 5 yılda bir yapılır.

65 yaş üzerinde ise eğer son 10 yıl içerisinde yapılan smear testlerinde sorun yoksa hiç yapılmayabilir. Yine rahmi selim sebeplerle alınmış olan hastalardan hiç smear alınmayabilir.

Bununla birlikte smear testinin yaklaşık % 20 oranında yanlış sonuç vermesi ve HPV tipleme maliyeti düşünülürse ülkemiz koşullarında yine senede bir kez 21 yaştan sonra tüm kadınlara smear testi uygulanmasının uygun olduğu kabul edilmelidir.



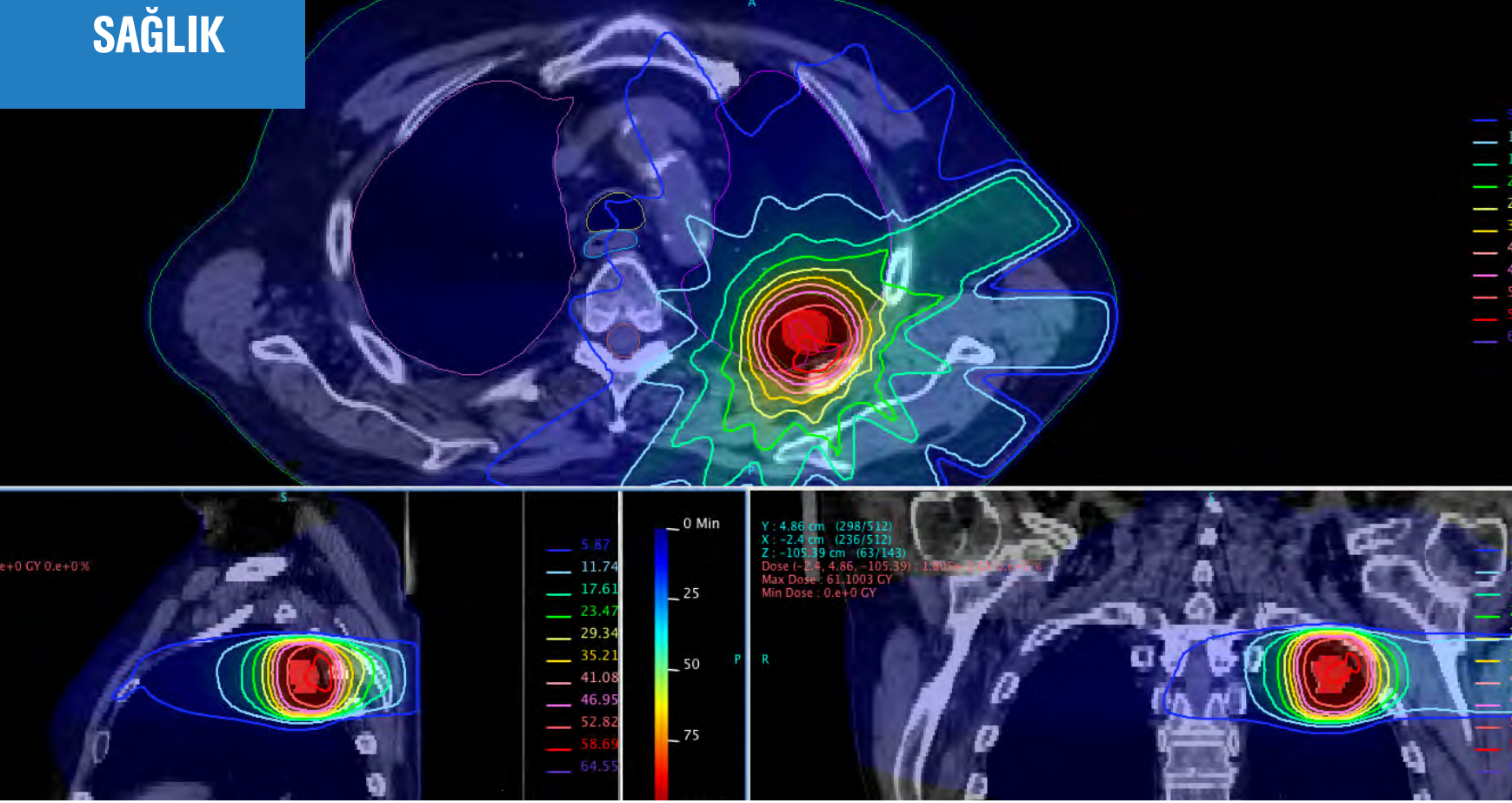
HPV (Human Papilloma virüs) toplumda oldukça yaygın olup, çoğunlukla cinsel temasla bulaşmakta yaklaşık 80 tipten oluşan bir kısmı düşük risk içeren (şişil yapan) bir kısmı da yüksek riske (yani rahim ağzı hücrelerini değiştirme potansiyeline) sahip bir virüstür.

HPV tip 16 ve 18 rahim ağzı kanserlerinin % 70'inden sorumludur. Günümüzde bu iki yüksek riskli grup için aşı geliştirilmiştir.

Dolayısıyla tüm genç erişkin kadınların aşılması kanser oranını % 70 azaltacaktır. (Fakat diğer 80 e yakın HPV tipi mevcuttur) Tiplerin varlığından dolayı aşılı kadınlar da smear testiyle taranmaya devam edilmelidir.

Smear testi ucuz ve uygulanması kolay olan ve büyük kitleleri tarayabilen dolayısıyla rahim ağzı kanserine aday hastaları belirleyen, doğurganlığı ve hatta hayat kurtaran bir test olup, HPV tiplemesiyle beraber yapılması duyarlılığını artırmaktadır.

Dr. Arzu Çağdaş



RADYOTERAPİ

*Korktuğumuz kadar tehlikeli mi?
Uzman ellerde hayatımızı borçlu olduğumuz,
kansere savaş açan en önemli silahımız mı?*

Dünyada her yıl yaklaşık 12 milyon insanda kanser tespit edilmekte ve bu sayı her geçen gün artmaktadır. Ülkemizde yılda yaklaşık 150,000 kişiye kanser tanısı konmaktadır. Cerrahi, radyoterapi ve kemoterapi gibi değişik disiplinlerden faydalanılarak bu hastaların kanser tedavileri yapılmaktadır. Kanser tedavisinde radyoterapi uygulaması yüzyıllık bir geçmişe sahiptir. Dünya Sağlık Örgütü'nün verilerine dayanarak

biliyoruz ki tüm kanser hastalarının %50'den fazlası hastalıklarının belli dönemlerinde radyoterapiye (Işın tedavisi) ihtiyaç duymaktadır. Radyoterapi basit olarak yüksek enerjili iyonize edici ışınların vücudun bir kısmına nüfuz etmesi ile gerçekleştirilen bir tedavi yöntemidir. Radyoterapi, kanser hastalığının tesbit edildiği evreye, tümörün yerleşimine, patolojik özelliklerine göre küratif (tam şifa sağlamak amaçlı),

adjuvan (Cerrahi sonrası olası mikroskobik kalıntı hastalığı yok etmek için), neo adjuvan (cerrahiye hazırlamak amacıyla) ya da palyatif (ağrı, tıkanıklık gibi şikayetleri azaltmak için) olarak kullanılmaktadır. Radyasyonun kanserli doku ve organların tedavisindeki faydaları bilimsel çalışmalarla kanıtlandıktan sonra çalışmaların çoğu ışınlama sırasında hastalısız dokunun minimal zararına odaklanmıştır.

Radyoterapi uygulamaları eksternal (dışarıdan) veya internal (içeriden) olabilmektedir. Radyoterapi tedavi hazırlığı için tedavi pozisyonunda kişiye özgü planlama tomografisi çekilmektedir, günümüz teknolojiyle 4 boyutlu tomografi (4DCT) ile hastanın tümör hareketi vücut içinde takip edilebilmektedir. Planlama tomografisi üzerinden tümörün yerleşimi, mikroskobik hastalığın var olduğu düşünülen bölgeler ve tümöre yakın risk altındaki normal organların sınırları belirlenmektedir. Son yıllarda radyoterapinin gelişmesi bilgisayar teknolojisi ve görüntüleme yöntemlerinin gelişmesi ile birlikte olmuştur. Görüntüleme cihazlarının, radyoterapi cihazlarının üzerine eklenmesiyle Görüntü kılavuzluğunda radyoterapi yapılarak günlük tedavi takibi de oldukça kolaylaşmıştır. Bu sayede radyoterapinin asıl hedefi olan tümörlü dokudaki dozun artırılması ve tedaviye bağlı yan etkilerin mümkün olduğunca azaltılması güvenli bir şekilde sağlanılmaktadır.

Dışarıdan uygulanan radyoterapide ışın hastaya tek bir alandan verilebildiği gibi, karşılıklı paralel iki, üç veya dört alandan da verilmekteydi. Fakat şu anda gelişen teknolojinin bize sağladığı imkanlarla, ark (rotasyonel tedavi) tekniği, yoğunluk ayarlıklı radyoterapi, stereotaktik yöntemler çoğunlukla kullanılmaktadır. İçerden uygulama metodu "Brakiterapi" olarak adlandırılır. Bu tür tedavinin amacı çevre dokulara en az zarar vererek, tedavi edilecek bölgede yüksek doz toplanmasını sağlamaktır. Bu amaçla radyasyon kaynağı hastanın cilt, beden boşluğu veya dokusu içine yerleştirilir. Prostat, baş boyun, yemek borusu, bronş, rahim ağzı ve meme tümörlerinde kullanılmaktadır. Brakiterapi genelde eksternal radyoterapi sonrası ek doz olarak hastaya uygulandığı gibi seçilmiş hastalarda tek

tedavi olarak da yapılabilmektedir. Radyoterapi cihazlarındaki teknolojik yenilikler ve bilgisayar sistemlerindeki hızlı gelişmelerin cihazlara ve klinik uygulamalara yansması ile kanser radyoterapisinde çok büyük ilerlemeler olmuştur. Örneğin, kliniğimizde aktif olarak kullandığımız ve radyoterapide en son teknolojinin kullanıldığı Truebeam STx cihazı bize radyoterapi teknikleri açısından birden çok avantaj sağlamaktadır.

Özellikle;

3 boyutlu konformal radyoterapi (3DRT)

IMRT (Intensity Modulated Radiotherapy: Yoğunluk Ayarlı Radyoterapi)

IGRT (Image Guided Radiotherapy: Görüntü Kılavuzluğunda Radyoterapi)

IGRS (Image Guided Radiosurgery: Görüntü Kılavuzluğunda Radyocerrahi)

SBRT (Stereotactic Body Radiotherapy: Stereotaktik Vücut Radyoterapisi)

RapidArc (Hacimsel Yoğunluk Ayarlı Ark Terapi) gibi radyoterapi, radyo cerrahi yöntemlerinin ve bilgisayar

teknolojisiyle görüntüleme yöntemlerinin kullanıldığı bir sistemdir. TrueBeam STx ile tedavi anında alınan 6 boyutlu masa hareketinin yardımıyla tam doğrulukla hasta pozisyonu sağlanmaktadır. Bu uygulama çok hassas bir şekilde yapılması gereken tüm SBRT ve diğer radyoterapi yöntemleri için çok güvenlidir. Bu yeni cihazlar sayesinde hem tedavi süresi kısaltmakta hem de radyasyonun etki edeceği her tümöre kolayca ulaşılabilir. Aynı zamanda olası yan etkileri de çok az oranda görmekteyiz.

Örnek vermek gerekirse, erken evre meme kanserinde radyoterapinin temel amacı cerrahi sonrası memede kalan mikroskobik tümör hücrelerin yok edilmesidir. Radyoterapi planı cerrahi tipine, tümörün memedeki yerleşimine ve koltuk altı lenf bezlerinin tutulu olup olmamasına bağlı olarak değişir. Özellikle günümüz teknolojisinde sağ ve sol meme olması da önem kazanmıştır. Meme organı anatomik yerleşimi itibarı ile toraks duvarının üzerindedir ve solunum hareketi ile yakından ilişkilidir. 3BRT ve IMRT öncesinde karşılıklı alanlar kullanılarak tedavi



edilmekteydi, bunun sonucu olarak kalp ve akciğer dokularının aldığı dozlar yüksek olmaktadır. 4DCT (dört boyutlu bilgisayarlı tomografi) ve Nefes Tutma tekniği kullanılarak çekilen planlama tomografileri üzerinde yapılan planlar ve ardından nefes tutturularak uygulanan radyoterapi sayesinde hastaların akciğer ve kalp dozları, tolerans sınırlarının çok altında tutularak tedaviler yapılmakta ve radyasyona bağlı akciğer ve kalp toksitesi azaltılmaktadır.

Stereotaktik radyocerrahi, eksternal ışınların cerrahi gibi keskin sınırlı ve ablatif dozlarda kullanılmasıdır. Stereotaktik yöntemler hedefin tam olarak tesbit edilmesini sağlamaktadır. Radyo cerrahide, cerrahi gibi net sınırları olan bir ışınlama sağlanarak, çoğunlukla tek seansta uygulama yapılmaktadır ve radyoterapiye göre daha küçük hacimli hedeflere uygulanılmaktadır. Radyoterapiden farklı olarak tümörlü dokudaki damarların endotel kısmına da etki ederek tümörlü dokunun yok edilmesi sağlanmaktadır. Cerrahinin hem tıbbi nedenler hem de anatomik lokalizasyonlar nedeniyle zor olduğu olgularda cerrahiye alternatif bir yöntem olarak kullanılmaktadır. Bu yöntem ilk uygulamalarında sadece kafa içi tümörlerde kullanılmıştır, günümüzde tüm vücutta uygulanabildiği için Stereotaktik Vücut Radyoterapisi (SBRT) olarak değişime uğramıştır. Radyoterapi teknolojisindeki gelişmelerden en çok faydalanan diğer kanser tipi de akciğer kanseridir. Özellikle tedavi planlaması ve sırasında solunum takibi ve tümör takibinin yapılması tümörlü dokuya ulaşmaya ve yüksek doz vererek normal dokuların korunmasına imkan sağlamıştır. Gerek tedavi planlamasında 4DCT, gerekse tedavi sırasında solunumun takip edilmesi yüksek doz radyoterapinin tek ya



da birkaç fraksiyonda tümörlü dokuya verilmesi ve sağlam dokuların korunması sağlanılmakta ek olarak da hastaların tedavi süresini önemli ölçüde kısaltmaktadır.

Tedavi hazırlığına baktığımız zaman öncelikle hastanın hastalıklı bölge anatomisini ileri teknoloji ile donatılmış bilgisayar sistemimize aktarmak için hastalara planlama tomografisi dediğimiz bir görüntü alıyoruz. Bu görüntüler üzerinde hastalıklı dokuyu ve ona komşu normal dokuları sistemimize tanımlıyoruz. Planlama sistemimizde hastalıklı bölgeye verilecek dozu medikal fizikçilerimizle beraber hangi açıdan ne kadar doz vereceğimiz hesaplarını yapıyoruz. Hasta için en güvenli ve etkili plana ulaştığımız zaman, hastamızı tedaviye almadan önce tedavi provasını yapıyoruz. Tedavi provasını da sorunsuz atlatan tedaviyi hastamıza uyguluyoruz.

Radyoterapi çoğu kez lokal uygulanan bir tedavi yöntemidir. Bu nedenle hastalarımızın tedavi süresince olası yan etkileri azaltmak

için ışınlanan bölgelere özel bir takım tavsiyelerde bulunuyoruz. Yeni cihazlar sayesinde cilt dozları çok yüksek olmadığından, tedavi süresince duş şeklinde banyo yapmalarına izin veriyoruz. Işınlama bölgelerine bilgimiz dışında herhangi bir krem sürmemelerini istiyoruz. Dengeli bir beslenme, iyi bir uyku, hafif egzersizler tedavi sürecinin rahat geçmesini sağlamakta. Işınlama bölgesine ve tümörün tipine göre bazı diyetler önerebiliyoruz. Bazı durumlarda eşzamanlı kemoterapi uygulamaları da yaptığımız için, özellikle kan değerleri ve ateş takibi de yapmak gerekebiliyor. Unutulmamalıdır ki RT cihazlarındaki hızlı teknolojik gelişmeler her ne kadar önemli ise de onu kullanacak olan personelin bilgi ve tecrübesi, başarıyla doğru orantılıdır.

Prof. Dr. Ufuk Abacıoğlu
Dr. Esengül Koçak Uzel

NİKOLA TESLA

Alçakgönüllü dahi

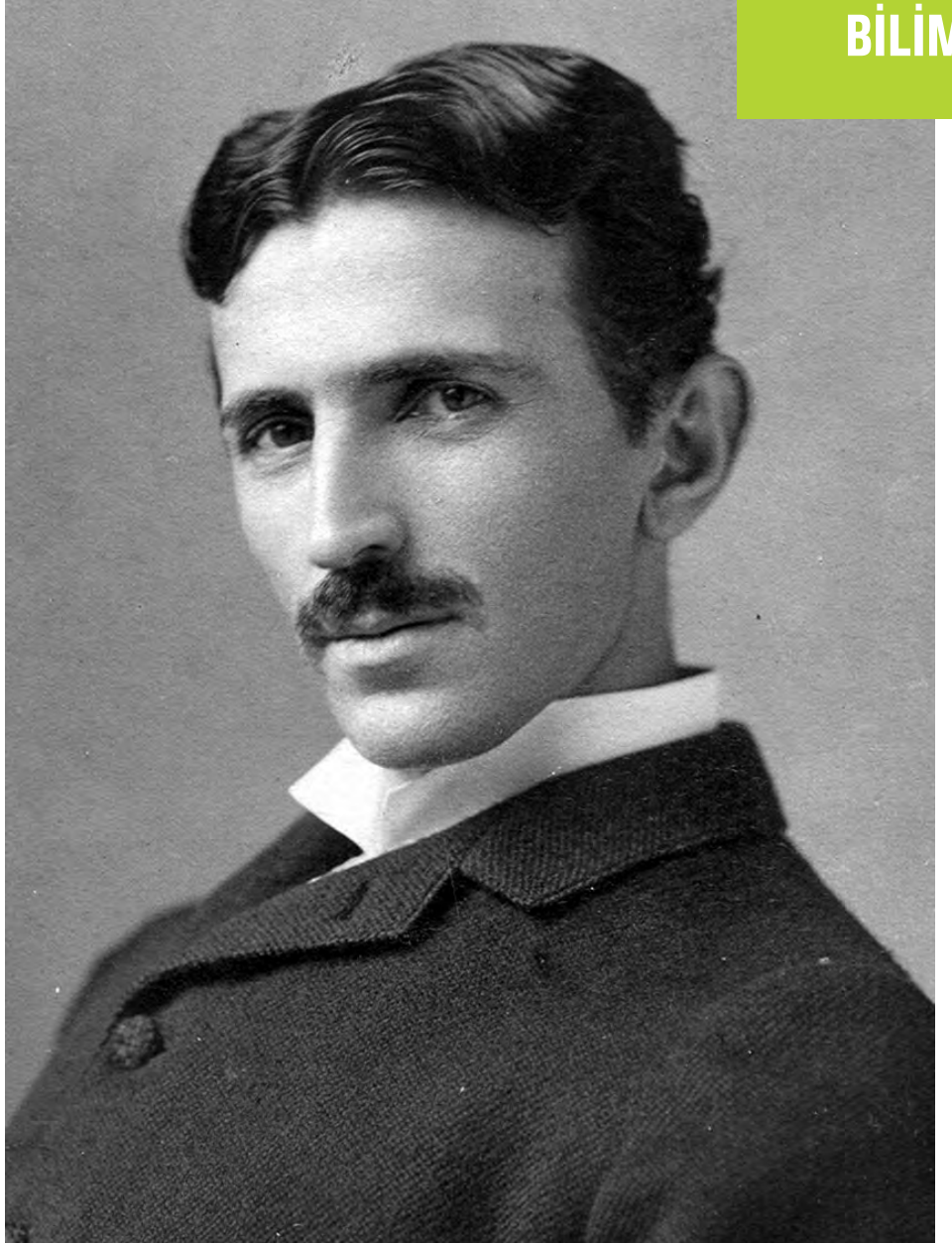
Bilim insanı Tesla'yı, Prof. Dr. Selçuk Peker ile yaptığımız bir söyleşiyi tanıyalım.

Nikola Tesla neden bu kadar önemli bir mucittir?

Tesla ismini pek çoğumuz MR çekirmeye gittiğimizde duymuşuzdur. MR cihazının gücünü belirtmekte kullanılan 1.5 Tesla, 3 Tesla gibi adlandırmalar bize Tesla ismini hatırlatır. Tesla bugünkü teknolojiye gelmemizde o kadar büyük katkıya sahiptir ki ismi manyetik alanın gücünün birimi olarak kullanılmaktadır.

Tesla'nın yaşam öyküsünden bahsedermisiniz?

Tesla ev kadını bir anne ile din adamı bir babanın çocuğu olarak 10 Temmuz 1856'da Smiljan'da dünyaya gelmiştir. Smiljan halen Hırvatistan sınırları içinde bulunmaktadır. Doğduğu zaman ise Avusturya-Macaristan İmparatorluğu'nun bir şehriydi. İlk çocukluk yıllarında da deneylere çok meraklı olduğuna dair yazılar vardır ama bunların ne kadarı doğrudur bunu söylemek mümkün değildir. Tesla'nın mühendisliğe ve teknik konulara ilgisinden dolayı Prag ve Graz'da teknik okullarda okumuştur. Okuldan mezun olduktan sonra bir kaç değişik işte çalıştıktan sonra hayatını tamamen değiştirecek olan bir işe girmiştir. Bu Paris'te, Edison'un Avrupa'daki şirkettir.



Hayatını değiştirecek derken neyi kastediyorsunuz?

Bu iş yerinde Tesla zekasını, çalışkanlığını ve pratik çözümler bulma konusundaki yeteneğini göstermiştir. Bu nedenle patronu tarafından New York'a gidip mesleğine orada devam etmesi önerilmiştir. Hatta New York'a Thomas Edison'un yanına giderken ona iletmek üzere bir mektup yazmış ve bunda "Dünyada iki büyük insan tanıyorum, birisi sizsiniz, diğeri de bu mektubu size getiren genç adamdır" demiştir. Tesla,

New York'da Edison ile ilk tanıştığında, Edison bu genç adamı tartmak için ona uzun süredir çözüm bulamadıkları bir sorunu halletme görevi vermiştir. Bu sorunu çözerse ona para ödülü vereceğini belirtmiştir. Tesla, mühendislerin yıllardır uğraşmalarına rağmen çözemedikleri sorunu 1-2 haftada çözebilmiştir. Tabi bu Edison'u çok etkilemiştir. Ancak Edison Tesla'yı ilk olarak bu konuda aldatmış ve söz verdiği para ödülünü vermemiştir.

Edison, özellikle doğru akım üzerinde çalışıyordu değil mi?

Evet. Edison bütün yatırımını doğru akım elektrik enerjisi üretimi ve satışı üzerine yapmıştı. Halbuki bunun pek çok dezavantajı vardı. Tesla, bu sorunları alternatif akım kullanarak aşabileceğini görmüştü. Ancak Edison, yapmış olduğu tüm yatırımların boşa gideceğini düşünerek Tesla'nın bu fikrine hep karşı çıkmıştır. Bu nedenle Tesla bu şirkette daha çok çalışamayacağını anlayıp istifa etmiştir. Bundan sonra 1-2 yıl inşaatlarda amelelik dahil işlerde çalışarak yaşamını sürdürmeye başlamıştır.

İnşaat amelesi Tesla'dan büyük mucit Tesla'ya nasıl geçiş oldu peki?

Tesla'nın hayatındaki en önemli isimlerden biri de Westinghouse'dur. Tesla'nın fikirlerini duyan arkadaşları onu Westinghouse ile tanıştırmışlardır. Daha sonra bu ikili Niagara şelalelerine ilk alternatif akım üretilen evlere dağıtacak sistemi kurmuşlardır. Ortak kurdukları şirket bu işten büyük paralar kazanmaya başlamıştır. Ancak Edison'un bilimsel ahlaka uymayan antipropagandası çok etkili olmaya başlamıştır. Bununla mücadele etmek için çok fazla masraf yapmak zorunda kalmışlardır. Bu şirketin mali durumunu sarsmış ve Westinghouse, Tesla'ya "Sana verdiğimiz payı aynen vermeye devam edersek şirket iflas edecek" demiştir. Bunun üzerine Tesla üretilen her birim enerji başına aldığı ücreti gösteren anlaşmayı yırtıp atmış ve şirketin hayatını devam ettirmesini sağlamıştır. Bu basit ama çok önemli örnek, Tesla için önemli olanın para değil, insanların teknolojiye yararlanması olduğunu göstermektedir.

Tesla'nın icat ettiği veya temellerini attığı teknolojik yenilikler



Belgrad'da Nikola Tesla Müzesi

neler olmuştur?

Tesla'nın en önemli ve günümüzdeki teknolojiyi en yakından ilgilendiren icadı alternatif akım olmuştur. Bundan başka radyo, telsiz, uzaktan radyo kontrollü cihazlar en önemli icatlarıdır. Hayatının ilerleyen dönemlerinde tüm enerjisini tüm dünyaya dağıtılacak bedava enerji üzerine yoğunlaştırmıştır. Ancak baştan destek olan JP Morgan'ın sonradan desteğini çekmesi nedeni ile bu hayalini gerçekleştirememiştir.

Görüldüğü kadarı ile Tesla mütahhis bir bilim adamı, peki insan olarak nasıl birisiymiş?

Tesla, genellikle yalnızlıktan hoşlanan bir adam. Yaklaşık 1.90 boyunda oldukça zayıf, astenik bir tipi var. Kendisi bazı davranışlarından dolayı obsessif kompulsif bir kişiliğe sahip olarak görülmelidir. Temizlik takıntısı vardır, yalnız başına yemek yer ve yemekten önce kullanacağı her türlü kaşık, bıçak vs. nesneyi tek tek siler. Her işini üçün katları şeklinde yapar. Üç eşit bölünen rakamlı otel odalarını tercih eder,

insanlara dokunmaktan nefret eder, böyle bir mecburiyet halinde ellerini yıkar. Mücevherlerden, inci takılardan, yuvarlak nesnelere ve saçlardan hiç haz etmez, onlara dokunamaz, hatta bakamaz. Temizlik konusundaki bütün titizliğine rağmen güvercinleri çok sever, onların odasına rahatça girip çıkabilmeleri için camını açık bırakır. Bilindiği kadarıyla hiçbir kadınla ilişkisi yoktur. Hayatı boyunca evlenmez. Bunu, bir kadınla ilişkiye girerse bilimsel çalışmalara yeterli zaman bulamayacağı için istemediğini söyler.

Tesla galiba yalnız bir şekilde ölüyor öyle mi?

Evet. Tesla 7 Ocak 1943'de New Yorker otelin 3321 numaralı odasında kimsesiz bir şekilde ölüyor. Bu büyük adam insanlığa en büyük teknolojik katkıyı yapan kişidir ancak ismi ne yazık ki hak ettiği kadar çok bilinmemektedir.

Prof.Selçuk Peker
Beyin ve Sinir Cerrahisi Uzmanı

Temiz Tarım Geleceğimiz için Önemli

Pelin Omuroğlu, babası ile birlikte kurduğu Ayerya Çiftliği'nde organik tarım yapıyor, orkide yetiştiriyor. Organik tarımın, doğanın ve gelecek nesillerin korunması için çok önemli olduğunu vurgulayan Pelin Hanım'ın Urla'daki çiftliğine konuk olduk.



Merhaba Pelin Hanım sizi tanıyabilir miyiz?

1973 İstanbul doğumluyum. İlköğretim Izmit'te tamamladıktan sonra baba memleketi İzmir'e taşındık. Üniversiteyi bitirdikten sonra Amerika macerası ve ardından artık memleketim dediğim Urla'dayız.

Ayerya Çiftliği ne zaman kuruldu ve çiftliği kurarken çıkış amaçlarınız neler oldu?

1998 yılından bu yana babam Erdinç Omuroğlu ile birlikte onun hayali olan zeytinliği kurarak başladık tarım hayatımıza. 1994 yılında ziraatten mezun olduktan sonra gittiğim ve 97 yılında heyecanla döndüğüm UC Davis'ten aldığım ziraat dersleriyle ve bir dönem yaptığım orkide serasındaki stajla üretim seçimlerimizde etkili olan bir döneme denk geldik. Davis bir üniversite şehriydi ancak çok bilinçli bir halkı vardı. Civarındaki organik tarım çiftliklerini ziyaret ederek, oradaki üretimi ve tüketimi, insanların bilincini, gıdaya verdikleri önemi ve en önemlisi sağlık- tabiat -tarım döngüsünü sürdürülebilir kavramlarıyla birlikte idrak etme şansım oldu. Böyle bir

bilgi ve inançla organik tarımı zeytinliğimizde yapmaya karar verdik. Geçiş süresi 3 yılı tamamladıktan sonra Urla'nın ilk organik tarım sertifikasını bekarken çocuğum diye baktığım Ayerya Rüzgarlı Vadi Çiftliği'mize bir bebek eklendi. Oğlum Batu doğdu. O da şimdi 9 yaşında. Organik tarım benim için öncelikle sağlık demek. Hem tabiatla ahenk içinde hem de temiz toprak, temiz hava ve temiz su kaynakları prensiplerine göre ekosisteme saygılı bir üretim metodu. Eskiden atalar tarlalara tohum atarken "kurda, kuşa, aşa" dermiş. Ben bu sözü hiç unutmuyorum ve tohum atacağımız zaman mutlaka kurdun kuşun hakkını da gözeterek belirli zararlıların yaşamda kalmaları gerektiği bilinci içerisinde onları öldürmeden ancak kaçırmak suretiyle bize de planladığımız ürünü alacak kadar yetiştirmeye çalışıyoruz.

Neler üretiyorsunuz?

Ayerya Rüzgarlı Vadi Çiftliği'mizde yaklaşık 10.000 zeytin ağacı ile olan sofralık zeytin ve naturel sızma zeytinyağını kendi markamız OLIVURLA olarak Kuşçular

Köyü'ndeki fabrikamızda üretmekteyiz. Zeytinlere ilave olarak organik sebzeler, serbest dolaşan tavuklar, Saanen keçilerden elde ettiğimiz süt, Karaburun Keçi sepet peyniri, Ricotta mevcut.

Seramızda 6000 saksı cymbidium orkide ve sezon sebzeleri için fideleme işlemleri gerçekleştirilmekteyiz.

Çiftlik ile uğraşmanın en keyifli yanlarını bizimle paylaşır mısınız?

Çiftlik ve toprak ile uğraşmak bir şeyler üretebilmek, üretiminizi yiyebilmek, dalından koparabilmek ve en önemlisi ne yediğinizi bilmek çok keyifli. Babam ve annem bahçeye, toprağa çok meraklılardı ve bu nedenle kardeşim ve ben hep bahçeli evde oturduk. Apartman kültürünü az bilirim ve sanırım ayağım toprağa basmadan yaşamak da tercih ettiğim bir yaşam değil. Çiftlikte köpeklerimiz, tavuklarımız, tavus kuşlarımız, eşeklerimiz en önemli orkestra elemanları. Çiftliğimizin çok sesli korusu. Şu an tam incir mevsimi mesela harika siyah incirlerimiz ve üzümlerimiz var bütün yıl beklediğim. Sonra ilk yağmurlarla sonbaharda yenilebilir otlar. Ardından enginar ve kış sebzeleri. İlkbaharın gelincikleri ve şerbetleri. Mersin meyveleri... Daha ne isterim ki :-)

Ama zorluklar da var değil mi?

Zorluklar ilk yıllarda kadın olmamla ilgiliydi şimdi ise bambaşka konular var. İklim değişikliğine bağlı rekolte kaybı. Örneğin geçen yıl Domat çeşidi zeytinlerimizde %70 rekolte düşüklüğü vardı. Bu sene nisbeten daha iyi ama önceki senelerin veriminden eser kalmadı diyebilirim. Türkiye'de zeytinin coğrafyası değişiyor maalesef. Tarım tamamen kontrolsüz açık alanda üretimle yapılıyor. Yani siz ağaçlar tam çiçeklenme döneminde "yağmur dur, yağma" "dolu yapma" diyemiyorsunuz. Tabiat her zaman kendi tercihleri doğrultusunda hareket edecek ve biz de ondan mücade ettiğimiz ölçüde istifade edebileceğiz. İnsanlar nasıl tohumu tam yetecek kadar, ilacı bol atıp bir sonraki zararlıya bile şans tanımayacak kadar acımasız davranabiliyorsa, maalesef aslında zehirlendiğimiz kendi gıdamız, suyumuz, havamız ve toprağımız oluyor. Bence işin özü bu !

Şahane bir orkide bahçeniz var? Orkide bakımının kuralları nelerdir?

Orkideler de benim çok çok sevdiğim ve vazgeçemediğim zarif, özel ve parfümetik kokusuyla duyuları tarumar eden bir çiçek. Sahlep de aslında bir orkide çeşididir ve Türkiye'de endemik olan hatta Urla'da bile bulunan nesli yok olmaya yüz tutmuş çok kıymetli bitkilerdir. Her varyeteye göre bakımı ufak tefek değişse de genel prensip olarak hava sirkülasyonu, 18 - 28 C arası sıcaklığın ideal

olduğu, nisbi nemin % 60 civarı ve sulama suyunun akıp süzülmesi gibi bazı kriterleri vardır. Orkideler epifit yani havai kök yapısı gereği bir ağaca, köke bağlı olarak yaşayabilme prensibine göre yaşarlar. Bu nedenle saksı orkidelerinde hiçbir zaman toprak kullanılmaz. Her zaman ağaç kabukları orkide saksısında mevcut olur.

Sağlık konusu eskiden düşünmediğimiz kadar hayatlarımızın başrolüne oturuyor. Siz çiftliğinizde sağlıklı ve organik ürün üretirken nelere dikkat ediyorsunuz?

Biz çiftlikte her şeyden önce kimyasal hiçbir girdi kullanmıyoruz. Sebzelerin veya ağaçların yapraklarına daima kendi hazırladığımız ilaçlar veya organik tarım sertifikası olan ürünlerden kullanıyoruz. Uğur böceklerini koruyoruz, bitleri yedikleri için. Salyangozları iri tuzla kaçırmaya çalışıyoruz yaprakları kemirmesin diye. Keçilerin derilerine parazit gelmesin diye zeytinyağı ile siliyoruz. Kabuklu bitlere de yapışmasınlar diye hazırladığımız ilaçların içine iki kaşık zeytinyağı atıyoruz gibi. Biz organik sertifikası olsa bile zirai ilaç bayiiinden ilaç almamaya çalışıyoruz.

Manavdan aldığımız sebze ve meyvenin doğal veya organik olduğunu nasıl anlayabiliriz?

Manavdan aldığınız meyve ve sebze eğer sertifikaları yoksa ve üzerinde Türkiye Cumhuriyeti Organik Tarım



sticker'ı bulunmuyorsa organik olduğunu söyleyemeyiz. Ancak dalında yetişen her şey doğaldır. Önemli olan mevsiminde sebze ve meyve tüketmek, sera ürünleri almamak ve mümkünse manavlardan değil semt pazarlarından alışveriş yapmak her zaman daha adil, temiz ve güzeldir diye düşünüyorum. Pazarlarda üreticilerle sohbet edip onların hangi yöntemlerle üretim yaptıkları konusunda bilgi almak hatta belki biraz da tüketici olarak bilgilenip bilinçli sorular sormak üreticiyi düşünmeye ve doğru iş yapmaya zorlayacaktır. Türkiye'de hala zirai ilaç ve gübreler bayilerin minimum 1 lt ile sattıkları ambalajlarda mevcut ve bu miktarlar da bilinçsiz olan üreticinin eline teslim ediliyor. Elbetteki doz aşımı ile harika sonuçlar alacağını zannediyor. Bunu hastalıkların artmasından, yapılan analizlerde anne sütünde insektisit ve pestisit kalıntısı çıkmasından anlayabiliyoruz.

Urla'dasınız. Burada yaşamın ve üretmenin yaşantınıza kattığı artılar çok olmalı diye düşünüyorum.

Biz Urla'ya ilk taşındığımızda kasabanın içinden geçen araçları parmakla sayardınız. Bu bir beldenin insandan, araçtan yani kirlilikten uzak, daha bakir ve daha temiz olduğu anlamını taşır. Bu sayede tarımı, doğası, kaynakları temiz kalır. Ancak son yıllarda Urla İzmir Büyükşehir Belediyesi'nin sınırları içine girdi ve geçtiğimiz seçimlerde bütün köyler büyükşehirin mahallesi oldu. Yani köy kavramı kalktı. Şehirde organik tarım yapamazsınız! Çiftliğimizin bulunduğu Yağcılar Köyü'nü ve kalan bir kaç köyü olduğu gibi muhafaza etmeye gayret ediyoruz. Bu konuda ekoturizm, bağ yolu ve zeytin yolu, bisiklet yolu gibi projelerle destekleyim ekolojik sistem bazlı turizm potansiyelini beldemize yönlendirmek istiyoruz ki gelecek nesillere bırakacak bir iki avuç toprağımız ve kültürümüz kalsın. Bu anlamda Urla benim için çok özel. 12 İon kentinden biri Klazomenai olmasından dolayı da burada dünyanın en eski kültür mirasları bulunuyor. Örneğin dünyanın en eski limanı Limantepe kazıları, Klazomenai M Ö 5-6 yy dünyanın suyla ayırıştırma metodu ile zeytinyağı üreten ve bunu küplerle muhafaza edip ticareti yapılan en eski zeytinyağı işliği de Urla'da. Dünya'da gezilebilen üç Taafhuzhanesi'nden biri Karantina Adası'nda. Daha saymakla bitmeyen bir sürü kültür ve doğa hazine var burada. Şu an Avrupa Birliği'nden alınan bir destek olan "Bağ Yolu" projesiyle Urla'nın yollarına şaraphanelerin isimlerini gösteren tabelalandırma yapılıyor. İstanbul'da adından söz ettiren Urla şaraplarının önemli yarışmalarda aldığı ödüllerle biz de gurur duyuyoruz. Biz de bu varlıkları ortaya çıkarıp sadece ekoturizm ve gastronomi turizmi ile Türkiye'nin Toscana'sını koruyup tanıtmaya çalışıyoruz.





Sizi bir yemek programında çiftliğinize konuk olan bir şefle yemek yaparken izlemiştim. Bize lezzetli ve pratik bir sonbahar yemeği veya salatası tarif eder misiniz?

Ben size tam mevsiminde bir öğün olarak da yiyebileceğiniz bir salata tarifi vermek istiyorum.

Yaban semizotlu salata:

İki bağ yabani semizotu güzelce yıkanıp tohumlarından ayrılır. Vitamini kaybolmasın diye yenilebilecek parçalara metal olmayan bir bıçak ile doğranır.

Daha sonra içine iri küpler halinde 2-3 şeftali nektarin ilave edilir. Küçük bir kasede hazırlanacak balsamik sirke ve Naturel Sızma zeytinyağı ile bolca çırpılarak gezdirilir.

Arzu edilirse üstüne yumuşak (keçi büş veya Kargı keçi



tulum peyniri) keçi peyniri serpelenir. Afiyet olsun...

Şahane.Çok lezzetli olmalı. Sizin sağlıklı yaşam formülleriniz nelerdir? Spor yapar mısınız? Beslenmede dikkat ettiğiniz konular nelerdir?

Böylesi bir doğada yaşadığımız için sağlıklı yaşamak adına yoga yapmayı seviyorum. Hem daha dingin hissediyorum hem de vücudumun çalışmayan tarafı kalmadığına inanıyorum. Buna ilaveten doğa yürüyüşleri ve bisiklete binmeyi de çok seviyorum.

Çok teşekkür ederiz.

Ben de derginizde bize yer ayırdığınız için teşekkür ederim.



IMOGA

İstanbul Museum of Graphic Arts *İstanbul Grafik Sanatlar Müzesi*

Müze, Anadolu yakasında, Acıbadem ile Göztepe arasında, yine Çamlıca tepesinin eteklerinde konumlanan bir muhitte, gelişmekte olan Ünalán mevkiinde ana üretim ve sunum binası olarak yapılandı. 2000 metrekare kapalı alana sahip binanın çeşitli etkinlik ve amaçlara hizmet etmek üzere kurgulanmış altı katı bulunuyor. Giriş ve altındaki iki kat ile beraber toplam 1100 metrekare sergileme alanı olarak tasarlanan bölümde, sürekli

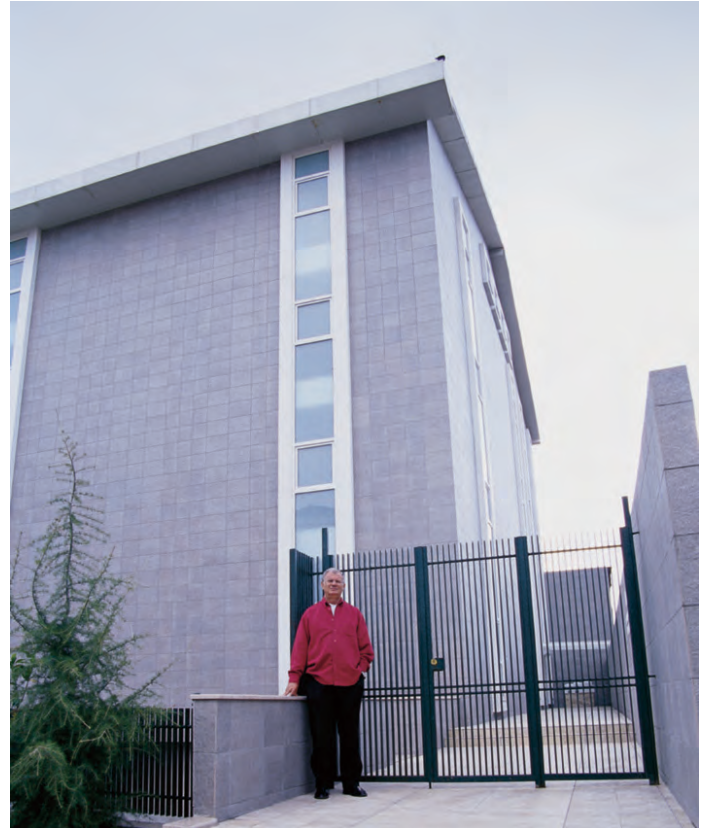
koleksiyondaki eserler dönüşümlü olarak sanatseverlere sunuluyor. Binanın birinci katında Artess, Süleyman Saim Tekcan Özgün baskı Atölyesi üretim ve çalışmalarını sürdürmeye devam ediyor. İkinci katta Heykeltraş Ali Teoman Germaner'in heykel atölyesi sanatseverleri karşılıyor. Binanın en üst katında ise müzenin kapsamlı sanatsal etkinliklerine ev sahipliği yapacak çok amaçlı bir salon bulunmakta. Dünyadaki karşılığı ile gerçek

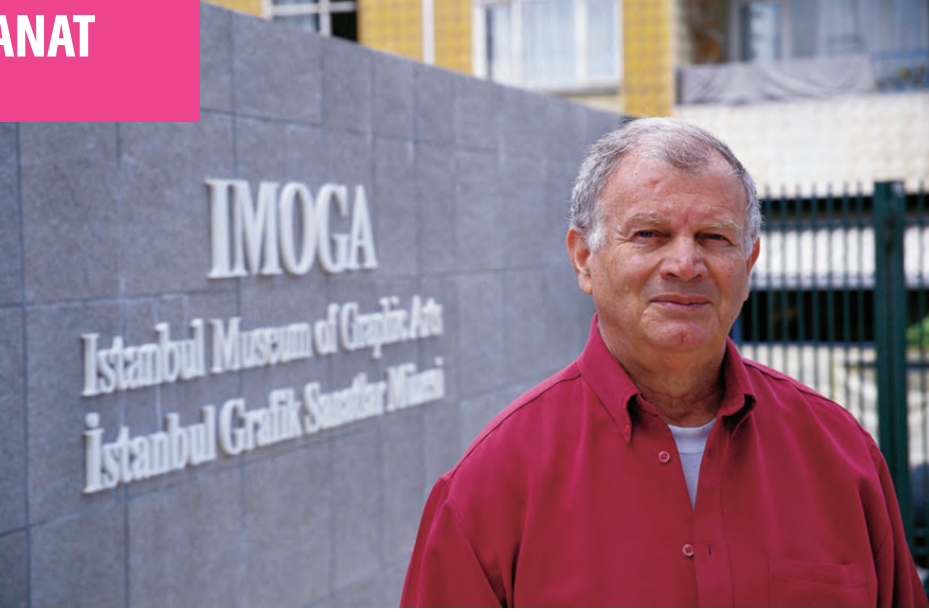
anlamında bir müze kavramına yaklaşılmaması amacıyla mekanda, görsel sanatların yanı sıra sanatın çeşitli alanlarındaki üretimler için de imkan yaratılıyor.

IMOGA bünyesinde yine dünya standartlarında bir eser arşiv sistemi bulunuyor. Tüm envanterin dijital ortamda belgelendiği sistem, yakın gelecekte sanal ortamda da hayata geçecek olan müze sitesinin altyapısını oluşturuyor. Ayrıca, müzenin gerektirdiği yan fonksiyonlar olan çerçeve atölyesi ve fotoğraf stüdyosu da binanın içinde bulunan diğer gereksinimler arasındadır. Yönetim ofisleri, toplantı bölümü ve grafik tasarım ofisinin konumlandığı çatı katı ile müzenin mekanları tamamlanıyor. Tüm katlarda bulunan birer stüdyo daire ise atölyede çalışmak üzere gelen yabancı sanatçıların, bina içinde misafir edilmelerine olanak sağlıyor. Böylece üretilen eserlerin uluslararası sanat alanında gördüğü kabul ve atölyenin olanaklarının uluslararası boyutta sanatçılara açılmış olması, IMOGA'yı dünya boyutunda konumlanan bir kurum statüsüne taşıyor.

Artess Özgün Baskı Atölyesi'nde Türk ve yabancı sanatçılara gravür, ipek baskı, linolyum, litografi gibi çeşitli özgün baskı tekniklerinde eserler üretebilecekleri her türlü üretim imkanları sunulurken, sanatçılar bizzat yürüttükleri kendi üretimleri esnasında, atölyenin uluslararası boyuttaki bilgi ve sanat tecrübesinden de faydalanma imkanı buluyorlar. Artess anlayışı; özgün baskı teknikleri, sanatçılar tarafından bir 'çoğaltma' tekniği olarak değil, aksine özgün bir eser üretmede özgün baskının teknik olanaklarının getirileri ile sanatçılara yeni yaratım imkanları sunan bir 'yaratma' tekniği olarak algılanır. Bu anlayış çerçevesinde sunulan teknik danışmanlık ile atölyede üretilen eserlerin özgünlüğü, üretim kalitesi ve özgün baskı yetkinliği Artess güvencesi altına alınmış olur. Artess Özgün Baskı Atölyesi ve IMOGA için güvenilirlik ve sanatsal etik gerek sanatçıların üretimi açısından, gerekse özgün baskı alıcısı açısından son derece önem taşır. IMOGA prensipleri sayesinde, sanat üretimi etiği her yönü ile üretim ve satış aşamasında titizlikle kontrol altında tutulur, sanatçı ve sanat alıcısının hakları karşılıklı olarak korunur.

IMOGA, ellinin üzerinde Türk ve yabancı sanatçının ürettiği 1000'i aşkın eser ve 30'un üzerinde sanatçının bağış ve satın alma yolu ile koleksiyona katılan 200'ün üzerinde eser ile dünyanın sayılı özgün baskı resim koleksiyonlarından birine sahiptir. Bu etkileyici sistem ve sonucunda ulaşılan koleksiyon boyutu ile IMOGA, kendine tüm dünya sanat çevrelerinde haklı bir yer edinmiş, Türkiye'nin öncü bir sanat kurumudur. Ve Süleyman Saim Tekcan'ın Türkiye'deki çağdaş ve kültürel hayata olan katkısı, uzmanlaştığı özgün baskı alanı kadar evrensel bir boyut taşımaktadır.





Sanat Hayatının 50. Yılında Süleyman Saim Tekcan ile

Merhaba, Türkiye'nin en önemli en üretken sanatçılarından birisiniz. Sizinle röportaj yapmaktan bir Mimar Sinan'lı olarak onur duyuyorum. Bu yıl sanat yaşamınızdaki 50.yıl. Dile kolay ama 50 yıl nasıl geçti?

Elli yıl, dünya kurulduğundan bu yana bakarsak çok uzun bir zaman dilimi değil. Ama insan ömrü için kısa olmasa gerek. Bu elli yıl sanat eğitimi aldığım ve ilk eserimin sergilenmesinden bu yana geçen elli yıl. Ve ben bir sanat eğitimcisiyim. Önce sanat eğitimcisi sonra sanatçıyım diyebilirim. Bir çok sanat eğitimi veren kurumun kuruculuğunu yaptım. Kurucu dekanlıklar yaptım. Mimar Sinan Üniversitesi gibi çok güçlü bir kurumda hocalık ve dekanlık yaptım. Sanat eğitimine adanmış bir elli yıl var.

Bu zaman zarfında sanatınızla Türkiye'yi yurtdışında tanıttınız. Pek çok ödüle sahip oldunuz.

İmoga olarak da Süleyman Saim olarak da pek çok sergi var. Mesela İmoga'nın New York ve Washington'da çok önemli iki sergisi yapıldı. Dünyanın pek çok ülkesinde de Türkiye'de de pek çok sergi oldu.

İmoga'yı kurmaya ne zaman karar verdiniz?

İmoga'nın açılışında yaptığım konuşmada da olduğu gibi 40 yılı aşkın süre içinde kurulu bir atölyeye gelen sanatçılar ki Türkiye'nin çok önemli sanatçılarının işlerinin para ödemeyip karşılığında işlerini bırakarak oluşturduğu bu koleksiyonun sergilenmesi gerekiyordu. İmoga o sanatçıların desteğiyle, ürettikleri işlerle oluştu.

Siz bu oluşuma neden olup bu fikri hayata geçiren kişisiniz ancak bu harika müzeye adınızı vermeyip İMOGA diyecek kadar alçak gönüllüsünüz.

Uluslararası pek çok bienal ve triennialerde jüri üyeliği yaptım. Bir tanesinde çok önemli sanatçıların da olduğu bir yerde İstanbul'da bir müze kuracağımı söyledim. Herkesin kağıda bu kurulacak müzenin ismini yazmalarını istedim. İmoga ismi oradan çıktı. İstanbul Museum of Graphic Arts'ın baş harflerinden oluşuyor. Uluslararası olmak için bu ismi tercih ettik ama Türkçe adı da var. İstanbul Grafik Sanatlar Müzesi.

En son 'At'nağme' serginizi gezdim. Bu atlar, at'nağmeler sizin bir döneminizi yansıtıyorlar. Aslında sekiz döneminiz var değil mi?

Bu sekiz dönemimden hepsi Anadolu Uygarlıkları üzerine kuruludur. Ben bütün sanatımı kendi kültürümüz ve Anadolu uygarlıkları üzerinden anlatıyorum.

Bu çok önemli. Bazen Hitit olabiliyor, Urartu olabiliyor....Katman katman bu uygarlıkların hepsi beni ilgilendiriyor. Çünkü biz kendi kültürümüzle düşünüyoruz ve bunu resimsel olarak ifade ediyoruz.

Ve siz bütün bunları, bu tarihi derinliği modern bir dille yorumlarken kendi baskı tekniğinizi de yarattınız.

Resim, heykel veya baskı başka bir sanatçıyı çağırıştırıyorsa o zaman kendiniz değilsinizdir. Biz icracı değiliz. Yaratıcı sanatçıyız.

Sizin yaratma süreciniz nasıldır? Önce fikri bulur sonra bu fikrin sanata dönüşümü için aylarca üzerinde çalışır mısınız?

Bazen resim çok uzun bazen de çok kısa bir süreçte bitebiliyor. Her ne kadar düşünce resimden önce



varsa da resme başladığınız anda çağrışımlar, yeni yaratma evreleri ve başka başka düşünceler de katılarak resim ortaya çıkıyor. En sonunda resim biter mi? Bazen biter bazen de bitmez. Bir sanatçının en iyi dönemi diye de bir şey yok. Bence bir sanatçının sanata başladığı günden geldiği tarihe kadar gelişerek gider. En başarılı olduğu tarihe ölümüne en yakın zamandır diye düşünüyorum. Leonardo ölüm döşeğindeyken 'tam resim yapmayı öğrendim ama ölüyorum' demiş.

İlham perisi var mıdır, size sıkça görünür mü?

Mutlaka ilham alınan bir şey vardır. Bu bazen atlar olabilir, bazen güzel

bir kadın olabilir. Ama illa ki ilgisini çeken resim içerisinde önemli bir öge vardır.

Resmettiğiniz atlarınızı insanlara benzettiğinizi okumuştum.

Onlar benim atlarım. Onlar yıllarca, yüzlerce desen çizilerek elde edilmiş atlar. Resim, heykel ve sonra gravür yapılarak oluşturulmuş atlardır.

Bu sanat dallarından en yakını hangisi size? Birisi daha çok öne çıkıyor mu hayatınızda?

Hepsi. Ayrıca bir sanatçı başka sanat dallarıyla da iç içe olmalı.

Sinema sanatına çok yakın oldu-

ğunuzu biliyorum.

Sinema, bütün sanat dallarını içinde barındırıyor. Şiir, edebiyat, resim, müzik, heykel ve hareket vardır. Bu sanattan da çok şeyler öğrendim.

Siz Metin Erksan'ın en önemli yapıtlarından " Sevmek Zamanı" filminde başrol oynamıştınız.

Bu bir şanslı aslında. Gençlik yıllarımdan son derece güzel ve anlamlı bir anıdır.

Çok emek vererek yıllarca süren bir çalışmanın sonunda dantel gibi işlediğiniz müzenizi gezeceğim şimdi. Bu başarılarla dolu geçen elli yılınız içi sizi kutluyoruz. İyi ki varsınız.

Süleyman Saim Tekcan

Trabzon doğumlu ressam, heykeltıraş, grafik sanatçısı 1961 yılında yetenek sınavını kazanarak girdiği Ankara Gazi Eğitim Enstitüsü Resim-İş bölümü'nü 1963'te bitirdi.

1968 yılında "Öğretim Görevlisi" olarak başladığı İstanbul Atatürk Eğitim Enstitüsü'ndeki görevine, 1975 yılına kadar devam etti. Bu arada 1970'te bir yıl süren "Baskıresim" eğitimi üzerine Almanya'da araştırmalarda bulundu.

1975'te daha sonra adı Mimar Sinan Üniversitesi Güzel Sanatlar Fakültesi olacak olan Devlet Güzel Sanatlar Akademisi Resim bölümünde lisans tamamlayan sanatçı, aynı fakülteden Doktora'ya eşdeğer Sanatta yeterlik alarak Mimar Sinan Üniversitesi Güzel Sanatlar Fakültesi'ndeki kadrosunda yerini aldı. 1985 yılında Profesör ünvanı ile "Grafik Sanat Dalı" Başkanlığı görevine atandı.

Yurt içi ve yurt dışında Özgün Baskı seminerleri verdi ve pek çok sergi açtı.

1994 yılında M.Ü.G.S.F. dekanı oldu. 1996'da Yeditepe Üniversitesi Kurucu Dekanı, 2004 yılından buyana da İstanbul Grafik Sanatlar Müzesi Kurucu Yönetim Kurulu Başkanlığı'nı sürdüren sanatçı, halen Işık Üniversitesi Güzel Sanatlar Fakültesi kurucu dekanıdır.





Beyoğlu'nda Gezersin...

Beyoğlu'nda Türk sinemasının ve tiyatrosunun geçmişini ilgiyle izleyeceğiniz çok güzel bir müze var. Galatasaray Lisesi'nin hemen yan sokağındaki bu müzeyi gezerken çoğunuzun çocukluğunun en keyifli anıları da canlanacak.

TÜRVAK

Sinema-Tiyatro Müzesi

Türker İnanoğlu, TÜRVAK Sinema Müzesi'ni, 1997 yılında kurduğu TÜRVAK Vakfı'nın bünyesinde "Türkiye'nin ilk ve tek sinema müzesi" olarak 2001 yılında Kavacık'ta kurdu. Sinema Müzesi'ni kurarken Tiyatro kökenli sanatçılardan çok destek gördü. Bu yüzden Türk Tiyatrosu'nun bu gönlü zengin dev çınarlarına borcunu ödemek için hemen hazırlıklara başladı ve aynı zamanda Tiyatro Müzesi'ni de açtı. TÜRVAK Sinema-Tiyatro Müzesi, 2010 yılında Beyoğlu'na taşındı ve 2011 Ocak ayında yeni binasının kapılarını ziyaretçilere açtı.

Türker İnanoğlu bu müzeyi kurarken "yıllarca emek verdiği kariyeriyle ilgili sonsuza kadar adını yaşatacak bir imza bırakmak istedi". Türk Sineması ve Tiyatrosu'nun geçmişine ait belge, fotoğraf, afiş, cihaz ve aksesuarları bir müze çatısı altında toplayarak bu muhteşem arşivi gelecek nesillere aktarmayı amaçladı. Bugün TÜRVAK Sinema-Tiyatro Müzesi'nin arşivinde 1000'in üzerinde cihaz, 6000'in üzerinde yerli film afişi, 10.000'in üzerinde sinema-tiyatro fotoğrafları bulunuyor.

Türvak Sinema-Tiyatro Müzesi'nin İçinde Bulunan Salonlar:

GİRİŞ KATI & CİNETELE CAFE

TÜRVAK Sinema-Tiyatro Müzesi'nin giriş bölümü müzenin diğer katlarının genel bir özeti biçiminde dizayn edildi. Ziyaretçilerimizi, sinemanın ilk yıllarına ait ve Türkiye'ye ilk gelen 1904 model film projeksiyon cihazı karşılıyor; bir tarafta üç objektifli ahşap Vedat Ar kamerası, diğer tarafta körüklü fotoğraf makinesi... Ayrıca her tarafta sinemanın tarihsel sürecini anlatan örnek cihazlar, Arri kamera ve kömürle çalışan film gösterim cihazı bulunuyor. Duvarlarda ise sinemamızın ve tiyatromuzun belleğine kazınmış, şimdi aramızda olmayan unutulmaz sanatçılarımızın portreleri ile sinemamızın ilk dönemlerine ait afişler asılı. 60'lı ve 70'li yıllarda Ses dergisini desenleriyle süslemiş Faruk Alpkurt'un çizdiği sinema ve tiyatro camiamızın tanınmış simalarının karikatürleri de toplu halde giriş katında sergileniyor.

Müze binasının giriş katında bulunan CineTele Cafe ziyaretçiler için oldukça şık ve sinemanın eşsiz zaman tüneline hoşça vakit geçirebilecekleri, ilginç bir mekan olarak tasarlandı. CineTele Café'nin menüsündeki farklı lezzetlerin yanı sıra günün menüleri ise ismini unutul-

maz Türk filmi repliklerinden alıyor: "Güzel Olduğunuz Kadar Küstahsınız da!", "N'ayır, N'olamaz", "Sen Arkadaşımın Aşkısın!", "Senin Annen Bir Melekti Yavrum!", "Size Baba Diyebilir miyim?" ve "Yumurcak".

Cine Tele Cafe, grup toplantıları, doğum günü kutlamaları ve imza günleri için ideal bir mekan.

1.KAT: SİNEMA MÜZESİ

Giriş katından müze katlarına çıkarken merdivenler boyunca alfabetik sırayla hayatta olan sinema ve tiyatro sanatçılarımızın ve Türk sinemasına katkılarına tanık olduğumuz oyuncuların portreleri sergileniyor.

Ali Efendi Sinema Salonu: Ali Efendi 27 Mart 1914 tarihinde Sirkeci'de adı geçen sinema salonunu bir Türk girişimci olarak hizmete açmıştır. TÜRVAK Sinema Müzesi'nin sinema salonuna da bu isim verilmiştir. Müze'nin birinci katında yer alan 82 kişilik bu çok şık ve modern salon, 35mm'lik filmler dahil DVD formatına kadar donanımlı. Festivallerden özel gösterimlere, panellerden





seminerlere, sunumlardan ödül törenlerine, güncel veya nostaljik her türlü etkinlik için hizmet veriyor.

Lütfi Ö. Akad Salonu: Ali Efendi Sinema Salonu'nun fuaye alanında bulunan bu salonda sinema filmi çekimlerinde kullanılan kameralar ve ışıklar, 16 ve 35 mm. kurgu ve montaj masaları; film kopyalama, bant okuma, tele-sine, film projeksiyon, developman (film banyo cihazı) gibi cihazların yanı sıra sualtı kamerası ve tek çekimlik fotoğraf makineleri de bulunuyor. Salonun duvarlarında ise sinema afişleri sergileniyor.

Fuat Uzkinay Sinema Cihazları Salonu: Ziyaretçiler sinemanın tarihini ve günümüze kadar nasıl bir yol kat ettiğini bu salonda en ince ayrıntılarıyla görebiliyor. Sinemamıza uzun yıllar hizmet veren birçok kamera, küçük büyük film gösterim aygıtları ve eski fotoğraf makinelerinin yanı sıra Muhsin Ertuğrul'un ilk sesli filmi çektiği kamera (İstanbul Sokaklarında / 1931) mutlaka görülmesi gereken, en ilginç parçalardan birisi olarak bu salonda yerini alıyor. Salonun duvarlarında ise film setlerinden siyah-beyaz fotoğraflar sergileniyor.

Nişan Hançer Sinema Belgeleri Salonu: Bu salon

müzenin belge arşivinden örneklerle dolu: Sinemanın Beyoğlu'na girdiği günlerden başlayarak eski ve yeni dilde basılı belgeler, yazışmalar, el ilanları, eski sinema biletleri, çeşitli sinema ödülleri, birçok sinema salonunun kuruluş belgeleri ve fotoğrafları bu salonda sergileniyor.

2.KAT: SİNEMA VE TV MÜZESİ

Halit Refiğ ve Osman Seden Salonları: Türk Sineması'nın usta yönetmenlerinden Halit Refiğ ve Osman Seden'in adlarının verildiği bu salonda günümüz Jimmy-Jib aygıtının atası sayılan vinçli şaryo, sinemanın tarihine tanıklık etmiş çok önemli cihazlardan kurgu-eşleme, kömürle çalışan film projeksiyon, tele-sine cihazları, eski ses stüdyolarında kullanılmış ve binlerce filme hizmet vermiş elle kumanda edilen miksay masası, çeşitli ses aygıtları, dublaj mikrofonları, İstanbul Radyosu başlığı ses kayıt cihazları, duvarlarda ise film afişleri ve film sahnesi fotoğrafları sergileniyor.

Sohban Koloğlu Balmumu Heykeller Salonu: Bu sergi salonunda Türk Sineması'nın unutulmaz karakter oyuncularını Kemal Sunal, Sadri Alışık, Adile Naşit, Bel-



gin Doruk, Ayhan Işık, Yılmaz Güney, Öztürk Serengil, Hulusi Kentmen, Vahi Öz, Necdet Tosunve Feridun Karakaya'nın filmlerde canlandırdıkları karakterlerin balmumundan yapılmış heykelleri sergileniyor.

TÜRVAK Sergi Salonu: Sinema ve tiyatro tarihine ilişkin farklı sergilere ev sahipliği yapmaya devam ediyor.

Adnan Öztrak Televizyon Cihazları Salonu: Hayatımıza girdiği günden itibaren televizyonun geçirdiği tüm evrimler ve yakın tarihi sergileniyor. 2 inch, 1 inch Ampex kayıt cihazları, TV kameraları, siyah beyaz dönemi sinyal tabelaları, 70'li yılların stüdyo monitörleri, TRT'nin ilk siyah beyaz ve renkli kamerası, video kaydediciler, özel efekt cihazları (ağır çekim, hızlı çekim), stüdyo ve aktüel kameralar sergileniyor. Duvarlarda ise nostaljik siyah-beyaz dönemi TV program fotoğrafları ve spikerlerin portreleri ile daha sonraki yıllarda televizyonla şöhreti yakalayan ünlülerin fotoğrafları yer alıyor.



3.KAT: TİYATRO MÜZESİ

TÜRVAK Tiyatro Müzesi'nde, Darülbedayi turnelerinde kullanılan aksesuar sandığından, Tepebaşı'ndaki yanan "Dram Tiyatrosu"nun maketine, Behzat Butak'ın 1920'de yaptığı Küçük Kemal'in büstünden, vefat eden tiyatro sanatçılarımızın portrelerine, Türk Tiyatrosu'nun Osmanlı'dan (Gedikpaşa Tiyatrosu), Darülbedayi'den günümüze 260 yıllık tarihi sergileniyor.

Muhsin Ertuğrul Salonu: Türkiye'de tiyatronun meslek olarak kabul edilmesini sağlayan Muhsin Ertuğrul, Türk Tiyatrosu'nun en büyük duayenidir. Vefatından sonra uzun yıllar hiç kimse kendisine ait ne bir belgeye ne de bir dokümana ulaşamamıştı. TÜRVAK olarak, eşi Handan Uran Ertuğrul ile kurulmuş olan, tamamen dostluğa ve güvene dayalı sıcak ilişkiler sayesinde Muhsin Ertuğrul'a ait özel eşyalara ulaşıldı ve Türkiye'de ilk defa TÜRVAK Sinema-Tiyatro Müzesi'nde 2002 yılında sergilenmeye başlandı. Bu salonda bulunanlar: Muhsin



Ertuğrul'un Dragos'taki evinde bulunan çalışma masası, yağlı boya portresi, şahsi eşyaları, eşine ve Beklan Algan'a yazmış olduğu vasiyetler, şapkaları, takım elbiseleri, ilk eşi Neyyire Ertuğrul ile ikinci eşi Handan Uran Ertuğrul'un resimleri, daktilosu, çalışma koltuğu, özel çalışmalarları; kostümleri ve balmumu heykeli.

İsmail Dümbüllü Salonu: Bu salonda geleneksel tiyatro temaşa sanatlarımız Orta Oyunu ve Karagöz-Hacivat bölümleri, Darülbedayi'nin afiş, belge ve fotoğrafları, afişçi Şeref'in orijinal baskı afişleri, Vala Somalı karikatürleri ve Mengü Ertel afişleri sergileniyor.

Behzat Butak Tiyatro Belgeleri Salonu: Türk Tiyatrosu'nun Osmanlı'dan (Gedikpaşa Tiyatrosu), Darülbedayi'den günümüze 260 yıllık tarihini belgelerle gözler önüne seren bu salonda, Fransızca, Osmanlıca ve Türkçe el ilanları; ödüller, eski tiyatro dergileri, İstanbul Şehir Tiyatroları'nın imzalı maaş bordroları, masklar, biletler ve afişler sergileniyor.

Afife Jale Sergi Salonu: Darülbedayi'den şehir ve devlet tiyatrolarına, ünlü operet topluluklarından özel tiyatrolara kadar Türk Tiyatrosu'nun ödenekli-ödeneksiz tiyatro topluluklarının yer aldığı bu salonda, grupların oyun afişleri, el ilanları ve oyunların sahne ve perde arkası fotoğrafları sergileniyor. Ayrıca Jeyan Tözüm'ün oyun kostümünü (Hanımlar Terzihanesi) ve Altan Erbulak'ın frakını bu salonda görebilirsiniz.

4.KAT: TÜRKER İNANOĞLU SALONU:

Türker İnanoğlu'nun 57 yıl boyunca mesleği ile ilgili almış olduğu ödüller; kurulduğu 1960 yılından bu yana aktif durumda olan Türkiye'deki en eski yapım şirketi Erler Film'e ait afişler, set fotoğrafları, TV program ve dizilerinden örnekler; İnanoğlu'nun siyasilere birlikte çekilen fotoğrafları bu salonda sergileniyor. "Bay Sinema: Türker İnanoğlu"nun ilk mesleki deneyiminden sinema ve televizyon sektöründeki yönetmenlik ve yapımcılık dönemlerine ilişkin film afişi, fotoğraf, belge, ödül ve plakelerin, film senaryolarının yer aldığı bu salon, yarım asrı aşkın bir geçmişin özel bölümünü oluşturuyor.

5.KAT VE AÇIK TERAS KATI: CAFE & RESTAURANT

250 kişi kapasiteli, panoramik Boğaz ve büyüleyici Tarihi Yarımada manzaralı bu özel mekanlar, kurumlara ve kişilere özel, tüm davet ve organizasyonlarda, özenle hazırlanmış zengin menüleriyle, tüm konuklarımızı ayrıcalıklı hissettiriyor. Ödül törenleri, toplantılar, atölye çalışmaları ve özel tanıtımlar için eşsiz İstanbul manzarasıyla hizmet veriyor.

İLETİŞİM:

Yeniçarşı Caddesi No:24 Galatasaray Meydanı,
Beyoğlu, İstanbul
0 212 245 80 92
www.turvak.com



Sanat Geliştirir, Sanat İyileştirir, Sanat Birleştirir

Sanat vahası Ekavart Gallery ve Ekavart tv'yi İnci Aksoy'la konuştuk.

Ekav Sanat Galerisi ne zaman açıldı ve kuruluşundaki amaçları neydi? Bugüne kadar galerinizde pek çok sergi açılmıştır. Aynı zamanda Ekav bir vakıf. Çalışmalarınızdan bahsedebilir misiniz?

Vakfımız EKAV/Eğitim Kültür ve Araştırma Vakfı 23 Kasım 1991 yılında eğitime kültüre ve sanata destek vermek amacıyla kuruldu. 2000 yılında Ekav Sanat Merkezi ile Zincirlikuyu'da faaliyete başladık. 2008 yılından itibaren The Ritz Carlton Otel'in altında Ekavart Gallery olarak çalışmalarımızı sürdürüyoruz.

Misyonumuz, sanat yaratisının toplumun her kesimine ulaştırılması, geleceğin genç sanatçılarına sanat eğitimi bursları verilmesidir. 2008 yılından itibaren Vakfa bağlı olarak hizmet vermekte olan Ekavart Gallery'de kuruluşundan bu yana sadece plastik sanatlar değil video art, dijital art gibi sanatın bütün disiplinlerine yer veriyoruz. Galerimizde Fahrel Nisa Zeyd, Ergin İnan, Süleyman Saim Tekcan, Balkan Naci İslimyeli, Muzaffer Akyol gibi usta sanatçıların yanı sıra Ardan Özmenoğlu, Uğur Çakı, Ali Alışır, Pınar Yoldaş gibi genç sanatçılarımızın yapıtlarından oluşan solo ve karma sergiler, kişisel gelişim seminerle-

ri, imza günleri, müzik dinletileri ve proje sergiler gibi birçok etkinlik düzenlenmektedir. Galerimizde başış makbuzu ile çalışıyoruz ve etkinliklerden gelen gelirler, sanat dalında eğitim gören bursiyerlerimize aktarılıyor. Böylelikle sanatseverler ve sanatçılar da geleceğin sanatçılarına destek oluyorlar.

Türkiye'nin ilk online sanat televizyonu Ekavart tv yakında 6. Yaşını kutlayacak. Ekavart tv'den bahsedebilir misiniz?

Ben hem kendi çocuklarımı hem de gençleri gözleyen biriyim. Yaptığım araştırmalar sonucu fark ettim ki ben de dahil olmak üzere özellikle



gençler ve çocukların zamanlarının büyük kısmını internetin önünde geçiriyorlar. 2007 de ülkemizdeki 70 milyon nüfusun, 24 milyonu internet kullanıyordu bu tesbit de bize İnternetin çok güçlü bir iletişim ağı haline geldiğini gösterdi. 1 yıl kafamdaki hayali gerçekleştirmek için çalıştım. 1 Ağustos 2008 de Ekavart tv'yi kurarak "Sanatla Randevunuz Var" sloganıyla yayın hayatına başladık. Şu anda dünyanın dört bir yanından günde 50 bin ile 75 bin arası ziyaretçimiz var ve sitemizde ayda 1 milyon video görüntüleniyor. Bu da sanat adına çok güzel bir gelişme. Bir tıkla toplumun her kesimine sanatı ulaştırdık ve Türkiye'nin 6 yıldır en geniş sanat arşivini oluşturduk. Ülkemizin birçok güzel sanatlar okulunda derslerde videolarımızdan faydalanılıyor.

Sanatın insanı iyileştiren ve zenginleştiren, yenileyen bir yanı var. Siz de bunu sık sık röportajlarınızda vurguluyorsunuz değil mi? Sanat insanla nesnel gerçekler arasındaki estetik ilişkidir ve sanat hayattır. Herkese gereklidir, insanı geliştirir aynı zamanda mutluluk veren

bir olgudur. Vakfımızın da sloganı, "Sanat geliştirir, sanat iyileştirir, sanat birleştirir."

İnci Hanım siz müthiş sanatsever bir kişisiniz. Sosyal medyada da aktifsiniz. Yazlarınızı da sanatla dolu geçirdiğinizi duymuştum. Neler yapıyorsunuz?

İnsanın kendisini anlatması zor ama kısaca özetlersek coşkulu, yaptığı her işi üçüncü çocuğu gibi gören bir anneyim. Anne çocuğuna nasıl özen gösterirse ve onun gelişmesi büyümesi için çaba gösterirse ben de işime aynı özeni gösteriyorum. Yıllardır tatillerim bile iş tatili oluyor yazları tatil yapıp denize girmek yerine NewYork'da sabahtan akşama kadar müze, galeri gezip Sotheby's Institue of Art da sanat eğitimleri alıyorum. Sanatla ilgili değişimleri, yenilikleri yakından takip ediyorum ve gelip ekibimle paylaşıyorum.

Çok güzel fotoğraflar çekiyorsunuz. Bir serginiz olacak mı acaba?

Her sabah yürüyüşte kuşlarla aramda güzel bir sevgi bağı oluştu, onları fotoğraflamaktan keyif alıyorum.

iPhone ile çektiğim için şimdilik bir hobby olarak kalıyor ileride ne olur bilinmez.

Başarılı bir iş kadınısınız. Her zaman şık ve bakımlısınız. Formunuzu koruyorsunuz. Bizi okuyanlara tavsiyeleriniz nelerdir?

Onun için de çalışıyorum. Hiçbir zaman sporumu ihmal etmem. Her sabah en az 1 saat yürürüm, eskiden ormanda 7 km. koşup öğleden sonraları Atlı Spor Kulübü'nde at binerek geçirirdim. Şimdi sadece sabah yürümeye vakit buluyorum ayrıca beslenmeme dikkat ederim. 50-51 kg. arasında dolaşırım 53 kiloya çıkarsam diyetisyenin kapısını çalarım. Sigara ve içki kullanmam enerjimi alan negatif insanları da etrafımda bulundurmamaya özen gösteririm.

Türkiye'nin sanat hayatında çok önemli bir ilki gerçekleştirdiniz, dinamik ekibiniz ve vizyonunuzla harika çalışmalar yapıyorsunuz. Sizi tebrik ediyor Ekavart tv'ye nice sanat dolu yıllar diliyoruz.

(www.ekavart.tv)



KIŞ UYKUSU

Hikayemi anlatmaya en baştan başlıyorum. Aman hemen korkmayın, çocukluğumdan başlayacak değilim. Sadece 2011 Kasım'ına bir flash back yapacağım. Olaylar ve kişilerse tamamen gerçektir.

2011 Kasım ayının çok soğuk bir gününde anneme telefon açıp geleneksel bir hamama gitme teklifinde bulundum. Annem, "Bu soğukta bu programı yapmayalım" dedi ve biraz sohbetten sonra telefonu kapattık. Sonra ısrarlı bir şekilde tekrar annemi aradım. Hamam çıkışı güzel bir cafede kahve içer, Beyoğlu'nda dolaşırız dedim ve annem bu sefer beni kırmayıp geldi.

Hamamın buğulu ve köpüklü ortamında sohbet ederken annemin göğsünde bir şişlik dikkatimi çekti. Annem bunun bir yağ bezesi olabileceğini düşündüğünü söyledi ama eminim ki bunu paylaşmama nedeni kesinlikle doktora gitme korkusu ve kötü bir teşhisle yüzleşme korkusu olduğundandı. Yoksa meme kanseri, sohbet konularımızdan birisiydi. Bir akrabamız meme kanseri tedavisi görüyordu. Komşulardan dakemoterapi alanlar vardı. O günlerde Deniz Uğur, Nilüfer ve Vahide Gördüm'ün meme kanseri tedavisi gördükleri haberlerini de gazetelerde okuyorduk. Ben tabii annemin göğsündeki şişliği görünce "Nedir bu, ne zamandır böyle?" diye arka arkaya sorular sorarken sesim hamamda bir hayli yankılandı ve başımdan aşağı hem gerçekten hem de mecazi anlamıyla kaynar sular döküldü. Ertesi gün muayene için hızlıca randevuları aldım.

Mamografi, ultrason ve emar çekimleri derken maalesef bunun bir meme kanseri olduğu ortaya çıktı. Anneme teşhisi hemen söyleyemedik. Ve ben gerçekten de kahroldum. Bir haftada belki de beş kilo verdim. O günler-

de yarım şişe pasiflora üzerine teskin edici çaylar içiyor, tanıdığım tüm astrologları arıyor, camilere ve kiliselere giderek dualar ediyordum. Annem teşhisten birkaç gün sonra hızla meme koruyucu bir ameliyat oldu. Ameliyat çıkışı sigarayı çöpe attı ve çayı, kahveyi şekersiz içmeye başladı. Birkaç onkologla görüştüğünden sonra tedavi şeması belirlendi. 8 seans kemoterapi ve 33 gün de radyoterapi görecekti annem. Tüm tedavilere beraber gittik ve aşama aşama sabır ve özen gerektiren süreci birlikte yaşadık. Kemoterapi seanslarının arasındaki günlerde çok güzel programlar yaptık. Botanik bahçelerinde gezdik, saksı saksı çiçekler aldık, fotoğraflar çektik, sinemalara, tiyatrolara gittik, sergiler, müzeler gezdik, deniz kenarlarında yürüdük, şehirde uzun zamandır gitmediğimiz semtlere gidip yemekler yedik, alışveriş yaptık... Her şey çok şükür yolunda gitti. Tedavi sonrası kontrolleri üç aydan altı aya çıktı.

Ve ben her sene mamografi ve ultrasonografi çektiren birisi olduğum halde bu sefer benim sağ mememde bir kitle elime geldi. Ve artık bildiğiniz aynı tetkikler bana da yapıldı. Mamografide anlaşılmayan durum ultrasonda şüpheler uyandırdı, meme emarında daha da büyük şüpheler uyandırdı. Kesin tanı, ameliyatta şüpheli kitlenin alınıp incelenmesiyle ortaya çıkacaktı. Sağ göğsümde şüpheli mi şüpheli bir kitle vardı ama sol göğsümde de takibi gereken oluşumlar vardı. Çok değerli genel cerrah doktorum diğer göğsü boşaltmanın doğru bir karar olacağını söyledi. Meme ameliyatı sırasında estetik cerrah da ameliyata girecek, iki göğsün ölçüsü eşitlenecek ve silikonlarla göğüs ölçüm biraz büyüyecekti. Eh buna da şükür. Hiç de fena değildi hani. Ameliyata girdim ve aneztezinin etkisinden kurtulup ameliyathaneden odaya sedyeyile taşınırken yarı sarhoş durumumu sordum. Şefkatle "Maalesef efendim" dedi. Yani teşhis meme kanseri idi. Bu sefer tek bir damla yaş gözümde akmadı. Durumu olduğu gibi kabullenmekten başka çare yoktu. Neden ben? Diye hiç sormadım. Bunları sorgulamama bence günümüzde gerek yoktu. O kadar yaygın bir durumdu ki bu. Her 7-8 kadından biri hayatının bir döneminde meme kanserine yakalanma olasılığı taşıyorken kendime neden ben? diye sormadım. Yine de iç sesimle konuştuğumda, sigara içmeyen, erken yatıp erken kalkan, tüm iyi hisset iyi ol, pozitif düşün ve iyileş tarzındaki kitaplardaki olmamız öğütlenen tipte bir insandım. Yani bu kitaplardaki insanları seven, paylaşmayı seven, doğaya, hayvanlara delicesine düşkün, sanatsever kişi aslında benden farklı değildi. Bir yandan da herkesin beni pozitif bir insan olarak tanımlaması kısmen doğru olsa da ben, yakınlarının, sevdiklerinin başına kötü bir şey gelmesin diye sürekli endişelenen ve sürekli ürettiği kötü senaryolarla diken üzerinde yaşayan

birisiydim (Henüz bu düşünce sisteminden tam kurtulmadım ne yazık ki!)

İş hayatıma gelince, sevdiği işi yapan, sevdiği okulda okumuş, Mimar Sinan Üniversitesi Güzel Sanatlar Fakültesi'nde sinema-tv eğitimi almış, sekiz yıla yakın Barış Manço ile 60'ı aşkın ülkeyi, dünyayı gezmiş bir belgeselci, yerli ve yabancı pek çok tv programı yapımda çalışmış birisiydim. Barış Manço'nun vefatıyla, çok büyük bir reklam ajansında 5 yıla yakın da ajans prodüktörlüğü yaptım. Yani çok müşterisi olan iyi bir ajansta, yoğunlaştırılmış bir reklam ajansı deneyimim de oldu. Ama benim sevdam, belgesel programlar çekmekti, kaliteli tv programları yapmaktı, dergilerle yazmayı, röportajlar yapmayı da çok seviyordum. Bugün için de bu isteklerim geçerli. Son birkaç yılda televizyon programı yapmam da sponsor bulma zorunluluğu yüzünden gerçekleşemiyordu. İşler 13 bölüm ya da 18 bölüm sürüyor, sonra yeniden sponsor arayışı baş gösteriyordu. Bu uzun anraktlar tahmin ederseniz ruhuma da cebime de iyi gelmiyordu, bende stres ve yetersizlik duyguları yaratıyordu. Size yaşadığım, içinde bulunduğum ortamı biraz tarif etmeye çalışarak umarım sıkıntı yaratmıyorumdur. Eşimle ev halimizse genellikle eğlencelidir. Aile ilişkilerim çok iyidir, yıllardır sınıksız bağlı olduğum dostlarım ve eşimle ortak dostlarımız şahanedir. Fırsat buldukça geziler yaparız, evlerde veya dışarıda uzun masalarda keyifli yemekler yeriz. Yani duraksamalı giden iş hayatım dışında hiç de zor bir hayatım yoktu. Artık genetik faktörler midir, çevresel faktörler mi, yoksa stress ve hassas bir yaratılışa sahip olmam yüzünden mi bilemem, belki de bu maddelerim hepsi bana karşı birlik oldular ve meme ca denilen teşhisin konulmasına neden oldular. Belki de bunlardan hiçbirisi... Çocuk doğurmamış, emzirmemiş olmam mesela... Bilemiyorum. Her 8 kadından birinin başına gelen benim de başıma geldi. 8 seans kemoterapi ve 25 günlük bir radyoterapi görecektim. Önce saçlarım, pek biçimli bulduğum kaşlarım ve kaşlarıma değen uzun kirpiklerim döküldü. Yüzüm hem ilaçların yan etkileri hem de oburluğum yüzünden biraz şişti. Budha'ya benzeyen yeni imajımla aydınlandım mı bilemem ama bolca kitap okudum ve film izledim. Bu süreçte ailem ve arkadaşlarım beni hiç yalnız bırakmadılar, sağolsunlar. Evimi çiçek bahçesine çevirdiler, yemekler yapıp getirdiler, en halis pekmezleri, en taze meyveleri bulup aldılar, kitaplar, cd'ler hediye ettiler, takılarla, bandanalarla, kaş kalemleriyle, takma kirpiklerle, şık giysilerle beni süslediler. Çok güzel mesajlarıyla beni şımarttılar. Kemolar tek tek geçip giderken pek evde yatmadım. Hasta olup yatmayı, pijamalarla dolaşmayı hiç kendime yakıştırmadım. Gezebildiğim kadar gezdim, ama mikrop kapmaya özen gösterdim. Okula giden küçük çocuklarla

pek içli dışlı olmadım. Ve birkaç yorgun hissettiğim gün dışında neredeyse her gün sokaklardaydım. Her zaman olduğu gibi anlamlı bulduğum alanlarda çalışmak bana çok iyi geldi, beni şarj etti, bana enerji verdi. İşte elinizdeki dergi "MENEKŞE&YAŞAM" için röportajlar yaptım. Doktorlardan herkesin anlayabileceği dilde yazılar topladım. Kansere geçirmiş pek çok kişiyle uzun uzun konuştum. Yazı dosyaları için araştırmalar yaptım. En önemlisi kanserin ölümle eşit demek olmadığını herkesin kanserinin ve tedavisinin parmak izi kadar olmasa da kişiye özel olduğunu gördüm. Kemoterapi denen tedavi bambaşka şekillerde uygulanabiliyormuş meğerse. Bazısı 21 günde bir defa sadece 1-2 saat, bazısı 5 gün arka arkaya bazısı haftada bir gün damardan veya hapla kemoterapi görebiliyormuş. Hiç bilmiyordum. Kansere mücadele konusunda sonuçta ben de bir savaşçı oldum. Dergimiz için çalışmaya başlamadan önce bende en küçük bir ağrı veya herhangi bir hastalık belirtisi yoktu. İkinci sayı için çalışmalara başladığımdaysa perukum bana eşlik etti. Eğer nezaket yüzünden doğruyu söylemiyorlarsa saçlarımın peruk olduğuna kimse inanmıyordu. Önemi de yoktu aslında. Tam tersine her fırsatta yaşadığım süreci birilerinin belki de işine yarar diye paylaşmayı, durumumu anlatmayı tercih ettim. Çeşit çeşit peruklar ve takma kirpikler aldım. Evde bile süslü püslü dolaşım. Bu halimle de 1960'ların film yıldızlarına benzediğimi düşünerek kendime küçük avuntular yarattım. Kendimi bırakmadım açıkçası. Radyoterapilere giderken arkadaşlarıma 'bir radyo programım' olduğunu söyledim. Bu seansları alırken yattığım sedyede her gün beşer dakika hayallere daldım. Her günün hayali başkaydı. Kağıttan heykeller yapmaya da başladım. Tedavi günlerinde bir çok yeni arkadaş edindim.

Yaşadığım bu sert deneyim bana pek çok şey öğretti. Nuri Bilge Ceylan'ın "Kış Uykusu" filmindeki gibi çetin şartlarda kendi inine sığınan bir insan olarak hayatla ilgili bolca sorgulama yaptım. Bu sefer kendime doğru uzun bir seyahate çıktım. Seyahat tam 9 ay sürdü. Yeniden doğduğum tartışılır olsa da beni yenileyen değerli doktorlarıma, güler yüzleriyle içimi ısıtan tüm sağlık personeline, sabırlı ve şefkatli sevgili eşime ve aileme, canım arkadaşlarıma bu sayfadan milyonlarca kez teşekkür ediyorum. Yakında kep atma töreni gibi mütevazı bir peruk atma töreni yapacağım. Erken tanı hayat kurtarır demeye ise son nefesime kadar devam edeceğim.

Not: Aman peruklar kıymetli, atmak derken sevgili peruklarımı gelin çiçeği gibi ihtiyacı olan kişilere vereceğim.

Nilüfer Ülkügüner Şengel



Kansersiz Bir Dünya
Ve Farkındalık İçin
Koşacaklar, Rüzgara
Yelken Açacaklar

Yelken, Denizle Dans Etmeyi Öğretir

Lale Manço Ahıskalı ile tutkunu olduğu yelken sporu üzerine güzel bir sohbet gerçekleştirdik. Ahıskalı için spor, tutkuyla bağlı olduğu bir aktivite olmanın yanı sıra şimdilerde meme kanseri konusunda farkındalık yaratmanın bir aracı.

İnsanlara, dünya kültürlerine, doğaya, hayvanlara çok sevgiyle yaklaştığınızı biliyorum. Bir de deniz tutkunuz var. Denizin uzun zamandır hayatınızda çok önemli olduğunu gazetelerden, dergilerden okuyorduk. Ne kadar zamandır yelken sporu yapıyorsunuz?

Deniz benim hayatıma çok geç girdi aslında. Ama bu kadar uyum sağlayacağımı kendim bile bilmiyordum. Bunda eşim Serdar'ın çok etkisi var tabii ki. Kendisi Atlantik Okyanusu'nu geçmiş iyi bir denizcidir. Yelken sporuna ilk yakın bakışım, eşimin çocuklarının optimist grubunda spora başlamalarıdır. Yarışları takip ederken, kendimi yelken hakemi olarak buldum. Yarış kurallarını daha iyi anlamak için Kuşadası'nda hakem seminerine katıldım, sertifika aldım. Sonradan yarışlara hakem olarak davet edilince düzenli olarak hakemlik yapmaya başladım. Denizin üzerindeydim ama farklı taraftaydım.



Sonra kendim yelken eğitimi aldım. O dönemde Bodrum'da Neslihan Karayel'in büyük katkılarıyla Kadınlar Kupası düzenleniyordu. 3 sene üst üste bu yarışlara katıldım.

Daha sonra kendi teknemizle (bir tirhandilimiz var) çocukluk çocuk Bodrum Ahşap Tekne Yarışları'na katıldık. 1 birincilik, 2 ikinciliğimiz var. Yarış ortamlarını çok seviyorum. İddialı değilim ama denizcilik çok keyifli.

Salt kadınların katıldığı Kadınlar Kupası apayrı bir etkinlikti. Müthiş keyifli geçerdi. Kadınlar erkeklerden farklı olarak yarışlardan sonra keyfi ve eğlenceyi çok güzel paylaşıyor. Partiler, kostüm yarışmaları falan sporla eğlenmenin en iyi birleştiği ortamlar.

Yelken sporu hayatınıza neler kattı?

Dediğim gibi yelken benim için spordan çok hayatımın bir bölümünü kapsayan bir şey. Yazın çok büyük bir kısmını teknede geçiriyoruz. Bazen vaktim uyarsa veya seyahatte değilsem yarışlara katılmaya gayret gösteriyorum. Yarış dışında da şimdi yaptığımız gibi Kadınlar Yelken etkinliklerine katılıyorum.

Bu aralar Neslihan'la ve diğer birkaç denizci kadın arkadaşımızla beraber, "Uluslararası Kadın Yelkenciler Kulübü" kurma çalışmaları içindeyiz. Bu yolla çok daha fazla kadına ulaşarak, eğitim vererek onları bu spora kazandırmayı, onların ve dolayısıyla gelecek nesillerin yaşamlarında olumlu bir fark yaratmayı hedefliyoruz.



Yelkenin beden sağlığına ve ruha çok iyi gelen yanları olmalı diye düşünüyorum. Denizin üzerinde olmak bile çok keyifli olmalı değil mi? Zorlukları da vardır sanıyorum. Dev dalgalar, şiddetli rüzgârlar mesela?

Yelken sporu her yaşta, herkesin yapabileceği bir spor. Dayanışma ve ekip çalışmasını birleştiren mükemmel bir deneyim. Doğanın, deniz, güneş ve bedensel aktivitenin sağlıklı bir uyumu. Ayrıca deniz üzerinde olmanın ruhsal ve zihinsel detoks olduğunu düşünüyorum. İstedığınız zaman kendinizi istemediğiniz her şeyden koparabilirsiniz Doğa içinde tek olmak, görsel ve zihinsel kirlilikten uzak olmak, kendinizi dinlemek, evreni gözlemlemek bu sporun ayrıca hediyeleri. En önemlisi de ailece yapılabilecek ortak bir spor etkinliği olması. Kuracağımız bu kulüple bu güzellikleri daha fazla hemcinsimizle paylaşacağımızı hayal ediyoruz.

Deniz, hakkı verilerek yaklaşılması ve saygı gösterilmesi gereken bir dünya. Onun doğasına uygun davranmak mecburiyetindediniz... Kurallara uyarsanız mükemmel bir birliktelik olur. Yelken sporu size denizle, dalgalar ve rüzgârlarla uyumlu dans etmeyi öğretir.

Meme kanseri ne yazık ki günümüzün en yaygın hastalıklarından birisi. Siz de farkındalık adına muhteşem bir organizasyon içindediniz. Bu organizasyon elbette çok takip edilecek. Seneye de sosyal sorumluluk anlayışı içinde etkinlikleriniz olacak mı?

Maalesef stres, teknolojilerin dikkatsizce kullanımı, gereksiz ve çarpık kentleşmenin getirdiği güçlükler, çevre kirliliği ve burada saymakla bitiremeyeceğimiz birçok nedenden dolayı her türlü kanser bizi hızla tüketmeye başladı. Her cinsin kendi genetik yapısında zayıf olduğu bölgeler var. Kadınlar için meme ve rahim kanserleri birinci derecede vahim. Ama erken teşhis edilebilen kanserle mücadele, günümüzde çoğu zaman zaferle sonuçlanabiliyor. Bunun yolu da kadının kendini izlemeye almasından geçiyor. Bu farkındalık çok hayatlar kurtaracaktır. Bu arada inanıyorum ki spor yapan kadın vücudunu daha yakından gözlemler. Bu etkinlikleri de-



vam ettirdiğimiz sürece kadınların yaşamlarını etkileyen, sağlıklarını gözetken başka temalarımız da olacaktır.

Biraz da gezilerden bahsedelim. Her zaman gezmeyi, görmeyi seven birisi oldunuz. Herhalde yüzlerce ülke gördünüz. Dünyayı gezmek insanlara neler kazandırır?

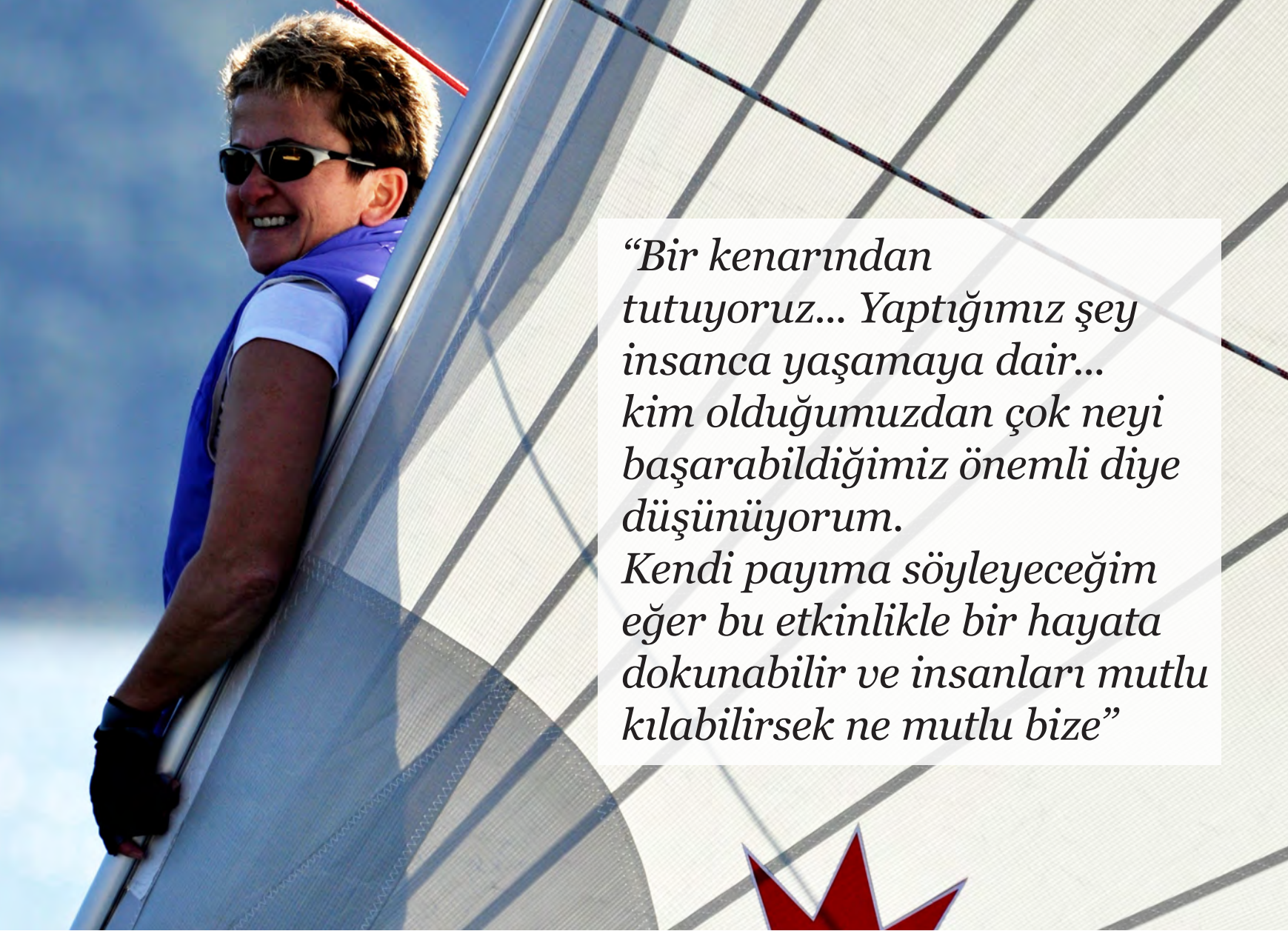
Ben yay burcuyum, merak ve seyahat benim "fitratımda" var. İşin şakası bu tabii. Sevgili Barış Manço ile 7'den 77'ye programını yaparken dünyanın önemli bir bölümünü gezmiştik. Yıllar sonra, bu geziler hobi olarak devam ederken, gündeme "UNESCO Dünya Mirasları" teması geldi. Bu kapsamda eşim Serdar Ahıskalı ile Orta ve Güney Amerika'nın büyük bir kısmını, Uzak Doğu'nun neredeyse tamamını ve birçok Avrupa ülkesini gezdik ve gezmeye devam ediyoruz. Her ülke bir kitaptır. Seyahat, hayatı çeşitli kültürler, gelenekler ve farklı bakış açılarından deneyimlemeniz, kendinizi ve evreni anlamanız için müthiş olanaklar sunar.

Bu gezilerinizi bir kitapta toplamayı düşünür müsünüz? İnanılmaz bir birikiminiz, dünya görgünüz var.

Yazmak herkesin yeteneği midir bilemem. Aslında bunları bir şekilde toplamak gerekir herhalde. Birçok kişi seyahat kitapları yazıyor ama her göz, her kalem, her algı farklıdır tabii. Şimdilik bir kitaba yoğunlaşacak fazla vaktim yok ama ileride neden olmasın?

Son olarak, şahsen meme kanserinden korunmak ve sağlıklı yaşamak için neler yaparsınız, bizi okuyanlara önerileriniz nelerdir?

Farkındalık, bilgilenme ve izleme korunmanın en önemli üç savaşıdır diye düşünüyorum. Her sene mamografi çektiririm ve sık sık elle ve gözle kontrol ederim. Her sene check-up yaptırırım. Mümkün olduğunca da dikkatli beslenmeye, hayatımda doğal reçetelere yer vermeye çalışırım.



“Bir kenarından tutuyoruz... Yaptığımız şey insanca yaşamaya dair... kim olduğumuzdan çok neyi başarabildiğimiz önemli diye düşünüyorum. Kendi payıma söyleyeceğim eğer bu etkinlikle bir hayata dokunabilir ve insanları mutlu kılabilirsek ne mutlu bize”

Neslihan Karayel ile sohbetimiz sıcak gülümsemeyle başlıyor.

Profesyonel yat kaptanı ve eğitmenisiniz. Women's Sailing School (Kadınlar Yelken Okulu)ne zaman kuruldu? Şubeleriniz var mı?

Women's Sailing School (Kadınlar Yelken Okulu) 2006 yılında filizlenmiş bir projedir. Eğitimin yanında sadece amatör kadın yelkencilere yönelik uluslararası yarış ve gezi organizasyonları yapan okulumuzun şu an için herhangi bir şubesi yoktur.

Herkes yelken sporunu yapabilir mi? Yelkenci olmanın temel şartları nelerdir? Konsantrasyon, denge,

refleksler çok güçlü olmalı herhalde.

Yelken sporu 7 den 70'e herkesin yapabileceği en güzel ekip ve doğa sporlarından birisidir. Eğer profesyonel bir yarışçı ya da kaptan olma hayaliniz ve okyanus geçmek gibi bir tercihiniz yoksa, denizi seven ve yelken öğrenmek isteyen herkesin hobi olarak bu sporu yapabileceğini söyleyebilirim. Sahip olduğunuz veya olmadığınız fiziksel özellikleriniz, sizin yelkenli bir tekne üzerinde alabileceğiniz sorumluluk düzeyini belirler. Ancak her ne özelliğe sahip olursanız olun öncelikle eğitim almanız ve emniyet kurallarını her zaman ilk planda tutmanız şart. Kendinizi beş yıldızlı bir otele hapsetmek yerine, doğanın ve denizin size sunduğu özgürlüğü yaşamak her insan için mümkün. Eğer yelkeni profesyonel kari-



yer olarak hedefliyorsanız; fiziksel kondisyonunuz, tekne üzerinde gerektiğinde her şeyi tek başına yapabilmeniz için yeterliliğiniz, deneyiminiz ve zihinsel olarak da her türlü koşula hazırlıklı olmanız çok büyük önem taşıyor.

Türkiye yelken sporu için avantajlı olmalı değil mi?

Dünyayı gezen yelkenciler en güzel üç yelken bölgesi olarak; Tayland, Karayipler ve Türkiye'yi göstermektedir. Özellikle Ege ve Batı Akdeniz şeridinde yılın neredeyse 12 ayı yelken yapılabilmektedir. Her havaya karşı koruyucu koynakları, uygun deniz ve hava sıcaklığı, rüzgâr koşulları ülkemizi yelken için çok çekici hale getirmektedir. Üç tarafı denizlerle çevrili en güzel coğrafyalardan birinde yaşıyoruz, her sene ülkemiz sularını ziyaret eden on binlerce yelkenci var, bizler ise toplum olarak daha denizle iç içe yaşamayı yeni öğreniyoruz. Yelken sporu için çok avantajlı sularımız olduğunun farkına daha yeni varıyoruz.

Yelkencilik pahalı bir spor mu? Ekipmanlar, giysiler nasıl olmalı? Yaz, kış yelken açılabilir mi?

Evet, yelken hala nispeten pahalı bir spor, yaz ve kış için farklı teknik özellikleri olan kıyafet ve malzemelerin kullanımı gerekiyor. Tekne almak ve masraflarını karşılamak hâlâ kolay değil. Ancak ekonomik gücünüz yetmiyorsa, kafa dengi arkadaşlarınızla bir grup oluşturup, tekne kirasını bölüşerek çok ekonomik bir haftalık tatil yapmanız mümkün. Koy koy gezerek spor ve tatil keyfini yaşamak,

son yıllarda özellikle üniversite gençleri arasında tercih edilmeye başlandı. Bu da yelken sporu ve aynı zamanda turizminin geleceği için sevindirici.

Meme kanserine karşı farkındalık yaratmak isteyen dinamik ve duyarlı kadınlarla dolu bir yelken haftası tasarladınız. Üstelik uluslararası. Bu fikir nasıl gelişti? Bize organizasyondan bahsedermisiniz?

Öncelikle kadınların daha güzel bir dünya için farklılık yaratabileceğine inanarak yola çıktık. Sevgiyi çoğaltabileceğimize, birleşerek daha güçlü olacağımıza inanıyor, deniz ve yelken ile sınırları kaldırıp dünya barışına katkıda bulunmayı düşünüyoruz. Dil, din, ırk, statü gözetmeksizin dayanışma ruhuyla el ele veren arkadaşlarımızla her sene çoğalmayı ve yeni projeler üretmeyi ümit ediyoruz. Bu seneki '5. Uluslararası Kadınlar Yelken Haftası'nı aynı zamanda bir sosyal sorumluluk projesi olarak meme kanserinde erken teşhisin önemini vurgulamak ve bu hastalıkla savaşan dostlarımıza manevi destek verebilmek amacıyla planladık. Sizler gibi bu hastalıkla mücadele eden değerli kuruluşların emeklerine derin saygı duyuyoruz. Buna katkıda bulunmak, maddi manevi destek olabilecek kişilerin dikkatini çekmek ve kadınları düzenli olarak sağlık kontrollerini yapma konusunda bilinçlendirmek için YELKENLERİMİZİ PEMBE AÇIYORUZ.

Çok teşekkür ederiz.



*Dünyanın En Büyük Maratonu Olan
NEW YORK MARATONU'nda
Kansersiz Bir Dünya İçin Koşacaklar*

ASLI NAMAL SÜEL ve AYŞE DENİZ LOKMANOĞLU



İki muhteşem kadınla yani Aslı Namal Süel ve Ayşe Deniz Lokmanoğlu'yla sohbetimize başlıyoruz. Onlar kansersiz bir dünya için koşacaklar.

Merhaba, ikiniz de çok iyi eğitim almış ve çok büyük bir firmada önemli görevler üstlenen başarılı kişilersiniz. Hem de çok önemli bir sosyal sorumluluk projesi için New York Maratonu'nda koşacaksınız. Öncelikle sizi şimdiden çok tebrik etmek istiyorum. Bu kararı almanız nasıl oldu? Bu çok zorlu maratondaki amaçlarınızdan bahsedebilir misiniz?

Aslı Namal Süel "Bir film izledim ve hayatım değişti" desem, sanırım yanlış olmaz. Koşu, hayatıma çok yeni girmiş bir spor. "Spirit of the Marathon" isimli bir belgeseli izlerken, maratona hazırlanan farklı demografik yapıdaki kişilerin yaşadıkları, inançları, bazen hayal kırıklıkları en önemlisi de mücadele ruhları bana örnek oldu. Bu kadar bireysel bir sporu nasıl toplu bir eyleme dönüştürelim fikrini de Ayşe ile beraber olgunlaştırdık ve koşacağımız 42 km'yi daha anlamlı hale getireceğimize inanıp çalışmaya başladık.

Ayşe Deniz Lokmanoğlu Amerika'da okurken koşmaya başlamıştım. Maratona katılmak, koşuyla ilgili bir sosyal sorumluluk projesi yapmak hep aklımda olan ancak cesaretimi toplayıp kesin karar veremediğim bir fikirdi. 2002'den beri Meme Kanseri bizim ailenin hikayesinin bir parçası oldu. Ortanca teyzem Karin Şelfun Hall'u 2004 yılında geç teşhis sonrası 2 yıllık bir kanserle savaşın ardından ne yazık ki kaybettik. Daha sonra 2010 yılında küçük teyzem Klod ise erken teşhis sayesinde bu hastalığı yendi. Aslı ile ofiste konuşurken bir anda bu hastalık için bağış toplayıp, 42 km'yi koşmaya karar vermiş olduk.



Aslı Namal Süel

Hem teyzemin ölümünün 10. yılı olması hem de hastalığı yenen Aslı'yla beraber koşacağım için ayrı bir önem kazandı maraton. Zaten katılmaya karar verince hemen araştırmaya başladık ve Memorial Sloane Kettering Kanseri Hastane'sine (NY) bağış toplayan Fred's Team ile koşmaya karar verdik. Hedefim \$6000

toplamak, şu ana kadar %65'ini toplamış bulunmaktayım.

New York Maratonu'nu biraz anlatabilir misiniz? Nerede başlayıp nerede bitiyor, kaç kişi katılıyor?

New York Maratonu dünyanın en büyük ve geniş çaplı maratonu. Staten Island'dan başlayıp Man-

hattan'da bulunan Central Park'ta bitiyor. Maratona, 50.000'den fazla kişi katılıyor. Maraton sırasında bizi, verilen ayak çiplerinden takip etmeniz mümkün olacaktır.

New York Maratonu'nun katılımcılarının yanı sıra gönüllüleri de çok yoğun bir şekilde çalışır. Dünyanın gözünün 2 Kasım tarihinde New York'ta olmasını sağlayacak farklı aktivitelerle hem spor sevdirilmeye hem de insanlara fayda sağlayacak işler yapılmasına çalışılıyor.

Peki sizler şimdi İstanbul'da maratona nasıl hazırlanıyorsunuz? New York Maratonu az değil tam 42km. Kasım ayında New York çok da soğuk olabilir. Çok yoğun ve tempolu işleriniz var bir taraftan da.

Ayşe Deniz Lokmanoğlu Benim başıma gelen en güzel şey, Team İstrunbul'la tanışmam oldu. Bu koşu ekibi, içinde başka maratona çalışan, koşuyu çok seven mükemmel insanlardan oluşuyor. Hafta içi, sabahları 6'da buluşup koşuyoruz herkes kendi hızına ve antrenmanına göre koşuyor. Haftanın 5 günü koşuyorum, 1 gün kuvvet antrenmanı, 1 gün de yapabilirsem 1 saat yürüyorum. Günümüz sabah çok erken başlıyor ama bu şekilde iş, sosyal hayat ve antrenmanları dengelemiş oluyorum. Zaten antrenmanlar aynı zamanda çok sevdiğim bir sosyal aktivite. Sabah spor yaptığım zaman, gün içinde hem daha zinde hem de daha enerjik oluyorum.

Aslı Namal Süel Ayşe'nin bahsettiği gibi kendi çapımızda maratona hazırlık programı yapmaya çalışıp birbirimize destek verdiğimiz dönemde, karşımıza Team İstrunbul çıktı. Koşuyu ve sporu hayatının bir parçası yapmış harika insanlardan oluşan bir grup. Haftada 2 gün İstrunbul ile 3 gün de yine koşu ve kuvvet

antrenmanı ile devam ediyorum. 4 yaşında bir kızım var bu tempoyu sürdürürken zorlandığım zamanlar oluyor tabii ki ama kızıma da bu şekilde iyi bir örnek olabileceğimi düşünüyorum. Bazı günler koşudan döndüğümde hala uyanmamış oluyor o zaman suçluluk duygum da azalıyor...

Aslı Hanım siz de günümüzde pek çok kadın gibi meme kanseri geçirdiniz. Bu durum nasıl ortaya

çıktı, nasıl tedavi gördünüz? Tedavi sürecinizi nasıl yaşadınız?

Söylediğiniz gibi meme kanseri gerçekten çok yaygın bir hastalık. Ancak benim gibi erken teşhis şansını yakalayan insan sayısı da bilinç düzeyimizle birlikte artmakta. Ben her yıl check-up yaptırıyorum. Yine rutin kontrollerimi yaptırdığım bir dönemde sağ mememde bir kitle gördük birkaç cerraha gösterdikten sonra hepsinden aynı şeyi duyunca ameliyat oldum ve tümörü çıkarttık.



Ayşe Deniz Lokmanoğlu

Ardından kemoterapi, radyoterapi gördüm ve hala devam etmekte olan ilaç tedavisi ile hayatımı sürdürüyorum. Tedavim boyunca çevrem süreci rahat geçirebilmem adına çok destek oldu. Hepsine minnet borçluyum.

Bu sorum da Ayşe Deniz'e. Bir blogunuz var. (kosaysekos.tumblr.com) Bu blogda koşuya kaç gün, kaç saat kaldığını da görebiliyoruz. Blogun çok takipçisi var mı? Sosyal medya fikirleri ve amaçları paylaşma konusunda ne kadar etkili sizce?

Blogumun takipçileri genelde arkadaşlarım ve ailem. Yakında daha çok takipçisi olur umarım. Blogumda aynı zamanda kendi antrenman programı koşu detaylarım da sürekli güncelleniyor. Bence günümüzde sosyal medya çok önemli bir paylaşım platformu ve özellikle farkındalık yaratmak için çok başarılı bir araç. Bence özellikle meme kanseri farkındalığı için sosyal medya çok etkili.

Sizler modern, başarılı gerçekten de rol model olabilecek kişilersiniz. Dünyayı takip ediyorsunuz, uluslararası çalışmalarınız oluyor. Kadınlarımıza kendilerini geliştirmeleri için neler önerirsiniz?

Ayşe Deniz Lokmanoğlu Ben, sporu hayatın önemli bir parçası yapmayı öneriyorum. Ailenizle, arkadaşlarınızla kendi başınıza hangi spor türünden zevk alıyorsanız bunu alışkanlık haline getirmek bence çok önemli. Sporun, depresyonu, stresi ve her türlü sağlık problemini aşmaya faydası oluyor ve spor size öz güven sağlıyor. Bu koşu olur, yürüme olur, yüzme olur...

Aslı Namal Süel Bugün dünya geneline bakıldığında 'kanser' kelimesinin



Aslı Namal Süel

kullanımı bile üzerinde titizlikle düşünülükten sonra mümkün. Etrafımızda bu hastalıkla mücadele etmiş, eden, mücadelesini kaybeden pek çok insan var. Bir o kadar da bu hastalığı yok sayan... Sorunun üzerine gidip çözüm için mücadele etmek en büyük amacımız olmalı.

Meme kanserinden korunmak için bizi okuyanlara tavsiyeleriniz nelerdir ve sağlıklı yaşamak için kişisel olarak neler yapıyorsunuz?

Ayşe Deniz Lokmanoğlu Benim hayat tarzım, sağlıklı, temiz yemek ve de spor. Olabildiğince hareketli olmak günlük hayatımda.

Aslı Namal Süel Bilinen en önemli gerçek, sporun hayat kalitemizi artırdığı. 15 dakikalık bir yürüyüş bile metabolizmamızı hızlandırma-

mıza yardımcı olacaktır. Bununla birlikte elbette sağlık kontrollerimizi ihmal etmeyip, kendimize özen göstermeliyiz. Çok basit bir ultrason çekimi ile tespit edeceğimiz çok önemli bir hastalıktan bahsediyoruz aslında. Hamileyken bile kullanılan, bebeğe zarar vermeyen bu sistemi günümüzde birçok insan yok sayıp umursamıyor. Meme kanseri, aslında bu kadar da kolay bir şekilde tespit edilebilir ve ardından gerekli tedbirleri alarak hayatımıza sağlıklı bir şekilde devam edebiliriz.

Son olarak bir konunun daha altını çizmek ve bir çağrıda bulunmak isterim. Sporun bir amaç için yapmak, bir ihtiyaca cevap vermek, sporun anlamını ve değerini artırıyor. Herkese kendisi için bir sebep bulmasını ve yaptığı spor ile bunu ilişkilendirmesini tüm kalbimle öneriyorum.



JEAN GÖMLEK

39.99

KOTON JEANS



“Spor İçin Varız” Diyen Köklü Bir Spor Kulübü: TED

Ülkemizin en köklü spor kulüplerinden biri olan TED Spor Kulübü, her yaşta gençten tenis, eskim, dağcılık ve basketbol branşlarında en üst seviyede spor eğitimi sunma, etik değerlere bağlı, sağlıklı ve verimli bireyler yetiştirme ve onları topluma kazandırma misyonunu 75 yıldır aralıksız sürdürmektedir.

TED, Türk spor tarihi içinde çok önemli bir yere sahiptir. Faal oldu-

ğu branşlarda ülkenin kulüpler sıralamasında, her zaman ilk sıralarda yer almıştır. Tarihi ve büyük bir sivil toplumu örgütü oluşunun nedenlerinden biri de branşlarında dünyaya açılan ilk Türk kulüplerinden biri olmasıdır.

Tarabya sırtlarında 17 dönümlük araziye konuşlanmış TED’de dünyanın en popüler zemini olan Rebound-Ace kaplı 10 açık, 4 kapalı

ve 6 balon ve 2500 seyirci kapasiteli bir merkez kort ve ayrıca çok amaçlı bir kapalı spor salonu, küçük eskrim salonu ve yüzme havuzu, son teknoloji ile donatılmış bir fitness salonu, sauna ve sosyal tesis binası ile üye ve misafirlerine hizmet vermektedir. TED, tenis, eskrim, dağcılık, basketbol ve masa tenisi olmak üzere toplam 5 branşta faaliyet göstermektedir.



TENİS OKULU

Başlangıç yaşı 5 olan tenis okulunda genel amaç tenis sporunu sevdirmek, tanıtmak ve yetenekli sporcuları tespit ederek, onların daha ileri düzey performans programlarına girmelerini sağlamaktır. Böylece yetenekli çocuklar performans tenisine geçiş yaparak profesyonelleşme yolunda ilk adımlarını atarlar. TED Tenis okulu her yıl farklı yaşlardan 300'ün üzerinde çocuğa eğitim vermektedir. Yetenekli ve istekli olan katılımcılar eğitim sonrasında tenis akademisine devam etme şansını yakalayabilmektedirler.

ESKRİM OKULU

Dikkat ve konsantrasyon gelişiminde etkili başlıca spor dallarından biri eskrimdir. Eskrimle tanışan çocuk eğlenceli vakit geçirirken oyun oynamanın disiplinini ve grup zekâsını da geliştirmiş olur. Vücudunu daha iyi kullanmasını öğrenir. Eskrim okulunda başarılı bulunan çocuklar TED Eskrim Takımı'na alınarak uzman yabancı antrenörlerimiz eşliğinde profesyonel olma şansını elde ederler. Eskrim okuluna katılma yaşı 08-16 arası olup, kışın Cumartesi ve Pazar günleri, yazın ise

hafta arası beş günlük programlar bulunmaktadır. Eğer 17 yaş ve üzeriyse, özel eskrim dersleri olarak bu spora siz de başlayabilirsiniz.

DAĞCILIK OKULU

İstanbul'da, son yıllarda herkese açık ancak birkaç yapay tırmanış duvarı var ve TED tırmanış duvarı da bunlardan biri. TED Kulübü'nde, spor tırmanış branşını geliştirmek, çocuklara ve yetişkinlere tırmanış eğitimleri vermek amacıyla, Kalekim sponsorluğunda bir tırmanış alanı oluşturduk. TED Kulübü özellikle, tırmanış altyapı sporcu kadrosunu oluşturmayı ve uluslararası yarışmalarda başarılar alabilecek çapta sporcular yetiştirmeyi, bunun yanında ise bu sporu daha geniş kitlelere tanıtır ve sevdirmeyi hedeflemektedir. TED tırmanış duvarı yeni başlayanlardan ileri seviyedeki (kaya) tırmanıcılara kadar uygun antrenman imkânı sunuyor.

YETİŞKİN TENİS KURSU

TED Tenis Akademisi bünyesinde yer alan Yetişkin Tenis Kursunda, tenise başlamak veya tenisini geliştirmek isteyen 18 yaş ve üstü yetişkinlere en modern teknikler ve

ekipman kullanılarak tenis eğitimi veriliyor. Haftada iki gün 4-6 kişilik gruplar halinde uygulanan programlar, çalışma saatlerinize uygun olarak düzenleniyor. Profesyonel antrenör ve kondisyonerler eşliğinde yapılan bu çalışmalar hem sporla iç içe olmanıza, yeni dostluklar kurmanıza olanak sağlıyor. Türkiye'de aralıksız olarak 66 yıldır gerçekleştirilen yegane uluslararası tenis turnuvasını organize eden TED, bu turnuvanın yanı sıra her yıl farklı nitelikte birçok spor etkinliğine ve müsabakasına ev sahipliği yapmaktadır.

Bu turnuvaların içerisinde 10 yılı aşkın süredir düzenlenen Türkiye'nin en popüler senyör tenis turnuvalarından biri olan Hülya Cup, dört yıldır organize ettiğimiz Bankalar arası Tenis Turnuvası ve Fehmi Kızıl Kupası gibi yüzlerce tenisseverin katıldığı senyör turnuvaları bulunmakta. Türkiye Tenis Federasyonu bünyesinde organize edilen yaş grubu turnuvalarına da ev sahipliği yapan kulübümüzün en önemli turnuvalarından biri de Pemra Özgen ve Çağla Büyükakçay gibi Türkiye'nin en iyi tenisçilerini katıldığı Cumhuriyet Kızları Tenis Turnuvası'dır.

Çiçekleriniz ve Bahçeniz için Sonbahar Bakımı

Sonbahar mevsiminde bahçede yapacağınız pek çok iş sizi bekliyor. Özellikle bahçenin bugünlerde yeniden kıpırdanması son derece heyecanlı bir süreç. Mevsimde dikkat edilmesi gereken püf noktalarını Cem Botanik'ten Ayşe Şirin anlattı...

- Bu aylarda çim alanlar, mümkün oldukça kısa kesilmelidir. Hava sıcaklığını göz önüne alarak sulama suyu azaltılmalıdır. Unutmayın, artık iklimler değişti, sıcaklıklar hala devam etmekte olabilir. Bu yüzden sulamayı her zaman dikkatli takip etmelisiniz.
- Çim alanlarda oluşan bozulmaları ara ekimlerle tamamlatabilirsiniz.
- Çim alanlarda gübreleme için N/P/K kompoze gübre 13/24/12 formunda verilebilir.
- Bu aylarda bitkilerde budamaları rahatlıkla gerçekleştirebilirsiniz.
- İlaçlama sıklıkla yapılmaz; hastalık ve zararlı görülürse profesyonel destek alarak doğru zirai ilaç kullanılmalıdır.
- İlkbahar ve yaz aylarında açılan bitki kök kısmındaki çanaklar toprak, torf, yanmış gübre gibi materyaller ile kapatılıp bitki kök sistemine sıcak bir ortam sağlanır. Böylelikle bitki, kış aylarında rahat uyku dönemine geçebilir.
- Bu aylarda muhtemel hava sıcaklığı düşeceği için özellikle gece saatlerinde soğuktan etkilenen bazı hassas bitkiler için önlem almalısınız.
- Bitkilerdeki yaralanmaları kapatmalısınız.
- Bitkilerde sulama suyu, hava sıcaklığı dikkate alınarak azaltılmalıdır. Varsa drenaj problemi kışa girmeden mutlaka giderilmelidir.
- Sonbahar ayları, solucanların fazlaştığı zamanlardır. Bunlar çim kökleri için tehlike oluşturacağı için önlem almalısınız.
- Ekime doğru yapraklar dökülmeye başlar. Dökülen yaprakları bahçeden temizleyerek toplamanız gerekir.

Temizlenmediği takdirde zararlıları ve hastalıkları davet etmiş olursunuz.

- Bahar aylarında dikilen mevsimlik çiçekli fidelerin yerlerinden sökülerek yataklarının temizlenmesi ve yerine yeni fidelerin dikilmesi için seçim yapmalısınız.
- Saksılar temizlenmeli, içindeki bitkiler çıkartılıp, yeni toprakla takviye edilmelidir.
- Bahçeye dikmeyi düşündüğünüz ağaçların alımı için bu mevsim çok uygundur. Kış öncesi dikilen bitkiler köklerini çalıştırarak kışa karşı dirençli olur ve bir sonraki baharda çok daha sağlıklı gelişerek hızlı büyürler.
- Dikilen genç ağaçların rüzgardan etkilenmemesi için gövdeye destek uygulanmalı, bitkinin sağlam durması sağlanmalıdır.
- Büyük ağaçların yer değiştirilmesi yapılabilir.
- Yaz sezonu için bahçeye çıkarttığınız iç mekan bitkilerini artık içeriye alma zamanıdır çünkü akşam serinliği başlayacaktır. Bu sebeple bitkileriniz soğuktan etkilenemez.
- Tohum vermiş bitkilerinizin tohumlarını toplayıp kuru bir zarf içinde saklayarak daha sonra kullanabilirsiniz.



Ayşe Şirin



Güneş şapkası (Rudbeckia):

Sarı yapraklı orta kısmı kahverengi çiçek açan Rudbeckia, sonbaharda açacak bahçeniz için farklı bir alternatiftir. Drenajı iyi olan kumlu toprakları sever. Kır çiçeği edasıyla size ilkbaharın ruhunu hissettirir. Yetiştirmesi son derece kolay ve zahmetsizdir. Kuraklığa dayanıklı olması önemli özelliklerindedir. Güneşli alanları sever ama yarı gölge alanda yaşamak onun için hiç de sorun değil. Tek yıllık veya 2 yıllık olabilen dış mekan bahçe bitkilerinden biridir. Sonbahara doğru açan çiçekleri ruhunuzu aydınlatacaktır.

Hercai menekşe (Viola):

Kışlık fidelerden olan hercai menekşeler sonbahardan ilkbahara kadar sarı, mor, beyaz ve bordo renkleriyle bahçenizi süsleyeceklerdir. Hercai menekşelerinizin rutubetli toprağı sevdiğini kesinlikle göz ardı etmeyin. Güneşli alana dikin ve çiçeklerinin güzelliğini izleyin. Narin, renkli ve yumuşak yapıda çiçekleri vardır. Çünkü tek yıllık süs bitkileri içinde en canlı çiçek açanlar bahçe menekşeleridir. Kışın bile bahçenize harikulade renk vereceğinden emin olabilirsiniz. Bol bol çiçek açabilmesi için bahçenizin en güneşli yerini ona ayırın. Sarı, beyaz, bordo, mor, alacalı renklerdeki çiçekleri Ekim-Mayıs arası açsın.

Saraypatı (Aster):

Görünüşü ile saraylara layık bahçenizin vazgeçilmezi



olmaya aday, çok yıllık bir bitkidir. Güneşli, aydınlık yerlerde sonbaharla beraber çiçekleri kendini göstermeye başlar. Soğuğa karşı dayanıklıdır. Gösterişli çiçeklerini ortaya koyan, yıllarca bahçenizi süsleyecek muhteşem bir alternatiftir. Geçen çiçeklerini toplamayı ihmal etmeyiniz. 50-60 cm boya erişebilir. Sonbahar çiçekleri deyince akla gelen ilk bitkilerdendir. Güneşli ve ışıklı yerleri severler. Normal nemli bahçe toprağında iyi gelişirler.

Kasımpatı (Chrysanthemum):

Kesme çiçek yetiştiriciliğinde de kullanılan kasımpatı, pembe, beyaz, sarı, turuncu gibi renkleriyle sonbaharda bahçenizde bahar havası estirir. Katmerli, tek renkli, alacalı, yalınkat gibi birbirinden farklı türleri vardır. Güneşli ve rüzgardan korunaklı yerlerde kullanmanızı tavsiye ederiz. Üretimde, kök çeliği ve tohumdan üretimini yapabilirsiniz. Aynı zamanda vazo çiçeği olarak da kullanabilirsiniz. Vazo içerisine suyla koyduğunuzda çiçeklerinin çabuk geçmediğini göreceksiniz.

Çayır karanfili (Dianthus plumarius)

Karanfilin farklı bir cinsi olan Plumarius'lar mayıs ayından ekim ayına kadar çiçekli kalırlar. 15-30cm boyunda kırmızı veya beyaz renkte çiçek açarlar. Yalınkat veya katmerli çiçekleri vardır. Bahçenizin güneş alan yerlerinde iyi gelişim gösterirler.



Siz de destek olmak ister misiniz?

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

Siz de katkı sağlayabilirsiniz.

Genç hekimlerimizin yurt dışında bilgilerini geliştirmelerine katkıda bulunabilirsiniz.

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

Yetişmekte olan tıp öğrencilerinin kitaplarına 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

IBAN no: TR 50 0001 2009 8600 0016 0000 04

Akbank Nispetiye Şubesi

IBAN no: TR 39 0004 6003 9688 8000 0520 00



Bize nasıl ulaşırsınız?

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



www.kanservakfi.com



TÜRKİYE KANSERLE SAVAŞ VAKFI ONKOLOJİ ÖDÜLLERİ 2014

Onkoloji alanında çalışmalarını ile öne çıkan bilim insanlarımıza ve genç araştırmacıların yapacakları çalışmalara destek olmak için teşvik ödülleri verilecektir.

Bilim Ödülü : 30.000 TL
Araştırma Teşvik Ödülü : 30.000 TL

Bilgi ve başvuru için: www.kanservakfi.com



TÜRKİYE
KANSERLE
SAVAŞ VAKFI

Erken Tanı
Hayat Kurtarır

www.kanservakfi.com