



MENEKŞE

İLKBAHAR
2016

Maşam

Sağlık · Sanat · Spor
Gastronomi · Psikoloji

ARZUM ONAN'ın Heykelleri

Genç Bir Müzisyen
ALPER TUZCU

Dans ve Hareket Terapisi

Minik Bahçeler Tasarlamak

CEMRE BİRAND'LA DÜNYA TURU

Doğançay Müzesi

KANSERDE ERKEN TANININ ÖNEMİ

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
KANŞERLE SAVAŞ
VAKFI'ni
desteklemektedir.



TÜRKİYE
KANŞERLE
SAVAŞ VAKFI

Splenda.
TATLANDIRICI



Kırk yılı aşkın zamandır insan sağlığına hizmet eden Türkiye Kanserle Savaş Vakfı tarafından çıkartılan dergimiz Menekşe & Yaşam iki yaşında oldu.

Merhaba

Menekşe& Yaşam'da siz sevgili okurlarımız için değerli doktorlarımızla röportajlar yaparak sağlık konusunda öneriler vermeye, keyifli kültür ve sanat sohbetleri yapmaya, gastronomi, spor gibi gündelik hayatımıza renk katacak çeşitli konuda içerik üretmeye devam ediyoruz.

Vakfımızın web sayfası www.kanservakfi.com adresinden çağımızın en yaygın sağlık sorularından birisi olan kanserle ilgili türlü bilgiye ve dergimizin önceki sayılarına ulaşabilirsiniz. Erken tanının hayat kurtardığını her sayımızda vurguluyoruz.

Dergimizin kapağında 1993 Türkiye ve Avrupa güzelimiz Arzum Onan var. Yeni sayımızda bu sefer sanatın başka bir dalında, bir heykel sanatçısı olarak adını duyuran Arzum Onan'la röportajımızı okuyacaksınız. Ve Cemre Birand'la sohbetimiz de dop-dolu. "Memoş'a Sözüm Vardı" adlı ilk kitabını yayınlamış bir yazar olarak karşımıza çıkan Cemre Birand'la daha yakından tanışacaksınız. Geçtiğimiz yıllarda kaybettiğimiz sevgili Mehmet Ali Birand'ın eşi o. Müthiş bir kadın Cemre Birand. Cesur, enerjik, çok iyi eğitim almış ve çok önemli pozisyonlarda çalışmış başarılı bir kişi ve gerçek bir seyyah. Kitabı o kadar akıcı ve güzeldi ki bir günde zevkle okuduğumu söylemeliyim. Değerli doktorlarla, bilim insanlarıyla röportajlarımız var. Onlar da on parmaklarında on marifet olan çok renkli şahsiyetler doğrusu. Ben onlarla yaptığım her röportaj sonrasında kendimi yeniliyor ve bilimle, insanlıkla ilgili taptaze umutlarla dolu oluyorum. Vakfımızın yönetimini oluşturan profesörlerimiz, doktorlarımız hiçbir ticari beklenti olmaksızın konferanstan konferansa koşuyorlar. Her şey daha sağlıklı bir hayat yaratmak için. Olmazsa olmaz konularımız içinde kültürel hayatımıza değer katan müze tanıtımları, sanat haberleri, gastronomi ve güncel konular var. İşlememizi dilediğiniz konuları lütfen bize yazın, hemen araştıralım ve sizlerle paylaşalım.

Mail adresimiz info@kanservakfi.com veya nilufer@kanservakfi.com. Moda tabirle bir tık uzağınızdayız.

Yeni sayıda görüşmek üzere.

Nilüfer Ülkügüner Şengel
nilufer@kanservakfi.com
info@kanservakfi.com

Derginin Adı

Menekşe & Yaşam

Yayın Türü

4 ayda bir, Türkçe

Basım Tarihi

Nisan 2016

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

Röportajlar

Nilüfer Ülkügüner Şengel

Fotoğraf

Hayrettin Deniz

Nilüfer Ülkügüner Şengel

Tıbbi Redaktör

Doç. Dr. Hakan Özveri

Baskı

ufukmatbaa
ELİF ALTINER

Maltepe Mahallesi

Davutpaşa Çiftelhavuzlar Sk.

1. Matbaacılar Sitesi no: 2/68

Topkapı - İstanbul

Tel: 0212 577 77 71

Faks: 0212 577 77 71

www.ufukmatbaa.com.tr

info@ufukmatbaa.com.tr

İLETİŞİM BİLGİLERİ

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

ISSN 2148-2985



İÇİNDEKİLER

4

BİR HEYKEL SANATÇISI OLARAK
ARZUM ONAN

9

ŞEHİRDE TERARTUM MODASI

13

TÜRK TIP TARİHİNİN EFSANE İSİMLERİNDEN
PROF. DR. EROL DÜREN

19

İYİMSERLİĞİMİZİ GELİŞTİRMEK

20

ESKİ RUHU VE YENİ YÜZÜYLE
KILIÇ ALİ PAŞA HAMAMI

25

RAHİM AĞZI KANSERİNDEN NASIL KORUNURUZ?

28

PROF. DR. NURDAN TÖZÜN

32

MODERN BİR SEYYAH
CEMRE BİRAND

36

EBRU OMURCALI'DAN YEMEK TARİFLERİ

39

GENÇ BİR MÜZİSYEN
ALPER TUZCU

41

DOĞANÇAY MÜZESİ

44

PROSTAT KANSERİ TARAMASI

46

DANS VE HAREKET TERAPİSİ

48

PİLATES NEDİR?

49

DİJİTAL DEVRİM

54

ÖZEL SAĞLIK SİGORTASI NE İŞE YARAR?

Bugün, biliyoruz ki, kanser erken tanındığı takdirde tedavisi mümkün olan bir hastalıktır. Bütün yapmamız gereken bu bilgiyi hep hatırdta bulundurmamız. ‘Kanserden korkma geç kalmaktan kork’ sloganımız ile menekşeyi sizlere uzatıyoruz.



Kanser bir hastalıktır ve adının hassasiyeti hep korkutucu olmuştur. Kanser kelimesi dilimize ingilizce ‘cancer’ kelimesinden geçmiştir. Adını ve anlamını kısaçları ile tuttuğu yeri hiç bırakmayan ‘yengeç’ten almaktadır. Dünyada bir çok kanser kuruluşu adından ötürü yengeç logosunu kullanmaktadır. Biz bu konuda hiç karamsar değiliz ve bizim logomuz Menekşe.

Son yıllarda tıp alanındaki gelişmeler sayesinde kanseri daha yakından tanıyabiliyor ve yine gelişen tedavi seçenekleri ile üstesinden daha kolay gelebiliyoruz.

Türkiye Kanserle Savaş Vakfı kurulduğu günden beri halkımıza hizmet vermeye devam ediyor. Tamamen gönüllü bir kuruluş olan vakfımız bağış ve yardımlarla ‘kanslerle savaş’ hizmetlerini sürdürmektedir.

Hepimizin bildiği gibi kanser çağımızın hastalığıdır. Bu gün her ailede, çevremizde kanser hastalığı olan en az bir kişi ile karşılaşmaktayız. Geçmişte ileri yaşta kişilerde karşılaştığımız bu hastalığı artık gençlerde duyar olduk.

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

Tedavisi pahalı olan hastalıkla mücadelede vakfımız her zaman halkımızın yanında yer almıştır. Hastalarımızın ihtiyacı durumunda tedavi giderlerini üstlenerek yardımcı olmaktadır.

Tedavinin başarılı olmasındaki önemli adımlardan ilki hastalık hakkında doğru bilgiye ulaşmak ve tedaviye inanmaktır. Bu amaçla hekimlerimiz tarafından hazırlanmış ve bilgi kirliliği olmayan internet sitemiz www.kanservakfi.com ‘dan izlenebilir.

Yine kuruluşundan beri hekimlerimizin yanında yer al-

mıştır. Vermiş olduğu karşılıksız burs ve desteklerle bu gün profesör ve doçent düzeyinde 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 fakültesinde 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 çalışmalarla genç hekimlerimizi teşvik etmek amacıyla her iki yılda bir olmak üzere Ulusal Kanser Kongrelerinde üç dalda ödül vermektedir.

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

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

Sağlıklı bir yaşam diliyorum.

Prof. Dr. Metin Ertem

Türkiye Kanserle Savaş Vakfı
Yönetim Kurulu Başkanı



O'nu önce bir güzellik kraliçesi olarak tanıdık. Güzelliğinin yanında, mütevazı ve zarif kişiliğine hayran olduk. Başarılı bir oyuncu oldu izlemekten keyif duyduk, ailemizden biriymişçesine sevдик.



ARZUM ONAN'IN BİR HEYKEL SANATÇISI OLARAK PORTRESİ



Sevgili Arzum Onan, öncelikle yoğunluğunuz içinde bize zaman ayırdığınız için çok teşekkür ederiz. 1993 yılı sanırım hayatınız için çok önemli bir yıldır. Hem Türkiye güzeli hem de aynı yıl Avrupa güzeli seçildiniz. Güzelliğinizin yanı sıra zerafetiniz, aldığınız aile görgüsüyle, mütevazı kişiliğinizle kalplerimizi fethettiniz. O yıla geri dönecek olursak hatıralarınızda neler yer etmişti?

Çok teşekkür ederim. Tabii; 1993 yılı hayatımın bir anlamda dönüm noktasıydı diyebilirim. Dönüp baktığımda

“iyi ki katılmışım” diyorum. Bunu sonuçları için söylemiyorum. Birinci seçilmeseydim de bugün aynı duyguları yaşıyor olurum. Çok değerli tecrübeler edindiğim zamanlardı.

Önce Miss.Turkey seçilmek, sonrasında çok büyük bir yarışma olan Miss. Europe olmak gündelik yaşamınızı nasıl etkiledi? Müthiş bir başarıydı bu. Objektifler üzerinizdeyken şımarmadığınız gibi yaşının küçüklüğüne rağmen son derece dengeli, ağır başlı



davranışlarınıza şahit olduk. Sizi yönlendirenler oldu mu? Menajeriniz, aileniz veya iç sesiniz, sezgileriniz?

İnsanın karakteri, ailesi, çocukluğu ve hayatı belirleyici elbette. Sonrasında karşıma doğru insanların çıkması da ayrıca şansım sanırım. Küçük yaşıma rağmen bildiğim, “güzellik”in çokça altının çizilmesinin başarı getirmediği. Büyüdükçe öğrendiğim şey ise, tam tersi için doldurmak için belki herkesten daha çok çalışmanız gerektiği.

Sonra mankenlik ve oyunculuk hayatınıza girdi. Size hayran olmaya devam ettik. Güzellik kraliçeliğinizden sonra yüzlerce film, dizi, reklam filmi teklifi gelmiş olmalı. Bu süreç nasıl başladı?

Yarışmalardan önce mankenliğe başlamıştım aslında. Tekstilin krizden etkilenmediği dönemlerdi. Ve yoğun olarak çalışıyordum. Sonrasında ise bu yoğunluk sadece titrim değişerek aynı şekilde devam etti. O zamanlar dizi sektörü de bugünkü gibi değildi. Bazı teklifler vardı, ama modellik yapmayı çok seviyordum ve bunu başka bir işle bölmek istemedim. Yaklaşık 5 sene yoğun bir şekilde mankenlik yaptıktan sonra Mehmet’le birlikte oyunculuk hayatım başladı.

Oyunculuk yaptığınız dönemde rolünüze nasıl hazırlanıyordunuz?

Tabii benim için Mehmet’in varlığı bu anlamda çok kıymetli. İlk yaptığımız iş kendi yapım şirketimizin ve bizim tasarladığımız bir iş olduğu için zaten oldukça konforlu ve öz güvenli başladım. “Sıcak Saatler” yaklaşık 3 sene sürmüş bir iştir. Bu süreç içinde de çok şey öğrendim.

Filmografiniz içinde en beğendiğiniz, üzerinize en uygun oturan rol hangisiydi?

Televizyon için konuşursak, “Sıcak Saatler” ilk ve hazırlık aşamasına da tanıklık ettiğim bir çalışma olduğundan, oradaki “Buket Hazal” karakterinin ayrı bir değeri, anlamı vardır benim için. Performans açısından ise “Sahra”daki yorumumu daha sıcak ve kısmen tecrübeli bulurum. Sinema filmi olarak ise, “Aşkın İkinci Yarısı” Mehmet’in kaleme aldığı ve yönetmenliğini yaptığı özel bir deneyimdir benim için.

Sinema ve dizi film teklifleri mutlaka alıyor olmalısınız. Çok başarılı projelere imza attınız. Ancak hayatınızda başka, çok özel bir sayfa açıldı. Uzun yıllar dersler aldınız ve heykel sanatçısı oldunuz. Sergiler açıyorsunuz. Heykel yapma fikri nasıl oluştu?

Yaklaşık 11 sene önce heykelle bir arkadaşım sayesinde tanıştım. Rahmetli İrfan Korkmazlar’ın atölyesine

gidiyordu. Başlamam konusunda hayatımda yeri çok önemlidir.

İlk serginizin adı 9'du. Bu sergiden de bahsedelim mi? Yıllarca süren heykel dersleri meyvesini vermiş, eserleriniz sanatseverlerin karşısına çıkmış, büyük beğeni görmüştü.

Her türlü duygunun kolaylıkla tüketildiği günümüzde, hobi olarak başlamış ve gelmiş geçmiş en zor sanat dalı olarak kabul edilen heykelin; hayatıma girdiğinden itibaren ki 9.yılında bu sergi elbette çok anlamlı benim için. İstanbul "Arte İstanbul", Bodrum "Casa Del Arte" ve Ankara "Siyah Beyaz" olmak üzere üç ayrı yerde sanat-severlerle buluştu.

Evinizin garajı heykel atölyenizmiş diye duydum. Nasıl bir atölyeniz var? Atölyenizde her gün çalışır mısınız? Yeni sergi hazırlığınız var mı? Malzeme seçimleriniz neler ve bir heykeli yaratma süreciniz nasıl ilerler? Aylarca eskiz çizer, fikrin pişmesini mi beklersiniz? Deneylere açık bir şekilde mi yol alırsınız?

Önce çamurdan küçük çalışmalar yapıp, ona göre karar veriyorum. Figüratif heykeller sevmeme rağmen, farklı materyallerden soyut çalışmalar yapmayı seviyorum. Denemek, yeni materyaller ve uygulamalar keşfetmek ise işin en keyif verici yanı.

Bir sanatçı olarak sizi besleyen, ilham veren konular neler oluyor?

İçinde bulunduğum koşullar, iç dünyam, insanlar, toplumsal ya da bireysel olarak olaylardan etkilenmem bir şekilde yaptığım işlere yansır elbette.

Sevdiğiniz heykel sanatçıları kimlerdir?

Yunus Tonkuş başta olmak üzere, Tuğrul Selçuk, Koray Arış, Kuzgun Acar, Mehmet Aksoy, Bülent Çınar gibi beğendiğim ve takip ettiğim sanatçılar var. Ayrıca Henry Moore, Brancusi, Ernest Barlach, Charles Auffret gibi yeniden yeniden kitaplarına baktığım önemli sanatçılardan başlıcalarıdır.

Çok başarılı bir aktör olan Mehmet Aslantuğ'la evlisiniz. 1996 yılında evlendiniz ve örnek bir çift oldunuz. Can adında bir oğlunuz oldu. Evliliğinizdeki başarının, mutluluğun formüllerini bizlerle paylaşır mısınız? Aslında çekimlerde gecesini gündüzüne karışan, zaman zaman evinden uzun süreler ayrı kalmak zorunda kalan, stresli ve hızlı çalışma temposuyla yaşayan oyunculuk mesleğinde evlilikler yıpranabiliyor maalesef.

Evet, bunun kolay birşey olduğunu söyleyemeyeceğim. İlişkiyi herkesten farklı olarak göz önünde yaşamanın



getirdiği bir takım sorumluluklar vardır. Bu sorumluluk bilincindeyseniz aynı zamanda özveri melekenizin de gelişmiş olması gerekir. Mehmet'in de benim de hırslarımız tabii ki vardır, ama mesleki olarak bizim aile içindeki huzurumuzu ve mutluluğumuzu etkileyecek şekilde olmaması, yapımızla da mütenasip özen gösterdiğimiz bir konudur. Bambaşka sektörlerde olabilirdik ama yine bugünkü gibi öncelikli duygumuz, birbirimiz ve ailemiz olurdu.

Gazetelerden izlediğim kadarıyla bir tekneniz var ve aile olarak deniz tatillerini seviyorsunuz gibi bir izlenimim oldu. Aile olarak spora düşkün müsüzdür? Dalmayı, yüzmeyi sever misiniz?

Mehmet'in yıllardır yelken ve doğa ile ilişkili aktivitelere olan düşkünlüğü var. Ben zaman zaman dahil oluyorum. Can da böyle bir ortamda şekilleniyor sayılır ve bundan çok memnun.

Herhalde güzellik kraliçesi olduğunuz kilodasınız, bunu nasıl başarıyorsunuz? Yüzünüz, cildiniz, ışıltınız hiç değişmiyor. Bunun sırrı nedir?

Kilo bakımından genetik olarak şanslı insanlardanım. Hayatım boyunca rejim yapmadım. Ama yürüyüş yapmayı ve yüzmeyi severim. Cildim için ise özel birşey yapmıyorum.

Bol su içerim. Çok makyaj yapmam. Sadece gece yatar-ken cildimi temiz tutmaya gayret ederim.

Vakıf olarak erken tanının hayat kurtardığını söylüyorsunuz. Siz de yıllar önce tiroid kanseri teşhisiyle yüzleştiniz. Tanı nasıl kondu, tedaviniz nasıl oldu?

Rutin kontrollerin birinde çıktı. Daha önce annem yaşadığı için nispeten biliçliydik. Bir yıl arayla iki ameliyat ve sonrası tedavi ile şimdi gayet iyiyim.

Sağlık kontrollerinizi düzenli yaptırır mısınız?

Hiç aksatmam.

Şahane. Peki sağlıklı yaşam önerileriniz nelerdir?

Düzenli beslenmeyi ve sporu (en azından yürüyüş) hayatımızdan eksik etmememiz gerektiğine inanıyorum.

Tescilli bir güzellik kraliçesi, başarılı bir oyuncu, iyi bir eş ve anne, modern ve başarılı bir kadın olarak hemcinslerinize ne söylemek istersiniz?

Başta da söylediğim gibi önemli olan elde edilmiş bir titr ya da görece başarılar değil. Üretmek, sevdiğine, hem kucak açabilmek hem de sığınabilmek ve elbette tüm bunlar için şükredebilmek...



CAM VAZOLARDA MİNİ BAHÇELER

ŞEHİRDE TERARYUM MODASI

Terrarium House Nasıl Doğdu ve Neler Yapar? Tasarımcı/Kurucu Burçin Yılmaz' a sorduk.

Küçük yaşlarda başlayan maket ve minyatür merakım Terrarium House'un doğmasına ön ayak oldu. Çocukluğumdan bu yana maketçiliğe ve minyatür objelere büyük ilgi duyuyordum. 30'lu yaşlara çok az kalmışken, kendimi dinlemeye ve doğa ile daha fazla zaman geçirmeye başladığım bir dönemde Bonsai sanatı bana

maketleri ve bu minyatür ağaçları bir arada kullanarak hikayeler yaratma fikrini verdi. Çin'de 2000 yıllık bir geçmişi olan penjing sanatında da minyatür ağaçlar ve aynı boyutta figürlerle gerçekçi doğa ortamları oluşturulmuş. Bu sırada teraryumlarla tanıştım ve bitkilerle hayat bulan hikayeler canlandırmaya başladım. Bu süreçte bahçevanlık eğitimimi tamamladım.

Terrarium House Kurucu ve Tasarımcısı
Burçin Yılmaz

Terrarium House olarak minyatür figür ve el yapımı maketlerle bitkileri bir araya getirerek hikayesi olan ve yaşayan ortamlar tasarlıyoruz. Kişiyeye özel hikaye canlandırma uygulamalarımızda bir anıyı, bir fotoğrafı ya da bir hayali el yapımı ve hazır maketlerle canlandırıyor ve canlı bitkilerle bu tasarımlara hayat veriyoruz. Bu noktada tasarımlarımızı hazırlarken kullandığımız bitkiler için uygun toprak karışımı ve ortam sağlamaya özen gösteriyoruz. Hizmetlerimiz arasında hikayesi olan teraryum ve bitki tasarımları, kurumsal hediyelik ve etkinlikler, teraryum takılar ve Galata'daki atölyemizde gerçekleştirdiğimiz workshoplar yer alıyor.

Teraryum Nedir?

Teraryum fanus, kavanoz ya da akvaryum gibi alanlarda, kuru bir habitatın taklit edildiği doğal ortamlara verilen addır. Teraryumlar ülkemizde yeni yeni popülerleşmiş olsa da geçmişi 1830'lara dayanıyor. O yıllarda Londra'da yaşayan ve bitki tutkunu olan Ward'ın bitkileri dönemin Londra'sının kirliliğinden zarar görmeye başlamış. Ward bir gün bir kavanozun içindeki toprak kalıntısında yeni filizlerin yeşerdiğini görmüş. Bu deneyim adını Nathaniel Ward'dan alan Wardian Case'lerin gelişmesinde rol oynamış. Modern teraryumların atası olan Wardian Case'ler o yıllarda Avrupa'da oldukça popüler olmuşlar. Teraryumlar dekorasyon objesi olarak ve ülkeler arası bitki taşımacılığında da sıkça kullanılmaya başlanmışlar. Günümüzde çok popüler dekorasyon objeleri haline





gelmiş olsalar da teraryumların küçük ekosistemler olduklarını bilmek ve bu ekosistemlerin ihtiyaçlarını karşılamak önemlidir.

Teraryum yapımında hangi malzemeler kullanılır?

Genel olarak teraryum yapımında gerekli malzemeleri seralardan, akvaryum bitkileri ve malzemeleri satışı yapan dükkanlardan ya da internet satışı yapan dükkanlardan temin edebilirsiniz.

Teraryum yapımına uygun kapaklı fanus ve kavanozlar ise günümüzde pek çok cam fanus satışı yapan dükkanlardan temin edilebilmekte.

Malzemeler:

- Kapaklı bir kavanoz, fanus ya da akvaryum
- Teraryum zemininde drenaj sağlaması için çakıl taşı
- İçerideki fazla nemi depoması için sphagnum.
- İçeride oluşabilecek zararlıları önlemesi için aktif karbon
- Kaliteli ve ince elenmiş torf/perlit karışımı
- Teraryum içindeki yüksek nemli ortama uygun bitkiler. Örn: Fittonia, Hedera, Leucobrium Glaucum, v.b
- Teraryum yapımında ihtiyaç duyulabilecek araç gereçler. Örn: Uzun cımbızlar, eldiven, uzun çubuklar,v.b

Nasıl yapılır?

1. Adım: Çakıl taşları (yaklaşık 2 parmak kalınlığında) fanus zeminine yerleştirilir.





2.Adım: Çakıl taşlarının üzerine ince bir tabaka halinde sphagnum / turba yosunu yerleştirilir.

3.Adım: Sphagnum üzerine ince bir tabaka halinde aktif karbon yerleştirilir.

4.Adım: Aktif karbondan sonra torf eklenir.

5.Adım: Son olarak bitkiler gelişimleri ve boyları da dikkate alınarak dikilirler.

Bu aşamada teraryum içine dere kenarlarından ya da ormanlık alanlardan toplanmış taşlar ya da kaya parçaları da iyi yıkanarak yerleştirilebilirler.

Teraryum bakımı:

Teraryumunuzu direk güneş almayan yarı gölge ya da

aydınlık alanlarda konumlandırabilirsiniz. Teraryum içerisindeki nemin azaldığını gözlemlediğinizde bir sprey yardımı ile dinlenmiş musluk suyu ile nem takviyesi yapabilirsiniz. Belirli aralıklarla teraryumunuzun kapağını açarak havalandırmanız da hava sirkülasyonu bakımından yararlı olacaktır.

Teraryumunuzun iç yüzeyinde oluşabilecek lekeleri su ile nemlendirilmiş bir bez yardımı ile temizleyebilir, ölmüş yaprakları uzun bir cımbız yardımı ile teraryum içinden alabilir ve bitkilerinize budayarak şekil verebilirsiniz.

www.terrariumhouse.com



Türk Tıp Tarihinin Efsane İsimlerinden Genel Cerrahi ve Endokrin Cerrahisi Uzmanı PROF. DR. EROL DÜREN

Prof. Dr. Erol Düren'in kendi dilinden özgeçmişi:

1929 yılında İzmir'de doğdum. İzmir Atatürk Lisesi'nden mezun oldum. İstanbul Üniversitesi Tıp Fakültesi'nde doktor, Cerrahpaşa Genel Cerrahi Kliniğinde uzman ve 1959 yılında doçent ve 1966 yılında profesör oldum.

Cerrahi eğitimim sırasında yeni gelişen endokrin cerrahisi konusuna özel ilgi duydum. Bu dalda cerrahi, diğer tıp dalları ile daha sıkı bir bütünlük içinde idi.

Temel tıp bilimlerinin her kolu en-

dokrin cerrahisi uygulamalarında akıldan tutulmak zorunda idi. Bu da endokrin cerrahisinin güç fakat ilginç yanı oluyordu.

1957 yılında başasistanlığım sırasında British Council in bursu ile bir yıl İngiltere de Sheffield Üniversitesi Endokrin Cerrahisi kliniğinde ve araştırma laboratuvarında, 1961 ve 1964 de Almanya da Gießen Üniversitesi Cerrahi Kliniğinde, 1969 da Londra'da Hammersmith Postgraduate School da Profesör Selwyn Taylor' un, 1971 de Cleveland'da Crile Jr. in yanında endokrin

cerrahisinde çalıştım.

International Association of Endocrine Surgeons (IAES) ın üyesi oldum ve yönetim kurulu üyeliğine seçildim.

25 yıl sonra da Mete aynı derneğin üyeliğine seçildi ve bir süre sonra o da yönetim kurulu üyesi oldu. (Prof. Dr. Mete Düren Prof. Dr. Erol Düren'in oğludur.)

Türkiye'den pek çok genç meslektaşımın bu uluslararası değerdeki endokrin cerrahlarının yanında ye-



Prof. Dr. Erol Düren ve oğlu Prof. Dr. Mete Düren

tişmelerine yardımcı oldum.

Orlo Clark'ın "Textbook of Endocrine Surgery" adlı kitabında "Recurrent Thyroid Cancer" bölümünü Mete ile birlikte yazdık.

1974-1980 yılları arasında Edirne Tıp Fakültesi'nin kuruluşunda görev aldım.

1981 de Türk Cerrahi Derneği, 1990 da Eurosurgery, 2003 te European Academy of Surgical Sciences kurucu üyesi ve başkanları olarak çalıştım.

1974-1980 yılları arasında İstanbul Üniversitesi Senatosu üyesi, Rektör yardımcılığı ve vekilliği yaptım.

Yarım yüzyıllı bulan mesleki ve akademik hayatım süresince aktif siyasete ilgi duymadığım gibi üslendiğim idari görevler sırasında akademik ve mesleki çalışmalarına ara vermeye özen gösterdim.

Almanya ile tesisine çalıştığım yakın akademik ve bilimsel ilişkilere karşın Deutsche Gesellschaft für Chirurgie'nin şeref üyesi, Deutsche Akademie der Naturforscher Leopoldina'nın üyesi ve Almanya Federal Cumhuriyeti'nin Liyakat Nişanı verildi. Komşu ülkelerle gerçekleştirdiğim mesleki ve bilimsel temaslar nedeni ile Yunanistan, Bulgaristan, Makedonya ve Romanya Ulusal Cerrahi Derneklerinin fahri üyelikleri verildi.

Giessen Üniversitesi ile Cerrahpaşa Tıp Fakültesi arasında gerçekleşen yakın ve faydalı ilişkilerimizi 30 yıldan beri devam ettirmem nedeniyle 2005 yılında adı geçen üniversite tarafından Fahri Doktorluk ünvanı verildi.

1994 yılında Cerrahpaşa Tıp Fakültesi'nden emekli oldum. O tarihten itibaren Alman hastanesi tıbbi direktörü olarak çalıştım.

Dr.Mücella Düren ile evliyim. Bir kızım ve bir oğlum var. Kızım Dr. Phil. Ayşegül Franke İstanbul Üniversitesi Yabancı Diller Bölümü Başkan yardımcısı,

Oğlum Profesör Dr. Mete Düren yetiştirdiğim endokrin cerrahlarından biri olarak Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Cerrahi Anabilim Dalı'nda çalışmaktadır.

Akaretler'deki muayenehanesine gittiğimde Prof. Dr. Erol Düren 'in nazik ve bilge kişiliğini ilk dakikadan itibaren fark etmemek imkansızdı. Çaylarımızı içerek sohbet başladık.

Geçmişteki makalelerime baktım da 20 yıl önce yazdığım bir konu var mesela. Burada tiroid nodülleri o kadar sık görülen vakalardır ki, her doktorun karşısına tiroid nodülü çıkabilir. Genel cerrahların ve doktorların bu konuyu bilmeleri gerekmektedir.

İnsanlar tiroid hastalıklarına ya-

kalandıklarını nasıl anlarlar?

Hasta kendisi fark edebildiği gibi başka şikayetlerle gittiğinde de tiroid sorunu ortaya çıkabilir. Hasta tarafından fark edilmeyen bir guatr sorununun da ortaya çıkması mümkündür.

Elle hissedilen bir şişlikle mi anlaşılır?

Ele gelemeyen küçüklükteki nodülleri de ultrasonla görmek mümkündür.

Tiroid kanseri tanısıyla karşılaşıldığında operasyon süreci nasıl ilerler?

Tiroid kanserleri sık görülen kanserlerdir. Bununla birlikte kansere benzer bir histoloji çok da kolay aldatabilir. Her tiroid nodülü kanser değildir. Ultrason bir dereceye kadar teşhise yaklaştırır, hastanın durumu gerektiriyorsa ultrason altında iğne biyopsisi yapılır. İğne biyopsisinde patoloğ devreye girer, kanserdir veya basit bir nodüldür der. Ameliyat sırasında frozen section yapmak gerekir. Patoloğa da çok görev düşer elbette. Kararı alanında deneyimli endokrin cerrahları veya konunun uzmanı bir genel cerrah alır.

Türk tıp dünyasının efsane doktorlarından birisiniz. Sağlıklı kalmak, sağlıklı yaşamak için tavsiyeleriniz nelerdir?

Kendilerinin doktoru olsunlar. Basına da teşekkür etmek lazım. O kadar güzel makaleler çıkıyor ki gazete ve dergilerde. Değerli tavsiyelerde bulunuyorlar doktorlar. Osman Müftüoğlu mesela. İnsanın kendi çapında kendisinin hekimi olması önemli. Beslenme tarzına önem verecek, bir şüphesi varsa doktora görünecek. Bazen hasta geliyor soruyoruz, neredeydiniz? neden bu kadar beklediniz? diye. İnsanın kendisine sorumluluğudur bu. Doktora görünmeyerek çok ağır bir sorumluluk alıyor kendisine.



Evet. Sonradan hastanın kendisine uygulanacak tedavi daha zorlu ve daha karmaşık hale gelebileceği gibi yakınları için de hal daha çetrefil bir görünüme bürünebilir. İnsanların kendi bakımlarına özen göstermeleri gerekiyor. Yani arabanıza nasıl bakıyorsanız, kendinize de bakmanız lazım.

Spor yapmak, yüzmek, en basitinden yürümek önerilerinizden olabilir mi?

Bu konuda da çalışmalar var. Hiç

şüphesiz yok ki, egzersiz en değerli ilaçtır. Vitrine koyun onu en önemli ilaçtır. Kanserle karşı önemlidir, pek çok hastalığa karşı gereklidir. Egzersiz dediğimiz motoru çalışır halde tutmak demektir. Motoru çalışır halde tutarsanız size hiçbir şey olmaz.

İnsanların ekonomik güçleri arttıkça yürümek yerine en kısa mesafeler için bile araba kullanmanın, egzersiz yapmak yerine uzun istirahatlerin tercih edildiğini gözlemliyorum. Tabii çok tempolu ça-

lışan, güne erkenden başlayan ve günlerini çalışarak sonuna kadar verimli kullanan kişilerden bahsetmiyorum.

Evet. İnsanın her organı ondan hareket etmesini bekliyor. Okumak bile öyledir. Okumaya okumaya okumaz olursunuz. Hatta stres bile belli noktalara kadar insana faydalı olabiliyor. Stresten bile bir tembih alırsınız. Ama dozunu kaçırmamak üzere.

Etimolojik olarak endo yani iç, krino ise salgı anlamına geliyormuş. Endokrinoloji bilim dalı için genel olarak vücudumuzdaki iç salgı bezleri ve bu iç salgı bezleri tarafından kana aktarılan hormonlarımızla ilgili, metabolizma hastalıklarıyla ilgili bir alandır diyebilir miyiz? Endokrinolojinin sözlükteki karşılığı şöyle yazıyor. Hormon denenen yapılar diğer sistemlerle beraber vücudumuzdaki bir çok mekanizmayı kontrol ederler ve tüm bu sistemi inceleyen; iç salgı bezlerinin fonksiyonlarını, normal dışı çalışma sonucu oluşan hastalıklarını ve bunların tedavilerini inceleyen tıp dalıdır.

Vücudun orkestra şefi diyebilirsiniz. Hormonlar bir aracıdır. Pankreastan hipofize bir transmitter 'dir. İletişim mekanizmasıdır hormonlar.

Sizin çok güzel bir web sayfanız var. İlg çekici yazılarınızla dolu. Hayatınızda sanatın, sporun, gezilerinizin önemi çok mudur?

Bazı meslektaşlarımdan çok sayıda hobileri vardır. Ben yazmaktan hoşlanıyorum. Dün akşam bir yemekte yazılarımı okumaktan büyük keyif aldıklarını söylediler mesela. Bunlar birer tembih işte. İnsana faydası var. Evimiz kütüphane gibidir. Kitaplar, biriktirdiğim yazılar, dokümanlar. Geri dönüp o kadar değerli bilgilere ulaşıyorum ki.

Eşiniz Sayın Mücella Düren doktor, oğlunuz Prof. Dr. Mete Düren



de doktor. O'nun yetişmesinde anne ve baba olarak mutlak önemli figürler olmuşsunuzdur.

Efendim benim tarzım şöyledir. İnsanları zorlamadan, bir şey fark ettirmeden yaptırıyorum (gülüyoruz) Al sen şunu yap demiyorum. O yapar hale geliyor. Oğlumuz tıbbiye girsin, girmesin diye fazla bir şey söylemedik ama doktor olmasını tabii ki istiyoruz. Üniversite sınavı için kayıtlara birkaç gün kalmıştı. Bak Mete dedik, bizden dolayı tıbbiyeyi seçmeye mecbur hissetme, gene de düşün ve istiyorsan kayıt yaptır.” Bunu sormakta çok gecikmediniz mi ?”dedi. Tamam dedik, zokayı yutmuş. Hiçbir şeyi telkin etmedim. Ameliyatları izleyen diğer öğrencilerden farklı bir ayrıcalık görmedi. Bak bu fırsatı kaçıрма, sen de böyle ol dersiniz o ters yöne gidiyor. Tam terse gidiyor çünkü kişiliğini ispat etmek zorunda. Düşünün etrafınızda bir çok örnek vardır. Bak baban gibi ol dersiniz, oradan ka-

çarlar. Karışamayacağınız bambaşka bir yol seçebilirler. Mete ile çok iftihar ediyoruz. Çok iyi bir doktor, çok merhametli bir insan.

Oğlunuzun eşi de psikiyatr ve sanatçı Rahşan Düren.

Tesadüf.

Mesleğinizi büyük bir tutkuyla yapıyorsunuz. Öğrenci yetiştiriyorsunuz.

Almanya'dan öğrenciler geliyor. Hatta o kadar güzel şeyler yazmışlar ki benden gördükleri alakadan bahsediyorlar, Almanya'da görmeye alışmadıkları bir yakınlık gördük sizden yazmışlar. Ben öyle yazsınlar diye yapmıyorum ki. Bundan güzel zevk olabilir mi?

Sizin derginizin konusu içine giren meme kanserinden de bahsetmek isterim. Alman Hastane' sinde meme kanserli hastalar için ayda bir kez çay saati organize etmiştim. İçlerinden düzgün konuşan,

hayata sarılan hastaların öncülük etmelerini sağlamıştım. Birbirlerinden destek alıyorlar ve birbirleriyle çok iyi iletişim kuruyorlardı. Meme kanserinin seyrine baktığımızda ruhsal durumun meme kanseriyle çok alakası var. Eğer siz bunu yeneceğim diyorsanız ve bunun için çalışıyor, tedavi alıyorsanız meme kanseri tümörü sanki dayak yemiş gibi küçülüyor.

Ruh sağlığımızın olumlu olması, yıkıcı değil yapıcı olmak, pozitif bakış açısı geliştirmek, mizah duygusu, tedaviye inanmak ne kadar önemli.

Şüphe yok. İnsanın olumlu duygular içinde olması kanının kimyasını bile değiştirir. 3500 sene önceki Yunan sözüdür. Üzülen, korkan hastayı kurtaramazsınız der. Karanlığa düşmemek lazım.

Sizinle tanışmaktan onur duydum. Çok teşekkür ederiz.



Prof. Dr. Mete Düren'in web sayfasından alıntıdır.

Guatr, tiroid bezinin çeşitli sebeplerle büyümesine verilen addır. Tiroid bezi boynun hemen ön kısmında bulunan kelebek şeklinde hormon üreten bir bezdir. Tiroid bezi ürettiği hormonlarla vücuda adeta bir pil gibi enerji sağlar. Tiroid hormonlarının normalden fazla salgılandığı hale hipertiroidi, normalden az salgılandığı hale hipotiroidi denir. Hipertiroidili hastalarda aşırı bir hareketlilik, çarpıntı, kalbin hızlı atması, aşırı iştaha rağmen kilo kaybı, sinirlilik, titreme, terleme gibi şikayetlere rastlanırken, hipotiroidili hastalarda hareketlerde yavaşlama, kilo artışı, vücutta su tutulması, ciltte kuruma, kabızlık gibi şikayetler siktir.

Tiroid bezinin bu şekilde fonksiyonu ile ilgili bozukluklarının yanı sıra yapısal bozuklukları ile de karşılaşırız. Tiroid bezinin tamamının veya bir kısmının büyümesi ile ka-

rakterize hastalıklara nodüller guatr diyoruz. Türkiye'de yaklaşık nüfusun % 40 ında tiroid bezinin çeşitli hastalıkları mevcut buna göre yaklaşık 20-30 milyon tiroid hastası olduğunu kabul ediyoruz. Guatr oluşumunda değişik faktörler etkili olmakla beraber öncelikle

1. İyot eksikliği ve diğer çevre faktörleri
2. İrsi faktörler
3. Bünyesel faktörler rol oynarlar.

Bunlardan özellikle iyot eksikliği faktörü üzerinde durmak gerekir. Yapılan araştırmalar Türkiye'de kişilerin günlük almaları gereken iyotun ortalama olarak 1/4 ünü aldıklarını göstermektedir. İyot eksikliği olan Orta Avrupa ülkelerinde fırınlarda pişen ekmeğe ve sofrada kullanılan tuza eklenen iyot ile iyot eksikliği ve buna bağlı olarak gelişen guatr sorunu büyük ölçüde çözülmüştür.

Türkiye için önemli bir konu bu iyotun guatrı olmayan kişilerce korunmak amacı ile alınması gerektiğidir. Aksi halde guatrı olan hasta bundan kurtulmak amacı ile iyot aldığı takdirde bunun faydadan çok zararı olmaktadır.

Tiroid nodülleri özellikle ultrasonografi boyunda sık kullanılmaya başlandıktan sonra daha çok görülmeye başlandı. Tiroid US sinde nodül görülen hastalarda sintigrafi dediğimiz bir yöntemle tiroid bezinin fonksiyonel bir haritası çıkartılmakta ve buna göre nodüllerin çalışıp çalışmadıkları anlaşılmaktadır. Çalışmayan nodüllere soğuk nodül denmekte ve bu nodüllerde kanser gelişme olasılığı artmaktadır. 100 nodülün 5-15 inde kansere rastlanmakta iken her hastanın kanser fobisi ile ameliyat edilmemesi için ince iğne aspirasyon biyopsisi (İİAB) dediğimiz bir yöntemle kan-



serli hastalarda % 95 oranında doğru teşhis koyabiliyoruz. Dolayısı ile geri kalan hastalar tiroid hormonu alarak güvenli bir şekilde takip edilebiliyor ve ancak US ile nodüllerinin büyüdüğü gösterildiğinde ameliyat ediliyorlar. Bununla birlikte İİAB de % 5 yanılma payı olduğunu vurgulamak gerekir.

Ameliyattan önce kanser tanısını koymuş olmak şu açıdan önemli. Eğer belirli bir hacimde tiroid dokusu geride bırakılmış ve çıkan parçada kanser görülmüş ise hastanın yeniden ameliyat olması ve bırakılan tiroid bezinin de alınması gerekiyor. Bu ameliyat ise ilk ameliyata göre oldukça zor olduğundan biz cerrah olarak yapılması gereken işin ilk ameliyatta bitmesini arzularız.

Tüm bu bilgilerin yanında tiroid kan-

serlerinin büyük çoğunluğunun çok selim tabiatlı kanserler olduğunu da vurgulamak gerekir. Tiroid kanserinden bir hastanın ölmesi, A.B.D. de by-pass ameliyatlı bir hastanın yaşam şansı ile aynı tutuluyor. Bizde ise hastanın trafik kazalarından yaşamını yitirme olasılığı daha yüksek görülüyor.

Tiroid kanserinde son yıllarda kaydedilen çok önemli gelişmelerden biri de medüller tipte tiroid kanseri olan anne veya babanın kanında yapılan genetik bir araştırma ile çocuğuna bu hastalığın geçip geçmeyeceği anlaşılabilir. Çocuklarında da bu test pozitif çıkarsa o çocuğun 25-30 yaşına kadar tiroid kanserine yakalanacağı % 100 olduğundan bu çocuklarda koruyucu olarak tiroid bezi tamamen alınıyor ve % 100 şifa sağlanıyor. Bu genetiğin tıbbi

uygulama alanında yapmış olduğu en önemli katkılardan biri olarak kabul ediliyor. Bizim de böyle hastalarımız ve ailelerimiz var, ancak çocuklarında hiç bir hastalık yokken annelerini çocuklarını ameliyat ettirmeye ikna etmek oldukça zor görünüyor.

Tiroid ameliyatlarının diğer ameliyatlardan önemli bir farkı da hastanın hastalığı ile ilgili olarak sadece cerrahi ile değil birden fazla uzman hekimle ilişkide olmasıdır zira tiroid bezinin hastalıklarını sadece cerrah tedavi etmiyor ve bir ekip olarak: endokrinolog, nükleer tıp uzmanı, patolog, radyolog ve cerrahın birlikte çalışmaları ve her hastayı birlikte değerlendirerek, hasta için en faydalı yönteme birlikte karar vermeleri gerekiyor.



İYİMSERLİĞİMİZİ GELİŞTİRMEK

Hepimizin içinde yaşama tutunma gücü veren bir iyimserlik dozu olduğunu düşünüyorum. İyimserlik dozu herkeste aynı seviyede olmasa da, tıpkı vitamin takviyesi gibi, dünyanın tuhaflaştığı şu günlerde, iyimserlik takviyesi gerekebilir hepimize.

İyimserliğinizi geliştirmek için kendinize ayna tutarak işe başlayın diyor Martin Seligman. Amerika'nın meşhur "Mutluluk Profesörü"ne göre, kötümser davrandığımız bir anın farkın vararak, işte hemen o an kendimizle ciddi bir konuşma yapmalıyız. Kötümser olduğumu ve kendisine ya da yakın çevresine haksızlık ettiğimi düşündüğümüz bir dostumuzla konuşurcasına, bu sefer kendimizle derin bir sohbete dalmalıyız. Profesör Seligman başkalarına rahatlıkla yaptığımız içten yüreklendirmeleri, sıra kendimize geldiğinde yapmakta zorlandığımızı düşünüyor.

Birisi bize herhangi bir konuda sitem ettiğinde, çoğu zaman anında karşı çıkıyor, sesimizi çıkaramadığımız zamanlarda da, içimizden homurdanarak, bize söylenenlerin doğru olmadığını kanıtlayan bir dolu örnek buluyoruz. Başkalarından gelen eleştirilere yanıt verebilecek gücü kendimizde bularak tersini savunabilirsek de, kendi kendimize kötü şeyler söylediğimizde çok tuhaf bir şey oluyor ve kendi iç sesimizin eleştirilerine karşılık vermekte

zorlanıyoruz. Bu da şu anlama geliyor: kendi moralimizi bozmak için kimseye ihtiyacımız yok aslında, hepimiz bu işi tek başımıza çok iyi beceriyoruz!

Profesör Seligman kendi kendimize moralimizi yerle bir ettiğimiz durumlarda yapacak tek şeyin mantıklı bir iç sohbet olduğunu savunuyor. Örneğin herkesin yaşamında en az bir kez olsun kurduğu bir cümleyi ele alalım: "Hiçbir şeyi beceremiyorum, her şeyi yüzüme gözüme bulaştırıyorum..." İşte burada insanın kendisine sorması gereken soru çok basit: "Gerçekten hiç beceremediğin, iyi yaptığın hiçbir şey yok mu? Emin misin?" Aslında, yapılması gereken şey, hepimizin hayatını zehirleyen, kendimize kötü davranmamıza neden olan genellemeleri keserek, yanlış yaptığımızda kendimizi kırbaçlamak yerine, geçmişte benzer durumlardaki başarılarımızı hatırlayarak, tekrar başarıma gücünü bulmak için iyimser bir çaba harcamak.

Hadi benimle birlikte tekrarlayın: "Bugüne kadar bir sürü konuda başarılı oldum ve yine olabilirim!".

Esen kalın.

Ömür İlbaş
Mutluluk koçu
www.omurilbas.com



Eski Ruhu Ve Yeni Yüzüyle KILIÇ ALİ PAŞA HAMAMI



İstanbul'un en eski sanayi bölgelerinden biri olan Tophane, tarih boyunca Haliç ile tarihi yarımadaya, Karaköy Limanı ile uluslararası sulara bir geçiş kapısıydı. Bugün özellikle yazar, gazeteci, sanatçı kesimin semti mesken tutmasıyla kozmopolit bir bölge haline gelen Tophane yine bir cazibe noktası. İrili ufaklı galerileri, sanat merkezleri ve İstanbul Modern ile kentin yeni sanat üssü, gitgide çoğalan lokantaları, kafeleri, barları, atölyeleri ile kent kültürünün çekim merkezi. Tophane'de eski hanlar, iş merkezleri butik otellere dönerken semtin tarihi yüzü de yenilenerek görünür hale geliyor; kentin tarihine şahitlik etmiş yapılar bir bir canlanıyor. Mimar Sinan'ın yarattığı eşsiz çizgi ve güzelliğin izinde hummalı bir restorasyon çalışmasının ardından açılan Kılıç Ali Paşa Hamamı da tarihin gizemli perdesini aralayan yapılardan biri.

Kılıç Ali Paşa Hamamı, Tophane'deki leventlere hizmet vermesi amacıyla "denizlerin fatihi" Kılıç Ali tarafından Mimar Sinan'a yaptırılmış. Osmanlı donanmasının en

güçlü olduğu dönemi temsil eden Kılıç Ali Paşa, ünü tüm dünyaya yayılmış bir kahraman. Henüz çocukken esir düştüğü Osmanlı donanmasında Barbaros Hayrettin Paşa tarafından yetiştirildi; yetenekleri ve becerisiyle sivrildi. Kılıç Ali, rivayete göre ünlü İspanyol yazar Cervantes'in de ilham kaynağıydı. Bazı kaynaklarda Cervantes'in Osmanlı'ya esir düşerek Kılıç Ali Paşa Camii'nin inşaatında beş yıl duvarcı ustası olarak çalıştığı, ülkesine döndükten sonra esaret yıllarında tanıdığı ve hayranlık duyduğu Kılıç Ali Paşa'dan ilhamla ünlü eseri Don Kişot'u yazdığı anlatılır.

İşığı geçiren geniş ve görkemli kubbesiyle Kılıç Ali Paşa Hamamı'nın Mimar Sinan mührünü taşıdığı görür görmez anlaşılıyor. Büyük ustanın son eserlerinden olan hamam 1578-1583 tarihleri arasında inşa edilmiş. Dış cepheden rahatça görülebilen açıklıkta harikulade bir silüete sahip. İşığı geçiren fil gözleriyle bezeli kubbele- rin yanında 14 metre genişliğinde ve 17 metre yüksek-

*Bazı kaynaklara göre
Don Kişot'un yazarı Cervantes,
Kılıç Ali Paşa Camii'nin inşaatında
beş yıl çalışmış.*





likteki görkemli ana kubbesi, İstanbul'un ikinci en büyük hamam kubbesi. İçeri girince bu kubbenin altında yapının güzelliğine insan bir kez daha tanık oluyor. Günümüze harap durumda giren Kılıç Ali Paşa hamamının renovasyonu 2012 yılında tamamlandı. Hamamın dış duvarlarında değişime uğramış bölümler orijinal haline getirildi. Ahşap mezanin kat ve sedirler sayesinde binanın mukarnas trompları ve kubbesinin ihtişamı ortaya çıktı. Alt katta kapatılmış olan pencereler açıldı. Külhan ve su depoları yeniden kullanılabilir hale getirildi. Sıcaklık ve ılıklik kubbelerinde kullanılan fil gözü camlar özel yöntemlerle üflenerek tasarlandı. Bilinen tüm eski detaylar aslına uygun biçimde, aynı el işçiliğiyle yeniden yapıldı. Aslı bilinmeyen detaylar ise, eskiyle yarışmayan bir estetikle, yalın ve çağdaş fonksiyonlarla yeniden tasarlandı. 16. yüzyılda hakim olan toplu oturma bölümleri yeniden açılarak halk hamamının yeniden sosyal hayata dönmesi amaçlandı. Yapıya yeniden Mimar Sinan devri özellikleri kazandırılırken, aynı zamanda günümüz ihtiyaçlarına uygun düzenlemeler yapıldı. Titizlikle sürdürülen çalışmanın sonunda Kılıç Ali Paşa Hamamı konuk-sever kadrosuyla ziyaretçilerine kapılarını açtı.

Eşsiz bir hamam deneyimi sunan Kılıç Ali Paşa Hamamı'na gitmeden randevu almanız gerekiyor.
Çalışma Saatleri: Her gün 08:00-24:00
Kadınlar 08:00-16:30 – Erkekler 16:30-23:00 saatleri arasında hamamdan faydalanabilirler.
www.kilicalipasahamami.com

Kanser tedavisi gören veya kanser tedavisi bitmiş olan kişilerin hamam ve sauna konusunda doktorlarına danışmalarını öneririz.





Serviks (Rahim Ağzı) Kanserinden Nasıl Korunuruz?

Serviks Kanseri kadın üreme organlarından biri olan uterusun (rahim) vajinaya açılan ağız kısmı olan serviksin (rahimağzı) normal dışı gelişim sonucu oluşan kötü huylu tümörüdür. Serviks dediğimiz organ aslında kadınlarımızın rahim olarak bildikleri uterusun aşağıda vajinaya açılan ağız kısmı olup uterusun bir parçasıdır. Ancak davranışı, özellikleri ve hastalıkları açısından uterustan farklı bir organ olarak değerlendirilir. Kadınlarda rahimağzı kanseri gelişmeden önce bu kanserin öncül hastalığı olarak gelişen bazı durumlar da bu başlıkla beraber incelenmektedir. CIN (Cervical

Intraepitelyal Neoplazi) kısaltmasıyla bilinen bu "Serviks Kanseri Öncülü" hastalık grubu, kanserin kendisine göre tedavisi daha kolay, başarı şansı daha yüksek ve ucuza mal olan bir türüdür.

Serviks vajinal muayene ile kolayca ve acısız olarak ulaşılabilen, direkt gözlem ve örnekleme için uygun olan bir organ olduğu için düzenli aralıklarla bu organdan basit bir sürüntü almak kanseri önlemek açısından yeterli ve etkili bir yöntemdir ve bu yöntemin adı Pap-smear yöntemidir. Servikal tarama yani Pap-smear testi; HPV (Human Papilloma Virus) olarak bildiğimiz

bulaşıcı bir virüs tarafından bozulan anormal hücreleri bulduran kadınları henüz tedavi edilebilir erken "kansere öncesi" evredeyken bulmak için yapılır.

Servikal tarama 20 ile 65 yaş arasındaki tüm kadınlara yapılmalıdır. Ülke ve kültürel nedenler dolayısıyla bu test cinsel ilişki ya da evlilik sonrası yapılmaya başlanmaktadır. Menapoza girmiş olmak, tüplerini bağlatmış olmak ya da cinsel yaşamı olmamak smear alınmamasını gerektirmez. Türkiye'de bu konuda oluşmuş kesin bir takvim bulunmasa da doktorunuz aksini önermediği sürece 20 yaşından sonra yıllık

smear testlerinin yapılması önerilir. Türkiye'de henüz tüm ülke çapında planlı ve programlı bir tarama programı olmaması nedeniyle sorumluluk büyük ölçüde kadınlarımıza kalmaktadır. Avrupa ülkelerindeki gibi smear zamanınız geldiğinde sizi sağlık merkezine davet eden bir sistem olana kadar bu süreci kadınlarımız doktorlarıyla beraber planlamak zorundadır.

Bu işlemin ideal olması için randevunuz menstrüasyon döneminizin ortasında, son adet kanamanızın bitiminden yaklaşık 2 hafta sonra olmalıdır. Randevu almak için kliniği aradığınızda, randevuya gelmeden önce yapmanız gereken hazırlıklar size anlatılacaktır:

- Randevunuzdan önceki 2 gün boyunca vajina içi herhangi bir tedavi kullanmaktan kaçınmalısınız
- Randevunuzdan önceki gece cinsel ilişkiden kaçınmalısınız.

Bu tavsiyelerin amacı servikal smearinizin doğru şekilde taranmasını sağlamak ve smearın tekrarlanması için tekrar çağırılmanıza gerek kalmamasını sağlamaktır.

Randevunuza gittiğinizde sizden muayene masasına uzanmanız istenecek ve spekulum adı verilen bir alet yardımıyla muayeneniz yapılacaktır. Kadınların çoğu bu işlem sırasında ağrı yaşamaz ancak çok gerginseniz rahatsız olabilirsiniz.

Spekulum, doktora veya hemşireye serviksini detaylı olarak görme imkânı verir. Sonra serviks hücrelerinizden spatül veya fırça kullanılarak bir örnek alınır. Bu hücreler laboratuvara gönderilir ve orada anormal hücrelerin saptanması için mikroskop altında incelenir. Anormal hücreler saptanırsa bunlar görülen anormalliklerin şiddetine göre evrelendirilir. Doktorunuza bir rapor gönderilir ve doktorunuz size sonuçlarınızı telefonla ya da yüzyüze bildirir.



Prof. Dr. Cem Baykal

Uzun yıllardır rahimağzı kanserinden korunmak için en önemli yöntem olarak önerilen ve uygulanan bu Pap-smear kontrolleri günümüzde de önemini ve önceliğini koruyor olsa da artık yaşanan tıbbi gelişmeler sonucunda bu smear testi dışında çığır açıcı yeni bilgilerimiz ve yöntemlerimiz mevcuttur.

Bu bilgi ve gelişmeleri anlayabilmek için öncelikle bilinmesi gereken artık tıbben rahimağzı kanserinin nedenini kesin olarak saptamış olduğumuz gerçeğidir. İnsanlarda hastalık yapan birçok virüsten biri olan Human Papilloma Virus (HPV) bu kanserin ana nedenidir ve 150 den fazla alt tipi vardır ve bunların 40 kadarı kadın ve erkek cinsel bölgesinde hastalık yapar. Bu cinsel bölge tiplerinin bazıları siğil yaparken 15 kadar tipi ise serviks hücre-

lerinin anormalleşmesine ve serviks kanserine dönüşmesine yol açar. Bu değişim süreci ortalama 5-10 yıllık bir süredir.

Genital HPV genellikle cinsel ilişkiyle yayılır ve kişiden kişiye sadece cinsel ilişki yoluyla değil, cinsel bölgenin ciltle temasıyla kolayca bulaşır. Ancak HPV genellikle kısa ömürlü olduğundan ve nadiren belirgin semptomlara yol açtığından, çoğu insan HPV'ye yakalandığının farkında olmadan onu bağışıklık sistemi yardımıyla vücudundan temizler.

Serviks Kanseri için risk faktörleri

Serviks kanseri açısından, HPV birincil risk faktörüdür ve serviks kanseri HPV'ye yakalanmamış kadınlarda gelişmez. Ancak kadınlarda bağışıklığı baskılayıcı her türlü

durum serviks kanserinin gelişme riskini arttırabilir zira bağışıklık dü-şüklüğü HPV nin kalıcı enfeksiyon geliştirmesini olası kıldığı için kan- sere dönüşümü mümkün kılar.

Belirtiler

Serviks kanserinin gelişmesi uzun yıllar alır. Bu süreç kapılan HPV en- feksiyonu nedeniyle anormal ser- viks hücrelerinin gelişimi ile başlar; HPV enfeksiyonu kendiliğinden iyi- leşmezse bunlar zaman içerisinde bir dizi evreden geçerek en sonun- da kansere dönüşürler. Bu süreç yaklaşık 10 ile 15 yıl arasında sürer.

Erken evreler

Anormal serviks hücreleri belirgin herhangi bir semptomla yol açmaz; ağrı yoktur, kanama yoktur, birşey- lerin ters gittiğini gösteren hiçbir belirti yoktur. Sadece düzenli ser- vikal tarama bu anormal hücrelerin erken evrelerde saptanmasına yar- dımcı olabilir.

İleri evreler

Serviks kanseri geliştikten sonra aşağıdaki semptomları gösterebilir:

- ilişkiden sonra vajinal kanama
- sıradışı ve geçmeyen vajinal akıntı
- genital bölgede ağrı

Yıllık önerilen jinekolojik kontrolü ih- mal etmek ya da yukarıdaki belir- tileri önemsememenin sonucunda cerrahi tedavisi, radyoterapisi ve kemoterapisi oldukça zor ve pahalı olan serviks kanseri kaçınılmaz son olabilir.

HPV aşılması

Serviks Kanseri yüksek riskli HPV olmadığında gelişmeyeceği için HPV enfeksiyonuna karşı koruyan aşılarda serviks kanseri gelişimini de engellerler. Şu anda Dünya üstün- de HPV nin en sık görülen yüksek riskli tipleri olan 16 ve 18 e karşı ko- ruyucu olan iki aşı vardır. Tip 16 ve 18 bütün serviks kanserlerinin 2/3

üne ve anormal smear sonucuna yol açan anormal servikal hücrele- rin çoğuna neden olan iki tiptir.

Her iki aşı da HPV enfeksiyonunun oluşacağı ilk bölgede (cinsel böl- ge) HPV ye karşı koruma sağlamak üzere üretilmiştir. Dolayısıyla HPV ile karşılaşma olmadan yada bu olasılığın olmadığı erken yaşta ya- pılması bu aşılarda etkinliğini arttırır, korumayı maksimize eder. Cinsel aktivitenin başlama olasılığının çok düşük olduğu blüç çağı öncesin- deki kız çocuklarında yapılması en yüksek başarıya neden olacaktır.

2014 ün bu son günlerinde ABD’de resmi olarak onaylanarak kullanıma sunulan dokuzlu aşı ise yaklaşık 10 yıldır kullandığımız ve gelişmiş ülkelerin rutin çocuk aşılama prog- ramlarına çoktan dahil ettikleri ve ücretsiz olarak okul çağında uygu- ladıkları aşının kanser tiplerinden sadece ikisini içermesiyle yetinme- mek gerektiği gerçeğinin sonucudur. Bu dokuzlu aşıda serviks kan- serlerinin %80 inden sorumlu olan HPV Tip 16 ve 18 den ayrı olarak yeni yedi HPV tipi - 31, 33, 45, 52 and 58-daha dahil edilmiştir ki böy- lece iki siğil tipi (Tip 6 ve 11) dışın- da 5 yeni kanser yapıcı tip eklenmiş olmuştur. Sonuç olarak da serviks kanserlerine neden olan HPV tiplerinin yaklaşık olarak %99 u engelle- nebilir hale gelmiştir.

Türkiye de devlet tarafından ulusal aşı programına dahil edilmiş bir HPV aşılması bulunmamaktadır. HPV aşılması ailelerin kendi insi- yatiflerine ve ekonomilerine bağlı- dır. Ancak bahsedilen hastalıkların hayatı tehdit edici özellikleri, tedavi güçlükleri ve başarısızlık oranları düşünülecek olursa özellikle kız ço- cuklarının önerilen yaş grubunda rahimağzı kanseri ve kanser öncülü hastalıklarına karşı HPV aşısıyla ko- runma altına alınması ebeveynlerin de sorumluluğu durumundadır.

Bu bilgiler ışığında kadınlarımız

kendi sağlık ve hayatları için ciddi bir tehdit olan serviks kanseri ile mücadelede sorumluluk almalı- dırlar. Korkulan kanser safhasına gelmeden önce kanser başlangıcı evresindeyken teşhis edilen has- talığın hayatı tehdit etmeyeceğini bilmek aslında kanseri kolayca en- gelleyebileceğimizi göstermektedir. Çok net olarak bilinmelidir ki smear testini ya da bazen HPV testini dok- torunun önerileriyle düzenli olarak yaptıran bir kadın serviks kanseri olmaz, çünkü en kötü ihtimalle kan- ser öncülü hastalık aşamasında ya- kalanarak basit müdahalelerle kur- tular. Hatta HPV aşılarda sayesinde bu virüsle tanışma ihtimali olmayan yaşlarda aşıladığımız çocuklarımız bu riski bile almadan korunma ola- sılığında ve şansında kavuşmaktadır. Serviks kanserine karşı bugünkü konumumuzu özetleyecek olursak kız çocuklarımızı aşılarken kan- serden koruyabildiğimiz, aşıyla ya da aşısız kadınlarımızı yılda bir defa boğaz kültürü kadar basit bir işlemlerle kanser olmadan kansere dönü- şebilecek hastalık (CIN) safhasında teşhis ve tedavi etmek tamamıyla elimizdedir. Ancak kendi sağlığına bu özeni göstermeyen ve yılda bir kontrole gitmekten yoksun kadın- larımız serviks kanseri olabilir ki o durumda bile erken evrede bu has- talık yaşamı tehdit etmeden tedavi edilebilir. Yeter ki ihmal bizi yenme- sin!

www.cembaykal.com

www.ecca.info

Prof. Dr. Cem Baykal
Florence Nightingale Kadıköy
Hastanesi ve
İstanbul Bilim Üniversitesi Kadın
Hastalıkları ve Doğum A.D.
Jinekolojik Onkoloji Uzmanı



*Modern Bir
Cumhuriyet
Kadını,
Başarılı Bir
Bilim İnsanı,
Güleryüzlü Bir
Doktor,
Bir Öğitmen,
Çok Yönlü
Ve Çok Renkli
Bir Kişi*

PROF. DR. NURDAN TÖZÜN

Önce uzmanı olduğunuz söylenmesi zor, gastroenteroloji nedir sorusuyla sohbetimize başlayalım mı?

(Gülerek) Gastroenteroloji çoğu zaman gastronomiyle karıştırılır. Adı uzun olduğu için bizlere gastrolog diyen de vardır. Gastroenteroloji sindirim sistemi hastalıklarına yönelik bir bilim dalıdır. Ağızdan anüse kadar tüm sindirim kanalını ve ayrıca karaciğer, dalak, pankreas

ve karın zarını kapsar. Dolayısıyla vücudumuzun büyük çoğunluğunu oluşturan organların sağlık ve hastalığıyla ilgilenen bir bilim dalıdır.

Siz Marmara Üniversitesi Gastroenteroloji Enstitüsü'nün kurucusunuz.

Evet. Gastroenteroloji Enstitüsü Türkiye'nin bu alandaki ilk enstitüsü olup sindirim sistemi hastalıklarına yönelik bir araştırma ve hizmet

merkezidir. 1992 yılında kurulmuştur. Esas amacı gastroenteroloji bilim alanındaki hızlı gelişmeleri anında yakalamak ve bunu sağlık hizmetinde değerlendirmektir. Enstitü koruyucu hekimlik, tanı / tedavi ve araştırma olmak üzere 3 taşıyıcı sütun üzerine kurulmuştur. Bu konularda gerçekten büyük başarıya ulaştık. Doktora ve yüksek lisans programları açtık. Endoskopi hemşirelerimizi eğittik, düzenli konfe-

ranslar yaptık." Avrupa gastroenteroloji eğitim merkezi" diplomasına sahip olan bu kurumun faaliyetleri gelenekten geleceğe ilkeleri dahilinde genç arkadaşların omuzlarında başarı ile devam etmekte.

Bilim alanınızı kapsayan kanser türlerinden korunmak için okuyucularımıza önereceğiniz tavsiyeler nelerdir?

Türkiye'de en sık görülen kanser türü erkekte akciğer, kadında meme kanseri. Ancak sindirim sistemi kanserleri de vuruyor. Son kayıtlara göre kolon kanseri kadın ve erkekte 3. sırada, mide kanseri 5. sırada, pankreas kanseri de erkekte 10. sırada geliyor.

Karaciğer dokusundan köken alan primer karaciğer kanseri bizim ülkemizde çok daha geri planda. Ama en fazla hepatit B'ye bağlı siroz zemininde geliyor. Pankreas kanseri dünyada ve ülkemizde artma trendi içinde. Burada tanı yöntemlerinin gelişmesinin de rolü var. Daha erken ya da tesadüfi olarak tanı koyabiliyoruz.

Kanserden korunmada tabii ki alınacak bazı tedbirler var. Örneğin kolon kanserinden korunmada beslenmenin ve yaşam tarzının önemi var. Özellikle Akdeniz diyetiyle beslenmenin kolon kanserinden korunmada üstünlüğü bazı çalışmalarda gösterildi. Biz de Akdeniz ülkesi olduğumuz için bize çok yakın bir diyet. Burada yeşil sebze, meyveler, ceviz ve fındık ile tam buğday ekmeği, pirinç tahıl grubu, zeytinyağı, peynir ve yoğurdun her gün, balığın haftada 1-2 öğün, tavuğun yumurta ve tatlıların haftada bir gün, kırmızı etin ise ayda 1 en fazla 2 öğün yenmesi öneriliyor. Tahıl ve baklagiller çok önemli. Lifli gıdalar konusunda farklı görüşler var. Bağırsak içine su çekmesi, bağırsağın hareketliliğini sağlaması ve böylelikle bağırsağın kanserojen artıklarla daha kısa sü-



reyle temasını sağlaması açısından diyetle lifli gıdalar (kepek, sebze lifleri) bence çok iyi. Ayrıca kabızlığa da birebir geliyor.

Yanmış, aşırı kızarmış, doğrudan alevde ızgara yapılmış yiyecekler sağlıksız. Çevresel faktörlerin içinde en önemlisi sigara ve alkol. Alkol alımını mümkün olduğu kadar kısıtlamak gerekiyor. Her türden kanseri tetiklediği artık iyi bilinen obeziteyi de söylemeden geçmeyelim. Günümüzde obezite en yaygın sağlık sorunlarından birisi. Özellikle çocukluk çağındaki obezite tehlikeli boyutlara ulaştı ve ileride kalp hastalıkları ve kanserin

artacağını haber veriyor. Fast food'la beslenme, hareketsiz yaşam tarzları obeziteye yol açıyor. Çin de yapılan bir çalışmaya göre her 5 kiloluk artış kolon kanseri riskini %5 artırıyor. Gıda katkıları, aşırı tuz, işlenmiş gıda (özellikle işlenmiş et) zararlı. Sosis, salam, sucuk yemesi çok keyifli, hoş giden şeyler ama maalesef sağlıklı değil. Hava kirliliği, radyasyon da diğer olumsuz etkenler. Kullandığımız televizyon, cep telefonları, mikro dalga fırınlardan da radyasyon alıyoruz. Olabildiğince az maruz kalmalıyız. Mide kanserinde ise helicobakter pilori mikrobi önemli bir etken. Ailesin-



de mide kanseri olanlar özellikle bu mikroptan arınmalı. Yemek borusu kanserinden korunmak için de sağlıklı beslenmek, sigara içmemek, ve aşırı alkolden sakınmak gerek. Reflünün bir getirisi olan Barrett özofagusu %1 de olsa kansere yol açıyor o nedenle endoskopik izlemi gerekli.

Tabii bunların yanısıra seçme şansını olamadığımız genetik faktörler olayın temelini oluşturuyor. Bu nedenle 1. derece akrabasında mide, kolon kanseri olanlar özel takip programlarına alınmalı.

Acaba vitamin ve minerallerin, bitkisel ürünlerin korumada rolü var mı?

Aman bitkisel ürünlere dikkat. Bunların fayda değil ciddi zararları olabilir. Vitaminler hakkında da çelişkili raporlar var. İspat edilmiş yararları yok. Sağlıklı bir diyetin yerini tutmadıkları gibi bazı kanserleri tetikleyebiliyor. Örneğin Beta karoten sigara

içenlerde akciğer kanseri, E vitamini prostat kanseri riskini artırıyor. Yüksek dozda C vitamini ve kalsiyum da prostat kanseri için bir risk. Sosyal yönden itici gelse de sarımsak mide ve kolon kanserine karşı koruyucu. Son zamanlarda günde en az 3 fincan kahvenin özellikle karaciğer kanserine karşı koruduğu bazı çalışmalarda ispatlandı. Kahveyi seven biri olarak buna katılıyorum ama reflü etkisine dikkat. Kanserden korunmada iyi uyku uyumanın önemi de çok iyi anlaşıldı. Günde en az 6-7 saat uyumak kanserin en büyük düşmanı. Son olarak D vitamini, kalsiyum ve aspirinin kolon kanserine karşı koruyucu etkisini söylemeden geçemeyeceğim.

Ruh halimizin yapıcı ve pozitif olması, hobilerimizin çeşitliliği, spor yapmak da fiziksel sağlığımız için önemli mi?

Evet. Egzersiz yokluğu da bir etken.

Mesela Türk toplumu olarak spor ve egzersiz alışkanlığımız yok. İlkokulda sınavlara hazırlanırken beden eğitimi derslerinden muaf olmak için rapor almakla başlıyor olay. Uzmanların önerdiği günde en az yarım saat aktif egzersiz yapmak. Bu ille de halter kaldırmak değil elbette ama minimum yarım saat tempolu yürüyüş olabilir. Bana kalırsa 30 dakika bile az. Egzersiz veya yürüyüş 45 dakika veya bir saat yapılmalı. Bu egzersiz kansere yakalanmış ve tedavi görmüş kişilerde daha da önemli. Bir daha hastalığın başkaldırmaması, sağlıklı bir yaşam sürdürebilmek için spor yapmayı ciddiye almak gerekiyor. Böylece talihsizliği talihe dönüştürmek mümkün. "Koskoca bir gün ufacak bir adımla başlar" denir ya. Bir yerden başlamak lazım. Bir de elbette düzenli kontrol yaptırmak gerekiyor. 50 yaşından sonra herkesin kolonoskopi yaptırmayı, en azından dışkıda gizli kan baktırması çok önemli. Sırf dışkıda kan baktırarak bile kolon kanserinin önüne geçilebilir. Kolon kanserine neden olabilecek polipler kolonoskopide çıkarılabilir, ya da prekanseröz başka hastalıkların tanıları konabilir. Satır arasında söyleyeyim bugün kolonoskopi fevkalade kolaylaştı, aletler giderek incelmiş ve hasta uyutularak yapılıyor. Dışkıda gözle görünür kan görenler bunu bazen hemoroide bağlıyor ve doktora görünmüyorlar. Bu doğru bir şey değil. Sonuçta kanser önlenemez bir hastalık. Bir gram önlem kilolarca tedaviden iyidir. Bu alanda benim başkanlığını yürüttüğüm uluslararası bir dernek olan MTCC (Akdeniz kansere Karşı Güçbirliği) derneğinin broşürünü herkese öneriyorum.

Türkiye Kanserle Savaş Vakfı olarak kanserde erken tanının hayat kurtardığını her sayımızda vurguluyoruz. Siz değerli doktorlarımızın sağlık önerilerine

dergimizde yer veriyoruz. Sizinle röportaj yapmaya gelmeden önce internette bir araştırma yaptım ve meslektaşlarınızla konuştum. Meslektaşlarınız sizden hayranlıkla bahsediyorlar. Sanatsever hatta sanatçı kişiliğinizi fark etmemek imkansız. Hastanedeki odanız resim ve illüstrasyonlarla dolu. Sanat size neler kazandırdı?

Çok şey. Zaten tıbbın kendisi bir nevi sanat. Klinik tıbbın babası olan Sir William Osler Tıp mesleğinden "The art of medicine - Tıp sanatı" diye bahseder. Sanat insana derinlik kazandırıyor. İnsan vücuduna, dünyaya farklı gözle bakma, hasta ve insanlarla iletişim kurma konusunda size kolaylık sağlıyor. Hümanist bir görüş veriyor ve hayatı renklendiriyor. Yoksa bizim yaşamımız acılarla gölgelenen bir serüven. Ağır hastalıklarla mücadele eden insanlarla uğraşan bir hekimi düşünün. Ama böyle bir şey olduğu zaman dünyanın renklerini bir kaleidoskop gibi içinize alıyor ve onu yansıtıyorsunuz. Sanatın hayatımdaki rolü çok güçlü.

Şiir yazdığınızı öğrendim. Ve her yılbaşı şiirlerinizi el yapımı kartlarla sevdiklerinize yolladığınızı. Bu yılbaşı kartlarınız meşhur olmuş.

Karalıyorum bir şeyler. Sanıyorum ilkokulda başladım yazmaya. Sonra Notre Dame de Sion Lisesi bana edebiyat konusunda çok ilham verdi. Edebiyat hocam Leyla Hanım eşsiz bir insandı. Edebiyat tutkusu, dünyayı farklı algılama, içimdeki kozmosu ve dışımdaki evreni keşfetme o yıllarda başladı. Böylece çok mutlu olduğum ya da çok üzülduğümde, değişik deneyimler yaşadığımda, özellikle de erguvan mevsiminde başucumdaki deftere unutmayayım diye bir şeyler karardım. Bazen Fransızca ya da İngilizce de olabiliyor bunlar. Bazen de hastalar ve günlük olaylarla ilgili kü-

çük öyküler, anılar. Dostlarıma doğum günlerinde akrostişler yazarım. Arada mizah yazısı yazmayı da çok severim. Çok yoğun çalışıyorum, hekimlik, hocalık, bir de evdeki sorumluluklarım var. Yazdıklarım sanki cami avlusuna terkedilmiş çocuklar gibi sahiplenmeyi bekliyor.

Üniversitede hocalık yapıyorsunuz.

Eğitim, öğretim bambaşka bir şey. Eğitim insanın hayatını zenginleştirir. Babamdan ve annemden gelen bir şey bu. Annem matematik hocasıydı. Babam da öğretim üyesiydi. Rahmetli babacığımın bana vasiyeti, öğretmenliği asla bırakmamam yönündeydi. "Docimus docere" diye latince bir deyiş var. Öğretirken öğrenirsin. Ve dürüst olmak zorundasınız. Yani bilmediğinize bilmiyorum deme cesaretini göstermek gerek. Artık bilgiye ulaşmak çok kolay. Hocanın ağızından çıkan eskiden kanun sayılırdı. Şimdi öyle değil. Sorumluluk sahibi olduğunuzu da hiç unutmamanız gerekiyor.

Yeniden küçük araştırmalarınıza dönüyorsunuz. Hayatınızda tiyatro var, müzik var, piyano çalılıyorsunuz, İngilizce, Fransızca ve Almanca biliyorsunuz.

Tiyatroyu, edebiyatı, resmi ve müziği seviyorum. Resme bakmayı ve güzel resimleri biriktirmeyi (bütçem elverdikçe) seviyorum. Başlangıçta tiyatrocunun olmayı çok istedim ama şimdi ders anlatırken sahne alıyorum. İdareci oluncaya kadar piyano çaldım ve çok keyif aldım ama sonra yürütemedim. Bir Fazıl Hüsni Dağlarca hayranıyım. "Türkçem benim seş bayrağım" kitabı başucu kitabımdır. Öncelikle Türkçeyi iyi öğrenmeye ve düzgün konuşmaya çalıştım. Ama onun dışında bizler bilim diplomatıyız mutlaka dünya dillerinden en az birini öğrenmek ve iyi konuşmak zorundayız. Öğrencilerime mutlaka ikinci yabancı dili öğrenin diye tavsiyede bulunuyorum. Sadece tıp alanında değil kültürel zenginliğiniz olsun. Başka bir ülkede, konferans sonrası yenilen bir yemekte ülkenizin zenginliklerini, kültürünü, tarihini sorduklarında onların kendi dilinde konuşmanız ve doğru birşeyler anlatmanız çok önemli. Daha fazla dışa açılmak, uluslararası olmak ve bilim dünyasında iz bırakmak en büyük misyonumuz.

Mesleğinizin en büyüleyici yanı nedir?

İnsan. Mesleğimin en büyüleyici yanı insana ve ruhuna dokunmak. Doğanın en yüce varlığı insana hizmet etmek. Hipokrat'tan bir alıntı yapayım bu kez "Sedare dolorem opus divinum est" Yani "Acıyı dindirmek ilahi bir sanattır". Bu mesleği icra ettiğim için çok talihli bir insanım.

Röportajımızın başında "kocaman bir gün bir adımla başlar" demiştiniz, sağlıklı bir yaşam için doğru kararlar alıp harekete geçelim o zaman. Bize vakit ayırdığınız için çok teşekkür ederiz.

Eşi Mehmet Ali Birand'ın vefatının ardından yazdığı "MEMOŞ'A SÖZÜM VARDI" kitabının yazarı

MODERN BİR SEYYAH CEMRE BİRAND

Güler yüzü ve karizması fotoğrafçı arkadaşım ve beni hızlıca etkisi altına alıyor. Doğal çekiciliğe sahip kişilerden Cemre Birand. Anlatsın, uzun uzun anlatsın istiyorsunuz. Ayıp olmasa akşama kadar onunla vakit geçirmek isterdik.

Salonda Mehmet Ali Birand'ın kocaman bir portresi ve pek çok fotoğrafı asılı. Duvarlardaki çağdaş sa-

nat eserleri, uzak doğudan alınmış resimler, heykeller Birand çiftinin sanatsever ve çok ülkeler gezmiş kişiler olduklarının sağlaması.

Kitabın kapağında "GEZ, GÖR ANLAT DİRDİ...ANLATTIM" diyor Cemre Birand. Kendisine hayatı boyunca yaparsın, başarısın diyen, teşvik eden, motive eden sevgili eşine verdiği sözü tutuyor.



Kitabı bir solukta okudum, sonra gittim sevdiğim birkaç dostuma da kitabı alıp hediye ettim. Okuyanlara ilham olsun diye.

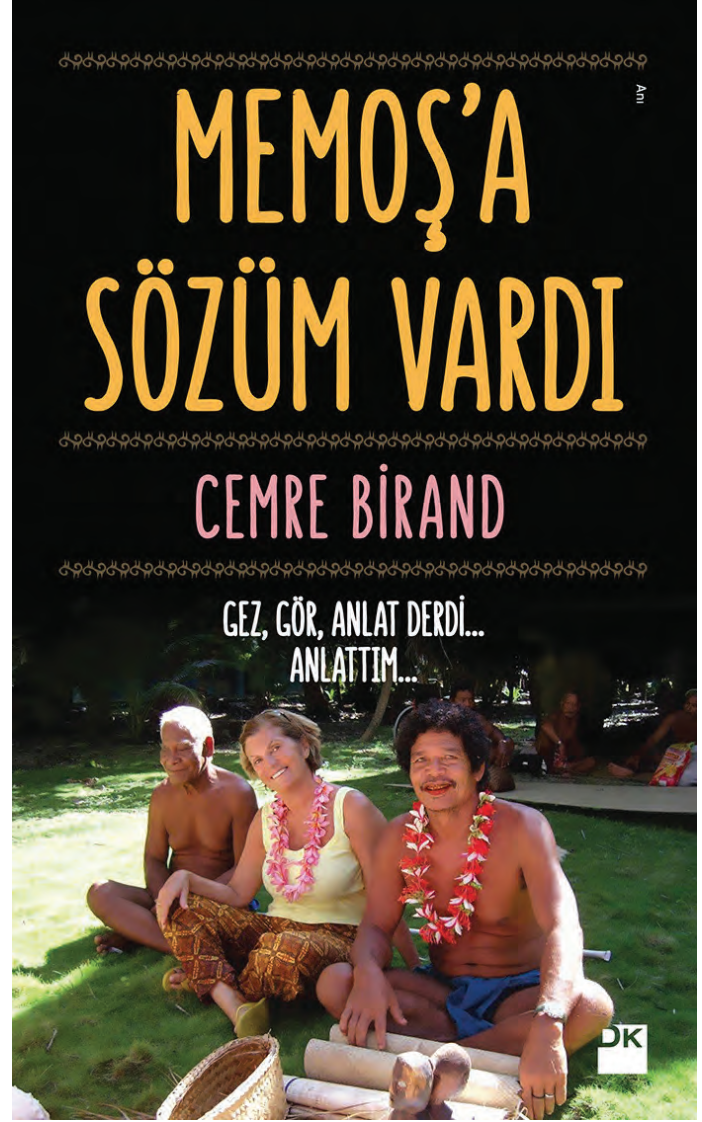
Cemre Birand ilkokula New York'ta başlamış, liseyi Arnavutköy Amerikan Kız Koleji'nde okumuş. Fransa'da Grenoble Üniversitesi'nde Siyasal Bilimler okumuş. 1971 yılında Mehmet Ali Birand'la evlenerek Brüksel'e taşınmış. 1972-1986 yılları arasında Nato' da farklı görevlerde çalışmış. Başarılı, azimli, güçlü bir kadın.

Kitabınız çok sürükleyici, yıllarca gittiğiniz onlarca ülkeden ne kadar ilginç anılar damıtmışsınız, kaleminiz akıcı. Kitap bitmesin istedim. Ne zaman yazmaya başladınız?

Herhalde 2006'da meme kanseri olduğum yıldır. Himalaya'lara uzun bir seyahate gitmişim .Çok fazla otobüs yolculuğu yapıyordum. Orada kitap yazarsam nasıl olur diye kafamda cümleler kurmaya başlamıştım. Ama ancak bu sene kitabı yazmaya karar verdim .Oturup yazmaya başlayınca da iki ay içinde bitiverdi.

Kitapta kaldığınız birbirinden farklı oteller, geçtiğiniz yollar, yaşadıklarınız, gördükleriniz taptaze kalmış belleğinizde.

Hep gittiğim yerlerde film çektim. Ve ailemle, kız arkadaşlarımla



çok seyahat ettim. Bir kadın arkadaşım da günlük tutardı, akşamları ona günün nasıl geçtiğini anlatırdım. Bu yazıları ve film kayıtlarını görünce hisleri de hatırlıyorsunuz. Hava sıcak mıydı, soğuk muydu , midem mi bulanmıştı. . .

Bu eşsiz deneyimleri ve bilginizi televizyon veya belgesel projeleri gibi başka bir alanda kullanmayı düşünmez misiniz?

Belki bundan on sene önce olsaydı olabilirdi. Geçti artık.

Yeni bir kitap geliyor galiba.

Evet gelecek. Evliliğimi yazacağım ikinci kitapta. Sıradan bir insanla evli değildim. Tamam benim ve ailemizin Memoş'uydu, arkadaşlarımızın Mehmet Ali'siydi ama onun ötesinde bir insandı. Yaşadığı zaman da fark ediyorsunuz ama ölümünden sonra çok daha fark ediyorsunuz. Çok eksepsiyonel bir insandı.

Efsane olmuş 32. Gün programı Türk televizyoncu-



luğunda çığır açmış bir yapımdır. Gazeteciliği, televizyonculuğuyla unutulmaz bir kişiydi Mehmet Ali Birand. Bir gün pankreas kanseri olduğunu ve tedavi gördüğünü öğrendik ama ana haber bültenini sunmayı sürdürdü. Hatta kemoterapiden çıkıp televizyon stüdyosuna gittiğini okumuştum. Rengarenk saatleri ve kravatlarıyla hayat dolu bir insandı, çok özölüyoruz Mehmet Ali Birand'ı.

İşi her zaman çok önemliydi. Hiçbir zaman ona yenilmeyi kabullenmedi.

Kitabınızı okuduktan sonra sizin güçlü, yapıcı, çözüm bulmaya odaklı dinamik ve renkli kişiliğinizin Mehmet Ali Bey'e çok yararı olmuş ve çok iyi gelmiş olabileceğini düşündüm. Ah vah diyen birisine hiç benzemiyorsunuz. Hayata sarılan bir yapınız olduğunu hissediyorum, doğru mu?

(Gülüyor) Oğlum geçen gün birisine anlatıyordu. Annem diyordu, kafan kopmuş, kafanı koltuğunun altına almışsan belki döner sana bakar diyordu. Grip mi oldun al bir aspirin. Mehmet Ali'yle o kadar çok hastanelere gittik ki. Belki 10'a yakın ameliyat olmuştur hayatında. Mehmet

Ali'yle kanser sürecini yaşadık, annem kanser tedavisi görmüştü, ben de meme kanseri tedavisi gördüm. Bu deneyimler mutlak küçük şikayetlere yer bırakmıyor. Bir de üzücü olayları silmek istiyorsunuz. Dadımız Gogoş'un ölüm tarihini tam olarak hatırlamıyorum mesela.

Sevgili Gogoş'unuzu basından biliyorum. Sizin ve oğlunuz Umur Birand'ın da dadısıydı değil mi?

Annemin, benim, iki kardeşimin ve oğlumun dadısıydı. Annem Gogoş'un eline doğmuş, anneanneme orta kat hizmetlisi olarak gelmiş. Çok şık bir kadındı, Osmanlı'ydı. Mesela Mehmet Ali çay mı içecek, beyefendi çay ister mi diye bana sorardı, ben Mehmet Ali'ye sorardım ve Gogoş'a söyledim. Direkt bir şey sormazdı.

Seyyahlık ateşi içinize nasıl düştü? Çok standart geziler değil .Tibet, Papua Yeni Gine, Peru, Vietnam, Bora Bora, defalarca galiba 15 kez Hindistan'ı gezdiniz ve yüzlerce dünya şehrini gördünüz.

Meraklı bir insanım. Çevreye, tarihe merakım var. İnsanlar nereye gitseniz aynı. İnsan aynı. Herkes bir yaşam mücadelesi veriyor. Ailesi var, çalışıyor, çocuğu için iyi

bir eğitim sağlamak istiyor, yemek almak istiyor....Se-
falet de her yerde aşağı yukarı aynıdır. Kokular farklıdır.
Tabiata karşı da muazzam bir aşk var içimde. Parayla
pulla ölçülemeyecek bir zenginlik bu Okyanustaki su altı
biyolojisi konusunda, Pasifik'te uçan yüzlerce kuş türü-
le ilgili bilgim var mesela.

**Tarihe merakınız olduğunu kitabınızda da okudum.
İkinci Dünya Savaşı tarihi özel ilgi alanınıza giriyor-
muş.**

Oturduğum yerden de kaynaklanıyordu. Belçika. Mesela
Normandiya burnumun dibindeydi. Haritalarla gezmek
ve tarih büyük merakım oldu.

**Biyografinizi okudum, uluslararası büyük organizas-
yonlarda çalıştınız, başarılı bir kariyeriniz oldu, sosyal
hayatta aktifsiniz, dünyayı takip ediyorsunuz. Dalgıç-
sınız, kayak yapıyorsunuz. Başarı formülleriniz var
mı?**

Pratiklik. Pratik olmayı öğrendim Mehmet Ali'den. Meh-
met Ali'nin bir not defteri vardı mesela. Saati saatine gü-
nünü programlardı. İş, sporu her şeyi programlıydı, çok
iyi organize ederdi zamanını. Çok az şeyi mesele etmeyi
öğrendim, çözüm bulmaya yönelmeyi seçtim. Mehmet
Ali hayat boyu beni çok motive etti. Yoksa tembel biriyim
diyebilirim. Mehmet Ali hep "sen yaparsın, sen becerir-
sin" dedi," bak ne kadar güçlüsün". Hep motive etti beni.

**Yıllar içinde çok önemli şahsiyetlerle tanıştınız. Kral-
lar, kraliçeler, devlet adamları....Kitabınızda etkilen-
diğiniz bu kişilerle ilgili de çok güzel anekdotlar var.**

İki kişiden çok etkilendiğimi söyleyebilirim. Margaret
Thatcher ve Kral Hüseyin. Kral Hüseyin'in mütevazılığı
beni çok hayran bırakmıştı. Mehmet Ali'yle röportaj ya-
parken ona "sir " diye hitap etmesi çok hoştu. Çok kibar
bir insandı. Margaret Thatcher 'a giderken çeyizimde ne
kadar mücevher varsa takmıştım diyebilirim, siyah yere
kadar kürk palto, makyaj. Mehmet Ali'yle röportaj bitti ,
baktım Thatcher kulağıma bakıyor. Kadın kadını anlar
ya , küpelerimi beğendiniz mi diye sordum. Çok güzel
dedi. Kapalıçarşı'dan aldığımı söyledim. Yanındaki kişiye
sordu. Bu seyahatimde oraya gidecek miyim diye. Hayır
efendim gitmiyorsunuz, dediler. Çeşme'ye gideceksiniz.
İstanbul'a gittiğimde mutlaka programıma Kapalıçarşı'yı



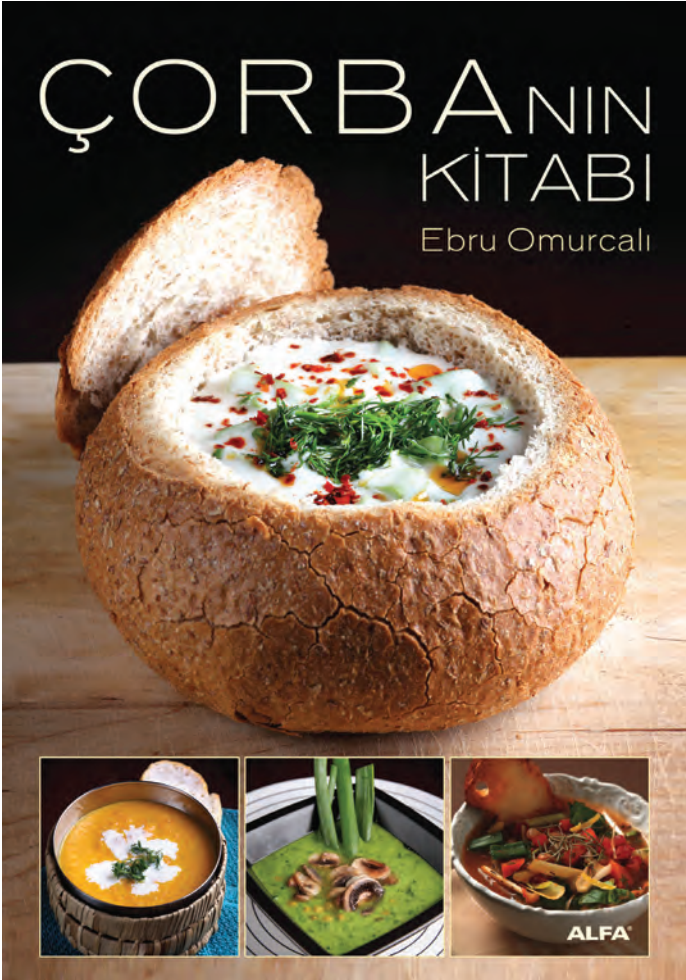
Röp. Nilüfer Ülkügüner Şengel

koyun dedi. Mitterand, Kissinger tanıştığımız diğer kişi-
lerden mesela. Oğlumuz Umur da çok gezdi. Küçükken
kamera tripod'unun altında babasına yazı tutuyordu.
Umur'la çekimlerde çok da eğlenirdik. Mehmet Ali ka-
mera önünde stand-up yaparken (çekimde sunum) ar-
kada görüntüye girmek için yürümeye başladık bazen.
Çok eğlenirdik Umur'la. 32. Gün programı sürüyor. Umur
Birand sunuyor. TV 360'da. Bir de henüz yeni ,Umur mu-
azzam bir internet televizyonu açtı. 32gun.com. Kanalın
içinde 30 yılın arşivi var, tüm arşivi dijitalleştirdiler, özel
röportajlar, sağlık, spor gibi içerikler var.

**Sağlıklı bir yaşam için neler önerirsiniz, siz sağlığı-
nızı nasıl koruyorsunuz?**

Sigara içmesinler bu bir. Bol meyve, sebze ve zeytinyağı.
Spor yapıyorum. Yirmi yıldır haftada iki veya üç kez spor
yaparım. Düzenli check-up yaptırırım. Doktorumun ver-
diği vitaminleri alırım, yazın bol bol yüzerim.

**Çok teşekkür ediyorum. Yeni kitabınızı heyecanla
bekleyeceğiz.**



Ebru Omurcalı Kimdir?

Ebru Omurcalı için yemek pişirmek, 9 yaşında ilk çorbasını yaptıktan sonra bir tutkuya dönüştü. Bugüne kadar Türk ve Dünya mutfaklarından binlerce tarifi derleyen Omurcalı ilk konsept çorba restoranı olan Shorba'yı 2003'de, Ataşehir'de açmıştır. İ.Ü. İktisat Fakültesi mezunudur. Halen İ.Ü. Tarih bölümünde öğrencidir. Alfa Yayınları'ndan çıkan "Çorbanın kitabı" ile de en çok satan yemek kitabı sıralamasında ilk sıralarda yer almaktadır. "Binbir Gece Sofraları" ile okurlarını Arap ve Doğu Akdeniz mutfakları ile tanıştıran Omurcalı, "Tatlinin Kitabı" farklı bir üslupla yemek sonrası tatlılara yer vermekte, "Çorbanın Kitabı 2", "Makarnanın Kitabı", "Salata Kitabı", "Atıştırmalıklar Kitabı" olmak üzere farklı tarzlarda yazılmış 7 adet yemek kitabı bulunmaktadır.

Falafelli Salata (Lübnan)

1 su bardağı nohut
7 diş sarımsak
1 çay kaşığı kabartma tozu
1 tatlı kaşığı toz kişniş
1 tatlı kaşığı kimyon
yarım demet maydanoz
1 adet yeşil biber
yarım su bardağı un
5 adet taze soğan
3-4 dal taze kişniş
1 adet göbek marul
kızartmak için sıvıyağ
tuz, karabiber

Tahin sos için
1 su bardağı tahin
2 adet limon suyu
5 diş sarımsak
1,5 tatlı kaşığı kimyon
tuz, karabiber

Nohutları bir gün soğuk suda bekletin.
Suyunu süzüp mutfak robotunda püre haline getirin.
İçine doğranmış tüm yeşil malzemeyi ekleyip bir kez daha mutfak robotundan geçirin.
Bu karışımı azar azar un ve baharat ekleyerek yoğurun.
Ceviz büyüklüğünde parçalar koparın ve kızgın yağda altın rengini alana kadar kızartın.
Yağın fazlasını almak için peçete üzerine koyun.
Sos malzemelerini çirpin. Çok koyulaşırsa haşladığınız nohutun suyundan ekleyin.
Doğranmış yeşilliklerin üzerine falafelleri koyun, tahin sos dökerek servis yapın.



Zerdeçalı Aşure Çorbası

(6 kişilik)

1 çay bardağı buğday
1 çay bardağı nohut
1 çay bardağı kuru fasulye
1 çay bardağı pirinç
1 tatlı kaşığı zerdeçal
1 adet kuru soğan
2 diş sarımsak
1 adet limon suyu
2 çorba kaşığı sıvı yağ
8 su bardağı su
Tuz karabiber

Buğdayları yıkayın ve üzerini 4 parmak geçecek kadar su ile haşlayın, kalan suyu atmayın.

Nohut ve kuru fasulyeyi ayrı ayrı bir gece önceden ıslatın, ertesi gün haşlayın ve sularını çorbada kullanmak üzere saklayın.

Soğanı sıvı yağ ile kavurun, sarımsağı ekleyin, 2 dakika daha kavurun.

Haşladığınız nohut, kuru fasulye ve buğdayı, suları ile birlikte soğana ekleyin.

Pirinç yıkayın ve karışıma ilave edin.

Pirinçler pişince, baharatları ekleyin.

Üzerine tarçın serperek servis yapın.



Adından Çok Söz Ettirecek Bir Müzisyen ALPER TUZCU

Alper Tuzcu, bu yıl çıkan ilk albümüyle sesini dünyaya duyurdu. Tuzcu'nun dünden bugüne Anadolu'da yankılanan ezgileriyle Rebetiko, Türk halk müziği, Ermeni ve Rum kilise müzikleri gibi türleri harmanladığı bestelerini farklı coğrafyalardan vokalistler seslendirdi. Eğitimini Berklee Müzik Okulu'nda alan müzisyeni ve 'Between 12 Waters'(12 Su Arasında) albümünü tanıyalım.

Müzik alanında çok başarılı çalışmalar yapıyorsunuz. Sizi tanıyabilir miyiz?

2012'de İtalya'da Umbria Caz Fes-

tivalinde burs kazandıktan sonra Berklee College of Music'te Kompozisyon ve Müzik Prodüksiyon eğitimi gördüm. Berklee'de olduğum süre boyunca Boston'un yanı sıra İspanya'nın Valencia kentinde de yaşadım ve bu albümün temelleri de orada atıldı. Şu anda Boston'da yaşıyorum; burada kendi solo projem yanı sıra aynı zamanda "Ark" isimli duo projem ile de sürekli konserler yapıyoruz.

Ailenizde müzisyenler var mı? Evinizde nasıl müzikler dinlenirdi?

Ailemde hiç müzisyen yok. Tüm ailede zaten iki sanatçımız! Evde her

türlü müzik dinlenirdi. Hatta ebeveynlerim yurt dışına gittiklerinde mutlaka sipariş ettiğim CDleri alırlar ve kendi hoşlarına giden albümleri getirirlerdi, onları hep beraber dinlerdik.

Berklee Müzik okuluna girişiniz nasıl oldu? Bu efsane okulun ayrıcalıkları ve özellikleri nelerdir? Müzikle yaşayan ,müzisyen olmak isteyen yetenekli kişiler bu okula nasıl girebilirler?

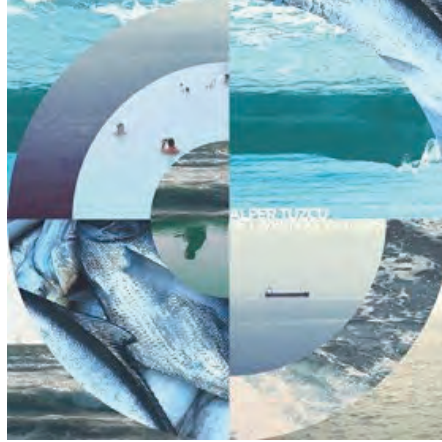
2012 yılında İtalya'daki Umbria Caz Festivalinde Berklee'nin yaz kliniklerine katılırken orada yazdığım bir şarkı okul yönetiminden bazı in-

sanların dikkatini çekti ve dolayısıyla orada bir burs ödülü kazandım. Maceram böyle başladı. Berklee’de yoğun bir caz temelinden, dünyanın farklı müzik stillerine kadar geniş bir alanda eğitim veriyorlar. Eğer müziği aynı anda hem geniş bir global bir perspektiften algılamaya, hem de bir zanaatkar inceliğiyle yapmaya hazırsanız, okulda verilen eğitimi kendi vizyonunuzla daha da geliştirebilirsiniz.

“Between 12 Waters” yani “12 Su Arasında” adlı albümünüzü yaparken ilham kaynaklarınız neler oldu? Çalışma, üretme sürecinizi merak ediyorum.

Böyle bir albüm yapma fikri ilk defa 2014’te İspanya’ya yerleşince ortaya çıktı. Valencia gibi Akdeniz kıyısında çok sesli, çok kültürlü, kozmopolitan bir yerde yaşamaya başlayınca “buraya kendimden nasıl birşeyler katabilirim” diye düşünmeye başladım. İstanbul’un bugünü ve geçmişine dair kozmopolit kültürüne sahip çıkma ihtiyacı hissettim. Bu şehrin tarihini ve günümüzdeki çok kültürlü hayatını İspanya’nın çok kültürlü hayatı ile birleştirmek çok zor olmadı. Buna ek olarak, bu arada okulumda devam ettiğim için İstanbul’da ve özellikle Anadolu’daki kültürlerin müziklerini öğrenmeye, derinlemesine araştırmaya, Rebetiko, Türk halk müziği, Ermeni ve Rum kilise müzikleri gibi değişik stillerin hangi elementlerini kendi şarkılarımda kullanabileceğimi düşünmeye başladım. Zaman içinde yazdığım şarkıları farklı ülkelerden ve kültürlerden vokalist ve müzisyenler ile çalmaya başladık. Yarı planlı diyebileceğim 2 yıllık böyle bir süreç sonrasında da bu arada da albümde duyduğunuz sonuçlar ortaya çıktı.

Güncel müzik akımlarını takip edermisiniz? Elektronik, Hiphop vs.



Mutlaka, zaten bu albümde de R&B, Neo-soul, Hiphop bir çok şarkının belkemiğini oluşturuyor. Hem albümdeki müzisyenler olarak hepimiz bu tarz modern türleri çok sevdiğimiz için, hem de bu stillerin caz ve soul köklerini unutmadan bu albümde bulunmalarına özellikle dikkat ettim. Bunun dışında ‘Wash Away’ gibi tamamen EDM (elektro dans müziği) türünden bir şarkı da albümde var.

Müzik en büyük sanat dalların birisi kuşkusuz. Farklı etnik kökenden gelen, farklı coğrafyalardan milyonlarca insana dokunabiliyor ve hayatlarının mutlu, kederli veya rahat anlarında birleştiren bir ruh hali yaratıyor. Sizin müziği seçmenizdeki nedenler neler oldu?

Ben açıkçası hep müzik yapmak istediğimi biliyordum. Sağlama yapmak için okul yıllarında müzik dışında pazarlama, reklamcılık, yatırım bankacılığı, ticari bankacılık gibi merak ettiğim tüm değişik alanlarda çalıştım, sonuç hiç değişmedi. Bugün dünyanın neredeyse her ülkesinde eğitim sistemleri insanları yapmak istemedikleri mesleklere doğru yönlendiriyor. O yüzden özellikle tarihin bu noktasında müzik yapmayı seçmek çok ilginç diye düşünüyorum.

Sevdiğiniz sizi etkileyen müzisyenler kimler?

Wayne Shorter, Sting, Esperanza Spalding, Paco de Lucia ve Buika ilk anda aklıma gelenlerden.

Öncelikle bir sağlık dergisiyiz. Müzik hayatı iyileştirir mi sizce? Bazen bir terapidir dinginleştirir bazen de dışavurum sağlar müzik.

Kesinlikle, okulda müzik terapisi bölümündeki arkadaşarımdan sürekli yeni şeyler öğreniyorum. Henüz Amerika dışında pek yaygın bir alan değil ama yakında bir çok ülkedeki hastanelerde, kliniklerde ve üniversitelerde olacağından eminim. Nörobilim alanında yapılan son araştırmalara göre müzik dinlemek beyindeki dopamin miktarını yükseltiyor. Dolayısı ile Parkinson tedavisinde hastaların iyileşme sürecini hızlandıran önemli bir faktör olduğu fark edildi. Buna ek olarak, kafa travması veya kısmi felç geçiren insanların hasta yatağında müzik enstrümanları çalmayı öğrenerek tedavilerinde normal hastalara göre çok daha hızlı aşama kat ettiğini de biliyoruz. Bu son kategoride ünlü müzisyenler de var, mesela Melody Gardot.

Kanserde erken tanının önemini ve sağlıklı yaşamın gereklerini vurguluyoruz dergimizde, kişisel olarak sağlıklı bir hayat için neler yapıyorsunuz?

Haftada iki-üç kez uzun mesafe koşuyorum, toplamda da beş gün spordayım. Müzisyen arkadaşarımda arasında da pek yalnız değilim. Bizim nesil müzisyenlerin spor yapmadığı önyargısını kırmakta kararlı!

Hayatınızda bundan sonraki hedefleriniz nelerdir?

Daha fazla ülkede konser vermek, yeni kültürleri keşfetmek ve yeni hikayeler anlatmak istiyorum.

TÜRKİYE'NİN İLK ÇAĞDAŞ SANAT MÜZESİ DOĞANÇAY MÜZESİ



Doğançay Müzesi, Türkiye'nin ilk çağdaş sanat müzesi olarak 2004 yılında açıldı. Hedefi, Türkiye'nin çağdaş sanat üretmiş en pahalı ressamı ünvanına sahip olan Burhan Doğançay'ın eserlerini, daha geniş kitlelere sunarak, gelecek nesiller için bu çalışmalarını koruyarak, Türkiye'nin çağdaş yüzünü sergilemektir. Doğançay uluslararası tanınırlığını kullanarak, doğu ve batı arasında kültürel iletişimi kolaylaştırmaktır.

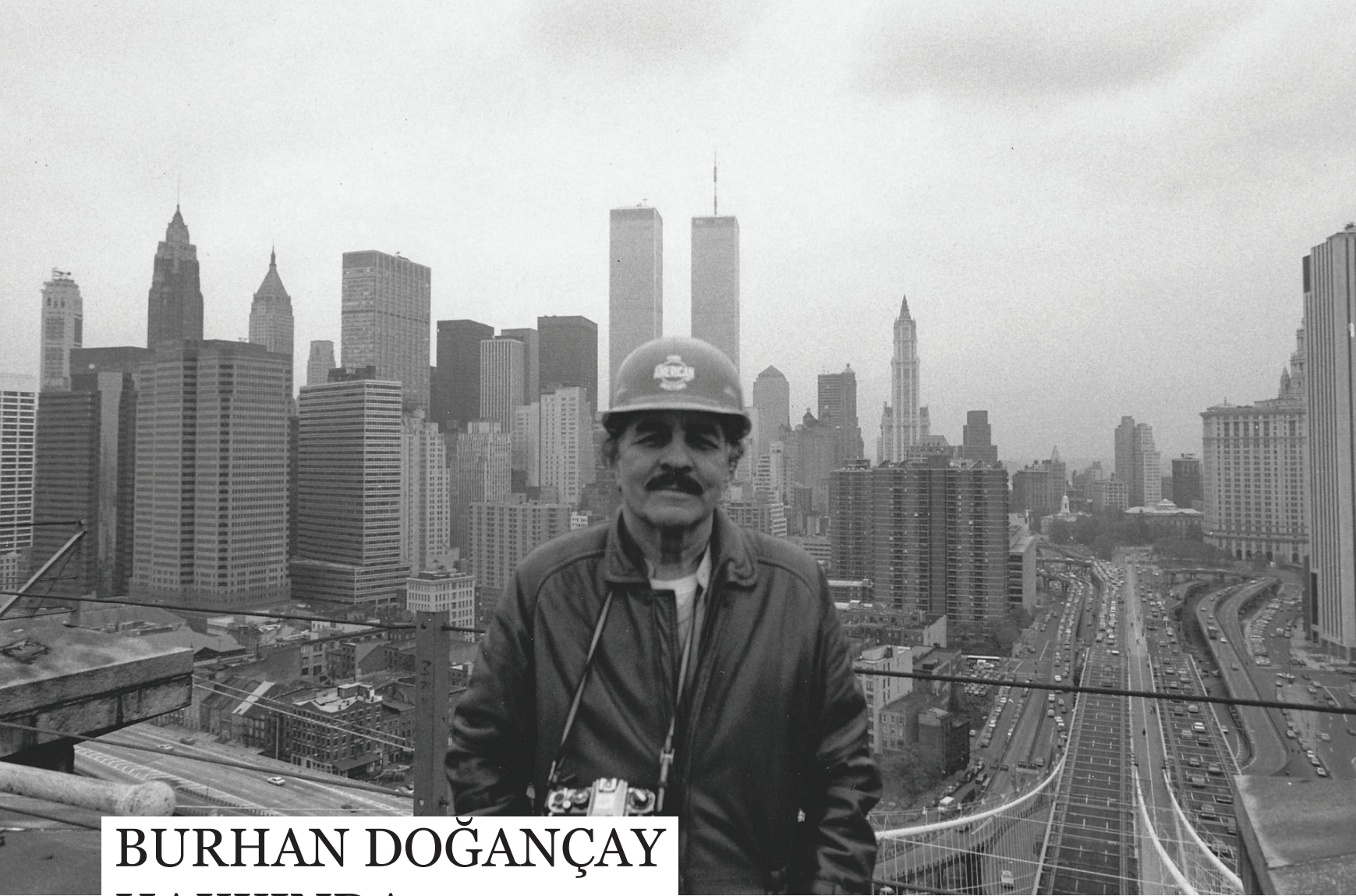
1950'den günümüze kadar yaratılmış ve daimi olarak sergilenen eserler ile, Doğançay'ın yapıtları kapsamlı bir şekilde sunulmaktadır. Koleksiyon, farklı malzemeler ile yaratılmış tablolar, çizimler, heykeller, baskılar, fotoğraflar ve Aubusson duvar halılarında oluşmaktadır. Ayrıca, Burhan Doğançay'ın babası, ressam ve harita subayı Adil Doğançay'ın eserleri de teşhir edilmektedir.

Müze'nin önemli misyonlarından birisi ise, genç nesillere sanat bilgisi ve sevgisini aşlamak için Sanat Eğitim programları bulunmaktadır. Müze kütüphanesinde,

Doğançay ve eserleri hakkında çeşitli dillerde (İngilizce, Fransızca, Almanca ve Türkçe) yayımlanmış olan kitaplar, mevcuttur. 2005'ten beri, İstanbul Büyükşehir Belediyesi ile beraber, yaklaşık 1,500 okulun, 8 – 14 yaş arasındaki ortalama 7,000 öğrencinin katıldığı, jüri bir resim yarışması düzenlemektedir. 2016 yılı yarışmasının duyurusu Şubat başında yapılmış ve 06 Mayıs 2016 tarihine kadar eser kabul edilecektir.

Burhan Doğançay'ın babası, ressam ve harita subayı Adil Doğançay'ın sanatına adanmış olan ilk kitap 2016 yılında yayınlanmış ve eş zamanlı olarak, Doğançay Müzesinde sergisi açılmıştır.

Müze ziyaret saatleri ve iletişim:
Pazartesi hariç her gün 10:00 – 18.00
Balo Sok. 42 Beyoğlu 34435 İstanbul
tel: + 90 212 244 77 70
www.dogancaymuseum.org



BURHAN DOĞANÇAY HAKKINDA

Burhan Doğançay (1929 -2013)

Burhan Doğançay ilk sanatsal eğitimini babasından ve ünlü ressam Arif Kaptan'dan aldı. 1950'lerin başlarında Paris Üniversitesi'nde hukuk ve iktisat okurken öğrencilik yıllarının önemli bir bölümünü Academie de la Grande Chaumiere'deki sanat eğitimine hasretti. Bu dönemde düzenli olarak resim yaptı ve Ankara, Sanatseverler Kulübü'nde babasıyla ortak sergiler açtı, çeşitli grup sergilerine katıldı. Onu 1962'de New York'a götüren kısa bir diplomatik hizmetten sonra, 1964'te kendini tamamen sanata hasretmeye ve bu kente yerleşmeye karar verdi. Doğançay Müzesi'nin açılmasıyla zamanını New York, İstanbul ve atölyesinin bulunduğu Turgutreis arasında paylaştırarak yaşamaya başladı. Burhan Doğançay esas olarak kent duvarlarına duyduğu hayranlıktan türeyen bir grup işiyle tanınır. Hemen hemen elli yıla uzanan bir dönemde yüzden fazla ülkeye yaptığı seyahatlerden ilham alan bu zihin meşguliyeti, sürekli olarak resimlere, grafik sanatlara, Aubusson duvar halılarına, heykellere ve fotoğraflara dönüştü. Kent duvarları tekrarlanan bir tema olmasına rağmen, bunların yorumlandıkları üsluplar çok çeşitlidir. Ağırlıklı olarak 'kolaj' ve biraz da 'fümaj' çalışan





Türkiye'nin yaşarken çağdaş sanat üretmiş en pahalı ressamı ünvanına sahip olan Burhan Doğançay'ın Kasım 2009'da yaptığı tablolardan Mavi Senfoni'nin Yıldız Holding yöneticisi Murat Ülker tarafından 2,2 milyon TL'ye alındığı basında yer almıştır.

Doğançay çeşitli dizilerinde kapılara, renklere, graffiti çeşitlerine veya eserlerine dahil ettiği objelere göre duvarları yeniden üretir. Duvarlardan topladığı afiş ve objeler eserlerinin esas bileşenleridir. 70'ler ve 80'lerde kent duvarlarını yorumladığı, kendine has kurdele dizileriyle ün kazandı. Bunlar, kolajlı panolarının aksine, düzgün kağıt şeritlerden ve bunların hat benzeri gölgelerinden oluşan dizilerdir. Üç boyutlu maketlerden oluşan bu diziler daha sonra, alüminyum dış cephe malzemeleri üzerindeki alüminyum kurdeleleriyle gölgeli heykellere dönüştü. Doğançay'ın kolaj ve fümajlardan oluşan koni dizisi kolayca tanımlanabilen bir başka tarzıdır.

Kent duvarlarının Doğançay için özel bir anlamı vardır: Bunlar zamanın akışının belgeleridirler, sosyal, siyasal ve ekonomik değişimi yansıtırlar, aynı zamanda doğa güçlerinin saldırılarına ve insanların bıraktıkları izlere tanıklık ederler. Doğançay'a göre, kent duvarlarını insan deneyiminin anıtları yapan ve kendi eserlerini zamanımızın bir arşivi haline getiren şey de budur.



Sağlıklı Yaşam Oteline Erken Bir Rezervasyon:

PROSTAT KANSERİ TARAMASI

Günümüzde pek çok kişi, tatillerinde ve seyahatlerinde erken rezervasyonu tercih ediyor. Erken yapılan bir rezervasyon, zaman olarak kısıtlayıcı gibi gözükse de, kolay ve istediğin gibi yer bulabilme, indirimli fiyatlar gibi birçok avantajı da beraberinde getiriyor. Programını ve planını yapabilen ve sürpriz bir değişiklik yaşamayan bireyler de bu avantajlardan çok iyi bir şekilde yararlanabiliyor.

Sağlık yaşamı bir otele benzetirsek, herhalde bu otelde kalmak istemeyen bir kişi olmaz diye düşünebiliriz. Evet, bütün insanoğlu sağlıklı ve uzun bir yaşam ister. Bazı insanlar hayatlarının çok uzun bir süresini bu otelde geçirirken bazıları için

bu otelde rezervasyon yaptırıp uzun süre avantajlı bir şekilde kalmak mümkün olmuyor. Çünkü, hastalıkları dolayısıyla büyük emek ve zaman harcayarak uzun bir tedavi süreci sonrasında ancak buraya ulaşabiliyorlar.

İşte kanser taramalarını, böyle bir sağlıklı yaşam oteline avantajlı ve çok uzun bir süre için yapılan erken bir rezervasyona benzetmek pekala mümkündür.

Kanser, günümüzün en korkulan hastalığıdır. Kontrolsüz hücre bölünmesine bağlı olarak oluştuğu organı kaplayan, bununla yetinmeyip tüm vücuda yayılan, sonuçta da organ yetmezlikleri dolayısıyla ölüme yolaçabilen bir hastalıktır.

Kontrolsüz hücre bölünmesi, eğer işin başında yakalanırsa kontrol altına alınabilirken, eğer ilerlerse kontrolü mümkün olmayabilir. Günümüz tıbbi için, bu konudaki tüm ilerlemelere karşın, tüm kanser türlerinde kabaca gerçek ve en etkili tedavinin erken teşhis olduğu söylenebilir.

Her organda oluşabilen bu kontrolsüz hücre bölünmesi, yani kanser, prostat organında da oluşabilir. Prostat, erkeklerde bulunan bir üreme organıdır. Mesane ile penis arasında yer alır ve içinden idrar yolu geçer. Başka bir anlatımla, mesane içindeki idrar önce prostat içindeki idrar yolundan, sonra da penis içindeki idrar yolundan geçerek dışarı çıkar.

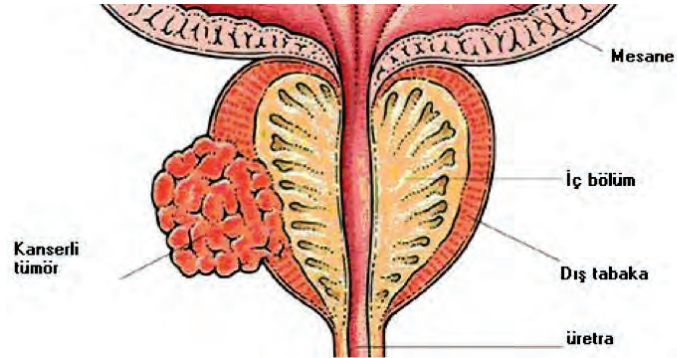
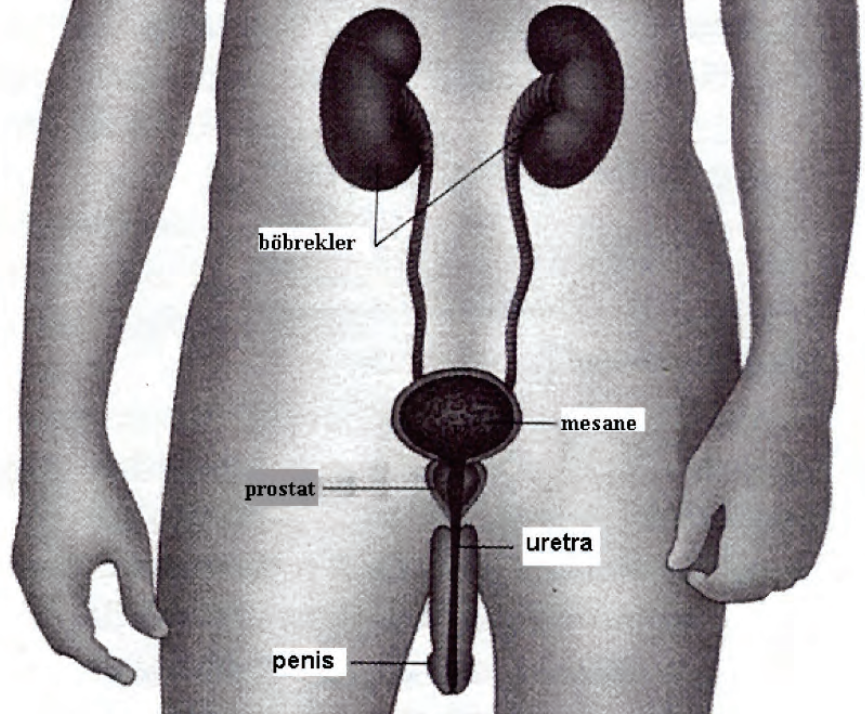
şarı çıkar. Prostat içindeki idrar yoluna aynı zamanda meni kanalları da açılır. Bunun olabilmesi için bu kanallar prostatı deler. İşte prostat organı, bu esnada, meniye sperm güçlendirici maddeler katar, bir miktar da meninin sıvısını oluşturur. Prostat kanseri 50 yaş üstü erkeklerde en sık görülen hastalıklarda onuncu sırada yer alırken, erkeklerde görülen kanserlerde çoğu ülkede birinci sıradadır. Ölümcül bir kanser olmasına karşın erken teşhis edildiğinde tedavi edilebilir.

Erken teşhisin çok avantajlı olduğu bu kanser tipi, maalesef erken dönemde çoğu zaman teşhis için gerekli uyarıları yapmaz, yani belirti vermez. Çünkü, prostatın idrar yoluna uzak dış tabakasında başlar ve burada gelişir. İyice geliştikten sonra iyi huylu büyüme benzeri yakınmalar bazen dışkılama zorlukları, cinsel fonksiyon bozukluğu, ağrılı boşalma (Ejakülasyon), kanlı sperm, omurga ve pelvis kemiklerinde ağrı gibi yakınmalar verebilir. İşte bu yüzden prostat kanserinin erken teşhisi önemlidir ve bu erken teşhise ancak tarama yöntemleri ile ulaşılabilir.

Erken dönemde belirti vermeyen bu kanser cinsinin taraması aslında çok zor değildir. Prostat kanseri için tarama, kırklı yaşlardan itibaren ürolog hekiminizin belirleyeceği "yılda birden" başlayan, sizin tıbbi durumunuz ve muayeneniz sonucunda daha kısa veya daha uzun aralıklarla yapılan bir kan testi ve fizik muayeneden ibarettir. Tarama için başlangıç yaşı, ailede prostat kanserinin olduğu durumlarda daha erkene çekilebilir.

Fizik muayenede ürolog, kalın barsağın son kısmına komşu bulunan bu organı, yine makata parmağını yerleştirerek sıvazlayıp, organdaki düzensizlikleri, sertlikleri ve kitle olup olmadığını kontrol eder.

Tarama için yapılan kan tahlili ise



PSA (Prostat Spesifik Antijen) adı verilen bir tetkiktir. PSA, aslında prostat hücrelerinden üretilen bir proteindir ve spermin yarı-katı halden sıvı hale geçişini sağlarken aynı zamanda sperme hareket imkanı verir. İşte bu proteinin kandaki düzeyi prostat kanserinde artmaktadır. Testin normal ve anormal değerleri hastanın yaşı, önceki değerleri gibi bazı parametrelerle değişebileceğinden en iyi değerlendirme hekiminiz tarafından yapılabilir.

Fizik muayenede ve/veya kan testinde anormallik saptanırsa teşhis için prostattan parça alınır (biyopsi) ve bu parça patoloğlar tarafından incelenerek prostat kanseri tespit edilir.

Erken evrede yakalanan prostat kanserinin cerrahi ve diğer bazı yöntemlerle kesin tedavisi varken, ileri evre prostat kanserinin maalesef kesin bir tedavisi yoktur.

O yüzden, yazının başında da belirttiğimiz gibi, prostat kanseri tarama testlerini yaptırtmak, aslında sağlıklı yaşam oteline erken rezervasyon yaptırtmak gibidir. Bu şekilde, hem bu oteldeki yeriniz garantilenir, hem de burada kalabilmek için büyük bedeller ödemek zorunda kalmazsınız.

Dr. Murat Tuğrul Eren
Üroloji Uzmanı
Acıbadem Hastaneleri, İstanbul

*Bedene Ve Harekete 'Farklı' Bir Bakış***DANS VE HAREKET TERAPİSİ**

Beden, dünyayla ilişki kurduğumuz somut tarafımızdır. Doğumumuzdan bu yana yaşadığımız tüm anıları kaydeder. Atalarımızdan getirdiklerimizin yanı sıra, emeklemekten koşmaya, kalem tutmaktan piyano çalmaya, çapa yapmaktan çay karıştırmaya kadar geniş bir yelpazede hareket repertuarımız oluşur.

Bununla beraber, yeni doğmuş bir bebek dünyayı ilk bedeniyle, bedensel duyularıyla keşfederken annesiyle ömür boyu, içinde sürececek temel ilişkiyi de bedenler arası iletişimle inşa eder. Bedenin hissettiği duyular, algılar, bilinçli ve bilinçdışı verilen tepkiler bedenimiz üzerinden ifade edilir ve kaydedilir. Hatta güçlü yanlarımızdan biri olan sözel ifadelerimizi gerçekleştirirken bile çıkardığımız sesin tonlaması, yüzümüzün ifadesi, o andaki duruşumuz konuşmamızın içeriğine, duygusuna, konuştuğumuz kişiy-

le aramızdaki ilişkinin dinamiğine, ortamın koşullarına ve daha pek çok şeye bağlı olarak değişkenlik gösterir. Zihnimizle işbirliği içinde, bütün canlılarda olduğu gibi dış uyaranları karşılayan ve içsel tepkilerimizi dışarı yansıtan bir araçtır beden. Doğumumuzdan bu yana, karakterimize, yaşantılarımıza, içinde büyüdüğümüz kültüre, değerlere ve ortam koşullarına bağlı olarak bazı davranış, hareket kalıpları geliştiririz ve sonra onlar bizim alışkanlıklarımız olur. Benzer olaylar ve durumlar karşısında alıştığımız benzer hareket örüntülerimiz devreye girer. Her birimizin kendimize özgü bir duruşu, bir yürüyüş biçimi hatta oturuş biçimi olması gibi...

Reel dünyadaki kısıtlılıklar, baskılanmalar ve zorlanmalar içinde ya da genel olarak travmatik yaşantıların kaçınılmazlığında; içimizdeki yaşam enerjisiyle bağlantılarımızda

kopukluklar, zihin-beden arasındaki ilişkide küskünlükler, bizi biz yapan parçalarımız / elementlerimiz arasındaki uyumda bozulmalar yaşamamız da kaçınılmaz oluyor. Zihnimizdeki düşünceler, o andaki duyu halimiz, genel duyu durumumuz bedenimiz tarafından ifade ediliyor. Bu durumda, bazen hastalıkları da beden bir ifadesi olarak düşünmek mümkün olabiliyor. Süreç ve dönemseller olarak strese maruz kalındığında psikosomatik reaksiyonların hatta hastalıkların ortaya çıktığını neredeyse hepimiz deneyimlemiştir. Baş ağrıları, migren, bel ağrısı, gastrit, zona, barsak düzeninde bozulmalar vb. reaksiyonları sıralayabiliriz. Bu bakış açısına göre, sağlamlık halini de, kendi iç yaşam enerjimizin derinlemesine farkında olmak ve bu enerjinin zihin-beden ilişkisi içerisinde uyumlanması ve ifadesi olarak tanımlayabiliriz.

“Nothing happens until something moves”
“Bir şey hareket edinceye kadar hiçbir şey olmaz”
Einstein’den ünlü bir alıntı.



“Beden asla yalan söylemez”. Beden konuşur, ifade eder. Bizim öğrenmemiz gereken ve öğrenilmesi mümkün olan şey; onu dinleyebilmek, onu duyabilme becerisini geliştirmektir. Bu sayede, bedenimizin sahip olduğu ‘iyileştirme gücüne de ulaşabiliriz. Bazen hastalıkları da, yaşamımız süresince bedenimizin kaydettiği stresli yaşam olaylarına, travmatik deneyimlere, zihnimizi meşgul eden düşüncelere, veremeyip biriktirdiğimiz duygusal tepkilere ve daha pek çok şeye karşı bedenin kendini ifade etme şekli olarak yorumlayabiliriz.

Bugün hastalıklarla baş etmek yada sağlıklı olma halini korumak adına, bedene hitap eden egzersiz/spor yapmak, ya da hem bedene hem de spiritüelliğimize hitap eden yoga yapmak gibi pek çok destekleyici yöntemin farkındayız. Bedene, zihne ve aralarındaki ilişkiye dair farkındalık sağlayabilecek, terapötik kazanımlar sağlayabilecek dans/hareket terapisiyle ise, yeni tanışıyoruz. Dans/hareket terapisi, şifa edinmek

amacıyla yapılan ritüeller kadar eski olmakla beraber bilimsel alt yapısını kazanmaya ve psikoterapi dünyasında teknik olarak yerini almaya yaklaşık 50 yıl önce başladı. Alzheimer, otizm, şizofreni gibi pek çok farklı popülasyonda anlamlı kazanımlar sağlamanın yanı sıra, Amerika ve İngiltere’de pek çok kanser kliniğinde terapi yöntemi olarak uygulanmaktadır. Geçtiğimiz yıl, Türkiye’de merkezimizde medikal dans/hareket terapisinin ilk uygulamalarını başlatarak halen yürütmekteyiz. Zihin ile karşılıklı etkileşim halinde olan bedendeki hastalıkların şifası da, yine hem zihne hem de bedene yönelik bir hareketten gelir. Yoga, bio enerji, tai-chi, akupunktur da bedendeki yaşam enerjisi, gücü ve akışı ile çalışır. Bu yöntemlerden farklı olarak, dans / hareket terapisi, terapötik ilişki ve çerçeve içerisinde teorilere dayanarak uygulanmakta olan bir psikoterapi çeşididir. Medikal dans/hareket terapisi çalışmasına katılan bir katılımcının paylaşımına kendisinin izniyle yer

vermek istiyorum. “Burası özgür hissettiğim tek yer. “Haftanın tek mutlu günü Buradan aldığım enerjiyle 3-4 gün idare ediyorum. Hastalıktan sonra kaybolmuş hissediyordum; buradaymışım. Keşke haftada birkaç kez yapabilesek...”(Ö.T.)

Hareket, canlılığımızın kanıtıdır. Anne kamına düştüğümüz andan itibaren hareketimiz başlar. Bedenimizin içinde kanımızın dolaşması, kalbimizin atması gibi pek çok hareket süregiderken dışımızda dünyanın dönmesi, gezegenlerin yörüngede hareketi gibi bir devinim içinde yaşamaktayız. Zeka’nın çok öne çıktığı bu teknoloji çağında, ya da öte yandan dünyanın pek çok yerinde hızla meydana gelen olayları ya da etkilerini yaşayadururken bedensel varlığımızı ve farkındalığımızı güçlendirerek sağlıklılık halimizi koruyabilmemizi dilerim.

Elçin Biçer
Psiko-onkolog
Neo Life Tıp Merkezi

“Sadece üç derste farkı hissedecek, on derste farkı göreceksiniz ve 20 derste tamamen farklı bir vücuda sahip olacaksınız”

Joseph Pilates

PİLATES NEDİR?

Joseph Pilates'in "kontrolü" adını verdiği metodu, zihin ve beden bütünlüğü öngören denge nefes ve hareket sistemlerinin bir sentezidir. Eklem ve kemikleri hayat boyu korumak için kas güçlendiren, esneten ve özellikle içsel karın kaslarının kuvvetlendirilmesi esasına dayanan bir sistemdir.

Pilates egzersizlerinin amacı; karın ve sırt bölgelerini eşit oranda güçlendirip, vücudumuzun üst kısmında sağlam bir iskelet oluşturmaktır. Pilatese göre vücut merkezi, derindeki kaslarla bel kemiğine en yakın kaslardan oluşur. Klasik egzersizlerde zayıf kaslar zayıflama, güçlü kaslar güçlenme eğilimindedir. Bu da dengesiz adale yapısına, kronik bel ağrısı ve sakatlıklara yol açabilir. Pilates'te kas yapısı bir bütün haline getirilir. Kilo vermeseniz de ince görünürsünüz. Sakatlanmaları zorlaşır. Dayanıklılık artar, metabolizma hızlanır.

Her 10 kişiden 8'i, yaşamının bir döneminde, iskelet ve kas sistemi sorununun etkisi altında kalıyor. Omurganın düzgün kullanılmadığı, vücut dengesinin bozuk olduğu oturuş şekilleri, duruş bozuklukları, yanlış oturuş pozisyonlarında uzun süre kalınması ve tekrarlanan hareketler; kaslarda gerilme, yorgunluk ve stres giderek ağırlı kas spazmlarına yol açıyor. Sonucunda kişilerde sırt ve boyun ağrıları şikayetleri ortaya çıkıyor.

Dikkat Edilmesi Gereken Konular

1. Pilates'e başlamadan önce kişiye Postür (duruş) analizi yapılarak, varsa duruş bozuklukları tespit edildikten sonra kişiye özgü program dizaynı yapılmalıdır.
2. Pilates mutlaka uzman eğitmen eşliğinde yapılması gereken bir methodur.
3. Aletli Pilates'e başlamadan önce kişi nefes tekniklerini ve Powerhouse (karın - merkez bölge) kaslarını nasıl kullanması gerektiğini Mat üzerinde yapılan birkaç ders ile Aletli Pilates'e hazırlanmalıdır.

Pilates'in Faydaları

Duruş Bozuklukları: Duruş bozuklukları, kişinin omurgasındaki bozukluktur. Bunlar Skolyoz, kifoz ve lordoz ya da ayak bileklerinde içe yada dışa doğru basma ve kemiğin çıkık olması olarak karşımıza çıkar.

- Pilates, günlük hayatta kullanmadığınız güçsüz kasları da çalıştırarak omurganızı güçlendirir.
- Pilates egzersizleriyle duruşunuz düzelir ve dik durmanızı sağlar. Bu da çoğu zaman masa başında çalışan kişilerin duruş bozukluklarından dolayı meydana gelen sırt ve bel ağrılarını tamamen ortadan kaldırır.
- Ruh sağlığı açısından da kuşkusuz fayda sağlar.

*“Digital Revolution”
Zorlu PSM’de açıldı.*

TEKNOLOJİ, SANAT VE EĞLENCE DİJİTAL DEVRİM SERGİSİ’NDE

Avrupa'nın en değerli sanat merkezlerinden Barbican Centre'in yarattığı Digital Revolution sergisi, Zorlu Holding'in ana sponsorluğunda, Zorlu Performans Sanatları Merkezi'nde açıldı. Vestel'in de destekçisi olduğu sergi, Londra, Stokholm ve Atina'nın hemen ardından İstanbul'a taşındı. Zorlu PSM'nin yeni sergi alanı Sky Lounge'da ziyaret edilebilecek Digital Revolution, 12 Haziran 2016

tarihine kadar açık kalacak. Ziyaretçiler, bugüne kadar Türkiye'de gerçekleşmiş en kapsamlı teknoloji sergisine tanıklık edebilecek.

Hayal gücünün sınırlarını zorlayan eserler

Digital Revolution, hayal gücünün sınırlarını zorlayan birçok sanatçıya ev sahipliği yapıyor. Aralarında film yapımcısı, mimar, tasarımcı, müzis-

yen ve oyun geliştiricilerinin de olduğu sanatçılar, teknoloji ile sanatı mükemmel bir hayal gücü ile bir araya getirerek ziyaretçilere benzersiz bir seyir zevki sunuyor. Sergi; yaratıcı kodlama, DIY (Kendin-Yap) kültürü, dijital topluluklar ile zenginleştirilmiş gerçeklik, yapay zekâ, giyilebilir teknolojiler ve 3D yazıcılarla gelecekte neler yaratabileceğine dair önemli ipuçları veriyor.



Barbican Centre dokunuşu ile güçlü içerik...

Digital Revolution Sergisi'nin açılışında konuşan Zorlu PSM Genel Müdürü Murat Abbas, Zorlu PSM'nin toplumun sanat ve eğlence hayatına katkı sunmaktan öte, kısa sürede Türkiye'de sanat hayatına yön veren ve sanatın her dalına yer veren bir platform olmaya başladığına vurgu yaparak, son dönemde dünyada giderek artan bir ilgiyle karşılanan dijital sanatın bunlar arasında ayrı bir yere sahip olduğunu dile getirdi.

Murat Abbas sözlerine şöyle devam etti: "Sürekli bir dönüşüm süreci geçiriyoruz ve bizi çevreleyen dijital bir dünya var. Biz de Zorlu Performans Sanatları Merkezi olarak, merkezine bu yeni dünyayı alan bir sergiye; "Digital Revolution"a kapımızı açmaktan ve ilk büyük sergimizi Avrupa'nın en değerli sanat merkezlerinden biri olan Barbican Centre işbirliğiyle hayata geçirmekten büyük bir heyecan duyuyoruz. 4 ay boyunca ziyaretçilere açık olacak bu özel sergide, hem dijital devrimin sürecine tanık olacak, hem de nasıl ürünler ortaya çıkarabildiğine şaşıracağız."

Digital Revolution sergisinin açılı-

şında görüşlerini dile getiren Barbican Centre'ın Uluslararası Temsilcisi Neil McConnon, "Digital Revolution, gerçeklik kavramını yeniden belirleyen ve bunu deneyimlemek için yeni yollar bularak izleyicisine ilham veren bir sergi. Bu sergide, kısa tarihine rağmen dijital dünyanın odak noktasındaki önemli figürlerle çalışma fırsatı bulduk. Ayrıca, serginin Türkiye durağında, teknolojik altyapısı açısından ileri bir vizyona sahip Zorlu PSM ile çalışmaktan da çok memnunuz."

Digital Revolution sergisinin açılışında görüşlerini dile getiren serginin ana sponsoru Zorlu Holding CEO'su Ömer Yüngül, Zorlu Holding olarak sanatın sadece bilinen dallarına değil, daha yeni, daha az bilinen ve yenilikçi özellikleri bulunan alanlarına destek olmaya devam ettiklerini ifade etti. Ömer

Yüngül sözlerine şöyle devam etti: "Bizim en önemli gücümüz, sahip olduğumuz hayal gücü ve bu hayalleri hayata geçiren yüksek özgüven. Teknoloji, inovasyon, tasarım ve Ar-Ge'yi vazgeçilmez değerler olarak benimseyen, Türkiye'nin dijital dönüşümüne öncülük eden bir grup olarak dijital sanat bizim için hayal gücünü harekete geçiren yenilikçi alanların başında geliyor. Geçen yılın son aylarında Zorlu Center'ın gerçekleştirdiği Türkiye'nin ve İstanbul'un ilk ışık festivaline imza atarak bu alandaki yenilikçi durumumuzu gösteren iyi bir örnek sunduk. Avrupa'nın en değerli sanat merkezlerinden Barbican Center'ın yarattığı Digital Revolution'u Londra, Stokholm ve Atina'dan hemen sonra İstanbul'a getirmiş olmamız da dijital sanata yönelik bu bakış açımızın bir yansıması..."



Bu sergi gerçeklik kavramını yeniden tanımlıyor.





İlk kez geçen yıl gerçekleştirilen Digital Revolution'u dünyanın sanat alanında öne çıkmış şehirlerinin hemen ardından İstanbul'a taşıyor olmak PSM'nin kuruluşunda ortaya koyduğumuz, dünyanın en önemli kültür ve sanat etkinliklerini Türkiye'ye getirme hedefimiz konusundaki kararlığımızı gösteriyor. Sanatı ve teknolojiyi sonsuz hayal gücü ile birleştiren Digital Revolution sergisinin, hayallerine inovatif düşünceleri, teknolojiyi, tasarımı kullanarak hayat verenler için ilham verici bir sergi olacağına inanıyorum."

Dünyaca ünlü sanatçılar ilk defa bu sergide buluşuyor

Ziyaretçilerin ilgisini çekecek birçok önemli isim, hazırladıkları heyecan verici eserler ile ilk defa bu sergide bir araya geliyor. Dünyaca ünlü müzisyen - girişimci will.i.am ve Björk, Inception filmi ile Oscar ödüllü alan görsel efekt tasarımcısı Paul Franklin ile Chemical Brothers, U2

ve Kanye West gibi büyük isimlerin videolarının yönetmeni Chris Milk'in çalışmaları da bu eserler arasında yer alıyor.

Küratörlüğünü Barbican Centre'in yaptığı bu interaktif sergide, geniş boyutlu ve toplu katılımlı açık hava etkinlikleri ile bilinen Umbrellium (Usman Haque ve Nitipak Samson), Universal Everything, Yuri Suzuki, Pasha Shapiro ve Ernst Weber gibi sanatçılardan gelen yeni çalışmalar ve DevArt adlı dijital sanat işleri sergileniyor. Herkesin yaratıcı olmasına olanak tanıyan projelerin yer aldığı We Create adlı kısmın önemli bir bölümü ise Chris Milk ve Aaron Koblin'in kitle kaynaklı hayran web sitesi Johnny Cash Project'i içeriyor. Serginin bir başka bölümü olan Creative Spaces ise dijital teknolojinin filmlerde ve çevrimiçi olarak hızlı bir yaratıcı değişime nasıl olanak tanıdığını gösteriyor.

Digital Revolution sergisinde dijital teknolojiyle yapılan birçok dene-

ye de yer veriliyor. Bunlar arasında en ilgi çekici bölümlerden biri olan Sound and Vision, müzisyenlerin dijital teknolojiyle yaptığı sıra dışı deneyleri içeriyor. Bu bölümdeki eserler arasında; uluslararası müzisyen, girişimci ve hayırsever will.i.am ve sanatçılar Yuri Suzuki, Pasha Shapiro ve Ernst Weber tarafından gerçekleştirilen Pyramidi adlı çalışma da yer alıyor. Pyramidi, ziyaretçileri canlı bir galeri ortamında, analog ve dijital müzik arasındaki arayüzü keşfe çıkarıyor. Bu kısımda, aynı zamanda, sanatçıların müziği görselleştirmeye çalıştığı bir dizi uygulama tabanlı proje öne çıkıyor. Arcade Fire'in interaktif videosu The Wilderness Downtown, Scott Snibbe Studio tarafından geliştirilen Biophilia (Björk) uygulaması ve Peter Chilvers ile Brian Eno'nun SCAPE (2012) uygulaması, bu alanda sergilenen eserler arasında yer alıyor.

Özel Sağlık Sigortası Ne İşe Yarar?

Sağlık kavramı yaşanan toplumsal ve kültürel yapıya göre değişkenlik gösterse de söz konusu insan olduğu için evrensel tanımlanmaktadır. Dünya Sağlık Örgütü sağlığı sadece hasta veya sakat olmamak değil bedensel, ruhsal ve sosyal yönlerle tam bir iyilik olarak tanımlar. Bu tam iyilik durumu umulmayan ve önceden kestirilemeyen olaylar nedeniyle bozulabilmektedir. İşte bu hiç umulmayan anlarda oluşabilen kaza veya hastalıklar neticesinde ortaya çıkan sağlık harcamaları sağlık sigortaları ile en az seviyeye indirilmektedir. Özel sağlık sigortaları ise sağlıklı hale dönebilmek için ihtiyaç duyulabilecek her türlü tanı ve tedavilerin en modern ve iyi sağlık kurumlarında teknolojinin tüm imkanlarından faydalanılarak hiçbir maddi kaygı duymadan karşılanmasını sağlayan kişiye özel sigortalardır. Burada önemli olan nokta sağlık giderlerinin poliçelerde belirtilen genel ve özel şartlar dahilinde belirlenen limitlerle karşılanmasıdır.

Sağlık sektöründe yaşanan teknolojik gelişmeler en apansız hastalıklara bile çoğunlukla müdahale edilebilir imkanlar doğurmuştur. Özel sağlık sigortalarının önemi işte bu noktada belirmektedir. Özel sağlık sigortası yaptırarak aşağıda sıralanan avantajlara sahip olmak mümkündür:

- Birey istediği hastanede istediği doktora tedavisini yaptıрма imkanı elde eder.
- Tanı ve tedavi sürecinde bekleme veya erteleme durumları ortadan kalkar.
- En son teknolojinin tüm kolaylaştırıcı etkileri ile tanı ve tedavi süreci kısalmaktadır.
- Herhangi bir hastalık durumunda özel sağlık kuruluşlarında tedavi görülmesi gerekirse karşılaşılabilecek kabark faturaların çok altına bir bedel ödeme kolaylığı kazanılır.
- Yurtdışı tedavi teminatı sayesinde birey hastalığı ile ilgili yurtdışında gerekebilecek tedavilerini de limitler dahilinde bedel

ödemeden yaptırabilir.

Bunlara ek olarak son dönem yasal düzenlemelerle bazı hastalıklar SGK kapsamından çıkarılmaktadır. Özel sağlık sigortaları bu durumlarda bireyi kapsam içinde tutarak hayatı kesintisiz kılmaktadır.

Ekstra Sigorta Acenteliği A.Ş. 2006 yılında sigorta endüstrisi içerisinde yerini almıştır. Sektörde elementer, sağlık, bireysel emeklilik ve hayat branşlarında tam yetkili acente olarak faaliyet göstermektedir. 10 yıldır "Sigorta ve Risk Yönetimi"nin önemini bilen, işleyiş kültürünü çözüm ortağı olmak prensibi üzerine kurmuş olan şirketimiz, branşlar bazında uzmanlaşmış kadrosuyla sürecin her aşamasında var olma ilkesiyle hareket etmektedir. Sigorta Acentesi olmanın gereklerini ve müşterisinin beklentisini iyi bilen bir ekip olarak profesyonel platformda uzun süreler devam edecek çözüm ortaklıklarının bir parçası olmayı önemsemekte ve bu yolda ilerlemeye devam etmektedir.

Yeni projemiz Özelsağlıksigortam.com ile sağlık sigortası talepleri için en hesaplı ve en kapsamlı teklifler sunulmakta, bireyin özel sağlık sigortası ihtiyacının kendisine en uygun teklifle karşılanması sağlanmaktadır. Sağlıkta Fırsat Zamanı parolası ile bu fırsatın birey tarafından kendisine en uygun şartlarda yakalanması amaçlanmıştır.

www.ozelsagliksigortam.com

info@ekstrasigorta.com

info@ozelsagliksigortam.com

0216 344 4546 (sağlık sigortam)

0216 325 50 60 (ekstra)

FAKS: 0216 325 53 66

Kısıklı Mah. Hanım Seti Sokak Aktaş Villaları

No: 49/A Üsküdar İstanbul

EKSTRA

SİGORTA
ACENTELİĞİ
A.Ş.

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

İş Bankası Levent Şubesi - İstanbul

IBAN no: TR 97 0006 4000 0011 0354 0404 06



Bize nasıl ulaşırsınız?

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



ÖRVİTAL

*Sadece
Organik*

**Biz sadece
organik
üretiyoruz!**



ÖRVİTAL
Organik
Tavuk

ÖRVİTAL
Organik
Ayvacak Eti


ÖRVİTAL
Organik
Şarküteri

ÖRVİTAL
Organik
Yumurta

ÖRVİTAL
Organik
Bakliyat

ÖRVİTAL
Organik
Makarna

www.orvital.com.tr

 /OrvitalOrganik

 control
IMO





TÜRKİYE
KANSERLE
SAVAŞ VAKFI

Erken Tanı
Hayat Kurtarır

www.kanservakfi.com