



TÜRKİYE  
KANSELERLE  
SAVAŞ VAKFI

# MENEKŞE

KIŞ  
2019

# Yaşam



**NURCAN ÇELİK**  
Kansere Gol  
Atan Futbolcu

*ARA GÜLER*  
Müzesi

Ruhi Sarı ile Sanat

*2019 Göbeklitepe Yılı*

**Kanser Ağrıları**

*Bodrum Mandalini*

Sağlık - Spor  
Kültür - Sanat



Diyabetilerin  
Kullanımına  
Uygundur.



# TATLANDIRICI KULLANANLARIN DİKKATİNE!

Splenda, Aspartam ve Sakarin içermez.

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

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

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

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

Splenda'yı hamileler de kullanabilir.

Splenda'yı tüm eczanelerde bulabilirsiniz.

SPLENDA® TÜRKİYE  
KANSERLE SAVAŞ  
VAKFI'ni  
desteklemektedir.



TÜRKİYE  
KANSERLE  
SAVAŞ VAKFI

**Splenda**  
Tatlandırıcı



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

*'Erken tanı hayat kurtarır'*

## 2019 MERHABA

Yeni bir yıla girmek umutların tazelenmesi, yeni hedeflere ulaşma amaçlarını taşı-mıyorsa takvimde 31 Aralık 2018 yazan sayfayı yırtıp atıp önümüzde duran kırmızı kurdeleli 2019 paketini açmamızın anlamı nedir ki?

Yıllar nereye giderler? Bir günde hayatımız gerçekten değişebilir mi?

İç sesimiz Aralık ayının son dakikalarında megafonla yayına geçer. Bu yıl daha sağlıklı yaşama sistemine geçeceğim. Şekere, ağır yağlı yiyeceklere hayatımda daha az yer vereceğim. Yürüyebileceğim mesafelere taksiye binmek yerine yürüyerek gideceğim. Ve her gün mutlaka açık havada yürüyüp spor yapacağım. Beni üzen, sıkın insanlarla olmaktansa bana yaşama zevki veren, beni yapacağım işler konusunda destekleyen dostluk gördüğüm kişilerle daha çok beraber olacağım. Kişisel yeteneklerime uyan bir işte, ortak noktalarımızın çok olduğu bana benzeyen insanlarla birlikte neşeyle çalışacağım. Para biriktirmeye çalışacağım. Çok çalışacağım. Bana gelen bereketi diğer insanlarla paylaşacağım. İyilik yapmaya, hayır yapmaya çalışacağım. Daha çok gezeceğim, sinemaya, tiyatroya sık sık gideceğim, daha çok kitap okuyacağım... gibi hepimiz onlarca istek yazabiliriz dart tahtasının üzerine.

Yeni bir yıla girmek, yeni gelen günü işte bu amaçlar ve isteklerle karşılamak için önemli bir motivasyon bence. Hani var ya bir tabir, geri kalan hayatımın ilk günü demek gibi. Restart tuşuna basmak gibi.

Bizler Menekşe & Yaşam Dergisini hazırlarken size daha sağlıklı yaşamanın bazı gerekliliklerini doktor makaleleri aracılığıyla vermeye; kanserde erken tanının önemini, hayat kurtardığını yaptığımız röportajlarla size her sayımızda anlatmaya çalışıyoruz. Kapak röportajımızı iki kez kansere gol atan müthiş bir kadın futbolcu Nurcan Çelik'le yaptık. Sağlık için sporun ne kadar faydalı olduğunu hepimiz biliyoruz. Çevresine sağlık yaymayı amaç edinmiş başka müthiş bir kadınla Mine Melek'le yeni açtığı spor salonunda sohbet ettik. Dünyaca ünlü fotoğraf sanatçısı, yaşadığımız yüzyılın müthiş tanığı sanatçının eserleriyle dolu Bomonti'deki Ara Güler Müzesi, tarihi neredeyse yeniden yazdıran Göbeklitepe, kültür ve sanat konularında röportajlarımız, gastromi sayfalarımızla ilgiyle okuyacağınız bir buket Menekşe derledik size.

Hayallerimizi gerçekleştirmek, hedeflerimizi 2019'un dart tahtasına atmak için haydi harekete geçelim. 2019 henüz başladı.

Sağlıklı, mutlu yıllar dilerim.

**Nilüfer Ülkügüner Şengel**

**Menekşe & Yaşam Dergisi**

**Genel Yayın Yönetmeni**

[nilufer@kanservakfi.com](mailto:nilufer@kanservakfi.com)

[info@kanservakfi.com](mailto:info@kanservakfi.com)

**Derginin Adı**  
Menekşe & Yaşam

**Yayın Türü**  
4 ayda bir, Türkçe

**Basım Tarihi**  
Şubat 2019

**İmtiyaz Sahibi**  
TKSV adına  
Prof. Dr. Metin Ertem

**Sorumlu Yazı İşleri Müdürü**  
Av. Yılmaz Yavru

**Genel Yayın Yönetmeni**  
Nilüfer Ülkügüner Şengel

**Tasarım / Kreatif Direktör**  
Sedef Ertem

**Röportajlar**  
Nilüfer Ülkügüner Şengel

**Redaktör**  
Nilüfer Ülkügüner Şengel

**Tıbbi Redaktör**  
Doç. Dr. Hakan Özveri

**Katkıda Bulunanlar**  
Ayşe Temiz

Nejla Demirci

**Baskı**

**ufukmatbaa**

Maltepe Mah. Davutpaşa  
Çiftelhavuzlar Sk. 1. Matbaacılar  
Sitesi No: 2/68 Topkapı - İST.  
Tel.: 0212 577 77 71  
Faks: 0212 577 77 71  
e-mail: [ufukaltiner@gmail.com](mailto:ufukaltiner@gmail.com)

**İLETİŞİM BİLGİLERİ**

Türkiye Kanserle Savaş Vakfı  
Nispetiye Mah. Yücel Sk. No: 6  
34340 Levent - İST.  
Tel.: 0212 278 83 41-42  
Faks: 0212 325 11 18  
web: [www.kanservakfi.com](http://www.kanservakfi.com)  
e-mail: [info@kanservakfi.com](mailto:info@kanservakfi.com)

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

ISSN 2148-2985



## İÇİNDEKİLER

4

KAPAK RÖPORTAJI  
NURCAN ÇELİK

11

BODRUM MANDALİNİ  
ERMAN ARAS

16

ÇOCUKLUK ÇAĞI KANSERLERİ  
PROF. DR. ATILA TANYELİ

18

PANDELİ LOKANTASI

20

RUHİ SARI İLE ÇAY SOHBETİ

23

İÇİNDEN SANAT TAŞAN BİR KÖŞK  
NOKTA BEYLERBEYİ

27

SİĞARANIN ZARARLARI  
DR. DEMET ERCİYES

29

KANSERDE AĞRI  
UZM. DR. MEHMET ÇELİK

30

ANTİGRAVİTY FITNESS  
MİNE MELEK

37

ARA GÜLER MÜZESİ

41

KARACİĞER KANSERİ

43

2019 GÖBEKLİTEPE YILI  
SEVDA KÖYÜSTÜ

48

SICAK KEMOTERAPİ  
PROF. DR. METİN ERTEM

50

SAĞLIKLI BESLENME  
DR. GÜLŞEN ALTIN

53

VAKIFTAN HABERLER

55

KANSERİN YEDİ HABERCİSİ



*Bugün, biliyoruz ki, kanser erken tanındığı takdirde tedavisi mümkün olan bir hastalıktır. Bütün yapmamız gereken bu bilgiyi hep hatırdta buldurmamız.*

*Keyifle okuyacağınızı ama küçük katkılar ile sizleri her zaman 'erken tanı hayat kurtarır' sloganımız ile uyanık tutacağımızı düşünerek menekşeyi sizlere uzatıyoruz.*



Türkiye Kanserle Savaş Vakfı kurulduğu günden bugüne kadar geçen kırk yıldır tıp alanında halkımıza hizmet vermektedir. Tamamen gönüllü bir kuruluş olan vakfımız bağış ve yardımlarla 'kanserele savaş' hizmetlerini sürdürmektedir.

Hepimizin bildiği gibi kanser çağımızın hastalığıdır. Bugün her ailede, çevremizde kanser hastalığı olan en az bir kişi ile karşılaşmaktayız. Geçmişte ileri yaştaki kişilerde karşılaştığımız bu hastalığı artık gençlerde duyar olduk. Hastalığın adının hassasiyeti hep korkutucu olmuştur. Kanser kelimesi dilimize ingilizce 'cancer' kelimesinden geçmiştir. Adını ve anlamını kısaçları ile tuttuğu yeri hiç bırakmayan 'yengeç'ten almaktadır. Dünyada birçok kanser kuruluşu adından ötürü yengeç logosunu kullanmaktadır. Biz bu konuda hiç karamsar değiliz ve bizim logomuz Menekşe. Bugün, biliyoruz ki, kanser erken tanındığı takdirde tedavisi mümkün olan bir hastalıktır. Bütün yapmamız gereken bu bilgiyi hep hatırdta buldurmamız.

Vakıf olarak her zaman sloganımız 'erken tanı hayat kurtarır' olmuştur.

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

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

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

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

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

İhtiyaç talebinde bulunan hastanelerimize kanser tedavisinde kullanılacak cihaz bağışları yapmaktadır.

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

Keyifle okuyacağınızı ama küçük katkılar ile sizleri her zaman 'erken tanı hayat kurtarır' sloganımız ile uyanık tutacağımızı düşünerek menekşeyi sizlere uzatıyoruz.

Sağlıklı bir yaşam diliyorum.

Prof. Dr. Metin Ertem

**Türkiye Kanserle Savaş Vakfı  
Yönetim Kurulu Başkanı**



**KALESİNDE KANSERE  
GEÇİT VERMEYEN SPORCU  
GERÇEK BİR KAHRAMAN  
NURCAN ÇELİK'LE  
DEVRE ARASI'NDA KONUŞTUK**



### **Bize kendinizden bahseder misiniz?**

1980'de Artvin Şavşat'ta dünyaya gelmişim, 1982'de annemi meme kanseri nedeniyle kaybettim, ardından babam ikinci evliliğini yaptı ve beraber 1986 yılında babamın işi nedeniyle Bursa'ya göç ettik. Beş çocuklu bir ailenin kızuyum. 13 yaşında Bursaspor'da futbola başladım. 17 yaşında A Milli Takıma davet edildim. Aynı zamanda Türkiye'nin ilk Genç Milli Takımının kalecisiydim. Özel maçlar dahil 25 kez milli takım forması giydim. 1997-1998 sezonu Bursa Gemlik Zeytin Spor'a transfer oldum. 2000-2001 sezonunda İstanbul takımı Zeytinburnu Spor'a transfer oldum. Kadınlar 1. Liginde Zeytinburnu Spor'da 2002-2003 sezonu Türkiye şampiyonu olduktan sonra artık Avrupa'da futbol oynamak istediğim için Almanya'nın Wolfsburg takımına transfer oldum. Yarım sezon bu takımda forma giydim.

İkinci annemin de meme kanserine yakalanması sebebiyle vefat etmesi üzerine Türkiye'ye döndüm. İstanbul takımlarından Maltepe Yalı, Dostluk Spor ve yine eski takımım olan Zeytinburnu Spor takımlarında oynadım. 2009 yılında Zeytinburnu Spor'dan ayrılarak, kendi kulübümü kurmaya karar verdim ve İstanbul Nurçelik Spor'u kurdum. Aynı yıl Kıbrıs Akdeniz Spor Birliğinden teklif alınca 2009-2010 ve 2010-2011 sezonunu orada oynamaya karar verdim. Yaz aylarında oynanan Kıbrıs ligini de iki sezon üst üste bu takımla şampiyon olarak tamamlayıp, aynı sezon içinde İstanbul Nurçelik Spor olarak iki ligden oluşan Türkiye Futbol Federasyonu Kadınlar Liginde, 2. ligden giriş yaptık. İkinci sezon Kıbrıs ekibi Akdeniz Spor Birliği ile birleşmemiz üzerine Akdeniz Nurçelik Spor ismi ile takımımız son halini aldı. İşte benim futbol serüvenimin bir kısmı bu.

### **Başarılı bir sporcusunuz ve kadınlarda az rastlanır bir spor yapıyorsunuz, siz futbolcusunuz. Futbol hayatınıza nasıl girdi?**

Erkeklerin en popüler spor dalı olması sonucu evimize giren spor gazeteleri ile başladı aslında futbol serüvenim. Okul arkadaşım ile bir araya geldiğimizde spor gazetelerine bakar, spordan çok sporcularla ilgilenirdik ve biz evimize giren o gazetelerde en yakışıklı futbolcu seçip onları hayatımızın en güzel yerine koyup, hayatımızın beyaz atlı prensi ilan ederdik, koyu bir platonik aşkla. O aşkın adı Galatasaray'da oynayan Roman Kosecki idi. Benim futbola başlama sebebim olmuştur kendisi. Hiçbir zaman tanışmadık ama ona duyduğum aşk güçlü bir futbol aşkına dönüştü.

### **Çocukken futbol maçlarını takip eder miydiniz? Maçlara, stadyuma gider miydiniz?**

Ülkede yayınlanan tüm spor gazetelerini alır okurdum. Futbolun sıkı bir takipçiydim hatta onları atmaz çanta çanta biriktirirdim odamda. Annem bir gün biriyle evlenirse onları çeyiz olarak götür de gülsünler diyerek alay ederdi. Bursaspor'da oynadığım dört yıllık süre boyunca, takım arkadaşlarımla stadda maçları izlemek en büyük zevklerimizden biriydi. Herkes kendi bölgesinde oynayan oyuncuyu analiz eder, kendi aramızda yorumlardık ve bu durum bizim futbol bilgimizi geliştirmemizi sağladı. Bilgi ilgi geliştikçe mesleğe dönüştü.

### **Koyu bir taraftar mıydınız?**

Koyu bir Galatasaray taraftarıydım. Bu nedenle futbola başlama sebebimi taraftarı olduğum takımdan seçmişim. Taraftarı olduğum takımın posterlerini biriktirmeye ve odamın duvarlarını onlarla süslemeye bayılırdım. O posterler beni hayallerime ulaşmam için motive ederdi.

### **Aileniz futbol sevdanıza destek oldu mu?**

Futbol oynamama üvey annem pek olumlu bakmasa da çok da karşı çıktı diyemem. Fakat babam futbolu sevdiğinden benim futbol oynamamı des-





teklerdi. Evimizin bahçesi geniş ve futbol oynamaya çok müsaitti, çok zaman kardeşlerim ve babamla çift kale maç yapar çok eğlenirdik.

**Sizi çok tebrik etmek istiyorum. Kendi adınızı verdiğiniz futbol kulübünüz var. Takımınızı kuralı kaç sene oldu? Tüm idari işler, takım kurmak, takımı sürdürmek kolay olmasa gerek.**

Teşekkür ederim. Bu kulübü kurmamda emeği olan ve her zaman desteğini benden esirgemeyen insanlar var. Ben de onlara sizin aracılığınızla teşekkür etmek istiyorum. İyi ki varlar. Benim kararlı bir yapım var. Bunun sebebi de aşkla oynadığım futboldur ve bu spor bana sabırlı ve istikrarlı olmayı öğretti galiba.

Nurçelik Futbol kulübünü kurarken sürekli açılıp başarı elde edemeyince kapanan kulüplerden olmamayı hedefledim. Futbola benim gibi ilgi duyan, futbol oynamak isteyen kız çocuklarının hedeflerine ulaşabilmesi için onlara sağlıklı bir ortamda futbol oynamalarını sağlamak ve yarınla ilgili kulübü hakkında endişeleri olmadan onlara ve kendime bir alan yaratmak istedim. Takımı 9 yıl önce kurdum. Bu 9 yıllık serüven hiç kolay olmadı tabi. Kadın futbolcu olmak, kadın futboluna duyulan önyargılar, ekonomik sıkıntılarımız, iyi futbol oynayabilmek için takımın ihtiyaçları vs. hiç kolay olmadı ve hala kolay değil.

Biz çok güzel bir spor yapıyoruz, takımımız, aileyiz. Bu durumun çok güzel yanları var mesela futbola karşı birinin tutkusu diğerinin tutkusuna dönüşebiliyor bir oyuncunun başarısı diğerine ve takımın başarısına dönüşebiliyor. Bunlar çok güzel heyecanlar. Disiplin var mesela bu disiplin kızların yaşamının tamamına dönüşebiliyor. Hele büyüme dönemindeki kızlarda ailelerinin farkedebileceği derecede iyileşme oluyor. Böylelikle ailelerde çocuklarını bir okula gönderir gibi gönderiyorlar ki bunlar çok güzel şeyler.

Oyuncularım bilir ben en ufak bir imkânı takımım ve takımın oyuncuları için kullanırım. Evim kamp alanı gibidir. Evleri sahaya uzak olan oyuncularım gelir kalır. Bazı maddi durumu iyi olmayan oyuncularım için evim yuvadır. Ama bazen bazı yoksul oyuncuları için imkân yaratamamak çok üzer beni.

Mesela bu yıl her türlü zorluğa rağmen skorumuz iyi, biraz destek bulursak şampiyon olmamız için hiçbir neden yok ve büyük ihtimalle bu yılın gol kraliçesi bizim takımımızdan Fadime Kurnaz olacak. Çocuklar çok çabılıyor ama yeterli değil. Bu yıl kendi ligimizde şampiyonluk ve birinci lige yükselmeyi hedefliyoruz. Bu hedefimizin önünde tek engel takviye etmemiz gereken 3 yetenekli oyuncudur. Bu yetenekleri bünyemize dahil etmek için gereken bütçe futbol dünyasında sözü bile edilemeyecek bir maliyetken biz bunu bulamıyoruz.

**Antrenmanlarınızı nerede yapıyorsunuz? Nasıl çalışıyorsunuz?**

Bizim için her yer antrenman alanına dönüşebiliyor ancak antrenman bizim işimizin en önemli yanındır. Orada disiplin, sabır süreklilik önemlidir. Bazen doğada, genellikle Küçükçekmece Kemal Aktaş Stadi,





Florya Şenlikköy Stadında, Küçükçekmece Metin Oktay Statlarını kullanıyoruz. Takıma ekonomik imkân sağlayabildiğim zamanlarda ekip olarak daha eğlenceli, motivasyonumuzu arttıracak antrenman salonlarında çalışabildiğimiz kamplar yaptığımız da oluyor.

Maalesef bunların hepsi ekonomik ve imkanlar iyi olduğu vakit olabiliyor. Kulübümün ana sponsoru olmadığı için bu konuda çok zaman zorlandığım doğrudur.

**Sporun her dalı ciddi bir disiplin ve azim gerektirir. Sporcularınızı maça nasıl hazırlıyorsunuz?**

Haftanın 5 günü yaptığımız sıkı idmanlarla fiziki hazırlıklar yapıyoruz. İdman dışında takım olarak birbirimizin moral motivasyonu da ilgilimiz. Maç öncesi yaptığımız motivasyon toplantılarımızla mental olarak sporcuları maçlara hazırlıyoruz.

**Doğrusu çok bildiğim bir alan değil, rakip takımlar hangileri? Kaç tane kadın futbol takımı var Türkiye’de?**

Bilmenizi istiyorum. 3 lige ayrılmış olan Kadın Liginde toplamda 115 takım var. Ooo 115 kadın futbol takımı mı? diyeceksiniz. Okuyanlarda da sizde gördüğüm gibi şaşkınlık ve hayret görebiliyorum. Bazı insanlar “bu kadınlar nasıl futbol oynuyor” diye sırf meraktan geliyorlar bizi izlemeye sonra bakıyorum bizim maçların müptelası oluyorlar, eşlerini çocuklarını alıp maça geliyorlar bizi izledikten sonra onlarla futbol sohbeti yapabiliyoruz. Öncesinde aaa futbolcu musun? diyorlar. Siz izleyin bizi, başka kadınlara da önerin bizi. Bu spor sadece erkek sporu değil. Üstelik bizim tribünlerde herkes taraftarı olduğu takımı destekler fakat kimse küfür etmez.

Bizim takımımız 2. ligdeki tek İstanbul takımımızdır. Antalya, Sivas, Samsun, Ağrı, Mardin Adana Osmaniye gibi birçok ilin temsilcileri bulunuyor. Taraftarlarımız da fena değil günden güne artıyor. Ama biz İstanbul’lu kadınların daha fazla bizimle olmasını istiyoruz.

**Takımınız Nurçelikspor’un forması ne renk? Bir şarkınız var mı? Sözelimi cim bom bom veya siyahla beyaz akar kanımız gibi taraftarlarınızın birlikte söyledikleri bir şeyler?**

Mavi-beyaz. Evet bir şarkımız var henüz içimizden söylediğimiz ve günü geldiğinde haykırarak söyleyeceğimiz. Her şeyde olduğu gibi bunun için de bütçe gerekli.

**Kadın futbolunun yaygınlaşması için neler yapılabilir sizce?**

Türkiye’de Kadınlar Ligi 3 ligden oluşuyor ve bu liglerin tamamı TFF Gelişim Ligleri departmanı ta-





rafından yönetiliyor. 1993 yılından bu yana yarınını göremeyen göz ardı edilemeyecek sayıda artan kadın futbolcu sayısı var ülkemizde.

Kadın futbolunun yaygınlaşıp gelişmesi açısından öncelikle TFF'nin tüm profesyonel kulüplere yaptırım uygulayarak kadın futbol branşlarını açtirması gerekiyor.

Ardından kadınlar 1. ligini tamamen profesyonel yapması gerekiyor.

İlkokullara inilmesi ve burada keşfedilen yetenekli çocukları alt yapılara kazandırılması yönünde onların gelişiminde ciddi derecede katkı sağlayarak erkeklerle uygulanan akdemi ligleri kız çocukları için de düzenlemek gerekiyor ki Türkiye'de oynanan kadınlar liginin kalitesi artsın ve milyonların izleyebileceği bir lig haline gelsin. Kulüplerin ve futbolcuların pazarlama alanı ne kadar geniş olursa Türkiye'de kadın futbolu o kadar gelişir diye düşünüyorum. Tabi bütün bunlardan önce Türkiye'deki eğitim sisteminin çocukların istediği branşta spor yapmasına müsaade etmesi gerekiyor. Biliyorsunuz ülkede eğitim yetmediği için dershaneler ve etütler çocukların yakasından düşmek bilmiyor şayet doğru eğitim verilirse çocukların saatlerini çalmaya gerek kalmaz diye düşünüyorum. Özellikle gelişmekte olan sporcu bir çocuğun LGS sınavına hazırlanmak için sporla ilgili ayırdığı zamanın tümüne ara verip sınav stresi zorunluymuş gibi aile baskıları olduğu gerçeği de var ülkemizde.

**Siz iki kez kanser geçirdiniz diye biliyorum. Bizimle yaşadığınız süreci paylaşır mısınız? Nasıl anlaşıldı ve tedavi nasıl oldu?**

Evet zor bir süreci benim için, aktif bir sporcunun bir anda spora stop demesi kadar kötü bir şey olmaz. İlk olarak 2008 yılında troit kanserine yakalandım. Troitlerimin tamamını aldırđım. Atom tedavisi gördüm. Bu süreci ailemin Bursa'da sahip olduğu dağ evinde tek başıma geçirdim. Biliyorsunuz atom alınca başka insanların yanınıza yaklaşması sakıncalı olduğundan uzak durmam gerekiyordu.

İkinci kanserime 2011 Aralık ayında yakalandığımı öğrendim. 3 aylık bir zaman zarfında bir rahatsızlığımın farkındaydım fakat ne olduğunu kestiremiyordum ta ki meme ucundan sıvı gelip meme ucumun egzama gibi olup eriyene kadar. Birkaç doktora gidip net bir sonuç alamamam kanserin mememden koluma kadar dağılmasına sebep olması sonucu sağ kolumdan lenflerimin alınması benim için çok acı olmuştu. Ağrılarımın artmasıyla bir arkadaşımın beni alıp annesinin doktoruna götürüne kadar aslında hala ne olup bittiğinin farkında değildim. Doktora muayeneye gittiğimde biyopsi yapmasıyla çıkan sonucun mememi kaybetmem gerektiğini öğrenene kadar aslında her şey normaldi ağrılarım dışında.



Bana sağ memeni almamız gerek deyince dünya başıma yıkıldı sanki şok olmuşum günlerce ağlamıştım. Aslında öleceğimi düşündüğüm için değil, mememi kaybedeceğim için çok üzülmuştum. 2012 Ocak ayında operasyon geçirerek sağ memem ve lenflerimi aldılar ardından 8 kürüklük bir kemoterapi süreci başladı. Bu tedavide çok zorlandığım için, 6. kürde kesmek zorunda kaldım ve daha sonra 1,5 yıl boyunca koruyucu ilaçlar aldım. Bu süreçte ilaçların bende yaratmış olduğu depresif durumdan kurtulmak sporcu olmamdan kaynaklı benim için zor olmadı. Bilirsiniz sporcular savaşçıdır. Ben her gün futbola dönmek için kendimi motive ettim bu hastalığı yaşarken. Kimse tekrar futbol oynayacağıma inanmıyordu hatta yaşayacağıma inanmıyordu o kadar kötü bir haldeydim hala yaşıyor ve hala oynuyorum işte.

**Ne güzel. Her şey yoluna girdi demek ki. Sporcu kararlılığı ve azminin tedavi sürecinde çok olumlu katkıları olduğunu düşünüyorum. Bu konuda neler söylemek istersiniz?**

Kesinlikle. Az önce de bahsettiğim gibi sporcular düşse de her ne olursa olsun kalkmasını bilir bu idmanlarda çalışılan bir egzersizdir. Ben kendimi futbol oynarken çok özgür hissedirim, hastalandığımda dar bir alana hapsolmuş gibiydim. Her yeni günde, özellikle tedavim bittikten sonra bedenimi futbol oynayarak tekrar iyileştirdim. Özgürlüğümü geri almak için çok mücadele ettim hiç pes etmedim. Ne kadar yaşayacaksam o kadar futbol oynamalıydım ve bunu yaptım. Bu nedenle hala fitim.

**Çok güzelsiniz ayrıca. Siz bol ödüllü bir belgesel filmin oyuncularından birisi oldunuz. "Yüzleşme" Nejla Demirci'nin kanser konusunda uzun emek vererek çektiği, tanı, tedavi ve süreci tüm gerçekliğiyle anlattığı ve yıllarca süren belgeselinde oynadınız / ya da bir oyun değil tamamen gerçek olduğu için filmde var oldunuz demeliyim belki. Onunla nasıl tanıştınız? Filmin çekim süreci nasıl geçti?**

Nejla çok uzun bir ön çalışma yapmış. Dolayısıyla benim doktorumla da ilişki kurmuş ve benim dokto-

rumun hasta hikayelerini de dinlemiş. Beni aradığında telefonda kısaca yapmak istediği belgesel hakkında randevu istedi. Doktorum da Nejla hakkında bilgi verdi bana. Nejla ile görüştüğümüzde sonradan fark ettim ki aslında benim hakkımda çok ciddi çalışmış araştırmış, tedavilerimin bütün ayrıntılarını doktorumdan öğrenmiş. Doktorumla iletişimim dostçadır eee bir süre sonra akraba gibi olunuyor.

Maçlarımızı izlemiş falan. Buluştuğumuzda o bence zaten beni belgesele dahil etmeye karar vermişti.

Sporcu, futbolcu olmamdan etkilenmiş olduğunu belli ediyordu. Nejla meme kanserini konu alan bir belgesel yapmak istiyordu ama o dönemde yaşanan duygulara çok hakimdi. O dönemde insanın en çok ihtiyaç duyduğu şey olan motivasyon üzerine çok düşünüyordu. Benim hayata nasıl tutunduğumu bilerek gelmişti benimle tanışmaya.

Meme kanseri yaşayan kadınlar o süreçte hiç te kolay olmayan duygular yaşarlar. Nejla'nın söylemek istediği şey ile benim futbolcu olmam buluşuyordu galiba. Sonra diğer karakterler ile ilk karşılaşmam Ebru ile hastanede oldu. Nejla bizim yollarımızın keşimesini sağladı. Ebru'nun biyokimya randevusunun olduğu güne benim de zamanı gelmiş ve hatta geçen tetkikim sebebiyle aynı gün ve saate randevu aldık. Nejla bana Ebru'nun beklediği yeri gösterdi gidip Ebru'nun yanına oturdum. Ben komik biriyimdir zaten yani en kasvetli zamanımda bile torbama birkaç esprim vardır. E hastanede de tanırım. Bir süre sonra sıradan uğradığımız bir kurum gibi Ebru yeni ameliyat olmuş kemoterapi kürlerini de programlayacaktı o gün. E tabi haliyle ben de bunları yaşadığım için yüzünden hangi duygular içinde olduğunu anladım. Ben genel olarak insanlarla kolay ilişki kurarım ama meme kanseri olmuş biriyle hemen ilişki kurarım. O ben o gibi sanki Ebru ile o günkü iletişimimiz öyle oradaki gibi kendiliğinden gelişti ve ben ona espriler yapmaya başlamışım onun güldüğünü görmek bana o gün iyi gelmişti mesela futbolcu olmama şaşırması gerçi benim için sıradan bir şeydi ama şaşırması da bana iyi gelmişti diğer karakterlerle de ileriki aşamalarda tanıştık dans terapide tabi birbirimizle daha çok yakınlaş-



tık. Ebru o dönem bizim geride bıraktığımız evreleri yaşıyordu. Ebru güçlü bir kadın ama böyle zamanlarda başkalarından da güç almak önemli bir şey. Mesela Mukadder ile tanıştığımızda hastalığı geride bırakalı 18 yıl olmuştu bu bile yeni yaşayan birini çok güçlendiren bir şey.

**Biz Türkiye Kansere Savaş Vakfı olarak kanserin iyileşebilir bir hastalık olduğunu, erken tanı ve tedavinin çok önemli olduğunu, hayat kurtardığını her sayımızda doktor makaleleri ve gerçek hayat hikayeleriyle vurguluyoruz. Siz de çevrenizdeki kadınlar ve sporcular için örnek bir rol model olmuştunuz diye düşünüyorum. Güçlü bir karakter ve çok değerli bir sporcusunuz. Çevrenizdeki kadınlar aslında her insanın yaptırması gereken kontrollerini, check-up'larını yaptırıyorlar mı?**

Hayır, maalesef bu konuda başımıza gelmeden önlem almayı bilen bir toplum değiliz galiba.

Bizim belgeselimiz bunu vurguluyor. Sizin dediğiniz gibi kanserin ölümcül imajını sarsıyor. Ben bulduğum her platformda bunu anlatmaktan yorulmuyorum. Belgeselimizin sadece karakteri olup bir kenara çekilmedik biz. Hem kendi aramızda arkadaşlığımız dayanışmamızı sürdürüyoruz hem de mesela belgeselin katıldığı birçok festival birlikte katıldık. İzleyiciler bize bakıyor yaş olarak falan, bazılarımızda ailesel bazılarımızda değil, bir erkek meme kanseri var falan somut görünce kendilerine korkuyla değil de kontrol olmaları bilinci oluyor biz görüyoruz bunu sorulan sorular falan bunu gösteriyor.

**Futbol dışında bir gününüz nasıl geçer?**

Fırsat buldukça Bursa'ya ailemi ziyarete giderim. Kardeşlerim ve onların çocuklarıyla güzel vakit geçiririm. Oyuncularım ve onların gündelik sorunlarıyla ilgilenirim oyuncularımın aileleriyle görüşürüm.

**Yemek yapmayı sever misiniz?**

Evet yemek yapmaya bayılırım. Mutfakta çok pratikim. Dışarıda yemek yemeyi pek sevmem. Sağlığım ile ilgiliyim evde yaparım temiz ve sağlıklı en yoğun günümde bile evde yemek pişiriyorum.

**Gezmeyi çok sevdiğinizi öğrendim. Nerelere yolculuk yapmayı seversiniz?**

Yolculuk yapmaya bayılırım. Mesleğim de buna uygun. Şehir dışı karşılaşmalar için sürekli yolculuk yapıyoruz. Bazı uzun yolculuklar bütçesizlikten zor olsa da takım olarak yapınca hafifletiyor zorluğu. Yeni yerler keşfetmeyi, farklı kültürleri tanımak bana iyi geliyor. Fakat Karadeniz'e ayrı bir tutkum var. Kendi ait olduğum yer.

**Başka spor dallarına da ilginiz var mı? Futbol dışında bir spor yapıyor musunuz?**



**Nurcan ÇELİK Meme Kanseri Konusunda yapılmış YÜZLEŞME belgeselinin kahramanlarından.**

Fitness yapıyorum. Doğa sporlarını ayrıca sağlığım için de yaparım. Aynı zamanda çok iyi masa tenisi oynarım. Yani her top benim için oyuncağa dönüşür.

**Sağlıklı yaşamakla ilgili neler yapıyorsunuz? Beslenme şeklinizde, yaşam tarzınızda, hayata bakışınızda kanser tedavisi sonrası bir değişiklik oldu mu?**

Sağlıklı beslenmeyi tamamen alışkanlık haline getirmiş durumdayım. Sadece yaşadığım rahatsızlıklar nedeniyle değil, sporcu kimliğimin vermiş olduğu bir durum bu. Hazır ürünler tüketmek yerine alternatiflerini kendim yaparım. Salça dahil konserve ürünleri asla tüketmem. Kesinlikle cips yemem, asitli içecek asla.

**Sizin takımınızı nasıl izleyebilir, nerede heyecanla alkışlayabilir ve tezahürat yapabiliriz peki?**

www.tff.org üzerinden Kadınlar 2. Lig fikstürünü takip edip, maçlarımızın tarihini, yerini ve saatini öğrenip dilediğiniz zaman maçlarımızı ücretsiz olarak izleyebilirsiniz. Aynı zamanda takımla ilgili gelişmeleri ve maç sonuçlarını paylaştığımız instagram hesabımız da mevcut (@akdeniznurcelik). Maça gelirken ailenizi ve komşularınızı da getirmeyi unutmayın.

**Hayatta ve sahada golleriniz bol olsun, teşekkür ederiz.**





# YAŞADIĞI TOPRAĞA, DENİZE, KÖKLERİNE VEFASINI YARATTIĞI MARKALARLA GÖSTEREN ERMAN ARAS'LA BODRUM'DA SOHBET ETTİK

Meşhur şarkıdaki gibi nerden başlasam, nasıl anlatsam Bodrum Bodrum şarkısını hatırlıyorum. Bodrum denince akla gelen isimlerden birisi o.

Erman Bey, siz Bodrum'un çok sevilen saygın bir kişisiniz, uzun yıllardır sizi biliyoruz ama sizin ağzınızdan sizi tanıyabilir miyiz?

Biz teşekkür ederiz. Ben Bodrum'un yerli, köklü ailelerinden bir tanesinin ferdi olarak eğitimimi tabii

bizim zamanımızda lise yoktu burada, benim gibi liseyi okumak isteyen aileler çocuklarını hep ortaokuldan gönderirlerdi. Ben de İzmir'e ortaokula yatılı olarak gittim. Daha sonra da üniversiteden sonra geri döndüm.

**ODTÜ'de okudunuz sanırım?**

ODTÜ Fizik bölümünü bitirdim. O sıralarda da turizm gelişmeye başlamıştı 80'li yıllarda, 81 mezunuyum ben de. Dedik ki o zaman memlekete gide-



lim, turizm amaçlı neler yapabiliriz diye düşünelim. Geldim seyahat acentası kurdum, tabi yatçılık ön plandaydı, o sıralarda parlayan bir yıldızdı. Babam da İtalya fahri konsolosluğu yapıyordu. Özellikle İtalyanlar Mavi yolculuğu çok sevdiikleri ve yaptıkları için ben de İtalyanlara, babamın çevresine mavi yolculuk organizasyonları yaparak başladım. Era Bodrum, Era Yatçılık'tan sonra birtakım sıkıntılar yaşadık, çünkü gelen misafirlerin yelken istediğini, doğayla haşır neşir olmak istediğini gördüm. Özellikle bizim kaptanlara yelken açmaları için çok önerilerde bulunduk ama maalesef baktık ki yelken de çok kullanılmıyor. Bu sefer oturup ne yapabiliriz diye düşündüğümüzde bir Bodrum Cup yat yarışları organizasyonunu fikir olarak geliştirdim ve bu yıl 30.yılımız oldu Bodrum Cup'ta. Tabii yelken açmayı, bunu öğretmeyi, heveslendirmeyi özellikle yeni nesille yelkeni tanıştırmayı hedefledik. Bilenlerin bilmeyenlere öğrettiği bir AR-GE laboratuvarı gibi oldu Bodrum Cup. Bodrum'daki tekne yapıcılığını da çok geliştirdi, çünkü özellikle mühendis kullanılmazken bilirsiniz belki yelken performansı için mutlaka mühendislik çalışma gerekiyor, direklerin yerleri çok önemli oluyor çünkü biz eskiden kamaraları yapıyorduk, boş kalan yerlere direkler konuyordu. Yelken deyince önce direkler planlanıp boş kalan yerlere kamaralar konuyor. O yüzden Bodrum Cup'ta aldığımız sonuç cidden doğayla iç içe Mavi yolculukların yapılmasıyla gündeme geldi, daha sonra da Era Bodrum yelken kulübünün çocuklara yönelik bu sporla ilgili onları geleceğe yetiştirmek adına Optimist ve Lazer kurslarına başladık. Onda da birçok Türkiye şampiyonları çıkardık ve hala devam ediyoruz. Daha sonra da Bodrum Yelkenli okul gemisi projesini gündeme getirdim ve onu da imce usulü yaparak gençlere hediye ettik. Böylece bu yörede yelkencilik gelişmesi için elimizden geleni yaptık.

**Aslında hem Bodrum'a hem Türkiye'ye büyük katkılarınız var bu anlamda, özellikle deniz sporlarını sevdirmek, yaymak, geliştirmek konusunda öncüsünüz.**

Doğayı, denizi korumamız gerekiyor, denizi kullanmazsanız koruyamazsınız. Onun için denizi kullanan bir nesil yetişmesi gerekiyor ki, bu denizin kıymetini bilsin ve korusun. Bu arada babam Ömer Aras ta gençlik yıllarından itibaren ailenin mal varlıklarıyla 4000 mandalina ağacını kendi elleriyle dikerek Bodrum'un en büyük mandalina rekoltelerini yapan çiftçilerinden birisidir. Tabii mandalının orijini Çin'den dünyaya yayılma. Bodrum ilk 250-300 yıl önce tanışmış mandalina ağacıyla. Bu ağaçlar hala mevcut ve verimli.

### **Sizin mandalinalarınız hangi cins?**

Bizimkiler yerli dediğimiz çekirdekli tür. Yani 250-300 yıllık hala verim aldığımız ağaçlarımız şehir merkezinde mevcut. Tabi bunlar ticari değil, daha sonra Halikarnas Balıkçısı'nın getirdiği bergamuttan tutun da diğer pek çok çeşit Bodrum'a gelmiş.

### **Palmiyelerin ve pek çok bitki türünün de Cevat Şakir tarafından Bodrum'a getirildiğini biliyoruz.**

Evet ancak o zamanlar ticari düşünülmemiş. İkinci dünya savaşında üzüm, incir, tütün tarımı ile birlikte bir de balıkçılık vardı. Savaştan sonra bu ürünlerin de ticari değeri azalmış. Babam da o yıllarda 4000 tane fide dikmiş, tabi savaşlar her zaman kaderleri değiştiriyor ta ki Yugoslavya savaşına kadar. Bu süreç içerisinde Bodrum'da şimdiki büyük bir süpermarketin yerinde Mandalina fabrikası vardı, Karakaya ailesinin. Onlar ürünleri işleyip yurt dışına ihracat yapıyorlardı. Özellikle Doğu bloğuna gidiyordu. Yugoslavya savaşı ile tır hattı kapandı sonuçta fabrika da kapandı. Bodrum o zaman çok uçra bir yer.



**Erman ARAS Babası Ömer ARAS ile**

O günkü şartlarda yolu bile yok. Turizm gelişme göstermeye başlayınca da mandalin bahçeleri de turizme kaymaya başladı. Deniz kenarındakilerin hepsi turistik tesis oldu. Yavaş yavaş içeriye doğru kaymaya başladı ve günümüze geldiğinde de artık para etmeyen, kendini kurtarmayan sadece çok düşük fiyatla pazarcının alıp sattığı bir ürün haline geldi. Babam hayattayken bu ağaçları evlatları gibi





severdi ve yaşadığım sürece onlar da yaşayacaklar benden sonra ne yapacağınız size kalmış derdi.

### **Sizin ağaçlarınız ağırlıklı Bitez ve Ortakent bölgesinde sanırım.**

Bitez Ortakent tüm bu bölgeyi kapsar. Babamla konuştuğumuzda artık ürünün gün geçtikçe değer kaybettiğini söylüyordu. Özellikle kışın don olur, bu ağaçları çok etkiler. Mevsimi Aralık 15-Ocak 15 gibidir. Bu bir aylık sürede biz yaklaşık 100 ton ürün elde ediyoruz, bu 100 tonu satmanız söz konusu değil zaten. Eskiden tırlarla 2 günde toplanıp yolaniyordu, şimdi öyle değil, böyle bir pazar yok. Babama şunu teklif ettim, internet gündeme geldiğinde gel bu ürünün 3-5 tonunu internet aracılığıyla satalım, kalanını da iyi yaptığımız reçel gibi ürünlerde kullanalım. Babam haydi o zaman başlayalım dedi ve biz başladık.

### **Bu arada gerçekten müthiş bir markayı yarattınız, Bodrum'un medarı iftiharını diyebileceğimiz bir marka Bodrum Yadıgarı.**

Önce Bodrummandalini.com diye bir sayfa açtık, oradan mandalin satışlarına başladık. 3-5 ton bir şey değil ama hoşumuza da gitti. En azından babam da bunu gördü. O arada dedik ki biz bunu markalaştıralım, ürün yapmaya başlayalım, bu iş olacak. Annemin adı Yadıgar biz de Bodrum Yadıgarı diye bir marka oluşturduk.

### **Çok güzel bir isim. Sizde çok belirgin şekilde hissedilen vefa duygunuzla da çok örtüşüyor. Ailenize, toprağınıza, ülkemize... Şekersiz ürünleriniz var. Doğal ve katkısız. Neler var peki?**

Önce reçel yaptık, arkadaşların hepsi tattılar, çok beğendiler ama ne şekeri kullanıyorsunuz soruları gelmeye başladı. Biz de pancar şekeri kullanıyoruz dedik. Dediler ki artık şekerli ürün kalmadı. Bu sefer şekersiz nasıl üreteceğimize dair kafa yormaya başladık. Eşimin babası da Körfez Restaurant'ın sahibi Hasan Subaşı. O da Bodrum'un en değerli simalarından biri. Eşim Filiz'le denemelere başladık. Bu arada turizmci olarak ta fuarlara katılıyoruz hediye olarak lokum götürüyoruz. Lokumlara da bakıyoruz ucuz olsun diye hep glikoz kullanılmış ve hepsinde

kimyasal aroma var. Bunlar da Bodrum mandalinası diye pazarlanıyor, biz araştırmalarımızda lokumda hurma, reçelde elmanın güzel sonuç verdiğini gördük. Küçük bir birim kurarak yüzde yüz mandalina suyu ile ve hurmanın şekeriyle lokum ürettik, mandalinamızdan esans üretmeyi de başardık. Böylece tüm kimyasallardan arındırılmış bir ürünümüz oldu. Ancak kesme aşamasında zorlandık, çünkü kestiğinizde yapışmaması için pudra şekeri ya da hindistan cevizi ile kaplamamız gerekiyor, biz şeker kullanmıyoruz, Hindistan cevizi de mandalin tadını bastırıyor, bu sefer mandalini kurutup cips yapıp bunu una çevirerek kaplama malzemesini de yaptık, sonuç çok başarılı oldu ve gerçekten mandalin lokumunu yaratmış olduk. Bundan aldığımız hazla, reçellerimizi de geliştirdik, bahçemizdeki diğer ürünler olan portakal, bergamot, limon mahsüllerimizle reçel ve marmelatlar yaptık. Bunların hepsi yine 100 ton ürünü bitirmeye elverişli değil. Araştırmaya devam ettik aslında mandalinin suyu da her şeyi gibi çok değerli. Bir de sezon kışın bir ayı ama bizim bunu yazın tüketmemiz gerekiyor. Biz suyunu -40 derecede anında şoklayarak, değer kaybetmesini önleyerek, soğuk havada muhafazasını sağladık. Bu ürünle ne yapabileceğimize baktık. Özellikle dondurmacıların kullanabileceği özel bir hammadde, onun dışında limonatanın yapılabileceği çok güzel bir hammadde. Biz mandalin limonatası yapıyoruz, çok da hoş oluyor. İçine bir parça yine limon ve elmayla onu da şekersiz olarak üretiyoruz. Dondurmacılarla zorlanmaya başladık çünkü katkı maddeleri daha ucuz. Biz nasıl olacağını göstermek amacıyla sorbe yapmaya başladık.

### **Gerçekten mis gibi kokan, çok lezzetli bir sorbe olmuş.**

Amacımız gelen dondurmacılara tattırıp bakın bu aroma ile ister sütlü ister sütsüz üretebilirsiniz diye göstermekti. Bunun dışında yine suyundan yola çıkarak gazozunu yaptık. O da yine şekersiz elma ile. Amacımız meyva suyuna gitmek. Önümüzdeki günlerde bu projeyi de gündeme getireceğiz.





### **Çok kıymetli ve yerel bir ürün.**

Gerçekten öyle mesela bazen gurme ahçılar gelip ununu alıyorlar. Ne yapacaksınız diye soruyorum. Kimisi keke kullanıyor, kimisi balıkta.

### **Balığı un yerine, mandalin ununa bulayıp kızartıyorlar.**

Evet bir de üzerine sos olarak kullanıyorlar. Tabi yurtdışından gelen şefler de yörenin tatlarını merak ediyorlar.

### **Yerel ürünleri teşvik etmek lazım. Hem de bu kadar saf, katkısız, yalansız ve dürüstse.**

Teşekkür ederiz. Mesela bir Çinliye bakıyorsunuz mandalinle yapmadığını bırakmamış. Dünyada ciddi pazar payına sahip ürünleri var. Anti-aging olarak geçiyor çünkü ve bunların çok ciddi katma değerli ürünleri yapılmış. Bodrum'da ise değer kaybediyor diye her geçen gün bahçeler terk ediliyor. Yakından sadece müzede göreceğimize hale bile gelebiliriz. O yüzden bir amacımız da farkındalık yaratmaya çalışmak. Mesela Ağustos sıcaklığında plajlarda katkılı içecekler yerine neden bize has bu sağlıklı içecek içilmesin, anlamak mümkün değil.

### **Sanırım yavaş yavaş bu bilinç oluşuyor. Artık genç anneler çocuklarını olalı kolalı, boyalı içecekler ve fast foodtan uzak tutmaya çalışıyorlar.**

Benim dedem Kazım Dede 12 adaların lokumcusuydu, yani aileden de gelen bir durum var. Çocukluğumuzda tahta bir dondurma tepsinin yanına koyduğu buzlarla aslında bize sorbe yapardı. Biz o tadı aradık ama arada bir kopukluk oldu tabi. Biz araştırırken dondurmacılara da danıştık, önerdikleri tariflerin içine baktığında ben bunu yemem, yemediğim ürünü de satmam diyorum.

### **Kalitenizden ödün vermek istemiyorsunuz. Butik üretim yapıyorsunuz.**

Tabi o yüzden özgün, butik halimizi de korumak istiyoruz.

### **Peki Bodrum mandalininin özelliği nedir? Çekirdekli ve olağanüstü mis kokulu tabi. Diğer mandalinlerden farkı nedir?**

Şimdi Bodrum'da çekirdeksiz mandalin var. Onun genelde kokusu da olmaz. Satsuma denen Rize mandalinidir. Onun dışında bir de klementin, Kinin dediğimiz daha kırmızımsı az çekirdekli olan bir mandalinimiz var. O da çok değişik bir lezzettir. Bir de genel olarak yerli mandalin var. O da çekirdekli ve kokulu. Bu yerli ürün Çin'den tüm dünyaya yayılan bir ürün. Ama Bodrum'da aroması çok güçlü. Bunun da sebebi yarımada oluşu. Bodrum aldığı meltem rüzgarıyla mandalinalarına güçlü bir aroma ekliyor. Gerçekten diğer ülkelerdeki mandalinden çok daha güçlü bir aroma ile Bodrum mandalini fark yaratıyor. Dolayısıyla reçeli olsun, unu olsun hepsinde aynı özellik var. Bodrum'un bu ürünü gerçekten çok iyi değerlendirmesi gerektiğini düşünüyorum.

### **Bir mandalina ağacı ne kadar sürede ürün veriyor?**

7 senede ürün veriyor bakımını yaparsanız 250-300 sene ürün vermeye devam ediyor. Ekonomik olarak baktığınızda her 100 yılda bir gençleştirmemiz gerekiyor.

### **Okuyucularımız ürünlerinize nasıl ulaşabilirler. Şu anda Ortakent'te çok güzel bir dükkandayız.**

Biz internet satışıyla tüm Türkiye'ye sipariş gönderebiliyoruz. Bodrummandalini.com ve Bodrum-yadigari.com her iki siteden de satışı var. Bunun dışında mandalin bahçemizin bir köşesinde satış





alanı yaptık, üretim yerimizin hemen önünde. Şimdi bir de triportörümüz var, etkinliklere götürüyoruz.

### **Gerçekten bir gurur ve başarı hikayesi.**

Çok teşekkür ederim. Ülkemizde her şeyin doğal bol bol var. 1 lira fazla olsun ama sağlıklı olsun. İnsanlar da sağlıklı beslenmeyi hak ediyor. Tabiki bu gidişe de birinin dur demesi lazım. Sonra kanser başta olmak üzere diğer hastalıklar artıyor diyoruz. Ürünlerin içindeki katkıları görüyoruz.

### **Siz sağlığınız için neler yapıyorsunuz? Sporla içiçesiniz zaten.**

Sağlıklı ürünler tüketmeye dikkat ederim, Girittli bir aileden geldiğim için çocukluktan beri zeytinyağı ve otlarla beslenme alışkanlığım var. Gereğinden fazla yemem, kilo almamaya dikkat ederim, yılda bir de check-up yaptırıyorum.

Gittiğim yerlerde hep anlattığım bir şey var, mesele Bodrum dünyanın 7 harikasından birisine sahip. Mosaleum. Düşünün M.Ö kaçıncı yüzyıl ve muhteşem bir zenginlik. Şimdi burası hangi para ile yapılmış? O zaman sponsorluk diye bir şey de yok. Bu yöre nasıl zengin olmuş? Nasıl ve niye şimdi o noktada değiliz de geriye düştük? Bunun bütün belgeleri Bodrum Sualtı Müzesi'nde mevcut. Bodrum Milattan önceden bugüne kadar gelen bir tersane bölgesi, yat yapım bölgesi. Baktığınız zaman tarihte Artemisialar gibi kadın komutanlarımız olmuş. Filonun başına geçmiş. Tarihi boyunca bütün Karia Bölgesi tüm bölgeye hâkim olmuş ve Akdeniz'de söz sahibi olan bir ülke olmuş. O gün bugündür Bodrum'da tekne yapımı var. Müzedeki amforalardan çıkan belgelerde, üzüm, incir, zeytin çekirdekleri var. Demek ki bu yörenin tarımsal ürünlerini işlemişler, ihracat yapmanın yolunu bulmuşlar. Güneş, toprak deniz aynı, siz tarımı tamamen arka plana atmışsınız.

### **Tarihi doğru okumak lazım diyorsunuz.**

Elbette. Araştırmalarda okuyoruz, mesela Mısır'daki firavunlara hizmet satmışlar. Buradaki Karyalılar Mısır'a gidip orada güvenlik sistemini oluşturmuşlar. Şimdi siz aynı doğa parçasını sadece bina yaparak

yok ediyorsunuz. Yaşam alanlarını daraltarak kansere uygun ortam hazırlıyorsunuz. Mesela bu röportajı yaptığımız yer bağ arası mevkii, bir tane bağ kalmamış. Yapılanlar affedilecek gibi değil. Aspat'a bugün gitseniz orada hala milattan önce kalan bağların teraslarını görebilirsiniz.

### **Turizm için neler düşünüyorsunuz?**

Şu anda yapılan turizm yanlış. Mesela bu yörede doğru düzgün tarım yapılsa dağdaki dağ kekiğinden zeytinine turizme de katkı sağlanır. Bence önce eskisi gibi tarıma yönelip oradan turizme geçmek lazım.

Çok teşekkür ederim, sağolun.

### **Erman Aras Biyografisi**

*11 Nisan 1958 Tarihinde Doğdu. İlk eğitimini Bodrum Cumhuriyet ve Turgutreis ilk öğretim okullarında tamamladı. Orta ve Lise eğitimini İzmir Türk Lisesi, Üniversite eğitimini O.D.T.Ü Fizik bölümünde aldı.*

*1981 Yılında Mezun olduktan sonra Bodrum'da Era Turizm Seyahat Acentasını kurdu. Yatçılık sektörünün gelişmesine paralel olarak bu sektörde ağırlıklı olarak çalışmaya başladı.*

*Ahşap Yatlarda yelken kullanımını teşvik etmek ve yatçılık sezonunu uzatmak için 1989 yılında ilki gerçekleştirilen Uluslararası The Bodrum Cup Yat Yarışları organizasyonunu Bodrum'a kazandırmış ve günümüze kadar 30 yıldır kesintisiz olarak devam etmesini sağlamıştır. Yat yarışları sonucunda Bodrum'daki yat yapıcılığı teknikleri büyük oranda değişim göstermiştir. Yatçılık sektöründe Bodrum'unun markalaşmasına katkıda bulunmuştur.*

*Era Bodrum Yelken Kulübü'nü kurması ile birlikte Muğla bölgesinde ilk kez 6 ve üzeri yaş guruplarına yelken eğitimi verilmeğe başlandı. Birçok gencimize spor yapma imkânı sağlaması yanı sıra bölgemizde yelken kulübünün kurulmasına ve bölgeden birçok milli sporcunun yetişmesini sağladı, Yelken alt yapı yatırımlarını yarımdaya kazandırdı.*

*32m'lik Cumhuriyet tarihimizin ilk Yelkenli Okul Gemisi fikrini ortaya attı, Yapım Komitesi başkanlığını yaparak "STS BODRUM"un inşaatının gerçekleşmesini sağladı. İnanıldığı taktirde imece olarak çalışılıp Bodrum'da birlikte güzel eserler üretilebileceğinin en güzel örneğini hayata geçirdi.*

*2014 yılında www.bodrumyadigari.com online satış sitesini kurarak internet ortamında Bodrum Mandalini satışını ve "Bodrum Yedigari" Markası ile Bodrum Mandalini'ninden Reçel, Marmelat, Lokum gibi katma değerli ürünler üretimini başlatmıştır.*



## ÇOCUKLUK ÇAĞI KANSERLERİ, KAN HASTALIKLARI VE KÖK HÜCRE NAKLİ

Çocuklarda kan hastalıkları kansızlıktan lösemiye kadar değişen birçok hastalığı içerir. En sık rastlanan kan hastalığı demir eksikliği anemisidir. Çocukluk çağı kanserlerinin de bir çok türü mevcuttur.

**1. Kan hastalıkları;** Anemiler, hemoglobinopatiler (Talasemi ve orak hücre anemisi ve diğer), kemik iliği yetmezlikleri (aplastik anemi, Fanconi anemisi ve diğer), koagülasyon bozuklukları (hemofili gibi), trombosit hastalıkları olarak sıralanabilir.

**1.1. Klinik Bulgular;** hastalığın tipine göre değişmektedir. Anemilerde; solukluk, çarpıntı, halsizlik, iştahsızlık ve ileri vakalarda kalp yetmezliği gelişebilmektedir. Bu hastalarda kemik iliği dışında kan yapımına bağlı karaciğer ve dalak büyüklüğü görülmektedir. Bu da karın şişliğine neden olmaktadır.

Kemik iliği yetmezliklerinde ise kansızlıkla birlikte aküvuarların ve trombositlerin düşmesine bağlı ola-

rak enfeksiyonlar buna bağlı inatçı ateş ve kanamalar görülmektedir. Kanamalar, ciltte morluklar, burun kanaması, bağırsaklardan kanamalar ve hatta beyin kanamaları gelişebilir.

Koagülasyon bozukluklarında; Deride morluklar, eklemlerde kanamalar ve tüm organlara kanamalar olabilir. Trombosit eksikliği ve fonksiyon bozukluklarında benzer bulgular ortaya çıkar.

**1.2. Tanı;** Anamnez, klinik bulgular ve laboratuvar testler ile konur. Laboratuvar olarak; hemogram, periferik yayma, kemik iliği incelemesi, koagülasyon testleri, demir düzeyi, karaciğer fonksiyon testleri, trombosit fonksiyon testleri gibi testler ile tanıya gidilebilir.

**1.3. Tedavi;** Malin (kötü huylu) olmayan hematolojik hastalıklarda tedavi hastalığın cinsine göre değişir. Demir eksikliğinde; demir tedavisi, B12 vitamin ek-



sıklığında B12 tedavisi, kemik iliği yetmezliğinde; steroidler, androjenler ve ATG tedavisi kullanılır. Bu tedavilere cevap vermeyen hastalarda kök hücre nakli en önemli tedavi şeklidir. Koagülasyon bozukluğu olan hastalarda; plazma, kriyopresipitat ve faktör tedavileri kullanılır. Trombosit eksikliğinde trombosit infüzyonu, trombosit fonksiyon bozukluğunda ise kalsiyum ve transamine kullanılmaktadır.

**2. Malin (Kötü Huylu) Kan Hastalıkları;** Akut myeloid lösemi (AML), akut lenfoblastik lösemi (ALL), kronik myeloid lösemi (KML), Juvenil miyelomonositik lösemi (JMML), myelodisplastik sendrom (MDS), Hodgkin Lenfoma (HH), Nonhodgkin Lenfoma (NHL), Hemofagositik lenfositosis ve Langerhans Hücreli Histiositoz olarak sıralanabilir.

**2.1. Klinik Bulgular;** Anemiye ait klinik bulgular, nötropeniye bağlı ateş ve enfeksiyonlar, trombositopeniye bağlı kanamalar, malin hücre infiltrasyonuna bağlı karaciğer ve dalak büyüklüğü, lenfadenopati ve organ infiltrasyonlarına bağlı olarak klinik bulgular ortaya çıkabilir.

**2.2. Tanı;** Hemogram, periferik yayma, kemik iliği incelenmesi ve radyolojik tetkikler (USG, PET, CT ve MR) ile biyokimyasal testler ile tanı konur. Şüphe edilen hastalığın türüne göre kemik iliği incelemesi yapılmalıdır.

**2.3. Tedavi;** Kemoterapi, radyoterapi ve kök hücre naklidir. Kemoterapi hastalığın cinsine göre değişmektedir. Malin hastalıkların türüne göre, başta Amerika ve Avrupa'da oluşturulmuş çalışma gruplarının standart tedavileri mevcuttur. Lösemilerde Avrupa'da BFM ve Amerika'da COG gruplarının kullandıkları tedaviler en sık kullanılan kemoterapi protokolleridir. Sonuçları da oldukça başarılıdır. Ülkemizde her iki grubun tedavileri de kullanılmaktadır. Radyoterapi bu grupların önerilerine göre lokal ve sistemik olarak kullanılmaktadır. Ancak günümüzde hala en önemli problem tekrarlayan hastalıklarda ne tür tedavinin kullanılacağıdır. Tekrarlayan lösemilerde, klasik kemoterapi protokolleri kullanılabilir. Ancak Kök hücre nakli ile daha iyi sonuçlar alındığı için, tekrarlayan hastalıklarda ilk seçenek kök hücre tedavisi olmaktadır. Ancak kök hücre nakli tedavilerinde de en büyük sorun HLA uygun donör bulma zorluğudur.

## KÖK HÜCRE NAKLİ

Kök hücre, sınırsız bölünme ve kendini yenileme özelliğine sahip hücrelerdir.

Vücudun ihtiyacına göre farklılaşarak değişik tip doku hücrelerine dönüşürler. Kök Hücre kaynakla-

rı; kemik iliği, kordon kanı ve periferik kan (G-CSF veya GM-CSF ile kemik iliğinden kök hücrelerin periferik kana mobilizasyonudur.

Her üç kök hücre kaynağı birbiri ile karşılaştırıldığında farklı hastalıklarda değişiklikler göstermekle birlikte her birinin diğerine göre avantajları ve dezavantajları bulunmaktadır. Normal çocuğun kemik iliğindeki kök hücre oranı %0,5-2 arasındadır.

Kök hücre kaynağı dışında, kök hücre naklinin kullanılan tipleri mevcuttur. Bunlar; Otolog (Kemik iliği kaynağı hastanın kendisi) ve Allojenik (Kemik iliği kaynağı bir başkası) kök hücre nakilleridir. Allojenik transplantasyonda en tercih edilen donör; riski en az olduğu için 'doku tipi (HLA) tam uygun kardeş'tir. Alternatif donörler, yani doku tipi kısmi uygun aile bireyleri veya aile dışı donörler kullanılarak yapılan transplantasyonlar daha riskli olmakla birlikte günümüzde başarıyla pek çok merkezde yapılabilmektedir. Ancak yine de en büyük sorun donör bulma zorluğudur. Bu nedenle son yıllarda HLA uygun kardeşi olmayan, akraba içinde uygun donörü bulunmayan veya akraba dışı taramalarda donör bulunamayan hastalara aile ve akraba içinde tam uygun olmayan donörlerden de nakil yapılabilmektedir. Buna haploidentikal kök hücre nakli denmektedir. Başta gelişmiş ülkelerde olmak üzere tecrübeli kök hücre nakli merkezlerinde bu tür kök hücre nakli başarı ile uygulanmaktadır.



**Prof. Dr. Atila TANYELİ**  
**Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Uzmanı**  
**Pediyatrik Hematoloji ve Onkoloji Uzmanı**



# BİR İSTANBUL KLASİĞİ MISIR ÇARŞISI'NDAKİ PANDELİ LOKANTASI YENİDEN AÇILDI

İstanbul'un tadı, tarihi, kültürü, adabı ve temsilcisi niteliğindeki asırlık restoran, günümüzün Pandeli Lokantası orijinal ruhu bozulmadan yenilendi. Tarihi öykü kaldığı yerden devam ediyor...

1926 yılında Pandeli Çobanoğlu tarafından kurulan Pandeli Lokantası; Mustafa Kemal Atatürk başta ol-

mak üzere Celal Bayar, Adnan Menderes, Kraliçe II Elizabeth, İspanya Kralı Juan Carlos, Kraliçe Sofia, Audrey Hepburn ve Robert De Niro gibi önemli isimleri ağırladı. Tarihi Mısır Çarşısı'nda konumlanan Pandeli Lokantası; İstanbul'a, 'asıl' ruhunu ve mutfağını hatırlatmak için tarihi kapısını şimdi yeniden aralıyor.



Kentin öz ruhunu yaşatmayı amaçlayan Pandeli; Mısır Çarşısı'nın büyüleyici tarihi ambiyansında, tavanı kubbeli, ünü dünyaya yayılmış mavi çinilerle kaplı duvarları, kristal avizeleri ve beyaz masa örtüleri ile 'İstanbul'un asıl ruhu bozulmadan günümüze ulaşıyorsa bir İstanbul lokantası nasıl olurdu?' sorusunun karşılığıni veriyor.

Kültürü de mutfağı da çok katmanlı İstanbul'un sonsuz tarihini taşıyan ve yaşatan Pandeli menüsünde; "Kâğıtta Levrek", "Patlıcanlı Dönerli Börek", "Hünkâr Beğendi", "Kuzu İncik" ve "Vişneli Tirit" gibi Pandeli'nin klasikleşmiş tatlarına yer verirken, Türk mutfağının geleneksel lezzetlerini de yeniden yorumluyor. Pandeli'nin 20 yıllık şefi Abdullah Sevim, unutulmaz lezzetleri eski tadıyla misafirler ile buluşturmak için tekrar mutfağa girerken, Şef Bayram Karaçam ise kattığı yeni yorumlar ile Pandeli'nin menüsünü zenginleştiriyor.

Mutfağı, yemeği, asırlık ruhu ve ambiyansıyla Pandeli, haftanın her günü 11:30 - 19:00 saatleri arasında, İstanbul'un asıl ruhuna sahip çıkmak, taşımak ve devam ettirmek isteyenleri bekliyor.

Pandeli, her akımın hızla tüketildiği, her hikâyenin hızla anlatıldığı bir dönemde, zamansızlığa ve yavaşlığa bir çağrı niteliğinde...



## Pandeli Kimdir?

Pandeli, Niğdeli Rumlardan. Mısır Çarşısı'nın arkasındaki Mercan Yokuşu'nda seyyar bir arabada piyazcılık yapmaya başlıyor, ilk köfteci dükkânını da Çukur Han'da ufak bir barakada açıyor ve hamallara köfte ekmek satıyor.

Birinci Dünya Savaşı'nın İstanbul'unda, Pandeli'nin Hamal Lokantası'na, dönemin entelektüelleri; gazeteciler, şairler, yazarlar ve politikacılar gitmeye başlıyor. Kısa zamanda lokanta herkesin sevdiği bir mekân oluyor. 1926 yılında Eminönü'ndeki Yağcılar İskelesi'nde üç katlı bir binada lokantasını açıyor. O yıllarda, Mustafa Kemal Atatürk Ankara günlerinde Pandeli'nin mutfağını özlüyor, Ankara'da misafir ağırlayacağı bazı dönemlerde özel siparişleri, İstanbul'dan trene veriliyor.

Pandeli II. Dünya Savaşı gibi zor zamanlarda karşılaştığı güçlüklerle savaşmayı biliyor, un stokları daralınca havanlarda piriç döverek ekmek yapıyor. Savaşın bitmesiyle tam rahatlama sürecindeyken, bu sefer de 6-7 Eylül olayları sırasında ne yazık ki Pandeli'nin Lokantası da yağmalanıyor. Mesleği bıraktığını gazete manşetlerinden öğrenen dönemin Cumhurbaşkanı Celal Bayar ve Başbakanı Adnan Menderes, meşhur ustayı ikna ediyor ve Mısır Çarşısı girişindeki üst kat Pandeli Lokantası'na devlet emriyle tahsis ediyor. Bunun üzerine Pandeli Usta, oğlu Hristo ile birlikte ellerindeki kısıtlı bütçeyle hem yağmalanan Yağcılar İskelesi'ndeki mekânı hem de mülkiyeti Vakıflar Genel Müdürlüğü'ne ait yeni Pandeli Lokantası'nı ayağa kaldırıyor. Kısa bir süre, Pandeli iki dükkânla yola devam ediyor. Yerli-yabancı tüm turist rehberlerinde ve gezginlerin satırlarında yer alan Pandeli, haklı şöhretine bir de Türkiye'nin ilk turizm belgeli restoranı ünvanını ekliyor. 1958 yılında şehircilik çalışmaları esnasında Yağcılar İskelesi'ndeki lokanta yıkılınca, Mısır Çarşısı girişindeki Pandeli Lokantası bu tarihten itibaren Eminönü'ndeki geleneğin yegâne temsilcisi oluyor.

1967 yılında Pandeli yaşama gözlerini yumunca, lokantanın işletme sorumluluğunu Pandeli'nin oğlu Hristo Çobanoğlu ve çocuk yaşta lokantada işe başlamış Cemal Biberici üstleniyor ve restoran günümüze kadar geliyor.

"1910'lu yıllarda genç bir Kolağası olan Mustafa Kemal de Pandeli'nin köftelerini tadanlar arasında yer aldı. Asker maaşlarının sürekli aksadığı bu yıllarda, aralarında gelişen dostluk sayesinde genç zabitanın para sıkıntılarını bilen Pandeli ona "Aybaşında verirsin beğumi" diyerek bir veresiye hesabı açmıştı. Yıllar sonra Cumhurbaşkanı Gazi Mustafa Kemal olarak dükkânına geldiğinde hesabı ödemek isteyince yine "Ay başında verirsin beğumi" diyerek naif bir şakayla yemekleri ikram etti. Atatürk de bu tatlı jestle aynı üslupla karşılık vermişti."

PEK ÇOK ÖDÜLÜN SAHİBİ,  
BAŞARILI AKTÖR  
RUHİ SARI  
İLE KISA BİR SOHBET



Ruhi Sarı ile en son Uluslararası Malatya Film Festivali'nde "Güvercin" filmiyle aldığı en iyi yardımcı erkek oyuncu ödülü ve büyük beğeniyle izlenen Barut Fıçısı tiyatro oyunu üzerine konuşmaya başlıyoruz.

**Ruhi Bey sizi tebrik ederek sohbete başlamak istiyorum. Önce ödül aldığınız "Güvercin" filminden konuşalım mı? Film pek çok ödül kazandı. Nasıl bir role büründünüz?**

Teşekkür ederim. "Güvercin" filmi adından da anlaşılacağı üzere başrolünü bir güvercinin oynadığı bir film. Adana'da varoшта yaşamaya çalışan bir abla, bir abi ve bir kardeşten oluşan üç kişilik bir ailenin kendi içinde ve hayata karşı bakış açılarının çatıştığı bir film. Ben de o ailenin içerisindeki abiyi canlandırıyorum. Benim canlandığım karakter kendi yaşam tarzına uymayan kardeşiyle onun hayatını kendi hayatına benzetmeye çalışan ve bu anlamda da sert olan bir karakter. Film birçok ödül aldı yurt içi ve yurt dışında. Böyle bir projenin içinde olmaktan da onur ve mutluluk duydum.

**"Barut Fıçısı" tiyatro oyununuz kapalı gişe devam ediyor. Sizin gibi çok değerli oyuncularla sahne alıyorsunuz. Oyununuzun kısaca konusunu anlatır mısınız?**

Barut Fıçısı, İstanbul Halk Tiyatro'sunun sergilediği bir oyun. Kadrosunda benim, Erkan Can'ın, Yıldır



ray Şahinler'in, Aşkın Şenol, Faruk Akgören, Rüya Önal, Aytek Önal, Başak Gümölcinelinin yer aldığı bir oyun. Yönetmenliğini Yıldıray Şahinler'in yaptığı oyunu Makedon oyun yazarı Dejan Dukovski yazdı. Dekor, tasarımı çok dikkat çekici ayrıca. Barış Dinçel harikalar yarattı. Yıldıray Şahinler aynı zamanda oyunun uyarlamasını da yaptı. Oyunu, biraz da ülkemize uydurmaya, ayrıca yer ve zaman belirtmeden herhangi bir ülkeymiş gibi düşünerek sahneledik. Oyun, insanların hayatın içerisinde giderek





barut fıçısına dönmesini yani günümüzde insanoğlunun tahammülünün ve hoşgörüsünün giderek kaybolduğunu anlatıyor. Herkesin birbirine öfke ile ve nefretle yaklaştığı bir ortamı biraz kara mizahla eleştiriyor ve seyircinin önüne getiriyor. Bu anlamda çok da evrensel bir oyun. Çünkü dünyanın her yerinde hemen hemen özellikle biraz daha geri kalmış toplumlarda geçim sıkıntısının ve hayat kaygısının yüksek olduğu toplumlarda insanlar birbirlerine sert davranıyor. Biz de bunu ayna tutarak göstermek istiyoruz seyirciye.

**Oyunculuklarınız, oyunun yönetimi, dekoru, kostümler çok başarılı doğrusu. Yüksek tempoda seyreden bir oyun. Evet düşündürücü olduğu kadar çok da eğlenceli. Yakında televizyon dizisi ve sinema filmi çekimleriniz olacak mı? Son projelerinizden bahsedebilir misiniz?**

Televizyonda yeni yılda yeni bir proje ile geleceğim seyircinin karşısına ama henüz görüşmeleri tamamlanmadığı için ne olduğunu söylememe imkân yok. Netleşmiş henüz bir proje yok. Okuduğum senaryolar var ama henüz net olan ne bir sinema filmi ne de bir dizi ismi söyleyebilirim ama hem bir sinema filmi hem de bir dizi olabilir. Şimdilik sadece bunu söyleyebilirim size. Öte yandan Barut Fıçısı bu sezon da devam edecek. Belki bir tiyatro oyunu daha ya-



pabilirim. Şu an tam bir geçiş dönemi, ara dönem. Ama tabii üretim durmuyor yeni projelerle seyirci karşısında geçtiğimiz her an yeni bir heyecan, yeni bir mutluluk yaşıyoruz. Oynadıkça oynayabildikçe besleniyoruz. Umarım bizi izleyenleri de besleyebiliyorduzdur.

**Çok teşekkür ederiz. Sizi izlemek her zaman büyük zevk bizler için.**







*Röportaj: Nilüfer ŞENGEL  
Fotoğraf: Gürkan AKAY*

# HER ODASINDAN SANAT TAŞAN BİR KÖŞK NOKTA BEYLERBEYİ

**ÖĞRENMENİN HAYAT BOYU SÜRMEŞİNE HİZMET EDEN BİR MEKÂN**

**ŞULE UMAR CENGİZ'LE SOHBETE BAŞLIYORUZ.**

**Şule Hanım Nokta Beylerbeyi, muhteşem bir köşk. Kapısından girer girmez başka bir İstanbul'a ayak basıyor gibiyiz. Sizi tanıyabilir miyiz? Gerçek bir sanatsever olmalısınız.**

İstanbul doğumluyum ve bütün çocukluğum Suadiye'de geçti. Çocukluk arkadaşlarımla konuşurken, biz caddenin çift şerit olduğu günleri biliriz, diye takılırız birbirimize. Aile kökenimiz Karadeniz'e dayanır. Baba tarafımda Kafkas göçmenliği var hatta

beni çokça Kafkaslara benzetirler. Lisans eğitimimi Türk Dili Ve Edebiyatı bölümünde tamamladım. 10 yıl öğretmenlik yaptım ve süre içinde kadim dostluklar kazandım, harika çocuklarım oldu. Öğretmenlikle insan ilişkilerinin zirvesini yaşıyor insan ve gençler sizi öyle güzel büyütüyor ki insanın bu tecrübeyi başka türlü edinme şansı yok sanırım. Bu yıllar içinde Eğitim Yönetimi bölümünde yüksek lisansa başladım. Ayrıca NLP ve kişisel gelişim eğitimleri aldım. 2011 yılında İletişim Bilimleri'nde de yüksek lisans yaptım. Tez konum, sosyal medyanın kültürel dönüşüm üzerindeki etkilerini incelemek üzerineydi. Bu, her iki eğitimimi de bütünleştiren ve çalışması çok keyifli bir tez oldu benim için.

Mutlu olmanın üreten kişi olabilmekle derin bir bağı olduğuna inanıyorum. Kadının kendi alanını yaratabilmiş olması, çalışması yaşamdaki lüksüdür bence. En büyük hayalim tüm farklılıklarına rağmen bütün kadınların aynı masa etrafında toplanıp birbirini dinleyebileceği, anlayabileceği bir platformun oluşmasıdır. Bunun için de sanatın ortak payda olduğuna inancım sonsuz. Kadının temsili toplumun temsilidir ve ben kadın gücüne çok inanıyorum.

**Bu fikirleri hayata geçirdiğiniz için tebrik ediyorum sizi. Köşk çok şık ve her odası farklı kullanımlar için özenle tasarlanmış. Restorasyon ve dekorasyon çalışmaları çok zaman aldı mı?**

Restorasyon çalışmaları bu gibi tarihi mekanlarda oldukça prosedürlü bir süreç. Bizim restorasyon sürecimiz de yaklaşık iki buçuk seneyi buldu. Dekorasyon kısmı ise işin en keyifli tarafıydı. Mekânın tarihi dokusu ile yaptığımız işin yüksek enerjisini örtüştürebilmek önemliydi.

Aslında hepimiz kendi dünyamızda büyük bir karmaşanın kahramanlarıyız ve bu yüzden nefes aldığımız anları geçirdiğimiz mekanlar çok kıymetli. Bu köşkteki tüm detaylarda mimarımız Hayriye Ek Yavuz Aslan ile hep bu duygu üzerinden yürüdük. Köşkün ruhunu kaybetmeden modern dokunuşlarla bir alan oluşturduk. Toplantı salonlarımızda, seminer alanımızda ve atölye bölümünde bu eklettik yapıyı bulabilirsiniz.

**Nokta Beylerbeyi ne zaman açıldı ve kuruluş amaçlarınız nelerdir?**

2018 yılında Seminer, Sanat, Etkinlik ve Kültür Merkezi olarak hayat bulan Nokta Beylerbeyi, sanatın yaşama aksettği bir mekân olarak kapılarını açtı. Öğrenmenin hayat boyu devam eden bir süreç olduğu ilkesinden yola çıkarak bu iz sürümde bize öncülük edecek değerli eğitimcilerle ve kendini sanatla zenginleştiren, bilginin, deneyimin dönüşümüne inanan katılımcılarla birlikte paylaşımların yapılabildiği bir alan yaratmak öncelikli misyonumuz oldu. Bireyin var olma yolculuğunda sanat, her zaman nefes alabileceği, tazelenip yenilenebileceği, doyuma ulaştırılan bir yol olmuştur. Nokta Beylerbeyi'nin çıkış noktası da hayata dair her şeyin içinde olduğu ve katılımcılarımızın kendi ruhuna, dokusuna uygun etkinlikleri yakalayabileceği bir atmosfer yaratma isteği ve sanatın yoluna ışık tutmaktır. Amacımız bu köşke girildiğinde alanında uzman isimler eşliğinde her biri ayrı özellikler taşıyan seminer, workshop ve atölye çalışmalarımızı deneyimleyerek; sanatla beslenerek ayrılmalarıdır.



**Yasemin SEMERCİOĞLU & Şule Umar CENGİZ**

**Bu çok özel mekanınızda, ilgi çekici seminerler, eğitimler veriliyor. Katılımcılar daha çok kimler oluyor?**

Yaptığımız etkinliğin içeriğine bağlı olarak konuya ilgisi olan her yaşta, her meslektan farklı farklı katılımcıların olabildiğini deneyimledik. Öğrenmenin yaşam boyu sürdürülebilir olduğuna inancımız sonsuz ve bu yüzden meraklı olan bu deneyimin içinde olmak isteyen herkese kapılarımız açık.

**Nokta Beylerbeyi'ndeki eğitimleri, seminerleri nasıl takip edebiliriz?**

Bizi "noktabeylerbeyi" kullanıcı adıyla Instagram, Facebook, Twitter sosyal medya hesaplarımızdan ve web sitemizden takip edebilirsiniz.

**Çok teşekkür ederiz.**

**Şimdi de uzun zamandır basından tanıdığımız çok yönlü bir kişi ve sanatçı olan Yasemin Semercioğlu'ndan kendisini okuyucularımıza tanıtmasını rica edeyim.**

1998 Abant İzzet Baysal Üniversitesi Resim Bölümü mezunuyum. Yüksek lisans eğitimimi Marmara Üniversitesi'nde Fotoğraf Bölümü'nde yaptım.





### **Eser Noyan Dinletisi**

Basın hayatım ise 1999 yılında Fotoğraf Dergisi ile başladı. Orada hem haber sorumlusu görevini üstlenirken hem de röportajlarımın yer aldığı bir köşem vardı. Eğitim aldığım iki alanı resim ve fotoğrafı birleştirerek (fotopentür) çalışmalarına yön verdim.

İstanbul, Ankara, Adapazarı, Bolu başta olmak üzere kişisel sergilerimin yanı sıra birçok karma sergide de yer aldım. Erken doğum yaparak anne olmamla birlikte bu çalışmalarına ara verdim.

Daha sonra 2009 yılında tasarım, mimarlık ve sanat ağırlıklı bir platform olan [www.architectureoflife.net](http://www.architectureoflife.net) ile birlikte röportaj ve yazılarıma geri döndüm. Ayrıca sanatın önemli destekçilerden sevgili İnci Aksoy'un yönetimindeki ArtTV'nin artbloguna yazılar hazırlıyorum. Yaşamımın odak noktasında sanat olduğu için sosyal medyadaki paylaşımlarım da bu yönde ilerliyor. Bu paylaşımlara olan ilgi gezdiğim sergileri daha geniş kitlelere ulaştırmak, tanıtmak ve sanattan beslenmeyi sağlamak misyonuna dönüştü. 2018 yılından itibaren bir Kültür, Sanat ve Yaşam Merkezi olan Nokta Beylerbeyi'nin koordinatörlüğünü yürütmekteyim.

### **Nokta Beylerbeyi'ndeki programları nasıl belirliyorsunuz?**



Nokta Beylerbeyi hayata dair her etkinliği bulabileceğiniz bir mekân. Farklı disiplinlerin bir arada olduğu bu platformda ortak nokta ise daima sanat. Öncelikle alanında uzman eğitmenlerle iletişim halinde oluyoruz ve programlarımızı hedef kitlemizin beklentilerine göre şekillendiriyoruz.

### **Önümüzdeki günlerde yapılması planlanan seminer ve toplantılar neler olacak?**

Eser Noyan ile Köşte Çay Saati, Müzikli söyleşimizden bahsetmek isterim size. Eser Noyan'ın şarkı ve hikâyelerini paylaştığı müzikli söyleşimizde değerli müzisyenler Nağme ve Baturay Yarkın eşlik ediyor. Keyifli bir pazar günü geçirmek isteyen herkesi aramızda görmek isteriz.



Nokta Beylerbeyi'nde dönem boyunca gerçekleşen ve gerçekleşmek üzere olan programlarımız; Ahmet Turan Esin ile Dinler Tarihi, Nazlı Pektaş ile Sanat Gezileri ve Türk Sanat Tarihi, Marcus Graf ile Dünya Sanat Tarihi, Merih Akoğul ile Sanatla Terapi ve Fotoğraf, Fırat Arapoğlu & Mustafa Avcı & Berna Kurt Kemaloğlu ile Uygarlık Tarihinin Bir Parçası olarak Sanat-Müzik-Dans, Serhan Güngör ile Anadolu Tarihi, İpek Kip ile Sağlıklı Yaşam, Pelin Bozkurt Bilgiç & Sare Palaska ile Burçlara Göre Beslenme Alışkanlıkları ve Sofra Düzeni gibi birçok etkinliklerimizin yanı sıra; Ebru Kızılırmak ile Minyatür Atölyesi, Cansu Sakız ile Çini Atölyesi, Esra Kuli ile Tasarım Atölyesi haftada bir gün gerçekleşen ve dönem boyu devam eden atölyelerimiz bulunmaktadır. Yıl boyunca farklı etkinlik ve atölyelere de ev sahipliği yapıyoruz. Ayrıca Nokta Beylerbeyi, iş toplantılarının ya da dernek toplantılarının yapılabileceği alanları da barındıran bir mekandır.

**Sanatsever insanlar burada olmaktan mutlaka büyük keyif alıyorlardır. Peki sizin iş yerinizin böyle şık bir köşk olması size de büyük keyif veriyor olsa gerek değil mi?**



Elbette, eğitmen ve katılımcılarımız böyle bir mekânda olmaktan keyif alarak, mutlu bir şekilde ayrılıyorlar. Benim içinse, sanat eserleri ile dolu, enerjisi yüksek, zarif detaylara sahip bu köşkte çalışıyor olmak mutluluk, keyif ve en önemlisi huzur verici.

**Duvarlarda yaptığımız tablolar dikkatimi çekti. Pek çok serginiz de oldu.**

Mekânda birçok sanatçı gibi benim eserlerim de yer alıyor. 20 yılı aşkın süredir sanatla iç içeyim. Bence sanatın her zerresine dokunmak, koklamak ve yaşamak lazım. Zaten ruhuna işlediği, içinde yaşattığın sürece başarılı bir sanatçı olabilirsiniz.



**Sanat eğitimi almak isteyenler için mekânınız aslında akademik ortama insanları hazırladığı gibi sanatsever her yaştan kişiyi de buluşturuyor. Bugün izlediğim Merih Akoğul'la Sanat Terapisi seminerinde çocuk kitabı yazarı, psikolog, müzisyen, sanat televizyonu editörü, belgesel film yapımcısı, sekreter, doktor... farklı mesleklerden farklı yaşlardan ama ortak noktası sanat olan insanlar vardı. Saatler nasıl geçti anlamadık. Yeni seminerlerinizi ve eğitimleri okuyucularımıza tavsiye ediyorum.**

**Çünkü sanat iyileştirir.**







## SİĞARANIN ZARARLARI SAYMAKLA BİTMİYOR

Bir kardiyolog olarak her fırsatta sigaranın, daha doğrusu tüm tütün içeceklerinin zararlarını vurgulamayı önemsiyorum.

Hayatı boyunca hiç sigara içmemiş biri olarak bu konuda bu kadar kesin konuşmam kolay, ancak gerçeklerle hareket etmeyi seven biri olarak zararı bu kadar açık ve net olan bir şey için insan bile nasıl devam eder anlamakta güçlük çekiyorum. Küçük yaşlarda özentisi ile bilinçsizce başlansa da daha ileri yaşta devam etmek insanın elinde olmayan bir bağımlılık olmalı. Gerçekten de tıpkı madde bağımlılığı gibi ele alınıp tedavi edilmesi gerekiyor. Bu alışkanlık sadece içene değil pasif içicilik ile aynı zamanda çevresindekilere de zarar veriyor.

“Nicotiana Tabacum” denilen tütün bitkisinden elde edilen tütün ürünlerinin içerdiği zararlı maddelerin başında bağımlılığının da sorumlu olan nikotin gelir. Nikotin vücuda girdikten sonra kanda epinefrin adı verilen hormonun artışına yol açar. Bu hormon kalp hızını, kan basıncını, solunum sayısını artırır. Kalpte ritim bozukluklarını tetikler, kalbin yükünü artırır. Kan damarlarını büzer, kanın yoğunluğunu da arttırarak sonuçta inmeye ve kalp krizine sebep olur. Yarattığı bu uyarıcı etkiler sebebiyle de alınma-

dığı zaman yoksunluk belirtileri verecek şekilde kişiyi bağımlı hale getirir. Nikotine ek olarak tütün ürünlerinin içinde daha birçok zararlı maddeler bulunur.

Sigara başta akciğer olmak üzere birçok kansere yol açmaktadır. Sigaradaki karsinojen maddelerin DNA'nın yapısını etkilediği ve bu karsinojenlerden benzopiran maddesinin P53 genini bozarak kansere yol açtığı bilimsel deneyler sonucunda da ispatlanmıştır. P53 geninin çok önemli bir görevi vardır. Hücre içinde genetik bilgileri taşıyan DNA kendisini kopyalarken bazen hatalar olur böylelikle oluşan yeni hücreler kanserleşme potansiyeli taşır. Biz bu riskle her gün karşı karşıya kalırız ancak hücre çekirdeğindeki P53 geni tarafından bu hatalar temizlenmektedir. Sigara içenlerde bu genin aktivitesi bozulacağından kanser daha kolay ortaya çıkar.

**Katran (zifir)**, Yapışkan, kahverengi bir kalıntı oluşturarak dişlerdeki lekelenmeyi yapar. Aynı lekeler hava yolları ve akciğerde de oluşur. Katran kansere de yol açabilen birçok kimyasal maddenin bir karışımıdır.

**Arsenik**, kansere yol açabildiği gibi kalp ve kan damarlarında hasara neden olabilir.

**Benzen**, lösemiye (kan kanseri) yol açtığı bilinmektedir.

**Kadmiyum, Polonyum-210 (Radyoaktif bir elementtir), Polisiklik aromatik hidrokarbonlar ve krom** DNA hasarına yol açarak kansere zemin hazırlar. Dumanındaki **nitrozaminler, akrolein, asetaldehit, hidrazin ve nikel, kurşun, kobalt ve berilyum gibi metaller** kansere yol açar. **Karbon monoksit** kanın oksijen taşıma kapasitesini düşürür, **hidrojen siyanür, Nitrojen (azot) oksit** zehir etkisindeki gazlardır. Daha binlerce farklı zehirli madde içeren sigara bronşlarımızın iç yüzeyinde yabancı maddelerin ve sekresyonun atılımını kolaylaştıran tüycüklerin hareketini baskılar. Basit ve çabuk olarak atılabilecek bir üst solunum yolu enfeksiyonunun sigara içenlerde zor iyileşmesi, kolayca bronşit ya da zatürreye çevirmesi bu yüzdendir. Kısa adıyla KOAH olarak bilinen Kronik Obstrüktif (daraltıcı) Akciğer Hastalığı sigara içenlerde çok yaygın olarak görülür.

Sigara, kanser, kalp damar hastalıkları, kronik akciğer hastalıkları gibi yaşamı tehdit eden hastalıkların başlıca risk faktörüdür. Ayrıca ciltte bozulma, yaşlanma belirtilerinin çok erken başlaması, yorgunluk, uykusuzluk, ruhsal gerilim, stres, performans düşüklüğü, reflekslerde azalma, kemik erimesi, bağırsıklıkta bozulma, yaraların geç iyileşmesi, tat ve koku alma duyularında azalma gibi belirtilerden de sorumludur.

Damar tıkanıklığında sigara neden bu kadar önemli dersek önce damarın içini döşeyen tabakanın yapısını bozduğundan ve böylece tıkanıklığa sebep olan plakların oluşumunu kolaylaştırmasından bahsetmeliyiz. Nikotin, adrenalin salgılanmasını artırarak kalp damarlarında spasm yapar, kanda pıhtılaşma faktörlerini artırarak trombüs oluşumunu kolaylaştırır. Tansiyon ve nabız yükselmesine sebep olarak tehlikeli olabilecek kalp ritim bozukluklarına yol açabilir. Koronerlerde anlamlı darlık olmasa bile damar içindeki plakların yırtılmasını kolaylaştırıp buraya pıhtılaşma hücrelerinin hücum etmesine ve damarda ani gelişen tıkanmaya sebep olur. Kalp ile ilgili tetkiklerde kalp damarları tıkalı gözükmediği halde ani gelişen infarktüslerin oluşumu da bu şekildedir.

Başta Dünya Sağlık Örgütü olmak üzere ülkemizde Yeşilay, Sağlık Bakanlığımız ve konunun bilincinde olan değerli doktorlarımızın sayesinde bıkmadan usanmadan gerekli tedbirler alınmaya, uyarılar yapılmaya devam ediyor. Bu amaçla geçtiğimiz haftalarda benim de Dünya Sağlık Örgütü tarafından davetli olarak katıldığım Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Yeşilay, Sağlık Bakanlığı ve Dünya Sağlık Örgütü

tarafından Tütün Kontrolü Üst Düzey İstişare Toplantısı düzenlendi. Toplantıda sigaranın insanoğlunun şimdiye kadar görüp göreceği en etkili kitle imha silahı olduğuna vurgu yapıldı. Sigaranın sadece insana değil çevreye, denize, canlılara, bitkilere de zarar verdiğinden bahsedildi. Orman yangınlarının yarısının iyi söndürülmeden atılan sigara izmaritlerine bağlı olduğunu düşünürsek sigaranın hem ağaçlara hem de ormanda yaşayan tüm canlılara zararı olduğunu söyleyebiliriz. Dünya Sağlık Örgütü Bulaşıcı Olmayan Hastalıklar ve Sağlıklı Yaşam Program Yöneticisi Prof. Dr. Toker Ergüder, Cumhurbaşkanımızın da desteğiyle tütünle mücadele konusunda büyük adımlar attığını, dünya üzerinde diğer ülkelere örnek teşkil edecek ilerlemelerde bulunduğumuzu belirtti. 2008 yılında İngiltere ve İrlanda'dan sonra dünyada bu uygulamanın olduğu ilk 3. Ülke olarak Türkiye'de kapalı alanlarda sigara tüketimi yasaklandı.

Genelde zararlarının henüz bilincine varılmadığı yaşlarda başlanan sigara maalesef ilerleyen dönemde bağımlılık yaratarak terk etmeyi zorlaştırıyor. Aslında tedavide kullanılan ancak bağımlılık da yapabilen bazı ilaçlar bile yeşil, kırmızı gibi özel reçetelerle satılıyor. Sigara da bağımlılık yapan madde statüsündedir hatta bu ilaçlar tedavide kullanıldığı halde sigaranın tedaviyi bırakın öldürücü hastalıkların kaynağı olarak ele alınması gerekir.



**Dr. Demet ERCİYES**  
**Kardiyooloji Uzmanı**





# KANSERDE AĞRI NEDENLERİ, AĞRI TIPLERİ, GİRİŞİMSEL AĞRI TEDAVİSİ YÖNTEMLERİ

Kanser hastalarında değişik tipte ağrılar görülebilir ve bu ağrılar farklı nedenleri olabilir.

Kanser ağrılarının çoğuna, tümörün vücuttaki çeşitli organlara, sinirlere ya da kemiklere baskı uygulaması neden olur.

Bazen kanser tedavisi de ağrının nedeni olabilir. Örneğin, kimi kemoterapi ilaçları ellerde ve ayaklarda uyuşma ve karıncalanma şeklinde nöropatik ağrı adı verilen ağrılara neden olabilir. Radyoterapi sonucu ciltte kızarıklık ve tahriş oluşabilir ve bu da bir ağrı nedenidir.

Unutulmaması gereken önemli bir nokta da kanser hastalarındaki tüm ağrılarının kansere bağlı olmayabileceğidir.

## Akut ve Kronik Ağrı

Kanser ağrısı akut veya kronik olabilir.

### Akut Ağrı

Akut ağrı, doku hasarından kaynaklanan ve kısa bir süre önce ortaya çıkan, genellikle doku hasarının düzelmesiyle ortadan kalkan ağrılardır. Ameliyat sonrası ağrılar ve kanserin kemiğe metastazı sonucu kırılan kemik ağrıları buna örnek olarak verilebilir. Bu ağrılar çoğunlukla ağrı kesicilerle kontrol altında tutulabilirler.

### Kronik Ağrı

Uzun süren ağrılardır. Sinirlerdeki değişikliklerden kaynaklanmaktadır. Sinir değişiklikleri, sinirlere kan-

ser baskısı veya tümör tarafından üretilen kimyasal maddelerden kaynaklanabilir. Ayrıca kanser tedavisine bağlı sinir değişikliklerinden de kaynaklanabilir. Kronik ağrı, yaralanma veya tedavi sona erdikten uzun süre sonra devam eder ve hafif ila ağır arasında değişebilir. Kronik ağrıda ağrı kontrolü daha zordur ve direkt etkili ağrı kesici ilaçların yanı sıra ikincil ağrı kesiciler denen başka grup ilaçların da kullanılması çoğunlukla gerekir. İlaçların yetersiz olduğu hastalarda çeşitli sinir blokajları veya omurliliğe morfin pompası takılarak ağrının dindirilmesi yoluna gidilir.

### **Kanser Ağrısı Çeşitleri**

Ağrınızın doğru şekilde tedavi edilmesi için, doktorunuzun ağrınızın türünü ve nedenini öğrenmesi çok önemlidir. Farklı ağrı türleri farklı tedavi gerektirir.

#### **Sinir Ağrısı**

Sinir ağrısına nöropatik ağrı da denir. Tümörün ya da tümör metastazının sinirlere veya omurliliğe uyguladığı baskıdan veya sinirlere verdiği zarardan kaynaklanabilir.

Hastalar sinir ağrısını sık sık yanma, elektriklenme, karıncalanma hissi olarak tanımlarlar. Nasıl hissettiğini tam olarak tarif etmek zor olabilir. Sinir ağrısının bazen diğer ağrı türlerine göre tedavisi daha zor olabilir.

Sinir ağrısı, radyoterapi veya kemoterapi gibi diğer kanser tedavilerinden sonra da ortaya çıkabilir.

#### **Kemik Ağrısı**

Kanserin kemiğe yayılması ve kemik dokusuna zarar vermesiyle ağrı oluşabilir. Kanser belirli bir kemik alanını veya birkaç alanı etkileyebilir.

Bazen vücuttaki tüm kemiklerde zonklayıcı, künt bir ağrı hissedilebilir. Bu tip ağrı genellikle kemoterapi ilaçlarına bağlıdır.

#### **Yumuşak Doku Ağrısı**

Yumuşak doku ağrısı, vücuttaki bir organdan veya kastan kaynaklanan ağrılardır örneğin, böbrek tümörü olan bir hastada böbrek dokusunun gördüğü zarardan dolayı oluşan sırt ağrısı bu tip bir ağrıdır.

Hastalar bu ağrıyı her zaman tam olarak tarif edemeyebilirler, ancak genellikle keskin, kramp tarzında ağrı veya zonklama olarak tanımlanır. Yumuşak doku ağrısına viseral ağrı da denir.

#### **Hayalet Ağrı**

Hayalet ağrı ya da fantom ağrısı, vücuttan bir organın çıkarılmasından sonra sanki o organ yerinde

duruyormuş ve ağrıyormuş gibi bir his olması halidir. Bir örnek, meme kanserli hastalarda memenin alınmasından sonra meme bölgesindeki ağrıdır.

Fantom ağrısı gerçek bir ağrıdır ve insanlar bazen bunu dayanılmaz olarak tanımlarlar.

Hayalet ağrının nedeni tam olarak ortaya konulmasa da beynimizde tüm vücut bölgelerine ait kodlama mevcut olduğundan organın çıkarılmasından sonra da beyin o bölgeyi hissetmeye devam ettiği bilinmektedir. Özellikle çıkarılan organlarında daha önce de ağrı şikâyeti olan hastalarda fantom ağrısı daha çok görülür. Çünkü beyindeki bu kodlama alanları duyarlılaşmıştır. Fantom ağrısının diğer bir olası nedeni ameliyat sırasında ve sonrasında yetersiz ağrı kontrolüdür.

Kol veya bacağın kesilmesi ameliyatı olan her 10 kişiden 5'i, göğsü alınan kadınların yaklaşık üçte biri hayalet ağrısı hisseder. Rektum (son bağırsak) ve rahim çıkarılması ameliyatlarından sonra da ilgili bölgelerde hayalet ağrısı görülebilir.

Ağrı genellikle ilk yıldan sonra azalır. Ancak bazı hastalarda ağrı daha uzun süreli olabilir. İlaç tedavisine yanıt vermeyen fantom ağrılarında sinir blokajları uygulanır.

#### **Yansıyan Ağrı**

Vücuttaki bir organdan kaynaklanan ağrının vücutun farklı bir yerinde hissedilmesidir.

Örneğin, tümör nedeniyle büyümüş bir karaciğer sağ omuzda ağrıya neden olabilir. Bunun nedeni, karaciğerin omuzda biten sinirlere baskı uygulamasıdır.

#### **Kronik Ağrıyı Kontrol Etme**

Kanser ağrısını dindirmek zor olabilir, ancak genellikle ağrı kesiciler veya girişimsel ağrı tedavisi yöntemleriyle başarıyla kontrol edilebilirler.

İyi kontrol edilmeyen ağrı kronik ağrıya dönüşebilir. Bu nedenle, doktorun size önerdiği ağrı kesiciyi kullanmak çok önemlidir. Ağrıya katlanmaya çalışmak ilerleyen dönemlerde ağrı kontrolünü daha da zorlaştırır. Ayrıca bu durum hastanın uyku kalitesini, iştahını ve psikolojik durumunu daha da olumsuz etkileyerek yaşam kalitesini alt üst eder.

Kanser ağrılı hastalarda düzenli ağrı kesici ilaç kullanımına rağmen ilaçların ağrıyı kontrol edemediği zamanlar olabilir. Buna kaçak ağrısı denir.

Düzenli ağrı kesiciler kullanıyorsanız, ancak bazen ağrı çekiyorsanız doktorunuza söyleyin. İhtiyacınız olduğunda almanız için ekstra dozlarda ağrı kesici reçete edebilirler.





Kanser ağrısı çeken hastalar etkili ve düzenli ağrı kontrolü için ağrı kliniklerinde ağrı tedavisi ile uğraşan bir hekimin kontrolü altına girmelidirler. En etkili ve yeterli ağrı kontrolü bu şekilde mümkün olur.

### **Kanser Ağrısında Uygulanan Girişimsel Tedavi Yöntemleri**

Bu işlemler ağrı tedavisi konusunda deneyimli anestezi uzmanlarınca uygulanan yöntemlerdir.

Kaburgalara yayılan bir kanserin oluşturduğu ağrıyı kesmek için uygulanan interkostal sinir blokları, Pankreas ya da mide kanserinde uygulanan splanknik sinir ve çölyak gangliyon blokları, üreme organlarında oluşan kanserlerin ağrısını kesmek için yapılan hipogastrik sinir bloğu sinir bloklarına örneklerdir.

İlaçlara ve sinir bloklarına yanıt vermeyen hastalara omuriliğe bir kateter takılarak ve kateterin ucu cilt altına yerleştirilerek sürekli ağrı kesici ilaç uygulaması yapmak gerekebilir. Morfin pompası olarak bilinen bu yöntemle başka tedavilere yanıt vermeyen kanser ağrılarını dindirmek mümkün olabilir.

Hangi hastaya hangi yöntemin ne zaman uygulanacağına hastayı doğru bir şekilde değerlendirip hastaya göre karar vermek gerekir.



**Uzm. Dr. Mehmet ÇELİK**  
**Anesteziyoloji Uzmanı**



# SPORA BAMBAŞKA BİR YAKLAŞIM MİNE MELEK'LE KURUCUSU OLDUĞU MAM ACADEMY'Yİ KONUŞTUK

## Sevgili Mine Melek sizi tanıyabilir miyiz?

Tabii ki kendimi size kısaca tanıtmaya çalışayım.

Almanya doğumlu olup İzmir'de büyüdüm. 2004 Ege Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu mezunuyum. İlkokuldan üniversite yıllarına kadar Lisanslı basketbolcuydum ve üniversitede okurken Otizmli Çocuklarda Duyusal Entegrasyon Eğitmenliği yaptım.

2008 de İzmir'den İstanbul'a yerleşerek aldığım eğitimler ile profesyonel olarak Spor Eğitmenliği hayatına Pilates ile giriş yaptım. 2009'dan bu yana 2 farklı Pilates ekolünün Eğitim Programını bitirmiş

olup farklı ekoller ile yurtiçi ve yurtdışında kendini sürekli geliştirmeye devam etmekteyim.

"Bir insana bedensel sağlığının yanı sıra düşünsel, ruhsal ve öz anlamda rahatlamayı nasıl verebilirim?" sorusundan yola çıkarak 2014 de ilk Boutique Stüdyom Club Mind Up'ın kapılarını açtım. (2014-2018)

Akabinde tüm mesleki deneyim ve tecrübelerimi kendi süzgecimden geçirerek ortaya koyduğum M.A.M adını verdiğim dersimden sonra 2. Stüdyom MAMACADEMY'yi açtım. Club Mind Up böylelikle taşınmış olup isim değişikliği ile Fulya'da devam etmektedir. (2018)





**Mine Melek**

**Uzun yıllardır spor hocası ve spor eğitmenlerinin de eğitmenisiniz. Spora tutkuyla bağlı olduğunuzu söyleyebilir miyiz?**

Evet. Çocukluk yıllarımdan bu yana hep sporun içindeydim ve sporun bana verdikleri, kazandırdıkları ile özellikle işimi çok sevmekle bugünlere gelebildim. Spora tutku ile bağlı olduğumu kesinlikle söyleyebiliriz.

**Spora ilginiz ne zaman başladı?**

İlkokul 5. Sınıfta basketbol ile tanıştım ve sakatlıklarım yüzünden zaman zaman ara vermek zorunda kaldıysam da totalde 14 yıl kadar lisanslı olarak basketbol oynadım. Akabinde hayatıma dans ve müzik girdi ve dans ettim. Ve BESYO (Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu) mezunu olarak spor hayatımın her zaman ayrılmaz bir parçası oldu ve öyle de devam edecek.

**Yurtdışında aldığınız eğitimlerden biraz bahsedebilir misiniz?**

“Aklın iplerini salmak” olarak adlandırdığım ve beden, zihin, ruh üzerinde ki etkilerine kapıldığım AntiGravity®Fitness ile ilk defa İTALYA Rimini Wellness’da tanıştım ve 2013’de ilk AntiGravity® Fitness lisansımı İtalya’da alarak Türkiye’de bu egzersizi başlatmış oldum. Eğitimlerimi tamamlamak için birçok kez İtalya ve USA ‘da bulunarak 2014’de AntiGravity® Fitness Türkiye eğitim direktörlüğüne başladım. Verdiğim eğitimler ile yetiştirdiğim lisanslı

AGF eğitmenlerin desteğiyle de AntiGravity® Turkey ailesi günden güne büyümeye devam etmektedir.

Ayrıca 2014’den bu yana her yıl Rimini Wellness Italy spor fuarında verdiğim AntiGravity® Fitness dersleri ile uluslararası eğitmen olarak ülkemizi yurt dışında temsil etmeye çalışmaktayım.

2016’da Stockholm Animal Flow Level 1 eğitimini tamamlayıp ülkeme dönüş yaparken bu egzersizde Türkiye’ye taşıyor olmanın mutluluğu içindeydim. Kendi bedeninizle, istediğiniz her yerde kuvvetli bir antrenman, meditasyon ve bedenini efektif bir şekilde kullanmak istiyorsanız Animal Flow sizin için bekliyor diyeceğim.

Pilates ile tanışmam 2009’du. Son olarak 2016 Münih’de Jean Claude Nelson BLUEBIRD PILATES’den aldığım eğitimin devamını da getirmek için ilk fırsatı kollamaktayım.

**Sporla dolu yaşam tarzı hayatınıza neler kattı?**

Neler katmadı ki...

Sporcu çocuk sporun getirdiği her türlü disiplin ve karakter ile çok daha sağlıklı ve güçlü bir birey haline gelerek ayaklarının üstünde durmayı daha erken yaşlarda başarabiliyor. Ben de çok erken yaşlarda ayakta durmayı öğrendim.

Ferdi yapılan spor faaliyetleri çocuğun karakterini meydana getirirken, takım sporları ise oyun arkadaşları ile ekipleşme ruhu ve dayanışma vasıflarını geliştirmekte, dolayısıyla sporculuk ruhu, eşitlik,





beceri, nefse hakimiyet ve nezaketi bir araya getirmektedir. Basketboldaki takım ruhunu hala işime, ekibime ve öğrencilerime hep taşımaya çalışırım.

Sporcu, zorluklardan yılmaz, hatta güçlükleri yenmeyi kendine zevk bilir. Bu bakımdan, zor işlere girişmekten kaçınmayan, en büyük güçlükleri yenmek için zevkle çalışan, savaşmayı seven, işin kolay tarafına kaçınmayan sporcu bir ruh haline geldim. İşimi ve disiplini seviyorum.

Sporla dolu yaşam tarzım ile kendine güvenen, üreten, hedefci, başarıma arzusunun peşini bırakmayan biriyim ve daha fazlası ile topluma ve çevresine yararlı bir birey haline gelmeye çalışıyorum.

**İstanbul Fulya'da çok farklı, çok da şık bir spor salonu açtınız. 600 metrekarelik bir alan. Mamacademy (Academy of Movement Arts in the Mind) Hangi sporlar yapılıyor?**

Öncelikle teşekkür ederim. Mamacademy içerik olarak çok geniş bir yelpazeye sahip. Türkiye'de bilinen popüleritesi yüksek olan egzersiz metotlarının yanısıra hiç bilinmeyen metotlar ile de ders programı zenginleşmiş durumdadır. Bu derslerden bir kaçını benim yarattığım ve ülkeme taşıdığım dersler; AntiGravity Fitness&yoga, Animal Flow, Bungee GYM, M.A.M, Barreates vb.... Bunun harici benim çok sevdiğim ve yeni tanınmaya başlayan bir ders daha Budokon Yoga derslerimizden biri... Herkes-

çe bilinen ve sevilen dersler Pilates, Yoga, Reformer, TRX, Zumba, Danceland, Kettlebell, Dumbbell Fit vb....gibi derslerimizle hem kişiye özel hem de grup derslerimizle eğlence ile egzersize herkesi davet ediyoruz.

#### **Anti gravity fitness nasıl yapılıyor?**

AntiGravity® Fitness, bireyin genel sağlığını ve fiziksel çevikliğini arttırırken keyif alıp güzelleşmesini sağlamak için tasarlanmış, kapsamlı bir fitness tekniğidir. Egzersizlerin sıralarının belli olduğu bu benzersiz kombinasyon, kişinin omurgası üzerindeki basıncı azaltmayı ve kasları uzatıp güçlendirerek vücudu ayak parmaklarından başa kadar doğrultmayı hedefler. Harrison AntiGravity® Hamağı, uçları bir salıncak gibi iki farklı asma noktasına bağlanan yapısal bir kumaştır. AntiGravity® Fitness programında bu hamak, kişinin zeminle olan dinamik ilişkisini, fizik yasalarına meydan okuyan benzersiz egzersizler yoluyla değiştirerek, vücudu uyumlamak için kullanılır. AntiGravity® Fitness, hem spor hem de hareket becerileri için kullanılabilen bir çapraz eğitim tekniğidir. Kişinin omurgasını esnek tutarak ve dolayısıyla duruşunu doğrultarak, yaşlanma sürecini tersine çeviren bir yöntemdir ve eğlencedir.

#### **Herkes bu ilgi çekici sporu yapabilir mi?**

Kişi bedenini çalıştırdığı zaman yaptığı şey aslında kas oluşturma, yıkma ve onarma süreçlerinden bi-





ridir. Asıl hedef, kas dokunun liflerindeki gerilimi ve yaraları parçalayıp, eklem ve kaslardaki esnekliği arttırmaktır. Ayrıca vücudun sistemlerini de zararsızca yenilemektir. Bir yoga sınıfına gelen kişinin hedeflediği iyileşme biçimi de işte budur. Öte yandan, sağlık sorunlarını yeni atlatmış kişilerin vücudu zaten onarıma aşamasında olup, bir sağlık uzmanı tarafından gözlenmesi gerekmektedir. Her ne kadar kendi dirençlerini gözlemlemek ve buna göre davranmak öğrencilerimizin sorumluluğunda olsa da bizim tecrümemizin ve buna bağlı baş aşağı dönme hareketlerinin yaratabileceği kontrendikasyonlar (bir tedavinin uygun olmadığını belirten haller) konusunda öğrencileri uyarmak eğitmenin görevidir. Dikkat edilmesi gereken bazı kontrendikasyonlar şunlardır:

1. *Hamilelik.*
2. *Glokom hastalığı. (Göz tansiyonu)*
3. *Yakın geçmişte geçirilen ameliyat. (Özellikle omuz, göz, sırt, kalça, el ve bilek ameliyatları) (3-6 ay)*
4. *Çok yüksek ya da çok düşük tansiyon.*
5. *Son 6 saat içinde botoks tedavisi.*

**\* Özellikle yukarıdakilerden herhangi birine sahip birisinin Anti Gravity tekniklerini uygulaması mümkün olmamaktadır.**

#### **Anti gravity fitness'in faydaları nelerdir?**

AntiGravity® Fitness, kişinin omurgasını esnek tutarak ve dolayısıyla duruşunu doğrultarak, yaşlanma sürecini tersine çeviren bir yöntemdir. Yerçekiminin tüm olumsuz etkilerini ortadan kaldırmaya yarayan, omurlar ve eklemler üzerine baskı yaratmadan yapılan ters dönme hareketleri için en güvenli tekniktir.

1. *Kas esnekliğinin ve eklem hareketliliğinin artması.*

2. *Harrison Hamak masaj teknikleriyle kas gerginliğinin giderilmesi.*

3. *Damarları güçlendirme, vücudun alt ve üst bölgelerinde kasların güçlendirilmesi.*

4. *Kinestetik farkındalığın artması; dengenin uyumlanması, propriyoseptör (duyusal reseptörler) tepkisinin hızlanması ve dolayısıyla daha artan çeviklik.*

5. *Düşük-etkili kardiyovasküler koşullandırma.*

6. *Temel korkuların yenilmesi yoluyla öz-saygının gelişmesi.*

7. *Dikkatli bilinç şartlandırması yoluyla daha dirayetli mevcudiyet, komut/tepki duyarlılığının artması.*

8. *Yeni becerilerin kazanılması: yaratıcı ve sanatsal bir fitness deneyimi.*

9. *Gülme kaslarını ve fonksiyonel kasları çalıştıran benzersiz bir eğlence deneyimi*

Harrison AntiGravity® Hamağı'nın en benzersiz ve dikkat çekici faydalarının bazıları Sıfır-Baskı Ters Dönmeleri adı verilen hareketlere özgüdür. Bu dönmüşler ile AG eğitimi alan öğrencilerin sağlayacağı en belirgin faydaları şöyle sıralayabiliriz;

1. *Bel kemiğindeki omur disklerindeki basıncını kaldırır ve gerekli sıvıyı almalarını sağlar, böylece omurilikteki sinirler için boşluk yaratılır.*

2. *Omurgayı düzeltir.*

3. *Endokrin, lenf, sindirim ve dolaşım sistemlerinin dinçleştirir.*

4. *Serotonin, endorfin, endofalin, endokanabinoid ve dopamin gibi mutluluk hormonları salgılar.*

5. *Yeni sinaptik bağlantılar ve sinir yolları sayesinde beyin nöroplastisitesini (kişinin öğrenme yeteneğini) artırır.*

6. *Propriyoseptif tepki ve kinestetik bilinci artırır.*



7. Yüzdeki kılcal damarlara taze kan sağlayarak cildi canlandırır; baş aşağı dönmeler sayesinde kişinin yüz rengi güzelleşir.

**Anti gravity fitness anladığım kadarıyla sadece bedensel bir egzersiz değil ruhsal ve zihinsel bir gelişmeyi, değişimi yaratıyor öyle mi?**

Kesinlikle öyle...

**Katılanlara, çalışma sonucu büyük bir rahatlık, bahsettiğiniz faydaları veren ve yanı sıra eğlence de vaat eden Anti gravity hamağı çok sağlam ve güvenli olsa gerek. Özel hamağınız kaç kilo ağırlığı güvenle taşıyabilir?**

Kendi özel aparatlarıyla beraber 450 kg'a kadar taşıyabilmekte. Önemli olan asıldığı yerdir. Eğitimlerimde bu konu üzerinde çok fazla dururum. Dikkat edilmesi gereken her tavana asılan hamak AntiGravity Fitness hamağı değildir. Bu nedenle bu tekniği denemek isteyen herkese ilk tavsiyem, eğitmeninizin eğitim derecesini, aldığı kurumu ve kimden eğitim aldığını sorgulamak olacaktır. Ne de olsa sağlığını emanet ettiğiniz eğitmenin eğitim durumunu sorgulamak en büyük hakkınızdır.



**Sağlıklı bir hayat için önerileriniz nelerdir?**

Sağlıklı hayat için en büyük önerim stresle mücadele, başa çıkma yöntemlerini öğrenmek, güzel dostlar biriktirmek, koşturma içinde hayatın güzelliklerini kaçırmamak, bizi mutlu eden her ne ise daha çok vakit ayırmak, önce kendimize sonra çevremize mutluluk ve sağlık getirecektir. Çünkü biz iyiysek her şey iyi...

**Çocuklara yönelik dersleriniz ve kurumsal çalışmalarınızdan da konuşalım mı?**

Kurumsal olarak büyük ve profesyonel bir ekip ile tüm çalışmalarımızı hızla devam ettirmekteyiz. Yakın zamanda tüm spor severleri ve çocuklarımızı çok güzel sürprizler ile kucaklayacağız.

**Kanser çağımızın en yaygın hastalıklarından ne yazık ki. Siz check-up ve kontrollerinizi yaptırır mısınız?**

36 yaşında bir kadın olarak kontrollerimle özellikle rahim kanserine ve meme kanserine çok dikkat etmekteyim. Hepimiz potansiyel birer kanser hastasıyız. Düzenli olarak kontrollerimi yaptırarak hem kendimi sağlıklı tutmaya hem de çevremde ki herkesi bu konuda ki önemle bilinçlendirmeye çalışmaktayım.

**Peki okuyucularımız için size nasıl ulaşabilir? work shop, özel ders veya grup derslerini nasıl öğrenebilirler?**

Sosyal medya hesaplarımızdan her türlü duyuruyu takip edebilir ve bizlere ulaşabilirler. Ya da bizi ziyaret edin sizinle tanışmak bizi mutlu edecektir.

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

Asıl ben teşekkür ederim.

[www.themamacademy.com](http://www.themamacademy.com)  
[instagram-themamacademy](https://www.instagram.com/themamacademy)





# DÜNYACA ÜNLÜ FOTOĞRAF SANATÇISI (KENDİ TERCİHİYLE FOTO MUHABİRİ) ARA GÜLER'İN 70 YILLIK ARŞİVİNİ SERGİLEYEN ARA GÜLER MÜZESİ

Türkiye’de kültür ve sanata önemli katkılar sağlayan, fotoğraf sanatının duayenlerinden Ara Güler ile Doğu Holding iş birliği sonucu hayata geçirdiği Ara Güler Arşiv ve Araştırma Merkezi ve Ara Güler Müzesi kapılarını Ara Güler’in doğum günü olan 16 Ağustos 2018’de Bomonti Ada İstanbul’da ziyaretçilere açmıştı.

Ara Güler Müzesi Türkiye’de uluslararası niteliğe sahip ilk fotoğraf müzesi olma özelliğini de taşıyor.

Doğu Grubu Sanat Danışmanı Çağla Saraç liderliğinde iki yıldır çalışmalarını sürdüren arşiv ekibi, Ara Güler’in yüzbinlerce eserinin tasnif, envanter, koruma, sayısallaştırma ve indeksleme işlemlerini yürütüyor. Arşiv koleksiyonlarının önümüzdeki dönemde bir portal üzerinden fotoğraf meraklıları ve araştırmacılara açık hale getirilmesi hedefleniyor.



### **Ara Güler'in Arşivinden "Islık Çalan Adam" Sergisi**

Ara Güler Arşiv ve Araştırma Merkezi'nden derlenen "Islık Çalan Adam" sergisi, tarihsel bağlamı ışığında biyografik öğeleri takip etmesiyle birlikte, Ara Güler'in görsel hikayeciliğini farklı alanlardaki üretimleri üzerinden yeniden okumaya da davet ediyor. Sergi aynı zamanda, 20'inci yüzyılın ikinci yarısında özellikle İstanbul ve Türkiye coğrafyasından fotoğraflarıyla uluslararası medyada görünürlük kazanan sanatçının İstanbul kent tarihine, bu coğrafyaya ait bireysel ve toplumsal hafızayı şekillendiren dönemlere ait kayıtların nasıl anlamlandırıldığına yoğunla-

şarak; üreten, yazan, kaydeden ve aktaran bir hikâye anlatıcısı olarak Ara Güler'in dünyasını bir arada okumak gerektiğinin önemini vurguluyor.

#### **ARA GÜLER MÜZESİ**

*Tarihi Bomonti Bira Fabrikası*

*Birahane Sk. No: 1 Bomonti / İstanbul*

*Ziyaret Saatleri*

*Salı - Cumartesi : 10:00 - 18:00*

*Pazar: 12:00 - 18:00*

*Pazartesi ve resmi bayramlarda kapalıdır.*

*Giriş Ücretsizdir.*

*[www.aragulermuzesi.com](http://www.aragulermuzesi.com)*







*Büyük Usta Ara GÜLER,  
Müzesi açılmadan önce çalışırken*

## Ara Güler Biyografi (16 Ağustos 1928 – 18 Ekim 2018)

16 Ağustos 1928'de İstanbul'da doğdu. Lisedeyken film stüdyolarında sinemacılığın her dalında çalışırken Muhsin Ertuğrul'un Tiyatro Kurslarına devam etti; çünkü yönetmen veya oyun yazarı olmak istiyordu. 1950'de Yeni İstanbul Gazetesi'nde gazeteciliğe başlarken aynı zamanda İstanbul Üniversitesi İktisat Fakültesi'ne devam etti. 1958'de Time-Life, Paris-Match ve Der Stern dergilerinin yakın doğu foto-muhabirliği görevlerini üstlendi. 1954'de Hayat Dergisi'nde fotoğraf bölüm şefi olarak çalışmaya başladı. 1953'de Henri Cartier Bresson ile tanışarak Paris Magnum Ajansı'na katıldı ve İngiltere'de yayımlanan "Photography Annual Antalojisi" onu dünyanın en iyi 7 fotoğrafçısından biri olarak tanımladı. Aynı yıl ASMP'ye (Amerikan Dergi Fotoğrafçıları Derneği) tek Türk üye olarak kabul edildi. 1962'de Almanya'da çok az fotoğrafçıya verilen "Master of Leica" ünvanını kazandı. İsviçre'de çıkan Camera dergisinde kendisine özel bir sayı ayırdı. 1964'de Mariana Noris'in ABD'de basılan "Young Turkey" adlı yapıtında fotoğrafları kullanıldı. 1967'de Japonya'da çıkan "Photography of the World" antolojisiinde Richard Avedon ile birlikte bir dizi fotoğrafı yayınlandı. 1967'de Kanada'da açılan "İnsanların Dünyasına Bakışlar" sergisinde, 1968'de New York Modern Sanatlar Galerisi'nde düzenlenen "Renkli Fotoğrafın On Ustası" adlı sergide; aynı yıl Almanya'da, Köln'de Fotokina Fuarı'nda yapıtları sergilendi. 1970'de "Türkei" adında fotoğraf albümü Almanya'da yayımlandı. Sanat ve sanat tarihi konularındaki fotoğrafları ABD'de Time-Life, Horizon ve Nesweek kitap bölümlerince ve İsviçre'de Skira Yayınevi tarafından kullanıldı. 1971'de Lord Kinross'un "Hagia-Sophia" (Ayasofya) kitabının fotoğraflarını çekti. Yine Skira yayınevinde Picasso'nun 90. yaş günü için yayımlanan "Picasso Metamorphose et unite" adlı kitap için Picasso'nun foto-röportajını yaptı. 1972'de Paris Ulusal Kitaplıkta sergisi açıldı. 1975'de ABD'ne davet edildi ve birçok ünlü Amerikalının fotoğraflarını çektikten sonra "Yaratıcı Amerikalılar" adlı sergisini dünyanın birçok kentinde sergiledi. Yine aynı yıl Yavuz zirhlisinin sökülmesini konu alan "Kahramanın Sonu" adlı bir belgesel film çekti. 1979'da Türkiye Gazeteciler Cemiyeti'nin "Foto Muhabirliği" dalındaki birincilik ödülünü aldı. 1980'de fotoğraflarının bir kısmı Karacan Yayıncılığın bastığı "Fotoğraflar" adlı kitabında basıldı. 1986'da Hürriyet Vakfı'nca basılan Prof. Abdullah Kuran'ın yazdığı "Mimar Sinan" kitabını fotoğrafladı. Aynı kitap 1987'de "Institute of Turkish Studies" tarafından İngilizce olarak yayınlandı. 1989'da "Ara Güler'in Sinemacıları" kitabı basıldı. 1991'de Di-



şileri Bakanlığı için Halikarnas Balıkçısı'nın (Cevat Şakir Kabaağaçlı) "The Sixth Continent" adlı kitabını fotoğrafladı. Bu arada bütün dünyayı gezerek foto röportajlar yaptı ve bunları Magnum Ajansı ile dünyaya duyurdu. İsmet İnönü, Winston Churchill, Indira Gandhi, John Berger, Bertrand Russel, Bill Brandt, Alfred Hitchcock, Ansel Adams, Imogen Cunningham, Salvador Dali, Picasso gibi birçok ünlü kişi ile röportajlar yaptı ve fotoğraflarını çekti. En ünlüsü fotoğrafçılara poz vermeyen Picasso röportajı. Yıllarca üstünde çalıştığı Mimar Sinan yapıtlarının fotoğrafları 1992'de Fransa'da, ABD ve İngiltere'de "Sinan, Architect of Soliman the Magnificent" adlı kitabı yayımlandı. Aynı yıl "Living in Turkey" adlı kitabı İngiltere, ABD ve Singapur'da "Turkish Style" başlığıyla, Fransa'da "Demeures Ottomanes de Turquie" adıyla yayımlandı. 1994'de "Eski İstanbul Anıları", 1995'de "Bir Devir Böyle Geçti", "Yitirilmiş Renkler ve Yüzlerinde Yeryüzü" fotoğraf kitapları yayımlandı. Ara Güler'in fotoğrafları Paris Ulusal Kitaplıkta, ABD'de Rochester Georg Eastman Müzesi'nde Nebraska Üniversitesi Sheldon Koleksiyonu'nda bulunuyor. Köln Mueseum Ludwing'de Das Imaginare Photo Museum'da fotoğrafları sergileniyor.



# VÜCUDUMUZUN DERİDEN SONRA EN BÜYÜK İKİNCİ ORGANI KARACİĞER

Karaciğer vücudun kimya fabrikasıdır. Bazıları aşağıda belirtilmiş olan çok sayıda önemli görevi gerçekleştirir:

### Bazı Besin Öğelerinin Depolanması

Vücudun ihtiyacı olduğunda yağların enerjiye çevrilmesi. Sindirim ve gıdaların emilimine yardımcı olan bir madde olan safranın üretilmesi. Protein yapımı. Kanın pıhtılaşmasını desteklemek. Vücudun ihtiyacı olan diğer maddelerin üretilmesi. Alkol, çok sayıda ilaç ve normal vücut süreçlerinin atık ürünleri de dahil olmak üzere zararlı maddelerin yıkılması.

### Karaciğer Kanseri Riskleri ve Nedenleri

Primer karaciğer kanseri nispeten daha nadir görülmektedir. Erkeklerde kadınlara kıyasla daha yaygındır. Tanısı konmuş her 100 kanserden yaklaşık 1 tanesi primer karaciğer kanseridir. Bir hastalığa

yakalanma riskinizi arttıran herhangi bir etmen risk faktörü olarak tanımlanmaktadır. Karaciğer kanseri için risk faktörleri; daha önce meydana gelmiş bir hasardan (siroz) kaynaklanan yara izi, hepatit virüsü enfeksiyonu, anabolik steroidlerin alımı, ailede karaciğer kanseri öyküsü ve sigara kullanımını kapsamaktadır. Hepatit B ya da C virüsü ile enfekte olmuş kişilerin, eğer sigara da içeriyorsa, karaciğer kanserine yakalanma riski daha yüksektir. Diğer olası risk faktörleri ise gelişmekte olan bazı ülkelerin içme suyunda bulunan bir zehir olan arsenik, diyabet, aşırı kilolu olma, zayıf bir bağışıklığa sahip olma ve bazı tip doğum kontrol haplarını kullanmayı kapsamaktadır.

### Karaciğer Kanseri Belirtileri

Primer karaciğer kanserinin belirtileri aşağıda verilen faktörleri kapsamaktadır:

Açıklanamayan nedenle önemli miktarda kilo kaybı. Birkaç haftalık periyodlar halinde süren iştah kaybı. Hasta hissetme. Çok az bir yemek olsa dahi, yemek sonrasında tokluk ve şişkinlik hissetme. Karında (abdomen) rahatsızlık ya da ağrı. Şişkin bir karın (abdomen). Sarımsı cilt (sarılık), koyu renkli idrar ve soluk renkli dışkı. Kaşınıtı Kronik hepatit ya da siroza sahip bir kişinin sağlığındaki ani kötüleşme. Yüksek ateş ve terleme. Bu belirtilerin çoğu belirsizdir ve tamamı enfeksiyon gibi başka bir durumdan da kaynaklanabilir. Ancak bu belirtilerden herhangi birine sahipseniz doktorunuza görünmelisiniz.

### **Karaciğer Kanseri Taraması**

Tarama; hastalığın erken bir aşamasında, belirtiler başlamadan önce, test edilmesi anlamına gelmektedir. Herhangi bir kanser tipi için tarama gerçekleştirilmeden önce, doktorların kesin bir teste sahip olması gerekmektedir. Test, hastalığı yakalamak açısından güvenilir olmalı ve kansere sahip olmayan kişilerde yanlış pozitif sonuçlar vermemelidir. Tüm popülasyondaki primer karaciğer kanseri için kullanılacak, yeteri kadar güvenilir bir tarama testi henüz bulunmamaktadır. Herhangi bir nadir kanser türüne yakalanma riski daha yüksek olan kişilerin taranması en uygun maliyetli olan yoldur. Karaciğer kanseri için daha yüksek risk taşıyan bir grup insan olduğunu bilmekteyiz. Eğer sirozunuz varsa (karaciğer hasarı), doktorunuz her 6 ayda bir test yaptırmanızı önerebilir.

### **Karaciğer Kanseri Tipleri**

#### **Primer ve Sekonder Kanser**

Kanseler; kanserin ilk oluştuğu organa ait orjinal hücre tipinin adıyla anılmaktadırlar. Kanseri hücreleri primer alandan kopup vücudun diğer kısımlarına doğru hareket edebilir. Bu durum sekonder kanser olarak adlandırılır. Ancak hücreler hala primer kanserin aynı tip hücreleridir ve kanserler orjinal hücre tipine göre tedavi edildiğinden dolayı bu durum önem arz etmektedir.

#### **Hepatosellüler Karsinoma**

Bu tip kanserler karaciğer kanserinin en yaygın görülen türüdür. Primer karaciğer kanserine sahip her 100 kişiden 85'ine (%85) bu kanser türü tanısı konulmuştur. Erkeklerde, kadınlara oranla daha fazla görülmektedir. Ayrıca ilerleyen yaşlarda daha yaygın olmaktadır.

### **Diğer Karaciğer Kanseri Tipleri**

Karaciğer kanserinin diğer türleri, safra kanalı hattındaki hücrelerde başlayan kolanjiyokarsinoma; karaciğerdeki kan damarlarında başlayan anjiyosarkom (ya da hemanjiyosarkom) ve çok nadir görülen ve genellikle çocukları etkileyen hepatoblastomayı kapsamaktadır.

### **Bir Karaciğer Kanseri Uzmanına Görünmeli miyim?**

Pratisyen hekimin kişinin çok ciddi olmayan bir şeye mi yoksa şüpheli bir kansere mi sahip olduğuna karar vermesi çok güçtür. Ancak doktorunuzun size hemen bir uzmana yönlendirmesi gereken bazı özel belirtiler bulunmaktadır. Aşağıda belirtilerin varlığında acilen bir uzmana başvurmanız gerektiğini söylemektedir. Sırt ağrısıyla birlikte ya da tek başına seyreden açıklanamayan karın (abdominal) ağrısı ve kilo kaybı. Karnınızın üst kısmında yumru (abdomende). Sürekli olarak hasta olma ya da hasta hissetme hali ve kilo kaybı. Tıkanıklıktan kaynaklanan sarılık (ciltte sarı renk). İdeal olarak 2 hafta içinde acil sevk randevusu almalısınız. Eğer bu belirtileri taşıyor ancak doktorunuzun onları yeteri kadar ciddiye almadığını düşünüyorsanız, bu sayfanın çıktısını alabilir ve randevunuzda yanınızda götürebilirsiniz. Bir uzmana görünmeniz gerekip gerekmediği ve ne kadar sonra görünmeniz gerektiğini birlikte karar verebilirsiniz.

### **Karaciğer Kanseri Hakkında Doktorunuza Ne Sorabilirsiniz?**

Primer karaciğer kanserim olup olmadığını nasıl bilebilirim? Ailemden bir kişi karaciğer kanserine sahip - bu benimde bu hastalığa yakalanma ihtimalim olduğu anlamına mı gelir?

Primer ve sekonder karaciğer kanseri arasındaki farklılıkları açıklayabilir misiniz? Karaciğer kanseri çoğunlukla başka bir kanser türünden mi yayılır? Primer karaciğer kanseri ne kadar yaygındır? Alkol kullanma karaciğer kanserine yakalanma riskini artırır mı? Daha önce siroz geçirmişsem bu durum karaciğer kanserine yakalanma riskimi artırır mı? Karaciğer kanseri açısından taranmalı mıyım? Mevcut tarama testleri nelerdir? Eğer karaciğer kanserine sahipsem, çocuklarım da bu kanser açısından daha fazla risk altında mıdır? Karaciğer kanserine yakalanma riskimi azaltmak için yapabileceğim herhangi bir şey var mı?





## 2019 GÖBEKLİTEPE YILI İLAN EDİLDİ BİR İLK NEOLİTİK ÇAĞ ALANI VE ZİRVESİNDEKİ DİLEK AĞACI

# GÖBEKLİTEPE

Yazan: Sevda KÖYÜSTÜ

Zamanın derinliği, kültürel bellekle kendini gösterir (Jan Assmann).

Dünyanın bilinen en eski tapınağı olan Göbeklitepe, 12.000 yıl kadar önce bir toplanma-avlanma havzasının ihtiyacıyla ortaya çıkmıştır. Göbeklitepe'nin keşfi insanlık tarihini değiştiren ve çığır açan önemli bir arkeolojik olaydır. Göbeklitepe'nin keşfi tesadüfi olsa da Göbeklitepe Projesi 1995'ten bu yana sistemli ve başarılı bir şekilde devam etmektedir. Gö-

beklitepe Projesi Kültür Turizm ve Bakanlığı ve Doğu Holding'in desteğiyle bu günlere gelmiştir.

İnsan eli maharetinin en güzel örneklerinden olan Göbeklitepe, çok farklı bir mimari anlayışa sahiptir. Genellikle kamusal yapı olarak bilinen "T" biçimli yapılar, söz konusu Göbeklitepe olduğunda büyüleyici ve paydaşlarından oldukça farklı bir çehreye bürünür. Arkeolojik olarak A-B-C-D-E- F sınıfındaki yapılara ve T biçimli uzun dikilitaşlara sahip Göbek-



litepe hem arkeologlar hem de mimarlık tarihi sev-dalıları için muazzam bir yerdir.

Göbeklitepe, 12.000 yıl önce yerleşik hayata geçen insanların inançlarını yansıtan bir Açık hava müze-sidir. Bir tapınak olmasına rağmen Göbeklitepe'de tanrıçalar değil hayvan figürleri ağırlıktadır. Göbekli-tepe'de bulunan 12.000 yıllık yapılar mimarlık tarihi-nin başlangıcı olarak kabul edilmiştir.

### Göbeklitepe'ye Nasıl Gidilir?

Şanlıurfa merkeze 17 km uzaklıktaki Göbeklitepe'ye özel araçla veya turlarla ulaşım sağlanabilir. Özel araçla gidildiğinde keyifli bir güzergâh ve sakin yollar sizi bekliyor olacak. Şanlıurfa il merkezinin 17 kilometre doğusunda ve Örencik (Karaharebe) köyünün 3km kuzeydoğusunda olan Göbeklitepe, Yukarı Mezopotamya'nın tam kalbindedir. Göbeklitepe'nin kuzeydoğusunda Karacadağ yanardağı, kuzeyinde Toros Dağları, güneyinde Harran Ovası ve güneybatısında Şanlıurfa ilinin güney kısmı yer alır.

Eğer Urfa'ya uçak veya otobüsle geldiyseniz Göbeklitepe'ye ulaşmak için taksi tercih etmeniz ya da araç kiralamanız gerekiyor. Taksi ücreti 130-160 Türk lirası civarında. Göbeklitepe sit alanına giriş ücretli. Bilet fiyatları 20 ve 25 TL. 25 TL'lik biletin içinde 3-4 dakikalık Göbeklitepe Sinevizyonu var. Sinevizyon gösterimini şiddetle tavsiye ederim. Er



ve erbaşlar ile engelliler ve engelli refakatçileri Göbeklitepe gezisi için herhangi bir ücret ödemiyor.

### Göbeklitepe'nin Keşfi Nasıl Oldu?

Çiftçi Şavak Yıldız 1983 yılında tarlasını sürerken bulduğu oymalı taşı müzeye götürür. Müze yetkilileri eseri sıradan bir arkeoloji bulgusu olarak tanımlarlar ve Şanlıurfa Müzesinde sergilenmesine karar verirler. Başlangıçta pek önemsenmeyen bu başış titiz arkeologların dikkatini çekince Göbeklitepe serüveni de başlar. Aslında İstanbul Üniversitesi ve Chicago Üniversitesi yetkilileri 1963 yılında bölgede inceleme yapmışlar ancak bilinmeyen nedenlerden ötürü çalışmalarının üzerinde çok durmamışlardır.

Alman Arkeolog Dr. Klaus Schmidt 1995 yılında bölgedeki ilk kazı çalışmalarını başlatarak Göbeklitepe Projesinin fitilini ateşler ve zamanla daha çok bilim adamı bölgeyi inceler. 2007'den 2014'teki vefatına dek Göbeklitepe Projesi Bakanlar Kurulu kararı ile Dr. Klaus Schmidt başkanlığında yürütülmüştür.

### Göbeklitepe'nin Eşsiz Yapıları

Göbeklitepe A-B-C-D-E- F sınıfındaki yapılara ve T biçimli uzun dikilitaşlara sahiptir. Bu yapılar hakkında bilgi vermek gerekirse şunlar söylenebilir:







### T Biçimli Dikilitaşlar

Arkeolojik olarak "T" biçimli uzun dikilitaşlar antropomorfik (insan biçiminde) özelliklere sahiptir. Fakat Göbeklitepe'de diğer yerlerin aksine kollar ve eller ile ilgili daha az dikilitaş bulunmuştur. Buradaki T biçimli dikilitaşlarda yüzler ve kafalar genelde hep aynı büyüklükte yapılmıştır ve bu durum da Göbeklitepe'yi benzeri yapılardan ayıran önemli bir özelliktir.



Göbeklitepe'de "T" biçimli dikilitaşların en büyüğü 16 ton ağırlığındadır. Dikilitaşların üst kısmı insan başını uzun olan gövde kısmı ise insanın vücudunu temsil etmektedir. Boyları 3-6 metre olan bu dikilitaşların bazılarında kol ve el kabartmaları bulunmakta ve ön yüzlerinde bir çeşit tören kıyafetini andıran papaz atkısı benzeri şeritler yer almaktadır. Görülen hayvan motifleri yaban ördeği aslan, yılan, tilki, yaban domuzu, onageri (Asya yaban eşeği) yaban sığırı, örümcek, koç, timsah kurbağa, çeşitli kuş türleri, yabancı boğa, ceylan, akrep, çöl varanı, sürüngen, turna, leylek ve yaban koyunudur.

Göbeklitepe'de kafası olmayan insan kabartmalarına, erkeklik organı abartılı olarak tasvir edilmiş erkek heykellere sıkça rastlanır. Ziyaretçilerin hayvan figürleri dışında en çok dikkatini çeken yapılar bunlardır. Ayrıca bölgede daire biçimli oyuklar mevcuttur. Burada dikkat çeken nokta; oyukların doğal koşullar sonucundaki aşınmayla değil de insanlar tarafından yapılmasıdır.

### A Yapısı: (Yılanlı Dikilitaş Yapısı)

1995 yılında deneme kazısının yapıldığı alandaki çalışmalar bir sonraki yıl durdurulmuştur. Bunun nedeni, ilk kazı sezonunun sonunda güney yamaç tarafındaki tarım alanında bütün kazı ekibini heyecanlandıran oldukça büyük ve işlenmiş taşların bulunmasıdır. Burada T biçimli iki kireçtaşı dikilitaş bulunmakta. Güneybatı ve kuzeydoğu yönlerine bakan duvarların içlerine yerleştirilmiş daha küçük boyutta dikilitaşlar da görülmektedir. Yapının girişi olasılıkla güneydoğu duvardadır; buranın zemin kısmında "U" biçimli bir taş ile oluşturulan kapı açıklığının izleri bulunmuştur.

### B Yapısı Bir Mezopotamya Stonehenge'i Ortaya Çıkıyor Tilgili Dikilitaş Yapısı

"A" kapısının kuzeyinde yer alan 12 metre çapında ve yuvarlak planlı bir yapıdır. B yapısının tabanı "terrazzo" adı verilen bir harç ile kaplanmıştır. Yapının merkezindeki iki dikilitaş diğerlerinden daha büyük aynı zamanda duvar içerisinde daha küçük dokuz dikilitaş daha bulunmaktadır ve bu olasılıkla bu sayı ileriki zamanlarda yapılacak kazılarla artacaktır.

### C Yapısı Erkek Yaban Domuzu Evi'nde

Dairesel biçimli A-B yapılarının hemen doğusunda, yine daire şekilli üçüncü bir dikilitaş vardır. Oval planlı, yaklaşık 25 metre çapında çok büyüleyici bir yapıdır. Ayrıca C yapısı bugüne kadar Göbeklitepe'de keşfedilen en büyük yapıdır. Yapının merkezinde doğal kireçtaşı anakaya oyulmuş ve 2 kaide bir çift büyük "T" biçimli dikilitaş tutmaktadır. Dış

duvardan içeriye doğru uzanan dar bir koridor yapının eski bir girişi olmalıdır. Bu koridora giriş, batı yanında yırtıcı bir hayvan tasviri bulunan büyük “U” biçimli bir taşla sağlanmıştı.

### D Yapısı: Taş Çağı Hayvanat Bahçesinde

Göbeklitepe’de en iyi korunmuş olan yapıdır. Oldukça belirgin oval bir plana sahip ve en geniş yerinde 20 m’ye kadar ulaşan iç çapıyla en büyük yapı özelliğine sahip. Çok sayıda kabartmayla süslenmiş, dikilitaşlı yuvarlak yapıda yapılan bir yürüyüş, insanda taşlaşmış bir hayvanat bahçesinde gezi yapıyor duygusu uyandırmaktadır. Ayrıca sadece çok sayıda hayvan türü değil daha çok grup olarak betimlenmiş hayvan motifleri de mevcuttur. Aynı zamanda duvar sıvalarının korunmuş olması yapının üstünün kapalı olduğuna işaret etmektedir.

### E Yapısı

E yapısı Göbeklitepe’de ilk yıllarda kazılan tarih öncesi anıtlardan biridir. Bu oval yapı ana kaya üzerine oturmaktadır ve hemen kuzeyindeki iki büyük çukurla birlikte keşfedilmiştir. E yapısı’nın T biçimli dikilitaşları ve taş duvarları tamamen yok olmuştur; günümüze yalnızca, düzeltilmiş kireçtaşı zemin ve yapının merkezindeki T biçimli 2 dikilitaş taşıyan kaideler kalmıştır.



### F Yapısı

Tepenin güneybatısında bulunmakta ve Çanak Çömleksiz Neolitik evrenin başına tarihlenmektedir. F yapısında yuvarlak / oval planlı ve 7,5 metre çapında. Yapı öğeleri arasında terrazzo taban ve 8 adet T biçimli dikilitaş bulunmaktadır. Bu dikilitaşların sayısının yapılan kazı çalışmalarına göre daha da artacağını söylemektedirler. Tepenin oldukça yüksek bir noktasında yer alması ve T biçimli dikilitaşların boyutları ile Çanak Çömleksiz evresinin yapılarıyla benzerlik taşımaktadır.



### Zirvedeki Dilek Ağacı

Resimde gördüğümüz bu dut ağacı 120 yıllık. Bu tarihi ağaç bölge halkı için kutsal kabul ediliyor ve dilek ağacı olarak anılıyor. Yöre halkı ve civar köylerden gelenler bu güzel ve yaşlı ağaca dileklerini asıp, kurbanlar adıyorlar. İş isteyen, eş isteyen, çocuk isteyen ya da para isteyen soluğu bu ağaçta alıyor. Dileğim kabul olur mu bilmem ama gitmişken ben de bir dilek diledim ve bu kez her ne hikmetse dileğimin kabul olacağına can-ı gönülden inandım.

### Önemli Notlar

- Birleşmiş Milletler Bilim, Eğitim ve Kültür Teşkilatı (UNESCO), Göbeklitepe’yi “Dünya Mirası Listesi”ne almıştır.





### Göbeklitepe Kazı Bekçisi Şavak YILDIZ ve Sevda KÖYÜSTÜ

- Göbeklitepeyi ziyaret ettiğinizde mutlaka Şanlıurfa Müzesini de ziyaret edin.
- Göbeklitepe tapınağın önünden 4-5 dakika süren kısa bir yolculukla ücretsiz olarak tapınağa ulaşmanız mümkün. Bu bölgeye kişisel araçlarla çıkmak yasak olduğu için minibüse binmek gerekiyor. Müze haftanın yedi günü saat 08.00-18.30 arası ziyaret edilebilir.
- Göbeklitepe Müze Shop'ta bulunan Mehmet Tank Yıldız ile mutlaka tanışın. 2014 yılından beri müzede satış personeli olarak çalışmakta ve aynı zamanda kazı ekibinin servis şoförlüğünü de yapmaktadır. Kazıda Dr. Klaus Schmidt ile birlikte çalışmış ve çıkan

çakmaktaşları ve kemikleri yıkamada kendisine yardımcı olmuş. Dolayısıyla kazılarda çok emeği var.

- Göbeklitepe Projesi yöre halkına da çok fayda sağlamış. Kimileri projede bekçilik, yardımcılık gibi işler yaparak geçimini sağlamış kimileri de Göbeklitepe'de bulunan dikilitaşların birebir küçük minyatürlerini yapıp satmış. Ben el emeği minyatür dikilitaş figürlerinden şans ve bereket getirsin diye bir iki parça satın aldım. Sizlere de tavsiye ederim.

**Fotoğraflar:** Sevda Köyüstü tarafından Doğuş Holding'ten temin edilmiştir.





## KANSER TEDAVİSİNDE "TÜMÖR AZALTICI CERRAHİ VE SICAK KEMOTERAPİ" YAŞAM SÜRESİNİ UZATIYOR

Son yıllarda uygulanmaya başlanan ve karın içi ileri evre kanserlerinde uygulanan 'tümör azaltıcı cerrahi girişimle birlikte uygulanan intraperitoneal sıcak kemoterapi' (CRS+HIPEC), bir yandan yaşam kalitesini artırırken, bir yandan da süresini uzatıyor. Öyle ki yapılan araştırmalara göre bu tedavi yönteminden faydalanan hastaların yaşam süreleri artıyor!

Kalın bağırsak, mide, yumurtalık, karın zarı ve apandisit kanserleri... Bu tür kanser tipleri ileri evrelerde vücuda yayıldıklarında karın içinde çok sayıda tümör oluşturabiliyor. Karın içine yayılan ileri evredeki kanserli hastalarda uygulanan cerrahi, kemoterapi,

radyoterapi ve hormonoterapi gibi yöntemlerde zamanla yanıt alınamayan bir süreç başlıyor. Yaşamı sonlandıran dönem de genellikle karın içine yayılan ve sayılamayacak kadar çoğalan bu tümör parçalarının bağırsak sistemini tıkayarak çalışmaz duruma getirmesi sonucu başlıyor. İşte bu noktada son yıllarda uygulanmaya başlanan 'sitoredüktif cerrahi (tümör hücre sayısını azaltan) işlem ve sıcak kemoterapi uygulamaları' devreye giriyor ve hastanın yaşam kalitesini artırırken, süresini de uzatıyor. Uzun yıllar Amerika Birleşik Devletleri'nde uygulanan ve yapılan bilimsel çalışmalar ile yaşam süresini uzat-





tığı tespit edilerek bilimsel temellere oturan bu yöntem dünyada gittikçe yayılan oranda uygulanmaya başlamıştır.

İlk olarak karın iç zarı (periton) soyularak tümörler temizleniyor. Bu işlem açık cerrahi teknikle gerçekleştiriliyor. Cerrahide amaç, karın içindeki tümör parçalarını mümkün olduğunca temizlemek ve sonrasında uygulanacak etkin kemoterapi tedavisine imkân sağlamak. Uygulaması oldukça zor olan ve yaklaşık 6-8 saat süren operasyonda karın zarı soyularak tümörler temizleniyor. İhtiyaç duyulduğunda kanserden etkilenmiş olan dalak, safra kesesi, kalın bağırsak, rektum, rahim, yumurtalık vb. gibi birçok organ çıkarılıyor. Ardından sıra sıcak kemoterapi uygulamasına geliyor”

Kemoterapi ilaçları (ajanları) 42 dereceye kadar ısıtılıyor.

Sıcak kemoterapi cerrahi işlem sonrasında, ameliyathanede, hasta genel anestezi ile uyurken uygulanarak, mevcut kanserin cinsine göre kemoterapi ajanları ortalama 42 dereceye kadar ısıtılıyor. Böylece kemoterapik ilaçların etkileri artırılmış oluyor. Ardından pompa özelliği olan cihaz yardımıyla ilaçlar defalarca karın içinde dolaştırılarak karın içi yıkılıyor. Bu işlem esnasında karın içine yerleştirilen ısı problemleri ile hastanın vücut ısısı sürekli kontrol ediliyor. Bu işlem ameliyat süresine 1-2 saat ekliyor ve tüm cerrahi işlem toplam 10 saate ulaşabiliyor.

Kemoterapinin sıcak olarak verilmesinin amacı, sıcaklığın tümörleri daha iyi kontrol edebilme yetisine sahip olması. Birçok ülkede uygulanmaya başlayan bu tedavi yöntemi ile özellikle Japonya, Hollanda, İtalya ve Amerika Birleşik Devletleri’nde yapılan bilimsel çalışmaların sonuçlarına göre normal kemoterapi tedavisine ek olarak uygulanmasının yaşam süresini uzattığı gösterilmiştir.

Bu cerrahi teknik ve sıcak kemoterapi yönteminden her hasta bu yöntemden faydalanamıyor. Yöntem sadece karın içinde yayılım gösteren ileri kanserlerde uygulanıyor. Ayrıca kanserin karın içinde de sınırlı olması, yani beyin, kemik veya akciğer gibi başka bir organa sıçramamış olması gerekiyor. Hastanın bu tedaviye uygun olup olmadığına ise karın içinin MR, PET-CT gibi ileri tekniklerle yapılan incelemelerden sonra karar veriliyor. Bu tekniğin uygulanması ancak uzman ekipler ile multidisipliner bir yaklaşımla mümkün olabiliyor. Onkolojik cerrahide deneyimi olan ekipler, medikal onkologlar, deneyimli anestezi uzmanları, onkoloji teknisyenleri, yoğun bakım ünitesi ekiplerinin birlikte çalışması gerekiyor.



**Prof. Dr. Metin Ertem**  
**Genel Cerrah**  
**Türkiye Kanserle Savaş Vakfı Başkanı**



## ÇAĞIMIZIN HASTALIĞI MUTSUZLUK MUTLU OLMAK İÇİN BESLENMENİZİ DEĞİŞTİRİN

İnsan vücudunu birçok hormon yönetmektedir. Bu hormonlar arasında günlük aktivitelerimizi, performansımızı önemli ölçüde etkileyen bir hormon var ki bu hormon Serotonin (mutluluk) hormonudur. Serotonin hormonunun sağlıklı bir şekilde salgılanabilmesi için bilinçli beslenilmelidir. Bilinçli beslenme hormonlar ve sinir sistemi üzerinde direkt etki eder. Herkesin bildiği bir örnek vardır, çikolata da bulunan serotonin hormonu sayesinde mutluluk hissederiz. Biraz açalım, çikolatanın içerisinde bulunan L-Triptofan aminoasidinden serotonin üretir. Kana ve beyne triptofan ulaşabilmesi için yardım gerekir ve bu görevi insülin üstlenir. İnsülin üretilmesi için de karbonhidrat tüketmeniz gerekir işte bu noktada vücut ihtiyaç belirtir ve sizi tatlı, çikolata vb. tüketimine yönlendirir. Karbonhidrat tüketimi ile birlikte serotonin hormonu beyinde serbest kalır ve kişide sakinleşme sağlar.

**Serotonin hormonunu salgılatan tek şey çikolata değildir, tüm karbonhidratlar ve yağlı gıdalar da kişiye aynı oranda mutluluk verir.**

Problemin olduğu nokta, karbonhidrat isteği olduğu anda tükettiğiniz besin. Bu bir çikolata ise, mutluluk hormonu sağlarken biryandan da vücudunuza ciddi oranda şeker ve yağ eklersiniz. Bu bir kalorisi düşük karbonhidratsa fakat yanında protein alıyorsanız, hiç boşuna mutlu hissetmek için çabalamayın, çünkü proteinle birlikte tüketerek serotonin üretimini önüyorsunuz.

**Mutlu olmanızı sağlayan serotonin kendimizde mevcut.**

Beyin ve sinir sistemi arasında serotonin molekülleri fazla olunca siz kendinizi mutlu hissediyorsunuz ve bir şey yeme ihtiyacı hissetmiyorsunuz.



Kendinizi yorgun hissettiğinizde, baskı altına aldığınızda veya depresif olduğunuz durumlarda beyinde mutluluk hormonu seviyesi düşer.

Sadece arttırmamız ve serotoninin serbest kalmasını sağlamak için ne yapmamız gerektiğini bilmeniz yeterli.

### **Kilo almadan serotonin hormonunu salgılatmak için,**

Doğru beslenme, kaliteli protein, bol aktivite ve spor yaparak Serotoninin yediğiniz çikolatadan çok daha fazla salgılanmasını sağlayabilirsiniz. Aynı zamanda kişilerin kendi metabolizma hızlarına göre ayarlanmış yüksek miktarda meyve ve sebze tüketiminin kişiye mutluluk vermedeki oranı yapılan son araştırmalarla kanıtlanmış durumda.

### **Queensland Üniversitesinde 12.000 Avustralya'lı yetişkin üzerinde yapılan bir araştırmada yüksek miktarda meyve ve sebze tüketimi kişileri mutlu ediyor.**

Fakat, meyvenin kalorisi ve içerisinde bulundurduğu yüksek oranda früktoza bağlı olarak, yüksek oranda meyve tüketimi aynı zamanda kilo almanızı da sağlayacaktır. Dolayısıyla, meyveyi günde 2 porsiyonla sınırlı tutup, serotonin kotanızı sebzeden yana kullanmanızı tavsiye ederim.

Araştırma sonuçlarına göre, yeterli miktarda meyve ve sebze tüketen kişiler daha enerjik, daha az stresli ve daha tatminkâr.

Kadınların erkeklere oranla daha çok mutlu oldukları ise araştırmanın en ilgi çeken kısmı.

### **Kilo almadan serotonin salgılatan besinler;**

• **B1 vitamini içeriği zengin besinler** seçmeliyiz. Yapılan araştırmalar, kabuklu tahılların serotonin artışında ciddi etkili olduğu yönünde. B1 vitamini, tiamin olarak geçer. Ana kaynağı kabuklu tahıllardır. Yani karabuğday unu, tam buğday unu gibi kabuğundan ayrılmayan tahılları tüketebilirsiniz. Fakat unutmamak gerekir ki, beyaz unla kabuklu tahıldan elde edilen unların kalorileri hemen hemen birbirine benzer. Kabuklu tahıldan elde edilen unun beyaz undan farkı, içerdiği vitaminler, protein değeri ve kan şekerini regule ederek yavaş yükselmesini sağlamak ve tokluk süresini arttırmaktır.

• **Süt ve süt ürünleri;** Özellikle Süt ve yoğurdun serotonin salgısını artırma, rahatlık hissi verme özelliği vardır. Günde 250 gr süt ve yoğurt tüketilmelidir.

• **Ceviz, fındık, fıstık gibi kuruyemişler;** E vitamini yönünden oldukça zenginlerdir. Fakat yağ içerikleri yüksek olduğu için hem kilo kontrolü hem de sinir sisteminizin düzenlenebilmesi için günde 5-10 adet ceviz, haftada 2-3 defa 50 gr. tüketilebilir. Fıstık ise. Roma İmparatorluğu'nda tanrı yiyeceği olarak ad-

landırılır. Kolesterolü düşürdüğü ve kalp krizi riskini azalttığı belirlenmiştir. Tuzsuz olanından hergün 10-15 adet yenilebilir. Ama fazla tüketiminden kaçının, yağ içeriği oldukça yüksektir.

• **Balık;** dolaşımı düzenlemesi, Omega - 3 içermesi nedeni ile zihinsel faaliyetlerimizin artması ve mutluluk hormonu salgısı için önemlidir. Haftada enaz 2-3 defa balık yenmesi tavsiye edilmektedir.

• **Hindistan cevizi, avokado, ananas;** kalori değerlerinin yüksek olmasının yanı sıra mutluluk hormonu salgısını arttırmaktadır. Haftada 3 defa 200 gr şeklinde tüketilebilirsiniz.

• **Muz;** meyveler arasında mutluluk hormonu en çok salgılatan meyvedir. Endorfinler mutluluk hissi yaratan doğal hormonlardır ve muz tam bir doğal endorfin deposudur. Bol potasyum, magnezyum ve kalsiyum sayesinde tam bir enerji deposudur ve strese karşı etkilidir. Haftada 3-4 defa muz tüketebilirsiniz. Eğer formunuz yerinde ise ve kilo probleminiz yoksa hergün 1 tane muz tüketmenizde fayda var. Orta boy 1 muz 142 kalordir. Aşırı tüketildiği takdirde kilo alımına sebep olacaktır.

Mutluluk hormonları Endorfin, Serotonin, Noradrenalin, dopaminleri beslenme ile beraber artırmanın diğer ve önemli yolu yürüyüş, koşu ve fiziksel aktivitedir.



**Dr. Gülşen ALTIN**  
**Beslenme Uzmanı**

## BESLENME UZMANI DR. GÜLŞEN ALTIN'DAN LEZZETLİ VE SAĞLIKLI TARİFLER



### İSPANYOL BÖREĞİ

Porsiyonu 177 kcal ve 10 gr protein içerir. 1 porsiyon börekte ortalama 520 kcal vardır. 1 porsiyon 1 dilimdir.

#### Malzemeler (16 dilim)

4 yufka  
4 havuç  
1/2 kilo ıspanak  
125 gr pastırma  
120 gr light kaşar  
4 yemek kaşığı keten tohumu  
1 yumurta sarısı  
1 paket soya filizi  
5 yemek kaşığı zeytinyağı  
Yarım bardak soda  
Yarım bardak süt  
Susam Çörekotu

#### Hazırlanışı

Temizlenmiş ıspanağı parçalara ayırın. Havucu rendeleyin. Ispanak, havuç ve soya filizini ayrı ayrı birer kaşık zeytinyağı ile kavurun. Bir kaptan 2 kaşık zeytinyağı, soda, süt ve yumurtayı çırpın. Yufkanın birini tezgâha serin ve bir yüzüne bu karışımdan sürün. İkinci yufkayı sütlü karışımla ıslattığınız yufkanın üzerine serip ona da sütlü karışımdan sürün. Ispanakları üzerine yayın.

Bu arada keten tohumunu ocakta kavurun. Üçüncü yufkayı da sütlü karışımla ıslattıktan sonra üzerine kavurulmuş havuç içini ve kavurulmuş keten tohumunu yayın. Dördüncü yufkayı aynı şekilde ıslatarak ince ince doğradığınız pastırmalarla soya filizini üzerine yerleştirin ve en üste rendelenmiş kaşarı eşit şekilde serpin. Hazırladığınız tüm yufkaları artık rulo şeklinde sarabilirsiniz. Her bir rulonuzu yarıya bölüp yağlanmış fırın tepsinde yerleştirin. Üzerlerine çırpılmış yumurta sarısını sürüp susam ve çörekotu serpin. Önceden 200 derece ısıttığınız fırında

yaklaşık 30 dakika pişirin. Üzeri iyice kızarıncaya fırından alıp dilimleyin ve sıcak olarak servis yapın. İkiye ayırdığınız ruloların birer parçasını pişirmeden derin dondurucuda bir ay kadar saklayabilirsiniz.

**Not:** Hipoglisemi şikâyeti olanlar çörekotunu kullanmamalı.



### SUFLE

Porsiyonu 215 kcal ve 10 gr protein içerir. 1 porsiyon normal bir çikolatalı suflede ortalama 450 kcal vardır. 1 porsiyon tüm tarifin 1/3'üdür.

#### Malzemeler (3 kişilik)

2 yumurta  
3 yemek kaşığı meyveden şeker  
1 yemek kaşığı kepekli un  
1 yemek kaşığı keçiyoynuzu unu  
3 çorba kaşığı pasta için kullanılan kakao  
1/4 su bardağı süt  
1 yemek kaşığı pekmez  
30 gr tereyağ  
2,5 gr karbonat  
1 tutam kaya tuzu

#### Hazırlanışı

Sarılarından ayırdığınız oda sıcaklığındaki yumurta aklarını geniş bir kaseye alın. Karbonat ve tuz eklediğiniz yumurta aklarını mikser ile katı bir köpük haline gelene dek iyice çırpın. Bu karışımı kenara ayırın. Tereyağını tencerede hafif ılıtarak sıvılaştırın.

Erittiğiniz tereyağının içine yumurta sarılarını, kepekli unu, keçiyoynuzu ununu, kakao, süt, meyveden şeker ve pekmezi ekleyerek çırpın. Bu karışıma en son yumurta beyazlarını ilave edin. Bir kaşık yardımıyla yavaşça birbirine yedirin. Sufle hamurunu fırın kâsele- rine paylaştırıp önceden 180 derece ısıtılmış fırında 15 dakika üstü iyice pişmiş, içi hafif sıvı olacak şekilde pişirin.





## TÜRKİYE KANSERLE SAVAŞ VAKFI'NIN BİLİM İNSANLARINA, HEKİMLERE YÖNELİK TOPLANTILARINDAN BAZILARI

Vakfımız kurulduğundan beri hekimlerimizin yanında yer almıştır. Son yıllarda kanser konusunda eğitime daha fazla ağırlık vermeyi amaçlamıştır.

Her yıl kanserle ilgili bir kitap Türkçeye kazandırılarak onkoloji alanında uzman hekimlerimize hediye edilmektedir.

Periyodik 'Kanser Gündemi' isimli bilimsel yayınları ile hekimlerimize güncel bilgileri ulaştırmaya devam etmektedir.

Düzenli olarak kanser konularının ele alındığı, güncel bilgilerin aktarıldığı hekimlere yönelik eğitim toplantıları düzenlenmektedir.

Sayın Prof. Dr. Ahmet Öber tarafından 1998 tarihinde başlatılan ve geleneksel toplantı özelliği kazanmış olan 'Meme Kanseri Sürekli Eğitim Toplantıları'nı Türkiye Kanserle Savaş Vakfı Eğitim Toplantıları içerisinde sizlerle sunuyoruz.

Ayrıca Türkiye Kanserle Savaş Vakfı olarak bilimsel yayınlarımızın dışında elinizde tuttuğunuz Menekşe & Yaşam adlı dergimizle uzman hekim makaleleri ve gerçek yaşam öyküleriyle erken tanının hayat kurtardığını vurguluyoruz.



*"Kanser Gündemi" bilimsel yayınıımızı yılda üç sayı çıkartmakta olup, Tıp Fakülteleri Kütüphanelerine, Hekimlerimize ücretsiz ulaştırmaktayız.*

# 17 Ocak 2019 Tarihinde Meme Kanserinde Sürekli Eğitim Toplantısı The Point Barbaros Hotel’de Gerçekleşti





## KANSERİN YEDİ HABERCİSİ ERKEN TANI HAYAT KURTARIR

### 1) Vücutun herhangi bir yerinde şişlik veya sertlik

Bu bulgular eğer memede ise kadınlarda meme kanseri habercisi olabilir. Meme kanseri erken teşhis ve tedavi edilirse, hastalıktan kurtulma oranı yüksektir. Bu nedenle kadınlar her ay kendi memelerinin muayenesini yapmalıdır.

### 2) Beklenmeyen kanama veya akıntı

Beklenmeyen vajinal kanama veya akıntı, rahim ağzı kanserinin erken belirtisi olabilir ve erken teşhis edildiğinde sıklıkla tam iyileşme sağlanabilir. Herhangi bir bulgu ve belirti olmadan da düzenli olarak doktor kontrolünde yapılan 'pap smear testi' ile erken tanı konulabilir.

Ağızdan veya makattan olan kanamalarda sindirim sistemi kanserleri düşünülmelidir. Dışkıda gizli kan testi ve kolonoskopik tarama yöntemleri ile erken tanı konulur.

### 3) Bağırsak veya mesane alışkanlıklarında uzun süren değişiklik

Bu bulgular bağırsak, mesane, prostat veya böbrek kanserlerinde görülmektedir. Dışkılama alışkanlıklarında değişiklik (zaman zaman ishal ve kabız olmak) bağırsak kanseri açısından bir uyarı olarak algılanmalıdır. Yine dışkıda kan ve makattan kanama veya bağırsak tıkanıklığı olabilmektedir. İdrar başlangıcında zorluk, sık idrar yapma ihtiyacı, idrarda kan ve ağrılı idrar yapma gibi devam eden idrar şikayetleri, prostat veya mesane enfeksiyonu ile kanser belirtisi olabilir. Hiçbir belirti olmadan erkeklerde prostat kanseri gelişebilir.

### 4) Uzun süren öksürük veya ses kısıklığı

Bu bulgular akciğer veya gırtlak kanserlerinde görülmektedir. Uzun süren iyileşmeyen ve inat eden öksürük varsa doktor kontrolü gerekmektedir. Çoğunlukla akciğer kanserleri sigara içme sonucu oluşur. Tümör küçük ve yayılmamış ise kolaylıkla tedavi edilebilir. Kalıcı ses kısıklığı, gırtlakta şişlik, boyunda ağrı ve yutma güçlüğü gırtlak kanseri belirtileri olabilir. Gırtlak kanseri olanların zamanında tedavi edilirse tam iyileşme şansları yüksektir.

### 5) Yutma güçlüğü veya uzun süren sindirim güçlüğü

Bu bulgular mide ve yemek borusu kanserinde olabilir.

### 6) Mevcut siğil veya cilt beninde herhangi bir değişiklik olması

Özellikle cildin güneş ışıklarından korunamaz alanları (el, yüz, kafa v.b.) olmak üzere herhangi bir cilt bölgesinden kanser gelişebilir. Cilt kanseri kuru, pullu leke, geçmeyen sivilce, ortası kabuklanmış iltihaplı yara veya sert şişlikler şeklinde görülebilir. Cilt kanseri türlerinden biri olan melanom, çoğunlukla koyu kahverengi veya siyah, küçük bir ben gibi büyüme gösterir. Herhangi bir bende büyüme, kanama veya açık yara oluşması şüphe uyandırmalıdır.

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

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

# *Siz de destek olmak ister misiniz?*

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

*Siz de katkı sağlayabilirsiniz.*

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

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

**Yetişmekte olan tıp öğrencilerinin kitaplarına ulaşmalarına sizlerin de katkıları olabilir.**

Oldukça pahalı olan tıp kitaplarını ihtiyacı olan öğrencilere ulaştırıyoruz.

**Hekimlerimizin güncel tıp bilgilerine ulaşmasını sağlayabilirsiniz.**

Kanser Gündemi dergileri her dört ayda bir hekimlerimize ücretsiz ulaştırılmaktadır.

**Bağış Hesap Numaralarımız**

**Türkiye Halk Bankası Levent Şubesi - İstanbul**  
IBN No: TR50 0001 2009 8600 0016 0000 04

**Akbank Nispetiye Şubesi - İstanbul**  
IBN No: TR39 0004 6003 9688 8000 0520 00

**İş Bankası Levent Şubesi - İstanbul**  
IBN No: TR97 0006 4000 0011 0354 0404 06



## *Bize nasıl ulaşırsınız?*

Bizlere web sitemizden [www.kanservakfi.com](http://www.kanservakfi.com) ve telefonla ulaşabilirsiniz. **Tel: 0212 278 83 41 - Faks: 0212 325 11 18**





Doğanın sunduğu lezzetler  
doğadan geldiği gibi  
sofranızda...



ÖRVİTAL  
ORGANİK  
SÜT VE SÜT ÜRÜNLERİ

orvital.com.tr



/OrvitalOrganik



TÜRKİYE  
KANSERLE  
SAVAŞ VAKFI

**Erken Tanı  
Hayat Kurtarır**

[www.kanservakfi.com](http://www.kanservakfi.com)