



TÜRKİYE  
KANSELERLE  
SAVAŞ VAKFI

# MENEKŞE

SONBAHAR  
2019

# Yaşam

Başarılı Oyuncu  
**SELEN UÇER**

Kanser ve  
Beslenme

*İyi  
Hissetmek*

*Bir Onkolog  
Tayfun Hancılar  
ve Yaşam Korosu*

**İllüzyon Müzesi**

Sağlık - Spor  
Moda - Kültür - Sanat

# SADECE ORGANİK!



orvital.com.tr



/OrvitalOrganik

**ÖRVİTAL**  
*Sadece*  
*Organik*



*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'*

Giderek ısınan iklimle, zaman zaman sıcaktan bunaldığımız yaz ayları geride kaldı. Kış gelmeyecek galiba derken aniden geldi ve kendimizi televizyon karşısında sahlepe, ıhlamur içerken buluverdik. Bir gün önce giydiğimiz sandaleti, şortu ise rafa kaldırdık.

Sonbahar İstanbul'da sanat organizasyonlarıyla doluydu. Contemporary İstanbul, Bienal, pek çok sergi, Film Ekimi, Canlandırılar Animasyon festivali, konserler, çeşitli etkinlikler. İstanbul dünyanın önemli sanat merkezlerinden birisi oldu, ne güzel. Buna gastronomi festivalleri, kitap fuarlarını da ekleyelim.

Kapak röportajımızı bu yıl 56'ncısı düzenlenen Altın Portakal Film Festivali'nde en iyi kadın oyuncu ödülünü alan Selen Uçer'le yaptık. Selen Uçer, Ümit Ünal'ın "Aşk. Büyü vs" filmindeki performansı ile Türk sinemasının en prestijli ödüllerinden birisini aldı. Ve genç yaşında pek çok ödüle sahip gerçek bir sanatçı o. Sosyal sorumluluk projelerinden, sanat hayatına, gündelik yaşamına uzanan keyifli bir röportaj yaptık kendisiyle.

Duymuşsunuzdur. "Yaşam Korosu" basında çok geniş yer aldı. Bir onkolog, başarılı bir başhekim, çok yetenekli bir müzisyenden bahsedeceğim. Evet sevgili Tayfun Hancılar tabii ki. O kadar dokunaklı, umut verici ve unutulmaz bir konsere imza attı ki... Hastalarından oluşan Yaşam Korosu'yla müthiş bir rock konseri verdiler. Annesinin de içinde olduğu koroyu dinlerken yerimizde duramadık, şarkılara eşlik edip, dans ettik. Konserin amacı, anlamı çok büyüktü. Konserden elde edilen gelir Türkiye Kanserle Savaş Vakfı'na bağışlandı. Kendisine ve tüm emeği geçenlere sonsuz sevgilerimizi, saygılarımızı sunuyoruz.

Her sayımızda 'kanserde erken tanının hayat kurtardığını doktor makaleleriyle vurguluyor ve sizleri sağlığınıza tehdit edecek konularda uymayı, farkındalık yaratmayı amaçlıyoruz. Çocuklar için eğlenceli iki müzemi var bu sayıda. Çikolata ve İllüzyon müzeleri. Dergimizin gastronomi sayfaları da her zaman ilginizi çekiyor, teşekkür ediyoruz. Bazen ünlü şefler ve tarifleri bazen de yöresel mutfaklardan geleneksel reçeteler yer alıyor Menekşe'nin sayfalarında.

Bu sayıda yemek tarihi konusunda çok değerli bir yazardan yani Marianna Yerasimos'un "İstanbul Rum Bir Ailenin Mutfak Serüveni" kitabından iki enfes tarif paylaşıyoruz. Kitap sadece bir yemek kitabı değil, çok katmanlı bir kitap. Bir ailenin, bir kültürün, bir tarihin de okuması son derece keyifli, bazen de hüzünlü bir belgesi gibi. Edebi dili ise çok etkileyici. Sağlıklı yaşamın gerekliliklerinden spor, sağlıklı beslenme konuları olmazsa olmazlarımız. Yakında isimlerini daha çok duyacağımızdan emin olduğum Esin Aydingöz ve Alize ile röportajlarımızı da keyifle okuyacağınızı umarım. Onlarla gurur duymak için pek çok nedanimiz olduğunu düşünüyorum. Bir gurur kaynadığımız da Deniz Gür çok başarılı bir moda tasarımcısı. Onunla da moda ve tasarımları üzerine konuştuk.

Haydi şimdi çayınızı, kahvenizi alın, Menekşe'nin yapraklarını çevirmeye başlayın.

Sağlıklı, huzurlu, mutlu bir yıl olsun.

**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**  
6 ayda bir, Türkçe

**Basım Tarihi**  
Aralık 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

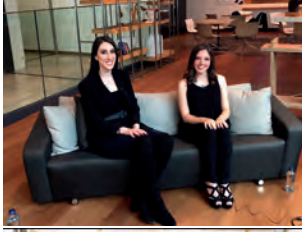
**Tıbbi Redaktör**  
Doç. Dr. Hakan Özveri

**Baskı**  
**İkbal Matbaacılık**  
**San. Tic. Ltd. Şti.**  
Maltepe Mah. Davutpaşa  
Çiftelavuzlar Sk. 1. Matbaacılar  
Sitesi No: 2/68 Topkapı - İST.  
Tel.: 0212 493 48 88  
Faks: 0212 493 48 99  
[ikbal@ikbalmatbaacilik.com.tr](http://ikbal@ikbalmatbaacilik.com.tr)

**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 SELEN UÇER

10

TAYFUN HANCILAR VE YAŞAM KOROSU

15

KANSER VE BESLENME (UZM. DYT. DİLŞAT BAŞ)

17

İKİ GENÇ YETENEK ESİN AYDINGÖZ VE ALİZE

23

KANSER TEDAVİSİNDE YENİLİKLER (DOÇ. DR. ÖZLEM SÖNMEZ)

27

PİLATES'İN FAYDALARI (ARHAN TÜRKER)

28

ROMA'YA SEYAHAT (SEVDA KÖYÜSTÜ)

33

KOLONOSKOPI HAKKINDA MERAK EDİLENLER

35

İLLÜZYON MÜZESİ

37

ÇİKOLATA MÜZESİ

39

AKCİĞER KANSERİ (PROF. DR. BİLGE ÖZ)

41

BAŞARILI MODA TASARIMCISI DENİZ GÜR

46

PSİKOLOJİ: İYİ HİSSETMEK

48

ÇOCUKLUK ÇAĞI KANSERLERİ

49

MARIANNA YERASİMOS'TAN İKİ YEMEK TARİFİ

51

BİR OKUL ADATEPE TAŞMEKTEP

53

ALKOL VE KANSER

54

VAKIFTAN HABERLER

56

KANSERİN YEDİ HABERCİSİ

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

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



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

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

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

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

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

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





**ÇOK YÖNLÜ BİR SANATÇI.  
YAPTIĞI HER İŞTE İMZASI  
MÜHÜR GİBİ KALICI VE ÖZEL  
SELEN UÇER**



**Sizi içinde olduğunuz her sanat dalında hayranlıkla izliyoruz. Tiyatroda, sinemada, dizi filmlerde ve harika sesinizi ve yorumunuzu konserlerinizde. Pek çok ödülün sahibisiniz. Genç yaşta büyük başarılarla imza attınız. En son, çok yeni Türkiye'nin sinemada en saygın, en büyük ödülllerinden Altın Portakal ödülünü en iyi kadın oyuncu olarak aldınız. Ümit Ünal'ın "Aşk, Büyü, vs" filmiyle. Yürekten kutluyoruz sizi. Filmden, canlandırdığınız karakterden ve role bürünme hazırlığınızdan bahseder misiniz?**

Altın Portakal Film Festivali Ödülü büyük bir onur, Türk Sineması, Yeşilçam mirası ile bizim mesleğimiz için en köklü yapıdan alınan bir ödül. Özellikle 2 yıl festivalin yapılamaması ardından 'öze dönüş' temasıyla muhteşemdi gerçekten ve çok önemli bir oyuncu için tabii ki. Ben aslında sanatın sadece tek dalı ile ilgiliyim. Oyunculuk. Diğerleri oyunculunun farklı kullanımları benim için. Şarkı söylemek de yazmak da. Oynadığım rol de sinema da dizi de tiyatro da olsun fark etmez en iyi şekilde rolü karakteri çıkartmaya uğraşıyorum. Sinema- tiyatro için çalışma süreleri daha çok olabiliyor. Daha derinleşebiliyorsun karakterde. Daha özenli, daha detaylı, daha orijinal ve en gerçek haline gelmesi için çalışırım oynadığım her karakter için.

**Ve siz 12 yıl sonra yeniden Ümit Ünal'la birlikte çalıştınız. Tekrar birlikte çalışmak nasıldı? Filmin çekim sürecinden bahseder misiniz?**

12 yıl sonra Ümit ile çalışma fikri çok heyecanlandırdı. Senaryoyu yolladı iki gün okuyamadım heyecandan. Anlat İstanbul'da küçük bir rolle ben sinemaya başladım. Sonra ARA' da ilk başrolümü verdi Ümit bana ve ben zaten çocukluğumda Teyzem hayranı, Amerika yıllarında New York'da izlediğim 9 hayranı biriydim. Dolayısıyla duygu yoğunluğu fazla idi benim için. 'Öze dönüş'dü işte onunla çalışmak. İçten, dürüst, bilgili ve genç ruhlu biri. Kibar biri, insan biri, bazen de öfkeli biri, kendine en başta zarar vere-

cek kadar duygusal biri. Çok sevdiğim birisi kısaca. 2007'de Ümit ile 'ARA' ile Antalya'ya katılmamıştık, birtakım talihsizliklerle anlaşamayıp reddedilmişti, bu sene Antalya ve Aşk Büyü vs. bazı yaraları sarı da diyebiliriz.

**Heyecanla filminizi bekliyoruz. Anne ve babanız kimya mühendisi ve siz de Avusturya Lisesi sonrası Boğaziçi Üniversitesi'nde kimya okudunuz. Sanat aşkı içinize ne zaman düştü?**

Lise tiyatro grubunda, Oktay Rifat'ın 'Kadınlar Arasında' oyununda oynamıştım, hatta orta sonda filan nettim ben aslında. Oyuncu olacaktım! Sonra Boğaziçi'ne oyuncu olmak için girdim. Üniversite tiyatrosu ile başlarım dedim. Mühendis ana-baba çocuğu olarak konservatuara gitmeye ısrar edemedim kendime de onlara da. Ama yazılmıştı konservatuar sınavına da. Hiç unutmuyorum cuma MSÜ'nün sınavı vardı, pazar ÖYS (öyleydi ismi) pazarkine girdim. Sonra da BÜO. Boğaziçi Üniversitesi Oyuncuları ile başladım. Onların mezunlar tiyatrosu Tiyatro Boğaziçi'nde Shakespeare'in Fırtına'sında tanıştım ilk defa bizim sektörle. Aynı zamanda İstanbul Devlet Konservatuarında yarı zamanlı şan okuyordum, çünkü yarı zamanlı tiyatro kapanmıştı. Sonra Akademi İstanbul'da kısa bir süre Işıl Kasapoğlu'nun öğrencisi oldum ve bursla Chicago-Roosevelt Üniversitesine'de kimya üstüne oyunculuk yüksek lisansı yaptım. Biraz tuhaf gözükse de tek amacı oyuncu olmak olan bir gençtim, çeşitli imkansızlıklar ve imkanlarla kendi yolumu kendim çizdim.





**GENÇ YAŞTA  
PEK ÇOK  
PRESTİJLİ  
ÖDÜLÜN  
SAHİBİ OLAN  
SELEN UÇER'LE  
SANAT  
ÜZERİNE BİR  
SÖYLEŞİ İÇİN  
BULUŞTUK.**



**Ne güzel. Genç yaşta tutkusunun peşinden koşmak ve ne aslında istediğini bilen birisi olmak, bu yönde çok çalışmak. Az önce bahsettiğiniz gibi tiyatro alanında yüksek lisans yaptınız. Bu yurt dışı deneyimi size neler kazandırdı? Oradaki sanat ortamı ve eğitimden de biraz bahsedermisiniz?**

Benim Chicago'daki hocalarım Actors Studio mezunu, senelerce New York LA'de çalışmış kişilerdi. Mesleğimizin en ileri ve yeni yöntemleri ile tanışma fırsatı buldum. Ayrıca okul dışında Chicago'da bir komedi improve theatre geleneği var, Saturday night live gibi dünyaya ulaşan programlar oradan çıkmış, 1,5 sene Northwestern mezunlarının kurduğu böyle bir grupla çalıştım, orijinal işler üretme ve hikâye anlatma üzerine özel bir çalışma süreci olmuştu, sonra da New York'da Ensemble Studio Theatre'da oyuncu olarak 1 sene staj yaptım, ki o tiyatro da birçok yazarın David Mamet gibi ilk oyunlarının oynandığı, önemli bir tiyatro.

**Tiyatroda "Güle Güle Diva" oyununuzda 11 karaktere can veriyorsunuz. Muhteşem bir performans sergiliyorsunuz. Tek kişilik bir oyun. Kadın hikayelerinin konu olduğu oyunda sizi en çok etkileyen hangi karakter oldu?**

GGD aslında Günseli'nin hikayesi. Beni de en etkileyen karakter o. Firuze'nin dehasından çıkmış, yargısız ama realist, insanları seven, huzurlu, müzip ama anlayışlı da yani özel bir kadın Günseli. Günseli

+ 6 kadın onun üstüne 4 figuratif kadın toplamla 11 kadın ediyor. GGD Firuze Engin ile hayatımızın çok da parlak olmayan bir döneminde benim ailemde hastalıklar, onun kendi hastalığı- 1,5 sene boyunca nerede bulursak orada buluşup prova yapıp, çok içimizden çıkarak oluşan bir oyun. Oyunda Binbir gece masallarından bir söz var 'ölüm korkusundan anlatının üstatlığı doğdu' diye. Güle Güle Diva'nın temel sözü o belki de. Tek kişilik kadın oyunları furçasından önce, çevremizde başka kişi de olmadığından tek kişi olmuş bir oyun valla, illa tek kişi olsun demedim ben, yalnızdık o ara ikimiz vardık öyle... Sonra ekibimiz oluştu. Çok gerçek ve muhteşem bir yazımı var Firuze'nin, bu sene oyunu kısalttık yeniledik. Zaten geçen sene çok az oynayabilmişim. Yeni oyun gibi bu sene yola devam ediyoruz. 6-17 Aralık DasDas'da oynadık. Sonrasını siteden takip edebilirsiniz, bekleriz.

**Sahnede kadın hikayeleri, sorunları işlediniz. Ece Temelkuran'ın bir öyküsünü tiyatroya uyarlayarak rejisi de yaptınız. Bu projeden de biraz konuşalım mı? Yine unutulmayacak bir oyundu.**

Çok teşekkürler. Ece'nin ilk kitabı 'bütün kadınların kafası karışıktır'dan yola çıkarak Aysa Prodüksiyon tiyatrosunda oyunlaştırdığımız bir hikâye idi. Ece ile arkadaşlığımız 2002'de benim Amerika yıllarımda başlamıştı, oradan mailleştirdik, dertleştirdik.' Çok hikâye biriktiriyorsun oralarda, değerini bil anlatacaksın' derdi. Kadının kendini var etmesi, kadın-erkek ilişkisinin kültürel çıkmazları, bu coğrafyada





kadın olmak ortak konularımızdı her zaman. Yıllar sonra dostumla beraber bir proje ortaya çıkardık. Benim için en öğretici süreçlerden biriydi. Yazıp, yönetmek, oynamadan öteki tarafta durarak bir hikâye anlatmak. Oyuncu bazlı bir hikayeydi, rejisel extra bir trüğü yoktu, ondan yönetmeye cesaret buldum. İsmet Küntay En iyi yönetmen ödülü de müthiş bir hediye olmuştu. Şimdi daha kapsamlı bir proje var kafamızda bakalım ne zaman kısmet olacak gerçekleştirmek. Zamanını bekliyor şu an.

### **Bir sanatçı olarak sizi neler besler? Neler heyecan ve ilham verir?**

Hayat besliyor, insanlar besliyor. Ben hep merak eden biri oldum. İnsanı, olayları, olayların arka yüzünü, duyguları, eskiden daha karışık dinlerdim insanları ama artık 'bütün kadınların kafası karışık' değil, daha net daha sağlam dinliyorum hayatı. En azından uğraşıyorum öyle yapmaya her an.

### **Sanatın neredeyse her dalında başarılısınız. Yazarlık da bunlardan birisi. Yazma alışkanlığınızı çocukluk çağlarında mı edindiniz?**

Ben oyuncuyum. Oyuncu kafasıyla yazıyorum yazdığım da. Anlattığım gibi böyle tecrübelerim gerek BÜO'da gerek Amerika yıllarında olmuştu. Ama genelde yazıyorsam bir dert beni yazdırıyor oluyor, biraz şifa gibi yazıyorum. Belki zamanla daha değişir. Yazmak çok zor bir disiplin, ben oyuncu yolunu keştiyorum orayla bazen ama her zaman yazmaya kanalize olmam mümkün olmuyor. Ama öyle bir damar var ve elimden geldiğince özenerek devam edeceğim ileride de umuyorum.

### **Hangi yazarları, oyuncularını, şarkıcıları, bestecileri ruhunuza yakın hissedersiniz, seversiniz?**

Çehov, Edward Albee, Milan Kundera, Marquez hayranıyım ben küçüklüğümde beri. Sıradan olanın doğallığını ve olağanüstülüğünü severim. Şarkıcı besteci çok. Bu ara Leonard Cohen dinliyorum. Radiohead, Queen dinleyerek büyüdüm filan. Bizden Teoman, Şebnem Ferah Göksel üçlüsünü severim. Lütfü Akad, Atif Yılmaz, Ertem Eğilmez tabii ki eskilerden. Ümit Ünal, Firuze Engin, Deniz Madanoğlu gibi daha genç kuşak yönetmen-yazarlar zaten canlarım onları biliyorsunuz. Michael Haneke hayranıyım ilelebet.

### **Oyunculukta rol modelleriniz oldu mu?**

Birçok olmuştur. Bizden şu anda da iletişimde olduğum ya da takip ettiğim Nihal Koldaş, Aşk Büyü vs' filminde de beraber oynadığımız sevgili büyücümüz Ayşenil Şamlıoğlu, uzaktan ama hep takip ettiğim İpek Bilgin, Haluk Bilginer ilk aklıma gelenler. Cate Blanchett, Merryly Streep, Elisabeth Moss şu an aklıma gelenler...

### **Sosyal sorumluluk projelerinde yer alıyorsunuz. Çok duyarlı bir sanatçısınız. Hangi projelerde yer aldınız?**

Kadına şiddeti önleme adına her tür projede, her tür yeni kuşakları eğitim yapılanmalarında.

### **Sıradan bir gününüz nasıl geçer?**

Kahve içerek başlarım, sonra spor, sonra işler güçler, çalışmak. Sonunda ailem ve sevdiklerimle. Herkes gibi yani.

**Biz sağlıklı yaşam dergisiyiz. Kanser çağımızın en büyük sağlık sorunlarından. Her ailede, çevremizde bu hastalığa yakalanan sevdiğimizimize rastlıyoruz maalesef. Siz check-up'larınızı, önerilen tahlilleri yaptırır mısınız?**

Annem kanser hastası 2 yıldır bunla savaşıyoruz ailecek. Acıbadem Maslak hastanesinde 'Kanser ile yaşamak-Bir kuşağın kaderi mi bu?' konulu bir söyleşi yaptım geçen ay. Duyarlı olduğum bir konu haliyle. Hem ruhumuzu hem vücudumuzu kanser edenlerden korumayı öğrenmek gerekiyor. En çabuk şekilde. Check-up'larımı yaptırıyorum, evet.

**Annenize şifalar dileriz. Sağlıklı yaşam ve beslenme alışkanlıklarınız nelerdir?**

İyi beslenme en temel sağlık koşulu. Ben bu konuda yani kilo alıp verme, doğru beslenmeyi öğrenme süreçleriyle bayağı uğraşmış biriyim. Kendimi disipline etmeye çalışıyorum. Oyuncunun ana malzeme-

si vücudu, iyi kullanmak, değerini bilmek gerekiyor. Ama fiziksel kadar ruhsal sağlık, ruhsal beslenme de önemli ve onun da beslenme ile direkt bağlantısı var. Hem somut yiyip içtiğimizle hem okuyup, izlediklerimizle hem çevremizdeki ilişkiler insanlarla bağlantılı. Doğru alışkanlıkları hayat öğretiyor insana.

**Oyuncu olmak isteyenlere tavsiyeleriniz neler olur?**

Hep öğrenin, merak edin, yılmayın yola devam edin, ego zehirlenmelerinden kendinizi koruyun.

**Son olarak yeni projelerinizi de sorayım size?**

Daha netleşen bir şey olmamakla beraber, bir oyun, bir tv projesi geliyor gibi. Sinema filmi de beni heyecandıran 2 proje var, bakalım göreceğiz.

**Sizi izlemek, dinlemek büyük keyif. Başarılarınızın devamını dileriz.**

**"Güle Güle Diva"  
Tiyatro Oyunundan**



## ONKOLOG, BAŞHEKİM TAYFUN HANCILAR VE YAŞAM KOROSU'NUN MUTLULUK ŞARKILARI

**Radyasyon onkolojisi alanında bir doktor, bir üniversite hastanesinin başhekimisi ve aynı zamanda albümler yapmış bir sanatçısınız. Bestecisiniz, gitar çalıyorsunuz bir rock müzik grubunuz var. Grubun solistisiniz. Radyo programları, TV programları yapıyorsunuz. Öğretim üyesisiniz. Her biri çok emek isteyen bu işleri nasıl planlıyorsunuz?**

Evet böyle alt alta yazınca ben de şaşırıyorum nasıl hepsini bir anda yapabildiğime. Öncelikle tüm bu işlerin içinde ilk sırada onkoloji geliyor. Yani ben öncelikle doktorum ve yaşadığım sürece Radyasyon

Onkolojisi Uzmanı olarak hasta bakmaya devam edeceğim. Yaptığım tüm diğer işler hayatımın süsleri... Gündüzleri Okan Üniversitesi Hastanesi'nde hasta konsültasyonları yapıyorum. Aynı zamanda hastanenin Başhekimiyim ve 500 kişinin çalıştığı ve derdi hiç bitmeyen bir hastaneyi yönetiyorum. Meslekte 30. yılım ve eski çalıştığım özellikle Okmeydanı Eğitim Hastanesi'nde her gün o kadar yoğun hasta bakmaya alıştım ki herhangi bir nedenle az hasta baktığım günler kendimi çok mutsuz hissedirim. Doktorluk hayatım 1987 yılında başladı aynı yıl Yavuz Top'tan bağlama dersleri de... Yani müzik ve tıp hayatıma aynı anda girdiler ve bir daha hiç çık-

madılar. Uzun yıllardır beste yapıyorum ve söz yazıyorum. Özellikle 1989 ve 1990 yıllarında o dönem ki müzik grubumuz “Seyir Defteri” ile yaptığımız iki albüm çalışmasında pek çok söz ve müzik bana aitti. Son yıllarda artık eskisi kadar geniş zamanlar bulamadığım için bestecilik yönüm biraz azaldı maalesef. Ya da eskiden aşklarım daha derin ve can acıtıcı idi, şimdi günümüz koşullarına uygun daha hızlı ve yüzeysel yaşıyoruz belki de.

Artık WhatsApp üzerinden aşkımızı ilan edebiliyoruz ve ayrılabiliriz. Bas gitara aslında gruptaki en büyük eksik olduğu için başladım ama sonra o kadar sevdim ki bırakmadım. Uzun yıllardır içinde bulunduğum ve onkoloji uzmanlarından oluşan “Grup Merdivenaltı”nda bas gitar çalıyorum. Radyoda beş yıl süre ile program yaptım. Müşfik Kenter’den Erkin Koray’a çok sayıda ünlü kişi ile çok hoş sohbetlerim oldu. Evet kısacası My Way’de Frank Sinatra’nın söylediği gibi canım ne istedi ise onu yaptım. Şu an 56 yaşındayım 40 yıl sonra Cemal Süreya gibi şunu diyeceğim;

Ama ayrıca aldığın şu hayat

Fena değildir.

Üstü kalsın...

**Özgeçmişinizi okuduğumda size henüz küçük bir çocukken “küçük doktor” dediğini, çocukken bu mesleğe yakınlık duyduğunuzu okudum. Bize o günlerden bahseder misiniz? Rol modeliniz doktor olan babanız olsa gerek.**

Evet ben hep doktordum kendimi bildim bileli. O yüzden başka hiçbir meslek düşünmedim ve hayal

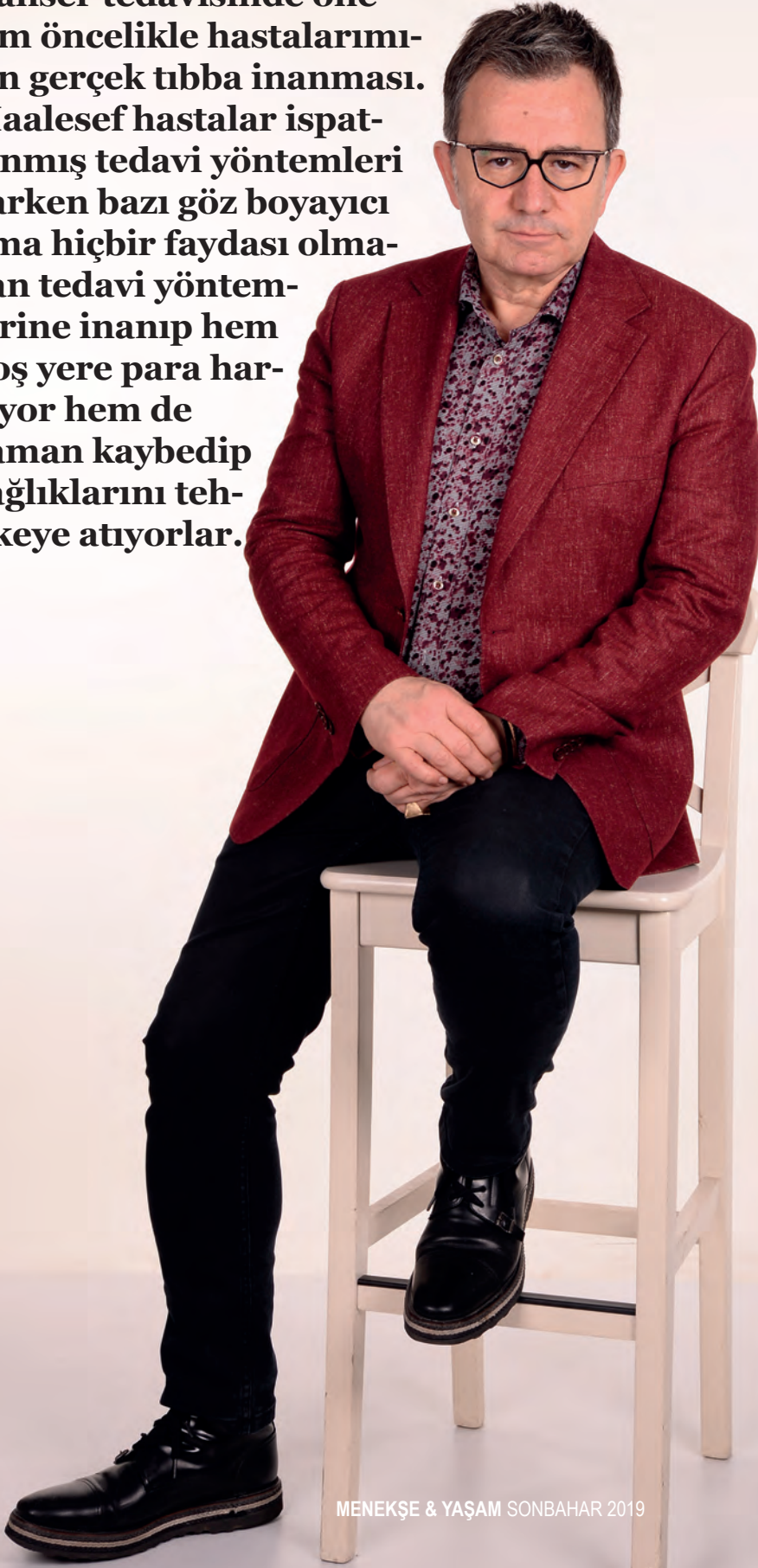
etmedim. Belki de bu yüzden mesleğim beni hep çok mutlu etti ve sağlığım elverdikçe hep çalışmak istiyorum. Datça veya Bodrum’a yerleşme hayalleri kuracağım diye ödüm patlıyor. Doktorluğun gitgide zorlaştığını ve şartların olumsuzlaştığını biliyorum ama düzenin heyecanımı yok etmesini istemiyorum. O yüzden Okmeydanı’nda çalışırken bir gün asistanım “Ağbi bu ne neşe mutluluk sen başka bir yerde mi çalışıyorsun” demişti. Evet ben hala babasının yanında “kalçadan iğne” yapmayı öğrenden “küçük doktor”um. Radyasyon onkoloğu, başhekim, müzisyen, radyo ve televizyon programcısı oldum ama hiçbiri beni olgunlaştıramadı, büyük adam yapamadı. Meşhur film repliğimiz var ya; İstanbul seni yenicem, benimki de o hesap...

**Peki sonra? Cerrahpaşa Tıp Fakültesi yılları başladığında aslında hiç çıkmamak üzere müzik hayatınıza girmiş miydi?**

Evet Cerrahpaşa’da tıp öğrencisi iken “Bir Yürekten Bir Yaşamdan” isimli grubu kurduk ilk konserimiz okulun kalorifer kazanının olduğu yerdeydi, davul her vurduğunda kalorifer borularından da cevap geliyordu. Sonra ismini verdiğimiz şiirin sahibi bizi çağırıp fırcaladı mecburen “Sol Anahtar” adını aldık ama dönem 1980 darbe yılları olunca müzikteki sol anahtar polis tarafından çok fazla “SOL” bulundu ve “Seyir Defteri” adını aldık. Birçok konser verdik. “Uzun Yağmurlardan Sonra” ve “Tırışkadan Nağmeler” diye iki adet albüm yaptık. Daha sonra Fransa’dan mesleğimle ilgili bir burs alınca müziğe uzun süre bir ara verdim.



**Kanser tedavisinde önerim öncelikle hastalarımızın gerçek tıbbı inanması. Maalesef hastalar ispatlanmış tedavi yöntemleri varken bazı göz boyayıcı ama hiçbir faydası olmayan tedavi yöntemlerine inanıp hem boş yere para harcıyor hem de zaman kaybedip sağlıklarını tehlikeye atıyorlar.**





**Müzik bir anlamda matematiktir derler. Çoğu doktorda da müziğe bir yatkınlık olduğunu gözlemliyorum. Ne dersiniz?**

Matematikle müzik benzer mi bilmiyorum, ben hep duygularıyla yaptım müziği ama elbette ki müzik kuralları olan bir sanat. Gerçi doktorlukta da her şeyi kuralına uygun yaparsanız iyi doktorsunuz denebilir mi bilmiyorum. Bazen tecrübelerinize ve hislerinize de güvenmek gerekiyor.

**Profesyonel olarak da müzik yapıyorsunuz?**

Uzun süre “Bayii” toplantılarında profesyonel olarak çaldım. Profesyonel müzisyenlik çok kolay bir iş değil, özellikle gece geç saatlere kadar çalıp ertesi gün hastane de çalışmak bazen beni de zorluyordu. Ama o yıllardan öğrendiğim tek şey Türkiye’de tüm geceler “La Boheme” ile başlar ve “Osman Ağa” ile biter. İstisnasını ben görmedim.

**Sanatın başka dallarına ilgi duyar mısınız?**

Müzik dışında sinemayı çok seviyorum. Mümkün olduğunca film izlerim. 70 yaşına doğru Atatürk’ün yaşamını anlatan bir senaryo yazmak istiyorum. Ben hayali kurup evrene göndereyim artık o düşünün nasıl olur.

**Sanatın insanları iyileştirdiğini, geliştirdiğini, olaylara bakışlarını derinleştiren çok kıymetli bir yaşam kaynağı olduğunu fark ediyorum. Siz kanser tedavilerini yaptığınız hastalarınızla bir orkestra kurdunuz. Çok şenlikli geçen rock konserinizi de hayranlıkla, dans ederek izledik. Yaşam Korosu’nun kuruluş hikayesini bize anlatır mısınız?**

Evet bu da uzun yıllar önce hayalini kurup evrene gönderdiğim bir dileğimdi. Sanırım evren gerekeni yapıyor ama çok zaman alıyor. Yaklaşık on beş yıl önce aklıma gelen bir projeydi, kısmet bu yıla oldu. Kanser tedavisi bitmiş ve bu hastalığı atlattmış hastalarımızla kurduğumuz “Yaşam Korosu” ile 3 Nisan 2019 tarihinde çok güzel bir konser verdik. Kendi-

lerini tedavi eden doktorlarıyla birlikte sahnede rock söyleyen bir kanser korosu örneği dünyada yok. Çok özel bir gece oldu. Tedavileri esnasında yaşadıklarını anlattıkları anlarda salonda var olan hüznün şarkılar başlayınca büyük bir coşkuya dönüştü. Bunca yıllık müzik hayatımda benim için çok özel unutulmaz bir gece oldu.

**Anneniz de sizinle sahnede yer aldı. Nasıl oldu birlikte şarkı söylemek? Anneniz de diğer tüm kanseri atlattmış kişilerle birlikte sahnede çok mutlu görünüyordu.**

Evet annem 12 yıl önce meme kanseri nedeni ile tedavi oldu. Sonrasında herhangi bir sorun yaşamadı. O kadar ki hastalığını tamamen unuttu. Bu proje ortaya çıkınca biraz kapris yapsa da kabul etti. Benim için de onun için de gerçekten olağanüstü bir deneyim oldu.

**Sizi izleyen biz seyirciler için de öyle inanın. Hem de Kargo, Barış Manço, Duman, Mor ve Ötesi gibi Türk rock müziğinin sevilen gruplarının şarkılarını dans ederek yüksek bir ritimde seslendirdiler. Ve birkaç kez bis yaptılar. Peki bir iş gününüz nasıl geçer?**





Günüm saat 08:00'de başlar. Önce sabah yönetici olarak hastaneyi gezer acil mailleri cevaplarım. Daha sonra saat 17:00'ye kadar hasta konsültasyonları, tedavi planlamaları ve tedavideki hastaların kontrolleri devam eder. Bu süre içinde aralarda hastanedeki sorunlarla da ilgilenirim. Saat 18:00'den sonra oturduğum Moda semtinin keyfini sürebilmek için mutlaka bir kafede kafamı boşaltırım. Bazen evde bazen yolda dolaşarak yeni şarkıları çalışırım. Bazı geceler televizyonda, çoğunlukla da sinemada film izlerim. Bazen de akşamları hiçbir şey yapmaz sevdiklerimle vakit geçiririm.

#### **Size sanatta, müzikte ilham veren sanatçılar kimlerdir?**

Müzikte ilham aldığım özel biri yok. Ama çok büyük keyifle dinlediğim çok sayıda sanatçı var. Aynı zamanda fena halde kıskandığım Sting var.

#### **Kanser çağımızın temel dertlerinden, her ailede ne yazık ki bu hastalıkla mücadele eden yakınlarımız var. Peki tedavisi konusunda önerileriniz nelerdir?**

Kanser tedavisinde önerim öncelikle hastalarımızın gerçek tıbbı inanması. Maalesef hastalar ispatlanmış tedavi yöntemleri varken bazı göz boyayıcı ama hiçbir faydası olmayan tedavi yöntemlerine inanıp hem boş yere para harcıyor hem de zaman kaybedip sağlıklarını tehlikeye atıyorlar. Oysa yeni çıkan akıllı ilaçlar, immünoterapiler ve yeni radyoterapi cihazları ile çok başarılı sonuçlar alınabilirken bazen en iyi tedavi zamanlarını bu şarlatanların elin-

de geçiriyorlar. O yüzden mutlaka deneyimli kanser merkezlerine kendilerini emanet etmeliler ama aynı zamanda önerilen tedavi yöntemlerini mutlaka başka bir merkezde ikinci görüş olarak onaylatmalılar.

#### **Biz Türkiye Kanserle Savaş Vakfı olarak erken tanının hayat kurtardığını söylüyoruz. Dergimize okuyanlara erken tanı konusunda ne tavsiye edersiniz?**

Evet gerçekten de erken tanı çok önemli. Eğer bir tümörü başlangıç aşamasında yakalayabilerseniz basit bir cerrahi müdahale veya radyoterapi ile çok kolay bir şekilde halletme imkânı oluyor. Şu anda biz ileri vakalarda bile çok iyi sonuçlar elde edebiliyoruz ama boşuna bir sürü yorucu tedavi ile uğraşmadan bu hastalığı halletmek çok daha akıllıca. Gördüğümüz gibi biz "Yaşam Korosu" ile tüm hastalarımıza şu mesajı verdik "Kanser hiçbir şeye engel değildir".

#### **Son olarak sizi ve 'Yaşam Korosu'nu ne zaman tekrar izleme şansımız olacak?**

Yaşam Korosu'nu sonbaharda yeni bir projede izleyebileceksiniz. Şu anda yurtdışındaki bir kongrede yer alabilmek için de girişimlerimiz sürüyor.

#### **Bize, konseri izleyenlere, kanser tedavisi geçirmiş ve hali hazırda kanser tanısı almış kişilere büyük mutluluk, motivasyon ve tedaviye inanma gücü verdiniz.**

**Değerli bir doktor ve müzisyen olarak iyi ki varsınız. Yaşasın bilim, yaşasın müzik!**





## BESLENMENİN KANSER TEDAVİSİNDEKİ GÜCÜ

Uzman Diyetisyen Dilşat Baş'ın yeni çıkan kitabı "Beslenmenin Kanser Tedavisindeki Gücü" kısa sürede 6. baskıyı yaptı. Baş, kanser hastalarının tedavi sürecinde nasıl beslenmeleri gerektiğini ve tedavi sonrası takip sürecinde beslenme konusunda nelere dikkat etmeleri gerektiğini ayrıntılı olarak anlattığı kitabında ayrıca sık görülen bazı kanser türleri için ayrı bir bölüm oluşturarak konuyu mercek altına almış. Kitabın tarifler bölümü tedavi sürecinde yaşanan yan etkilerin en aza indirilmesini hedefleyen içeriği ile ilgi çekiyor. Kitapta; kanserden korunmak için, kanserle mücadele ederken ve kanseri atlattıktan sonra nasıl beslenmeli sorularının yanıtını bulacaksınız.

Kitabın en önemli özelliği yalın bir dille yazılmış olması. Baş "okuma yazma bilen herkesin anlamasını hedefledim" diyor ve ekliyor, "kitabı ayrıca 'sözlük' bölümü ile destekledim, çünkü hastalarımızın tedavi sürecinde sıklıkla duyacağı bazı terimleri öğrenmelerinin hem tedaviyi takip etmelerini kolaylaştıracağı hem de sağlık ekibi ile daha iyi iletişim kurmaları sağlayacağı inancındayım."

Uzun yıllar Hacettepe Üniversitesi'nde onkoloji diyetisyeni olarak çalışan uzman diyetisyen Dilşat Baş'ın bilgi birikimini ve deneyimlerini paylaştığı kitabı "Beslenmenin Kanser Tedavisindeki Gücü" nün önsözünde "Beslenmeyle ilgili yazılmış binlerce kitap olmasına karşın ülkemizde kanser hastalarının beslenmesine rehberlik edecek kaynak sayısı yok denecek kadar az" diye yazan ve kanser hastalarının beslenme konusunda ciddi bir çaresizlik yaşadığını belirten Baş, kanser tedavisinde beslenme takibi ve tıbbi beslenme tedavisinin olmazsa olmaz olduğunu vurguluyor.

Kanser tanısı almış hastalara, çevresindeki herkes bundan sonra sağlıklı beslenmesi gerektiğini söyler. Oysa bu "sağlıklı beslenme"nin ne olduğu konusunda kafalar epey karışık. Ayrıca kanserin tek bir hastalık olmadığı; tuttuğu organ, tümör tipi gibi çok sayıda alt dalı olduğu ve bunlara hastanın kişisel farklılıklarının da eklendiği düşünüldüğünde durum iyice kompleks bir hal alıyor. Tam da bu nedenlerle Baş kitabında bütün kanser hastasına uyan mucize tek bir diyet listesi olamayacağını anlatıyor. Kanser

hastalarında aldıkları tedaviye bağlı ortaya çıkan yan etkileri azaltacak işlevsel önerilere kitabında yer veriyor.

Baş kitabında; “Beslenme takibi, kanser tedavi sürecinin bir parçasıdır. Bu sebeple hastalar tanı sonrası mutlaka tedavi gördükleri hastanede onkoloji alanında çalışan uzman diyetisyen ile görüşerek, tedavi sürecinde beslenme konusunda nelere dikkat etmesi gerektiğini ve bireysel beslenme planını öğrenmelidir. Tedavi sürecindeki hastaların yeterli beslenmesi sağlanarak; kilo kaybı önlenabilir, tedaviye bağlı yan etkiler azaltılabilir, tedavi kesintileri engellenebilir ve böylece hastanın tedaviye yanıtı artırılabilir.” diyor.

Onkoloji diyetisyeni Dilşat Baş’ın kanser hastalarının beslenmesine rehberlik edecek Beslenmenin Kanser Tedavisindeki Gücü adlı kitabı Destek Yayınları’ndan çıktı.

Bu kitap kanser hastalarının ve yakınlarının yaşadıkları sorunlara doğru çözümler üretmek ve kanser hastalarının yeterli ve dengeli beslenmesine yardımcı olmak amacını taşıyor. Kitapta kanser hastalarının tedavi sürecinde yaşadıkları özel durumlar için düzenlenmiş beslenme önerilerini ve bu önerileri uygulayabilmek için pratik tarifler de yer alıyor.

#### **Arka Kapaktan:**

Onkoloji diyetisyenliği yolculuğum 1996 yılında Hacettepe Üniversitesi onkoloji kliniklerinde başladı ve halen sürüyor. Bu yolculuğumu elinizdeki kitapla taçlandığımı için çok mutluyum.

Kanser hastalarının sıklıkla duyduğu beslenme önerisi “Her şeyi yiyebilirsin ama şeker kesinlikle yememelisin, kırmızı et yeme, doğal beslen, paketli gıdalardan uzak dur” şeklindedir. “Ne yiyeceğim şimdi?” sorusu ise genelde yanıtız kalır.

Meslek hayatım boyunca hasta ve hasta yakınlarının “En doğru, en iyi nasıl beslenirim?” çarpınışlarına şahit oldum. Bu çarpınışlara ışık tutmak için “o her şeyin” aslında ne olduğunu, bilimsel bilgiler ışığında nasıl yeterli beslenebileceğinizi bu kitapta bulacaksınız.

Tedavi sürecinde yeterli beslenmenin sağlanması ve tedavi sonrası dönemde kanserden korunmak için beslenme planında yapılması gereken kritik değişiklikler vardır. Basit, anlaşılır ve etkili bir dille yazılmış olan bu kitabın hasta, hasta yakınları ve kanserden korunmak isteyen bireyler için bir başucu kitabı olmasını diliyorum.

*Unutmayın:* Beslenme takibi ve kanser tedavisi bir bütündür.

#### **Dilşat Baş Kimdir?**

1973 yılında Bursa’nın Karacabey ilçesinde dünyaya geldi. İlk, orta ve lise eğitimini aynı şehirde tamamladı. 1994 yılında Hacettepe Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü’nden mezun oldu, aynı yıl Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beslenme ve Diyetetik Bölümü yüksek lisans diyetetik programına kabul edildi. 1995 yılında yüksek lisansı devam ederken Pamukkale Üniversitesi Eğitim Araştırma Hastanesi’nde diyetisyen olarak göreve başladı. Diyetetik alanında bilimsel gelişmeleri takip ederken aynı zamanda klinik pratik uygulamalara devam etti. Tez çalışmasını yürütürken 1996 yılı aralık ayında Hacettepe Üniversitesi Erişkin Hastanesi’ne diyetisyen olarak kabul edildi. 1997 yılı şubat ayında tez çalışmasını tamamlayarak Uzman Diyetisyen unvanını kullanmaya hak kazandı. Hacettepe Üniversitesi dahiliye servisinde başlayan klinik diyetisyen yolculuğunda, nütrisyon ekibi, cerrahi ve sonunda onkoloji klinikleri ile buluştu, o tarihten itibaren onkoloji alanına ilgisi artarak devam etti. Çok sayıda bilimsel toplantıda kanser ve beslenme, kanser hastalarına diyetisyen yaklaşımını konu alan sunumlar yaptı. Onkoloji kliniklerinde çalışmaları sürerken 2012 yılında Kansere Dans Derneği ile yolları kesişti, halen derneğin gönüllü diyetisyenliğini yürütmektedir. Ayrıca Türkiye Diyetisyenler Derneği ve KEPAN (Klinik Enteral Parenteral Nütrisyon Derneği) üyesidir. 2017 yılında Hacettepe Üniversitesi’nden ayrıldı, aynı yıl Acıbadem Altunizade Hastanesi’nde Onkoloji Diyetisyeni olarak görev yapmaya başladı halen aynı hastanede çalışmalarına devam etmektedir. Çeşitli gazete ve dergilerde yazıları yayımlanmıştır. Televizyon kanallarının sağlık ve haber programlarına uzman konuk olarak destek veren Dilşat Baş halen Acıbadem Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik doktora programına devam etmektedir. Dilşat Baş evli ve iki çocuk annesidir.



**Uzm. Dyt. Dilşat BAŞ**



## İKİ GENÇ YETENEK ESİN AYDINGÖZ & ALİZE "BİR GÖKYÜZÜ DÜŞÜN"

**Öncelikle güzel şarkınız için sizi tebrik ederek başlayayım. "Bir Gökyüzü Düşün". Çok dokunaklı bir hikayesi var. Anlatır mısınız?**

Çok teşekkür ederim. Ben 2014 yılında Berklee College of Music'te öğrenciydim ve tam da facianın yaşandığı gün yaz tatilim için Boston'dan İstanbul'a dönüyordum. O gün yeni bir kuzenim doğacaktı, inanılmaz heyecanlıydım. Ne yazık ki İstanbul'a iner inmez aldığım ilk haber yüzlerce madencinin haya-

tını kaybetmiş, yüzlerce çocuğunsa babasız kalmış olduğuydu... Yurt dışında yaşadığım için sevdiğim birilerini kaybetmekten ve onlara veda bile edememekten çok korkuyordum, hala da korkuyorum. O yüzden bu kaza beni gerçekten çok etkiledi. Bir baba sadece bir baba değildir: öğretmendir, dosttur, kahramandır... Bir anda bunların hepsinin hayattan silinmesi gerçekten çok büyük bir travma. O dönemde sosyal medyada çok paylaşılan bir fotoğ-

raf vardı. Bir grup madenci yer altındalar, çok karanlık bir ortam var ve fotoğraftaki tek ışık madencilerin başlarındaki baretlerden geliyor. Sanki yer altı bir gökyüzü ve o ışıklar birer yıldız... O fotoğrafı görmez şarkı sözlerini yazmaya başladım, ve olayı özellikle bir çocuğun dilinden, en insancıl boyutuyla anlatmaya çalıştım.

**Sizi tanımak isteriz. Amerika’da yaşıyorsunuz ve çalışıyorsunuz.**

Evet! Ben Esin Aydingöz. Dört yaşından beri piyano çalıyorum. Annem de babam da doktor olmalarına rağmen sanatla çok ilgililer. Onların sayesinde resmen müzik festivallerinde büyüdüm. Lisedeysen ilkokul yıllarımda başlamış olduğum Mimar Sinan Güzel Sanatlar Üniversitesi’nin yarı zamanlı piyano bölümünü bitirdim. Bundan birkaç ay sonra şarkı yazabildiğimi fark ettim ve müzikten bambaşka bir tat almaya başladım. Okulda ne zaman sınav haftası olsa, kendimi piyanonun başında besteler ya-

parken buldum. Konservatuardayken kimi zaman zorla çalıştığım piyano, bir anda diğer her şeyden kaçmak istediğimde en çok huzur bulduğum yer oldu. Berklee College of Music’te film müziği, beste ve aranjman üzerine çift ana dal ve müzikal yazma ile ilgili de bir yan dal bitirdim. Mezun olur olmaz da Los Angeles’a taşındım. Su anda besteci, aranjör, müzik direktörü ve piyanist olarak çalışıyorum ve işimi çok sevdiğim için aslında hiç çalışmıyorum da diyebiliriz! En büyük hayalim Disney ve Pixar animasyonlarına müzik yazmak!

**Mutlaka müzik hocalarınız ve çevreniz sizi desteklemişlerdir ama siz tutkunuzun peşinden koşmaya karar verdiniz? Nasıl geçti bu süreç?**

Müzik hocalarımın da ailemin de desteği gerçekten çok büyük. Tutkumun peşinden koşmaya karar vermemde birkaç büyük etken var.

1- Küçükken ailemin nöbet, doçentlik, profesörlük, kongre, sempozyum vs. ne kadar çalıştığını gördüm



*Esin AYDINGÖZ*



ve büyüdüğümde bana seçilen hayatı sevmeye çalışmak yerine, kendi sevdiğim hayatı seçmeye karar verdim. Onlar da sevdikleri hayatı seçmişlerdi zaten! İnsan başka türlü mutlu olamaz.

2- 2010 yılında Berklee College of Music'in yaz okuluna gittim ve bambaşka bir ülkede bambaşka insanların yanında olmama ve ilk defa ailemden ayrı kalmama rağmen kendimi o kadar güçlü hissettim ki bunun tarifi gerçekten zor içimden başka bir okula gitmek veya B planı yapmaya zaman harcamak bile gelmedi. Berklee benim evimdi.

3- Küçüklüğümde beri en sevdiğim anılarımda hep notalar vardı. Koro, müzikal, orkestra vs. sahnede olmak da prova yapmak da apayrı bir keyifti benim için.

4- Lisede iki beste yarışmasına katılıp iki sene üst üste ikincilik ve birincilik ödülleri aldım ve müziği meslek edinirsem başarılı olma ihtimalim daha gerçekçi gelmeye başladı.

Süreç, Berklee'ye kabul edilir miyim edilmez miyim diye kendimi yiyip bitirmem dışında çok rahat geçti. Kararımı bu yönde vermiş olduğum için üniversite

sınavıyla ilgili birçok zorluğu ve kararsızlığı yaşamadım. Tek başıma yurt dışına gideceğim için herkes zor olanı seçmişim gözüyle bakıyordu, bense hayallerimin pesinden koşma olanağı bulduğum ve soru çözmek ya da dershaneye gitmek yerine şarkı yazarak günlerimi müzikle doldurduğum için hem rahat ve mutluydum hem de kendimi biraz suçlu hissediyordum!

**Berklee College of Music dünyanın en prestijli müzik okullarından birisi. Bu okulda okumak size en çok ne kattı?**

Berklee'nin en güzel yanı dünyanın dört bir yanından gelen çok sayıda müzisyenin bir anda aynı dili konuşmaya başlaması: müzik! Kendinizi yüzlerce yetenekli insanın arasında buluyorsunuz ve ister istemez "Ben burada olmayı gerçekten hak ediyormuyum?" sorusu biraz kafa karıştırıyor, ama orda olmanın mutluluğu ve o grubun içinde parlamaya hayalinin verdiği güçle herkes harikalar yaratıyor. Sanırım dünya kadar müzik bilgisinin ve mezuniyet sonrasında açılan onlarca kapının yanında Berklee'nin bana en çok öğrettiği ve hissettirdiği şey minnettar olmak ve bunun verdiği huzur...



### **Okulun ortamından da bahseder misiniz?**

Geçen sene tam da bu ay Hürriyet'in Eğitim sayfasına konuk yazar olmuşum ve bundan bahsetmiştim, oradan alıntı yapıyorum:

Video oyunu korosu mu ararsınız, müzik terapisi okuyup otizmliler için iyileştirmek üzerine makale yazan şarkıcılar mı? Yoksa kanser hastalarına pozitif enerji aşılamak için emar seslerini dijital ortamda enstrümana dönüştürüp pop şarkılarına entegre etmeyi öğreten hocalar ve ünlü müzisyenlerle beraber verebileceğiniz konserler mi? Binbir müzikal aktivitenin içinde bir bakmışsınız adını bile telaffuz etmeyi tam beceremediğiniz yüzlerce kişiyle kocaman bir aile olmuşsunuz! Okulu çevreleyen sokaklarda dersten derse koşarken aynı tutkuları ve heyecanları paylaştığınız o kadar fazla insana rastlıyorsunuz ki, bir önceki gece sabahlara kadar belgesel müziği yazmaktan hiç uyumamış bile olsanız hayranı olduğunuz arkadaşlarınızın enerjisi size daha da çok çalışma isteği veriyor. Hatta müzikallerde gördüğünüz çatal bıçak gürültüsüyle başlayan ve bütün yemekhanenin katıldığı dev şarkılar bile günlük hayatın bir parçası!

### **Sanat alanında yaratıcı işler yapan gençlere okul iş imkânı sağlıyor mu?**

Okulda öğrencilere iş sağlayan bir program var ve bu çerçevede kütüphanede, resepsiyonda, okulun konser salonunda, radyosunda vs. çalışıp para kazanabiliyorsunuz. Bunun dışında okula yetenek avlamaya gelen birçok kurum var: eğlence parklarından tutun lüks gemilere kadar! Okul sonrasında bireysel olarak iş bulmanız için okul çaba harcıyor diyemem, ama mezunlar ağıımız gerçekten o kadar geniş ki, çalışkan ve azimli birinin biraz sabredip de iş bulamaması imkânsız.

### **Disney'in akapella grubundasınız. Çalışmalarınızdan bahseder misiniz?**

Tabii! Bir buçuk sene önce müzik asistanı olarak başladığım DCappella grubunun şu anda yardımcı

müzik direktörüyüm. Müzik direktörümüz ise akapella alanındaki başarılarıyla ve Pitch Perfect filmiyle tanınan Deke Sharon. Ben Deke'in yaptığı vokal aranjmanlarının kontrol edilmesinden ve notaya geçirilmesinden sorumluyum. Vokalistlerimiz farklı şehirlerde yaşadıkları ve provalara hazırlıklı gelmeleri gerektiği için onlara bir de ses kayıtları hazırlıyorum. Bunun dışında prova yaptırıyorum, konserlerde ve turnelerde kullanılacak olan video, ışık vb. efektlerin müzik ile olan senkronizasyonunu ayarlıyorum ve Disney arşivlerinden gelen notaları Deke'in aranje etmesini kolaylaştırmak için uygun formata getiriyorum.

### **Alize ile beraber çalışıyorsunuz. Geçtiğimiz günlerde St. Joseph Lisesi'nde konseriniz oldu. Konser programınızı nasıl takip edebiliriz?**

Ben Los Angeles'te yaşadığım için maalesef ufukta bir konser gözüküyor şu an için, ama yeni şarkılar yapmayı ve başka projelere imza atmayı düşünüyoruz. İkimiz de instagramda çok aktifiz, bizi bu adreslerden takip edebilirsiniz: esinaydingoz & alizeofficial

### **Ve Menekşe & Yaşam sağlıklı yaşam dergisi biliyorsunuz. Sağlıklı kalmak için neler yaparsınız? Spor, sağlıklı beslenme alışkanlıklarından bahseder misiniz?**

Piyano çaldığım için parmaklarımı incitmemek için küçükken sporla değil sanatla büyüdüm. Maalesef spor alışkanlığım pek yok; ama bu açığı dans ederek az da olsa kapatmak istiyorum. Bu sektörde çalışanlar maalesef uyku ve yemek düzenlerinden biraz fedakârlık etmek durumunda kalıyorlar. Onun dışında olabildiğince çok su içmeye ve beni mutlu eden şeyler yapmaya çalışıyorum!





**Alize**

### **Alize Sizi tanıyabilir miyiz?**

Merhabalar, ben Alize. 1990 İstanbul doğumluyum. Müziğe çok küçük yaşlarda Bilfen Koleji'nde koroda, Aya İrini Kilisesi'nde ve Nilüfer'in arkasında konserlerde yer alarak başladım. Bu süreç içerisinde bale eğitimime de devam ettiğim için müzik bedenimle harmanlanmaya başladı. AKM'de düzenlenen resitalerde dans ettim. Sonrasında Saint Joseph Fransız Lisesi'nde eğitimime devam ettim. Lise döneminde okul derslerime ağırlık verdim. Yazları Londra'da Regent's College ve Genevre'de College du Lemman okullarına gidip İngilizce ve Fransızca eğitimime katkıda bulundum. O dönemlerde müzik istediğim aktiflikte değildi hayatımda; ama hep aklımda ve ruhumdaydı. Ben de müzik okumak için Fransa'ya başvurduğum. Fen bölümü okuyan bir öğrencinin müzik okuluna kabul edilmesi zordu; fakat geçmişte yaptığım müzik çalışmaları sayesinde Toulouse "Le Mirail" Üniversitesi'nden kabul geldi. Bazı sebeplerden ötürü yurtdışına okumaya gide-medim. Ben de Kadir Has Üniversitesi'nde %50

bursla endüstri mühendisliği okurken müziğe eş zamanlı olarak devam ettirmeye karar verdim. Semiha Berksoy Opera Vakfı'nın düzenlediği resitalde sergilediğim solo performans hayatımın dönüm noktalarından biri oldu. Sahnede yaşadığım mutluluk her şeyin önüne geçmeye başladı. Fabrikalarda iş geliştirme, süreç iyileştirme, üretim planlama gibi konularla ilgili stajlar yaparken, bir yandan da şan hocalarıyla müzik eğitimime devam ettim. Üniversite bittikten sonra çalışma hayatına girdim. 2015'te önüme "Korkmalısın" isimli bir şarkı projesi geldi. Ben de mühendislik kariyerimi noktalararak tamamen müzik sektörüne geçiş yapmak üzere çalışmalara başladım. "Korkmalısın" şarkısı 2016 yılında DMC etiketiyle yayınlandı. İkinci projem ise sevgili arkadaşım Esin Aydıngöz'ün kaleminden çıkan "Bir Gökyüzü Düşün" şarkısı oldu. Şarkı projeleri dışında aktif olarak Türkçe, İngilizce, Fransızca ve İspanyolca dillerinden oluşan geniş repertuarımla sahne alıyorum. Ayrıca reklam sektörüne ilgi duyduğum için kendimi bir anda televizyon ve internette yayınlanan bir sürü önemli markanın jinglelerinde vokal yaparken buldum.

**Endüstri mühendisi oldunuz ve kalbinizin sesini dinlediniz. Daha doğrusu sizin güzel sesinizi önemli müzisyenler dinlediler ve sizi teşvik ettiler.**

Evet, kalbimin sesini dinledim ve hayallerimin peşinden koşmaya karar verdim. Bir gün Tarkan ile tanışma şansım oldu. Kendisine o zamanlar amatörce evde kayıt ettiğim bir demomu dinlettim. Ben o zamanlar mühendislik okuyordum. Kendisi bana başarılı eğitim hayatımı devam ettirmem gerektiğini; ama mutlaka bu sesin peşinden de koşmam gerektiğini söylemişti. Benim için kıymetli bir tavsiyeydi.

**Burslar, ödüller de geldi, tebrikler. Nerede, hangi sahnede şarkı söylemek istersiniz?**

Harbiye Açık Hava Sahnesi'nde söylemek, yurtdışında sahne almak ve geniş kitlelere hitap etmek hedefim.

**Sevdiğiniz, örnek aldığınız icracı ve müzisyenler kimler?**

Şebnem Ferah, Gaye Su Akyol, Sena Şener, Karsu Dönmez ilk olarak aklıma gelen ve beğenerek takip ettiğim sanatçılar. Yabancı olarak Celine Dion ve Dalida benim için çok ilham verici insanlar.

**Esin Özlem Aydıngöz'le yollarınız nasıl birleşti? Birlikte sahnede olmak, çalışmak nasıl? Çalışırken eğlenir misiniz?**

Esin ile aynı lisede okumuş olmamıza rağmen ben Esin'den 3 sınıf büyük olduğum için okuduğumuz dönemde tanışamadık. Saint Joseph'in mezunlar



gününde çok sevdiğimiz hocamız Yaprak Chapdelaine tarafından tanıştık. Benim müzik sektörüne yeni geçiş yaptığım zamanlardı. Tanıştığımız an çok güzel bir enerji akışı olduğunu hissettim. Esin Los Angeles'ta yaşadığı için onu ancak sosyal medyadan takip ediyordum ve başarılarıyla gurur duyuyordum. Bir gün bir araya gelip konser verebilme hayali üzerine mesajlaşırken Esin bana 5 yıl önce Soma Maden Faciası'nın yaşandığı gün yazdığı şarkıyı yolladı ve istersem Türkiye'de şarkıyı seslendirebileceğimi söyledi. Demoyu dinlediğim ve sözleri okuduğum an çok etkilendim ve bu özel şarkının daha çok insan tarafından duyulması gerektiğini düşündüm. Şarkıyı kayıt edip Esin'e yolladım. Esin de benim yorumumdan etkilenerek şarkıyı tekrar düzenledi ve ona sizin dinlediğiniz formu verdi.

7 Mayıs'ta tam da hayal ettiğimiz konserimizi verdik. Birlikte sahnede olmak müthiş bir mutluluk ve



keyifti benim için. Birbirimize özel bir sevgi ve saygı duyduğumuza inanıyorum. Los Angeles ve İstanbul arası çok yoğun bir çalışma sürdürdük. Farklı dinamikleri olan hayatlarımızın ve sorumluluklarımızın arasında saat farkını da hesaba katarsak, bütün bu koşulların içinde birbirimize kaliteli zaman ayırıp, her konuda uzlaşmayı arayarak ve birbirimize saygımızı koruyarak başarılı bir çalışma sistemi oturttuğumuzu düşünüyorum. Onun yoğun olduğu dönemlerde ben daha çok çalıştım, benim yoğun olduğum zamanlarda ise Esin ağırlığını koydu ve böylece verimli çalışabildik. Esin Türkiye'ye geldiğinde konserimiz için kısa bir prova dönemi geçirebildik. Çok disiplinli çalışmak ikimizin de ruhunda ve geçmiş eğitim hayatında var. Provamız bu disiplinle ilerlerken bazı anlarda da gülmekten gözümde yaş geldiğini biliyorum. Hem işimizi yapıp hem de çok eğlenabiliyoruz. Bana göre iyi bir ekip olabilmek için insanların enerjilerinin birbiriyle uyumlanması, yaptıkları işten keyif almaları çok önemli. Ben Esin ile çok iyi bir ekip olduğumuzu düşünüyorum.



### **Yeni projeler ve konserlerinizden de konuşalım mı?**

Esin Amerika'da yaşadığı için önümüzde maalesef beraber yapacağımız belirli bir konser tarihi yok. Yeni proje her an olabilir neden olmasın.

### **Peki siz sağlıklı kalmak için neler yapıyorsunuz? Spor, sağlıklı beslenme alışkanlıklarınız nelerdir?**

Yürümeyi çok severim ve fırsat buldukça araba veya toplu taşıma yerine yürümeyi tercih ederim. Kiloma dikkat ettiğim için yediklerimi de belli bir dengede tutmaya çalışıyorum. Mümkün olduğunca organik beslenmeye çalışıyorum.



## KANSER TEDAVİSİNDE GELİŞMELER

Onkoloji, günümüzde en hızlı gelişen ve en yeni bilgilerin tedavi pratiğine girdiği bilim dallarının başında gelmektedir. Neredeyse 72 günde bir onkoloji ile ilgili bilgilerimiz ikiye katlanmaktadır. Kanserin genetik haritasının çıkarılması sayesinde kansere neden olan genetik mekanizmalar saptanmakta ve hedef değişikliklere yönelik yeni tedavi yöntemleri geliştirilmeye devam edilmektedir. Kanser ilaçları için yapılan çalışmaların çoğu çok merkezli olarak yapılmaktadır. Tek bir merkezden yönetilmekte, ama pek çok ülkeden ve kurumdan elde edilen veriler o merkeze aktarılmaktadır ve sonuçlar uluslararası kanser kongrelerinde paylaşılmaktadır. Uluslararası onaydan geçtikten sonra tedavi sıralamasında yerini almaktadır.

Kanser tedavisindeki en büyük ilerlemeler akıllı ilaçlar diye bilinen hedefe yönelik ajanların ve immuno-onkolojik pratiğimize girmesi ile oldu.

Tümörün genetik haritasının çıkarılması ile o kişideki kansere neden olan genetik değişiklik bulunabilmekte ve o geni etkisiz hale getiren en uygun tedavi verilmektedir. Bu ilaçlar halk arasında akıllı ilaçlar, hedefli ilaçlar, ya da sihirli mermiler olarak bilinmektedir.

Hedefli tedavilerdeki en büyük gelişmeler akciğer kanseri, meme kanseri, böbrek kanseri, malign melanom gibi çok hızlı ilerleyen kanserlerde sağlandı. Kanseri dokunun gen yapısında değişiklik (mutasyon) saptanırsa, kemoterapiye gerek olmaksızın bu gen değişikliklerini hedefleyen tablet şeklindeki ilaçlarla hastalık kontrolü sağlanabiliyor. Eskiden metastatik yani hastalığı vücudun başka yerlerine yayılmış hastalığı olan hastalar 1 yılın altında yaşarken bu ilaçları kullanabildiğimiz hastalar uzun yıllar aktif yaşamlarını sürdürebiliyor.

Bugün için kemoterapinin tamamen ortadan kalkmadığını da belirtmek gereklidir. Kemoterapi, hala önemli bir tedavi seçeneği. Özellikle belirtmek isterim ki, her hasta ve kanser tipi akıllı (hedefli) ilaçlara uygun değildir. Ancak kanserli dokudan veya kandan yapılan incelemelerde uygun genetik mutasyon tespit edilen hastalarda etkilidir ve uygulanabilir.

İmmuno-onkolojik tedaviler yani vücudun kendi bağışıklık sistem hücrelerinin kanser tedavisinde kullanılması, onkoloji tedavisinde ilerlemelerinin bir diğer büyük adımdır. Vücudun savunma sisteminden kaçan hücrelerin savunma sisteminden nasıl kaçtığı öğrenildi ve buna yönelik çalışmalar yapıldı.

Artık tek hedef tümör hücresi değil tümörün etrafındaki mikro çevredir de. İmmüno-onkolojik tedavi anlamında bugün kullanılan tedaviler, bağımsızlık sisteminin önündeki fren noktalarını kaldırılarak yapılan tedavilerdir. Savunma sistemi hücrelerinin vücuttan alınıp gen mühendisliği ile yeniden kodlanıp hastaya tekrar verilmesi şeklinde yapılan tedavilerin çalışmaları ve kliniğe yansımaları sürmektedir. İmmüno-onkolojik tedaviler, onkoloji kliniklerinde, tıbbi onkoloji uzmanları tarafından yapılan tedavileridir.

İmmünoterapilerin her geçen gün daha fazla sayıda kanser türünün tedavisi için etkinliği gösterilmektedir. Şu an için ülkemizde cilt kanseri malign melanom, bazı akciğer kanserlerinin belli alt türleri, böbrek kanseri, lenfomada kullanımı için onay almış ve yine malign melanom, böbrek kanseri ve lenfomada Sosyal Güvenlik Kurumu ödemesi kapsamına alınmıştır.

Bu yeni nesil tedavilerin yan etkileri de kemoterapiden farklıdır ve daha kolay üstesinden gelinebilmektedir. Kemoterapi vücutta hızlı çoğalan tüm hücrelere etkilidir ve yan etkilerini de bu yolla gösterir. Saç ve kıl hücreleri, sindirim ve solunum sistemini örten hücreler, kan hücreleri vücudumuzda hızlı çoğalan hücrelerdendir. Kemoterapi alan hastalarda ağızda aftlar, bulantı, kusma, kan sayımının düşmesi bu nedenle olur. Öte yandan destek ilaçlarla bulantı, kusma ağız yarası gibi yan etkiler azalmakta, kemoterapi sırasında kullanılan özel başlıklarla saç dökülmesinin önüne geçilebilmektedir.

### **KANSER TEDAVİSİ ALAN HASTALARIMIZA ÖNERİLERİMİZ**

Günümüzde kanser tedavisi kişiye özel planlanmaktadır. İkiz kardeşinizde aynı kanser olsa bile farklı moleküler özellikler taşıyabilir ve farklı tedaviler gerebilir. Bu nedenle hastalarımızın kendi hastalıklarını ve tedavilerini başkalarıyla kıyaslamalarını önermekteyiz. Tıbbi Onkoloji uzmanları kendileri için en uygun tedaviyi planlayacaktır. Hastalarımıza bir diğer önemli önerimiz de doktorlarının bilgisi olmadan medyadan ya da yakınları tarafından önerilen hiçbir takviye ürün kullanmalarınıdır.

Bu ürünler, verdiğimiz ilaçların etkilerini azaltarak, tedavinin etkin olmamasına veya yan etkilerinin artmasına sebep olabiliyor. Hatta daha da önemlisi karaciğer, böbrek yetmezliklerine neden olarak ölüme bile neden olabiliyor. Mümkün olduğunca günlük yaşamın içinde olmaları yaşam kalitelerini ve tedaviye uyumlarını arttıracaktır. Aktif enfeksiyonu olan kişilerden uzak durmaları, hijyene dikkat etmeleri yeterlidir.

### **HASTA YAKINLARINA, KOMŞU, AKRABA YA DA ARKADAŞLARA ÖNERİLERİMİZ**

Yakınlarını çok önemsiyorlar ve onlar için en iyisini istiyorlar. Buna saygı duyuyoruz. Ama “Senin için ne yapabilirim? Bir istediğin var mı?” sorularının ötesine geçmesinler. Fazla hassasiyet göstermeleri, üzerlerine fazla düşmeleri, hareketlerini sınırlamaları hastayı bunaltıyor. Fazla yemek yemeye veya tam tersi fazla diyetle zorlamasınlar. Hele ki, kendilerinin ya da başkalarının kanser anılarını anlatmalarından kesinlikle kaçınsınlar. Tekrar vurgulamak istiyorum ki, kanser tedavisi kişiye özeldir ve her hastanın tedaviden etkilenmesi farklı olmaktadır.

### **SON SÖZ**

Erken tanı çok önemlidir. Yüzde doksana beşe yakın oranla hastalıktan tamamen kurtulmayı sağlar. Bununla birlikte teknolojinin geniş çaplı kullanımı, genetik, genomik incelemeler ve ilaç teknolojisindeki ilerlemeler ile yaygın evre kanser, diyabet ve hipertansiyon gibi kronik bir hastalığa dönüşmektedir. Kanser tedavi edilebilir bir hastalıktır ve ülkemizin her köşesinde bilgiyi ve çağın yeniliklerini takip eden onkoloji uzmanları hizmet vermektedir. En doğru yol bilimin yoludur.



**Doç. Dr. Özlem SÖNMEZ**  
**İç Hastalıkları ve Tıbbi Onkoloji Uzmanı**  
**Türk Tıbbi Onkoloji Derneği**  
**Yönetim Kurulu Üyesi**  
**Basın ve Halkla İlişkiler Komisyon Başkanı**

# Nazade

Sızma Zeytinyağları



## NAZADE SIZMA ZEYTİNYAĞLARI

Sahrayıcedit Mah. Mümindere Cad. Tepe  
Sok. Erciyes Apt. No:7/A Kadıköy / İST.  
Tel./Fax: 0216 357 55 36  
Gsm: 0532 406 61 41

Natürel  
Sızma  
Zeytinyağları



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





## DALINDAN SOFRAYA NAZADE ZEYTİNYAĞI'NIN HİKAYESİ

Dünyadaki en özel nimetlerden biridir zeytin. Tanrı'nın bir armağanıdır ve eşsizdir. Siyahından yeşiline, salamurasından kırmasına her hâli güzeldir zeytinin. Her hâli güzel olmasına güzeldir de en güzel hâli zeytinyağıdır bence.

Zeytinyağı leziz bir mucizedir ve bu mucizenin en güzeli bizim topraklarımızdan elde edilir. Zeytinyağı yapımı zahmetlidir, emek ve sabır ister. Öncelikle iyi zeytinler yetiştirmek, sonra da bu zeytinlerden uygun teknikle iyi yağlar elde etmek gerekir. Yağ yapımı öyle herkesin harcı değildir; bilgi, emek ve çaba ister. Bu nedenle iyi yağa ulaşmak kolay değildir.

Nazade ile yağ konusunda titiz bir arkadaşımın tavsiyesi üzerine tanıştım. İyi ki de tanışmışım! Şimdi soframdan eksik etmiyorum kendisini. Nazade, Serhat Susuzluoğlu'nun sahibi olduğu kaliteli zeytinyağı firması. Sadece zeytinyağıyla kalmayıp zeytinyağı sabunu da üretiyorlar. Ben hem yağlarını hem de sabunlarını kullanıyorum ve çok memnunum.

Nazade'de Ayvacık Assos Kozlu yöresine ait enfes zeytinler, uzman bir ekip tarafından son sistem İtalyan kontinü makinelerinde el değmeden sıkılarak özenle şişeleniyor. Serhat Susuzluoğlu hem şirketin sahibi hem de ekibin başı. Yeme içme sektörünün deneyimli ve başarılı ismi, şehrin karmaşasından ve stresinden bunalıp bir zeytin ağacının gölgesinde

dinlenme isteğiyle yola çıkmış. İşte bu istek zamanla bir tutkuya dönmüş ve tutkusunu cesaretiyle harmanlayan Susuzluoğlu, zamanla Nazade'yi kurmuş.

Nazade, zeytinin değerini ve kıymetini bilen ellerde hayat bulan doğal zeytinyağları ve zeytinyağı sabunları üretiyor.

Kaz Dağlarından gelen yüksek oksijen, Ege'nin iyotlu sularıyla birleşip toprağa düşünce asit oranı düşük ve kaliteli zeytinlerin yetişmesine imkân veriyormuş. Nazade tesisleri için Ayvalık Assos Kozlu yöresi bu nedenle tercih edilmiş. Bugün belki bizler bu güzel coğrafyaya bizzat gidemsek de Kozlu'nun enfes zeytinyağları Nazade aracılığıyla tüm Türkiye'ye hatta tüm dünyaya ulaşıyor.

### **Peki, bizler Nazade ürünlerine nasıl ulaşabiliriz?**

Nazade zeytinyağlarının İstanbul'daki merkez ofisi Erenköy'dedir. <http://www.nazade.com/> adresinden ya da <https://www.instagram.com/Nazadena-zade/> sosyal medya hesabından ayrıntılı bilgilere ulaşabilirsiniz.

İstanbul'da Nazade ürünlerinin satıldığı bazı yerler ise şöyledir: Palmiye Doğal Ürünler (Maltepe), Üsküdar Balık Pazarı, Furkan Doğal Ürünler, Çekmeköy Süt Evi, Altınsu Gıda (Kozyatağı) Arnavutköy Peynircisi.

**Sevda KÖYÜSTÜ**



*Pilates Team Nişantaşı Kurucuları ve Eğitmenleri Arhan Aykut TÜRKER ve Mesut TALAY*

## SON YILLARIN SEVİLEN SPORU PİLATES'İ ARHAN AYKUT TÜRKER'E SORDUK

### **Birçok spor dalı varken neden pilates yaygınlaştı?**

Pilates tamamen kontrole dayalı bir egzersiz. Kişinin tamamen omurgasına ve vücut tipine göre uygulanan bir program. Hatta son dönemlerde daha da sıklıkla, doktorlar fizik tedavinin ardından hastalarını pilatese yönlendiriyorlar.

Pilates neden popüler oldu sorusuna ilk verilecek cevap, stresi azaltmasıdır! Vücudun merkezini (core) güçlendirip denge ve koordinasyonu artırarak stresi azaltır. 45 dakikalık seansta vücudumuzdaki neredeyse her bir kasa nüfuz etmeye çalışan pilates, bizi rahatsız eden sorunları ortadan kaldıran mucizevi bir egzersiz prensibidir.

### **Özel birebir ders alınması şart mı? yoksa grup dersleri de verimli olur mu?**

Bizi arayıp ya da gelip biz düet ders yapmak istiyoruz diyorlar fakat her vücut tipi aynı değil. Tabii

ki, grup dersleri de alıyoruz fakat tamamen vücut tiplerinin aynı olması ve sağlık problemlerini olmaması gerekiyor. Sağlık problemi olan üyelerimize daha hassas davranıyoruz.

Postür analizi ile başlayan derslerimiz kişinin ihtiyaçlarına, isteklerine ve eğitmenlerin yönlendirmelerine göre programlanır. Doktorların onayları doğrultusunda bel fitiği, boyun fitiği, diz problemleri, duruş bozuklukları (skolyoz, kifoz, lordos vb.), omuz sakatlıkları gibi sağlık sorunları olan kişilere özel programlar uygulanmaktadır.

### **Pilates Team Nişantaşı ne zaman açıldı?**

Pilates team Nişantaşı 2016 Ekim ayında Arhan Aykut Türker ve Mesut Talay ortaklığında kapılarını açmıştır. Uzman eğitmen kadromuz ve samimi ortamımız ile sizlere pilatesi daha da keyifli bir hale getirmeyi amaç edindik.



## SANKİ BİR AÇIK HAVA MÜZESİ ROMA

Gezmeyi çok seviyorum. Gezmeyi sevdiğim kadar gezdiğim yerleri anlatmayı ve yazmayı da çok seviyorum. Bu yazımda sizlere dünyanın en güzel şehirlerinden biri olan Roma'yı anlatacağım.

Yankı, illüzyon ve tarih kokan bir özlem şehri Roma. Sokaklarında gezerken tarihin nefesini ensenizde hissediyor, geçmişe güzel bir yolculuk yapıyorsunuz. Roma tarihi, M.Ö. VIII. yüzyıldan M.S. V. yüzyıla değin varlığını devam ettiren, hatta Doğu Roma ile birlikte düşünüldüğünde 2000 yılı aşkın bir süre dünya üzerinde hâkimiyet sürdüren bir imparatorluğun tarihi. İnsanlık tarihinin en büyük medeniyetlerinden birinin kurulduğu bu görkemli şehir günümüzde İtalya devletinin başkenti konumunda

ve hem şehir hem de özel komün statüsü taşıyor. Çağlar boyunca sanatla yoğrulmuş olan Roma sokaklarında mimarının ve şehirciliğin en güzel örneklerini görüyorsunuz. Kendilerinden önceki halkların eserlerini bütünlükle kalmayıp çok sayıda yeni anıt bırakan ve bunların pek çoğunu da günümüze ulaştıran Romalılar bu konuda büyük bir teşekkürü hak ediyor. Vezüv yanardağının M.S. 79'daki patlamasıyla lavlar altında kalan Pompeii ve Herculaneum kentlerinin bozulmamış dokusu, Rönesans dönemine ait sanat eserleri ve bir açık havamüzesi konumundaki sokaklarıyla Roma, Romalıların sanat eserleri ve tarihi eserler konusundaki hassas tutumunu net bir şekilde gösteriyor.



Güneşli ve ara sıra gök gürültülü sağanak yağışlı bir havada kısa süreli çok güzel bir tatil yaptım.

Roma'da çok fazla gezilecek yer var ancak bana sorarsanız güzel bir planlamayla Roma'yı dolu dolu 3 günde gezebilirsiniz. Bunun için de yanınıza bir çift rahat ayakkabı, bir fotoğraf makinesi ve bir su matarası almanızı tavsiye ederim. Roma'da çok fazla çeşme var ve bu çeşmelerin suyu içiliyor. Sular buz gibi ve çok da lezzetli. Avrupa tatillerinde su sıkıntısı yaşayanlar için Roma bir cennet diyebilirim.

Roma'da gün güzel bir kahve eşliğinde başlıyor. Roma ve tüm İtalya tam bir kahve cenneti aslında.

Birbirinden lezzetli pek çok kahve çeşidi var ve kahve konusunda İtalyanlar çok hassas. Çekirdeğinden pişirilmesine kadar kahvenin tüm aşamalarına ayrı bir özen gösteriyorlar. Kahve yapmak, kahve içmek bir ritüel gibi ve bu işi asla aceleye getirmiyorlar. Bu nedenle hızlı, standart ve pratik kahvenin temsilcisi Starbucks gibi kahve zincirlerinin İtalya'da şubesi yok. Roma sokaklarında pek çok şirin kafe mevcut. Ben Cafe Rosati ve Cafe Canova'yı çok beğendim. Roma'da kahve içmişken tiramisü yemeden olmazdı. Ben de en ünlü tiramisüculardan biri olan Pompei Tiramisü'ya gittim. Oldukça kalabalık olan bu mekânda 4 Euro'luk ödemeye enfes bir tiramisü yedim. Tatlıyı çok sevdiğim için dünyaca ünlü Roma dondurmasının tadına bakmamam düşünülemezdi.

Bol bol dondurma yedim ve hangi dükkândan alırsam alayım dondurmalar inanılmaz lezzetliydi.

Roma yürümeyi seven gezginler için tam bir cennet özellikle meydanlar bitmek bilmeyen enerjileriyle sizi kendine çekiyor. Roma meydanlarının her saati ayrı güzel. Bu coşkulu meydanları hem gündüz hem de gece gezmenizi tavsiye ederim. Tabii ki tarihi şehir Roma, meydanlardan ve sokaklardan ibaret değil. Roma'da bilet alarak gezebileceğiniz pek çok tarihi alan mevcut. Biletlerinizi daha önceden <https://www.getyourguide.com.tr/s/> üzerinden alırsanız zamandan ve ödemelerinizden tasarruf etmiş olursunuz.

### Gelelim Roma'da gezilecek yerler listesine:

**1. Colosseum:** Yapımına M.S. 72 yılında, İmparator Vespasian'ın başladığı amfi tiyatro, sekiz yıl sonra Titus tarafından açılmıştır. Colosseum, sadece tiyatro oyunları için değil, hayvan dövüşleri, idamlar ve gladyatör mücadeleleri için de kullanılmıştır. Tiyatro amacı ile kullanıldığı zamanlarda izleyiciler sınıf farklarına göre oturtuluyorlarmış. 48.5 metre yüksekliğinde 188 metre uzunluğunda 156 metre genişliğinde ve elips formdaki bu yapının harika bir manzarası var. Onlarca filmde, binlerce kez gördüğüm meşhur Colosseum'u gezmek kavurucu sıcakta rağmen beni çok mutlu etti. Colosseum'un ayrı





bir havası var ve bu müthiş havayı herkesin solumasını dilerim.

**2. Constantinus Kemer:** Bu kemer Colosseum'un hemen dışında ve yanında yer alıyor. 21 metrelik 3 farklı girişten oluşan bu kemer Roma senatosu tarafından yaptırılmış.

**3. Foro Romano (Roma Forumu):** Colosseum'un kuzeybatısında yer alan Roma Forumu arkeolojik kalıntıları, komşuları Kolezyum ve Palatino Tepesi ile birlikte yılda ortalama 6 milyon turist ağırlıyor. 250 metreye 170 metre büyüklüğündeki Roma Forumu kalıntıları temelde Doğu ve Batı olmak üzere iki grupta değerlendirilebilir. Colosseum'dan başlayıp tepeyi kuzeybatı yönünden çıkmanızı ve Pallatino girişindeki Constantinus Kemerinden geçmenizi öneririm. Bu noktada forumu tüm görkemiyle görebilir ardından keyifli bir şekilde gezmeye başlayabilirsiniz.

**4. Pantheon:** Pantheon, Yunanlıların ve Romalıların en büyük tapınaklarına verdikleri isimdir.

Günümüzde bu terim, içinde meşhur kimselerin gömülü olduğu anıtlar için kullanılır. Roma Pantheonu Antik Roma'nın tüm tanrıları için tapınak olarak inşa edilmiştir. Döneminin en iyi korunmuş binası olan bu yapı tarih boyunca hep kullanılmıştır.

**5. Piazza Navona (Navona Meydanı):** Navona Meydanı Roma'nın batısında yer alır ve bölgenin en canlı meydanlarından biridir. Oval biçimli bu halk meydanı eski Domitian Stadi üzerine kurulmuştur. Bu yüzden meydanın şekli stadyum görünümünde

inşa edilmiştir. Romalılar döneminde bu meydan 30.000 kişilik bir stadyum olarak kullanılmaktaymış. Navona meydanına gittiğinizde etkileneceksiniz. Çünkü kocaman bir meydan sizi karşılayacak. Bunun yanında meydanda yer alan sanat eserleri de sizi fazlasıyla etkileyecek.

**6. Fontana di Trevi (Aşk Çeşmesi):** Adını İtalyanca'da 3 yol anlamına gelen Tre Vie kelimesinden alan bu çeşme sadece Türkler tarafından Aşk Çeşmesi diye biliniyor. Ah biz âşık Türkler ah:) İspanyol merdivenlerine çok yakın bir yerdeki bu çeşme muhteşem bir mimariye sahip. Çeşme her an turist akınına uğruyor ancak tüm kalabalığa rağmen hem gece hem gündüz ayrı ayrı görmenizi tavsiye ederim. Bence Roma'nın en romantik yeri olan Trevi çeşmesine sırtınızı dönüp, sol omuzunuz üzerinden sağ elinizle para attığınızda Roma'ya tekrar gideceğinize inanılıyor. Ne kadar doğru bilemem ama ben denedim ve sonucu heyecanla bekliyorum.

**7. Piazza di Spagna (İspanyol Meydanı):** İspanyol merdivenleri ve merdivenlerin bulunduğu Piazza di Spagna (İspanyol Meydanı), Roma'nın en hareketli yerlerinden biri. Adını bölgede yer alan İspanyol Elçiliği'nden alan meydan, gece gündüz hem Romalıların hem de turistlerin en sevdiği yerlerden. Burada saatlerce oturup gelen geçeni izleyebilir, gezi arası küçük bir mola verip soluklanabilirsiniz. Aslında buranın ne bir manzarası ne de doğal bir görüntüsü var ama burası ne hikmetse çok popüler. Basamaklarda insan yığını var ve herkes selfie çekme telaşında. İspanyol merdivenlerinin hemen üst kısmında Trinita dei Monti Kilisesi; merdivenlerin



tam karşısındaki sokakta ise meşhur Via Condotti caddesi bulunuyor.

**8. Castel Sant'Angelo (Sant'Angelo Kalesi):** İmparator Hadrian için Roma yapılmış muazzam bir kaledir. Burası hapisane ve papanın evi olarak da kullanılmıştır. Kalenin önündeki Tiber Nehri üzerinde

Hadrian Köprüsü yer almaktadır. Bu kale Türk tarihi açısından biraz hüzünlüdür. Çünkü Fatih Sultan Mehmet'in oğlu Cem Sultan bu kalede hapsedilmiştir.

**9. Vatikan:** Roma'ya kadar gitmişken dünyanın en önemli dini merkezlerinden biri olan ve Roma'da



yer alan hem şehir hem de devlet statüsündeki Vatikan'a gitmemek olmazdı. Ben de Roma seyahatimin 4-5 saatini Vatikan gezisine ayırdım. Vatikan Tiber nehrinin batı kıyısında 1929'dan beri müstakil bir devlet olarak varlığını sürdürüyor.

Dünyanın en küçük devleti olan Vatikan'ın yaklaşık 1000 vatandaşı var. Vatandaşların büyükçoğunluğunu din adamları ve muhafız birliği oluşturuyor. Vatikan'ın kendisine ait bir radyo istasyonu, günlük gazetesi, posta hizmetleri ve rengârenk kıyafetli bir muhafız birliği var.

**10. Piazza San Pietro (Aziz Petrus Meydanı):** Vatikan'ı ziyaret etmek için sonu gözükmeyen upuzun bir kuyruk bekledim. Vatikan'a giriş yapınca ünlü Aziz Petrus Meydanı karşıladı beni. Bu ünlü meydan Napolili sanatçı, heykeltıraş ve mimar Gian Lorenzo Bernini tarafından Papa VIII. Alexander için 1656-1667 yılları arasında yaptırılmış. Meydanın tam merkezinde M.S. 36'da buraya getirilen bir dikilitaş ve iki tarafında da bir çeşme var. Sağdaki çeşme Carlo Maderno'nun soldaki ise Bernini'nin eseri. Ortada San Pietro Bazilikası var.

**11. Basilica di San Pietro (Aziz Petrus Bazilikası):** San Pietro Bazilikası dünyanın en büyük kilisesi

ve Roma Katoliklerinin hac yeri. Bina yüzlerce sütundan oluşuyor bir nevi kollarıyla Katolik dünyasını sarmalıyor. Bu görkemli bazilikayı gezmek biraz zahmetli. Asansörle 3. kata kadar çıkılıyor ve sonra 330 basamaklı yorucu bir yolculuk geliyor. Burası astım hastaları ya da klostrofobisi olanlar için sakıncalı bir yer. Merdivenler karanlık, basık ve yorucu. Benim gibi sporsuz yaşayamayan bir bünye bile bu merdivenlerde zorlandıysa düşük kondisyonluları düşünemiyorum. Bu zorlu merdivenleri 5-6 yaşındaki çocuklarıyla kat eden aileleri de yeri gelmişken saygıyla selamlıyorum.

Vatikan'la sonlandırdığım Roma gezimden sonra yeni rotalara yelken açmak üzere yazımı "gezmek" üzerine söylenmiş güzel sözlerle noktalıyorum. Bir sonraki yazıda görüşmek dileğiyle!

"Gezmek ve yer değiştirmek akla yeni bir dinçlik getirir." (Seneca)

"Gezmek yaşamaktır." (Hans Christian Andersen)

Her gün bir yerden bir yere göçmek ne iyi, her gün bir yere konmak ne güzel, bulanmadan, donmadan akmak ne hoş." (Hz. Mevlana)



Sevda KÖYÜSTÜ



## KOLONOSKOPİ NEDİR? NASIL YAPILIR?

### Kolonoskopi nedir?

Kolonoskopi, kalın bağırsak ve rektumun incelendiği endoskopik bir işlemdir. Kolonoskopi uygulaması sırasında gerekirse kalınbağırsaktaki polipler çıkartılabilir veya laboratuvarında incelenmek üzere doku örneği alınabilir. Makattan girilerek gerçekleştirilen kolonoskopi işlemi hem teşhis hem de tedavi amaçlı yapılabilmektedir. Bağırsak ucunda ışık ve kamera olan esnek bir tüple incelenir.

### Kolonoskopi yapılmasının nedeni nedir?

**Teşhis Amaçlı:** Bağırsakta yaşanan sorunların teşhisi için kolonoskopi yapılabilir.

- Geçmeyen karın ağrısı
- Rektal kanama
- Kronik kabızlık
- Açıklanamayan kansızlık yani anemi veya demir eksikliği
- Kronik ishal

- Nedeni açıklanamayan kilo kaybı gibi belirtilerde kolonoskopi yapılmalıdır.

**Bağırsak kanseri taraması:** Hiçbir şikâyet olmasa bile kolon kanseri ve rektum kanserinin erken teşhisi için kolonoskopi yapılmalıdır. 50 yaşın üzerinde her 5 yılda bir kolonoskopi önerilir. Ailesinde kolon veya rektum kanseri geçmişi olan kişiler için kolonoskopi sıklığı değişebilir.

**Polip kontrolü:** Daha önce bağırsak polip sorunu yaşayan kişileri belirli aralıklarla kolonoskopi kontrolünden geçmesi gerekebilir. Bağırsak poliplerinin erken teşhis edilerek kolonoskopi sırasında çıkarılması bağırsak kanserinden korunmanın en önemli yollarından biridir.

### Kolonoskopi için hangi doktora gidilmelidir?

Kolonoskopi teşhis için yapılabildiği gibi tedavi amaçlı da gerçekleştirilebilmektedir. Kolon yani kalın bağırsak ve rektumun incelendiği kolonoskopi

işlemi gastroenteroloji ve genel cerrahi doktorları tarafından yapılabilmektedir. Kolonoskopi konusunda deneyimli doktorların işlemi gerçekleştirmesi olası komplikasyonların önüne geçebilmektedir. Aynı zamanda kolon delinmesi gibi olası risklere karşı acil müdahale yapılabilecek merkezlerin seçilmesi gerekir.

### **Kolonoskopi öncesi neler yapılmalıdır?**

Kolonoskopi öncesi işlemi yapacak gastroenteroloji doktoruna;

- Gebelik
- Akciğer hastalıkları
- Kalp hastalıkları
- Diyabet
- Kullanılan ilaçlar veya ilaç alerjisi ile ilgili bilgiler verilmelidir.

Kolonoskopinin başarılı olabilmesi için bağırsakların boş olması yani temizlenmesi gerekir. Bunun için farklı yöntemler uygulanabilmektedir. Bağırsakların gerekli şekilde temizlenmemiş olması; lezyon veya polip adı verilen yapıların kolonoskopi işlemi sırasında gözden kaçmasına, kolonoskopi işleminin uzamasına (uzayan kolonoskopi riskleri de beraberinde getirebilir), kolonoskopinin tekrarlanmasına neden olabilir.

### **Kolonoskopi nasıl yapılır?**

- Kolonoskopinin yapılacağı gün işlemden sonra rahat edebilmek için bol belli rahat kıyafetler giyilmesi önerilir.
- Kolonoskopiye başlamadan önce hastaya sakinleşmesi için ilaç sedasyon ve ağrı kesici uygulanır.
- İşlem sırasında hastanın arkasını açıkta bırakacak kolonoskopi pantolonu denilen bir kıyafet giyilmektedir
- Gerekli görüldüğü durumlarda hastaya solunum, tansiyon ve kalp atış hızının takip edilmesi için vücuda elektrotlar takılabilir.
- Hasta muayene masasına yan yatırılıp dizleri göğsüne doğru çekilerek kolonoskopi pozisyonu sağlanır.
- Kolonoskopi pozisyonunun alınmasının ardından doktor makata kolonoskopu yerleştirir.
- İşlemin daha rahat yapılabilmesi ve daha net bir görüntü elde etmek için doktor bağırsaklara bir miktar hava verebilir.
- Herhangi bir anormal bölge not edilirse, kolonoskop üzerindeki özel bir aletle bir biyopsi yapılacaktır. Aynı şekilde, bir polip bulunursa, kolonoskopi üzerindeki özel bir tel halka ile polipler çıkarılabilir.
- Kolonoskopi cihazının ucunda küçük bir video kamera içerir. Kamera görüntüleri harici bir mo-

nitöre gönderir, böylece doktor kolonunun içini daha rahat inceleyebilir.

- Elde edilen görüntüler kaydedilip işlem bittiğinde, doktor kolonoskopu çıkarır.

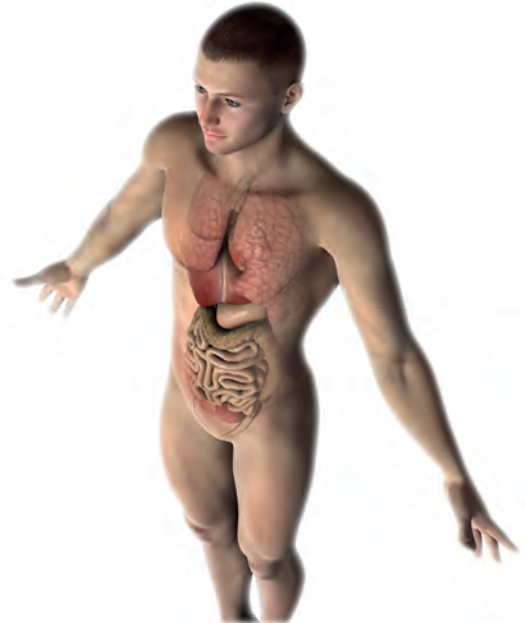
### **Kolonoskopi ne kadar zamanda tekrarlanmalıdır?**

Kolonoskopi bağırsak kanserinin erken teşhisinde hayati önem taşımaktadır. Herhangi bir risk faktörü olmayan kişilerin 45-50 yaşlarında rutin kolonoskopi kontrollerine başlaması gerekir. Ailesinde kolon kanseri geçmişi olan risk grubundaki hastaların rutin kolonoskopi kontrollerine daha erken yaşlarda başlaması gerekebilir. Kolonoskopinin tekrarlanma sıklığı yapılan işlemin sonuçlarına bağlı olarak da değişebilir. Yapılan kolonoskopinin sonuçlarında polip gibi her hangi bir anormallik görülmeyen hastaların 5 yılda bir kolonoskopi taramalarını tekrarlamaları önerilir.

Kolonoskopi sırasında anormal yapılar ve poliplerin varlığında ise takip sıklığı değişmektedir. Polip sayısı, polip çeşidi ve poliplerin büyüklüğü kolonoskopi takip sıklığında etkilidir.

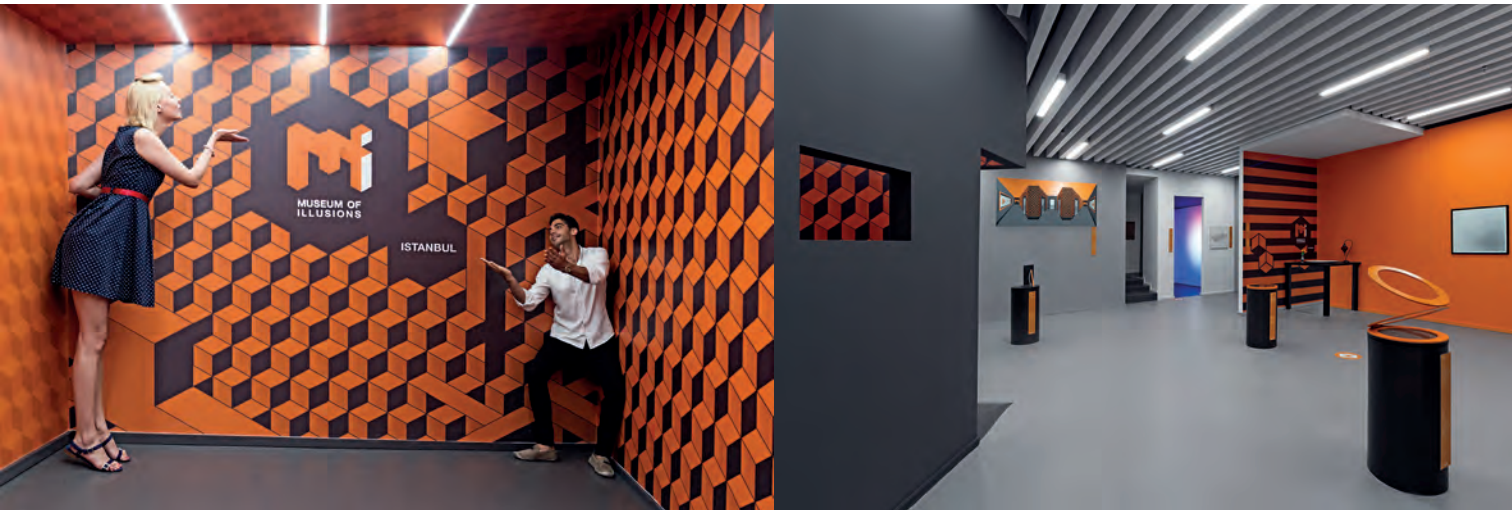
Kolonun incelenmesini engelleyecek sayıda polip veya bağırsakların tam olarak temizlenememesi durumunda kolonoskopinin 1 yıl içinde tekrarlanması faydalıdır.

Ülseratif kolit veya Crohn hastalığı gibi iltihabi bağırsak hastalıkları olan kişilerin takibini yapan Gastroenteroloji doktorlarına danışarak kolonoskopi sıklıklarını belirlemeleri önemlidir.





## İLLÜZYON MÜZESİ İSTANBUL 5. AYINDA 200.000 KİŞİYİ AĞIRLADI



Dünya'da büyük ilgi gören ve açıldığı her yerde şehrin öncü markalarından biri haline gelen Museum of Illusions - İllüzyon Müzesi, Avrupa'nın en büyük metropolü İstanbul'a değer katmaya devam ediyor.

2015 yılında Zagreb'de ilk müzenin açılmasının ardından 4 yıl içinde Berlin, New York, Atina gibi 15 farklı Dünya şehrinde müze deneyiminden fazlasını sunmaya devam eden Museum of Illusions - İllüzyon Müzesi, 16. lokasyonu İstanbul'da kapılarını açtığı Temmuz ayından bu yana 60.000'den fazla ziyaretçiyi ağırladı.

İstiklal Caddesi'nin ikonik tarihi yapılarından Narmanlı Han'da kalıcı şekilde hizmet veren müze, içinde yeni açılan Hans&Gretel şeker eviyle İstanbul'u yepyeni bir markayla da buluşturuyor.

Museum of Illusions İstanbul - İllüzyon Müzesi İstanbul'da yer alan Infinity Room, Tepetaklak Ev,



Ames Odası, Vortex Tüneli ve daha bir çok illüzyonu deneyimleme şansını yakalarken aynı zamanda Hans&Gretel şeker evinde, göz alıcı şekerlerin büyüleyici tatlarını deneyimleyebilirsiniz.





# İSTANBUL'DA BİR ÇİKOLATA MÜZESİ

Bugüne dek hiç bu kadar çikolatayı bir arada görmediniz!

Türkiye'nin ve dünyanın en büyük çikolata müzesi olan "Pelit Çikolata Müzesi" siz çikolata severler için özel olarak tasarladığı çikolatadan heykeller ile her geçen gün büyümeye devam ediyor.

Çikolata Müzesi, çikolatadan yapılmış yüzlerce sanat eseriyle hem çocuklar hem yetişkinler için unutulmaz bir anı olacak. Müzenin içerisinde çikolatadan yapılmış evler, İstanbul'un sembolik mekanları, tarihte yer etmiş ünlü isimler, minyatür mısır çarşısı, sinema, çikolata şelalesi ve birçok yapı ile karşılaşabilirsiniz.

Tüm eserlerin çikolatadan yapıldığı bu eşsiz mekân, İstanbul Esenyurt'taki üretim fabrikasının içerisinde yer alıyor.





30.000 metre kareye yayılan Çikolata Müzesi Türkiye'nin ilk ve dünyanın en büyük çikolata müzesi olmak özelliğini de taşıyor.

Müze giriş ücreti kişi başı 40 TL olmakla birlikte 1 yaş üzeri herkes ücretli olarak giriş yapmakta. Ayrıca okul gruplarında da kişi başı ücret 30 TL olarak belirlenmiş.

Müze haftanın her günü 10:00 ile 17:00 saatleri arasında ziyaret edebilirsiniz.

Müze için harita ve ulaşım alternatiflerine;

[www.peliticikolatamuzesi.com](http://www.peliticikolatamuzesi.com) adresinden ulaşabilirsiniz.





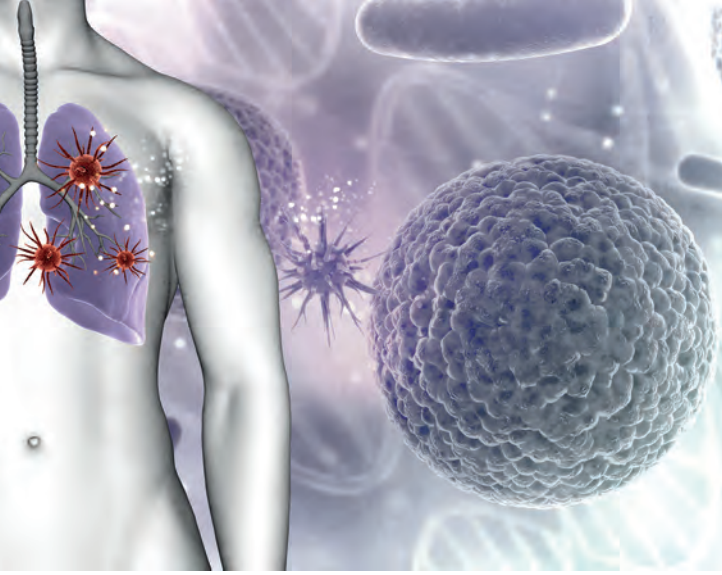


## AKCİĞER KANSERİNDE AKILLI İLAÇLARLA TEDAVİ: BU TEDAVİ SEÇENEKLERİ İÇİN YAPILAN TESTLER

Akciğer kanseri, kansere bağlı ölümlerin ilk sebebi olarak gösterilmektedir. Dünya genelinde her yıl yaklaşık 1 milyon, Türkiye’de 20-25 bin kişi akciğer kanseri sebebiyle yaşamını yitirmektedir. Dünya genelinde, yeni kanser tanısı alan olgular içinde, özellikle erkek hastalarda en çok görülen kanser türleri arasında 2. sıradadır. 2018 yılında tüm dünyada 18,1 milyon yeni kanser tanısı alan hastaların %11,6’lık bölümü, yani 2,093,876 milyon kişi akciğer kanseri tanısı almıştır. Ayrıca Akciğer kanserlerinin sinsi ilerleyişi ve erken tanı veya tetkili tarama programlarının yeterli olmayışı nedeniyle ne yazık ki

hastaların yaklaşık %70’ileri evrede, cerrahi şansını kaybetmiş olarak tanı almaktadır.

Kanser, vücudumuzdaki organlarımız veya dokularımızı oluşturan hücrelerin kontrolsüz olarak bölünmesi ve çoğalması ile ortaya çıkan hastalıkların genel adıdır. Hücrelerdeki bu kontrolsüz çoğalmaya hücrelerin gerekenden fazla bölünmesi, büyümesi ve yaşam sürelerini kontrol eden genlerde meydana gelen kalıcı değişiklikler (mutasyonlar) sonucunda hücrelerin ölümsüz hale dönüşmeleri, bunları kontrol eden, normalden sapmayı fark eden mekanizmaların da devreden çıkması neden olur. Bu sayede



tümör hücreleri bir organda gelişir ve vücudun değişik yerlerine yayılabilirler.

Kanserin kesin tanısı çeşitli görüntülemeler sonucunda alınan dokuların, sitolojik örneklerin patolojide incelenmesi ile konur.

Son yıllarda kanser hastalığının sebebini belirlemeye yönelik araştırmalar, akciğer kanserlerinin kapsamlı genetik özelliklerinin büyük oranda ortaya konması sonucunda, tanı ve tedavi yaklaşımları yeni bir boyuta taşınmıştır. Sürücü mutasyonlar olarak da adlandırılan bu mutasyonlar kanserleşmenin başlangıcından ve gelişiminden sorumlu olan moleküler değişikliklerdir.

Akciğer kanserinde sürücü mutasyonların keşfi ve akciğer tümörlerinin moleküler biyolojisi hakkındaki öğrenilen bilgiler tedavi olanaklarını zenginleştirmiş ve hedefe yönelik tedavilerin kullanılmasına olanak sağlamıştır. Sürücü gen ve mutasyonların bulunması bunları durdurmaya yönelik, hedefli tedavi sürecini başlatmıştır

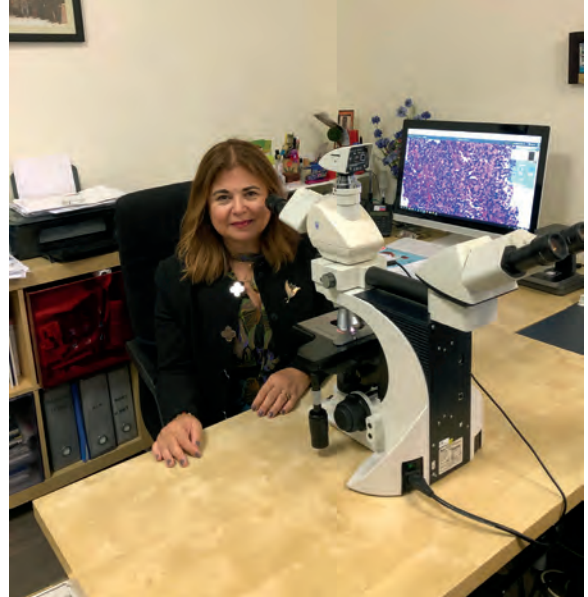
Hedefe yönelik tedaviler, kanser hücrelerinin büyümesi ve kontrolsüz bir şekilde bölünmesine sebep olan belirli molekülleri hedefleyen etkisizleştirilen bir tedavi şeklidir. Bunlar standart kemoterapiden farklıdır, çünkü kemoterapi, kanser hücrelerini doğrudan öldürmek yerine kanser hücrelerinin büyümesini ve bölünmesini engeller. Buna karşın tümörün oluşmasına ve gelişmesine neden olan genetik hatalar ve bu hataları hedefleyen tedavilerde kullanılan ilaçlar kemoterapi ilaçlarından daha hassastır ve kemoterapi ilaçlarının yaptığı gibi sağlıklı hücreleri etkilemez, bu nedenle hastalarda daha az yan etki görülmektedir. İlerlemiş Akciğer kanseri tedavisin-

de, standart olan ışın tedavisi ve kemoterapinin yan etkilerinin yüksek olduğu, bununla birlikte kür olasılığının da çok düşük olduğu bilinmektedir.

Akciğer kanserleri için akıllı ilaç kullanımı için yapılması istenen testlerin başında EGFR testi (Epitelyal büyüme faktörü reseptörü) genindeki farklılaşmayı araştıran test gelmektedir. Daha sonra ALK (anaplastik Lenfoma kinaz) ve ROS1 gen testi yapılması esastır.

Son yıllarda klasik kanser tedavisinde kullanılan yöntemlere yardımcı veya alternatif olarak hedefe yönelik (akıllı) ilaçlar yanı sıra immünoterapi daha fazla yer almaya başlamıştır. Kısaca tarif etmek gerekirse özgül bir molekülün hedeflenerek tümör büyümesinin durdurulması ve yok edilmesinin amaçlandığı tedaviye hedefe yönelik tedavi, kişinin kendi bağışıklık sisteminin aktive edilerek kanserli hücrelerle mücadele etmesinin amaçlandığı tedavi şekline ise immünoterapi adı verilir. Akciğer kanseri için immünoterapiyi seçmek için yapılan test ise tümör dokusunda PD-L1 (programlanmış Hücre Ölümü ligantı) varlığının araştırılmasıdır.

Unutulmamalıdır ki akciğeri kanserinin en büyük nedeni %90'ın üzerinde bir oranla sigara kullanımıdır. Son yıllarda tedavi yönünde yaşanan tüm gelişmeler ve elde edilen başarılar önemli yer tutmaktadır, ancak akciğer kanseri ile mücadelede en önemli yol, toplumsal sigara kullanımını durdurmak ya da azaltılmasını sağlayan önlemler almaktır. En iyi tedavi yöntemi hastalığın oluşumuna engel olmaktır.



**Prof. Dr. Büge ÖZ**  
**İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa Tıp Fakültesi,**  
**Patoloji Anabilim Dalı Başkanı**



## **ZAMANSIZ TASARIMLARI, MİNİMAL VE ÇARPICI TARZIYLA ADINDAN ÇOK SÖZ ETTİREN GENÇ MODACI DENİZ GÜR**

**Sevgili Deniz Gür Amerika'da moda tasarımı eğitimi aldınız. Öncesinde İtalyan Orta okulu ve Alman Lisesi'nde okudunuz. Moda tasarımcısı olmak çocukluk hayaliniz miydi?**

Sanatla iç içe olan bir ailede büyüdüm. Bu sayede sanatın bir çok dalıyla da çok küçük yaşta tanıştım. Bir şeyler tasarlamak, resimler yapmak, evdeki bulduğum malzemelerden heykelcikler yapmak, kağıtlarla kumaşlarla oynayarak onları 3 boyutlu nesne-

lere evrilmek çok mutlu ediyordu beni. Diğer ilgimi çeken şey de tarih ve her dönemin kendine has giyim kuşam ve sanatının farklı olmasıydı. Sadece bir giysiyle bile aslında ne kadar çok mesaj verilebiliyor olması beni çok etkilemeye başladı zamanla. Derken, sonradan kendisiyle çalışma şansına da sahip olduğum Vivienne Westwood'u tanıdım ve sanırım beni en çok bu işi yapmaya heveslendiren şeylerden biri de onun başkaldıran işleri olmuştu.



**Fashion Institute of Technology alanının, hatta dünyanın en önemli okullarından. Buraya girmek de çok zor olsa gerek. Amerika'daki eğitiminizden, oradaki ortamdan bahseder misiniz?**

Henüz orta okuldayken gözüme kestirmiştim diyebilirim FIT'yi. New York'ta yaşayan kuzenim bana sürekli broşürlerini yolluyordu. İlk o yıllarda öğrenmeye başlamıştım bölüm ilgili detayları. Okulun verdiği eğitimin en güzel tarafı teknik anlamda donanımlı hale getiriyor olması sanırım öğrencileri. Sanatsal anlamda zaten kendimi sürekli geliştiren, çok okuyan, gezen meraklı biriydim hep, teknik bil-

gilerle vizyonunuzu daha da açıp hayal gücünüzü aslında bir anlamda realiteye taşımış oluyorsunuz. Ve bir tasarımcı için hayal etmek kadar, onları hayata geçirebilecek donanımına sahip olmak da çok önemli. Çünkü bence bu bir dil ve bildiğiniz kelime sayısı kadar konuşabilirsiniz aslında. En önemlisi de dünyanın en önemli isimlerinden eğitim alıp, sektörün başta gelen kişileriyle, ünlü tasarımcılarla beraber projeler hazırlama şansı yakalamak... Dünyanın farklı her köşesinden sizinle benzer hayalleri ve heyecanı paylaşan insanlarla bir arada eğitim almak da çok değerli bir deneyim.

**New York sanat alanında en yeni akımları göreceğimiz capcanlı dipdiri ve dedikleri gibi uyumayan bir kent. New York size neler sundu?**

New York insanın kreatif anlamda inanılmaz derecede beslenebileceği bir şehir. Müzeler, sergiler, konserler, tiyatrolar, kumaşçılar, mimari, sokaktaki çeşit çeşit insan ve herkesin üzerindeki farklı bir rahatlık ve aynı zamanda da tahmin edemeyeceğiniz ölçüde de bir rekabet ve hız... New York'u bu kelimelerle özetleyebilirim sanırım. New York ufkumu çok açtı. Her şeye bakış açımı değiştirdi diyebilirim. Çok güzel ve değerli insanlarla tanışmamı, çok önemli iş deneyimleri edinmemi sağladı. Sizi besleyen o kadar farklı ve fazla şey var ki etrafınızda, bir şeyler yaratmadan duramayacak gibi hissettiriyor insana.





**Bir sanatçının eserleri onun imzasıdır kuşkusuz. Yüzlerce seramik çanak içinde Alev Ebuzziya'nın eserlerini tanır bu Alev Ebuzziya deriz. Veya ressam Komet'in, Cezanne'nin tablolarını gördüğümüzde J. Sebastian Bach'ı dinlediğimizde. Siz genç yaşınızda tarzınızı bulmuş bir sanatçısınız diye düşünüyorum. Sizi izleyen birisi olarak yüzlerce tasarım içinde evet bu Deniz Gür diyebilirim mesela. Uzun bir girişten sonra sorumu sorayım. Bu seviyeye varma yolunda sizi besleyen, geliştiren unsurlar neler oldu?**

Öncelikle çok teşekkür ederim, bunu hissettirebilirdiysem ne mutlu bana. Çünkü bence tasarımcının kendine has bir "el yazsının" olması çok önemli. En başta hayatımın her alanında trendlerden uzak duruyor olmam diyebilirim. Özellikle "prototipleşme salgınının" olduğu günümüzde, herkesin kendi "biricik" tarzını oluşturması gerektiğine inanıyorum. Bu tabii ki de bir süreç ve bolca emekle oluyor. Benim ilgimi çeken konuların da oldukça etkisi var işlerimde. Tarih, felsefe, edebiyat, sanat, antropoloji, dinler, mistisizm, mitoloji, mimari ve mobilya tarihi gibi geniş bir araştırma yelpazem var. Farklı kültürlerle kendi kültürümüz arasında linkler kurmaya da çalışıyorum. Önceki koleksiyonum "Purification" mesela Rumi ile Zen felsefesi arasındaki ilişkiyi filizlenmişti. Kendi gelenek ve kültürümüze çok düşkünüm. Modern ve yalın çizgilerimin altında derinlerde bu topraklardan gelen detaylar saklı. Ufacık bir kapa-

mada kullandığım detayda bile aslında bir sürü farklı gönderme olabiliyor bazen. Özetleyecek olursam kendimi sürekli geliştirmeye özen gösteriyorum. Ve beni besleyen unsurları işlerime de yansıtarak hem farklı olmalarını hem de yalınlıklarını ve işçiliğindeki titizliğin kaybolmamasını sağlamaya çalışıyorum.

**Herkes güzel görünmek, güzel giyinmek ister ama kendisine yakışanla sevdiği giysiler arasında bazen örtüşmezlik olur. Siz modacı olarak takipçilerinize ne önerirsiniz? Şık olmanın en kolay yöntemlerini bize söyler misiniz?**

Benim için bir kadının/adamın güzel ve şık görünbilmesinin altın kuralı zarıflığı ve sadeliği koruyarak kendine has bir tarz yakalamasıdır. Bir tasarımı, bir objeyi gördüğümüzde "Aa bu tam 'falanca'nın tarzına göre" dedirtebilmeli kişi. Ve o özgün bakış açısını hayatının her alanına yansıtmalı. Yani "gusto" sahibi olabilmek. Rafine bir zevk anlayışı edinebilmek esas mesele. Bunun da tek yolu kişinin kendini kültürel anlamda beslemesinden, geliştirmesinden geçiyor bence.

**Giysi sanatçısı yansıttığı kadar onu giyenin kişiliğini, yaşam tarzını da vurgular. Sizin tasarımlarınızı en çok kimler alıyor? Belli bir yaş grubunda olmak veya 34-36 beden olmak gibi bir gerekliliği var mı giysilerinizin?**

Genellikle 30 yaş üzeri kadınların daha fazla talebi olsa da tabii ki de öyle bir gereklilik yok. Her yaş-





tan, her bedenden kişinin rahatlıkla kullanabileceği ürünler tasarlıyorum. Önemli olan giyenin içinde rahat hissedip, mutlu olabilmesidir.

**Unutmadan sadece giysi tasarlamıyorsunuz. Mesela takılar ve kemerleriniz de gerçekten çok çarpıcı. Size neler ilham verdi?**

Daimi ahşap koleksiyonumun yanı sıra yeni çanta, kemer ve kolye koleksiyonumu hazırladım. Aksesuar ağırlıklı çalışmak beni gerçekten çok heyecandırıyor. Farklı materyalleri bir arada kullanarak özgün parçalar oluşturmaya özen gösteriyorum. Kültürümüzde de çok önemli bir yeri olan zanaatta çok değer veriyorum. Yaptığım el yapımı ahşap parçalarla, yine el yapımı cam boncuklar ve 19. yy'dan kalma kumaşlar kullanıyorum. İpekli, ketenli el dokumalarını yine antika bazı objelerle birleştiriyorum. Şu sıralar daha çok mistisizmden, 1800'ler - 1900'ler ilk çeyreği arası sanat ve mimari akımlarıyla, köy yaşantısı ve hikayelerinden besleniyorum.

**Bugünden geriye baktığımda 80'lerde dev vat-kalar, kar yıkama Jean'ler moda günahı olarak ilk aklıma gelenler diyebilirim. Sanki kimseye yakışmadılar. Günümüzde peki sizin gözünüzü tırmalayan moda olmuş neler var?**

Tabii ki bir çok şey var, ama bunlar bugün var yarın olmayacak. Benim gözümü asıl tırmalayan insanların tavırlarındaki değişim; zerafetin kaybolması, dilin bozulması ve bireylerin sadece birbirleriyle ilgilenip, herkesin tek bir fabrikadan çıkmış gibi görünmeye başlaması. Umarım bunlar da diğer trendler gibi bir an evvel değişir.

**Türkçede bir deyiş var "güzele ne yakışmaz" diye ama bence gayet güzel insanlar abartılı kat kat giysilerle, simler, tüllerle, yoğun mu yoğun süslemelerle, yanlış renk kombinasyonlarıyla doğrusu hiç de güzel olmuyorlar. Doğal güzellikleri iyiden iyiye perdeleniyor. Düğünlerde, kınalarda görüyoruz. Çok pahalı giysiler ayrıca. Sizin tasarımlarınız zamansız, sade ve minimal. Tabii ki**

**seçtiğiniz kumaşlar ve çok iyi bir dikişle çok da şık. Bu tanımlara sahip giysilerle güzel daha da güzel oluyor. Ne dersiniz?**

Öncelikle çok teşekkür ederim. Bence kişi her zaman içinde rahat ve güzel hissettiği parçalar seçmelidir. Giysiler karakteri perdelememeli, aksine desteklemeli ve öne çıkartmalı. Doğallığın, sadeliğin ve zamansız tarzın her zaman daha sofistike durduğuna inanıyorum.

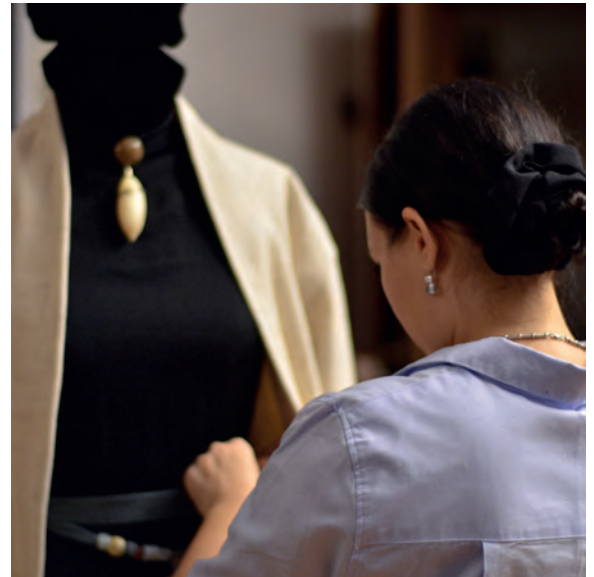
**Marka olma yolunda çok emek verdiniz. Nere-lerde çalıştınız?**

Daha öğreniyken çok sevdiğim Ümit Ünal ve önde gelen farklı bir kaç marka ile ardından da New York menşei IMG ile çalışma fırsatı yakaladım.

FIT'den mezun olur olmaz New York Fashion Week'in organizasyon grubunda, ardından yine New York'ta Catherine Malandrino'da çalışmaya başladım. İstanbul'a döndüğümde, farklı firmalarda edindiğim deneyimlerden sonra en son, çok beğendiğim BNG markasının, sahibi sevgili Nilgün Hanım ile tasarım departmanının başındaydım. Şu anda kendi markamın yanı sıra, farklı markalarla da işbirlikleri yapıyorum.

**Türkiye'de ve dünyada sevdiğiniz moda tasarımcılar kimler?**

İkonlaşmış isimlerden gitmem gerekirse Rei Kawakubo, Vivienne Westwood, Martin Margiela, The Antwerp Six'ten özellikle Ann Demeulemeester. Tabii ki Phoebe Philo ve daha genç kuşaktan Christophe Lemaire ve Jonathan Anderson ilk aklıma gelenler, bunların yanı sıra birçok yeni marka ve gelecek vaad eden tasarımcılar var beğenerek takip ettiğim.





**Ve klişe bir soru ama modacılar sorup feyz aldığımız bir sorudur. Dolabımızda illa ki olması gereken üç parça nedir?**

Uzun, minimal bir "giy-çık" elbisesi, yüksek belli kumaş bir pantolon/etek ve ceket, rahat ve şık bir gömlek. Ve tabii ki bunlara eşlik edecek farklı aksesuarlar.

**Yeni koleksiyonunuzun hazırlıkları için çalışıyorsunuz. Neler gelecek bize biraz ipuçları verisiniz?**

Yeni koleksiyonum çok eğlenceli. Bir müzede gezirmişsiniz havası vermek istedim. Demin de bahsettiğim gibi antika parçalar, el yapımı cam boncuklar, ahşap objeler, ipekli, ketenli el dokumaları-



la her biri tarih sayfalarından çıkıp gelmiş birer sanat objesi gibi. Bunun yanı sıra birbirinden çarpıcı, özenle dokunmuş kumaşları bir arada kullandığım atkı ve çantalar, el dokuması eşarplar, farklı kesimleriyle sürpriz yapan gömlekler, ve aralardan "buğulu renkler" diye tabir ettiğim "Deniz Gür" renkleriyle detayların dikkat çektiği minimal ceketler gibi bir çok parça var. Bunlara çok yakında online mağazamız denizgur.com ve instagramda @denizgur üzerinden ulaşabileceksiniz.

**Biz sağlıklı yaşam dergisiyiz. Sizin anne ve babanız da çok değerli doktorlar. Siz sağlıklı kalmak için ne yapıyorsunuz?**

Çok zarıfsınız. Ben yediğime içtiğime çok özen gösteriyorum. Aldığım gıdaların çok zorda kalmadıkça market dışından, doğal ve katkısız olmasına dikkat edip; ambalajlı, işlenmiş hiçbir şeyi tüketmiyorum. Bitkilerin şifalarına çok inanıyorum: Hazırladığım farklı çaylardan her gün muhakkak içiyorum. Bol su tüketiyorum. Çok zorda kalmadıkça ilaç kullanmıyorum, ama bazı vitaminlere önem veriyorum. Her sabah erken saatlerde köpeğim Rika ile yürüyüş ritüelimiz var. Vakit buldukça şehirden kaçıp, doğada olmaya çalışıyorum. Doğal içerikli olmayan şampuan, kozmetik, ürünlerden uzak duruyorum. Uyku düzenime dikkat edip, meditasyon yapıyorum. En önemlisi de huzurlu yaşayıp, bol bol gülmeye çalışıyorum.

**Her sene Check-up yaptırıyor musunuz?**

Tabii ki, belli başlı yaptırılması gereken tahlilleri düzenli bir şekilde aksatmadan yaptırıyorum.

**Yeni koleksiyonunuzun hazırlıkları var, yoğunsunuz. Bize zaman ayırdığınız için çok teşekkür ederiz.**

Asıl ben bu güzel sorularınız için teşekkür ederim.





## İYİ HİSSETMEK

Her birimiz doğduğumuz andan itibaren birçok duyguyla baş etmek zorunda kalırız. Baş etmek diyoruz çünkü olumlu duygularla baş edebilmek onu sindirebilmek de güç geliyor insana; düşünsenize küçük bir çocuğa övgü dolu sözler ve sevecen bakışlarda bulunduğumuzda katıla katıla gülmekten ve fazlasıyla ilgi görmekten pek hoşnutlardır fakat aynı zaman da da bu duyguyla baş etmek için sevilirlerken geri geri kaçarlar ve sonunda herhangi bir aksilik çıkıp yere düşebilir ya da başını kalorifer peteğine çarpabilirler. Bu durumun bugün bizlerde ki yansıması da herhangi bir övgü karşılığında tahammül edebilme seviyemizin düşük olmasıdır. Ne kadar güzel görünüyorsun, çok güzel gülüyorsun, gözlerin harika görünüyor düşünsenize bu ve bunun gibi övgülerin ard arda size sıralanması halini

bir yandan çok keyif ve coşku verici bir yandan da utanma duygusu o kadar ağır basıyor ki o an oradan kaçma yüzünü kapatma gülerken kendini yatıştırma isteği geliyor. Yani yüz kapatma ve oradan kaçma isteği de koruyucu bir kalkan oluyor; siz kafanızı kalorifere çarpıyorsunuz fakat çarpmış kadar dağılıyorsunuz ve o coşkulu duyguyla baş edebilmeye çalışıyorsunuz. Peki ya bu olumlu hislerin yanında olumsuz duygular da yok mu? Elbette var yazının devamında göreceksiniz ve onlarla nasıl baş ediyoruz ya da neden kötü hissedersin cevabını yazının devamında.

Her birimiz kendimizi ilk olarak bir başkasının gözünde deneyimliyoruz. Bu kişi de hayata ilk gözümüzü açtığımızda ihtiyaçlarımızı gideren ve bizi doyuma ulaştırmaya hazır olan annemiz oluyor. Anne bebe-



ğine nasıl bakarsa çocuğun kendisine dair inancı o oluyor. Kendi olumsuz duygu durumunu sürekli çocuğuna yansıtmış kötü duygularla baş edememiş annelerin çocukları yaşanan bu deneyimi hayatları boyunca yaşamaya devam ediyor. Çünkü kişilik gelişimin ilk adımları 0-6 yaş aralığında atılıyor. Bu dönemde çocuk ne kadar kötü duyguyla büyüdüyse bugün o kadar seviyede sebepsiz bir biçimde kötü hissedebiliyor. Kötü hissetmek parazit seslerle radyo dinlemek gibidir. Araya kötü sesler girer fakat dinleme de devam etmeye çalışırsın. Peki ya her anne - çocuk ilişkisinde böyle mi olur? Bunun sağlıklı hali nedir? Elbette her anne-çocuk ilişkisinde bu durum böyle ilerlemez. Anne kendi duygusunu ne kadar fark eder ve ne kadar kendini yatıştırabilme becerisi geliştirse; çocukta bir o kadar olumlu ve olumsuz duygularıyla baş edebilecek hale gelecektir. Biz buna duygu regülasyonunu sağlama kapasitesi diyoruz. Anlayacağınız asıl mesele bu...

### **Peki bugün nasıl iyi hissedebiliriz?**

Öncelikle kendinizi olumlu olumsuz bütün yanlarınızı ve duygularınızı; İyi-kötü yanlarınızı bütünleştirin kabul edin ve kapsayın. Ne kadar hayıflanırsan hayıflan o içindeki iyi de senin parçan kötü de senin. Bunlar ne kadar bütünleşirse öz kabul ve kendini kapsaman daha mümkün hale gelecektir.

Bunu yapmak çok da kolay değil. Son olarak da insanın adımları neler olabilir dersiniz de şunları ekleyebilirim.

**Kural 1:** Duygularınızı paylaşın, paylaşılmayan duyguların esiri olmayın...

**Kural 2:** Anlaşıldığınızı hissedin yani anlaşılacağınızı hissedebileceğiniz insanlarla duygu paylaşımında bulunun. Daha önce bu durumu yaşamış biri ya da hali hazırda hala yaşayan biriyle paylaşmak çok daha tatmin edici olacaktır.

**Kural 3:** Yargılandığınızı hissettiğiniz bir ortamda herhangi bir duygu paylaşımında bulunmayın.

**Kural 4:** Kendinizi ifade edebilmenize imkân tanıyacak insanlarla aynı dili konuşabileceğiniz insanlarla iletişimde bulunun bazen herkeste olduğu gibi size de yoğun olumsuz düşünceler gelebilir bunlar gayet normaldir. Bunu önce kabul edip sonra kapsayacak ve duygunuza tüneyebilecek insanlar daha sağlıklı seçimler olacaktır.

**Kural 5:** Mutluluğu başkalarından bekleme! Mutlu olmak için başkalarına bel bağlamak mutluluğu tesadüflere bırakmaktan başka bir şey değildir.

**Kural 6:** Sana yapılmasını istediğin bir şeyi başkasına yap. Ayna nöronların etkisiyle karşı tarafın

mutluluk hali sana da geçecektir. Yani mutluluk bulaşıcıdır!

Unutmayın insan kendini ancak diğer insanda tanıyacaktır. Kendi en derin halini keşfedebilmen için bir başkasına ihtiyacın var. Kendi tenini hissedebilmek için başka bir tenin dokunuşuna ihtiyacın var. Kendi tenine dokunduğunda gıdıklanma ya da karıncalanmayı hissedemez insan o yüzden başka tene ihtiyaç duyar. Kendini görebilmek ve deneyimlemek için aynaya yani bir başka silüete ihtiyaç duyar insan.

Son olarak ta insanın ilişki çeşitlerinden bahsedecek olursak; ilişki biçimlerin 3 çeşidi vardır. Birincisi; kendisiyle ilişkisi, ikincisi; diğer insanlarla ilişkisi ve sonuncusu da yaşamla ilişkisidir. İyi hissedebilmek tüm bu üç ilişki arasında doğru kurgu ve yönetimle olan bir kazanımdır.

Siz de iyi hissetmek ve bildiğiniz cehennemden çıkıp, bilmediğiniz cennete ulaşmak istiyorsanız kendinize şans verin, iyiliğiniz ve iç huzurunuz için yaşadığınız durumu düşman ilan edip yaşayacağınız son güne dek o siyah duyguyu içinizde tutmayın.



**Betül KINA**  
Uzman Klinik Psikolog



## ÇOCUKLUK ÇAĞI KANSERLERİ

### Erken Teşhisin Önemi

Erişkinlerde olduğu gibi çocuklarda da erken tanı çok önemlidir. Çocukta beze, kansızlık, karın şişliği, herhangi bir dokuda anormal bir büyüme fark edildiğinde derhal hekime başvurmalı ve nedeni araştırılmalıdır.

Hastada solukluk, deride nokta kanamalar veya morluklar, halsizlik, yorgunluk, kemik ağrısı gibi belirtiler varsa; dalağı ve karaciğeri, bezeleri büyümüşse akla öncelikle lösemi gelmelidir. Bu durumda hemen bir kan tetkiki ve kesin tanı için gerekiyorsa kemik iliği tetkiki yapılır.

Lenf bezi büyümelerine ateş, gece terlemeleri, halsizlik, kilo kaybı, kaşıntı gibi belirtiler eşlik ediyorsa, Hodgkin hastalığı düşünülmelidir. Tanıya, lenf bezinden biyopsi yapılarak gidilir.

Küçük çocuklarda ağrısız bir karın kitlesi, deri altında küçük şişlikler (nodül), öksürük veya ateş, solukluk, gözlerin tek veya çift taraflı öne fırlaması ve göz çevresinde morluk gibi belirtiler, kemik ağrıları varsa nöroblastoma adı verilen böbreküstü bezinden veya sempatik sinir sisteminden kaynaklanan bir tümör akla gelir. Tanıya biyopsi veya kemik iliği tetkiki, idrarda vanil mandelik asit testi (VMA testi) ile gidilir.

Ağrısız karın kitlesi veya nadiren karın ağrısı ve karında şişlik, idrarda kan, gözün renkli tabakası iris yokluğu gibi belirtiler küçük bir çocukta böbrek tü-

mörünü (Wilms tümörü) düşündürmelidir. Tanı, görüntüleme yöntemleri (MR veya BT) ve biyopsi ile konur.

Karaciğer bölgesinde şişlik, sarılık, bulantı, kusma, kilo kaybı gibi belirtiler ise karaciğer tümörünü akla getirmelidir. Bu durumda kanda alfa fetoprotein (ALP) denen bir madde yükselmiş olarak saptanacaktır. Tanı biyopsi ile konur.

### Kanserli Çocuklara Umut Vakfı (KAÇUV)

Türkiye’de yılda 3.500 çocuğa yani yaklaşık her 3 saatte, 1 çocuğa kanser teşhisi konulmakta ve bu rakam nükslerle birlikte 5.000’e ulaşmaktadır. Kanser konusunda bilinç ve doktora ulaşım kolaylaştıkça tedavi başarısı da yıllar içinde yükselmektedir.

Çocukluk çağı kanserleri tüm kanserlerin %1’ini oluşturur. Günümüzde gelişmiş ülkelerde her 900 erişkinden biri çocukluk çağı kanseri geçirmiş ve kurtulmuştur. Yılda 350 bin çocuk (15 yaş altı) dünyada, yaklaşık 3.500 çocuk ise Türkiye’de yeni tanı alarak kanser tedavisi görmektedir. Dünyada her yıl oluşan kanserlerin %2 ve 4’ü 19 yaş altı yaş grubunda gelişmektedir.

### “Erken Tanı Hayat Kurtarır”

*Kaçuv gönüllüleri, Diaceutics Türkiye Direktörü müdürü Selin Tan ve Ece Onay tarafından derlenmiştir.*

**Kanserli Çocuklara Umut Vakfı (KAÇUV)’a teşekkür ederiz.**



## MARIANNA YERASİMOS'UN "İSTANBULLU RUM BİR AİLENİN MUTFAK SERÜVENİ" KİTABINDAN İKİ LEZZETLİ TARİF PAYLAŞIYORUZ

### KARNABAHAH GRATEN

#### *Kunupidi au Gratin*

**Ana yemek olarak 4, giriş yemeği olarak 6 kişilik  
20 x 20 bir fırın kabı için:**

- 500 gr. karnabahar (sadece çiçekleri)
- 45 ml. zeytinyağı (3 çorba kaşığı)
- 3 yumurta
- 125 gr. rendelenmiş kaşar peyniri (1 su bardağı)
- 45 ml. süt (3 çorba kaşığı)
- 2 çorba kaşığı galeta unu
- 1 tatlı kaşığı taze rendelenmiş muskat cevizi
- 1/2 tatlı kaşığı karabiber
- Tuz

#### **Hazırlanışı:**

Suyu kaynatın, 1 tatlı kaşığı tuz katın ve karnabahar çiçeklerini dirice kalacak şekilde (5-6 dakika) haşla-

yıp süzün. Ilınınca ufak ufak doğrayın, zeytinyağını ekleyin, iyice karıştırıp bir kenarda bekletin.

Yumurtaların sarı ile aklarını ayırın. Sarıları, tüm malzemeyi alacak büyüklükte bir kasede üç çorba kaşığı sütle çirpin. Kaseye doğranmış karnabaharı, peyniri, (gratenin üzerine serpiştirmek için birazını ayırın) bir çorba kaşığı galeta ununu ekleyip karıştırın. Karabiberi ile muskatı ilave edin. Fazladan tuza gerek yok.

Yumurta aklarını, bir fiske tuzla ikinci bir kasede "taze yağmış, ayak basmamış kağır" gibi oluncaya kadar çirpin. İki tahta kaşıkla alttan üste doğru nazikçe karıştırarak azar azar büyük kasedeki malzeme katın.

Fırın kabını tereyağıyla yağlayın, kalan galeta ununun serpiştirin (fazlasını silkeleyin) ve hazırladığınızı karşımı düzgünce boşaltın. Ayırdığınız peyniri serpiştirin ve önceden 180 derecede ısıtılmış fırında, üzeri pembeleşinceye kadar 20-25 dakika pişirin. Hafif ılıdıktan sonra sofraya götürün.

## PIRASALI KİŞ

### *Kiş me Praso*

#### **Kiş Hamuru**

**4 kişilik, 22 cm çapında bir tart kalıbı için:**

210 gr. un (1,5 bardak)  
80 gr. tereyağı  
1 yumurta  
3-4 çorba kaşığı soğuk su  
Azıcık tuz

#### **Hazırlanışı:**

Tereyağını 15-20 dakika buzlukta bekletin, sertleşsin. Unu yoğurma kabına koyun, tuzu ekleyin. Buzluktan çıkardığınız tereyağını ufak ufak doğrayarak ya da daha kolay, rendenin kalın tarafıyla rendeleyerek una katın. Tereyağı ile unu parmak uçlarınızla ovalayarak birbirine yedirin. Un yağla birleşip iri taneli kum haline gelince karışımın ortasına bir çukur açıp yumurtayı ekleyin. Yumurtayı hamura yedirdikten sonra kaşık kaşık soğuk suyu ekleyin (yumurta yeterince büyükse belki iki kaşık su hamuru toplamaya yetecektir.) Malzemelerin ısınmasına fırsat vermeden hızlı hızlı yoğurun. Sıkça tekrarlanan bir sözdür: “Kiş/tart harumu sıcaklığı sevmez.”

Toparlanan hamuru unlanmış bir tezgâha alın, abartmadan biraz daha yoğurun (çok yoğurursanız hamur pişince sertleşecektir.) Ellere yapışmayan hamuru top haline getirin, biraz bastırarak yassılın, streç filme sarın ve en az yarım saat buzdolabında dinlendirin.

Tart kalıbını yağlayın. Fırını 180 derecede ısıtın.

Hamuru unlanmış tezgâh üzerinde, fazla bastırılmadan, ortadan kenarlara doğru merdaneyle tart kalıbından az büyük bir daire şeklinde açıp kalıba yerleştirin. Elinizle kenarları bastırarak hamurun kalıbın şeklini almasını sağlayın. Çatalla hamuru güzelce delin, böylece kabarmaması için fasulye veya nohut koymanız gerekmeyecek. Isıtılmış fırında, turbo ayarında 15 dakika pişirin.

**4 kişilik, 22 cm çapında bir tart kalıbı için:**

4 adet orta kalınlıkta pırasa (yaklaşık 700 gr. temizlenince 350 gr. kalacak)  
1 orta boy soğan  
20 gr. tereyağı  
30 ml. zeytinyağı (2 çorba kaşığı)  
100 gr. tuzsuz, yağlı lor peyniri (isteğe bağlı)  
100 ml. krema  
1 yumurta  
1 tatlı kaşığı şeker  
1/2 tatlı kaşığı karabiber  
Tuz



#### **Hazırlanışı:**

Kiş tabanını yukarıdaki tarife göre hazırlayın.

Soğanı halka halka doğrayın. Pırasaları ayıklayın, beyaz ve yeşil körpe kısımları yarım parmak kalınlığında kesin. Hazırladığınız pırasa en az 350 gr. olmalı. Geniş, kapaklı bir tavada tereyağını eritin, zeytinyağını katın. Yağlar kızınca önce soğanı çevirip, şeffaflaşınca pırasaları ekleyin. Bir iki dakika çevirdikten sonra kapağı kapatın, ateşin altını iyice kısın ve hiç su katmadan, arada bir karıştırarak sebzeleri pişirin. (yaklaşık 10 dakika) Ateşi söndürmeden tuzu, biberi ve şekeri ekleyin.

Eğer lor peyniri kullanacaksanız onu da ateşi söndürmeden tavaya ekleyip güzelce karıştırın.

Harcı tart tabanına yerleştirin. Krema ile yumurtayı çırpın ve tüm yüzeyi kaplayacak şekilde pırasaların üzerine yayın. Krema çok yoğunsa biraz sütle inceltin ki harcın üzerine kolayca yayabilesiniz.

Kişi önceden 180 derecede ısıtılmış fırında turbo ayarında yaklaşık 15 dakika pişirin. Üstü kızarıncaya hazır. Pırasalı kişinin tadına varmak için ılık yemenizi öneririm.

Eğer kremanız yoksa ya da kullanmak istemiyorsanız yumurta sayısını ikiye çıkarın, bir çorba kaşığı sütle çırpıp harcın üzerine dökün.





# ADATEPE TAŞMEKTEP 20. YILINI ÇOK ÖZEL BİR PROGRAMLA KUTLADI

1999 yılından bugüne tarih, felsefe, edebiyat, sanat tarihi gibi pek çok alanda seminerler ve uygulamalı atölyelerin düzenlendiği Adatepe TAŞMEKTEP, 20. yılında da farklı seçeneklerle dolu bir program hazırladı.

2019 Seminer ve Atölyeleri çok değerli isimleri bir araya getirdi. Nedim Atilla, Ahmet Uhri, Vedat Ozan, Kürşad Demirci, Soli Özel, Murat Dağlı, Melek Alpak seminer ve atölyelerde katılımcılarla birlikte oldular.

Her yaştan katılımcının ilgisini çeken, edebiyattan, gastronomiye, felsefeye, dinler tarihinden, koku duyusunun tarihine, tai chi'ye, pek çok alanı ve disiplini kapsayan bir program oluşturuldu. Özellikle çocuklar yaratıcı atölyelerden faydalanıp doğanın tadını çıkarttılar.

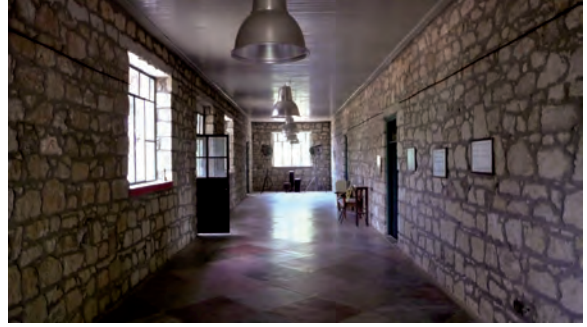
Adatepe TAŞMEKTEP'in bu yaz ilk semineri araştırmacı yazar Nedim Atilla ve gastro-arkeolog Ahmet Uhri'nin tadına doyum olmaz sohbetiyle 31 Mayıs-1 Haziran'da gerçekleşen Adatepe'de İki İyonya'lı oldu.

Yaz programı, Duyular ve Sosyal Etkileri, Dinler Tarihine Giriş ve Antik Dinler, Orwell ile Huxley Arasında "Game of Thrones", İmparatorluğu Karşılaştırmak, SOFOS Yaz Okulu: Smart Summer, Nefes ve Ses Çalışmaları, Skinner Releasing Tekniği, Senden Ayrılmaya Sana Kaç Oyunları, NOTOS Yaratıcı Yazarlık Atölyesi, Analı Kuzulu Oyun Kampı ve Thai Chi Harmony atölyeleriyle yaz ve sonbahar boyunca devam etti. Marianna Yerasimos ve Murat Belge'nin "İstanbul Rum Bir Ailenin Mutfak Serüveni" semineri ve İda Blue oteldeki kitaptaki tariflerden hazırlanan yemek daveti de büyük ilgi gördü.

Adatepe TAŞMEKTEP, Kamil Fırat'ın gerçekleştirdiği, Adatepe'de yitirdiğimiz dostlarımızın fotoğraflarından oluşan Zaman Tüneli kalıcı sergisi ve Sergen Şehitoğlu'nun Denemeler: Fonksiyon Üzerine sergisine de ev sahipliği yaptı.

Adatepe köyü meydanında GÜZ KUMPANYASI tadına doyumaz bir konser verdi. Okulun programlarını web sayfasından takip edebilirsiniz.

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





## ALKOL VE KANSER

### Alkol

Alkolü ne kadar azaltırsak, kansere yakalanma riskini de o kadar azaltırız.

Alkol ve sigarayı birlikte kullanmak çok daha kötüdür.

Alkol alan herkeste kanser oluşmaz. Ancak genel olarak bilim adamları bazı kanser türlerinin alkol alan kişilerde kullanmayanlara nazaran çok daha yaygın olduğunu göstermiştir.

Büyük Britanya'da her yıl yaklaşık 12,500 vakanın %4'ü alkolden kaynaklanmaktadır.

### Hangi Kanserler Etkilenmektedir?

- Ağız kanseri
- Farenks kanseri (üst gırtlak)
- Özofagus kanseri (yemek borusu)
- Larenks kanseri (gırtlak)
- Meme kanseri
- Bağırsak kanseri
- Karaciğer kanseri

Risk sadece içki alışkanlığı olanlarda yüksek değildir.

Ortalama bir insanın sarhoş olmasına neden olandan daha az miktardaki alkol tüketimi bile kanser riskini arttırabilir. Sadece çok fazla içen kişiler daha yüksek riske sahiptir demek yanlış olur.

Her gün bir arjantin bira ya da daha büyük bir kadeh şarap ya da daha azının düzenli olarak tüketilmesi; ağız, gırtlak, özofagus (yemek borusu), meme ve bağırsak kanserleri riskini arttırabilir. (Verilen miktarların ikisi de yaklaşık 3 birim alkolü kapsamaktadır)

Ne kadar çok alkol tüketirseniz, kanser ve diğer hastalıklara yakalanma riskiniz o kadar yüksektir. İçki alışkanlığı; sonrasında karaciğer kanserine dönüşebilen karaciğer sirozuna neden olmaktadır. İçki alışkanlığı ayrıca inme, hipertansiyon, pankreatit ve yaralanmalara da neden olabilmektedir.

Alkol miktarı arttıkça, risk de artmaktadır.

Bazı içecekler düşündüğünüzden daha fazla alkol içerebilir.

### Her türlü alkol kanser riskini arttırır mı?

Her türlü alkol kansere yakalanma riskini arttırmaktadır. Şarap, bira ya da alkollü içeceklerden hangisi olursa olsun alkolün kendisi zarara yol açmaktadır.



## 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.

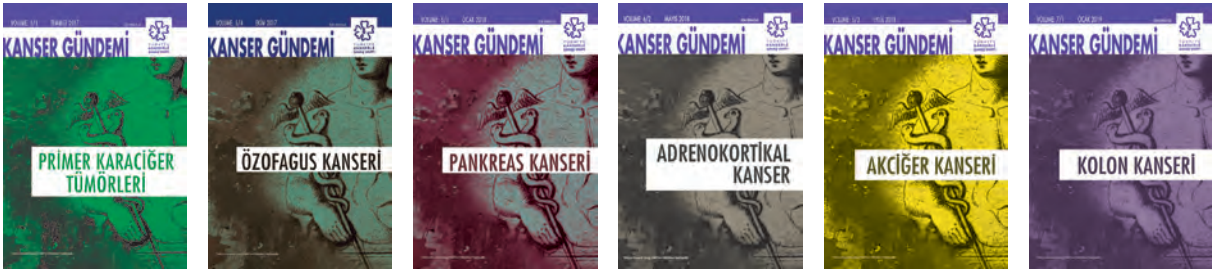
Her yıl kanserle ilgili bir kitap Türkçeye kazandırılarak onkoloji alanında uzman hekimlerimize hediye edilmektedir.

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.*



**21.03.2019 - Meme Kanseri Sürekli Eğitim Toplantısı**  
**21 Mart 2019 tarihinde Meme Kanserinde Sürekli Eğitim Toplantısı**  
**The Point Barbaros Hotel'de gerçekleşti.**



**Vakıf Başkanımız Prof. Dr. Metin Ertem ve**  
**Yönetim Kurulu Üyelerimizin Katılımı ile**  
**Dr. Tayfun Hancılar'a teşekkür plaketi verildi.**

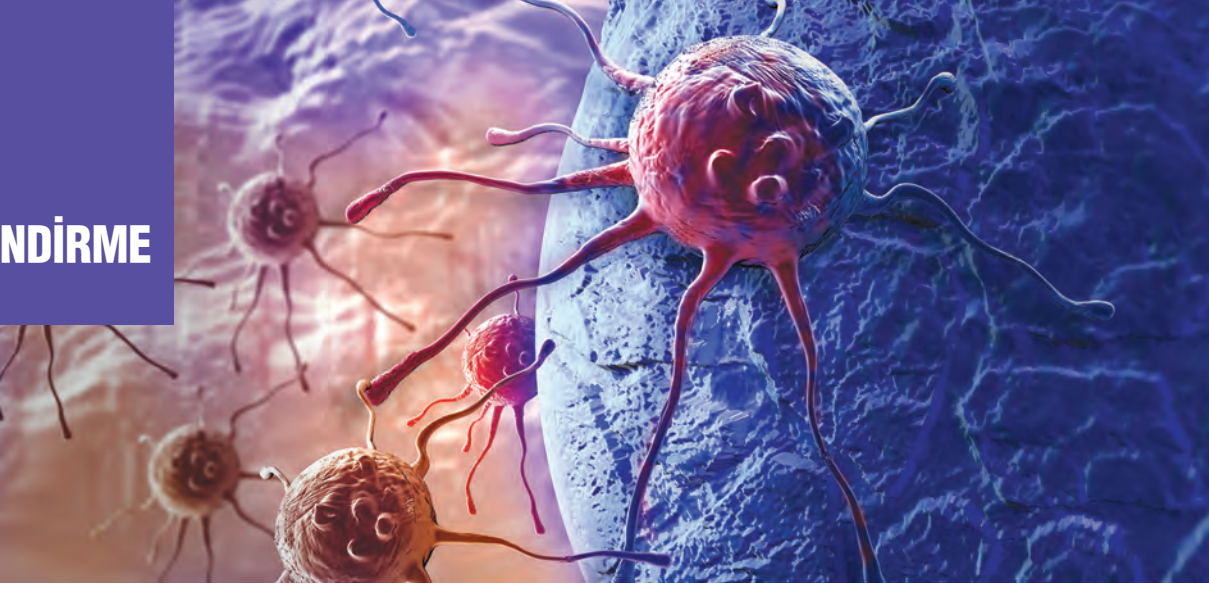
Nisan ayının ilk haftası "Kanser Haftası" olması nedeniyle, farkındalık oluşturmak ve kanser tedavisi gören hastalara moral olmak amacıyla Dr. Tayfun Hancılar tarafından Türkiye Kanserle Savaş Vakfı yararına düzenlenen "Yaşam Korosu" konseri 3 Nisan 2019 tarihinde Dorock XL Beşiktaş'ta yoğun bir katılım ile gerçekleşti.



**05.04.2019 - Kanser Bilgilendirme Toplantısı**

1-7 Nisan Kanser Haftası olması nedeniyle Ofisim İstanbul işbirliği ile çalışanlarına yönelik kanser bilgilendirme toplantısını 5 Nisan 2019 tarihinde gerçekleştirdik.





## 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 ağırlı 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 belirtirler 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?*

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

*Siz de katkı sağlayabilirsiniz.*

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

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

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

Oldukça pahalı olan tıp kitaplarını ihtiyacı olan öğrencilere ulaştırıyoruz.

**Hekimlerimizin güncel tıp bilgilerine ulaşmasını sağlayabilirsiniz.**

Kanser Gündemi dergileri her dört ayda bir hekimlerimize ücretsiz ulaştırılmaktadır.

**Bağış Hesap Numaralarımız**

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

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

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



## *Bize nasıl ulaşırsınız?*

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





TÜRKİYE  
KANSERLE  
SAVAŞ VAKFI

**Erken Tanı  
Hayat Kurtarır**

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