TÜRKİYE KANSERLE SAVAŞ VAKFI

MENEKŞE & YAŞAM

SONBAHAR 2024



Başarılı Sanatçı Nazan Kesal

Kuzey Ege'de Yeni Bir Hayat

Himalaya Eteklerinde 10 Sessiz Gün

Meme Kanser Tanı ve Tedavisi

Hızır Şef'in Karadeniz Mutfağı

İstanbul'da Turist Olmak

Robot Müzesi

Kültür, Sanat, Bilim, Doğa, Gastronomi

Türkiye Kanserle Savaş Vakfı'nın hediyesidir.

ISSN 2148-2985

neolife

Bizim için Değerlisiniz...



Radyasyon Onkoloji

- Radyoterapi
- Radyocerrahi
- 3-D Brakiterapi

Tıbbi Onkoloji

- Kemoterapi
- Hedefe Yönelik Tedaviler ve İmmünoterapi

Nükleer Tıp

- PET-CT
- Gama Kamera (Sintigrafi)
- Radyonüklid Tedaviler

Radyoloji

- 3 Tesla MR
- Bilgisayarlı Tomografi (BT)
- Dijital Röntgen
- Ultrasonografi Doppler
- Tomosentez Mamografi
- Girişimsel Radyoloji

Sağlıklı Yaşam

- Kadın Doğum
- Dahiliye
- Genel Cerrahi
- Beslenme ve Diyet

neolife



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'

Derginin Adı
Menekşe & Yaşam

Yayın Türü
Yılda 2 Sayı, Türkçe

Basım Tarihi
Kasım 2024

İmtiyaz Sahibi
TKSV Adına;
Prof. Dr. Metin Ertem

Sorumlu Yazı İşleri Müdürü
Doç. Dr. Hakan Özveri

Genel Yayın Yönetmeni
Nilüfer Ülkügüner Şengel

Röportajlar
Nilüfer Ülkügüner Şengel

Kapak Fotoğrafı
Aykut Uslutekin

Katkıda Bulunanlar
Natali Yeres
Emre Toraman
Ada Beren - Esen ve Özgür Çoban
Erhan Şengel
Can Kapyalı

Redaktör
Nilüfer Ülkügüner Şengel

Tıbbi Redaktör
Doç. Dr. Hakan Özveri

Tasarım / Kreatif Direktör
Ufuk Altıner

Baskı
ufukmatbaa
UFUK ALTINER
İnönü Mah. Alpkaya Cad. No: 65/8
34640 Ataşehir - İstanbul

Sertifika No: 78106

İLETİŞİM BİLGİLERİ
Türkiye Kanserle Savaş Vakfı
Nispetiye Mah. Yücel Sk. No: 6
34340 Levent - İstanbul

Tel. : 0212 278 83 41-42
web : www.kanservakfi.com
e-mail : info@kanservakfi.com

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

Türkiye Kanserle Savaş Vakfı ve Neolife Tıp Merkezi işbirliğiyle yayına hazırlanmıştır.

ISSN 2148-2985

Merhaba

Hatırlayanlarınız olacaktır eminim. Mektup yollamak, mektup almak geçmişe dair birer hatıra olarak kutularda, sandıklarda ve siyah beyaz filmlerde kalsa da eski zaman mektupları genellikle şöyle başlardı. Nasılsınız? Umarım siz, aileniz, herkes iyidir. Havalar burada biraz serinledi. Sonbahar renklerine büründü parklar. Bizi soracak olursanız…

Evet her sayımızda olduğu gibi sağlıklı bir hayat için sizlere değerli doktorlarımızdan makaleler sunuyoruz. Biz her şeyin başı sağlık diyoruz.

Menekşe & Yaşam Dergimizin bu sayısının kapak röportajını değerli oyuncu, yönetmen ve eğitmen Nazan Kesal'la yaptık. Başarılı bir kariyerin nasıl da dantel gibi ince ince işlendiğine, aslında başarının tesadüf olmadığına bir kez daha şahit olduk. Başka bir şahane kadın, televizyon yapımcısı, yönetmeni, yazar Bilge Egemen de bize Nepal'de sessizlik içinde geçen günlerini anlattı.

Kaz Dağları'nda yeni bir hayat kuran, fotoğrafçılığının yanı sıra Ayvacık'ta ürettiği peynirlerle de adından söz ettiren Bülent Özgören ve sadece on evin olduğu Cemaller Köyü Meydanı'nda rezervasyonsuz yer bulunamayan bir pizza lokantası açan Gizem ve Erdem Kocaoğlu ile de röportajımızı bulacaksınız.

''İstanbul'da Turist Olmak" yazımızda iki katlı, üstü açık bir otobüse atladık ve İstanbul'u hem dinledik hem gezdik. Saray ve kültür tarihçisi A. Çağrı Başkurt bize şifadan, binlerce yıllık geleneklerden, nev-ruz'dan bahsetti. Her sayımızda olduğu gibi kültür ve sanat dünyasından haberler ve müze tanıtımlarımız var. AKM'de yıl sonuna kadar izlenebilecek ''Picasso İstanbul'da", dünyanın en önemli belgesel fotoğrafçılarından Salgado'nun Tophane-i Amire'deki Genesis sergisi, Beyoğlu Grand Pera'da Frida Kahlo'nun Günlükleri ve Pop Art akımının öncülerinden Andy Warhol sergilerini de sizler için derledik.

Gastronomi olmaz olur mu? Beyoğlu'ndan sonra Galataport'ta ikinci mekanını açan Karadeniz mutfağının önemli şeflerinden Hızır Keskin'le de keyifli sohbetimizi okuyacaksınız.

Sağlıklı, mutlu günler dileklerimizle.

Nilüfer Ülkügüner ŞENGEL
Menekşe & Yaşam Dergisi
Genel Yayın Yönetmeni
nilufer@kanservakfi.com
info@kanservakfi.com

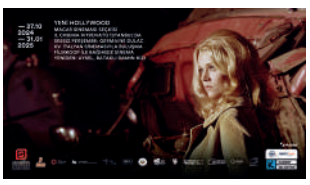










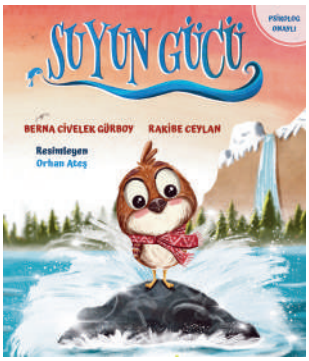














İÇİNDEKİLER

4 BAŞARILI OYUNCU VE YÖNETMEN NAZAN KESAL

9 İSTANBUL KÜLTÜR YOLU FESTİVALİ

13 MEME KANSERİ TARAMASI UZM. DR. GONCA SARAÇ

16 KUZEY EGE'DE YENİ BİR HAYAT GİZEM KOCAOĞLU

19 KUZEY EGE'DE YENİ BİR HAYAT BÜLENT ÖZGÖREN

22 HİMALAYALARDA 10 SESSİZ GÜN BİLGE EGEMEN

25 KASTAMONU ŞAPKA MÜZESİ

27 ROBOT MÜZESİ

29 MAMOGRAFİ UZM. DR. ZÜLAL ÜNLÜER

32 BİNLERCE YILLIK ŞİFA GELENEKLERİ NEVRUZ - A. ÇAĞRI BAŞKURT

35 ÇAĞDAŞ VE ÇAĞCIL CAN KAPYALI

37 MEME KANSERİNDE ERKEN TANI PROF. DR. DİDEM KARAÇETİN

40 İSTANBUL'DA TURİST OLMAK

42 HIZIR ŞEF'İN KARADENİZ MUTFAĞI

44 MEME KANSERİ VE BESLENME UZM. DYT. MERVE GÜLDALI SERİN

47 MEME KANSERİ'NİN UMUT HİKAYESİ UZM. DR. SEDEF BELENTEPE

50 SİNEMATEK'TE NELER VAR?

52 ÇOCUKLARINIZ İÇİN "SUYUN GÜCÜ" BERNA GÜRBOY VE RAKİBE CEYLAN

53 YELKEN SPORU

55 DAYANIKLI BALKON ÇİÇEKLERİ

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

2024 yılında iki sayı olarak planladığımız dergimizi yaptığımız işbirliği ile Neolife sponsorluğunda çıkartıyoruz.

Neolife yönetimine vakfımıza vermiş oldukları destekden dolayı teşekkür ederiz.

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

TÜRKİYE KANSERLE SAVAŞ VAKFI



BÜYÜK BİR OYUNCU VE YÖNETMEN, EĞİTMEN UNUTULMAZ KARAKTERLERİ YARATAN, BOL ÖDÜLLÜ, ÇOK SEVDİĞİMİZ NAZAN KESAL MENEKŞE & YAŞAM DERGİMİZİN KONUĞU OLDU

Röportaj: Nilüfer ŞENGEL
Fotoğraflar: Aykut USLUTEKİN



Sinemada, tiyatroda unutamayacağımız karakterlere can verdiniz, oyuncu ve yönetmen olarak kalıcı izler bıraktınız. Siz İzmir Dokuz Eylül Üniversitesi'nde Tiyatro-Oyunculuk okudunuz. Beykent Üniversitesi sinema-tv bölümünde master yaptınız. Peki sizin üzerinizde iz bırakan hocalarınız kimler oldu? Okulun size verdiği en önemli katkılar neler oldu?

Sanat eğitimi, bireylerin yaratıcı güç ve potansiyellerini eğitmek, estetik düşünce ve bilinci örgütlemek için vardır ve gereklidir. Tedrisatın öğrenildiği, yaratıcılığınızın geliştiği eğitim yolculuğunda bir tutkunuz ve yeteneğiniz yoksa ne yazık ki sadece eğitim işe yaramaz. Şanslıydım. Özdemir Nutku ve Hülya Nutku'nun öğrencisi oldum. Tiyatronun ne kadar önemli bir sanat olduğunu ciddiyet ve disiplinle yapılması gerektiğini onlardan öğrendim. Öğrendiklerimi yaşadıkça dönüştürmeyi ve kendime yeni oyunculuk serüveni yaratmaya çalıştım. Şimdi kendi yolculuğumdan öğrendiklerimi öğrencilerime sakınmadan aktarmaya çalışıyorum.

Yerli ve yabancı festivallere davet edilen değerli bir sanatçısınız. Dünyanın en prestijli film festivallerinden Cannes'a defalarca gittiniz. Kırmızı halıda dünyanın en başarılı sinema oyuncularıyla, yönetmenleriyle birlikte sizleri görmek bize gurur verdi. Nuri Bilge Ceylan'ın "İklimler" filmi unutulmaz performansınızla ilk aklıma gelen. Muhteşem bir filmin unutulmaz Serap karakterini yarattınız. Bu deneyimden bahseder misiniz? Festival ortamı nasıldı?

Cannes Film Festivali dünyanın önemli festivallerinin başında gelir. Sinemanın kalbi bir süreliğine Cannes'da kırmızı halının üzerinde atar. Özenle seçilmiş yarışma filmlerini merakla bekleyen seyirciler, yıldızları gören gözlerinin ışıltıları. Gösterim sonrası filminizi bıkmadan usanmadan dakikalarca ayakta alkışlayan bir kültür. İnsanı onurlandıran bir festival. Ben sadece İklimler filmimle değil, Uzak filmimle de yarışmaya katıldım. Toplam dört kez gittim Cannes'a. Kendi yarışma filmlerim Uzak ve İklimler'le ve sonraki yıllarda da iki kez Ercan'ın eş kontenjanından gittim. Üç Maymun, Bir Zamanlar Anadolu'da filmleriyle. İlk gidişim 2002'de Nuri Bilge Ceylan'ın çok sevdiğim Uzak filmiyle olmuştu. 2006' da İklimler filmiyle gittiğimde oğlum Poyraz'a beş aylık hamileydim. Kırmızı halının bende anısı çok. Fipresci ödülü almıştı İklimler. Festivallerin birleştirici bir yanı var. Sinemanın mucize olduğunu hatırlatan emekçilerini kutsayan, onurlandıran bir festival.

Sanat ve kültürel hayata oyunculuk ve yönetmenlik dışında da destek veriyorsunuz. Türkiye'nin en güzel yerlerinden Urla'da Urladam Kültür ve Yaşam Merkezi'ni sanatçı eşiniz Ercan Kesal'la kurdunuz. Urladam bir kültür merkezi hem de içinde konaklama, gastronomi, sinema, müzik, plastik sanatlar, atölyeler, işlikler olan şahane doğanın içinde yer alan bir yer. Kuruluş hikayenizi sizden dinleyelim mi?

Uzun zamandır İstanbul'dan gitmeyi düşünüyorduk. Bardak taştı. İstanbul'da yeni bir hayat mümkün mü sorusuna cevap aradık uzunca bir süre. Bu sorunun cevabını bulmak için çok yer gezdik sonunda ve Urla'da karar kıldık. Önce ev aldık, evi bir mimara restore ettirdik. Aynı mimar bize vakti zamanında hayvan damı olarak kullanılmış, biz gördüğümüzde hırdavat deposu olan bir yer gösterdi. Böyle bir arayışımız da yoktu ama yeri görünce Ercan hayal





kurmaya başladı. Başlangıçta itiraz ettim çünkü ekonomik olarak bizi aşacak bir tablo gördüm. Dediğim gibi de oldu. Bütün birikimlerimizi Urla Dam'a yatırdık. Hayaller büyüdü. Paramızdan büyük hayaller kurunca ikimiz son beş yıldır sadece Dam'ı ayakta tutmak için çalışıyoruz. Dinlenmek için gittiğimiz Urla'da kendimizi yine çalışırken bulduk. Bu üçüncü ve en güzel yazımız oldu. Kışı daha da güzel olacak. Mottomuz sanat eliyle biz iyileşirken herkes iyileşsin istiyoruz. Sanatın iyileştirici, birleştirici gücüne inanıyoruz. Etkinlikler sonrası nefes aldığını söyleyen mutlu yüzleri gördükçe de iyi ki göze almışız pek çok zorluğu ve riskleri diyorum. Toplumsal çürümeyi kendi gücümüzle bertaraf etmeye çalışıyoruz. Kötülüğün bu kadar çok yayıldığı sıradanlaştırıldığı bir zamanda biz diyoruz ki; Dünyada ne kadar çok kötülük varsa sanat yapmak ve iyiliği çoğaltmak için, yaymak için de o kadar çok sebebimiz var. Kötülük nasıl çığ gibi büyüyorsa iyilik de öyle büyümeli. Kısasa kısas. Urla Dam bu yüzden var ve artık bizim değil ihtiyaç duyan herkesin. İyi edebiyat, tiyatro, sinema, müzik yapan herkese kapımız açık. 11 odalı butik otel, gastronomi, cafe, sanat galerisi ile Urla Dam bir kültür-sanat ve yaşam merkezi. Edip Cansever in deyimiyle Urla Dam'ı açarak umudu dürttük, umutsuzluğu yatıştırdık sanki.

Urladam'ın programını okuyucularımız nereden takip edebilirler?

Urla Dam'ın sosyal medya hesapları var. Oralardan takibe alabilir okurlarınız.

İran'ın en önemli şairlerinden Füruğ Ferruhzad. 1967 yılında genç yaşta, 32 yaşında öldü ve en çok da kadını, toplumun dayattığı baskıları anlatan şiirleriyle bir özgürlük ateşi yaktı, ölümsüz oldu. Cüzzamlı insanları anlatan film yaptı, cüzzamlılar evinde tanıştığı bir çocuğu evlat edindi. Dünya tarihinin en ilgi çekici karakterlerinden birisi kuşkusuz. Siz Füruğ'un hikayesini "Yaralarım Aşktandır" tek kişilik oyununuzla unutulmaz kıldınız. Benim de izlediğim oyununuzun sonunda herkes gibi ben de ayakta alkışladım sizi. Füruğ'un eserleriyle ilk tanışmanız ne zamandı? Rolünüze nasıl hazırlandınız? Ve Türkiye'de kadın konusunda nasıl geri dönüşler aldınız?

1994 yılıydı. Ercan şiiri çok sevdiğim için bana bir kitap hediye etti. Onat Kutlar -Celal Hosrovşahi çevirisiyle Ada yayınlarından çıkmış ince bir kitaptı. Sonsuz Günbatımı adıyla ilk kez 1970 yıllarda çok az sayıda basılmış bu kitapla tanıştım ilk kez Füruğ'la. Çok sevdim şiirlerini, dünyasını. Benzer coğrafyalarda yaşam kadınlar için hep aynı. Coğrafya kader ve aynı iklimde kadın olmak büyük keder. Geleneksel toplumlarda kadının adı, kimliği yok. Füruğ bu topraklarda içimizdeki kadını ve büyük isyanını dile getirmiş. Bütün kadınların ortak acıları, hüzünleri, isyanları var şiirinde. Yaşamı şiire dönmüş büyük bir kadın şairi oynama cesaretini gösterdiğim için kendimi daha çok sevdim. 1999 yılında Diyarbakır'da sadece şiirlerinden bir performans yapmıştım. Tiyatroda Füruğ yapma fikri hep vardı. Zamanı



2019 yılıymış. Füruğ “Yeniden Doğuş ” şiirindeki gibi yeniden doğdu. Yönetmen Berfin Zenderlioğlu ile yola çıktık. Aylarca nasıl bir Füruğ olmalıyı konuştuk, dünyasını kurduk. Biyografiye ihtiyacımız vardı Şebnem İşigüzel’i davet ettik yazması için. Üç kadın Füruğ’a olan inancımızla yola çıktık. Yaralarım Aşktandır’ın kısa başlangıç öyküsü böyle. Her sene daha da çoğalan birbirini büyüten bir seyircisi var oyunun. Özellikle kadın seyircilerimizin cinsiyetleriyle barışmasına vesile oldu sanırım. Pek çok kadın seyirci oyundan sonra boynuma sarılıp ağlayarak beni anlatmışsınız dedi. Pek çok kadın içimdeki kadını uyandırdığımız için bana teşekkür etti. Erkek egemen toplumda ezberlenmiş kadın algısını sarsacak nitelikte bir oyun oldu. Eril zihniyetin kendini sorguladığına da şahitlik ediyorum. Erkek seyicilerimiz de payına düşen eleştiriyi alıyor ve kendisiyle yüzleşiyor.

Tiyatrocular role girdim, rolden çıktım derler. Füruğ sizde çok iz bırakmış olmalı?

Füruğ olmaya giden yolda 5 yılı geride bıraktık. Bu yıl 6. sezonu yaşayacağız. Füruğ benim için artık hayatta olmayan kız kardeşim, dostum, can yoldaşım, dert ortağım. Füruğ’a borcum büyük. Yaşamı boyunca kadınların sesi olmuş, o ses devam etsin istedim. Bir dizesi şöyledir; “Ses, ses, sadece ses kalıcıdır” Dünyanın en soylu ruhuna sahip büyük şairlerinden. Hayranlık duyduğum bir kadını oynuyorum. Etkilenmemek mümkün mü? İzi de kalmalı, sesi de.





Sinemadaki oyunculukla tiyatro oyunculuğu birbirinden çok farklı. Siz sahnede mi, kamera önünde mi daha rahatsınız?

Her ikisinde de rahatım. İkisini de hatta tv’yi de katalım işin içine. Ben üç yerde de var olmayı seviyorum. Tiyatro oyuncunun sanatı. Seyircilerin karşısında hakiki ve hakikatli bir oyuncu olmak kolay iş değil. İki kalas bir heveslik durum yaşamıyorum sahnede. Seyircilerle çok ayrı gönüllü bir ortaklığın içine giriyorum. Akrabam gibiler hepsi. Hiç tanımadığım akrabalarım tanış olmaya gelmişler gibi. Sinemada yönetmen ve senaryo beni heyecanlandırır.

Sizi neler besliyor? Neler ilham veriyor? Neler en çok heyecanlandırıyor?

İyi yazılmış tiyatro metni, dizi ya da film senaryoları ile coşabiliyorum. Ufuk açıcı kitaplar, filmler, insanlar. Oyuncu olarak benim en büyük beslenme kaynağım hayat. Rollerimin organik olabilmesi için bilhassa hayatın içinde olmam, mesafesiz yaşamam oyunculuğumu besliyor. Bazıları insan sevmez ama ben çok insan seven bir oyuncuyum. Küçüklüğümden beri bu böyle. İyi çekilmiş filmler, iyi yazılmış kitaplar bir yandan ilham olurlar bir yandan da beni onarırlar. Hayat bir öğrenmeler manzumesi.

Sevdiğiniz sanatçılar kimlerdir? Edebiyat, resim, müzik, sinema, tiyatro…

Leonard Cohen dinlemeyi çok severim Ursula K. Le Guin okumayı severim. Asgar Farhadi, Macid Macidi sinemada sevdiğim yönetmenler. Füruğ, Didem,

Madak, Gülten Akın, Nilgün Marmara sevdiğim şairler, İyi sanat yapanlar.

Çok yönlüsünüz, klişe bir tabirle pek çok şapkası olan birisiniz. Yeni planlarınızda, gündeminizde neler var? Ortak yapımcı da oldunuz. Planlarınız arasında kamera arkasında olmak var mı? Salıncak isimli çok başarılı bir kısa filminiz de var yönetmenlik yaptığınız.

Sinemada ve tiyatroda yönetmenlik yaptım ve çok sevdim. Sürekli yaptığım ve çok istememe rağmen bir iş olmadı yönetmenlik. Oyunculuk yönetmenlik arzumun hep önüne geçti. Rol çaldı. Bir gün televizyonda oynamaktan sıkılacağım sanırım senaryolar böyle giderse o zaman yönetmenlik yapacağım öyle hissediyorum.

Eşiniz Ercan Kesal'ın başarılarından sizin iyi bir oyuncu koçu ve iyi bir eş olduğunuzu düşünüyorum. Peki onun sizin sanatınıza katkıları neler oluyor?

Teşekkür ederim. Biz birbirimizi besleyen ve büyüten bir çiftiz uzun yıllardır. Ercan benden daha cesur bir insan. Risk almaktan korkmaz. Kişiliğime katkısı daha çok diyebilirim. Sanat tecrübelerimizi de birbirimize aktarmayı seviyoruz.

Biz sağlıklı yaşam dergisiyiz. Kanserde erken tanının önemini her fırsatta vurguluyoruz. Siz check-up'larınızı yaptırır mısınız? Sağlıklı yaşam alışkanlıklarınız nelerdir?

Her yıl yaptırıyorum. Yakın zamanda yine check-up'a gideceğim. Ablamı içime doğan garip bir hisle mamografiye zorlamıştım yıllar önce. Taramalar yapıldı. Meme kanseri teşhisi konuldu. 1. evrede yakalamış olmak mucizeydi. Erken teşhis gerçekten hayat kurtarıyor. Sağlık yoksa yaşamda hiçbir şey yok. Ruh, beden ve akıl sağlığımız önemli. Ama üçünü birden korumak şimdiki zamanda çok zor. Elimden geldiğince kendimi ve ailemi korumaya çalışıyorum. Sağlıklı besleniyorum. Gluteni ve şekeri hayatımdan çıkardım. Kendim atalık unlardan evde ekmek yapıyorum. Yemekleri ben yapıyorum ve mümkün olduğunca yazın doğal sebzelerini derin dondurucuda stokluyorum. Zeytinyağı çok tüketiyoruz evimizde. Yüzmeyi, yürümeyi çok seviyorum. Düzenli spor alışkanlığım olamadı ama artık yogaya başlamam gerekiyor sanırım. Yoğun çalışma hayatımdan vakit bulamadım maalesef. Vakti geldi. Daha az çalışmak lazım. Hayat gelip geçiyor. Yaşamayı da sanata dönüştürmeliyiz. Yaşamak bir sanat çünkü. İnsan öleceğini bilen lakin bunu unutabilen enteresan bir varlık. Yaşam farkındalığımızın daha çok artması dileğimle.

Hayata, size ve okurlarınıza şükranlarımı sunuyorum.

Yoğun festival programınızda bize vakit ayırdığınız için çok teşekkür ediyorum.

Sizi perdede, sahnede, televizyonda hayranlıkla izleyeceğimiz nice sağlıklı yıllar diliyorum.

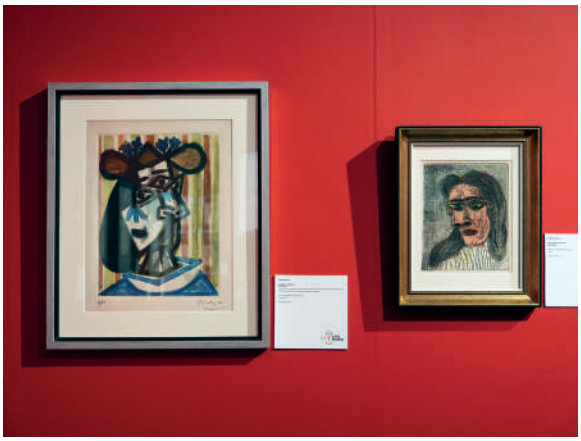




İSTANBUL KÜLTÜR YOLU FESTİVALİ EFSANEVİ SERGİLERE EV SAHİPLİĞİ YAPIYOR

Kültür ve Turizm Bakanlığı tarafından Türkiye'nin marka değerine katkıda bulunmak üzere bu yıl 16 şehirde düzenlenen Türkiye Kültür Yolu Festivali'nin 13. durağı İstanbul olacak. 28 Eylül - 06 Ekim 2024 tarihleri arasında gerçekleşecek olan İstanbul Kültür Yolu Festivali birbirinden etkileyici sergilere ev sahipliği yapıyor. Picasso'dan Da Vinci'ye, Frida'dan Andy Warhol'a, Salgado'dan Refik Anadol'a kadar dünyanın en önemli sanatçılarının eserleri, İstanbul Kültür Yolu Festivali'nde bir araya geliyor.

Pablo Picasso Resimden Seramiğe Bir Serüven





Dünyanın en ünlü ressamlarından Pablo Picasso'nun eserleri İstanbul Kültür Festivali kapsamında 28 Eylül - 31 Aralık 2024 tarihleri arasında Atatürk Kültür Merkezi'nde görülebilecek. Sergi, Pablo Picasso'nun gravürleri, çizimleri, posterleri, litografileri ve fotoğraflarından oluşan, tamamı orijinal ve mirasçıları tarafından onaylanmış 170 parçayı bir araya getiriyor.

Pablo Picasso'nun kendisine eşlik eden kadınları konu alan eserlerinin yanı sıra, Françoise Gilot ve Dora Maar gibi kadınların sanatsal çalışmalarını da bir arada sunuyor. Sergide, bu 20. yüzyıl dehasının samimiyetine işaret eden ve kadınlarla olan ilişkilerine tanıklık eden çok sayıda fotoğraf ilk defa gün yüzüne çıkıyor.

Leonardo Da Vinci - Rönesans Dehası





Festival kapsamında, tarihin en büyük dahilerinden "Leonardo Da Vinci- Rönesans Dehası" sergisi de 28 Eylül - 15 Ocak tarihleri arasında Lale Müzesi'nde görülebilecek.

Sergide sunulan 100'den fazla icat modeli, Da Vinci'nin zihninin derinliklerindeki mucizeleri ortaya koyuyor. Rönesans döneminin önde gelen dehasının çizimlerinden esinlenen bu icatlar, ziyaretçilere insanlık tarihindeki teknolojik ve estetik devrimin bir yolculuğuna çıkmalarını sağlıyor. Liège'de sergilenen bu modeller, sadece Da Vinci'nin mucit kimliğini değil, aynı zamanda sanatının ve bilimlerinin kesişimindeki eşsiz yaratıcılığını da vurguluyor. Sergiye eşlik eden 110'dan fazla belge, kod ve reprodüksiyon ise ziyaretçilere, bu dâhinin eserlerinin ve icatlarının derinliklerine inme fırsatı sunuyor.

230 parçalık bu koleksiyon, Leonardo da Vinci'nin hayatının ve çalışmalarının modern dünyadaki etkisini gözler önüne seriyor ve onun, sadece bir sanatçı değil, aynı zamanda bir bilim insanı ve mucit olarak nasıl evrensel bir miras bıraktığını kutluyor. Sergi, geçmişi modern bilgiyle birleştirerek, ziyaretçilere Da Vinci'nin mirasının güncel ve etkileyici bir anlayışını sunmayı amaçlıyor.

Sebastião Salgado “Genesis”





İstanbul Kültür Yolu Festivali kapsamında; dünyaca ünlü fotoğrafçı Sebastião Salgado, kariyerinin en uzun soluklu ve önemli projelerinden “Genesis” sergisi ile ilk defa İstanbul’da seyircisiyle buluşuyor.

Sergi, 28 Eylül’den itibaren Aralık sonuna kadar MSGSÜ Tophane-i Amire’de 3 ay boyunca ziyarete açık olacak.

Çağımızın en önemli belgesel fotoğrafçılarından ve aktivistlerinden biri olan Sebastião Salgado, daha çok dünyanın az gelişmiş ülkelerindeki zorlu yaşam ve çalışma koşullarını, yoksulluğu, açlığı ve göçleri yansıtan, etkileyici siyah-beyaz kareleriyle tanınıyor. İstanbul’da 3 ay boyunca sergilenecek olan 245 siyah-beyaz fotoğraftan oluşan ‘Genesis’ projesi ise, Salgado’nun 2004-2011 yılları arasında üzerinde çalıştığı dev bir proje; sanatçının deyimiyle “dünyamıza ithaf ettiği bir aşk mektubu” niteliğinde. Salgado’nun iklim krizi ile yok olan coğrafyalar ve yok olmaya yüz tutmuş hayvan türlerine odaklandığı proje, Kuzeyde ve Güneyde, Amazonlarda, Galapagos adalarında, modern toplumun yıkıcı etkisine rağmen değişmeyen manzaraları ve insanları belgeliyor. İzleyicisini Galápagos’un hayvan türlerinden, Antartika ve Güney Atlantik’teki penguenlere, Amazonlardaki kabilelere kadar farklı coğrafya ve kültürleri keşfe çıkarıyor.

Frida Kahlo’nun Günlükleri





Ölümünden neredeyse 68 yıl sonra bile, ikonik bir figür olarak ışıldayan Frida Kahlo’nun yaşamına bir yolculuk niteliğinde olan “Frida Kahlo’nun Günlükleri Sergisi” festival kapsamında Grand Pera’da 28 Eylül-26 Ekim tarihleri arasında görülebilecek. Global arenada büyük ilgi gören bu eşsiz sergi, ilk defa Türkiye’de, İstanbul Kültür Yolu Festivali kapsamında sergileniyor. Tutkunun, acının ve sanatın derin izlerini keşfetme fırsatı sunan sergide ziyaretçiler, unutulmaz bir deneyim yaşayacaklar. Frida Kahlo’nun kişisel günlüklerinden esinlenerek hazırlanan bu sergi, onun içsel dünyasına ve sanatsal yolculuğuna derin bir bakış sunuyor. Günlüklerinde yer alan düşünceler, duygular ve ilham kaynakları ziyaretçiyle bütünleşerek benzersiz bir deneyim yaşatacak.

Warhol’un Dünyası - Pop Art’ın İkonu

Pop Art sanatının önemli temsilcilerinden biri olan dünya sanatına damga vurmuş, 1960’lardan günümüze kadar değişen tüm paradigmaları öngörmüş Andy Warhol’un “Warhol’un Dünyası-Pop Art’in İkonu” sergisi İstanbul Kültür Yolu Festivali kapsamında 28 Eylül - 31 Aralık tarihleri arasında Atatürk Kültür Merkezi’nde ziyaretçilerini ağırlayacak.

Sanat yaşamını, popüler kültürün esasları ve toplum etkilerini inceleyerek şekillendiren Pop Art sa-





natının en önemli isimlerinden Andy Warhol; dünya sanatı için devrim niteliğinde eserler miras bıraktı. "Andy Warhol Warhol'un Dünyası-Pop Art'ın İkonu" Sergisi, sanatın sınırlarını zorlayan bir vizyonun izlerini takip etmek isteyen herkes için unutulmaz bir deneyim sunacak.

Refik Anadol'dan "Yeryüzü Rüyaları: Anadolu"

Eserlerinde al ve dataları piksellere işleyen ve muazzam sanat eserleri ortaya koyan yeni medya sanatçısı Refik Anadol'un yeni projesi "Yeryüzü Rüyaları: Anadolu" da İstanbul Kültür Yolu Festivali kapsamında ilk kez İstanbullu sanatseverler ile buluşacak.

Anadolu'nun kalbinde, kadim geçmiş ile teknolojinin geleceği arasında köprü kuran bir yapay zekâ veri heykeli olan "Yeryüzü Rüyaları: Anadolu", arşivlerde titizlikle korunan zengin arkeolojik koleksiyonları veri tabanı olarak kullanan bir araştırmanın başlangıcını yansıtıyor. 28 Eylül-6 Ekim tarihleri arasında AKM'de görülebilecek olan eser, izleyicileri arkeolojik bilgi ile ileri teknoloji arasındaki dinamik ve yeni ilişkiyi keşfetmeye davet ediyor. Anadol'un algoritmaları, antik Anadolu'nun zengin ayrıntılarını işleyerek bunları hem derin geçmişimizi hem de geleceğin sınırsız olanaklarını yansıtan canlı, sürükleyici bir deneyime dönüştürüyor.





MEME KANSERİ TARAMASI

Meme kanseri, Türkiye'de kadınlarda görülen kanserler arasında ilk sırada yer alır. Meme kanserinin, hasta tarafından erken dönemde farkedilmesi zordur, çünkü belirtiler ileri dönemde ortaya çıkar. Bu nedenle düzenli meme kanseri taraması yapılması önemlidir.

Meme kanseri taramasının amacı, sağlıklı görünen bireylerde, meme kanserini, henüz hissedilecek boyutlara varmadan ve en iyi şekilde tedavi edilebilecek bir dönemdeyken tespit etmektir. Meme kanseri taraması, kanser oluşumunu önleme amaçlı olmayıp, erken dönemde tanınmasını sağlamak için uygulanır. Bu şekilde tarama programındaki her 1000 kadından 9'unda kanser erken dönemde iken yakalanabilir. İngiltere'de meme kanseri taraması ile, meme kanserinden ölümlerin her yıl 1300 kişi azalacağı hesaplanmıştır.

Tarama için hangi yöntemler kullanılır?

Mamografi: Taramada altın standart olarak kabul edilir. Bu yöntemde, X ışınları kullanılarak memenin röntgeni çekilir. Standart iki boyutlu mamografide (2D), her iki meme, alttan üste ve yanlardan baskı uygulayan iki plaka arasında görüntülenir. Mamografi: yöntemin adı, mamogram: elde edilen görüntüdür.

Tomosentez: Üç boyutlu mamografi (3D), digital mamografi olarak bilinen bu yöntemde, iki boyutlu mamograma ilave olarak cihazın meme etrafında bir yay çizmesiyle, pek çok görüntü elde edilir. Bu görüntüler, bilgisayar ortamında birleştirilerek meme dokusu ince kesitler halinde değerlendirilir. Tomosentez ile, tekrar görüntüleme gereği daha düşüktür, tanı koyma hassasiyeti daha yüksek ve yoğun meme dokusunda daha kullanışlıdır.

Ultrasonografi (US): Ultrason tek başına tarama için kullanılmaz. Yoğun meme dokulu hastalarda mamografinin ayırdedemediği alanların değerlendirilmesinde yardımcıdır. Ayrıca mamografide görülen şüpheli alanların daha iyi değerlendirilmesini sağlar, kistik ve solid yapıların ayırımında kullanılır. Biyopsi yapmak gerektiğinde, iğneyi yönlendirmede kılavuz olarak kullanılır. Kol altındaki lenf düğümlerinin görüntülenmesinde yararlıdır. Yaygın olarak kullanımı, kolay uygulanması, radyasyon içermemesi, ucuz olması yönlerinden avantajlıdır.

MR tetkikini tolere edemeyen yüksek riskli grupta mamografiye ilaveten taramada US yapılabilir.

Manyetik Rezonans (MR): MR yönteminde manyetik alan ve radyo dalgaları kullanılır. Kişisel öyküsünde meme kanseri tedavisi olan ve yoğun meme dokusuna sahip olgularda veya 50 yaş öncesinde tanı alan olgularda yıllık MR yapılması önerilir.

Meme kanseri açısından düşük riskli olguların, yıllık takibinde, MR önerilmez. MR uygulanacak ise mamografiye alternatif olarak değil, mamografi ile birlikte kullanılır.

Elle meme muayenesinin, herhangi bir yaşta, ERKEN dönem meme kanseri taramasında yeri yoktur. (American Cancer Society screening recommendations) 20 yaşından sonra kişinin ayda bir kendi muayenesini yapması, yılda bir klinik muayene yapılması, meme kanserinin dıştan farkedilir hale gelmesinden sonra tedavi için gecikilmemesi açısından değerlidir.

Meme Taraması Hangi Yaşta Başlar:



Meme taramasının uygulanacağı yaş aralığı konusunda ülkeler, dernekler ve kurumlar farklı önerilerde bulunmuşlardır.

Türkiye'de Sağlık Bakanlığı Halk Sağlığı Kurumu tarafından hazırlanan Meme Kanseri Tarama Programı Ulusal Standartları, tarama mamografisinin 40-69 yaş arası kadınlarda 2 yılda bir yapılmasını önermektedir

İngiltere'de 50-70 yaş arasındaki kadınların 3 yılda bir mamografi yaptırmaları istenirken,

Amerikan Kanser derneği, 40-44 yaş arasında yıllık mamografi takibine başlanabileceğini, 45-54 yaş arasında her yıl mamografi yapılması gerektiğini, 55 yaştan sonra 2 yılda bir testin tekrarlanmasını ve genel sağlığının iyi olması ve ömür beklentisinin 10 yıl ve üzerinde olması halinde bu şekilde devam edilmesini önermektedir.

Genç Yaşta Mamografi Yapılabilir mi?

Genç yaşta, meme kanser riski düşük ve meme dokusunun yoğun olması nedeniyle memenin değerlendirilmesi daha güç olduğu için mamografi ile rutin tarama programı uygulanmaz.

Ancak, aşağıda sayılan, hastayı Meme kanseri açısından yüksek riskli gruba sokan hallerde, mamografi taramasına 30- 40 yaşları arasında başlanmalıdır.

* kişisel meme kanseri öyküsü varlığı,
* ailede kuvvetli meme kanser öyküsü, birinci derece akrabasında (anne, baba, kız veya erkek kardeş, çocuklar) meme kanseri öyküsü olması durumunda, kanserden etkilenen kişide saptama yaşından 10 yıl öncesinde tarama başlanır.
* meme kanser riskini arttıran genetik mutasyonun (BRCA geni mutasyonları gibi) bulunması,

Ailedeki erken yaşta tanı almış meme kanseri olguları her zaman genetik mutasyonla birlikte olmayabilir. Eğer kişide genetik mutasyona bağlı artmış meme kanseri riski var ise, tarama programı TP53 için 20, BRCA1-2 için 30 yaşında başlar.

* göğüs bölgesine 30 yaştan önce radyoterapi uygulanmış olması

Meme İmplantı Olan Kişilerde Mamografi Yapılabilir mi?

Meme dokusunun bir kısmı implant/protez nedeniyle görülemeyebilir, ancak yine bu kişilerde de mamografi, meme kanserinin tespiti için en iyi yoldur. Tetkikin yapılmasından önce sağlık personeline implant olduğu bildirilmelidir.

Meme Taraması İçin En Uygun Gün Ne Zamandır?

Adet görmeye devam eden bir kadın için en uygun günler, adetin bitimini takip eden, memenin yumuşadığı ve hassasiyetinin azaldığı günlerdir.

Gebelikte Meme Taraması Yapılabilir mi?

Gebelikte rutin tarama programı uygulanmaz. Şüpheli kitle varlığında, her zaman ultrasonla bakılabilir. İlk 3 aydan sonra bebek korunarak mamografi yapılabilir. Kontrastlı MR, Tomografi ve PET. CT gebelikte önerilmez.

Hormon Replasmanı Alan Kadınların Takibi Nasıl Olmalıdır?

Erken veya normal yaşta menapoz sonrası hormon yerine koyma tedavisi alan kadınlar, tedaviye başlamazdan önce ve tedaviye devam ettikleri sürece düzenli olarak yılda bir meme taramasını yaptırmalıdırlar.

Meme Kanseri Taramasının Riskleri Var mıdır? Tarama Testi Ne Kadar Güvenilirdir?

Kanser tarama programında, ***yanlış negatif*** (kanser olduğu halde bunun tespit edilememesi) ***yanlış pozitif*** (kanser olmadığı halde, kanserden şüphelenilmesi) veya ***overdiyagnoz*** (aşırı tanı) sonuçlar mümkündür.

Yanlış negatiflik: Tarama mamogramlarında sekiz meme kanseri vakasından biri atlanabilir. Bu durum yoğun meme dokulu kadınlarda daha sık yaşanır. Semptomu olan ve mamografide normal olarak değerlendirilen kişiler için ek yöntemlerden faydalanılır.

Yanlış pozitiflik: Bu durum da yoğun meme dokulu genç kadınlarda daha sık yaşanır. 10 taramadan birinde yanlış pozitif sonuçla karşılaşma riski vardır. Ultrason, MR, biyopsi gibi ekstra testlerin yapılmasına ve hastanın gereksiz yere endişelenmesine neden olur. Düzenli olarak yapılan mamografilerin birbiri ile karşılaştırılması, yanlış pozitiflik oranlarını düşürür.

Overdiagnoz: Aşırı tanı, herhangi bir bulgusu olmayan veya çoğunlukla bulgusu olduğu halde kişinin yaşamı süresince bir engele veya ölüme yol açmayacak durumun, tıbben hastalık olarak ele alınmasıdır. Mamografinin aşırı tanıya yol açması, tedavi ile iyileşecek kanser vakalarının yakalanmasının yanı sıra bazı tedavi gerektirmeyecek kanser olgularının da tespiti şeklinde olur. Kanserin ilk tespit edildiği anda, agresif seyirli mi olacağı veya yavaş mı seyredeceğini bilmek mümkün olmadığından, tümörün temizlenmesi için Cerrahi/ Radyoterapi/ Kemotrapi gibi yöntemler uygulanır. Aslında bu kanserlerin bir kısmı, müdahale edilmediğinde çok yavaş seyirli olabilir ve hatta kendiliğinden kaybolabilir. Over diagnoz oranı %1-10 arasında olabilir.

Tarama ile, süt kanallarındaki Duktal Karsinoma in situ (DCIS) vakaları da tespit edilir. Bu vakaların hangilerinin, kansere ilerleyeceğini bilmek mümkün değildir ve bu hastalar da kanser tedavisine yönlendirilirler.

Radyasyona Maruz Kalma:

Mamografi çekimi sırasında, X-ışınlarına bağlı, düşük dozlu bir radyasyona maruz kalınmaktadır. Tarama programı çerçevesinde bu doz, kadın hayatının bütünü dikkate alındığında önemli bir oran oluşturmaz. Bir mamografi sırasında maruz kalınan doz, çevresel doğal kaynaklardan 7 haftalık sürede alınan radyasyona eşdeğerdir.

Faydalı Linkler:

https://www.cancerresearchuk.org/about-cancer/breast-cancer/getting-diagnosed/screening-breast

https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/kanser-taramalari

https://www.turkrad.org.tr/assets/DernektenHaberler-Pdf/TRD-Meme-Tarama-Rehberi.pdf

https://www.kanser.org/saglik/toplum/kanser-tarama/ulkemizde-kanser-tarama-programlari

https://www.cdc.gov/breast-cancer/screening/index.html



Uzm. Dr. Gonca SARAÇ
Kadın Hastalıkları ve Doğum Uzmanı



Fotoğraflar: Deniz Yılmazel

SADECE 10 EV OLAN CEMALLER KÖYÜ'NDE REZERVASYONLA GİDİLEN BİR PİZZACI VAR

Pizza Mera'nın sahiplerinden Gizem Kocaoğlu'yla beraberiz. Merhaba bu bölgeyi nasıl seçtiniz? Bildiğim kadarıyla 10 ev olan ve henüz turistik olmayan bir yer.

Kızımız Lal Ayvacık'ta bir ilkokulda okuduğu için bizim adımıza merkeze yani Ayvacık'a yakın olmak çok önemliydi. Bu yakınlıktaki köylere baktığımızda çok az kişinin yaşadığı Cemaller Köyü'nü gördüğümüzde tam da aradığımız yer olduğunu düşündük. Turistik olmayan, vadi ve meşelik manzaralarına sahip, taş dokusu bozulmamış ve ağırlıklı olarak hayvancılık ile geçinen bir köy olarak tarif edebiliriz Cemaller Köyü'nü. İlk geldiğimizde bizimle birlikte 10 kişi olan köy nüfusu şimdilerde 15'e çıktı. Yeni yapılan yatırımlarla daha da artacak gibi duruyor…

Cemaller Köyü'nde komşularınız var mı?

Elbette. Biz taşındığımızda zaten hali hazırda uzun yıllardır yaşayan ve hayvancılık yapan kişiler var idi. Biz taşındıktan sonra bizim de çevremize vesile olarak tanıdığımız kişiler de köye geldi.

Pizzalarınız dillere destan. Gastronomiye ilginiz ne zaman başladı?

Profesyonel olarak bir şef değilim aslında. İkimizin de profesyonel iş hayatları bambaşka kulvarlarda idi. İstanbul'da iken kurumsal şirketlerde çalışıyorduk. Hizmet ve gastronomi sektörüne karşı aslında odaklı bir ilgimiz hiçbir zaman olmadı. Sadece bu bölgede yaşayan bir aile olarak kendimiz nasıl bir gastronomi deneyimi yaşasak mutlu oluruz sorusunun yanıtını aradığımız bir iş kurduk. Ben uzun yıllardır pizza yapıyorum, Erdem ve Lal çok sevdiği için… Neden bu birikimi işe çevirmeyelim dedik, hem de iş gibi değil keyif aldığımız bir hobi de olsun niyetiyle. Hiçbir zaman en iyi pizzayı yapıyoruz diye



bir iddiamız olmadı. Savunduğumuz en önemli şey köyümüzü güzelleştirmek, samimi bir ortam oluşturmak ve elbette diğer köylerde de benzer yatırımlar ve girişimler olabilmesi için rol model olmak.

Haftanın 3 günü yoğun bir lokanta işiniz var. Diğer 4 gün nasıl geçiyor?

Aslında 3 gün açık olmak bizim bile isteye bir aile kararımız. Sebebi ise kalan günlerimizde hobilerimize zaman ayırarak aile olarak birlikte vakit geçirebilmemiz. Genelde insanlar 3 gün çalışıp 4 gün dinlendiğimizi sanıyor ancak durum pek öyle değil aslında. Sürekli olarak bir şeyler üretiyoruz. Yeni girişimlerin bir parçası oluyoruz. Sosyal sorumluluk projelerinde yer alıyoruz ve elbette hobilerimiz için kaliteli zaman ayırıyoruz.

Sağlıklı yaşam dergisiyiz. Sizler sağlıklı yaşam için neler yapıyorsunuz?

Spesifik olarak yaptığımız bir spor ya da beslenme düzeni bulunmuyor ancak olabildiğince dengede kalmaya çalışıyoruz. Kışın ve yazın yaptığımız extreme sporlar var. Kamp yapmaktan çok keyif alıyoruz.



Beslenme düzenimize harika ya da çok doğru diyemem ancak elimizden geldiği kadar ev yapımı besinler tüketiyor, sigara kullanmıyoruz. Alkol tüketimimiz minimumda. Bedensel sağlığın içsel huzur ve sağlıktan geçtiğine inanıyoruz ve kendimize sürekli dinç ve heyecanlı hissedebileceğimiz hedefler koyuyoruz.

Bu bölgede gezmekten hoşlandığınız yerler nereler acaba?

Fazla turistik olmayan yerlerde doğa yürüyüşleri yapmayı seviyoruz. Çok şanslıyız çünkü ülkemizin en güzel sahil şeritlerinden birinde yaşıyoruz. Denize girmek için işletmelerin olmadığı yerleri tercih ediyoruz genellikle. Bunun dışında yazın yoğun bir sezon geçirdiğimiz için yaz kalabalığında pek gezmiyor, bu hakkımızı daha sakin bir dönem olan bahar ve kış aylarında kullanıyoruz.

Bu köyün ve çevrenin ürünlerinden faydalanıyor musunuz? Peynirleri, domatesi ünlü Çanakkale'nin.

Bu bölgenin ürünlerini çok severek kullanıyoruz. Hatta pizzamızda kullandığımız fior di latte peyniri hariç tüm ürünlerimiz lokal üreticilerden geliyor.

Bu güzel doğada çocuk yetiştirmek de keyifli olsa gerek. Çocuğunuz da buraya alıştı mı?

Kızımız Lal ile bu bölgeye geldiğimizde Lal 5 yaşında idi. Şimdilerde 10 yaşına basıyor. Elbette bu bölgenin çocuk yetiştirirken sağladığı imkanlar kadar bazı kısıtları da oluyor. Bu bölgeden bağımsız



olarak şunu söyleyebiliriz; ebeveynlerin ve çocukların beklentisinin ne olduğunun tanımlanması çok önemli. Eğer biz bu bölgeye gelirken sosyal imkanlar ve eğitim konusunda çok yüksek bir beklentiyle gelseydik, muhakkak mutsuz olurduk ancak bizim bu konudaki beklentimiz nötr idi. Bu sebeple olan olmayan her şeyi hoşgörüyle karşıladık, kızımızın ne istediğini bilen ve hep daha iyisine ulaşabileceği güçte olduğu bir birey olabilmesi için doğru ortamı oluşturmaya çalıştık. Bunun dışında onun eğitimi ya da diğer ihtiyaçları için hiçbir zaman ekstra fedakarlıklar yapmak durumunda kalmadık. Çünkü bizim algımıza göre ona hazır şeyler sunmanın ileriki yaşlarında doğuracağı sonuçlar maalesef oldukça tehlikeli. Dünya maalesef hiç kolay bir yer değil, bu sebeple nasıl mutlu olduğunu bildiği bir hayatta bireysel gücünü keşfedebilmesi ve bunu kabullenebilmesi kadar kıymetli bir öğreti yok.





KUZEY EGE'DE YENİ BİR HAYAT

Sanayicilik ve büyük bir tutkuyla yaptığı fotoğrafçılık derken temel ilkesi iyi, temiz, sağlıklı, sürdürülebilir ve adil gıda olan peynirler yarattı. Gemedere Peynirciliğin kurucusu Bülent Özgören'leyiz.

Bülent Özgören'in büyük bir bilgi ve emekle oluşturduğu Kaz Dağları'nın meşhur Artizanal Gemedere Peynir İmalathanesi'ndeyiz. Burada işler yoğun belli ki. İlk gözümüze çarpan mütthiş bir titizlikle, laboratuvar özeniyle çalışıldığı. O halde hemen sorulara başlayayım.

Bülent Bey sizi okurlarımıza tanıtmak isterim. Kendinizden bahseder misiniz?

Merhaba

1955'te Adana'da dünyaya gelmişim. 1 yaşından beri İstanbul'da yaşıyoruz. Sanayici bir aileden geliyorum, ben de uzun yıllar çeşitli sanayilerde iş yaptım. Evli ve iki kız babasıyım. Bu yıl bir de kız torunumuz oldu.



Fransız ekolünden geliyorsunuz, İsviçre'de yaşadınız ve okudunuz. Peynir tutkunuz o yıllara mı dayanıyor?

İstanbul'da St Michel ortaokulu, Cenevre'de lisede Fransızca eğitim aldım, ABD'de yüksek okullarda okudum. Çocukluk yaşlarından beri mutfak evimizin her zaman kalbi olmuştur. 70'li yıllarda yurtdışında yaşadığım öğrencilik döneminde uluslararası mutfaklar ile tanıştım. Hayatımın her döneminde mümkün olduğunca farklı yerlere seyahat edip kültürleri ile yoğruldum. Özellikle Fransızların peynir kültürü ile tanışmam da o yıllara dayanıyor. Bizde sadece kahvaltıda tüketilen peynirin, orada yemekten sonra tatlıdan önce servis edilmesi beni çok etkilemişti.

Kaz Dağları, Kuzey Ege büyüleyici bir doğaya sahip. Sizi bu coğrafyaya yönlendiren ve en çok heyecanlandıran özellikleri neler oldu?

Çocukluk yaşlarımdan beri en büyük tutkum fotoğraftır. 55 yıldır fotoğrafın peşinde koşuyorum. Türkiye'de gitmediğim ilçe sayısı neredeyse yok gibidir. 120'yi aşkın ülkeye seyahat ettim. Kaz Dağlarına da 80'li yıllardan beri gelirim. Eşim ile de 35 yıldır gezmeye geliriz. Bu coğrafyanın güzellik ve zenginlikleri saymayla bitmez. Zeus'un Truva'yı seyrettiği İda





Dağları, binlerce yıllık tarihi olan kadim toprakların zenginliği, bol oksijeni, eşsiz zeytinyağı, endemik bitkileri, birkaç denizin buluşmasıyla ortaya çıkan deniz mahsülleri zenginliği ve en önemlisi güzel insanların yaşaması…

Siz yemek yapar mısınız? Yapmayı en çok sevdiğiniz yemekler hangileri?

12 yaşımdan beri yemek yaparım. Balık tutarım, dalgıcım, hayatımın tüm döneminde denizde yaşadım. Füme fırınımda her türlü balık, kanatlılar, et… Çin mutfağı, odun fırınında aklınıza gelebilecek tüm yemekler, kebaplar, pizza, lahmacun, güveçler… Odun ateşinde etler, paella…

Batılı tarzda artizanal peynirler yapıyorsunuz. Her bir peynirinizin çok özel lezzeti ve hikayesi var. Ambalajından, peynirleri sakladığınız buz gibi odalara kadar titizliğiniz, mekânınızın temizliği, hijyeni dikkatimizi çekti. Büyük bir başarı hikayesi bu. Markanız Gemedere'yi yaratmak için sanıyorum çok uzun yıllar araştırma yaptınız, büyük yatırımlar yaptınız. Emeğinizi, bilginizi fark etmemek mümkün değil. Markanızı yaratma sürecinden bahseder misiniz?

Peynirin çıkış yeri neredeyse herşeyin de olduğu gibi Mezopotamya… Roma İmparatorluğu peyniri batıya götürüp tanıştırıyor. Emeviler 800 yıl hüküm sürdükleri Endülüs ve güneybatı Fransa'ya keçi peynirini öğretiyor. Yani aslında müzik gibi peynir evrensel bir şey. Her toplum bir şeyler eklemiş, bilgi alışverişiyle peyniri geliştirmiş, İsviçre, İtalya, İspanya'da peynir ürticilerini ziyaret ediyorum, gözlem yapıp sorguluyorum. Zengin bir peynir kitabı koleksiyonum var, ayrıca internet engin bir kütüphane… Analitik düşünce, sentez çıkarma ve yaratıcılıkla çok güzel işler yapılabileceğine inanıyorum.

İstanbul'dan Çanakkale Ayvacık'a geldiniz. Tutkunuz işiniz oldu. Ve gastronomi dünyasında saygın bir yer edindiniz. Bu başarınızı neye bağlıyorsunuz?

Dürüst gıda, titizlik, kaliteden ödün vermemek, şahsen kontrol edebileceğim küçük ölçekte üretim, iyi olmayanı çöpe atabilme…



Peynirlerinizin isimleri bulunduğunuz yöreden adını alıyor. Kaç çeşit peynir yapıyorsunuz?

Gemedere Kazdağlarından doğum 45 km batıda Babakale civarında Ege Denizi ile buluşan bir çayın adı. Gemedere benim üst markam oldu. Diğer tüm peynir çeşitlerimin adlarını da özellikle sütlerini aldığım veya hayvanların yayıldığı meralardaki köylerin adları… Yaklaşık 15 çeşit peynir üretiyorum. Bunlar 4-5 farklı kategoride peynirler. Göğeren kabuklu yumuşak, laktik, baskılanmış telemesi yıkanmış, baskılanmış telemesi pişirilmiş ve mavi peynirler.

Bir peynirin lezzetini belirleyen temel unsurlar nelerdir?

Teruar - yeraltı ve yerüstü zenginlikler - mineraller, bunların beslediği otlar çiçekler, bakteriler.

Bunlarla beslen hayvan ırkı dolayısıyla sütü,

Yapım tekniği, ustalık, temizlik titizlik

Kaliteli tuz

Olgunlaştırma (affinage), yaşlandırma ve bu işlerin yapıldığı koşullar

Saklama koşulları

Türüne göre değişebilir mutlaka ama evde peynirlerimizi nasıl saklamalıyız?

Peynirleri orijinal özel kağıt ambalajlarında ve veya temiz bir tülbent - mermerşahi gibi bir bezi hafif nemlendirtikten sonra alüminyum folyo ile bohça yapar gibi kabaca sarıp soğutucunuzun en az soğuk olan bölümünde (alttaki sebze çekmecesi veya kapağın en alt bölümü gibi) saklayınız. Ara sıra ambalajlarından çıkartıp havalandırınız. Böylece peynirleriniz kuruyup sararmaz ve daha uzun süre nem ve tazeliklerini korurlar.

Peynirleri tüketmeden 30-60 dakika önce soğutucudan ve ambalajından çıkartıp oda sıcaklığında bekletirseniz, ideal nefasetlerine kavuşurlar (22^{0}C). Cam fanus (kek-peynir fanusu) içinde daha uzun süre de bekletebilirsiniz.

Kaz Dağları ve çevresindeki şef lokantaları ve mutfağıyla ünlü butik oteller sizin müşterileriniz olsa gerek değil mi?

Evet öyle. Bölgemizde birçok gurur verici özel lokanta ve otel var. Gemedere peynirlerini hem peynir tabaklarında hem de yemek reçetelerinde kullanıyorlar.

Peynir tutkunları sizin ürünlerinize nasıl ulaşabilirler?

Çok özel ve düşük kapasiteli üretim yaptığımız için maalesef bizim dışımızda satışı yok. Dileyenler üretim atölyemize ulaşabilirler.

Sağlıklı yaşam dergisi olarak her röportajın sonunda sorduğum soruyu size de sormak isterim. Siz sağlıklı yaşam için check-up ve kontrollerinizi yaptırır mısınız?

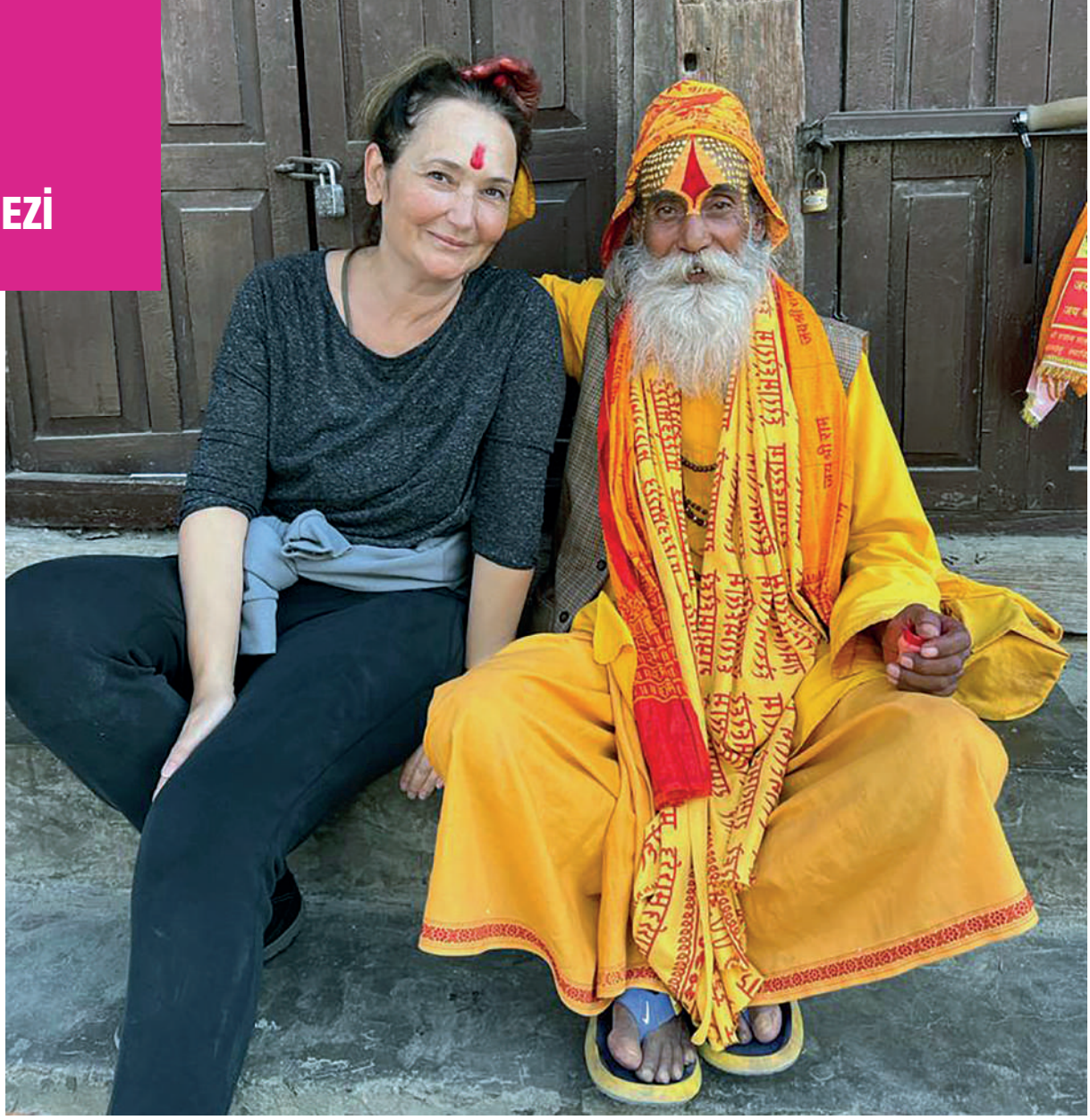
Evet, ailece her yıl düzenli bir şekilde yaptırırız.

Kaz Dağları'na, gastronomi dünyasına katkılarınız için çok teşekkür ederiz. Sizi yürekten kutluyoruz.

Sağlıkla kalın.



Bülent ÖZGÖREN



HİMALAYA ETEKLERİNDE 10 SESSİZ GÜN

Dünya üzerinde gezmediği yer yok denebilir. Gezip gördüklerini yıllardır bizlere hazırladığı şahane belgesellerel bizlere anlatıyor. O modern bir seyyah, başarılı televizyon programı yapımcısı, yönetmeni, sunucusu, yazar, öğretim üyesi.

Bilge Egemen Nepal'de sessizlikle geçen 10 gününü kaleme aldı.

Bu meditasyon kampında, konuşmak, mimiklerle anlaşmak, spor yapmak, telefon, kitap, kalem, defter dahil pek çok şey yasak. Sizden istenen tek şey; yemek molaları hariç, sabah 04:00'ten uyuma saati 21:00'e kadar sadece ve sadece meditasyon yapmanız.

Meditasyona eski yıllardan beri meraklıydım. Ama amatör düzeyde. Konuyla ilgili birkaç kitap karıştırmış, ilerleyen yıllarda YouTube'da bulduğum rastgele kanallar aracılığıyla ara sıra meditasyon yapmaya çalışmıştım.

Vipassana Meditasyonu'naysa ilk kez şu meşhur Sapiens ve Homo Deus kitaplarının yazarı İsrailli Yazar Yuval Noah Harari'nin başka bir kitabında ansızın çıkıverdi karşıma.

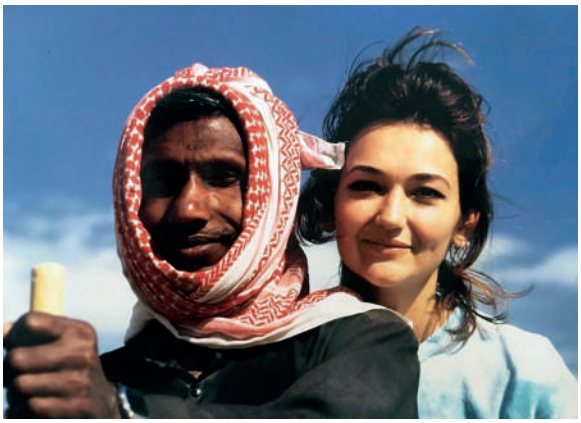
Harari, “21. Yüzyıl İçin 21 Ders” adlı kitabında eğer ilk gençlik yıllarında tesadüfen Vipassana’yı keşfetmeseydim, ben bugünkü ben olamaz, hatta konsantrasyon sağlayamaz, yazdığım kitapların hiçbirini de yazamazdım minvalinde bir şeyler söylüyordu.

Birazcık interneti kazıyınca Harari’nin sadece her gün birkaç saat değil, yılda 2 ay uzun Vipassana meditasyonu inzivasına çekildiğini, bu konuyla ilgili konuşmalar verdiğini gördüm.

Sonra katman katman açıldı Vipassana önümde. Başkalarının TED konuşmaları, belgeseller, dünyanın dört bir yanından 10 günlük meditasyonu deneyimleyenlerin YouTube yayınları… Bu meditasyon tekniği bazı ülkelerde okullarda çocukların günlük rutini arasına girmişti, Hindistan’dan Brezilya’ya pek çok cezaevinde mahkumlara öğretilmiş, en azılı olanları sakinleşmişti. Kurumsal şirketler çalışanlarından ve yöneticilerinden daha iyi verim alabilmek için onları Vipassana’ya yönlendirmişti.

Derken Avustralya’dan Afrika’ya Avrupa’dan Amerika’ya dünyanın yüzlerce yerinde gidip deneyimleyebileceğim Vipassana merkezleri çıktı karşıma. Üstelik sadece tekniği öğrenmek değil, orada konaklamak ve yemekler bedavaydı. Sistem tüm dünyada 10 günlük kursu tamamlayanların bağışlarıyla yürütülüyordu. Kursu tamamlamamışsan bağışın kabul edilmiyordu. Bağış da adı üzerinde bağıştı işte. Bütçen ne el veriyorsa… Vermiyorsa yine dilersen, dilediğin zaman, dilediğin kadar, başka bir yer ve zamandaki kursa gidip gönüllü çalışabilirdin.

Vipassana, “olanı olduğu gibi görmek” demek. Hindistan’ın en eski meditasyon tekniklerinden biri. Buda tarafından 2500 yıl önce keşfedilmiş. Orijinal öğreti kuşaktan kuşağa günümüze kadar kesintisiz bir öğretmen zinciriyle gelmiş. Son ve şimdi hayatta olmayan öğretmen S. N. Goenka bu meditasyon tekniğini tüm dünyada yaygınlaştırmış. Dolayısıyla 1980’lerde dünyanın dört bir yanından gelen talepler için asistan öğretmenler atamış.





Bu din dışı tekniği, evrensel hastalıklara evrensel bir ilaç olarak öğretilen bir “Yaşama Sanatı” olarak tanımlıyorlar. Amaç zihinsel kirliliği çözüp sevgi ve şefkat dolu, dengeli bir zihin haline getirmek. Bunun yolu da kendi kendini gözlemleyip, dönüştürmekten geçiyormuş.

Vipassana’yla ilgili merak ettiğiniz her soruya internette cevap bulabilirsiniz. Ben daha fazla detaya girmeyip kendi kişisel deneyimime zıplıyorum. Kendi sitelerindeki dünyadaki bütün merkezleri gösteren haritayı açtım. Bir süre düşündükten sonra hiç gitmediğim için Nepal’de karar kıldım. Ve Himalaya’nın eteklerine kurulmuş büyük bir merkez olan Katmandu yakınlarındaki Dhamma Shringa’ya başvurdum.

Etrafımdaki hemen herkes bana “deli” dedi. Nasıl olur da kendi isteğinle 10 gün boyunca hiç konuşmayacaksın, telefonuna dokunmayacaksın, tüm dünyayla bağını koparacaksın… Üstüne para verseler de hayatta gitmem diyenler bile oldu.

Gittiğiniz ilk gün, sizi gönüllüler karşılıyor, telefonunuzu, varsa kitabınızı kaleminizi, defterinizi alıp bir kasaya kilitliyorlar. Kuralları hatırlatıyorlar. Yatağınızı (tek kişilik oda), yemeğinizi hangi sandalyede yiyeceğinizi, hangi minderde meditasyon yapacağınızı gösteriyorlar. Kuralları hatırlatıyorlar.

Sonrası Bill Murray’in oynadığı Groundhog Day filmindeki gibi. Her gün saniyesi saniyesine aynı. Sabah 04:00’te çan sesiyle uyanıyorsun, sessizce meditasyon salonunu geçip 04:30’da meditasyona başlıyorsun. 06:00’da kahvaltı, 11:00’deki öğle yemeği, 17:00’deki çay saati molaları dışında 21:30’da tüm ışıklar kapanıp da uyuyana kadar sadece ve sadece meditasyon yapıyorsun.

İlk üç gün senden istenen sadece burnunun içinden girip çıkan nefesine odaklanman. Dördüncü gün bedenindeki duyumları gözlemlemeye yani Vipas-



sana tekniğine geçiş yapıyorsun. Goenka'nın sesi ne yapacağın konusunda seni yönlendiriyor.

İlk birkaç gün bir minderde saatlerce oturmak çok zor geldi bana. Bacaklarım, sırtım daha önce böyle bir fiziksel işkence yaşamamıştı. Ruh halim de mutedil dalgalıydı. Ara ara çok kızdım kendime, ne işim var burada diye. Bırakıp gideyim, çekilecek şey değil diye düşündüm. Ara ara o kadar huzurlu hissetim ki kendimi, iyi ki, iyi ki gelmişim dedim.

Şimdi dönüp geriye baktığımda iyi ki gitmişim, diyorum. 12. günün sabahında bahçesinde maymunların volta attığı merkezden çıktığımda kendimi çok uzun ve çok dinlendirici bir tatilden çıkmış gibi hissetim. Hiç konuşmamak, sadece kendimle olmak da çok iyi geldi bana. Şimdi evde sabahları uyanıp da meditasyon yaptığımda, günüm çok daha iyi geçiyor. Daha sakin, huzurlu, yerli yersiz endişelerden uzak... Üstelik işlerime daha fazla odaklanabiliyorum. Haritayı açıp bu yıl da Norveç'e mi yoksa Arjantin'e mi gitsem diye düşünüyorum. Bir taşla iki kuş. Öncesi tatil. Sonrası huzur.





KASTAMONU VEDAT TEK KÜLTÜR TURİZM VE SANAT MERKEZİ

Cumhuriyet döneminin önemli mimarlarından Mimar Vedat Tek'in Kastamonu için ayrı bir önemi var. Çünkü, Kastamonu'nun yaşayan sembollerinden Hükümet Konağı değerli mimarın imzasını taşıyor. Konak, mimari stiliyle Batı klasisizmini yansıtırken pencerelerinde ve dış süslemelerinde Osmanlı sanatını temsil ediyor.

Kastamonu'daki valilik binasının da mimarı olan Vedat Tek'in adını yaşatmak ve gelecek nesillere aktarmak amacıyla Mimar Vedat Tek Kültür Turizm Ve Sanat Merkezi Mimarın anısına inşa edilmiştir.

31.10.2008 Tarihinde açılan Kültür Turizm ve Sanat Merkezi 75.Yıl Cumhuriyet Müzesi, silah müzesi, şapka müzesi, dantel müzesi, Atatürk Sergi Salonu, Bebekevi, Resim Galerisinden oluşmaktadır.

1- 75. Yıl Cumhuriyet Müzesi

1. BÖLÜM SİLAH MÜZESİ *(Silahlar ve kıyafetler)*
2. GÜNÜMÜZ SİLAH MÜZESİ
3. DANTEL MÜZESİ *(23 Ağustos 2009 Şapka İnkılabında açılan Türkiye'de ilk ve tek dantel müzesi)*

2- Şapka Müzesi

Büyük Önder Atatürk'ün Şapka İnkılabını Kastamonu'da yapması sebebiyle şapka müzesi oluşturulmuştur. Cumhuriyet Döneminden günümüze kadın, erkek ve Atatürk şapkalarıyla da Türkiye'de ilk ve tek şapka müzesidir.

3- Atatürk Sergi Salonu

Azerbeycan'lı merhum ünlü ressam, heykeltıraş Adalet Bayramoğlu tarafından yapılan Atatürk'ün 13 sözünün rölyefleri yer almaktadır.



4- Bebek Evi

23 NİSAN 2009 Tarihinde açılan bebek evinde kitre, dünya bebekleri, yöresel bebekler, mısır kozalaklarından yapılan ve çeşitli el yapımı bebekler sergilenmektedir.

5- Galeri

1. Bölüm *(Adalet Bayramoğlu'nun yapmış olduğu Kastamonu konulu guaj ve suluboya çalışmaları, Kastamonu fotoğrafları)*

2. Bölüm (Ünlü fotoğrafçılar tarafından çekilen Kastamonu ve ilçelerinin fotoğrafları, ressam Serpil Ciğerci tarafından yapılan eski Kastamonu siyah beyaz resimleri)



3. Bölüm *(**VIP SALONU:** Kastamonu el oymacılığıyla yapılmış koltuklar, Kastamonu el dokuma atölyesinde dokunmuş perdeler ve örtülerle süslenmiş, bakır aksesuarlarla dizayn edilmiştir.)*

6- Kompleksin Çevresi

(Şehit Şerife Bacı Heykeli, Ahşap heykeller, serender, darı ambarı, Araç yayla evi, demirci atölyesi)

Kültür turizm ve sanat merkezinde; toplantılar, sergiler sanatsal çalışmalar, kurslar, sosyal sorumluluk projeleri düzenlenmektedir. Kültür Turizm ve sanat çalışmaları için fuarlara ve tanıtım organizasyonlarına katılım sağlanmaktadır.

Türkiye'nin İlk ve Tek Şapka Müzesi

2009 yılında açılan müze Büyük Önder Atatürk'ün Şapka İnkılabını Kastamonu'da yapmasıyla, Cumhuriyet'in kurulduğu günden günümüze kadar giyilen bay ve bayan şapkalarından ve Atatürk'ün giydiği şapkaların bire bir benzerlerinden oluşan şapka müzesi her geçen gün tanınmakta ve zengin şapkalarla turizme de hizmet vermektedir. Türkiye de ki ilk ve tek şapka müzesidir.



Üç şapkayla kurulan müze de bugün 1250'yi aşkın şapka sergilenmektedir. Ünlü Modacılarımızdan Faruk Saraç, Cemil İpekçi, Yıldırım Mayruk, Erol Albayrak, Prof. Dr. Gönül Paksoy, Vural Gökçaylı'nın ve birçok modacının şapkaları ve destekleriyle de büyüyüp gelişmektedir.

Şapka müzesinde Sayın Süleyman Demirel, Sayın Bülent Ecevit, eski bakanlardan sayın İhsan Sabri Çağlayangil, sayın Kasım Gülek eski milletvekillerinden sayın Erol Bülent Yalçınkaya, Türk Filmi Yıldızlarından Filiz Akın'ın Türk filmlerinde giydiği şapkası, Sanatçı Cem Karaca, Safiye Soyman, Mazhar Fuat, Özkan, İlk bayan savcı Nebahat Sarıyer, ilk başöğretmenlerden Saadet Berna, gibi ünlü ünsüz birçok kişiye ait şapkalar müzede sergilenmektedir.

Dizaynı ve modernliği ile dikkat çeken müzede modacıların, ünlülerin şapkaları, sinema ve dizi yıldızlarının, tiyatrocuların ve birçok bağışçının şapkalarıyla Türkiye'nin İlk ve tek şapka müzesi olarak ülke turizmine katkı sağlamaktadır.

Turizm konusunda kendini geliştirmek ve yüklendiği misyonla daha farklı bir merkez olarak ülkemize ve Kastamonu'ya katkı sağlamak için çalışmaya devam etmektedir.





İSTANBUL ROBOT MÜZESİ GELECEĞİN TEKNOLOJİSİNİ DENEYİMLEYİN

İstanbul'da ziyaretçilerine kapılarını açan İstanbul Robot Müzesi, dünyanın ilk insansı robot müzesi olma özelliği taşıyor. AKINROBOTICS tarafından kurulan bu müze, %100 yerli üretimle geliştirilen robotları, robot prototiplerini ve bu süreçte kullanılan teknolojik ekipmanları sergilemek amacıyla hayata geçirildi. Şehrin hızla gelişen teknoloji merkezlerinden birinde konumlanan bu müze, teknoloji meraklılarına ve robotik bilime ilgi duyan herkese eşsiz bir deneyim sunmayı hedefliyor.

Müzenin Amacı ve Kapsamı

AKINROBOTICS'in uzun yıllara dayanan teknoloji yolculuğunun bir parçası olan İstanbul Robot Müzesi, ziyaretçilerine robotik teknolojinin evrimini gözler önüne seriyor. Müze, özellikle çocuklar ve gençler için ilham kaynağı olmayı amaçlıyor. Bilime ve teknolojiye ilgi duyan genç zihinleri teşvik ederken, aynı zamanda geniş bir ziyaretçi kitlesine robot teknolojisinin bugünkü gelişimini ve gelecekteki potansiyelini tanıtmayı hedefliyor.

İçeride Neler Var?

Müzeye adım attığınız anda sizi Türkiye'nin en ünlü sosyal robotlarından biri olan Mini Ada karşılıyor. Ziyaretçilere müze hakkında bilgi veren bu sevimli robot, gelişmiş yapay zekâsıyla etkileşimde bulunabiliyor. Müze, robotların yalnızca gözlemlenebileceği bir sergi alanı olmanın ötesinde, pek çok etkileşimli deneyim sunuyor. Ziyaretçiler, robotik kol ile tic tac toe oynayabiliyor, zorlu arazi şartlarında durmaksızın ilerleyen dört ayaklı robot ARAT'ın yeteneklerine tanıklık edebiliyor ve insansı robotlarla birebir etkileşimde bulunabiliyorlar.

Müzedeki interaktif paneller, ziyaretçilerin doğrudan teknolojiyle temas etmesini sağlıyor. Zemin ve du-

varlar, ziyaretçilerin adımları ve dokunuşlarına göre değişen reaksiyonlar veriyor, bu da müzeyi yalnızca bir sergi alanı olmaktan çıkarıp dinamik bir deneyim alanına dönüştürüyor.



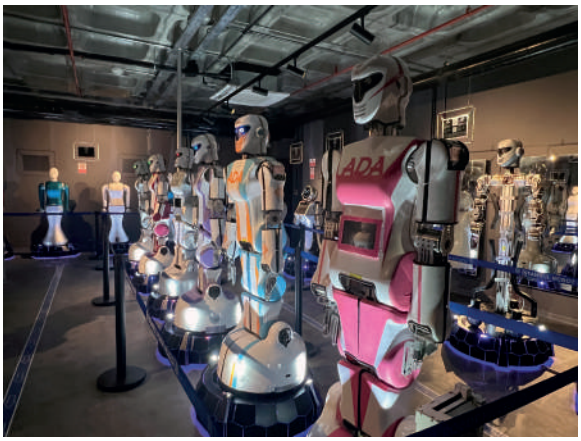
Robotik Dünyanın Yıldızı: ADA-7

İstanbul Robot Müzesi'nin dikkat çeken bölümlerinden biri de ADA-7 robotunun sergilendiği alan. ADA serisinin en gelişmiş modeli olan ADA-7, ileri yapay zekâ teknolojisine ve hareket kabiliyetine sahip. Ziyaretçilere, robotların gelecekte insan hayatında nasıl bir rol oynayacağına dair ipuçları veriyor. ADA-7'nin iskelet takibi, hareketli eklemleri ve doğal iletişim becerileri, robotik teknolojinin geldiği son noktayı gösteriyor.



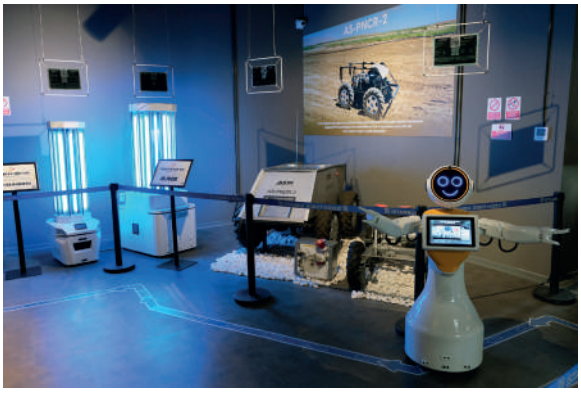
Hedef Kitle ve Deneyim

İstanbul Robot Müzesi, teknoloji meraklılarından öğrencilere, mühendislerden bilim insanlarına kadar geniş bir hedef kitleye hitap ediyor. Hem robotik bilimi profesyonel olarak takip edenler hem de bu alana yeni adım atanlar için farklı deneyimler sunuluyor. Müzede sunulan deneyimler, her yaştan ziyaretçiye hitap edecek şekilde tasarlandı. Çocuklar için eğlenceli ve öğretici oyunlar, gençler için geleceğin teknolojisiyle tanışma fırsatları ve yetişkinler için robotik bilimin teknik detayları bu müzenin sunduğu zengin deneyimlerden sadece birkaçı.



Geleceği Şimdi Deneyimleyin

İstanbul Robot Müzesi, yalnızca bugünün teknolojisini değil, geleceğin potansiyelini de sergileyen bir mekân. Her yaştan teknoloji meraklısı için eşsiz bir deneyim sunan bu müze, ziyaretçilerine robotların dünyasını yakından tanıma fırsatı veriyor. Müzenin sunduğu interaktif deneyimler, teknolojiye olan ilgiyi artırırken, robotik bilime dair farkındalık kazandırmayı da amaçlıyor.







MAMOGRAFİ

Mamografi nedir ve nasıl çalışır?

Mamografi sırasında meme iki plak arasında yerleştirildikten sonra bastırılarak düz hale getirilir ve X ışınları gönderilir. Bu durum memede hafif bir rahatsızlık hissine neden olsa da yalnızca birkaç saniye sürer. Teknisyen, memenin ikinci bir görüntüsünün farklı bir açıdan alınabilmesi için hastayı tekrar konumlandırır. Bu işlem daha sonra diğer meme için tekrarlanarak uygulanır. Her iki memeye de iki poz çekim yapılır. İlave olarak tomosentez de çekilebilir.

Mamografi hangi durumlarda önerilir?

Mamografi, 40 yaş ve üzerinde her kadına yılda bir kez çekilmelidir. Eğer ailede meme kanseri hikayesi varsa; anne menapoz öncesi dönemde meme kanseri tanısı almış ise tanı aldığı yaştan 10 yıl önce mamografi çekimine başlanmalı ve düzenli olarak yılda bir kez çektirilmelidir.

Mamografi çekimi nasıl yapılır?

Mamografi çekiminde, tüm kıyafetler çıkarılarak, ön kısmı açık önlük giyilir. Elbise giyildikten sonra bir kol dışarı çıkarılır, çekim yapılacak memenin serbest kalması gerekir.

Mamografi çekimi ne kadar sürer?

Mamografi, hazırlık ve çekimi süreci olmak üzere yaklaşık 15 dakika kadar sürer.

Mamografi sırasında ağrı veya rahatsızlık hissedilir mi?

Mamografi çekimi sırasında meme dokusunun yanlardan, aşağıdan ve yukarıdan sıkıştırılması nedeniyle saniyelik ağrı hissedilebilir. Ancak sıkıştırmanın çok kısa sürmesi nedeniyle hemen ağrı geçer.

Mamografi sonuçları ne kadar sürede çıkar?

Çekim sonrası hemen CD verilir rapor ise gün içerisinde mail olarak yollanılır.

Mamografi ne sıklıkla yapılmalıdır?

Amerikan radyoloji derneği öneriyle 40 yaştan sonra her yıl.

Mamografi ile ultrason arasındaki farklar nelerdir?

Mamografi memenin esas görüntüleme yöntemidir. Ultrason ise mamografide gözlenen şüpheli oluşumların daha detaylı incelenmesi için kullanılır. Ayrıca mamografide gözlenen bazı kanser bulguları (mikrokalsifikasyonlar) ultrasonografide gözlenmeyebilir.



Mamografi çekimi sırasında radyasyon riski var mı?

Mamografi, X-ışını kullanılan bir yöntemdir. Alınan radyasyonun kanseri tetikleme ihtimali teorik olarak çok düşüktür.

Günümüzde yeni teknoloji dijital mamografi cihazlarıyla, tetkik sırasında alınan radyasyon miktarı oldukça azalmıştır. Düzenli yapılan mamografi taramalarının, meme kanserinin erken teşhis edilmesinde önemli katkı sunarak meme kanserine bağlı ölüm oranını düşürdüğü iyi bilinmektedir.

Amerikan Kanser Derneği tarafından mamografi ile alınan ortalama radyasyon dozunun her bir çekim için 0.1- 0.2 rad olduğu belirtilmektedir. Bu nedenle 40 yaş ile 90 yaş arasında her sene mamografi çektiren bir kadının aldığı toplam radyasyon dozu 20 ile 40 rad arasında değişmektedir. Yanı sıra meme kanseri teşhisi sonrası bazı hastalara radyoterapi yapılmakta ve bu tedavi sırasında hastanın aldığı radyasyon dozu 5 bin rad olarak bildirilmektedir. Ayrıca, her yıl normal şartlarda mamografi çekiminin birkaç katı kadar radyasyona maruz kalınmaktadır. Sigara kullananların yıllık radyasyona maruz kalma miktarı, mamografi ile alınan radyasyon miktarından 25 kat daha fazladır.

Mamografi öncesi hastaların dikkat etmesi gerekenler nelerdir?

Film çekimini ve görüntü kalitesini etkileyebileceğinden göğüs ve koltuk altı bölgesine deodorant, pudra, krem, losyon gibi kozmetik maddeler kullanılmamalıdır.

Ultrason nedir ve nasıl çalışır?

Meme ultrasonu, ses dalgaları vasıtasıyla meme dokusunun incelenmesini sağlayan özel bir görüntüleme sistemidir. Memenin radyolojik görüntülemesinde en sık başvurulan yöntemlerden biri olan meme ultrasonunun meme kanserinin tanı ve takibinde önemli bir yeri bulunuyor.

Ultrason hangi durumlarda önerilir?

Meme ultrasonu kadınlarda ve erkeklerde meme kanseri şüphesinde, meme hastalıklarının ayırıcı tanısında ve biyopsi gibi girişimsel işlemlerde kılavuz olarak sıkça kullanılan bir yöntemdir. Bunun yanı sıra meme ultrasonuna başvurulma nedenleri şöyle sıralanmaktadır:

- Memede ele gelen kitlenin var olması,
- Genç hastalarda anne ve ailede meme kanseri olması durumunda kontrol amaçlı,
- Meme kanseri şüphesi taşımayan ancak yoğun meme parenkimine sahip kadınlarda mamografiye yardımcı ek tetkik olarak,
- Hamilelik-emzirme dönemlerinde meme dokusunda şikayetler yaşanması,
- Meme implantlarının durumlarının değerlendirilmesinde,
- Biyopsi gibi girişimsel uygulamalar sırasında rehberlik amacı ile,

- Erkekte meme hastalıklarının tanısının konulmasında ultrasona başvurulmaktadır.

Ultrason çekimi nasıl yapılır?

Meme ultrasonunda herhangi bir hazırlık süreci yoktur. Meme dokusundaki herhangi bir kitle varlığında veya mamografi gibi yöntemlere yardımcı olarak meme ultrasonu çekileceği zaman hasta sırt üstü yatar pozisyondadır. Çekim sırasında hekim gerekli pozisyonları verir. Memeye ultrason jeli sürülür. Bu jel ultrason cihazının görüntüyü net bir şekilde almasına yardımcı olmaktadır. Jel sürüldükten sonra ultrason probu meme dokusu üzerinde bellirli bir sistem dahilinde gezdirilerek görüntüler incelenir.

Ultrason çekimi ne kadar sürer?

İşlem hastanın meme dokusuna ve lezyonların sayı ve tipine göre değişmekle birlikte yaklaşık olarak 20 ila 30 dakika sürmektedir.

Ultrason sırasında ağrı veya rahatsızlık hissedilir mi?

Uygulama esnasında proba bağlı bası dışında ağrıya sebep olmaz.

Ultrason ile hangi hastalıklar tespit edilebilir?

Meme USG incelemesi sayesinde hastaların yoğun meme dokusundaki kanser odakları rahatlıkla belirlenebilmektedir. Meme kanserinin erken teşhisinde büyük bir öneme sahip olan bu uygulama ile memenin iç yapısı derinlemesine incelenebilir. Meme ultrasonu radyasyonsuz bir işlem olduğu için hamileler için de rahatlıkla tercih edilebilmektedir. Ucuz, ağrısız bir işlemdir Fakat yapan hekime bağlı olması dezavantajıdır. Memede kitle varsa iyi ya da kötü huylu olması ile ilgili olarak biyopsi yöntemi uygulanacaksa işlem ultrason eşliğinde gerçekleştirilebilir.

Ultrason çekimi sırasında radyasyon riski var mı?

Meme ultrasonu radyasyon içermez.

Ultrason sonuçları ne kadar sürede çıkar?

Hastanın CD si hemen verilir, rapor gün içinde teslim edilir.

Ultrason ile diğer görüntüleme yöntemleri arasındaki farklar nelerdir?

Mamografi memenin esas görüntüleme yöntemidir. Ultrason ise mamografide gözlenen şüpheli oluşumların daha detaylı incelenmesi için kullanılır. Ayrıca mamografide gözlenen bazı kanser bulguları (mikrokalsifikasyonlar) ultrasonografide görülmeyebilir.

Ultrason öncesi hastaların dikkat etmesi gerekenler nelerdir?

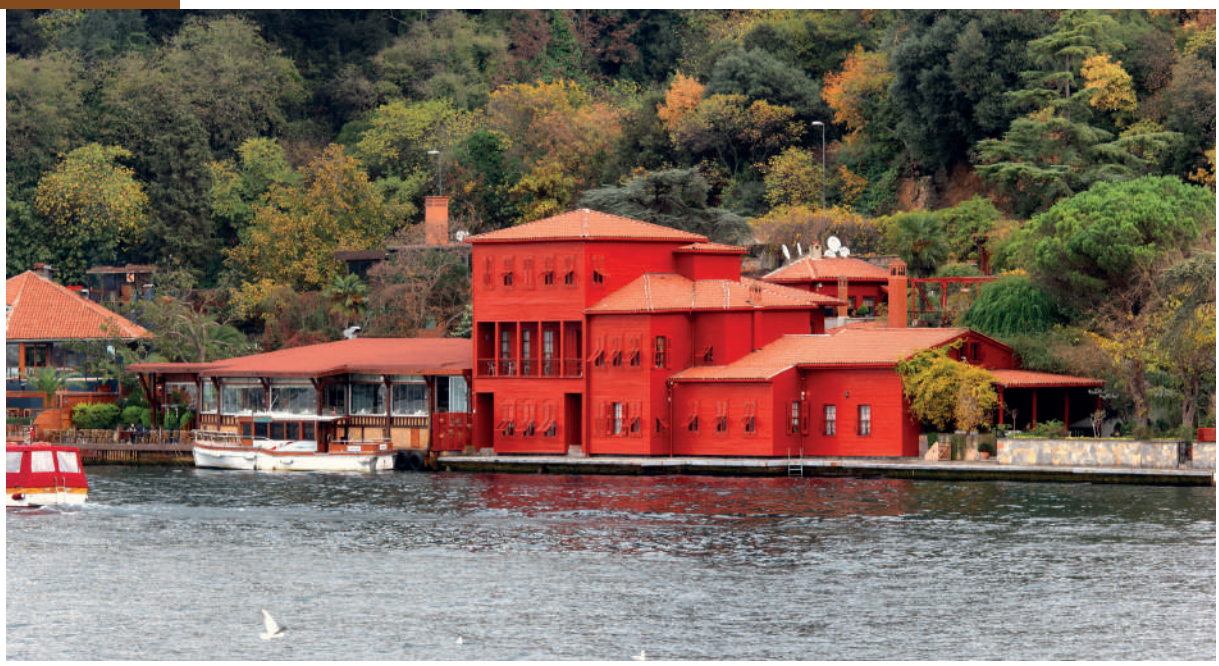
Meme ultrasonunda herhangi bir hazırlık süreci yoktur. Hastanın gelmeden özellikle roll on deodorant kullanmaması önerilir Adet öncesi ve adet döneminde meme us (ve mamografi) çekilmesinde teknik ve görüntü kalitesinde bir problem olmamakla birlikte özellikle bu dönemlerde meme hassasiyeti olan kadınlarda görüntüleme için en uygun zaman adet kanaması bitiminden sonraki haftadır.

Doğru bilinen yanlışlar ile ilgili 10 cümle:

1. *Mamografi her yaşta yapılabilir.*
2. *Mamografi çekimi sırasında her zaman ağrı hissedilir.*
3. *Mamografi sadece kanser tespitinde kullanılır.*
4. *Mamografi çektirmek radyasyon nedeniyle tehlikelidir.*
5. *Mamografi sonuçları her zaman doğru çıkar.*
6. *Ultrason sadece hamilelikte kullanılır.*
7. *Ultrason çekimi sırasında radyasyon riski vardır.*
8. *Ultrason ile tüm organlar görüntülenemez. DOĞRU.*
9. *Ultrason çekimi ağrılı bir işlemdir.*
10. *Ultrason sonuçları her zaman anında çıkar.*



Uzm. Dr. Zülal ÜNLÜER
Radyoloji Uzmanı



Son Hekimbaşı Olan Salih Efendi'nin Kanlıca Yakınındaki Yalısı

CİHANA ŞİFALAR BAHŞEDEN BAHAR BAYRAMI NEV-RÛZ-I SULTÂNÎ

Nev-rûz, Farsça'da "Yeni Gün" anlamına gelmekte ise de anlamı çok daha geniştir. Kadim takvimlere göre güneşin Koç burcuna girdiği, gece ile gündüzün eşit olduğu, yılın ve ilkbaharın başlangıcı sayılan 21 Mart günü olmakla birlikte bu tarih, tazelenmeyi, yeniden doğuşu, dirilişi ve şifayı temsil etmektedir. Orta Asya'dan Balkanlar'a değin geniş bir coğrafya bu yeni başlangıcı bayram olarak kutlamaktadırlar. Dolayısıyla antik devirlere kadar uzanan bahar bayramının hikâyesi, en temelde halkların tarımsal faaliyetlerinin ortaya çıktığı zamanı ifade etmekte olduğu ortadadır.

Nev-rûz Farsça olsa dahi ilk defa hangi tarihte ortaya çıktığını tespit etmek şimdilik zor gözükmektedir. Bununla birlikte en erken kayıtlarının yine İran'da gözükmesi bu adlandırmanın Farsça ile olan ilişkisini açıklamaktadır. Milattan önce 559-330 seneleri arasına tesadüf eden Ahamenî Sarayı'na ait kabartmalar bu kutlamalar vesilesiyle hükümdara takdim edilen hediye merasimini gözler önüne sermektedir. Bu sürec İran Güneş Takvimi'nin ilk ayı Ferverdi'nin ilk gününe denk gelmektedir. Elbette ki o gün aynı zamanda güneşin Koç Burcu'na girdiği ilk gündür. Zerdüşt veya efsanevi İran Hükümdarı Cemşîd ile ilişkilendirilir. Bu nedenle Nev-rûz, çift başlı bir başlangıç hikâyesine sahip olarak kabul görmektedir. Zerdüşt hikâyesinde ateşin kutsiyeti ile ilintili dini bir derinlik, Cemşîd'in hikâyesinde ise hükümdar profili ve kahramanlık öne çıkmaktadır. Buna göre Nev-rûz, Cemşîd'in ifritlerce çekilen ilâhî saltanat arabasıyla göklere yükselmesi, bu ifritleri Cemşîd'in ya-

kalaması ve insanların hizmetine verilmesi anısına kutlanmaktadır. Nitekim İran geleneğinde bugünün bir gün evvelinin ölü kişilerin ruhlarının dünyaya dağıldığı ve gün sonunda ortadan kalktıkları önemli bir dönüm noktasını işaret eder ki bu da bahsi geçen hikâye ile ilişkilidir.

Eski İran'da Nevruz Kutlamalarına Dair Bir Minyatür



İslâmî gelenekte yer alan bazı anlatılarda kâinatın yaratıldığı gün, Hz. Âdem'in yaratıldığı çamurun yoğurulduğu gün, Hz. Âdem ile Havva'nın Cennet'ten kovulduktan sonra Arafat'ta buluştukları gün, Hz. Nuh'un gemisinden inip karaya ayak bastığı gün, Hz. Yusuf'un kuyuya atıldığı gün, Hz. Musa'nın Mısır'dan ayrıldığı gün gün gibi daha pek çok dini anlatı ve inanış ile bir araya getirilmiştir. Ama hangi dönemde hangi halk nezdinde ortaya çıkarsa çıksın Nev-rûz daima eski seneye ait kötülüklerin, uğursuzlukların ve kıtlığın sona erdiği, yeni bir sevinç, umut ve bereketin başladığı gün olarak tanımlanmış ve bu bağlam gözetilerek kabul görmüştür.

Pek tabii olarak Türk tarihinin ve vazgeçilmezi olan bahar bayramları Orta Çağ'ı takiben ilerleyiş güzergâhı sebebiyle münasebet kurulan İranî kavimlerin tesiriyle Nev-rûz olarak adlandırılmıştır. Büyük Selçuklu hükümdarı Sultan Melikşah'ın arzusu üzerine hazırlanması sebebiyle hükümdarın "Celâlüddevle" lakabına atfen "Celâlî Takvim" adıyla bilinen bu takvimin başlangıç günü "Nev-rûz-ı Sultânî" olarak ifade edilmiştir. Bu meşhur takvim yine meşhur bir matematikçi, astronom ve şair olan Ömer Hayyam'ın başkanlığındaki kurul tarafından hazırlanması itibariyle tarihin pek kıymetli bir sayfasına kaydedilmiştir.

Osmanlı İmparatorluğu'nda da aynıyla kabul görüp devam eden Nev-rûz-ı Sultânî varlığını korumuş gözükse de önemi bir değişiklik mevzubahis olmuştur. Büyük Selçuklu İmparatorluğu'nda ve bakiyelerinde resmi bayram olsa da Osmanlı İmparatorluğu'nda halkın kutladığı resmi bayram hüviyetini yitirmiş, saray duvarları ve devlet ricaline ve yüksek zümreye mahsus olarak yaşamaya devam etmiştir.

Yukarıda da bahsettiğimiz üzere 21 Mart günü tazelenmeyi, yeniden doğuşu, dirilişi ve şifayı temsil ettiği için bu işin Osmanlı Sarayı'ndaki telaşı Hekimbaşı'na düşmekteydi. Zira Nev-rûz'da padişah, valide sultana ve devlet ricaline takdim edilecek Nevrûz Macunu mutlak olarak kendisinin kontrolünde hazırlanır, tüm sene boyunca şifa bahşetmesi için muhafaza edilerek gerektiğinde tüketilmesi tavsiye olunurdu.

III. Ahmed ve Şehzadesi



Topkapı Sarayı'nda Macun Kâseleri



Özel porselen kavanozlara konularak mühürlenen macunların şifa dilekleri ve yeni yıl tebrikiyle padişaha takdiminden sonra Hekimbaşı Efendi ile kadrosunu oluşturan "Cerrâhbaşı, Kehhâlbaşı (Göz Doktoru) ve Hekimbaşı Kethudâsı"na ve yardımcılarına protokole uygun olarak nakdî hediyeler ile değerli kumaşlardan yapılan hilatler (kaftan) verilirdi. Sadrazam Paşa'ya takdimden sonra ise yalnızca Hekimbaşı Efendi'ye samur kürk giydirilirken, Müneccimbaşı, Cerrâhbaşı ve Kehhâlbaşı'ya ise hilat giydirilmekte, Hekimbaşı Kethudâsı'na ise doğrudan değerli kumaşlar ihsan edilmekte idi.

Bununla birlikte Nev-rûz'un yani yeni yılın yaklaşması sebebiyle diğer önemli bir heyecan da şairler arasında yaşanmakta idi. Zira Nev-rûz demek onlar için başta padişah olmak üzere sair yüksek makamları işgal eden kimselerden takdir görecek anlamlı bir yarışmaya dahil olmak gibi bir rüzgârın esmesi demek idi. Padişaha, valide sultana ve Sadrazam Paşa'ya ve sair devlet ricaline yeni yıl şiirleri (nev-rûziyyeler) takdim ederek beğenilmek ve takdir görmek hatta bu sebeple rahata erecek derecede yükselmek yahut himaye görmek ihtimali mühim bir hususdu.

Nevruz'un yılda bir defa gelişi Nef'î tarafından "Yılda bir olur bu dem-i ferhunde aceb mi / Olmazsa her eyyâmda ger âlem-i Nevrûz"; bu sırada gece ile gündüzün eşit oluşu Rahmî tarafından "Makdemin-den n'ola açılsa benefşeyle semen / Gelse olur gece gündüzle berâber Nevrûz"; güneşin bu günde Koç Burcu'na girişi Şeyhülislâm Yahyâ tarafından "Şâh-ı eyvân-ı Hamel teşrîf edip dîvânını / Ehl-i bâğa eylesin cûd u sehâ Nevrûz'dur"; baharın başlangıcı oluşu, bayram, Kadir ve Berat geceleri gibi mübarek tasavvur edilişi Şeyhoğlu tarafından "Âşık u rindâne gelgil kim bu meclis rindinin / Günleri Nevrûz-ı ıyddir dünleri Kadr ü Berât"; kırlara çıkılıp eğlenilmesi Nev'î tarafından "Şeh-i Nevrûz elinden kabz u bastı şimdi gülzârın / Temâşâ kıl çemende gonce ile verd-i handânı"; Allah'ın kudretini göstermesi ve ölü tabiatın canlanması Fıtnat Hanım tarafından "Dem-i Nevrûz erişti gülşene fasl-ı bahâr oldu / Yine âsâr-ı feyz-i kudret-i Hak âşikâr oldu" gibi yüzlerce yıllık imparatorluk tarihinde yüzlerce şiir ve beyitle ifade edilmiştir.

Her gününüzün Nev-rûz olması dileğimle…



A. Çağrı BAŞKURT
Saray ve Kültür Tarihçisi



İNSANDA SANAT SANATTA İNSAN ÇAĞDAŞ ve ÇAĞCIL

Türkiye Kanserle Savaş Vakfı'nın pek değerli bir emeği olan ve şu an satırlarını izlemekte olduğunuz "Menekşe & Yaşam" adlı dergiye ben de yazılarımla ilk kez konuk olurken, elbette bu satırları okuyan ya da okumayan herkese ömür boyu sağlıklı bir yaşam dilemek isterim.

Güzel bir atasözü vardır: "İnsanın neresi ağrıyorsa, canı oradadır" der. Ama işte günümüzün vazgeçilmesi bilgisayarın başına oturup "Google" kanalında bu konuya bir göz atayım dediğinizde, "Yon canım, bu söz saçma" diyor ve şöyle devam ediyor: "Bu sözün saçmalığını göz önüne sermeye beyin ve akciğer yeterli olacaktır. Zira bu iki organın dokusu da acıya duyarsızdır. Bunların başına bir iş geldiğinde acı duymayız. Kafanıza bıçak saplansa kafa deriniz, göğsünüze bıçak saplansa göğsünüz acır. Dolayısıyla beden, iyi korunduğuna inandığı organların acıya duyarlılığına önem vermeden evrimde bu noktaya gelmiştir. Ortalıkta sallanan ve bu sözün gönderme yaptığı organlar ise korunması gerektiği için çok acır; daha doğrusu, bu organların fiziksel acıya duyarlı olmasını sağlayan genler bu aşamaya varabilmiştir."

Bu tıbbi konuyu elbette en iyi değerlendirecek olan Doktor ve Değerli Hocalarımızın çözümüne bırakarak, aynı duyarlılık içinde merak uyandıran sosyal bir konuya, "Çağdaş ve Çağcıl" sözcüklerine değinmek isteriz.

Yıllar önce Türk Sinema Derneği ve Sinema Dergisi'nin kurucusu olan şair ve yazar, ancak 1994 yılında hayatını kaybeden Onat Kutlar'ı ziyarete gitmiştim. O gün orada Aziz Nesin de vardı. Bilindiği gibi Aziz Nesin de 1995 yılında hayatını kaybetti. İkisini de rahmetle anıyorum. "Çağdaş ve Çağcıl" sözcükleri konusu, o gün orada açılmıştı:

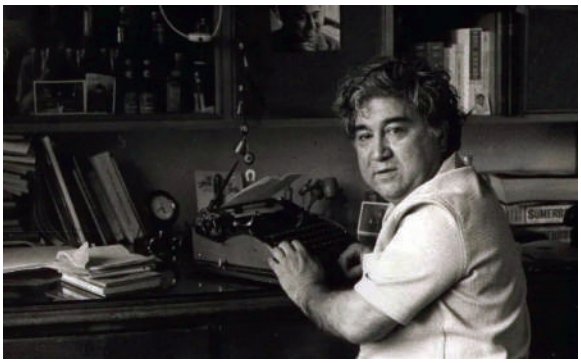
Gerçekten de ülkelerin gelişmiş olma özellikleri, her şeyden önce yaşadıkları çağa sanatsal, bilimsel sosyal vb. gibi buluş ve her devlet etkinliklerle damgasını vurmaktan kaynaklanıyordu. Yoksa 21.

yüzyılı yaşayan her devlet, aynı çağı paylaşmakta değil miydi? Dolayısıyla 2024 yılını yaşadığımız şu dönemde örneğin Türkiye'miz İngiltere ile çağdaş, Ütopya da Türkiye'miz ile çağdaştır.



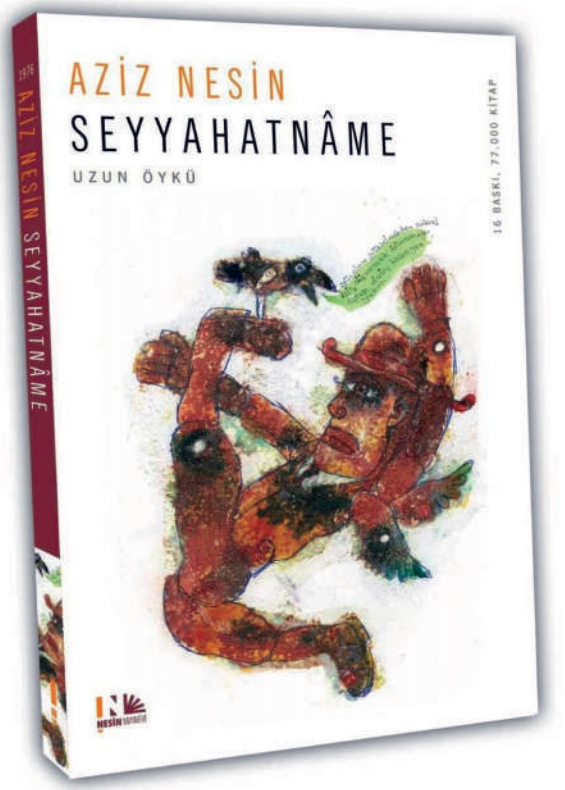
Onat KUTLAR

Aynı çağı paylaşan devletlerin günümüzde "gelişmiş" sıfatını kazanması, çağın her anlamdaki uygarlığına ayak uydurması ve çağa bireysel ve toplumsal katkılarda bulunmasıyla mümkün oluyor. Bu katkılar çağcıl hamleler ve bu hamleleri kanıtlayan tek tek yaratılan başarılar oluyor. Atatürk'ümüzün devrimleri birer çağcıl hareketler olarak yeni Cumhuriyet'in önünü açmıştır. Nitekim Ulu Önder'in "Muassır Medeniyet'in (çağdaş uygarlığın) üstüne çıkacaksınız sözünde, Cumhuriyetimizi emanet ettiği kuşaklardan yeni hamleler beklentisi var.



Aziz NESİN

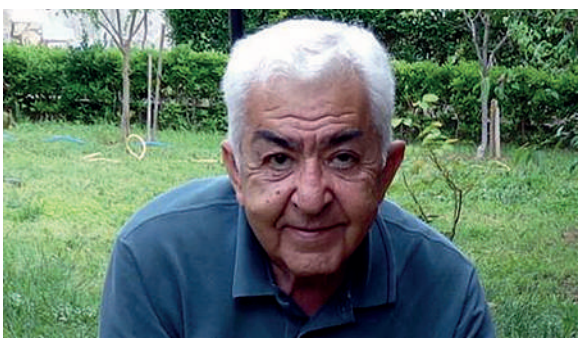
Anılarını bu vesileyle tazelediğimiz Aziz Nesin'in mücadelesini, her biri dünya çapında yer alan ve her biri çağcıllığa yönelik ve evrensel değerler içeren yapıtlarıyla ortaya konmuş oluyor. Öte yandan barışçı yapısıyla Onat Kutlar bir kültür misyonerliği görevini yüklenmiş, sinemada çağcıl hamleleri gelecek kuşaklara yatırım yapmakta seçmiş.



Bir ömrün insan ve insanlık uğruna çaba içinde geçirilmesi kadar kutsal ne olabilir? Sanatçı elbette geleceğin nabzını tutan insandır.

Eğer bu nabız tutma tarihin de onayından geçmişse, o zaman dünya için aydınlık olmaktadır. Evrensel bir nitelik taşır. Toplumun huzuru ve sanatçının gururundan söz etmek, ancak o zaman mümkün olacaktır.

Sağlık, huzur ve barış içinde geçecek günler dileğiyle…



Can KAPYALI



MEME KANSERİNDE ERKEN TANININ ÖNEMİ VE GÜNCEL RADYOTERAPİ UYGULAMALARI

Meme Kanseri Riski Kimlerde Yüksektir?

Meme kanseri hem kadınlarda hem de nadiren erkeklerde görülebilir. Ancak kadınlar arasında çok daha yaygındır. Meme kanseri riskini artıran faktörler şunlardır:

1. Yaş: Yaş ilerledikçe meme kanseri riski artar. Özellikle 50 yaş üstü kadınlarda daha yaygındır.

2. Ailede meme kanseri öyküsü: Birinci derece akrabalarda (anne, kız kardeş, kız çocuğu) meme kanseri geçmişi varsa risk artar.

3. Genetik mutasyonlar: BRCA1 ve BRCA2 gibi gen mutasyonları, meme kanseri riskini belirgin şekilde artırır.

4. Hormonal faktörler: Erken yaşta adet görmeye başlama, geç yaşta menopoza girme, hormon replasman tedavisi kullanımı gibi hormonal değişimler riski artırabilir.

5. Yaşam tarzı: Obezite, alkol tüketimi, sigara içme ve fiziksel aktivite eksikliği meme kanseri riskini artıran faktörler arasındadır.

Meme Kanseri Ne Sıklıkla Görülür

Dünya genelinde kadınlarda en sık görülen kanser türlerinden biridir. Türkiye'de de meme kanseri, kadınlarda en yaygın görülen kanser türüdür ve her 8 kadından birinin hayatının bir döneminde meme kanserine yakalanma riski vardır. Erkeklerde ise meme kanseri çok daha nadir olup, tüm meme kanseri vakalarının yaklaşık %1'ini oluşturur.

Meme Kanserinde Tanı ve Tarama Yöntemleri

Meme kanserinin erken teşhisi, tedavi başarısını artıran en önemli faktörlerden biridir. Bu yüzden tarama ve erken tanı önemlidir.

- *Kendi kendine muayene:* Kadınların, 20 yaşından itibaren düzenli olarak ayda bir kez meme dokusunu kendi kendine muayene etmeleri önerilir.

- *Klinik meme muayenesi:* 40 yaş öncesi her 3 yılda bir, 40 yaş sonrası ise yılda bir kez doktor tarafından meme muayenesi yapılması önerilir.

- *Mamografi:* Meme kanserini erken evrede yakalayabilmek için en etkili yöntemdir. 40 yaşından itibaren kadınların yılda bir kez mamografi çektirmesi önerilmektedir.

- *Ultrasonografi:* Özellikle mamografide net görüntü alınamayan durumlarda, meme ultrasonografisi kullanılır. Genç kadınlarda yoğun meme dokusu nedeniyle ultrason tercih edilebilir.

- *Manyetik Rezonans (MR) Görüntüleme:* Yüksek risk grubundaki kadınlarda, mamografi ve ultrasona ek olarak MR kullanılabilir.

- *Biyopsi:* Görüntüleme yöntemlerinde şüpheli bir alan tespit edildiğinde, biyopsi yapılır. Biyopside, şüpheli dokudan küçük bir örnek alınarak mikroskop altında incelenir. Erken teşhis ve düzenli tarama, meme kanserinde sağkalım oranlarını büyük ölçüde artırmaktadır.

Meme Kanserinde Erken Tanının Önemi

Meme kanserinde erken tanı, hastalığın tedavi edilebilirliği açısından kritik bir öneme sahiptir. Erken evrede teşhis edilen meme kanseri, daha sınırlı bir alana yayılmış olur ve bu durum, tedavinin daha etkili olmasını sağlar. Erken tanı sayesinde, daha az invaziv tedavi yöntemleri (cerrahi müdahale, radyoterapi ve kemoterapi) ile tam iyileşme şansı artar. Ayrıca, hastalığın metastaz yapma riski de azalır, bu da yaşam kalitesini koruyarak hastaların uzun vadeli prognozlarını iyileştirir. Erken teşhiste mamografi, ultrason, manyetik rezonans görüntüleme (MR) gibi görüntüleme yöntemleri büyük rol oynar. Aynı zamanda, düzenli olarak yapılan kendi kendine meme muayeneleri de meme dokusundaki değişiklikleri erken fark etmeye yardımcı olabilir. Sonuç olarak, erken tanı, meme kanserinin tedavisinde daha başarılı sonuçlar elde edilmesine ve yaşam süresinin uzamasına büyük katkı sağlar. Bu nedenle, düzenli kontroller ve tarama programlarına katılım hayati öneme sahiptir.

Meme Kanserinde Radyoterapi

Meme kanserinde radyoterapi (ışın tedavisi), kanserin evresine, tümörün boyutuna, yerleşimine ve cerrahi müdahalenin şekline göre değişiklik gösterebilir. Evrelere göre radyoterapi kullanımı şu şekildedir:

1. Evre 0 (Duktal karsinoma in situ - DCIS)

Radyoterapi: Genellikle lumpektomi (memede sadece tümörün çıkarılması) sonrası önerilir. Radyoterapi, kanserin tekrar etme riskini azaltmak için yapılır. Meme dokusunun tamamı, özellikle kanserin çıkarıldığı alanın etrafı ışınlanır.

2. Evre I ve Evre II (Erken Evre Meme Kanseri)

Radyoterapi: Lumpektomi sonrasında, kalan meme dokusuna uygulanır. Bazı durumlarda, kanserin lenf düğümlerine yayılmış olma ihtimaline karşı koltuk altı lenf düğümleri de ışınlanır.

Ameliyat sonrası: Mastektomi (memenin tamamının alınması) sonrası, eğer tümör çapı büyükse veya lenf düğümlerine yayılma durumu varsa radyoterapi önerilebilir. Kalan meme dokusu, lenf düğümleri ve gerekirse göğüs duvarı ışınlanır.

3. Evre III (Lokal İlerlemiş Meme Kanseri)

Radyoterapi: Bu evrede tümör daha büyük ve lenf düğümlerine yayılma ihtimali daha fazladır. Cerrahi müdahale sonrası radyoterapi sıklıkla kullanılır. Mastektomi sonrası göğüs duvarı, kalan meme dokusu ve lenf düğümleri ışınlanır.

Neoadjuvan radyoterapi: Bazen cerrahi öncesi tümörü küçültmek için kemoterapi ile birlikte radyoterapi uygulanabilir. Göğüs duvarı, lenfatikler ışınlanır.

4. Evre IV (Metastatik Meme Kanseri)

Radyoterapi: Genellikle ağrı kontrolü, kanama veya diğer belirtilerin hafifletilmesi için palyatif amaçlı kullanılır. Hastalığın ilerlediği bölgeye (kemikler, beyin, karaciğer gibi) odaklanılır. Metastazın olduğu bölgeye yönelik ışın tedavisi uygulanır.

Radyoterapi genellikle her gün, hafta içi olmak üzere 3-6 hafta boyunca verilir. Tedavinin uzunluğu ve dozajı hastanın genel sağlık durumu, kanserin evresi ve diğer tedavilerle birlikte değerlendirilir.

Meme Kanserinde Güncel Radyoterapi Uygulamaları

Radyoterapideki teknolojik ve klinik ilerlemeler, tedavi sonuçlarını iyileştirirken yan etkileri en aza indirmeyi hedefler. Son yıllarda meme kanseri radyoterapisinde güncel tedavi yaklaşımları şu ana başlıklar altında toplanabilir:

1. Hipofraksiyone Radyoterapi

Hipofraksiyone radyoterapi, daha büyük günlük dozlar kullanarak toplam tedavi süresini kısaltan bir tekniktir. Genellikle erken evre meme kanseri hastalarında meme koruyucu cerrahi sonrası uygulanır.

Klinik Çalışmalar, 5 günlük hipofraksiyone tedavi protokollerinin uzun süreli etkinlik ve güvenlik açısından geleneksel tedavilere benzer sonuçlar verdiğini göstermiştir.

Tedavi süresini haftalardan günlere indirir. Geç dönem yan etkiler açısından konvansiyonel tedaviye benzer sonuçlar elde edilmiştir.

2. Stereotaktik Beden Radyoterapisi (SBRT)

Yüksek doz radyasyonun, sınırlı sayıda fraksiyon ile çok hassas bir şekilde verilmesi. Erken evre hastalar ve oligometastatik meme kanseri vakalarında kullanılabilir.

Radyasyonun sağlıklı dokulara verdiği zarar en aza indirilirken, hedef bölgedeki etkinliği artırır. Tedavi süresi kısadır.

3. İntraoperatif Radyoterapi (IORT)

Ameliyat sırasında tek seferlik yüksek doz radyasyon verilmesi.

Erken evre meme kanseri hastalarında, özellikle tümör yatağına yönelik tedavi olarak kullanılır. Tedavi tek seansta tamamlanabilir. Sağlıklı dokulara zarar vermeden tümör yatağına doğrudan radyasyon uygulanır.

4. Proton Tedavisi

Radyoterapi teknolojisinin en yeni yöntemlerinden biri olan proton tedavisi, daha hassas bir şekilde tümöre odaklanmış radyasyon vererek, çevre dokulara zarar verme riskini azaltır. Özellikle sol meme kanseri vakalarında, kalp ve akciğer gibi kritik organlara yakın tümörlerde kullanılabilir. Yan etki profili düşüktür, özellikle kalp ve akciğer yan etkilerini en aza indirir.

5. Adaptif Radyoterapi (ART)

Tedavi sırasında tümör boyutu veya konumundaki değişikliklere göre radyoterapi planının güncellenmesi. Tedavi boyunca tümör ve çevre dokulardaki değişikliklere anlık olarak uyum sağlanarak, daha etkili ve güvenli bir tedavi sunar.

6. Solunum Kontrollü Radyoterapi (DIBH - Deep Inspiration Breath Hold)

Sol meme kanseri hastalarında radyoterapi sırasında kalbin radyasyondan korunması için hastanın derin nefes almasıyla akciğerlerin genişlemesi sağlanarak kalp daha uzak tutulur. Kalp radyasyon dozu önemli ölçüde azaltılır ve bu sayede uzun dönem kardiyak yan etkiler minimuma indirilir.

7. Tam Meme veya Parsiyel Meme Işınlaması

Tam Meme Işınlaması (WBI): Meme kanseri tedavisinde cerrahi sonrası tüm meme dokusunun ışınlandığı standart yöntemdir.

Parsiyel Meme Işınlaması (PBI): Sadece tümör yatağı ve çevresindeki küçük bir alan ışınlanır. Düşük riskli, erken evre meme kanseri hastaları için uygundur. Daha kısa tedavi süresi ve daha az yan etki ile tam meme ışınlamasına alternatif olabilir.

8. Oligometastatik Meme Kanseri Radyoterapisi

Sınırlı sayıda metastaz bulunan (genellikle 1-5 metastaz) meme kanseri hastalarına uygulanan radyoterapi türüdür. Oligometastatik hastalarda, metastazların lokal kontrolü için stereotaktik radyoterapi uygulanabilir. Metastazlı bölgelerde lokal kontrol sağlanarak hastalığın ilerlemesi yavaşlatılır.

Sonuç:

Meme kanseri radyoterapisi, teknolojik gelişmelerle birlikte daha kısa, daha etkili ve daha az yan etkiye sahip tedavi seçenekleri sunar. Hipofraksiyone radyoterapi, intraoperatif radyoterapi ve proton tedavisi gibi yenilikler hem erken evre hem de ileri evre meme kanseri hastalarında daha kişiselleştirilmiş tedavi seçenekleri sunar. Ayrıca, sol meme kanserinde kalp koruma teknikleri ve oligometastatik hastalıklarda SBRT'nin kullanımı gibi gelişmelerle hem tedavi etkinliği artırılmakta hem de uzun dönem yan etkiler azaltılmaktadır.

Meme kanserinde erken tanı ve uygun tedavi yöntemlerinin uygulanması, sağ kalım oranlarını önemli ölçüde artırmaktadır.



Prof. Dr. Didem KARAÇETİN
Radyasyon Onkolojisi Uzmanı



İSTANBUL'DA TURİST OLMAK

İstanbul'da yaşıyoruz ama acaba önünden geçtiğimiz tarihi binaların hikayelerini, camilerin mimarlarını, sarayların ne zaman yapıldığını, semtlerin isimlerinin nereden geldiğini biliyor muyuz?

Sultanahmet Meydanı'ndan kalkıp trafiğe bağlı olarak yaklaşık iki saat sürecek çok keyifli bir turist otobüsü gezimizden bahsedeceğim size.

Otobüs yurt dışına gidenlerin bileceği, büyük iki katlı üstü açılabilen kırmızı otobüslerden. Son de-







rece konforlu. Otobüste 14 dilde sesli çeviri yapılıyor ve kulaklıklar veriliyor. Haftanın yedi günü servis veren otobüste hop on hop off sistemi geçerli. Yani gün boyu veya farklı tarifelerle daha uzun süre geçerli bir bilet alıp hop on hop off duraklarında istediğiniz yerde inip gezebilir, tekrar yeni gelecek kırmızı otobüsünüze saat tarifesine ve size verilen haritaya bakarak binebilirsiniz. Avrupa yakasından Asya'ya geçen ve başladığı noktada son bulan turunuzda pek çok bilgiyle donanacaksınız.





Söz gelimi yol güzergahındaki Sirkeci Tren Garı'nın ne zaman yapıldığını, Karaköy'ün isminin nereden geldiğini, Dolmabahçe Sarayı'nın mimarını, Galataport Meydanı'nda yer alan Nusretiye Camii'ne bakan Tophane Saat Kulesi'nin mimari üslubunu, günümüzde Beşiktaş Stadyumu olarak bilinen İnönü Stadyumu'nda hangi dünya yıldızlarının konser verdiğini, yazlık bir Osmanlı sarayı olan Beylerbeyi Sarayı'nda hangi padişahların yaşadığını merakla dinliyor ve görüyorsunuz.

Turistler kadar sizler ve çocuklarınız bu iki katlı kırmızı otobüslerle unutulmaz bir gezi yapabilirsiniz.

Busforus İBB-İstanbul Ulaşım A.Ş. projesidir.

Bu gezide bize eşlik eden Ada Beren, Esen, Özgür Çoban ve Erhan Şengel'e teşekkür ederiz.





Aylin YAZICIOĞLU ve Hızır KESKİN

KARADENİZ MUTFAĞININ DEĞERLİ ŞEFİ HIZIR KESKİN

Yıllardır Beyoğlu'ndaki mekanınız Hayvore gerçek Karadeniz lezzeti arayanların ilgi odağı. Önce sizi tanıyalım mı?



Ben Hızır Keskin. Artvinli anne ve Rizeli babanın oğluyum. Büyükannelerimin kurduğu Doğu Karadeniz sofralarında büyüdüm. Benim çocukken yediğim yemekleri herkesle paylaşmak hayaliyle aşçılığa başladım. Bu hedefle 2009 yılında Beyoğlu Turnacıbaşı Sokak'ta "hayvore" sofralarını kurdum.

Hayvore Lazca'da "ben buradayım" demek. Daha önce çalıştığım dükkân Asmalı'daki Sisore'den, ki o da "sen neredesin" anlamına gelir, ayrıldıktan sonra dostlarım, müdavimlerim hep "sen neredesin" diye sorar, eğlenirlerdi. Ben de işte "ben buradayım", sağlıklı ve lezzetli, yani benim büyüdüğüm sofralardaki gibi yemekler mümkün demek, bunu göstermek istiyordum.

2009 yılından bugüne ilk günkü heyecanla Karadeniz mutfak mirasına sadık kalarak geleneksel yemeklerimizi pişiriyoruz. Günler, sofralar, yıllar geçtikçe misafirlerimizin müdavimlerimize dönüştüğünü görmekten; dünyanın her yerinden gelenlere



mutfağımızı tanıtmak, yemeğimizi paylaşmaktan çok mutluyuz.

Şimdi de Galataport'tasınız. Buranın içeriğini, menülerini Şef Aylin Yazıcıoğlu'yla birlikte tasarladınız sanıyorum. Konseptiniz burada farklı mı?

Hayvore her şeyden önce bir fikir ve iyi bir fikir. Bu toprakların en güzel değerlerini, ustalığı, doğruculuğu, dürüstlüğü, hakiki olmayı, gerçeği tek bir tabak yemekte bile görebilirsiniz. Ve sanıyorum iyi fikirler, yayılmayı ve daha fazla insanı mutlu etmeyi hak eden fikirlerdir. Lokanta Hayvore fikri de Hayvore Beyoğlu'nun 15 yıllık yolculuğun ardından artık yeni bir fikir doğuracak ve onu besleyecek olgunluğa erişmesinden doğdu. Aylin Hanım, bu yolculukta karşılaştığım bir sofra dostum. Yapmaya çalıştığım şeyi o kadar hızlı idrak etti ki sanki yüz yılardır dostuz gibi. Bugün hayallerimizi birleştirdik ve birlikte yürüyoruz.

Lokanta Hayvore konseptine rengini veren bir diğer önemli etken de misafirlerimizin bizimle ilgili hayalleri. Şık ve keyifli bir atmosferde geleneksel lezzetleri buluşturmak, rafine ve gastronomik değeri yüksek yeni tabaklar üzerinde birlikte çalışmak üzere yola çıktık.



Lokanta hayvore'de haftanın her günü ve her saate özel menüler hazırladık. Akşam servisi için hazırladığımız Alakart Menü başrolümüz. Menümüz kendi içinde çeşitli bölümlere ayrılıyor. Hayvore klasiklerinden oluşan "her günün klasikleri"; ızgarada, tavada, fırında envaiçeşit balık yemeği hazırladığımız "denizden ne çıkarsa", mevsimselliğe uygun yemekler hazırladığımız "mevsime göre" bölümünde güveçten lezzetlerimiz ve zeytinyağlılarımız ve "özledikçe yaptıklarımız" bölümünde o hafta canımız ne çekerse pişirdiğimiz çorbalar ve yemekler var.

Bunların yanında öğleden sonra Apero Menümüz ve hafta sonları Kahvaltı Menümüzle misafirlerimizi ağırlıyoruz. Tatlı Menümüzdeyse geleneksel Karadeniz tatlılarıyla Aylin Hanımın özel tatlıları buluşuyor.

Sağlıklı yaşam dergisi olduğumuz için Karadeniz'den leziz ve sağlıklı bir tarif paylaşmanızı rica edebilir miyim?

Karalahana Çorbası

Malzemeler

1 Bağ Karalahana
1 Tatlı Kaşığı Tuz
3 Yemek Kaşığı Sıvı Yağ
1 Adet Soğan
Yarım Yemek Kaşığı Salça
1 Tatlı Kaşığı Tuz
1 Çay Kaşığı Pul Biber
1 Çay Kaşığı Karabiber
Yarım Çay Bardağı Mısır Yarması
Yarım Su Bardağı Barbunya
6 Su Bardağı Sıcak Su

Lahanayı yıkadıktan sonra ince ince doğrayarak tuzlu suda 15 dakika kadar haşlayıp süzelim ve bir kenarda bekletelim. Bir tencereye sıvı yağı alalım, ince yemeklik doğramış soğanları ekleyerek kavuralım. Salçayı ve baharatları ekleyelim ve karıştıralım.

Daha sonra haşlanmış ve suyu süzülmüş lahanaları tencereye koyup karıştıralım ve birkaç dakika daha orta ateşte kavuralım.

Ardından haşlanmış mısır yarması ve barbunyayı da koyarak karıştıralım.

6 su bardağı sıcak suyu da ilave ederek karıştıralım ve yaklaşık yarım saat kısık ateşte pişirelim. Yanında mısır ekmeği ile servis edelim.



MEME KANSERİ VE BESLENME

Dünya çapında en sık görülen kanser türlerinden biri olan meme kanseri özellikle kadın sağlığı için ciddi bir tehdit oluşturmaktadır. Her kanser türünde olduğu gibi erken tanı önem taşımaktadır. Sağlıksız beslenme alışkanlığının olması, obezite, yetersiz fiziksel aktivite gibi yaşam tarzı faktörlerinin yüksek meme kanseri riski ile ilişkili olabileceği bilinen bir gerçektir.

O halde meme kanserinin yayılım ve ölüm oranını azaltmak için öncelikle hastalığa yakalanma risklerini en aza indirecek bir yaşam tarzı belirleyerek meme kanserine yakalanma riskini azaltmak mümkün.

Meme kanserinden korunmakla birlikte kişinin hem fizyolojik hem de psikolojik olarak daha iyi hissetmesini sağlamak adına ortak çevresel etmen olan beslenmeye dikkat edilmesi son derece kıymetlidir.

Besin gruplarının günlük beslenme düzeni içerisinde yeterli ve dengeli bir şekilde tüketilmesi gerektiğini ve gereksinimlerin eksik ya da fazla alınmasının meme kanseri gelişimi üzerinde etkili olabileceği bilmektedir. Kansersiz bir yaşam sürebilmek ve kanser oluşma riskini azaltmak adına beslenmede dikkat edilmesi gereken noktalar bulunmaktadır.

Fazla kilolarınızdan kurtularak ideal vücut ağırlığına ulaşın.

Obezitenin birçok kanser türünün riskini arttırdığı bilinmektedir. Yapılan çalışmalara göre ideal vücut ağırlığına sahip olmak kadınların meme kanserine yakalanma riskini düşürmektedir.

Kişinin aşırı kilolu veya obez olması, özellikle karın ve kalça bölgesinde artan yağlanma menopoz sonrası meme kanseri riskinde artış ile ilişkilidir.

Beden Kitle İndeksi (BMI) vücut ağırlığınızın kg cinsinden değeri ile boy uzunluğunuzun metre cinsin-

den karesine bölünmesi ile ortaya çıkan değerdir. Bu değerin 30 kg/m² üzerinde olması obezite olarak kabul edilmektedir. Kişinin cinsiyeti ve yaşına göre ideal olması gereken aralıklar farklılık göstermektedir.

Akdeniz tarzı beslenmeyi benimseyin.

Akdeniz diyeti, temel olarak antioksidan ve antiinflamatuvar besinler açısından zengin olması sebebiyle dünya çapında en sağlıklı beslenme modellerinden biri olarak kabul edilmektedir. Akdeniz tarzı beslenme içeriği sayesinde kolay ve sürdürülebilir bir diyettir. Bu beslenme tarzının bileşenlerinin kombinasyonunun; inflamasyonu ve oksidatif stresi azaltmada ortak bir rol oynayarak kanser dahil olmak üzere çeşitli malignitelerin ilerlemesine engel olduğu bilinmektedir.

Akdeniz tipi beslenme; bitkisel kaynaklı besinlerden zengin, sağlıklı yağlardan oluşan, tüm besin gruplarının çeşitliliğini içeren dengeli bir beslenmedir ve özellikle posa, antioksidanlar, flavonoidler, vitaminler, karotenoidler ve skualen (esas olarak sızma zeytinyağından) bakımından zengin içeriğe sahiptir. Bunların tümü kanser riskinin azalmasıyla ilişkilendirilmektedir.

Yüksek lifli besinleri günlük beslenmenize dahil edin.

Yüksek lif içeren besinler, kompleks karbonhidratların tüketimi ile toksik ve kimyasal maddelerin bağırsaklardan atılımını kolaylaştırarak kanser riski azalmaktadır.

Diyet lifi, bağırsakta östrojenlerin bağlanması yoluyla östrojenin bağırsaklarda geri emilimini azaltarak dolaşımdaki östrojen seviyelerini azaltabilmektedir. Meme kanseri tanısı almış kadınlarda dolaşımda daha yüksek östrojen seviyeleri daha kötü sağkalım ile ilişkilendirilmektedir.

Japonya Halk Sağlığı Merkezi bazlı prospektif çalışmasında 681 meme kanseri vakası tespit edilmiştir. Son derece yüksek lif alımı, meme kanseri riskinin azalmasıyla ilişkili bulunmuştur

Tam taneli tahıllar, kurubaklagiller, meyve ve sebzeler yüksek lif içerisine sahip besinlerdir. Tam tahıl tüketimi ile yüksek posa alımının daha düşük meme kanseri riski ile ilişkili olduğu ve günde her 10 g posa alımının meme kanseri riskini %5 azalttığı bildirilmiştir.

Rengarenk sebze ve meyvelerin zengin içeriğinden faydalanın.

Meyve ve sebzelerin tüketimi, karotenoidler ve polifenoller gibi antioksidan ve anti-inflamatuvar özelllere sahip yüksek biyoaktif bileşen konsantras-





yonları sayesinde meme kanserine karşı koruyucu olarak gösterilmektedir.

Brokoli, karnabahar, lahanası ve sarımsak gibi kükürtlü sebzeler tüketilmelidir. Brokoli, karnabahar ve lahana grubunun içerisinde yer alan sülforafan, sarımsak içerisindeki allicin meme kanseri dahil birçok kanser çeşidine karşı koruyucu olduğu bilinmektedir.

C vitamininden zengin nar meyvesi, portakal ve greyfurt gibi turunçgiller, domates ile biber gibi sebzeleri beslenme düzeninize mutlaka ekleyin.

Doğru yağları tercih edip porsiyon kontrolüne dikkat ederek tüketin.

Zeytinyağında bulunan bileşiklerin kansere karşı potansiyel koruyucu rolünün olduğu destekleyen pek çok çalışma bulunmaktadır. Bu nedenle yemekleriniz ve salatalarınıza zeytinyağı eklemeniz diğer yağlara göre daha doğru bir seçim olacaktır.

Yağlı tohumlar ve sert kabuklu meyveler; posa, vitamin, mineral antioksidan, fenolik bileşik ve fitosteroller içeren zengin bir besin kaynaklarıdır. Bu bileşenlerin antioksidan aktiviteleri, hücre farklılaşmasının ve proliferasyonun gibi çoklu mekanizmalarla açıklanmaktadır. Kişiye göre değişmekle birlikte günde 1-2 porsiyon tüketimi önerilmektedir.

Haftada 2 gün balık tüketmeye çalışın.

Kırmızı et gibi hayvansal kaynaklı besinlerin tüketim sıklığını azaltarak balık tüketiminizi arttırın. Balık yağında bulunan omega 3 yağ asitlerinden eikosapentaenoik asit (EPA) ve dokosaheksaenoik asitin (DHA) meme kanseri riski ile ters ilişkili olduğu gösterildiğinden mutlaka balık tüketimini haftalık beslenme düzeninize dahil edin.

Sağlıklı pişirme yöntemlerini kullanın.

Yüksek sıcaklıkta pişirme sırasında ortaya çıkan heterosiklik aminler (HA), N-nitrozo bileşikleri ve polisiklik aromatik hidrokarbonların (PAH) oluşumu nedeniyle işlenmiş veya yüksek sıcaklıklarda ve bazı özel yakıt kaynakları kullanılarak pişirilmiş kırmızı etin bir kanserojen kaynağı olduğu ve İnsanlarda meme kanseri riskinin artmasından sorumlu olduğu bilinmektedir. Sucuk, salam, sosis gibi işlenmiş etlerin tüketiminden kaçının.

Hamur işlerinden uzak durun.

Yüksek eklenti şeker ve/veya yağ içeren hazır kek, kurabiye, tatlı gibi tüm yiyecekler yüksek kalori içermeleri sebebiyle kilo artışına sebep olarak kanser oluşumunu dolaylı yoldan etkilemektedir. Bu tarz besin değeri az olan gıdaların tüketiminden kaçınarak onun yerine kendi hazırladığınız daha sağlıklı alternatifler tercih ediniz.

Sağlıklı bir yaşam tarzına sahip olup yeterli fiziksel aktivite yaparak ve doğru beslenme ile kanser riski azaltırken sağlığınızı koruyun.



Uzm. Dyt. Merve Güldalı SERİN
Diyabet Uzmanı, Diyetisyen



MEME KANSERİ MODERN TIBBIN IŞIĞINDA BİR DEĞİŞİM BİR UMUT HİKAYESİ

Yirmiyedi yıllık hekimlik serüvenimde tıp biliminin büyüleyici evrimine tanıklık etmenin keyfini yaşıyorum. Hastalarımın hikayeleri, benim için her zaman birer ders, birer ilham kaynağı olmuştur. Onkoloji alanındaki hızlı ilerlemeler, tıbbın sunduğu ışığın en parlak örneklerinden biri olarak dikkatimi çekiyor. Eskiden yaşamın sonu olarak kabul edilen birçok tanı, bugün çaresiz bir dert değil; aksine, yeni bir başlangıcın kapısını aralamaktadır. İşte bu yüzden, ben meme kanserine artık "kanser" değil, "meme hastalığı" diyorum.

Geçmişten günümüze meme kanseri, kadınların en sık karşılaştığı sağlık sorunlarından biri olarak, tarih boyunca birçok yaşamı derinden etkilemiştir. Ancak, geçmişteki korkutucu tanılar, günümüzdeki bilimsel ilerlemelerle dönüşüm geçiriyor. Bugün, meme kanseri tanısı alan bireyler, daha önce hiç olmadığı kadar umut dolu bir geleceğe adım atmaktadırlar. Erken teşhis ve akılcı tedavi yöntemleri sayesinde, bu hastalık artık yalnızca bir tehdit değil; aynı zamanda bir mücadele ve yeniden doğuş hikayesidir.

Her kanser tanısında olduğu gibi meme kanseri tanısı, birçok birey için yaşamın seyrini değiştiren bir dönüm noktası oluyor. Bu tanı artık benim gözümde yalnızca bir hastalığın adı değil; aynı zamanda yeniden doğuşun, direnişin ve umudun ifadesi... Hekim arkadaşlarımdan, kendi arkadaşlarımdan ve hastalarımdan tanıdığım birçok kişi, bu zorlu yolculuğu cesaretle kat etti ve sağlıklı yaşamlarına sağlıkla devam etmeyi başardı. Her biri, bu sürecin sadece fiziksel bir mücadele olmadığını, aynı zamanda ruhsal bir yeniden yapılanma süreci olduğunu da kanıtladı.

Aslında her hikâye, kendi içinde bir umut taşır. Bazı hastalar, tedavi sürecinde aldıkları destekle, sadece fiziksel sağlıklarını değil, aynı zamanda yaşam sev-



gilerini de yeniden keşfettiler. Onların gözlerindeki parıltı, bana göre bu zorluğun üstesinden geldiklerinin bir sembolü olarak parlıyor. Bu bireyler, eski yaşamlarına dönmekle kalmayıp, yaşamlarının her anını daha da derin bir anlamla kucaklayarak, çevrelerindeki insanlara da ilham vermekteler.

Hekim olarak, bu insanların hikayelerini dinlemek bana büyük bir mutluluk ve güç katıyor. Her biri, kendi mücadeleleriyle etrafındaki insanlara umut aşılamakta, "Ben başardım, sen de başarabilirsin" mesajını vermekte... Meme kanseri tanısı almış olan bu bireyler, sadece sağlıklarını geri kazanmakla kalmayıp, aynı zamanda hayatın ne kadar değerli olduğunu ve her anın kıymetini bilmenin önemini de bize hatırlatmaktalar.

Sonuç olarak, yaşamın ne kadar kıymetli olduğunu hatırlamak ve bu mücadelede birbirimize destek olmak, hepimizin sorumluluğudur. Unutmayalım ki, her zorluk, beraberinde yeni fırsatlar doğurur. Ve bu fırsatları değerlendiren, cesaretle yol alan insanlar, hayatın en güzel yanlarını yeniden keşfedeceklerdir.

Sağkalım ve sağlıklı kalım oranlarını anlatan istatistikler, her ne kadar soğuk ve matematiksel bir dil konuşsa da ardında yatan insan hikayeleri, bu sayıları sıcak kılmaktadır. Erken evrede tanı konulan meme kanseri vakalarının 5 yıllık sağkalım oranı yüzde doksanların üzerine çıkmıştır. Bu, yalnızca rakamlardan ibaret değildir; bu, hayata yeniden tutunan, umut dolu gözlerle geleceğe bakan insanların hikayesidir. İleri evrelerdeki vakalar için bile gelişmiş tedavi yöntemleri, yaşam sürelerini uzatmakta ve kalitede büyük bir artış sağlamaktadır. Her gün yeni bir umut, yeni bir başarı hikayesi yazılmaktadır.

Meme kanseri tedavisinde kullanılan yöntemler, artık daha da kişiselleşmiş hale gelmiştir. Cerrahi müdahale, kemoterapi, radyoterapi ve hormon tedavisi gibi geleneksel yöntemler, günümüzde immünoterapiler ve hedefe yönelik tedavilerle zenginleşmiştir. Bu değişim, hastaların tedavi süreçlerine aktif katılımını sağlamakta ve onları yalnızca birer hasta değil, kendi sağlık yolculuklarının kahramanları haline getirmektedir.

Onkolojide erken tanı umut ışığıdır. Meme kanserinin en etkili düşmanı da, erken tanıdır. Mammografi, ultrason ve manyetik rezonans görüntüleme gibi modern tanı yöntemleri, hastalığın henüz başlamadan yakalanmasına olanak tanımaktadır. Bu, hastaların hayatlarını kurtaran bir umut ışığıdır. Ayrıca, genetik testler sayesinde belirli risk gruplarındaki bireyler, önleyici adımlar atarak sağlıklarını koruma altına alabilirler. Bu, sadece bireyler için değil, aileler ve toplumlar için de büyük bir kazanımdır.

Meme kanseri, kadınlar arasında en yaygın kanser türü olarak bilinirken, erkeklerde de nadir de olsa görülebilen bir hastalıktır. Son yıllarda, tıp alanındaki gelişmeler ve kişiselleştirilmiş yaklaşımlar sayesinde kansere dair birçok yenilik ve tedavi yöntemi ortaya çıkmıştır.

Soğuk istatistik verilerini sıralamak gerekirse; Dünya Sağlık Örgütü'ne (WHO) göre, meme kanseri, dünya genelinde kadınlarda en sık teşhis edilen kanserdir. 2020 verilerine göre, dünya genelinde yaklaşık 2,3 milyon yeni meme kanseri vakası tespit

edilmiştir. Türkiye'de ise her yıl yaklaşık 25.000 yeni meme kanseri vakası tanısı konulmaktadır. Meme kanserinin görülme sıklığı, genetik faktörler, yaşam tarzı ve çevresel etmenlerle ilişkilidir. Aile öyküsü, yaş, hormonal faktörler ve obezite riski artıran başlıca etmenler arasında yer almaktadır.

Kanser vakalarında sağkalım oranları, tanı aşamasında hastalığın evresine, tümörün biyolojik özelliklerine ve tedavi yöntemlerine bağlı olarak değişiklik göstermektedir. Genel olarak, erken evrede teşhis edilen meme kanserinin 5 yıllık sağkalım oranı %90'ın üzerindedir ancak ileri evrelerde, bu oran %30-60 arasında değişkenlik gösterebilir. Bununla birlikte, son yıllarda geliştirilen kişiselleştirilmiş tedavi yöntemleri ve hedefe yönelik tedaviler sağkalım oranlarını önemli ölçüde artırmıştır.

Meme kanseri tedavisinde, cerrahi müdahale, radyoterapi, kemoterapi ve hormon tedavisi gibi yöntemler kullanılmaktadır. Son yıllarda, immünoterapiler ve hedefe yönelik tedavi yöntemleri de tedavi seçenekleri arasına girmiştir. Örneğin, HER2 pozitif meme kanseri hastaları için geliştirilen trastuzumab (Herceptin) gibi ilaçlar, hastalığın seyrini olumlu yönde etkilemektedir.

Günümüzde kanser tedavisindeki en önemli gelişmeler, daha önce de vurguladığım gibi erken tanı ve kişiselleştirilmiş tedavi yöntemleri üzerine yoğunlaşmaktadır. Mammografi, ultrasonografi ve manyetik rezonans görüntüleme (MRG) gibi görüntüleme teknikleri, erken aşamalarda meme kanserinin tespit edilmesine yardımcı olmaktadır. Ayrıca, genetik testler sayesinde, BRCA gen mutasyonları gibi risk faktörleri belirlenerek, bireylerin meme kanserine yakalanma riski azaltılabilmektedir.

Tıp bilimindeki ilerlemeler, meme kanserinin artık "çaresiz bir dert" olarak görülmediğini ortaya koymaktadır. Gelişmiş tedavi yöntemleri ve erken tanı olanakları sayesinde, bence meme kanseri günümüzde "meme hastalığı" olarak adlandırılabilir. Hem hastalar hem de hekimler için umut verici bir gelişmeler giderek de çoğalmaktadır. Meme kanserine dair farkındalığı artırmak, erken tanı ve tedavi yöntemlerine erişimi sağlamak, bu mücadelede atılacak en önemli adımlar olacaktır.

Hastalığı yenenlerin güçlü duruşları, sadece kendileri için değil, tüm toplum için bir umut kaynağı oluşturuyor. Onların hikayeleri, bu hastalığın korkutucu bir düşman değil, üzerinde durulması gereken bir mücadele olduğunu gösteriyor. Her yeni gün, yeni bir umut ve yeni bir başlangıç sunuyor. Bu nedenle, meme kanseriyle savaşan her bireyin, kendi hikayesini yazma potansiyeline sahip olduğunu unutmamalıyız.

Şunu tüm kalbimle vurgulamak isterim ki meme kanseri hiçbir şekilde bir son değildir; aksine yeni başlangıçların habercisidir. Tıptaki hızlı ilerlemeler ve insan gücünün azmi, bu savaşta en büyük desteklerimizdir. Kadınların ve erkeklerin, bu hastalıkla olan mücadelelerinde yalnız olmadıklarını hissetmeleri, onlara umut vermek, hekimlerin ve hasta yakınlarının da en önemli görevidir. Kendi hikayelerini yazan, hayata yeniden tutunan bireylerin sayısı her geçen gün artmaktadır. Bu nedenle, meme kanserine "kanser" değil, "meme hastalığı" demek; yaşamı, umudu ve mücadeleyi yüceltmek anlamına geliyor diye düşünüyorum.

Tıp biliminin sunduğu ışık altında, her yeni gün, yeni bir mücadele ve yeni bir umut taşımaktadır. Bizler, bu yolculukta hastalarımızla birlikte yürümeye devam edeceğiz.

Kaynaklar

(1) *World Health Organization (WHO). (2020). Global Cancer Observatory.*

(2) *American Cancer Society. (2022). Breast Cancer Facts & Figures.*

(3) *National Comprehensive Cancer Network (NCCN). (2023). Breast Cancer Guidelines.*



Uzm. Dr. Sedef BELENTEPE

İç Hastalıkları Uzmanı/Başhekim



SİNEMATEK SİNEMA EVİ'NDE YENİ SEZON BAŞLIYOR!

27 Ekim 2024 - 31 Ocak 2025 tarihleri arasında Amerikan sinemasında devrim yaratan Yeni Hollywood akımına adanmış bir seçkinin yanı sıra Macar sinemasının klasiklerinden, dünya sinemasının yeni restore edilmiş başyapıtlarına, feminist avangart sinemacı Germain Dulac'ın erken dönem şaheserlerinden sinemamızın yeni bağımsızlarına uzanan geniş bir yelpazede 50'den fazla filmin yer aldığı Güz 2024 programının açılışında, Sinematek/Sinema Evi'nin ikinci restorasyon projesi Aysel, Bataklı Damın Kızı (1935) yenilenmiş kopyasıyla ilk kez seyirciyle buluşacak.

Film Mirasımızı Yaşatmak İçin Güç Birliği

Sinematek/Sinema Evi, Kurukahveci Mehmet Efendi desteği ile hayata geçirilen ikinci restorasyon çalışması için erişilebilir durumdaki en eski filmlerimizden birisi olan Muhsin Ertuğrul'un Aysel, Bataklı Damın Kızı filmini seçti. Selma Lagerlöf'ün bir hikâyesinden uyarlanan senaryosunu Nâzım Hikmet'in yazdığı 1935 yapımı film, Mimar Sinan Üniversitesi Prof. Sami Şekeroğlu Sinema Televizyon Araştırma ve Uygulama Merkezi'nde taranarak Atlas Post-Production stüdyolarında dijital olarak restore edildi. Aysel, Bataklı Damın Kızı, UNESCO ve CCAAA (Görsel-İşitsel Arşiv Dernekleri Koordinasyon Konseyi) tarafından her yıl Dünya Görsel İşitsel Miras Günü olarak kutlanan 27 Ekim'de yenilenmiş kopyasıyla ilk kez seyirciyle buluşacak.

Ana Program: Eskimeyen Yeni Hollywood

70'li yıllarda Hollywood'un auteur yönetmenlerin ellerine teslim edilmesiyle büyük bir değişime sahne olan Amerikan sinemasının o kısa ama etkili dönemine odaklanan ana program, Yeni Hollywood akımını tanımayı ve tartışmayı amaçlayan bir seçki sunuyor. Klasik Amerikan sinemasının kurallarını altüst ederek kendi sinema dilini arayan Francis Ford Coppola, Martin Scorsese, Brian De Palma, William Friedkin, John Frankenheimer, Hal Ashby, Sam Peckinpah gibi yönetmenlerin modern sinemanın en önemli örneklerini ortaya koyduğu bu döneme ait eserler arasından seçilen 15 filmden oluşan program Ankara Sinema Derneği, Gezici Festival ve ABD Ankara Büyükelçiliği işbirliğiyle gerçekleştiriliyor.

Macar Sinemasına Saygı

İki ülke arasındaki ilişkilerinin 100. yıl dönümü dolayısıyla ilan edilen "2024 Türkiye-Macaristan Kültür Yılı" kapsamında Sinematek/Sinema Evi'nin, Macar

Kültür Merkezi İstanbul iş birliğiyle gerçekleştirdiği programda dünyanın en köklü sinema geleneklerinden birine sahip Macar sinemasının klasik örneklerinden beş güçlü film Onat Kutlar Sinema Salonu'nda izlenebilecek.

Il Cinema Ritrovato Üçüncü Kez İstanbul'da

Her yıl İtalya'nın Bologna kentinde düzenlenen Il Cinema Ritrovato, sinema tarihine adanmış bir film festivali. Dünyanın en önemli film restorasyon merkezlerinden biri olan Cineteca di Bologna'nın yeni restore ettiği filmleri seyirciyle buluşturmayı amaçlayan festival her yıl kendi arşivindeki eserlerin yanı sıra dünyanın dört bir yanındaki arşivlerden derlediği muazzam bir film programıyla seyirci karşısına çıkıyor. Bu yıl üçüncü kez Cineteca di Bologna'nın katkılarıyla hazırladığımız Il Cinema Ritrovato İstanbul'da programı kapsamında 39. Il Cinema Ritrovato'nun restore edilmiş filmler bölümünden seçtiğimiz 6 film, yenilenmiş kopyalarıyla Sinematek/Sinema Evi'nde gösterilecek.

Sessiz Perşembe: Germaine Dulac

Sinemanın erken dönemine ait eserlerin canlı müzik eşliğinde seyirciyle buluştuğu Kurukahveci Mehmet Efendi desteği ile sürdürülen Sessiz Perşembe'nin bu programdaki konuğu tarihin ilk kadın yönetmenlerinden Germaine Dulac. Sadece yenilikçi sinema dili ve deneysel filmlerindeki sofistike anlatımıyla değil geleneksel cinsiyet rollerine muzipçe meydan okuyan hikâyeleriyle de sinemanın öncü kadınlarından biri olan Dulac'ın Seyahate Davet (L'Invitation au voyage, 1927), Sigara (La Cigarette, 1919) ve Deniz Kabuğu ve Rahip (La Coquille et le clergyman, 1919) filmleri gösterilecek. Filmlere, Ayşe Tütüncü, Ezgi Daloğlu ve Nihal Saruhanlı müzikleyle eşlik edecekler.

FilmKoop ile Bağımsız Sinema

Bağımsız sinema için alternatif bir gösterim mecrası ve bir tartışma platformu oluşturmak amacıyla FilmKoop iş birliği ile gerçekleştirilen bu bölüm kapsamında sinemamızın dikkate değer örnekleri, film ekiplerinin katılımıyla her Pazar saat 14.00 seansında Onat Kutlar Sinema Salonu'nda seyirciyle buluşmaya devam ediyor. FilmKoop ile Bağımsız Sinema kapsamındaki gösterilecek filmler, gösterim gününden bir hafta önce duyurulacak.

Avrupa Film Ayı Sinematek'te

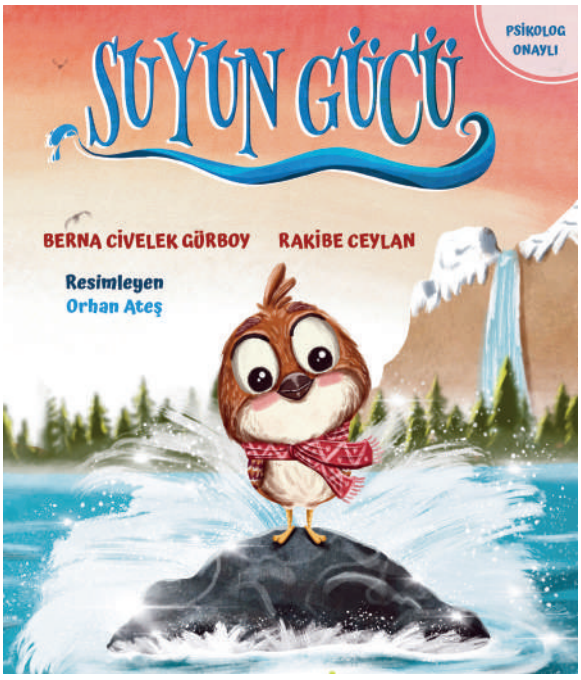
Avrupa Film Akademisi'nin (EFA-European Film Academy) Avrupa filmlerini daha fazla seyirciye ulaştırmayı amaçlayan ve bu yıl 1 Kasım-7 Aralık 2024 tarihleri arasında 40'tan fazla ülkede 100'den fazla sinema salonunda gerçekleşecek Avrupa Film Ayı etkinliklerine bu yıl Türkiye'den Sinematek/Sinema Evi de katılıyor. Sinematek'in programındaki 20 film Avrupa Film Akademisi iş birliğiyle Avrupa Film Ayı etkinlikleri kapsamında gösterilecek.

Programla ilgili ayrıntılı bilgiye sinematek.kadikoy.bel.tr sitesinden ve Sinematek/Sinema Evi sosyal medya hesaplarından ulaşabilirsiniz.



KİTAP
ÇOCUK





SU DEĞERLİDİR SU KAYNAKLARININ KULLANIMINI BİLMEKSE ÇOCUKLUKTA BAŞLAR İŞTE ÇOCUKLARINIZ İÇİN "SUYUN GÜCÜ"

Eğitim ve öğretim faaliyetleri ile iç içe olan yazarlar Berna Civelek Gürboy ve Rakibe Ceylan, çocuk kitabı yazma eğitimleri alarak kendi çocukları ve öğrencileri ile başlayan edebiyat yolculuklarının, tüm kitap severe ulaşmasını hedefliyor.

İlk kitapları olan "Suyun Gücü"nü dünyamızı koruyup, güzelleştirmek için çaba gösteren tüm çocuklara hediye ediyorlar.

Çocukların coşkuyla karşıladığı bembeyaz karlar, minik serçe Kuki ve arkadaşları için pek de sevimli sayılmıyordu. Benzersiz kar tanelerinin suya dönüşerek devam eden yolculuğunu öğrenmek, bakalım onlar için neleri değişterecek?

Bu kitap su kaynaklarının korunması ve bilinçli kullanımı hakkında çocuklarımızın zihnine, suyun gücüne dair tohumlar ekilmesine katkı sağlıyor.





YELKENCİLİK

Yelken, rüzgâr gücüyle hareket eden bir deniz aracı olan yelkenli tekneyle yapılan bir spor dalıdır. Yelkenli sporu, yelkenlerin kontrol edilmesi ve rüzgarla uyumlu bir şekilde ilerleme yeteneğini içerir. Hem rekabetçi yarışmalarda yer alırken hem de keyifli deniz gezilerinde kullanılan yelkenli tekneler, doğayla uyumlu bir şekilde ilerlemenin keyfini sunar.

Yelkenli sporu, hız, strateji ve denizcilik becerilerini bir araya getirir. Rüzgârın yelkenleri doldurarak tekneyi hareket ettirmesi, yelkencinin yönlendirme ve denge becerilerini kullanmasını gerektirir. Yelkenli sporu, sakin sularda huzurlu bir yolculuk yapmak için de tercih edilebilir.

Yelkenli sporuyla ilgilenenler için başlangıç seviyesinden profesyonel seviyelere kadar farklı kategorilerde yarışmalar düzenlenir. Yarışlarda teknik beceriler, strateji ve takım çalışması önemlidir. Yarışlarda çeşitli rotalar ve kategoriler bulunur, her seviyeden yelkenci için uygun bir yarış bulunabilir.

Yelkenli sporunu yapmak için bazı temel ekipmanlar gereklidir. Bunlar genellikle yelkenli teknede bulunan yelkenler, direk, yelken halatları, direk üzerindeki donanım, rüzgâr yönünü gösteren bir pusula, can yeleği ve güvenlik ekipmanlarıdır. Ayrıca, yelkenli sporu için denizcilik kurallarını ve güvenlik önlemlerini iyi bilmek önemlidir.

Yelkenli sporu hem bireysel olarak hem de takım halinde yapılabilecek bir spordur. Hem yarışlarda hız ve rekabetçilik arayanlar hem de denizde huzur bulmak isteyenler için çeşitli seçenekler sunar. Yel-



kenli sporu, doğayla iç içe olmak, denizin özgürlüğünü yaşamak ve denizcilik deneyimini keşfetmek isteyen herkes için heyecan verici bir seçenektir.

1. Yeterli Eğitim ve Deneyim: Yelkenli sporuna başlamadan önce yeterli eğitim almak önemlidir. Yelkenli teknenin nasıl kullanılacağını ve temel yelken becerilerini öğrenmek için bir yelken okuluna kaydolabilirsiniz. Uzman bir eğitmen tarafından verilen derslerle güvenli ve doğru bir şekilde yelken yapmayı öğrenebilirsiniz.

2. Güvenlik Ekipmanları: Yelkenli sporunda güvenlik her zaman öncelikli olmalıdır. Can yeleği, uygun deniz kıyafetleri, güneş koruyucu krem, güneş gözlüğü ve uygun ayakkabı gibi güvenlik ekipmanlarını kullanmak önemlidir. Ayrıca, hava koşullarını ve deniz durumunu takip ederek güvenli bir şekilde yelken yapmaya dikkat etmelisiniz.

3. Teknik Bilgi ve Beceriler: Yelkenli sporunda temel teknik bilgi ve becerilere sahip olmak önemlidir. Rüzgâr yönünü ve hızını doğru bir şekilde değerlendirmek, yelkenleri uygun şekilde ayarlamak, teknenin dengesini sağlamak gibi becerileri öğrenmek yelkenli sporunun keyfini artırır.

4. Takım Çalışması: Yelkenli sporunda takım çalışması önemlidir, özellikle yarışlarda. Takım üyeleri arasında iletişim kurmak, rolleri iyi belirlemek ve birlikte hareket etmek başarı için önemli faktörlerdir. Birlikte çalışarak daha iyi performans sergileyebilirsiniz.

5. Doğayı ve Çevreyi Koruma: Yelkenli sporu yaparken doğayı ve çevreyi koruma bilinciyle hareket etmek önemlidir. Denizdeki canlı yaşamı ve deniz ekosistemini korumak için çevreye duyarlı olmalı, atıklarınızı teknenizde düzenli olarak toplamalı ve uygun şekilde bertaraf etmelisiniz.

6. Sürekli Öğrenme ve Gelişim: Yelkenli sporunda sürekli olarak öğrenmeye ve gelişmeye açık olmak önemlidir. Teknik bilgileri ve becerileri geliştirmek için kitaplar okuyabilir, seminerlere katılabilir veya deneyimli yelkencilerden tavsiyeler alabilirsiniz.





KIŞA DAYANIKLI BALKON ÇİÇEKLERİ NELERDİR?

Kasımpatı

Kasımpatı çiçeği balkonlarda ve bahçelerde çok yıllık otsu bir bitki olarak yetiştirilebilir. Kış ayları için çok dayanıklı bir çiçektir. -30 derece sıcaklıkta bile yaşayabilir. Sarı rengine alışık olsak da beyaz, mor, kırmızı gibi çok farklı renkleri de vardır. Dayanıklılığı yanında bakım kolaylığı da avantajlı yönleri arasındadır.

Hercai Menekşe

Soğuğa dayanıklı bitkiler dendiğinde hercai menekşeler en bilinen çiçekler arasında yer alır. Sonbahar döneminde çiçeklerini açan bu bitki ilkbahara kadar çiçeklerini koruyabilir. Sarı, bordo, beyaz ve mor gibi farklı renklerde açan hercailer kış ayarında çok sulama beklemezler. Balkon ve bahçelerde ışık alan noktalarda kış aylarında da bakılabilir.

Çuha Çiçeği

Kış aylarında en popüler balkon çiçekleri arasındadır. Turuncu, kırmızı, mor, pembe ve sarı gibi birçok rengiyle ilkbahara kadar çiçekleri dökülmez. Nemli toprakları ve soğuk havaları çok seven bu çiçekler çok su istemez. Balkon ve bahçelerde yarı gölge alan alanlarda da büyütülebilir.

Nergis

Estetik yapısı ve güzelliğiyle nergis kış aylarının en çok tercih edilen çiçekleri arasındadır. Asitli topraklardan hoşlanmayan nergisler direkt güneş almayı sevmezler. Kış aylarında da bahçenizde zorlanmadan bakabileceğiniz bir çiçektir.

Ateş Dikeni

Anadolu'da çok keskin soğuk olan bölgelerde her zaman yeşil kalan ateş dikeni kışa dayanıklı balkon çiçekleri arasında yer almaktadır. Çiçekleri sarıya kaçan ve beyaz renkleriyle salkım salkım ilkbahar aylarında açmaktadır. Park ve bahçelerde yoğun olarak kullanılmasının yanı sıra balkonlarda da bakılabilir.

Kendi Kendine Meme Muayenesi

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

1 Memeler Arasındaki Boyut Farklılıklarının Kontrolü



2 Her İki Memenin Yan Açılardan Kontrolü



3 Koltuk Altlarının ve Memealtı Bölgelerinin Kontrolü



4 Memenin Kendisi ve Meme Uçlarının Kontrolü



5



Yatarak Elle Muayenede Memenin Kendisi ve Memebaşları, Koltukaltları ve Memealtı Bölgelerinin Kontrolü

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**
ve telefonla ulaşabilirsiniz. **Tel: 0212 278 83 41 - Faks: 0212 325 11 18**

TÜRKİYE
KANSERLE
SAVAŞ VAKFI

Erken Tanı Hayat Kurtarır

www. kanservakfi.com