



MENEKŞE

İLKBAHAR
2025

& Yaşam

Caz Sanatçıları
Ayşegül Yeşilnil
Nezih Yeşilnil

Mısır Piramitlerine
Yolculuk

Güney Kutbuna
Ayak Basan
Ali Rıza Bilal

Kapalıçarşı'nın Çatısı

Çocuk Yıldızlar

Kanserde Erken
Tanının Önemi

*Sağlık, Spor, Tarih,
Gastronomi, Kültür, Sanat...*

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



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’

BAHAR

Gelişi kutlanan tek mevsim. Neredeyse bütün ülkelerde kutlanır ilkbahar bayramları. Orta Asya ve Anadolu’da nevrüz, Hristiyanların paskalyası, karnavallar, neşeli ritüellerle kutlanan hıdrellez, hinduların rengarenk toz boyalarla baharın gelişini selamladıkları holi bayramı. Sibiryadan Tunus’a, Japonya’dan Fransa’ya bahar mevsimi çiçek festivalleriyle, çeşitli törenlerle kutlanır.

Doğanın yeniden doğuşuna ekinoksa denk gelen zamanda geçitlerle, karnavallarla, törenlerle merhaba der dünya.

Peki Menekşe’nin yapraklarında neler bulacaksınız?

Dergimizin kapak röportajını sanat hayatının 40. Yılıni kutlayan caz sanatçısı ve ressam Ayşegül Yeşilnil ve birlikte sahne aldıkları değerli caz sanatçısı ve eğitmen eşi Ne-zih Yeşilnil’le yaptık. Güney Kutbuna ayak basan ilk Türk Ali Rıza Bilal, yeni belgesel filmi “Çocuk Yıldızlar”ı anlatan sanatçı ve yapımcı Gökhan Mumcu, Mısır Piramitlerine vr gözlükleriyle bir seyahat röportajı, görgü kurallarından bahseden Ahmet Yalçın, tarihi değerlerimizden Kapalıçarşı, radyo tiyatrolarını inşa edenlerden Can Kapyalı, Yale Üniversitesi’nde bilimsel araştırmalarına devam eden pırıl pırıl genç doktor Cem Demirkıran’ın ve değerli doktorlarımızın sağlıklı yaşam makalelerini sizler için derledik.

Kanserde erken tanının hayat kurtardığını her sayımızda söylerken sağlıklı yaşam için doktorlarımızın önerilerini sizlere ulaştırıyoruz.

Yazımı baharın gelişiyile ilgili bizde de yaygınlaşmış bir gelenekle bitireyim. Eski bir Bulgaristan geleneği olan kırmızı ve beyaz ip bileklik olan marteniçkalar bileklere bağlanır. Kırmızı ve beyaz renkler sağlığı ve gücü anlatır. Leylek veya kırlangıç görüldüğünde bileklik çıkartılıp çiçekli bir ağaca bağlanır.

Yaren Leylek de balıkçı Adem Amca’nın kayığına gelmişse

Sağlıkla, keyifle sizlere ve bahara MERHABA

Nilüfer Ülkügüner ŞENGEL

Menekşe & Yaşam Dergisi

Genel Yayın Yönetmeni

nilufer@kanservakfi.com

info@kanservakfi.com

Derginin Adı

Menekşe & Yaşam

Yayın Türü

Yılda 2 Sayı, Türkçe

Basım Tarihi

Nisan 2025

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

Doç. Dr. Dalya Hazar

Katkıda Bulunanlar

Derya Kaya

Natali Yeres

Redaktör

Nilüfer Ülkügüner Şengel

Tıbbi Redaktör

Doç. Dr. Hakan Özveri

Tasarım / Kreatif Direktör

Ufuk Altiner

Baskı

ufukmatbaa

U F U K A L T I N E R

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,

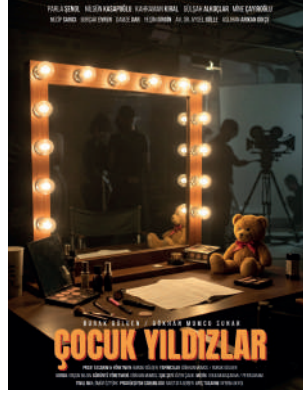
fotoğraflar kullanılamaz.

Türkiye Kanserle Savaş Vakfı ve

Neolife Tıp Merkezi işbirliğiyle yayına

hazırlanmıştır.

ISSN 2148-2985



İÇİNDEKİLER

4

CAZ SANATÇILARI
AYŞEGÜL VE NEZİH YEŞİLNİL

11

ÇOCUK YILDIZLAR BELGESELİNİ
GÖKHAN MUMCU ANTALİYOR

15

GÜNEY KUTBU'NA ULAŞAN İLK TÜRK
ALİ RIZA BİLAL

18

KAPALIÇARŞI VE ÇATI TURİZMİ

21

AMAZON KADINLARI OK VE YAY
KİTABININ YAZARI DERYA KAYA

23

MEME KONTROLÜ VE MUAYENESİ
OP. DR. ZEYNEP CİVELEK ÇAYNAK

27

ERKEKLERDE MEME KANSERİ
UZM. DR. YUSUF ZİYA BENEK

29

MÜZEVERSE İLE
MISIR PİRAMİTLERİNE YOLCULUK

33

KANSER TEDAVİSİNDE GELİŞMELER
DR. CEM DEMİRKIRAN

36

KANSER NEDİR?
UZM. DR. NESRİN ASLAN İLKMEN

38

ERKEN TANININ ÖNEMİ
PROF. DR. DİDEM KARAÇETİN

41

GÖRGÜ KURALLARI
AHMET YALÇIN

46

RAHİM AĞZI KANSERİ VE HPV AŞILARI
DR. JALE DAL AĞCA

48

RADYO TİYATROSU
CAN KAPYALI

50

RAHİM M. KOÇ MÜZESİ'NDE SERGİ
BEYGİR GÜCÜ

53

KANSERDE BESLENMENİN ÖNEMİ
DİYETİSYEN ZERRİN AYDIN

55

BALIK ÇORBASI

56

KENDİ KENDİNE MEME MUAYENESİ

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

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



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

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

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

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

Vakfımız yine kuruluşundan beri hekimlerimizin yanında yer almıştır. Vermiş olduğu karşılıksız burs ve desteklerle bugün profesör ve doçent düzeyine ulaşmış hekim arkadaşlarımızla gurur duymaktadır. Düzenli olarak kanser konularının ele alındığı, güncel bilgilerin aktarıldığı hekimlere yönelik eğitim toplantıları düzenlenmektedir. Kanser konusunda yapılan çalışmalara

genç hekimlerimizi teşvik etmek amacıyla her iki yılda bir olmak üzere Ulusal Kanser Kongrelerinde üç dalda ödül vermektedir.

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

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

İhtiyaç talebinde bulunan hastanelerimize kanser tedavisinde kullanılacak cihaz bağışları yapmaktadır.

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

2025 yılında iki sayı olarak planladığımız dergimizi yaptığımız işbirliği ile Neolife sponsorluğunda çıkartıyoruz.

Neolife yönetimine vakfımıza vermiş oldukları destekten 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**



**DERGİMİZİN BAHAR SAYISININ
KAPAK RÖPORTAJINI
SANATIN PEK ÇOK ALANINDA
BAŞARILI OLMUŞ,
DÜNYACA ÜNLÜ İKİ SAYGIN
SANATÇIYLA YAPIYORUZ
AYŞEGÜL YEŞİLNİL
NEZİH YEŞİLNİL**

Röportaj: Nilüfer ŞENGEL



2025'i "40. Sanat Yılı" olarak kutlamaya başlayan Caz müziğin en önemli solistlerinden olan ve caz resimleri yapan Ayşegül Yeşilnil'e sorularımı yöneltiyorum.

- Öncelikle röportajımızı kabul edip vakit ayırdığınız için çok teşekkür ederim. Urla'da hayatınız nasıl geçiyor?

Bu röportaj için biz de çok mutluyuz. Okuyucusu bol olsun. Urla'da hayatımız bol oksijenli bir şekilde geçiyor. 35 yıl İstanbul'umuzda yaşadıktan sonra büyüdüğümüz topraklara, İzmir'imize geri döndük. Böylece, daha dingin ve daha sakin, daha yeşil, daha mavi bir yaşam başladı.

- Siz caz sahnelerinde olduğu kadar yaptığınız caz tablolarıyla da dünyanın çeşitli yerlerinde eserleri sergilenmiş bir sanatçısınız.

Caz müziği hayatınıza nasıl girdi? Galiba iki buçuk yaşınızda caz şarkısı söylemişsiniz öyle mi?

Ailemde müzik çok önemliydi ve iyi müzik dinlenirdi. Dedem ve ağabeyim piyanistti. Ve ailemizde daha birçok enstrümanist vardı. Annem muazzam şarkı söylerdi. Puccini, Cole Porter, vb. önemli müzisyenleri çalan ve söyleyen bir ailede doğmak benim için büyük şanstı. Ailemizde neredeyse herkes bir enstrüman çalardı. Onların güzel sesleriyle büyüdüm. 2. 5 yaşında caz şarkıları söylemişim. Bu seslerin kaydedilmiş olmaları ise en büyük şans. Cole Porter bestesi olan "I Love Paris" söylerken ses kaydım var. Dokuz Eylül Üniversitesi Güzel Sanatlar Fakültesi, Resim Bölümü - Tekstil Tasarımı Ana Sanat Dalında öğrenci iken, Müzikoloji bölümünün çok sesli korosundaydım. Ve sonrasında caz müzisyeni ve benim de eğitmenim olan Nezih Yeşilnil ile evlendikten sonra yoğun olarak caz müziğinin yorumlan-

dığı bir dünya içerisine girdim. Nükhet Ruacan'dan şan eğitimi aldım. 1987 yılından itibaren, ülkemizin önde gelen caz müzisyenleriyle birlikte, profesyonel olarak caz söylemeye başladım. Birçok konser, caz kulübü ve uluslararası festival etkinlikleri gerçekleştirdim.

- Ve ressamlığınızın da nasıl başladığını merak ediyorum. Neler resmetmişsiniz?

Lise 2 'de okurken, uykumdan kalkıp resimler yapmaya başladım. Ve nedense hep gece 03.00 te uyanıyordum. Çini mürekkeple yaptığım, siyah beyaz 50x70 cm. figüratif resimlerdi. Bazılarını hala koleksiyonumda saklıyorum.

- Caz performansınız esnasında resimlerinizi de projeksiyonda sahnede görmek seyirciyi çok şaşırtıyor olmalı. Nasıl geri dönüşler alıyorsunuz?

Caz konserlerimin olduğu mekanlarda, caz resimlerini sanatseverlerle buluşturmak her iki taraf için de çok heyecan verici. Harika tepkiler alıyorum. 20. Kişisel sergim Washington UNESCO tarafından Dünya Caz Günü'nde açılmıştı. Ve müzik konulu orjinal tablolarımın önünde caz konseri vermiştim. Sonra son konserlerimde resimlerim dijital, led ekranda sahnede arkamda sergileniyor. Sanatım bu dünyada bir ilk. İzleyici bir sanatçının her iki profesyonel sanatını da aynı anda izliyor. Ve çok mutlu olduklarını söylüyorlar. Kendi caz resimlerinin önünde caz





söyleyen bir kadın. Onlara çok ilginç geliyor. Her şey rengarenk ve coşku dolu.

- Caz müziğin iyi bir dinleyici kitlesi var elbette ama Türkiye’de yaygın müzik türlerinden değil ve kendi müziğinizle siz ve değerli eşiniz başçı, besteci, aranjör Nezih Yeşilnil hep sahnede oldunuz ve beğeniyle izlendiniz. Caz seyircisi, dinleyicisi hakkında neler düşünüyorsunuz?

Ne mutludur ki ülkemiz uluslararası platformda adı saygı ile anılan birkaç caz festivaline sahip. Ayrıca, eğitilmiş, harika bir genç kuşak geliyor. Üniversitelerde caz bölümü açılıyor. İstanbul’dayken Nezih Yeşilnil, 2 ayrı akademide eğitmendi. Sayısız öğrenci yetiştirdi. Evimiz de akademi gibi olmuştu. Bizler şimdilerde özel dersler vererek öğrencilerimizi yetiştiriyoruz.

Ülkemizde iyi bir caz dinleyicisi olduğuna inanıyorum. Her konserimizde yaşadığımız yoğun ilgi bizi öylesine sevindiriyor ki. Pandemi sonrası İzmir Ahmed Adnan Saygun Sanat Merkezi’nde ve Tarihi Havagazı Fabrikası’nda yaptığımız konserlerimiz, bizleri sevgili dinleyicilerimizle buluşturdu. Birkaç ay önce ise Uluslararası Akbank Caz Festivali’ndeki konserimizde de, İstanbul dinleyicimize kavuştuk. Bu kavuşma halleri dünyanın en güzel duygusu. Kendi müziğimize gelince, yıllar önce çıkardığımız ve hala radyolarda çalınan albümümüz “Rüzgâra Şarkılar Söyle” deki şarkılarımız çok insanın kalbine ulaştı. Sözlerini yazdım, Nezih Yeşilnil besteledi ve

düzenledi. Harika müzisyenler projemize dahil oldu. Kismetse çok yakında bu albümün devamı geliyor. Biliyorum hayli ara verildi ama buna değeceğini düşünüyorum. Dinleyicilerimize güzel sürprizlerimiz olacak.

Resimlerin de müziğiniz gibi kıtaları aştı. Mitolojiyi, tarihi, fantastik öğeleri, antik sembolleri harmanladığınız tablolar yapıyorsunuz. Özellikle sağlıklı yaşam dergisi olduğumuz için şifa sembollerini merak ediyorum. Size neler hissettiriyor?





Uzun yıllar Caz resimleri çizdim. Müziği resmettim. Sonra Masal-Mitoloji serisi olan ve üniversitelerde ders ve tez konusu olarak okutulan “Kutsal 1001 Gece Hayvanları” geldi. Ve ardından Ayşegül’ün Rüyalari ve Ayşegül’ün Balıkları, Bereket serisi, Tanrıçalar, Caz Tanrıçaları adlı resimlerim.

Şifa, Bereket, şans getiren hayvanları çizdim. “Kutsal 1001 Gece Hayvanları” adını verdiğim seri 1998 yılında İstanbul Menkul Kıymetler Borsası (İMKB) sanat galerisinde açtığım resim sergimde başladı , Anka kuşları, şahmaranlar....

Kendi topraklarımdaki ve tüm dünya medeniyetlerindeki semboller, benim çok ilgimi çekiyor. Mitolojik karakterler, masallar, efsaneler. Bereket sembolleri, şans, uğur ve daha birçok etnik semboller. Ancak burada kadının gücüne yaptığım gönderme çok önemli. O güçlü hayvan bedenlerinin hemen hemen hepsinde kadın yüzü var. Tarih boyunca aslında ne denli güçlü bir canlı olduğunu işaret ettiğim kadının, kadın gücünün sembolü olan resimler ve yeniden doğuş sembolleri, şifa sembolleri.

- UNESCO, World Art Day yani Dünya Sanat Günü’nü Leonardo Da Vinci’nin doğum günü olarak belirlemiş. Dünyanın pek çok şehrinde organizasyonlar yapıyor Unesco. Değerli sanatçılar katılıyorlar. Sizler Türk sanatçılar olarak bizi gururlandırınız. Burada bir onur diploması aldınız. Nasıl bir organizasyon yapılıyor? Sizden duymak isteriz.

Meksika’nın Guadalajara kentinde yapılan Dünya Sanat Birlikleri kongresinde 15 Nisan Dünya Sanat

Günü oldu. Bu özel gün Leonardo Da Vinci’nin doğum günüdür. 15 Nisan 2014 tarihinde, UNESCO – WAD / IAA (World Art Day) “Dünya Sanat Günü” kutlaması için dünyada ilk kez 9 ülke ile internet bağlantısı kuruldu. UNESCO-AIAP Dünya Başkanı Rosa Maria Burillo Velasco’nun önderliği, Fransız sanatçı Marie Pierre’in düzenlemesi ile gerçekleşen bu önemli organizasyon için Türkiye’den Ayşegül ve Nezih Yeşilnil çifti davet aldı. “Dünya Sanat Günü” için 45 dakikalık bir performans gerçekleştirdik, dünya sanatçılarına mesajlar verdik. Ve katılımlarımızdan dolayı, UNESCO – WAD tarafından verilen diploma ile onurlandırıldık.

UNESCO A. I. A. P Dünya Başkanı Rosa Maria Burillo Velasco sizi kadınların sanattaki rolünün örneği olarak tanımlamış ki bu görüşe ben de sonuna kadar katılıyorum. 2009 yılında yine UNESCO tarafından Uluslararası Ustalık Belgesi’yle ödüllendirilmişsiniz. Bu haklı yorum ve ödül nasıl geldi?

2007 yılında yaşadıklarım çok ani ve film konusu olacak kadar sıra dışı idi. Bir caz şarkıcısının başına gelebilecek en trajik vakayı yaşadım ve aniden işitme duyumu yitirdikten sonra uzun ve çok meşakkatli tedaviler sonucu aylar sonra yeniden duymaya başladım. Bunu ise sadece müziğe olan güçlü tutkum, iradem ve inancım ile başardım. Ve bu süreçte Nezih Yeşilnil’in sonsuz insanı desteğini, sevgi ve şevkatini de mutlaka vurgulamam gerekiyor. Sadece resim yapabiliyordum. Tamamen içime dönmüştüm ve şifayı çağıran resimler yapıyordum. Şifayı ve yeniden doğuşu. Bu zor süreçte ürettiğim resimlerim UNESCO tarafından milyonlarca insan içerisinde seçildi. Sonrasında ise mucize gerçek-





leşti. 9 ay sonra yeniden duymaya başladım. Ve aldığım davet üzerine “AYŞEGÜL’ÜN RÜYALARI” adlı eserlerimle 2009 yılında UNESCO -A.I.A.P.’ın Meksika -Campeche’de düzenlediği, bir Maya tapınağında gerçekleştirilen, VI. Uluslararası Avrupa ve Amerika Görsel Sanatlar Bienalinde, Türkiye’yi temsil ettim. UNESCO - IAA (Uluslararası Plastik Sanatlar Dernekleri) Dünya Başkanı Rosa Maria BURILLO VELASCO tarafından anında İspanyolca çevirisinin yapıldığı “Mucize” (Miracle- Milagro) başlıklı bir konferans verdim. Komite tarafından düzenlenen muazzam bir törenle, “Uluslararası Ustalık Belgesi” takdim edildi. Diğer tablolarımdan oluşan barko-vizyon gösterim ve konferansıma, dünya sanatının önde gelen isimleri, akademisyenleri, eleştirmenleri ve Frida Kahlo’nun ailesi tarafından gösterilen büyük ilgiyi hayatım boyunca unutamayacağım. Muhteşem günlerdi. Ülkeme döndüğümde, Uluslar arası Zirve’de “Yeniden Doğuş” başlıklı, konferans ve performanslarım oldu. Bundan başka “Resim ve Müzik ilişkisi” konulu bir konferans verdim.

-Dünya sanatının zirve ismi olan, UNESCO A. I. A. P. Dünya Başkanı, Rosa Maria Burillo Velasco sizin hakkınızda çok güzel ve bir o kadar da anlamlı açıklamalarda bulundu. Bu önemli cümleleri bizimle paylaşır mısınız?

“Ayşegül Yeşilnil, eserleri dünyanın çeşitli galerilerinde yer almış olan uluslararası bir ressam ve caz sanatçısıdır. Mitolojik ve fantastik temalı koleksiyonlarına ilaveten zen ve caz resimleri ile de meşhur olan bir UNESCO, AIAP/UPSD üyesidir. Öncelikli olarak resim, tasarım, fotoğraf ve müzik alanlarında başarılı bir kadın öncü ve kadınların sanattaki rolünün örneğidir. Yeşilnil, çeşitli ödüllere ve uluslararası üne layık olan çok yönlü ve çok başarılı bir kadın; yorulmak bilmez bir işçi, şarkıcı, tasarımcı ve duyarlı bir sanatçıdır. Eserleri, renkle, sıcaklıkla, ritimle ve devinimle dolu tılsımlı bir dille dalgalanarak, tıpkı şarkı söyleyişi gibi bize mutluluk, sihir ve duygusallık vermekte; özünü, kimliğini ve Türk halkının gücünü ve karakterini bizimle paylaşmaktadır. Kendisi, çalışkanlığı, katılımcılığı ve disiplininden dolayı takdir ve takip edilmesi gereken nadide örneklerden biridir. Meksika’dan hayranlık ve sevgi ile.”

Ne kadar onur verici .Caz ve resmi birleştirdiğiniz performansınız olan Uluslararası Dünya Caz Günü’nden bahseder misiniz?

UNESCO -Birleşmiş Milletler Eğitim, Bilim ve Kültür Örgütü, Thelonious Monk Caz Enstitüsü, İKSV, Kültür Bakanlığı, Dışişleri Bakanlığı tarafından yapılan organizasyona, Ayşegül & Nezih Yeşilnil Quartet, olarak, ana etkinlik daveti aldık. 30 Nisan 2013 tarihinde Dünya’da 2. kez seçilen platform olan İstanbul’da “2013 Uluslararası Caz Günü - International Jazz Day” kutlamalarında konser verdik. Ve aynı etkinlik çerçevesinde “Caz Resimleri” adlı 20. Kişisel sergim gerçekleşti. Caz konulu tablolarımın önünde konser vermek çok özel ve güzel bir duygu.

İstanbul Lütfü Kırdar Uluslararası Kongre ve Sergi Sarayı, Naima, Nardis, Babylon, Atatürk Kültür Merkezi, Ahmet Adnan Saygun Sanat Merkezi, Barcelona JazzTerrassa gibi şahane mekanlarda konserler vermişsiniz. Bodrum Sualtı Arkeoloji Müzesi, Sabancı Sarayı, Bükreş Müzesi, Pera Sanat Galerisi hatta Meksika’da bir Maya tapınağında sergiler açmışsınız. Sanatı üreten ve icra eden bir sanatçı olarak sanat mekân ilişkisinin sizdeki karşılığı nedir? Ayırmak zor belki ama sizin için en unutulmazları hangileriydi?

Aslında benim için her biri unutulmaz ve çok kıymetli anılara sahip olduğum mekanlar. Ve burada daha sayabileceğim o kadar çok mekân var ki.

İşitme duyumun geri dönmesi ile beraber, ülkemde ilk kez, İzmir Tarihi Havagazı Fabrikası'nda 5000 kişilik bir konserim oldu. Doktorlar bir daha duymayacak dedikleri için 9 ay sonrasında geri gelen işitme duyum ile bu büyüdüğüm şehirde yaşadığım muhteşem bir konser idi. İspanya'daki konserlerimiz unutulmaz, Maya tapınağındaki sergi açılışı, ödül töreninde büyük orkestra eşliğinde sahneye davet edilmem ve duymaya başladıktan sonra ilk kez orada mikrofonu elime alıp şarkı söylemem. Uluslararası Mağusa Festivalinde, Otello kalesinde albümümün ilk konserini verirken halkın şarkılarını ezbere söylemesiyle gözlerimden yaşlar gelmesi. Unutulmaz çok fazla anım var. Sanırım tarihi mekanlar beni çok fazla etkiliyor. Kendimi daha iyi hissediyorum.

Hayatınızda moda da önemli yer tutuyor Türkiye'nin üniversitelerde eğitimi almış ilk "Moda tasarımcısı" olduğunuzu, Vakko'da ve uluslararası tekstil firmalarında moda tasarımcısı - kreatiför olarak çalıştığınızı okumuştum. Biraz da bundan konuşalım mı?

Çok özel bir eğitim oldu çünkü tek başıma okudum. Hocalarımın ilk göz ağrısı idim. Ve bana bütün bilgilerini yüklediler. Eğitimimi stil yaratmak üzerine aldım. Koleksiyonlarım yurtdışında büyük ilgi görüyor. Çünkü ortaya çıkan her ne ise bu tasarım, resim ya da müzik olabilir, kendiniz olduğunuz zaman birisini taklit etmeyi değil kendinizi ifade etmeyi seçtiğiniz zaman, yaptığınız sanattır. Ve bu harikulade bir duygudur. Düsseldorf / İgedo Tekstil Fuarında tasarımlarımın defilesi yapıldı. Özellikle Belçika ve Fransa tasarımlarıma çok ilgi gösterdi.

Sergi için resim yapmadığım gibi tasarımlarımı da bir şirketin yönlendirmesiyle yapmamayı seçtim. Çünkü, özgürlüğün olduğu yerde sanat var olur. İşte bu yüzden her zaman özgür çalışmayı seçtim. Ve yine bu yüzden en özgür müzik olan caz müziğine gönül verdim.

2024 yılında çok önemli sanat etkinliklerine imza attınız. Bize anlatır mısınız?

Mart ayında İzmir Ahmed Adnan Saygun Sanat Merkezinde, İKSEV davetiyle Ella Fitzgerald'a saygı için, Ayşegül ve Nezih Yeşilnil Quintet olarak konserimizi gerçekleştirdik. Bu benim için çok anlamlıydı. Caz müziğinin en önemli isimlerden olan Ella Fitzgerald'ın seslendirdiği şarkılardan oluşan bir repertuar yaptık. Ardından Temmuz ayında Yine İzmir'in en büyük açık hava konser mekanlarının başında gelen Tarihi Havagazı Fabrikası'nda, Ayşegül ve Nezih Yeşilnil Quintet olarak "Jazzy Rocky Funky" adını verdiğimiz projemizi gerçekleştirdik. Bu çok dinamik proje kelimenin tam anlamıyla 7'den 77



ye geniş bir yaş yelpazesini çok mutlu etti. Sihirli, büyülmüş bir geceydi. Bir özelliği daha vardı. Son konserlerimde arkamdaki LED ekranda, yapmış olduğum Caz resimleri dinleyicilerimize buluşuyor. Ve bu onları öylesine mutlu ediyor ki. Çünkü teknoloji desteğiyle koskocaman olan caz resimlerini yapan ressam, bu resimlerin önünde caz söylüyor! Bu birlikteliği çok seviyorlar.

2024'ün müzikle ilgili en güzel anılarından birini ise Ekim ayında, yine aynı projemizle Akbank Caz Festivali'nde yaptığımız konserimizde yaşadık. 35 yıl yaşadığımız İstanbul'umuza en son 2018 yılında, 50. Sanat yılını kutlayan Nezih Yeşilnil'e, İKSV tarafından layık görülen "Yaşam Boyu Başarı Ödülü" için gitmiştik. Zorlu PSM de gerçekleşen unutamayacağımız bir ödül töreni ve konserdi.

Bu uzun aradan sonra Akbank Caz Festivali'ndeki konserimiz, aynı zamanda çok sevgili caz müzisyeni arkadaşlarımız ve dinleyicilerimizle, dostlarımızla harikulade bir hasret giderme oldu.

Sonuçta özetleyecek olursak, 2024 yılında, çok kıymetli caz müzisyeni dostlarımızla ve sevgili dinleyicilerimizle bizleri çok mutlu eden anlar yaşadık. Konserlerimizde bizlerle olan tüm dinleyicilerimize yoğun sevgi ve ilgilerinden dolayı çok teşekkür ediyoruz. Ve elbette bizleri dinleyicilerimizle en zarif şekilde buluşturan organizasyonlara, yerel yönetimlere ve kuruluşlara çok teşekkür ediyoruz.

Önümüzdeki aylarda, bestelerimizden oluşan albümümüzün kayıtlarına başlamayı istiyoruz. Dinleyicilerimizi güzel sürprizler bekliyor.

Ve sevgili eşiniz, yıllardır sahneyi paylaştığınız müzisyen, eğitimci, besteci, aranjör, İKSV "Yaşam Boyu Başarı Ödülü" sahibi değerli sanatçımız Nezih Yeşilnil'e de sormak isterim.



Müziğin ve yaratmanın, seyirciyle, dinleyiciyle bu eşsiz anları paylaşmanın insanı iyileştiren, moti-ve edici bir eylem olduğunu söyleyebilir misiniz?

Kesinlikle olumlu etkileri var. Bu bir karşılıklı duygu, bilgi, birikim alışverişi. Yaptığınızın kabul görmesi size daima itici güç olarak geri döner. Ancak önce kendiniz tarafından kabul görmesi daha da önemli.

Sizin hayatınıza caz nasıl girdi?

1974 yılında tanıştığım çok değerli müzisyen, önemli bir davulcu olan Ferruh Arıç'ın Makara bantlarından bana dinlettiği ve Duke Ellington, Count Basie, Oscar Peterson gibi ve diğer müzisyenleri dinleyerek jazz tutkum oluştu.

Mandolinle başladım müzik çalmaya. Mandolinime askı yapıp gitar gibi çalmak istedim hep. İyi müzikleri radyodan dinleyerek bir gün öyle çalabilmeyi hep hayal etmişimdir.

Siz hangi sanat dallarıyla besleniyorsunuz, kim-leri dinlemeyi, okumayı, izlemeyi seversiniz?

Çocukluğum sinema izleyerek ve radyo tiyatrosu dinleyerek ve de okuyarak geçti. Sinema müzikle-ri çok etkiledi müzikal gelişimimi. Gitarlı sahnelerin çok olduğu filmleri çokça izleyip bilgi edinirdik.

Nezih Yeşilnil "Cinemascope Project" konserle-rinizin içeriğini anlatır mısınız?

Müzik ve sinema iki büyüğü sanat dalıdır. Çalınan ve çalınmayan notalarıyla müzik, sinemanın etkisini art-tıran en önemli faktördür. Hatta zaman zaman filmin önüne de geçer. Sessiz sinemanın sesi müzik idi. Bu projede, dünya sinema tarihine damgasını vur-muş unutulmaz film müziklerini kendi caz birikimi-min süzgecinden geçirerek, bambaşka bir lezzet ile dinleyicimle buluşturuyorum. Onlara hangi müziğin

hangi filmde çalındığıyla ilgili küçük açıklamalar ya-pıyorum. Her konserimde farklı değerli müzisyenler ile olmak istiyorum çünkü çok farklı tatlar getiriyor.

Nezih Bey, Yeşilnil çifti olarak Dario Moreno Ödülü'nü kazandınız. Bize anlatır mısınız?

Eşim Ayşegül Yeşilnil ile ikili olarak çok özel Türkçe ve yabancı şarkılardan oluşan projemiz "Unutul-maz Aşk Şarkıları" konserleri gerçekleştirdik. Nisan 2013'te dünyaca ünlü İzmirli efsane sanatçımız olan sanatçımız Dario Moreno'nun 92. doğum yıldönü-münde "Dario Moreno Ödülü" ne layık görüldük. Ödül töreninde "Sevgili Dario" adını verdiğimiz, unutulmaz Moreno şarkılarından oluşan bir perfor-mans sergiledik. İkimizde İzmirli olduğumuzdan, bizler için bu ödülün anlamı çok farklıydı. Dario Mo-reno ile aynı gün doğduğum için bu ödül hayatımda aldığım en özel doğum günü hediyesi oldu.

Son olarak ikinize bir soru sormak isterim. Sah-nedeki beraberliğiniz sizlerde nasıl duygular ya-ratıyor?

Her şeyden önce sahne üzerinde, çok iyi anlaşabi-len müzik insanlarıyız. Ve bu müzik arkadaşlığı, sah-nede yaşanan en önemli duyguların başında gelen "Güven, saygı ve sevgi" ile besleniyor.

Saygı ve sevgi her şeyin anahtarı.

Biz birbirimizle müzik yapmayı gerçekten de çok seviyoruz. Ahenk çok önemli ve bunu çok çalışma ile pekiştirdiğiniz zaman ortaya mutluluk verici ses-ler çıkıyor.

Birlikte şarkılarımızı yorumlarken kendimizi iyi his-sediyoruz, gülümsüyoruz, huzurluyuz. Çünkü çok ama çok sevdiğimiz şeyi yapıyoruz. Müzik yapı-yoruz. Gerçekten şanslıyız çünkü yapmayı en çok sevdiğimiz, bizlerin mesleği oldu. Sahnede olan bi-ten her şey sevgiyle dopdolu. Sevgi her şeydir.

Nezih ve Ayşegül Yeşilnil olarak diyoruz ki:

"Hayatta ve sağlıklı olduğumuz sürece sanat için üretmeye, öğretmeye, öğrenmeye, düşünmeye, an-latmaya, anlamaya, şakımaya, yazmaya, çizmeye, paylaşmaya, coşmaya, taşmaya, gülümsemeye, çocukları, iyi insanları ve hayvanları sevmeye, haya-ta teşekkür etmeye devam edeceğiz."

- Sağlıkla, sanatla, sevgiyle kalın.

Teşekkür ederiz.

Biz de teşekkür ediyoruz.

Ayşegül ve Nezih Yeşilnil çiftinin sanatlarını ta-kip edebileceğiniz Instagram sayfaları:

**Ayşegül Yeşilnil Art
Nezih Yeşilnil**



**Atilla İlhan'ın unutulmaz dizeleri eşliğinde
Timur Selçuk'un şarkısını dinler gibiyiz.
“Ne Yapsam İçimde O Eski Sinemalar”**

"ÇOCUK YILDIZLAR" BELGESELİ

Gökhan Mumcu ve Burak Gülgen'in imzasını taşıyan "Çocuk Yıldızlar" belgeseli üzerine sohbetimize başlıyoruz. Gökhan Mumcu'yla beraberiz. Yetenekli bir aktör, başarılı bir yapımcı, yönetmen ve görüntü yönetmeni, 10 parmağında 100 marifet olan çok yönlü birisiniz. Ekranlarda başarılı çalışmalarınızı izliyoruz. Kız kardeşiniz Vil-

dan Mumcu'yla kurduğunuz Vega Ajans pek çok alanda üretim yapan 26 yıllık bir yapım şirketi. Hangi alanlarda çalışmalar yapıyorsunuz?

Öncelikle nazik tanımlarınız için çok teşekkür ederim. 26. yılımızı bu yıl tamamladığımız şirketimiz dahilinde, bugüne kadar binlerce organizasyon, yüzlerce film üretimimiz gerçekleşmiştir. Şirket olarak



Gökhan Mumcu

Türkiye'nin birçok önemli sanatçısının menajerliğini de aynı zamanda yapmaktayız. Kurulduğumuz günden bugüne, çizgimizi bozmadan hep aynı yolda ilerledik. İki kardeşin birlikte uyum içerisinde çalışabilmesinin ne kadar zor olduğunu tahmin edebilirsiniz. Fakat biz aramızdaki dengeye hep saygı duyduk ve bugünlere geldik. Reklam, film üretimi, özel lansmanlar, menajerlik, 3D animasyon üretimler, dijital ajans hizmetleri gibi birçok konuda hizmet vermeye devam ediyoruz.

- Devrim Erbil belgeseli, Fahir Atakoğlu belgeseli son çalışmalarınızdan. Çalışma sürecinizden bahsedermisiniz?

Belgesel projelerimiz, Türkiye'nin portreleri serisinin parçalarıdır. Belgesel filmlerin üretim amacı, sanatçıların yaşarken bilinirliğini arttırmak, aynı zamanda sanatının uluslararası ortamlarda görünür olmasını sağlamaktır. Bu çalışmaların birçoğunda değerli belgesel yönetmeni Coşkun Aral ve ekibiyle yol aldık. Projenin ilk taslak süreçlerini Vildan Mumcu ve kreatif ekibimiz ile oluşturmaktayız. Daha sonraki süreçlerde sanatçıların tüm sanatsal faaliyetlerinin

yanı sıra, hayatlarındaki en önemli anları resmetmeye çalışıyoruz.

- Size en yeni belgeselinizle ilgili sorular sormak isterim. Türk sinemasının çocuk yıldızlarıyla ilgili bir belgeseliniz var. Bu proje nasıl doğdu?

Şöyle söyleyebilirim, çocuk yıldızlar projesi diğer ürettiğimiz belgesel projelerden çok farklı bir proje oldu. Ajans kariyerimin yanı sıra oyuncu olarak da bugüne kadar birçok sette görev aldım. Bu setlerde en zor şartlarda her zaman çocuk oyuncuların maruz kaldığını gözlemliyordum. Kendimce bazı durumlar karşısında, set ortamında bu çocukların ve ailelerinin daha rahat etmeleri adına yapım ve rejilerle çok fazla iletişim kurmak zorunda kalıyordum. Maalesef bunun her seferde tekrardan yaşanması ve bir aracı olma çabası yetersiz kalmaktaydı. Sevgili Burak Gülgen'in Çocuk Yıldızlar projesi bana ilk sunulduğu an itibari ile çok dikkatimi çekti. Çeşitli kurumlardan destek arayışı sonuçsuz kaldığını görünce, tüm yapım sürecini şirket olarak karşılama kararı aldık. Çünkü setlerde yaşanan bu olumsuz şartlara belki de bir farkındalık oluşturma şansı olacaktı. Yola çıktığımız an itibari ile tüm sanatçılar ve teknik insanlar bize inanılmaz güvenip destek oldular. Bugün dönüp baktığımızda ne kadar doğru bir projenin içerisinde olduğumuzu görmekteyiz. Tabii bu yolculuğa çıktıktan sonra konuyu daha derinden inceleme fırsatımız oldu. Bu bizi daha da ileriye götürerek çocuk oyuncuların set koşullarının yanı sıra, kendi öz ailelerinden nasıl korunması gerektiğinin arayış çabasına dönüştü. Bu kısımda bize Oyuncular Sendikası destek olarak, setlerdeki çocuk işçi gerçeğinin daha doğru şekilde gözler önüne serilmesini sağladılar.

- Türk sineması günümüzde gerek oyunculuk gerekse teknik açıdan çok zenginleşti. Filmlerimiz uluslararası ödüller alıyor, TV dizileri dünyada da çok talep görüyor, televizyon fuarlarında alıcı buluyor. Ama bu sinemamızın geçmişinde böyle değildi. Zorluklar, yokluklar içinde çekildi filmler. Çocuk oyuncularımız da bu durumu en ağır şekilde yaşamış olmalılar. Belgeselinizde çocuk yıldızlarımızın yaşadıkları en zorlu şartlar nasıldı acaba?

Sektör büyüdükçe problemler büyümeye devam etmekte aslında. Sinema ve dizi sektörü içerisindeki tüm çocuk işçiler dün olduğu gibi bugün de aynı olumsuz şartlar içerisinde çalışmak zorunda kalmaktalar. Belgeselin konuk sanatçılarının çoğunluğu, film sektörü içerisinde önemli kişilerin çocuklarıydı. Yeşilçam döneminde evdeki çocuk en kolay sette kontrol edilebilecek bir set işçisiydi. Şimdi dönüp baktığımız zaman, çocuk yıldızların birçoğu-

nun o dönem yapmış oldukları hiçbir filmde ücret tabi olmadıkları. Tabii ki arada birkaç çocuk oyuncu oyuncu kaşesi ile yer almış, fakat onların da ücretlerini aileleri aldığı için, hiçbirinin günümüze kalan bir geliri olmamış. Bu bizim belgesel içerisinde gözlemlediğimiz en belirgin olumsuzluktu. Tabii ki bunun yanı sıra ölüm tehlikesi atlatanlar veya geçmişteki set ortamlarında pedagog veya oyuncu koçu olmaması nedeni ile çocuk oyuncunun maruz kaldığı şiddet sahnelerinden olumsuz etkilenmiş olmalarıydı.

- Tabii bugünkü karavanlar, soğuk hava için termal giysiler falan da yoktu değil mi?

Tabii ki, o dönem malumunuz çekilen bir filmde, tüm ekip ulaşımı, taşımayı, teknik ekip ve ekipmanların da dahil olduğu sadece bir minibüs ile yapmak zorunda idiler. Tabii günümüzde çok farklı koşullar söz konusu. Buna rağmen hala setlerde hiç istenmeyen olumsuzluklar yaşanmaya devam etmekte. Hatta ileri götüreceğim günümüzde daha kontrolsüz olarak yapılmakta maalesef.

- Yeşilçam olanaksızlıklar içinde kıt kanaat filmler üretti. Sinema büyüleyiciydi her zaman ama şimdi olmayan bahçe sinemalarında çocuk yıldızlarla kâh ağladık kâh güldük. Şimdiki hayatlarında nasıllar? İçlerinde sinemaya devam eden var mı?

Birçoğu şimdilerde oyunculuk yapmıyor. Günümüzde oyunculuk yapmaya devam eden az da olsa isimler var. Onlar dün ve bugün arasındaki farkı belgeselimizde çok güzel anlatıyorlar. Dilerseniz bu sorunun cevabını izleyicilerimiz belgesel içerisinde görsünler.

- Kimler var belgeselinizde?

Belgeselimizde Gülşah Alkoçlar, Kahraman Kırıl, Mine Çayıroğlu, Nilgün Kasapbaşoğlu, Parla Şenol, ve Memduh Ün gibi değerli sanatçımızın yanı sıra Türk sinemasının çok değerli sinema tarihçisi Burçak Evren ve Necip Sarıcı, oyuncular sendikası adına Av. Dr.Aysel Gülle, Gamze Dar, Yeşim Girgin ve çocuk Uzman Psikoloğu Aslıhan Arıkan Dikçe yer aldı.

- Siz bu değerli çocuk yıldızlarımızı tekrar hatırlattınız, onların yaşadıklarını görünür, duyulur kıldınız. Bunun için sizi yürekten kutluyorum.

Amacımız tabii ki çocuk yıldızları yeniden hatırlatırken, aynı zamanda günümüzün çocuk yıldızlarının maruz kalabileceği tüm olumsuz set koşullarına farkındalık oluşturmak. Biz çok teşekkür ederiz yer verdiğiniz için.

- Son olarak biz sağlıklı yaşam dergisiyiz. Sağlıklı kalmak için neler yapıyorsunuz?

Hayatım boyunca her zaman spor benim için vazgeçilmez oldu. Tabii zamanla yapabildiğiniz sporlar kısıtlanmaya başlamakta. Daha çok kendinize uygun hissettiğiniz spor dallarını seçiyorsunuz. Sağlıklı kalabilmek için son birkaç yıldır, keyifle yaptığımız kürek sporu var diyebilirim. Hem fiziksel hem de mental olarak bana çok iyi gelmekte.

Yoğun iş ve sanat hayatınızda bize zaman ayırdığınız için çok teşekkür ederiz.



Çocuk Yıldızlar (Belgesel)

Yapım: Vega Film Prodüksiyon

Proje Tasarım & Yönetmen: Burak Gülgen

Yapımcılar: Gökhan Mumcu & Burak Gülgen

Katılımcılar: Uzm. Psk. Aslıhan Arıkan Dikçe, Av. Dr. Aysel Gülle, Burçak Evren, Gamze Dar, Gülşah Alkoçlar, Kahraman Kırıl, Mine Çayıroğlu, Necip Sarıcı, Nilgün Kasapbaşoğlu, Parla Şenol, Yeşim Girgin ve Memduh Ün

Kurgu: Orçun Bilgin

Görüntü Yönetmeni: Gökhan Mumcu

Işık Şefi: Özer Çalık

Jenerik Müziği: Volkan Başaran

Final Şarkısı: Pentagram

Ses Tasarım & Miksaj: Ömür Öztürk

Prodüksiyon Sorumlusu: Mustafa Büber

Afiş Tasarım: Kerem Akyol

Basın - PR: Ebru Ünal

Çocuk Yıldızların Gerçek Hikayeleri:

"Işıkların önünde, Şöhretin Gölgesinde"

Şöhret, birçok insan için masum bir çekicilik taşıırken, çocuk yaşta ünlü olan bireylerin bu ünvanın getirdiği sorumluluklarla nasıl başa çıktığı sıklıkla göz ardı edilmektedir. Yeni belgeselimiz, çocuk yıldızların ergenliğe geçiş süreçlerini, yaşadıkları travmaların yetişkinlikteki etkileri ve

mesleki zorluklarını derinlemesine inceleyerek bu tartışmaya ışık tutmayı amaçlıyor.

Uzman psikolog görüşleriyle desteklenen bu belgeselde, çocuk yıldızların aile dinamikleri, toplum içindeki algıları ve kariyerlerine devam etme konusundaki mücadeleleri üzerinde durulmaktadır. 5 yaşında sinema kariyerine adım atan Burak Gülgen, şimdi bir yönetmen olarak kendi hikayesinden yola çıkarak Yeşilçam tarihindeki önemli çocuk yıldızların yaşamlarını tarafsız bir bakış açısıyla izleyiciye aktarmaktadır. Vega Film Prodüksiyon, Gökhan Mumcu ve Burak Gülgen'nin yapımcılığını üstlendiği belgeselde, Parla Şenol, Nilgün Kasapbaşıoğlu, Kahraman

Kıral, Gülşah Alkoçlar ve Mine Çayıroğlu gibi ünlü isimler, kendi deneyimlerini cesurca paylaşıırken; Oyuncular Sendikası da çocuk oyuncuların yasal haklarını, setlerde karşılaştıkları zorlukları ve ailelerin bu süreçteki rollerini gözler önüne sermektedir. Bu belgesel; çocukluk dönemindeki şöhretin etkilerini anlamak ve bu genç bireylerin yaşamlarına daha yakından bakmak için bir fırsat sunmaktadır.

Toplum olarak, çocukların psikolojik sağlığını koruma adına verilen mücadeleler önemlidir. Bu belgesel, izleyicileri düşünmeye sevk ederken, çocuk yıldızların yaşamlarına farklı bir perspektiften bakma imkânı sağlamaktadır.



Çocuk Yıldızlar Belgeselinin değerli katılımcılarından



OLİMPİYATLARA KATILMIŞ BİR SPORCU, KÜREKTE DÜNYA ÜÇÜNCÜSÜ, IRONMAN (DEMİR ADAM) ÜNVANINA SAHİP ALİ RIZA BİLAL GÜNEY KUTBU'NA ULAŞAN İLK TÜRK OLDU

**-40 DERECELERDE GERÇEKLEŞEN ZORLU
YOLCULUĞUNU KENDİSİNE SORDUK.**

**Sizi yürekten kutluyoruz. Güney Kutbu'na gitme
fikri ne zaman oluşmuştu?**

Güney Kutbu'na gitme fikri, Nasuh Mahruki ile yaptığımız bir sohbet sırasında ortaya çıktı. O an belki de hayatımın en önemli dönüm noktalarından biriydi.

Ona şunu söyledim: “Dünyada ayak basılmamış yerlere gidip keşfetmek, sonra insanlara bunu anlatmak istiyorum. Ama biliyorum ki, artık insanoğlunun ayak basmadığı bir yer kalmadı. Sence ne yapmalıyım?”

Nasuh'un cevabı çok netti: “O zaman hiçbir Türk'ün keşfetmediği bir yeri keşfet.” İşte o an aklıma Antarktika geldi. Kas gücüyle Güney Kutbu'na ulaşan ve bayrağı diken ilk Türk olmalıydım.



O gün, kararımı verdim. Ama tabii ki ertesi gün çantamı toplayıp yola çıkmadım. O andan itibaren planlama, hazırlık ve eğitim süreci başladı.

Beslenme ve ekipman seçimlerimi titizlikle yaptım. -40°C ve altında hayatta kalabilmek için özel kıyafetler, çadır, enerji kaynakları ve ekipmanlar hazırladım.

Rotanız nereden ve nasıl başladı?

Önce Şili'ye ulaştım, oradan da Antarktika'daki Union Glacier Kampı'na geçtim. Bu kamp, yolculuğumun lojistik merkeziydi ve burada güvenlik, iletişim, lojistik ve hava durumu konularında toplantılar yaptık.

22 Kasım'da, Messner Rotası üzerinden yürüyüşüme başladım. 51 gün süren bu yürüyüş boyunca tamamen kendi gücüme dayanarak, arkamda 100 kiloluk bir kızak çekerek ilerledim. Günde ortalama 10 saat yürüdüm, her 90 dakikada bir kısa molalar verdim ve çadırımı kurup sıcak bir şeyler içebilmek için her gün büyük bir mücadele verdim.

Güney Kutbu varılması en zor hedeflerden biri. Coğrafi özellikleriyle nasıl bir yer peki?

Antarktika dünyanın en uç noktası ve insanın yaşamına uygun olmayan bir coğrafya. Burada ağaç, toprak, nehir veya herhangi bir canlı yok. Sadece uçsuz bucaksız buzullarla kaplı, -40°C'yi bulan dondurucu soğukta ilerliyorsunuz.

Antarktika tam anlamıyla bir buz çölü. Öylesine sert ve zorlu bir iklim var ki, yürüyüş rotam boyunca hiçbir canlıyla karşılaşmadım. Çünkü bu iç bölgelerde ne yiyecek ne de barınma imkânı var. Penguenler, foklar ve bazı deniz kuşları sadece kıtanın kıyı kesimlerinde yaşayabiliyor, çünkü deniz onlara besin

sağlıyor. Ancak benim yürüyüşüm Antarktika'nın içlerine, yani tamamen izole ve yaşam koşullarının neredeyse imkânsız olduğu bir bölgeye doğruydı. Bu bölgede herhangi bir canlı yaşamı mevcut değil.

Beyazlık ve sonsuzluk hissi o kadar güçlü ki, zaman ve yön duygunuzu kaybediyorsunuz. Güneş 24 saat boyunca batmadığı için sürekli gündüzü yaşıyorsunuz ama bu da bir süre sonra yorucu hale geliyor.

Yüzlerce kilometre boyunca aynı manzarayı görmek, fiziksel olduğu kadar zihinsel olarak da çok büyük bir meydan okuma.

Bu yolculukta en çok zorlandığınız durum neydi?

Antarktika'da tüm ekipmanımı ve yiyeceklerimi taşıyan yaklaşık 100 kiloluk bir kızak vardı. Eğitim sürecinde ilk kez bu ağırlıkla karda ve soğukta yürüdüğümde, bacaklarımın titrediğini ve ilerlemenin ne kadar zor olduğunu fark ettim. İşte o an, "Bu düşündüğümde çok daha zor olacak!" dedim.

Zorluklar her gün vardı. İlk haftalar, yükü çekmeye ve ekstrem soğuk koşullara uyum sağlamaya çalışırken çok zorlandım. Ama en büyük zorluk, 51 gün boyunca tek başıma olmaktı. Fiziksel yorgunluk bir şekilde yönetilebilir ama yalnızlık ve zihinsel mücadele çok daha büyük bir sınavdı.

Bu zorlukların üstesinden gelmemde, kilometrelerce uzaktan bana inanan ve desteğini hissettiren eşim, takipçilerim ve sponsorlarımın katkısı son derecede büyük.

Bir sporcu için konsantrasyon, fizik gücü ve kondisyon kadar önemli. Kendinizi uçsuz bucaksız buz gibi bir coğrafyada nasıl motive ettiniz?

Bu süreçte motivasyonumu en diri tutan şey, en yorulduğum, moral olarak en çok düştüğüm anlarda Güney Kutbu'na vardığımda bayrağımızı açacak olmanın hayaliydi.

Adımlarım güçsüzleştğinde, zihnim pes etmeye yaklaştığında, İstiklal Marşı'nı içimden okumak bana tarif edilemez bir güç veriyordu. O anlarda, sadece bedenimi değil, ruhumu da ayakta tutan şey buydu.

51 gün boyunca defalarca pes etme noktasına geldim. Soğuk, yorgunluk, yalnızlık ve sonsuz beyazlık bazen zihnimde ağır bir yük oluşturdu. Ama neyse ki, motivasyon kaynaklarım çok güçlüydü.

Hedefi küçük adımlara böldüm: "Bugün şu noktaya varacağım" dedim, böylece 51 günü zihnimde yönetilebilir hale getirdim. Sonuçta zihniniz pes ettiğinde, bedeniniz de pes eder. O yüzden zihinsel dayanıklılığımı korumak, en az fiziksel dayanıklılık kadar önemliydi.

Siz olimpiyatlarda yarışmış başarılı bir kürekçisiniz. Spor size neler öğretti? Gündelik hayatınızda nasıl değişimler yarattı?

Bu yürüyüş, dünyanın en zorlu dayanıklılık testlerinden biri. Ancak geriye dönüp baktığımda, bu macera için hazırlık sürecimin aslında yıllar önce başladığını görüyorum. Olimpik kariyerim, kürek sporundaki başarılarım, dayanıklılık gerektiren her antrenmanım... Hepsisi, farkında olmadan beni Antarktika'da devam edebilmem için gerekli olan güce hazırladı.

Spor bana disiplin, sabır ve mücadeleyi bırakmayı öğretti. Kürek, doğaya karşı verilen bir savaş gibidir ve bu yönüyle Antarktika yolculuğuma çok benziyor. Dalgalara karşı kürek çekerken öğrendiğim her şey, buzullarla mücadele ederken işime yaradı.

Olimpiyat sporcusu olmak, zamanı yönetmeyi, planlı olmayı ve kriz anlarında soğukkanlı kalmayı gerektirir. Antarktika'da da bu özellikler hayatta kalmamı sağladı.

Sıradan bir gününüz nasıl geçiyor?

Benim için sıradan bir gün, hedeflerime hazırlıkla geçiyor. Ancak güçlü bir beden ve zihin, disiplinli bir yaşam tarzı gerektiriyor. Bu yüzden günlük rutinlerim, beni fiziksel ve zihinsel olarak en iyi versiyonuma ulaştıracak şekilde planlanıyor.

Güne erken başlıyorum. Sabah 06.00 civarında uyanırım ve ilk iş olarak esneme ve nefes egzersizleri yaparım. Kahvaltım yüksek proteinli ve dengeli bir beslenme planına göre hazırlanır. Vücudumu beslemek, en az antrenman kadar önemli. Ardından antrenman zamanı. Dayanıklılığımı korumak için kardiyo, dayanıklılık ve kuvvet antrenmanları yaparım. Dağ bisikleti, arazi koşusu, deniz kayağı ve kros kayak sporları ile kendimi hazır tutarım.

Arda kalan zamanda, sponsorluk görüşmeleri, projeler ve etkinlik organizasyonları için ekibimle çalışıyorum. Genç sporculara, girişimcilere ve ekstrem spor meraklılarına ilham verecek seminerler düzenlemeye gayret ediyorum.

Biz sağlıklı yaşam dergisiyiz. Sağlıklı kalmak için neler yapıyorsunuz?

Sağlıklı bir yaşam benim için sadece fiziksel olarak fit olmak değil, aynı zamanda zihinsel ve ruhsal olarak da dengede kalmak demek. Bu yüzden sağlığımı korumak için bütüncül bir yaklaşım benimsiyorum.

Düzenli antrenman yapıyorum. Kardiyo, dayanıklılık ve kuvvet antrenmanları yaparak vücudumu her zaman hazır tutuyorum.

Doğa ile iç içe sporları tercih ediyorum. Dağ bisikleti, arazi koşusu ve kayak sporları gibi aktiviteler hem fiziksel hem de zihinsel olarak iyi hissetmemi sağlıyor.

Vücudumu dinlemeyi öğrendim. Aşırı antrenmandan kaçınıyor, gerektiğinde dinlenmeye özen gösteriyorum.

Doğal, işlenmemiş gıdaları tercih ediyorum. Vücudumun ihtiyacı olan enerjiyi en sağlıklı kaynaklardan almayı önemsiyorum. Özellikle uzun ve zorlu antrenman dönemlerinde yeterli protein, sağlıklı yağlar ve kompleks karbonhidratları tüketmeye dikkat ediyorum.

Yeni projelerinizden bahsetmek ister misiniz?

Şu anda genç sporculara ve girişimcilere yönelik ilham verici konuşmalar yapmaya devam ediyorum. Çünkü bu yolculuk sadece benim değil, cesaret edip kendi sınırlarını zorlayan, hayallerinin peşinden giden herkesin hikayesi olmalı. Başarı, yalnızca varılacak bir nokta değil, yolda kazanılan deneyimlerin, öğrenilen derslerin ve üstesinden gelinen zorlukların toplamıdır. Bu yüzden, konuşmalarımda sadece kendi hikayemi anlatmakla kalmıyor, aynı zamanda gençlere karşılaşılabilecekleri engelleri nasıl aşabileceklerini, tutkularını nasıl gerçeğe dönüştürebileceklerini ve pes etmeden ilerlemenin önemini de aktarıyorum. Onlara, başarıya giden yolda cesaretin, azmin ve yenilikçi bir bakış açısının ne kadar kritik olduğunu göstermeye çalışıyorum. Çünkü inanıyorum ki her yeni girişim, her yeni adım, geleceğin büyük başarılarına ilham verecek bir başlangıçtır.



Ali Rıza Bilal



KAPALIÇARŞI İSTANBUL'UN ÖNEMLİ TARİHİ DEĞERLERİNDEN BİRİSİ ŞİMDİLERDE ÇATI TURİZMİYLE DE ADINDAN SÖZETTİRİYOR



Kapalıçarşı yönetimine merak ettiğimiz sorularımızı sorduk.

Kapalıçarşı 1455 de başlayıp 1461 olarak bilinen, günümüz 2024'e kadar yaşayan ve ayakta kalabilen dünyanın ilk ve tek alışveriş merkezi, canlı müzesi, kültür mirası ve Türkiye'nin sosyo-ekonomik vitrini-
dir.

Turizmin ve geleneksel perakende ticaretinin merkezi olan Kapalıçarşı, ekonomik ve kültürel açıdan geniş bir yelpazesıyla kozmopolit bir eserdir. Kapalıçarşı, gerek döviz ve altın ticareti ile gerek borsa işlem hacmi ile gerekse diğer tüm ticari faaliyet kolları ile Türkiye ekonomisine yön veren bir finans merkezi konumundadır.

2023 itibariyle 44.115.482 kişinin ziyaret ettiği Kapalıçarşı'nın ziyaretçisi sayısı her geçen gün artmaktadır.

563 yıllık tarihi geçmişe sahip olan Kapalıçarşı; dünya ve Türkiye için oldukça önemli bir noktadır. Ticaret hayatının merkezi olduğu gibi gün içerisinde 150-200 bin ortalama ziyaretçi sayısı ile kültür ve sanatın da merkezidir. Ülkemize gelen her yabancı misafirin mutlak uğradığı, ziyaret ettiği, alışveriş yaptığı, fotoğraflarını çektiği çok önemli duraktır.

Bu yapıyla Türkiye ekonomisine de önemi büyük bir katkı sağlamaktadır. Ve unutmamak gerekir ki buradaki her bir esnafımız Türkiye'nin gönüllü turizm elçisidir.

Kapalıçarşı'mız; 22 kapısı ile 42.000m2 alan üzerine kurulu, içerisinde 18 han, 2 bedesten, 62 sokak, 2.486 dükkân bulunan, 60 meslek grubunun faaliyet gösterdiği, 15.000 çalışan ve günlük ortalama



155.000 ziyaretçisi ile Türkiye ticaret ve turizminin gözbebeğidir. Kapalıçarşı'da faaliyet gösteren meslek grupları arasında;

- *Kuyumcu,*
- *Mücevherat ve sarrafiye,*
- *Deri,*
- *Döviz,*
- *Halı,*
- *Bakırcı,*
- *Gıda,*
- *Hediyelik eşya,*
- *Tekstil,*
- *Ayakkabıcı gibi sektörleri sayabiliriz.*

Çatı Turizmi

Kapalıçarşı'nın eskiyen ve kötü bir görünüme sahip olan çatısının restorasyonuna 2016 yılında başlandı ve 2018 yılında bitirildi. Restorasyon sırasında; 800 bin adet kiremit kullanıldı ve 48 bin metrekare temel yalıtım yapıldı. İstanbul Valiliği ve Fatih Belediyesi'nin katkılarıyla restorasyon gerçekleşti. Restorasyon bittiğinde Kapalıçarşı'nın çatısı turizme





açıldı. Çatı turlarımız bireysel başvurularla yapılmıyor. Anlaşmalı acente ve rehberler aracılığıyla yapılmaktadır. Bunun en büyük sebebi çatı çıkışlarında misafirlerimizi sigortalatıyor olmamız. Bu sebeple çatı ziyaretinden önce rehber veya acenteler bize başvurur, gerekli evrakları hazırlayıp ulaştırır ve biz de misafirlerimizin sigortalarını yaptırıp, turları için her şeyi hazır hale getiriyoruz.

• **Çatılar ne zamandan beri halka açık?**

2020 yılında tadilatı biten Kapalıçarşı'nın çatısına yaklaşık 3 yıldır acente ve rehberler aracılığıyla ziyaretçilerimiz kabul ediyoruz.

• **Turlar ne sıklıkla yapılıyor?**

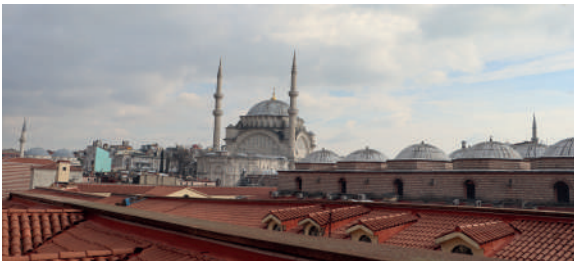
Haftada 6 gün, sabah 09:00 akşam 17:00 saatleri arasında 20 dakika sürecek şekilde turlar düzenleniyor. O günkü tur taleplerine göre sıklıkları değişebiliyor.

• **Aynı anda orada bulunabilecek kişi sayısında bir sınır var mı? Bu güvenlik için mi, çatıyı korumak için mi yoksa her iki amaçla mı?**

Aynı anda 10 kişiyle sınırlı turlar. Ziyaretçilerimiz gelmeden önce turu düzenleyen acente aracılığıyla bilgileri bize ulaştırılır ve sigortaları yapılır. Hem on kişiden fazla insanı çatıya çıkarmamak hem de yapılan sigortalar gelen ziyaretçilerimizi korumak için aldığımız bir karar.

• **Çarşı ne zaman inşa edildi ve çatısı ne zaman eklendi?**

1461 yılında Ayasofya'ya gelir getirmesi adına Cevahir Bedesteni'nin inşasıyla, Kapalıçarşı'nın yapımına başlandı. Sonrasında yapılan Sandal Bedes-



tenle de birlikte, ticaret canlanarak kagir yapılar çoğalmış, etrafında yıllar boyunca gelişen sokakların üzerleri örtülerek, ekler yapılarak, İstanbul Kapalıçarşı gelişmiştir.

• **Çatının yeni yenilendiğini anlıyorum. Bu ilk büyük yenileme mi?**

2016 Temmuz'da çatının tadilatına başlandı. Tarihinde birçok deprem ve yangın geçiren Kapalıçarşı'nın bu yüzyıldaki en büyük yenilenmesi diyebiliriz.

• **Çatı ne tür bir malzemeden yapıldı ve neden bu şekilde tasarlandı? Renk, şekil ve malzemeye ilgili özel bir sebep var mı?**

800.000 adet kiremit kullanıldı.48.000 m2 temel yalıtım yapıldı. Projede, dönem dönem 100 kişiye ulaşan işçi sayısı olsa da ortalama 50 kişi çalıştı Çatı aslına uygun olarak yapıldı. Kiremitleri özel olarak üretildi. Kırmızı tuğladan imal edilmiş kiremitler yarım oluk şeklindedir. Çatıdaki su akışına uygun olarak, uzmanlar tarafından aslına uygun olarak tasarlanmıştır.

• **Çatıdan ne görülebiliyor?**

Nur-u Osmaniye Camii, Cevahir Bedesteni, Sandal Bedesteni, Beyazıt Kulesi ve Beyazıt Camii gibi yakınlarındaki yerleri görebiliyorsunuz ve 563 yıllık tarihi bir yapının çatısından 360 derece İstanbul manzarasını izleyebiliyorsunuz.

• **Çarşısı yılda kaç ziyaretçi ziyaret ediyor?**

Ortalama 40-45 milyon insan Kapalıçarşı'yı ziyaret ediyor.





KİTAP
YAŞAM

"AMAZON KADINLARI" "OK VE YAY" KİTABININ YAZARI DERYA KAYA

Merhaba sizi tanıyabilir miyiz?

Merhaba. Ben Derya Kaya. 1975 İstanbul doğumluyum. 2 çocuk annesiyim. İstanbul Üniversitesi Pi-yasa Araştırmaları ve Reklamcılık mezunuyum. Me-zun olduğum günden beri reklam alanında, ağırlıklı metin yazarlığı ve editörlük yapıyorum. Yeşil Hüzün isminde bir şiir kitabım, Kral Yolu adında senaryosu bana ait olan uzun metraj fantastik sinema filmim var. Bir yıl önce de "Amazon Kadınları Ok ve Yay" fantastik romanımı çıkardım.

Kitabınız "Amazon Kadınları Ok ve Yay" ı yazma-ya nasıl karar verdiniz?

Aslında Amazon Kadınlarını sinema filmi olsun, fik-riyle yola çıkarak hazırladım. Yaklaşık 1,5 yıl Sam-sun'da arkeologlar ve bu alanda meraklı olan kişi-lerle, tarihçilerle çalıştım. Amazon kadınlarıyla ilgili bulabildiğim kaynakları inceledim, kitapları okudum ve senaryo ortaya çıkmaya başladı. Fantastik kitap-ları, filmleri çocukluğumdan beri çok severim ki ilk

yazdığım uzun metraj senaryoda yine fantastik bir içeriğe sahipti.

Bilgileri derleyip biraz da sinema diline uygun hale getirip senaryolaştırdım. Ortaya çıkan senaryo her-kes tarafından çok beğenildi. Fakat filmin bütçesi doğal olarak çok yüksek çıktı. Yaptığımız araştır-malar ve görüşmelerden sonra bu bütçeyi oluştu-ramayacağımızı anladık ve askıya aldık. Maalesef ülkemizde fantastik film, yapımcıların çok ilgisini çekmiyor. Oysaki Amazon Kadınları başarılı bir ya-pımla, uluslararası vizyonda yer bulabilecek bir film olurdu.

Kitabınızı yazma sürecinizden bahseder misiniz?

Bu kadar zaman ve emekten sonra Amazon Kadın-ları'nı bilgisayarda yazılı bir belge olarak bırakmak istemedim. Kitaba dönüştürmeye karar verdim. Açıkçası biraz zor oldu hep sinema filmi olacak diye yazınca romana çevirmek kolay olmadı. Çok hızlı akan, bir solukta okunacak serinin ilk kitabını yazdım.



Mitolojiye, tarihe ilginiz mutlaka vardı. Bu alanda kitabınızı yazarken arkeologlarla, tarihçilerle görüştünüz mü?

Hem görüştüm hem de bu alandaki kitapları okudum. Amazon Kadınlarını konu alan filmleri izledim. Samsun'a gidip yerinde incelemeler yaptım. Gerçekten inanılmaz etkilendiğim bir iş oldu. Kadınların gücü, organize oluşu muhteşem. Bir çağa adını yazdıran kadınların coğrafyasında olmak bile güzel.

Ne yazık ki günümüzün en yaygın rastlanan ve 8 kadından birinde, yaşamının bir bölümünde ortaya çıkabilen meme kanserine yakalandınız. Geçmiş olsun. Siz de çoğumuz gibi bir nev'i Amazon kadını oldunuz. Nasıl teşhis edildi? Nasıl tedavi oldunuz?

Bir gün kendim, elle muayene sırasında (rutin olarak yapmaya gayret ediyorum) elime bir kitle geldi. Hiç beklemeden doktora gittim ve mamografi, ultrason çektirdim. Çıkan sonuçları genel cerrah incelediğinde kendisi de muayene etti ve biyopsi istediğini söyledi. Yapılan biyopsi de meme kanseri olduğum ortaya çıktı. Çok başlarındaydık, bu en büyük şansım oldu. Hep derler ya 'erken tanı hayat kurtarır' gerçekten öyle. Erken konulan tanı sayesinde hemen ameliyat oldum, tedavime başladım. İşin ilginç tarafı ben tam kitabı bitirdim ve hemen birkaç gün sonra meme kanseri tanısı kondu. Amazon Kadınları'nın tek göğsü, ok ve yayı rahat kullansınlar diye ergenlik döneminde kızgın bakır taslarla bastırılarak büyümesi engellenirmiş. Bu benzerlik beni çok şaşırttı. İşin başka bir boyutu da hayatı keşfetmek oldu diyebilirim. Hep bir koşturmaca içinde iş hayatı, çocuklar, ev, aile derken kendimi ihmal ettiğimi fark ettim. Artık daha çok keyif aldığım şeyleri yapıyorum. Sinema, tiyatro, geziler... Kendimle kalmayı seviyorum. Üretmeye devam etmek istiyorum. Aileme, sevdiklerime daha çok zaman ayırıyorum. İş hayatıma hiç ara vermedim. Hasta psikolojisine

girmedim. Şimdi 3 aylık kontrollerle devam ediyorum. Hiçbir şey kalmayacak ve hayatımı dolu dolu yaşayacağım.

Bizler Türkiye Kanserle Savaş Vakfı olarak erken tanının hayat kurtardığını her fırsatta gerek konferanslar, gerekse yayınlarımızla vurguluyoruz. Bu konuda ne söylersiniz?

Kanser tanısı konulduğunda 2. Evredeydi. Gerçekten erken tanı ile çok başlarında yakaladık ve kıymetli hocalarımdan da desteğiyle de atlatıyorum. Kadınlardan ricam kendilerini fark etsinler ve önemsesinler. Gördükleri bir değişiklik, ellerine gelen bir kitle çok önemli olabilir. 40 yaşından sonra mamografilerini çektirsinler. Doktordan korkmasınlar. Kanser adı kötü gelebilir ama tıp artık bu alanda da çok başarılı. Tedavi edilebilen bir kanser türü meme kanseri. Doktorunuza güvenin ve tedavinizi, kontrollerinizi ihmal etmeyin. Bir daha söylemek istiyorum "erken tanı hayat kurtarır".

Sanıyorum senaryolarınız da var, yazarlığınız renkli kişiliğiniz gibi çok yönlü. Senaryolarınız film oldu mu?

Evet. Yaklaşık 12-13 yıl önce, fantastik, animasyon destekli çocuk sinema filmi yazdım. Kral Yolu Olba Krallığı. Güzel bir iş oldu. Biraz üzüntüler yaşatsa da şimdi yıllar sonra çok şey öğrendiğim bir iş olduğunu söyleyebilirim. Devam edebilme fırsatım olsaydı Kral Yolu'nu devam ettirmek isterdim. Ülkemiz fantastik filmlere konu olacak birçok tarihi değere, bilgiye sahip. Fakat daha öncede dediğim gibi ülkemizde yapımcıların bu alana ilgileri yetersiz.

Yeni projeleriniz nelerdir?

Amazon Kadınları'nın ikinci kitabını yazıyorum. Bir de benim çocukluk, ilk gençlik dönemlerimde izlediğim dizilerin bendeki yeri çok başka. Ruhumuza dokunan dizilerdi. Aile, sevgi, saygı, komşuluk kavramlarını çok güzel işliyorlardı. Ben de bir benzerini yazmaya başladım. Umarım kısa zamanda bitiririm ve yayınlayacak bir kanal bulurum.

Bizler sağlıklı yaşam dergisiyiz. Siz çalışan, üreten, yazan, yaratıcı bir kadın olarak okuyucularımıza ne söylemek istersiniz.

Biz zor şartlarda yetişen bir kuşak olduk. Ama çok güzel ilkelerle büyüdük. Benim yolumu çizirken en büyük örneğim Ulu Önderimizdi. Yokluklar içinde kazanılan savaşları, yokluklar içinde var olan bir milleti, kazanılan başarıların altında nasıl mücadele verildiğini ve kadınların bu yolda neleri göze aldığını gördüm, okudum. Bu şartlar altında benim, yerimde durmak gibi tercihim olamazdı. Okumaya, araştırmaya önem verdim. Kadınlar kendilerini fark eder ve kıymet verilerse başaramayacakları hiçbir şey yok. Bir nesli yetiştiren kadınlardır. Hepimiz aslında kendi hayatlarımızda birer Amazon Kadınıyız diyebilirim. Sağlıkla ve mutlulukla kalın.



MEME KONTROLÜ VE MEME MUAYENESİ DOĞRU YAKLAŞIM NEDİR?

Son yıllarda artan check-up programları ve meme kanseri farkındalığının artmasıyla birlikte kadınların meme kontrollerini yaptırma oranlarında gözle görülür bir artış yaşanmaktadır. Ancak burada önemli bir yanlış söz konusudur. Birçok kadın meme kontrolünü yalnızca mamografi veya ultrasonografi çektirerek tamamladığını düşünmekte ve bu tetkiklerin raporlarında herhangi bir sorun görülmediğinde kendilerini tamamen güvende hissetmektedir. Oysa bu tür görüntüleme yöntemleri bazen sınırlı kalabilmekte ve belirli lezyonlar gözden kaçabilmektedir.

Meme Muayenesi Nasıl Olmalıdır?

Doğru bir meme kontrolü mutlaka bir genel cerrahi uzmanının gerçekleştirdiği detaylı meme muayenesi ile başlamalıdır. Meme muayenesinden önce doktorun hastanın tıbbi geçmişini, ailesel risk faktörlerini ve bireysel sağlık öyküsünü içeren kapsamlı bir değerlendirme yapması gerekir. Muayene sırasında genel cerrahi uzmanı hastanın memesini detaylı şekilde önce gözlemler ve elle değerlendirmeli, ardından hastayı radyolojik incelemeye yönlendirmelidir. Doktor, radyoloji formunda hastanın ailesel öyküsüne ve muayene bulgularına dair önemli bilgileri not ederek meme konusunda deneyimli bir radyoloji uzmanına rehberlik etmelidir. Gerekliğinde

hastanın muayenesinde saptadığı detayları radyoloğa bizzat göstermelidir.

Kendi Kendine Meme Muayenesi mi, Doktor Muayenesi mi?

Meme muayenesinde asıl hedef, genel cerrahi uzmanının bile elle hissedemeyeceği kadar küçük yapıların görüntüleme yöntemleri ile saptanmasıdır. Bu nedenle, yalnızca elle muayene yapmak ya da yalnızca radyolojik incelemeye güvenmek yeterli değildir. Meme kontrolleri, doktorun elle yaptığı muayene ile başlamalı ve sonrasında radyolojik incelemeler ile desteklenmelidir. Meme muayenesi bir meme ekibi tarafından bu şekilde gerçekleştirilmelidir.

“Ailemde Hiç Kanser Vakası Yok, O Halde Benim Riskim Düşük” Yanılgısı

Bu yaygın bir yanlış bilgidir. Teşhis edilen 100 meme kanseri hastasının yalnızca 10'unun ailesinde meme kanseri öyküsü bulunmaktadır.

Ayrıca meme kanserinden muaf tutulan hiçbir hasta grubu yoktur.

Meme Kanserinden Korunmak İçin Neler Yapılabilir?

Meme kanserine neden olan tek bir sebep bulunmamaktadır.

Önerilen korunma yöntemleri şunlardır:

- Sağlıklı bir kiloda kalmak
- Düzenli egzersiz yapmak
- Dengeli ve sağlıklı beslenmek
- Alkol tüketimini sınırlamak
- Sigara içmemek

Mamografi mi, Ultrasonografi mi? Hangi Yöntemi Seçmeliyim?

Bu sorunun en doğru cevabı: Her ikisi de.

Erken teşhis hayat kurtarır. Ve bu süreçte en önemli rolü oynayan tarama yöntemi mamografidir. 40 yaş ve üzeri kadınlar için düzenli mamografi taramaları, meme kanserinin erken evrede yakalanmasını ve tedavi başarısının artırılmasını sağlamaktadır. Ultrasonografi ise mamografide tespit edilen bazı yapılar hakkında farklı detaylar sunmaktadır, ancak erken teşhis için tek başına kesinlikle yeterli bir yöntem değildir.

Meme Kontrolleri 40 Yaşında mı Başlamalı?

Hayır, meme kontrollerine 40 yaşını beklemeden başlanmalıdır. Her kadın, 25 yaşından itibaren düzenli meme muayenelerini yaptırmalıdır.

• 25-30 yaş arası: Bu dönemde en az iki kez doktor muayenesi ve ultrasonografi yapılması önerilmektedir. 20'li yaşlardaki kadınlar için: Meme kanseri bu yaş grubunda çok nadir görülse de, kadınların kendi kendilerine elle muayene yapmaları büyük önem taşımaktadır. 20'li yaşlarda yıllık düzenli kontroller önerilmemekle birlikte, kadınların kendi vücutlarını tanımaları ve herhangi bir değişiklik fark ettiklerinde doktora başvurmaları teşvik edilmelidir.

• 30 yaşından itibaren: Her yıl düzenli olarak bir genel cerrahi uzmanına elle muayene için gidilmesi ve sonrasında ultrasonografi için meme radyoloğuna yönlendirilmesi gerekmektedir.

• 40 yaş ve sonrası: Bu yaş grubunda meme kanseri görülme sıklığı, 30'lu yaşlara kıyasla üç kat artmaktadır. Bu nedenle her yıl düzenli meme kontrolü yapılmalıdır. 40 yaşından itibaren genel cerrahi uzmanının elle muayenesinin ardından, mamografi ve ultrasonografi ile radyolojik incelemeler tamamlanmalıdır.

Hangi Yaştan Sonra Meme Kontrolleri Bırakılmalı veya İki Yılda Bir Yapılmalıdır?

Son yıllarda yapılan araştırmalar, insan ömrünün uzaması ve yaşam kalitesinin artmasıyla birlikte meme kanseri taramalarına ilişkin yaklaşımların da değiştiğini göstermektedir.

Meme kanseri ileri yaşlarda da yaygın olarak görülmektedir. Genç yaşlara kıyasla biyolojinin yavaşlaması nedeniyle hastalığın seyri daha yavaş olabilir, ancak bu yaş grubundaki kadınlar düzenli doktor kontrollerini ihmal ettikleri için meme kanseri genellikle daha ileri evrelerde tespit edilmektedir. Bu da hastaların yaşam kalitesini önemli ölçüde olumsuz etkilemektedir.

Meme Kanserinin Bir Belirtisi Var mıdır?

Meme kanserinin çeşitli belirtileri olabilir, ancak burada en önemli mesaj herhangi bir belirti olmaksızın, kadınların düzenli olarak genel cerrahi uzmanına başvurmalarının hayati önem taşıdığıdır.

Meme kanserinde dikkat edilmesi gereken bazı belirtiler şunlardır:

- Meme cildinde gamzeleşme veya çekinti oluşması
- Memede hissedilen sertlik veya kitle
- Meme cildinde kızarıklık veya tahriş
- Meme başında şekil değişikliği veya içe çökme
- Meme başından gelen kanlı veya berrak akıntı

Bu belirtilerden herhangi biri fark edildiğinde mutlaka genel cerrahi uzmanına başvurulmalıdır.

Fibrokist, Kist, Lezyon, Kitle... Bu Kelimelerden Ne Anlamalıyız?

Doktor muayenesi sonrası, özellikle de eğer bir genel cerrahi uzmanı tarafından takip edilmiyorsanız ve raporunuzu alıp kendiniz yorumlamaya çalışıyorsanız, karşılaştığınız bazı terimler kafanızı karıştırabilir. Özellikle “fibrokist”, “kist”, “lezyon” ve “kitle” gibi kelimeler, bazen paniğe yol açabilir.

- **Fibrokist ve Kist:** Meme için, bu yapılar genellikle endişe edilmesi gereken yapılar değildir. Ancak, çok nadiren de olsa, kist yapısına sahip kanserler de olabilir.

- **Kitle:** Kitle terimi, genellikle meme kanserlerinin karşımıza çıktığı yapıdır. Bu yapılar sıvı ile değil, dokuyla doludur. Ancak, her kitle kanser değildir. Memenin birçok iyi huylu kitlesi de vardır. Bunlardan en yaygın olanı fibroadenom adı verilen, genellikle iyi huylu kitlelerdir.

- **Lezyon:** Lezyon terimi, genel olarak kist, kitle veya tümörlerin tamamına verilen bir addır. Bir lezyonun iyi huylu da kötü huylu da olabileceğini unutmamak gerekir.

Hamile ve Emziren Kadınlarda Meme Kanseri Olabilir mi? Teşhis Edilebilir mi?

Özellikle emzirme döneminde sıkça görülen mastit (süt kanallarının iltihaplanması), meme kanseri ile karışabilecek bir durumdur. Meme kanseri belirtileri olan bazı kadınlarda, yaşadıkları şikayetlerin mas-

tit veya süt kanallarındaki tıkanıklık kaynaklı olduğu düşünülerek gerekli tetkiklerin gecikmesi söz konusu olabilir. Bu nedenle, meme kanseri belirtilerini emzirme sürecine bağlı geçici bir durum olarak değerlendirmek büyük bir hata olabilir.

Bu süreçte:

- Memede belirgin bir kitle hissedildiğinde,
- Ciltte kızarıklık, sertleşme veya şekil değişikliği fark edildiğinde,
- Meme başından anormal bir akıntı geldiğinde,

Mutlaka bir genel cerrahi uzmanına başvurulmalı ve detaylı muayene yapılmalıdır.

Birçok kadın, emzirme sürecinde yaşadığı meme problemlerini öncelikle doğumlarını takip eden kadın doğum uzmanlarına veya çocuk doktorlarına danışmaktadır. Oysa ki, meme ile ilgili her türlü şüpheli durumda başvurulması gereken uzman, genel cerrahi uzmandır. Muayenenin ardından, gerekli görüldüğünde ultrasonografi veya diğer radyolojik incelemeler ile kesin teşhis koyulmalıdır.

Hormon Kullanımının Meme Kanseri Etkisi Nedir?

Doğum kontrol haplarının kullanımı ve menopoz sonrası hormon replasman tedavisi (HRT), her kadın için bireysel olarak değerlendirilmesi gereken tıbbi yaklaşımlardır. Bu tedavilerin hem faydaları hem de olası zararları olduğu için kulaktan dolma bilgilerle hareket edilmemelidir.



Özellikle menopoz sonrası hormon replasman tedavisi, son yıllarda giderek yaygınlaşmıştır.

Hormon replasman tedavisinin bazı kadınlar için belirli sürelerde faydalı olabileceği bir gerçektir. Özellikle belirli risk faktörlerine sahip hastalarda, kontrollü bir şekilde hormon desteği sağlanması düşünülebilir. Ancak bu tedavinin ömür boyu veya uzun yıllar boyunca uygulanması önerilmemektedir. Çünkü bilimsel veriler, hormon kullanım süresi uzadıkça, meme kanseri riskinin de arttığını göstermektedir. Bu durum, yalnızca dışarıdan alınan sentetik hormonlar için değil, vücudun kendi ürettiği hormonlara uzun süre maruz kalınması için de geçerlidir.

Bu nedenle hormon tedavisi alan kadınların bilinçli hareket etmeleri, kişiye özel değerlendirme ile karar vermeleri ve düzenli doktor kontrollerini aksatmamaları çok önemlidir. Hormon tedavisi genellikle kadın doğum uzmanları tarafından reçete edilse de, bu tedavi sürecinde mutlaka genel cerrahi uzmanının düzenli meme muayeneleri de yapılmalıdır. Bu kontroller, olası risklerin erken tespiti açısından kritik önem taşımaktadır.

Memelerin Boşaltılıp Tüm Bu Kontrollerden Kurtulmak Mümkün mü?

Son yıllarda bazı Hollywood yıldızlarının yaptırdığı çift taraflı mastektomi (her iki memenin içinin boşaltılması ve protez yerleştirilmesi) oldukça popüler hale geldi. Bu durum, birçok kadının “Bu ameliyatı yaptırsam tüm kontrollerden kurtulabilir miyim?” sorusunu sormasına neden oluyor. Bu, keyfi olarak yapılabilecek bir operasyon değildir.

Her iki memenin içinin boşaltılması, oldukça ciddi bir cerrahi karardır ve bu kararı almak için tıbbi olarak geçerli bir sebebin olması gerekir. En önemli nedenlerden biri, ailesel meme kanseri riskidir. Özellikle genetik mutasyon taşıyan kadınlar, hayatları boyunca meme veya yumurtalık kanserine yakalanma riski %85 gibi yüksek bir orana ulaşan bireylerdir.

Meme Kanseri Cerrahi Tedavisinde Geçmişten Günümüze Neler Değişti?

Meme kanseri tedavisinde son yıllarda önemli gelişmeler yaşanmış ve yaklaşımlar, hastaya en az zarar verecek şekilde evrilmiştir. Bundan 30-40 yıl önce, meme kanseri teşhisi konulan her kadının memesinin tamamı, hatta arkasındaki kaslar ve koltuk altındaki tüm lenf bezleri alınırdı. Bu radikal cerrahi yöntem, kadınların vücutlarında belirgin fiziksel değişikliklere neden olurdu. Lenf bezlerinin tamamen alınması sonucu kolda şiddetli şişlikler (lenfödem) sıkça görülürdü.

Ancak günümüzde tıbbın genel prensibi olan “maksimum tedavi, minimum zarar” anlayışı meme kanseri cerrahisinde de geçerlidir. Daha az invazif yöntemlerle, daha etkin tedavi sağlanmaktadır.

- Artık, birçok hastada sadece kanserli bölge çıkarılmakta (meme koruyucu cerrahi) ve meme dokusunun tamamı alınmamaktadır.
- Koltuk altı lenf bezleri eskisi gibi tümüyle alınmamakta, sadece sınırlı sayıda lenf nodu çıkarılmaktadır.
- Eskiden sıkça gördüğümüz ağır asimetrisi ve kol- lenfödem gelişme oranı ciddi oranda azalmıştır.

Tabii ki, bu modern ve hastaya daha az zarar veren tedavi yaklaşımlarının uygulanabilmesi için erken teşhis büyük önem taşımaktadır. Meme kanseri ne kadar erken tespit edilirse, yapılan cerrahi müdahale o kadar küçük olur.

Bu nedenle, meme kanserine yönelik bilinçlendirme çalışmalarının ve düzenli kontrollerin önemi büyüktür. Kadınların hiçbir şikayetleri olmasa bile, her yıl düzenli olarak genel cerrahi uzmanına muayene olmaları ve meme radyoloğu eşliğinde taramalarını yaptırmaları en etkili koruma yöntemidir.



Op. Dr. Zeynep Civelek Çaynak
Genel Cerrahi Uzmanı



ERKEKLERDE MEME KANSERİ

Kadınlarda en sık görülen kanser olan meme kanseri, küçük bir grubu oluştursa da erkeklerde de görülür.

* Her 100 meme kanseri vak'asından 1'i erkek

* Tüm meme kanserlerinin yüzde 1'inden azı erkeklerde gelişiyor.

* Erkek hastaların yüzde 30'unda ailede meme kanseri bulunması dikkat çekicidir.

(Bir kısım erkekte meme kanserleri gelişiminin BRCA-2 geniyle ilişkili olduğu düşünülüyor.)

Risk Faktörleri Nelerdir?

* Bu kanserlerin çoğunluğu 60 yaş ve sonrasında ortaya çıkıyor.

* İnmemiş testis, testis travması, testisin cerrahi yolla çıkarılmış olması (orşiektomi) ve östrojen hormonu kullanımı (Bu hastaların tümörleri incelendiğinde en az yüzde 75'inde östrojen ve progesteron reseptörü bulunuyor) risk faktörleri olarak kabul ediliyor.

* Küçük yaşlarda farklı nedenlerle özellikle göğüs bölümüne radyasyon alınması

* Riski artıran diğer faktörler de fazla kilo (Obezite) ve hareketsizlik, aşırı alkol kullanımı.

Belirtiler Neler?

* Hastaların hemen hemen tümünde görülen yakınma, memebaşı ve areola arkasındaki sert, ağrısız, düzensiz kenarlı kitle (Jinekomastinin aksine kitle areola dairesinin sadece bir kısmında yer alır)

* Meme başından şeffaf veya kanlı akıntı (hastaların yüzde 80'inde görülüyor.)

* Memeyi örten dokuda çukurlaşma, büzülme, kızarıklık veya kabarıklık gibi değişiklikler

* Meme ucunda kızarıklık veya kabarma gibi değişiklikler veya meme ucunun içe dönmeye başlaması

Erkeklerde meme kanseri atlanmamalıdır.

Kanser Tipleri Nelerdir?

Erkeklerde teşhis edilen meme kanseri türleri şunlardır:

* **Süt kanallarında başlayan kanser (duktal karsinom):** Erkeklerde görülen meme kanserlerinin neredeyse tamamı duktal karsinomdur.

* **Süt üreten bezlerde başlayan kanser (lobüler karsinom):** Erkeklerin meme dokusunda daha az lobül olduğundan bu kanser türü erkeklerde nadirdir.

*** Diğer kanser türleri:** Meme ucunda görülen Paget hastalığı ve inflamatuvar meme kanseri, erkeklerde görülen diğer daha nadir olan meme kanseri türleridir.

Nasıl Tanı Konur?

Tanı için kullanılan yöntemler aşağıdadır:

*** Memenin fizik muayenesi**

*** Görüntüleme testleri:** Mamografi, meme ultrasonografisi ve gerekirse diğer tanı yöntemleri (MRG gibi)

*** Meme biyopsisi:** Meme kanserinde kesin tanı koyduran tek yöntemdir. Bu yöntemle alınan parçanın incelenmesi meme kanseri tanısını koydurur. Ayrıca biyopsi kansere neden olan hücrelerin türleri, kan serumu agresifliğini (derece), kanser hücrelerindeki hormon reseptörlerini ve diğer tedaviyi etkileyebilecek özellikleri de saptamaya yarar.

Gerekli görülürse, bunlara ilave başka testler de istenebilir.

Meme kanserinin evrelemesinde kullanılan test ve yöntemler şunlardır:

*** Kemik taraması**

*** Bilgisayarlı tomografi (BT)**

*** Pozitron emisyon tomografi (PET)**

Meme kanseri evreleri: 0'dan 4'e kadardır.

*** Evre 0 invaziv olmayan ve süt kanallarında sınırlı kalmış kanseri ifade eder.**

*** Evre 4 aynı zamanda metastatik meme kanseri olarak da adlandırılır ve vücudun farklı kısımlarına da yayılmış olan kanseri ifade eder.**

Tedavi şeklini de evreleme belirler.

Nasıl Tedavi Ediliyor?

*** Cerrahi**

Tedavi aksine bir neden yoksa cerrahidir.

Günümüzde bu hastalara sıklıkla modifiye radikal mastektomi uygulanıyor.

Cerrahide amaç tümörün ve onu çevreleyen meme dokusunun çıkarılmasıdır.

Cerrahi Yöntemler:

*** Tüm meme dokusunun çıkarılması (mastektomi).**

Meme ucu ve çevresi de dahil olmak üzere tüm meme dokusunu çıkarılır.

*** Test amaçlı birkaç lenf düğümünün çıkarılması (sentinel lenf nodu biyopsisi).**

Kanserin yayılırken ilk gideceği yer olma ihtimali en yüksek olan lenf düğümlerini belirlenerek buradaki birkaç lenf düğümü çıkarılır ve kanser hücresi bulunup bulunmadığı yönünden incelenir.

***Radyoterapi**

Radyoterapi kanser hücrelerini öldürmek amacıyla x-ışınları veya protonlar gibi yüksek enerjili ışınları kullanır. Erkeklerdeki meme kanserinde radyoterapi; cerrahi sonrası memede, göğüs kaslarında veya koltuk altında kalan kanser hücrelerini uzaklaştırmak amacıyla kullanılabilir.

***Hormonoterapi**

Meme kanseri olan birçok erkekte tümörler büyümek için hormonlara ihtiyaç duyar (hormona duyarlıdır). Hormona duyarlı kanseri olan kişilerde östrojen etkisini azaltan ve bloke eden ilaçlar yararlı olur.

***Kemoterapi**

Kemoterapi kanser hücrelerini öldürmek için ilaçları kullanır. Östrojen reseptörü pozitifliğine göre ve koltuk altı lenf bezleri tutulumuna göre kemoterapi protokolleri uygulanır.

Bu yöntem ameliyat sonrasında meme dışına saptanamasa da yayılmış olabilecek hücreleri öldürmek için kullanılabilir. Ayrıca, ileri evre kanserlerde ve ne sebeple olursa olsun ameliyat edilemeyen hastalarda da kemoterapi bir seçenek oluşturur.



Uzm. Dr. Yusuf Ziya Benek
Radyoloji Uzmanı



GERÇEKLİK... AMA HANGİ GERÇEKLİK? MÜZEVERSE

Virgile Mangiavillano - VR Future Kurucu Ortağı ile beraberiz. Kendisine sanal gerçeklik konusunda sorular sorduk.

Merhaba Maslak Unique'de gerçeklik duygumuzu alt üst eden, çok başarılı bir Virtual Reality deneyimi yaşadık. Sizi ve ekibinizi yürekten kutluyorum. Antik Mısır'a seyahatimizde sanal rehberimiz Mona ile Keops Piramit'ine girdik ve adım adım tünellerinde yürüdük. Piramidin tepesinden Kahire'yi seyreyledik. Mısır piramitlerinin yapımıyla, tarihiyle ilgili bilgiler edindik, hem heyecanlı hem çok keyifliydi doğrusu. Önce okuyucularımız için en basit anlatımıyla VR nedir diye sorayım?

VR, yani Sanal Gerçeklik, bilgisayar teknolojisi kullanılarak oluşturulan ve insanların kendilerini gerçek bir ortamdaymış gibi hissetmelerini sağlayan bir simülasyondur. VR teknolojisi, özel bir başlık (VR gözlüğü) ve bazen ek cihazlar kullanarak görsel, işitsel ve dokunsal duyuları etkileyerek, bireyleri ta-

mamen dijital bir dünyanın içine çeker. Örneğin, bir VR gözlüğü taktığınızda kendinizi uzayda yürürken, tarihi bir mekanı keşfederken veya bir oyunun içinde aksiyon dolu bir sahneyi yaşarken bulabilirsiniz. En önemlisi elbette anlatmak istediğiniz hikaye, işte bu yüzden bu yeni sanat biçiminin hikaye anlatımında devrim yaratabileceğine inanıyoruz.

VR şirketiniz var. Bu uygulamalar hangi alanlarda kullanılıyor?

VR, birçok farklı alanda çığır açan çözümler sunuyor. Başta oyun dünyasında sınırları zorlarken kullanıcılar, oyunların içinde tamamen özgün bir deneyim yaşayabiliyor. Aynı zamanda VR temelli filmler ve sanal konserler de popüler hale geliyor. Ürün tasarımı ve üretim simülasyonlarında VR, prototiplerin daha hızlı ve düşük maliyetle test edilmesini sağlıyor. VR mekândan bağımsız bir şekilde sanat eserlerini ve tarihi alanları keşfetme imkânı sunuyor. Sanal gerçeklik teknolojisi sayesinde, kullanıcılar dünyanın herhangi bir yerindeki müzeleri evlerinden



gezilebilir, sergilenen eserleri detaylı bir şekilde inceleyebilir ve hatta artık var olmayan tarihi mekanları aslına uygun şekilde deneyimleyebilir. Bu teknoloji, müzelerin erişilebilirliğini artırırken, interaktif ve eğitici deneyimler ile kültürel mirasın daha geniş kitlelere ulaşmasını sağlıyor. Bizim yaptığımız iş de bu noktadan doğuyor. 2021 yılında Fahad Rehman ile kurduğumuz VR Future, sürükleyici sanal gerçeklik deneyimleriyle hikaye anlatımında devrim yaratmayı hedefliyor. VR Future, 2022'de Rotterdam'daki VR Ödülleri'nde "Yılın Yükselen VR Şirketi" adaylığına layık görüldü.

Daha önce de VR gözlükleriyle oyun simülasyonlarına ve farklı sanatsal uygulamalara katıldım ama ilk kez 45 dakika süren çok gerçekçi, çok başarılı bir deneyim yaşadım. Bu kadar başarılı bir uygulama daha önce görmedim açıkçası. Mekânı gözlükleri takmadan önce gayet net görmemize rağmen gözlükleri takınca sanki gerçekte tüneller varmış gibi yere eğilip yürüdük, hatta emekledik. Piramit içinde yürürken gerçekliğin sanal olanına beynimiz tamamen ikna oldu. Şaşkınlığım hâlâ sürüyor. Araştırma ve uygulama ekibiniz kaç kişi, nasıl doğdu bu fikir? Ne kadar sürdü bu çalışma?

Araştırma ve uygulama ekibimiz toplamda 12 kişiden oluşuyor. Ekte yazılım geliştiriciler, 3D modelleme uzmanları, tarihçiler ve sanat tarihçileri gibi farklı disiplinlerden profesyoneller yer alıyor. Bu fikir, pandeminin yoğun olduğu dönemde, insanların fiziksel olarak müzelere erişiminin kısıtlanmasıyla doğdu. Kültürel mirası dijital ortamda da yaşatmak ve herkesin erişimine açmak için sanal gerçeklik teknolojilerinden yararlanmanın güçlü bir çözüm olduğunu düşündük. Projenin fikir aşamasından ilk uy-

gulamaya geçişine kadar geçen süre yaklaşık 2,5 yıl sürdü. Bu süreçte hem teknolojik altyapıyı geliştirdik hem de içeriklerin tarihi doğruluğunu sağlamak adına titiz bir araştırma yürüttük.

Bu eşsiz gezide sağlık sorunu yaşayan, engelli kişiler de unutulmamış. Tekerlekli sandalye ile dolaşan bir ziyaretçinin bizden sonra içeri girdi. Bu da çok hoşumuza gitti. Ekibiniz de biz bu geziyi yaparken bizleri yakından izliyor değil mi?

Evet, ekibimiz kesinlikle ziyaretçilerin deneyimlerini yakından izliyor ve her aşamada onların ihtiyaçlarına göre çözümler geliştirmeye çalışıyor. Sağlık sorunları yaşayan veya engelli ziyaretçiler için erişilebilirlik bizim için çok önemli bir konu. Tekerlekli sandalye kullanan bir ziyaretçinin bu eşsiz geziden keyif alması bizim için büyük bir başarı. Ekibimiz, ziyaretçilerimizin ihtiyaçlarını daha iyi karşılayabilmek için sürekli olarak geri bildirim alıyor ve deneyimi daha erişilebilir hale getirebilmek adına teknolojik gelişmeler ve tasarımda iyileştirmeler yapıyor. Bu tür geri bildirimler, bizim için çok kıymetli ve gelecekteki projelerde de uygulanmak üzere önemli bir öğrenme fırsatı sunuyor.



Bu deneyimi yaşayanların unutulması imkansız. Yeni çalışmalarınız içinde neler olacak?

Müzeverse projesi, kültürel mirası en son teknolojiyle harmanlayarak Türkiye’de sanal gerçeklik müzeciliği alanında çığır açan bir adımı temsil ediyor. Tarih ve kültürün dijital araçlarla sunulmasına yönelik yaratıcı süreç birkaç temel aşamadan oluşuyor:

1. Derinlemesine Araştırma ve Kürasyon: Araştırma gerçekten de işimizin temel taşı. Doğru ve ilgi çekici veriler toplamak için tarihçiler, kültür uzmanları ve küratörlerle iş birliği yapıyoruz. Bu, her serginin yalnızca bir hikaye anlatmasını değil, aynı zamanda kültürel anlatının özgünlüğüne de saygı göstermesini sağlıyor.

2. Sanatsal Yorumlama ve Tasarım: Tarihsel çerçeve oluşturulduktan sonra, bu verileri sürükleyici, görsel olarak büyüleyici deneyimlere dönüştürmek için dijital sanatçılar ve tasarımcılarla yakın bir şekilde çalışıyoruz. Bu aşama görseller, ses atmosferi ve etkileşimli unsurlar kullanarak gerçekleri hikayelere dönüştürmeyi, ilgi çekici ve eğitici hale getirmeyi içeriyor.

3. Teknoloji Entegrasyonu: Müzeverse’ün kalbi, ziyaretçilerin bu anlatılara adım atmasını sağlayan VR teknolojisinin kusursuz entegrasyonu. Kullanıcıların kültürel alanları, eserleri ve olayları, sanki fiziksel olarak oradalarmış gibi keşfedebilecekleri sürükleyici ortamlar yaratmak için sanal gerçekliğin gücünden yararlanıyoruz.



4. Gelecek için Yenilikler: İleriye baktığımızda, ziyaretçilerin deneyimlerini ilgi alanlarına göre uyarlamalarına olanak tanıyan yapay zeka odaklı kişiselleştirmeyi dahil etmeyi planlıyoruz. Ayrıca sanal gerçekliği, dokunsal geri bildirim ve uzamsal ses ile birleştirerek, çok duyulu deneyimler bütünü olarak geliştirmeyi hedefliyoruz. Müzeverse’ün küresel bir kitleye ulaşmasını sağlamak için ortaklıklar ve çevrimiçi platformlar aracılığıyla erişimi genişletmek de bir diğer önemli odak noktamız.

Özünde Müzeverse, kültürel verileri sanat ve teknolojiyle harmanlayarak dinamik, eğitici ve duygusal açıdan yankı uyandıran deneyimler sunuyor ve sanal müzelerin başarabileceklerinin sınırlarını zorluyor.

Tiyatro aktörüsünüz, eğitmenisiniz. Pek çok lisansı da çok iyi konuşuyorsunuz. Nasıl öğrendiniz bu dilleri? Bir formülünüz var mı?

Bunun gizli bir formülü yok; her şey tutkuyla ilgili. Küçük yaşlardan beri kültürler arasında konuşulan dillerin çeşitliliği beni büyülemiştir. Kendi Fransızca deneyimimden başlayarak yeni kelimeler ve farklı telaffuzlar öğrenmeye her zaman merak duydum. O zamanlar Fransa’da yabancı diller ilkökul müfredatının bir parçası değildi, bu yüzden onları kendi başıma keşfetmeye başladım. Lisede üç dil öğrenmeyi seçtim ve daha sonra Almanca ve İngilizce işletme alanında lisans eğitimi aldım; bu eğitim iki yıl İngiltere ve Almanya’da Erasmus öğrencisi olarak

geçirdiğim dönemi de kapsıyordu. Bildiğim yedi dil arasında öğrenmesi en zor olanın Türkçe olduğunu söylemeliyim. Şaşırtıcı bir şekilde, özellikle dinleme ve konuşma açısından Çinceyi çok daha kolay buldum. Benim için bu her zaman merak ve insanlarla dilleri aracılığıyla bağlantı kurmaya yönelik gerçek bir sevgiyle ilgili oldu.

Türkiye'ye ne zaman geldiniz? Türkiye'nin, İstanbul'un en sevdiğiniz özellikleri nelerdir?

2010 yılında Galatasaray Üniversitesi'nde dijital danışman ve öğretmen olarak çalışmaya başladım ve o zamandan beri Türkiye'de yaşıyorum. Özellikle İstanbul'un tarihi dokusunu, kültürel mirasını ve kozmopolit yapısını çok seviyorum. Ayrıca ülkenin birçok bölgesini gezdim ve Anadolu'daki 'huzurlu' atmosferi çok seviyorum.

İstanbul da tarihi çok katmanlı bir kent. Ege'nin neredeyse tamamı Antik kentlerle dolu. Tüm Türkiye tarihi hazineler anlamında çok zengin. Projelerinizin içinde acaba Türkiye'de gerçekleşecek bir VR senaryonuz var mı?

Şu anda yerel içerik geliştirme konusunda çeşitli ortaklarla görüşmelerimiz devam ediyor. Türkiye'ninengin ve çeşitli tarihinden ilham alabildiğimiz için son derece şanslıyız. Eski Anadolu uygarlıklarından Osmanlı İmparatorluğu'nun ihtişamına ve modern Türkiye'nin kültürel varlığına kadar, olanaklar gerçekten çok geniş. Keşfedilecek potansiyel bölgeler ve dönemler arasında, erken insan maneviyatına ve toplum yaşamına büyüleyici bir bakış sunan, dünyanın bilinen en eski tapınağı Göbekli Tepe de yer alıyor. Ayasofya, Topkapı Sarayı ve Yerebatan Sarnıcı gibi İstanbul'un simge yapıları, Bizans ve Osmanlı dönemlerini incelemek için zengin bir zemin oluşturuyor. Ayrıca, Kapadokya ve Pamukkale'nin eşsiz manzaraları, derin tarihi kökleri ve doğal güzellikleriyle, sürükleyici ve görsel olarak çarpıcı deneyimler için ideal ortamlar sunuyor. Anlatımı güçlendirmek için önemli tarihi figürleri de dahil ederek ziyaretçilere tarihi, onların gözünden deneyimleme şansı sunmayı planlıyoruz. İstanbul'un fethi sırasında Sultan 2. Mehmed'in yanında yürüdüğünüzü veya Konya'da Mevlana'nın bilgeliğini deneyimlediğinizi hayal edin. Bu yaklaşım, izleyicilerin Türkiye'nin tarihi ve kültürüyle daha derin bir bağ kurmasını sağlayacağına inanıyoruz. Bu vizyonu gerçeğe dönüştürmek için Kültür Bakanlığı ile yakın iş birliği içinde çalışmayı planlıyoruz. Onların desteği, tarihsel doğruluğun sağlanması, kültürel alanlara erişimin güvence altına alınması ve projenin ulusal bir girişim olarak tanıtılması açısından hayati önem taşıyacak. Bir sonraki adımımız, tarihi derinlik ile ilgi çekici hikaye anlatımını dengeleyen, Türkiye'nin geçmişinde

unutulmaz bir yolculuk yaratacak ve dünyanın dört bir yanındaki izleyiciler için tarihi canlandıracak bir anlatı seçmek.

Yaratıcısınız, sanatçısınız. Sizi neler besliyor? Neler ilham veriyor?

Bir yaratıcı ve sanatçı olarak, toplu taşıma araçlarında etrafımdaki dünyayı gözlemlemek gibi günlük hayatın en basit, en sıradan anlarından ilham alıyorum. Sıradan hayatın bu anları bana küçük, geçici detaylardaki güzelliği hatırlatıyor. Ayrıca evrenin enginliği ve onun sonsuz genişliği içinde sadece küçük bir zerre olmanın mütevazı düşüncesi beni derinden etkiliyor. Bu, her günün tadını tam olarak çıkarmak için nazik bir itici güç. Hem gerçek hem de hayali yeni evrenlerin keşfi, sürekli gelişen gerçeklik algımız gibi yaratıcılığımı besliyor. Sanal gerçeklik, bizi zaman ve mekân sınırlarının ötesine taşıma becerisiyle, hikâye anlatımı ve keşif için sonsuz olanaklar sunuyor. Son olarak, oyunculuğum sayesinde farklı insanları somutlaştırabiliyor, onların hayatlarına ve bakış açılarına adım atabiliyorum. Bu sadece zanaatımı zenginleştirmekle kalmıyor, aynı zamanda dünya anlayışımı da derinleştiriyor.

Biz sağlıklı yaşam dergisiyiz. Sağlıklı yaşam için neler yapıyorsunuz?

Sağlıklı bir yaşam tarzı söz konusu olduğunda işleri basit ama etkili tutmaya inanıyorum. Aktif kalmak için mümkün olduğunca çok yürümeyi tercih ediyorum. Ayrıca sanal gerçeklikte spor yapma tutkum var - formda kalmak için çok eğlenceli ve ilgi çekici bir yol. Ayrıca, yediğim her şeye dikkat ediyor, besleyici ve dengeli olanlarını seçmeye özen gösteriyorum.

Okuyucularımız yaptığınız değerli çalışmalarını nasıl izleyebilirler? Nereden takip edebilirler?

Müzeverse'ün yenilikçi projeleri ve etkinlikleri hakkında daha fazla bilgi edinmek için web sitemizi ziyaret edebilir, sosyal medya hesaplarımızı takip edebilir ve basından duyurularımızı takip edebilirsiniz.





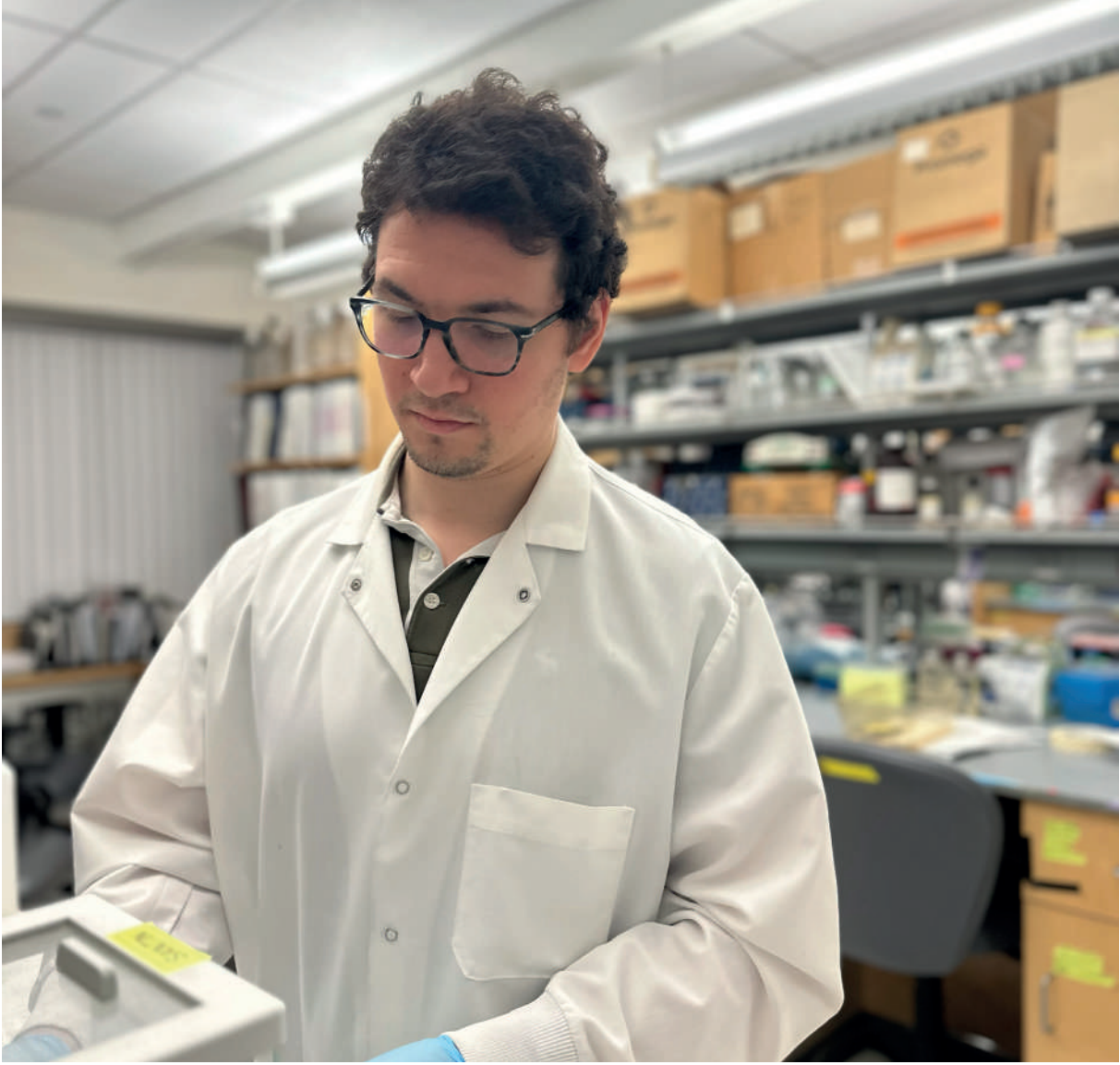
AMERİKA'DA YALE ÜNİVERSİTESİ'NDE ÇALIŞMALARINI SÜRDÜREN GENÇ TIP DOKTORU VE ARAŞTIRMA GÖREVLİSİ DR. CEM DEMİRKIRAN'A KANSER TEDAVİSİNDEKİ YENİ GELİŞMELERİ SORDUK

Acıbadem Üniversitesi Tıp Fakültesi'nden 2021 yılında mezun olan Dr.Cem Demirkıran, aynı yıl Amerika Birleşik Devletleri Yale Üniversitesi Tıp Fakültesi'nde araştırmacı doktor olarak çalışmaya başladı. Tıp fakültesi yıllarında Türkiye Kanseri Savaş Vakfı'nda, Kanseri farkındalık çalışmalarına katılan ve halen Amerika da akıllı ilaçların araştırıldığı bir merkezde, Yale Üniversitesi'nde çalışmalarını sürdüren genç tıp doktoru ve araştırma görevlisi Dr. Cem Demirkıran ile bir röportaj yaptık.

Kanser ve Kanser Tedavisinde Yeni Gelişmeler

Kanser nedir ve dünyada ve ülkemizde hangi sıklıkla görülmektedir?

İnsan vücudunda her hücre düzenli ve kontrollü olarak kendini yeniler ve çoğalır. Bu düzen ve kontrolün bozulması, kansere oluşumuna giden süreci başlatır. Kısaca kanser, bir hücre veya hücre grubunun kontrolsüz olarak hızla çoğalması sonucu oluşur. Düzenli çoğalmanın bozulmasında başta genetik



faktörler (DNA'daki değişiklikler) olmak üzere pek çok dış etken rol oynar.

Her 5 kişiden 1'inde yaşam boyu kanser görülür ve her 8 erkenden 1'i, her 11 kadından 1'i kansere bağlı nedenle ölür. Uluslararası Kanser Araştırma Ajansının 2020 verilerine göre dünyada 50,6 milyon kanser hastası vardır. Erkeklerde en sık akciğer kanseri, kadınlarda ise meme kanseri görülür. Toplumlarda ortalama yaşam süresi geçen zaman içinde belirgin olarak artmıştır. Yaşam süresinin artması, sıklıkla ileri yaşlarda ortaya kanserlerin daha sık görülmesine neden olmaktadır. Ayrıca toplumlarda yaşam koşullarının değişmesi, çevresel faktörler ve beslenme değişiklikleri de kanser görülme sıklığını etkilemektedir. Nitekim 2040 yılında doğru kanserlerin %40'dan fazla artacağı düşünülmektedir. Bu artışın gelişmişlik indeksi düşük olan toplumlarda daha fazla olacağı ön görülmektedir.

Ülkemizde de kanser dağılımı dünya ile paralellik gösterir. Türkiye'de de erkeklerde akciğer, kadınlara da ise meme kanseri en sık görülen kanserlerdir.

Türkiye kanser istatistikleri 2020 bulgularına göre, Türkiye'de yılda 233,834 yeni kanser hastası görülür ve yılda 126.335 kişi kanser nedeni ile ölür.

Tüm dünyada, ölüm nedenleri içinde kansere bağlı ölümler, önemli bir yer tutar ve ilk sıralarda yer alır. Türkiye istatistik kurumu 2023 verilerine göre, tüm dünyada olduğu gibi, ülkemizde ölüm nedenleri arasında kansere bağlı ölümler (%15), kalp ve damar hastalıklarından (%33) sonra ikinci sırada yer almaktadır.

Kanserin tedavisi için neler yapılır?

Bir ölümcül olabilen hastalık kanser tedavisi modern tıbbın uygulandığı günden beri en önemli, konusu ve sorunu olmaya devam etmektedir. Kanser tedavisi insanlık tarihinde kanserli bölgenin çıkarılması başka bir deyişle cerrahi ile başlamıştır. Sonraları, başta rahim ağzı kanseri olmak üzere 1900'lerin başında radyasyon (ışın) kanser tedavisinde kullanılmaya başlanmış ve 1940'lı yılların ortalarından itibaren hücrenin bölünerek çoğalmasını önleyen ilaçların bulunması, kanserin ilaç ile (kemoterapi)

tedavi edilmesine olanak sağlamıştır. Kemoterapide kullanılan ilaçlar hızlı büyüyen tüm hücrelerin çoğalmasını önleyerek onları öldürür. Bu ilaçlar kanser hücreleri yanında vücutta hızlı çoğalan (kan hücreleri ve sindirim sistemi hücreleri) normal hücrelere de zarar verir ve yan etkilere neden olur.

Son 20 yıl içinde yapılan çalışmalar, kanser hücrelerindeki genetik değişiklikler ayrıntıları ile ortaya koymuştur. Artık kanser hücrelerindeki genetik değişikliklerin aynı kanser türünde kişiden kişiye değişiklikler gösterdiğini biliyoruz. Başka bir deyişle aynı kanser türü farklı kişilerde farklı genetik/biyolojik özellikler göstermektedir ve kişiye özeldir. Bu gelişmeler hedefe yönelik tedavilerin temelini oluşturmuştur. Bu gelişmelere paralel olarak 2023 Amerika Birleşik Devletleri istatistiklerine göre kansere bağlı ölüm oranı her yıl %2 azalmaktadır.

Günümüzde kanser tedavisinde akıllı ilaçlar kullanılmaktadır. Akıllı ilaç nedir, önceki tedavilerden farkı nedir?

Hücre, birbirini etkileyen işlemler ve mekanizmalar sonucunda pek çok ürün çıkaran dev bir fabrika olarak düşünülebilir. Kanser hücreleri içinde, onun çoğalması, yayılması ve ölümsüzlüğünü, kısaca kanserin büyümesini/ilerlemesini sağlayan pek çok yol ve bunlara bağlı mekanizmalar vardır. Bu yollar hücre içi sinyal ileti yolları olarak tanımlanır. Bu yolların neler olduğu ve bu yolların işleyişi sonucunda hücrenin hangi fonksiyonun (çoğalma, yayılma, ölümsüzlük, v.b.) ortaya çıktığı, geçen zaman içinde yapılan biyolojik çalışmalar ile saptandı. Bu yolların işleyişini değişik basamaklarda durduran maddeler(moleküller) hedefe yönelik kanser tedavi ilaçları olarak için kullanılmaya başlandı.

Hedefe yönelik kanser ilaçlar, (akıllı ilaçlar) bir kanser hücresinin çoğalmasını ve hayatta kalmasını (ölümsüzlük) sağlayan mekanizmaların tümü önleyen ilaçlardır. Akıllı ilaçlar ağırlıklı olarak sadece kanser hücrelerini ve çevresini hedefleyerek onların çoğalmasına ve yayılmasına engel olur. Aynı zamanda kanser hücrelerinin ölümünü ve yok olmasını hızlandırır. Bu nedenle, normal hücrelere daha az zarar verir ve çok daha uzun süre kullanılabilir. Böylece kanserin iyileşme olasılığı belirgin olarak artar. Ancak bazı akıllı ilaçların etkili olabilmesi için, kanser hücresinin bazı özelliklerini olması ve bunların bilinmesi gerekir. Bu nedenle tedaviye başlamadan kanser dokusunda patolojik/genetik incelemeler yapmak ve bu özellikleri belirlemek gerekir. Değişik hücre yollarının işleyişini durdurarak etkisini gösteren pek çok akıllı ilaç, günümüzde kanser tedavisi için kullanılmaktadır.

Çalıştığınız merkezde hangi çalışmaları yapmaktasınız?

Üç yılı aşkın bir süredir, Amerika Birleşik Devletleri Yale Üniversitesi, Tıp Fakültesi'nde araştırmacı tıp doktoru olarak görev yapmaktayım. Çalıştığım araştırma laboratuvarında kadın kanserlerinin tedavisinde yeni ilaçların etkinliği, in vivo (hayvan modeli) ve in vitro (hücre kültürlerinde) araştırılmaktadır. Bu süre zarfında 25'ten fazla çalışmada aktif rol aldım ve bu çalışmaların hemen tamamı uluslararası saygın dergilerde yayınlandı. Bu süre zarfında, araştırdığımız ilaçlardan biri için bizim yapmış olduğumuz çalışma da referans gösterilerek, hali hazırda meme kanseri için kullanılan bir ilacın seroz över kanserinde de kullanımı için FDA (Amerika Birleşik Devletleri Gıda ve İlaç Dairesi) başvurusu yapılmıştır.

Kabaca farklı tür jinekolojik kanserlerin 'in vivo' ve 'in vitro' modellemesini yapıyorum, bu da alınan tümör dokusunun bir hayvan modelinde büyütülmesinden ve tümör hücrelerinin kültür ortamında büyütülmesinden, uyum sağlamasından, sonra onun üstünde yapılan birtakım deneyler ile gerçekleşiyor. Sağlanan ilaçların, önerilen dozlarda yaptığım birtakım deneylerden sonra, bunların hayvan modelleri üzerlerindeki yan etkilerini, ilacın tümör boyuna etkilerini ve en önemlisi sağ kalım oranlarındaki değişimleri gözlemliyorum. Tedavi sonunda aldığım tümör parçasında yaptığım çalışmalardan sonra, tedavinin hangi hücre yollarına etki ettiğini gösterip, ilacın moleküler düzeydeki etkinliğini kanıtlıyorum.



Dr. Cem Demirkıran



KANSER NEDİR?

Kanser, vücutta anormal hücrelerin kontrolsüz büyümesi ve yayılması ile karakterize edilen bir hastalıktır. Bu hücreler, iyi huylu (kanser olmayan) veya kötü huylu (kanserli) olabilen tümörler oluşturabilir. Kötü huylu tümörler, yakındaki dokulara saldırabilir ve kan dolaşımı veya lenfatik sistem aracılığıyla vücudun diğer bölgelerine yayılabilir.

Kanser Türleri

Birçok kanser türü vardır, bunlar arasında:

- **Karsinomlar:** Deride veya iç organları kaplayan dokularda başlayan kanserler.
- **Sarkomlar:** Kemikler, kaslar ve kan damarları gibi bağ dokularında başlayan kanserler.
- **Lösemiler:** Kan ve kemik iliği kanserleri.
- **Lenfomalar:** Bağışıklık sistemi kanserleri.

Nedenler ve Risk Faktörleri

Kanser, genetik mutasyonlar ve çevresel faktörler nedeniyle oluşabilir. Yaygın risk faktörleri şunlardır:

- **Genetik yatkınlık:** Ailede kanser geçmişi.

- **Yaşam tarzı faktörleri:** Sigara içmek, aşırı alkol tüketimi, kötü beslenme ve fiziksel aktivite eksikliği.
- **Çevresel maruziyetler:** Radyasyon, kimyasallar ve enfeksiyonlar.

Belirtiler

Kanser belirtileri, kanserin türüne ve yerine bağlı olarak değişir, ancak şunları içerebilir:

- *Yorgunluk*
- *Açıklanamayan kilo kaybı*
- *Sürekli ağrı*
- *Cilt görünümünde değişiklikler*
- *Sürekli öksürük veya nefes alma zorluğu.*

Teşhis ve Tedavi

Kanser, görüntüleme testleri (örneğin; bilgisayarlı tomografi (BT), manyetik rezonans görüntüleme (MRG), Pozitron emisyon Tomografi (PET)), biyopsiler ve kan testleri gibi çeşitli yöntemlerle teşhis edilir. Tedavi seçenekleri, kanserin türüne ve evresine bağlı olarak değişir ve şunları içerebilir:

- **Cerrahi:** Tümörün çıkarılması.

- **Radyoterapi:** Kansere hücrelerini öldürmek için yüksek enerjili ışınlar kullanılması.
- **Kemoterapi:** Kansere hücrelerini öldürmek için ilaçlar kullanılması.
- **İmmünoterapi:** Vücudun bağışıklık sistemini kanserle savaşmak için güçlendirmek.
- **Hedefli tedavi:** Belirli kanser hücre mekanizmalarını hedef alan ilaçlar kullanılması.

Önleyici TedbirlerYaşam tarzı seçimleri, kanser riskini etkileyen önemli bir rol oynar. İşte bazı önemli faktörler:

Tütün Kullanımı

Sigara içmek, önlenabilir kanserlerin başlıca nedenidir. Akciğer, ağız, boğaz, yemek borusu, mide, pankreas, böbrek, mesane ve rahim ağzı kanserleri ile güçlü bir şekilde ilişkilidir. Sigara içmek, vücuda zararlı kimyasallar sokarak hücre hasara neden olur ve kanser oluşumuna yol açabilir.

Alkol Tüketimi

Alkol, meme, karaciğer, ağız, boğaz, yemek borusu ve kolon kanserleri dahil olmak üzere birçok kanser riskini artırır. Aşırı veya düzenli alkol tüketimi, vücudun kanserden korunmaya yardımcı olan besinleri emme yeteneğini zayıflatır.

Diyet

Kırmızı ve işlenmiş etler (örneğin, pastırma ve salam) açısından zengin bir diyet, kolorektal ve mide kanserleri riskini artırabilir. Buna karşılık, meyve, sebze ve tam tahıllar açısından zengin bir diyet kanser riskini azaltmaya yardımcı olabilir.

Obezite

Aşırı vücut ağırlığı, meme, kolon, rektum, endometrium, yemek borusu, böbrek ve pankreas kanserleri dahil olmak üzere birçok kanser riskinin artmasıyla ilişkilidir. Obezite, kronik inflamasyon ve hormonal dengesizliklere yol açarak kanser gelişimini teşvik edebilir.

Fiziksel Aktivite

Düzenli fiziksel aktivite, sağlıklı bir kiloyu korumaya yardımcı olur ve meme ve kolon kanseri gibi kanserlerin riskini azaltır. Egzersiz ayrıca bağışıklık sistemini güçlendirir ve genel sağlığı iyileştirir.

Güneş Maruziyeti

Korunmasız aşırı güneş maruziyeti, melanoma dahil olmak üzere cilt kanserlerine yol açabilir. Güneş kremi kullanmak, koruyucu giysiler giymek ve solaryumdan kaçınmak bu riski azaltabilir.

Pozitif yaşam tarzı değişiklikleri yapmak, kanser geliştirme riskinizi önemli ölçüde azaltabilir ve genel sağlığınızı iyileştirebilir.

Düzenli taramalar ve belirtilerin farkında olmak erken tespiti sağlayabilir.

Kanseri küçük ve yayılmamış bir aşamada tespit etmek, başarılı tedavi şansını önemli ölçüde artırır. Erken teşhis, daha az agresif tedavilere ve hastalar için daha iyi bir yaşam kalitesine yol açabilir.

Kanser taraması, belirli kanser türlerini semptomlar ortaya çıkmadan önce tespit etmek amacıyla yapılan testlerdir.

Bazı kanser türleri için yaygın olarak kullanılan tarama testleri şunlardır:

Meme Kanseri: Mamografi, meme kanserini erken evrede tespit etmek için kullanılan bir görüntüleme testidir.

Kolorektal Kanseri: Kolonoskopi, kolorektal kanseri ve polipleri tespit etmek için kullanılan bir yöntemdir.

Serviks Kanseri: Pap smear testi ve HPV testi, serviks kanserini erken evrede tespit etmek için kullanılır.

Prostat Kanseri: Prostat spesifik antijen (PSA) testi, prostat kanserini tespit etmek için kullanılan bir kan testidir.

Akciğer Kanseri: Düşük doz bilgisayarlı tomografi, yüksek risk altındaki bireylerde akciğer kanserini tespit etmek için kullanılır.

Kimler Taranmalı?

Kanser taraması, belirli risk faktörlerine sahip bireyler için önerilmektedir. Bu risk faktörleri arasında ailede kanser öyküsü, yaş, sigara kullanımı, obezite ve bazı genetik mutasyonlar yer almaktadır. Tarama testlerinin etkinliği, doğru kişilere uygulanmasına bağlıdır.



Uzm. Dr. Nesrin Aslan İlkmen
Nükleer Tıp Uzmanı



KANSER TEDAVİSİNDE ERKEN TANININ ÖNEMİ VE RADYOTERAPİNİN YERİ

Kanser, dünya genelinde en önemli sağlık sorunlarından biri olup, erken teşhis ile tedavi süreci ve hastanın yaşam kalitesi büyük ölçüde iyileştirilebilir. Kanserın erken evrede tespit edilmesi, tedavi başarısını artırırken, ileri evrelerde hastalığın kontrol altına alınması zorlaşabilir. Bu nedenle, düzenli taramalar ve bilinçli sağlık kontrolleri, hastalığın erken teşhis edilmesinde kritik bir rol oynar.

Özellikle meme, rahim ağzı, prostat, akciğer ve kolorektal kanserlerde erken teşhis sayesinde ölüm oranları önemli ölçüde azaltılabilir. Örneğin, mamografi ile meme kanseri erken evrede yakalanabilirken, kolonoskopi ile kolorektal kanserin gelişimi önlenir. Bireylerin, ailesel risk faktörleri ve yaşam tarzlarına bağlı olarak belirli periyotlarla kanser taramalarından geçmeleri önerilir.

Kanserde erken tanı, hastalığın tedavi edilebilirliğini ve hayatta kalma şansını önemli ölçüde artıran kritik bir faktördür. Erken teşhisin başlıca faydaları:

1. Tedavi Başarısını Artırır

Kanser erken evrede tespit edildiğinde, hastalık genellikle daha sınırlı bir bölgede olur ve tedaviye daha iyi yanıt verir. Cerrahi, kemoterapi veya radyoterapi gibi tedaviler erken evrede çok daha etkili olabilir.

2. Hayatta Kalma Oranını Yükseltir

Birçok kanser türünde erken teşhis, 5 yıllık hayatta kalma oranlarını büyük ölçüde artırır. Örneğin, meme kanseri erken evrede yakalandığında hayatta kalma oranı %90'ın üzerine çıkabilir.

3. Tedavi Maliyetlerini Azaltır

Erken evrede teşhis edilen kanserler, daha az agresif tedavilere ihtiyaç duyduğundan maliyetler önemli ölçüde azalabilir. Geç evrede tespit edilen kanserlerde uzun süreli ve yoğun tedaviler gerekebilir.

4. Yaşam Kalitesini Korur

İlerlemiş kanser tedavileri genellikle yan etkilere neden olabilir. Erken teşhis sayesinde uygulanan daha



hafif tedaviler, hastaların yaşam kalitesini daha az etkiler.

5. Kanserin Yayılmasını (Metastazı) Önler

Kanser, erken evrede teşhis edilirse vücudun diğer bölgelerine yayılmadan (metastaz yapmadan) tedavi edilebilir. Geç evrelerde kanserin yayılması durumunda tedavi daha karmaşık ve zorlu hale gelir.

6. Koruyucu ve Önleyici Önlemler İçin Fırsat Sunar

Düzenli taramalar sayesinde kanser öncüsü lezyonlar veya risk faktörleri belirlenebilir. Örneğin, rahim ağzı kanseri taramalarında (Pap smear testi) kanser gelişmeden önce hücresel değişiklikler tespit edilerek önlem alınabilir.

Kanser Türlerine Göre Erken Tanı Yöntemleri

- **Meme Kanseri:** Mamografi
- **Rahim Ağzı Kanseri:** Pap smear ve HPV testi

- **Kolon Kanseri:** Kolonoskopi ve gaitada gizli kan testi

- **Akciğer Kanseri:** Düşük doz tomografi (sigara içenler için önerilir)

- **Prostat Kanseri:** PSA testi

KANSER TEDAVİSİNDE RADYOTERAPİ

Radyoterapi, yüksek enerjili radyasyon kullanarak kanser hücrelerini öldürmeyi veya büyümelerini durdurmayı amaçlayan bir tedavi yöntemidir. Bu tedavi, kanserin türüne, evresine ve hastanın genel sağlık durumuna bağlı olarak tek başına veya cerrahi ve kemoterapi ile birlikte uygulanabilir.

1. Radyoterapi Nasıl Çalışır?

Radyasyon, kanser hücrelerinin DNA'sına zarar vererek onların bölünmesini ve çoğalmasını engeller. Sağlıklı hücreler de radyasyondan etkilenebilir, ancak çoğu kendini onarabilirken, kanser hücreleri bu yeteneğe sahip olmadığı için ölürler.

2. Radyoterapi Türleri

A. (Eksternal) Radyoterapi

- En yaygın yöntemdir.
- Bir lineer akseleratör kullanılarak vücudun dışından hedef bölgeye radyasyon gönderilir.
- Genellikle haftada 5 gün, toplamda birkaç hafta süren seanslar halinde uygulanır.
- IMRT (Yoğunluk Ayarlı Radyoterapi), IGRT (Görüntü Kılavuzlu Radyoterapi), Sterotaktik Radyocerrahi (SRC;SRT) ve Proton Tedavisi gibi gelişmiş teknikler kullanılabilir.

B. İnternal Radyoterapi - Brakiterapi

- Kanseri dokunun içine veya yakınına radyoaktif kaynak yerleştirilir.
- Özellikle prostat, rahim ağzı ve meme kanseri tedavisinde kullanılır.
- Geçici veya kalıcı olarak radyoaktif implantlar yerleştirilebilir.

C. Sistemik Radyoterapi

- Radyoaktif maddeler damar yoluyla, ağızdan veya enjeksiyonla verilir.
- Genellikle tiroid kanseri, bazı lenfomalar ve metastatik kanserler için uygundur.
- Radyoaktif iyot (I-131) tedavisi en yaygın örnektir.

3. Radyoterapi Hangi Kanselerde Kullanılır?

- Beyin Tümörleri
- Baş ve Boyun Kanseri
- Akciğer Kanseri
- Meme Kanseri
- Prostat Kanseri
- Rahim ve Rahim Ağzı Kanseri
- Gastrointestinal Kanseler (Mide, bağırsak, pankreas)
- Lenfoma ve Lösemi
- Kemik ve Yumuşak Doku Kanseri (Sarkomlar)

4. Radyoterapinin Yan Etkileri

Yan etkiler, tedavi edilen bölgeye, dozuna ve hastanın genel sağlık durumuna bağlı olarak değişir.

- Erken (Tedavi Sırasında veya Hemen Sonra Ortaya Çıkanlar)
- Yorgunluk
- Cilt reaksiyonları (kızarıklık, soyulma, hassasiyet)
- Mide bulantısı ve kusma (karın bölgesi ışınlıyorsa)
- İshal veya kabızlık (bağırsak ışınlıyorsa)

- Yutma güçlüğü (baş-boyun bölgesi ışınlıyorsa)
- Geç (Aylar veya Yıllar Sonra Ortaya Çıkabilecekler)
- Fibrozis (bağ dokusu sertleşmesi)
- Organ fonksiyon bozuklukları (akciğer, kalp, böbrek)
- İkincil kanser gelişme riski

5. Radyoterapi Sonrası Nelere Dikkat Edilmeli?

- Bol su içilmeli ve sağlıklı beslenilmeli.
- Cilt bakımı önemli, ışınlanan bölgeyi tahriş etmeyen kremler kullanılmalı.
- Güneşten korunulmalı (ışınlanan bölgeler hassas olabilir).
- Düzenli doktor kontrolleri ihmal edilmemeli.

Radyoterapi, modern kanser tedavisinde etkili ve sık kullanılan yöntemlerden biridir. Tedavi planı, onkolog ve radyasyon onkolojisi uzmanları tarafından hastaya özel olarak belirlenir.

Erken teşhis ve etkili tedavi yöntemleri, kanserle mücadelede en güçlü silahlardır. Bireylerin düzenli tarama yaptırmaları, sağlıklı yaşam alışkanlıkları benimsemeleri ve kanser belirtilerine karşı bilinçli olmaları hayati önem taşımaktadır. Radyoterapi, kanser tedavisinin önemli bir parçası olup, erken teşhis edilen hastalarda daha başarılı sonuçlar elde edilmesini sağlamaktadır. Bu nedenle, toplumun bilinçlenmesi ve sağlık hizmetlerine erişimin artırılması, kanserle mücadelede büyük bir fark yaratacaktır.



Prof. Dr. Didem Karaçetin
Radyasyon Onkolojisi Uzmanı



YAZILI OLMAYAN AMA UYGULANDIĞINDA TOPLUMUN VEYA İNSANLARIN UYGARLIK SEVİYESİNİ BELLİ EDEN GÖRGÜ KURALLARINI SOSYAL MEDYADA DA İLGİYLE İZLENEN AHMET YALÇIN'A SORDUK

Siz Türkiye'nin ve dünyanın prestijli okullarında eğitim aldınız. Gerek verdiğiniz danışmanlıklar, profesyonel hayatınız, gerekse öğrencilerinizle ve sosyal medyadaki takipçilerinizle bilginizi, görgünüzü paylaşıyorsunuz. Sizden önemli görgü kurallarıyla ilgili bilgiler rica edebilir miyiz? Kim bilir doğru yaptığımıza inandığımız davranışlar belki de hoş gitmiyordur. Samimiyet altında her tavır her zaman doğru olmaya bilir. Doğru zamanda doğru davranışları bilmek önemlidir elbette.

Google aramasında görgü için “bir toplumda öteden beri var olan ve uyulması gereken saygı, incelik gerektiren davranış kuralları, insan davranışlarının dış biçimlerini denetleyen kuralların tümü, toplum içinde davranış bilgisi” deniyor. Toplumdan topluma bu kurallar farklılık gösterse de temelde görgü kuralları, empatik yaklaşımlar, zarif bir vücut dili bir ortak duygudaşlık yaratıyor olsa gerek. Bir Fransız deyişi şöyleydi yanlış hatırlamıyorsam. “Kültür ve görgü her şeyi unuttuğunuzda, üzerinizde bir şey olmadı-

ğında üzerinizde kalandır” diye. Görgülü, bilgili insanı pahalı giysileri, lüks marka saati veya havuzlu evi, arabası olmadan tanırız değil mi?

Sonradan görme tanımı var. Sizce bu grup kendisini nasıl belli ediyor?

Sonradan görmeler için en yaygın belirtileri şu şekilde sıralayabilirim.

- Bu kişilerde gösteriş merakı oluşur. Sahip oldukları maddi varlıkları abartılı bir şekilde göstermekten ve özellikle sosyal medyada paylaşmaktan hoşlanırlar. Marka logolarını görünür şekilde kullanıp, pahalı arabalar ve lüks mekanlarda görünmek çabasını gösterirler.
- Aşırı özgüven ve küstah tavır sergilerler. Maddi gücü kendilerine üstünlük sağlayıcı olarak görürler ve çevresine “tepeden bakma” ya başlarlar. Daha önce ulaşamadıkları şeylere sahip oldukça bunları daha fazla vurgulayıp, karşısındakini küçümseme tavrı gösterirler.
- Yeni girdikleri çevrenin kültürel seviyesine ulaşabilmek için yapay kültürel ve sanatsal merak edinme çabasına girerler.
- Adabı muaşeret yoksunluğundan dolayı kibar ve görgülü davranışları doğal olmaktan uzak olup zorlama bir izlenim verir.
- Her konuda ön planda olmaya çalışıp üstünlük yarışına girerler. “Ben de aldım”, “Benim daha iyisi var”, “Ben de gittim” gibi ifadeleri bolca kullanırlar.
- Bir anda daha önce eleştirdikleri her şeyi birden sahiplenebilirler. Tarzlarını, konuşma şekillerini ve üstelik arkadaş çevrelerini bile tamamen değiştirebilirler.

Bir lokantada garson nasıl çağırılmalıdır?

- Bir restoranda garson çağırırken nazik ve saygılı bir dil kullanmak önemlidir.
- Göz teması veya hafifçe el kaldırmak en uygun ve kibar yöntemlerden biridir.
- Ayrıca “Pardon bakar mısınız?” şeklinde bir seslenişte uygun sayılabilir.
- Garsonun dikkatini çekmek gerektiği durumlarda çok yüksek sesle olmamak kaydıyla “Garson Bey” ve “Garson Hanım” ifadeleri de doğru sayılmaktadır.
- Parmak şıklatmak, bağırarak veya yüksek sesle seslenmek veya masaya vurarak garsonu çağırmak nazik ve saygılı bir tavır olarak kabul edilmediği gibi servis kalitesini de olumsuz şekilde etkileyebilmektedir.

Diyelim ki bir lokantada misafiriz ve menüden seçim yapmamız istendi. Nasıl davranmak doğru olur?

- Misafir olarak davet edildiğimiz bir restoranda menüden seçim yaparken hem davet sahibiyle hem de ortamla uyumlu hareket etmek önemlidir.
- Öncelikle davet sahibinin menüyü incelemesine fırsat vermek gerekir. Onun öneri ve tercihlerini görmek size seçiminizde yol gösterebilir.
- Eğer davet sahibi size “Ne yemek istersiniz?” diye sorarsa, çok pahalı veya abartılı bir seçim yapmadan tercihinizi belirtebilirsiniz.
- Menüde bulunan en pahalı ve en ucuz yemeği seçmekten kaçının. Davet sahibinin kendisi için sipariş verdiği fiyat aralığında kalmaya özen gösterin.
- Davet sahibine “Ne önerirsiniz?” diye sormakta kibar ve uygun bir davranıştır. Bu hem kararsızlığınızı gidermeye yardımcı olur hem de davet sahibine verdiğiniz değeri gösterir.
- Davet sahibinin sipariş ettiğinden daha fazla yemek veya içecek sipariş etmek görgü kurallarına aykırıdır.
- Eğer davet sahibi içki siparişi vermiyorsa sizin de vermemeniz daha uygun olur. Davet sahibinin içki siparişi verdiği durumlarda siz de aşırıya kaçmadan uygun bir içki siparişi verebilirsiniz.
- Yemeğe davetli olmanızdan dolayı hesabı ödeme veya paylaşma gibi bir teklifte bulunmayarak nazikçe teşekkür etmek yeterli olacaktır.

Bir iltifat alındığında nasıl davranılmalıdır?

- Bir iltifat aldığınızda nazik ve samimi bir şekilde karşılık vermek görgü kurallarına uygun bir davranış olduğu kadar olumlu bir etkileşim de yaratır.
- Alınan bir iltifat için en yaygın ve doğru tepki basit bir “Teşekkür ederim” demektir.
- Eğer iltifat çok samimi ve içten geldiyse, “Çok naziksiniz, teşekkür ederim” gibi daha sıcak bir yanıt da verilebilir.
- İltifat küçümsenmemeli ve reddedilmemelidir. “Yok canım”, “Abartıyorsun” gibi ifadeler iltifatı geçersiz kılabildiği gibi karşı tarafı mahcup da edebilir.
- İltifata iltifatla karşılık verilmesi önerilmezken “Siz de her zaman çok zarıfsınız” veya “Sizden bunu duymak çok güzel” şeklinde yanıtlanabilir.
- İltifat aldığınızda hafif bir gülümseme ve göz teması kurarak teşekkür etmek, samimi olmak ve



abartıya kaçmadan kabul etmek en uygun davranış olacaktır.

Hediye veya çiçek vermenin yazılı olmayan kuralları nelerdir?

- Hediye veya çiçek vermek, nezaket ve düşünceliği gösteren güzel bir jesttir. Ancak, kültürel farklar ve sosyal durumlar nedeniyle dikkat edilmesi gereken yazılı olmayan bazı kuralları vardır.
- Seçilen hediye kişiye ve duruma uygun olmalıdır. Hediye seçerken kişinin yaşına, ilgi alanlarına ve sizinle olan ilişkinize uygun olmasına dikkat edilmelidir.
- Çok pahalı hediyeler, karşı tarafı mahcup edebilir veya karşılık verme baskısı hissettirebilir. Eğer çok yakın bir ilişkiniz yoksa, abartısız ama anlamlı bir hediye tercih edilmelidir.
- Kişisel hediyelerde ölçülü olunmalıdır. Parfüm, kıyafet, takı gibi kişisel hediyeler çok samimi bir ilişki gerektirir. Eğer ilişkiniz yeterince yakın değilse, daha genel hediyeler doğru bir seçim olur.
- Hediye paketine özen gösterin. Hediye paketini özenle paketlemek, düşünceli olduğunuzu gösterir.
- Diğer taraftan çiçek seçimi anlam taşıyabilir. Çiçekler farklı kültürlere göre farklı anlamlar taşıyabilirler fakat ben burada kendi kültürümüzdeki anlamlarını dikkate alacağım. Örneğin: Kırmızı gül: Aşk ve romantizm ifade eder. Beyaz çiçekler: Masumiyet ve zarafet anlamına gelir. Sarı çiçekler: Neşeyi temsil eder.
- Eğer çiçek anlamları konusunda emin değilseniz, klasik ve nötr renklerde çiçekler seçmek en güvenli yoldur.
- Çiçeği teslim etme şekli de önem arz eder. Çiçeği elden verirken gülümseyerek ve nazik bir ifadeyle vermek önemlidir. Eğer bir davete gidiyorsanız, ev sahibine çiçeği kapıda verirken “Bu

güzel davet için küçük bir hediye” gibi bir söz söylemek hoş bir jesttir.

- Bazı çiçekler uygun olmayabilir. Örneğin hastaneye giderken kokusu çok yoğun olmayan çiçekler tercih edilmelidir.
- Resmi ortama veya işyerlerine gönderilecek hediye olarak çiçek seçerken daha sade ve zarif olanları tercih etmek uygun olur.
- Hediye veya çiçek verirken “Seni düşündüm ve bunun hoşuna gideceğini hissettim”, “Bu özel gününü kutlamak için küçük bir şey almak istedim”, “Bu çiçekleri görünce aklıma sen geldin, umarım beğenirsin” gibi birkaç güzel söz eklemek hediye anlamını güçlendirir.
- Sonuç olarak, hediye veya çiçek vermek kadar, nasıl verdiğiniz de önemlidir. Nazik, düşünceli ve abartıya kaçmayan bir yaklaşım her zaman en iyi sonucu verir.

Bir iş görüşmesine giderken nasıl giyinmeli ve nasıl konuşmalıyız?

- İş görüşmesi, profesyonelliğinizi ve ciddiyetinizi göstereceğiniz önemli bir fırsattır. Hem dış görünüşünüz hem de iletişim tarzınız, işe alım sürecinde büyük bir etki yaratabilir.
- Kurumsal bir şirket için klasik ve resmi kıyafetler tercih edilmelidir.
- Daha rahat bir sektörde (örneğin teknoloji veya yaratıcı sektörlerde) şık ve düzenli, ancak biraz daha rahat bir tarz benimsenebilir.
- Görüşmeden önce şirketin kültürünü araştırarak ona uygun bir kıyafet seçmek avantajlıdır.
- Aksesuarlar sade ve abartısız olmalı.
- Kadınlar için koyu tonlarda veya pastel renklerde kıyafet tercih edilmelidir. Aşırı açık veya dikkat dağıtıcı kıyafetlerden kaçınılmalıdır. Hafif makyaj ve sade takılar daha profesyonel bir izlenim bırakır.
- Erkekler için koyu renkli veya nötr tonlarda bir kıyafet tercih edilmelidir.
- Kravat gerekip gerekmediği şirket kültürüne bağlıdır, ancak kurumsal şirketlerde takılması önerilir.
- Ayakkabılar temiz ve cilalı olmalı, spor ayakkabı yerine klasik ayakkabılar tercih edilmelidir.
- İş görüşmesinde görüşmeci ile göz teması kurarak nazik, kendinden emin ve saygılı bir iletişim kurulmalıdır.
- Cümleleri çok hızlı veya çok yavaş kurmadan, sorulan sorularda konuyu dağıtmadan, akıcı bir şekilde ifade etmeye özen gösterilmeli, uzun ve



gereksiz ayrıntılara girmeden, net ve anlaşılır cevaplar verilmelidir.

- Görüşmede “Bey” ve “Hanım” şeklinde hitap etmek uygun olur.
- Yetkinliklerinizi anlatırken kendinize güvenmeli, ancak aşırı iddialı veya kibirli bir tavırdan kaçınılmalıdır. Örneğin, “Bu konuda çok iyiyim” yerine “Bu alanda kendimi geliştirdim ve başarılı olduğumu düşünüyorum” gibi bir ifade daha etkili olacaktır.
- Önceki iş yeriniz veya işvereniniz hakkında olumsuz konuşmak profesyonelce karşılanmaz. İşle ilgili bir eksiklikten bahsetmek gerekiyorsa, çözüm odaklı bir şekilde dile getirilmelidir. Örneğin, “Önceki işimde bazı zorluklar yaşadım.” yerine “Önceki işimde şu alanlarda deneyim kazandım ve bu sayede sorunlarla nasıl başa çıkacağımı öğrendim.” gibi bir ifade daha olumlu bir izlenim bırakır.
- Görüşme sonunda, “Sormak istediğiniz bir şey var mı?” denildiğinde ilgili ve akıllıca sorular sormak, işe olan ilginizi gösterecektir.

Örneğin:

- “Bu pozisyonda başarıyı nasıl tanımlıyorsunuz?”
- “Ekibinizde çalışma kültürü nasıldır?”
- “Bu pozisyon için büyüme veya gelişim fırsatları var mı?”
- Görüşme sırasında telefonunuzu kapatın veya sessize alın.
- Dik durmak, el sıkışırken güvenli bir tutuş sergilemek ve göz teması kurmak önemlidir.
- Kolları bağlamak, yere bakmak veya sürekli oynamak güvensiz bir izlenim yaratabilir.

- Görüşme sonunda “Zaman ayırdığınız için teşekkür ederim, sizinle tanışmak çok güzeldi.” gibi bir cümleyle vedalaşmak, nazik bir izlenim bırakır.
- Eğer görüşme iyi geçtiyse, birkaç gün içinde kısa bir teşekkür e-postası göndermek profesyonel bir davranış olur.
- İş görüşmesinde hem görünümünüz hem de iletişim şekliniz, işe alınma sürecinde büyük bir etkiye sahiptir. Düzgün giyinmek, net ve özgüvenli konuşmak, nazik ve saygılı olmak size avantaj sağlayacaktır.

Cep telefonu kullanımıyla ilgili bize neler söyleyebilirsiniz? Ne yazık ki hayatımızı telefonsuz düşünemez olduk. Masada yemek sırasında ortada durmalı mı mesela?

- Cep telefonu kullanımı, özellikle sosyal ortamlarda, nezaket ve görgü kuralları açısından önem arz etmektedir. Masada yemek sırasında cep telefonu kullanımı hakkında şunları söyleyebiliriz:
- Genel olarak, yemek sırasında telefonun masada durmaması önerilir. Çünkü bu, sohbetin ve yemeğin ikinci planda kaldığı izlenimini yaratabilir.
- Telefonun titreşim veya sessiz modda çantada ya da cebinizde durması daha saygılı bir yaklaşımdır.
- Acil bir durum varsa ya da önemli bir arama bekleniyorsa, durumu önceden masadakilere açıklamak nazik bir davranıştır.
- Eğer gerçekten bakmanız gerekiyorsa, özür diyerek kısa ve dikkat dağıtmayan bir şekilde kullanmalısınız.
- Telefonla ilgilenmek yerine, masadakilerle göz teması kurmak ve sohbete katılmak daha uygun ve saygılı bir davranış olacaktır. Birinin sürekli telefonuna bakması, sohbetin ilgisini çekmediği veya başka bir şeye öncelik verdiği anlamına gelir ki bu da sosyal iletişimi zayıflatan bir unsurdur.
- İş yemeklerinde ve resmi davetlerde telefon kullanımından kaçınmak daha profesyonel ve saygılı bir izlenim bırakır.
- Sonuç olarak, yemek sırasında cep telefonunun masada durmaması ve mümkünse kullanılmaması en iyi tercih olur. Kullanmak zorunda kalındığında görüşme kısa bir şekilde yapılarak diğer insanlara ve bulunulan yemeğe öncelik verildiği belli edilmelidir.

Geç saatte işle ilgili görüşmek, telefonu uzun uzun çaldırmak gibi telefon adabı hakkında neler tavsiye edersiniz?

- Telefon adabı, profesyonel ve kişisel ilişkilerde iyi bir izlenim bırakmak için oldukça önemlidir.
- İş için telefon görüşmeleri genellikle mesai saatleri içinde yapılmalıdır.
- Sabah 09:00'dan önce ve akşam 18:00'den sonra, zorunlu bir durum yoksa aramaktan kaçınılmalıdır.
- Mesai saatleri dışında, hafta sonları ve tatil günlerinde aramadan önce, karşı tarafın müsait olup olmadığını yazılı olarak sormak daha nezaketli olur.
- Telefonu 4-5 kereden fazla çaldırmak yerine, karşı taraf açmazsa mesaj bırakmak daha doğrudur.
- Daha sonraki bir görüşmede "Aradım açmadınız" yerine "Aradım ulaşamadım" çok daha doğru ve nezaketli bir söylem olacaktır.
- İş ile ilgili bir konuyu uzun dakikalar boyu telefonda paylaşmak yerine öncesinde WhatsApp veya e-posta ile bir konu özeti iletmeniz doğru olabilir.
- Ulaşamadığınız takdirde tekrar tekrar aramak yerine, mesaj bırakıp karşı tarafın dönüş yapmasını beklemek profesyonel bir yaklaşımdır.
- Özellikle iş görüşmelerinde doğrudan konuya girmek yerine, "Merhaba, ben Ahmet Yalçın Modelport firmasından arıyorum, müsait misiniz?" gibi adınızı ve nereden aradığınızı belirten bir giriş yapmanız doğru bir yaklaşımdır.
- İş görüşmelerinde uzun ve gereksiz detaylara girmeden konuyu net bir şekilde anlatmalısınız. Eğer konuşma uzayacaksa, önceden bunun uygun olup olmadığını, karşı tarafın müsaitliğini netleştirmek nezaketli bir davranıştır.
- Ses tonunuz çok yüksek veya çok alçak olmamalıdır.
- Resmi bir ortadaysanız "siz" dilini kullanmak daha profesyonel bir izlenim bırakır.
- Küçük ve basit konular için telefon yerine WhatsApp, SMS veya e-posta göndermek daha uygun olabilir.
- Özellikle resmi yazışmalarda, telefon yerine yazılı iletişim tercih edilmelidir.



Ahmet Yalçın

1961 doğumluyum. Lise tahsilimi İngiltere'de tamamladıktan sonra Amerika'da Clark University'de Siyasi Bilim ve Uluslararası İlişkiler Bölümü'ne başladım ve aynı bölüme transfer olduğum Boğaziçi Üniversitesi'nden mezun oldum. Aile şirketi yöneticiliği ve üst düzey yöneticilik yaptığım 40 yılı aşkın süreç içerisinde tiyatro ve oyunculuk yaşantımın her zaman bir parçası oldu. İngiltere'de lise tiyatro kulübünde başlayan tiyatro ve oyunculuk çalışmalarım Amerika'da da devam etti. Türkiye'ye dönüşüm sonrası katıldığım kurs ve workshoplar ile oyunculuk çalışmalarımı geliştirdim. 2000 yılından bugüne halen oyuncusu olduğum üç tiyatro grubu ve bu tiyatro gruplarından edindiğim tiyatro, ileri oyunculuk, diksiyon, reji ve yaratıcı drama sertifikalarım mevcut olup ayrıca Millî Eğitim Bakanlığı onaylı Uygulamalı Tiyatro belgesine sahibim. Devlet okullarında interaktif oyun yönetmenliği ve oyunculuğu, dizi ve reklam oyunculuğu, diksiyon eğitmenliği, etkili iletişim ve sunum teknikleri eğitmenliği ve yaratıcı drama eğitmenliği yapmakta olup, tiyatro gruplarım ile zaman, zaman oyunlar sahnelemekteyiz. Doğa, toprak, spor, dalmak, uçmak, dans, motosiklet, gastronomi, mutfak sanatları ve teknoloji sevdalısı olup evli ve 2008 doğumlu bir erkek çocuk babasıyım.



RAHİM AĞZI KANSERİ VE HPV AŞILARI

Rahim ağzı kanseri neredeyse tamamen önlenbilir birkaç kanserden biridir. Kadınlar arasındaki en ölümcül kanserlerden ve gelişmekte olan ülkelerde sıklığını sürdürmektedir. Erken dönemde yakalanmış serviks kanserli kadınların, tanı konulduktan sonraki 5 yıllık sağ kalımları %92-95 arasındadır.

Serviks kanserleri sonuçlarındaki iyi yöndeki gelişmenin ana sebebi kanser öncesi hücrelerin erken teşhisini sağlayan SMEAR testidir. Rahim ağzı kanseri, uzun süren, inatçı yüksek riskli HPV enfeksiyonu sonucu oluşmaktadır.



HPV Enfeksiyonları

Tüm kanserlerin yaklaşık %5'inin nedenidir. Dünyada en sık cinsel temasla bulaşan hastalıktır. Cinsel aktif bireylerin %80'inde görülür. İmmun sistemi iyi olan kişilerde, 2 yıl içinde tüm genital HPV enfeksiyonlarının %90'ı temizlenir. Ancak bağışıklığı baskılanmış bireylerde tekrarlayan enfeksiyonlar ve hastalık sıklığı daha fazladır. HPV; Serviks kanseri için MUTLAK ama YETER şart değildir. Hücrel bağışıklık, gen mutasyonları, mikrobiota vs çok önemlidir.

200'den fazla HPV virüsü saptanmıştır Serviks kanserleri dışında anogenital kanserler (vulva, penis, anüs) ve baş boyun kanserlerinin de önemli bir nedenidir.

2025 yılında aşılama programları standardize edilemez ise kadınların %17'sinin, erkeklerin %14-17'sinin taşıyıcı olacağı ön görülmektedir.

Rahim ağzı kanseri neredeyse tamamen önlenabilir birkaç kanserden biridir. Rahim ağzı kanseri ile ilişkili kabul edilen HPV türlerine karşı geliştirilmiş aşılar mevcuttur. Birincil korunma HPV Aşılarıyla bağışıklanmadır. İkincil korunma Monogami (tek eşlilik), kondom kullanımıdır.

HPV Aşıları

HPV aşısının birincil amacı virüsü kontrol altına almaktır. HPV Aşılarında hedef Kitle ERGENLERDİR! Aşıların koruyuculuğu bu popülasyonda %100! En son geliştirilmiş aşı 'Gardasil 9'dur.

Gardasil 9, HPV 6, 11, 16, 18, 31, 33, 45, 52, 58 tiplerine karşı bağışıklık sağlar.

HPV aşıları rahim ağzı kanser taramasının (smear testi) sonlandırıldığı 65 yaşına kadar tüm kadınlara önerilmektedir. Yaş sınırı kaldırılmıştır. 26 yaş sonra-

ısı, içlerindeki tiplere karşı koruyuculukları düşmektedir. 9 yaşından itibaren kız ve erkeklere HPV aşısı yapılabilir.

9-14 (14 yaş dahil) yaş arası bireyler, GARDASIL 2 doz aşılama şeması şeklinde uygulanabilir. (0. ve 6.-12. ay arasında) 2. doz 1. dozdan sonraki 5-13 ay içerisinde uygulanmalıdır.

15 yaş ve üzeri bireyler, GARDASIL 3 doz aşılama şeması şeklinde uygulanabilir. (0., 2., 6. ayda)

Gardasil 4 (eski tip aşı) ile 3 doz aşılanan bireyler, Gardasil 9'un 3 dozunu olabilirler. Aşı öncesi HPV taraması gerekli değildir.

Ülkelerin aşılama programları düşünüldüğünde devletler maliyet analizi yapmaktadır. Sorun aşı ile ilgili bir güvenlik sorunu değildir. Aşılar güvenlidir. Sırada tedavi edici aşılar da.



Dr. Jale Dal Ağca

Kadın Hastalıkları ve Doğum Uzmanı



RADYO TİYATROSU

“Radyo Tiyatrosu” başlığını taşıyan bu kısa çalışma, esasen tiyatro için yazılmış eserlerin henüz televizyon aracılığı ile ekranlara görsel açıdan yansıtılmaya başlatılmadığı bir dönemde...biz o dönem insanların tiyatro oyunlarını, haberleri ya da tüm diğer etkinlikleri radyodan dinlediği bir dönemdi... Yani görerek değil, duyarak anlar, kavrar ve öğrenirdik. Dolayısıyla radyo aracılığıyla izlenen bir radyo tiyatrosu eseri de göze değil, kulağa hitap eden bir yazım tekniği ile kaleme alınırdı. Yani henüz televizyonun ülkemizde yer almadığı bir dönemde..., bir tiyatro sahnesinde sergilenmek üzere kaleme alınan eserler, bir radyo tiyatrosu tekniği format ve yapımı halinde hazırlanarak tamamlanırlar ve radyonun sesle iletişim tekniği altında izleyiciye sunulurdu. Biz yaşları daha geçkin olanların bildiği, tiyatro içine yazılmış eserleri radyo aracılığı ile kulağıma hitap ettiği ve bir tiyatro yapıtını ses yoluyla insanlara yansıttığı bir sanat eseri idi. Sanırım Radyo Tiyatrosu zamanımızın pek genç kuşağına belki bu şekilde de tanımlanabilir.

Örneğin bugün bizlerin bir tiyatro sahnesinde ya da evimizde bir televizyon ekranı başına geçerek izlediğimiz bir tiyatro eserini, insanlar evlerinde radyolarının başına geçerek izlerler..., yani izlerler derken. Sergilenmekte olan tiyatro eserini görerek değil ama duyarak takip etmiş olurlardı.

Türkiye’de radyo yayınlarının ilk kez 1927 yılında başladığını dikkate alacak olursak, bizde radyonun geçmişi içinde yaşadığımız 2025 yılı itibarıyla 98 yılı tamamlamış ve oldukça uzun bir zaman dilimi olan 100 yıla da ilk adımını atmış oluyor. Oysa nitekim bakın, ilk programlı radyo yayını Amerika’da 1920



yılında, ilk süreli radyo yayını ise İngiltere’de BBC tarafından 1922 yılında gerçekleşiyor. Türkiye’mizin bu konudaki çağdaş ülkelerle olan rekabeti, dünyada televizyon karşısında radyonun üstün başarısının, ayrı bir kanıtı olarak gözler önünde durmaktadır. Nitekim ülkemizde halen özgün ve sürekli bir eğitimin halk için sürekli bir uygulama içinde varlığını sürdürmesi ve bu eğitimin çağdaş prensipler altında sürdürülmesi hiç kuşkusuzdur ki, geleceğin en üstün teminatı olsa gerekir.

Günümüzde itiraf edilmelidir ki yaşam koşulları, eskiye oranla çok daha güç mücadeleler içinde geçmektedir. Hayatın bu “Dramatik Gerilim” boyutunu bu çalışmamıza konu olan “Radyo Tiyatrosu” nun da kaçınılmaz bir temel kuralı, bir temel yapısını oluşturmaktadır. Ancak hemen ekleyelim ki ülkemizde maalesef unutulmaya yüz tutan radyo tiyatrosu, bir de bakıyoruz diğer batı toplumlarında, örneğin İtalya, Amerika ya da bir Fransa gibi diğer gelişmiş toplumlarda halen aynı heyecan ve aynı hızla devam ediyor... Bu da bizde zaman zaman, bazen dostlar arasında biraz da gülümseyerek ortaya atılan tartışmalara neden oluyor: Televizyon mu? Yoksa Radyo mu? Hangisi daha iyi?

Toplum bilimciler radyo ve televizyonun toplumları etkileme yönünden elbette çok önemli bir yer tuttuğunu kabul ederken radyo'nun bilgi ve eğitim yönünden Televizyona oranla, insanlardaki yaratıcılığı yüceltilmesi yönünden çok daha etkin olduğunu ileri sürüyorlar. Televizyonun insanları koşullandığı, buna karşılık radyonun insanları düşünmeye, yaratıcılığa sevk ettiğini ileri sürüyorlar. Yani eğer radyo ile televizyon arasında bir benzetme yapmak gerekirse deniyor ki "Radyonun bir ansiklopedi televizyon ise bir "Resimli Roman" olduğu benzetmesinde bulunuyorlar.

Türkiye'de radyo yayınları ilk kez 1927 yılında başlıyor. Sonra giderek gelişen çalışmalar içinde bir saat süreli "Radyo Tiyatrosu" ya da "Arkası Yarın" gibi dizi programlar devreye sokuluyor. Bu programlar içinde Türk ve dünya klasiklerine yer veriliyor. Roman ve hikâye gibi çeşitli türlerinden seçilen eserle, yeniden ele alınarak dramatik bir tiyatro yapıtı halinde dinleyiciye sunuluyor. Örneğin günümüzde de sık sık anılan unutulmaz sanatçılarımız Gazanfer Özcan, Gönül Ülkü ve Kenterler gibi Yıldız Kenter, Müşfik Kenter adları halen kalplerde unutulmayan yaşanan ünlü sanatçılardır.

Radyo tiyatrosu ilk olarak televizyonların henüz olmadığı dönemlerde ortaya çıktı ve hatırı sayılır bir hayran kitlesi elde etti. Dünyada hızla gelişen olayları insanlar her ortamda dinleme fırsatı buldular. Haberler daha kolay ve hızla yayılmaya başladı. Türkiye'de ise ilk radyo tiyatroları 1950'li yıllarda İstanbul Radyosu'nda yayımlanmaya başladı. Ekrem Reşit Rey, Haldun Taner, Behçet Necatigil gibi isimler ilk radyo oyunu yazarları arasında yer aldılar. Öte yandan TRT Radyosu'nda, Radyo Tiyatrosu ve Arkası Yarın gibi tiyatro programlarına daha fazla ağırlık vermeye başladı. Hele ünlü tiyatro sanatçılarının radyolarda dizi halinde yayınladıkları "Radyo Oyunları", özellikle de komedi türünde işlenen konular büyük bir ilgi ile izlenir oldu.



Çünkü deniyor ki kulak yoluyla beyne giden bilgiler, beyninizde aynen kişiliğinize özgü farklı bir yapılanma özgürlüğü içinde, yeni bir yaşam hamlesi yaratıyor. Yani demek istenen odur ki bu hamle düşünen ve seçen insanın oluşun yapısı anlamına geliyor. Bu da modern dünyada her toplumun büyük bir ihtiyaç duyduğu düşünen insan yapısı oluyor.

Radyo Tiyatrosu ile ilgili bu kısa yazıda, son sözlerimi yine bir Radyo Tiyatrosu ile ilgili, ama benim için unutulmaz, pek değerli bir anıyla bitirmek istiyorum...

Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti Cumhurbaşkanı Rahmetli Rauf Denktaş'ı yakından tanır, Kıbrıs'ta ziyaretlerine giderdim. Birgün bana "Can", dedi, "Kıbrıs mücadelemiz Erenköy direnişi ile ilgili bir öykü yazmıştım". O mücadelede şehit düşen Pilot Yüzbaşı Cengiz Topel'den söz ediyordu. "Bu öyküyle ilgili bir çalışma yapalım" dedi. Ben de hemen "önce bir radyo tiyatrosu" yaparak başlayalım dedim. Sonra İstanbul'a döndüm... Kısa bir süre sonra bana bu fotoğrafla birlikte kaleme aldığı öykü metnini yollamış. Ben de hemen bu metni radyo tiyatrosu formatına dönüştürdüm ve rahmetli Kenan Işık yönetiminde, kalabalık bir sanatçı kadrosu eşliğinde başarıyla yayımlamış, rahmetli Cumhurbaşkanı Rauf Denktaş ile de başta TRT ve diğer yayın organlarında uzun röportajlar yapılmıştı. Günümüz cep telefonları hem radyo ve hem de TV'nin yerini ald. Tüm dünyada ve elbette bizde, büyük bir sevgi ve istek içinde kullanılıyor. Radyo tiyatrosu ise hep o ayrıcalıklı yerini koruyor ve merakla izleniyor.





RAHMI M. KOÇ MÜZESİ'NDEN AT VE OTOMOBİLE SAYGI DURUŞU NİTELİĞİNDE SERGİ "BEYGİR GÜCÜ"

30'uncu yılını kutlayan Rahmi M. Koç Müzesi, 27 Kasım'dan itibaren sanat ve mühendislik dünyasını bir araya getiren, "Beygir Gücü" sergisine ev sahipliği yapıyor. Sergi, M.Ö. 2'nci yüzyıldan günümüze atın sanatta ve mühendislikteki izlerini sürerken 'beygir gücü' kavramıyla otomobilin endüstri tarihindeki dönüşümünü bir arada keşfetme fırsatı sunuyor.

Rahmi M. Koç Müzesi'nin, 30'uncu yılına özel olarak hazırladığı "Beygir Gücü" sergisi 27 Kasım 2024 tarihinde kapılarını açıyor. Sergi, iki ana başlık al-

tında ziyaretçileri, sanat ve mühendislik dünyasında büyüleyici bir yolculuğa çıkarıyor: "Rahmi M. Koç Koleksiyonu'ndan At Figürleri" ve "Rahmi M. Koç Müzesi'nden Otomobil Hikâyeleri"

Mustafa V. Koç Binası/tarihi Lengerhane Binası'nda yer alan at figürleri bölümü, atın sanattaki yerini keşfe davet ederken; Erdoğan Gönül Galerisi'ndeki otomobil hikâyeleri bölümü, otomobilin 19'uncu yüzyıldan günümüze uzanan mühendislikteki dönüşümünü gözler önüne seriyor.



“Sanat ve mühendisliği buluşturuyoruz”

Rahmi M. Koç Müzesi Genel Müdürü Mine Sofuoğlu, “Rahmi M. Koç Müzesi’nin 30’uncu yılı onuruna, birbirini tamamlayan iki farklı temayı tek bir başlık altında buluşturduk ve “Beygir Gücü” sergisi ortaya çıktı. Atlar, binlerce yıldır hem ulaşım hem de yük taşıma ihtiyacını karşıladığı gibi sanatın ve kültürün vazgeçilmez bir parçası oldu. Bu güçlü ve çevik hayvanlar, James Watt’ın 18’inci yüzyılda icat ettiği ‘beygir gücü’ kavramıyla mühendisliğin de temel simgelerinden biri haline geldi. Müzemizin kurucusu Sayın Rahmi M. Koç’un ata ve otomobile duyduğu derin ilgi, bu serginin ilham kaynağı oldu. Kendisinin koleksiyonumuzda yer alan tam boyutlu, model ve oyuncak otomobiller ile at figürleri, bu serginin temel taşlarını oluşturuyor. Böylelikle sanat ve mühendislik, geçmişle geleceği buluşturan bu sergiyle bir araya geldi. Ziyaretçilerimizi atların sanatta, otomobillerin yaşamda bıraktığı izleri keşfetmeye davet ediyoruz” dedi.

Atlara vefa: Rahmi M. Koç Koleksiyonu’ndan At Figürleri

Serginin “Rahmi M. Koç Koleksiyonu’ndan At Figürleri” bölümünde M.Ö. 2’nci yüzyıldan günümüze farklı coğrafyalardan ve kültürlerden seçilen at formunda yaklaşık 1000 adet eser ve görsel sergileniyor. Bunlar arasında Uzakdoğu kukla tiyatrolarında

kullanılan at kuklaları, tapınak süslemesi olarak kullanılan atlar, Fransız, İngiliz ve Amerikan atlıkarınca atları, Çin ve Tayland menşeli pişmiş toprak ve seramik atlar, çekçekli ve sallanan oyuncak atlar gibi birbirinden renkli ve ilgi çekici pek çok örnek mevcut. Sergide ayrıca Vehbi Koç, Mustafa V. Koç’a ait, İsmet İnönü ve Mevhibe İnönü’ye ait binicilik kıyafetleri de yer alıyor.

Serra Kanyak, küratörlüğünü üstlendiği bölüm hakkında şunları söyledi: “At güçlü ve çevik yapısıyla yüzyıllardır insanlığın ulaşım ve taşıma ihtiyacını karşılarken sanatın da en önemli objeleri arasına girmiştir. At temasının sanattaki yeri, antik çağlardan günümüze uzanan geniş bir yelpazeye yayılır. At, Antik Yunan’dan Roma’ya, Ortaçağ’dan Rönesans’a kadar farklı dönemlerde ve coğrafyalarda belki de insandan sonra en çok tasvir edilen figürlerden olmuştur. Serginin bu bölümü atın sanatsal yansımalarının nadir örneklerini sunarken otomobilin ortaya çıkışı öncesi ulaşım tarihinin yükünü sırtlayan ata bir vefa niteliği de taşıyor” dedi.

Dört naldan dört tekere: Rahmi M. Koç Müzesi’nden Otomobil Hikâyeleri

Serginin “Rahmi M. Koç Müzesi’nden Otomobil Hikâyeleri” bölümü ise 1800’lerin sonundan itibaren teknoloji ve tasarımın değişimini ortaya koyan nadir otomobil örneklerinden bir seçkiyi ziyaretçilerin dik-



katine sunuyor. Bölüm, Türk mühendisliğinin sembollerinden Anadolu gibi efsanevi modellerden 1881 yapımı Benz Tricycle'a, 1918 yapımı Ford Model T'den 1990 yapımı Dodge Viper'a kadar 35 otomobilin yer aldığı zengin bir seçki içeriyor.

Bölümün küratörlüğünü üstlenen Gözde Akyüz: "Gerek kendi koleksiyonumuzdan seçtiklerimiz gerekse bu konuya ilgi duyan koleksiyonerlerin katkılarıyla sergiye kattığımız otomobiller ile endüstrinin 19'uncu yüzyıldan başlayıp günümüz modern otomobillerine kadar uzanan gelişim hikâyesini özetlediğimiz bir teşhir hazırladık. Bunu yaparken de geniş koleksiyonumuzdan mümkün mertebe gelişim sürecinde mihenk taşı olarak nitelendirilebilecekleri



seçmeye özen gösterdik. Otomobiller, mühendislikte yeniliklerin ve tasarımda cesaretin simgesi. Serginin bu bölümü, dört nalın dört tekere dönüşerek nasıl bir endüstri haline geldiğini ve bir teknoloji devrimine dönüştüğünü anlatıyor" dedi.

"Beygir Gücü" sergisi, 10 Haziran 2025 tarihine kadar Rahmi M. Koç Müzesi'nde ziyaret edilebilir.

Rahmi M. Koç Müzeleri Hakkında

Rahmi M. Koç Müzesi, Türkiye'nin ulaşım, endüstri ve iletişim tarihindeki gelişmeleri yansıtan ilk ve tek sanayi müzesidir. 1994 yılında kapısını İstanbul'da ziyaretçilerine açan Rahmi M. Koç Müzesi, otuzuncu yılının sonunda, dört ayrı müzesi, Ankara, Cunda ve Ayvalık ve bir kitaplığı ile dünya endüstriyel mirasının değerli örneklerini barındıran, dünya ölçeğinde tanınan ve takdir edilen bir kültür kurumudur. Toplamda 20 binin üzerinde objeden oluşan koleksiyonu, çocuklara yönelik eğitimleri ve atölyeleri ile kültür ve eğlenceyi bir arada sunabilen tek adres olan Rahmi M. Koç Müzeleri'nde karayolu ulaşımı, raylı ulaşım, havacılık, denizcilik, makineler, iletişim, bilimsel aletler, model ve oyuncaklar görülebilir.





KANSERDE BESLENMENİN ÖNEMİ

Sağlıklı beslenme sadece karın doyurmak veya canımız ne isterse yemek değildir. Tüm besin öğelerini içeren çeşitli yiyecek ve içecekleri yeterli ve dengeli bir şekilde almaktır. Kanser ve beslenme arasında kurulan ilişki artık daha önem kazanmıştır. İyi seçimler yaparak kansere karşı koruma ve kanserde de vücut direncimizi yüksek tutarak iyileşme sürecimiz üzerinde olumlu rol oynayabiliriz.

4 temel besin grubu vardır.

1. Grup-Et, Tavuk, balık, Baklagiller, Yağlı Tohumlardır.

Bu gruptaki besinler protein, demir, çinko, fosfor, magnezyum ve B vitaminleri açısından zengindir. B grubu vitaminler, sinir ve sindirim sistemi ile deri sağlığımız için çok önemlidir. Bazıları kan yapımında da yardımcı olur. Demir, kan yapımında görevlidir. Çinko vücudumuzu enfeksiyonlardan koruyan, büyüme ve gelişmemizi sağlayan çok gerekli bir mineraldir.

Kanserde Dikkat Edilmesi Gerekenler Et ürünlerini çok tüketen ülkelerde özellikle meme kan-

seri çok görülmektedir. AMA BUNUN NEDENİ ET ÜRÜNLERİNDE PROTEİNİN YANI SIRA YAĞ DA VARDIR. Proteinden mi yağdan mı daha riskli olduğu ile ilgili soru işareti vardır. Bu nedenle yağsız et benzeri besinlerin tüketimi kanser riskini artırmaz. Baklagillerde pişirmeyle kaybolmayan proteaz engeleyiciler vardır. Bunlar kanserden koruyucu özel maddelerdir.

1. Grup İçin İyi Seçimler

Tavuk haşlama, tavuk şiş, balık buğulama, etli sebze yemekler (kıymalı karnabahar, etli kereviz, etli bezelye, kıymalı ıspanak, dolmalar sebze köfte, orman kebab, güveç, menemen, yumurtalı sebze yemekleri, mercimekli köfte, kuru fasulye, nohut, mercimek, barbunya ile yapılmış yemekler.

Sakınılması Gereken Yiyecekler

Döner kebab, hamburger, kadınbudu köfte, yağda kızartılmış köfte, yağda kızartılmış balık, karniyarık, sucuklu yumurta, kıymalı yumurta, pastırmalı yumurta, sosis, salam.

Özet olarak 1. gruptan seçilen et ürünlerinde yağsız olanlar seçilip sebzelerin içinde pişirilirse daha sağlıklı olur:

2. Grup-Süt ve Ürünleri

Süt, yoğurt, peynir vs ürünlerden meydana gelen bu grup protein, kalsiyum, fosfor ve riboflavinin zengin kaynağıdır. Kalsiyum kemik ve diş gelişimi için önemlidir. Riboflavin deri ve göz sağlığı için gereklidir.

İyi Seçimler Yoğurt, az yağlı peynir, az yağlı süt, sütlaç, muhallebi kalsiyum aynı zamanda kemik ve kalın barsak kanser riskini azaltır.

3. Grup-Sebze ve Meyveler

A ve C vitaminlerinden zengindir.

A vitamini deri sağlığı, gözün iyi görmesi için gereklidir.

C vitamini hastalıkları daha çabuk iyileşmesi, hastalıklardan korunmada önemlidir.

Kanserde Önemi

A Vitamini- Kimyasal kanser yapıcıların etkisini azaltarak kanserin önlenmesine faydası olmaktadır.

C Vitamini- Çeşitli yollarla vücuda giren birçok kimyasal karsinogeni etkisiz duruma getirir. İçinde yer alan kanserden koruyucu özel maddelerin de faydası olmaktadır.

Meyvelerde oksitlenmeyi önleyiciler vardır. Turuncgiller, kayısı, karadut, kızılçık, kiraz, vişne, kuş üzümü v. s de BİYOFİTOKEMİKLER içerir.

Lahana, karnabahar, ıspanak, pazı, turp ve pancar yaprakları, şalgam, yabani, yenebilen otlarda ÖZEL KOKU VE TAT VEREN MADDELER vardır. Soğan, sarımsak, pırasada KÜKÜRTLÜ MADDELER yer almaktadır.

İyi Seçimler

Soğan, sarımsak, lahana, havuç, ıspanak, marul, kıvrıcık, pazı, karnabahar, pırasa, şalgam, turp, maydanoz, tere, nane, roka, biber,taze, kuru fasülye, bezelye, bakla, mantar, patlıcan, enginar, kabak, yenebilen yabani otlar, domates, pancar, bamya, portakal, greyfurt, limon, kuşburnu, böğürtlen, kızılçık, elma, armut, ayva, erik, kiraz, vişne, kavun, karpuz, üzüm, incir, nar, dut, muz, hurma, yenidünya

Sakınılması Gerekenler

Yağda kızartılarak yapılan patlıcan yemekleri karnıyarık, patlıcan musakka, patlıcan, biber kızartma, kabak kızartma, havuç kızartma

4. Grup Tahıllar- Ekmek, makarna, pirinç, bulgur, mısır, şehriye vs besinleri içerir. Enerji verir ayrıca B vitaminleri açısından zengindir. Karbonhidratların kanser yapıcı özelliği tespit edilmemiştir. Sadece fazla tüketimi şişmanlığa neden olur. Şişmanlarda kanser normal kilolulardan daha çok görülür.

Bu konuya dikkat etmek gerekmektedir.

İyi Seçimler

Kepekli ekmek, çavdar ekmeği, yulaf ekmek, tahıllı ekmek, bulgur, mercimekli bulgur pilavı, nohutlu pilav, sebzeli bulgur pilavı, sebzeli makarna (entegral daha iyi) Yağı az pirinç pilavı, haşlanmış mantı, yayla çorbası, ezogelin çorba, sebze çorbası, tarhana çorbası, kısır, az yağlı sebzeli börek

Sakınılması Gereken Seçimler

Çok yağlı pirinç pilavı, yağda kızarmış mantı, üzerine yakılarak yağ eklenen pilav veya makarna, yağda kızarmış sigara böreği, sade şehriye çorba, sade pirinç çorba, yağlı etli pideler, patates kızartma.

Her gün bu dört temel gruptan beslenmemizde kullanmaya çalışalım. Mümkünse daha ideali her öğün bu dört temel grubu kullanmaktır.

Örneğin etli sebze, bulgur pilavı, ayran veya balık, salata, haydari, tahıllı ekmek veya dolma, entegral makarna, cacık veya tavuk, zeytinyağlı sebze, tahıllı ekmek, sütlaç gibi seçimler yapılabilir.



Zerrin Aydın
Diyetisyen



BALIK ÇORBASI

Balık Çorbası

Malzemeler

- 2 adet orta boy kırlangıç balığı ya da iskorpit
- 2 adet patates
- 2 adet kuru soğan
- 2 adet havuç
- 2 parça kereviz sapı, yaprağı ile
- 1 adet orta boy kereviz başı
- 2 adet orta boy mantar (arzuya göre) istenirse
- Bir tutam maydanoz
- 1 tutam dereotu
- 2 diş sarımsak
- Birkaç adet tane karabiber
- Birkaç adet tane kişniş
- 1 çay kaşığı silme zerdeçal
- Arzuya göre tuz
- 1 adet yumurta sarısı
- 2 çorba kaşığı tereyağı
- 1 çorba kaşığı zeytinyağı
- 1 çorba kaşığı silme un
- Taze limon suyu

Yapılışı

Derin bir tencereye; balıklar, dörde doğranmış soğan, sarımsak, patates ve kereviz ile ufak kesilmiş havuç ve mantarlar ve de maydanozlar konur. İçine tane karabiber ve tane kişniş atılır. Tuz eklenir. Tencereye, taşmayacak kadar su konulup 30 dakika kaynatılır. Buradaki en önemli şey kaynarken oluşan köpüğün bir kaşık yardımı ile alınmasıdır. Pişen balık ve sebzeler tencereden alınarak bir tabakta dikkatlice kılçıklarından ayklanır. Daha sonra tencere içinde bulunan tüm sebzeler blender yardımı ile püre kıvamına gelene dek parçalanır. Arzu edilirse süzülebilir ya da sebzelerin biraz ağıza gelmesi isteniyorsa o vaziyette bırakılabilir.



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