



**MEMEDER**  
**Medya Yansima Raporu**  
**25 Eylöl – 1 Kasım 2022**

# İçindekiler

- Yönetici Özeti
- Basın Bültenleri
- Etkinlikler
- Yazılı Basın Haberleri
- TV Haberleri
- İnternet Haberleri
- Sosyal Medya Paylaşımları

# Yönetici Özeti

MEMEDER Ekim ayı farkındalık ayı kapsamında 25 Eylül – 1 Kasım tarihleri arasında yapılan iletişim çalışmaları raporu aşağıda gibidir.

MEMEDER ile ilgili **48 yazılı, 515 dijital, 7 TV** yansıması olmak üzere toplam **571 yansıma** elde edildi.

Yazılı haberler ile **7.002.250** kişiye erişim sağlanarak, **954.954 TL** reklam eşdeğerine ulaşıldı.

TV Haberleri ile **2.252.562** kişiye erişim sağlanarak, **1.141.880 TL** reklam eşdeğeri elde edildi.

İnternet haberleriyle **1.726.032** kişiye erişim sağlanırken **69.043 TL** reklam eşdeğeri elde edildi.

Yazılı, dijital ve tv haberleri ile toplamda:

**10 milyon 980 bin 844** kişiye erişim sağlanırken,

**2.165.877 TL** reklam eşdeğeri elde edilmiştir.

Ayrıca sosyal medya tarafında da hem gazeteciler hem de yüksek takipçili influencer hesapları ile etkileşime geçilmiş ve MEMEDER ile ilgili paylaşımlar yapılması sağlanmıştır.

# BASIN BÜLTENLERİ

## BASIN BÜLTENİ

### MEMEDER MEME SAĞLIĞI İÇİN FARKINDALIK YARATMAYA DEVAM EDİYOR

## 6. PEMBE FESTİVAL 8 EKİM'DE GERÇEKLEŞECEK

Kurulduğu günden bu yana kadınları meme sağlığı konusunda bilinçlendiren ve ön teşhisin önemine dikkat çeken Meme Sağlığı Derneği (MEMEDER), Ekim ayında gerçekleştireceği birçok faaliyetle kadınların daha sağlıklı bir hayata kavuşmasına destek olacak. MEMEDER, Ekim Meme Sağlığı Farkındalık Ayında, kadınların meme kanserine kayıtsız kalmamaları ve düzenli kontrollerini yaptırılmaları konusunda hatırlatma yapıyor.

Ülkemizde her 8 kadından birinde görülen meme kanseri konusunda erken teşhisin önemine dikkat çekmek için 15 yılı aşkın süredir faaliyet gösteren MEMEDER, Ekim – Meme Sağlığı Farkındalık Ayı kapsamında kadınlara ulaşmak için kolları sıvadı. Sadece cinsiyetlerinden dolayı en fazla risk altında olan kadınların erken tanı için meme taramalarına katılımlarını teşvik etmek üzere çalışan MEMEDER, en güncel bilimsel gelişmeler ışığında kadınların erken teşhisle hayata tutunmalarına destek olmak için yol gösteriyor.

### Her sekiz kadından biri meme kanseri

Meme kanseri ile ilgili bilgi veren MEMEDER Kurucusu ve Onursal Başkanı Vahit Özmen, dünyada her yıl 2 milyondan fazla kadına meme kanseri tanısı konulduğuna dikkat çekerek, Türkiye'de ise meme kanseri tanısı konulan kadın sayısının yılda 25 binden fazla olduğunu söyledi. Özmen sözlerini şöyle sürdürdü: "Bugün dünyada meme kanseri sıklığı, akciğer kanserini geçerek birinci sıraya yerleşmiştir. Ayrıca dünyada ve ülkemizde kadınlarda en sık görülen kanser olup, tüm kadın kanserlerinin yüzde 25'ini oluşturmaktadır. 70 yaşına kadar yaşayan her 8 kadından birinde meme kanseri ortaya çıkmaktadır. Meme kanseri sıklığı 50 yaşından sonra artmaktadır. Ülkemizde nüfusun genç olması mamografi ile taramanın 40 yaşında başlamasını sağlamıştır. Ayrıca çekilen mamografi sayısının artması ve mamografik taramanın ücretsiz olması, kadınların yaşam tarzının giderek değişmesi (geç doğum yapmak, giderek artan hareketsizlik, obezite, emzirme süresinin kısalması vs.), nüfusun artması ve nüfusun yaşlanması meme kanseri sıklığının son 20 yılda iki katından daha fazla artmasına neden olmuştur."

### 6. Pembe Festival 8 Ekim'de Florence Nightingale Hastanesi'nde

Bu yıl 6.'sını düzenleyecekleri Pembe Festival ile ilgili de bilgi veren Prof. Dr. Özmen, "Covid 19

### Farkındalık projeleri Ekim ayı boyunca devam edecek

Prof. Dr. Vahit Özmen, Ekim ayında gerçekleştirecekleri diğer farkındalık etkinlikleri ile ilgili şu bilgileri verdi: "Meme Sağlığı Farkındalık Ayı" olan Ekim ayında, Nesfit ile iş birliğimiz kapsamında birlikte yürüttüğümüz "Pembe Kurdele" kampanyası çerçevesinde meme sağlığı farkındalığını artırmak adına on binlerce kadının hayatına dokunmaya devam edeceğiz. Pembe Kurdele projesinin 10. yılı hedefleri doğrultusunda meme sağlığı farkındalığının ve rutin meme kontrolü alışkanlığının düşük seyrettiği Muş, Van ve Gaziantep'te son iki yılda tarama yaptırmamış 1000'i aşkın kadına ulaşarak düzenli kontrolün ve erken teşhisin önemini hatırlatacağız. Ayrıca Çırağan [Palaçe Kempinski](#) İstanbul ile tam sekiz yıldır aralıksız olarak birbirinden özel aktivite ve etkinlikler düzenleyerek farkındalığın ve erken teşhisin önemine dikkat çekiyoruz. . Bu yıl ayrıca [Roche](#) Türkiye ile de ülkemizdeki tüm aile hekimlerimize meme kanseri bilgilendirme kursları düzenlemeyi planlamaktayız."

M-TR-0000275d

# BASIN BÜLTENLERİ

BASIN BÜLTENİ

08 Ekim 2022

## Kadınlar Pembe Festival’de Meme Sağlığı için Buluşu

Kurulduğu günden bu yana kadınları meme sağlığı konusunda bilinçlendiren ve ön teşhisin önemine dikkat çeken Meme Sağlığı Derneği (MEMEDER), Ekim - Meme Sağlığı Farkındalık Ayında gerçekleştirdiği Pembe Festival ile yüzlerce kadını bir araya getirdi. Ücretsiz ve halka açık olarak 6’ncı kez gerçekleştirilen Pembe Festival kapsamında katılımcılar tüm gün meme kanseri hakkında uzman doktorlardan bilgi edinirken, nefes terapisi ve yoga atölyesi gibi etkinliklere katıldılar.

Ülkemizde her 8 kadından birinde görülen meme kanseri konusunda erken teşhisin önemine dikkat çekmek için 15 yılı aşkın süredir faaliyet gösteren MEMEDER, Ekim – Meme Sağlığı Farkındalık Ayı kapsamında kadınlara ulaşmak için kolları sıvadı. Sadece cinsiyetlerinden dolayı en fazla risk altında olan kadınların erken tanı için meme kanseri taramalarına katılımlarını teşvik etmek üzere çalışan MEMEDER, en güncel bilimsel gelişmeler ışığında kadınların erken teşhisle hayata tutunmalarına destek olmak için yol gösteriyor. Bu yıl 6.’sı düzenlenen Pembe Festival bu yıl yine İstanbul Florence Nightingale Hastanesi’nde kadınlara ücretsiz olarak gerçekleştirildi. Yoğun katılımın yaşandığı festivalde nefes terapisi ve yoga atölyesi gibi etkinlikler ile de katılımcılar keyifli dakikalar geçirdi.

### Meme Kanserinden Korunmak Mümkün

Çırağan Palace Kempinski, Nesfit, Roche, Doğan Holding ve Suzuki desteğiyle hayata geçirilen Pembe Festival’de konuşan MEMEDER Kurucusu ve Onursal Başkanı Prof. Dr. Vahit Özmen, meme kanserinden korunmanın mümkün olduğunu, bunu sağlamak için meme kanseri risk faktörlerini bilmek ve bunları azaltmak gerektiğini söyledi. Özmen sözlerini şöyle sürdürdü: “Kişilerin vücut ağırlığının normal düzeyde olması, haftada en az beş saat egzersiz yapması korunmada büyük önem taşıyor. Ayrıca 30 yaşından önce doğum yapmak ve 12 aydan daha uzun süre emzirmek de meme kanseri riskini azaltıyor. Meme kanseri riskini azaltmak için doğum kontrol haplarının ve menopozdaki hormon tedavisinin gerektiğinde, doktor kontrolünde ve kısa süreli olması gerekiyor. Bunların yanı sıra yapılan çalışmalar gösteriyor ki majör depresyon ve aşırı stres de meme kanseri riskini artırıyor. Stresle mücadele etmeyi öğrenmek ve gerektiğinde psikolojik destek almak önemli. Stresi yenmek için düzenli spor yapmak (yürüyüş, hafif koşu, yüzme, fitness, yoga, vs.) ve kitap okumak oldukça yararlı. Ayrıca sigara ve alkol kullanmamaya, sağlıklı ve dengeli beslenmeye özen gösterilmeli. Doğal ve katkısız gıdaların daha güvenilir olduğunu biliyoruz. Mevsimlere uygun sebze ve meyveleri

kapsamında birlikte yürüttüğümüz “Pembe Kurdele” kampanyası çerçevesinde meme sağlığı farkındalığını artırmak adına on binlerce kadının hayatına dokunmaya devam edeceğiz. Pembe Kurdele projesinin 10. yılı hedefleri doğrultusunda meme sağlığı farkındalığının ve rutin meme kontrolü alışkanlığının düşük seyrettiği Muş, Van ve Gaziantep’te son iki yılda tarama yaptırmamış 1000’i aşkın kadına ulaşarak düzenli kontrolün ve erken teşhisin önemini hatırlatacağız. Ayrıca Çırağan Palace Kempinski İstanbul ile tam sekiz yıldır aralıksız olarak birbirinden özel aktivite ve etkinlikler düzenleyerek farkındalığın ve erken teşhisin önemine dikkat çekiyoruz. Bu yıl ayrıca Roche Türkiye ile de ülkemizdeki tüm aile hekimlerimize meme kanseri bilgilendirme kursları düzenlemeyi planlamaktayız. Big Chefs, Göçmen Artisan Bakery, Alix Avien, Penti, Teksan ve Worwerk’e de Ekim ayı boyunca gerçekleştirdikleri farkındalık kampanyaları ile destekçilerimiz arasında yer aldıkları için teşekkür ediyoruz”

# BASIN BÜLTENLERİ

## Çırağan Sarayı ve MEMEDER

### Meme Kanseri Farkındalığı İçin 8. Yılında Yine Bir Arada

*İstanbul, 7 Ekim 2022:* Çırağan Palace Kempinski İstanbul, meme kanseri farkındalık ayı olan Ekim ayı süresince hem meme kanserine dikkat çekmek hem de erken tanınım önemini vurgulamak için “Çırağan Sarayı Pembe Oluyor” sloganıyla destek oluyor. Toplumun meme kanserine olan duyarlılığını artırmak ve meme kanserinde erken teşhisin önemine dikkat çekmek üzere 15 yıldır faaliyet gösteren MEMEDER ile bir araya gelen Çırağan Sarayı, sekiz yıl boyunca gerçekleştirdiği etkinliklerle bu alandaki farkındalığa katkıda bulunuyor.

Çırağan Sarayı ev sahipliğinde gerçekleşen ve meme kanseri hakkında bilgilendirmelerin yapıldığı etkinlikte konuşan Çırağan Palace Kempinski İstanbul Genel Müdürü ve Kempinski Residences Türkiye Bölge Direktörü, Ralph Radtke, “Çırağan Sarayı olarak Meme Kanseri Farkındalık Ayı olarak bilinen Ekim ayında çok sayıda etkinlik düzenleyerek MEMEDER’le desteğimizi bu yıl ile birlikte tam sekiz yıldır aralıksız devam ettirmenin sevincini yaşıyoruz. Dünya’nın dört bir yanından gelen konuklarımızı da bu farkındalığın bir parçası yaparak global olarak bilinçlendirme çalışmalarını yürütmenin mutluluğunu yaşıyoruz. MEMEDER ile yıllardır birlikte ilerleyerek bu farkındalığın bir parçası olmaktan çok mutluyuz.” dedi.

MEMEDER Kurucusu ve Onursal Başkanı Prof. Dr. Vahit Özmen ise, “Meme kanseri dünyada ve ülkemizde kadınlarda en sık görülen kanser türü. Tüm kadın kanserlerinin yüzde 25’ini oluşturuyor. 70 yaşına kadar yaşayan her 8 kadından birinde meme kanseri ortaya çıkıyor. Meme kanseri sıklığı 50 yaşından sonra artıyor. Ülkemiz gerçeği ise batılı ülkelere kıyasla meme kanseri görülme yaşının düşük olması. Türkiye’deki her 5 meme kanseri hastasından biri 40 yaşın altında. En genç hastamız 17 yaşında. 50 yaş altı meme kanseri oranı ülkemizde yüzde 50’ye yakın. MEMEDER olarak sadece 40 yaş üstü değil, tüm kadınlarımızı düzenli meme kontrolüne davet ediyoruz. Çünkü erken tanı meme kanserinde hayat kurtarıyor. Kadınlarımıza bu bilgileri ulaştırmak ve taramalara katılımlarını artırmak üzere birçok proje ve marka iş birliği hayata geçiriyoruz. Tam da bu noktada bizlere çok büyük desteği olan Çırağan Palace Kempinski İstanbul da bu yolculuğumuzda sekiz yıldır bize destek sağlıyor. Bu yıl da birbirinden özel aktivitelerle farkındalığın ve erken teşhisin önemine dikkat çekmeyi hedefliyoruz. Bu vesileyle kendilerine sağladıkları katkılar için tekrar teşekkür etmek istiyorum.” dedi.

Çırağan Sarayı’nda Ekim Ayı Boyunca Gerçekleşen Pembe Aktiviteler

Çırağan Palace Kempinski İstanbul çalışanları Ekim ayı boyunca üniformalarının yakalarına pembe kurdele takarak dünyanın her noktasında gelen misafirlerinde farkındalık oluşturuyor. Ay boyunca otelin birçok noktasına pembe çiçek aranjmanları yerleştirilmesinin yanı sıra otelin ortak alanları ve restoranlarında farkındalığı artırmak üzere bilgi kartları ve hashtag kartları koyularak misafirlere bilgiler sunuluyor. Otelde konaklayan misafirlerin farkındalığa ve MEMEDER’a bağışa katılımlarını sağlamak amacıyla, konaklanan her bir gün için faturalarına isteğe bağlı olarak 50 TL ekleniyor. Ekim ayı içerisinde Çırağan Palace Kempinski çalışanlarına MEMEDER yönetim kurulundan farkındalık eğitimi verilerek bilinçlendirme çalışmalarında bulunuyor.

Farkındalığa lezzet katan çalışmalarda da bulunan Çırağan Palace Kempinski İstanbul; online alışveriş sitesi Çırağan Palace Shop’ta sunulan şeker ilavesiz tatlılardan oluşan “fit lezzetler” kategorisinde satılan tüm ürünlerin gelirini ay sonunda MEMEDER’a bağışlıyor. Gazebo Lounge’ın girişinde Çırağan Sarayı silüetinde dikkat çekici bir boyutta ve pembe renkli hazırlanan çikolata ve özel bilgi kartları ile misafirleri karşılıyor. Gazebo Lounge’da tüm masalarda farkındalığı artırıcı bilgi kartları yer alıyor. Restoranda sunulan çayın yanına pembe baklava, kahvenin yanına ise Çırağan Sarayı silüetinde minik pembe madlen çikolatalar servis ediliyor. Meşhur Beş Çaylarında yer alan lezzetler ise pembeye bürünüyor. Ekim ayına özel pembe renkte Çırağan Sarayı silüetinde madlen ve tarihi kapı modelinde çikolatalar Gazebo Lounge’da satışa sunuluyor.

# BASIN BÜLTENLERİ



## BASIN BÜLTENİ

### GÖÇMEN ARTISAN BAKERY PEMBE LEZZETLERİ İLE MEME KANSERİNE DİKKAT ÇEKİYOR

Göçmen Artisan Bakery, ülkemizde ve tüm dünyada meme kanseri farkındalık ayı olan Ekim ayı süresince bu konuya dikkat çekmek ve daha çok kadının hayatına dokunarak bilinç oluşturmak amacıyla, Meme Sağlığı Derneği (MEMEDER) ile anlamlı bir proje hayata geçiriyor.

#### "Meme kanserini ErteleMEMELi"

'ErteleMEMELi' sloganıyla gerçekleştirilen farkındalık kampanyası kapsamında özel olarak hazırlanan, tamamen doğal meyve ve sebzelerle renklendirilen Pembe Lezzetler, Ekim ayı süresince Göçmen Artisan Bakery'de satışa sunuluyor. Frambuazlı Swiss roll, vişne dolgulular, Amerikan cookie, orman meyveli dilim kek, pancarlı ekmekek ile hazırlanan sandviçler, frambuazlı macaron, frambuazlı tart, frambuazlı beze ve frambuazlı eklerden oluşan tüm Pembe Lezzetler'in satışından elde edilen gelir ise MEMEDER'e bağışlanıyor.

Göçmen Artisan Bakery'de pembe ürün satışının yanı sıra, Ekim ayı boyunca meme kanserine ve erken teşhisin önemine dikkat çeken 'kendi kendine meme muayenesi' bilgi kartları misafirleri karşılıyor. Göçmen Artisan Bakery, sosyal medya hesaplarından da #erteleMEMELi etiketiyle yaptığı paylaşımlarla, meme kanserine dikkat çekiyor.

#### "Pembe ürünlerin geliri MEMEDER'e"

Kampanya hakkında bilgi veren Göçmen Artisan Bakery Yönetim Kurulu Üyesi İlker Can Dönmez "Nişantaşı Valikonağı Caddesi üzerinde yer alan ve kısa sürede semtin yeni lezzet ve buluşma noktası haline gelen bir marka olarak; en iyi, en lezzetli ürünleri tüketicilerimizle buluşturma hedefimizin yanı sıra kurumsal vatandaşlık anlayışımız ile de bulunduğumuz çevreye ve topluma yararlı işler yapmayı arzu ediyoruz. Bu anlayışla meme kanseri farkındalık ayı olan Ekim ayı süresince hazırladığımız Pembe Lezzetler'le, hem toplumda meme kanseri konusunda bir bilinç oluşturmayı hem de ürünlerin satışının gelirini MEMEDER'e bağışlayarak yaptıkları çalışmalarını desteklemeyi hedefliyoruz" şeklinde konuştu.



MEMEDER Yönetim Kurulu Başkanı Prof. Dr. İlnur Tanboğa ise semtin en uğrak noktalarından birinde meme kanseri konusunda farkındalık yaratan, bu denli keyifli ve lezzetli bir kampanya gerçekleştirmekten büyük mutluluk duyduklarını belirterek, "Göçmen Artisan Bakery'ye, sağladıkları katkı için teşekkür ediyorum. Bu kampanya sayesinde birçok kadına ulaşarak, meme kanseri hakkında bilgi sahibi olmalarını sağlayacağımıza inanıyorum. Deniz Yıldızı misali, bir kadınıza bile dokunup farkında olmasını sağlasak bizim için çok değerli" dedi.

#### Göçmen'in Hikayesi.

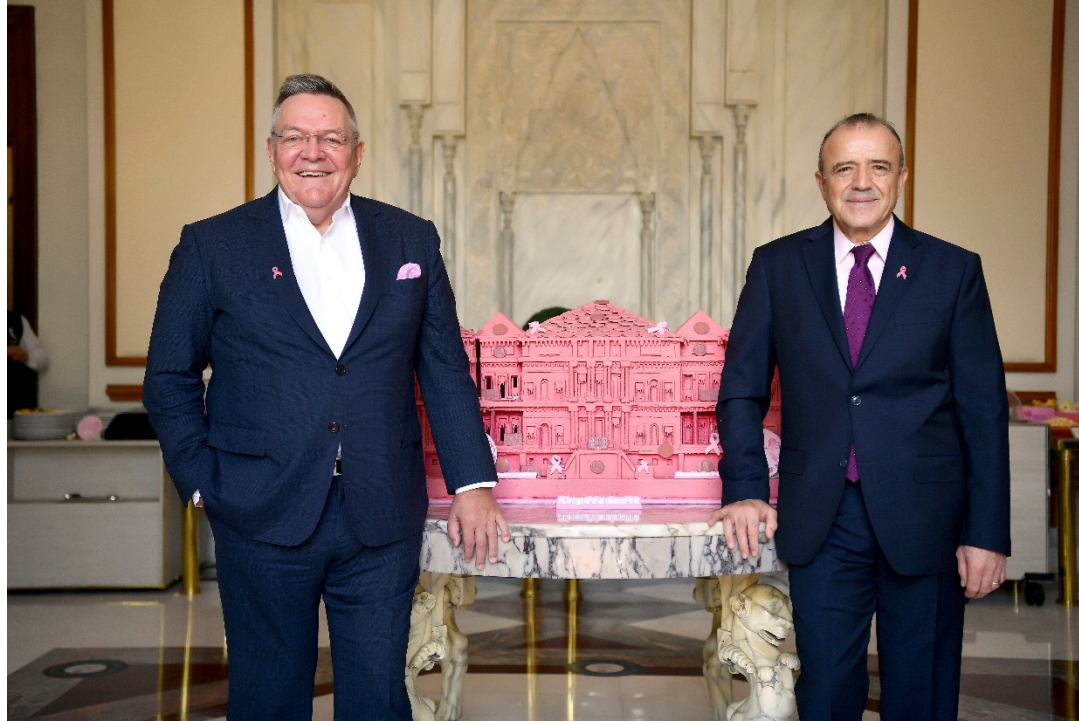
Göçmen'in yolculuğu 2004 yılında Kocaeli, Körfez'de hepsi birbirinden nefis, el yapımı lezzetlerin sunulduğu ufak bir mağaza ile başladı. Mübadelede, 1920'li yıllarda, Balkanlar'dan gelen göçmen bir ailenin anneannelerinin küçük bir çevrede şöhret yapmış lezzetlerini daha fazla kişiyle paylaşmak için kurduğu bu mütenezi oluşum, yıllar içerisinde gıda sektöründe birçok ulusal ve uluslararası markaya hizmet veren önemli bir oyuncuya dönüştü.

Kadın istihdamına yürekten önem veren Göçmen olarak, bugün neredeyse yüzde 90'ı kadınlardan oluşan, 200 kişiyi aşmış güçlü ve adanmış ekibimiz ile her alanda kaliteyi ön planda tutan, insana, hayvana ve doğaya saygılı, dünya çapında gurur duyacağımız bir Türk markası olmak için var gücümüzle çalışıyoruz.

Yeni oluşumumuz "Artisan Bakery" konseptimiz ise şimdi ilk defa İstanbul Nişantaşı Mağazamızda sizlerle buluşuyor. Lezzetin göç yolculuğunda sürekli gelişmeyi hedeflerken, tamamı el yapımı ürünlerimizi Türkiye ve dünyanın dört bir yanından seçip coğrafi işaretli ürünlerle, geleneksel reçetelere birebir uyararak sevgiyle ve özenle hazırlıyor, sizlere sunuyoruz. Çünkü 'lyilik mayamızda var'.

# Çırağan Basın Buluşması

## 7 Ekim 2022



# Çırağan Otel - Basın Katılım Listesi

<b>Yayın Adı</b>	<b>Ad Soyad</b>	<b>Ünvan</b>
Ekotürk TV	Melis Kobal	Sunucu-spiker
Ekotürk TV	Şehnaz Demirdal	Programlar Koordinatörü
Report Mag	Güzide Yülek	Genel Yayın Yönetmeni
Sabah Gazetesi	Sonat Bahar	Editör
Milliyet.com.tr/pembenar - Web Sitesi	Nilüfer Pazvantoğlu	Köşe Yazarı
Dünya Web TV	Burcu Göksüzoğlu	Genel Yayın Yönetmeni
TurizmGünlüğü	Yaşar Çelik	GY
Alem Dergisi	Lara Mutlu	Dijital Yayın Yönetmeni
Habertürk TV	Aysun Öz	Sunucu
ReTouch	Buse Turan	Editör
FOX TV	Meliha Okur	Ekonomist- Gazeteci- TV
Turizmin Sesi	Canan Özgen	Yazışleri Müdürü

# Pembe Festival 07 Ekim 2022



## **BASIN KATILIM LİSTESİ**


- Sabah Gazetesi- Gül Kireklo
- Star TV

# YAZILI BASIN HABERLERİ

Yayın Tarihi	Medya Adı	Döküman Başlığı
28.09.2022	<a href="#">DÜNYA</a>	<a href="#">NESFİT'TEN "PEMBE KURDELE" KAMPANYASI</a>
1.10.2022	<a href="#">ELELE</a>	<a href="#">NESFİT "PEMBE KURDELE" KAMPANYASI İLE 10 BİNLERCE KADINA ULAŞACAK</a>
30.09.2022	<a href="#">OKSİJEN</a>	<a href="#">ELİF ERGU</a>
1.10.2022	<a href="#">FORMSANTE</a>	<a href="#">NESFİT , "PEMBE KURDELE" KAMPANYASI İLE 10 BİNLERCE KADINA ULAŞACAK</a>
1.10.2022	<a href="#">YENİ GÜN</a>	<a href="#">6. PEMBE FESTİVAL 8 EKİM'DE GERÇEKLEŞECEK</a>
1.10.2022	<a href="#">INSTYLE TÜRKİYE</a>	<a href="#">NESFİT PEMBE KURDELE PROJESİ 10 YAŞINDA !</a>
1.10.2022	<a href="#">MARKETING TÜRKİYE</a>	<a href="#">NESFİT "PEMBE KURDELE" İLE KADINLARI MEME SAĞLIĞI KONUSUNDA FARKINDALIĞA DAVET EDİYOR</a>
1.10.2022	<a href="#">PAUSE CITYS</a>	<a href="#">DİLEK BİRGEN</a>
5.10.2022	<a href="#">HELLO</a>	<a href="#">NESFİT PEMBE KURDELE KAMPANYASI İLE ON BİNLERCE KADINA ULAŞACAK</a>
6.10.2022	<a href="#">BURSA HAKİMİYET</a>	<a href="#">ERKEN TANI HAYAT KURTARIR</a>
7.10.2022	<a href="#">HÜRRİYET KELEBEK</a>	<a href="#">MEME KANSERİNE FARKINDALIK</a>
9.10.2022	<a href="#">YENİ ŞAFAK</a>	<a href="#">MEME KANSERİNDEN KORUNMAK İÇİN: HAFTADA 5 SAAT EGZERSİZ YAPIN</a>
10.10.2022	<a href="#">SABAHLA GÜNAYDIN</a>	<a href="#">GÜL KİREKLO</a>
10.10.2022	<a href="#">EGE TELGRAF</a>	<a href="#">RİSK FAKTÖRLERİ EN AZA İNMELİ</a>
10.10.2022	<a href="#">YENİ KIROBA</a>	<a href="#">MEME KANSERİNDE ERKEN TANI HAYAT KURTARIYOR</a>
11.10.2022	<a href="#">TÜRKİYE</a>	<a href="#">ZİYNETİ KOCABIYIK</a>
12.10.2022	<a href="#">AKDENİZ</a>	<a href="#">KANSERDE ERKEN TESHİS ÖNEMLİDİR</a>
14.10.2022	<a href="#">BİZİM ANADOLU</a>	<a href="#">MEME KANSERİNDE İHTİMALLERİ DEĞİŞTİRMEYE DAVET EDİYORLAR</a>
14.10.2022	<a href="#">AYDIN</a>	<a href="#">KANSERDE ERKEN TEŞHİS ÖNEMLİDİR</a>
15.10.2022	<a href="#">MİLLİYET CADDE</a>	<a href="#">SERCAN KISMET</a>
15.10.2022	<a href="#">SABAH</a>	<a href="#">ROCHE TÜRKİYE, MEME KANSERİNDE ERKEN TANIYLA İHTİMALLERİ DEĞİŞTİRMEYE DAVET EDİYOR</a>

# YAZILI BASIN HABERLERİ

15.10.2022	<a href="#">SABAH</a>	<a href="#">KANSERİ YENDİ MEMEDER E BAŞKAN OLDU</a>
16.10.2022	<a href="#">MİLLİYET PAZAR</a>	<a href="#">CEYDA ULUKAYA</a>
18.10.2022	<a href="#">HÜRRİYET KELEBEK</a>	<a href="#">PEMBE LEZZETLER</a>
1.10.2022	<a href="#">MEDİ KONGRE</a>	<a href="#">KADINLAR 6.PEMBE FESTİVAL'DE BULUŞTU...</a>
1.10.2022	<a href="#">MEDİ KONGRE</a>	<a href="#">ROCHE TÜRKİYE, MEME KANSERİNDE ERKEN TANIYLA İHTİMALLERİ DEĞİŞTİRMEYE DAVET EDİYOR..</a>
1.10.2022	<a href="#">TURİZMİN SESİ</a>	<a href="#">MEME KANSERİ FARKINDALIĞI VE ERKEN TANININ ÖNEMİ İÇİN ÇIRAĞAN SARAYI VE MEMEDER 8 YILDIR EL ELE</a>
1.10.2022	<a href="#">TURİZMİN SESİ</a>	<a href="#">ÇIRAĞAN SARAYI VE MEMEDER MEME KANSERİ FARKINDALIĞI İÇİN 8. YILINDA YİNE BİR ARADA</a>
22.10.2022	<a href="#">AKŞAM CUMARTESİ</a>	<a href="#">PEMBE LEZZETLERLE SAĞLIK ÇAĞRISI</a>
25.10.2022	<a href="#">ANALİZ</a>	<a href="#">GEÇ OLMADAN FARKINDA OL KAMPANYASI</a>
25.10.2022	<a href="#">İSTANBUL</a>	<a href="#">HEPSİBURADA VE MEMEDER'DEN FARKINDALIK PROJESİ</a>
26.10.2022	<a href="#">GEBZE YENİGÜN</a>	<a href="#">HEPSİBURADA VE MEMEDER DEN KAMPANYA</a>
26.10.2022	<a href="#">ÇANKIRI'DA YENİ GÜN</a>	<a href="#">HEPSİBURADA VE MEMEDER, "GEÇ OLMADAN FARKINDA OL" KAMPANYASI BAŞLATTI</a>
17.10.2022	<a href="#">MEDİMAGAZİN</a>	<a href="#">ROCHE TÜRKİYE , MEME KANSERİNDE ERKEN TANIYLA İHTİMALLERİ DEĞİŞTİRMEYE DAVET EDİYOR</a>
26.10.2022	<a href="#">TÜRKİYE'DE YENİ ÇAĞ</a>	<a href="#">MEME KANSERİNDE, 'GEÇ KALMADAN FARKINDA OL'</a>
26.10.2022	<a href="#">TRAKYA</a>	<a href="#">MUAYENELERİNİZİ İHMAL ETMEYİN!</a>
26.10.2022	<a href="#">HÜRSES</a>	<a href="#">HEPSİBURADA VE MEMEDER'DEN,'GEÇ OLMADAN FARKINDA OL' KAMPANYASI</a>
27.10.2022	<a href="#">YENİ GÜN</a>	<a href="#">KADIN ELİ DEĞSİN İHTİMALLER DEĞİŞSİN</a>
1.11.2022	<a href="#">GEBZE YENİGÜN</a>	<a href="#">HEPSİBURADA VE MEMEDER DEN KAMPANYA</a>
1.11.2022	<a href="#">MARKETING TÜRKİYE</a>	<a href="#">KADINLAR "PEMBE FESTIVAL'DE MEME SAĞLIĞI İÇİN BULUŞTU</a>
2.11.2022	<a href="#">MİLLİYET</a>	<a href="#">MERT İNAN - YILDA 20 BİN KADINA TANI KONUYOR</a>
1.11.2022	<a href="#">RED CARPET</a>	<a href="#">NİLÜFER PAZVANTOĞLU</a>
3.11.2022	<a href="#">POSTA</a>	<a href="#">ŞİRİN SEVER - BÜYÜK KAHVALTI HAREKETİ!</a>
1.11.2022	<a href="#">ANNE BEBEK</a>	<a href="#">İÇİNDEKİLER</a>
1.11.2022	<a href="#">WOMEN'S STYLE</a>	<a href="#">MEME KANSERİ FARKINDALIĞI İÇİN 8.YILINDA YİNE BİR ARAYA GELDİ</a>
3.11.2022	<a href="#">YENİ GÜN</a>	<a href="#">"KADIN ELİ DEĞSİN İHTİMALLER DEĞİŞSİN" PROJESİ KAPSAMINDA BİR ARAYA GELDİLER</a>
1.11.2022	<a href="#">WOMEN'S STYLE</a>	<a href="#">NESFİT, 'PEMBE KURDELE' KAMPANYASININ 10 YILINDA DA 10 BİNLERCE KADINA DESTEK OLUYOR</a>
1.11.2022	<a href="#">ANNE BEBEK</a>	<a href="#">MEME KANSERİNE DİKKAT ÇEKMEK İÇİN ÇIRAĞAN SARAYI VE MEMEDER 8 YILDIR EL ELE</a>
4.11.2022	<a href="#">OKSİJEN</a>	<a href="#">ELİF ERGU</a>

Baby&You 

# Erken tanı hayat kurtarır

MEMEDER Kurucusu ve Onursal Başkanı Prof. Dr. Vahit Özmen dernek olarak meme kanserine nasıl farkındalık kazandırdıklarını aktarıyor.

**M**eme kanseri nasıl bir hastalıktır? Neden ve nasıl ortaya çıkar? Belirtileri nedir?

Memeler vücudun dışında olduğundan, memedeki bir kitle bireyin kendisi veya doktor tarafından muayene sonucu fark edilebilmektedir. Ayrıca, erken tanı için kanıtlanmış bir tarama yöntemi olan mamografinin de yardımcı olması meme kanseri "erken tanı konulabilme şansına sahip" ve "tedavisiz olan" bir hastalıktır.

Meme kanserinde önemli bir tarama yöntemi olan ve kadınlardan 20 yaşından itibaren ayda bir defa yapmalarını önerdiğimiz kendi kendine muayene sırasında en önemli bulgu, memede ya da koltuk altında, dışarıdan elle de hissedilebileceğiniz genel olarak ağrısız, sınırlı düzensiz kitlelerdir. Yine meme bası ya da meme cildinde çökinti ya da çökmeler görülebilir. Çok nadir olarak meme başında kabuklanma ya da kendirilginden olan kanlı akıntılar da olabilir. İlerlemiş vakalarda memede yaralar bile ortaya çıkabilmektedir. Yapılan tüm teşhis çalışmalarının amacı, memede henüz bir kitle fark etmeden düzenli mamografik taramalar ile kanserin fark edilmesidir. Ülkemizdeki Mamografi ile tarama 40 yaşında başlamak ve ücretsiz olarak 2 yılda bir yapılmaktadır. Meme Sağlığı Derneği'nin (MEMEDER) yapmış olduğu "Bahçeşehir Mamografi Tarama Projesi" meme kanseri tarama yaşının 50 yaştan 40 yaşa indirilmesine katkı sağlamıştır. Düzenli mamografik tarama sayesinde hem sağlıklı yaşam hem de memenin korunması mümkün olmaktadır.

**Meme kanserinde en çok risk altında bulunanlar kimlerdir?**

Kadın olmak meme kanseri için en önemli risk faktörüdür. Meme kanserlerinin yaklaşık yüzde 75'i sporadik değildir, ailesinde meme kanseri olmayan ve hastalıklı gen taşıyan kadınlarda ortaya çıkmaktadır. Meme kanseri tanısı alan hastaların yüzde 15'inin ailesinde özellikle birinci derece akrabasında (anne, kız kardeşi, kız gibi) meme kanseri olduğunu, kabaca yüzde 10'unda da hastalıklı gen (BRCA 1,2, PALB2 gibi) taşıyıcılığı olduğunu biliyoruz. Meme kanserinde ailesel ve genetik risk



faktörlerinin dışında çok sayıda risk faktörü bulunmaktadır. Yumurtaların ürettiği östrojenle karşılaşma süresi arttıkça meme kanseri riski de artmaktadır. Erken adet görmeye başlamak (12 yaş), geç menopoza girme (55 yaş), östrojen ağırlıklı doğum kontrol haplarını uzun süre kullanmak (10 yıl) ve menopoz sonrası hormon tedavisi görmek (5 yıl) meme kanseri riskini artıran faktörlerdir. Ayrıca hiç doğum yapmayan ya da 35 yaş sonrası doğum yapan kadınlar, özellikle menopoz sonrası şımanlık yani vücut kitle indeksinin 25'in üzerinde olması meme kanseri riskini artırır.

**Meme kanserinin Türkiye'de ve dünyada görülme sıklığı nedir? Son yıllarda bir artış var mı?**

Bugün dünyada meme kanseri sıklığı, akciğer kanserini geçerek birinci sıraya yerleşmiştir. Ayrıca dünyada ve ülkemizde kadınlarda en sık görülen kanser olup, tüm kadın kanserlerinin yüzde 25'ini oluşturur. 70 yaşına kadar yaşayan her 8 kadından birinde meme kanseri ortaya çıkmaktadır. Meme kanseri sıklığı 50 yaşında sonra artmaktadır. Ülkemizde nüfusun genç olması mamografi ile taramanın 40 yaşında başlamasını sağlamıştır. Ayrıca çekilen mamografi sayısının artması ve mamogra-

fik taramanın ücretsiz olması, kadınların yaşam tarzının giderek değişmesi (geç doğum yapmak, giderek artan hareketlilik, obezite, emzirme süresinin kısalması), nüfusun artması ve nüfusun yaşlanması meme kanseri sıklığının son 20 yılda iki katından daha fazla artmasına neden olmuştur. Dünyada her yıl 2 milyondan fazla kadına meme kanseri tanısı konulmaktadır. Türkiye'de ise yılda meme kanseri tanısı konulan kadın sayısı 25 binden fazladır.

**Meme kanserinde erken tanının önemi nedir?**

Meme kanserinde erken tanı için 3 farklı tarama yöntemi uygulanmaktadır. Bunlardan birincisi 20 yaşında başlanması ve yaşam boyu uygulanması gereken kendi kendine muayenedir. Kadınlardan 20 yaşından sonra 3 yılda bir defa, 40 yaşından itibaren her yıl aile hekimi, kadın doğum uzmanı veya genel cerrahi uzmanına muayenelerini yaptırmalıdır. Mamografi ile tarama ise 40 yaşında başlamak ve 2 yılda bir tekrarlanmalıdır. Muayene ve mamografi sıklığı kadının risk faktörlerine göre değişebilir. Türkiye'de TC SB Kanseri Kontrol Dairesi tarafından kurulan Kanseri Eğitim Tarama Erken Tanı Merkezlerinde (KETEM) ya da

geziçi tarama sistemlerinde meme, kalın bağırsak ve rahim ağzı kanserleri için ücretsiz tarama yapılmaktadır.

Mamografi ile tarama, memede henüz ele gelmeyen kanserlerin tespitini sağlayarak hastaların yaşamını uzatmakta, memenin ve koltuk altındaki lenf bezelerinin korunmasını sağlamaktadır. Ancak tanı ve tedavide birçok kliniğin birlikte çalışması ve tedaviyi birtakım olarak birlikte yapması gerekli olmaktadır. Bu takım içerisinde radyoloji, patoloji, cerrahi, onkoloji, psikoloji ve fizik tedavi uzmanı bulunmaktadır. Her hafta yapılan toplantılarla meme kanseri tanısı konulan hastaların tedavi planlarını yaparlar.

**Meme kanserinden korunmak mümkün müdür?**

Meme kanserinden korunmak mümkün değildir. Bunu sağlamak için meme kanseri risk faktörlerini bilmek ve bunları azaltmak ilk sırada gelmektedir. Güçlü ağırlığın normal düzeyde olması, haftada en az beş saat egzersiz yapmak korunmada büyük önem taşımaktadır. Ayrıca 30 yaşından önce doğum yapmak ve 12 ayda daha uzun süre emzirmek de meme kanseri riskini azaltmaktadır. Meme kanseri riskini azaltmak için doğum kontrol haplarını ve menopozdaki hormon tedavisinin gerektiğinde, hem doktor kontrolünde hem de kısa süreli olması gerekir.

Yapılan çalışmalar majör depresyon ve aşırı stresin meme kanseri riskini artırdığını göstermektedir. Stresle mücadele etmeyi öğrenmek ve gerektiğinde psikolojik destek almak gerekir. Stresi yenmek için düzenli spor yapmak (yürüyüş, hafif koşu, yüzme, fitness, yoga gibi) ve kitap okumak oldukça yararlıdır. Ayrıca sigara ya da alkol kullanmamak, sağlıklı ve dengeli beslenmek de meme kanserinden korunmada yararlıdır. Doğal ve katkısız gıdaların daha güvenilir olduğunu biliyoruz. Meyvelere uygun sebze ile meyveleri çeren, bol lifli, karbonhidrat ve yağların düşük olduğu besinler tercih edilmeli; konserve, tütünlümlü ya da tuzda uzun süre bekletilmiş yiyeceklerden uzak durulmalıdır.

**Meme Sağlığı Derneği (MEMEDER) olarak meme kanseri farkındalığı konusunda ne gibi çalışmalar gerçekleştirdiğinizden söz ederiz?**

MEMEDER 2007 yılında kurulmuş olup, meme kanseri ile ilgili araştırmalar yapmak bilim adamları, bu hastalıklı ile tanışmış kişilerin ve hasta yakınlarının oluşun sosyal, bilimsel ve kamuya yararı bir dernektir.



**MEMEDER'in bugüne kadar yaptığı projeleri şöyle sıralayabiliriz:**

Global Health Initiatives tarafından en başarılı proje olarak seçilen ve uygulaması için 25 bin Dolarlık bir destek alan "Bahçeşehir ile çevresindeki mahallelerdeki kadınlarda meme kanseri konusunda bilgilerin ve meme kanseri farkındalığının artırılması projesi" başari ile tamamlanmıştır. Bu proje ayrıca bir Amerikan dergisinde de yayınlanmıştır.

Bahçeşehir Meme Kanseri Toplum Tabanlı Tarama Projesi için ise 2009-2019 yılları arasında Bahçeşehir'deki 19 bin hane ziyaret edilerek taramaya katılacak 40-69 yaş arasındaki 10 bin kadın kaydedilmiştir. Bu kadınlar 10 yıl süre ile 2 yılda bir evden davet edilerek ücretsiz muayene edilmiş ve 146 kadının ücretsiz mamografileri çekilmiştir. Muayeneyi aile hekimi ile genel cerrahi uzmanı yapmış, mamografileri 2 ayrı radyoloji uzmanı yapmış ve sonuçlar 2 hafta içerisinde kadınlara bildirilmiştir. Bu proje sonunda 146 kadına çok erken meme kanseri tanısı konulmuş ve tedavi yönlendirilmiştir. Bu proje ülkemizde kadınlara mamografi ile tarama yaşını 50'den 40'a düşürmüş ve milyonlarca kadının tarama programına alınarak erken evrede tanı alınmasını sağlamıştır.

Meme Kanseri Kayıt Programı kapsamında meme kanseri tanısı konulan hastalar için Türkiye Meme Hastalıkları Federasyonu ile birlikte bir Meme Kanseri Kayıt Programı hazırlanmış ve bu hastalara ait özellikleri taşıyan bilgileri içeren kitaplar yazılmış ve yayınlanmıştır. Kadınların meme kanserini konusunda bilmesi gereken her şeyi kapsayan "Kadınlar için Meme Kanseri Bilgilendirme Kitabı'nın iki sayfa da tükenmiş ve 10 bin kadına ulaştırılmıştır. Kitaplarımız MEMEDER tarafından satılmaktadır.

MEMEDER Ekim Meme Kanseri Farkındalık ayında bilgilendirici, sosyal ve eğlenceli festivaller düzenlenmektedir.

MEMEDER bugüne kadar kadınlarmıza yüzlerce bilgilendirme ve farkındalık toplantıları düzenlemiştir ve bunlara ilk günkü hevesle devam etmektedir.

**Bu yıl nasıl bir farkındalık çalışması yapacaksınız?**

Yaptığımız çalışma, kadınlarımızın meme kanseri ile ilgili bilgilerin çok medyadan alındığını göstermektedir. Bu nedenle özellikle televizyon dizilerinde, programlarda bu konunun gündeme getirilmesi ve gerçekleştirdiğimiz farkındalık projeleri ile televizyonda yer almamız çok kıymetli. 1992 yılından itibaren tüm dünyada Ekim ayı "Meme Kanseri Farkındalık Ayı" olarak kabul edilmiştir. Amaç kadınların

meme kanserine dikkatini çekmek, bilgilerini artırmak ve MEMEDER gibi kamuya yararlı toplum kuruluşlarına maddi destek sağlamaktır. Bu doğrultuda MEMEDER kuruluğumuz 2007 yılından itibaren Ekim ayında farkındalık ve bilgilendirme toplantıları ile Pembe Festivaler düzenlenmektedir. Covid-19 pandemisi nedeniyle son iki yıldır yüz yüze yapamadığımız ancak internet aracılığı ile yapabildiğimiz festival ve etkinliklerimizi bu yıl 8 Ekim Cumartesi günü İstanbul Florence Nightingale Hastanesi'nde gerçekleştireceğiz. Pembe Festival'de kadınlar bilim adamlarından meme kanseriyi ilgili bilgilendirici, sosyal aktivitelerle de keyifli dakikalar geçirecekler. Bu festival sırasında tüm dostlarımızla bir araya gelmenin heyecanını yaşıyoruz. Ayrıca son 10 yıldır MEMEDER sosyal projelerine destek veren Cirağan Sarayı Kempinski ile 7 Ekim Cuma günü medya bilgilendirme toplantısı, Nesfit ile 1000 kadınlarda Mas, Yan ve Gaziantep illerimizde muayene ile mamografi, Roche Türkiye ile ülkemizdeki tüm aile hekimlerimizde meme kanseri bilgilendirme kursları düzenleme planlamaktayız. Nesfit ile iş birliğimiz kapsamında da "Pembe Kurdele" kampanyası çerçevesinde Meme Sağlığı Farkındalık Ayı" olan Ekim ayında başlamak üzere, meme sağlığı farkındalığı arttırmak adına binlerce kadının hayatına dokunarak, kadınlara kontrolün ve erken teşhisin önemi hatırlatacağız.

Roche Türkiye ile ülkemizdeki tüm aile hekimlerimizde meme kanseri bilgilendirme kursları düzenleme planlamaktayız.

MEMEDER bugüne kadar kadınlarmıza yüzlerce bilgilendirme ve farkındalık toplantıları düzenlemiştir ve bunlara ilk günkü hevesle devam etmektedir.



**Harlayan: Gül KİREKLO**

**HER 8 KADINDAN BİRİ MEME KANSERİ**

**Meme kanserinde erken teşhis hayat kurtarıyor**

Meme kanserinin en sık görülen belirtisi memede yeni bir kütle ortaya çıkması. Dünyada her yıl 2 milyondan fazla kadında meme kanseri tanısı konuyor. Türkiye'de ise meme kanseri ölümlerinin ikinci sıradaki nedeni. Erken teşhis hayat kurtarıyor. Erken teşhis hayat kurtarıyor.

Meme kanserinde erken teşhis hayat kurtarıyor. Erken teşhis hayat kurtarıyor.

**RAKAMLAR ÜRKÜTÜCÜ**

Meme Sağlığı Derneği (MEMERED) Kurucusu ve Onkolojik Uzman Prof. Dr. Vahit Özmen, "Bugün dünyada meme kanseri sıklığı, akciğer kanserini geçerek birinci sıraya yerleşmiştir. Ayrıca dünyada ve ülkemizde kadınlarda en sık görülen kanser olup, tüm kadın kanserlerinin yüzde 27'sini oluşturmaktadır. 70 yaşına kadar yaşayan her 8 kadından birinde meme kanseri ortaya çıkmaktadır. Meme kanseri sıklığı 50 yaşından sonra artmaktadır" dedi.

**KETEM'DE ÜCRETSİZ ERKEN TARAMA**

40 yaşından sonra her kadının mamografi yaptırmaya zorlandığını söyleyen Prof. Dr. Vahit Özmen, "Kadınların yaşam tarzının değişmesiyle ilgili değişim yapmaması, giderek artan hareketsizliği, obezite, emzirmeye süresinin kısaltılması ve L1 nüfusun artması ve nüfusun yaşlanması meme kanseri salgınının son 20 yılda iki katından daha fazla artmasına neden olmuştur" dedi. Prof. Dr. Özmen, Sağlık Bakanlığı'nın KETEM'de Kadın Erken Teşhis, Tarama ve Eğitim Merkezleri'ni 40-49 yaş arası tüm kadınlara ücretsiz olarak erken tarama için tarama hizmetleri sunulduğuna da dikkat çekti.

**KORUNMAK MÜMKÜN**

Meme kanserinden korunmanın mümkün olduğunu söyleyen Prof. Dr. Vahit Özmen, "Kadınlar vücut ağırlıklarını normal düzeyde tutmalı, haftada en az beş saat egzersiz yapmalı, karınlarında büyük ödem taşımalı. Ayrıca 20 yaşından önce doğum yapmak ve 12 aydan daha uzun süre emzirmek de riski azaltıyor. Yaşlanma belirtilerini gözlemlemek için mamografi yaptırmak da meme kanserinin önlenimine yardımcı olabilir. Ayrıca 50 yaşından önce mamografi yaptırmak da meme kanserinin önlenimine yardımcı olabilir. Ayrıca 50 yaşından önce mamografi yaptırmak da meme kanserinin önlenimine yardımcı olabilir." dedi.

**KOVID SALGINI KANSER TARAMA BAŞVURULARINI AZALTTI**

Prof. Dr. Vahit Özmen

**İDEAL KİLODA OLMAK RISKİ AZALTIYOR**

Sağlıklı bir kiloda olmama meme kanserinin görülme sıklığını artırıyor. Meme Sağlığı Derneği Kurucusu Prof. Dr. Serdar Turhal, "Fiziksel olarak aktif bir hayat sürmek meme kanserinden korunmak için önemlidir. Haftada 150 ile 300 dakika arası orta dereceli egzersiz yapmak da 75 ile 150 dakika arası egzersiz yapmaması, fiziksel aktiviteyi sürdürmeyi teşvik etmelidir" dedi.

**40 YAŞ ÜSTÜ HER KADIN MAMOGRAFİ ÇEKİLMELİ**

Meme kanserinin Türkiye'de görülme oranının Amerika ve diğer ülkelerde görülme oranlarına paralel ilerlediğini söyleyen Prof. Dr. Serdar Turhal, "Meme kanseri, kadınlarda en sık 55-60 yaş aralığında görülüyor. Fakat bunun dışında her yaş grubunda da görülebiliyor. Bu nedenle, altını çizerek söylüyorum; 40 yaş üstü her kadının mutlaka mamografi çekilmesi gerekiyor" dedi.

**2018 ve 2020'de Amerikan Kanser Derneği'nin 120 bin hasta üzerinde yaptığı çalışmalarında, meme kanseri tarama başvurularında COVID-19 salgını öncesi dönemle karşılaştırıldığında, salgın döneminde ise bu sayıların yüzde 70'ini bildiğini söyleyen Genel Koordinatör Uzman Doç. Dr. Kaya Kartal, "Evre 1 ve Evre 2 meme kanserinde tedavi başarısı yüzde 95-99'a kadar çıkabiliyor. Yani tedavisiyle tamamiyen tedavi edilebilir. Fakat evre ilerledikçe bu başarılar azalıyor. Pandemi korkusuna meme kanseri ve tarama korkusuna birleştiğinde hastanelere gelmemekle yaşamaya" dedi.**

**Prof. Dr. Vahit Özmen**

**Prof. Dr. Serdar Turhal**

**Prof. Dr. Kaya Kartal**

# MEME KANSERİNDEN KORUNMAK İÇİN: Haftada 5 saat egzersiz yapın

Ülkemizde her 8 kadından birinde görülen meme kanseri, önemli halk sağlığı sorunlarının başında geliyor. Kadınları olduğu kadar erkekleri de etkileyen bu hastalıktan kurtulmak için yaşam kalitesi büyük önem taşıyor. Meme Sağlığı Derneği (MEMEDER) Kurucusu ve Onursal Başkanı Prof. Dr. Vahit Özmen, meme kanserinden korunmanın mümkün olduğunu söyledi. Hastalığa yol açan risk faktörlerine dikkat çeken Prof. Özmen, “Sigara ve alkol tüketiminin sınırlandırılmasının yanı sıra sağlıklı ve dengeli beslenmek hastalığın tedavisinde büyük önem taşıyor. Haftada en az 5 saat egzersiz yapmak meme kanserinden koruyor. 30 yaşından önce doğum yapmak ve 12 aydan daha uzun süre bebek emzirmenin hastalıklı mücadelede kilit rol üstleniyor” dedi. Özmen, “Meme kanseri riskini azaltmak için doğum kontrol haplarının ve menopozdaki hormon tedavisinin gerektiğinde, doktor kontrolünde ve kısa süreli olması



Vahit  
Özmen

gerekiyor” diye konuştu.

## BOL LİFLİ GIDA TÜKETİN

Doğal ve katkısız gıdaların daha güvenilir olduğunu hatırlatan Özmen, “Mevsimplere uygun sebze ve meyveleri içeren, bol lifli, karbonhidrat ve yağların düşük olduğu besinler tercih edilmeli. Konserve, tütülenmiş ve tuzda uzun süre bekletilmiş yiyeceklerden uzak durulması gerekiyor. Ayrıca yapılan araştırmalara göre stres de meme kanseri riskini artırıyor. Stresle mücadele etmeyi öğrenmek ve destek almak önem taşıyor” diye konuştu.

## FARKINDALIĞI ARTIRDILAR

Dünya Sağlık Örgütü tarafından “Meme Kanseri Bilinçlendirme ve Farkındalık Ayı” ilan edilen ekim ayında, bir dizi önemli etkinliğe imza atılıyor. 15 yılı aşkın süredir meme kanseri konusunda çalışan dernek, İstanbul Florence Nightingale Hastanesi’nde bu yıl 6’sı düzenlenen Pembe Festival’e ev sahipliği yaptı. Etkinlikte, kadınlara meme kanseriyle ilgili farkındalık eğitimleri verildi.



## Kanlı akıntı ileri evrede görülüyor

Meme kanseri, meme dokusundaki hücrelerde gelişirken, kadınlar arasında en sık görülen kanser türü olma özelliği taşıyor. Hayat boyu her 8 kadından birinin kansere yakalanma riski bulunurken, obezite, alkol tüketimi, ilk doğum yaşı 30’dan sonra olması, hiç doğum yapılmaması, ailede meme kanseri öyküsü ile ileri yaş faktörü kadınlarda hastalık riskini artırıyor. Hastalığın en sık rastlanan belirtisi, memede ağrısız, zamanla büyüyen bir kitle olurken, hastaların çok azında belirtilere ağrı da eşlik edebiliyor. Ayrıca memede çekinti, deride kalınlaşma, şişlik, deride tahriş ya da bozulmalar ve meme ucunun hassaslaşması ya da içe dönmesi gibi meme ucu belirtileri de öne çıkıyor. Sanıldığı gibi ağrı ve kanlı akıntı ileri evrelerde görülüyor.

# KANSERİ YENDİ

## MEMEDER'e başkan oldu

Diş Hekimi Prof. Dr. İlkur Tanboğa, meme kanserini yendi. Ardından da hayatını meme kanseriyle mücadeleye adadı. Meme kanseriyle ilgili büyük farkındalıklar yaratan Meme Sağlığı Derneği'ne (MEMEDER) Başkan oldu

**P**rof. Dr. İlkur Tanboğa, 72 yaşında, emekli öğretim üyesi. Hacettepe Tıp Fakültesi Diş Hekimliği Fakültesi'ni bitirdikten sonra aynı üniversitede öğretim görevlisi olarak çalıştı. Marmara Üniversitesi Diş Hekimliği Fakültesi Dekanlığı da yapan 2 çocuk annesi Tanboğa, önce meme kanserini yendi. Sonra Meme Sağlığı Derneği'nde (MEMEDER) 10 yıl yönetim kurulu üyesi olarak çalıştı. 2 yıldır da derneğin başkanı olarak görev yapıyor. Savaşçı profesör, meme kanseriyle mücadele öyküsünü SABAH'a anlattı.

### "MAMOGRAFİ İLE YETİNMEYİN"

Ailesinde meme kanseri öyküsü olduğunu ve teyzesinin de bu hastalığa yakalandığını ifade eden Tanboğa, "Ailemde meme kanseri öyküsü vardı. Teyzem bu hastalığa yakalanmıştı. Ben de bir hekim olarak 40 yaşından itibaren her yıl düzenli olarak mamografimi yaptırdım. 11 yıl önce 61 yaşındayken mamografimde her şeyin normal olduğu söylendi. Bir yıl sonraki kontrolümde ise sağ göğsümde kitle tespit edildi. "Erken evreydi" ama "erken tani" değildi. Üstelik tümör agresifti. Yıllık kontrollerinizde sadece mamografi ile yetinmeyin. Şikayetiniz var ise klinik muayeneyi de yaptırın. Bazı meme kanserleri hızlı yayılıyor" dedi.

### "BU HASTALIĞI YENDİM"

Teşhisten sonra hemen ameliyatla o kitlenin çıkarıldığını söyleyen Tanboğa,



Prof. Dr. İlkur Tanboğa, arkadaşımız Gül Kireklo'ya konuştu.

"Oradaki tümörlü parçayı aldılar. Kemoterapi ve ardından radyoterapi gördüm. İyi bir tedaviyle agresif olan tümörden kurtuldum. 11 yıldır da kontrollerimi hiç aksatmam" dedi.

### "KORKMAYIN"

Yaşadığı bu zorlu mücadelenin onu MEMEDER ile tanıştırdığını belirten Tanboğa, "Sonrasında kendimi bu hastalıkla mücadeleye adadım ve üyesi olduğum derneğin başkanı oldum. Yakın çevrem 'bu hastalığı yendin ve atlattın. Unut gitsin artık' dedi. Ama

ben yaşadığım zorlu süreci doğrularıyla, yanlışlarıyla tüm kadınlarla paylaşmak istedim. Bu yoldan geçmiş bir kadın, bir hekim, bir anne olarak herkese meme kanserinden korunmayı, yakalanmaların ise doğru tedavi almaları için mücadele veriyorum. "Tedavimi oldum ve bu hastalığı yendim" diyorum herkese. Üstelik artık tedavi seçenekleri çok daha fazla. Tümöre odaklı akıllı ilaçlar var. Bağışıklık güçlendirici immünoterapiler var" dedi.

**GÜL KİREKLO/SABAH**

### KETEM'DEN ÜCRETSİZ TARAMA

Tanboğa, çağında da bulunarak "Lütfen 40 yaşından sonra kontrollerinizi aksatmayın. MEMEDER olarak Sağlık Bakanlığı'nın Kansere Erken Teşhis, Tarama ve Eğitim Merkezleri (KETEM) ile tüm kadınlarımıza ücretsiz olarak 'erken tani için tarama' hizmetleri sunuyoruz. Ülkemizde meme kanseri tanısı konulan kadın sayısı yılda 25 binden fazla. Her an bizim kapımızı çalacakmış gibi farkında olacağız. Erken tani ile onu yenilebileceğimizi bileceğiz" dedi.



### ZOR SÜREÇ AMA YENİLMEZ DEĞİL

**ŞÜKRAN** Kandemir (55) de meme kanserini yenenlerden. Kandemir, özel bir şirkette temsilci olarak çalışıyordu. 2 çocuğu vardı. 12 yıl önce bu hastalığa yakalandığını öğrenince dünyası kararı. Kandemir, yaşadığı süreci şöyle anlattı: "Alkol kullanmıyordum, sigara içmiyordum, aile öykümde de bu hastalığı geçirmiş kimse yoktu. Bu hastalık bana gelmez diyordum ama öyle olmadı. Göğsümde bir kitleye rastlayıp, şüphelenip kontrole gittim. Eve gidip, yorganım altına girdim. 'Nasıl ya, neden ben' dedim. 1'inci evredeydim. Sol göğsümdeki kitle ameliyatla alındı. İşin tedavisi gördüm. Zor süreçti. Ama yenilmez değildi. Erken tani çok önemli" dedi. Kandemir'de dernekte hastalığın erken fark edilmesi için çalışanlardan.

# Meme kanserine farkındalık

**M**eme Sağlığı Derneği (MEMEDER), 8 Ekim'de ücretsiz gerçekleştireceği 6. Pembe Festival kapsamında katılımcılar, meme kanserine kayıtsız kalmamaları ve düzenli kontrollerini yaptırmaları konusunda alanında uzman doktorlardan bilgi edinme şansı yakalayacak. 6. Pembe Festival, İstanbul Florence Nightingale Hastanesi'nde gerçekleşecek. Etkinlikte, nefes terapisi ve yoga atölyesi gibi etkinlikler de olacak.



10 BİNLERCE KADINA DESTEK OLUYOR

# Nesfit'ten "Pembe Kurdele" kampanyası

Nesfit, 10. yılını dolduran ve Türkiye'de MEMEDER ile birlikte yürüttüğü "Pembe Kurdele" projesi kapsamında meme sağlığı için farkındalık kampanyasıyla on binlerce kadının hayatına dokunmaya devam ediyor.

Nesfit, Pembe Kurdele projesinin 10. yılında hedeflerini büyüterek MEMEDER ile birlikte meme sağlığı farkındalığının düşük seyrettiği Muş, Van ve Gaziantep'te 1000'i aşkın kadına ulaşarak düzenli kontrolün ve erken teşhi-

sin önemini hatırlatacak.. Sadece Migros mağazalarında ve Migros Sanal Market'te satışa sunulan Nesfit'in Pembe Kurdele paketlerini alan tüketiciler, MEMEDER aracılığı ile projeye katkıda bulunabilecek.

Nestlé Kahvaltılık Gevrekler İş Birimi Genel Müdürü Burçin Alev Ekşi, "MEMEDER ile yürüttüğümüz çalışmalarla bugüne kadar 50 bin kadına dokunduk, binlerce kadını meme sağlığı konusunda bilgilendirdik." dedi.

Meme Sağlığı Derneği (MEMEDER) Kurucusu ve Onursal Başkanı Prof. Dr. Vahit Özmen, "Türkiye'nin Doğu illerinde diğer bölgelere göre yüzde 60 oranında düşük bir farkındalık söz konusu" derken, Migros Ticaret A.Ş. Hızlı Tüketim Ürünleri Pazarlama Direktörü Ayşın Zaman, "Migros olarak paydaşlarımızla gerçekleştirdiğimiz projeler ile bugüne kadar binlerce insanın hayatına dokunduk, dokunmaya da devam edeceğiz" yorumunu yaptı.

# 'RİSK FAKTÖRLERİ EN AZA İNMELİ'

Pembe Festival'de konuşan MEMEDER Kurucusu ve Onursal Başkanı Prof. Dr. Vahit Özmen, meme kanserinden korunmanın mümkün olduğunu, bunu sağlamak için meme kanseri risk faktörlerini bilmek ve bunları azaltmak gerektiğini söyledi. Özmen, "Kişilerin vücut ağırlığının normal düzeyde olması, haftada en az beş saat

egzersiz yapması korunmada büyük önem taşıyor. Ayrıca 30 yaşından önce doğum yapmak ve 12 aydan daha uzun süre emzirmek de meme kanseri riskini azaltıyor. Meme kanseri riskini azaltmak için doğum kontrol haplarının ve menopozdaki hormon tedavisinin gerektiğinde, doktor kontrolünde ve kısa süreli

olması gerekiyor. Bunların yanı sıra yapılan çalışmalar gösteriyor ki majör depresyon ve aşırı stres de meme kanseri riskini artırıyor. Stresle mücadele etmeyi öğrenmek ve gerektiğinde psikolojik destek almak önemli. Stresi yenmek için düzenli spor yapmak (yürüyüş, hafif koşu, yüzmek, fitness, yoga, vs.) ve kitap okumak oldukça yararlı. Ayrıca sigara ve alkol kullanmamaya, sağlıklı ve dengeli beslenmeye özen gösterilmeli. Doğal ve katkısız gıdaların daha güvenilir olduğunu biliyoruz. Mevsimlere uygun sebze ve meyveleri içeren, bol lifli, karbonhidrat ve yağların düşük olduğu besinler tercih edilmeli; konserve, tütsülenmiş ve tuzda uzun süre bekletilmiş yiyeceklerden uzak durulmalıdır" dedi. (Haber Merkezi)

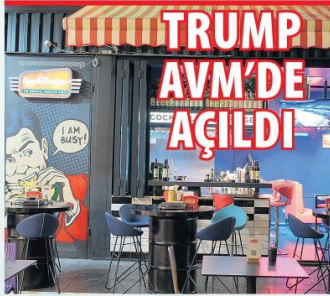




## Haftanın mekanları...

HUZURLU  
ORTAM

Radisson Blu Hotel&SPA, İstanbul Tuzla, şehre yakın ama şehrin dışında hissi veren huzurlu bir ortam sunuyor. Dünya mutfağından lezzetleri hazırlayan otel, şehrin en büyük SPA merkezlerinden Elysia Spa'yı bünyesinde bulunduruyor. Kullanıma yeni açılan SPA VIP Suite ise kişiye özel hizmet veriyor.



Egg&Burger Cihangir'deki şubesiinden sonra şimdi de Trump AVM'de lezzet tutkunlarıyla buluşuyor. Geniş bir hamburger çeşitliğinin yanına menüsüne hot dog, salata ve kokteylleri de ekleyen mekan, haftanın her günü 10.00-00.00 arasında misafirlerini bekliyor.



## Yöresel yiyecekler

Diyarbakır'daki Evar, haftanın her günü Suriçi Yeni Kapı'da misafirlerini bekliyor. Mekan, yöresel Diyarbakır mutfağının en seçkin ve geleneksel lezzetlerine farklı yorumlar ve modern dokunuşlar katıyor. Çömlek tava, kaburga yatağında patlıcan dolma, kaburgalı lahana sarma ve kaburgalı yaprak sarma, mekanın menüsünün şimdiden en popüler lezzetleri arasında.



Hazırlayan:  
Sercan Kismet

sercan.kismet@milliyet.com.tr

Pembe  
lezzetler

Göçmen Artisan Bakery, meme kanseri farkındalık ayı olan ekim ayı süresince Meme Sağlığı Derneği (MEMEDER) ile anlamlı bir proje hayata geçiriyor. Mekanı tamamen doğal meyve ve sebzelerle renklendirilen Pembe Lezzetler, ekim ayı süresince satışa sunuluyor.

Pembe Lezzetler'in satışından elde edilen gelir ise MEMEDER'e bağışlanıyor.



Özsüt, sonbaharı yepyeni bir lezzetle karşılıyor. Markanın, 2022-2023 kış menüsünde yer alacak yeni pastası karamelli, ekim ayına özel sadece 225 TL'lik (altı kişilik) fiyatıyla tatlı-severlerle buluşuyor. Vanilyalı, bisküvi kremalı, frambuazlı, çikolatalı, Antep fıstıklı ve Mango&Passion Fruit ekler çeşitleriyle birlikte Filtre Kahve ya da Americano, yalnızca 35 TL'ye satışa sunuluyor.

# PEMBE LEZZETLERLE SAĞLIK ÇAĞRISI

Göçmen Artisan Bakery, ülkemizde ve tüm dünyada meme kanseri farkındalık ayı olan ekim ayı süresince bu konuya dikkat çekmek ve daha çok kadının hayatına dokunarak bilinç oluşturmak amacıyla, Meme Sağlığı Derneği (MEMEDER) ile anlamlı bir proje hayata geçiriyor.

'ErteleMEMELi' sloganıyla gerçekleştirilen farkındalık kampanyası kapsamında özel olarak hazırlanan, tamamen doğal meyve ve sebzelerle renklendirilen Pembe Lezzetler, ekim ayı süresince Göçmen Artisan Bakery'de satışa sunuluyor.

Göçmen Artisan Bakery'de pembe ürün satışının yanı sıra,



ekim ayı boyunca meme kanserine ve erken teşhisin önemine dikkat çeken 'kendi kendine meme muayenesi' bilgi kartları misafirleri karşılıyor.

Kampanya hakkında bilgi veren Göçmen Artisan Bakery Yönetim Kurulu Üyesi İlker Can Dönmez "En iyi ve lezzetli ürünleri tüketicilerimizle buluşturma hedefimizin yanı sıra kurumsal vatandaşlık anlayışımız ile de bulunduğumuz çevreye ve topluma yararlı işler yapmayı arzu ediyoruz. Bu anlayışla meme kanseri farkındalık ayı olan ekim ayı süresince hazırladığımız Pembe Lezzetler'le, hem toplumda meme kanseri konusunda bir bilinç oluşturmayı hem de ürünlerin satışının gelirini MEMEDER'e bağışlayarak yaptıkları çalışmalarını desteklemeyi hedefliyoruz" şeklinde konuştu.



**G**öçmen Artisan Bakery, Meme Sağlığı Derneği (MEMEDER) ile anlamlı bir proje hayata geçiriyor. Tamamen doğal meyve ve sebzelerle renklendirilen 'pembe lezzetler', ekim ayı süresince Göçmen Artisan Bakery'de satışa sunuluyor. Tüm 'pembe lezzetler'in satışından elde edilen gelir ise MEMEDER'e bağlanıyor.

**Daha iyi bir dünya ortak akılla mümkün.**

**Akıllı Hayat**  
EK ZORLU 2030

Teknoloji ve inovasyon odaklı sürdürülebilirlik anlayışımızla geleceğimizi iyileştirmek için çalışıyoruz. Birlikte düşünülüp hareket ederek daha iyi bir geleceğin mümkün olduğunu inanıyoruz.

#BirlikteyseBirGeleceğimizeVar

Akıllı Hayat Blog'u takip etmek için QR kodu okutabilirsiniz



# Pembe Kurdele 1000 kadına ulaşacak

Muş, Van ve Gaziantep'te son 2 yıldır meme kontrolü yaptırmayan 1000 kadına Pembe Kurdele kampanyasıyla ulaşılacak

Migros mağazalarında ve Migros Sanat Market'te satılan Nesli'nin Pembe Kurdele paketlerini alan tüketiciler, MEMEDER aracılığı ile projeye katkıda bulunabiliyor.



**M**eme kanseri dünyada ve Türkiye'de kadınlar arasında en sık görülen kanser türü ve tüm kadın kanserlerinin yüzde 25'ini oluşturuyor. 70 yaşına kadar yaşayan her 8 kadından birinde meme kanseri ortaya çıkıyor. Meme kanserini erken teşhis etmek hastalığın seyriyi değiştiriyor. Ailesinde meme kanser

ri öyküsü olan biri olarak yıllardır yapılan çalışmalar takip ediyorum. Yeni gelişmeler, tedavi yöntemleri umut verse de değişmeyen tek şey kadınlarda meme kanserine yakalanma oranları. Bu yüzden de yapılan her farkındalık çalışmasının büyük önemi var.

MEMEDER (Meme Sağlığı Derneği) Türkiye'de meme kanserinin erken teşhisi ve bu konuda farkındalık oluşturmak için uzun yıllardır çalışıyor. Her yıl meme kanseri farkındalık ayı olarak kabul edilen ekim ayında da çalışmalarını daha fazla kadına ulaştırmayı hedefliyor. Bu yıl Nesli, MEMEDER ve Migros iş birliğiyle hayata geçen pembe

Kurdele kampanyasıyla son 2 yılda meme kontrolü yaptırmamış 1000 kadına meme taraması yapılacak. Pembe Kurdele'nin 10'unca yılı olan bu yılda meme sağlığı farkındalığının düşük seyrettiği Muş, Van ve Gaziantep'te kadınlara ulaşılacak, düzenli kontrolün ve erken teşhisin önemi hatırlanacak.

Nesli, ayrıca ürünlerinde kullandığı tam tahılları,

yulaf, buğday ve meyve-leri tedarik ettiği ilerdeki kadın üreticilerini de bu yıl projeye dahil ediyor.

Nesli Kalıvcılılık Gevrekler İş Birimi Genel Müdürü Barçın Alev Ekşi'nin verdiği bilgiye göre de, 10 yıldır MEMEDER ile yürüttükleri çalışmalarla 50 bin kadına ulaşıldı.

Muş, G. Antep ve Van'daki kadınlara buradan duyuruldu. Son 2 yıldır

meme kontrolü yaptırmadığınız, ücretsiz yaptırabilirsiniz. Ayrıntılı bilgilere MEMEDER den ulaşabilirsiniz.

#### Yılda 25 bin kadın

MEMEDER Kurucusu ve Onursal Başkanı Prof. Dr. Vahit Özmen, kampanya ile ilgili bilgi verirken, "Erken tanısı ve tedavisi mümkün bir hastalık olan meme kanserinde, Türki-

ye'de her 4 kadın kanserinden biri meme kanseri. Meme kanseri erken tanı ve tarama altı kurulu raporuna göre, Türkiye'nin diğer illerinde diğer bölgelere göre yüzde 60 oranında düşük bir farkındalık söz konusu. Meme sağlığı konusunda farkındalık, düzenli elle muayene ve mamografik tarama yaptırmak hem yaşam kalitesini önemli ölçüde artırıyor, hem de meme kanseri riskini azaltıyor" diyor. Yazmakta yarar var, meme kanseri vakaları 50 yaş sonrası artıyor. Türkiye'de yılda meme kanseri tanısı konulan kadın sayısı 25 binden fazla. Çok geç olmadan harekete geçmekte büyük fayda var. \*

#### En yüksek risk altında bulunanlar

- Kadın olmak meme kanseri için en önemli risk faktörü.
- Meme kanserlerinin yaklaşık yüzde 75'i sporadik denilen, ailesinde meme

kanseri olmayan ve hastalıklı gen taşımayan kadınlarda ortaya çıkıyor.

- Meme kanseri tanısı alan hastaların yüzde 15'i ailesinde özellikle anne, kız

kardeş gibi birinci derece akrabasında meme kanseri olanlar.

- Hastaların yaklaşık yüzde 10'u hastalıklı gen (BRCA 1,2, PALB 2, v5) taşıyıcısı.



ADVERTORIAL

## NESFIT, "PEMBE KURDELE" KAMPANYASI İLE 10 BİNLERCE KADINA ULAŞACAK

Nesfit, kadınların meme sağlığı konusunda bilinçlendirilmesi amacıyla başlattığı ve Türkiye'de MEMEDER (Meme Sağlığı Derneği) ile yürüttüğü "Pembe Kurdele" kampanyasının 10. yılında 10 binlerce kadının hayatına dokunuyor.

Nesfit, MEMEDER ile birlikte yürüttüğü "Pembe Kurdele" kampanyasında bu yıl hedeflerini büyütüyor. Meme sağlığı farkındalığının düşük olduğu Muş, Van ve Gaziantep te bini aşkın kadına ulaşacak olan kampanya ile kadınlara düzenli kontrolün ve erken teşhisin önemi hatırlatacak. "Meme Sağlığı Farkındalık Ayı" olan Ekim ayında başlayan kampanya kapsamında, bu illerdeki kadınların meme sağlığı farkındalığı artıracak.

Pozitif, aktif bir hayatı ve dengeli beslenmeyi destekleyen Nesfit in ürünlerinde kullandığı tam tahılları, yulaf, buğday ve meyveleri tedarik ettiği illerdeki kadın üreticilere de MEMEDER aracılığıyla organize edilecek uzman hekimler tarafından meme sağlığı, sağlıklı beslenme ve aktif yaşama dair eğitimler verilecek.

Marka, bu kampanya kapsamında MEMEDER'e katkıda bulunma konusunda tüketicilerine de çağrı yapıyor. Sadece Migros mağazaları ve Migros Sanal Market te satışa sunulan Nesfit Pembe Kurdele paketlerinden alan tüketiciler projeye katkıda bulunabilecek. Tüketiciler proje ile ilgili detaylara Nestlé Kahvaltılık Gevrekler websitesi ve Migros Sanal Market üzerinden ulaşabilecek.

→ "HEDEFİMİZ, ALTI AYDA BİNİ AŞKIN KADINA ULAŞMAK"

Nestlé Kahvaltılık Gevrekler İş Birimi Genel Müdürü Burçin Alev Elçi, meme sağlığı farkındalığının misyon edindikleri konulardan biri olduğunu belirtirken, "Pembe Kurdele'nin 10. yılına ulaşmış olmasından gururluyuz. Bu yıl hedefimiz, farkındalığın düşük olduğu görülen illerde

altı ayda bini aşkın kadına ulaşabilmek. Ürünlerimizde emeği bulunan kadın üreticilerimizi ve tüketicilerimizi de hareketimize dahil ediyoruz. Kadınların bilinçlenmesine ve daha sağlıklı bir yaşam sürmesine katkıda bulunmayı arzu ediyoruz" diyor.

**MEMEDER Kurucusu ve Onursal Başkanı Prof. Dr. Vahit Özmen** ise "Araştırmalar gösteriyor ki Türkiye'nin Doğu illerinde diğer bölgelere göre farkındalık yüzde 60 oranında daha düşük. O nedenle Nesfit ile bu yılki çalışmalarımızı bu illere odakladık. Kadınların kontrollerini düzenli yapmasını ve elle muayeneyi öğrenmesi meme sağlığında kritik önem taşıyor" diyerek bilgi veriyor.

**Migros Ticaret A.Ş. Hızlı Tüketim Ürünleri Pazarlama Direktörü Aysun Zaman** da konuyla ilgili olarak şunları söylüyor: "Migros olarak, ekosistemimiz içerisinde yer alan tedarikçilerimiz ve müşterilerimizle birlikte toplum sağlığına yönelik önemli çalışmalar gerçekleştiriyoruz. Şimdi de Nesfit, Migros ve MEMEDER iş birliğinde meme sağlığı farkındalık projesinin bir parçası olacağız."



### MEME SAĞLIĞI İÇİN NELER YAPMALI?

- ↳ Elle muayeneyi öğrenmek ve düzenli tarama yaptırmak.
- ↳ Vücut ağırlığının normal düzeyde olması.
- ↳ Haftada en az beş saat egzersiz yapmak.
- ↳ Mümkünse 30 yaşından önce doğum yapmak ve 12 aydan daha uzun süre emzirmek.
- ↳ Doğum kontrol haplarının ve menopozdaki hormon tedavisinin gerektiğinde, doktor kontrolünde ve kısa süreli olması.
- ↳ Stresle mücadele etmeyi öğrenmek ve gerektiğinde psikolojik destek almak; stresi yenmek için düzenli spor yapmak (yürüyüş, hafif koşu, yüzme, fitness, yoga, vs.) ve kitap okumak.
- ↳ Sigara ve alkol kullanmamak.
- ↳ Sağlıklı ve dengeli beslenmek.
- ↳ Doğal ve katkısız gıdaları tercih etmek ve mevsimlere uygun sebze ve meyveleri içeren, bol lifli, karbonhidrat ve yağların düşük olduğu besinleri tüketmek, konserve, tutsülenmiş ve tuzda uzun süre bekletilmiş yiyeceklerden uzak durmak önem taşıyor.



63

## NESFIT “PEMBE KURDELE” KAMPANYASI İLE 10 BİNLERCE KADINA ULAŞACAK

Nesfit, 10'uncu yılını dolduran 'Pembe Kurdele' kampanyasıyla on binlerce kadının hayatına dokunuyor.

Nesfit, kadınların meme sağlığı konusunda bilinçlendirilmesi amacıyla başlatıldığı ve Türkiye'de MEMEDER (Meme Sağlığı Derneği) ile yürüttüğü 'Pembe Kurdele' kampanyasıyla on binlerce kadının hayatına dokunuyor. Bu yıl hedeflerini büyüten Nesfit, MEMEDER ile birlikte meme sağlığı farkındalığının düşük olduğu Muş, Van ve Gaziantep'te bini aşkın kadına ulaşacak; kadınlara düzenli kontrolün ve erken teşhisin önemini hatırlatacak. 'Meme Sağlığı Farkındalık Ayı' olan Ekim ayında başlayacak proje kapsamında kadınların meme sağlığı farkındalığının artırılması planlanıyor.

Pozitif, aktif bir hayatı ve dengeli beslenmeyi destekleyen Nesfit'in ürünlerinde kullandığı tam tahıllar, yulaf, buğday ve meyveleri tedarik ettiği illerdeki kadın üreticilere de MEMEDER aracılığıyla organize edilecek uzman hekimler tarafından

meme sağlığı, sağlıklı beslenme ve aktif yaşama dair eğitimler verilecek.

### NESFIT TÜKETİCİLERİNİ DE MEMEDER'E KATKIDA BULUNMAYA ÇAĞIRIYOR

Tüketiciler, sadece Migros mağazaları ve Migros Sanal Market'te satışa sunulan Nesfit Pembe Kurdele paketlerinden alarak projeye katkıda bulunabilecek. Tüketiciler proje ile ilgili detaylara Nestlé Kahvaltılık Gevrekler websitesi ve Migros Sanal Market üzerinden ulaşabilecek.

Nestlé Kahvaltılık Gevrekler İş Birimi Genel Müdürü Burçin Alev Eksi, meme sağlığı farkındalığına dair çalışmalarını şu şekilde anlattı: "Meme sağlığı farkındalığı misyon ettiğimiz konulardan biri. Pembe Kurdele'nin 10'uncu yılına ulaşmış olmasından gururluyuz. Bu yıl hedefimiz, farkındalığın düşük

olduğu görülen illerde altı ayda bini aşkın kadına ulaşabilmek. Ürünlerimizde emeği bulunan kadın üreticilerimizi ve tüketicilerimizi de hareketimize dahil ediyoruz. Kadınların bilinçlenmesine ve daha sağlıklı bir yaşam sürmesine katkıda bulunmayı arzu ediyoruz".

### MEMEDER Kurucusu ve Onursal Başkanı Prof. Dr. Vahit Özmen,

"Araştırmalar gösteriyor ki Türkiye'nin Doğu illerinde diğer bölgelere göre farkındalık yüzde 60 oranında daha düşük. O nedenle Nesfit ile bu yılki çalışmalarımızı bu illere odakladık. Kadınların kontrollerini düzenli yapmasını ve elle muayeneyi öğrenmesi meme sağlığında kritik önem taşıyor" dedi.

Migros Ticaret A.Ş. Hızlı Tüketim Ürünleri Pazarlama Direktörü Aysun Zaman ise "Migros olarak, ekosistemimiz içerisinde yer alan tedarikçilerimiz ve müşterilerimiz ile birlikte toplum sağlığına yönelik önemli çalışmalar gerçekleştiriyoruz. Şimdi de Nesfit, Migros ve MEMEDER iş birliğinde meme sağlığı farkındalık projesinin bir parçası olacağız" dedi.

### MEME SAĞLIĞINDA KONTROLÜ ELE ALMAK İÇİN NELER YAPILMALI?

- Elle muayeneyi öğrenmek ve düzenli tarama yaptırmak
- Vücut ağırlığının normal düzeyde olması
- Haftada en az beş saat egzersiz yapmak
- Mümkünse 30 yaşından önce doğum yapmak ve 12 aydan daha uzun süre emzirmek
- Doğum kontrol haplarının ve menapozdaki hormon tedavisinin gerektiğinde, doktor kontrolünde ve kısa süreli olması
- Stresle mücadele etmeyi öğrenmek ve gerektiğinde psikolojik destek almak. Stresi yenmek için düzenli spor yapmak (yürüyüş, hafif koşu, yüzme, fitness, yoga, vs.) ve kitap okumak.
- Sigara ve alkol kullanmamak
- Sağlıklı ve dengeli beslenmek
- Doğal ve katkısız gıdaları tercih etmek ve mevsimlere uygun sebze ve meyveleri içeren, bol lifli, karbonhidrat ve yağların düşük olduğu besinleri tüketmek, konserve, tuzlanmış ve tuzda uzun süre bekletilmiş yiyeceklerden uzak durmak.

BU BİR İLANDIR.

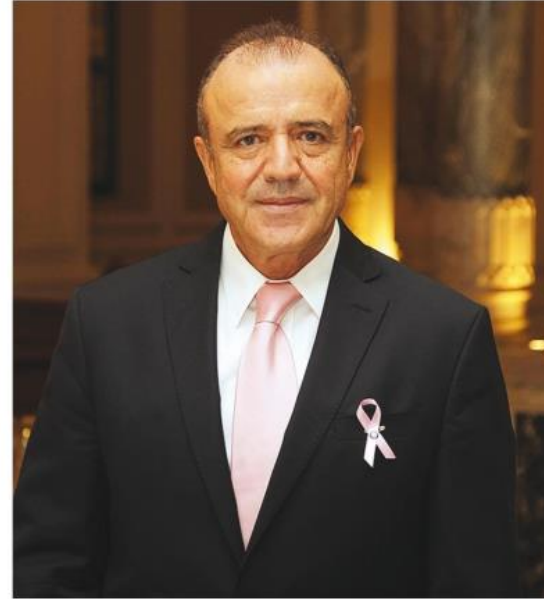


## 6. PEMBE FESTİVAL 8 EKİM'DE GERÇEKLEŞECEK

### YENİGÜN HABER MERKEZİ

Kurulduğu günden bu yana kadınların meme sağlığı konusunda bilinçlendiren ve ön teşhisin önemine dikkat çeken Meme Sağlığı Derneği (MEMEDER), Ekim ayında gerçekleştireceği birçok faaliyetle kadınların daha sağlıklı bir hayata kavuşmasına destek olacak. MEMEDER, Ekim Meme Sağlığı Farkındalık Ayında, kadınların meme kanserine kayıtsız kalmamaları ve düzenli kontrollerini yapturmaları konusunda hatırlatma yapıyor. Ülkemizde her 8 kadından birinde görülen meme kanseri konusunda erken teşhisin önemine dikkat çekmek için 15 yılı aşkın süredir faaliyet gösteren MEMEDER, Ekim – Me-

me Sağlığı Farkındalık Ayı kapsamında kadınlara ulaşmak için kolları sıvadı. Sadece cinsiyetlerinden dolayı en fazla risk altında olan kadınların erken tanı için meme kanseri taramalarına katılımlarını teşvik etmek üzere çalışan MEMEDER, en güncel bilimsel gelişmeler ışığında kadınların erken teşhisle hayata tutunmalarına destek olmak için yol gösteriyor. Meme kanseri ile ilgili bilgi veren MEMEDER Kurucusu ve Onursal Başkanı Vahit Özmen, dünyada her yıl 2 milyondan fazla kadına meme kanseri tanısı konulduğuna dikkat çekerek, Türkiye’de ise meme kanseri tanısı konulan kadın sayısının yılda 25 binden fazla olduğunu söyledi.



**Nesfit**  
PEMBE KURDELE  
PROJESİ  
10 YAŞINDA!

BU YIL HEDEFLERİNE YENİLERİNİ EKLEYEN NESFIT, MEME SAĞLIĞI FARKINDALIĞININ DÜŞÜK SEYRETTİĞİ İLLERDE "PEMBE KURDELE" KAMPANYASIYLA, KADINLARA DÜZENLİ KONTROL VE ERKEN TESHİSİN ÖNEMİNİ HATIRLATAÇAK.

Nesfit, kadınların meme sağlığı konusunda bilinçlendirilmesi ve erken teşhisin önemine dikkat çekmek için 10. yılını dolduran ve MEMEDER (Meme Sağlığı Derneği) ile birlikte yürüttüğü "Pembe Kurdele" kampanyasıyla on binlerce kadının hayatına dokunmaya devam ediyor. Bu yıl proje hedeflerini büyüterek MEMEDER ile birlikte meme sağlığı farkındalığının düşük seyrettiği Mus, Van ve Gaziantep'te bini aşkın kadına ulaşacak olan Nesfit, kadınlara düzenli kontrolün ve erken teşhisin önemini hatırlatacak.

"Meme Sağlığı Farkındalık Ayı" olan Ekim ayında başlanan proje kapsamında bu illerdeki kadınların meme sağlığı farkındalığı artırılacak.

#### Üretici ve tüketiciler de kampanyaya dahil

Nesfit, "Pembe Kurdele"nin en büyük destekçisi olan tüketicilerini, meme sağlığı alanındaki bilimsel araştırmalarının yanında önemli saha çalışmaları da yürüten MEMEDER'e katkıda bulunmaya çağırıyor. Tüketiciler, sadece Migros mağazaları ve Migros

Sanal Market'te satışa sunulan Nesfit Pembe Kurdele paketlerinden alarak projeye katkıda bulunabilecek. Proje ile ilgili detaylara ise Nestlé Kahvaltılık Gevrekler websitesi ve Migros Sanal Market üzerinden ulaşabilecek. Nesfit, ürünlerinde kullandığı tam tahılları, yulaf, buğday ve meyveleri tedarik ettiği illerdeki kadın üreticileri de projeye dahil ederek onlara MEMEDER aracılığıyla organize edilen uzman hekimler tarafından meme sağlığı, sağlıklı beslenme ve aktif yaşamın önemine dair eğitimler verecek.

**Nestlé Kahvaltılık Gevrekler İş Birimi Genel Müdürü Burcin Alev Eksi**, meme sağlığı farkındalığının marka olarak misyon edindikleri bir konu olduğunu vurgulayarak düzenli meme kontrolünü teşvik ettiklerini belirtiyor. Proje ile farkındalığın düşük olduğu tespit edilen illerde altı ay içerisinde bini aşkın kadına ulaşmayı hedeflediklerini söyleyen Eksi, MEMEDER ve Migros iş birliğinde yürütülen projeye kadın üreticilerini ve tüketicilerini de dahil ettiklerini belirtiyor. Nesfit, MEMEDER ve Migros iş birliğinde gerçekleşen proje meme sağlığı farkındalığına odaklanıyor.



TANITIM



#### MEME SAĞLIĞI İÇİN NELER YAPMALI?

- Elle muayeneyi öğrenmek ve düzenli tarama yaptırmak
- Vücut ağırlığının normal düzeyde olması
- Haftada en az bes saat egzersiz yapmak
- Mümkünse 30 yaşından önce doğum yapmak ve 12 aydan daha uzun süre emzirmek
- Doğum kontrol haplarının ve menopozdaki hormon tedavisinin gerektiğinde, doktor kontrolünde ve kısa süreli olması
- Stresle mücadele etmeyi öğrenmek ve gerektiğinde psikolojik destek almak. Stresi yenmek için düzenli spor yapmak (yürüyüş, hafif koşu, yüzme, fitness, yoga, vs.) ve kitap okumak.
- Sigara ve alkol kullanmamak
- Sağlıklı ve dengeli beslenmek
- Doğal ve katkısız gıdaları tercih etmek ve mevsimlere uygun sebze ve meyveleri içeren, bol lifli, karbonhidrat ve yağların düşük olduğu besinleri tüketmek, konserve, tuzsüzlü ve tuzda uzun süre bekletilmiş yiyeceklerden uzak durmak.

# Yılda 20 bin kadına tanı konuyor

MERT İNAN İstanbul

Dünya genelinde yılda bir milyon kişiye meme kanseri teşhisi konulurken; her 19 saniyede 1 kadın, meme kanseri tanısı alıyor ve her 1 dakikada 1 kadın da meme kanserinden hayatını kaybediyor. Türkiye’de ise yılda yaklaşık 20 bin kadına meme kanseri tanısı konuluyor. Türkiye,

gelişmiş ülkeler arasında kanser vakalarının daha az görüldüğü ülkelerden biri olmasına rağmen, geç kalınmış tanı nedeniyle ölüm oranları daha yüksek seyrediyor.

Meme Sağlığı Derneği (MEMEDER) ise meme sağlığı farkındalık ayı kapsamında önemli bir çalışmaya öncülük edecek. Dernek, rutin meme kontrolü alışkanlığının düşük seyrettiği Muş, Van ve Gaziantep’te son iki yılda tarama yaptırmamış 1000’i aşkın kadına ulaşarak test yaptırmalarına öncülük edecek.

## Emzirme, egzersiz...

MEMEDER Kurucusu ve Onursal Başkanı Prof. Dr. Vahit Özmen, kişilerin vücut ağırlığının normal düzeyde olması, haftada en az 5 saat egzersiz yapılmasının meme kanserinden korunmada büyük önem taşıdığını vurguladı. Özmen, “30 yaşından önce doğum yapmak ve 12 aydan daha uzun süre emzirmek de meme kanseri riskini azaltıyor. Meme kanseri riskini azaltmak için doğum kontrol haplarının ve menopozdaki hormon tedavisinin gerektiğinde, doktor kontrolünde ve kısa süreli olması gerekiyor. Bunların yanı sıra yapılan çalışmalar gösteriyor ki majör depresyon ve aşırı stres de meme kanseri riskini artırıyor. Stresle mücadele etmeyi öğrenmek ve psikolojik destek almak önemli” dedi.





## Meme kanserine dikkat çekmek için Çırağan Sarayı ve MEMEDER 8 YILDIR EL ELE

MEMEDER ile Çırağan Sarayı, birlikteliklerinin 8. yılında da farkındalık aktiviteleri düzenledi. Meme kanseri farkındalık ayı olan Ekim ayı süresince hem meme kanserine dikkat çekmek hem de erken tanının önemini vurgulamak için "Çırağan Sarayı Pembe Oluyor" başlığı altında çalışmalar gerçekleştirildi.



### Neler yapıldı?

- Çırağan Palace Kempinski İstanbul çalışanları Ekim ayı boyunca üniformalarının yakalarına pembe kurdeleler taktı.
- Otelin birçok noktasına pembe çiçek aranjmanları kuruldu.
- Otelde konaklayan misafirlerin farkındalığı ve MEMEDER'e başışa katılımlarını sağlamak amacıyla, konaklanan her bir gün için faturalarına isteğe bağlı olarak 50 TL eklendi.
- Çalışanlara MEMEDER yönetim kurulu üyesi öğretim üyeleri tarafından farkındalık eğitimi verildi.
- Ay boyunca otelin ortak alanları ve restoranlarında farkındalığı artırmak üzere bilgi kartları ve hashtag kartları konumlandırıldı.
- Çırağan Palace Kempinski İstanbul'un online alışveriş sitesi Çırağan Palace Shop'ta sunulan şeker ilavesiz tatlılardan oluşan "fit lezzetler" kategorisinde satılan tüm ürünlerin geliri ay sonunda MEMEDER'e bağışlandı.
- Gazebo Lounge'in girişinde dikkat çekici bir boyutta ve pembe renkte çikolatadan pespembe bir Çırağan Sarayı, farkındalığı özel bilgi kartları ile misafirleri karşıladı.

Faaliyetlerle ilgili, Çırağan Palace Kempinski İstanbul Genel Müdürü ve Kempinski Residences Türkiye Bölge Direktörü Ralph Radtke, "Çırağan Sarayı olarak Meme Kanseri Farkındalık Ayı olarak bilinen Ekim ayında çok sayıda etkinlik düzenleyerek MEMEDER'e desteğimizi bu yıl ile birlikte tam sekiz yıldır aralıksız devam ettirmenin sevincini yaşıyoruz. Dünya'nın dört bir yanından gelen konuklarımızı da bu farkındalığın bir parçası yaparak global olarak bilinçlendirme çalışmaları yürütmenin mutluluğunu taşıyoruz. MEMEDER ile yıllardır birlikte ilerleyerek bu farkındalığın bir parçası olmaktan çok mutluyuz." bilgisini verdi.

MEMEDER Kurucusu ve Onursal Başkanı Prof. Dr. Vahit Özmen ise, "Meme kanseri 'erken tanı' konulabilen üç kanserden birisidir ve başarıyla tedavi edilebilmektedir. Kanser Erken Teşhis, Tarama ve Eğitim Merkezleri'nde 40-69 yaş arası tüm kadınlara ücretsiz olarak 'erken tanı için tarama' hizmetleri sunulmaktadır, ancak ne yazık ki kadınlara bu hizmeti yeterince duyuramadığımızdan, katılım arzu edilen düzeyde değildir. MEMEDER olarak biz de tüm kadınlara bu bilgileri ulaştırmak ve

taramalara katılımlarını artırmak üzere birçok proje ve marka iş birliği hayata geçiyoruz. Çırağan Palace Kempinski İstanbul da bu yolculuğumuzda sekiz yıldır bize, dolayısıyla kadınlarımızın sağlığına destek veriyor." dedi.





## Hepsiburada ve MEMEDER'den kampanya

Hepsiburada'nın açıklamasına göre, şirket, meme kanserinin erken tanısı, taraması ve tedavisine yönelik projeler üreterek toplumu meme sağlığı ve hastalıkları hakkında bilinçlendiren ve 40 ila 69 yaş arası kadınların ücretsiz mamografi çektirmesini sağlayan MEMEDER ile iş birliği yaptı. Bu kapsamda tüm dünyada "Meme Kanseri Farkındalık Ayı" olarak bilinen ekimde "Geç Olmadan Farkında Ol" isimli farkındalık projesi hayata geçirildi. Proje çerçevesinde, MEMEDER uzmanlarının verdiği bilgilerle Hepsiburada web sitesinde özel bir sayfa oluşturul-

arak meme kanserinin erken teşhisi için ayrıntılı bir rehber sunuldu. "Sağlığın için 5 dakikayı ayırır mısın?" mesajıyla hayat kurtaran kampanyayı başlatan Hepsiburada, kadın ve erkek çalışanlarına farklı kanallardan yaptığı bilgilendirmelerle erken tanının önemine de dikkati çekiyor. Dernek uzmanlarınca meme sağlığı hakkında bilgilendirici içerikler ve görsellerle hazırlanan "Geç Olmadan Farkında Ol" sayfasında, erken teşhis için yapılması gerekenlerin yanı sıra meme kanseri riskini azaltmaya yönelik sağlık ipuçları da paylaşılıyor. ■AA

# KADINLAR “PEMBE FESTİVAL”DE MEME SAĞLIĞI İÇİN BULUŞTU

Kadınları meme sağlığı konusunda bilinçlendiren ve ön teşhisin önemine dikkat çeken Meme Sağlığı Derneği (MEMEDER), Ekim - Meme Sağlığı Farkındalık Ayında gerçekleştirdiği Pembe Festival ile yüzlerce kadını bir araya getirdi. Ücretsiz ve halka açık olarak 6'ncı kez gerçekleştirilen Pembe Festival kapsamında katılımcılar tüm gün meme kanseri hakkında uzman doktorlardan bilgi edinirken, nefes terapisi ve yoga atölyesi gibi etkinliklere katıldılar.





**CIRAĞAN SARAYI PEMBEYE BURUNDU**

İstanbul, 7 Ekim 2022; Çırağan Palace Kempinski İstanbul, meme kanseri farkındalık ayı olan Ekim ayı süresince hem meme kanserine dikkat çekmek hem de erken tanının önemini vurgulamak için "Çırağan Sarayı Pembe Oluyor" sloganıyla destek oldu. Toplumun meme kanserine olan duyarlılığını artırmak ve meme kanserinde erken teşhisin önemine dikkat çekmek üzere 15 yıldır faaliyet gösteren MEMEDER ile bir araya gelen Çırağan Sarayı, sekiz yıl boyunca gerçekleştirdiği etkinliklerle bu alandaki farkındalığa katkıda bulunuyor. Çırağan Sarayı ev sahipliğinde gerçekleştiren ve meme kanseri hakkında bilgilendirmelerin

yapıldığı etkinlikte konuşan Çırağan Palace Kempinski İstanbul Genel Müdürü ve Kempinski Residences Türkiye Bölge Direktörü Ralph Radtke, "Çırağan Sarayı olarak Meme Kanseri Farkındalık Ayı olarak bilinen Ekim ayında çok sayıda etkinlik düzenleyerek MEMEDER'e desteğimizi bu yıl ile birlikte tam sekiz yıldır aralıksız devam ettirmenin sevincini yaşıyoruz. Dünya'nın dört bir yanından gelen konuklarımız da bu farkındalığın bir parçası yaparak global olarak bilinçlendirme çalışmalarını yürütenin mutluluğunu yaşıyoruz. MEMEDER ile yıllardır birlikte ilerleyerek bu farkındalığın bir parçası olmaktan çok mutluyuz." dedi.



**GENÇ CILDIN ANAHTARI**

12 botanik aktifin bir araya gelmesi ile daha canlı ve parlak bir cilt görünümü için formüle edilen 'Intensive Illuminating Serum', cilt bariyerini güçlendirmeye, nem ihtiyacını gidermeye ve cildin uzun süre nemli kalmasına yardımcı oluyor. Transepidermal su kaybını (TEWL) azaltarak cildin hidrasyonunu ve bariyer bütünlüğünü geliştiriyor. Vitaminler, antioksidanlar ve temel minerallerin bir kombinasyonunu cildin derinliklerine aktararak cildi yumuşak, esnek ve ışıltılı bırakıyor. Kökleri Türkiye'de eczacı ve aromaterapi uzmanı Gülşah Ohel ve tasarımcı Hande Özyaşar tarafından atılan Lonjevite, klinik olarak etkili serumları, temizleyicisi, siyah obsidiyen Gua Sha Taşı ve dudak balımı gibi tüm sinerjik ürünleriyle yetkili eczaneler ve tüm iyi yaşam noktalarında tüketiciye ulaşıyor.



**CİLT RENGİ SANATI**

Estée Lauder'in en çok satan, favori likit fondöteni Double Wear Stay-in-Place Fondöten, 24 saat kalıcılığı ve kusursuz, doğal mat bitişli ile dünya çapında seviliyor. Benzersiz hafifliği ile kusursuz orta-tam kapatıcılık sağlar ve röng göstermiyor. Double Wear, gününüzü sizi nereye götürürse götürsün, kalıcılığını koruyor. Double Wear'in renk yelpazesi, dünya çapında etnik kökenler arasında cilt tonundaki kesin eşleşmeleri yanıtıyor ve gelişmeye devam ediyor. Sıcak, nötr ve soğuk alt tonlarda 36 tona ile tüm dünyadan insanlar, Double Wear Stay-in-Place Fondötenin onlar için bir renk tonu olduğundan emin olabilir.

### HASSAS CİTLERE ÖZEL

Aveeno, sonbahar aylarında kuru ve yıpranmış ciltleri, gücünü üçlü yulaf kompleksinden alan Dermexa ve günlük nemlendirici serileriyle buluşturuyor. Günlük nemlendirici serisi, çocuk, yetişkin ve üç aydan büyük bebekleri besleyici cilt bakımı ile bir araya getiriyor. İçerdiği prebiyotik koloidal yulaf kompleksiyle kuru ve hassas ciltleri nemlendirirken besleyen ürünler ilk andan itibaren daha sağlıklı bir görünüm sağlıyor. Dermexa serisi ise daha kuru, kaşıntılı ve atopiye yatkın ciltleri güçlendirerek, cilt



"Yarattığımız kokuların çoğu hayatın bazı gerçek yönlerini yansıtıyor. OMBRE LEATHER'daki her bir nota bana çocukluğumun Batı Amerika'sını hatırlatıyor. Bu yeni versiyonu ise, orijinal kokumun vahşi, dizginlenemeyen duygusallığını temel alıyorum..." - TOM FORD

Siyah deri notalarının, güçlü menekşe yaprağı ve sedir ağacı notalarıyla harmanlanmasından ortaya çıkan Signature serisinin Ombre Leather'i, Amerikan baltası dünyasının sınırsız duygusallığından ilham alıyor. Klasik Ombre Leather'in yoğunlaştırılmış bu yeni versiyonu, zengin lüks deri dokusunu menekşe yaprağı özü ile şaşırtıcı bir şekilde harmanlıyor. Deri notasıyla eşsiz bir harmoni oluşturan bu güçlü çiçeklilik, bir buket taze menekşenin yoğun havasını sedir ağacının baskın odunu kokusuyla birleştiriyor.

### SAC BAKIMINDA DEVRİM

Saçlarınızın hasar gördüğünün, eskisi kadar güçlü olmadığının farkındaysanız ve en önemlisi sağlıklı saçlara sahip olmak için sağlıklı saç derisine de sahip olmanın gerekliliğini biliyorsanız, L'Occitane in Reset ile ciltte gerçekleştirdiği iyileştirme devrimini, yeni saç ürünü Hair & Scalp Booster ile bir gecede saçlarınızda deneyimlemeye hazır olun. Saçlarınızın gündün güne kurduğunu, inceldiğini hissediyorsanız yeni saç derisi serumu Hair & Scalp Booster, adeta bir mucizeye imza atıyor. Masajla uygulanıp bir gece saçta bekletildiğinde stresli saç derisini tedavi ediyor, daha esnek, güzel saçlar için doğal ortam oluşturuyor.



bariyerinin işlevini yitirmeye ve dış faktörlere karşı savunmasız hale gelmesiyle oluşan atopik dermatite karşı etkili çözümler sunuyor. Stres, mevsim değişimleri, genetik ve alerjik atopiye karşı etkisi kanıtlanmış serisi, cildin derinlemesine temizlenmesini sağlarken nemi hapsediyor ve cildi yatıştırıyor.



### Meme kanseri farkındalığı için 8. yılında yine bir arada geldi

Çırağan Palace Kempinski İstanbul, meme kanseri farkındalık ayı olan Ekim ayı süresince hem meme kanserine dikkat çekmek hem de erken tanının önemini vurgulamak için "Çırağan Sarayı Pembe Oluyor" sloganıyla destek oluyor. Toplumun meme kanserine olan duyarlılığını artırmak ve meme kanserinde erken teşhisin önemine dikkat çekmek üzere 15 yıldır faaliyet gösteren MEMEDER ile bir araya gelen Çırağan Sarayı, sekiz yıl boyunca gerçekleştirdiği etkinliklerle bu alandaki farkındalığa katkıda bulunuyor.

## Nesfit, 'Pembe Kurdele' kampanyasının 10. Yılında da 10 binlerce kadına destek oluyor

Nesfit, 10. yılını dolduran ve Türkiye'de Memeder ile birlikte yürüttüğü "Pembe Kurdele" projesi kapsamında meme sağlığı için farkındalık kampanyasıyla on binlerce kadının hayatına dokunmaya devam ediyor. Bu yılki iş birliği kapsamında Nesfit, Memeder ve Migros meme sağlığı farkındalığının ve rutin meme kontrolü alışkanlığının düşük olduğu tespit edilen illerde son iki yılda tarama yaptırmamış 1000'i aşkın kadına ulaşarak düzenli kontrolün ve erken teşhisin önemini hatırlatacak.





## Meme kanseri sıklığı son 20 yılda iki kattan fazla arttı!

1-31 Ekim Meme Kanseri Farkındalık Ayı kapsamında açıklamalarda bulunan Prof. Dr. Vahit Özmen, meme kanserinin tüm kadın kanserlerinin yüzde 25'ini oluşturduğunu belirterek, Türkiye'de ve dünyada kadınlarda en sık görülen kanser türü olduğunu söyledi. Meme kanserinin artık genç yaşlara indiğini ifade eden Prof. Dr. Özmen, "Kadınlarımızda yaşam tarzının ve hormonal faktörlerin değişmesi, meme kanserinin daha genç yaşta görülmesine neden oluyor" açıklamasında bulundu.

**Dünyada meme kanseri sıklığı, akciğer kanserini geçerek birinci sıraya yerleşti. Türkiye'de bir yılda 25 binden fazla kadına meme kanseri teşhisi konulurken, bu sayı dünyaya ise 2 milyona ulaşıyor.**

Meme Sağlığı Derneği (MEMEDER) Kurucusu ve Onursal Başkanı Prof. Dr. Vahit Özmen, meme kanserinin Türkiye'de ve dünyada kadınlarda en sık görülen kanser türü olduğunu belirterek, tüm kadın kanserlerinin yüzde 25'ini oluşturduğunu söyledi.

Prof. Dr. Özmen, meme kanserinin, meme dokusundaki süt kanalları ve süt üreten dokudan kaynaklanan ve dünyada en sık görülen kanser türlerinden biri olduğunu vurgulayarak, "Memeler vücudun dışında olduğundan, medeteki bir kitle bireyin kendisi veya doktor tarafından muayene sonucu fark edilebilmektedir. Ayrıca, erken tanı için kanıtlanmış bir tarama yöntemi olan mamografinin de yardımıyla meme kanseri erken tanı konulabilme şansına sahip ve tedavisi olan bir hastalıktır" dedi.

### HER 8 KADINDAN BİRİNDE MEME KANSERİ GÖRÜLÜYOR

70 yaşına kadar yaşayan her 8 kadından birinde meme kanserinin ortaya çıktığını aktaran Prof. Dr. Özmen, "Meme kanseri sıklığı 50 yaşından sonra artmaktadır. Ülkemizde nüfusun genç olması, mamografiyle taramanın 40

yaşında başlamasını sağlamıştır. Ayrıca çekilen mamografi sayısının artması ve mamografik taramanın ücretsiz olması, kadınların yaşam tarzının giderek değişmesi, nüfusun artması ve nüfusun yaşlanması meme kanseri sıklığının son 20 yılda iki katından daha fazla artmasına neden olmuştur" diye konuştu.

### 20'Lİ VE 40'Lİ YAŞLARA DİKKAT!

Meme kanserinde erken tanının ancak kadının uygulayacağı düzenli bir tarama programıyla mümkün olduğunu belirten Prof. Dr. Özmen, "Bunun için 20 yaşından itibaren ayda bir kendi kendine muayene, 20 yaşından sonra her yıl doktora muayene ve 40 yaşından sonra da mamografiyle tarama yapılmalıdır. Bu sayede henüz belirti vermeyen erken kanserler bulunabilir" dedi.

Prof. Dr. Özmen, ülkemizde mamografiyle taramanın 40 yaşında başladığını ve ücretsiz olarak 2 yılda bir yapıldığını hatırlatarak, şunları söyledi: "MEMEDER'in yapmış olduğu 'Bahçeşehir Mamografik Tarama Projesi' meme kanseri tarama yaşının 50 yaştan 40 yaşa indirilmesine katkı sağlamıştır. Düzenli mamografik tarama sayesinde hem sağlıklı yaşam hem de memenin korunması mümkündür. Meme kanserinin belirtileri ise şöyle:

- Meme derisinde veya meme derisinde çökme
- Memede veya koltuk altında ele gelen sert düzensiz sınırlı ve genellikle ağrısız bir kitle
- Memede kızarıklık
- Meme başından kendiliğinden gelen kanlı akıntı
- Her iki meme arasında yeni ortaya çıkan asimetrik görünüm."

### MEME KANSERİ RİSKİNİ ARTIRAN FAKTÖRLER

Prof. Dr. Özmen, meme kanserini tetikleyen risk faktörlerini şöyle sıraladı:

- Kadın olmak
- Hiç doğurmak
- 35 yaşından sonra doğurmak
- Süt vermemek
- Erken adet görmek (12 yaş altı)
- Geç menopoza girmek
- Uzun süre doğum kontrol hapı ve menopoza hormon kullanmak
- Ailede meme kanseri olması
- Meme kanseri geni taşımak
- Şişmanlık ve hareketsizlik

### MEME KANSERİ NEDEN GENÇ YAŞLARA İNDİ?

Meme kanseri artık genç kadınlarda da sıkça görülüyor. Bu konuyla ilgili Prof. Dr. Özmen, "Kadınlarımızda yaşam tarzının ve hormonal faktörlerin değişmesi, meme kanserinin daha genç yaşta görülmesine neden oluyor" diyerek, meme kanserine yol açan risk faktörlerinin kanserin genç yaşta görülmeye başlamasına yol açtığını söyledi.

Prof. Dr. Özmen, "Ülkemizde genç kadın nüfusunun batıya göre fazla olması da göreceli olarak genç kadınlarımızdaki sıklığın daha fazla olmasına neden olmaktadır" dedi.

### "MEME KANSERİNDE KORUNMAK MÜMKÜN"

"Meme kanserinden korun-

mak mümkündür" diyen Prof. Dr. Özmen, sözlerini şöyle sürdürdü: "Düzenli spor yapmak, kilo almak, erken doğum yapmak ve 12 aydan uzun süre emzirmek, sık alkol kullanmamak, stresten uzak kalmak, meme kanserinden korunmada yardımcı ilk adımlardır. Ayrıca, meme kanseri geni taşıyan kadınlarda memelerin boşaltılması ve protez konulması, meme kanseri riski yüksek olanlarda koruyucu ilaçlar kullanmak da mümkündür."

### STRESLE MÜCADELE ŞART

Prof. Dr. Özmen, yapılan çalışmaların majör depresyon ve aşırı stresin meme kanseri riskini artırdığını gösterdiğini ifade ederek, "Stresle mücadele etmeyi öğrenmek ve gerektiğinde psikolojik destek almak gerekir. Stresi yenmek için düzenli spor yapmak (yürüyüş, hafif koşu, yüzme, fitness, yoga, vs.) ve kitap okumak oldukça yararlıdır.

Ayrıca sigara ve alkol kullanmamak, sağlıklı ve dengeli beslenmek de meme kanserinden korunmada yararlıdır. Doğal ve katkısız gıdaların daha güvenilir olduğunu biliyoruz. Mevsimlere uygun sebze ve meyveleri içeren, bol lifli, karbonhidrat ve yağların düşük olduğu besinler tercih edilmeli; konserve, tuzlanmış ve tuzda uzun süre bekletilmiş yiyeceklerden uzak durulmalıdır" önerilerinde bulundu.

■ HABER MERKEZİ



# Kadın Eli Değsin İhtimaller Değişsin



## YENİGÜN HABER MERKEZİ

Türkiye'nin lider ve uzman iç giyim markası Penti, Meme Kanseri Farkındalık ayında Meme Sağlığı Derneği (MEMEDER) ve Roche Türkiye ile el ele vererek kadınları meme kanserinde ihtimalleri değiştirmeye

davet ediyor. Tüm dünyada 'Meme Kanseri Farkındalık Ayı' olarak kabul edilen Ekim ayı boyunca, meme kanseri ile mücadelede erken tanının önemine dikkat çekmek ve farkındalık yaratmak amacıyla çeşitli etkinlikler düzenleniyor.

## Hepsiburada ve MEMEDER, "Geç Olmadan Farkında Ol" kampanyası başlattı

Hepsiburada platformunda yer alan ve içeriği MEMEDER uzmanlarınca hazırlanan "Geç Olmadan Farkında Ol" sayfasında, erken teşhis için yapılması gerekenlerin yanı sıra meme kanseri riskini azaltmaya yönelik sağlık ipuçları paylaşılıyor

İSTANBUL (AA) - Hepsiburada, Meme Sağlığı Derneği (MEMEDER) iş birliğiyle "Geç Olmadan Farkında Ol" kampanyası başlattı.

Hepsiburada'nın açıklamasına göre, şirket, meme kanserinin erken tanısı, taraması ve tedavisine yönelik projeler üreterek top-

lumu meme sağlığı ve hastalıkları hakkında bilinçlendiren ve 40 ila 69 yaş arası kadınların ücretsiz mamografi çektirmesini sağlayan MEMEDER ile iş birliği yaptı.

Bu kapsamda tüm dünyada "Meme Kanseri Farkındalık Ayı" olarak bilinen ekimde "Geç Olmadan Farkında Ol" isimli farkındalık projesi hayata geçirildi. Proje çerçevesinde, MEMEDER uzmanlarının verdiği bilgilerle Hepsiburada web sitesinde özel bir sayfa oluşturularak meme kanserinin erken teşhisi için ayrıntılı bir rehber sunuldu.

"Sağlığın için 5 dakikanı ayırır mısın?" mesajıyla hayat kurtaran kampanyayı başlatan Hepsiburada, kadın ve erkek çalışanlarına farklı kanallardan yaptığı bilgilendirmelerle erken tanının önemine de dikkati çekiyor.

Dernek uzmanlarınca meme sağlığı hakkında bilgilendirici içerikler ve görsellerle hazırlanan "Geç Olmadan Farkında Ol" sayfasında, erken teşhis için yapılması gerekenlerin yanı sıra meme kanseri riskini azaltmaya yönelik sağlık ipuçları da paylaşılıyor.

**Kaynak:AA**





## Hepsiburada ve MEMEDER'den kampanya

Hepsiburada'nın açıklamasına göre, şirket, meme kanserinin erken tanısı, taraması ve tedavisine yönelik projeler üreterek toplumu meme sağlığı ve hastalıkları hakkında bilinçlendiren ve 40 ila 69 yaş arası kadınların ücretsiz mamografi çektirmesini sağlayan MEMEDER ile iş birliği yaptı. Bu kapsamda tüm dünyada "Meme Kanseri Farkındalık Ayı" olarak bilinen ekimde "Geç Olmadan Farkında Ol" isimli farkındalık projesi hayata geçirildi. Proje çerçevesinde, MEMEDER uzmanlarının verdiği bilgilerle Hepsiburada web sitesinde özel bir sayfa oluşturul-

arak meme kanserinin erken teşhisi için ayrıntılı bir rehber sunuldu. "Sağlığın için 5 dakikanı ayırır mısın?" mesajıyla hayat kurtaran kampanyayı başlatan Hepsiburada, kadın ve erkek çalışanlarına farklı kanallardan yaptığı bilgilendirmelerle erken tanının önemine de dikkati çekiyor. Dernek uzmanlarınca meme sağlığı hakkında bilgilendirici içerikler ve görsellerle hazırlanan "Geç Olmadan Farkında Ol" sayfasında, erken teşhis için yapılması gerekenlerin yanı sıra meme kanseri riskini azaltmaya yönelik sağlık ipuçları da paylaşıyor. ■AA

**KAMPANYA****Hepsiburada ve MEMEDER'den,  
'Geç Olmadan Farkında Ol' kampanyası**

**HEPSİBURADA**, Meme Sağlığı Demeği (MEMEDER) iş birliğiyle "Geç Olmadan Farkında Ol" kampanyası başlattı. Hepsiburada'nın açıklamasına göre, şirket, meme kanserinin erken tanısı, taraması ve tedavisine yönelik projeler üreterek toplumu meme sağlığı ve hastalıkları hakkında bilinçlendiren ve 40 ila 69 yaş arası kadınların ücretsiz mamografi çekmesini sağlayan MEMEDER ile iş birliği yaptı. Bu kapsamda tüm dünyada "Meme Kanseri Farkındalık Ayı" olarak bilinen ekimde "Geç Olmadan Farkında Ol" isimli farkındalık projesi hayata geçirildi. Proje çerçevesinde, MEMEDER uzmanlarının verdiği bilgilerle Hepsiburada web sitesinde özel bir sayfa oluşturularak meme kanserinin erken teşhisi için ayrıntılı bir rehber sunuldu. "Sağlığın için 5 dakikayı ayır mısın?" mesajıyla hayat kurtaran kampanyayı başlatan Hepsiburada, kadın ve erkek çalışanlarına farklı kanallardan yaptığı bilgilendirmelerle erken tanının önemine de dikkati çekiyor. Dernek uzmanlarınca meme sağlığı hakkında bilgilendirici içerikler ve görsellerle hazırlanan "Geç Olmadan Farkında Ol" sayfasında, erken teşhis için yapılması gerekenlerin yanı sıra meme kanseri riskini azaltmaya yönelik sağlık ipuçları da paylaşılıyor. **(Haber Merkezi)**

# Meme kanserinde, 'Geç Kalmadan Farkında Ol'

**HEPSİBURADA**, dünyada 'Meme Kanseri Farkındalık Ayı' olarak anılan ekim ayında, Meme Sağlığı Derneği (MEMEDER) iş birliğiyle 'Geç Olmadan Farkında Ol' kampanyası başlattığını duyurdu. Proje kapsamında Hepsiburada, MEMEDER uzmanlarının verdiği bilgilerle web sitesinde özel bir sayfa oluşturarak meme kanserinin erken teşhisi için ayrıntılı bir rehber sunulması hedefleniyor. Meme kanseriyle mücadele konusunda müşterilerini bilinçlendirmek amacıyla 'Sağlığın için 5 dakikanı ayırır mısın?' mesajıyla farkındalık kampanyası başlatan alışveriş sitesi, ayrıca kadın ve erkek çalışanlarına



farklı kanallardan yaptığı bilgilendirmelerle erken tanının önemine dikkat çekiyor. Kampanya kapsamında, meme sağlığı hakkında bilgilendirici içerikler ve görsellerle hazırlanan

'Geç Olmadan Farkında Ol' sayfasında, erken teşhis için yapılması gerekenlerin yanı sıra, meme kanseri riskini azaltmaya yönelik sağlık ipuçları da paylaşılıyor. (DHA)

## Geç Olmadan Farkında Ol kampanyası

**HEPSİBURADA**, meme kanserinin erken tanısı, taraması ve tedavisine yönelik projeler üreterek toplumu meme sağlığı ve hastalıkları hakkında bilinçlendiren ve 40 ila 69 yaş arası kadınların ücretsiz mamografi çektirmesini sağlayan Meme Sağlığı Derneği (MEMEDER) ile iş birliği yaptı. Hayat kurtaran kampanyayı başlatan Hepsiburada, kadın ve erkek çalışanlarına farklı kanallardan yaptığı bilgilendirmelerle erken tanının önemine de dikkati çekiyor. **7'de**

# GEÇ OLMADAN FARKINDA OL kampanyası

**HEPSİBURADA**, Meme Sağlığı Derneği (MEMEDER) iş birliğiyle "Geç Olmadan Farkında Ol" kampanyası başlattı.

Hepsiburada'nın açıklamasına göre, şirket, meme kanserinin erken tanısı, taraması ve tedavisine yönelik projeler üreterek toplumu meme sağlığı ve hastalıkları hakkında bilinçlendiren ve 40 ila 69 yaş arası kadınların ücretsiz mamografi çektirmesini sağlayan MEMEDER ile iş birliği yaptı.

Bu kapsamda tüm dünyada "Meme Kanseri Farkındalık Ayı" olarak bilinen ekimde "Geç Olmadan

Farkında Ol" isimli farkındalık projesi hayata geçirildi. Proje çerçevesinde, MEMEDER uzmanlarının verdiği bilgilerle Hepsiburada web sitesinde özel bir sayfa oluşturularak meme kanserinin erken teşhisi için ayrıntılı bir rehber sunuldu.

"Sağlığın için 5 dakikanı ayırır mısın?" mesajıyla hayat kurtaran kampanyayı başlatan Hepsibura-

da, kadın ve erkek çalışanlarına farklı kanallardan yaptığı bilgilendirmelerle erken tanının önemine de dikkati çekiyor.

Dernek uzmanlarınca meme sağlığı hakkında bilgilendirici içerikler ve görsellerle hazırlanan "Geç Olmadan Farkında Ol" sayfasında, erken teşhis için yapılması gerekenlerin yanı sıra meme kanseri riskini azaltmaya yönelik sağlık ipuçları da paylaşılıyor.





## Hepsiburada ve MEMEDER'den farkındalık projesi

E-ticaret platformu Hepsiburada, meme kanserinde erken tanının önemine dikkat çekmek amacıyla 15 yıldır Türkiye'de meme kanserinin erken tanısı, taraması ve tedavisine yönelik projeler üreterek toplumu meme sağlığı ve hastalıkları hakkında bilinçlendiren ve 40-69 yaş arası kadınların ücretsiz mamografi çektirmesini sağlayan Meme Sağlığı Derneği (MEMEDER) ile iş birliği yaparak, "Geç Olmadan Farkında Ol" adlı farkındalık projesini hayata geçirdi. Proje kapsamında e-ticaret platformu, MEMEDER uzmanlarının verdiği bilgilerle web sitesinde özel bir sayfa oluşturarak meme kanserinin erken teşhisi için ayrıntılı bir rehber sunuyor.

Tüm dünyada "Meme Kanseri Farkındalık Ayı" olarak kabul edilen Ekim ayında meme kanseriyle mücadele konusunda müşterilerini bilinçlendirmek amacıyla "Sağlığın için 5 dakikanı ayırır musun?" mesajıyla hayat kurtaran farkındalık kampanyası başlatan e-ticaret platformu ayrıca kadın ve erkek çalışanlarına farklı kanallardan yaptığı bilgilendirmelerle erken tanının önemine dikkat çekiyor. (İHA)

## Roche Türkiye, meme kanserinde erken tanıyla ihtimalleri değiştirmeye davet ediyor

Yenilikçi tanı ve tedavi çözümleri ile sağlık hizmetleri ekosisteminde daha fazla değer yaratmak üzere çalışan Roche Türkiye, meme kanseri ile mücadelede toplumsal farkındalığı artırmak için çalışmalar gerçekleştiriyor. Roche Türkiye, meme kanserinde kendi kendine meme muayenesinin önemine dikkat çekmek üzere hazırlanan "Kadın Eli Değişin İhtimalleri Değişsin" kampanyası kapsamında tüm kadınlara "Var mısın İhtimalleri Değiştirmeye" sloganıyla sesleniyor. Meme kanserinde farkındalığın önemini Roche İlaç Türkiye Medikal Birim Lideri Mahir Kurt ve Memeder Kurucusu ve Onursal Başkanı Vahit Özmen anlatıyor.



Roche İlaç Türkiye Medikal Birim Lideri Mahir Kurt



Memeder Kurucusu ve Onursal Başkanı Vahit Özmen

Türkiye'de en sık görülen kanser türleri arasında ilk sırada yer alan ve her yıl yaklaşık 25 bin tanisi kadınlar arasında en sık görülen kanser türü olan meme kanseri, memeyi oluşturan süt bezleri veya süt kanallarını döşeyen hücrelerin kontrolsüz çoğalmaları sonucunda gelişir<sup>1</sup>.

Meme kanserinin en sık görülen belirtisi memede hissedilen bir kitle iken 10 meme kitlesinin 9'u iyi huyludur ve bu da kanser olmadığı anlamına gelmektedir. Ancak memede bir kitle fark edildiğinde hemen bir doktora danışılması gerekmektedir<sup>2</sup>.

### "Meme kanserinde ihtimalleri değiştirmek mümkün"

**Mahir Kurt:** "Hastalıklarla mücadelede tüm dünyada yenilikçi çözümler geliştirilmek ve bu çözümleri herkes için erişilebilir kılmak üzere 125 yılı aşkın süredir çalışan Roche, hastalıklara yönelik farkındalık çalışmalarını da gerçekleştiriyor. Çünkü hastalıklar ile ilgili farkındalığın gelişmesi, toplumun belirtiler hakkında bilgi sahibi olması ve bu paralelde tanı noktasında erken evrede adım atılması anlamına geliyor. Buradan yola çıkarak, hayata geçirdiğimiz "Kadın Eli Değişin İhtimalleri Değişsin" kampanyamız ile meme kanserinde erken tanının önemine işaret ederek, kendi kendine meme muayenesi hakkında farkındalıkları artırmayı hedefliyoruz. Çünkü meme kanserinde kendi kendine yapılacak bireysel muayene bir semptomun fark edilmesi erken tanıya, erken tanı ise meme kanserinde erken evrede tedavinin sağlanabileceği faydalara ulaşılabilmesine olanak sağlayabilir. Bu açıdan kampanyamızın ismiyle de vurguladığımız üzere meme kanserinde ihtimalleri değiştirmek mümkün diyebiliriz."

### "Geleceği farkındalıklarla sağlıklı kılmanın mümkün olduğuna inanıyoruz"

**Mahir Kurt:** "Bugün Roche olarak, başta onkoloji olmak üzere birçok hastalık özelinde yenilikçi tanı ve tedavileri hastaların ve sağlık profesyonellerinin erişimine sunarken, bir yandan farkındalıkların büyük önem taşıdığına inanıyoruz. Çünkü erken evrede konulan tanı, tedavi sürecini kolaylaştırırken yalnızca hasta yolculuğunu değil sağlık hizmetleri ekosistemini de geleceğini iyileştiriyor; sistemin yükünü azaltarak kamusal faydaya da dönüştürüyor. Meme kanserinde kendi kendine meme muayenesiyle rutin kontroller kadınların belirtileri fark edebilmesini sağla-

yanca erken tanı için harekete geçmelerini mümkün kılıyor. Sağlık profesyonelleri için de erken tanı ile erken evrede tedavi için hızı ve etkili çözümlere yönelme imkanı yaratabiliyor. Tüm bu çok yönlü faydalar açısından baktığımızda geleceği farkındalıklarla sağlıklı kılabileceğimize inanıyoruz. "Kadın Eli Değişin İhtimalleri Değişsin" kampanyamızla toplumsal sağlığı geleceğine ve sağlık hizmetleri ekosistemine katkı sunmaktan büyük bir mutluluk duyuyoruz. Tüm kadınlara "Var mısın İhtimalleri Değiştirmeye" diyerek kendilerini muayene etmeye, meme kanserinde ihtimalleri değiştirmeye davet ediyoruz."

### "Meme kanseriyle mücadelede aile hekimlerine eğitim veriyoruz"

**Vahit Özmen:** "Memeder ve Roche Türkiye olarak hayata geçirmeyi planladığımız proje ile toplumun sağlık hizmetleri ile ilk temas noktasını oluşturan aile hekimlerinin, meme kanserinde erken tanının önemi ve güncel tedaviler konusunda bilgi düzeylerinin artırılmasını amaçladık. Bu doğrultuda, aile hekimlerine başyüran kadınların, meme kanseri hakkında bilgilendirilmelerini, kendi kendilerine meme muayenesi yapabilmelerini ve KETEM'lere (Kanser Erken Teşhis Tarama ve Eğitim Merkezi) yönlendirilerek düzenli mamografi çekimi konusunda da harekete geçmelerini hedefliyoruz. Bu kapsamda Ekim ayında Aile Hekimleri Federasyonu ile birlikte başlatacağımız eğitim toplantılarını serisine 2023 yılı boyunca Türkiye'nin farklı bölgelerinde devam edeceğiz. Roche Türkiye'nin meme kanseri ile mücadelede hem erken tanı ve tedavi noktasındaki çalışmalarını çok değerli buluyor hem de meme kanseri ile ilgili farkındalık yaratmak adına yaptıkları projelerde birlikte çalışmaktan mutluluk duyuyoruz. "Meme kanseri için birlikte el ele" ediyoruz ve tüm kadınlarımız farkındalıklarını artırmak, kaynağından doğru bilgi almak ve kendi kendine meme muayenesini öğrenmek amacıyla aile hekimlerine kontrole davet ediyoruz."

• Kendi kendine meme muayenesiyle ilgili detaylı bilgi için [yasamicin.com](https://yasamicin.com) sayfasını ziyaret edilebilir: <https://yasamicin.com/kendi-kendine-meme-muayenesi>  
• Meme kanseriyle mücadelede "Var mısın İhtimalleri Değiştirmeye" mesajı verilen kampanya videosuna ise linkten ulaşılabilir: [https://www.youtube.com/watch?v=4VCvlpRHq\\_4](https://www.youtube.com/watch?v=4VCvlpRHq_4)



1. <https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/kanser-haber/meme-kanseri-farkindalik-ayi.html>  
2. <https://go.anc.tr/robya/data/factsheets/populations/792-turkey-key-factsheets.pdf>  
3. <https://www.memekanseri.org.tr/meme-sagligi/meme-kanseri-nerdir/>  
4. <http://www.kanservakfi.com/meme-kanseri-100.html>

# ROCHE TÜRKİYE, MEME KANSERİNDE ERKEN TANIYLA İHTİMALLERİ DEĞİŞTİRMeye DAVET EDİYOR

125 yılı aşkın süredir yarının ihtiyaçları için bugünden çözüm üretmek üzere çalışan Roche, hastalıklarla mücadeleye ortak olmaya devam ediyor. Bu doğrultuda, meme kanseri ile ilgili farkındalık yaratmak, erken tanı ve kendi kendine meme muayenesinin önemine ekaret etmek üzere meme kanserine mücadelede "Var mısın İhtimalleri Değiştirmeye" diyor. Roche ayrıca Memeder iş birliğiyle Ekim ayı boyunca aile hekimlerine yönelik meme kanseri hakkında bilgilendirme eğitimleri de düzenliyor.

SAĞLIK ekosistemine değer katmak ve sağlık hizmetlerinde sürdürülebilirliği artırmak üzere çalışmalarını sürdüren Roche, tanı

ve tedaviyi aynı çatı altında birleştirme gücünü yenilikçi çözümler sunuyor. Hastalıklarla mücadelede geleceğe yön veren dünümler geliştirmek üzere çalışan ve bu kapsamda dünyanın öncü biyoteknoloji şirketlerinden biri olarak konumlanan Roche aynı zamanda toplumsal sağlığa katkı sağlamak üzere farkındalık yaratmaya yönelik çalışmalar da gerçekleştiriyor. Bu kapsamda sağlık hizmetleri ekosistemini geliştirmek üzere güçlü iş birliklerine de imza atan Roche, meme kanseri ile mücadelede ihtimalleri değiştirmek üzere son 3 yıldır olduğu gibi, "Kadın Eli Değsin İhtimaller Değişsin" diyor.

Kampanya ile meme kanserine ilişkin semptomların, her kadının kendi meme dokusuna daha iyi tanınması sebebiyle kendi kendine meme muayenesi ile erkenden fark edilmesinin erken tanı noktasındaki önemi vurgulanacak. Meme kanserine mücadelede erken tanının tedavi yolculuğundaki önemi de kampanya kapsamında altı çizilen konulardan biri olacak.

## Türkiye'de her yıl 25 bin kadına meme kanseri tanısı konuyor

Türkiye'de en sık görülen kanser türleri arasında ilk sırada yer alan ve her yıl yaklaşık 25 bin tanı ile kadınlar arasında en sık görülen kanser türü olan meme kanseri<sup>1</sup>, memeyi oluşturan süt bezleri veya süt kanallarıyla döşeyen hücrelerin kontrolsüz çoğalmaları sonucunda gelişir.<sup>2</sup>

Meme kanserinin en sık görülen belirtisi memede hissedilen bir kitle iken 10 meme kitlesinin 9'u iyi huyludur ve bu da kanser olmadığı anlamına gelmektedir. Ancak memede bir kitle fark edildiğinde hemen bir doktora danışılması gerekmektedir.<sup>4</sup>

Roche

## "Meme kanseriyle mücadelede kadınları kendilerini muayeneye davet ediyoruz"

Roche olarak kanserle mücadelede yenilikçi tanı ve tedavi çözümlerinin yanı sıra farkındalık çalışmalarına yönelik iş birlikleriyle de değer yaratmaya odaklandıklarını belirten Roche İlaç Türkiye Medikal Birim Lideri Mahir Kurt, "Her yıl kadınlar arasında en sık görülen ve kansere bağlı ölümler arasında ilk sırada yer alan meme kanseri ile mücadelede tanı ve tedavi noktasında



Mahir Kurt

çığır açan gelişmelerin yaşandığı, sağ kalımda daha başarılı sonuçlar elde edebildiğimiz bir dönemdeyiz. Yine de bu alanda toplumun kanser türleri ve bunlarla ilgili erken evrede atılması gereken adımlar hakkında bilgi sahibi olmasının büyük önem taşıdığına inanıyoruz. Bu kapsamda, 'Kadın Eli Değsin İhtimaller Değişsin' kampanyamızla kadınlara meme kanserine yönelik farkındalık noktasında katkı sağlamayı, erken tanının

önemini vurgulamayı ve kendi kendine meme muayenesinin nasıl yapılabileceğini anlatmayı hedefliyoruz. Kendi kendine meme muayenesinde tespit edilebilecek bir farklığın meme kanserinde erken tanıya ve bu sayede erken evrede tedavinin sağlayabileceği faydalara ulaşılabilmesine yardımcı olacağına inanıyoruz. Kısacası, 'Var mısın İhtimalleri Değiştirmeye' diyerek tüm kadınların kendilerini rutin olarak muayene etmeye, meme kanseri hakkında farkındalık geliştirmeye davet ediyoruz" dedi.

## "Meme kanseriyle ilgili farkındalığın artması için aile hekimlerine yönelik eğitimler düzenliyoruz"

Her yıl dünyada 2 milyondan, Türkiye'de ise 25 binden fazla meme kanseri tanısı konulan kadın olduğunu söyleyen Memeder Kurucusu ve Onursal Başkanı Vahit Özmen, Roche Türkiye ile hayata geçirdikleri projeden şöyle bahsetti: "Memeder ve Roche Türkiye olarak hayata geçirmeyi planladığımız proje ile toplumun sağlık hizmetleri ile ilk temasını oluşturan aile hekimlerinin, meme kanserinde erken tanının önemi ve güncel tedaviler konusunda bilgi düzeylerinin artırılmasını amaçladık. Bu doğrultuda, aile hekimlerine başvuran

kadınların, meme kanseri hakkında bilgilendirilmelerini, kendi kendilerine meme muayenesi yapabilmelerini ve KETEM'lere (Kanser Erken Teşhis Tarama ve Eğitim Merkezi) yönlendirilerek düzenli mamografi çekimi konusunda

da harekete geçmelerini hedefliyoruz. Bu kapsamda Ekim ayında Aile Hekimleri Federasyonu ile birlikte başlatacağımız eğitim toplantıları serisine 2023 yılı boyunca Türkiye'nin farklı bölgelerinde devam edeceğiz. Roche Türkiye'nin meme kanseri ile mücadelede hem erken tanı ve tedavi noktasındaki çalışmalarını çok değerli buluyor hem de meme kanseri ile ilgili farkındalık yaratmak adına yaptıkları projelerde birlikte çalışmaktan mutluluk duyuyoruz. 'Meme kanseri için birlikte el ele' diyoruz ve tüm kadınlarımızı farkındalıklarını artırmak, kaynağından doğru bilgi almak ve kendi kendine meme muayenesini öğrenmek amacıyla aile hekimlerine kontrole davet ediyoruz."

Düzenli ve doğru olarak uygulandığında ulaşabilecek değişikliklerin erkenden fark edilmesini sağlayan kendi kendine meme muayenesinin nasıl ve ne zaman yapılacağına dair detaylı bilgiye yasamici.com adresinden ulaşabilirsiniz.

Meme kanseriyle mücadelede "Var mısın İhtimalleri Değiştirmeye" mesajı veren kampanya videosuna ise Roche Türkiye youtube adresinden ulaşabilirsiniz.

M-TR-00002824

<sup>1</sup><https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/kanser-haber/meme-kanser-farkindalik-ayi.html>

<sup>2</sup><https://go.iarc.fr/today/data/factsheets/populations/792-turkey-fact-sheets.pdf>

<sup>3</sup><https://www.memekanseri.org.tr/meme-sagligi/meme-kanseri- nedir/>

<sup>4</sup><http://www.kanservakfi.com/meme-kanseri-100.html>



Vahit Özmen

**"Memeder, Penti ve Roche Türkiye güçlerini birleştiriyor, meme kanserinde erken tanının önemine çağrı yapıyor"**

Kadınların kendi kendine meme muayenesi ile kendi meme dokularını daha iyi tanımasını ve bu sayede değişiklikleri erkenden fark etmeleri hedefiyle bir araya gelen Türkiye'nin lider ve uzman iç giyim markası Penti, Memeder ve Roche Türkiye, tüm kadınları meme kanserini sembolize eden Pembe Kurdele Takma Günü olan 26 Ekim'de kadınları en iyi anlatan markalardan olan Penti mağazasına davet ediyor. 26 Ekim'de 14.30 - 16.30 saatleri arasında Vadistanbul AVM'deki Penti mağazasında gerçekleşecek olan buluşmada Çağla Sikel ve Prof. Dr. Beyza Özçınar, meme kanserinde erken tanının ve kendi kendine meme muayenesinin önemini anlatacak.



# Kanserde erken teşhis önemlidir

Meme Sağlığı Derneği (MEMEDER) Kurucusu ve Onursal Başkanı Prof. Dr. Vahit Özmen, "Bugün dünyada meme kanseri sıklığı, akciğer kanserini geçerek birinci sıraya yerleşmiştir. Ayrıca dünyada ve ülkemizde kadınlarda en sık görülen kanser olup, tüm kadın kanserlerinin yüzde 25'ini oluşturmaktadır. 70 yaşına kadar yaşayan her 8 kadından birinde meme kanseri ortaya çıkmaktadır. Meme kanseri sıklığı 50 yaşından sonra artmaktadır" dedi.

40 yaşından sonra her kadının mamografi çektirmesi gerektiğini söyle-

yen Prof. Dr. Vahit Özmen, "Kadınların yaşam tarzının giderek değişmesi (geç doğum yapmak, giderek artan hareketsizlik, obezite, emzirme süresinin kısalması vs.), nüfusun artması ve nüfusun yaşlanması meme kanseri sıklığının son 20 yılda iki katından daha fazla artmasına neden olmuştur" dedi. Prof. Dr. Özmen, Sağlık Bakanlığı'nın KETEM'de (Kanser Erken Teşhis, Tarama ve Eğitim Merkezleri) 40-69 yaş arası tüm kadınlarımıza ücretsiz olarak erken tanı için tarama hizmetleri sunulduğuna da dikkat çekti.

*Meme Sağlığı Derneği*



## Meme kanserinde ihtimalleri değiştirmeye davet ediyorlar

125 yılı aşkın süredir yarının ihtiyaçları için bugünden çözüm üretmek üzere çalışan Roche, hastalıklarla mücadeleye ortak olmaya devam ediyor. Bu doğrultuda, meme kanseri ile ilgili farkındalık yaratmak, erken tanı ve kendi kendine meme muayenesinin önemine işaret etmek üzere meme kanseriyle mücadelede "Var mısın İhtimalleri Değiştirmeye" diyor. Roche ayrıca Memeder iş birliğiyle Ekim ayı boyunca aile hekimlerine yönelik meme kanseri hakkında bilgilendirme eğitimleri de düzenliyor

### DİLEK BAYRAM

**İSTANBUL-** Sağlık ekosistemine değer katmak ve sağlık hizmetlerinde sürdürülebilirliği artırmak üzere çalışmalarını sürdüren Roche, tanı ve tedaviyi aynı çatı altında birleştirme gücüyle yenilikçi çözümler sunuyor. Hastalıklarla mücadelede geleceğe yön veren çözümler geliştirmek üzere çalışan ve bu kapsamda dünyanın öncü biyoteknoloji şirketlerinden biri olarak konumlanan Roche aynı zamanda toplumsal sağlığa katkı sağlamak üzere farkındalık yaratmaya yönelik çalışmalar da gerçekleştiriyor. Bu kapsamda sağlık hizmetleri ekosistemini geliştirmek üzere güçlü iş birliklerine de imza atan Roche, meme kanseri ile mücadelede ihtimalleri değiştirmek üzere son 3 yıldır olduğu gibi, "Kadın Eli Değişsin İhtimaller Değişsin" diyor.

Roche Türkiye "Var mısın İhtimalleri Değiştirmeye" sloganı ile meme kanserinde erken tanının ve erken tanı sayesinde erken evrede başlayan tedavinin önemine vurgu yaparak, kadınların kendi kendine meme muayenesi yapması hakkında bilgi sahibi olmasını ve meme kanseri ile ilgili toplumdaki farkındalığı artırmayı hedefliyor. Bu kapsamda, Roche Türkiye tarafından başlatılacak kampanya ile meme kanserine ilişkin semptomların, her kadının kendi meme dokusunu daha iyi tanıması sebebiyle kendi kendine meme muayenesi ile erkenden fark edilmesinin erken tanı noktasındaki önemi vurgulana-cak. Meme kanseriyle mücadelede erken tanının tedavi yolculuğundaki önemi de kampanya kapsamında altı çizilen konulardan biri olacak.

# Kanserde erken teşhis önemlidir

Meme Sağlığı Derneği (MEMEDER) Kurucusu ve Onursal Başkanı Prof. Dr. Vahit Özmen, "Bugün dünyada meme kanseri sıklığı, akciğer kanserini geçerek birinci sıraya yerleşmiştir. Ayrıca dünyada ve ülkemizde kadınlarda en sık görülen kanser olup, tüm kadın kanserlerinin yüzde 25'ini oluşturmaktadır. 70 yaşına kadar yaşayan her 8 kadından birinde meme kanseri ortaya çıkmaktadır. Meme kanseri sıklığı 50 yaşından sonra artmaktadır" dedi.

40 yaşından sonra her kadının mamografi çektirmesi gerektiğini söyleyen Prof. Dr. Vahit Özmen, "Kadınların yaşam tarzının giderek değişmesi (geç doğum yapmak, giderek artan hareketsizlik, obezite, emzirme süresinin kısalması vs.), nüfusun artması ve nüfusun yaş-



lanması meme kanseri sıklığının son 20 yılda iki katından daha fazla artmasına neden olmuştur" dedi. Prof. Dr. Özmen, Sağlık Bakanlığının KETEM'de (Kanser Erken Teşhis, Tarama ve Eğitim Merkezleri) 40-69 yaş arası tüm kadınlarımıza ücretsiz olarak erken tanı için tarama hizmetleri sunulduğuna da dikkat çekti.

*Meme Sağlığı Derneği*



Ziyneti Kocabiyik

@ziynetim  
ziyneti.kocabiyik@tg.com.tr

TÜRK KADINI MEME KANSERİNE AVRUPA'DAN ERKEN YAKALANIYOR

# Beş hastadan biri 40 yaşından genç

**D**ünyada her yıl 2 milyon, Türkiye'de ise 25 binden fazla kadına meme kanseri teşhisi konuyor. Ekim ayı Meme Kanseri Farkındalık ayı. Bu sebeple 35 yıldır Türkiye'de meme kanseri konusunda farkındalık oluşturmak için bilinçlendirme faaliyetleri yapan Meme Sağlığı Derneği (MEMEDER) kurucusu ve onursal başkanı Prof. Dr. Vahit Özmen'le Türkiye'deki durumu konuştuk.

## 17 YAŞINDAN KÜÇÜK HASTA VAR

Meme kanserinin dünyada ve ülkemizde kadınlarda en sık görülen kanser türü olduğunu söyleyen Prof. Dr. Özmen, "Meme kanseri sıklığı 70 yaşından sonra artıyor. Ülkemiz gerçeği ise Batılı ülkelere kıyasla meme kanseri görülme yaşının düşük olması. Türkiye'deki her 5 meme kanseri hastasından biri 40 yaşın altında. En da. 50 yaş altı meme kanseri oranı ülkemizde yüzde 50'ye yakın. Amerika'da meme kanseri teşhisi konan hastaların yüzde 25'i 50 yaşın altında, 40 yaşın altında tanı konanların oranı ise yüzde 5'ten az. MEMEDER olarak sadece 40 yaş üstü değil, tüm kadınlarımızı düzenli meme kontrollerine davet ediyoruz. Çünkü erken teşhis meme kanserinde hayat kurtarıyor" dedi.

## 20 YILDA 2 KAT ARTTI

Prof. Dr. Özmen meme kanserinin görülme sıklığının 20 yılda iki kat arttığını dikkat çekiyor. Bunun en önemli sebebinin hayat tarzındaki değişiklikler olduğunu ifade eden Prof. Dr. Özmen, "Geç doğum yapmak, giderek artan hareketsizlik, obezite, emzirme süresinin kısılması gibi etkenler kadınların meme kanserine yakalanma riskini artırıyor. Ayrıca nüfusun artması ve nüfusun yaşlanması da meme kanseri sıklığını son 20 yılda iki katından daha fazla artmasına sebep oldu" diye konuştu. Erken teşhis hayat kurtarıcı olduğu kanserlerin başında meme kanserinin geldiğini söyleyen Prof. Dr. Özmen "Türkiye'de kadınlar muayeneye ortalama 15 ay geç gidiyor. Geç gitme nedenlerinin 3'te 1'i kendisinin kaynaklıyor" dedi.

Prof. Dr. Vahit Özmen, "Meme kanseri 50'li yaşlardan sonra artış gösteriyor. Ancak ülkemizde hastalık, batılı ülke kadınlardan çok daha önce ortaya çıkıyor."

## 'Angelina Jolie Geni'ne dikkat

■ Meme kanserinde genetiğin rolünü toplumun Hollywood yıldızı Angelina Jolie ile öğrendi. Ünlü yıldızın annesinde ve kendisinde BRCA-1 geninin pozitif olması sebebiyle tedbir olarak yumurtalık ve göğüslerini aldırmaması bu genin "Jolie Geni" olarak anılmasına sebep oldu. Genetik yakınlığın meme kanserinin risk oranlarının belirlenmesinde önemli bir parametre olduğunu ancak yüzde yüz belirleyici olmadığını belirten Prof. Dr. Vahit Özmen, "Meme kanseri teşhisi konulan hastaların yüzde 10'unda (BRCA 1-2, PALB2, vs) kanser genleri pozitif olabilir. Hangi genlerin hangi oranda ve kaç yaşında kansere sebep olabileceği bilimsel çalışmalarla gösterilmiştir. Kansere yakalanma riskinin çok yüksek olduğu kadınlarda daha küçük yaşlarda tarama başlanmalıdır" dedi.



Prof. Dr. Vahit Özmen

## Doğu illerinde farkındalık düşük

■ Bu sene 10. yılını dolduran "Pembe Kürdele" projesi kapsamında Türkiye'nin Doğu illerinde bir bilinçlendirme kampanyası başlatılıyor. Nesfit ve Memeder'in ortak çalışması olan bu kampanya kapsamında meme sağlığı farkındalığının ve rutin meme kontrolü alışkanlığının düşük olduğu tespit edilen illerde son iki yılda tarama yaptırılmamış 1000'1 aşkın kadına

ulaşarak düzenli kontrolün ve erken teşhisin önemini hatırlatacak. Türkiye'nin Doğu illerinde diğer bölgelere göre %60 oranında düşük bir farkındalık söz konusu olduğunu söyleyen Prof. Dr. Vahit Özmen, "Pembe Kürdele projesiyle Türkiye çapında bugüne kadar önemli çalışmalar yaptık. Farkındalık alanında atılan adımlar, bu konunun belki de en kritik başlangıç noktası" dedi.



## ANGELINA GENİNE DİKKAT

>> Türk kadınlarının meme kanserine daha erken yakalandığını belirten uzmanlar Angelina Jolie ile ortaya çıkan genetik yakınlığa dikkat çekiyor. ZİYNETİ KOCABİYİK / 2'DE

# NESFIT 'PEMBE KURDELE' KAMPANYASI İLE ON BİNLERCE KADINA ULAŞACAK

Nesfit, 10. yılını dolduran 'Pembe Kurdele' kampanyasıyla on binlerce kadının hayatına dokunuyor.



Nesfit, kadınların meme sağlığı konusunda bilinçlendirilmesi amacıyla başlattığı ve Türkiye'de MEMEDER (Meme Sağlığı Derneği) ile birlikte yürüttüğü 'Pembe Kurdele' kampanyasıyla on binlerce kadının hayatına dokunuyor. Bu yıl hedeflerini büyüten Nesfit, MEMEDER ile birlikte meme sağlığı farkındalığının düşük olduğu Muş, Van ve Gaziantep'te bini aşkın kadına ulaşacak; kadınlara düzenli kontrolün ve erken teşhisin önemini hatırlatacak. 'Meme Sağlığı Farkındalık Ayı' olan Ekim ayında başlayan kampanya kapsamında kadınlar mamografik taramaya teşvik edilecek.

Pozitif, aktif bir hayatı ve dengeli beslenmeyi destekleyen Nesfit'in ürünlerinde kullandığı tam tahıllar, yulaf, buğday ve meyveleri tedarik ettiği illerdeki kadın üreticilere de MEMEDER aracılığıyla organize edilecek uzman hekimler tarafından meme sağlığı, sağlıklı beslenme ve aktif yaşama dair eğitimler verilecek. Nesfit, tüketicilerini de MEMEDER'e katkıda bulunmaya çağırıyor. Tüketiciler, sadece Migros mağazaları ve Migros Sanal Market'te satışa sunulan 'Nesfit Pembe Kurdele' paketlerinden alarak projeye katkıda bulunabilecek. Tüketiciler proje ile ilgili detaylara Nesfit Kahvaltılık Gevrekler web sitesi ve Migros

Sanal Market üzerinden ulaşabiliyor.

Nesfit Kahvaltılık Gevrekler İş Birimi Genel Müdürü Burçin Alev Ekşi, meme sağlığı farkındalığına dair çalışmalarını şu şekilde anlatıyor: "Meme sağlığı farkındalığı misyon edindiğimiz konulardan biri. Pembe Kurdele'nin 10. yılına ulaşmış olmasından gururluyuz. Bu yıl hedefimiz, farkındalığın düşük olduğu görülen illerde 6 ayda bini aşkın kadına ulaşabilmek. Ürünlerimizde emeği bulunan




kadın üreticilerimizi ve tüketicilerimizi de hareketimize dahil ediyoruz.

Kadınların bilinçlenmesine ve daha sağlıklı bir yaşam sürmesine katkıda bulunmayı arzu ediyoruz".

MEMEDER Kurucusu ve Onursal Başkanı Prof. Dr. Vahit Özmen "Araştırmalar gösteriyor ki Türkiye'nin Doğu illerinde diğer bölgelere göre farkındalık yüzde 60 oranında daha düşük. O nedenle Nesfit ile bu yılki çalışmalarımızı bu illere odakladık. Kadınların kontrollerini düzenli yaptırması

ve elle muayeneyi öğrenmesi meme sağlığına kritik önem taşıyor" dedi.

Migros Ticaret A.Ş. Hızlı Tüketim Ürünleri Pazarlama Direktörü Aysun Zaman, "Migros olarak, ekosistemimiz içerisinde yer alan tedarikçilerimiz ve müşterilerimiz ile birlikte toplum sağlığına yönelik önemli çalışmalar gerçekleştiriyoruz. Şimdi de Nesfit, Migros ve MEMEDER iş birliğinde meme sağlığı farkındalık projesinin bir parçası olacağız" dedi. 

## MEME SAĞLIĞI İÇİN NELER YAPMALI?

- Elle muayeneyi öğrenmek ve düzenli tarama yaptırmak.
- Vücut ağırlığının normal düzeyde olması.
- Haftada en az beş saat egzersiz yapmak.
- Mümkünse 30 yaşından önce doğum yapmak ve 12 aydan daha uzun süre emzirmek.
- Doğum kontrol haplarının ve menopoza yakın hormon tedavisinin gerektiğinde, doktor kontrolünde ve kısa süreli olması.
- Stresle mücadele etmeyi öğrenmek ve gerekti-

ğinde psikolojik destek almak. Stresi yenmek için düzenli spor yapmak (yürüyüş, hafif koşu, yüzme, fitness, yoga, vs.) ve kitap okumak.
- Sigara ve alkol kullanmamak.
- Sağlıklı ve dengeli beslenmek.
- Doğal ve katkısız gıdaları tercih etmek ve mevsimlere uygun sebze ve meyveleri içeren, bol lifli, karbonhidrat ve yağların düşük olduğu besinleri tüketmek, konserve, tuzlanmış ve tuzda uzun süre bekletilmiş yiyeceklerden uzak durmak.



## Kadınlar

### 6. Pembe Festival'de buluştu...

Kurulduğu günden bu yana kadınları meme sağılığı konusunda bilinçlendiren ve ön teşhisin önemine dikkat çeken Meme Sağılığı Derneği (MEMEDER), Meme Sağılığı Farkındalık Ayında gerçekleştirdiği Pembe Festival ile yüzlerce kadını bir araya getirdi. Ücretsiz ve halka açık olarak 8 Ekim Cumartesi günü İstanbul Florence Nightingale Hastanesi'nde gerçekleşen ve katılımın ücretsiz olduğu etkinlikte, kadınlar meme kanseri hakkında bilim insanlarından bilgi alırken, nefes terapisi ve yoga atölyesi gibi etkinlikler ile de keyifli dakikalar geçirdi. Pembe Festival kapsamında katılımcılar, meme kanserine kayıtsız kalmamaları ve düzenli kontrollerini yaptırmaları konusunda alanında uzman doktorlardan bilgi edinme şansı yakaladı.



Advertorial

## Roche Türkiye, meme kanserinde erken tanıyla ihtimalleri değiştirmeye davet ediyor...



Mahir Kurt



Prof. Dr. Vahit Özmen

Yenilikçi tanı ve tedavi çözümleri ile sağlık hizmetleri ekosisteminde daha fazla değer yaratmak üzere çalışan Roche Türkiye, meme kanseri ile mücadelede toplumsal farkındalığı artırmak için çalışmalar gerçekleştiriyor. Roche Türkiye, meme kanserinde kendi kendine meme muayenesinin önemine dikkat çekmek üzere hazırlanan "Kadın Eli Değsin İhtimaller Değişsin" kampanyası kapsamında tüm kadınlara "Var mısın İhtimalleri Değiştirmeye" sloganıyla sesleniyor.

### Mahir Kurt Roche İlaç Türkiye Medikal Birim Lideri "Meme kanserinde

**İhtimalleri değiştirmek mümkün"**  
"Hastalıklarla mücadelede tüm dünyada yenilikçi çözümler geliştirmek ve bu çözümleri herkes için erişilebilir kılmak üzere 125 yılı aşkın süredir çalışan Roche, hastalıklara yönelik farkındalık çalışmalarını da gerçekleştiriyor. Çünkü hastalıklar ile ilgili farkındalığın gelişmesi, toplumun belirtiler hakkında bilgi sahibi olması ve bu paralelede tanı noktasında erken evrede adım atılması anlamına geliyor. Buradan yola çıkarak, hayata geçirdiğimiz 'Kadın Eli Değsin İhtimaller Değişsin' kampanyamız ile meme kanserinde erken tanının önemine işaret ederek, kendi kendine meme muayenesi hakkında farkındalıkları artırmayı hedefliyoruz. Çünkü meme kanserinde kendi kendine yapılacak bireysel muayenede bir semptomun fark edilmesi erken tanıya; erken tanı ise meme kanserinde erken evrede tedavinin sağlayabileceği faydalara ulaşılabilmesine olanak sağlayabilir.

Bu açıdan kampanyamızın ismiyle de vurguladığımız üzere meme kanserinde ihtimalleri değiştirmek mümkün diyebiliriz."

### Prof. Dr. Vahit Özmen Memeler Kurucusu ve Onursal Başkanı

**"Meme kanseriyle mücadelede alle hekimlerine eğitim veriyoruz"**  
"Memeler ve Roche Türkiye olarak hayata geçirmeyi planladığımız proje ile toplumun sağlık hizmetleri ile ilk temas noktasını oluşturan aile hekimlerinin, meme kanserinde erken tanının önemi ve güncel tedaviler konusunda bilgi düzeylerinin artırılmasını amaçladık. Bu doğrultuda, aile hekimlerine başvuran kadınların, meme kanseri hakkında bilgilendirilmelerini, kendi kendilerine meme muayenesi yapabilmelerini ve KETEM'lere (Kanser Erken Teşhis Tarama ve Eğitim Merkezi) yönlendirilerek düzenli mamografi çekimi konusunda da harekete geçmelerini hedefliyoruz. Ekim ayında Aile Hekimleri Federasyonu ile birlikte başlatacağımız eğitim toplantılarının serisine 2023 yılı boyunca Türkiye'nin farklı bölgelerinde devam edeceğiz. "Meme kanseri için birlikte el ele" diyoruz ve tüm kadınlarımızı farkındalıklarını artırmak, kaynağından doğru bilgi almak ve kendi kendine meme muayenesini öğrenmek amacıyla aile hekimlerine kontrole davet ediyoruz."

● Kendi kendine meme muayenesiyle ilgili bilgi: <https://yasamicin.com/kendi-kendine-meme-muayenesi>  
● "Var mısın İhtimalleri Değiştirmeye" kampanya videosu: [https://www.youtube.com/watch?v=4VCvipRHq\\_4](https://www.youtube.com/watch?v=4VCvipRHq_4)

M-TR-00002812

pause  
TOP 5  
BY DILEK BIRGEN

### Tam kapatıcılık sağlayan doğal bir görünüm için

16 saat boyunca çizgilere dolma yapmadan cildi kusursuz görünümüne kavuşturan, tüy kadar hafif bir kapatıcı düşünün. İşte karşınızda YENİ Skin Full Cover Concealer. Besleyici ve nemlendirici formülüyle rahat, hafif ve pürüzsüz bir bitiş sağlayan bu kapatıcı, aynı zamanda koyu halkaları ve kızanklığı gibi cilt endişilerini kapatmaya yardımcı olarak taze bir görünüme kavuşmanızı sağlıyor.

Sadece tek bir katta kapatıcılık sağlayan YENİ Skin Full Cover Concealer yumuşak ve daha rahat bir his için cildin nem düzeyini dengeler. Cildinizde ağırlık hissettirmeden koyu halkaları ve kusurları anında aydınlatır.



### Çırağan Sarayı pembeye boyanıyor!

Çırağan Palace Kempinski İstanbul meme kanseri farkındalık ayı olan Ekim ayı süresince hem meme kanserine dikkat çekmek için "Çırağan Sarayı Pembeye Oyluyor" başlığı altında MEMEDER (Meme Sağlığı Derneği) ile anlamlı aktivitelere imza atıyor.

Otelde konaklayan misafirlerin farkındalığa ve MEMEDER'e başışa katılımlarını sağlamak amacıyla, konaklanan her bir gün için faturalarına isteğe bağlı olarak 50 TL ekleniyor.

Sizlerde destek vermek isterseniz online alışveriş sitesi Çırağan Palace Shop'ta lezzetli ürünler satın alabilirsiniz. Sunulan şeker ilavesiz tatlardan oluşan "fit lezzetler" kategorisinde satılan tüm ürünlerin geliri MEMEDER'e bağışlanacak.

### Karavan tutkunları buluşuyoruz

Türkiye'de karavan turizmi pandemiden sonra şaha kalktı. Yeni tatil anlayışı benimde çok ilgiyi çekiyor. Karavancılar olarak Ekim ayında buluşuyoruz.

"İstanbul Karavan Festivali" ile bir ilke imza atan Doğada Yaşam Okulu, festivalin 2'ncisini 7-8-9 Ekim tarihlerinde Kilyos'ta düzenleyecek.

Karavan kültürünü benimseyerek doğada özgür yaşamayı tercih edenler ile bu kültürün bir parçası olmak isteyenler ve karavan hayatını merak edenler İstanbul Karavan Festivali'nde bir araya geliyor. Festivalde karavan ve doğal yaşam ile ilgili söyleşiler, spor aktiviteleri ile çeşitli etkinlikler yapılacak. Festivalde karavanla konaklamanın yanı sıra günlük girişler de yapılabilecek.

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



## Çırağan Sarayı ve MEMEDER Meme Kanseri Farkındalığı İçin 8. Yılında Yine Bir Arada



Çırağan Palace Kempinski İstanbul, meme kanseri farkındalık ayı olan Ekim ayı süresince hem meme kanserine dikkat çekmek hem de erken tanımı önemini vurgulamak için "Çırağan Sarayı Pembe Oluyor" sloganıyla destek oluyor. Toplumun meme kanserine olan duyarlılığını artırmak ve meme kanserinde erken teşhisin önemine dikkat çekmek üzere 15 yıldır faaliyet gösteren MEMEDER ile bir araya gelen Çırağan Sarayı, sekiz yıl boyunca gerçekleştirdiği etkinliklerle bu alandaki farkındalığa katkıda bulunuyor.

Çırağan Sarayı ev sahipliğinde gerçekleşen ve meme kanseri hakkında bilgilendirmelerin yapıldığı etkinlikte konuşan Çırağan Palace Kempinski

İstanbul Genel Müdürü ve Kempinski Residences Türkiye Bölge Direktörü Ralph Radtke, "Çırağan Sarayı olarak Meme Kanseri Farkındalık Ayı olarak bilinen Ekim ayında çok sayıda etkinlik düzenleyerek MEMEDER'e desteğimizi bu yıl ile birlikte tam sekiz yıldır aralıksız devam ettirmenin sevincini yaşıyoruz. Dünya'nın dört bir yanından gelen konuklarımızı da bu farkındalığın bir parçası yaparak global olarak bilinçlendirme çalışmalarını yürütmemin mutluluğunu yaşıyoruz. MEMEDER ile yıllardır birlikte ilerleyerek bu farkındalığın bir parçası olmaktan çok mutluyuz." dedi.

**MEMEDER Kurucusu ve Onursal Başkanı Prof. Dr. Vahit Özmen** ise, "Meme kanseri dünyada ve ülkemizde kadınlarda en sık görülen kanser türü.



### Çırağan Sarayı'nda Ekim Ayı Boyunca Gerçekleşen Pembe Aktiviteler

Çırağan Palace Kempinski İstanbul çalışanları Ekim ayı boyunca üniformalarının yakalarına pembe kurdele takarak dünyanın her noktasında gelen misafirlerinde farkındalık oluşturuyor. Ay boyunca otelin birçok noktasına pembe çiçek aranjmanları yerleştirilmesinin yanı sıra otelin ortak alanları ve restoranlarında farkındalığı artırmak üzere bilgi kartları ve

Tüm kadın kanserlerinin yüzde 25'ini oluşturuyor. 70 yaşına kadar yaşayan her 8 kadından birinde meme kanseri ortaya çıkıyor.

Meme kanseri sıklığı 50 yaşından sonra artıyor. Ülkemizde gerçeği ise batılı ülkelere kıyasla meme kanseri görülme yaşının düşük olması.

Türkiye'deki her 5 meme kanseri hastasından biri 40 yaşın altında. En genç hastamız 17 yaşında. 50 yaş altı meme kanseri oranı ülkemizde yüzde 50'ye yakın. MEMEDER olarak sadece 40 yaş üstü değil, tüm kadınlarımızı düzenli meme kontrollüne davet ediyoruz. Çünkü erken tanı meme kanserinde hayat kurtarıyor.

Kadınlarımıza bu bilgileri ulaştırmak ve taramalara katılımlarını artırmak üzere birçok proje ve marka iş birliği hayata geçiriyoruz. Tam da bu noktada bizlere çok büyük desteği olan Çırağan Palace Kempinski İstanbul da bu yolculuğumuzda sekiz yıldır bize destek sağlıyor.

Bu yıl da birbirinden özel aktivitelerle farkındalığın ve erken teşhisin önemine dikkat çekmeyi hedefliyoruz. Bu vesileyle kendilerine, sağladıkları katkılar için tekrar teşekkür etmek istiyorum" dedi.

hashtag kartları koyularak misafirlere bilgiler sunuluyor. Otelde konaklayan misafirlerin farkındalığa ve MEMEDER'e başışa katılımlarını sağlamak amacıyla, konaklanan her bir gün için faturalarına isteğe bağlı olarak 50 TL ekleniyor. Ekim ayı içerisinde Çırağan Palace Kempinski çalışanlarına MEMEDER yönetim kurulundan farkındalık eğitimi verilerek bilinçlendirme çalışmalarında bulunuyor.

Farkındalığa lezzet katan çalışmalarda da bulunan Çırağan Palace Kempinski İstanbul; online alışveriş sitesi Çırağan Palace Shop'ta sunulan şeker ilavesiz tatlardan oluşan "fit lezzetler" kategorisinde satılan tüm ürünlerin gelirini ay sonunda MEMEDER'e bağışlıyor. Gazebo Lounge'ın girişinde Çırağan Sarayı silüetinde dikkat çekici bir boyutta ve pembe renkli hazırlanan çikolata ve özel bilgi kartları ile misafirleri karşıyor. Gazebo Lounge'da tüm masalarda farkındalığı artırıcı bilgi kartları yer alıyor. Restoranda sunulan çayın yanına pembe baklava, kahvenin yanına ise Çırağan Sarayı silüetinde minik pembe madlen çikolatalar servis ediliyor. Meşhur Beş Çaylarında yer alan lezzetler ise pembeyle bürünüyor. Ekim ayına özel pembe renkte Çırağan Sarayı silüetinde madlen ve tarihi kapı modelinde çikolatalar Gazebo Lounge'da satışa sunuluyor.

## MEME KANSERİ FARKINDALIĞI VE ERKEN TANININ ÖNEMİ İÇİN ÇIRAĞAN SARAYI VE MEMEDER 8 YILDIR EL ELE



Çırağan Palace Kempinski İstanbul meme kanseri farkındalık ayı olan Ekim ayı süresince hem meme kanserine dikkat çekmek hem de erken tanının önemini vurgulamak için "Çırağan Sarayı Pembe Oluyor" başlığı altında MEMEDER (Meme Sağlığı Derneği) ile el ele birbirinden anlamlı aktivitelere imza atıyor.

### Çırağan Sarayı'nda Ekim Ayı Boyunca Gerçekleşecek Pembe Aktiviteler

- Çırağan Palace Kempinski İstanbul çalışanları Ekim ayı boyunca üniformalarının yakalarına pembe kurdeleler takıyor.
- Otelin birçok noktasına pembe çiçek aranjmanları kuruyor.
- Otelde konaklayan misafirlerin farkındalığa ve MEMEDER'e bağışa katılımlarını sağlamak amacıyla, konaklanan her bir gün için faturalarına isteğe bağlı olarak 50 TL ekleniyor.

Toplumun meme kanserine olan duyarlılığını artıran, meme kanserinde erken teşhisin önemine dikkat çeken MEMEDER ile Çırağan Sarayı, sekizinci yılında da birçok farkındalık aktivitesi düzenleyerek bu farkındalığa katkıda bulunuyor.

- Ekim ayı içerisinde Çırağan Palace Kempinski çalışanlarına MEMEDER yönetim kurulu üyesi öğretim üyeleri tarafından farkındalık eğitimi veriliyor.
- Ay boyunca otelin ortak alanları ve restoranlarında farkındalığı artırmak üzere bilgi kartları ve hashtag kartları konumlandırılıyor.
- Farkındalığa lezzet katan çalışmalar:
  - Çırağan Palace Kempinski İstanbul'un online alışveriş sitesi Çırağan Palace Shop'ta sunulan şeker ilavesiz tatlardan oluşan "fit lezzetler" kategorisinde satılan tüm ürünlerin geliri ay sonunda MEMEDER'e bağışlanıyor.
  - Gazebo Lounge'in girişinde dikkat çekici bir boyutta ve pembe renkte çikolatadan pespembe bir Çırağan Sarayı, farkındalığa özel bilgi kartları ile misafirleri karşılıyor.
  - Gazebo Lounge'da tüm masalarda farkındalığı artırıcı bilgi kartları yer alıyor.
  - Restoranda sunulan çayın yanına pembe baklava, kahvenin yanına ise Çırağan Sarayı silüetinde minik pembe madlen çikolatalar servis ediliyor. Meşhur Beş Çaylarında yer alan lezzetler ise pembeye bürünüyor.
  - Ekim ayına özel pembe renkte Çırağan Sarayı silüetinde madlen ve tarihi kapı modelinde çikolatalar Gazebo Lounge'da satışa sunuluyor.

**Çırağan Palace Kempinski İstanbul Genel Müdürü ve Kempinski Residences Türkiye Bölge Direktörü Ralph Radtke**, "Çırağan Sarayı olarak Meme Kanseri Farkındalık Ayı olarak bilinen Ekim ayında çok sayıda etkinlik düzenleyerek MEMEDER'e desteğimizi bu yıl ile birlikte tam sekiz yıldır aralıksız devam ettirmenin sevincini yaşıyoruz. Dünya'nın dört bir yanından gelen konuklarımızı da bu farkındalığın bir parçası yaparak global olarak bilinçlendirme çalışmaları yürütmenin mutluluğunu yaşıyoruz. MEMEDER ile yıllardır birlikte ilerleyerek bu farkındalığın bir parçası olmaktan çok mutluyuz" dedi.

**MEMEDER Kurucusu ve Onursal Başkanı Prof. Dr. Vahit Özmen**, "Günümüzde meme kanseri, dünyada erkek ve kadın kanserleri birlikte alındığında, akciğer kanserini geçerek birinci sıraya yerleşmiş 'tüm kanserler arasında en çok görülen kanser' olmuştur. Ülkemizde de kadınlarda en

sık görülen kanserdir ve her dört kadın kanserinden birisidir. Ancak meme kanseri 'erken tanı' konulabilen üç kanserden birisidir ve başarıyla tedavi edilebilmektedir. T.C. Sağlık Bakanlığı'nın KETEM "Kanser Erken Teşhis, Tarama ve Eğitim Merkezleri'nde" 40-69 yaş arası tüm kadınlarımıza ücretsiz olarak "erken tanı için tarama" hizmetleri sunulmaktadır, ancak ne yazık ki kadınlarımıza bu hizmeti yeterince duyuramadığımızdan, katılım arzu edilen düzeyde değildir. MEMEDER olarak biz de tüm kadınlarımıza bu bilgileri ulaştırmak ve taramalara katılımlarını artırmak üzere birçok proje ve marka iş birliği hayata geçiriyoruz. Çırağan Palace Kempinski İstanbul da bu yolculuğumuzda sekiz yıldır bize, dolayısıyla kadınlarımızın sağlığına destek veriyor. Bu yıl da birbirinden özel aktivitelerle farkındalığın ve erken teşhisin önemine dikkat çekmeyi hedefliyoruz" dedi.





## “Kadın Eli Değsin İhtimaller Değişsin” Projesi kapsamında bir araya geldiler



Kadınları en iyi anlayan marka Penti ise bu yıl meme kanseri bilinçlendirme çalışmaları kapsamında Meme Sağlığı Derneği (MEMEDER) ve Roche Türkiye ile bir araya geldi.

Roche Türkiye'nin, hayata geçirdiği “Kadın Eli Değsin İhtimaller Değişsin” kampanyası ile tüm kadınlara “Var mısın İhtimalleri Değiştirmeye” sloganıyla seslenen markaya destek veren Penti; proje kapsamında tüm kadınları meme kanserini sembolize eden ‘Pembe Kurdele Takma Günü’ n’ de Vadistanbul



AVM’deki Penti mağazasında ağırladı.

Penti’nin destekçisi olduğu “Kadın Eli Değsin İhtimaller Değişsin” kampanyası ile kadınların meme kanserine yönelik semptomları nasıl belirleyebileceğine ilişkin farkındalık yaratmayı amaçlayan kampanya kapsamında 14.30- 1630 saatleri arasında Vadistanbul AVM’deki Penti mağazasında Çağla Şıkel moderatörlüğünde gerçekleşen etkinlikte, MEMEDER Yönetim Kurulu Üyesi Prof. Dr. Beyza Özçınar meme kanserinde erken tanının ve kendi kendine meme muayenesinin önemini aktararak

merak edilen soruları yanıtladı.

### PENTİ, MEMEDER İLE KADINLARIN HAYATINA DOKUNUYOR

Penti kampanya kapsamında 15 yıldır Türkiye’de meme kanserinde erken tanı, tarama ve tedaviye yönelik projeler üreterek toplumu meme sağlığı ve hastalıkları konusunda bilinçlendiren ve 40-49 yaş arası kadınların ücretsiz mamografi çekmesini sağlayan Meme Sağlığı Derneği (MEMEDER) ile de iş birliği yaparak, meme kanseriyle mücadele eden kadınların kullanması için MEMEDER’e ameliyat sütyenleri bağışladı.

# **TELEVİZYON YANSIMALARI**

# TV YANSIMALARI

No	Yayın Tarihi	Yayın Saati	Medya Adı	Döküman Başlığı	Program Adı	Süre	Erişim	Reklam Eşdeğeri
1	8.10.2022	17:00:27	BLOOMBERG HT	<a href="#">KONUKLAR: EKONOMİ PROGRAMI KURUCUSU GÖZDE KUYUMCU VE GENEL CERRAHİ UZMANI-MEMEDER KURUCUSU VE ONURSAL BAŞKANI PROF. DR. VAHİT ÖZMEN</a>	İŞİN ASLI	00:42:27	259.456	598545
2	8.10.2022	18:52:05	STAR TV	<a href="#">MEME KANSERİNDE ERKEN TEŞHİS HAYAT KURTARIYOR</a>	ANA HABER	00:02:42	12.076	1863000
3	13.10.2022	12:11:36	EKOTÜRK	<a href="#">KONUK: MEME SAĞLIĞI DERNEĞİ YKÜ PROF. DR. SİBEL ÖZKAN GÜLDAL</a>	GÜN ORTASI	00:15:05	76.324	162900
4	24.10.2022	21:32:37	EKOTÜRK	<a href="#">KONUK: PROF.DR. BEYZA ÖZÇINAR</a>	AÇIK SORULAR	00:43:06	121.976	1086120
5	28.10.2022	10:00:00	WOMAN TV	<a href="#">KONUK: PROF. DR. BEYZA ÖZÇINAR</a>	HAYATA DAİR	00:11:34	65.456	55520
6	26.10.2022	19:59:53	KANAL D	<a href="#">MEME KANSERİ FARKINDALIK GÜNÜ</a>	ANA HABER	00:00:44	285.836	506000
7	30.10.2022	19:44:43	FOX TV	<a href="#">MEMEDER PEMBE KURDELE</a>	ANA HABER	00:01:51	320.756	1276500

# DİJİTAL MEDYA YANSIMALARI

*515 adet dijital yansıma mevcut olduğundan, örnek teşkil etmesine adına görseller eklenmiştir. Tüm yansıma listesi excel olarak ayrıca paylaşılmıştır. Online yansımaları bir kısmı medya takip sistemi tarafından ölçülenmediğinden toplam erişim rakamına dahil edilememiştir.*

# DİJİTAL YANSIMALAR

POSTA

BEDEN SAĞLIĞI

Her sekiz kadından biri meme kanseri!

İş Cep  
Karekod  
özelliğiyle  
7/24  
kolayca para  
çekebilirsiniz.

Ayrıntılı bilgi

Günlük  
5.000 TL'ye  
kadar

Ülkemizde her 8 kadından birinde görülen meme kanseri konusunda erken teşhisin önemine dikkat çekmek için 15 yılı aşkın süredir faaliyet gösteren MEMEDER, Ekim – Meme Sağlığı Farkındalık Ayı kapsamında kadınlara ulaşmak için kolları sıvadı. Sadece cinsiyetlerinden dolayı en fazla risk altında olan kadınların erken tanı için meme kanseri taramalarına katılımlarını teşvik etmek üzere çalışan MEMEDER, bu yıl altıncısını gerçekleştireceği Pembe Festival'de kadınlar 8 Ekim Cumartesi günü bilim insanlarından meme kanseriyle ilgili bilgi alırken; yine festival kapsamında nefes terapisi ve yoga atölyesi gibi etkinlikler ücretsiz olarak gerçekleştirilecek.

[Posta.com.tr](http://Posta.com.tr)



Harper's  
**BAZAAR**  
TURKUVAZ  
TRKİYE

Moda Güzellik Celebrity Wedding Lifestyle Defileler Astroloji f t F

Harper's Bazaar > Lifestyle > Çırağan Sarayı'na 'pembe' farkındalık dokunuşu

## Çırağan Sarayı'na 'pembe' farkındalık dokunuşu

Palace Kempinski İstanbul, meme kanseri farkındalık ayı olan Ekim ayı süresince hem meme kanserine dikkat çekmek hem de erken tanının önemini vurgulamak için "Çırağan Sarayı Pembe Oluyor" sloganıyla destek oluyor. Toplumun meme kanserine olan duyarlılığını artırmak ve meme kanserinde erken teşhisin önemine dikkat çekmek üzere 15 yıldır faaliyet gösteren MEMEDER ile bir araya gelen Çırağan Sarayı, sekiz yıl boyunca gerçekleştirdiği etkinliklerle bu alandaki farkındalığa katkıda bulunuyor.

GALERİ



[HarpersBazaar.com](http://HarpersBazaar.com)

# DİJİTAL YANSIMALAR

HABER  
TÜRK

Ekonomi Dünya Spor Magazin Kadın Sağlık Yazarlar Teknoloji Gastro V

## Meme kanseri sıklığı son 20 yılda iki kattan fazla arttı!



Giriş: 26.10.2022 - 12:23  
Güncelleme: 29.10.2022 - 17:32

1-31 Ekim Meme Kanseri Farkındalık Ayı kapsamında açıklamalarda bulunan Prof. Dr. Vahit Özmen, meme kanserinin tüm kadın kanserlerinin yüzde 25'ini oluşturduğunu belirterek, Türkiye'de ve dünyada kadınlarda en sık görülen kanser türü olduğunu söyledi. Meme kanserinin artık genç yaşlara indiğini ifade eden Prof. Dr. Özmen, "Kadınlarımızda yaşam tarzının ve hormonal faktörlerin değişmesi, meme kanserinin daha genç yaşta görülmesine neden oluyor" açıklamasında bulundu. Habertürk'ten Demet Demirkır'ın haberi

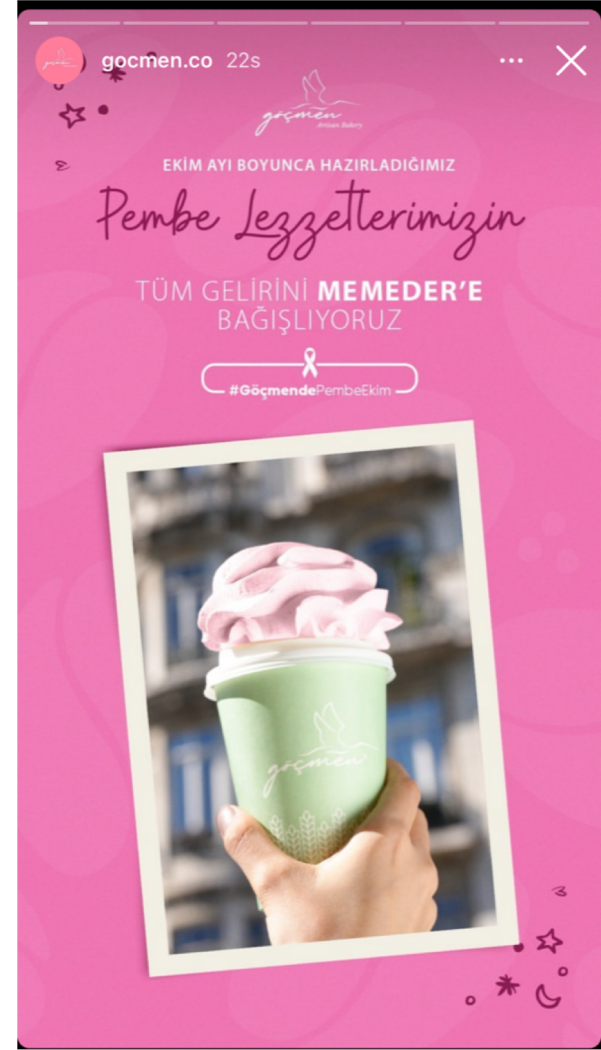


Prof. Dr. Vahit Özmen

## HER 8 KADINDAN BİRİNDE MEME KANSERİ GÖRÜLÜYOR

70 yaşına kadar yaşayan her 8 kadından birinde meme kanserinin ortaya çıktığını aktaran Prof. Dr. Özmen, "Meme kanseri sıklığı 50

# **SOSYAL MEDYA PAYLAŞIM ÖRNEKLERİ**



neslihan yeldan 1s

**PEMBE festival 2022**

Yarın @thenesyeldan ürünleriyle Florence Nightingale Şişli'deyim, bekleirim

**memededer**  
Meme Sağlığı Derneği  
The Breast Health Society

**Nesfit**  
Cırağan Palace Kempinski  
Roche

**Dogan**  
**SUZUKI**  
GRUP FLORENCE NIGHTINGALE HASTANI

**Anita**  
**NY**  
**BIG CHEFS**  
**VORWERK**  
**ALIX AVIEN**  
**Penti**  
lunatico

GAMZECİZRELİ  
Gönderiler

gamzeczireli  
gamzeczireli · Orijinal Ses içeriği

♥️ 💬 📌

fsn ve 6.387 diğer kişi beğendi

gamzeczireli Herkese Merhaba,

Hem dinlenip hem oğlum Ali'yle hasret giderdiğim Boston'dan enerjik ve çok keyifli bir proje ile geri döndüm.

Bildiğiniz üzere biz bir kadın markasıyız. Kurulduğumuz ilk günden beri kadınların gücüne inanarak, kadınların her alanında mücadelelerine destek olmak için çabalıyoruz.

Ekim ayı , Meme Kanseri Farkındalık ayı, ancak biz bu konuyu bir aya sıkıştırmak istemeyerek ve önümüzdeki aylarda da devam edecek bir projeye başlıyoruz.

#birdokunuşyeter

2007 senesinden beri kadınların daha sağlıklı olmaları için "Halkla iç içe olmayı" kendine misyon edinmiş

elifergu.demiral 19s

Meme kanserinde erken tanı hayat kurtarıyor. Ve Türkiye'de her kadın meme kontrolü konusunda yeterli bilince ve olanaklara sahip değil. BigChefs ve Memeder örnek bir işbirliği başlattılar. Haber @gazete.oksijen 'de. @bigchefscafe @gamzeczireli @memederdener

**Bir Dokunuş Yeter!**

BigChefs kurucusu Gamze Cizreli kadınların hayatında fark yaratan sosyal sorumluluk projelerinin de destekleyen bir isimsiz kadın girişimciye rol model olan biri. Bu kez kurucusu olduğu BigChefs markasıyla MEMEDER ile ortak bir projeye başladılar. Projenin adı "Bir dokunuş yeter!" Bu kez bir girişimci projesi değil. Kadın sağlığına odaklanan bir projeye. Maalesef Türkiye'de her 8 kadından biri meme kanseri oluyor. Çok sayıda kadın erken tanı sayesinde meme kanserini hasarsız atlattırken, birçok kadın da bilgi eksikliği ve imkansızlıklar nedeniyle meme kanseri tanı ve tedavisinde zorluklarla karşılaşılıyor. MEMEDER ile iş birliği yapan BigChefs öncelikle kadın çalışanlarına meme sağlığı eğitimi vermeye başladı. Bunun yanı sıra da "Toprağın Kadınlarından Sofralara" inisiyatifinde yer alan kırsalda yaşayan kadın üreticileri başta olmak üzere, pek çok kadına da elle muayene eğitimi vermeye karar verdi. 15 Kasım'dan itibaren Soma Kadın Atölyesi ile başlayacak bu eğitimler, farklı bölgelerde devam ediyor olacak. Bu eğitimlere destek, BigChefs pubelerinde bu proje için üretilen Pink Touch içeceğinin getiren tanımı ve bu projeye omuz veren iki kadın girişimcinin markaları Justo'nun sağlığı içeceği Ota Karma'nın getiri ile sağlanacak. BigChefs bu eğitimlerle yüzlerce kadını dokunarak ilk muayenesini kendi yapabiliyor olmasını hedefliyor. Türkiye'de 13 şehirden 74 pubesi ve yurt dışında 7 ülkede 9 pubesi ile hizmet veren BigChefs yalnızca ekim ayı meme kanseri farkındalık ayında değil, tüm yıl boyunca bilinçlenme kampanyalarıyla meme kanserinin erken tanısını sağlamak için çalışacak.

**Gamze Cizreli**

**TEŐEKKÜRLER**