



PUSULA

DOĞA KASAP - ENİSE MOLLA AHMET - NAGİHAN AGA - PELİN KOCA MOLLA
SEHER AHMET - SEVKAN TAHSİNOĞLU - YILDIZ CAFER

NISAN 2024

38.
SAYI

20-22 NİSAN BTAYTD MUCİZE TİYATROSU GÖSTERİLERİNDEN FOTOĞRAFLAR



- MUCİZE TİYATRO AYAKTA ALKIŞLANDI
- GÜMÜLCİNE BAŞKONSOLOSLUĞU'NDA BAYRAM COŞKU İLE KUTLANDI
- DEB PARTİSİ 9 HAZİRAN'DA OLACAK OLAN AVRUPA PARLEMENTOSU SEÇİMLERİNE KATILACAK
- MUSTAFA ŞENTOP GÜMÜLCİNE'YE ZİYARET GERÇEKLEŞTİRDİ

İÇİNDEKİLER

01	GÜNCEL KONULAR	23	SAĞLIK / SAĞLIKLI HAMİLELİK SÜRECİ
11	GÜNDEME DAİR / 23 NİSAN ULUSAL EGEMENLİK VE ÇOCUK BAYRAMI	26	YAŞAM / YAŞAM AMACI
13	BESLENME BİLİMİ / BİZ UYURUZ AMA BEDEN UYUMAZ	28	SİZİN KALEMİNİZ / BATI FELSEFESİNDE DİN BİLİM VE AHLAK TARTIŞMALARI
16	BİR HİKAYE BİR DERS / AZMİN ZAFERİ	31	GENÇLERİN KALEMİ / CIVILTİ
18	EĞİTİM / DUYU BÜTÜNLEME BOZUKLUĞU	32	ÇOCUKLARIN KALEMİ
20	ÖZGÜN BÖLÜM / TARİHİN EN TATLI YOLCULUĞU: ŞEKERİN HİKÂYESİ		

İLETİŞİM:
EGNATIAS 75, 69100 KOMOTİNİ
TEL: +302531029705

PUSULA DERGİ
KOORDİNATÖR | TASARIM
ENİSE MOLLA AHMET

NİSAN SAYISI DÜZELTMELER
AYŞE MUSTAFA

Sizin de yayınlamamızı istediğiniz şiirleriniz, yazılarınız, resimleriniz ve çektiğiniz fotoğraflar varsa, bize info@btaytd.com e-posta adresinden gönderebilirsiniz.

MUCİZE TİYATRO AYAKTA ALKIŞLANDI

Batı Trakya Azınlığı Yüksek Tahsilliler Derneği çatısı altında faaliyet gösteren Mucize Tiyatrosu 21 - 23 Nisan tarihleri arasında İskeçe Belediye Amfi tiyatrosunda üç farklı oyun sahneledi. Senemahu Topuz'un yönetmenliğini yaptığı Mucize Tiyatrosu ilk gün lise öğrencileri ikinci gün ortaokul öğrencileri, üçüncü gün de ilkokul öğrencilerinden oluşan ekip ile seyircinin karşısına çıktı.



Mucize Tiyatrosu ilk olarak 20 Nisan Cumartesi günü "Sen Hiç Ateş Böceği Gördün mü?" adlı oyunu sahneledi. Yılmaz Erdoğan'ın klasiklerinden uyarlanan ve Senemahu Topuz'un yönetmenliğini yaptığı oyun büyük ilgi gördü. Ailesiyle birlikte yaşadığı çevreye uyum sağlamak için çabalayan üstün zekalı bir çocuk olarak dünyaya gelen Gülseren'in hayatını anlatan oyun büyük beğeni topladı.

Oyunda rol alan gençler şöyle: Arda Bozoğlu, Dilara Kayra Hatip, Ayça Peçenik, Zeynep Betül Ergen, Aksu Veli, Hüseyin Hacıibra, Berrak Delioğlu, Sude Delioğlu, Rasiye Şabanoğlu, Nisa Feratoğlu, Zeynep Cambaz, Liva Muhtar Küçük, Yaren Küllü, Beyza Dedeoğlu, Sarp Saitoğlu, Mehmet Baltacı ve Arda Kırçalı.



21 Nisan Pazar günü ise ortaokul öğrencilerinden oluşan Mucize Tiyatrosu ekibi Erdinç Aydın'ın "Senin Annen Bir Melekti Yavrum" adlı oyunu sahneye koydu. Gençlerin performansı izleyicilerden tam not aldı.



GÜNCEL KONULAR

Oyunda rol alan gençler ise şöyle: İzgi Berra Peçenik, Demirkan Baltacı, İzzet Halil, Azra Kehaya, Azra Bozoğlu Azra Malkoç, Ada Demiroğulları, Eymen Sunay Hatip, Halil Telatoğlu, Fikri Kadri, Hüseyin Hacıoğlu, Cenk Yılmazoğlu, Hasan Hacıibram, Beyazıt Avcı.



Mucize Tiyatrosu son oyunu 22 Nisan Pazartesi akşamı sahnelendi. İlkokul öğrencilerinden oluşan yaklaşık 50 kişilik dev bir ekip, Banu Kanıbelli'nin yazdığı "Başka Dünya Yok" adlı eseri sahnelendi. Yaklaşık 50 çocuktan oluşan minik tiyatrocular izleyiciler tarafından ayakta alkışlandı.

Oyunlar, Batı Trakya Azınlığı Yüksek Tahsilliler Derneği Başkanı Hüseyin Baltacı ve Mucize Tiyatrosu Yönetmeni Senemahu Topuz'un konuşmalarıyla başladı. Her üç oyunda rol alan gençlere, gösteri sonrasında kurum ve kuruluş başkan ve yöneticileri tarafından plaket verildi.



GÜMÜLCİNE BAŞKONSOLOSLUĞU' NDA BAYRAM COŞKU İLE KUTLANDI

Ramazan Bayramı'nın birinci günü olan 10 Nisan Çarşamba günü Türkiye'nin Gümülcine Başkonsolosluğu'nda geleneksel bayramlaşma töreni düzenlendi. Batı Trakya'nın her bir yanındaki soydaşlar başkonsolosluktaki bayramlaşma törenine akın etti. Törene katılan misafirleri, Türkiye'nin Gümülcine Başkonsolosu Aykut Ünal, eşi İlayda Ünal ve başkonsolosluk çalışanları karşıladı.



DEB PARTİSİ 9 HAZİRAN'DA OLACAK OLAN AVRUPA PARLEMENTOSU SEÇİMLERİNE KATILACAK

Dostluk Eşitlik Barış Partisi, 9 Haziran Pazar günü yapılacak Avrupa Parlamentosu seçimlerine katılacak. DEB Partisi Genel Başkanı Çiğdem Asafoğlu, 24 Nisan Perşembe günü partinin sosyal medya hesabından yaptığı paylaşımda partisinin 9 Haziran Pazar günü yapılacak Avrupa Parlamentosu seçimlerine katılacağını duyurdu. Asafoğlu konuşmasında şu ifadelerle yer verdi: "Sevgili Batı Trakya Türkleri, bilindiği üzere 9 Haziran'da ülkemizde de gerçekleşecek olan Avrupa Parlamentosu seçimleri var. Biz de DEB Partisi olarak Batı Trakya Müslüman Türk azınlığının tek ve gür sesi olarak bu seçimlerde yine yerimizi alacağız. Bizi yok sayanlara karşı 'Biz Buradayız!' diye haykıracağız. Haydi gelin hep birlikte 9 Haziran'da sandıkta buluşalım. Sesimizi tüm Avrupa'ya bir kez daha duyuralım."



DEB PARTİSİ VE EFA'DAN GÜMÜLCİNE'DE ORTAK ETKİNLİK

20 Nisan Cumartesi günü Dostluk Eşitlik Barış Partisi ile Avrupa Hür İttifakı (EFA) Gümülcine'de ortak bir etkinlik düzenledi. Moderatörlüğünü Batı Trakya Kültür ve Eğitim Şirketi Genel Müdürü Pervin Hayrullah'ın yaptığı "Herkes İçin Demokrasi: Avrupa Vatandaşları İnisiyatifi ile azınlık haklarının korunması" başlıklı etkinlik, DEB Partisi Başkanı Çiğdem Asafoğlu'nun konuşmasıyla başladı. Parti olarak haziran ayında yapılacak Avrupa Parlamentosu seçimlerine katılacaklarını belirten Asafoğlu, 2014 ve 2019 yılındaki AP seçimlerinde toplum olarak kenetlenerek iyi bir sonuç elde ettiklerini belirtti. Haziran ayındaki seçimler için de Batı Trakya davasına gönül vermiş insanlarla yola çıktıklarını söyleyen Asafoğlu, Yunanistan'da seçim yasasına getirilen yüzde 3'lük ülke barajı uygulamasını aşamadıklarını ifade etti. Etkinlikte, EFA Başkanı Lorena Lopez, Avrupa Hür İttifakı 2024 Avrupa Parlamentosu seçimleri liste başı aday Alman siyasetçi Maylis Rosberg ve DEB Partisi Genel Başkan Yardımcısı Koray Bağdatlı da konuşma yaptı.



MUSTAFA ŞENTOP GÜMÜLCİNE' YE ZİYARET GERÇEKLEŞTİRDİ

Türkiye Büyük Millet Meclisi eski başkanı Mustafa Şentop 7 Nisan Pazar akşamı Gümülcine Türk Gençler Birliğini ziyaret etti. Burada GTGB Başkanı Sedat Hasan ve dernek yöneticileri ile Türkiye'nin Gümülcine Başkonsolosu Aykut Ünal, Batı Trakya Türk Azınlığı Danışma Kurulu Başkanı ve Gümülcine Müftüsü İbrahim Şerif ve Danışma Kurulu üyeleri tarafından karşılanan Şentop, GTGB'deki soydaşlarla da sohbet etti. Şentop ve beraberindeki heyet teravih namazını ise Yenimahalle Camii'nde kıldı. Şentop daha sonra GTGB'de düzenlenen sahur programına katıldı



BTAYTD AİLESİ İFTAR SOFRASINDA BULUŞTU

Batı Trakya Azınlığı Yüksek Tahsilliler Derneği olarak 02 Nisan Salı akşamı İskeçe Kültür Merkezimizde iftar programı düzenledik. Samimi bir ortamda gerçekleşen iftar programımızda, T.C. Gümülcine Başkonsolosu Sn. Aykut Ünal, kıymetli eşleri İlayda Ünal, T.C. Gümülcine Başkonsolosluğu Muavin Konsolosları, T.C. Gümülcine Başkonsolosluğu Ataşeleri ve Başkonsolosluk Personeli katılım sağladı. İftar programında ilk olarak BTAYTD Başkanı Sn. Hüseyin Baltacı bir konuşma gerçekleştirdi. Daha sonra T.C. Gümülcine Başkonsolosu Sn. Aykut Ünal beyefendi de birselamlama konuşması gerçekleştirerek, derneğin önemine vurgu yaptı. Gece hatıra fotoğrafları çekimiyle son buldu.



BATI TRAKYA TÜRK HEYETİ AGİT TOPLANTISINA KATILDI

22-23 Nisan tarihlerinde Avusturya'nın başkenti Viyana'da düzenlenen Avrupa Güvenlik ve İşbirliği Teşkilatı (AGİT) Ek İnsani Boyut Toplantısı'na Avrupa Batı Trakya Türk Federasyonu ve Batı Trakya Azınlığı Yüksek Tahsilliler Derneği katıldı. "Uluslararası İnsan Hakları Hukuku ve Uluslararası İnsancıl Hukukun Geliştirilmesinde ve Korunmasında Sivil Toplumun Rolü" başlıklı yılın ilk Ek İnsani Boyut Toplantısı'nda ABTTF'den K. Engin Soyyılmaz ve BTAYTD üyesi Kerem Abdurahimoğlu Batı Trakya Türk toplumunu temsil etti. "İnsan hakları hukuku ihlallerinin izlenmesinde sivil toplumun rolü" konulu oturumda söz alan BTAYTD, isimlerinde "Türk" kelimesinin yer almasını gerekçe göstererek Yunanistan'ın İskeçe Türk Birliği, Gümülcine Türk Gençler Birliği ve Batı Trakya Türk Öğretmenler Birliğini 40 yıl önce kapattığını belirtti. Kayıt başvuruları reddedilen Rodop İli Türk Kadınları Kültür Derneği ve Meriç İli Azınlık Gençleri Derneği ile kapatılan İskeçe Türk Birliğinin yer aldığı "Bekir Usta ve Diğer Dava Grubu" ile ilgili Avrupa İnsan Hakları Mahkemesi (AİHM) kararlarının Yunanistan tarafından 16 yıldır uygulanmadığını kaydetti.



Batı Trakya Türk toplumunun kimliğini reddetmenin ve derneklerini kapatmanın demokrasi ve insan haklarına hizmet etmeyeceğini not eden BTAYTD, AGİT Katılımcı Devletlerini Yunanistan'ı bahse konu AİHM kararlarını uygulaması için teşvik etmeye çağırıyor. "İnsan hakları savunucularının ve sivil toplumun karşılaştığı zorluklar" konulu oturumda tekrar konuşan BTAYTD, Yunan hükümetinin Batı Trakya Türk toplumuna karşı tecrit ve marjinalleştirme politikaları uyguladığını, kimliğini inkar ettiğini, seçilmiş müftülerini tanımadığını belirterek, Türk toplumuna mensup insan hakları savunucularının cezai ve mali kovuşturmalara maruz kaldığını ifade etti. BTAYTD, AGİT Katılımcı Devletlerini Yunanistan'ın Batı Trakya Türk toplumunun Türk kimliğini tanıması için teşvik etmeye çağırıyor. Her iki oturumun sonunda yanıt hakkını kullanan Yunanistan, 1923 Lozan Antlaşması'na göre Trakya'da yalnızca Müslüman azınlık olduğu yönündeki resmi tezini tekrar ederek, azınlığın örgütlenme özgürlüğüne saygı gösterildiğini ve ayrımcılık yaşamadığını iddia etti.

BTAYTD KADINLAR KOLU KETENLİK KÖYÜNÜ ZİYARET ETTİ

Batı Trakya Azınlığı Yüksek Tahsilliler Derneği Kadınlar Kolu 27 Nisan Cumartesi günü İskeçe ilinde bulunan Ketenlik köyünü ziyaret etti. Ketenlik köyü kütüphanesinde gerçekleşen etkinliğe konuşmacı olarak BTAYTD Yönetim Kurulu Sekreteri Doktorant Özel Eğitimci Burak Adil ile Dil ve Konuşma Terapisti Ayşe Şerif katıldı. Ayşe Şerif; gecikmiş konuşma ve konuşma bozukluklarından bahsederken, Burak Adil aile içi iletişim ve ilişkiler ile ilgili bir konuşma gerçekleştirdi.



Konuşmacılarımız etkili konuşmada ailelerin uygulayabileceği doğru yöntemleri, çocuklarımızın iletişimini güçlendirmek için yapılabilecekler ve olası zorluklarda alınacak tedbirlere vurgu yaptı. Konuşmaların sonunda dinleyiciler sorularını yönelttiler. Etkinlik hatıra fotoğrafı ile son buldu. Sohbet şeklinde gerçekleşen etkinliğe hanımlar yoğun ilgi gösterdi.

İSTANBUL OPERA VE DEVLET BALESİ SANATÇISI HAKAN AYSEV GÜMÜLCİNE`DE KONSER VERDİ

İstanbul Devlet Opera ve Bale sanatçısı Hakan Aysev, 19 Nisan Cuma günü Gümülcine'de sanat severlerle bir araya geldi. TOÇEK Tiyatro Topluluğu tarafından düzenlenen konser, Gümülcine'de eski REX sinema salonunda gerçekleştirildi.



GÜNCEL KONULAR

Batı Trakyalıların keyifli anlar yaşadığı Hakan Aysev konseri, TOÇEK Tiyatro Topluluğu Yönetmeni Şükran Raif'in yaptığı açılış konuşmasıyla başladı. Hakan Aysev, konsere başlarken Gümülcine'de bulunmaktan dolayı duyduğu mutluluğu dile getirdi. Yaklaşık iki saat süren konsere çok sayıda sanatsever ile birlikte Türkiye Cumhuriyeti Gümülcine Başkonsolosu Aykut Ünal ve eşi İlayda Ünal ile konsolosluk çalışanları, DEB Partisi Genel Başkanı Çiğdem Asafoğlu, Yassıköy Belediye Başkanı Caner İmam, Batı Trakya Azınlığı YüksekTahsilliler Derneği Başkanı Hüseyin Baltacı, Gümülcine Türk Gençler Birliği Başkanı Sedat Hasan, Batı Trakya Türk Öğretmenler Birliği Başkanı Aydın Ahmet, Batı Trakya Azınlığı Eğitim ve Kültür Şirketi Başkanı Hüseyin Bostancı, Batı Trakya Türk Kadın Platformu Sözcüsü Sibel Abdullah Hasan, eski milletvekili Galip Galip ve Mustafa Mustafa ile kurum ve kuruluş temsilcileri katıldı.



İSKEÇE TÜRK BİRLİĞİ GENEL KURULU GERÇEKLEŞTİ

14 Nisan Pazar günü İskeçe Türk Birliği genel kurulu birlik lokalinde gerçekleştirildi. Genel kurulda İTB yönetim ve denetim kurulu seçimleri de yapıldı. Genel kurulun, divan başkanlığına Hasan Boşnak, yazmanlığa da Merve Kara ve Binnur Osmanoğlu seçildi. İskeçe Türk Birliği'nin vefat eden yöneticileri ve Batı Trakya Türk Azınlığı'nın liderleri için bir dakikalık saygı duruşu ile başlayan kurul selamlama konuşmaları ile devam etti. Gerçekleşen seçim sonrasında Yönetim ve Denetim Kurulu adaylarının oyları şu şekilde kaydedildi.



YÖNETİM KURULU ADAYLARI VE ALDIKLARI OYLAR

- 1- Ozan Ahmetoğlu: 351 oy
- 2- İsmet Tüccar: 283 oy
- 3- Aydın Cambaz: 238 oy
- 4- İpek Salihoğlu: 199 oy
- 5- Barış Osmanoğlu: 194 oy
- 6- Zeynur Bargan: 176 oy
- 7- Seher Ahmet: 172 oy

DENETİM KURULU ADAYLARI VE ALDIKLARI OYLAR

- 1- Murat Sebahattinoğlu: 236 oy
- 2- Levent İmam: 230 oy
- 3- Hüsnüye Arabacıoğlu: 219 oy

GELENEKSEL ÇOCUK ŞENLİĞİ GERÇEKLEŞTİRİLDİ

Gümölcine Türk Gençler Birliği Kadınlar Kolu tarafından her yıl geleneksel olarak düzenlenen Çocuk Şenliği 20 Nisan Cumartesi günü gerçekleşti.

Bu yıl sekizincisi düzenlenen çocuk şenliği etkinliğinin açılış konuşmasını Gümölcine Türk Gençler Birliği Kadınlar Kolu Başkanı Aslı Ali yaptı. Çocuk Şenliğinde Oğuzhan Dağlar Kukla Tiyatrosunun Hacivat ve Karagöz oyunu ilgi ile izlendi. Etkinlikte Gümölcine Türk Gençler Birliği halk oyunları ekibi ve Gümölcine Türk Gençler Birliği Çocuk Korosunun yanı sıra çeşitli enstrümanlar alan çocuklar izleyicilere keyifli anlar yaşattı. Şenlikte yer alan interaktif oyunlara katılan çocuklar doyasıya eğlendi.



İSKEÇE TÜRK BİRLİĞİ ``ÇOCUKLAR EĞLENİYOR`` ETKİNLİĞİNİ DÜZENLEDİ



21 Nisan Pazar günü İskeçe Türk Birliğinin düzenlediği ``Çocuklar Eğleniyor`` etkinliği yoğun katılımı gerçekleştirildi. İskeçe Türk Birliği lokalinde gerçekleşen etkinliğe Selanik'ten gelen Türk azınlık çocukları da katıldı. İTB Kadınlar Kolu Başkanı Zeynur Bargan'ın açılış konuşmasıyla başlayan etkinlik Oğuzhan Dağlar'ın gerçekleştirdiği sihirbazlık gösterisi ile devam etti. Etkinlikte ayrıca Merve Kara yönetimindeki İskeçe Türk Birliği Çocuk Korosu da şarkılar seslendirdi. Yüz boyama etkinliği de çocuk şenliğine renk kattı. İnteraktif oyunlara katılan çocuklar doyasıya eğlendi.

23 NİSAN ULUSAL EGEMENLİK VE ÇOCUK BAYRAMI

23 Nisan Ulusal Egemenlik ve Çocuk Bayramı Türkiye Cumhuriyeti'nin kutlanan ilk ulusal ve resmî bayramıdır. 23 Nisan 1920, Türk milletinin iradesini temsil eden Birinci Büyük Millet Meclisi'nin açıldığı ve Türk halkının egemenliğini ilân ettiği tarihtir.

Gazi Mustafa Kemal Atatürk, 23 Nisan 1924'te 23 Nisan gününün bayram olarak kutlanmasına karar vermiştir. Büyük önder Atatürk'ün düşüncesinde çocuklar, milletin geleceğidir. Onlara duyduğu sarsılmaz güvenin ve büyük sevginin ifadesi olarak bu tarihten 5 yıl sonra 23 Nisan 1929'da Atatürk bu bayramı çocuklara armağan etmiştir. İlk başta yasal adı "Çocuk Bayramı" olmasa da, daha sonra çocuklara neşeli bir gün geçirtme amacıyla 1927'den itibaren Çocuk Bayramı olarak kutlanmıştır. Çocuk Bayramı'nın amacı, çocukların birkaç gün eğlendirilmesinden ziyade, toplumun farklı çocuk sorunları ile ilgilenmesinin sağlanmasıydı. Çocuk ölümlerinin azaltılarak nüfus artışının desteklenmesi bunların en önemlisiydi. 1981 yılında ise "Ulusal Egemenlik ve Çocuk Bayramı" olmuştur.



Devrin cumhurbaşkanı Mustafa Kemal Atatürk'ün 1933 yılında başlattığı, 23 Nisan'da çocukları makamına kabul edip onlarla sohbet etme âdeti bu bayramın bir parçası olarak yaygınlaşıp gelenekselleşmiş; devlet adamlarının makam koltuklarına çocukları oturtma geleneği 2013 yılına kadar devam etmiştir.

"Küçük hanımlar, küçük beyler... Sizler hepiniz, geleceğin bir gülü, yıldızı, bir bahtının aydınlığısınız. Memleketi asıl aydınlığa boğacak olan sizsiniz. Kendinizin ne kadar önemli, kıymetli olduğunuzu düşünerek ona göre çalışınız."

Mustafa Kemal Atatürk



UNESCO'nun 1979'u "Çocuk Yılı" olarak duyurmasının ardından, devlet kanalı Türkiye Radyo Televizyon Kurumu'nun TRT Uluslararası 23 Nisan Çocuk Şenliği'ni başlatması ile bu bayram uluslararası düzeye taşınmıştır. 23 Nisan 1979'da beş ülkenin (SSCB, Romanya, Bulgaristan, İtalya, Irak) katılımı ile TRT Uluslararası Çocuk Şenliği'nin ilki gerçekleştirilmiştir. Gerek Türkiye'nin tanıtımı gerek Atatürk'ün Dünya çocuklarına armağanı açısından oldukça önemli görülen bu etkinlikler, çocuklar aracılığı ile Dünya'ya barış mesajları vermek, her bir ülkenin kendi kültürünü, yerel kıyafet ve danslarını tanıtmak açısından çok önemsenmiştir. Bu uluslararası etkinliğe 1979'dan başlayarak bugüne kadar Türk çocuklarının misafiri olan 90 civarında yabancı ülkeden 50 bini aşkın çocuk katılmıştır. Dünya'da çocuklarına bayram hediye eden ve bu bayramı bütün dünya ile paylaşan ilk ve tek ülke Türkiye'dir.

Her sene 23 Nisan Ulusal Egemenlik ve Çocuk Bayramı coşkuyla kutlanır. Kutlamalar Anıtkabir ve diğer Atatürk anıtlarında yapılan resmi tören ile başlar. Ardından öğrenciler tarafından hazırlanan gösteriler okul bahçelerinde ve stadyumlarda sergilenir. 23 Nisan'da, Atatürk anılır, çocuklar çeşitli gösteriler yapar, şiirler okur ve oyunlar oynar. Çocuklar için şenlikler düzenlenir. Tüm dünya çocuklarının katıldığı bu şenliklerde, herkes kendi ülkesinin kültürünü tanıtan gösteriler ve aktiviteler yapar. Bu şenlikte çocuklar birbirleriyle tanışarak farklı kültürleri öğrenir ve yeni dostluklar kurarlar.

BİZ UYURUZ AMA BEDEN UYUMAZ



Vücudumuzun organları birbirine bağlı, makine gibi ömrümüz boyunca çalışır durur. Biz uyusak bile vücudumuzun uyumayan nöbetçileri vardır. Gözlerimizi kapadığımızda vücudumuz bambaşka bir düzene geçer ve içeride ciddi bir tamir çalışması başlar. Vücut, toksik atıklardan kurtulur, hücreleri onarır ve hormonlarımızı serbest bırakır. Tüm bu süreçler genel sağlık için oldukça önemlidir ve bunlar olmadan vücut düzgün çalışmaz. Bu yüzden düzenli uykunun hem vücut hem de ruhsal sağlık açısından önemi tartışılmaz bir gerçektir.

Vücudun biyolojik saati olarak bilinen sirkadiyen ritim, vücudu ışık kaynağına göre senkronize eder. En basit dille vücudumuz güneş ile birlikte uyanmaya, metabolizmamız hızlanmaya başlarken, hava karardıkça uyku durumuna geçmeye metabolizmamız yavaşlamaya başlar. Düzenli bir sirkadiyen ritim, gece uykusunun daha derin ve yenileyici olmasını sağlar, böylece kişinin daha dinç ve enerjik olmasına yardımcı olur. Fakat günümüz şartları gereğince özellikle vardiyalı çalışanlar gece yemek yeme, gece çalışma ve gündüz uyuma durumuna geçmişlerdir. Bu durum sirkadiyen ritimde bozulmaya yol açmıştır. Bu bozulma sonucunda ağırlık artışı ile birlikte obezite, diyabet gibi metabolik hastalıklar görülebilmektedir. İnsan vücudu aslında otomatik olarak uyku saatlerini bilir ve akşam saatlerinde uyumamızı sağlayan "melatonin" hormonunu salgılar. Bu hormon, gündüz saatlerinde, azaldığından, insanlar gündüz uykuya dalmakta zorluk çekmektedir.

Beslenme alışkanlıklarımız ve beslenme kalitesi de sirkadiyen ritmin sağlığını korumada rol oynar. Gece yeme sendromu veya aşırı beslenme alışkanlığı gibi yeme bozukluğu olan kişilerde bu ritim bozulur. Beslenme alışkanlıklarının sirkadiyen ritme uygun olması, metabolizmanın daha etkin çalışmasına ve kilo kontrolünün daha kolay olmasına yardımcı olur. Bu yüzden kilo veremeyen bireylerin uyku düzenini gözden geçirmeleri önerilir.

VÜCUDUMUZ

BİZİM TAHMİN ETTİĞİMİZDEN DAHA AKILLI!

Kilo artışını meydana getirecek konuları şu şekilde sıralayabiliriz:

- **Ghrelin – Leptin ilişkisi:** Geceleri uyuduğumuzda, ghrelin adı verilen açlık hormonu daha fazla salgılanmaya başlar. Bunun karşılığında ise leptin adı verilen tokluk hormonu azalır. Bu nedenle uykusuz kaldığımızda iştahımız açılır.
- **Kortizol:** Stresli durumlarda vücudumuz kortizol üretmeye başlar. Kortizol uykunun düşmanıdır ve yağ depolanmasına neden olur. Bu sebeple uyku düzenimiz bozulduğunda kortizol hormonunun üretimi artarak, kilo almamıza yol açar.
- **Serotonin:** Belirli bir uyku düzenimiz olmadığı zaman vücudumuzdaki serotonin gibi mutluluk verici hormonların da seviyeleri azalır ve duygusal açlık başlar.
- **Beslenme Saatleri:** Hangi saatlerde yemek yediğimiz, sirkadiyen ritmi etkileyen önemli bir faktördür. Özellikle gece geç saatlerde ağır yemeklerin sindirimi zorlaşabilir ve uyku kalitesini olumsuz yönde etkileyebilir.
- **Beslenme İçeriği:** Yüksek proteinli bir kahvaltı sabahları enerji seviyelerini artırabilir ve gün boyunca daha uzun süre tok kalmamıza yardımcı olabilir. Aynı şekilde, akşam yemeğinde daha fazla lif ve kompleks karbonhidrat içeren besinler tercih etmek, gece boyunca daha stabil bir enerji seviyesi sağlar. Uykudan hemen önce yemek yemek ve aşırı içecek tüketmek, vücudumuzun bu saati günün başlangıç saati olarak algılamasına sebep olabilir. Özellikle sindirimi zor olan et, bulgur gibi besinler ya da kızartma gibi ağır besinler tüketmek uyku kalitesini olumsuz etkiler. Bu yüzden uyumadan önce, sabah kalkmamız gereken saate göre, ortalama 10-12 saat öncesinden yemek yemeyi kesmemiz önerilir.
- **Kafein ve Alkol Tüketimi:** Gece geç saatlerde aşırı miktarda kafein tüketmek, uyarıcı bir etkiye sahip olduğundan uyku kalitesini olumsuz yönde etkiler. Alkol ise uykuyu derinleştirebilir ancak gece boyunca daha sık uyanmalara yol açabilir. Bazı insanlar yatmadan bir kadeh içmenin onları gevşettiğini ve daha rahat uykuya daldıklarına inanır. Ama araştırmalar bize bunun tam tersini söyler. İçkiyi 18:00-20:00 arası 1-2 kadehle sınırlı tutarsak karaciğerin alkolü vücuttan atabilmesi için zaman tanımış oluruz. En kötü ihtimalle, yatmadan 2 saat önce içki içmeyi bırakmış olmak gerekir.



KALİTELİ BİR UYKU İÇİN NASIL BESLENMELİYİZ ?

- **Karbonhidrat Dengesi:** Akşam yemeğinde aşırı miktarda ağır karbonhidratlar tüketmek, sindirimi zorlaştırabilir ve uykusuzluğa neden olabilir. Bu nedenle, akşam öğününde salata gibi lif kaynaklarımızı arttırıp, pilav veya makarna gibi basit karbonhidratlarımızı azaltmak gerekir.
- **Magnezyumdan Zengin Besinler:** Magnezyum, kasları gevşetmeye yardımcı olur ve uykuya dalmayı kolaylaştırır. Fındık, badem, ıspanak, tam tahıllı ürünler ve muz gibi magnezyum açısından zengin yiyecekler, uyku sorunlarına karşı yardımcı olabilir.
- **B Vitamininden Zengin Besinler:** B vitaminleri, enerji üretimine yardımcı olur ve sinir sistemi sağlığını destekler. İyi bir uyku için, özellikle B6 vitamini, B9 ve B12 vitaminleri önemlidir. B vitaminleri tavuk, balık, yeşil yapraklı sebzelerde bulunur.
- **Antioksidan Deposu Besinler:** C vitamini, E vitamini ve beta-karoten gibi antioksidanlar, vücuttaki serbest radikallerle savaşır ve hücre yenilenmesini destekler.
- **Melatonin İçeren Besinler:** Melatonin, doğal olarak vücudumuzda üretilse de, bazı besinler ile dışarıdan alınması da uyku kalitemizi arttırır. Özellikle kiraz, yaban mersini, dut ve badem melatonin bakımından zengin besinlerdir.
- **Triptofan İçeren Besinler:** Bu besinler beyinde serotonin üretimini artırır ve sakinleşmeyi teşvik eder. Hindi, tavuk ve fındık en iyi kaynaklarımızdır.





AZMIN ZAFERİ

İşte başlığını bile bulmakta zorlandığım hikâyelerden biri. Bir başarı öyküsü mü desem girişimci kadın öyküsü başlığını mı versem diye uzunca düşündüm durdum. Azmin zaferi başlığında kanaat kıldım. Bu denli düşünmemin nedenini hikâyenin sonunda anlayacaksınız.

Yaşadığımız erkek egemen toplumda işletme sahibi iş kadınlarının sayısı günümüzde giderek artsa da bazılarının başarı hikâyeleri kelimenin tam anlamıyla takdire şayan. Bu kadınlardan biri hayallerinden vazgeçmeyip kendi alanında başarıyı yakalayan Leyhan Kiretli'dir.

Leyhan Kiretli İskeçe'ye bağlı Dinkler Köyü'nde dünyaya gelir. Anne babası Yunanistan'ın bir adasında çalıştığından ortaokula kadar anneannesi tarafından büyütülür. Kendisini, anneannesi büyüttüğü için kendi ayakları üzerinde durmayı daha çabuk öğrendiğini söylüyor. Ortaokulu bitirdikten sonra ailesinin yanına gitmeye karar verir. O yaz bir fotoğraf atölyesinde sezonluk bir işe girer ve başladığı andan itibaren bu alan ilgisini çeker.



FOTOĞRAF SANATÇISI
LEYHAN KİRETİ

Fakat bir süre sonra ailesinin yanından, adadan ayrılıp yine köye dönme kararı alır. İskeçe'de liseye başladıktan kısa bir süre sonra eğitim hayatına son vererek ani bir kararla evlenir. Bir oğlan ve bir kız olmak üzere iki çocuk sahibi olur. Aradan yaklaşık on yıl geçtikten sonra aklının bir köşesinde bastırıldığı hayaller filizlenmeye başlar ve harekete geçme kararı alır.

BİR HİKAYE BİR DERS | PELİN KOCA MOLLA



Tesadüf bu ya, ya da kader kısmet mi desek, hiç beklemediği bir anda kendisini bir fotoğrafçının yanında çalışırken bulur. Her geçen gün yaptığı işe daha merakla sarılır. Leyhan Hanım mesleğini, fotoğrafçılığı öğrendikçe kendisini yeni hazineler keşfediyormuş gibi hissedip mutlu olduğunu söyleyerek tanımlıyor. İşsiz kaldığı bir dönemde Almanya'da yaşamış ve bir arkadaşının tavsiyesiyle bebek fotoğrafçılığı üzerine araştırma yapmaya başlar. Leyhan Hanım sekiz yıl önce Yunanistan'da yaygın olmayan bu alana yönelir.

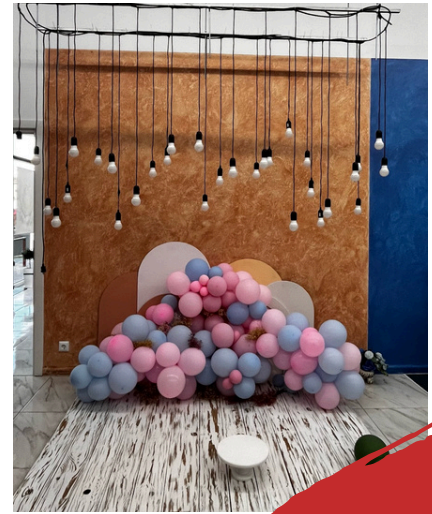
İlk olarak kendi köyünde küçük bir fotoğrafçı dükkânı açarak kendine ait bir iş yeri sahibi olur. Bebek fotoğrafçılığı Yunanistan'da çok gelişmemiş olduğundan fotoğrafçılık semineri için tek başına Almanya'ya gider. Sonrasında da kısıtlı imkânlarına rağmen kendini geliştirmek için yurt dışında birçok seminere katılır.



Leyhan Hanım, işimi severek yapıyorum, insanların en güzel anılarını ölümsüzleştirmek harika bir duygu diye özetliyor mesleğini. Sadece bebek fotoğrafları çekimiyle sınırlı kalmayıp her türlü fotoğrafçılık hizmeti sunan Leyhan Hanım'ın azminin en büyük ödülü çocuklarının takdiridir. Üniversitede okuyan çocukları tarafından takdir edilmesi onun en büyük mutluluk kaynağıdır.

Eğer bir şeyi tüm kalbimizle ister, buna inanır ve en önemlisi harekete geçerse karşımıza çıkan tüm engelleri aşabiliriz. Leyhan Hanım azimli, kendisine inanan, özgüveni yüksek kadınlarımızdan sadece bir tanesidir. İçindeki potansiyeli keşfedip ortaya çıkarmak için çabalamış bir iş insanıdır. Bunun en önemli göstergesi mesleğine olan aşkıdır. İşini severek zevkle yapan ve çocuklarının gurur duyduğu bir ANNE.

Şartlar ne olursa olsun kendimize inanırsak ulaşamayacağımız hedef yoktur. Yeter ki bir hedefimiz olsun.



DUYU BÜTÜNLEME BOZUKLUĞU

Duyu bütünleme bozukluğu, öğrenme güçlüğü olan bireylerin motor ve duysal problemleri vardır. Bilgilerin algılanması ve bütünleştirilmesinde zorluk çekerler. Duysal uyarıları bütünleştirememesi davranışsal ve öğrenme problemlerine neden olur. Duyu bütünleme genellikle dikkat eksikliği, hiperaktivite bozukluğu, serebral pals, işitme, dil konuşma bozukluğu, otizm spektrum bozukluğu olan bireylerde; erken doğumdan kaynaklı gelişim gecikmesi, genetik bozukluk, kromozomal bozukluklar, dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu olan kişilerde ve bazı öğrenme güçlüğü olan bireylerde görülebilir. Duyu bütünleme, bireyin çevresinden gelen duysal bilgileri işleme ve eylemde bulunmakta zorluk çekmesi durumudur. Bu durum genellikle farklı duysal uyarılara karşı duyarlılık veya duyarsızlık şeklinde ortaya çıkabilir. Duyu bütünleme bozukluğu çocukluk döneminde fark edilir ve çeşitli belirtilerle kendini gösterir.

Duyu bütünleme bozukluğunun belirtileri bireyden bireye değişiklik gösterebilir. Bununla birlikte genel olarak duyu bütünleme bozukluğu olan bireylerin şu belirtileri gösterebileceği söylenebilir:

1. Duysal aşırılıklar: Belirli duysal uyarılara aşırı hassasiyet ya da aşırı duyarsızlık gösterme. Örneğin, belirli seslere aşırı tepki verme veya tepkisiz kalma.
2. Duysal uyarıların işlenmesinde zorluklar: Farklı duysal bilgileri aynı anda işlemekte zorlanma. Örneğin, birden fazla duysal uyarıya aynı anda dikkat etmekte zorlanma.
3. Motor becerilerde zorluklar: Denge sorunları, el - göz koordinasyonunda güçlükler veya motor becerilerin gelişiminde gerilik gibi motor alanında zorluklar yaşama.
4. Sosyal ve duygusal zorluklar: Duyusal bütünleme bozukluğu olan bireyler, duysal uyarılara aşırı reaksiyon verme veya duyarsızlık gösterme nedeniyle sosyal ilişkilerde ve duygusal yönetimde zorluklar yaşayabilir.

Aileler bu davranışları çoğu zaman istemli bir kötü davranış olarak kabul eder. Çocuğun, çıldırmak ya da yaramazlık yapmak gibi bir amacı yoktur. Bu davranışları duyuşal bütünlüğündeki bozulmalar sebebiyle yapar. Bunu engellemek için duyuşal bütünlük çalışmaları yapmak gerekmektedir.

Duyuşal bütünlüme tedavisi özel eğitim gerektirmektedir. Duyu bütünlüme terapisi çocukların özgüven açısından gelişmesini, sosyal davranışsal, psikolojik, psikososyal açısından gelişmesini sağlar. Yetişkin dönemlerinde başarılı bir birey olmasını sağlayan duyuşal bütünlüme terapisinde amaç yapılan terapilerden alınan sonuçların kalıcı olmasını sağlamaktır. Her çocuğun duyuşal bütünlük ihtiyacı ve sorunları farklı olduğu için terapi süresi de farklı olmaktadır.

Duyu bütünlüme tedavisinde profesyonel uzmanlar eşliğinde tırmanma, merdivenler, salıncaklar, trambolin gibi farklı araç gereçlerin kullanılması. Kokular, düz, pürüzlü duylara hitap edecek araç gereçlerin kullanılması.



Çocuğun hareket kabiliyetini arttıran bu terapi yönteminde, davranışlardaki eksikliklerin giderilmesi yalnızca alanında uzman fizyoterapistler eşliğinde uygulanmalıdır.

Çocuğun yaşına ve durumuna uygun olarak hangi yöntemlerin ve terapi planının izlenmesi gerektiğine karar verilmektedir.

Duyu bütünlüme tedavisinde hedef tüm duyu bilgilerini ortak bir şekilde algılayıp, yorumlayıp, cevap vermesini sağlamaktır. Bu sayede çocuk dış dünyadan gelen duyu bilgilerine adapte olup tepki verebilir.

Ailelerin, duyu bütünlüme bozukluğu yaşayan çocuklara evlerinde yapabileceği bazı yollar;

- 1. Düzenli rutinler oluşturmak:** Düzenli ve yapılandırılmış rutinler çocuğun yaşamında istikrar sağlayabilir ve duyuşal uyarıları daha kolay yönetmelerine yardımcı olabilir.
- 2. Duyuşal beslenme:** Çocuğun duyuşal ihtiyaçlarına uygun besinler seçmek ve sağlıklı bir beslenme düzeni oluşturmak önemlidir.
- 3. Duyuşal aktiviteler:** Çocuğun duyuşal uyarıları daha iyi işlemesine yardımcı olacak aktiviteler planlamak.

TARİHİN EN TATLI YOLCULUĞU: ŞEKERİN HİKÂYESİ



Dini bayramlarımızdan biri olan Şeker Bayramını yeni yeni geride bıraktığımız şu günlerde pek çoğumuzun aklında, eskiden yaşadığımız o sıcak ve samimi bayramların özlemi oluşmuştur. İnsanların birbirlerine doyuya sarılabildikleri, samimi ve sınırsız sohbetlerin edildiği, çocukların harçlık ve şeker toplamak için bir-birleriyle yarıştığı ve şimdilerde iç geçirip “Nerede o eski bayramlar?” diyerek hatırladığımız o bayramların özlemi... Bu düşüncelerle birlikte, neredeyse her toplumda olumlu bir anlam ifade eden şekerin geçmişten günümüze gerçekleştirdiği yolculuğu geldi aklıma. Sahi, günümüzde sağlık açısından dikkat edilmesi gereken besinlerin başında gelen ve “üç beyaz”dan biri olarak kabul edilen bu küçük beyaz kristallerin tarihteki yolculuğu nasıl seyretmişti? Şöyle bir bakacak olursak...

Şekerin insanoğlunun hayatına girişi bal ile başlamaktadır. Eski çağlarda insanoğlu tatlı ihtiyacını ya nadiren bulabildiği bal ya da bazı meyvelerin suyunu sıkıp tüketerek karşılardı. İspanya Valencia’da bir mağarada bulunan duvar resminde bal yapan arılar ve bu balı toplayan bir insanın resmedilmiş olması aslında balın tarihinin ne kadar eskiye tekabül ettiğinin de bir emaresi olarak kabul edilebilir.

Bir başka rivayete göre ise MÖ 303 yılında ölen Büyük İskender`in naaşı bal ile mumyalanarak altın bir lahit mezara gömülmüştür. Ancak yüzyıllardır aranıyor olmasına rağmen mezar hala bulunamamış dolayısı ile de bu rivayetin doğruluğu kanıtlanamamıştır. Hem enerji kaynağı bir besin hem de ritüellere konu olan balın tarihte yalnız sürdürdüğü yolculuğu şeker kamışının keşfi ile sona ermiştir.

İnsanoğlunun bu bitki ile ilk tanışması Polinezya`da bulunan şeker kamışının keşfi ile gerçekleşir. Akabinde önce Hindistan`a, sonra Kuzey Afrika, İspanya ve Haçlı Seferleri sonucunda da Batı Avrupa`ya taşınarak yayılır. Tarihteki yolculuk serüvenine şeker kamışı ile başlayan şeker; günümüzde hemen hemen her sofrada kendine yer edinse de eski zamanlarda değerli bir baharat, şifa getirdiği düşünülen bir ilaç ve ancak zenginlerin kolaylıkla ulaşabildikleri bir yiyecekti. Bu ulaşılmazlık elbette şekerin 11. yüzyılda günümüzdeki değerinden 100 kat daha fazlasına satılmasına sebep oldu. Keşfi ile birlikte ilk başlarda çiğneyerek tüketilen şeker kamışı, Hintliler tarafından sıkılmış ve elde edilen sıvı kaynatılarak pekmez formunda uzun süre tüketilmiştir. Pekmez formundaki bu besinin beklediğinde kristalleştiğini fark eden Hintliler dibe çöken kristalleri kullanarak ilk kristal şekeri elde etmişlerdir. MS 100`den kalma Hint metinlerine bakıldığında orada ilk defa bir şeker değirmeninden söz edildiği görülmektedir ve buna istinaden şekerin ilk defa Hindistan`da rafine edildiği düşünülmektedir. Şeker kamışı kullanımının Hindistan kökenli olduğunu belirten en eski kaynaklarda bir diğeri ise MÖ 8. yüzyıl ile tarihlendirilen Çin el yazmalarıdır.



“Bal Avcısı” olarak isimlendirilen bu resim insanların bal ile olan ilişkisinin en eski tasvirlerinden olup arkeologlarca tarihlendirilmesi MÖ 10.000 ile 6.000 yıl arasında değişmektedir. İnsanoğlunun bala verdiği önem pek çok uygarlığın (Pers,Babil, Sümer, Girit...gibi) mit ve ritüellerine de yansımıştır. Örneğin bu kültürlerde yaşamış toplumlar, ölülerini bala gömerlermiş. Antik Yunan tarihçi Herodot da bu yöntemin farklı bir alternatifi olan bal ile mumyalama yönteminden bahsetmektedir. Günümüzde bunun sebebinin balın antibakteriyel özellikte olması ve havayı geçirmemesi, bu sayede de cesedin daha uzun süre muhafaza edilebilmesi olarak düşünülmektedir.

ÖZGÜN BÖLÜM | ENİSE MOLLA AHMET



Ulaşım sorununun çözülmesi ve üretiminin artmasıyla farklı formlara dönüştürülen şeker zaman içinde misafirleri ikram edilmeye başladı. Şekerin insana enerji verdiği fark edilince tatlandırıcı olarak yiyecek ve içeceklerde sıkça kullanılması yaygınlaştı. Ancak bununla birlikte obezite ve pek çok hastalıkla ilişkisinin bulunduğu anlaşılan şekerin tatlandırıcı olarak bildiğimiz alternatifleri üretilmeye başlandı.

İşte şekerin tarihi seyrinin kısa hikâyesi...

Yüzyıllar önce Polinezya`da keşfedilerek tarihteki seyrine başlayan şeker kamışı insanoğlunun şekerle tanışmasını sağlamıştır.

Mutlu anlarımıza tatlı, lokum, çikolata ve daha girdiği pek çok formla lezzet katıp ortak olan şeker elbette bayramlarımızın da olmazsa olmazı olarak kalmaya devam edecek...

Öyleyse; şeker tadında nice bayramlara ve bayram tadında nice günlere...

Dünyada sadece tropikal ve yarı tropikal olan bölgelerde yetişen şeker kamışı bünyesinde % 12-16 şeker barındırmaktadır. 1747 yılına gelindiğinde ise Alman kimyager Andreas Magraffpancar üzerinde yaptığı çalışmalar sonucunda bu bitkinin de kristalleşebildiğini ve şeker kamışı gibi tatlı bir madde içerdiğinin bulgusuna ulaşır. Ancak pancardaki şeker oranı ondan ekonomik olarak şeker üretilmeyecek kadar azdır. Carl Achard iseyıllarca yapmış olduğu çalışmaların neticesinde şeker içeriği %1,6 olan geleneksel pancardan şeker içeriği % 5'e varan beyaz şeker pancarını yetiştirir.

19. yüzyıla gelindiğinde artık şeker kamışıyerini yetiştirilmesi daha kolay olan şeker pancarına bırakır ve fiyatı hemen hemen herkesin ulaşabileceği kadar düşer.



SAĞLIKLI HAMİLELİK SÜRECİ

Değerli okurlarımız, bu ay sizler için Kadın Hastalıkları ve Doğum Uzmanı Prof. Dr. Lemi İBRAHİMOĞLU hocamızın kapısını çalarak “Sağlıklı Hamilelik Süreci” ile ilgili keyifli bir röportaj gerçekleştirdik.



KADIN HASTALIKLARI VE DOĞUM UZMANI
Prof. Dr. LEMİ İBRAHİMOĞLU

Sevgili hocam, bir Batı Trakyalı olarak azimle kazanılmış ünvan ve göze çarpan başarılarınız var, bize hikayenizden bahseder misiniz? Kariyerinizde dönüm noktası diyebileceğiniz “ Hayatım boyunca asla unutmam” dediğiniz bir anınız oldu mu?

1956 yılında Gümölcine’de doğdum. İdadiye ilkokulunu 1968 yılında bitirdikten sonra, Celal Bayar Lisesi sınavlarını kazanarak ortaöğretim yıllarım başladı... Daha sonra da orta 2. sınıftan orta 3.sınıfa geçtiğim sene haziran ayında karnemi almaya gittiğimde, okul müdürünün eşi beni görünce niye geldin? diye çıkışınca (bu arada son 2 ay doğum iznine ayrıldığı için derse devam eden diğer öğretmen hakkım olan sınıfımı geçecek notu vermişti) ben de kontrol edip karnemi almaya geldim dedim. Sınıf geçme karnemi bana verirken seninle gelecek yıl görüşürüz deyince 14 yaşında bir çocuk olarak bu olaydan çok etkilenmişim.

O dönemlerde azınlık üzerinde eğitim konusunda çok ciddi baskılar vardı. Karakterim olarak sınıfta kalmak ve başarısız olmak benim için çok yıkıcı bir etki yapabileceğini ve eğitimimi bırakabileceğimi iyi bildiğim için bu durum karşısında ailemi zorlayarak eğitimimin diğer yıllarını İstanbul’da tamamladım. Bu kararım belki de hayatımın ve kariyerimin dönüm noktası oldu. O dönemde bana nedensiz yapılan eğitim mobbing uygulaması bugünkü bulunduğum konumumun vesilesi olmuştur. 1974 yılında İstanbul Tıp Fakültesine başlayıp 1980 yılında mezun oldum. Aynı yıl Kadın Hastalıkları ve Doğum kürsüsünde asistan olarak göreve başladım. Klinik içindeki hocalarımla ısrarlı telkinleri ile 1986 yılında akademik kariyerime başasistan olarak başladım ve 1989 yılında doçentlik sınavları sonrasında öğretim üyeliği dönemi başladı. 5,5 yıl sonra da 1995 yılında profesörlük kadrosuna atandım. 1995 yılında İstanbul Tıp Fakültesinin (ÇAPA) en genç profesör ünvanı alan öğretim üyesiydim.

Hocam dilerseniz konumuza giriş yapalım ve ilk sorumlularla başlayalım...

Gebelik nedir? Gebelikte kritik noktalar nelerdir?

Konumuza geldiğimizde;

Gebelik; düzenli adet gören bir bayanın adetinin 12-15'inci günleri arasında yumurtalıklarından bir oosit (yumurta) atılması ile ve sağlıklı erkekten gelen sperm ile birleşerek rahimin içine yerleşen embriyonun burada gelişmeye başlaması ile başlayan bir süreçtir. Gebeliklerin yerleşme yeri rahimin içidir. Ancak 120 gebelikten 1 tanesi maalesef rahim dışında ve genellikle tüplerde (Salpenks) yerleşebilir. Bu arzu edilmeyen durumu anlamak için gebeliğin ilk zamanında ultrason ile yerleşme yeri mutlaka tesbit edilmelidir.

Rahim içine yerleşmiş bebeği izlemeye devam ettiğimizde adet 1. gününden sonraki 5.5-6. haftada bebeğin kalp atışlarını duymamız gerekir. Sonra periyodik takiplerde bebeğin anne karnında gelişimi takip edilir. Bu takipler 4'er haftalık aralıklı devam eder ve nihayet son gebelik ayında haftada bir kontrollerle doğuma gidilir. Gebelik süresi adedin 1. gününden itibaren hesaplandığında 40 haftada tamamlanır. Bu 40 haftalık gebelik, gebelik takibinde dikkat edilmesi gereken kritik noktalar vardır.

İlk 3 aydaki kritik noktalar;

1. Gebeliğin rahim içine yerleştiğine emin olmak, (dış gebeliğin ekarte edilmesi)
2. 5,5. hafta haftalarda kalp atışının duyulması,
3. 12. gebelik haftasına ulaşılması.

Bu ilk 12 haftaya ulaşmak önemlidir, çünkü sağlıklı bir bebek rahime yerleşmişse bu bebek ilk 12 hafta içinde düşük dediğimiz tablo ile anne rahiminden kanama şikayetleri ile atılır. Takiplerde ya bebek kalp atışı olmaz, ya da gebelik kesesi içinde bebek oluşmaz, ya da kalp atışı başlamış bebeğin kalbi bir müddet sonra durabilir. İlk 12 hafta gebelikte bu açıdan önemlidir. Sağlıklı bebekler bu haftaya kadar anne tarafından kanama ile atılır.

12. Haftaya ulaşmış bebek genelde sağlıklıdır denir. Genellikle diyorum çünkü bu doğal seleksiyondan bazı sağlıklı çocuklar kendini kurtarır ve 12. haftadan ileriye ilerler ve doğuma kadar ilerleyebilir. Bu 12. haftadan ileri giden sağlıklı çocuklara konjenital (doğumsal) anomalili (anormal) bebekler diyoruz. Dünyada, dünyaya gelen sağlıklı bebek oranı %2-3 tür. Sağlıklı bebeklerin bir kısmı genetik hastalıklı çocuk, diğer bir kısmı kromozom anomalili (özellikle Down sendromlu) çocuklardır. Diğer bir kısmı da organ problemleri olan bebeklerdir. Mesela doğuştan kalp hastalığı, böbrek hastalığı, eksik organlı çocuklar, dudak damak yarığı gibi organlarda hasarı olan çocuklardır.



Peki hocam gebelik öncesi ve sürecinde anne adayları nelere dikkat etmeli? Ne gibi testler yapmalı?

Gebelik takibinde teknolojinin (ultrason ve bazı laboratuvar tetkikleri) devreye girmesi ile bu doğumsal anormal çocukların % 80'ini anne karnında teşhis etmek mümkündür. Bu nedenle gebelik takibinde bebeğin takibinde 3 kritik dönem çok önemlidir.

1. 11-14 haftada bebeğin ultrason ile ilk anatomik özelliklerinin değerlendirilmesi.

Bu arada son 5 yıldır geliştirilen anne karnındaki bebeğin DNA ları toplanarak bebeğin KROMOZOM haritasının çıkartılması testidir.

Bu testle anne kanındaki özellikle DOWN sendromlu bebeklerin %99'u teşhis edilirken ayrıca 25'e kadar genetik hastalıklar konusunda risk taşıyıp taşımadığı anlaşılabilir.

1. 22-23 haftada bebeğin detaylı ultason değerlendirilmesi ile organlarında bir anormallik olup olmadığı, eksiklik olup olmadığı araştırılmalıdır.

2. Her kontrolde bebeğin haftasına göre uygun büyüyüp büyümediğini takip edilmelidir. Normal ortalamanın altında kalan bebeklere gelişme geriliği; normal sınırların üzerindeki gelişmiş bebeklere de iri bebek (Makrosomi) tanıları konmaktadır. Her iki durum da riskli durumları işaret edebilir.

Ayrıca gebelik planlayan anne adayı gebelik planından 2-3 ay önce Folik Asit adlı vitamine başlamalı ve günde 0,4 mg olarak gebe kalana kadar ve gebeliğin 3. ayına kadar kullanılmasını önerdiğimiz bir vitamindir. Bu çocuklarda oluşabilecek Spina Bifida isimli, omurgada eksik omurların oluşmasını %50 oranında engelleyen bir tedavi yöntemidir.

Son zamanlarda riskli gebelik üzerine söylemler çoğalmakta, hocam riskli gebelik nedir?

Gebelikten önce mevcut tansiyon yüksekliği olan anneler,

Gebelikte özellikle 28. haftadan sonra gelişen tansiyon yüksekliği,

Gebelikte gelişen hiperglisemi yani gebelik şekeri,

Gebe kalan annenin 35 yaşın üzerinde olması, (Hem Down hem tansiyon hem de şeker çıkması açısından önemli)

Gebelik öncesi anne adayının bazı hastalıkları olması,

(Tip I diyabet, Romatizmal hastalıklar Nörolojik hastalıklar, Kalp hastalığı,

Obezite (şişmanlık) gibi maddelemek mümkündür.

Son olarak dergimizin okurlarına ne söylemek istersiniz?

Batı Trakya'daki toplumumuza böyle yararlı bir konuda derginiz vasıtasıyla faydalı olabildiysem kendimi çok mutlu hissedeceğimden emin olabilirsiniz. Bu arada azınlık toplumuna derginizle aydınlatıcı bilgiler ulaştırmanızdan dolayı sizi tebrik ederim.

İhtiyacınız olduğu sağlık sorunları ile ilgili bilgilendirici açıklamalar için her zaman yardımcı olacağımdan büyük mutluluk duyacağımı bildirmek isterim.

Gebelikte ideal kilo var mıdır? Anne adayı gebelik sürecinde beslenmesine dikkat etmeli mi?

Gebelikte alınması gereken ideal kilo 9-12 kg'dır. Fazlası anne organizmasını yorar ve aşırı kiloları sonra vermek güçleşir. Aşırı kilo alanlarda gebelik şekeri araştırılmalıdır.

Bunun dışında bir risk oluşturmaz. Bir bayanın günlük kalori ihtiyacı 2000-2200 kaloridir.

Gebeliğin 4. ayından itibaren 300 kalorilik ilave bir besin desteği bu söylediğimiz 9-12 kg'ların oluşmasında yardımcı olur.

YAŞAM AMACI

Amaçsız yaşamak aslında yaşamamak demektir. Her insanın bir yaşam amacı olmalıdır. Hedefi olmayan insanlar başarılı olamaz.

Ne yazık ki toplumumuzda ileriye dönük, geleceğimizi düşünmeden, hiç bir amacı olmayan, günlük yaşayan, günlük düşünen, günlük tüketen birçok insanımızın olduğunu görüyoruz. Bu günü kurtarma peşinde koşan bir sürü insan. Belki bu, bir şekilde bize empoze edilmiş bir yaşam tarzıdır. Son yıllarda özellikle son 30 yıldır, insanlarımızın amaçlarının sadece maddi değerler olduğunu gözlemleyebiliriz. Daha güzel evler, daha güzel arabalar, daha güzel tatiller, daha güzel kıyafetler. Tabiki rahat ve konforlu bir hayat sürmek her kesin hakkı. Ancak sadece bunları hedefleyerek yaşamak var oluşumuza yaptığımız en büyük ihanet ve haksızlıktır. İnsan akıl ile donatılmış tek canlıdır. Yaratılışımızın ve varoluşumuzun sebebinin sadece yeme, içme ve üremeden ötürü olmadığı kanısındayım. Öyle olsaydı hayvanlardan hiçbir farkımız kalmazdı. İnsan olarak bizim için her şey bu kadar basit olamaz.

Öyleyse yaşam amacımız nedir, ne olmalıdır?
Bazıları için manevi boyutta insanlığa yararlı olmak olabilir, bazıları için ise bilim, sanat, ilim boyutunda olabilir.



Bunu ancak kendimizi günlük konfor alanımızdan kurtardığımızda bulabiliriz. Yaşadığımız hayatta manipüle edilmiş bir kukladan farklı değiliz. Her şeyi kabullenip, bize sunulan o hayal dünyasında, gerçekte kendimize bile yabancı olan bir hayatı yaşıyoruz. İrademiz sıfırlanmış durumda. Ne yazık ki çocuklarımız, gençlerimiz de bunları örnek alarak yetişiyor. Daha çok para, daha lüks bir yaşam tek amacımız olmuş gibi...

Oysa biz insanız. Diğer tüm canlılardan daha üstün yaratılmış bir türüz. Hayatı sadece bu günü güzel yaşamaktan ibaret olarak algılamak, durmaktır. Durmak ise düşmenin, gerilemenin ta kendisidir. "Hele bir yarın olsun, ne yapacağımıza karar veririz." Anlayışı bir insane için yok oluşturmaz. İnsan, öncelikle hayatta ne olacağına ne yapmak istediğine karar vermelidir. Yapmak istediği işleri hangi gaye, hangi amaç uğruna yapmaktadır? Bu soru çok iyi incelenmelidir. Özellikle çocuklarımıza ve gençlerimize amaçsız bir şekilde hayata atılmanın, başarısızlığa atılmış bir adım olduğunu anlatmalıyız. Bunun için de onlara örnek olmak zorundayız. İnsanın ne kadar yetenekli olursa olsun, ne kadar çalışkan olursa olsun bir hedefi yoksa hiçbir şekilde başarılı olamayacağını onlara öğretmeliyiz.

Hayatta neyi bulmak istediğini bilmeden sürekli bir şeyler arayan hiçbir şey bulamaz, insane ancak bir amacı varsa aradığını bulabilir.

Amacımızın farkına vardığımızda, hayat bizim için anlam ifade etmeye başlar. Amaçsız yaşanan bir hayatın hiçbir anlamı olmaz. Belirli bir hedef hayata büyük bir enerji verir, güç ve heyecan katar...

İnsanlar amaçsız da yaşarlar; ama hiçbir şey aramazlar. Belli bir amaç doğrultusunda yaşayanlar, engeller, zorluklar arasında bir yol açarak yürüyenler elbette parlak başarılarla imza atacaklardır.

Batı Trakya Türk Azınlığının da bir hedefi olmalıdır. Buradaki hayatın, yaşadığımız yaşamın, aldığımız her nefesin bir hedefi olmalıdır. Hedef ve amaç olmadan yaşam sürdürülemez. Gelecek günlere yatırım yapılamaz. "Yarın olsun bakarız, haftaya yaparız, seneye düşünürüz" gibi sözler o anki sorumluluktan kaçış sözlerdir ve acizliğin, bitmişliğin tükenmişliğin ifadesidir. Bu insanlığa yakışan bir bakış açısı değildir. Yaşam gayesi bütün insanlar için gereklidir. Biz asla sadece sefa sürmek için yaratılmış canlılar değiliz.

Gayemizi bilir ve bu doğrultuda çalışırsak, bu bizi başarıya ulaştırır. Zengin ve varlıklı insanlar güçlü değildir. Güçlü olan insanlar amaçlarına ulaşanlardır. Her türlü olumsuzluğa rağmen insanoğlu hedefine ulaşmak için her şeye katlanıyorsa; o insane büyük insandır. Hayatımız boyunca, olumsuzluklar engeller bizleri hedef ve amacımızdan geri çevirmeye çalışacaktır. Bizler öyle bir amaç ve hedef için yaşamalıyız ki; hiçbir güç, hiçbir kuvvet bizi hedefimizden alıkoymamalıdır. Böylece, iradeyle amacımızın yolunu değiştirmeyip hedefimize varalım... Aslında yaşamak için, hayattan zevk almak için amaç ve hedefler bulunmaz bir nimettir... Bu nimeti farkedendenler her zaman hayatta mutlu ve başarılı olmuşlardır. Amacı olan insanın sesi, duruşu, hayata bakışı, tavrı farklıdır. O ne istediğini bilen ve onun için çalışan güçlü bir kişiliktir. Bu insanlar daima ve her anlamda yaşamın içindedir ve yaşama anlam katarlar.

Böyle bir farkındalıkla çevremize şöyle bir bakalım; maalesef, belirli bir amacı olmamasından dolayı boşa geçmiş o kadar çok hayata tanık oluruz ki. Az da olsa yorulmadan, ümitsizliğe düşmeden tek bir amacı takip edenler de vardır ve onlar başarıya ulaşmıştır. Sizce hedefimiz ne, yaşam amacımız nedir?

SİZİN KALEMİNİZ | BİLAL SARI MAHMUT

BATI FELSEFESİNDE DİN BİLİM VE AHLAK TARTIŞMALARI

Avrupa'da 15. yüzyıldan itibaren yaşanan iktisadî ve içtimaî değişimler düşünce dünyasında da değişimlere yol açmıştır. Modernleşme adıyla bilenen bu değişim süreci, Max Weber'in tanımıyla, hedeflere daha etkili bir biçimde ulaşmak için geleneksel pratiklerin terk edilmesi veya reformdan geçirilmesidir. Başka bir deyişle modernleşme, geleneksel ve dinî kıstasların yerini, rasyonel ve bilimsel ölçüler alması sürecidir. Fakat moralitenin eksikliği Kant ve Hegel gibi birtakım düşünürleri bilim merkezli düşünceyi yeniden sorgulamaya itmiştir. Amaçları, modern düşünceyi rasyonalitenin tahakkümünden kurtarıp ahlaka bir yer açmaktır.

Aydınlanmayla birlikte 18. yüzyıldan itibaren kilise karşıtı liberal görüşler daha güçlü bir şekilde ifade edilmektedir. Almanya'da Kant Aydınlanmayı "kişinin aklını başkalarının rehberliği olmadan kullanma yetisi" olarak tanımlamıştı. Olgun ve rasyonel insan bundan böyle mucize beklentisiyle veya cehennem korkusuyla değil aklıyla hareket etmelidir. Fakat Kant Aydınlanma düşüncesinin doğurduğu bilimsel rasyonalite anlayışının, toplumsal yaşamı daha iyi hale getirecek ahlakî ilkeleri belirlemekten aciz olduğunu düşünüyordu. Bu nedenle bilimsel akıldan bağımsız ahlakî ilkeler ortaya koymak için sağlam bir temel oluşturmaya çalışmıştır.

Kant, bilimsel rasyonalitenin aşırı iddialarına "saf aklın eleştirisi" adlı çalışmasıyla cevap vermiştir. Düşünür, ancak özgür insanın yaptıklarından sorumlu tutulabileceğini, insanların özgürleşmesi için de evrensel ahlakî kurallara uymaları gerektiğini söyler. Dolayısıyla özgürlük olmadan ahlak da olamaz. İnsan öz bilince sahip bir varlık olduğuna göre, ahlakî kurallarını çıkar veya içsel dürtülerine göre belirlememelidir. Kant ahlakî bir eylemin karşılık beklenmeden salt ahlak adına yapılması gerektiğine inanır. Başka bir deyişle, doğru olan hiçbir karşılık beklenmeden, sırf doğru olduğu için yapılmalıdır.

Batı düşüncesinin önemli isimlerinden bir diğeri olan Rousseau, Aydınlanmanın insanı tabii halinden, özünden uzaklaştırdığını düşünüyordu. Doğal insan öz-sevgiye yani kendi varlığını sürdürme ve merhamet duygusuna sahiptir. Ancak toplum hayatı bir yandan insana estetik ve erdem gibi faydalı kazanımlar edindirirse de diğeri taraftan insanları rekabete sürükler ve izzetinefis duygusunu ortaya çıkar. Rousseau, "Toplum Sözleşmesi" isimli eserinde, Doğa durumunda içgüdülerinin kontrolünde hareket eden insanın, toplum hayatına geçtiğinde içgüdülerini kontrol edip belli ilkeler çerçevesinde hareket etmeyi ve aklına danışmayı öğrendiğini söyler. Toplum hayatına geçen insan için özgürlük, ahlakî ilkelere uymakla gerçekleşir. Zira ahlak kurallarına tabi olmak insanı kendisinin efendisi yaparken, içgüdülerine uyarak yaşamak ise insanı haz duygusuna esir kılar.

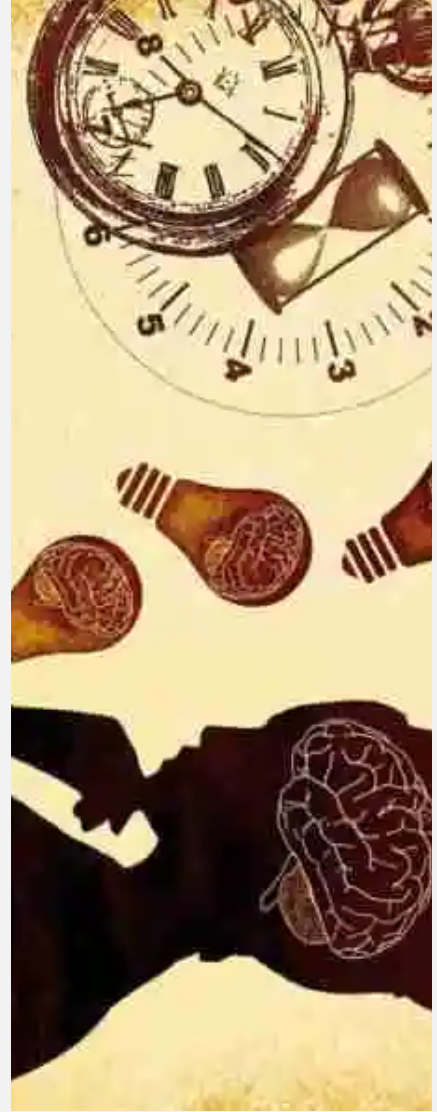
Tanınmış filozoflardan Hegel de bir toplumun var olan değerlerini yok sayıp yeniden tamamen rasyonalist bir şekilde inşa etme çabasını Aydınlanmacı düşünürlerin ulaştığı hatalı bir sonuç olarak görür. Etik hayat, yalnızca bir toplumun var olan kültürüne ve değerlerine katılım yoluyla korunabilir. Ahlakî irade toplumsallaşmanın bir sonucudur. Toplum olmadan, bireyler rasyonel etik bir hayat inşa edecek bir temel bulamaz. Hegel'e göre insanlar önceki hatalarını diyalektik yöntemlerle ayıklayıp doğruya ulaşma yolunda ilerlerler. Toplumlar tarih boyunca eksikliklerini gidermek ve daha iyiye ulaşmak için çabalar. Elbette ulaştıkları yeni konum hatalardan münezzehtir ve bir sonraki nesil tekrar bunları tartışma konusu edecektir.

Hegel, analitik felsefenin iddia ettiği gibi, toplumların kesintisiz, çizgisel bir modernleşme süreci izlemediğini, aksine ilerlemenin pürüzlü ve çelişkilerle dolu diyalektik bir inşa süreci olduğunu düşünür. Tarihsel toplumlarda gelenekler diyalektik bir şekilde ilerleyerek tekrar ve tekrar inşa edilen bir süreçtir.

Günümüzde yaşayan önemli düşünürlerden Habermas, bilgi ve teknolojideki gelişmelerin insanın ahlakî yönünün gündemden düşmesine yol açtığına dikkat çekmektedir. Bu yanılgının sebebi bilim ve teknolojinin hızlı ilerleyişidir. Teknolojik gelişmeler otomatik olarak insan ilişkilerinin de gelişmesine yol açmamaktadır. Günümüzdeki gelişmiş toplumların "kültür tartışan" üretken toplumdan, "kültür tüketen" topluma dönüştüğünü vurgulayan düşünür, bu olgunun temelinde teknik uzmanlığa atfedilen büyük değer yattığına dikkat çeker. Bilim ve teknoloji ideoloji haline gelmiş, özgürleşmenin önünde engel olmuştur. Günümüzde toplumsal adalet gibi konular, hatalı olarak ekonomi ile ilişkili konular olarak görülmeye başlanmıştır.

Habermas'a göre, Toplumsal bütünlüğün ve entegrasyonun sağlanması, ihtilafların giderilmesi için, ekonomik refah değil, ahlaki ilkeler büyük önem arz etmektedir. Ancak modern toplumun, ahlaki ilkelerden öte bir olguya ihtiyacı vardır. Bu yüzden de hukukun, ahlaki, davranışları etkileyecek şekilde ikmal etmesi gerekir. Başka bir deyişle ahlak ve hukuk birbirini tamamlayıcı bir ilişki içerisinde olmalıdır. Bu çerçevede Habermas'a göre toplumsal bütünlüğün sağlanması için toplumsal diyalog çok önemlidir. Zira ahlaki kurallar bireyler arası diyalogun adil ve özgürce gerçekleştirildiği bir süreç içerisinde doğar. Herkesin düşüncelerini ifade edebilmesi, kararlar alabilmesi ve bu kararlara katılımcılardan gelen eleştirilere açık olması önemlidir. İnsanlar arasındaki etiksel ilişkiler, karşılıklı anlayış ve saygı üzerine kurulmalıdır.

Hülasa, Avrupa'da yaklaşık beş asır önce Rönesansla başlayıp günümüze uzanan modernleşme sürecinde, Kilise ve dinin etkisinden kurtulup rasyonel aklın yetisine dayanma fikri, ahlaki değerler konusunda birtakım boşlukların doğmasına yol açmıştır. İnsanlığın ahlaki değerler olmadan toplumsal varlığını ve dolayısıyla medeni gelişimini sürdürmeyeceğini düşünen Rousseau, Kant, Hegel ve Habermas gibi düşünürler serisi, dini temellerden bağımsız ahlaki değerler belirlemek için çabalamıştır. Bunlardan her biri moralitenin yani ahlaki değerlerin insanlık için mutlaka var olması gerektiğini savunmuştur. Ancak modern düşünürlerin dini inancın rehberliği olmadan ulaştığı ahlak anlayışının, toplumsal uzlaşa üzerine inşa edildiği görülmektedir. Ne var ki toplumsal konsensus göreceliğe kapı aralamaktadır. Zira iyi ve kötünün tanımı üzerindeki uzlaşa, çağın şartlarına göre veya belirli çevrelerin baskılarına, propagandalarına göre değişiklik gösterebilir. Tarih bizlere toplumsal uzlaşının her zaman iyi sonuçlara ulaşmadığını göstermiştir. Dolayısıyla dini temelleri aşmayı hedefleyen modern düşüncenin ahlaki bir sistem kurgulamaktan aciz kaldığını söylemek mümkündür.

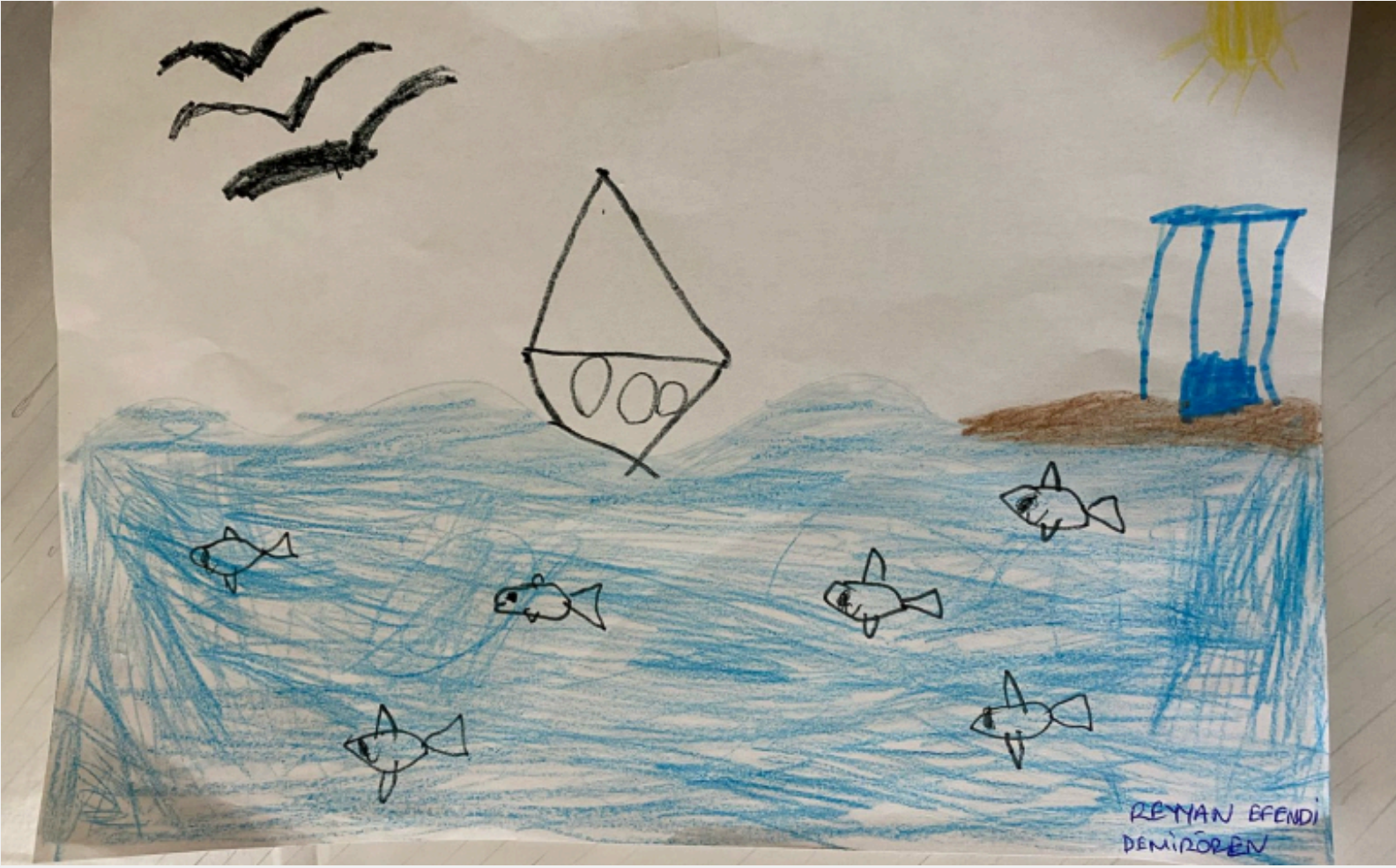


66 CIVİLTİ

"Sabahın ilk ışıklarıyla belki hafif bir rüzgar eser umuduyla tüm gece açık bırakılmış pencereden kuş civıltıları duyulmaya başlamıştı bile. O, uyumuyordu. Yatağının üzerinde sırt üstü uzanmış tavana bakıyordu, yüzünde en ufak bir mimik görülemezdi. Neredeyse yarım saattir hareket etmemiş olmasına rağmen hızlı bir şekilde kesik kesik soluyordu. Bir şey görüyordu. Tavanda düşünceler boy gösteriyordu tane tane. Napolyon'un zaferleri, homo türleri arasındaki ince geçişler, Sümerlerin kalıcı etkileri, yazının psikolojik etkisi. Derken aniden yattığı yerde doğruldu. Tavandaki gösteri bitmişti. Artık kendini bildi bileli asla bıkmadığı bir gösteriye şahit olmak üzereydi. Serçeler ötüyordu. Kuş civıltıları yeni aydınlanmış sabahı enfes bir şekilde algılarına sunuyordu. "Ne kadar güzel" diye düşündü. Sonra düşünmeye devam etti. "Kuşların ötüşlerinin güzelliğini algılayabilmek belirli kişilere doğuştan gelen bir şey mi? Veya gelişebilen bir farkındalık mı? Ya da herkesin sahip olduğu bir özellik mi?" Her bir soruyu tekrar tekrar tarttı. Her olası cevabı incelikle düşündü ve hiç biri onu tatmin etmedi. "Keşke insanların hepsi doğuştan buna sahip olsalardı ve olduklarının bilincinde olsalardı." diye geçirdi aklından. O çok sevdiği kuş sesleri sayesinde canı sıkılmıştı artık. O gün de lanetlendi zaten. O andan sonra her kuş sesi duyduğunda insanın acizliği geliyordu aklına."

Hakan MEHMET USTA

ÇOCUKLARIN KALEMİ





PUSULA



www.btaytd.org



www.twitter.com/BTAYTD



www.facebook.com/btaytd.wtamuga