



PUSULA

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

ERKİM 2024



TÜRKİYE CUMHURİYETİ'NİN 101. YIL KUTLAMASINDAN BİR FOTOĞRAF

- TÜRKİYE CUMHURİYETİ'NİN 101. YILI BATI TRAKYA'DA COŞKU İLE KUTLANDI
- BATI TRAKYA TÜRK AZINLIĞI DANIŞMA KURULU'NDAN ANKARA ZİYARETİ
- DERNEĞİMİZDEN KAN BAĞIŞI KAMPANYASI
- BTAYTD KADINLAR KOLU'NDAN BÜYÜK DERBENT'TE ETKİNLİK

44.
SAYI

İÇİNDEKİLER

- | | | | |
|----|---|----|---|
| 01 | GÜNCEL KONULAR | 20 | SPOR /
SOMATİK EĞZERSİZ NEDİR?
FAYDALARI NELERDİR?
KİMLER YAPABİLİR? |
| 08 | BESLENME BİLİMİ /
HIZLA BİT DİYABET | 22 | YAŞAM /
RÜYA |
| 11 | BİR HİKAYE BİR DERS /
FARK ETMEK | 25 | GENÇLERİN KALEMİ /
SOSYAL MEDYA, İMAJ VE
ALGILAR |
| 13 | KİŞİSEL GELİŞİM/
GÜÇLÜ İLETİŞİM BECERİLERİ | 27 | GENÇLERİN KALEMİ /
EVRENSEL BELLAD |
| 15 | ÖZGÜN BÖLÜM /
MÜCADELECİ RUHLU KADINLAR | 28 | ÇOCUKLARIN KALEMİ |
| 17 | SAĞLIK /
MEME KANSERİ | | |

İLETİŞİM:
EGNATIAS 75, 69100 KOMOTİNİ
TEL: +302531029705

PUSULA DERGİ
KOORDİNATÖR | TASARIM
ENİSE MOLLA AHMET

EKİM SAYISI DÜZELTMELER
ENGİN MEMETALİ

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

TÜRKİYE CUMHURİYETİ'NİN 101. YILI BATI TRAKYA'DA COŞKU İLE KUTLANDI

Türkiye Cumhuriyeti'nin 101. kuruluş yıl dönümü, 29 Ekim Salı akşamı Türkiye'nin Gümülcine Başkonsolosluğu tarafından düzenlenen resepsiyonla coşkulu bir şekilde kutlandı. Türkiye'nin Gümülcine Başkonsolosu Aykut Ünal ve eşi İlayda Ünal misafirleri kapıda karşılayarak tebrikleri kabul etti. Çok sayıda davetlinin katıldığı programın başlangıcında Türkiye İstiklal Marşı ve Yunanistan Milli Marşı okundu, ardından Türkiye Cumhurbaşkanı Recep Tayyip Erdoğan'ın, 29 Ekim Cumhuriyet Bayramı'na yönelik video mesajı katılımcılara izletildi. Akabinde ise Türkiye'nin Gümülcine Başkonsolosu Aykut Ünal konuşmasını gerçekleştirdi.



Ünal konuşmasında şu ifadelerle yer verdi: Türk-Yunan dostluğu, Türkiye Cumhuriyeti'nin kurucusu Mustafa Kemal Atatürk'ün Türkiye'ye bıraktığı bir mirastır. Bu mirasın korunması için de üzerimize düşeni yapmaya hazırız. Değerli soydaşlarımız, sizler iki ülke arasındaki dostluk, kültür ve gönül köprüsüsünüz. Her daim yanınızdayız. Kimliğinizi, kültürünüzü ve dilinizi yaşatmanız ve gelecek nesillere aktarmanız önemlidir, değerlidir. Bugünkü birlikteliğimizin vesilesi Cumhuriyet şehitlerindir, ülkenin iyiliği için alınının teriyle çalışanlardır, savaştan bıkmışların ve haksız savaşların karşısında duranlarıdır ve doğruyu cesaretle savunanlarıdır. Bu Cumhuriyet, Türkün duruşudur."

Başkonsolos Ünal konuşmasını tamamladıktan sonra, 29 Ekim Cumhuriyet Bayramı için hazırlanmış olan sinevizyon gösterimi sunuldu. Son olarak davetliler, gecenin anısına Başkonsolos Aykut Ünal ve eşi İlayda Ünal ile hatıra fotoğrafı çekti.

BATI TRAKYA TÜRK AZINLIĞI DANIŞMA KURULU'NDAN ANKARA ZİYARETİ

Batı Trakya Türk Azınlığı Danışma Kurulu, ekim ayında Ankara'ya bir ziyaret gerçekleştirdi. Gerçekleştirilen bu ziyaret sonrasında BTTADK açıklama yayımlandı. Danışma Kurulu tarafından yapılan açıklamada şu ifadelere yer verildi: "Batı Trakya Türk Azınlığı Danışma Kurulu heyeti olarak Ankara ziyaretlerimiz kapsamında sırasıyla, Yüksek Öğretim Kurulu Başkanı Sayın Prof. Dr. Erol Özvar, T.C. Dışişleri Bakanı Sayın Hakan Fidan, T.C. Milli Eğitim Bakanı Sayın Prof. Dr. Yusuf Tekin, Yurtdışı Türkler ve Akraba Topluluklar Başkanı Sayın Abdullah Eren, Diyanet İşleri Başkanı Sayın Prof. Dr. Ali Erbaş, Türk İşbirliği ve Koordinasyon Ajansı Başkanı Sayın Serkan Kayalar ve T.C. Cumhurbaşkanı Sayın Recep Tayyip Erdoğan tarafından kabul edildik. Çok sıcak ve samimi karşılandığımız toplantılarda Batı Trakya Türk Azınlığının süregelen ve güncel sorunlarını anlatma fırsatı bulduk. Tarafımıza ve azınlığımıza güçlü desteklerini bildirerek bizleri ziyadesiyle mutlu ettiler. Batı Trakya Türk Azınlığı Danışma Kurulu üyelerimize zaman ayıran ve çok iyi ağırlayan Türkiye Cumhuriyeti devlet yetkililerine sonsuz teşekkür ederiz."



TAYINLI MÜFTÜLERDEN PROVAKASYON GİRİŞİMİ

11 Ekim Cuma günü Eğitim ve Din İşleri Bakanlığı Genel Sekreteri Yorgos Kalancis'in katılımıyla gerçekleşen İskeçe Medresesi'nin açılışına katılan tayinli müftüler, açılıştan sonra İskeçe Aşağımahalle Çınar Camiinde cemaatle birlikte cuma namazı kılmaya çalıştı. Camideki cemaatin namaza durmasından sonra, üzerlerinde cübbe ve sarıkla camiye girmeye çalışan tayinli müftüler halkın tepkisiyle karşılaştı. Cemaat ve Türk azınlığı kurum temsilcileri, azınlığın tanımadığı tayinli müftülerin bu provokasyon girişimine tepki göstererek camiye girmelerini engellediler. Tayinli müftüler, camideki soydaşların "Namaz kılmak istiyorsanız cübbenizi ve sarığınızı çıkarın" çağrısını ise "Her yere böyle gidiyoruz" diyerek reddettiler. Aldıkları tepkiler üzerine tayinli müftüler camiye terk etmek zorunda kaldılar. Soydaşlarla tartışmaya giren Gümölcine tayinli müftüsü ise, namazı açılışı yapılan medreseden getirilen seccade üzerinde, caminin dışında kıldı. Gerçekleşen olay sonrasında azınlığın tüm kurum ve kuruluşları yapılan provokasyon girişimini kınadı.



BATI TRAKYA TÜRK KADIN PLATFORMU ÜYELERİ EDİRNE`YE KÜLTÜR GEZİSİ GERÇEKLEŞTİRDİ



3 Ekim Perşembe günü Edirne Valisi Yunus Sezer'in eşi Canan Sezer, Batı Trakya Türk Kadın Platformu üyelerini Edirne'de ağırladı. Ziyarete Türkiye'nin Gümülcine Başkonsolosu Aykut Ünal'ın eşi İlayda Ünal da eşlik etti. Gerçekleşen kültür gezisinde, Batı Trakyalı kadınlar Edirne'nin tarihi bölgeleri ve müzeleri rehber eşliğinde ziyaret ederek bilgi aldılar. Gezi kapsamında Vali Yunus Sezer, Batı Trakyalı kadınlarla bir araya gelerek sohbet etti.

DERNEĞİMİZDEN KAN BAĞIŞI KAMPANYASI

Derneğimizin çatısı altında faaliyet gösteren Genç Akademisyenler Topluluğu, 18 Ekim Cuma günü kan bağış kampanyası düzenledi. "Kan Ver Hayat Kurtar" sloganıyla, GAT ve Rodop Gönüllü Kan Bağışçıları Derneği'nin iş birliğinde düzenlenen kampanya, BTAYTD'ın Gümülcine'deki merkez lokalinde gerçekleşti. Gerçekleşen kampanya çerçevesinde kök hücre ve ilik nakli hakkında da bilgilendirme yapıldı. Kampanyaya, Türkiye'nin Gümülcine Başkonsolosu Aykut Ünal ve eşi İlayda Ünal da destek oldu.

Türkiye'nin Gümülcine Başkonsolosluğu'nun sosyal medya hesabından yapılan paylaşımda, "BTAYTD - Genç Akademisyenler Topluluğu ve Rodop Gönüllü Kan Bağışçıları Derneği iş birliğinde düzenlenen kan bağış etkinliğine katıldık. Topluluğu duyarlılığı için tebrik ederiz." denildi.



GÜNCEL KONULAR

DAVETE KATILIM



9 Ekim Çarşamba günü Batı Trakya Azınlığı Yüksek Tahsilliler Derneği Yönetim Kurulu ve Denetim Kurulu kadın üyeleri ve Kadınlar Kolu yönetimi, Sayın İlayda Ünal Hanımefendi'nin Başkonsolosluk konutunda verdiği davete katıldı. Davet kapsamında yapılacak projeler hakkında bilgi verilerek, fikir alışverişinde bulunuldu. Davet sonrası derneğimizin sosyal medya hesaplarından teşekkür mesajı paylaşıldı.

BTAYTD KADINLAR KOLU'NDAN BÜYÜK DERBENT`TE ETKİNLİK

Batı Trakya Azınlığı Yüksek Tahsilliler Derneği Kadınlar Kolu, 16 Ekim 2024 Cumartesi günü, Meriç iline bağlı Büyük Derbent köyünde, "Meme Kanseri Farkındalık Ayı" dolayısıyla "Toplumsal Farkındalık: Meme Kanseri İle Mücadele" başlıklı bir etkinlik gerçekleştirdi. Büyük Derbent köyünde gerçekleşen etkinliğe konuşmacı olarak, Kadın Hastalıkları ve Doğum Uzmanı Dr. Selma Giroğlu ile Kadın Hastalıkları ve Doğum Uzmanı Dr. Mübeccel Emin katıldı. Dr. Mübeccel Emin, meme kanserinin tanımı, oluşum nedenleri, tarama yöntemleri, evreleri ve erken teşhisin önemi üzerine bilgiler verdi. Kadın Hastalıkları ve Doğum Uzmanı Dr. Selma Giroğlu ise, memede kitle fark edildiğinde atılması gereken adımlar, kitlenin iyi veya kötü huylu olup olmadığını anlama yöntemleri ve takip sıklığı hakkında bilgilendirmelerde bulundu. Konuşmacıların sunumlarından sonra soru - cevap bölümüne geçildi. Sohbet şeklinde gerçekleşen etkinliğe bölge kadınları yoğun ilgi gösterdi.



İNSAN HAKLARI FORUMUNA KATILIM



Batı Trakya Türk Azınlığı üyeleri, Birleşik Makedon Diasporası ve Krste Misirkov derneğinin işbirliğinde, 19 Ekim Cumartesi günü Selanik'te bu yıl ikincisi düzenlenen İnsan Hakları Forumuna katıldı. Forumda, Dostluk Eşitlik Barış Partisi Genel Başkanı Çiğdem Asafoğlu, başkan yardımcısı Ali Ali Dayı Hüseyin, BAKES Genel Müdürü Pervin Hayrullah ve İskeçe Müftülüğü Din Görevlisi Emine Hüseyin Palazlı yer aldı. Pervin Hayrullah ile Emine Hüseyin Palazlı'nın da konuşmacı olduğu forumda, tarih ve eğitim konuları ele alındı. İki oturum halinde gerçekleşen forumda, Batı Trakya Türk Azınlığının sorunları da dile getirildi.

BATI TRAKYA TÜRK AZINLIĞININ SORUNLARI AGİT 2024 VARŞOVA İNSANİ BOYUT KONFERANSI'NDA DİLE GETİRİLDİ

Batı Trakya Türk Azınlığının sorunları AGİT 2024 Varşova İnsani Boyut Konferansı'nda dile getirildi. AGİT İnsani Boyut Konferansı, 30 Eylül - 11 Ekim 2024 tarihleri arasında Polonya'nın başkenti Varşova'da gerçekleşti. Konferansta Batı Trakya Türk Azınlığı, Batı Trakya Azınlığı Yüksek Tahsiller Derneği ve Avrupa Batı Trakya Türkleri Federasyonu tarafından temsil edildi. Konferansa BTAYTD adına İnsan Hakları Uzmanları Pervin Hayrullah ve Kerem Abdurahimoğlu, ABTTF adına ise K. Engin Soyyılmaz katıldı. Konferansın Temel Haklar II: Ulusal İnsan Hakları Kurumları - Toplantı ve Örgütlenme Özgürlüğü - Din ve İnanç Özgürlüğü başlıklı 7. Oturumunda söz alan BTAYTD Batı Trakya Türklerinin dernekleşme özgürlüğü ve dini özgürlükler alanında yaşadığı sorunlara dikkat çekti. Yunanistan'ın uluslararası antlaşmalara aykırı olarak Müftü atamaları yaptığı ve Batı Trakya Türkleri tarafından seçilmiş dini liderlere saygı göstermediği ifade edildi. BTAYTD, Batı Trakya Fenerbahçeliler Spor ve Kültür Derneği hakkında geçtiğimiz mayıs ayında verilen kapatma kararına değinerek, geçmişte Batı Trakya ifadesinin de Türk Azınlık ifadesinin de birçok Yunan Devlet adamı tarafından dile getirilerek tanındığını belirtti. BTAYTD, son yıllarda Yunanistan'ın siyasi nedenlerle Batı Trakya Türklerinin dernekleşme özgürlüğü hakkını ihlal ettiğini ifade etti. Konferansın Hoşgörü ve Ayrımcılık yapmama I: İrkçılık, yabancı düşmanlığı, ayrımcılık ve hoşgörüsüzlükle mücadele başlıklı 8. oturumunda BTAYTD tekrar söz aldı. 1998 yılına kadar yürürlükte olan Yunan vatandaşlık yasasının ırkçı 19. Maddesi nedeniyle on binlerce Batı Trakya Türkünün kimliksiz ve vatansız bırakıldığını hatırlatan BTAYTD, bunun bölgedeki Türk nüfusunu eritmeye yönelik sistematik bir politikanın parçası olduğunu ve farklı yöntemlerle bu politikanın bugün de devam ettiğini söyledi. Bugün Batı Trakya Türklerinin birçok sosyoekonomik ayrımcılıklara maruz kaldığını, geçmişteki ayrımcılıkların ekonomik ve yasal sonuçları nedeniyle birçok AB fonuna Türkler için erişilebilir olmadığını vurguladı. BTAYTD, Batı Trakya'da Türk ve Yunan yerleşimleri arasındaki gelişmişlik farkının çıplak gözle gözlemlenebileceğini ifade etti. Konferansın Hoşgörü ve Ayrımcılık yapmama II: Ulusal Azınlıkların hakları, Roman ve Sinti sorunları başlıklı 9. Oturumunda tekrar söz alan BTAYTD, Batı Trakya Türk azınlığının eğitim alanındaki sorunlarını dile getirdi. Konuşmada, Yunanistan'ın uluslararası antlaşmalara aykırı olarak çıkardığı tek taraflı yasalarla azınlık eğitiminin özerk yapısının zedelediği ve bunun en son örneğinin de Azınlık Liselerine Türk azınlık temsilcilerine danışılmadan yapılan müdür atamalarında görüldüğü ifade edildi. Yine Yunanistan'ın azınlık kurumlarına özel anaokulu açma izni vermediği, bu konuda yargıya intikal eden sürecin de yavaş ilerlediği ifade edildi. Yunanistan delegasyonu ise yaptığı açıklamada Lozan Antlaşmasına göre Batı Trakya'daki azınlığın Müslüman Azınlık olduğunu, eşit Yunanistan vatandaşları olarak tüm sivil haklardan ve Lozan'ın azınlığa sağladığı tüm haklardan yararlandığını iddia etti.



İSKEÇE MÜFTÜSÜ MUSTAFA TRAMPA EDİRNE'DE DÜZENLENEN KONFERANSTA KONUŞTU

İskeçe Müftüsü Mustafa Trampa, 23 Ekim Çarşamba günü Edirne Trakya Üniversitesi'nde düzenlenen, "Batı Trakya'da Müslüman Türk Olmak" başlıklı konferansa konuşmacı olarak katıldı. Müftü Trampa, konuşmasında Batı Trakya'da yaşayan Türklerin dil ve din özgürlüğü konusunda ciddi kısıtlamalarla karşı karşıya olduğunu dile getirdi ve Yunanistan'ın özellikle Türkçe'yi unutturmaya yönelik politikalar uyguladığını vurguladı. Konferansta, Batı Trakya'nın tarihi ve coğrafi konumu hakkında da bilgiler veren Trampa, Lozan Barış Antlaşması ile Batı Trakya'nın sınırlarının çizildiğini belirterek, "Batı Trakya'yı tanımlarken gümrükten çıktığımız zaman 'Meriç'ten Karasu'ya kadar' deriz. Pazarkule Gümrüğünden çıkınca Kavala sınırlarına kadar olan bölge, Batı Trakya sınırlarını oluşturur. Buralarda çok resmi rakamlar yok ama 100-120 bin civarında bir nüfus var." dedi. Ayrıca, Türk azınlık okullarının öğrenci sayısı bahanesiyle kapatılmasının da bu politikanın bir parçası olduğunu ifade etti.

Son olarak, Batı Trakya'daki Müslüman Türk topluluğunun dil, din ve kültürel miraslarını koruma mücadelesinin önemine değinerek, bu değerlerin gelecek nesillere aktarılmasının hayati önem taşıdığını söyledi.



İSKEÇE AZINLIK ORTAOKULU VE LİSESİ SON SINIF ÖĞRENCİLERİNDEN KERMES

İskeçe Azınlık Ortaokulu ve Lisesi son sınıf öğrencilerinin her yıl geleneksel olarak düzenlediği kermes, bu yıl 18 Ekim Cuma ve 19 Ekim Cumartesi günleri gerçekleştirildi. Okulun Aşağımahalle'de bulunan Spor Sitesinde yoğun katılım ile gerçekleşen kermesin açılış programında, Özcan Kalfa ve saz ekibi tarafından mini bir konser verildi. Açılış programında öğrenciler adına organizasyon heyeti başkanı Ahsen Efendi, Okul Aile Birliği adına Asbaşkan Selma Veli ve Encümen Heyeti adına Başkan Ozan Ahmetoğlu birer konuşma gerçekleştirdi. Konuşmalarda, İskeçe Azınlık Ortaokulu ve Lisesinin bina sorununa vurgu yapıldı.



İSKEÇE TÜRK BİRLİĞİ KADINLAR KOLU'NDAN ÇAY GÜNÜ ETKİNLİĞİ

İskeçe Türk Birliği Kadınlar Kolu, 16 Ekim Çarşamba günü dernek lokalinde geleneksel çay günü etkinliği düzenledi. Etkinlikte, İTB Dikiş Nakış Kursu eski öğretmeni Lütfiye Nihatoğlu'nun hazırladığı "Nakşedilmiş Türk Sanat Müziği Eserleri" sergisi de katılımcıların beğenisine sunuldu.



14 KASIM DÜNYA DİYABET GÜNÜNE ÖZEL

HIZLA BİT DİYABET

“HER SOFRAYA BEYAZ EKMEK” ADETİNİ BIRAKIYORUZ
– BUGÜN FARKINDALIK YARATMA GÜNÜ –

Halk arasında şeker hastalığı olarak da bilinen ve sinsi ilerleyen diyabet, tıp ve ilaç endüstrisindeki gelişmelere rağmen hızla devam etmekte olup, beklenmedik bir şekilde gençlerde ve çocuklardada sıklıkla görülmeye başlamıştır. Bu konudaki temel neden belki de toplum olarak diyabet konusundaki farkındalığımızın yetersiz olması veya bu konuya yeteri kadar önem vermiyor olmamızdır. Ancak unutmamamız gereken bir gerçek var ki; diyabet dünya genelinde 4. ölüm nedenidir ve her yıl diyabete bağlı olarak 3 milyon kişi ölmektedir. Gelişmiş toplumlarda körlük ve böbrek yetmezliğinin, aynı zamanda dünyadaki bir numaralı ölüm nedeni olan koroner kalp hastalıklarının, hipertansiyonun ve obezitenin de en önemli nedeni olarak kabul edilmektedir.

Dünya Sağlık Örgütü, 2006 yılı itibariyle diyabeti “pandemi” olarak kabul ederek uyarı kararı almış. Diyabetin bugüne kadar yapılan istatistiksel tahminlerin çok ötesinde, dünyada bulaşıcı olmayan bir salgın olarak yayılmakta olduğunu bildirmiştir. Kitlesele iletişim yoluyla diyabet hakkında küresel farkındalığı arttırmak için 2007’den başlayarak 14 Kasım tarihinin “Dünya Diyabet Günü” olarak adlandırılması kararlaştırılmıştır. Bu salgından korunabilmek için kan tahlillerimizde HbA1c (A1c) değerine önem vermeliyiz. Bu değer kan şekeri kontrolümüzün ne kadar “yeterli” olduğunu göstermektedir.



BESLENME VE DİYETETİK UZMANI
DOĞA KASAP

Diyabet Önlenebilir mi?

Diyabetin Tip 1 ile Tip 2 olmak üzere iki ana türü vardır. Tip 1 diyabet genellikle kalıtsal kaynaklı olduğundan korunma yöntemleri bulunmaz. Ancak Tip 2 diyabet yaşam tarzı ile ilişkilidir ve bu hastalıktan korunmak mümkündür. Günlük hayatta uyguladığımız beslenme modeli diyabet gelişimini önlemek veya gelişmiş semptomların seyrini yavaşlatmak için son derece önemlidir. Sağlıklı beslenme alışkanlıklarının kazanılması ve düzenli egzersiz, diyabet sıklığını %58 oranında azaltırken, obezitenin önlenmesi ile %80 oranında önlenebilir.

Diyabetten Korunmak için hayat tarzınızı değiştirin !

Diyabetten korunmak için kan şekeri seviyelerinin dengede kalması oldukça önemlidir. Bu durum, aşağıdakilerin yapılmasıyla sağlanabilir.

Diyabet ve Dengeli Beslenme: Yenilen besinlerin, özellikle karbonhidrat içeren besinlerin vücudun ihtiyacından fazla tüketilmesi kan şekeri seviyelerini yükseltir.

Diyabet ve Kilo Kontrolü: Fazla kilo ile vücutta biriken yağlar, insülin direncine neden olarak diyabet riskini artırır. Bu nedenle ideal kiloda olmak diyabetten korunmanın en etkili yollarından biridir. Beden Kitle İndeksi'nin (BKİ) 25'in üzerinde olması, özellikle de 31'in üzerine çıkması, diyabet riskinde kademeli bir artışa neden olur.

Diyabet ve Egzersiz: Egzersiz, vücudun glikozu etkili bir şekilde kullanmasını ve kan şekerinin dengelenmesini sağlar. Yürüyüş, bisiklet sürme, yüzme gibi aerobik egzersizlerin haftalık olarak 150 dakika kadar orta düzeyde yapılması, riski minimuma indirir.

Stres Yönetimi ve Düzenli Uyku: Uykusuzluğa bağlı oluşan stres, kan şekerinde dalgalanmalara neden olarak insülin direncini arttırmaktadır. Günde en az 7-8 saat düzenli uyumak, hem genel sağlığı hem de diyabetten korunmayı destekler.



Diyabetten Korunmak için Beslenmemizi Nasıl Şekillendirmeliyiz?

Amerikan Diyetisyenler Derneği'ne göre diyabetten korunmak için günlük öğün tüketimimizi 3 ana öğün ve 2-4 ara öğün olacak şekilde planlamalıyız. Kan şekeri dengede tutabilmek adına az ve sık beslenme kuralını uygulamalı, dengeli tabaklar hazırlamalıyız. Rafine şeker ve işlenmiş gıdaları tüketmek, kan şekeri seviyelerini dengede tutmaya yardımcı olan, lif açısından zengin gıdalar tüketilmelidir.

Karbonhidrat alımı günlük enerji gereksinimimizin %65'ini aşmamalıdır. Ancak ihtiyacımızın altında da alınmamalıdır. Bu nedenle son zamanlarda popüler olan düşük karbonhidratlı diyetler de uzun vadede kan şekeri dengesizliklere yol açabilir. Unutmamalıyız ki, vücudumuzun kullandığı temel enerji kaynağı karbonhidratlardır. Bunlar vücuda yeterli miktarda alınmadığında, vücudumuzun enerji ihtiyacı diğer besin öğeleri tarafından karşılanacağı için vücutta dengesizliklere yol açabilir. Proteinler gibi karbonhidratların da kaliteli olanları tercih edilmelidir. Örneğin tahıl ürünlerinde beyaz ekmek, pilav, patates gibi yüksek glisemik indekse sahip olan besinler yerine kepekli ekmek, kepekli makarnalar gibi kompleks karbonhidrat içeren besinler tercih edilmelidir. Beyaz un ile üretilen ekmek, genetiği değiştirilmiş buğday tohumu ile yapılan ekmektir. Bu buğdayın glisemik indeksi yüksek olduğundan, kan şekeri çok hızlı yükseltir. Bu yüzden de diyabet hastalarına yasaklanır. Özetle karbonhidratın türü ve glisemik indeksi, yani şeker oranı da diyabet oluşumuna destek sağlamaktadır. Aynı şekilde sebze-meyve seçiminde de düşük glisemik indekse sahip olanlar tercih edilmelidir. Örneğin muz yerine elma, nar, kiraz, portakal, gibi meyveler tercih edilebilir. Sebze seçiminde de patates yerine kabak, patlıcan, ıspanak gibi glisemik indeksi oldukça düşük olan sebzeler, günlük hayatımızda daha çok tüketilebilir.

Günlük yağ alımının beslenmemizin %25-30'unu aşmaması, özellikle doymuş yağ alımının azaltılması, diyabetten korunmada en etkili önlemlerden biridir. Günlük alınan kolesterol 200 mg'ı aşmamalıdır. Bunu da ortalama her tüketilen süt ve et porsiyonunda 25 mg kolesterol olduğunu varsayarak hesaplayabiliriz.

Bunların yanında vitamin ve minerallerin de insülin dengesinde rolü olduğu bilinmektedir. Kan şekeri dengesizlikler, bazı vitamin ve minerallerin eksikliğine neden olabilir. Örneğin insülin direnci gelişen kişilerde A,C,E, B12, folik asit ve selenyum eksiklikleri görülebilmektedir. Bu nedenle günlük karbonhidrat ihtiyacımızı beyaz ekmek yerine daha çok vitamin ve mineral deposu olan sebze ve meyvelerimizden sağlamalıyız.

FARK ETMEK



Kadın her zamanki gibi dershanenin önündeki alana arabasını parketmiş, çocuklarının derslerini bitirip çıkmalarını bekliyordu. Okulunda geçirdiği yorucu bir günün ardından, arabada biraz dinlenince hava almak için dışarı çıktı. Kaldırımın yanındaki alçacık duvara oturuverdi. Bir süre boş boş bakındıktan sonra eli hemen yanındaki çimene uzandı, içlerinden en uzun ve sağlıklı görünen yeşil otu koparıp temizledi. Sonra bir tane daha koparıp onu da kuru kısımlarından kurtarıp diğerinin yanına koydu. Sonra bir tane daha. Ve bir tane daha. Aynı boy olmasına özen gösterdiği yeşil çimenleri bir deste yapıp içlerine hiç yerinden kalkmadan bir iki kır çiçeği ekleyip, minik bir buket yapıp yine çimenle bir fiyonk yapıp bağladı. Özenle hazırladığı minik buketine gururla baktı.

Sonra gözü birden yanındaki şimdiye kadar farketmediği simsiyah kedi yavrusuna ilişti. Sonra da onun yanındaki diğer iki yavruya. Üç minik kedi yavrusu adeta buketinin arka kısmında mükemmel bir fon oluşturmuştu. Kedileri ürkütmeden cebinden cep telefonunu çıkartıp bir iki resim çekti. Hatta çektiği resimleri sosyal medya hesabından paylaşmayı düşündü. Kedilerin miyavlaması ve bakışlarını bir ara süzdü ve içinden acaba ne düşünüyorlardı diye geçirdi. Tam o sırada yanına oldukça eski gri bir araba yanaştı. Arabayı kullanan kadın arabayı parkedip arabadan indi. Yerde denecek kadar alçacık kaldırımın kenarında oturan kadına hafifçe gülümsedi. Arabanın sürücü koltuğunun arkasındaki kapıyı açıp dört kutu kedi maması çıkardı. Kadının arabadan inmesine fırsat veremeyen kediler kadının etrafını sardı. Kenardan köşeden daha önce sesleri bile duyulmayan kediler çıkageldi. Kadın elinde mamalarla kaldırımdaki kadına gülümseyerek yanından geçip ilerledi. Kediler ayaklarına dolaşarak miyavlıyordu. Biraz daha ilerledikten sonra mama dolu kavanozları kedilerin ziyafetine sundu. Kediler afiyetle yerken kadın onları dakikalardır yüzünden eksilmeyen gülümsemesiyle izledi. Kedilerin ziyafeti son bulduğunda kavanozları alıp yolun kenarındaki geri dönüşüm kutularına attı. Sonra da arabasına binip oradan uzaklaştı.

Kaldırımda oturan kadın, oradan uzaklaşan kadının arkasından bakakaldı. Sanki alçacık kaldırım gittikçe yerin dibine çöküyor, kadın da onunla birlikte yerin dibine giriyordu. Gün içinde, sabah saatlerinde ve derste öğrencileriyle birlikte hayvanlarla ilgili yaptığı konuşmayı hatırladı. Hatta minik öğrencileriyle hayvanları koruma adı altında yaptığı etkinliği, sıcak yaz günlerinde bir kap su vermeleri, soğuk kış günlerinde mama vermeleri gerektiğini anlattığı anları zihninde canlanıverdi. Kadın, suçluluk ve utanç duygusu içinde kedileri gördüğünde cep telefonuna sarılıp sosyal medya malzemesi yapmak yerine bir kap su vermeyi, hemen karşıdaki bakkaldan bir iki kavanoz mama alıp vermeyi akıl edememişti.

Farkındalık, farkında olmak bu olmalıydı aslında. Bakmak ve görebilmek, duymak ve dinlemek, anlatmak ve anlamak arasındaki farkı anlayabilmeliydi insan. Kolaydan, alışlagelmiş davranışlardan sıyrılıp farklı olabilmeli, daha doğrusu insani olabilmeliydi insan.

GÜÇLÜ İLETİŞİM BECERİLERİ

"İnsanlar konuşa konuşa, hayvanlar koklaşa koklaşa anlaşır" sözü zengin bir dil olan güzel Türkçemizin güzel bir atasözüdür.

Varoluşundan bu yana insan, diğer insanlarla tanışmaya, anlaşmaya, konuşmaya ihtiyaç duymuştur. Genel olarak sosyal çevresi ile iletişim halinde olmak, insanı ruhsal ve zihinsel olarak rahatlatır ve geliştirir. Ancak bu rahatlamanın ve gelişmenin olabilmesi için iletişimimizin güçlü ve sağlıklı olması gerekir. Aksi takdirde iletişim insanı ruhsal ve zihinsel olarak yorar, kısıtlar ve zehirler.

İletişim, aileden tutun da, okul dönemi, karşı cins ile ilişkiden, iş hayatına kadar süren ve yaşadıkça hiç bitmeyen bir olgudur.

Genel anlamda tanımlayacak olursak, iletişim; bir canlının maruz kaldığı uyarıcıya gösterdiği tepkidir. Düşüncelerin, duyguların, fikirlerin, bilgilerin hatta kültürlerin nesilden nesile aktarıldığı iletilerdir.

İletişimin de diğer olgular ve süreçler gibi temel özellikleri vardır.

Bu özellikleri kısaca şöyle sıralayabiliriz:

- Bilinçli ya da bilinçsiz olarak gerçekleşebilir.
- İletenin ve iletiyi alanın kim olduğu, iletinin içeriğinin farklı algılanmasını sağlayabilir.
- Konuşarak olduğu gibi, değişik araçlar kullanarak, veya beden diliyle de gerçekleşebilir.
- Duyu organlarıyla algılanabilir.
- Geribildirim gereken çift yönlü bir eylemdir.

Tüm bu özellikleri genel olarak ele alacak olursak, iletişim; farkında olarak ya da olmayarak, iki veya daha fazla kişi arasında gerçekleşen, kişilerin kimliklerinin bu süreçte önem teşkil ettiği, konuşarak ancak beden dilinin de bu süreçte kullanıldığı, duyu organlarının aktif olduğu ve geribildirime ihtiyaç duyulan bir süreçtir diyebiliriz.

İletişimde olan kişilerin kim olduğu iletişimin şeklini ve gelişimini etkilese de, güçlü ve sağlıklı iletişim kurabilmek bizim elimizdedir.

Bunun için uygulamamız gereken bazı kuralları vardır. Bu kurallar uygulandıkları takdirde, hangi sosyal çevrede bulunursak bulunalım, kimle iletişim halinde olursak olalım güçlü ve sağlıklı bir iletişim sağlamış oluruz.

Öncelikle, açık ve net ifadeler kullanmalıyız. Söylemek, anlatmak istediğimiz her ne ise sadece ona odaklı olmalıyız. İletişim kurarken sadece iletinin içeriğine değil tüm sürece dikkat etmeliyiz.

Karşımızdaki kişiyi aktif olarak dinlemeli, mümkünse göz teması kurmalıyız.

Beden dilimizi ve yüz ifadelerimizi doğru kullanmalıyız.

Varsayımlarda bulunmaktan kaçınarak, karşımızdakine kendisini rahatça ifade etme fırsatı vermeliyiz.

Yargılayıcı ifadeler kullanmaktan kaçınmalıyız.

Karşımızdakini sorgulamadan, gerektiğinde konuşmasına netlik ve açıklık sağlayacak sorular sormalıyız.

Sağlıklı ve güçlü iletişim hem kişisel anlamda hem de sosyal anlamda büyük önem taşımaktadır. İnsanların birbirlerini anlayabilmeleri, önyargıları ortadan kaldırır, düşmanlık, kin, nefret gibi olumsuz duyguları yok eder.

Unutulmamalı ki, kişilerin ve toplumların saygı, sevgi ve anlayış içinde yaşabilmesinin ön koşulu sağlıklı ve güçlü iletişim kurabilmekten geçer.





MÜCADELECİ RUHLU KADINLAR

Sabah ezanının okunması ve gecenin aydınlanmasıyla beraber, perdeler açılır, seher vaktinde ilk uyanan her zaman ova kadını olur. Uğraşı da başlar günle beraber. Horantayı ısıtacak odun yoksa, odun toplayıp getirir. Ateşi yakar, ev ısınana kadar hayvanlarını kolaçan eder. Sonra gelir içeri, hazırlar sabah aşını ve uyandırır ev ahalisini. Kahvaltı biter de fedakâr ova kadınının bitmez işi. Sofrayı kaldırır, ortalığı derleyip toplar, tarlada özenle yetiştirmiş olduğu çalı süpürgesini alır eline evinin saçağına çıkar süpürgeyle, süpürdü mü bir nebze de olsa evin işi azalmış, yüreği de temizlikle beraber ferahlamış demektir.

Eşinin kasabada işi olur bazen, kasabaya gider evine erzak alır. Hayvanlara çoban gerek. Beklemez. "Ev işini daha yenice bitirmiştım, dinleneyim biraz" demez. Katar sürüyü önüne, çıkarır otlatmaya. Bazen sırtında, bazen kucağında, bazen de elinde, küçük adımlarla onu takip eden çocuğu olur. Ağır gelmez ova kadınına tarla ve hayvanlarda verdiği uğraş, yaşadığı doğal ortam onu savaşçı kılmıştır, ruhu mücadelecidir. Verdi mi her şeyini verir; evine, işine, eşine, çocuklarına, horantasına.



Vakit akşam olur, hayvanları getirir, sağlar. Ev ahalisi acıkmıştır... Takar beline mutfak önlüğünü yakar ocağı, taş ocakta ekme yapar, yemek pişirir. Hünerlidir eli, hiç bitmez mutfaktaki işi. Hayvanların sütünden binbir emekle yaptığı peyniri, tereyağını ve yoğurdu getirir, koyar ev ahalisinin önüne. Herkes gibi o da çok acıkmıştır; ama herkes gibi çok yemez, az yer ve en son o yer.

Her şey tam bitmiş, dinlenmeye çekilecekken bazen de bir misafir çıkagelir. Küllenmiş ocak canlandırılır yeniden. İkramlar ile misafir, ev sahipleri tarafından en iyi şekilde ağırlanır. Evvela hoşbeşebüyüklerden başlanır, büyükten küçüğe doğru sırayla hal hatır sorulur. Gelen misafir uzak yoldan yatılı gelmiş ise, koşup sandıkların içinden hiç kullanılmamış oyalı çarşafı çıkarır, misafirin yatağına serer. Bulaşıkları ve çamaşırları yıkamadan uyumaz. Bu yoğunluk arasında ibadetini de eksik etmez, bütün işler bitince yatsı namazını kılar, tıpkı sabah her işten evvel sabah namazını kıldığı gibi.

Uyur; ama önce değil, en son o uyur. Sabah herkesten erken kalkması için gece herkesten sonra yatar! Bazen de uyumaz, uyuyamaz. Ertesi gün yapacağı işi, aşı düşünür. Velhasıl, zordur Batı Trakya'da kadın olmak. Hele ki, azınlık topraklarında kadın olarak doğmak ve var olmak! Herkesin yerine her şeyi düşünüyor olmak, çok ta umursanmamak! Bazen de bir türlü anlaşılamamak... Ahh kadın olmak! Anne olmak, eş olmak, kısacası her şey olmak. Bir varlığıyla bin parçaya ayrılmak! Bütün bunların yanında çocuğunun elinden tutup ona hünerini de gücünü de aktarmak! Zordur kadın olmak: Her zorlukta sığınılan liman olarak var olmak!

MEME KANSERİ

Dergimizin bu ayki konuğu, Kadın Hastalıkları ve Doğum Uzmanı Mübeccel Emin. “1-31 Ekim Meme Kanseri Farkındalık Ayı”nda Pusula Dergisi olarak bu konuya dikkat çekmek üzere uzman doktorumuz ile “Meme Kanseri” hakkında bir söyleşi gerçekleştirdik. Kendisine vermiş olduğu bilgilerden dolayı teşekkür ederiz.



KADIN HASTALIKLARI VE DOĞUM UZMANI
MÜBECCEL EMİN

Öncelikle sizi tanıyalım, Mübeccel Emin kimdir?

İlk öğrenimimi Bulatköy İlkokul`unda, orta ve lise öğrenimimi ise Gümülcine 1. Yunan Lisesi`nde tamamladım. Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi`nden mezun olduktan sonra Mehrikoz sağlık ocağında mecburi hizmetimi yaptım. Bir yıl Gümülcine Devlet Hastanesi Cerrahi Kliniği`nde çalıştım. Daha sonra Dedeoğaç Dimokritos Üniversitesi Hastanesi`nde Kadın Hastalıkları ve Doğum bölümünde ihtisas yaptım. İhtisasımı tamamladıktan sonra kendi bölgem olan Gümülcine`de Batı Trakya`nın ilk kadın, “Kadın Hastalıkları ve Doğum Uzmanı” olarak özel muayenahanemi açtım ve hala aynı yerde mesleğimi sürdürmekteyim. Gümülcine Devlet Hastanesi Anestezi Bölümü Müdürü Dr. Bülent Kamiloğlu ile evli olup, Selen isminde bir çocuk annesiyim.

Meme kanseri nedir? Hangi sıklıkta görülür?

Meme kanseri, meme dokusundaki süt kanallarını oluşturan süt yapıcı hücrelerin kontrolsüz çoğalmasıyla ortaya çıkar. Meme kanseri riski yaş ilerledikçe artar. En çok 50-70 yaş aralığında görülmektedir. Dünya genelinde kalp ve damar hastalıklarında sonra en çok ölüme neden olan ikinci sıradaki hastalık, kanser hastalığıdır. Meme kanseri, çağın hastalığı olarak tanımlanır ve her 8-10 kadından birinde görülmektedir.

Meme kanserini tetikleyen veya riski arttıran faktörler nelerdir?

Meme kanserinin gerçek nedeni bilinmemektedir. Ancak bazı özellikleri taşıyan kadınlarda meme kanserinin daha sık görüldüğünü biliyoruz ve bu özellikleri de risk faktörü olarak adlandırıyoruz. Bunlar arasında genetik faktörler, çevresel faktörler ve yaşam tarzına bağlı olarak oluşan durumlar yer alır. Genetik ve çevresel faktörlere çok fazla müdahale edilmesi mümkün olmasa da yaşam tarzında yapılacak değişiklikler sayesinde meme kanserinden kurtulmak mümkün olabilir. Bazı çalışmalarda şişmanlığın, özellikle 50 yaş üzerindeki kadınlarda meme kanserine yakalanma riskini artırdığı gözlenmiştir. Ayrıca bekar, hiç doğum yapmamış kadınlarda çok doğum yapmış kadınlara kıyasla daha sık rastlanmaktadır.



Meme kanserinin erken belirtileri var mıdır? Bu belirtiler nelerdir?

Memede bir tümörün, bir kitlenin varlığını hasta çoğu zaman kendisi hissedebilir. Böyle bir belirti olduğunu fark eden kadınlar hiç zaman kaybetmeden doktora başvurmalıdırlar. Bazı kadınlarda bu kitle ağrısız olduğu için bunu önemsemezler ve doktora gitmekte gecikebilirler. Meme kanseri ağrısızdır, ancak sinirlerin tutulduğu hastalarda veya kan yoluyla metastaz oluştuğunda ağrı görülür. Bu durumda zaten hastalık ilerlemiştir. Hastalıklı meme, normal memeden küçük görünür. Üstteki deri büzülür veya hareket yeteneğini kaybeder (portakal kabuğu görünümünü alır). Ayrıca göze kolaylıkla çarpan meme başındaki büzülme hasta tarafından bir işaret olarak kabul edilmelidir. Yine meme başından akıntı gelmesi de bir belirtidir. Bu akıntı, bulanık kahverengi veya kırmızı renkte olabilir.

Memede fark edilen her kitle kanser midir? Böyle bir durum ile karşılaşıldığında hangi yol izlenmelidir?

Her kitle kanser değildir, en uygun olanı muayene olmaktır.

Meme kanseri ile aile hikayesi arasındaki ilişki nedir? Ailesinde meme kanseri olan kadınlar diğer kadınlardan farklı olarak hangi önlemleri almalıdır?

Ailesi ve akrabalarında meme kanseri geçmişi olan kadınlarda diğer kadınlara göre daha fazla meme kanseri riski gelişmektedir. Bunun için kontrolleri zamanında ve düzenli yaptırmak gerekir.

Doğum ve emzirme ile meme kanserinin ilişkisi nedir?

Hiç doğum yapmamak veya ilk doğumu 30 yaşından sonra yapmak, meme kanseri riskinin artmasına neden olabilir. Erken yaşta hamilelik meme hücrelerinin olgunlaşmasını ve meme kanseri riskinin düşmesini sağlar. 30 yaşından sonra doğum yapan veya hiç doğum yapmayan kadınlarda, meme dokusu hormonal uyarılara daha uzun süre açık kalacağından meme kanseri riski bulunur.

Meme ultrasonu ve mamografi nedir?

Meme kanseri teşhisinde ve tarama programlarında dijital mamografi ve ultrason cihazları kullanılır. Ultrason, düşük doz X ışınlarının kullanıldığı ve yüksek çözünürlüklü görüntülerin elde edildiği bir teknolojidir. Mamografi sayesinde meme kanseri erken dönemde teşhis edilebilmekte ve tedavi planlaması buna göre yapılabilmektedir.



Kendi kendine meme muayenesi nedir? Nasıl yapılır? Önemi nedir?

Bütün kadınların kendilerini muayene etmeleri gerekir. Meme muayenesi yapmak için en ideal zaman adet bitiminden 3-5 gün sonraki dönemdir.

Ülkemiz Yunanistan, meme kanseri tanısı ve tedavisi konusunda ne durumda? Bu kapsamda kadınlara sağlanan hizmetler var mı?

Ülkemiz Yunanistan bu konuda oldukça iyi durumdadır. Zaman zaman meme tarama programları uygulanmaktadır.

Bilindiği üzere “1-31 Ekim Meme Kanseri Farkındalık Ayı”, son olarak bu konuda neler söylemek, okuyucularımıza hangi mesajı vermek istersiniz?

Her ne kadar görülme sıklığı artsa da meme kanserinden korunma yolları bulunmaktadır.

- Sigara ve alkolden uzak durmak
- Sağlıklı beslenmek
- Düzenli spor yapmak
- İdeal kiloyu korumaya özen göstermek
- Çok geç yaşta anne olmamak

KORKMA!

FARKINDA OL!

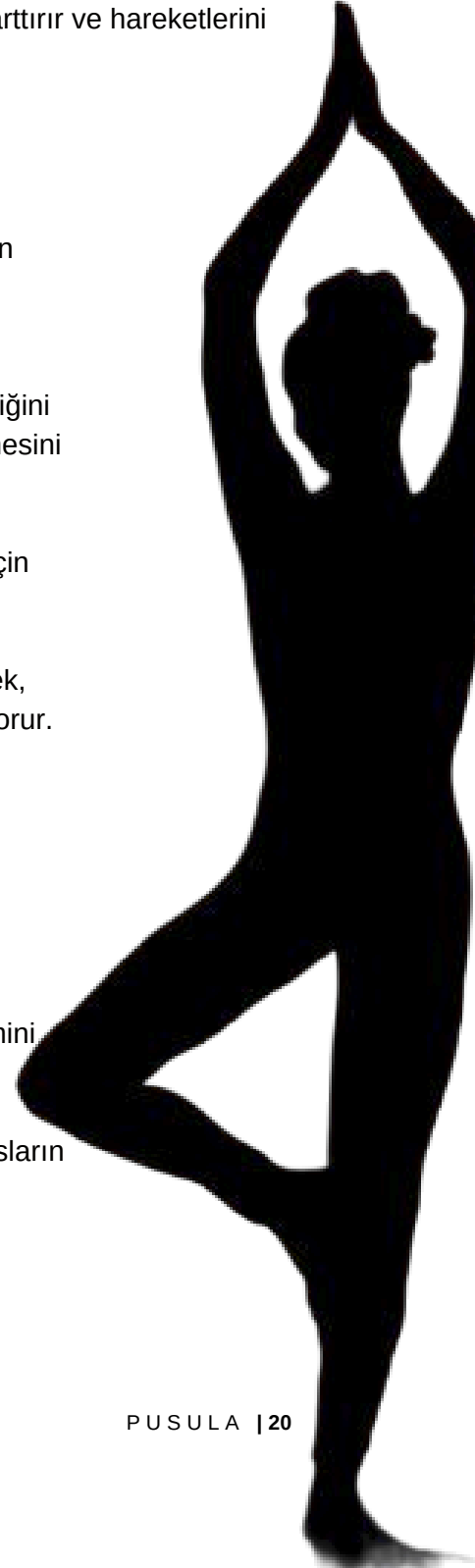
GEÇ KALMA!

SOMATİK EĞZERSİZ NEDİR? FAYDALARI NELERDİR? KİMLER YAPABİLİR?

Somatik egzersiz, vücudun farkındalığını arttırmaya yönelik, genellikle yavaş kontrollü hareketler ve nefes teknikleriyle yapılan bir egzersiz türüdür. Somatik terimi, bedeni içsel bir perspektiften algılama anlamına gelir. Dolayısıyla bu egzersizler, bireyin kendi bedenini ve hareketlerini bilinçli bir şekilde hissetmesine odaklanır. Bu egzersizler sırasında zihin ve beden arasındaki bağlantı kuvvetlendirilir. Böylece birey bedensel farkındalığını artırır ve hareketlerini daha etkin bir şekilde kontrol etmeyi öğrenir.

Somatik Egzersilerin Faydaları

- **Vücut farkındalığı artışı:** Somatik egzersizler, kişinin kendi bedeninin farkına varmasını sağlar. Özellikle duruş bozukluklarını veya hareket kısıtlamalarını düzeltmek için faydalıdır.
- **Kas gerginliğinin azalması:** Somatik egzersizler, kronik kas gerginliğini azaltabilir. Hareketleri yavaşça ve dikkatlice yapmak kasların gevşemesini sağlar.
- **Ağrı yöntemi:** Özellikle kas-iskelet sistemindeki ağrıları hafifletmek için kullanılabilir. Omurga, sırt, boyun ve eklem ağrılarına iyi gelir.
- **Duruş iyileşmesi:** Kötü duruş alışkanlıklarını fark etmek ve düzeltmek, somatik egzersizlerin önemli bir parçasıdır. Bu da omurga sağlığını korur.
- **Stres azaltma:** Bilinçli nefes alma teknikleri ve yavaş hareketler, sinir sistemini sakinleştirir ve stresi azaltır.
- **Esneklik ve koordinasyon gelişimi:** Zamanla kasların esnekliği ve hareketlerin koordinasyonu artar.
- **Sinir sistemi üzerinde olumlu etki:** Somatik egzersizler, sinir sistemini dengeleyerek vücudun "savaş ya da kaç" tepkisini azaltabilir.
- **Spor performansını artırma:** Sporcular için somatik egzersizler, kasların daha etkili kullanılmasına yardımcı olur.
- **Uyku kalitesini iyileştirme:** Vücudun gevşemesi ve sinir sisteminin rahatlaması uyku kalitesini artırır. Uyku sorunları yaşayan kişiler için somatik egzersizler faydalı olabilir.



Kimler somatik egzersiz yapabilir?

Somatik egzersizler herkes tarafından yapılabilir. Çünkü bu egzersizler, bireyin fiziksel sınırlarına göre uyarlanabilir. Aşağıdaki guruplar için özellikle faydalıdır:

- **Fiziksel agrıları veya yaralanmaları olan bireyler:** Kronik agrılardan muzdarip olanlar veya hareket kısıtlılıkları yaşayan kişiler somatik egzersizlerden büyük fayda görebilir.
- **Stres ve anksiyete yaşayanlar:** Günlük hayatta yüksek stres seviyelerine veya anksiyeteye maruz kalan kişiler, somatik egzersizlerle rahatlayabilir ve sakinleşebilir. Bu egzersizler vücuttaki gerginliği serbest bırakmaya ve zihni rahatlatmaya yardımcı olur.
- **Duruş bozuklukları olanlar:** Uzun süreli oturma, yanlış duruş veya hareketsizlikten kaynaklanan postür sorunları olanlar bu egzersizlerle duruşalarını düzeltebilirler.
- **Stres ve anksiyete yaşayanlar:** Stresle başa çıkmak isteyen kişiler için somatik egzersizler rahatlatıcı ve stres azaltıcıdır.
- **Esneklik ve hareket kabiliyetini geliştirmek isteyenler:** Hem genç hem yaşlı bireyler, somatik egzersizlerle hareket ağırlığının esnekliği artırılabilir.
- **Zihinsel ve bedensel farkındalığını arttırmak isteyenler:** Yoga, meditasyon gibi zihin-beden farkındalığı gerektiren aktivitelerle ilgilenenler için somatik egzersizler mükemmel bir tamamlayıcı olabilir.
- **Ruhsal veya duygusal travma yaşamış olanlar:** Somatik egzersizler beden farkındalığını arttırarak ve vücuttaki gerilimi azaltarak travmatik deneyimlerin etkilerini hafifletebilir.
- **Yaşlı bireyler:** Somatik egzersizler, düşük, etkili ve nazik hareketler içerdiği için yaşlı bireyler için de uygundur. Düşme riskini azaltarak denge ve koordinasyonu arttırabilir.

Somatik egzersizler, birçok egzersiz yöntemine göre daha düşük tempolu ve yavaş bir yaklaşımla gerçekleştirilir. Bu da herkesin güvenle yapabileceği bir seçenek olmasını sağlar.



RÜYÜYA

Rüya, insanın dinlenmek için gözlerini yumduğu uyku esnasında gördüğü değişik olaylar, kabuslar ve görüntülerdir. Gerçek hayattan koparak başka bir aleme yolculuk hissi verse de rüyayı gören kişinin bilinçli kontrolü dışındadır.

Rüyalar, kişinin bilinçaltında depolanan düşüncelerin, duyguların ve deneyimlerin sembolik olarak ifade edildiği bir alan olarak düşünülebilir. Rüya, insanla birlikte var olan ve ilk çağlardan itibaren insanın dikkatini çeken bir olgudur. Fakat ilk çağlardan beri hakkında çalışmalar yapılmasına rağmen rüyanın, biyolojik içeriği, işleyişi ve amaçları tam olarak anlaşılamamıştır.



Rüya, uykunun “REM” evresinde gerçekleşen işitsel ve görsel algıya bağlı duygular bütünüdür. İnsan rüyasında her türlü şeyi görebilir. Oldukça mantıklı ya da absürt rüyalar görmek oldukça olağan bir durumdur. Uyku esnasında vücudumuzun birçok fonksiyonu devre dışı kalır.

Hızlı göz hareketlerinin yoğunluk kazandığı “REM” evresi veya uykusu, total uyku zamanının yaklaşık olarak dörtte birlik kısmını oluşturur. Bu aşamada beyinsel aktiviteler, uyanık haldeki beyin aktiviteleri ile pek çok açıdan benzerlik gösterir. Rüya esnasında gözler, göz kapaklarının arkasında hareket eder. “REM” uykusunun “Hızlı Göz Hareketi” olarak adlandırılması bu nedenledir.

REM uykusu esnasında beyin, yeni bilgileri ya da motor becerilerini işler. Gözkapaklarının arkasında gözler çok hızlı şekilde hareket etmeye başlasa da vücut kaslarının önemli bir bölümü felç olur. Vücut sıcaklıklarındaki değişiklikler, kan basıncında artış gibi durumlar “REM” uykusu sırasında görülebilir.

İslâm bilginlerinin çoğunluğuna göre rüya, insanın ruhu ile gördüğü ve akli ile idrak ettiği bir olaydır. Pek çok tefsirde rüya, ruhun uykuda alınması ve geri gönderilmesi esnasında gördüğü veya kendisine bildirilen şeyler olarak açıklanmıştır. İslam anlayışına göre Hz. Muhammed'e vahiy ilk olarak rüya şeklinde gelmeye başlamış ve her gördüğü rüya, ertesi gün aynen gerçekleşmiştir. Bu yüzden de rüya, peygamberliğin bir cüzü olarak değerlendirilir.

İnanca göre rüyayı ele aldığımızda üç çeşit rüya karşımıza çıkar.

- 1- Rahmani (doğru) rüyalar
- 2- Şeytani rüyalar
- 3- Günlük olayların etkisiyle veya vücudun rahatsızlığı sonucu meydana gelen rüyalar.

Görülen rüyalar gerçek dışı olaylar olsa da gören kişiyi etkiler. Rüyayı ne kadar hatırladığınız, rüyalara yüklediğiniz anlamlar ve inanç biçiminiz gördüğünüz rüyanın etkisini artırır ya da azaltır. Görülen olaylar, renkler ve kişiler insanı istemsiz olarak etkisi altına alır.



Beynimiz ve vücudumuz kendini temizleme ve tamir işini, gece 23.00-03.00 arasında yapar. Beyin, gün içinde yaşadığımız olayları analiz etmek ister. Bu da bazı teorilere göre en iyi uykuda ve rüya gördüğümüz sırada gerçekleşir. Rüyaların çoğu yalnızca 5 ile 20 dakika sürer. Normal bir insan gece boyunca ortalama 4-5 rüya görür. Gün boyunca yaşananlar gece rüyalarda yerli yerine oturduğu için rüya görmek fiziksel sağlık açısından olduğu kadar, psikolojik sağlık açısından da büyük önem taşır. Birkaç sa Yapılan araştırmalara göre uykunun ilk evresinde (hafif uyku) görülen rüyalar, gün içinde bizi etkileyen olaylarla ve duygularla ilgili görülen rüyalar. İkinci evresinde (derin uyku) görülen rüyalar, gerçekleşmesini istediğimiz hayaller, istekler ve düşlerimizle ilgili rüyalar. Üçüncü evresinde (derin REM uykusu) görülen rüyalar ise, gerçekleşen rüyalar. Uykunun son evresi olduğu için sabah uyanma saatine yakın "REM" evresinde gördüğümüz rüyaları hatırlarız.

Rüyalarının gerçekleştiğini söyleyen bir sürü insan vardır. Mesela bazı yazarlar roman karakterlerini, olayların gelişimini gördükleri rüyalara borçlu olduklarını belirtmişlerdir. Isabel Allende, "House of Spirits" adlı kitabının sonunu bir türlü yazamamış ancak rüyasında dedesinin ona tam da istediği gibi bir son önermesiyle kitabını istediği şekilde bitirebilmiştir. Rolling Stones grubunun gitaristi Keith Richards, "(I Can't Get No) Satisfaction" şarkısının melodisini aslında bir rüyasında duyduğunu söylemiş, Salvador Dali de rüyalarından ilham aldığı çoğu zaman dile getirmiştir.

Rüya, insan hayatında daima var olan psikolojik bir fenomendir. Rüyaların beynimizdeki nörolojik süreçlerle alakalı olduğuna dair birçok bilimsel araştırma yapılmıştır.

Rüyalar, insanlık tarihi boyunca büyük bir merak konusu olmuştur. Rüyalarda görülen bu değişik semboller, sesler ve olaylar, insanda bunlarla alakalı bir anlam çıkarma isteği uyandırmıştır. Neden görüldü? Manası ne? Gerçeklik payı var mı?

Rüya tabirleri, rüyalarda görülen imgelerin ve olayların sembolik anlamlarını çözümlmeyi ve yorumlamayı amaçlar. Bu yorumlar genellikle kültürel, dini ve psikolojik bağlamlarda yapılır. Rüya tabiri konusunda ilk metinler milattan önce 5000'li yıllarda Asurlular tarafından yazılmıştır. Eski Mısır ve Mezopotamya'da rüyalar, tanrıların mesajlarını ilettiği düşünülen gizemli olaylar olarak kabul edilirdi. Antik Yunan ve Roma'da da rüyalar, kehanet ve gelecek tahminiyle ilişkilendirilirdi.

İslami rüya yorumlarının kurucusu olarak bilinen İbn-i Sirin, 8. yüzyılda yaşayan bir tüccardı. Sirin'e ithaf edilen çok sayıda rüya yorumu, Rüya Tabirleri Kitabı'nda toplanmıştı. Sirin yorumlarında çoğunlukla Kur'an-ı Kerim'e referans veriyordu. Rüya tabiri dinimizce uygundur ancak rüya tabirlerinin kesin ve evrensel olarak kabul edilemez olduğu, kişisel ve subjektif yorumlara açık olduğu unutulmamalıdır.

Sonuç olarak insan beyninin hafıza kapasitesini arttırmak ve bilişsel olarak gelişme sağlamak için rüya görmeye ihtiyaç duyduğunu hatırlayıp, gördüğümüz rüyalara çok önem vermeden hayatın güzelliklerini doya doya yaşamalıyız.
tır gövde metni ekle



SOSYAL MEDYA İMAJ VE ALGILAR

İnsanoğlu ne zamandan beri kendinden tiksiniyordu? Ne zaman başladı kendisiyle olan bu savaşı? Peki tamamen kendinden mi kaynaklanıyordu bu nefret yoksa çevresinden veya sosyal medyadan mı? Aslında bugün 19 yaşında bir genç kız olarak bu konuyu ele almak istiyorum.

Günümüz gençleri arasında yaygınlaşan imaj algısı, hayatımızı etkisi altına almış durumda. Gerek sosyal medya gerekse çevresinde gördüğü insanlar ve onların yaşamları, kişinin kendi benliğini sorgulamasına neden olur sık sık. Buna verilecek en basit örneklerden biri, gençler arasında yaygınlaşan 'akımlar'dır. İnsanlar, kendilerinden küçük olsalar dahi karşılarında gördükleri kişilere özenebilirler. Sürekli, "bende onlar gibi olmalıyım" düşüncesi ile yaşayan insanoğlu, zamanla kendi benliğini kaybetmeye başlar. Bunun farkına vardığında artık birçok şey için geç olmaya başlamıştır...

Günümüzde sosyal medya bize her şeyin kusursuz olduğunu, tüm kızların çok güzel, tüm erkeklerin yakışıklı, herkesin çok zengin olduğunu ve hiçbir sorunları olmadığını gösterir. Aslında bu bir yanılsamadır. Yani kişinin kendi gerçekliğini gizlediği bir maskedir. İşte tam da bu yüzden kişi kendi benliğini oluştururken önce kendini tanımalı ve sevmelidir.

Peki, ya bunun farkında olmayıp onlar gibi olmak isteyen gençler? Kendi benliğini sağlam bir şekilde oluşturmuş, kendisiyle barışık insanlar zaten sürekli başkalarına özenme ihtiyacı hissetmeyeceklerdir. "Kendini bilmek" önemli bir esastır. Kendini bilen, hayatının anlamını bilir ve ona göre amaçlar edinip ona göre yaşar.

Ama diğer yandan medyada gördükleri "idollere" özenenlere de hak vermemek elde değil diye düşünüyorum. Çünkü medyada gördüklerimiz bize o kadar çekici gösterilmektedir ki kısa süreliğine bile olsa onları seyre kapılırız. Kabul etmeliyiz, ilginç olan her zaman dikkat çeker... Şöyle düşünelim; bir mağazaya girdiniz ve elinize iki tane ürün aldınız. Birinin paketlemesi çok güzel ve adeta "al beni" diyor, diğer ürün ise oldukça sıradan bir şekilde paketlenmiş durumda. Siz hangisini alırdınız? Dürüst olalım bir çoğumuz daha süslü olanı beğenir. Çünkü o paket daha çok ilgimizi çeker. Aslında sosyal medya da kişinin zihnine aynen bu şekilde etki eder. Bu, belkide kişinin içindeki beğenilme arzusudur. Kafasını dağıtmak için sosyal medyaya giren kişi, başta da bahsettiğim gibi, herkesi kusursuz olarak görüp sorunu kendinde aramaya başlar. Bu bakımdan etkilenmesi gayet normaldir.

Medyanın akıl çelmedeki bu başarısının ardında reklamcılık ve pazarlama stratejileri yer almaktadır. Geçmişten günümüze kadar reklamcılık alanında birçok araştırma yapılmış ve çok fazla strateji denenmiştir. Mesela reklamlarda her zaman çok güzel kadınların oynatılması veya birçok sosyal medya kullanıcısının aynı anda aynı ürünü kullanması insanların dikkatini çeker ve ürünlere karşı güven duymasını sağlar. Bir başka örnek de görüntülerin çok fazla tepki çekeceğini bile bile gerçekleştirmek suretiyle ürünün daha da popüler hale getirilmesidir. Çok acı olsa bile, şöyle bir gerçek var ki sizin gibi görünen fikirleriniz çoğu zaman gerçekten size ait değildir. Yani farkında olmadan medyada gördüğünüz ve çok beğendiğiniz birilerinin fikirlerini ve davranışlarını kabullenmişsinizdir. Anlatmak istediğim bir bakıma tam da bu. Bir şeyin size çok güzel gösterilmesi, bir süre sonra sizin de ister istemez o şeyi güzel olarak görmenize neden olur ve bunun farkına varmazsanız sonu hiçbir zaman gelmeyecek bir taklitçilik sarmalına kapılırsınız.

Sonuç olarak bizler kendimizi ve çevremizi tanıyıp "gerçek biz" olmadığımız sürece, gerçekten kendi benliğimizi oluşturamayız ve ne yazık ki birilerinin kurduğu bir sistemin kolayca bir parçası haline gelebiliriz. Böylece mutlu bir hayat sürmek varken, kendimizi bir başkasının taklitçisi veya tüketim hazzına kapılmış boş bir insan olarak bulabiliriz. Bizi kandırıp kendi amaçları doğrultusunda bizi kullanmaya çalışanların sonu gelmeyecek. Unutmayın siz, olduğunuz gibi zaten harikasınız.

“EVRENSEL BALLAD

Bir öykümüz olsa, duyan öyküsü sansa...
Öykümüz böylece dallanıp budaklansa..
Bir sevi'den, bir övü'den,o bizim öykümüzden
Giderek buluşan eller evreni sarsa..
Öykümüz de büyür büyüklüğümüzden;
Herkes sevi'sinde evreni kucaklarsa.

Özdemir ASAF

ÖYKÜ

Belki yinede bir öykümüz olmayacak,
Belki tüm yolları kat etmeye değmeyecek,
Belki ömrümüz, birbirimizi hak etmeye yetmeyecek...

Korkarım ki öykünün en kısası bize düşer,
Demek ki hak ettiğimiz bu,birbirimizden çok,
Korkarım ki öykünün en acı tebessümü bize düşer...

Aynı gözlerle anlatmaya çalıştığın,
Aynı muhal öykü gibi...

Korkarım ki hak ettiğim daha fazlası,
Bir vedanın en acı tebessümü...

İrem İsmail
YASSIKÖY



PUSULA



www.btaytd.org



www.twitter.com/BTAYTD



www.facebook.com/btaytd.wtamuga