

Kadın Merkezleri ve Çalışmaları

Türkiye'deki Kadın Merkezleri ve Çalışmaları *Gülriz UYGUR*

Kadın Merkezlerinin Arkaplanı ve Türkiye'de Kadın Çalışmaları *Dilara USLU, M. Ebru ZEREN*

Türk Üniversiteli Kadınlar Derneği *H.Gonça COŞKUN*

Kolektif Bilinci Uyandırmak *Aydan KIRIŞOĞLU*

Kadın ve Sağlık

Wellbeing ve Yaşam *Pelin ARIBAL AYRAL*

Kadın Kanseri Korunma ve Tedavi *Faruk KÖSE*

Sağlıklı Anne Çocuk ve Bebek Beslenmesi

Osman AYATAÇ

Merkezden Haberler

Öne Çıkan Kitaplar

İTÜ Gündemi





İTÜ BMT Kadın Araştırmaları ve Uygulama Merkez Müdürü
Prof. Dr. Hatice AYATAÇ

Değerli okuyucularımız; yılda iki sayı ile ve İTÜ Yayınevi bünyesinde dijital olarak yayınlanan, MİMOZA dergimizin Ağustos - Aralık 2024 dönemini değerlendiren 10. Sayısını, siz İTÜ mensup, öğrenci, mezunları ve tüm izleyenlerimizin ilgisine sunuyoruz.

En son yayınladığımız 9. Özel sayımıza çok değerli geri dönüşler aldık. Bu enerjiyle hazırladığımız bu sayımızı “Kadın Merkezleri Çalışmaları ve Kadın Sağlığı” özel konusu ve merkezimizin iş birlikleri, etkinlikleri ve projelerine odaklanarak hazırladık. Prof. Dr. Gülriz Uygur, Türkiye’de Kadın Merkezlerinin Kuruluş sürecini dünya vizyonundan ulusal boyuta değerlendirirken Doç. Dr. Dilara Uslu ve Doç. Dr. Ebru Zeren ise yazılarında ülkemizdeki kadın merkezlerinin gelişim sürecini özetlediler. Prof. Dr. Gonca Coşkun, Türk Üniversiteli Kadınlar Derneği’ni ve temel faaliyetlerini değerlendirirken, Gıda Türk Dergi Yayın Yönetmeni Aydan Kırıçoğlu ise “Kolektif Bilinci Uyandırmak” başlığında tarımda kadının güçlendirilmesinde üniversite, özel sektör ve kamu işbirliğinin önemini vurgulamaktadır.

Bu sayımıza özel Kadın Sağlığı konu başlığında alanında uzman üç doktorumuzun yazıları yer almaktadır. Prof. Dr. Pelin Arıbal Ayrıl bütünsel sağlık, mutluluk ve iyi olma halini tanımlayan Wellbeing ve Yaşam temasında özellikle kadınlara günlük rutinler ve beslenme davranışları hakkında temel ilkeleri özetlemektedir. Prof. Dr. Mehmet Faruk Köse’nin yazısında ise günümüzde kadın sağlığında öne çıkan kanser türleri, teşhis ve önleyici tedavi süreçleri değerlendirilmektedir. Dr. Osman Ayataç’ın yazısında ise Sağlıklı Anne Çocuk ve Bebek Beslenmesinin temel ilkeleri ve aşamaları aktarılmaktadır.

Merkezimizden haberler bölümünde geçen altı aydaki temel faaliyetlerimiz özetlenmiştir. İTÜ Bilim, Mühendislik ve Teknolojide Kadın Araştırmaları ve Uygulama Merkezi Yönetim Kurulu olarak, Sayın Rektörümüz Prof. Dr. Hasan Mandal’ı makamında ziyaret ettik. 7 Ekim 2024 tarihle yaptığımız toplantıda kadın çalışmaları konusunda farkındalık oluşturmak, kadın-erkek fırsat eşitliğine yönelik somut projeleri geliştirmek ve bu projelerin uygulanmasına yönelik girişim ve süreçler üzerine görüştük.

Dergimizde Kadın Girişimcilerle kurduğumuz ilgiliyi ve gelişen işbirliklerini de gündeme taşıdık. Türk Kadın Akademisyenler Derneğinin Merkezimizi ziyareti ile TÜRKAKAB üyeliğimiz başlamıştır. Ortak programların planlamasını 2025 yılı faaliyetlerimiz kapsamında değerlendirmekteyiz. 22 Kasım 2024 tarihinde Fatih Sultan Mehmet Üniversitesi Gülhane kampüsünde ve TURKAM koordinasyonunda gerçekleşen “Kız Çocukları Kadın Araştırmalarının Neresinde?” çalıştayında Üniversitemizin GEP / CEP Cinsiyet Eşitliği Plan sürecini öncesi, sonrası ve sonrası ana başlıklarında değerlendirdik. Türkiye genelinde tüm merkezlere ortak bir motivasyon oluşturmak ve model olmayı amaçlayan açıklayıcı bir sunum ile katılım gösterdik. Söz konusu planın kurum içi bilgilendirme adımını destekleyen iki sunumu İTÜ Öğrenci Dekanlığı koordinasyonunda hem 27 Eylül 2024 tarihli oryantasyon toplantısında çevrimiçi olarak birinci sınıf öğrencilerine hem de 27 Kasım 2024 tarihinde “İTÜ’de Ayrımcılığın Önlenmesi ve Süreç Yönetimi” başlığında konunun paydaşlarının da desteği ile SDKM büyük salonda tüm İTÜ öğrencilerine yönelik olarak yüzyüze gerçekleştirdik. 4 Aralık 2024 tarihinde ise “Seçen ve Seçilen Kadınlar” konulu paneli ülkemizin 90. yılını kutladığı Kadın Hakları Gününde kadın siyasetçi, akademisyen, belediye başkanı ve mezunlarımızı bir araya

getirerek gerçekleştirdik. İstanbul Üniversitesi Öğretim Üyesi Doç. Dr. Burcu Zeybek moderasyonunda Üsküdar Üniversitesi İnsan Toplum Bilimleri Dekanı Prof. Dr. Deniz Ülke Kaynak, Üsküdar Belediye Başkanı Sinem Dedetaş ve İstanbul 3. Bölge Milletvekili Nilhan Ayan panelde konuşmacı olarak yer aldılar. Gaziantep Büyükşehir Belediye Başkanı Fatma Şahin ise video mesajı ile bizlere mesajlarını ilettiler. Bu etkinlik sunumlarının kayıtlarının tamamını merkez elektronik sayfamızdan (<https://kaum.itu.edu.tr>) izleyebilirsiniz.

Dergimizin bu sayısına yazı ve katkılarıyla destek veren yazarlarımıza ve yayın kurulumuza, Sayın Rektörümüz Prof. Dr. Hasan Mandal’ın şahsında her zaman bize desteğini esirgemeyen Üniversite yönetimimize ve faaliyetlerimize katılım gösteren konuklarımıza teşekkür ediyor, keyifli okumalar diliyoruz.

Prof. Dr. Hatice Ayataç
İTÜ BMT-KAUM Merkez Müdürü



Kadın Merkezleri ve Çalışmaları

6

Türkiye'deki Kadın Merkezleri ve Çalışmaları
Gülriz UYGUR

10

Kadın Merkezlerinin Arkaplanı ve Türkiye'de Kadın Çalışmaları
Dilara USLU, M. Ebru ZEREN

14

Türk Üniversiteli Kadınlar Derneği
H.Gonca COŞKUN

20

Kolektif Bilinci Uyandırmak
Aydan KIRIŞOĞLU

Kadın ve Sağlık

22

Wellbeing ve Yaşam
Pelin ARIBAL AYRAL

26

Kadın Kanseri Korunma ve Tedavi
Faruk KÖSE

30

Sağlıklı Anne Çocuk ve Bebek Beslenmesi
Osman AYATAÇ

Merkezden Haberler

33

İTÜ 2024-2025 Akademik Yılı Oryantasyon Etkinliği Toplantısı Gerçekleşti

34

İTÜ Rektörü Prof.Dr. Hasan Mandal'a Merkez Yönetim Kurulu Ziyareti

35

Türk Kadın Akademisyenler Derneğini (TÜKKAB) Merkezimizde Ağırladık

36

"Kız Çocukları Kadın Araştırmalarının Neresinde?" Çalıştayı

37

İTÜ'de Ayrımcılığın Önlenmesi ve Süreç Yönetimi

38

Şehirde İyilik ve Aile Teması Esenlik Sempozyumu'nda Buluştu

40

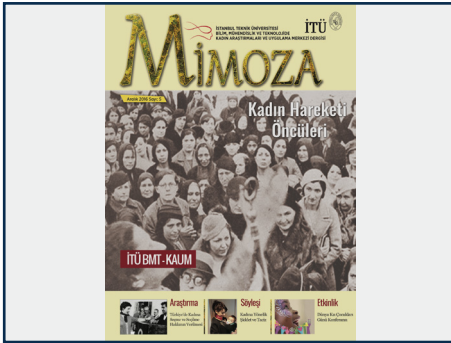
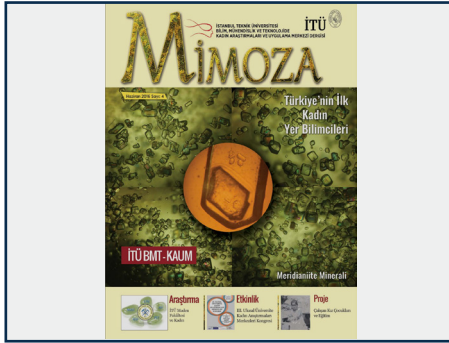
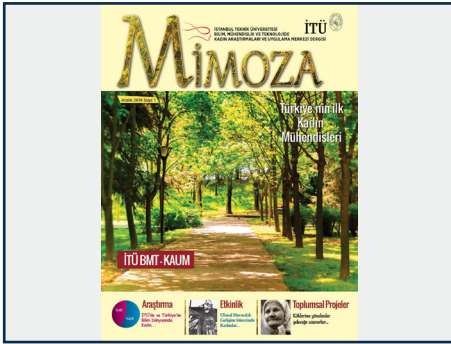
Seçen ve Seçilen Kadınlar Paneli

42

Öne Çıkan Kitaplar

45

İTÜ Gündemi



İTÜ BMT-KAUM DERGİSİ

MIMOZA

ISSN: 3023-6258

YIL: 2024

SAYI: 10

SAHİBİ VE SORUMLU YAZI İŞLERİ MÜDÜRÜ

İTÜ BMT-KAUM ADINA
Prof. Dr. Hatice AYATAÇ

BU SAYIDA KATKIDA BULUNANLAR

Prof. Dr. Hatice AYATAÇ

Prof. Dr. H. Gonca COŞKUN

Prof. Dr. Gülriz UYGUR

Prof. Dr. Pelin ARIBAL AYRAL

Prof. Dr. M. Faruk KÖSE

Uzm. Dr. Osman AYATAÇ

Doç. Dr. Dilara USLU

Doç. Dr. Ebru Zeren

Aydan KIRIŞOĞLU

Hande Beril KÜÇÜKLER

YAYIN KURULU

Prof. Dr. Hatice AYATAÇ

Öğr. Gör. Dr. Zeynep KALAYCIOĞLU

Hande Beril KÜÇÜKLER

GRAFİK TASARIM

Hande Beril KÜÇÜKLER

ADRES

İTÜ Maden Fakültesi, A Girişi, Ayazağa
Kampüsü, 34469, Maslak, Sarıyer, İstanbul.

Telefon: 0 (212) 285 71 24

E-posta: kaum@itu.edu.tr

Web: www.kaum.itu.edu.tr

X: @bmtkaum

LinkedIn: @ITU Women Studies Center-

Kadın Araştırmaları Merkezi

İTÜ BMT-KAUM Dergisi MIMOZA,
Bilim, Mühendislik ve Teknolojide Kadın
Araştırmaları Merkezi'nin bir yayınıdır.

İTÜ BMT-KAUM Dergisi MIMOZA'da
yayınlanan tüm yazı, fotoğraf ve içeriklerin her
hakkı saklıdır, izinsiz alıntı yapılamaz.

İTÜ BMT-KAUM Dergisi MIMOZA
İTÜ I Yayınevi tarafından basılmıştır.

*QR kodu okutarak bize ulaşabilirsiniz.





Fotoğraf: Mikael Blomkvist

Türkiye’de Kadın Araştırma Merkezleri ve Çalışmaları

Gülriiz UYGUR

Prof. Dr., Ankara Üniversitesi Hukuk Fakültesi

Kadın hakları mücadelesinin tarihinde önemli bir yeri üniversitelerde kadın araştırma merkezlerinin kurulması oluşturmaktadır. Bu merkezler, Pekin Deklarasyonu ve Eylem Platformunda akademik kurumlarda kadınların eşitliğini sağlamakla ilgili belirtilenler çerçevesinde birçok görev yüklenmektedir. Bunlar, Pekin Deklarasyonunda devletlere yüklenilen ayrımcı olmayan öğretim ve eğitimi geliştirmek ödevi başlığı altında belirtilmektedir. Deklarasyon’da üniversitelerde yapılacak çalışmalara ilişkin aşağıdaki ifadeler yer verilmektedir:

Eğitimin her düzeyinde, özellikle akademik kurumların lisansüstü düzeyinde cinsiyete ilişkin araştırma ve çalışmaları geliştirmek ve desteklemek, ve üniversite müfredatı dahil, müfredatın, ders kitaplarının, eğitim malzemelerinin ve öğretmen eğitimin geliştirilmesinde bunlardan yararlanmak.¹

1 Pekin Deklarasyonu ve Eylem Platformu <https://www.diyarbakirbarosu.org.tr/public/uploads/document/pekin-1568489265.pdf>

Belirtilen çalışmaları yapmak, üniversitelerdeki kadın araştırma merkezlerinin başlıca amacını oluşturmaktadır. Öte yandan kadın araştırma merkezlerinin amacı daha geniş kapsamlıdır. Bunun bir örneğini İstanbul Üniversitesi'nde 1989 tarihinde "Kadın Sorunları Araştırma ve Eğitim Merkezi" adıyla kurulan Türkiye'nin ilk kadın çalışmaları merkezinin kurulma amacında aşağıdaki gibi görmek mümkündür:

Merkezimizin kuruluş amaçları geniş kapsamlı olmakla birlikte, birbirlerini destekler niteliktedir: Kadınların eğitim, hukuk, siyaset, ekonomi ve çalışma yaşamındaki durumlarının ve sorunlarının saptanmasına yönelik araştırmalar yapmak, bu araştırmalara destek ve eşgüdüm sağlamak; kadınların her alandaki statülerini yükseltmek ve toplumda olgusal eşitliğin yerleşmesini hızlandırmak amacıyla eğitim ve bilinçlendirme programları uygulamak; ulusal kalkınmaya entegre olamamış kırsal kesim ve gecekondu bölgeleri kadınları ile kız çocuklarının eğitimi için özel eğitim programları hazırlamak; aynı amaçlarla toplumsal bilinçlendirme kampanyaları ve etkinlikleri örgütlemek; ve nihayet, Kadın Araştırmalarının akademik alanda yerleşmesini sağlamak ve toplumda eşitlik bilincinin yükselmesinin yarattığı yeni ihtiyaçları karşılayacak eğitilmiş ve donanımlı insan gücünü yetiştirmek amacıyla yüksek lisans (ve ileride doktora) programları açmak.²

Türkiye'de kadın sorunları ve araştırma merkezlerinden ilkinin İstanbul Üniversitesi'nde kurulmasının ardından Marmara Üniversitesi, Ankara Üniversitesi, Ege Üniversitesi ve diğer üniversitelerle gelişme devam etmiştir. Bu gelişmelerde YÖK'ün tutumu etkili olmuştur. YÖK ilk olarak, 1990'ların ikinci yarısından sonra üniversitelerde kadın araştırma merkezlerinin kurulmasını teşvik eden kararını almış ve ikinci olarak da 2015 yılında yayınladığı "Yükseköğretim Kurumları Toplumsal Cinsiyet Eşitliği Tutum Belgesi"yle bu teşvikini sürdürmüştür. YÖK'te 2015 yılında kurulan Akademide Kadın Çalışmaları ve Sorunları Birimi de kadın araştırma merkezlerinin YÖK çerçevesinde yer almasını sağlamıştır. Yükseköğretimde Kadın-Erkek Fırsat Eşitliğine Destek ve Eşitlikçi Bakış Açısı Geliştirme Üzerine Politika İlkeleri arasında da kadın araştırma merkezleriyle ilgili aşağıdaki ifadeye yer verilmiştir:

Üniversitelerimizin Kadın Sorunları Araştırma ve Uygulama Merkezlerinin kadın – erkek fırsat eşitliğine destek ve eşitlikçi bakış açısı geliştirme üzerine çalışmalar yapmak, projeler geliştirmek ve uygulamak konusunda sorumluluk üstlenmeleri, Yüksek Öğretim Kurulu tarafından teyit ve teşvik edilir.³

Günümüzde ülkemizdeki kadın sorunları ve araştırma merkezlerinin sayısı kamu ve özel üniversiteler olmak üzere toplam 117 olarak belirtilmektedir.⁴

Merkezlerin Çalışmaları

Kadın sorunları araştırma ve uygulama merkezlerinin toplumsal cinsiyet eşitliğini akademide ve eğitim kurumlarında sağlamak, eşitsizliği gidermekle ilgili farklı alanlarda çalışmalar yapmak ve hazırladıkları eğitim programları ve yayınlarıyla bu konuda farkındalığı yerleştirmek gibi bir çok görevleri bulunmaktadır. Yıldız Ecevit bu çalışmaları araştırma, eğitim ve uygulama olmak üzere başlıca üç başlık altında toplamaktadır. (Ecevit 2021)

Yüksek lisans ve doktora programları toplumsal cinsiyet alanında uzmanlaşmayı sağlamada önemli programlardır. Türkiye'de üniversitelerde kadın çalışmaları anabilim dalları veya benzer bilim dalları çerçevesinde bu programlar açılmaktadır. İlk yüksek lisans eğitimleri İstanbul Üniversitesi ile Ankara Üniversitesi'nde başlamıştır. Daha sonra bu sayının az da olsa arttığı görülmektedir. 2018 yılında yapılmış olan "Türkiye'deki Üniversitelerin Kadın Araştırmaları Merkezleri Profili Araştırması" başlıklı çalışmada o dönemki, yani 2018 yılındaki toplam 85 kadın araştırma merkezinde gönderilmiş ve bunlardan 57'si araştırmaya katılmıştır. Bu araştırma sonucuna göre 9 araştırma merkezinde merkezle ilişkili yüksek lisans programı bulunurken bu sayı doktora programı için 3 olarak belirtilmektedir. (Savaş-Ertan-Yol 2018) Günümüzdeki sayılar olarak yüksek lisans programı bulunan üniversite sayısı 16 olarak belirtilmektedir.⁵

2 Bakınız: <https://kadinrastirmalari.istanbul.edu.tr/tr/content/hakkimizda-636894575937161486/tarihce>

3 Bu konuda bakınız: <https://kadincalismalari.yok.gov.tr/Sayfalar/Haberler/2022/yuksekogretim-gep-stratejik-planlari.aspx>

4 Bu konuda bakınız: <https://www.hurriyet.com.tr/egitim/degisen-dunyada-universitenin-degerleri-42635150#>

5 Bu konuda bakınız: <https://tocikad.org/yukse-lisans-programlari/>

Doktora programlarının sayısı ise 8 olarak yer almaktadır.⁶

Yüksek lisans ve doktora programlarının sayılarının az olduğu belirtilen rakamlardan hareketle söylemek mümkündür. Merkezlerin eğitim çalışmaları daha çok seminer ve konferans düzenlemekle ilgilidir. Yukarıda belirtilen 2018 yılındaki araştırmada konuyla ilgili şu hususlara yer verilmektedir:

Araştırma merkezlerinin %74'ü gibi büyük bir oranı son 5 yıl içerisinde farkındalık yaratmaya yönelik seminerler düzenlemişlerdir. Düzenlenen seminerlerin de sayısı ağırlıklı olarak en az 5 ve üzeri (%46) olarak gerçekleşmiştir. Benzer bir şekilde, son 5 yıl içerisinde konferans düzenlemiş olan merkezlerin oranı %80'dir; fakat 11 araştırma merkezi son 5 yıl içerisinde herhangi bir konferans düzenlenmemiştir. Bu merkezlerin sertifikalı kurs düzenleme oranları ise %21'dir. 5 araştırma merkezi 1 tane, 3 araştırma merkezi de 5 ve üzerinde sertifikalı kurs programı düzenlemişlerdir.

Araştırma merkezlerinin büyük bir çoğunluğu (%79) ise son 5 yıl içerisinde herhangi bir sertifikalı kurs programı düzenlenmemiştir. Araştırma merkezleri

aynı zamanda sosyal ve kültürel faaliyetlerde de bulunmaktadır. Son 5 yıl içerisinde sosyal ve kültürel faaliyetlerde bulunan araştırma merkezi sayısı 40'tır ki bu da çalışmaya katılan merkezlerin %71'ine denk gelmektedir. (Savaş Ertan Yol, 2018)

Merkezlerin akademik kültürü toplumsal cinsiyet eşitliğine dönüştürmek şeklindeki çalışmaları da bulunmaktadır. Bu çalışmaları projeler şeklinde yapan üniversiteler arasında Ankara Üniversitesi, ODTÜ, Özyeğin Üniversitesi ve Kadir Has Üniversitesi kadın merkezleri yer almaktadır. Günümüzde ise GEP (Gender Equality Plan) çalışmaları üniversitelerin akademik kültürü değiştirmelerinde önem taşımaktadır. Bu program çerçevesinde üniversitedeki yapılan her araştırmada toplumsal cinsiyetin gözetilmesinde katkıda bulunulacaktır.

Merkezlerin araştırma konularını da farklı şekillerde belirtmek mümkündür. Bunlardan başlıcasını toplumda mevcut sorunlarla ilgili yaptıkları çalışmalar oluşturmaktadır. Bu araştırmalar da merkezlerin bilimsel alanda kuram geliştirmelerinde önemli rol oynama olanaklarını içermektedir.

Kuramdan Pratiğe Problemi Belirlemek

Kadın araştırma merkezlerini üniversitelerde, toplumsal cinsiyet konusunda bilimsel çalışmalar yapmak ve bu alanda kadın hareketinin akademik çevrede ortaya çıkmasını sağlamak ve cinsiyet eşitsizliğiyle ilgili problemlere bilimsel şekilde yaklaşım çözümler üretmek üzere birçok faaliyetle ilişkilendirmek mümkündür. Özellikle toplumsal cinsiyet eşitsizliğiyle ilgili konuların bilgi konusu yapılmamasıyla ilgili sosyal, ekonomik, hukuk ve siyasal alanlarda birçok problem söz konusudur. Epistemoloji çerçevesinde bu problemlerin tartışılması ve problemlerin etik ve politik boyutlarının ortaya konabilmesi, sorunların çözümünde temel öneme sahiptir. Bu bağlamda feminist kuram ve feminist metodolojinin toplumsal cinsiyetle ilgili çalışmalarda kullanılması önem taşımaktadır. Dolayısıyla kadın araştırma merkezlerinin feminist teori çerçevesinde kuramları geliştirmekle ilgili temel ödevleri vardır. Bu kuramları geliştirirken de uygulamaktan hareket etmek, kuram ve pratiği birleştirmenin başlıca yoludur. Günümüzde hala sosyal-ekonomik-siyasi ve hukuki sorunlar tartışılırken, toplumsal cinsiyet bakış açısını içerecek şekilde tartışma yapılmamakta ve kadın araştırma merkezleri de başta üniversite olmak üzere yapılan politikalarda belirleyici rol oynayamamaktadır. Bu bağlamda merkezlerin pratikteki problemleri hedefleyen kuramlar üzerinde çalışmalarına ihtiyaç söz konusudur.



Fotoğraf: <https://www.bayfor.org/>

⁶ Bu konuda bakınız: <https://tocikad.org/doktora-programlari/>

Sonuç

Üniversitelerdeki kadın araştırma merkezlerinin gerek üniversitedeki gerekse toplumdaki mevcut toplumsal cinsiyet eşitsizliklerini gidermede çözümler üretmek ve bu çözümlerin parçası olmak gibi önemli görevleri vardır. Ancak merkezlerdeki mevcut problemler, onların bu görevlerini yerine getirmede engel oluşturmaktadır. Bu problemleri 2018 yılında yapılan araştırma şu şekilde belirtmiştir:

- Merkezlerin kendine ait bir bütçesinin olmaması, uzman kadrosunun bulunmaması,
- Kadın araştırmaları konusunda yetişmiş eleman sayısının yetersizliği,
- Merkez müdürüne ders yükü indirimi verilmemesi,
- Araştırma merkezlerinin gönüllülük esasında, burada çalışanların ikinci yeri olması, bu merkezlerde kadrosu bulunan ve konuyla ilgili akademisyenlerin olmayışı,
- Kadın çalışmaları alanındaki uzmanların yeterince koordine olamaması ve kadın sorunlarıyla ilgili kurumlarla uygulama yapmada koordine olamaması,
- Merkezlerin fiziki alt yapılarının olmayışı,
- Üniversite içerisindeki diğer uygulama ve araştırma merkezleri ile ve diğer üniversitelerde aynı alanda çalışma yürüten uygulama ve araştırma merkezleri ile olan iletişimin zayıf oluşu,
- Merkeze gösterilen ilgi ve hassasiyetin yeterli düzeyde olmayışı,
- Toplumsal cinsiyet eşitliği konusunda karşılaşılan önyargılar.

(Savaş Ertan Yol, 2018)

Günümüzde yanda belirtilen problemler devam etmektedir. Bu problemler merkezlerin çalışmalarına engel oluştursa da merkezlerin faaliyetleri sürmektedir. Bu bağlamda kadın araştırma merkezlerinin bir aradalığı önem taşımakta ve sorunlara birlikte çözüm getirme çalışmaları yapmaları gerekmektedir. Zira gelinen nokta Türkiye'deki kadın hareketleri bakımından önemlidir. Bu noktayı ileriye taşımak da bütün merkezlerin başlıca görevidir.

Kaynakça

ECEVİT, Yıldız (2021) [https://t24.com.tr/k24/yazi/yildiz-ecevit-kadin-arastirma-merkezleri-ile-kadin-hareketi-arasinda-baglanti-kurulmal,3249#:~:text=Y%C3%BCksek%20%C3%96%C4%9Fretim%20Kurumu%20\(Y%C3%96K\)%20,duyulmas%C4%B1%20bu%20merkezler%20sayesinde%20oldu](https://t24.com.tr/k24/yazi/yildiz-ecevit-kadin-arastirma-merkezleri-ile-kadin-hareketi-arasinda-baglanti-kurulmal,3249#:~:text=Y%C3%BCksek%20%C3%96%C4%9Fretim%20Kurumu%20(Y%C3%96K)%20,duyulmas%C4%B1%20bu%20merkezler%20sayesinde%20oldu). (Erişim Tarihi: 19.12.2024)

SAVAŞ, Gökhan – ERTAN, Senem – YOL, Fatma (2018) "Türkiye'deki Üniversitelerin Kadın Araştırmaları Merkezleri Profili Araştırması", Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi.

<https://tocikad.org/yuksek-lisans-programlari/> (Erişim Tarihi: 19.12.2024)

<https://tocikad.org/doktora-programlari> (Erişim Tarihi: 19.12.2024)

<https://kadincalismalari.yok.gov.tr/Sayfalar/Haberler/2022/yuksekogretim-gep-stratejik-planlari.aspx> (Erişim Tarihi: 19.12.2024)

<https://www.hurriyet.com.tr/egitim/degisen-dunya-da-universitenin-degerleri-42635150#> (Erişim Tarihi: 19.12.2024)



Kadın Merkezlerinin Arkaplanı ve Türkiye’de Kadın Çalışmaları

Dilara USLU

Doç. Dr., Bilecik Şeyh Edebali Üniversitesi Kadın Çalışmaları Uygulama ve Araştırma Merkezi Müdürü

M. Ebru ZEREN

Doç. Dr., Kadın Akademisyenler Derneği (TÜRKKAB) Başkan Yardımcısı

Türkiye’de akademide toplumsal cinsiyet ve kadın çalışmalarının kurumsallaşması, üniversite düzeyinde ilk kez 1989 yılında İstanbul Üniversitesi’nde ve 1993 yılında Ankara Üniversitesi’nde kurulan kadın araştırmaları merkezleri ile başlamıştır. Bunu izleyen yıllarda sırasıyla 1994’te Çukurova Üniversitesi’nde, 1995’te Gaziantep Üniversitesi’nde, 1996’da Ege Üniversitesi’nde ve Gazi Üniversitesi’nde kadın araştırmaları merkezleri kurulmuş, günümüze kadar bu merkezlerin sayısı her yıl artış göstermiştir. Üniversiteler bünyesinde kurulan Kadın merkezlerinin kuruluşu 1990’lı yılların başına gitse de sayılarının 2000’li yıllarla artış gösterdiğini söyleyebiliriz. Kadın konusunun ortaklığında Kadın Araştırmalar, Kadın Çalışmaları, Kadın Sorunları, Aile Çalışmaları, Toplumsal Cinsiyet Çalışmaları gibi farklı adlarla kuruldukları görülmektedir. İstanbul Teknik Üniversitesi’nde yer alan merkezin adı ise Bilim Mühendislik ve Teknolojide Kadın Araştırmaları ve Uygulama Merkezi’dir. Bulunduğu üniversitenin özelliğinden kaynaklı olarak böyle bir isimle kurulmuş olması muhtemel olan bu merkezin ismiyle benzer bir merkez adı başka bir üniversitede bulunmamaktadır ki bu anlamda ülkemizde kurulmuş tek kadın merkezidir.

Kadın Merkezlerinin Arka Planda Yaşadığı Sorunlar ve Çözüm Önerileri

Türkiye'deki üniversiteler bünyesinde yer alan kadın merkezlerinin kendilerine ait bir bütçesinin olmaması, kadın araştırmaları konusunda yetişmiş eleman sayısının yetersizliği, merkezlerin fiziki alt yapılarının olmaması ya da çok yetersiz olması gibi problemler yaşadıkları sıkıntıların başında gelmektedir. Bilhassa üniversite kadrolarında kadın merkezlerine doğrudan eleman alımı yapılmaması ilerde bu merkezlerde yetişmiş eleman sıkıntısı çekilmesi ne neden olacaktır.

Üniversitelerde kurulmuş kadın merkezlerinin işlevsellik konusunda yaşadıkları problemlerin başında merkezlere ait eleman yetersizliği hatta yokluğu ve de maddi kaynak yetersizliği en büyük problem olarak karşımızda durmaktadır. Bununla birlikte üniversitelerin araştırma merkezleri için ayrı bir bütçesinin olmadığı gerçeği adeta en zorlayıcı kısımdır denilebilir.

Merkezlerin ulusal ve uluslararası kuruluşlarla ortak çalışmalar yapmasının artırılması ve böylelikle, araştırma merkezlerinin kendi bünyesinde insan ve finans kaynağı bulundurulabilmesinin önü açılacaktır. Özellikle Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı ile merkezler arasında protokollerin imzalanması, bakanlığın araştırmalarının merkezlerle işbirliği içerisinde gerçekleştirilmesi yönünde daha etkin çalışılması bu konuda önemli bir etki yaratacaktır. Bu iletişimin daha kapsamlı şekilde yapılacak ortak faaliyetlere dönüşmesi, merkezlerin sorunlarını ve bunlara dair çözüm önerilerini konuştukları ve de aynı zamanda kadın çalışmaları üzerine yapılan yeni



Görsel: Getty

çalışmaların daha geniş kitlelere aktarıldığı çalıştay ya da sempozyum düzenlenmesi oldukça faydalı olacaktır. Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı'nın desteği ile her yıl bir ilde, bir ya da birkaç merkezin ortaklaşa düzenleyeceği bu çalıştay ya da sempozyumlar, üniversiteler bünyesindeki kadın merkezlerinin daha işlevsel olmasında ve birlikte ilerlemesinde etkili olmakla beraber bu işbirliğinin sürdürülebilir olmasını sağlayacaktır.

Bununla birlikte merkez yöneticilerinin akademik unvan, atanma ve yükseltme kriterlerini sağlama konusunun öncelikli olarak görmek zorunda olmaları Merkezlerin projeler geliştirmesi hususunda elini bağlamaktadır. Tamamen gönüllülük esası ileleyen bu oluşumların geleceği bu gibi sorunların çözümüne bağlıdır. Birçok öğretim üyesinin yoğun çalışma saatleri ve ders yükü nedeniyle merkezlere yeterince katkı sağlamadıkları düşünüldüğünde; merkezlerin daha aktif çalışması amacıyla akademik yükseltme ve akademik teşvik hususlarında öğretim üyelerini teşvik edici nitelikte bir puanlama sisteminin (örneğin, idari görev ve yapılan faaliyetlere katkı oranının hesaba katılması gibi) getirilmesi olumlu sonuçlar doğurabilecektir. Merkezlerin işlevselliği akademik olarak yayın ve faaliyet yapmaktan çok su an geline nokta kadına

yönelik şiddetle ilgili Valilik bünyesinde yapılan toplantılara katılmaya dönüşmüştür. Bu toplantıların daha etkili hale getirilmesi ve uzun toplantılar yerine çözüme dayalı tartışma kısmının ön plana çıkarılması daha iyi sonuçlar alınmasında etkili olacaktır.

Buna karşılık Merkez Müdürleri ve YÖK Kadın Biriminin kurucusu Prof. Dr. Sezer Komsuoğlu hocamızın da yer aldığı bir WhatsApp grubu bulunmakta ve birbirlerinin faaliyetleri konusunda iletişim halinde çalışmalarına devam etmeleri sayesinde başka hiçbir merkez grubunda olmayan bir etki alanına sahiptir. Bu durum merkezlerin işlevselliği hususunda birbirlerinden destek almasında çok mühim bir adım olarak dikkate değerdir. Bu Whatsapp grubu ile birbirlerinden haberdar olan merkez müdürleri; birlikte yayınlar çıkarmakta, sempozyum ve çalıştaylar düzenlemektedir. Bu iletişim ağı hem birlik ruhunu ve enerjisini ortaya çıkarmakta ve "daha fazla ne yapabiliriz?" sorusunu soran yöneticilerin olduğu bir grup olduğu için de etkili faaliyetlerin hayata geçmesinde ve de Türkiye ve Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti'nde yer alan Merkezlerin birbirleri ile iletişiminin devamlığını sağlamaktadır. Merkezlerin akademik bilgi üretmede daha aktif rol oynaması için Kadın Araştırmaları Enstitülerine dönüştürülmeleri

birçok noktadan önemli etkileri olan bir yapılanma sağlayacaktır. Bu enstitü bünyesinde yüksek lisans ve doktora seviyesindeki öğrenciler de eskiden Merkez olan ve Enstitüye dönüştürülen bu yapının devam-lılığını sağlayacaktır. Bunun yanı sıra kadın çalışmaları, kadın sorunla-rı, toplumsal cinsiyet eşitliği, kadın girişimi, aile ve iş hayatında kadın... vb. gibi kadınlara dair farklı konularda çalışmalar yapan akademisyen-lerin bünyesinde yer aldığı birlik, dernek ve platformlarla Merkezlerin irtibat kurması da yapılacak faaliyetlerin çeşitliliğini ve etkinliğini art-tırıcı bir faktör olarak görülmelidir. Farklı disiplinlerden kadınların yer

aldığı Türk Kadınlar Birliği, üni-versite mezunu kadınların kur-duğu Türk Üniversiteli Kadınlar Derneği, akademisyenleri içeri-sinde barındıran ve Merkezle-rin akademik alt yapısının sağ-lanmasında katkısı olabilecek Kadın Akademisyenler Derneği (TÜRKKAB) gibi oluşumların toplumla ilişkinin sağlanması ve bilgi birikiminin aktarılma-sı hususunda illerde bulunan kadın girişimcilerin kurdukları derneklerle protokoller imza-lanarak iletişimin ve irtibatın çok daha sağlam temellere oturtulması sağlanacak, etkili faaliyetlerin yapılması için “bir-likten kuvvet doğar” ilkesinden hareketle güçlü toplumun oluş-turulmasına mühim bir zemin oluşturacaktır. Üniversiteler bünyesindeki kadın merkezlerinin daha işlevsel ve etkin hale getirilmesi, bu güçlü toplum idealinin gerçekleşme-sinde akademi-toplum ilişki-sinin aracı kurumlarından biri olmasını sağlayacak ve bu da geleceğin hazırlanmasında et-kili olacaktır.

Türkiye’de Kadın Çalışmaları

Türkiye’de kadın çalışmaları ile ilgili kurumsal süreç, Çalışma ve Sosyal Güvenlik Bakanlığı’nda ilk kez bir kadın bakanın görev almasıyla baş-lamıştır. Dr. İmren Aykut’un bu konu-daki çalışmaları ve gayretleri ile 20 Nisan 1990’da Kadının Statüsü ve Sorunları Başkanlığı adıyla Çalışma ve Sosyal Güvenlik Bakanlığı’nın bünyesinde kurulmuştur. Daha son-ra adı Kadının Statüsü Genel Mü-dürlüğü olarak değiştirilmiş ve faa-liyetlerine devam etmiştir. Bu genel müdürlük günümüzde, 2011 yılında kurulan Aile ve Sosyal Hizmetler Ba-kanlığı bünyesinde yer almaktadır. Toplumsal cinsiyet eşitliği ve adaleti, demokrasinin temel bir ilkesi olduğu için ve de bir devletin kalkınmasında refah toplumunun en önemli ögele-rinden biri olduğu düşünülerek bu manada çalışmalar artarak devam etmiştir. Yükseköğretim Kurulunda bu hassasiyetler dikkate alınarak 29 Mayıs 2015 tarihinde Akademide Kadın Çalışmaları ve Sorunları Biri-mi kurulmuş ve bu alanda çalışmalar yapacak bir komisyon oluşturulmuş-tur. Bu birimin kurucusu ve uzun yıl-lar başında bulunan Prof. Dr. Sezer Komsuoğlu, YÖK Kadın Birimi’ndeki görevi bitmeden çok mühim bir ça-lışmayı o günkü ekibiyle birlikte ha-zırlamış ve önemli verilere ulaşma-mızı sağlamıştır. 2022 yılına kadar-ki istatistikî verileri derli toplu şekilde “Akademide Kadın Çalışmaları” adlı kitabı hazırlayarak ilgili kurum ve



kuruluşlara göndermiştir. İstatistikî bilgileri içerisinde barındıran bu ça-lışma bu anlamda ilk olma özelliğini taşımaktadır. Kadın Akademisyen-ler Derneği ise 2023 yılında kadın araştırmaları üzerine çalışan aka-demisyenleri biraraya getirdiği ve Türkiye’de ilk kez yapılan Akademi-de Kadın Çalıştay’ını düzenlemiş ve bu çalıştayın bildirilerinden oluşan Akademide Kadın adlı kitabı 2024 yılında yayınlamıştır. Kadın ile ilgili konular içerisinde en az çalışma ya-pılan kadın akademisyenler ile ilgili, farklı açılardan durumlarını ortaya koyan bu çalışma, bu alanda gele-cekte yapılacak çalışmalara zemin hazırlayacaktır.

Ülkemizde kadın konusunda yapılan yayınların (tez, makale, kitap, proje çıktıları) neredeyse tümü kadın akademisyenler tarafından gerçek-leştirilmiş olmakla beraber nispeten son yıllarda erkeklerin de bu alanda çalışmalar yapmaya başladığı görül-mektedir. Ancak ne yazık ki bu ko-nuda uzmanlaşan ve sürekli olarak yayın yapan akademisyenlerimizin sayısı dünyadaki meslektaşlarının sayısına göre çok daha azdır. Bazı dönemlerde araştırmalar ve proje-ler yoğun olarak yapılmış olsa da çalışmaların sürdürülebilir olmadığı ve daha ziyade niceliksel olduğu; sorunları tespit eden çalışmaların içeriklerinin birbirini tekrarladığı gö-rülmektedir. Türkiye’de akademi-de kadının konumu, sorunları ve bunlara yönelik çözüm önerileri ile



Fotoğraf: Christina Morillo

temsiliyetin artırılması gibi konularda özellikle niteliksel metodlarla yapılacak çözüm odaklı ve de ülkeler, üniversiteler veya farklı bilim dalları arası karşılaştırmalı olarak yapılacak bir çok çalışmaya halen ihtiyaç duyulduğu da aşikârdır. Bilhassa kadın çalışmaları üzerine dergi sayıları gün geçtikçe artmakla beraber hala yeterli seviye ve görünürlüğe sahip değildir. Bu bağlamda birkaç kadın merkezinin birleşerek kadın çalışmalarına dair etki değeri yüksek olan dergiler çıkarmaları bu konuya dair bir çözüm olabilir. Fakat dergi konusu da yine eleman yetersizliği sıkıntısı ile karşı karşıyadır.

YÖK Tez Merkezi'ndeki tarama kısmına "kadın" kelimesini yazdığımızda 13.421 adet yüksek lisans ve doktora tezi yapıldığını görmekteyiz. Ülkemizde kadın çalışmaları alanında toplumsal cinsiyet eşitliği, kadın tarihi, edebiyatı, sağlığı, eğitimi, temsili, kısmen de kadın göçü ve istihdamı ile ilgili tezlerin yapıldığını tespit etmekle beraber, kadın konusunda bu konulara oranla daha az çalışma yapılan konuların başında kadın akademisyenler konusu gelmektedir. Bu alanda yapılan bilimsel çalışmalar genelde belli üniversiteleri kapsayan dar ölçekli örnekleme ile yapılmaktadır. Bu çalışmaların

ülke genelindeki kadın akademisyenleri kapsayacak ve farklı bilim dallarında mevcut durumu karşılaştırmalı olarak ortaya koyacak şemsiye projeler altında yapılması, onların bilimsel değerini ve yararlılığını arttıracak; sorunların en doğru şekilde tespit edilip somut çözüm sunulmasının yolunu açacaktır. Yaklaşık 30 yıldır süregelen "Akademide Kadın" çalışmalarına ilişkin bibliyografya, almanak gibi yayınlar ve hatta bir veri tabanı kurulması literatürün takibi ve kolay ulaşımı açısından önem arz etmektedir. Sürdürülebilirlik bağlamında araştırmaların üniversitelerin yıllık bütçe planlamalarında ayıracakları araştırma bütçeleri ve uzman akademisyenlerden oluşan kadrolarla yürütülmesi ve özellikle ileride bu alanda çalışacak yüksek lisans ve doktora öğrencilerine alanda boşluğu dolduracak özgün tez konuları verilmesi kadın akademisyenlere yönelik çalışmaların artırılmasına dair çözüme büyük bir katkı sunacaktır.

Türk Üniversiteli Kadınlar Derneği

H. Gonca COŞKUN

Prof. Dr., İTÜ İnşaat Fakültesi, Geomatik Mühendisliği Bölümü (emekli)
TÜKD Sarıyer Şube Başkanı

Türk Üniversiteli Kadınlar Derneği (TÜKD) 19 Aralık 1949 yılında Türkiye Cumhuriyetinin ilk ve önder üniversite mezunu kadınları tarafından kurulmuştur. Kurucu üyelerimiz Süreyya Ağaoğlu, Sara Akdik, Şevket Fazıla Giz, Nüzhet Gökdoğan, Remziye Hisar, Nebahat Karaorman, Müfide Küley, Türkan Rado, Pakize Tarzi, ve Beraat Zeki Üngör hanımefendilerdir. Cemiyetler Kanununun 10. Maddesine göre İcra Vekilleri Heyetinin 3/12/1953 tarih ve 4/19 sayılı kararı ile 25/1/1954 tarihinde uluslararası faaliyetine izin verilmiştir. Böylece TÜKD 1955 yılından sonra "Uluslararası Üniversiteli Kadınlar Federasyonu"nun (IFUW) çalışmalarına asil üye olarak katılmaktadır. Daha sonra TÜKD 5.2.1970 tarihinde Bakanlar Kurulu Kararı ile kamu yararına dernek hakkını kazanmıştır (Kararname). 04.08.1975'de Bakanlar Kurulu Kararı ile Türk adını almıştır. (Resmi Gazete). TÜKD 2002 yılında da "Avrupa Üniversiteli Kadınlar (UWE)" birliğine de üye olmuştur. İlk şubesi Ankara'da 1959 kurulmuş olan derneğin halen 29 şubesi bulunmaktadır.

İstanbul ili; İstanbul Şubesi, Kadıköy Şubesi, Bakırköy Şubesi, Sarıyer Şubesi, Ataşehir Şubesi, Ankara ili; Ankara Şubesi, Yıldız Şubesi, Ümitköy Şubesi, Antalya ili; Antalya Şubesi, Konyaaltı Şubesi, İzmir ili; İzmir Şubesi, Karşıyaka Şubesi, Adana, Aydın, Bolu, Bursa, Edirne, Eskişehir, Gaziantep, Hatay, Isparta, Kastamonu, Kocaeli, Konya, Mersin, Uzunköprü, Samsun, Yalova'dır.

TÜKD, Türkiye genelinde yaklaşık 2000 üyesi ve 2000 bursiyeri ile eğitimde fırsat eşitliğini desteklemeye yönelik önemli çalışmalar yürütüyor. TÜKD Türkiye genelinde 120000 Bursiyer, Derneğin Sarıyer Şubesi, kurulduğu günden itibaren dokuz yıl içerisinde 450 kız öğrenciye burs sağlayarak bu alandaki katkısını somut bir şekilde ortaya koymuştur.

TÜKD'nin yönetim şekli, Genel Başkan ve genel merkeze bağlı şube başkanları şeklindedir. Şu anki Genel Başkanımız Meral Güler'dir.





TÜRK ÜNİVERSİTESİ KADINLAR DERNEĞİ

MİSYONUMUZ

Kadın ve kızların eğitime erişilebilirliğinin sağlanması; Kadınlarımıza mesleki ve ekonomik güç ile yaşam özgürlüğü kazandırılması; Sosyal ve siyasi karar mekanizmalarında katılımlarının artmasıyla söz sahibi kılınmaları; Toplumda eşit, bilinçli yurttaşlar olarak haklarının savunulması; Toplumsal cinsiyet eşitliğinin farkındalık, bilgi-bilinçlendirme, yaygınlaştırma yoluyla tesis edilmesi için ulusal ve uluslararası işbirlikleri içinde çalışmalar yapılması; Türk kadınının yurtiçi ve yurtdışında Atatürk ilke ve devrimleri ışığında temsil edilmesidir.

VİZYONUMUZ

Kadınların okuryazarlık ve kız çocuklarının okullaşma oranında yüzde yüz oranına ulaşıldığı; kadınların eşit, aktif ve özgür yurttaşlar olarak toplumun her düzeyinde katılımcı oldukları, karar mekanizmalarında değişimin öncüsü olabildiği, çağdaş, laik ve demokratik bir toplum düzenine ulaşmaktır.

DEĞERLERİMİZ

- Demokrasi
- Laiklik
- Çağdaşlık
- Eşitlik
- İnsan hakları
- Kadının insan hakları
- Akla ve bilime dayalı düşünce

FAALİYET ALANLARIMIZ

Kızların her düzeyde eğitime erişilebilirliğinin artırılmasına yönelik projeler geliştirmek,

Özellikle kadın sayısının az olduğu alanlarda üniversite mezunu kadın sayısını artırıcı çalışmalar yapmak,

Üniversiteli kız öğrencilere yönelik burs programları geliştirip yaygınlaştırmak,

Üniversitelerin ilgili bölümleriyle, ulusal ve uluslararası kurum ve kuruluşlarla kadınların güçlendirilmesine yönelik ortak çalışmalar yürütmek,

Üniversiteli kız öğrencilerin çağdaş aktif yurttaşlık bilincini geliştirici programlar düzenlemek,

Kadın istihdamını her sektörde artırıcı projeler için Üniversitelerin Kadın Merkezleri, Meslek Odaları, STK'lar ve Özel Sektör ile kurumsal işbirlikleri geliştirmek,

Kadının siyasette ve kamu yönetiminde karar mekanizmalarında eşit temsili için kamuoyu çalışmaları yapmak,

Kadının insan hakları, toplumsal cinsiyet eşitliği ve kadına yönelik şiddetin önlenmesi için farkındalık ve savunuculuk çalışmaları yapmak,

Kadının cinsel sağlığı ve haklarının savunulması ve geliştirilmesi için projeler tasarlamak, ilgili kurumlarla işbirlikleri yapmak,

Toplumsal cinsiyet eşitsizliği ile mücadele için dernek üyelerinin toplumsal cinsiyet bilincini, gönüllülük ve savunuculuk güçlerini geliştirmek,

BM Sürdürülebilir Kalkınma Hedefleri ile Kadına Yönelik Her Tür Ayrımcılığın Önlenmesi Sözleşmesi (CEDAW) ve kadına yönelik şiddetin önlenmesi için Avrupa Konseyi İstanbul Sözleşmesi'nin şartlarının yerine getirilmesini izlemek ve savunuculuğunu yapmak.

Dr. F. Saadet Şanlı ve Antropolog N. Sema Erduman'ın kurucu üye, Prof. Dr. H. Gonca Coşkun'un kurucu başkanlığında 05/01/2016 tarihinde TÜKD Sarıyer şubesi kuruldu ve 2016 yılının 16 Şubat günü ilk genel kurulu yapıldı. Bu tarihten itibaren Prof. Dr. H. Gonca Coşkun başkanlık görevini sürdürüyor. 2024 yılı itibarı ile biri onursal olmak üzere 50 üyesi ve 50 bursiyeri bulunuyor.

TÜKD Misyon ve Vizyonu Kapsamında TÜKD Sarıyer Şubesinin Yürütmüş Olduğu Faaliyetler

01 Aralık 2016 tarihinde “Türkiye’de neden kadınlar 82 yıldır seçilemiyor” konulu panelimizi gerçekleştirdik. Sarıyer Belediye Başkanı Şükrü Genç’in ve Şube Başkanımız Gonca Coşkun’un açılış konuşmaları ile başlayan panelimiz Genel Merkez Başkanı Gaye Erbatur’un moderatörlüğünde İstanbul Milletvekili Bihlun Tamaylıgil, eski Devlet Bakanı Önay Alpago ve eski İl Genel Meclî Üyesi Begüm Yavuz’un konuşmaları ile devam etti. Panel’e şube ve İstanbul’un diğer şube üyelerimizin dışında Sarıyer kız meslek lisesinden öğrenciler ve Belediyenin kurslarına katılan kadınlar katıldı.

22 Mart 2016’dan itibaren her yıl Dünya Su Günü kutlaması için üyeler ile birlikte etkinlik gerçekleştirildi.

Kitap toplama kampanyası Kapadokya’da bulunan bir ilkokul için düzenlenmektedir. Malzemeler toplanarak Kapadokya Avanos köyü ilkokuluna kargo ile gönderildi.



27-29 Ekim şubeler arası toplantı Fuat Paşa Yalısında gerçekleştirildi.



28 Kasım 2017 tarihinde İTÜ Küçük Ev restoranında bursiyerler ile toplantı düzenlendi. Toplantıda Türk kadınına seçme ve seçilme hakkının verilmesi üzerinden konuşuldu.



9 Ocak tarihinde “Çevre ve Doğa Farkındalığı” konulu eğitim seminerimiz Başkanımız Prof. Dr. H. Gonca Coşkun tarafından Rıfat Ilgaz Kültür Merkezinde sunuldu.



9 Mart Cuma günü bursiyerlerimiz ile birlikte Küçük Ev Restoranında 8 Mart Dünya Kadınlar gününü kutladık.



22 Mart Dünya Su Günü”, AND (Aydınlık Nesiller Derneği) binasında birlikte kutlandı. Başkanımız Prof. Dr. H. Gonca Coşkun tarafından “Su ve Çevre Sohbeti” başlıklı konuşma yapıldı.



16 Ekim 2018 Salı günü bursiyer kızlar ile toplantı yapıldı. Yeni eğitim öğretim döneminde birlikte projeler gerçekleştirmek üzere paylaşımlarda bulunuldu.



8-9 Mart 2019 günleri düzenlenen İTÜ Bilim ve Mühendislikte Kadın Araştırmaları Merkezi (KAUM) etkinliği için İTÜ KAUM'la görüşülerek TÜKD İstanbul Sarıyer Şubesi olarak stant açıldı ve katılım sağlandı.



TÜKD İstanbul Sarıyer Şubesi bursiyerlerinden altı kızımıza burs veren Onur Üyemiz Sayın Sumru Kahya hanımefendiye teşekkür plaketi ve yeni üyelerimize rozet takılması Kadın Haftası'nda 13 Mart 2019 günü İstanbul Şubesi'nde gerçekleştirildi.



15 Haziran 2019 Şube başkanları ve YK üyeleri toplantısı Büyük Kulüpte gerçekleşti.



Dernek Genel Sekreteri Prof. Dr. Nilgün Okay 20-22 Mart 2019 tarihlerinde Cenevre'de düzenlenen Birleşmiş Milletler UNECE Sürdürülebilir Kalkınma Forumu çalışma toplantılarına Dünya Kadın Organizasyonları (WEDO) davetlisi olarak katıldı. 2030 Sürdürülebilir Kalkınma Gündemi'nin toplumsal cinsiyete duyarlı bir şekilde hayata geçirilmesini sağlamak amacıyla hükümetlerle birlikte gönüllülüğe dayanan izleme ve değerlendirme yapısının geliştirilmesine ve alternatif raporların hazırlanması amaçlanmaktadır. Bölgesel Forum öncesi Kadın Grupları (Women's Major Group) önderliğinde yapılan toplantılarda bir Avrupa Sivil Toplum Analizi ve Alternatif Raporu hazırlanmış, bu üst düzey politik platformda bu rapor sunulmuştur.



18 Ağustos 2019 Kazdağları Kırazlı da tüm sivil Toplum kuruluşları ile yerimizi aldık. TÜKD Sarıyer şubesini Gönül Jilani temsil etti.



4 Aralık 2019 tarihinde 'Üniversite Hazırlık Öğrencilerini Yönlendirme Projesi' nin ilk uygulaması TÜKD Sarıyer Şube Genel Sekreteri Serap Göğüş Başkanlığında Mustafa Kemal Anadolu Lisesinde başladı. Bursiyer kızlarımız Betül Taşkın, Selin Şaki ve Ayşe Sayın kendi hayat öykülerini anlattı ve okudukları üniversitenin bölümleri hakkında bilgi verdiler ve öğrencilerin sorularına cevap verdiler. 12. Sınıf öğrencilerinin büyük ilgi gösterdiği program 45 dakika olarak planlanmasına rağmen ilgi nedeni ile 90 dakika sürdü. Kızlarımızla gurur duyduk.



5 Aralık 2019 tarihinde Türk Kadınına seçme ve seçilme hakkının verilisinin 85. Yılına bir panelle kutladık. Sarıyer Belediyesi, Aydınlık Nesiller Derneği, Türk Üniversiteli Kadınlar Derneği Sarıyer Şubesi ve Rumeli Üniversitesi tarafından ortaklaşa düzenlenen Panelimiz Rıfat Ilgaz Kültür Merkezi Nejat Uygur Sahnesinde gerçekleşti. Şube başkanımız Prof. Dr. Gonca Coşkun moderatörlüğünde panelistlerimiz; 22. ve 23. Dönem milletvekili Prof. Dr. Gaye Erbatır, 22. ve 23. Dönem milletvekili Av. Halil Ünlütepe, Sarıyer Beld. Meclis Üyesi Meltem Yücel Pir ve Rumeli Ün. Öğrt. Üyesi Dr. Süleyman Özmen 'Türk Kadınının Siyasetteki Yeri' konulu çok başarılı ve verimli bir panel gerçekleşti

22 Kasım 2021 tarihinde Genel Merkezimiz tarafından yürütülen "TÜKD 1949 Dijital Dönüşüm" projesi tanıtım zoom toplantısına katılım sağlandı. Projeyi Üniversiteyi bitirme tezi olarak arkadaşı ile üstlenen Bursiyerimiz Selin Şaki ile gurur duyuyoruz.

8 Aralık 2021 tarihinde 5 Aralık Kadının Seçme ve Seçilme Hakları Günü kapsamında 'Türk Siyasetinde Kadının Yeri' konulu panel düzenlendi. Moderatörlüğünü Prof. Dr. H. Gonca Coşkun'un üstlendiği, konuşmacı olarak 22 ve 23. Dönem Milletvekili Prof. Dr. Gaye Erbatır'un katıldığı panel zoom üzerinden gerçekleştirildi.



TÜRK ÜNİVERSİTELİ KADINLAR DERNEĞİ SARIYER ŞUBESİ

ÜYE BURSİYER KUCAKLAŞMASI

17 NİSAN 2021
SAAT 17.00'DA BULUŞUYORUZ
ZOOM Meeting ID: 703 843 1391
Passcode: 123456

15 Subat 2021 tarihinde 'Topluluk Destekli Tarım' konulu zoom toplantımızı Temiz Hasat Kooperatifi ile gerçekleştirdik.



TÜRK ÜNİVERSİTELİ KADINLAR DERNEĞİ SARIYER ŞUBESİ

Topluluk Destekli Tarım
"Temiz Hasat Kooperatifi"

DİLARA KEHALE **KEREM AVCIERGUN**

13 ŞUBAT 2021, CUMARTESİ - SAAT 20:00
MEETING ID - XXXXXXXXXX
PASSCODE - XXXXXXX



Jeoloji Bilim Tarihinde Kadın Öncüleri

Prof. Dr. Nilgün OKAY
İTÜ Jeoloji Mühendisliği Bölümü
İTÜ BMT KAUM
Türk Üniversiteli Kadınlar Derneği

08.03.2021 Posterleri
Kadınlar Günü etkinlikleri

1 Mayıs 2021 tarihinde Geleceğin Güçlü Kadınları Eğitim Programları kapsamındaki 'Kadının İnsan Hakları ve İstanbul Sözleşmesi' konulu zoom toplantısındaki katkıları dolayısı ile Üyemiz Prof. Dr. Nilgün Okay ve bursiyerimiz Selin Şaki'ye teşekkür ediyoruz.



TÜRK ÜNİVERSİTELİ KADINLAR DERNEĞİ SARIYER ŞUBESİ

PANEL
TÜRK SİYASETİNDE KADININ YERİ

8 ARALIK 2021
ÇARŞAMBA
20.00

KONUŞMACI:
PROF. DR. GAYE ERBATIR
22. VE 23. DÖNEM MİLLETVEKİLİ

MODERATÖR:
PROF. DR. H. GONCA COŞKUN
TÜKD SARIYER ŞUBE BAŞKANI

zoom
Meeting ID: 990 0601 6251
Passcode: 801440

7 Mayıs 2021 tarihinde 'Stres ve Nefes Egzersizleri' konulu zoom toplantımızı Psikolog ve Nefes Koçu Helin Özeren in sunumu ile gerçekleştirdik.



TÜRK ÜNİVERSİTELİ KADINLAR DERNEĞİ SARIYER ŞUBESİ

STRES VE NEFES EGZERSİZLERİ

PSİKOLOG VE NEFES KOÇU
HELİN ÖZEREN
7 MAYIS 2021 CUMA | 17.00

www.tukd.org.tr tukd@tukd.org.tr tukd.org.tr tukd.genel.merkez@

17 Ekim 2021 tarihinde 2020 ve 2021 tarihlerinde mezun olan Bursiyerlerimiz için veda yemeği İTÜ SDM Petek Restaurantta gerçekleşti. Yeni ve mezun bursiyerlerimiz ile neşeli ortamda bursiyerlerimizin kaynaştığı yemekten sonra, mezunlarımıza anı olarak kalem hediye edildi.



13 Kasım 2021 tarihinde Genel merkezimiz tarafından organize edilen Onur Bursiyerleri Yemeğine TÜKD Sarıyer Bursiyerle rimizden (Genel Ortalaması 3,5 ve üzeri olan) 4 başarılı gencimiz Başkanımız Gonca Coşkun ve 2. Başkanımız Gönül Jilani ile katılmışlardır.



11 Mart 2023 tarihinde başışlar ile toplanan dizüstü bilgisayarlar İTÜ yerleşkesinde Bursiyer kızlarımıza dağıtıldı. Toplamda 57 Laptop dağıtıldı.



5 Mart 2024'te İTÜ BMT KAUM ile birlikte düzenlediğimiz "İlham Veren Kadın Mühendisler" paneli, İstanbul Teknik Üniversitesinin 250. yılını kutladığı 2023 yılında farklı alanlarda başarılı olan kadın akademisyen ve mezunlarını bir araya getirdi.

"İlham Veren Kadın Mühendisler" temalı panel, 5 Mart 2024 Salı günü 15.00 - 16.30 saatleri arasında İTÜ İnşaat Fakültesi, Prof. Dr. Nahit Kumbasar Konferans Salonunda gerçekleştirildi.

4 Nisan 2023 tarihinde değerli üyemiz Seval Ermiş'in katkıları ile bursiyerlerimize Dürümcü Baba da iftar yemeği yapıldı.



8 Haziran 2023 tarihinde yapılan TÜKD Genel Merkez 'Önder Kadın' ödül törenine katılım sağlandı.



6 Kasım 2023 tarihinde Cumhuriyetimizin 100.Yılı Kutlamaları kapsamında Sarıyer Belediyesi ile 'NU-TUK' isimli tiyatronun halka açık olarak BKSM'de sergilenmesini gerçekleştirdik.



11 Mayıs Cumartesi saat 09.30-12.30 arasında, İstanbul Üniversitesi Baltalimanı Restoranda "Yöresine

Değer Katan Önder Kadın Ödülleri" ve yeni mezun olan kızlarımıza özel sürprizlerimizle, sabah kahvaltısı "Yaza MERHABA" kutlaması gerçekleştirildi.

2024 yılında gerçekleştirilen "Yurduma Işık Ol" projesi gönüllü bursiyerlerimizin yaz tatilinde memleketlerindeki çocuklarla bir araya geldikleri çok yönlü kazanımları olan bir proje olarak yürütüldü.



Bu proje, burslu öğrencilerimizin gönüllü olarak kendi yörelerinin çocuklarının sosyo psikolojik gelişimlerini destekleyecek bir program içinde yer almalarının, hem kendilerinin kazanacağı çok değerli sosyal proje deneyimi olarak birlikte program uyguladıkları yöre çocuklarının kazanacakları sosyal, kültürel, sanatsal beceriler ve deneyimler açısından çok değerli ve çocukların dünyagörüşü, hayallerinin olumlu yönde önemli gelişmeler göstereceği inancıyla tasarlandı. İki bursiyerimiz memleketleri Kocaeli ve Adıyaman'da, uzmanlardan aldıkları eğitimler doğrultusunda, yaşları 7-15 arasında değişen toplam 12 çocuk ile "Çocuk Hakları", "Toplumsal Cinsiyet Eşitliği", "Doğaya ve Çevreye Saygılı Yaşam", "Medya ve Sosyal Medya Okur Yazarlığı", "Sağlıklı Yaşam ve Beslenme" konularında atölyeler gerçekleştirdiler.

TUKD Sarıyer Şube Üyelik ve Burs başvurusu için <https://www.tukd.org.tr/>

Telefon: +90 212 231 80 24

Kolektif Bilinci Uyandırmak

Aydan KIRIŞOĞLU

GıdaTÜRK Dergisi Genel Yayın Yönetmeni

Kadınlar ekonomik ve sosyal olarak güçlendirildiklerinde, değişim için etkili bir güç haline gelirler. Kırsal kesimde, kadınlar haneleri yönetmede önemli bir rol oynar ve tarımsal üretime önemli katkılarda bulunurlar.

Doğduğumuz andan itibaren kendimizi içinde bulduğumuz şekil değiştiren, kaynakları azalan bu dünyada, kadınların tarımda ve üretimde daha aktif rol almaları sürdürülebilirliğin ilk adımlarıdır. Bundan daha öte, üretimde katma değeri yüksek ürün geliştirme, inovasyon ve Ar-Ge adımlarıyla ev tipi üretimden çıkan kadınlar markalaşmaya doğru yol alabilirler.

BM Gıda ve Tarım Örgütü (FAO) verilerine göre 2050 yılına kadar 9,7 milyara ulaşması beklenen dünya nüfusu için, tarımsal üretimin en az %60 artışı ile kompanse olacağı öngörülmektedir.

TÜİK 2023 verilerine göre Türkiye’de tarım sektöründe üretime katılan kadınların bölgelere göre üretime katılımlarında %41 ile başlayan kırsal bölgelerde ise %60'lara kadar yükselen grafiği söz konusuysa, kadın çiftçilerin sadece %8'i kendi arazilerinin sahibi ve yalnızca %5'i tarımsal kredilere erişebiliyor.

Diğer taraftan kadınlar çoğunlukla küçük çaplı aile işletmelerinde çalışmakta ve bu işletmelerin çoğunda toprak sahibi olmamaları, onların tarımsal kalkınma projelerinden yararlanmalarını zorlaştırmaktadır.

Tarımda kadının güçlendirilmesinde üniversite, özel sektör ve kamu tarafından oluşacak kolektif gayretin çok önemi bulunuyor. Kadınların kooperatif, birlik adı ne olursa olsun birlikte hareketinin artırılması buradaki temel yaklaşımlardan biri olarak görülmektedir. Ülkemizde bunun başarılı örneklerini hemen her bölgemizde görüyoruz.



Yeni sistemleri gençlerle inşa etmeliyiz.

Özellikle ilgili bölüm öğrencilerinin fikirleri ve katkısıyla ortaya konulacak yeni modellerle kadın girişimleri arasında etkileşim programları faydalı olacaktır.

Tarımda kadının daha fazla verimli olabilmesinde tarım teknolojileri alanında donanım edinmeleri, tarımsal teknikler ve sürdürülebilir tarım temellerini öğrenmeleri ve uygulamalar hakkında bilinçlendirilmeleri, pazara erişebilmeleri ve kendi ekosisteminde desteksiz yürüyebilen bir model oluşturabilmesi temel hedef olarak belirlenmelidir.

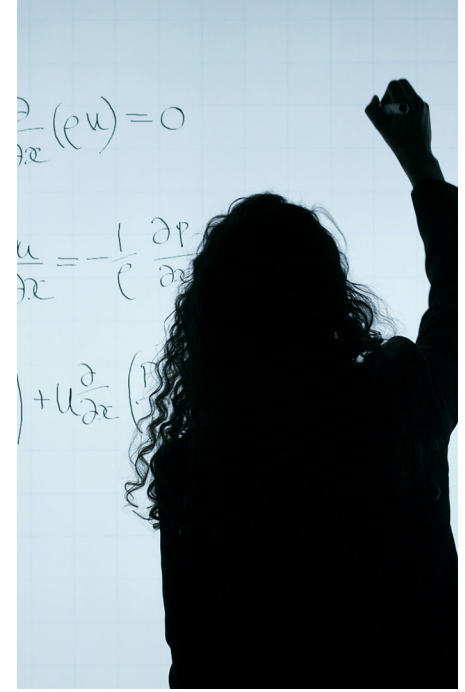
Üretime yeni başlayanlara ilk aşamada mentor destekleri ve iş yönetimi konusunda bilgi aktarımı yardımcı-



la bir iş modeli geliştirilmesinin yanında bilim insanlarından destek alınması, gerektiğinde farklı disiplinlerden eğitimcilerden fikir alınması kadınlarla yürütülecek girişimlerde başarıyı artıran unsurlar olacaktır... Zira kadınların gelişmek için kendilerini daha iyi motive ettikleri başarılı modellerde görülmektedir. Bu başarılar sonunda üretim ve verime de yansımaktadır.

Sadece üretim ve verim odağından ziyade duruş, hitabet, iletişim gibi kurumsal dünyanın eğitimleriyle de donanmalı kadınlarımız.

Birçok ülkede, modern üretim ve ekonomik değişime yol açan sektörlerin dışında bırakılan kadınların, gıda üretimi veya beslenme geleneklerini sürdürmedeki rollerinin sıklıkla göz ardı edildiğini görmek olağandışı değildir. Bu durum, coğrafi işaretli ürünler se-



çildiğinde daha da belirgin hale gelir: Cinsiyet ve sosyal ayrımcılık nedeniyle kadınların erişiminin olmadığı teknik ve teknolojiler, genellikle söz konusu ürünlerin belgelendirilmesi ve üretim standartlarının dünya çapında kabul edilebilir olmasını sağlamak için bir gereklilik olarak dahil edilir. Bu kadınların tamamen dışlanmasına yol açabilmektedir.

Oysa kadınlar kırsaldaki etkileriyle, özellikle bölgesine göre coğrafi işaretli ürünlerin geliştirilmesi, üretimi, işlenmesi ve piyasaya kazandırılması yönünde de daha etkin olabilir, önce yerli ve sonra dünya markasına dönüşen bir öykünün kahramanı olabilirler.

Kadınlarımız dünya insanı olmayı hedeflemeli. Türk kadını layık olduğu yerde, el üstünde olmalı.



Wellbeing ve Yaşam

Pelin ARIBAL AYRAL

Prof. Dr., Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi,
İç Hastalıkları AD, Fizyopatoloji BD Em. Öğretim Üyesi

“Wellbeing” kavramı iyi ve mutlu olma durumunu tanımlar. Kadının yaşımına baktığımızda, kadının toplumda anne, eş ve ev kadını olarak farklı roller üstlendiğini görürüz. Kadının erkeğe bağımlı kaldığı, ekonomik özgürlüğünü kazanmadığı pek çok örnekte, yaptığı iş ekonomik açıdan değer taşımadığı için kadın toplumsal değersizlik kavramı içinde kalabilmiştir. Kadının eğitim alabildiği ve çalışma hayatına atılabildiği durumlarda ise evi, eşi, çocukları ve işi arasında oldukça yoğun bir tempoda yaşamasını gerektirmiştir. Kadının çalışmayıp evde olması veya yoğun bir iş ve ev hayatı döngüsünde bulunması sürecinde, iyi ve mutlu olma halinin sağlanması, kadının wellbeing halini sağlaması yanında, toplumun en küçük birimi olan çekirdek ailede, çocuklarının ve eşinde wellbeing hali için büyük önem taşımaktadır.

Wellbeing; “Bütünsel Sağlık, Mutluluk ve İyi Olma Hali” olarak tanımlanabilir.

Wellbeing; fiziksel, zihinsel ve ruhsal sağlığımız yanında iş hayatımız, sosyal konumumuz, sosyal çevremiz, finansal durumumuz açısından kendimizi dengede hissedeceğimiz, uyumlu bir yaşamı ifade etmektedir. Bütünsel olarak iyilik halimizi sağlayabilmek için bazı pratik bilgiler bizlere çok yardımcı olabilir.

Bu yazı kapsamında bahsedeceğimiz çok basit uygulamaları konfor alanınızı zorlamadan yaşamınıza birer birer entegre etmek üzere denemeye başlamak, yaşamınıza tahmin ettiğinizden daha büyük katkılar sunabilir. Kendinizi keşfetme yolculuğunuzda bu basit yollara başvurarak, kendinizin en iyi versiyonunu oluşturabilirsiniz.

Wellbeing uygulamaları kapsamında; yaşama fark katan günlük rutinler, strese karşı vücudu koruma yöntemleri (nefes egzersizleri ve meditasyon), egzersiz, uyku, nöroplastisite artışı, beslenme ve takviyeler hakkında genel bilgileri birlikte gözden geçirelim.

Günlük Rutinler

Günlük rutinleri kullanmamız hem duyularımız hem de iç organlarımız için koruyucudur.

- Sabahları dil sıyracı ile dil üzerindeki beyaz tabaka sıyırılmalıdır. Gece sindirim sisteminden ve solunum sisteminden gelerek dil üzerinde biriken toksinlerin tahliyesi çok önemlidir. Bakır dil sıyracı daha güvenilirdir. Her sabah ilk iş olarak 8-9 kere sıyracı dilinizde arkadan öne doğru çekmeniz ve her seferinde suya tutarak tekrar sıyırmaya devam etmeniz yeterli olacaktır.
- Dil sıyracı sonrası, bir çorba kaşığı kadar soğuk sıkım susam yağı ile ağızda yağ çalkalama yapılır, 5-20 dakika yapılması önerilir. Susam yağı dil altı bölgede dahil olmak üzere ağız içinde çalkalanır. Süreniz dolunca yağı bir peçeteye tükürün ve atın, kesinlikle yutmayın. Susam yağının çelasyon yapıcı, yani toksinleri bağlayıcı etkisi vardır. Ayrıca, vücutta iltihap giderici etkisi de bulunmaktadır. Ağızınızda amalgam (siyah renkli) dolgu varsa bu işlemi hindistan cevizi ile yapınız.

- Sonrasında diş fırçalama gerçekleştirilir.

- Ardından, ılık limonlu (yarım/tam limon veya 1 çorba kaşığı organik elma sirkeli) su içilmesi ile, güne alkali bir sıvı olarak başlanması sağlanmış olur. Limonlu su vücut ağırlığının kontrolüne destek olur, sindirimi tetikler, idrar yollarını temizler, karaciğerin daha fazla safra üretmesini sağlayarak yiyeceklerin kolay yakılmasını sağlar. Mukus üretimini ve toksin atılımını destekler.

- Dil ucunun, üst ön iki diş kökünün damakla birleştiği yere denk gelen noktada durması tavsiye edilmektedir. Fire point (ateş noktası) noktasında diliniz durduğu takdirde, meridyen noktalarının uyarılması sayesinde, kendinizi çok daha iyi hissedersiniz. Yeni doğan tüm bebeklerin dilleri fire point noktasında bulunur. Depresif kişilerde yapılan çalışmalar dilin alt çenede durduğunu göstermiştir. Dilinizi fire point'te tutmak, moral ve motivasyonunuzun daha iyi olmasına destek olur. Ayrıca timüs bezi uyarılır ve bu sayede bağışıklık sistemine olumlu uyarılar gider. Horlamayı ve çene kilitlenmesini önler.

- Ayrıca, şu konuyu da hatırlatalım ki, yemekten yarım saat önceden, yemekten yarım saat sonrasına kadar su veya sıvı alınmamalıdır. Aksi takdirde midemizde yiyecekleri sindirmekle sorumlu olan asit düzeyini seyretiltik hale getirmiş oluruz ve hazımsızlık ortaya çıkar. Soğuk içecekler ayrıca daha da fazla sindirimi yavaşlatır ve hazmı zorlaştırır.

Stresin Vücuda Etkileri ve Strese Karşı Vücudu Koruma Yöntemleri

Vücudun stres verici uyaranlar karşısında stabilitesini koruma yeteneğine (adaptasyon yeteneğine) "Allostaz" adı verilmektedir. Allostaz sırasında, sinir sistemi, hipotalamus - hipofiz - adrenal aksı, kardiyovasküler, metabolik, ve immün sistemler internal ve eksternal strese karşı vücudu korurlar. Vücudumuz bir stres faktörü tarafından uyarıldığında sempatik sistem ismi verilen sistem aktifleşir. Sempatik sinir sistemi, vücuttaki sistemleri harekete geçiren acil durum sinyalleri taşır. Diğer yandan bu durumda vücudu koruyan parasempatik sinir sistemidir. Parasempatik sinir sistemi, sistemleri rahatlatan sinyaller taşımakla görevlidir. Bu iki sistem vücudu dengede tutmak için birlikte çalışır.

Parasempatik sinir sistemini uyarmak konusunda, nefes çalışmaları ve meditasyon yapılmasının etkinliği pek çok çalışma ile kanıtlanmıştır. Kadınların bu konuyla ilgilenmeleri kendilerinin iyilik halini hissedilir düzeyde arttıracaktır. Meditasyon ve nefes çalışmaları, stres yönetimini sağlarken ayrıca; kendi daha iyi olma halimizi yakalamada bizlere çok katkısı olur. Örneğin; daha mutlu hissetmemizi sağlar, vücut ağırlığı kontrolüne destek olur, ruh-beden ve zihinsel olarak iyi hissetmeyi sağlar, enerji artışı sağlar, koordinasyon yeteneğini yükseltir, konsantrasyonu artırır, omurga sağlığına iyi gelir, duyguları dengeler, beden farkındalığını artırır, etkin nefes alımını sağlar, kan basıncını dengeler, entellektüel zeka (IQ) artışı sağlar, beyin hemisferlerini dengeler, öğrenme kabiliyetini yükseltir, bağırsak hareketlerini düzenler, sindirimi rahatlatır, lenfatik drenajı destekler, kas esnekliğini artırır.



Egzersiz

Egzersiz yapmak “Wellbeing” halimizin önemli öğelerinden biridir. Kadın sağlığı açısından baktığımız zamanda kadının ruh ve beden sağlığı için her yaşta önem taşıdığını görürüz.

Sağlıklı bir insan ne kadar egzersiz yapmalı diye düşünüldüğünde bu konuda otoritelerin görüşü şu şekildedir; American College of Sports Med.(ACSM), American Health Assoc. ve Surgeon General’a göre; Kardiyovasküler aktivite (aerobik egzersiz) (dayanıklılık egzersizleri), haftada beş gün, 30 dk orta derecede yoğun; koşu, yürüme, yüzme, bisiklet şeklinde yapılmalıdır.

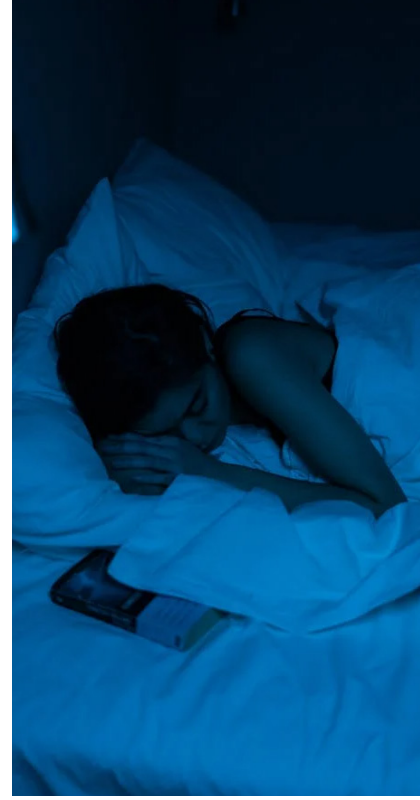
Anaerobik (kas kütlesi geliştirici) aktivite ise, haftada üç gün en az 20 dk dakika şiddetli yapılmalıdır. Direnç veya kuvvet egzersizlerinde, kas gittikçe arttırılan dirence karşı çalışır.

Aerobik egzersizler daha fazla olmak üzere, serotonin, dopamin ve endorfin salgılatır. Dolayısı ile kişide mutluluk, haz ve iyilik hali oluştururlar. Beyin kökenli nörotropik faktör salınımını arttırarak (BDNF) konsantrasyon ve güçlü bir bellek sağlarlar. Egzersiz, vücutta ve beyinde oksijenlenmeyi artırır, büyüme hormonu artar, mitokondriyi destekler, kas gelişimi olur ve

beyinde ileti hızı artar. Kadınlar için özellikle menapoz sonrası büyük önem taşıyan, kemik yoğunluğunun artışı, kas miktarının artışı sağlar. Ayrıca; mitokondriyal enerji mekanizması tetiklenir ve uzun yaşam yollarını uyarır. Egzersiz ile uzun yaşam faktörleri sitruinlerin düzeyleri artabilir, mTOR gibi kanser oluşturma ihtimali olan yolların düzeyi azalabilecektir. Çalışmalar göstermiştir ki; 30 dakika/gün tempolu yürüyüş yapanların telomerleri 10 yaş genç bireylerle eşit uzunluktadır. 10 km/hafta koşan bireylerde genel ölüm oranları %45 oranında azalmıştır.

Uyku Düzeni

Geceleri uyku sırasında salgılanan “Melatonin” güçlü antioksidan ve hücre koruyucudur. Melatonin hormonunun; antioksidan, bağışıklık koruyucu, 24 saatlik vücut hormon ritmini ayarlayıcı ve antikanser etkileri saptanmıştır. Gece 23.00-05.00 zirve yapar. Akşam 19.00 dan sonra aç olmak, kalın perde, gerekirse göz bandı kullanmak, 22.30 gibi uykuya dalmak önemlidir. Stres, uyumadan önce elektroniklere -mavi ışığa- maruziyet, uyanan odanın sıcak olması, odada ışık olması melatonin hormonu düzeyini azaltır.



Uyku eksikliğinde, tokluk hissettiren Leptin hormonu düşer, açlık hissettiren ghrelin artar. Uykusuzlukla metabolizma yavaşlar, ve önceki gecenin yorgunluğu ile gün içinde daha kalorili gıdalara yönelme olur.

Büyüme hormonunda azalma saptanır, hücresel yenilenme yavaşlar. Birkaç uykusuz gece dahi insülin direncine gidişi tetikleyebilir.

Nöroplastisite ile Beyin Hücresi Sayısını Arttırmak

Beyin hücrelerimizi uyarmak ve çalışan beyin hücresi sayısını arttırmak, yıllarla azalan beyin kapasitesinin artışına ve wellbeing halimizi korumaya faydalı olacaktır.

Nöroplastisite, beynin adapte olma yeteneğidir, beynin yeni bağlantılar ve yollar oluşturabilmesidir.

Nöroplastisite; hipokampus, amigdala, frontal korteks gibi beyin bölgelerinde görülmektedir.



Bazı aktivitelerin sürekli tekrarı ile, hareketsiz olan nöron bağlantılarını aktive etmiş ve çalışan hücre sayısını arttırmış oluruz.

Sudoku, bulmaca, müzik/resim/ boyama gibi el-parmak çalıştırıcı aktiviteler yapmak, egzersiz yapmak, dil öğrenmek, satranç oynamak, nefes çalışmaları (öz. Bhramari nefesi), hımm'lamak nöroplastisiteyi arttırmaktadır.

Beslenme

Stresli yaşamda, stress hormone olan kortizol artışı ile kan şekeri yükselir, iştah artar, insülin direncine ve ardından vücutta yağ artışına neden olabilir. Antioksidan ve antienflamatuvar (hücre koruyucu), liften zengin, bitki bazlı beslenme tercih edilmelidir. Protein alımı ile kas kaybı önlenmelidir. 1 g/kg/gün protein tüketimi; et (tercihan beyaz et, az kırmızı et), yumurta-yoğurt gibi hayvansal ürünler ve bakliyat ile alınabilir.

Sağlıklı yağlar; beyin, kalp-damar sistemi, eklem, cilt ve bağırsak için önemlidir, kortizol düzeylerini düşürmeye de destektir.

Şeker yüksekliği olmamalıdır çünkü, oksidasyon artışı ile hücre hasarına neden olur. Kolesterol düzeyi yüksekken, kan şekeride yüksekse kişinin kalp-damar hastalığı riskini artırır. Bu nedenle kan değerlerimiz belirli aralıklarla ölçülmeli ve bir hekimin görüşleri alınmalıdır. Metabolizmamız esnekliğini kaybetmişse ve yağ yakmakta zorlanıyorsak bir süreliğine akşam yemekleri kaldırılmalıdır.

Kompleks karbonhidratlar; gökkuşağı renkleri sebzeler, meyveler, yulaf kepeği, basmati (veya kahverengi) pirinç gibi tam tahıllı ve işlenmemiş gıdalar tüketilmelidir.

Lifli gıdaların; kortizol düşürücü etkileri saptanmıştır. Kısa zincirli yağ asitleri (KZYA) yapımında görev alan bakteri türlerinde artış sağlar. Kısa zincirli oldukları için enerji için hızla yakılırlar. Bağırsak (mikrobiyom) enflamasyonunu azaltır, bağırsağı onarırlar. Bağırsak hastalıkları ve kolon kanseri riskini azaltırlar. Taze otların ve baharatların kullanımı olumlu etkiye sahiptir.



Takviyeler

Stresli bir yaşamda, yapılacak kan testleri sonrasında ancak bir hekim kontrolünde bazı takviyelerden yararlanılabilir. Vitamin C, B, D3, alfa-lipoik asit, CoQ10, melatonin, glutatyon, çinko, demir, selenyum, magnezyum, rhodiola, ashwagandha, glisin hekimin önerebileceği desteklerdendir.

Son olarak aile, dostluklar ve sosyalleşme kişinin wellbeing hali, iyi ve mutlu olma hali için, en önemli faktörlerdendir. Kişinin hergün belli bir süreyi aile, dost ve çevresi ile geçirmesi iyilik haline büyük katkı sağlar. Kişi sosyal ilişkilerinden destek alır ve güçlenir. Ufak düzenlemeler kişinin hayatında büyük farklar yaratabilir. Daha sağlıklı, olumlu duygular içinde, ruhsal ve bedensel sağlığınıza dengede ve mutlu yaşamınızı dilerim.

Kadın Kanserleri Korunma ve Tedavi

M. Faruk KÖSE

Prof. Dr., Acıbadem MAA Üniversitesi Tıp Fakültesi Kadın Hastalıkları ve Doğum Anabilim Dalı Jinekolojik Onkoloji Bilim Dalı



Fotoğraf: Darina Belonogova

Kadın genital kanserleri denince akla ilk gelen rahim ağzı kanseridir. Çünkü aşıyla korunması, taranması ve uygun tedavileriyle tarihten silinmesi beklenen tek kanserdir. Diğer kadın genital kanserleri; rahim içi zarı, yumurtalık, vajen ve dış genital organ vulva kanserleridir. Meme kanseri bazı ülkelerde kadın hastalıkları ve doğum uzmanlarının ilgi alanında olmasına rağmen Türkiye’de meme cerrahisiyle ilgilenen genel cerrahların konusudur.

Dünya Sağlık Örgütü (WHO) taranabilir hastalıklar olarak kadınlarda meme ve rahim ağzı kanseri ile erkek-kadın her iki cinsten kalınbağırsak kanserini işaret etmektedir. Bunun dışındaki hiçbir kanser taramasının hastalığın oluşmasını önleme ve hastalığa bağlı ölümleri azaltmada faydası gösterilememiştir. Bir hastalığın taranabilmesi için yapılacak tetkiklerin kolay, ucuz, hastalar tarafından kabul edilen, özel eğitim gerektirmeyen ve en önemlisi hastalıktan ölümleri azaltacak faydasının olması gerekir.¹

Rahim ağzı kanseri

Rahim ağzı kanseri gelişmesi için İnsan Papillom Virüsü (HPV) ve onula birlikte ek bazı sebepler gerekir. HPV enfeksiyonu olmadan rahim ağzı kanseri gelişmez. Ancak bilinmelidir ki HPV enfeksiyonu geçiren kadınların sadece %1'i takip ve tedavisi yapılmazsa kansere gider. İlave nedenler arasında en başta sigara içimi olup sonra çok eşli cinsel ilişki, erken yaşta cinsel ilişki, çok çocuk sahibi olmak, vajenin özel mikroplarından oluşan mikrobiyota ve genetik yatkınlık sayılabilir.²

Bir HPV enfeksiyonu olduktan ortalama 7-8 yıl; en erken 1,5 yıl en geç 15 yıl sonra %15 kadında rahim ağzında bozukluklar görülür. Kalan %85 kadında HPV vücut tarafından temizlenir. Rahim ağzındaki kanser öncesi bozukluklar kesinlikle kanser başlangıcı veya kanser demek değildir. Adı üzerinde kanser öncesi lezyon olup kanser değildir.

WHO ve bu konuyla ilgili Avrupa dernekleri rahim ağzı kanserini



Dünya'dan çiçek hastalığının yok edilişi gibi silmek için plan yayınlamıştır.³

Bu plana göre 2030 yılına kadar kızların ve erkeklerin %90'ı tam doz aşılanırsa, kadınların %70'i hayatlarında en az iki defa HPV testi ile taranırsa, kadınların %90'ı kanser öncesi lezyon veya kanser için uygun tedaviyi alabilirse 2120 yılında rahim ağzı kanseri çiçek hastalığı gibi yok edilebilir bir hastalık olacaktır. Bu programın en önemli ayaklarından biri HPV aşılardır. Bugün Dünya'da en fazla kullanılan aşı 9'lu aşı olup en çok kansere neden olan 7 HPV tipiyle genital siğillere neden olan 2 HPV tipine karşı %100'e yakın koruma sağladığı gösterilmiştir.⁴ Ancak rahim ağzı kanseri yapabilen HPV tipleri 15 tanedir 9'lu aşının içerisindeki HPV tipleri kanserlerin %90'ından sorumludur. Diğer tiplerle kanser riski %10 olduğundan aşı yaptıran kadınlarda tarama devam etmelidir. Aşının etkinliği bu kadar yüksek iken önemli yan etki gösterilememiştir. Amerika'nın Hastalık Kontrol Merkezi (CDC) ve WHO 10 yıldan fazla

takip ettikleri HPV aşılarını son derece güvenli bulmuştur.^{5,6} Hedef 15 yaşından önce kız ve erkek çocukların aşılanmasıdır. Ancak smear bozuk bile olsa, önceden hiç test yaptırmadan ileri yaş kadınlar ve 45 yaşa kadar erkekler de aşılanmalıdır.⁷

HPV iltihabı ilk ilişkiyle hızla artarken vücut tarafından temizlendiğinden en erken kanser öncesi lezyon 30 yaşından sonra; kanser 40 yaşından sonra görülür. Bu nedenle en geç 30 yaşında rahim ağzı kanseri taramasına başlanmalıdır. En etkili tarama testi HPV testi olduğundan HPV testi normal çıkan kadınlarda beş yıl boyunca başka test yaptırmaya gerek yoktur.⁸ HPV testi pozitif çıkarsa smear sonucuna bakılması gerekmektedir. Fiyatı nedeniyle sadece smear testi yapılacaksa en erken üç yılda bir tekrarlanmalıdır. 65 yaşına gelindiğinde son üç test normal ise tarama bırakılabilir. Myom nedeniyle rahim tümüyle alındıysa taramaya gerek yoktur.

Rahim ağzı kanseri önceden hiçbir belirti vermez. Sadece çok ilerlemiş ise bacak ağrısı, kötü kokulu et suyu gibi akıntıya neden olabilir. Kadınların %70'i kanser öncesi lezyonlar veya rahim ağzı kanseri için uygun tedaviye ulaşabilmelidir. Ancak özellikle geri kalmış ülkelerde bu çok mümkün olamamaktadır. WHO bunu da sağlamaya çalışmakta dünyanın önde gelen vakıflarından gelişmekte olan ülkeler için aşılama ve tedavi merkezlerinin kurulması konusunda destek almaktadır.



Türkiye’de 2014’ten buyana dünyaya örnek olmuş HPV testiyle rahim ağzı kanseri taraması yürütülmektedir. Ancak kadınların sadece %10’u düzgün kadın hastalıkları muayenesi yaptırmaktadır. Bu nedenle rahim ağzı kanseri vakalarının %60’ı ilerlemiş olarak teşhis edilmektedir.

Erken evre rahim ağzı kanserleri öncelikle ameliyat, ameliyat sonrası çıkan sonuca göre ek ışın tedavisi ve ışın tedavisinin etkisini artırmak için haftalık kemoterapi ile gerektirebilir. Uzak yayılımı olmayan ileri evre hastalıkta temel tedavi ışın tedavisi ve ışın tedavisinin etkisini artırmak için haftalık kemoterapidir. Bu durumda önemli olan ışın tedavisinin yapılacağı bölgelerin tam belirlenmesi gerekir. Bunun için ya özel testler veya aort çevresindeki lenf bezlerinin ameliyatla alınması uygun olur.

Rahim ağzı kanserinden korunmak için son sözler şöyle özetlenebilir; kesinlikle HPV aşısını yaptırın, taramalarınızı düzgün yaptırın ve sigarayı bırakın.

Rahim İçi Zarı Kanserİ

Rahim içi zarı kanseri en sık görülen kadın genital kanseridir. En çok obez, ileri yaş, doğum yapmamış, geç menopoza girmiş kadınlarda görülür. En sık menopozdaki bir kadının vajinal kanaması ile görülür. Menopoza girmeyen kadınlarda aşırı adet kanama veya adet dışı kanamaya neden olur. Ancak en az korktuğumuz kanser türüdür çünkü hastaların %85’i sadece ameliyatla tedavi olurlar. Bir başka deyişle herkesi bekleyen ölüm bu grupta bu hastalıktan olmaz. Sadece %15 hasta ışın tedavisi, kemoterapi veya immünoterapi ihtiyacı duyabilir. 2023 yılında ek tedaviye ihtiyaç duyacak hastalar için çok başarılı yeni tedaviler belirlenmiştir.⁹ Bu tedavilerin planlanması için de imkan varsa tümör dokusuna özel

boyamalar ve genetik inceleme yapılması gerekir. Genetik inceleme hem kandan hem de tümörlü dokudan yapılabilir. İleri evre veya tekrarlayan hastalıkta verilecek tedaviler eski tedavilere göre son derece başarılıdır.

Yumurtalık Kanserİ

Yumurtalık kanseri yine genellikle ileri yaştaki, doğum yapmamış, bazen genetik olarak ailesinde bazı özel hastalıkları bulunan kadınlarda görülür. Son derece hızla aylar içerisinde karın içerisinde yayılabilir. Altı ay bir yıl önce muayenesi yapıp hiçbir sorunu olmayan bir kadında ileri evre yumurtalık kanseri ortaya çıkabilir. En sık karın şişliği ve dışkılama bozukluklarıyla ortaya çıkar.

Anne karnındayken yumurtalıklar, tüpler ve karın içi zarı aynı kökten gelişirler, bu nedenle bu üçünün kanseri aynı şekilde tedavi edilir. Yumurtalık kanseri tanısı konulduğunda ileri evre bile olsa mümkünse önce ameliyat yapılmalıdır. Ameliyatı en zor kadın genital kanseridir. Ameliyatta geride gözle görülür hiç tümör bırakılmamalıdır. Geride gözle görülür tümör kaldığında ileride beklenen yaşam süresi yarıya düşer. Ülkeler bazında bakıldığında Avrupa’da Türkiye en başarılı

ülkedir, ikinci sırada Belçika gelmektedir ki bu iki ülkede gözle görülür tümör kalmayacak şekilde ameliyat oranı %64 civarındadır.¹⁰ Kanada, İngiltere, İspanya, Norveç, İtalya, Hollanda’da bu oran %10 ve altındadır. Yani bu ülkelerde 10 hasta ameliyata alınır ve 9 tanesi ameliyat edilemez diye hiçbir şey yapılmadan kapatılır. Yumurtalık kanseri tedavisi birçok bölümü ilgilendiren bir tedavidir ve takım çalışması gerektirir. Takım lideri daima kadın kanserleri cerrahisi uzmanı (Jinekolog Onkolog) olmalıdır. Ek hastalıklar, düşükün hasta veya çıkartılması mümkün olmayan yerlerde kanser olduğunda önce kemoterapi sonra ameliyat düşünülebilir. Önce kemoterapi verilecekse ortalama üç en fazla dört kür verilip ameliyat için değerlendirilmelidir. Direkt altı kür kemoterapi verilmemelidir. Bu şekilde önce kemoterapi ve takiben ameliyat yapılacaksa ameliyat sırasında ısıtılmış kemoterapi (HIPEC) ek yarar sağlamaktadır.¹¹ HIPEC tümörün tekrarlamasını %15-20 azaltmaktadır. Yüksek dozda kemoterapi ilacı 42 derecede karın içerisinde hasta anestezi altındayken uygulanır. Ancak yan etkileri yüksek bir tedavidir, genellikle geçici nadiren kalıcı böbrek ve karaciğer hasarına neden olabilir. Yumurtalık kanseri hastalarının



çoğu ileri evrede olduklarından ameliyat sırasında yayılmış olan tüm tümörün çıkartılması için rahim ve yumurtalıkların alınması yanında bağırsak çıkartılması, dalak alınması, göğüs kafesiyle karını ayıran kasın bir kısmının çıkartılması ve şüpheli lenf bezleri varsa onların çıkartılması gerekebilir. Bu nedenle ameliyat sonrası komplikasyonları da fazladır.

Ameliyat sonrası genellikle kemoterapi gerektirir ve genetik inceleme sonucuna göre tedavi planlanır. Standart tedavi altı kür iki ilacın birlikte kullanılmasıdır. Ancak genetik testlerin sonucuna göre hedefe yönelik tedaviler veya uzun süreli özel ilaçların kullanımı söz konusu olabilir. Tüm özel tedavilere rağmen dahi tekrarlama ihtimali yüksek kanser türüdür. En

sık da ilk iki yıl içerisinde tekrarlar. Tekrarladığında tekrarlama yeri, tekrarlayan tümörün sayısı ve en önemlisi tekrarladığı zaman aralığına göre tekrar ameliyat veya tekrar kemoterapi uygulanabilir. Her hasta kendisine özeldir ve ilgili birimlerin ortak toplantılarında (Tümör Konseyi) tek tek değerlendirilip tedavi planlanmalıdır.

Dış Genital Organ (Vulva) ve Vajen Kanseri

Vulva kanseri düzgün kontrole giden kadınlarda çok erken tanı alır. Rahim ağzı kanserinde olduğu gibi HPV ile ilişkili olan, daha genç yaşta görülen tip ile HPV ile ilişkisiz ileri yaşta görülen tipi vardır. HPV ilişkili tipi rahim ağzı kanser öncesi lezyonları gibi öncü lezyonlarla başlar. Öncü lezyonlar uygun tedavi edilirse kanser dönüş olmaz. Erken evrede yakalanırsa sadece ameliyat yeterli iken geç evrede radyoterapi gerekebilir. Ameliyat edilebilir geç evrede veya radyoterapi sonrası tekrarlayan durumlarda idrar kesesi ve/veya kalın bağırsağın çıkartılacağı ağır ameliyatlara gerekebilir. Bu tür ağır ameliyatlarda ameliyat sonrası bakım ve komplikasyonları da çok zordur. Vajen Kanseri çok nadir tek başına görülür. Genellikle rahim ağzı kanseriyle birlikte olur ve onun prensiplerine göre tedavi edilir.

Kaynakça:

1. <https://www.who.int/europe/news-room/fact-sheets/item/cancer-screening-and-early-detection-of-cancer>
2. Thomas C Wright Jr, Mark Schiffman. Adding a test for human papillomavirus DNA to cervical-cancer screening. N Engl J Med. 2003 Feb 6;348(6):489-90. doi: 10.1056/NEJMp020178.
3. <https://www.who.int/publications/item/9789240014107>
4. Sven-Eric Olsson, Jaime Alberto Restrepo, Julio Cesar Reina, Punnee Pitisuttithum, Angels Ulied, Meera Varman, Pierre Van Damme, Edson Duarte Moreira Jr, Daron Ferris, Stanley Block, Oliver Bautista, Nancy Gallagher, Jennifer McCauley, Alain Luxembourg. Long-term immunogenicity, effectiveness, and safety of nine-valent human papillomavirus vaccine in girls and boys 9 to 15 years of age: Interim analysis after 8 years of follow-up. Papillomavirus Res. 2020 Dec;10:100203. doi: 10.1016/j.pvr.2020.100203.
5. HPV Vaccine Safety and Effectiveness Data | CDC
6. https://www.who.int/vaccine_safety/committee/topics/hpv/June_2017/en/
7. Di Donato V, Caruso G, Petrillo M, Kontopantelis E, Palaia I, Perniola G, Plotti F, Angioli R, Muzii L, Benedetti Panici P, Bogani G. Adjuvant HPV Vaccination to Prevent Recurrent Cervical Dysplasia after Surgical Treatment: A Meta-Analysis. Vaccines (Basel). 2021 Apr 21;9(5):410. doi: 10.3390/vaccines9050410.
8. Joakim Dillner, Matejka Rebolj, Philippe Birembaut, Karl-Ulrich Petry, Anne Szarewski, Christian Munk, Silvia de Sanjose, Pontus Naucler, Belen Lloveras, Susanne Kjaer, Jack Cuzick, Marjolein van Ballegooijen, Christine Clavel, Thomas Iftner; Joint European Cohort Study. Long term predictive values of cytology and human papillomavirus testing in cervical cancer screening: joint European cohort study. BMJ. 2008 Oct 13;337:a1754. doi: 10.1136/bmj.a1754.
9. Concin N, Matias-Guiu X, Vergote I, Cibula D, Mirza MR, Marnitz S, Ledermann J, Bosse T, Chargari C, Fagotti A, Fotopoulou C, Gonzalez Martin A, Lax S, Lorusso D, Marth C, Morice P, Nout RA, O'Donnell D, Querleu D, Raspollini MR, Sehouli J, Sturdza A, Taylor A, Westermann A, Wimberger P, Colombo N, Planchamp F, Creutzberg CL. ESGO/ESTRO/ESP guidelines for the management of patients with endometrial carcinoma. Int J Gynecol Cancer. 2021 Jan;31(1):12-39. doi: 10.1136/ijgc-2020-002230. Epub 2020 Dec 18.
10. Ignace Vergote, Claes G Tropé, Frédéric Amant, Gunnar B Kristensen, Tom Ehlen, Nick Johnson, René H M Verheijen, Maria E L van der Burg, Angel J Lacave, Pierluigi Benedetti Panici, Gemma G Kenter, Antonio Casado, Cesar Mendiola, Corneel Coens, Leen Verleye, Gavin C E Stuart, Sergio Pecorelli, Nick S Reed; European Organization for Research and Treatment of Cancer-Gynaecological Cancer Group; NCIC Clinical Trials Group. Neoadjuvant chemotherapy or primary surgery in stage IIIC or IV ovarian cancer. N Engl J Med. 2010 Sep 2;363(10):943-53.
11. van Driel WJ, Koole SN, Sikorska K, Schagen van Leeuwen JH, Schreuder HWR, Hermans RHM, de Hingh IHJT, van der Velden J, Arts HJ, Massuger LFAG, Aalbers AGJ, Verwaal VJ, Kieffer JM, Van de Vijver KK, van Tinteren H, Aaronson NK, Sonke GS. Hyperthermic Intraperitoneal Chemotherapy in Ovarian Cancer. N Engl J Med. 2018 Jan 18;378(3):230-240. doi: 10.1056/NEJMoa1708618.



Sağlıklı Anne Çocuk ve Bebek Beslenmesi

Osman AYATAÇ

Dr., Çocuk Sağ. ve Hast. Uzmanı

Çevre ve atmosferin ileri derecede kirlendiği, radyasyon ve nükleer tehlikenin büyük boyutlara ulaştığı, genetiği değiştirilmiş gıdaların bolca tüketildiği, katkı maddeli içeceklerin sık kullanıldığı, düzenli, bağırsakla uyumlu geleneksel beslenmenin göz ardı edildiği, fast-food beslenmenin (Endüstriyel beslenme) toplumda hızla yaygınlaştığı, genetik mutasyonlara sebep olan endokrin sistemi bozan maddeler, aşırı stres, yaygın depresyon, statik yaşamın yaygınlığı, obezitenin hızla arttığı, ergen (Adolesra) problemlerinin yaygınlaştığı, Alerji, Tip 1 ve Tip 2 Diyabetin (Şeker hastalığının), Hipotiroidi ve KV hastalıklar, Otistik Spektrum Bozukluğu, DEHB (Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu), Çölyak Hast, Crohn Hastalığı, Haşimato Hast. (Hipotiroidi), UAS (Uyku Apne Send), Yaygın viral enf. (RSV, Corona vb), Anemi, D Vitamini eksikliği Hipertansiyon oranlarının yükseldiği, yaygın sigara ve madde kullanımının gözlemlendiği çağdaş teknolojinin getirdikleri yanında götördükleri, savaşlar ve göçler ile kentleşmenin ve demografik yapının negatif etkileşimi, önleyici tıp hizmetlerinin gözardı edilmesi, Periyodik önleyici sağlık kontrol ve Check-Up 'ların göz ardı edildiği bir ortamda anne, bebek ve çocuk sağlığını anlatmak ve yazmak kolay değil.

Bu yazının düzenlenmesindeki desteğinden dolayı Asistan Yasemin Tokgöz'e teşekkür ediyorum.





Beslenmede önemsediklerimiz:

1. Rafine şeker, işlenmiş (endüstriyel) gıdalardan kaçının, meyve suları yerine mevsimsel meyvelerin kendisinin tüketilmesi, kan şekeri düzeyi ve pankreastan insülin salınımı yönünden faydalıdır. Meyve suları ani kan şekeri yükselmeleri sonucu düzensiz insülin salınımına sebep olduğu için insülin direnci ve genetik yatkınlık varsa Diyabet (Şeker Hastalığına) sebep olabilir.
2. Katı hayvansal yağlar yerine, sıvı bitkisel yağlar kullanılması dislipidemi (Kolesterol, Trigliserid vb.) önler.
3. Aşırı kafein ve tuz, şeker, beslenme ve metabolizmayı bozar.
4. Günde en az iki litre su tüketilmelidir.
5. Kan analizleri yapılmadan hiç bir vitamin, mineral ve kan yapıcı ilacı almayınız, bu ilaçları günlük yeterli dozda alalım, fazla alırsak kendi emilimi bozulduğu gibi diğer faydalı elemanların emilimini de engeller.
6. Alkol ve sigaradan uzak, stressiz bir yaşam, iyi (non-REM) uyku iyi bir beslenmeye destekler.

Geleneksel, Otantik, bağırsak ve metabolizma ile uyumlu, doğal yemek kültürü, sosyo-ekonomik ve çağın gerekleri sonucu endüstriyel beslenmeye yenilmiştir.

Günlük kalori ihtiyacı:

1. Yaşa, aktiviteye, VKİ (Vücut kitle indeksine), genel sağlık durumuna göre değişir. Kişisel değişkenlik göstermekle beraber yetişkin bir kadının günlük ortalama ihtiyacı 1800 - 2400 arasındadır.
2. Bebek ve çocuklarda kalori ihtiyacı görece olarak erişkinlerden fazladır. Vücut ısısının dengelenmesi, organların çalışması, eskiyen hücre ve dokuların yenilenmesinin yanında büyüme ve gelişme için Kalori ihtiyacı vardır. Örneğin yenidoğan bir bebeğin 110-120 Kalori/kg ihtiyacı varken erişkin bir bireyin günlük ortalama 30 Kalori/kg kalori gereksinimi vardır.
3. Menopoz, gebelik, adet, emzirme dönemlerinde vitamin, mineral, demir ve kalori ihtiyacı artar.

Sağlıklı çocuk ve erişkin takibi:

- Fizik muayene ve büyüme gelişmenin takibi.
- Yaşa uygun beslenme ve obezite önlemleri.
- Statik olmayan yaşam tarzı, spor.
- Yaşa uygun, özellikle ergen aşılama.
- Ailenin genetik yapısına uygun hastalık taraması.
- Yaşa, şikâyetlere, genetiğe uygun, invaziv (tehlikeli) olmayan, ekonomik Check-up.
- Psiko - Sosyal takip ve rehabilitasyon.

Önemli Vitamin ve Mineraller:

Kalsiyum kemik ve diş sağlığı için önemlidir. Süt ve süt ürünlerinde, yeşil yapraklı sebzelerde bolca bulunur.

D Vitamini, kemik sağlığı için önemli, kalsiyum emilimini ve kemiklerde düzenli oturmasını sağlar. Bağışıklık sistemini güçlendirir. Somon ve sardalyada bolca bulunur ve güneş ışınlarından alınır.

Folik Asit, hamile kadın için önemlidir, bebeğin beyin ve omurilik gelişiminin düzenli oluşması için gereklidir. Yeşil yapraklı sebzeler, pirinçte bolca bulunur.

Demir, kırmızı et, tavuk, fasulye, ıspanakta bol bulunur, yetersizlikte anemi (kansızlık) gelişir, özellikle adet dönemi, emzirme dönemlerinde ihtiyaç artar, annede kansızlık varsa, yenidoğan kan depolarını doldurmadan doğar, bebek ve çocuk için anemi, D vitamin eksikliği, tiroid yetersizliği fiziksel ve mental gelişim sorunları oluşturur.

B vit (B1, B2, B6, B12) sinir sistemi ve kan hücrelerinin üretimi için gereklidir, Et, süt, yumurta, balık B Vitamininden zengindir.

Magnezyum, kas, kemik ve sinir sistemi için gereklidir, fındık, ıspanak, tahıllar ve muzda bol bulunur.

Omega-3 yağ asitleri, kalp ve damar sağlığı için gereklidir, somon ve cevizde bol bulunur.

A Vitamini, göz ve cilt sağlığı için gereklidir. Ispanak, havuç, patates karaciğerde yüksek oranda bulunur.

C vitamini, bağışıklık sistemi için önemlidir. Portakal, kivi, brokoli, çilekte bol bulunur.

E Vitamini, cilt ve göz sağlığı için önemlidir, antioksidan özelliği

vardır, badem, fındık, ıspanak ve ayçiçeğinde bol bulunur.

Nutrisyonel (Beslenme ile ilgili) gereksinimler:

- Proteinler
- Yağlar
- Karbonhidratlar
- Vitaminler
- Minereller
- Su

Karbonhidratlar: Ekmek, pirinç, tahıllar, makarna, şekerli gıdalar, baklagiller ve meyvelerde bulunur. 1gr/4 kalori içerir, günlük toplam enerjisinin %50-60'ını karbonhidratlar sağlar.

Yağlar: Hayvansal ve bitkisel kaynaklıdır, doymamış ve bitkisel yağlar tercih edilir, 1gr/9 kalori içerir.

Doymamış ve bitkisel yağlar

dislipidemi (kan yağı yükselmesi) riski oluşturmadığı için daha faydalıdır. Günlük kaloringin %20 -30'u yağlardan sağlanır.

Proteinler: Et, balık, yumurta, süt, yoğurt hayvansal, tahıl proteinleri (ekmek, nohut, pirinç, bezelye, soya vb.) olarak iki gruptur. 1gr/4 kalori içerir.

Dengeli bir beslenmede günlük kaloringin %10-15'ini proteinler sağlar. Su, tüm hayatımızın olmazsa olmazıdır. Her gün en az 6 su bardağı su tüketilmelidir.

Sözün özü, bebek beslenmesinde Anne Sütü tartışılmayacak bir önem taşır, ilk altı ay hiç bir şey vermesek ve aşı yapmasak bile bağışıklık sistemini güçlendirmesi nedeniyle enfeksiyonlara karşı korur, süt bebeğin ihtiyacına göre salgılanır,

sürekli emme ve annenin ten temasına göre artar, ekonomiktir, beyin ve nörolojik sisteme faydası nedeniyle (IQ) yüksek olur, anneyi bazı hastalıklardan korur, sterilidir, kaynatılmaz, sulandırılmaz ve şeker ilave edilmez.

Çocuk, ergen ve erişkin (Anne Beslenmesinde) yaş, cins, kilo, günlük aktiviteye, sağlık ve hastalık durumuna uygun alınan enerjinin tüketildiği, Obeziteyi önleyen, aile genetiği ve hastalıklarına uyumlu optimal seviyede günlük protein, karbonhidrat, yağ, vitaminleri içeren, stres, anksiyete ve depresyondan uzak, düzenli bir uyku ile desteklenen beslenme şekli sağlıklı bir beslenme sayılır.

Yine de her birey (tek yumurta ikizleri dahil) ayrı bir birey olduğu için beslenme şekil ve özellikleri farklıdır.



Fotoğraf: Olena Yeromenko

Kaynakça:

1. Dr. Osman Ayataç, Saadet Badem ve ark. Ay- Eğitim Kurumları Ergen koruyucu tıp hizmetleri, (Eğitimde Sağlık yapılanması) kesitsel çalışma. 2022- 2023
2. Prof. Dr. Zeynep Oşar, Prof. Dr. Tülay Erkan. Sağlıkta ve Hastalıkta Beslenme 2004
3. Prof. Dr. Özdemir İler, İst. Cerrahpaşa Tıp. Fak. Seminerleri, 1968-1972
4. Doç. Dr. Osman Nuri Koçtürk. Beslenme 1969
5. Prof. Dr. Erich Frank, Karbonhidrat metabolizması ve Beslenme notları, 1949
6. Prof. Dr. Müfide Külay. Beslenme ve diyet kitabı. 1942

27 Eylül 2024

İTÜ 2024-2025 Akademik Yılı Oryantasyon Etkinliği Toplantısı Gerçekleşti

İTÜ'ye bu yıl başlayan öğrencilerimiz için, Üniversitemiz ve olanakları hakkında bilgilendirmeler yapmak üzere 27 Eylül 2024 Cuma günü saat 15:00-16:00 arasında “Üniversite Bilgilendirme Toplantısı” düzenlendi. Toplantıda İTÜ Bilim Mühendislik ve Teknolojide Kadın Araştırmaları Merkezi olarak görev ve faaliyetlerimizi tanıtmaya fırsatı bulduk.

İstanbul Teknik Üniversitesi'ne bu yıl kayıt yaptıran öğrencilerimize, üniversitemizin genel yapısı ve sunduğu olanaklar hakkında kapsamlı bilgi vermek amacıyla, İTÜ Öğrenci Dekanlığı koordinasyonunda 27 Eylül 2024 Cuma günü saat 15:00-16:00 arasında bir “Üniversite Bilgilendirme Toplantısı” gerçekleştirildi. Bu etkinlik, öğrencilerimizin İTÜ'nün sunduğu imkanlar, akademik ve sosyal ortamlar hakkında daha iyi bir fikir edinmelerini sağlamak için düzenlendi.

Toplantı sırasında, İTÜ Bilim, Mühendislik ve Teknolojide Kadın Araştırmaları Merkezi olarak, merkezimizin misyonu, yürüttüğümüz projeler ve gerçekleştirdiğimiz faaliyetler hakkında detaylı bir sunum yapma fırsatı bulduk. Ayrıca, merkezimizin öğrenciler için sağlayabileceği destekler ve katılım fırsatlarına değinerek, üniversitemizin yeni öğrencileri ile işbirlikleri ve desteğe açık olduğumuzu belirttik. Bu etkinlik, yeni öğrencilerle güçlü bir bağ kurmamız ve üniversite yaşamına adaptasyon sürecinde onlara rehberlik etmemiz için değerli bir platform sundu.



*Etkinliğin
tamamına QR
kodu
okutarak
ulaşabilirsiniz.



7 Ekim 2024

İTÜ Rektörü Prof.Dr. Hasan Mandal'a Merkez Yönetim Kurulu Ziyareti

İTÜ Bilim Mühendislik ve Teknolojide Kadın Araştırmaları ve Uygulamaları Merkezi Yönetim Kurulu olarak İTÜ Rektörü Prof. Dr. Hasan Mandal hocamızı makamında ziyaret ettik. Üniversite yönetimimizle merkezimizin kadın çalışmaları konusundaki hedeflerini ve faaliyetlerimizi paylaştık. Hedeflediğimiz projelerin hızla uygulamaya geçmesi konusunda Rektörlüğümüzün yapıcı ve yönlendirici desteğine teşekkür ediyoruz.

Bu görüşme, merkezimizin kadın çalışmaları alanındaki hedeflerini, yürütmekte olduğumuz faaliyetleri ve geleceğe yönelik projelerimizi üniversite yönetimimizle paylaşmak için önemli bir fırsat sundu. Kadın-erkek fırsat eşitliği konusunda farkındalık yaratmak, somut projeler üretmek ve bu projeleri hayata geçirmek adına belirlediğimiz hedefleri detaylı bir şekilde aktardık.

Görüşme sırasında, merkez yönetim kurulu üyelerimizle birlikte, üniversite bünyesinde kadın çalışmaları konusundaki bilincin artırılması, kadınların akademik, bilimsel ve teknolojik çalışmalardaki etkinliklerinin görünür kılınması ve desteklenmesi üzerine kapsamlı fikir alışverişinde bulunduk. Kadınların toplumsal, akademik ve teknolojik yaşamda daha güçlü bir şekilde yer alabilmesi adına projelerimizin geliştirilmesi ve uygulanması sürecindeki kararlılığımızı dile getirdik.

İTÜ yönetimi olarak, kadın çalışanlarımızın ve öğrencilerimizin bilimsel ve teknolojik alanlardaki başarılarını büyük bir ilgi ve gururla takip ettiğimizi ifade etmek isteriz. Özellikle ulusal ve uluslararası yarışmalarda elde edilen ödüllerin paylaşılmasının, kadınların toplumsal ve akademik katkılarının daha geniş kitlelerce tanınması açısından değerli olduğuna inanıyoruz. Bu tür başarıların, diğer kadınlar için de birer ilham kaynağı olmasını temenni ediyoruz.

Kadın çalışanlarımız ve öğrencilerimizle birlikte, eğitim, araştırma ve diğer tüm alanlardaki süreçlerimizi daha ileriye taşımak için var gücümüzle çalışmaya devam edeceğiz. Kadınların bilim ve teknolojiye sunduğu katkıların daha görünür ve etkin hale gelmesi için hep birlikte yeni adımlar atmaya kararlıyız.



Soldan Sağa: Hande Beril KÜÇÜKLER, Emine GÖRGÜL, Lütüye DURAK ATA, Ayşe Aylin BAYAR, Hasan MANDAL, Hatice AYATAÇ, Esra ALVEROĞLU DURUCU, Gökseven İNALHAN, İpek AKIN KARADAYI

11 Ekim 2024

Türk Kadın Akademisyenler Derneğini Merkezimizde Ağırladık

İTÜ Bilim, Mühendislik ve Teknolojide Kadın Araştırmaları ve Uygulama Merkezi olarak, TÜRKAKB Yönetim Kurulunu merkezimizde ağırladık.

Ortak hedeflerimizi konuştuğumuz bu toplantıda toplumsal cinsiyet eşitliğini sağlamak ve toplum farkındalığını geliştirmek için kadın çalışmaları alanındaki projeleri ve yayınları artırmanın, multidisipliner seminer ve etkinlikler düzenleyerek işbirliklerini genişletmenin önemi üzerinde durduk.

“100 İnci Kalem” ve “Akademide Kadın” eserlerini bize armağan eden TÜRKAKB Yönetim Kurulu’na değerli katkıları ve ziyaretleri için teşekkür ederiz.



Üst Soldan Sağa: Vahide Fidan DOĞAN, Gülay AKKAŞ, Fatma Aysel ILGIN
Alt Soldan Sağa: Mualla UYDU YÜCEL, Hatice AYATAÇ, Dilara USLU



Soldan Sağa: Vahide Fidan DOĞAN, Fatma Aysel ILGIN, Emine GÖRGÜL, Hatice AYATAÇ, Mualla UYDU YÜCEL, Dilara USLU, Gülay AKKAŞ

22 Kasım 2024

“Kız Çocukları Kadın Araştırmalarının Neresinde?” Çalıştayı Gerçekleşti

25 Kasım Kadına Yönelik Şiddete Karşı Uluslararası Mücadele Günü kapsamında kadın araştırma merkezleri deneyim paylaşımı gerçekleştirildi.

25 Kasım Kadına Yönelik Şiddete Karşı Uluslararası Mücadele Günü kapsamında 22 Kasım Cuma günü, Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi Gülhane Yerleşkesi'nde Toplum Araştırmaları Merkezi ev sahipliğinde Türkiye'de faaliyet gösteren Kadın Araştırma Merkezleri olarak buluştuk ve kız çocuklarına yönelik çalışmaları kadın araştırmalarını bağlamında yeniden ele aldık.

Etkinlikte Gender Equality Plan'a da yakından bakarak İTÜ'nün GEP hazırlık sürecindeki durumlarını farklı aşamalarda açıklayarak deneyim paylaşımı yaptık.

Ayrıca Cinsel Taciz ve Saldırıya Karşı Üniversitelerarası İletişim Ağı'nın bu yılki buluşmasını da bir forum bağlamında gerçekleştirdik.

Çalıştay

KIZ ÇOCUKLARI KADIN? ARAŞTIRMALARININ NERESİNDE?

10.00-10.15 "Eğitimde Erkeklerin Geri Düşmesi"ni Kız Çocuklarının Eğitime Erişimi ile Benzer Düşünmek
Doç. Dr. Zeynep Keleş / Şerefoğlu Danış / FEMVO Toplum Araştırmaları Merkezi

10.15-10.30 Kız Çocukları Kadın Araştırmalarının Neresinde?
Prof. Dr. Güliz Uygur / Ankara Üniversitesi

10.30-10.45 Soru Cevap

10.45-11.00 Kız Çocukları Okutkısı Tutar mı? Çocuk Algısı Çarpıya Nete
Dr. Ayşel Madra Altınordu / Suna'nın Kutan

11.00-11.15 Öğle Arası

11.15-11.30 Gender Equality Plan
Aşlı Vural / TÜBİTAK Aİ Çeşitne Programları Ulusal Koordinasyon Ofisi

11.30-11.45 Gender Equality Plan: Deneyim ve Bilgi Aktarımı
Prof. Dr. Hatice Ayataç / İstanbul Teknik Üniversitesi

11.45-12.00 Araştırma Merkezleri Yıllık Plan Hazırlanmasında İş Birliği
Büşül Çağlar Görgün / Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi

12.00-12.15 Cinsel Taciz ve Cinsel Saldırıya Karşı Destek Birimleri Forumu

Moderatörler:
Prof. Dr. Güliz Uygur / Ankara Üniversitesi
Doç. Dr. Suheyla Uçkay Ertekin / Doğu Akdeniz Üniversitesi

22 KASIM 2024 | 10.00-16.30
Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi (FEMVO) Gülhane Yerleşkesi

Katılım için kodu etkinliğimize, bilgileri tamamlamalıdır

Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi **TAM**



27 Kasım 2024

İTÜ'de Ayrımcılığın Önlenmesi ve Süreç Yönetimi

İstanbul Teknik Üniversitesi Öğrenci Dekanlığı koordinasyonluğunda düzenlediğimiz "İTÜ'de Ayrımcılığın Önlenmesi ve Süreç Yönetimi" başlıklı seminer gerçekleşti.

Seminerde toplumsal cinsiyet eşitliği, güvenlik, ayrımcılık ve destek mekanizmaları konuları detaylı bir şekilde ele alınarak üniversitemiz öğrencilerine kapsamlı bir bilgilendirme yapıldı.

Prof. Dr. Hatice Ayataç'ın İTÜ GEP Planı hedefleri ve merkez çalışmalarını tanıtmasıyla başlayan etkinlik, Komiser Betül Tuğcu'nun KADES uygulamasını ve güvenlik süreçlerini anlatmasıyla devam etti. Prof. Dr. Şule Gündüz Oguducu, üniversitede ayrımcılığın önlenmesine yönelik politikaları aktarırken, Doç. Dr. Ulaş Baysal ise CTÖK yönergesi ve hukuk süreçleri hakkında bilgi verdi. Son

olarak Dr. Engin Büyüköksüz İTÜ PDR biriminin sağladığı psikolojik destek hizmetlerini ve bu hizmetlerin önemini vurguladı.



*Etkinlik kaydına
QR kodu okutarak
ulaşabilirsiniz.



29-30 Kasım 2024

Şehirde İyilik ve Aile Teması Esenlik Sempozyumu'nda Buluştu

Esenler Belediyesi ve Yıldız Teknik Üniversitesi iş birliğiyle düzenlenen “Esenlik Sempozyumu”, 29-30 Kasım 2024 tarihlerinde YTÜ Davutpaşa Kongre Merkezi'nde gerçekleştirildi. “Şehirde İyi Olma Hâli” temasıyla düzenlenen sempozyumda, kentsel yaşamın çeşitli boyutları akademisyenler ve uzmanlar tarafından kapsamlı şekilde ele alındı. Şehirlerin toplumsal, çevresel ve teknolojik sorunlarının çözüm arayışını merkeze aldığı Esenlik Sempozyumu, “Şehirde İyilik” temasıyla Yıldız Teknik Üniversitesi'nin ev sahipliğinde düzenlendi. Etkinliğe, akademik ve toplumsal açıdan birçok önemli katkı sağlandı.



Önemli Katılımcılar ve İyilik Teması

“Şehirde İyilik” temasıyla düzenlenen sempozyuma, Yerel Yönetim Politikaları Kurulu Başkan Vekili Prof. Dr. Şükrü Karatepe, AK Parti Genel Başkan Yardımcısı ve Samsun Milletvekili Çiğdem Karaaslan, Esenler Belediye Başkanı Mehmet Tevfik Göksu ve birçok akademisyen katıldı. Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanı Mahinur Özdemir Göktaş, 85 milyonluk Türkiye ailesi için çalıştıklarını vurgulayarak, “Ailenin korunması ve güçlendirilmesi vizyon belgesi ve eylem planımızla toplumun temel yapı taşı olan aileleri her yönüyle desteklemek ve güçlendirmek adına stratejik adımlar atıyoruz” dedi. Bakan Göktaş, aile dostu şehir anlayışının yaygınlaşmasını amaçladıklarını ve 81 il ile 922 ilçede sosyal risk haritaları oluşturduklarını belirtti.



YTÜ Rektörü Prof. Dr. Eyüp Debik, şehirlerin sorunlarına teknolojik çözümler üretirken etik ve ahlaki değerlerin korunması gerektiğini vurgularken, Esenler Belediye Başkanı Mehmet Tevfik Göksu, modernleşmeyle ortaya çıkan insani krizlere karşı iyilik inşasının önemine değindi.

İki gün süren sempozyumda dokuz farklı oturumda, kentsel yaşam kalitesinden aile yaşamına, kuşaklararası etkileşimden, kentsel dönüşüme kadar geniş bir yelpazede sunumlar gerçekleştirildi. Özellikle “Kentsel İyilik Hali İçin Aile” oturumunda, şehir planlamasında

aile kurumunun merkeze alınması ve aile dostu kentsel dönüşüm projeleri üzerinde duruldu. “Kentsel Yaşam Kalitesi” oturumunda modern şehirlerin karşılaştığı sorunlar ve çözüm önerileri tartışılırken, “Kentte Kültür ve Sanatın İyileştirici Gücü” başlıklı oturumda kültürel faaliyetlerin

kent yaşamına katkıları, “Kentte Sağlık ve Psikolojik Dayanıklılık” oturumunda ise şehir yaşamının ruh sağlığı üzerindeki etkileri değerlendirildi.



Prof. Dr. Hatice Ayataç ve Doç. Dr. Göksenin İnalhan Katkıları

Prof. Dr. Hatice Ayataç, sempozyumda şehircilik ve toplumsal esenlik konularında fark yaratan “Kentsel Huzur İçin Mekansal Çözümler” başlıklı bir sunum gerçekleştirdi. Ayataç, şehirde esenlik kavramını mekansal adalet ve toplumsal dayanışma üzerinden ele alarak, bu alanlarda stratejik yaklaşımların geliştirilmesine dair öneriler sundu.

Doç. Dr. Göksenin İnalhan ise, Kentsel İyilik Hali İçin Kuşaklar Arası Etkileşim ve Yaş Dostu

Topluluklar bağlamında “Yaş Dostu Kentlerin Tasarımı: Refah ve Kapsayıcılık İçin Kuşaklararası Kamusal Alanlar” başlıklı sunum gerçekleştirdi. İnalhan’ın sunumu, şehirlerde kapsayıcılık ve sosyal bağları güçlendirme konularında ilham verdi.

Program kapsamında ayrıca, ailelerin temel ihtiyaçlarını gözetken, birlikte vakit geçirmelerine destek olan aile dostu şehir anlayışının yaygınlaşması için atılması gereken adımlar tartışıldı. Etkinlik, şehir yaşamının iyileştirilmesi ve aile kurumunun güçlendirilmesi için somut önerilerin sunulduğu oturumlarla tamamlandı.

Sempozyumun önemli çıktıları arasında, kentsel kamusal alanların daha etkin kullanımı için geliştirilen öneriler ve katılımcı karar



mekanizmalarının güçlendirilmesine yönelik tavsiyelerin yer aldığı bildirildi. Ayrıca kentsel sosyal hizmetlerin iyileştirilmesi konusunda yenilikçi yaklaşımlar paylaşıldı.

Programın kapanış oturumunda konuşan yetkililer, sempozyumda

ortaya çıkan fikirlerin ve önerilerin, gelecekteki şehir planlamalarında yol gösterici olacağını vurguladı. Sempozyum sonuç bildirgesinin ve kitabının yakın zamanda kamuoyuyla paylaşılacağı duyuruldu.

4 Aralık 2024

“Seçen ve Seçilen Kadınlar” Paneli

İTÜ Bilim, Mühendislik ve Teknolojide Kadın Araştırmaları ve Uygulama Merkezi olarak 4 Aralık'ta düzenlediğimiz “Seçen ve Seçilen Kadınlar” paneli, ülkemizin 90. yılını kutladığı Kadın Hakları Gününde kadın siyasetçi, akademisyen, belediye başkanı ve mezunlarımızı bir araya getirdi.



Ülkemizde kadınlara seçme ve seçilme hakkının tanındığı kanunun kabulü dolayısıyla her yıl kutlanan 5 Aralık Kadın Hakları Günü kapsamında düzenlenen bu etkinlik, İstanbul Üniversitesi Öğretim Üyesi Doç. Dr. Burcu Zeybek moderasyonluğunda gerçekleşti. Üsküdar Üniversitesi İnsan Oplum Bilimleri Dekanı Prof. Dr. Deniz Ülke Kaynak, Üsküdar Belediye Başkanı Sinem Dedetaş ve İstanbul 3. Bölge Milletvekili

Nilhan Ayan panelde konuşmacı olarak yer aldı. Gaziantep Büyükşehir Belediye Başkanı Fatma Şahin ise video mesajı ile bizlere mesajlarını ilettiler. Panelin açılışında konuşan İTÜ Rektörü Prof. Dr. Hasan Mandal, Türkiye'nin ilk kadın mühendislerinin yetiştiği bir kurum olarak geçmişten günümüze İTÜ'nün öncü kimliğine dikkat çekti. Prof. Dr. Hasan Mandal, göreve geldiği günden itibaren kadınların



akademik, profesyonel ve sosyal alanlarda güçlü ve etkin bir şekilde yer almalarını destekleyen bir yaklaşımı benimsediğini, bu bakımdan özellikle İTÜ yönetim kadrolarındaki kadın sayısının artmasına büyük önem verdiğinin altını çizdi.



Merkez müdürümüz Prof. Dr. Hatice Ayataç, BMT KAUM'un kuruluş amacından ve tarihçesi hakkında bilgi verdiği konuşmasında Medeni Kanun'un kabulünden itibaren ülkemizde yapılmış reformların Cumhuriyetimizin modernleşme ve eşitlik anlayışının bir yansıması olduğunu vurguladı. Prof. Dr. Ayataç, 31 Mart yerel seçimleriyle göreve gelen İTÜ mezunu 15 belediye başkanından 3'ünün kadın olduğuna dikkat çekti.



Panelde kadınların siyasi alandaki eşit hak mücadelesine değinirken, bugün gelinen noktada kadınların siyasetteki temsilini, bu konuda karşılaşılan zorlukları ve çözüm önerilerini konuşma fırsatı bulduk.

Tüm etkinlik katılımcılarına, moderatör ve panelistlerimize, sayın rektörümüz Prof. Dr. Hasan Mandal ve rektör yardımcımız Prof. Dr. Lütfiye Durak Ata'ya panelimize katkıları için teşekkür ediyoruz.

SEÇEN VE SEÇİLEN KADINLAR

PANEL

"Bir toplum aynı gayeye bütün kadınlar ve erkekleriyle beraber yürümeye, ilerlemeye ve medenileşmeye tekniğe bakmadan inkan, ilmi bakımdan da ihtimal yoktur."
Gazi Mustafa Kemal Atatürk

BAĞLIŞ KONUŞMALAR

Prof. Dr. Hasan MANDAL
İTÜ Rektörü

Prof. Dr. Hatice AYATAÇ
İTÜ BMT KAUM Müdürü

Moderatör
Doç. Dr. Burcu ZEYBEK
İstanbul Üniversitesi Öğretim Üyesi

Prof. Dr. Deniz Ülke KAYNAK
Uskudar Üniversitesi İktisat Fakültesi Öğretim Üyesi

Nilhan AYAN
İstanbul Milletvekili

Fatma ŞAHİN
Gaziantep Büyükşehir Belediye Başkanı

Sinem DEĞTAŞ
Uskudar Belediye Başkanı

4 ARALIK ÇARŞAMBA 14.00 - 16.00 İTÜ SDKM TOPLANTI SALONU



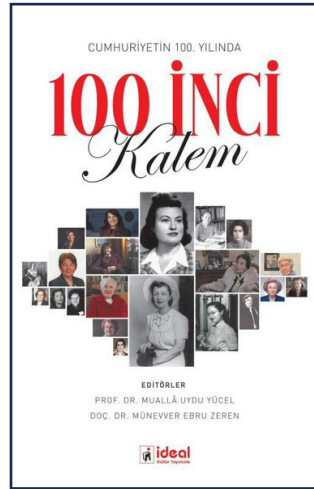
*Etkinlik kaydına QR kodu okutarak ulaşabilirsiniz.

ÖNE ÇIKAN KİTAPLAR

Derleyen: Hande Beril KÜÇÜKLER

100 İnci Kalem

Editörler: Prof. Dr. Mualla UYDU YÜCEL, Doç.Dr. Münevver Ebru ZEREN



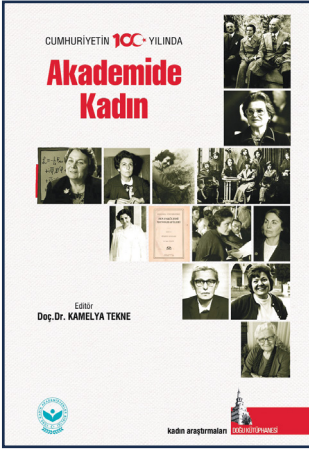
TÜRKKAB, Atatürk ilke ve inkılâplarına gönülden bağlı Kadın Akademisyenler olarak Cumhuriyetimizin 100. yılına yakışır nitelikte bir kitap yayımladı. Bu kitap, 1933 Üniversite Reformu'ndan sonra Türkiye'nin çeşitli alanlarında tarih yazmış olan 109 kadın akademisyenin ilham verici öykülerini sizlerle buluşturuyor. Sosyal bilimlerden güzel sanatlara, mühendislikten sağlık bilimlerine kadar geniş bir yelpazede hem Türkiye'de hem de yurtdışında eğitim alanlarında ilk kadın akademisyen ve profesör unvanlarını kazanan bu öncü kadınların hikâyeleri, Cumhuriyetin kazanımlarını ve kadınların eğitimdeki başarısını gözler önüne seriyor.

Bu değerli eseri kaleme alırken, Türk kadını tarihsel haklarına yeniden kavuşturan Cumhuriyetimizin kurucusu Ulu Önder Gazi Mustafa Kemal Atatürk'e duyulan sonsuz minnet, satır aralarında kendini hissettiriyor. Kitapta yer alan yaşam öyküleri, Cumhuriyetin ilk yıllarında Atatürk'ün kadın akademisyenlere ve üniversitelere sunduğu imkânların, bu kadınlarda nasıl bir vefa ve motivasyon yarattığını çarpıcı bir şekilde ortaya koyuyor. Öyle ki, sadece bilimsel başarılarıyla değil, aynı zamanda toplumsal duyarlılıklarıyla da ön plana çıkan bu kadınların, çeşitli sivil toplum kuruluşları kurarak toplumun aydınlanmasına ve bilinçlenmesine katkı sağladıklarına tanıklık ediyoruz.

Bu biyografiler, güçlü bir toplum inşa etmenin yolunun güçlü kadınlar yetiştirmekten geçtiğini bizlere bir kez daha hatırlatıyor. Türkiye'nin bilim ve toplumsal gelişim sahnesine damgasını vuran bu öncü kadınların hikâyeleri, hepimize ilham verecek nitelikte. Bu eseri okurken Cumhuriyetimizin çağdaşlaşma hedeflerinin birer yansımasını bulacak ve onların emek dolu yaşamlarına şahitlik edeceksiniz.

Akademide Kadın

Editör: Doç. Dr. Kamelya TEKNE



Türkiye’de akademide kadınların tarihsel süreçteki yerini anlamak, sorunlarını ortaya koymak ve çözüm yolları geliştirmek amacıyla düzenlenen “Cumhuriyetimizin 100. Yılında Akademide Kadın Çalıştayı” kapsamındaki birikimleri içeren bu eser, okuyucularına ufuk açıcı bir perspektif sunuyor. Alanında ilk olma niteliği taşıyan çalıştayın farklı oturumlarında tartışılan akademik analizler ve deneyimler, Türk kadın akademisyenlerin yükseköğretimdeki serüvenine ışık tutarken, tarihsel ve toplumsal bağlamda değerlendiriliyor. Kitap, kadının akademideki varlık mücadelesini, karşılaştığı zorlukları ve bu mücadelede öne çıkan kavramları – cam tavan, delik boru ve kraliçe arı sendromu gibi – incelerken, çözüm önerilerine de geniş yer veriyor.

Bu eser, yalnızca geçmişe ışık tutmakla kalmayıp, kadın akademisyenlerin bugünkü durumunu diğer ülkelerle karşılaştırmalı olarak ele alıyor ve geleceğe dair umut veren bir vizyon sunuyor. Üç kuşak akademisyenlerin bir araya geldiği bu anlamlı platformun çıktıları, genç araştırmacılar için ilham kaynağı olabilecek rol modelleri görünür kılmayı hedefliyor. Akademik dünyanın cinsiyet eşitliği açısından mevcut yapısını anlamak ve geliştirmek isteyen her okuyucu için kıymetli bir kaynak olan bu kitabın, akademi ve toplumsal cinsiyet çalışmalarına katkı sunması bekleniyor.

Çalıştay fikrinin sahibi olan Kadın Akademisyenler Derneği (TÜRKKAB) Başkanı Prof. Dr. Muallâ Uydu Yücel, çalıştayın düzenlenmesinde ve içeriklerin hazırlanmasında özveriyle çalışan Doç. Dr. M. Ebru Zeren, Doç. Dr. Dilara Uslu, Doç. Dr. F. Aysel Ilgın, Dr. Gülay Hoştaş ve Doktorant Vahide Fidan Doğan, akademide kadınların geçmişten günümüze uzanan hikâyesine ışık tutarak, bu eserin zenginleşmesine büyük katkı sunmuşlardır. Ayrıca, kitabın editörlüğünü üstlenen Doç. Dr. Kamelya Tekne, çalıştayın bilimsel çıktılarının derlenip düzenlenmesi ve kitaplaştırılması sürecindeki titiz çalışmasıyla eserin hem akademik hem de içeriksel anlamda değer kazanmasını sağlamıştır. Bu kapsamlı eseri bizlere kazandıran tüm isimlere teşekkürü bir borç biliriz.

Toplumsal Cinsiyet Eşitliği, Ekonomi ve Endüstri 5.0 İlişkisi

Prof. Dr. Hatice Ayataç'ın Endüstri 5.0 ve Toplumsal Cinsiyet Eşitliği Üzerine Yazısı, Business Ekonomi Dergisi Aralık Sayısında Yayımlandı.



İTÜ Bilim Mühendislik ve Teknolojide Kadın Araştırmaları Uygulama ve Araştırma Merkez Müdürümüz Prof. Dr. Hatice Ayataç, Business Ekonomi dergisinin Aralık sayısında yayımlanan yazısıyla Endüstri 5.0, toplumsal cinsiyet eşitliği ve ekonomi arasındaki bağlantıya dikkat çekti. Hem akademik hem de sektörel çevrelerde geniş yankı uyandıracak bu yazı, okuyucuya derinlikli bir analiz sunuyor. Endüstri 5.0'ın insan merkezli yaklaşımını ve toplumsal cinsiyet eşitliğinin bu yapıyı nasıl güçlendirdiğini kapsamlı bir şekilde inceliyor.

Prof. Dr. Hatice Ayataç, sürdürülebilir kalkınma hedeflerinden biri olan toplumsal cinsiyet eşitliğini (SKA 5), ekonomik büyümeyi hızlandıran ve dijitalleşme süreçlerini daha kapsayıcı hale getiren

bir faktör olarak vurguluyor. Özellikle, dijital teknolojilerin kadınların eğitim ve iş dünyasına erişimini artırma potansiyeline, STEM alanlarında kadınlara yönelik fırsatların genişletilmesine ve gelir eşitliği sağlamak için alınması gereken önlemlere dikkat çekiyor. Yazıda yalnızca teorik analizler değil; aynı zamanda dijitalleşen toplumlarda sosyal eşitliği sağlamaya yönelik somut öneriler de bulunuyor:

Eşit erişim:

Kadınların eğitim ve kariyer olanaklarına erişimini artıracak dijital platformların önemi.

Kapsayıcı politikalar:

STEM alanlarında kadınları destekleyen düzenlemeler ve gelir eşitliği hedefleri.

Dijital yetkinlikler:

Kadınların dijital beceriler kazanarak ekonomik kalkınmada eşit pay sahibi olmaları için eğitim programlarının geliştirilmesi.

Sonuç olarak, Prof. Dr. Hatice Ayataç, Endüstri 5.0'ın sadece teknolojik değil, aynı zamanda toplumsal bir dönüşüm süreci olduğunu vurguluyor ve eşitlik ofislerinin kurulması gibi yenilikçi önerilerle bu dönüşümde cinsiyet eşitliğinin nasıl kritik bir rol oynadığını ortaya koyuyor. Yazının detaylarına ulaşmak ve sürdürülebilir bir geleceğin inşasında yer alacak bu önemli perspektiften bakabilmek için Business Ekonomi dergisinin Aralık sayısını inceleyebilirsiniz.

Rektör Yardımcımız Prof. Dr. Lütfiye Durak Ata, Türk-Japon Bilim ve Teknoloji Üniversitesi Konsey Üyesi Oldu



İstanbul Teknik Üniversitesi Rektör Yardımcısı ve Bilişim Enstitüsü öğretim üyemiz Prof. Dr. Lütfiye Durak Ata, 21 Aralık 2024 tarihinde Resmî Gazete’de yayımlanan kararla Türk-Japon Bilim Ve Teknoloji Üniversitesinde “Üniversite Konseyi” üyeliğine atandı. Rektör Yardımcımız Prof. Dr. Lütfiye Durak Ata’ya yeni görevinde başarılar diliyoruz.

3 Ocak 2025

Mezunlarımızdan 2023 İlhan Tekeli Tez Ödülleri’nde Büyük Başarı

Mezunlarımız, 35 doktora ve 55 yüksek lisans tezinin değerlendirildiği İlhan Tekeli Tez Ödülleri kapsamında hem “Doktora Tez Ödülü” hem de “Yüksek Lisans Tez Ödülü”nü kazanarak önemli bir başarıya imza attı. Ayrıca üç doktora ve iki yüksek lisans tezi de teşvik ödüllerine layık görüldü.



Dr. Görsev Argın Uz

Doktora Tez Ödülü, Dr. Görsev Argın Uz’a, Şehir ve Bölge Planlama bilim dalında hazırladığı “*Post-Flanörlük: Hibrit Kamusal Mekânda Yürürken Değişen Ritim, Görsel Dikkat ve Deneyim*” başlıklı teziyle verildi.



Arş. Gör. Gamze Mestan

Yüksek Lisans Tez Ödülü ise Arş. Gör. Gamze Mestan’a, Bölge Planlama bilim dalında hazırladığı “*Türkiye’deki Teşvikli Yatırımların Teşvik Bölgelerine Dağılımı ile Bölgelerin Karakteristikleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*” başlıklı teziyle takdim edildi.



Doktora Tez Teşvik Ödülleri, Dr. Nüket İpek Çetin, Dr. Ezgi Küçük Çalışkan ve Dr. Meltem Delibaş’a verilirken; Yüksek Lisans Tez Teşvik Ödülleri, Arş. Gör. Merve Deniz Tak ve Arş. Gör. Selin Aslan’a layık görüldü. Tören, İlhan Tekeli Şehircilik Kültürü Vakfı tarafından, İstanbul Planlama Ajansı desteğiyle 13 Aralık’ta İPA Kampüs’te düzenlendi. Ödül kazanan mezunlarımızı ve danışmanlarını tebrik ediyor, başarılarının devamını diliyoruz.

31 Aralık 2024

TÜBA'dan Doç. Dr. Füsun Şeyma Kışkan'a Bilimsel Telif Eser Ödülü



TÜBA - Bilimsel Telif Eser (TESEP) Ödülleri kapsamında İTÜ Kimya Bölümü öğretim üyemiz Doç. Dr. Füsun Şeyma Kışkan, “Boyalar ve Boyarmaddeler” başlıklı eseriyle Doğa ve Mühendislik Bilimleri Jüri Özel Ödülü’nü kazandı. Cumhurbaşkanlığı himayelerinde yürütülen TÜBA Ödüllerinin kazanan isimleri 11 Aralık 2024’te açıklandı. Ödüller, 18 Aralık günü Cumhurbaşkanlığı Külliyesinde düzenlenen törenle Cumhurbaşkanı Sayın Recep Tayyip Erdoğan tarafından sahiplerine verildi.

14 Aralık 2024

İTÜ’nün Sürdürülebilirlik 2025 Başarısı QS Dünya Üniversite Sıralaması Açıklandı



İTÜ, Quacquarelli Symonds (QS), Dünya Üniversite Sıralaması: Sürdürülebilirlik – World University Rankings: Sustainability 2025 sonuçlarına göre değerlendirmeye alınan 1744 kurum arasında 344., Asya’da sıralanan 661 kurum içerisinde 59. oldu. Üniversitemiz, Türkiye’de ise 36 kurum arasında 2. sırada yer aldı. Üniversitemiz, Çevresel Etki ve Yönetişim kategorilerinde, “Çevre Eğitimi” ve “İyi Yönetişim” alt alanlarında Türkiye’de 1. sırada yer aldı. İTÜ, “Çevresel Etki” kategorisi altında yer alan “Çevre Eğitimi” başlığında geçen yıla göre 306. sıradan yükselerek 158. oldu.

“Sosyal Etki” altında yer alan “İstihdam Edilebilirlik ve Çıktılar”, “Eğitimin Etkisi”, “Sağlık ve Refah” alt alanlarında da geçen yıla göre yükseldi. Üniversitemiz, “çevresel ve sosyal etki”, “sosyal etki ve yönetim”, “çevresel etki ve yönetim”i gösteren küresel dağılım değerlendirmelerinde dünyada yüksek skor elde eden kurumlar arasında yer aldı.

11 Aralık 2024

Mezunumuzun Doktora Tezine YÖK'ten “Güzel Sanatlar ve Mimarlık Ödülü”



Mimarlık Bölümü Mimari Tasarım doktora programı mezunumuz Dr. Tülay Karakaş, Doç. Dr. Dilek Yıldız Özkan ve Doç. Dr. Gökhan İnce danışmanlığında hazırladığı “İnsan Deneyiminin Nörobilimi İçin Bir Mimari Araştırma Çerçevesi” başlıklı doktora teziyle Güzel Sanatlar ve Mimarlık Ödülü’nü kazandı.

14 Ekim 2024

İTÜ Mezunumuz Hande Ergitürk, Elektrikli Araç Teknolojisine Yön Vermeye Devam Ediyor



2008 yılı Makina Mühendisliği mezunumuz Hande Ergitürk, ürün lideri olarak geliştirilmesinden sorumlu olduğu Volvo’nun yeni elektrikli aracı EX90’ı, 4 Eylül 2024’te Göteborg’da gerçekleşen lansmanla tanıttı. Hande Ergitürk, İTÜ mezunu olmanın kendisine hem teorik hem de pratik alanda önemli kazanımlar sağladığını belirtti. İTÜ’nün dünya standartlarında eğitim anlayışı sayesinde sonuç odaklılık, analiz yeteneği, yaratıcılık ve sürekli iyileştirme gibi prensipleri benimsediğini ifade eden Ergitürk, bu becerilerin iş hayatında da değerli olduğunu vurguladı. Ayrıca, İTÜ’nün donanımlı ve üretken bireyler yetiştirmesi sayesinde mezunlarının hem akademide hem de kurumsal alanlarda güvenilir ve cazip adaylar olarak öne çıktığını dile getirdi.

25 Eylül 2024

ISSN: 3023-6258
YIL: 2024
SAYI: 10

İTÜ BMT-KAUM Dergisi Mimoza,
Bilim, Mühendislik ve Teknolojide Kadın Araştırmaları ve Uygulama Merkezi'nin bir yayınıdır.

MİMOZA
İTÜ BMT-KAUM DERGİSİ