



Demokratik  
Ekolojik ve  
Cinsiyet  
Özgürlükçü Yerel  
Yönetimler

Dosya • sayfa 6



Dijûna Min Evîna  
Min Îsyana min  
Nedizin

Kurdî • rûpel 10



Koma Nûjen  
(Grup Çağdaş)

Kültür-Sanat • rûpel 13



# Toplumsal Cinsiyetçiliğe Son Sözümüz Êdî Bes e!



**KİRLİ İTTİFAK  
TÜRBANLA ÖRTÜLÜYOR**  
DTP Diyarbakır milletvekili Sayın Gülten Kışanak, demokratik çözüm yürüyüşü ve yankılarını, türban sorununu, 8 Mart Dünya Emekçi Kadınlar Gününü ve Türkiye'nin yoğunlaşan siyasal gündemi değerlendirdi.

sayfa 3

**ERKEK MECLİSİNDE  
KADIN MİLLETVEKİLİ  
OLMAK**

DTP Batman Milletvekili sayın Ayla Akad ile Demokratik Özerklik Projesinin Kürt kadın tarihi açısından özgünlükleri, erkek egemen siyaset ve kadın duruşu, meclis çatısı altındaki tüm kadınların yaşadığı sorunlar, yine Batman'da yaşanan kadın intiharları ve çözüm yolları üzerine görüştük.

sayfa 4

**newaya** *Şin*

Kürt Halkı mart ayını görkemli eylemliliklerle karşıladı. Yoğun eylemliliklerle geçen şubat süreci Mart ayının provası niteliğindedi. Proteso gösterileriyle Kürt halkı, bulunduğu bütün alanlarda 15 Şubat uluslar arası komployu kabul etmediğini ve boşa çıkardığını bir kez daha haykırdı.

Sayfa 3



✓ Kadın Danışmanlık Merkezi ... /Gündem sayfa 5

✓ Gençlerde İntihar Giderek ... /Yeni Kuşak sayfa 7

✓ Jin di 8 Adarê de wê li Qadan bin /Kurdî rûpel 9

✓ Harekette Kalmak /Kültür-Sanat sayfa 14

✓ Van Gölü'nün 25 Yıllık Ömrü ... /Ekoloji sayfa 16

✓ Siyatik (Siyatalji) /Sağlık sayfa 17

✓ Böyle Gelmiş Böyle Gidecek ... /Cadı Kazanı sayfa 17

# Vücudumuzda 24 Saatte Neler Oluyor

## Bedenimiz 24 saatlik sürede hangi faaliyetleri yapıyor...

**İ**nsanoğlu 24 saatte tam 24 kez değişiyor. Ruh hali, vücut ısısı, tansiyon, kalp atışı, hormonlar sürekli uğraş halinde oluyor. Biyologlar, doktorlar ve farmakologlar bu olağanüstü duruma "Kronobiyojji" adını veriyorlar.

İşte bedenin 24 saatlik faaliyet raporu.

**06.00:** Kortizon salgılamasıyla organizma uyanıyor. Bu uyanma vücut için kendini yavaşca kalkmaya hazırlama işareti. Metabolizma hareketleniyor, günün işleri için enerji ve protein hizmete hazır oluyor.

**07.00:** Vücut hâlâ zayıf. Spor yapmaktan kaçınım. Kalbe ve dolaşıma gereksiz yüklenirsiniz. Spor yerine kahvaltı edin, sindirim bu saatte mükemmel çalışıyor.

**08.00:** Libidonun en yüksek olduğu saat. Fazla miktarda hormon salgılanıyor. Sigara tiryakileri için de durum aynı. Kahvaltı sigarası damarları her zamankinden daha fazla çok daraltıyor.

**09.00:** Vücudun dinç, kuvvetli olduğu saat. Herhangi bir hastalık için iğne olacaksınız bu en doğru zaman. İğnenin ateş ve şişme gibi yan etkileri ender olarak görülüyor, vücut röntgen ışınlarına karşı daha dirençli oluyor.

**10.00:** Organizmanın kendine gelme, 'ben burdayım' deme saati. Fazla enerjik, vücut en yüksek ısı seviyesinde. Verimliliğimiz de öyle. 'Kısa süre

belleği' iyi durumda. Bir önemli ayrıntı: 10.00 ile 12.00 arası enfarktüs olaylarına sık rastlanıyor.

### Hızır cevaplık saat

**11.00:** Vücudun tam formunda olduğu, verimli olmaya programlı bir saat. Kalp ve dolaşım o kadar zinde ki yapılan muayenelerde kalpteki bir bozukluk gözden kaçabilir. Hızır cevaplık tavan yapar, özellikle hesap işleri, matematik ödevleri rahat ve iyi bir şekilde, zorlanmadan çözülür.

**12.00:** Dinlenme saati. Dikkat azalıyor ve insanı uyku basıyor. Midedeki asit miktarı fazlalaşmış, beyindeki kan akımı azalıyor. Zira kan sindirim organlarını desteklemesi için mide tarafından kullanılıyor. Öğle uykusu uyuyabilen kişilerde istatistiklere göre enfarktüs %30 oranında az rastlanıyor.

**13.00:** Vücut formdan düşüyor. Verimlilik gün ortalamasının %20 aşağısına iniyor. Bütün organlar en alt düzeyde çalışıyor, sadece safra öğle yemeğini hazmetme faaliyeti gösteriyor.

**14.00:** Bitkin oluruz. Çünkü tansiyon ve hormon düzeyi düşüyor. Diş doktorundan korkanlar için en uygun randevu saati. Çünkü bu saatte acı az hissediliyor. Lokal anestezi uzun süre devam ediyor (30 dk.).

### Hoş geldin enerji

**15.00:** Enerji geri geliyor,

bellek tam formunda. İkinci verimlilik dönemi başlıyor ama sabahkinden az.

**16.00:** Spor için en iyi saat. Tansiyon ve dolaşım çok iyi durumda.

**17.00:** Organların faaliyeti üst düzeye çıkıyor. Kuvvet artıyor, oksijen harcıyor, böbrekler ve mesane çok çalışıyor. Tırnaklar ve saçın en çabuk uzadığı zaman. Midedeki asit

tehlikeli olabiliyorlar. Anti-depresanların tesiri de bu saatte daha fazla.

**20.00:** Karaciğerdeki yağ düzeyi düşüyor ve kirli kan kalbe her zamankinden daha fazla akıyor. Alerjisi olanlar ve astımlılar ilaçlarını bu saatte almali. Etkisi hemen görülüyor. Antibiyotikler de az dozda alınsa bile etkileri en üst düzeyde oluyor.



miktarı fazlalaşıyor. 17.00'ye doğru mide kanaması geçirme riski artıyor.

**18.00:** Akşam yemeği için ideal saat. Pankreas bu saatte özellikle aktif.

**19.00:** Kan basıncı ve nabız tembelleşiyor. Bu nedenle kan basıncı düşüren ilaçlara dikkat,

### Yemeği Kesiyoruz

**21.00:** Sindirim organlarının günlük görevi sona eriyor. Gelen herşey midede sabaha kadar hazmedilmeden kalıyor ve bu çok tehlikeli. Kalan yemekler bağırsak sahasındaki mukozaya hücum ediyor.

**22.00:** Vücudun polisi akyu-

varlar aktif hale geliyor. Sigara içenler dikkat! Bu saatte sonra vücut nikotin gibi zehirleri çok zor atıyor.

**23.00:** Organizma gün boyunca aktif faaliyet gösteren stres hormonunun salgılanmasını durduruyor. Sakinleşip, rahatlıyoruz.

### Tatlı Rüyalara

**24.00:** Uyurken deri hücreleri durmadan çalışıyor, gündüz olduğundan daha sık bölünüyor. İlk rüya safhası, yarım saat içinde rüya görmeye başlıyoruz.

**01.00:** Verim en alt düzeyde. Bu saatte çalışanlar hata yapabiliyor, dikkat azalıyor, çünkü vücut kendini uyumaya programlıyor.

**02.00:** Araba kullananlar dikkat: görme zayıflıyor, tepkiler yavaşlıyor, kazalar bu saatte çok oluyor.

**03.00:** Bedenin de ruhun da en karanlık safhası. Melatonin hormonunun salgılanması tembel ve kararsız yapıyor. İntihar edenlerin sayısı fazlalaşıyor.

**04.00:** Stres hormonundan enerji kazanıyoruz. Enfarktüs krizleri saat 04.00 ile 06.00 arasında çok oluyor; çünkü kan basıncı oldukça yükselip, damarlar geriliyor. Doğum yapma olasılığının en yüksek saati.

**05.00:** Erkeklik hormonu salgılanması artıyor. Strese hormonu bizi faaliyete geçiriyor ve gündüz değerinin tam 6 katına çıkıyor. Vücudumuz harekete geçiyor kaybolan enerji yeniden geri geliyor.

[www.saglikbilgisi.gen](http://www.saglikbilgisi.gen)

## Dünyadaki Diller Bir Bir Yok Oluyor



**N**epal'de Dura dilini konuşan son kişi olduğu tahmin edilen kadının da ölmesi halinde, dünyadaki dillerden biri daha eksilecek.

Nepalli dil bilimciler 82 yaşındaki Soma Devi ölmeden bu dili kayda geçirmek için kolları sıvadılar. Ancak Dura dili ve folklorunun zengin bir kaynağı olan yaşlı kadın yarı sağır, kör ve sağlığı kötü durumda.

Doktora çalışması çerçevesinde bu dilin 2300 kelimesini bir araya getiren Ke-

dar Bilaş Nagila, yaşlı kadın ölürse Dura dilinin ebediyen ortadan kalkabileceğini söyledi.

Nagila, Katmandu yakınlarındaki Duradanda köyünde yaşayan kadının bu dili konuştuğu tek kişi olan yakın köyden bir kadının da geçen Ağustos'ta öldüğünü anlattı.

Soma Devi, artık arkadaşları ve ailesiyle Nepal veya Gurung dilinde konuşarak iletişim kuruyor.

Nagila, Soma Devi'yi tedavi için Katmandu'ya götürmeyi ve Tibet-Burma dil ailesine ait bu dilin sözlüğünü ve gramerini hazırlamayı planlıyor.

Bazı dil uzmanlarına göre, her iki haftada bir, dünyadaki 6500 kadar dilden biri yok oluyor.

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

## Bilimde Şok Gelişme

**A**merikalı bilim insanları, ölü farelerden alınan kalpleri yeniden çalıştırdı.

Amerikalı bilim insanları, ölü farelerden alınan kalpleri, laboratuvar ortamında nakledilen kalp hücreleri yardımıyla yeniden çalıştırmayı başardı.

Minnesota Üniversitesi'nden Dr. Doris Taylor, bu deneyin başarısının, bedene uyum sağlayacak organlar üretilmesi çalışmalarını için umut verici olduğunu söyledi.

"Nature Medicine" dergisinde yayınlanan araştırmanın, hastalara nakledilmek üzere kök hücrelerden organ üretilmesi çalışmaları için yeni bir açılım olacağı belirtiliyor.

Araştırmayı yöneten Taylor ve ekibi, ölü farelerin kalplerinden, varolan tüm hücreleri temel kolajen yapıyı bozmadan "yıkadılar". Geride kalan jela-

tin benzeri temel yapıya, yeni doğmuş farelerin kalp hücrelerini enjekte eden uzmanlar, bu karışımı besleyici bir solüsyonun içinde "gelişmeye" bıraktı.

Dört gün sonra aşılansın kalplerin "büzülme" hareketi yapmaya başladıkları gözlemlendi.

Araştırmacıların, bu büzül-

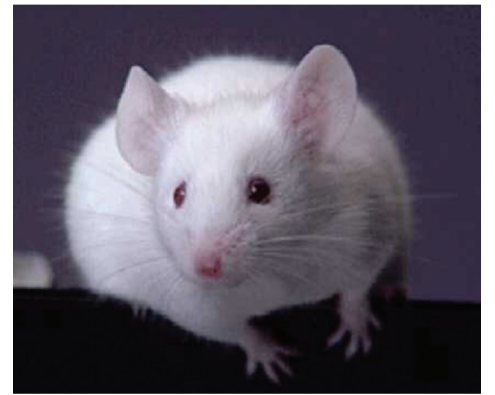
meleri koordine etmek için bir kalp pili kullandıkları, 8 gün sonra kalplerin "pompalama" işlemi yapmaya başladıkları belirtildi.

Taylor, aldıkları organlardan tüm hücreleri "yıkayarak" ayıkladıklarını, sonuçta ellerinde "hayalet bir doku" kaldığını söyledi. Bu yapı iskeletinin, "kolajen, fibronektin ve laminin" içerdiği belirtildi. Bu "iskeletleri" yeniden çalıştırabilmek içinse, daha iyi işlev göreceği düşünülen henüz olgunlaşmamış hücrelerin kullanıldığı kaydedildi.

Geçen ay bir İngiliz araştırma ekibi, kök hücrelerden, bir kalp yaması için kullanılacak olgun, "atan" kalp hücreleri üretmeyi başardıklarını açıklamıştı.

Minnesota'daki araştırmacıların, yeni bir yaklaşım benimzedikleri belirtiliyor.

Ekibin lideri Taylor, "doğanın, en mükemmel yapı iskeletini ürettiğini farkettilerini" belirterek, laboratuvar ortamında doğaya gerekli malzemeleri sağlayıp yolundan çekilmenin



mümkün olup olmadığını denediklerini kaydetti.

Uzmanların, gelecek aşamalarda bir domuz ya da kadavradan alınmış "yapı iskeletine" kök hücreler enjekte ederek işlev gören organlar üretmeyi amaçladıkları belirtiliyor.

Araştırma ekibinin, deneyi fare ve domuz kalpleri üzerinde uyguladıkları ancak yalnızca farelerde başarıya ulaştıkları ifade edildi.

Başlangıç olarak tanımlanan bu araştırmanın, bir donör kalbin "iskeletinde" kök hücrelerin gelişebileceğini gösterdiği ve bu nedenle çok önemli bir adım olduğu kaydediliyor.

[internethaber](http://internethaber)