



Batı Trakya Azınlığı Yüksek Tahsilliler Derneği Aylık Dijital Dergisi



- Merhum İsmail Molla Rodoplu'yu Anma Töreni
- Küresel İklim Değişikliği
- Yöresel Yemeklerimiz: Erik Yemeği

HAZIRLAYANLAR

Enise MOLLA AHMET
Gülsüm HÜSEYİN
Hatice KADRİ
Pelin KOCA MOLLA
Seher AHMET
Sevkan TAHSİNOĞLU
Şükriye MEMET
Yıldız CAFER

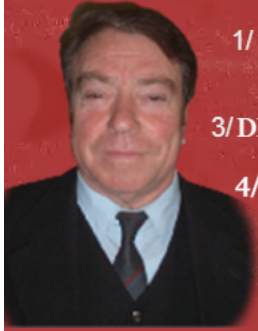
Kapak ve iç tasarım
Hamdi HASANOĞLU

Güncel Konular

1/ Merhum İsmail Molla Rodoplu'yu
Anma Töreni

3/ DEB Partisinin 30. Yıl Kutlama Etkinliği

4/ Batı Trakya Türk Azınlık Dernekleri
Temsilcilerinden Avrupa Konseyine
Çalışma Ziyareti



5/



Aile ve Çocuk
Kardeş Kıskançlığı



Eğitim

7/ Öfke Nasıl Kontrol Edilir?

8/ Çocuklarda Yalan Söyleme
Davranışı

9/



Özgün Bölüm

Duman Altı Çocukluğum

11/

Sağlık
Beslenmenin Önemi



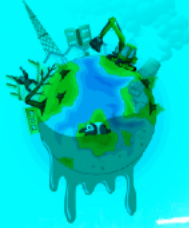
14/

Tarihten İzler
Kırmahalle Camii



15/

Yaşam
Küresel İklim Değişikliği



16/

Yöresel
Yemeklerimiz
Erik Yemeği



17/

Genç
Yeteneklerimiz



İletişim:

Egnatias 75,69100 Komotini
Tel/Fax: +302531029705
e-mail:info@btaytd.com

Merhum İsmail Molla Rodoplu'yu Anma Töreni

Batı Trakya Azınlığı Yüksek Tahsilliler Derneği Kurucularından ve Eski Başkanlarından Bağımsız Milletvekili İsmail Rodoplu, vefatının 1. yıl dönümünde 2 Eylül Perşembe günü Rodoplu'nun doğum yeri olan Gümülcine'ye bağlı Semetli köyü mezarlığındaki kabri başında anıldı.

Batı Trakya Azınlığı Yüksek Tahsilliler Derneği tarafından düzenlenen anma töreni, bu yıl Covid-19 salgını nedeniyle kişisel hijyen, maske ve mesafe kuralları dikkate alınarak, yoğun katılımı gerçekleştirildi.

Anma töreni, din görevlisi İsmail Karagöz'ün okuduğu Sala ve Kur'an-ı Kerim ile başladı. Duayı ise Gümülcine Seçilmiş Müftüsü İbrahim Şerif yaptı. Yapılan dua sonrası BTAYTD Başkanı Hüseyin Baltacı söz alarak, İsmail Rodoplu'nun özgeçmişini okudu ve ardından sözü Danışma Kurulu Başkanı ve Gümülcine Seçilmiş Müftüsü İbrahim Şerif'e bıraktı.

İsmail Rodoplu için düzenlenen anma törenine merhumun ailesi, Türkiye'nin Gümülcine Başkonsolosu Murat Ömeroğlu, Danışma Kurulu Başkanı ve Gümülcine Seçilmiş Müftüsü İbrahim Şerif, Rodop İli Milletvekili İlhan Ahmet, yerel yönetici ve dernek başkanlarının yanı sıra çok sayıda soydaş katıldı.



Özgeçmiş

1938 yılında Gümülcine`ye bağlı Semetli köyünde dünyaya gelen İsmail Rodoplu, ilköğretiminin belirli kısmını köydeki ilkokulda tamamladıktan sonra öğrenimini yarıda bırakarak Türkiye`ye göç etmiştir.



Ailede yaşanan sağlık sorunlarından dolayı tekrar Yunanistan`a dönen Rodoplu, yarım kalan ilkokul eğitimini Gümülcine Mastanlı ilkokulu`nda tamamlar. Eğitim hayatına Medrese`de devam eder. 1958 yılında Mısır`a giden Rodoplu, ortaokul ve liseyi orada tamamladıktan sonra Mısır`daki El Ezher Üniversitesi Tarih bölümünde tahsiline devam eder. Üniversite eğitimi esnasında Kahire radyosunun Türkçe bölümünde spiker ve tercüman olarak çalışır. Üniversiteyi bitirdikten sonra Batı Trakya`ya dönen Rodoplu gazetelerde köşe yazarlığı yapar. 1977`de “GERÇEK” isimli gazeteyi çıkartır. Aktif bir siyasi yaşamı olan İsmail Rodoplu, Batı Trakya Türk Azınlığının siyasi hayatı açısından önemli bir dönüm noktası olan “Bağımsız Liste Hareketi”nde ve 29 Ocak 1988 yılında gerçekleşen milli direniş yürüyüşünde önemli rol oynamıştır.

Rodoplu, 5 Kasım 1989 yılındaki genel seçimlerde bağımsız aday olarak seçimleri kazanıp, 1990 yılına kadar o dönem yaşanan yağmalama olaylarının gerçekleştiği dönem de dahil olmak üzere Yunan Parlamentosu`nda milletvekilliği yapmıştır. Batı Trakya Azınlığı Yüksek Tahsilliler Derneği kurucu üyeleri arasında yer alan İsmail Rodoplu aynı zamanda dokuz dönem dernek başkanlığı yaparak, en uzun süre Batı Trakya Azınlığı Yüksek Tahsilliler Derneği başkanlığını yapan kişi olmuştur. 2 Eylül 2020 tarihinde hayata veda eden Rodoplu, evli ve iki çocuk babasıdır.

DEB Partisinin 30. Yıl Kutlama Etkinliği

Dostluk Eşitlik Barış partisi kuruluşunun 30. yılı vesilesi ile 19 Eylül Pazartesi akşamı Rodop bölgesine bağlı Sirkeli köyü futbol sahasında bir kutlama etkinliği düzenledi. Etkinlik açılış konuşmasının ardından yerel grubun sahne alması ve protokol konuşmaları ile devam etti. Protokol konuşmalarının ardından DEB Partisinin 30. kuruluş yıl dönümü nedeniyle Türkiye Dışışleri Bakanı Mevlüt Çavuşoğlu'nun göndermiş olduğu mesaj okundu. Çavuşoğlu gönderdiği mesajda, "Batı Trakya'daki Türk Azınlığın siyasi partisi, Dostluk Eşitlik Barış Partisinin kuruluşunun 30. yılını en samimi duygularla tebrik ederim. Türk Azınlığın bugün güçlü bir şekilde varlık göstermesinde ve baskılara karşı kararlılıkla direnmesinde de partinin büyük bir payı bulunmaktadır. Batı Trakya Türk Azınlığı hiçbir dönemde Yunan toplumu ve düzeni için tehdit oluşturmamıştır. Türkiye, bu haklı mücadelenizde şimdiye kadar olduğu gibi bundan sonra da yanınızda olmaya devam edecektir" ifadelerine yer verdi. Gecenin sonunda, ünlü sanatçı Edip Akbayram sahne alarak seslendirdiği türküler ile keyifli anlar yaşattı. Yoğun katılımın olduğu konser etkinliğine pek çok yerel yöneticinin yanı sıra Batı Trakya Azınlığı Yüksek Tahsilliler derneği başkanı Hüseyin Baltacı da katıldı.



Batı Trakya Türk Azınlık Dernekleri Temsilcilerinden Avrupa Konseyine Çalışma Ziyareti

Batı Trakya Türk Azınlık dernekleri temsilcileri, Yunanistan tarafından uygulanmayan AİHM kararları ile ilgili Avrupa konseyine bir çalışma ziyareti gerçekleştirmiştir. 6 - 8 Eylül tarihleri arasında Strazburg'daki Avrupa Konseyi'nde Batı Trakya Azınlığı Yüksek Tahsilliler Derneği'ni temsilen Pervin Hayrullah, İskeçe Türk Birliği'ni temsilen Ozan Ahmetoğlu, Evros Azınlık Gençleri Derneği'ni temsilen Hasan Bekirusta ve İnsan Hakları Uzmanı Kerem Abdurrahimoğlu temaslarda bulunmuşlardır. Ziyaret kapsamında, Batı Trakya Türk Heyeti Avrupa Konseyi, AİHM İcra Dairesi, Avrupa Konseyi Uluslararası STK'lar Konferansı ve Avrupa Konseyi üyelerinin daimi temsilcilikleriyle görüşmeler gerçekleştirmiştir. Türk azınlık dernekleriyle ilgili AİHM dava kararlarınının 13 yıldır uygulanmadığını dile getiren heyet, Avrupa Konseyi Bakanlar Komitesi'nin Batı Trakya Türk azınlık dava kararları dosyasını gündeminde tutmasını önemle vurgulamıştır.



Kardeş Kıskançlığı

Çocuk sahibi olmak ve çocuk büyütme, evli bir çifti anne ve baba konumuna getiren kıymetli bir basamaktır. Çiftlerin, çocuğun dünyaya gelişi ile hem evlikleri taçlanmakta hem de sorumlulukları artmaktadır. Çocuk sahibi pek çok Batı Trakyalı aile; daha geniş bir aile olmak ve çocuğunu bir kardeş ile mutlu etmek gibi nedenlerle ikinci, bazen de üçüncü çocuğa sahip olmayı istemektedir.



Geniş aile olmak isteyen aileye, yeni bir kardeşin aralarına katılacak olması hiç şüphesiz en büyük sevinç sebebidir. Aile bireyleri tatlı bir heyecanla bebeğin dünyaya gelişini beklerken, bu duruma pek de anlam veremeyen biri vardır; ailenin ilk çocuğu! Yaşamının ilk evresinde ilk çocuğun dünyasında önemli ve en değerli varlık annesidir. Anne, çocuğun her türlü fizyolojik ihtiyaçlarını karşılamasının yanı sıra psikolojik ihtiyaçlarını da karşılayarak

topluma faydalı bir birey olmasına yardımcı olmaktadır. Dolayısıyla anne, çocuğun yaşamının odak noktası olmaktadır. Küçük bir çocuk için kendisi varken, ikinci bir kardeşe neden gerek duyulduğunu anlaması güçtür. Yeni kardeş haberi, her çocuk için belli bir ölçüde kaygı sebebidir. Çocuk, öncesinde “Bir kardeş istiyorum” demiş olsa bile, çocuklar için kabullenmesi zor bir durumdur. Burada çocuktaki temel duygu kesinlikle kardeş kıskançlığı değil, anne baba sevgisini kaybetme korkusudur. Kıskançlık, her çocuğun eve yeni kardeş geldiğinde hissettiği normal bir duygu olmakla birlikte sevilen ve paylaşılmak istenilmeyen birinin, bir başkasıyla ilgilendiğini fark ettiğimizde ortaya çıkan bir duygudur.

Kardeş Kıskançlığının Belirtileri Nelerdir?

Kimi çocuklar kardeşlerine duydukları kıskançlığı sözleriyle veya davranışlarıyla ortaya çıkarmaktadır.

Dile getirme: “Kardeşimi daha mı çok seviyorsunuz?”, “Keşke hiç doğmasaydı”, “Kardeşimden nefret ediyorum” gibi.

Bazı çocuklar kardeşinin doğumu ve annenin ikinci bebek ile ilgilenmesiyle birlikte bebeklik dönemindeki özelliklerini yeniden göstermeye başlarlar.

Geriye dönüş/Regresyon: “Emzik emme”, “Parmak emme”, “Alt ıslatma” gibi.

Bazı çocuklar, sevilmediklerini düşünerek içine kapanabilir ve depresyona girebilirler.

İçine kapanma: “Sessizleşme”, “Yalnızlaşma” gibi.

Kıskançlığı yoğun olarak yaşayan çocuklar kardeşlerine fiziksel zarar verebilirler.

Zarar verme: “Çimdikleme”, “Vurmak”, “İtmek”, “Isırmak” gibi.



Çocuğun kardeşini kabullenme süreci; yaşına, çevresine, kişilik özelliklerine ve anne baba tutumuna göre değişkenlik gösterir. Bu noktada bilmemiz gereken şey, kardeş kıskançlığının kontrol altında olduğu sürece doğal ve sağlıklı bir duygu olduğunu kabul etmektir. Yani, yeni gelen kardeşle birlikte çocukta oluşan kaygıyı ve davranış değişikliklerini tamamen önleyebilmenin bir yolu yoktur. Ancak çocuğunuzun ve sizin bu dönemi daha kolay geçirebilmeniz için alınabilecek bazı önlemler vardır.

Kardeş Kıskançlığını Önlemek İçin Neler Yapılabilir?

Öncelikle aralarındaki yaş farkı ne olursa olsun, her ikisinin de çocuk olduğu unutulmamalıdır. Burada görev ebeveynlere düşer. Çünkü ebeveynlerin tutumu, çocuğun süreci nasıl algılayıp yöneteceğini belirler.

Anne ve baba ilk çocuklarına aileye yeni bir bireyin katılacağını, kardeşinin doğumu ile birlikte onun da bir abi veya abla olacağı gerçeğini açıklamalıdır.

Anne ve baba ilk çocuklarına onu ne kadar çok sevdiklerini, kardeşi doğduktan sonra da bu sevginin azalmayacağını ve değişmeyeceğini hissettirmelidirler.

Kardeşin dünyaya gelişi ile ilk çocuğu babaanne veya anneanneye emanet etmek ya da eğitim kurumuna göndermek doğru değildir. Çocuk, kardeşi eve geldiği için onun evden uzaklaştırıldığını düşünebilir. Eğer çocuk eğitim kurumuna başlayacaksa bu süreç kardeşi dünyaya gelmeden önce başlatılmalıdır.

Anne, bebeğin bakımı ve ihtiyaçları konusunda çocuğundan yardım isteyebilir. Bu onu mutlu edecektir. Önemli olan bunu sadece ilk gün değil, ilerleyen zamanlarda da devam ettirmek, kardeş kıskançlığını önemli derecede azaltacaktır.



Çocuk, kardeşini sevmek veya öpmek isteyebilir, izin verilmelidir. Anne dikkatli bir şekilde çocuğunu gözlemlemelidir. Eğer çocuk, kardeşine vurma, ağlatma, rahatsız etme gibi kıskançlık davranışlarında bulunuyorsa anne müdahale etmeli fakat çocuğu cezalandırmamalıdır.

Babalara düşen bir görev de anne, bebeğin bakımı ve evin sorumluluğu ile ilgilenirken duyarlılık göstererek çocuk ile ilgilenmelidir. Böylelikle çocuk, anne ve babası tarafından

ihmal edildiğini düşünmez yalnız da kalmaz. Babanın bu görevi aile için kurtarıcı bir işleve sahip olduğu için büyük önem teşkil eder.

Unutulmamalıdır ki çocuk, ailenin ve toplumun neşesi, umudu ve yarınıdır. Sağlıklı toplumlar için çocuklara önem verilmeli ve onlara sevgiye lâyık bir birey oldukları hissettirilmelidir.

Öfke Nasıl Kontrol Edilir?

Bu hayatta canımızı sıkacak, bizi kızdıracak olaylar hepimizin başına gelebilir. Bazılarımız, böyle olaylar yaşadığında kontrolü elden kaçırabilir. Böyle zamanlarda ailemize, eşimize, sevgilimize belki de çocuklarımıza karşı, bambaşka bir insan oluruz. Zarar veren, ne söylediğini bilmeyen ve belki de şiddet uygulayan bir insan oluruz.



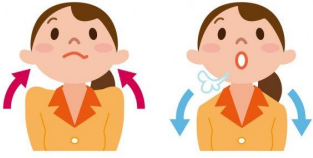
Öfkeni kontrol edebilmen için, öfkenin arkasında olan duyguları bilmen gerek ve öfkelenmeni tetikleyeni bulman gerek. Öfke, dışarı çıktığında tek bir duyguymuş gibi görünebilir ama arkasında başka sebepler vardır. Kişinin kendine itiraf edemediği, kabullenmekten çekindiği şeyi karşı tarafın yapmış olduğu davranışlar ona hatırlatır.

Öfke tepkisini ortaya çıkarmak için çok büyük şeylere gerek yoktur. Ufaklık şakalar dahi insanda öfke tepkisini ortaya koyar.

Öfke kontrolü yaşayan insanlar çok fazla alıngandır.

Öfkemizi kontrol edebiliyorsak, duygusal zekamız yüksek demektir.

Öfke, otomatik olarak ortaya çıkan bir tepkidir. Bu tepkimizi nasıl kontrol altına alabiliriz?



- Zaman istemek; öfkelendiğiniz zaman o ortamdan bir süreliğine uzaklaşmak. Mutfığa, banyoya, bahçeye... gitmek.
- Kendinizi sakinleştirmek; nefes alışverişinizi kontrol etmek. Bir elinizi göğsünüze, diğer elinizi mide kısmına koyarak derin nefes alıp vermek. 10 kez tekrarlayalım.
- Sizi neşelendiren şeyler düşünmek; fıkralar, komik videolar izlemek gibi.
- Fiziksel aktivite yapmak; öfkede adrenalin yükseldiği için ya dövüşeceksin ya da kaçacaksın. Koşun, hızlı yürüyüş gibi hızlı bir aktivite yapın.
- Kendinizi sorgulayın; öfke anında hakkımızı arıyoruz. Öfkenin altında ne var? Kendinizi değersiz mi hissettiniz? Yetersiz mi? Doğru karar verebilmek için bunları sorgulamalıyız.
- Çözüme odaklanmak; problemden çok çözüme odaklanmak.
- "Ben" dilini kullanmak; öfkelendiğimizde karşımızdakini suçlayarak konuşuruz. Burada ben dilini kullanarak konuşmamız gerekiyor. "Sen böyle yaptığında, ben böyle hissettim" "sen bunları söylediğinde çok üzüldüm" gibi.



Kendinize o an için bu soruları sormanız farklı bir bakış açısı sağlayacaktır. Karşımdaki insan, ona öfkelenebileceğim kadar önemli bir insan mı benim hayatımda? Bu öfke durumunda kazanacağım şey ne? Kaybedeceğim şey ne? Uzlaşmak işime yarayacak mı?

Çocuklarda Yalan Söyleme Davranışı

Yalan söylemek, bireyin istemediği bir olay veya durumdan kurtulmak amacıyla başvurduğu bir yoldur. İnsanlar dünyaya geldikten sonra, yaşadıkları gelişim süreciyle birlikte yalan söylemeyi öğrenirler. Çocuğunun yalan söylediğini gören ebeveynler endişe ve kaygı duyarlar, davranışın nedenini anlamamakla birlikte, davranış karşısında çoğu zaman çaresiz kalırlar. Aslında çocuklarda gelişimsel olarak 3 yaş civarı oluşan hayal dünyası ile o yaş grubu çocuklarının bazı öyküler oluşturmaları, doğru olmayan şeyler söylemeleri, taklit oyunlarından hoşlanmaları çok doğaldır. Öykü uydurmak ya da taklit etmek yalan söylemek değildir. Tam aksine bunun gibi davranışlar çocuğun yaratıcılığı için oldukça önemlidir. 3 ile 7 yaş arasındaki dönemde yalan söyleme davranışı oldukça sık rastlanabilmektedir. O dönemde gerçeklik duygusu henüz oluşmadığından abartılı anlatımlar, hayallerin gerçek gibi aktarılması tamamen normaldir. Oyun oynama esnasında, hayal gücünün de etkisiyle çocukların yalan söyleyebildikleri gözlemlenmektedir. 7 yaş ile birlikte muhakeme yeteneği gelişmeye başlayan çocuk yalan söylemenin doğru olmayan bir davranış olduğunu anlamaya başlar. 10-11 yaşına gelen çocuk, doğru ile yanlış kendi bilişsel becerisi ile ayırt eder hale gelir.



Yalan söyleme davranışı 11 yaşından sonra da devam ediyorsa eğer, uyum ve davranış bozukluğu olabileceği kabul edilerek bir uzmandan yardım istenebilir. Yalan söyleme davranışı gösteren çocukların sadece ebeveynlerine mi yoksa genel olarak çevrelerinde bulunan herkese mi bu davranışı gösterdiklerine dikkat edilmelidir. 11 yaş sonrasında yalan söyleme davranışını sürdüren çocuğun, bu davranışı sergiliyor olmasında, çevresiyle olan ilişkileri yatıyor olabilmektedir.



Öğrenmenin bir yolu olan taklit etme davranışı ile çocuk, diğer çocukları taklit eder ve bu doğrultuda yalan söylemenin ona bazı avantajlar sağladığına inanır. Ünlü psikolog A.S. Neill'in "Çocuğunuz Yalan Söylüyorsa Ya Sizden Korkuyordur Ya da Sizin Yaptığınızı Yapıyordur" sözünden yola çıkarak, ebeveynlerini veya çevresindeki diğer yetişkinleri taklit etme çocuğu yalana iten bir başka etkidir diyebiliriz. Yetişkinler diğer yetişkin bireylere, daha da önemlisi çocuklara yalan söylerler ve çocukları yalan söylemeye yönlendirirler. Örnek vermek gerekirse, baba ve çocuk tarafından birlikte gerçekleştirilen bir eylem sonucunda "bu yaptığımızı annene söylemeyeceksin" gibi tembihlemeler çocuğu yalan söylemeye itmektir. Yalan söyleme çocuğa her zaman açık açık değil bazen örnek olunarak da telkin edilebilir. Örneğin, istemediği bir şeyi yapmamak veya istemediği bir yere gitmemek için hasta olduğunu bahane eden ebeveynler gibi.

Anneye aşırı bağlılık, verilmiş söze duyulan saygı, çocuğun çekingen olması ve heyecana kapılması, iyi gelişmemiş ahlak bilinci, maddi yetersizlik gibi çocuğun içinde bulunduğu durum, çocuğa fazla karışıp çok müdahaleci tavırlar sergilemek şeklindeki tutumlar da çocuğu yalan söylemeye itebilecek başka etkenlerdir.

Duman Altı Çocukluğum

Bir zamanlar sigara paketlerinin üzerinde "sigara sağlığa zararlıdır" gibi uyarıcı yazılar yazmıyordu. Benim de çocukluğum o yıllarda geçti. Şimdi çoğu kez kendimi, geçmişe özlemle bakarken yakalıyorum.

Bugünleri de gelecekte özlemle anabilmek için, varoluşumuzun farkına varmak, elimizdeki değerleri koruyabilmek önemli diye düşünüyorum. Bugün yaptığımız ve yaşadığımız her şey, geleceğimizi etkiliyor. Geleceğimize şekil veriyor.

Annem, ben ilkokula başladığım yıl, bir konfeksiyon fabrikasında çalışmaya başladı. Annem işe gitmek için sabah saat 05:00'te uyanırdı. Babam, köyümüzün Yunan mahallesi olan Yenimahalle'ye kadar her sabah anneme refakat ederdi. Annem yalnız olmasın diye. Çünkü annemin çalıştığı fabrikanın servis aracı köyümüz Kireççiler'e kadar gelmezdi. Annem işe gitmek için her sabah 05:00'te uyanırdı ama bizim evde her gece saat 00:00'ye, 01:00'e kadar misafir hiç eksik olmazdı.

Dedem evimizin ağır topuydu diyebilirim. Laubalilikten hiç hoşlanmaz, ciddiyetinden taviz vermezdi ama yine de çok hoşsohbet bir adamdı. Evimize bir misafir geldiğinde, gelen misafirin selamını alır, oturmasını bekler, "merhaba" derdi. "Merhaba" bana karşı rahat ol, benden sana zarar gelmez manasını taşıyormuş meğer...

O zamanlar evimizde odun sobası vardı. Kışın sobamızın yandığı o tek odada, biz ağabeyimle oyunlar oynardık. Bazen ağabeyim beni kızdırdı. Ben çığlıklar atardım. Rahmetli dedem, "bağırtma şu kızı" derdi ağabeyim. Ağabeyimle ben hiçbir şey olmamış gibi gülüşür, oyunumuza devam ederdik...

Bir zamanlar sigara paketlerinin üzerinde "sigara sağlığa zararlıdır" yazmıyordu. Sobamızın yandığı o tek odada, kışları da her akşam misafirlerimiz olurdu. Çoğu sigara içerdi. Ama öyle tatlı muhabbetler ederlerdi ki, biz ağabeyimle divanların altına girer, oradan konuşulanları dinlerdik. Bazen de divanların altında uyuyakalırdık. Divanlarımıza annem örtüler dikmişti, el emeği göz nuru...

Annem güçlü kadındı. Biricik anneciğim, sonra ne acılar yaşadı ve kendi çektiği acıları kimsenin çekmemesi için ne dualar etti. Hala da ediyor. Ancak çektiği acılara rağmen hiç eğilmedi annem, yıkılmadı. Onca sene geçmesine rağmen içindeki acıyla dimdik ayakta durabilecek kadar güçlü bir kadın.

Rahmetli babam, köyümüz Kireççiler Türk İlkokulu'nda öğretmendi. Aynı zamanda okulumuzun müdürüydü. Bize, yani ağabeyimle bana okulda ayrıcalık falan yaptığını sanmayın sakın. Asla!!! Hatta çoğu kez diğer öğrencilerinden daha disiplinli davranırdı bize. Örnek olmamız için...

Babam, zar zor biraz para biriktirip, satın aldığı daktilosunun başında geceler boyu yazılar yazar, dersler hazırlar, öğrencilerine elinden geldiğince daha verimli olabilmek için uğraşır, didinir dururdu. Bir yandan da azınlığımızın çeşitli dergi ve gazetelerine yazılar, şiirler yazarak katkıda bulunmaya çalışırdı. Onun daktilo sesleriyle çoğu gece uykusuz kalıyorduk. Tık tık tık...o sesler hala kulağımda... Benim de şiir ve yazı yazmama sebep oldu sanırım. Babam, gerçek bir öğretmendi. Pedagoji, psikoloji, sosyoloji alanlarında çok donanımlıydı. Konya İvriz Öğretmen Okulu'nda, çok değerli öğretmenlerinden, çok değerli bilgilerle donatılmıştı. Daha 12 yaşında, küçücük bir çocukken, Konya'ya öğretmen olma hayaliyle gitmişti. Daha birçok arkadaşı gibi. Şimdiki öğretmenler alınmasın, babam diye de söylemiyorum ama, eline su dökecek pek az öğretmen bulunurdu. Bunu da bilen bilir zaten... Babam toplumuna, öğrencilerine ve azınlık insanına ailesinden daha çok değer veren bir öğretmendi. Annem, bazen babamın bu durumuna içerlerdi. Ama babam bu ilkelerinden asla vazgeçmedi. Onun için, azınlık ve toplumumuz ailesinden bile değerli, önemliydi. Babam o bilinçle yaşadı ve öldü.

Ailemizin çok güzel bir alışkanlığı vardı. Her gece yatmadan önce, birbirimizin iki yanağından ve boğazımızın altından (biz gıdımızdan derdik) öperdik birbirimizi...

Bir zamanlar sigara paketlerinin üzerinde "sigara sağlığa zararlıdır" yazmıyordu... İnsanlar sigara içerlerdi. Tatlı sohbetler ederlerdi. Birbirlerine değer verirler, kalp kırmaktan ve hak yemekten korkarlardı. Samimi, yardımsever ilişkiler içindeydi. Benim de çocukluğum hep öyle insanların yaşadığı o yıllarda geçti.

Ben ilkokul 6. sınıf olduğum yıl ağabeyim vefat etti. O ise ortaokul 3. sınıf öğrencisiydi. Ağabeyim uzun boylu, gamzeli, siyah saçlı, siyah kaşlı ve çok yakışıklı bir delikanlıydı. Ağabeyim yardımsever, cana yakın, hayvan besleyen, ağaç yetiştiren ve durmadan kitap okuyan bir delikanlıydı. Şakalarıyla hem ailemizin hem de çevremizin neşe kaynağıydı. O kadar erken ayrıldı ki aramızdan. Evimize ateş düştü. Ondan sonra da hiçbir şey tam anlamda eskisi gibi olmadı. Her zaman beterinde beteri vardır diyerek, bilgece sözler söyleyen dedeciğim bile ağabeyimin ölümüyle yıkılmıştı. Kendisine bu sözü hatırlatanlara, "daha ne kadar beteri olsun ki" diyordu. Oysa dedem 12 yaşında babasını kaybetmiş ve evin dört çocuğundan en büyük erkek çocuğu olarak babalık görevini üstlenmiş, sert mizacı olan bir adamdı. Annemle babamın halini ise anlatacak söz, tarif edecek kelime bulamıyorum. Onlar, ağabeyimin ölümüyle canlı birer ölü olmuşlardı. Yine de beni üzmemek için, annem yıllarca benden gizli gizli ağladı. Ben farkındaydım oysa.

Şimdi benim de üç çocuğum var. Annemle babamın yaşadığı acıyı çok daha iyi anlayabiliyor, hissedebiliyorum. Yaşadıklarım beni de çok etkilemişti. Daha 12 yaşındaydım. Biricik kardeşim olan ağabeyimi kaybetmiştim. Onun yokluğunu hala o kadar yoğun yaşıyorum ki... Çok acı... O benim tek kardeşimdi, canım ağabeyimdi. Onun o kısacık ömrü içinde, onunla yaşadığım o kadar güzel anılarım oldu ki... Zaten kötü ne anımız olabilirdi...

Ağabeyimin ölümünden sonra evimizi aylarca boş bırakmayan, acımızı paylaşmak için yanımızda olan çok güzel insanlar vardı. Bazıları ebediyete göç etti, bazılarıyla da eskisi kadar sık görüşmesek de, onlar hala içimde apayrı, çok değerli bir yerde...

Şimdi, geçmişe takılmadan ama geçmişten dersler çıkararak bu günümüzü en iyi şekilde değerlendirmemiz gerektiğini düşünüyorum. Gelecek kaygısını da fazla abartmadan. Ömür dediğimiz bu yolda diktiğimiz her sevgi fidanının, günün birinde hangi yolcuya güzel bir meyve, serin bir gölge olacağını bilemeyiz... Ama bunun çok önemli olduğunu düşünmeli ve ona göre hareket etmeli, davranmalıyız diye düşünüyorum. Aslolan bu değil midir?

Bir zamanlar sigara paketlerinin üzerinde "sigara sağlığa zararlıdır" yazmıyordu. Sağlığa zararlı olan şeyler başkalarını ve kendimizi mutsuz eden şeylerdi. Bir zamanlar acılar ve sevinçler çok güzel paylaşıldı. Benim de çocukluğum sağlığa zararlı olan o şeylerin bilindiği, acıların paylaşılarak azaldığı, sevinçlerin paylaşılarak çoğaldığı o yıllarda geçti...

Yine de "sigara sağlığa zararlıdır"...

Beslenmenin Önemi



Beslenme; büyüme, yaşamın sürdürülmesi ve sağlığın korunması için besinlerin kullanılmasıdır. Beslenme yetersizliği ve dengesizliği; bazı hastalıkların oluşmasında doğrudan, bazılarında ise dolaylı nedendir. Bu yüzden beslenme sadece hastalık oluşması durumunda dikkat edilecek bir kavram olarak görülmemeli, daha sağlıklı olmak ve hastalıklardan korunmak, sakatlıkları ve erken ölümleri azaltmak açısından önemli olduğu unutulmamalıdır.

İnsan sağlığını ciddi şekilde bozabilen beslenme bozuklukları ve obezite; horlama, uyku apnesi, yüksek kolesterol, yüksek tansiyon ve diyabet gibi pek çok hastalığın ana nedenleri arasındadır. Sağlıklı kilo kontrolünün ve buna uygun beslenme programlarının uygulanabilmesi için, yaşam tarzı, beslenme alışkanlığı ve vücut yapısı farklılıklarının değerlendirilmesi çok önemlidir. Birçok hastalığın önlenmesinde, tedavisi sırasında ve hastalık sonrasında, beslenme durumunun saptanarak, kişiye özgü, yeterli ve dengeli beslenme programları ile takip edilmesi gerektiği ortaya konmuştur.

Çocukluk ve ergenlik çağında doğru beslenme alışkanlıklarının kazanılması gerekir. Yetişkinlerde karşılaştığımız birçok beslenme bozukluğunun temelleri, çocukluk çağında atılmaktadır. Büyüme ve gelişme çağındaki yanlış beslenme sistemleri ileride dönüşü olmayan, kalıcı hasarlara neden olabilir. Ergenlik dönemi, çocukların fiziksel özelliklerini en çok önemsedikleri dönemlerden biridir. Bu yaşlarda doğru yönlendirilmezlerse sıklıkla vücut geliştirme ve güzellik adına çok yanlış beslenme ve vitamin vs. alışkanlıklarına kapılabilirler.

Yeterli ve Dengeli Beslenen Kişiler:

- Sağlam ve sağlıklı bir görünüştedir.
- Hareketli ve esnek bir bedene,
- Muntazam bir cilde, canlı ve parlak saçlara ve gözlere,
- Kuvvetli, gelişimi normal kaslara,
- Çalışmaya istekli kişiliğe,
- Boy uzunluğuna uygun vücut ağırlığına,
- Normal zihinsel gelişme,
- Sık sık hasta olmayan bir yapıya sahiptir.



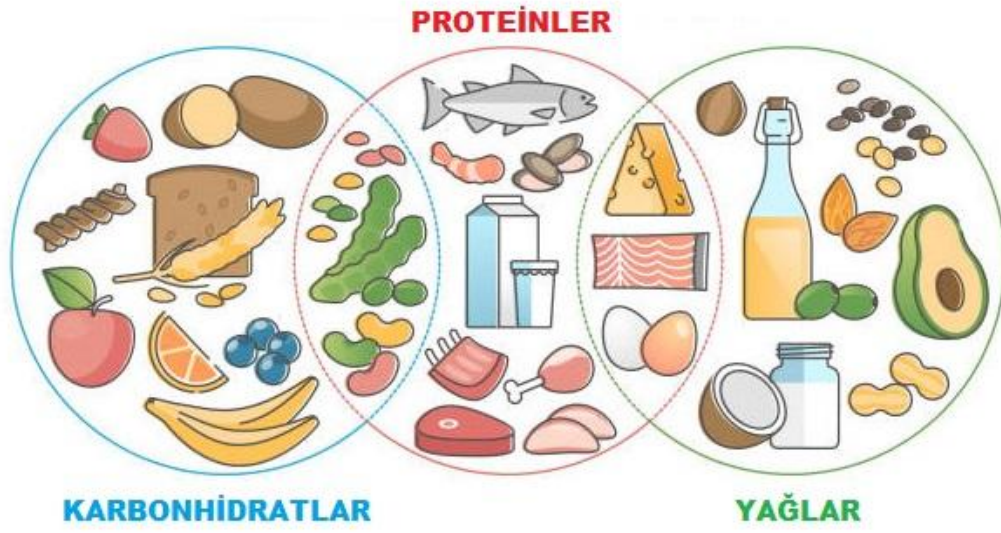
Yetersiz ve Dengesiz Beslenenler ise;

- Hareketleri ağır ve isteksiz,
- Sağsız genel görünüşte (aşırı zayıf veya şişman),
- Pürüzlü, kuru, sağsız cilt yapısına,
- Şişman veya zayıf vücut yapısına,
- Sık Sık baş ağrısından şikayet eden,
- İştahsız, yorgun, isteksiz bir yapıya sahiptir.

Sağlıklı beslenme neden önemlidir?

Vücut fonksiyonlarının sağlıklı bir şekilde sürdürülebilmesi için protein, karbonhidrat, yağ, vitamin, mineral ve diyet lifleri besinlerle birlikte yeterli miktarda vücuda alınmalıdır. Bunun için her besin türünden yeterli miktarda ve aşırıya kaçmadan tüketilmeli, diyetle çeşitlilik sağlanmalıdır.

Proteinler: Proteinler, yapıcı ve onarıcı besin grubu olarak da adlandırılır ve insan vücudunun yapısında en fazla yer alan besin ögesidir. Ruhsal ve bilişsel işlevlerin desteklenmesi, motor becerilerin gerçekleştirilmesi ve bunun için gerekli olan enerjinin üretilmesi, bağışıklık sistemine ilişkin öğelerin ve kanın üretiminin sağlıklı olarak devam ettirilmesi ve daha birçok işlevin yerine getirilmesi için protein gereksinimi tam olarak karşılanmalıdır. Bitkisel ve hayvansal besinlerde değişen oranlarda bulunan protein, gençlerde ve özellikle de fiziksel aktivite düzeyi yüksek olan, bedenlen çalışan kişilerde ve sporcularda sağlıklı beslenme için gerekli olan protein miktarı artarken, sedanter yaşam tarzına sahip olan bireyler ile karaciğer ve böbrek hastalarında besinlerle birlikte alınması gereken protein miktarı azalır.



Karbonhidratlar: Vücudun temel enerji kaynakları olan karbonhidratlar; en fazla tahıllar, kuru baklagiller ve meyvelerde bulunur. Sağlıklı beslenmek isteyen bireylerin karbonhidrat gereksinimlerini tam olarak karşılamaya özen gösterirken, bunları rafine şeker ve saflaştırılmış tahıllar yerine lif, vitamin ve mineral içeriği yüksek olan kompleks karbonhidratlardan (tam tahıllar, baklagiller vb.) karşılamalıdır. Bu sayede kilo kontrolü sağlanabilirken aynı zamanda enerji ve ruh halindeki dalgalanmaların önüne geçilebilir ve kan şekeri kontrol altında tutulabilir.

Yağlar: Bir diğer besin ögesi olan yağlar, kilo artışıyla en çok ilişkili olan ve ölçülü olarak tüketilmesi gereken besin gruplarından. Bununla birlikte vücut fonksiyonlarının sorunsuz bir şekilde devam ettirilebilmesi ve özellikle de hormonal dengenin korunabilmesi açısından vücudun ihtiyaç duyduğu yağ miktarı, sağlıklı kaynaklardan tam olarak karşılanmalıdır. Hayvansal kaynaklı katı yağlar ve margarin gibi işlem görmüş yağlardan mümkün olduğunca kaçınılmalı, bunların yerine zeytinyağı ve omega 3 yağ asitleri içeren balığın tüketimine özen gösterilmelidir. Yağ gereksinimi karşılanırken bunun sadece besinlere eklenen yağlardan ibaret olmadığı; et, süt, balık gibi besinlerin yapılarında da önemli miktarda yağın bulunduğu unutulmamalıdır.

Vitaminler – mineraller: Vücudun bütün fonksiyonlarını düzenlemeye yardımcıdırlar. Kemik gelişiminden, sinir iletişimine, anemiden vücut sıvılarının dengelenmesine, enerji üretiminden hastalıklara karşı korumaya (bağışıklık sisteminin güçlenmesi) birçok fonksiyonda görev alırlar.

Binnur Alioğlu
Beslenme Uzmanı-Diyetisyen

KIRMAHALLE CAMİİ

Gümölcine Kırmahalle'de bulunmaktadır. Kara Mehmed Camii olarak da bilinir. Kim tarafından yaptırıldığı ve hangi tarihte inşa ettirildiği bilinmemektedir.

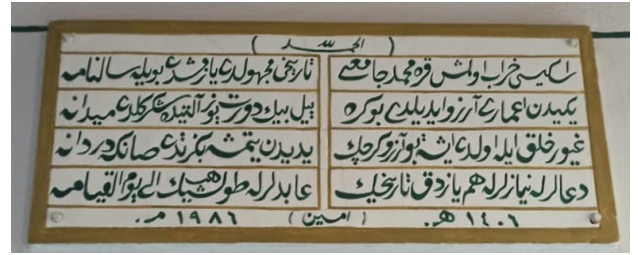
Cami 1970 yılında yenilenmiş olup 1986 yılında ise yeniden inşa ettirilmiştir. İçinde kullanılan çiniler Kütahya'dan getirilmiştir.

Kırmahalle Camii kitabesi caminin içinde bulunmaktadır.

Caminin içinde muhafaza edilen 581 tarihli bir mezar taşı bulunmaktadır.

Esseyid Elmerhum Eşşehid isimli şahıs bu caminin avlusunda gömülü bulunmaktadır. Bu kişinin mezar taşında 1186 tarihi yer almaktadır. Bazı kaynaklarda Şehit Türbesi olarak da geçmektedir.

Kırmahalle Camii, Kırmahalle Azınlık İlkokulu ile aynı bahçede bulunmaktadır.



GÜMÖLCİNE KIRMAHALLE MEDRESESİ KİTABESİ

Kitabeye göre bu medrese, o zamanlar Gümölcine Mutasarrıfı Süleyman Bey'in delaletiyle ve halktan hayırseverlerin gayretiyle 1894 yılında yaptırılmış veya onarılmıştır.

Kitabe şimdi Kırmahalle Camii kapısı karşısında çeşmelerin üzerindedir.



Küresel İklim Değişikliği

Son aylarda varlığını çok hissettiren, yakıp yıkan ve sel olup akan dünya genelinde pek çok afet yaşadık. Araştırmalara göre bu durum daha da kötüye gidecektir. İnsan kaynaklı iklim değişikliği sebeplerinden bir tanesi de fosil yakıt kullanımıdır. Kömür, petrol ve doğal gazlar, karbon ve metan gazı oranları yüksek gazlardır. Bunların enerji için kullanımı, gazların havaya salınmasına neden olur. Bu durum dünyamızın ısınmasına sebep olur. Oluşan ısınma ise çeşitli iklim tehlikelerini getirir. Buzulların erimesi, deniz seviyesinin yükselmesi ve ısınmayla birlikte oluşan yangınları örnek verebiliriz. Dünyada ve ülkemiz Yunanistan'da pek çok değişiklik yapılmak zorundadır. Ancak ilk adım kişisel olarak neler yapabiliriz? Hem kendimizi hem çevremizi eğitebilir, iyileşmeye katkı sağlayabiliriz. Çocuklarımıza doğru örnek olmak, doğaya duyarlı bireyler yetiştirmek için henüz geç kalmış sayılmayız.

İklim Değişikliğine Kişisel Çözümler

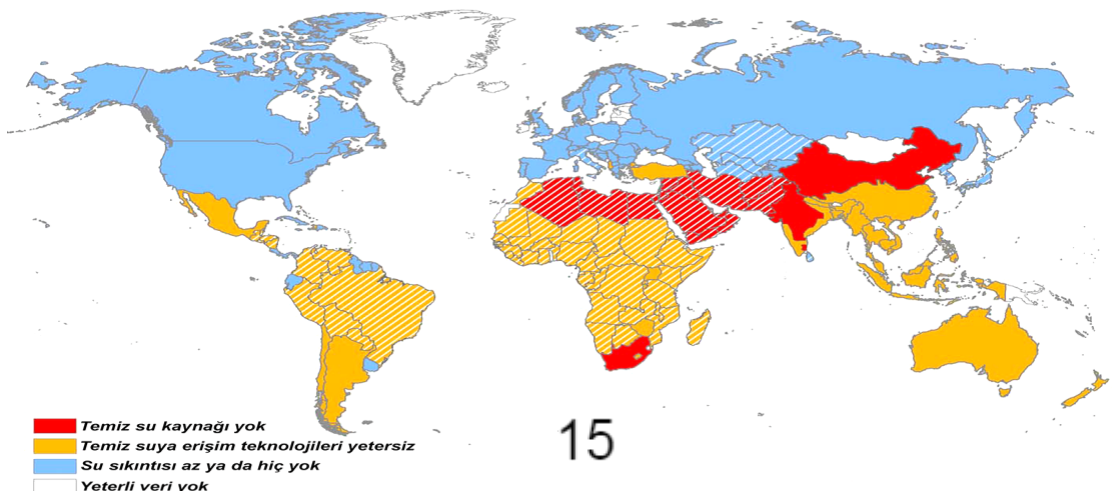
Çevreyi korumak için yapabileceklerimiz;

- Gıda israfının önüne geçin. Doğru depolayın ve olabildiğince gıdanın her kısmından yararlanın.
- Mevsimsel ürünler tüketin. Böylece karbon ayak izi daha düşük gıdalar seçmiş olursunuz.
- Alışverişinizde bez torba kullanın.
- Yemek yaparken ilk önce evdeki malzemeye yönelin. Var olanı mutlaka değerlendirin.
- Buz dolabı ve derin dondurucunuzu direk güneş almayan yere yerleştirin.
- Klima yerine mümkünse fan kullanın.
- Kullanmadığınız elektrikli cihazların fişini mutlaka çekin.
- Dış fırçalarırken ve bulaşık yıkarken suyu açık bırakmayın.
- Enerji tasarruflu ampul kullanın.
- Evinizin ısı yalıtımını güçlendirin.
- Yürüyün ya da bisiklet kullanın.
- Geri dönüşüm için atıklarınızı ayırıştırın.
- Ekosisteme zarar veren deodorant ve sprey gibi ürün kullanımını en aza indirin.
- Faturalar için otomatik ödeme talimatı, kağıt israfının önüne geçin.
- Kağıtların her iki yüzünü kullanmak, küçük ama bilinçli bir çevre koruma kuralıdır.
- Ağaç dikmek, hediye olarak fidan bağışı yapmak kalıcı olur.
- Bulduğunuz tohumları ve meyve çekirdeklerini ekin.
- Doğa dostu temizlik ürünleri kullanın.
- Arıtma cihazı kullanarak suyu çeşmeden içebilir, plastik atıkların önüne geçebilirsiniz.



En önemlisi aile olarak biz ne yapıyoruz? Nerelerde yanlış yapıyoruz? Konuşun ve ona göre bir yol çizin.

2025 için Öngörülen Su Kıtlığı Haritası



Erik Yemeği

Her yöremizin kendine has, eği benzeri olmayan yemekleri, tatlıları hatta ve hatta içecekleri bile vardır. Zengin kültürümüzün bu eşsiz tariflerinden bazılarının ise sadece tadı damağımızda kalmaz, hoş sohbetlerle bütünleşip hafızalarımıza kazınır. Sofralarımızda unutulmaya yüz tutmuş bu tür lezzetlerle her karşılaştığımızda bizlere sevdiğimizizi, onlarla geçirdiğimiz özlem dolu günlerimizi, hatta belki de nasihatlerini hatırlatır. Bana da rahmetli babaannem ile dedemi hatırlatan işte böyle bir anıdır erik yemeği.

Erik, soğan ve şekerin eşsiz uyumu. Evet, yanlış okumadınız. Meyve, sebze ve şekeri birleştiren eşsiz bir lezzet. İskeçe'nin Yaka Bölgesi'ne özgü bu lezzet Ramazan ayı sofralarının, bayram sofralarının



ve özel davetlerin olmazsa olmazıdır. Adına her ne kadar erik yemeği dense de aslında bir tatlıdan bahsediyoruz. Tadını bilenlerin yemeye doymadığı, daha önce hiç karşılaşmayanların ise çoğu zaman farklı durumlarda da yaptığımız gibi görüntüsüne aldanıp önyargıyla yaklaştığı özel bir tatlıdır erik yemeği. Daha önce tatma fırsatınız olduysa, şanslısınız demektir. Hele ki sözü edilen yemek, ailenin en yaşlı kişinin elleri tarafından hazırlanmışsa, o zaman iki kat daha şanslısınız demektir. Hem tatlı yiyip hem de iki çift laf edebilme lüksünü yakalayabilmişsek bizden mutlusu

olamaz herhalde. Fazla söze ne hacet, bu otantik lezzetle daha önce karşılaşmayanlar için, gelin bu tatlının tarifini sevgili annem Sabriye DEMİR'den öğrenelim.

Erik Yemeği Tarifi İçin Malzemeler:

500 gr çekirdekli veya çekirdeksiz kuru erik

Bir adet orta boy soğan

Yarım su bardağından az toz şeker

Bir su bardağı su

Bir fincan zeytinyağı

Bir kahve kaşığı kırmızı tatlı toz biber

Erik Yemeği Nasıl Yapılır?

Tencereye yağ alınır ve minik minik küpler halinde doğranan soğan yağda kavrulur. Sonrasında yaklaşık on dakika sıcak suda bekletilmiş erikler ilave edilir. Kırmızı tatlı toz biber eklenip karıştırılır. Bir su bardağı su ve yarım su bardağı toz şeker eklenip (şekerin miktarını siz kendi damak zevkinize göre ayarlayabilirsiniz) kısık ateşte yaklaşık yirmi dakika boyunca, koyu bir kıvam alıncaya kadar pişirilir.

Son olarak içine biraz sevgimizi de kattık mı tatlımız servise hazır. Ev hanımlarımız çok iyi bilir, en başarılı yemekler itinaıyla, sevgiyle hazırlanan yemekler değil midir? Emek vererek, sevgi katarak, itinaıyla hazırlanan her ne olursa olsun, başarısız olması mümkün değildir.

Yeter ki muhabbetimiz bol, afiyetimiz yerinde olsun...

GENÇ YETENEKLERİMİZ

*Selma HACIEMİN isimli genç yazarımızın bir yazısı...
Keyifli Okumalar...*

DUYGU SELİ

Duygu; kelime anlamı bakımından her hangi bir olay veya nesnenin, insanın iç dünyasında uyandırdığı bir izlenimdir. Gün içinde duygularımızla hareket ediyor oluşumuz ne tuhaf değil mi?

Aslında ne kadar da çok duygularımızın esiri olmuşuz farkında olmadan..

Bir nevi ruh halimize yansımış, sevincimizin de hüznümüzün de baş mimarı olmuş ; hayatımızın tam merkezinde yer edinmiş pek çok duyguya sahibiz.

Mecazen her halimizi yansıtan bir döngü de denilebilir.

Hani derler ya 'anlatılmaz yaşanır' diye? Yaşanmış bir çok olayın, hayatımıza girip çıkan insanların içimizde bıraktığı izler vardır.

Üzerinden günler, aylar hatta yıllar bile geçmiş olsa o anda hissedilen duygunun ne izahı nede tarifi yoktur. Unutulması ise pek güç. Mazide kalan an'ların, affetmesi zor kırgınlıkların izi kalır her daim. Bazen acı bazense tatlı pek tabii.

Zaman su misali akıp gidiyor, günler, aylar, yıllar geçiyor.

Şimdi ki benliğimizle geçmişe dönüp baktığımızda? Ne kadar da çok şey değişmiş, yıllar bizi değiştirmiş, büyümüşüz. Yaşantımıza dair iyi /kötü pek çok tecrübe edinmişiz. Dile kolay yaşımız kadar hatıralar biriktirmişiz.

Bazen duyduğumuz bir melodi, bazen de bir söz alır aklımızı uzaklara götürür ya hani ; geçmişî sorgular oluruz? Sevinç / Hüzün, pişmanlık, acı / tatlı, komedi anılarımızı hatırlar oluruz ; düşüncelere dalar gideriz öylece.. Oysaki durup olup biteni düşündüğümüz de pek çok şeyin farkına varırız..

Yaş aldıkça değil de yaşadıkça olgunlaşırız.

Lâkin ne kadar çok yaş da alsak, anılar da biriktirmiş olsak duygularımız her daim aynı kalır.

Çünkü benliğimize dair değişmeyen tek soyut kavram duygularımızdır.

Selma Hacıemin ✍

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