

Mart 2022 - 13. Sayı

DÜSÜLA



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

BTAYTD PROJE
EKİBİNDEN 8 MART
DÜNYA KADINLAR
GÜNÜ VİDEOSU

“YÜREKLERDEKİ AKİF”
KONULU KONFERANS
GERÇEKLEŞTİRİLDİ

EL EMEĞİ PAMUK
YORGANLAR
HAKKINDA RÖPORTAJ

BİR HASTALIK DEĞİL
BİR FARKINDALIK:
DOWN SENDROMU



İÇİNDEKİLER

GÜNCEL KONULAR /

8 MART DÜNYA KADINLAR GÜNÜ.....1	1
"YÜREKLERDEKİ AKIF" KONULU KONFERANS GERÇEKLEŞTİRİLDİ2	2
BİR HASTALIK DEĞİL BİR FARKLILIK: DOWN SENDROMU.....3	3
BTAYTD Kadınlar Kolu Seçimleri Gerçekleştirildi.....4	4
BTAYTD Mucize Tiyatrosundan Selanik Gezisi....5	5

ÖZGÜN BÖLÜM /

KADIN İSTERSE.....6	6
KADIN.....7	7

GELENEK VE GÖRENEKLERİMİZ /

EL EMEĞİ PAMUK YORGANLAR HAKKINDA RÖPORTAJ.....8	8
---	---

KÜLTÜR - SANAT /

TİYATRO ÜZERİNE SÖYLEŞİ.....9	9
-------------------------------	---

EĞİTİM /

ÇOCUKLARDA DUYGUSAL ZEKA.....11	11
---------------------------------	----

SAĞLIK /

REFLÜ NEDİR?.....12	12
---------------------	----

ÇOCUK GELİŞİMİ /

DISKALKULİ ÖĞRENME GÜÇLÜĞÜ.....14	14
-----------------------------------	----

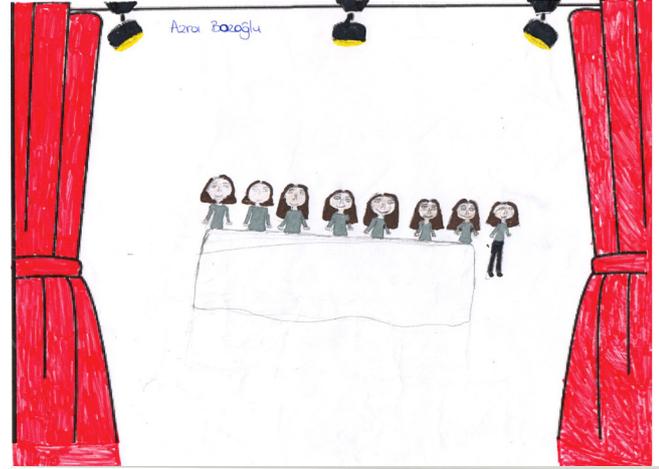
YÖRESEL LEZZETLER /

TARHANA ÇÖREĞİ (LOKMASI).....15	15
---------------------------------	----

SİZİN KALEMİNİZDEN /

BARIŞ.....16	16
--------------	----

ÇOCUKLARIN KALEMİNDEN.....17	17
------------------------------	----



BTaytd Proje Ekibi 8 Mart Emekçi Kadınlar Gününe Özel Batı Trakya Kadınlarının Videosunu Sunar

Batı Trakya Azınlığı Yüksek Tahsilliler Derneği çatısı altında faaliyet gösteren Proje Ekibi sorumluları, 8 Mart Dünya Kadınlar Günü olması sebebiyle Gümülcine, İskeçe, Evros il ve köylerinde yaşayan Batı Trakya kadınlarının da içinde yer aldıkları bir video hazırladılar.

Bu videoda, geçmişten günümüze hayatın ve toplumun içinde kadınlarımızın üstlenmiş oldukları zorlu görev ve sorumlulukları izleyeceğiz. Fakat toplumsal değişim ve gelişim ile kadınlara yenilenen roller tanımlanmıştır. Bunlar, kadınların eğitim hayatlarında ilerlemeleri ve birçok sektörde çalışma fırsatlarının yaratılmasıyla kadının güçlü varlığını ortaya koymuştur.

BTAYTD proje ekibi olarak, desteklerini bizden esirgemeyen, videomuza canı gönülden katkı sağlayan genç ve yetişkin tüm Batı Trakya Türk Azınlık kadınlarına müteşekkirimiz.

8 Mart Dünya Kadınlar Gününüz Kutlu Olsun...

Video Erişim Linki: <https://fb.watch/bCTcBAR37y/>





“YÜREKLERDEKİ AKIF” KONULU KONFERANS GERÇEKLEŞTİRİLDİ

Batı Trakya Azınlığı Yüksek Tahsilliler Derneği, 18 Mart 2022 Cuma günü saat 19.00`da Gümülcine Türk Gençler Birliği lokalinde “Yüreklerdeki Akif ” konulu konferansı gerçekleştirdi. Etkinliğin moderatörlüğünü Dr. Koray HASAN üstlendi. Etkinliğe, Türkiye Cumhuriyeti Gümülcine Başkonsolosu sayın Murat ÖMEROĞLU ve çok sayıda dinleyici katıldı.

Konferansa konuşmacı olarak katılan Trakya Üniversitesi Tarih Bölümü Öğretim Üyesi Doç. Dr. Bülent YILDIRIM, konferans öncesi derneğimize nezaket ziyaretinde bulundu.



BİR HASTALIK DEĞİL BİR FARKLILIK: DOWN SENDROMU

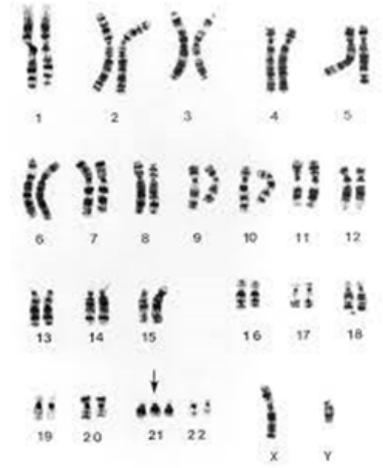
Vücudumuzun neredeyse her hücresinde bulunan kromozomlar, DNA ve bazı proteinlerden oluşan iplik türünde yapılardır. Sıradan insan vücudunda 46 kromozom bulunmaktadır. Down Sendromlu bireylerde ise kromozom sayısı 47'dir. Down Sendromu, 21. kromozom çiftinde fazladan bir kromozom bulunmasıyla görülen bir sendromdur.

Nedeninin hala tam olarak bilinmediği Down Sendromu, ortalama her 800 ile 1000 doğumda 1 karşımıza çıkmaktadır. Dünya genelinde ve tüm insan ırklarında görülen Down Sendromu, zamanla ortaya çıkmış bir sendromdan ziyade, insanoğlunun oluşumundan beri süregelen bir farklılık olduğu düşünülmektedir. Ancak, 1886 yılında İngiliz doktor John Langdon Down tarafından ilk açıklama yayınlanmıştır ve bu sendrom böylelikle onun adını almıştır. Down Sendromuna neden olabileceği düşünülen bazı unsurlar annenin yaşı, uyuşturucu veya alkol kullanımı, radyasyon, tiroid antibodies gibi düşünülse de bunlardan hiçbirisi henüz netlik kazanmamıştır.

Bu unsurların içinde sadece annenin yaşı ve sendromun görülme sıklığı ile ilgili istatistiksel veriler bulunmaktadır. Bu istatistiksel veriler bazı kaynaklarda aşağıdaki tablodaki şekliyle yer almaktadır.

Annelik Yaşı	Down Sendromu Görülme Sıklığı	Annenin Yaşı	Down Sendromu Görülme Sıklığı	Annenin Yaşı	Down Sendromu Görülme Sıklığı
20	2000 de 1	30	900 del	40	100 del
21	1700 del	31	800 del	41	80 del
22	1500 del	32	720 del	42	70 del
23	1400 del	33	600 del	43	50 del
24	1300 del	34	450 del	44	40 del
25	1200 del	35	350 del	45	30 del
26	1100 del	36	300 del	46	25 del
27	1050 del	37	250 del	47	20 del
28	1000 del	38	200 del	48	15 del
29	950 del	39	150 del	49	10 del

Kaynak: What Is Down Syndrome? 05.02.2014, <http://m.viv.ndis.org/Down-Syndrome/What-Is-Down-Syndrome>



Down Sendromunu kendi içinde üç başlık altında incelemek mümkündür. Bunlar: Trizomi 21, Mozaik Down Sendromu ve Translokasyon şeklindedir.

Dünyada en sık rastlanılan Down Sendromu türü Trizomi 21'dir ve Down Sendromlu bireylerin %90-%95'ini oluşturmaktadır. Sendromun etkisinin, anomalinin bulunduğu hücrelerle doğru orantılı olan Mozaik Down Sendromu türünün görülme sıklığı azdır. Son olarak Translokasyon türündeki Down Sendromu türünün de görülme sıklığı yaklaşık %3 ile %5 arasındadır.

Doğacak bebeğin Down Sendromlu olma olasılığını engelleyecek bir yöntem yoktur. Çünkü bu sendrom kromozomal bir bozukluktan kaynaklanmaktadır. Ancak doğum öncesinde yapılacak tanı ve tarama testleri ile bebeğin Down Sendromlu olup olmadığını neredeyse kesin bir şekilde öğrenmek mümkündür. Tarama testleri; ikili test, üçlü ve dördü test şeklinde ayrılmaktadır. İkili tarama testleri, gebeliğin 11. ile 14. haftaları arasında yapılır, üçlü ve dördü testler ise genellikle gebeliğin 16. ile 21. haftalarında yapılmaktadır.



Doğumdan önce yapılabilecek tanı testleri ise şu şekildedir:

- Amniosentez (amnion sıvısından örnek alma)
- Koryon Villus Biopsisi (placentadan örnek alma)
- Kordon bağından örnek alma şeklinde sıralanabilir.

Down Sendromlu bireylerde bulunan fazla kromozom, gelişimi negatif yönde etkilemektedir. Down Sendromlu çocuklar diğer çocuklara nazaran daha geç öğrenirler ve normal gelişim sürecini daha geç tamamlarlar. Zeka gelişimlerinde gerilik görülebileceği için karar verme, problem çözme gibi konularda zorluk yaşayabilirler. Daha yavaş öğrenmelerinin yanı sıra fiziksel olarak da daha yavaş büyürler.

Yaşamın ilk yıllarında çocuğun gelişimi için uygulanacak destekleme programları oldukça büyük önem taşımaktadır. Ancak tüm çocuklarda olduğu gibi, Down Sendromlu çocuklarda da çocuğa gösterilecek sevgi ve ilginin önemi çok büyüktür. Sevgi ve ilgi uygulanacak programın yararını büyük ölçüde arttırmaktadır. Down Sendromlu bireyler, iyi ve etkili bir eğitim ile normal hayatlarına ve gündelik yaşamlarına devam edebilir, iş sahibi olabilirler.

Down Sendromlu bireyler, yaşları ilerledikçe daha çeşitli sağlık problemleri yaşayabilmektedirler. Bunların başında kalp, mide ve bağırsak sorunları, bağışıklık sistemi bozuklukları, obezite ve omurga problemleri gelmektedir. Ancak günümüzde, bu bireylerin yaşam süreleri artmıştır. Sağlık sorunlarının ciddiyetine bağlı olarak 60 yılı aşkın süre yaşayabilmektedirler.

Down Sendromlu çocuklar fiziksel olarak birbirlerine oldukça benzemektedirler. Fakat unutulmamalıdır ki her biri farklı yetenek ve kişilik özellikleri taşımaktadır. Bu yüzden Down Sendromuna bir HASTALIK değil, FARKLILIK olarak bakmak gerekir. Bu şekilde bakıldığı takdirde, Down Sendromlu bireyi nasıl tedavi edebiliriz düşüncesinden çok, nasıl aile ve toplum yaşamına katabiliriz düşüncesi ile hareket edilerek çeşitli çalışmalar yapılabilir. Belki de bu sayede, Down Sendromlu bireyler gerek toplum içinde gerekse iş yaşamında daha aktif hale getirilebilirler.

21 Mart Dünya Down Sendromu Farkındalık Gününde, bir nebze farkındalık oluşturabilmek dileği ile...

BTAYTD Kadınlar Kolu Seçimleri Gerçekleştirildi

23 Mart 2022 Çarşamba günü Batı Trakya Azınlığı Yüksek Tahsilliler Derneği'nin merkez lokalinde BTAYTD Kadınlar Kolu'nun seçimleri gerçekleştirildi.

53 bayan üyenin katılımı ile gerçekleştirilen seçimde kullanılan 53 oyun 2 tanesi geçersiz sayıldı. Seçimin Divan Kurulu başkanlığını sayın Şükriye MEMET, sekreterliğini ise sayın Sabiha ARİF ve Ayşe MUSTAFA yaptı.

Kadınlar Kolu başkanı sayın Dilem YAKUP'un açılış konuşmasından sonra, Genel Sekreter Sibel ABDULLAH HASAN faaliyet raporunu, Kasadar Hülya HATİP ise maliyet raporunu sunmuştur.

Aynı gün içerisinde yapılan toplantıda gerçekleştirilen görev dağılımı şu şekildedir :

Başkan : Pinar FERİTOĞLU (21 oy)
Gümölcine Asbaşkanı : Dilem YAKUP (40 oy)
İskeçe Asbaşkanı : Sevkan TAHSİNOĞLU (40 oy)
Genel Sekreter : Sibel ABDULLAH HASAN (31 oy)
Kasadar : Refiye BEKİR (34 oy)
Üye: İlknur TUZLACI (31 oy)
Üye: Nagihan ZÜMRE (30 oy)



Batı Trakya Azınlığı Yüksek Tahsilliler Derneği Mucize Tiyatrosundan Selanik Gezisi

Batı Trakya Azınlığı Yüksek Tahsilliler Derneği çatısı altında faaliyetlerini yürüten Mucize Tiyatrosu çocukları, velileri ve gönüllüleri Dünya Tiyatro Günü vesilesi ile Mucize Tiyatrosu sorumlusu Senemahu TOPUZ'un önderliğinde Selanik'e gününbirlik bir kültür turu düzenledi. Gezi kapsamında Atatürk'ün evini ziyaret eden grup, BTAYTD Başkanı Dr. Hüseyin BALTACI'nın da katılımı ile T.C. Selanik Başkonsolosu Sayın Efe CEYLAN ile görüşme fırsatını buldu. Görüşme esnasında "Okutan Anne Projesi" sorumlusu Sevtap HİNT de proje hakkında bilgi verdi. Akabinde Beyaz Kule ziyareti ve tekne turu gerçekleştiren grup güzel anılar ile geri döndü.



KADIN İSTERSE

Türk Dil Kurumu'nun yaptığı tanıma göre kadın; erişkin dişi insan, erkek veya adam karşıtı. Evlenmiş kız. Analık veya ev yönetimi bakımından gereken erdemleri olan kişi şeklindedir. Yukarıda verilen tanıma okuyunca aklımıza hemen, "ev yönetimi bakımından yeterli değilse karşımızdaki kişiyi kadın olarak tanımlayamaz mıyız?" sorusu gelmektedir. Peki, yeterli becerilere sahip olup olmadığı kriterleri kimin tarafından belirlenmektedir? Buna kim karar verir?

Kadın birçok şeyi aynı anda yapabilme, birçok şeyi aynı anda düşünebilme yeteneğine sahiptir. Bu düşünceler veya işler ister birbirleriyle bağlantılı olsun ister tamamen birbirlerinden alakasız. Kadın isterse kendi kendine yetebilir, kendi ayakları üzerinde durabilir. Duygularının onun için asıl önemli olan. Onlarla hareket eder çoğu zaman. Sevdikleri söz konusu olunca geçemez kimse önüne. Etrafındaki sesleri veya sessizlikleri duymakla kalmaz dinler aynı zamanda, hisseder olanı biteni. Karşındaki kadın, gözleriyle baktığın değil, derinliklerine indiğinde gördüğündür. Onu anlamak için bakmak değil, görmek gerekir.

Kadın sadece hayat veren değildir, aslında hayatını da verendir. Sadece hayata getirdiği kişiye değil, değer gördüğünü hissettiği her ortamda hayatından bir parça verebilir. Erkek beyni gibi çalışmaz kadının. Farklı bir yapıya sahiptir.

Yazar Mark Gungor'e göre, erkek beyni kutucuklardan yapılmıştır. Her şeyin bir kutusu vardır; araba kutusu, para kutusu, iş kutusu, sevgilisinin, eşinin kutusu, çocuklarının kutusu... Hiçbir kutu birbirine değmez. Eğer bir kutu hakkında bir sorun varsa, sadece o kutuya gidilir, tartışılır ve kutu kapanıp beyindeki o belli yere konur. Erkeklerde bir kutu vardır ki bu onların hayatlarındaki en önemli kutudur ve bu kutu kadınlarda yoktur: "Hiçlik Kutusu". Saatlerce hiçbir şey yapmadan durabilirler. Peki ya kadınlar öyle mi? Kadınlar erkeklerdeki bu "Hiçlik Kutusu"nu asla anlamazlar çünkü kadın beyni çok daha farklıdır. Her şey bir diğeriyle bağlantılıdır. Para arabayla, araba işle, iş annesiyle... Her şey her şeyle bağlıdır. Bütün bunlar çok önemli bir enerjiyle çalışır; duygularla.

Dolayısıyla kadınlar kendi hayatlarında asla "Hiçlik Kutusu"na giremezler. Bu da onları çılgına çevirir. Çünkü bir kadını çılgına çeviren en güçlü şeylerden biri, erkeğin hiçbir tepki göstermemesi, hiçbir şey yapmamasıdır. Belki de kadının azmi ve gücü beyindeki bu kutucuk sistemine bağlıdır. "Her başarılı erkeğin arkasında bir kadın vardır" sözünü hepimiz biliriz ve nedense genellikle erkeklerden duyarız. Neden mi dersiniz? Çünkü kadın hem mantığını hem duygularını kullanarak sorunları çözebilme kabiliyetine sahiptir.

Ne güzel demiş Mustafa Kemal Atatürk: "Şuna inanmak gerekir ki, dünya üzerinde gördüğümüz herşey kadının eseridir."



KADIN

Biz,
Batı Trakya Türk kadınlarıyız ,
Her Türk kadını kadar cefakar,
Her Türk kadını kadar vefakarız,
Tomris Hatun kadar cesur bir yanımız,
Altun Can Hatun kadar yurdumuza bağlıyız,
Nene Hatun kadar kahramandır ruhlarımız
Ve

Cumhuriyet gibi özgür akar kanımız.

Bir yanımız bilgi,

Bir yanımız asalet,

On parmağımızda on marifet

Tarlada,

Fabrikada,

Okulda,

Bağda

Bahçedeyiz,

Kimimiz hastanede doktor,

Kimimiz mahkemede hak ararız,

Bazen şiir olur kalemimiz,

Bazen bir şarkının sözlerindeyiz,

Yazarız,

Ressamız...

Biz

Her yerde varız.

Çalışırız...

Çalışkanız...

Kimimiz yeni başlıyor hayata,

Kimimiz çoktan bir kaç adım atmış,

Kimimiz yolun yarısını aşmış.

Omuz omuza

Yan yanayız,

Aynı amaç uğruna

Aynı yoldayız.

Bizden öncekilerden ilham alarak

Bizden sonrakilere ilham verebilmek,

Geleceğe, bir aydınlık,

Bir ışık tutabilmek,

Atamızın açtığı çağdaşlık yolunda,

Yorulmadan yürüyerek,

Hakettiğimiz yere ulaşabilmek

En büyük hedefimiz!!!

GÜVEZ, FİLİZİ, ELGİVANI, HEVAİ SİZİN RENGİNİZ HANGİSİYDİ?

Nesilden nesile aktarılan, Batı Trakya gelinlerinin çeyizinin olmazsa olmazı, el emeği pamuk yorganlar. Şimdilerde burun kıvırdığımız, kullanım açısından belki de çok kolay olmayan sandık beçilerimiz. Kırklı yaşları yaşayanlar için çocukluğumuz belki de. "Yüklük" kelime anlamıyla "yorgan, yatak gibi eşyaları konulan yer" olsa bile, asıl çocukların tırmanıp oyun oynayabildikleri keyifli bir alan olarak geçmeli kaynaklara. Belki de yorgan aralarına sıkıştırılan birkaç kuruş para. Gizli hazineyi bulmanın verdiği eğlence. Oynarken dağılmış yüklü-



ğün acemice toplanması, ve o ağır yorgan altında çekilen uykular.

Eski günlerde kaldı. El yapımı yorganlar annelerimiz için neden bu kadar kıymetliydi? Hiç düşündünüz mü? Onlar, geleneklerine bağlıydılar. Geçmişten günümüze bu güzel kültürü yaşattılar. Türkçe'nin en eski kültür kelimelerinden biri olan "yorgan" bütün Türk lehçelerinde ve Balkan dillerinde yerini almıştır. Yorgan Türkçe bir isimdir. Bu kelime; Kıpçaklar'da yogorgan, Kumukça'da yuvorgan, Kırgızlar'da curkan, Türkmenler'de yorgan Uygurlar'da yodgan olarak kullanılmıştır (Türk Lehçeleri Sözlüğü 1). Kaşgarlı Mahmud bu kelimeyi "yogurkan" olarak kullanmıştır (Divan-ı Lügat it Türk, 1986). Karşıma çıkan bu bilgilerden yola çıkarak Batı Trakya'da yorgancılık ile ilgili sevgili Ayfer Hanımla bir röportaj gerçekleştirdim. Kendisine katkılarından dolayı teşekkür ederim.

Ayfer Hanım, bizi kabul ettiğiniz için çok teşekkür ederiz. Sizi tanıyabilir miyiz? Kültürel mirasımız olan yorgancılığa ne zaman başladınız?

Evime hoş geldiniz. Adım Ayfer MUSTAFA. 54 yaşındayım. Yorgancılık mesleğine 14 yaşında çırak olarak başladım. Komşumuz yorgan dikiyordu. İlkokuldan çıkınca çantamı bir kenara atıp doğru onun yanına gidiyordum. Sonrasında yıllarca bu mesleği yaptım. Başka işlerimin olması dolayısıyla çok fazla zaman ayıramadım. Yine de çok gencin çeyizlik yorganlarını hazırladım.

Sizinle beraber başka çıraklar yetişti mi? Sizin yetiştirdiğiniz çıraklar oldu mu?

Benim zamanımda üç dört kişiydik ustamızdan bu mesleği öğrenen. O arkadaşlarımın hala dikip dikmediğini bilmiyorum. Bizim bölgemizde yorgancılığı kadınlar yapardı. Evde yapılan bir işti. Benim hiç çırağım olmadı.

Batı Trakya'da yorgan hangi durumlarda dikiliyordu? Kimler mutlaka yorgan diktirdi?

Aileler düğün hazırlıkları yaparken yorganlar dikilirdi. Hem kız tarafı hem de oğlan tarafı mutlaka yorgan diktiriyordu. Genç kızların çeyizlik yorganı dikilirken aynı kumaş ve modelden bebek yorganı da dikedik. Lohusalık döneminde yatak ve beşik bu yorganlarla süslenirdi. Tabi yorgan dikmekle iş bitmezdi. En kaliteli çarşaf alınırdı, el emeği dantellerle süslenirdi. Eskiden çocuk odası yoktu, sünnet çocukları için anne yatağı gene bu yorganlarla hazırlanırdı.

Bir yorganın yapım aşamaları nelerdir? Bize biraz anlatabilir misiniz?

Önce örnek bir kağıda çizilerek kalıp çıkarılır, örnek kalıp yardımı ile kumaşa geçirilirdi. Bu iş için çok malzeme lazım değil, yorgan iğnesi, yorgan ipi ve yüksek yeterlidir. Üç buçuk kilo rulo halinde pamuk kullanılır. Daha sonra uzun giden bir dikim aşaması olur. Artık diken kişinin el hızına bağlı olarak bir hafta bir ay arası dikim zamanı sürer.

Bölgemizde tercih edilen örnekler nelerdir? Hangi renk yorgan tercih edilirdi?

Vazgeçilmez olan örnekler vardı. Tavus kuşu en baş örnekti. Lale, gül örneği, çiçek ve muz örneği bunlardan bazılarıydı. Eskiden her çeyizde hanımteni (pembe) renk yorgan çok modaydı. Genelde tercih edilen renkler altın rengi, filizi(su yeşili), elgivani(açık mor), kırmızı, hevai(açık mavi) ve güvez(bordo) renkti.

Günümüzde yorgancılıkta durum nedir? Okuyuculara söylemek istedikleriniz nelerdir?

Artık çok az kişi yorgan diktirmek istiyor. Eski günlerde ustamız senede yetmişe yakın yorgan dikiyordu. Bugünlerde sadece meraklısı yorgan diktirmek istiyor. Elde dikilmiş yorgan kullanım açısından kolay olmadığı için ve artan pahalılık nedeniyle gençlerimiz tercih etmiyor. Unutulmaya başlanmış bir meslek artık yorgancılık. Benim gençlere tavsiyem bu geleneği ellerinden geldiği kadar devam ettirmeleri. Her çeyizde mutlaka bir geleneksel yorgan olmalı.



VEEE PERDEE.. TİYATRO ÜZERİNE SÖYLEŞİ

Batı Trakya Azınlığı Yüksek Tahsilliler Derneği Aylık Dijital Dergisi Pusula'nın mart sayısı için, TOÇEK Tiyatro Topluluğu yönetmeni Sayın Şükran RAİF ile "27 Mart Dünya Tiyatrolar Günü" vesilesiyle tiyatro üzerine güzel bir söyleşi gerçekleştirdik. Keyifli okumalar ve sanat dolu günler dileriz.

Şükran RAİF kimdir? Bize biraz kendinizden bahsedermisiniz?



1961 yılında Gümölcine'de doğdum. İlkokuldan sonra Çamlıca Kız Lisesi ve Trakya Üniversitesi'nde okudum. Daha sonra Gümölcine'ye döndüm. Batı Trakya Azınlığı Yüksek Tahsilliler Derneği'ne üye olduktan sonra pek çok kültürel ve sosyal

içerikli etkinlikler düzenledim veya bu tarz etkinlikler içinde yer aldım. Azınlığın aydın kadınlarıyla derneğin Kadınlar Kolu'nun kurulmasında bulundum. 1994 yılında Gümölcine Belediyesi'nin Dünya Kadınlar Günü dolayısıyla hazırlayacağı ve kadın olmanın anlatılacağı tiyatro oyununun atölye çalışmalarına davet edildim. Şehrimizde yaşayan farklı dil, din, milliyet, eğitim ve sosyoekonomik gruplardan kadınların yazdığı bu oyuna yedi metnim seçildi. Oyuncululuğunu da oyunu yazan kadınların yaptığı bu oyun Yunanistan'da büyük ses getirdi. 1995 yılında Onasis Vakfı'nın davetiyle New York Broadway'de on iki gösteride ve Birleşmiş Milletler binası içinde sahneye çıktım. Amerika dönüşü Batı Trakya Azınlığı Yüksek Tahsilliler Derneği çatısı altında Tiyatro Kolu kurma çalışmalarına başladım ve Tohum Tiyatro Topluluğu'nu kurdum. 1999 yılında ilk oyunumuzun provalarına başladık ve 2000 yılında perde açtık. Daha sonra İskeçe Türk Birliği bünyesinde Çekirdek Tiyatro Topluluğu'nun kurulmasına öncülük ettim. Şimdilerde bu iki tiyatro topluluğu birleşerek TOÇEK adı altında çalışmalarına devam ediyor. 2007-2010 yılları arasında Gümölcine Bölge Tiyatrosu asbaşkanlığı görevini yürüttüm. Halen TOÇEK Tiyatro Topluluğu başkan ve yönetmeni olarak Batı Trakya Türk Azınlığı için tiyatro faaliyetlerine devam ediyorum.

Sivil Toplum Kuruluşlarında aldığınız görevler, yaptığınız çalışmalar nelerdir?

Sivil Toplum Kuruluşlarında aldığım görevler şöyle: Batı Trakya Yüksek Tahsilliler Derneği yönetim kurulunda üç dönem farklı sıfatlarla yer aldım. Kurucusu da olduğum Kadınlar Kolu başkanlığı, Batı Trakya Türk Kadın Platformu başkanlığı, Bakeş kurucu üyeliği ve bir dönem başkanlık olmak üzere iki dönem Bakeş Denetim Kurulu üyeliği, Rodop Türk Kadınları Kültür Derneği kurucu üyeliği.

Tiyatroya ne zaman ve ne şekilde başladınız?

Tiyatroya başlamam Çamlıca Kız Lisesi yıllarıma denk düşer. Okulun o dönem çok önemli işlere imza atan tiyatro koluna, tiyatro kolunun çalıştırıcıları lise bir öğren-



çerileri arasından öğrenci seçiyordu. Üç yıl tiyatro kolunun sahnelediği oyunlarda yer alacak olan bu kol öğrencilerinin katıldığı seçmelere ben de katıldım ve seçildim.

On iki yaşında Çamlıca Kız Lisesi'ne yatılı öğrenci olarak gittiğimde, İstanbul Harbiye Şehir Tiyatrosu'nda ilk defa bir tiyatro oyunu izlemiştim. Bu, İspanyol oyun yazarı Federico Garcia Lorca'nın "Bernarda Alba'nın Evi" adlı oyunuydu. Lise son öğrencisi olduğumda ilginç bir tesadüftür ki bu oyunla ilk kez sahneye çıktım. Tiyatroya tutkum, Gümölcine Belediyesi'nin hazırladığı ve Yunanistan'ın önemli şehirlerinden sonra Amerika'da sahnelenen "Susunkluktaki Çatlaklar, Cesaret Nasıl Öğretilir" adlı oyunla pekişti. Ardından bu tutkum kurduğum ve yönetmenliğini sürdürdüğüm tiyatro toplulukları ve yirmi iki yıldan bu yana sahnelediğim oyunlarla devam etmektedir.

TOÇEK Kültür Evinde ne tür çalışmalar gerçekleştirdiyorsunuz? Bugüne kadar hangi oyunları sahnelediniz?

TOÇEK Kültür Evi'nde 2000 yılından bu yana sahnelemeye devam ettiğimiz oyunlara ve bu oyunların hazırlıklarına devam ederken, aynı zamanda ilkökul çağındaki çocuklarımızla "Yaratıcı Drama Saatleri" adı altında bir çalışma sürdürüyoruz. Yaklaşık kırk beş çocuğun katıldığı bu çalışmamızla onlara tiyatro sevgisini aşlamayı, kendilerini özgürce ifade edebilmelerini sağlamayı, ana dilleriyle doğru ve etkin bir temas içinde olmayı, kaliteli ve üretken zaman dilimi içinde birbirleriyle gerçek bir iletişim kurmalarını amaçlıyoruz.

Bunun dışında "Okuyorum" adı altında kadın kitap okuma grubumuz var. Bu gruptaki yaklaşık yirmi farklı yaş ve eğitim gruplarına ait kadınlarımızla aynı kitabı okuyor ve bu kitabı bir araya gelerek yorumlayıp tartışıyoruz.

Bu okuma grubuyla hedeflenen ise okuma alışkanlığını yaymak ve kazandırmak. Aynı zamanda kadınlarımızın düşünce ve görüşlerini toplum içinde paylaşarak kendilerini dile getirmelerini, edebiyata ve yazarlara katkı sağlamaktadır.

Tiyatro çok emek ve çalışma gerektiren bir sanat dalı. Çalışmalarınızın karşılığını alabildiğinizi düşünüyor musunuz?

Haklısınız tiyatro hem çok emek gerektiren hem de maddiyat gerektiren bir sanat dalı, ben tiyatronun lüks bir sanat dalı olduğunu söylerim. Çünkü bir oyunu ge-

memiş olmak tiyatro sanatı adına kimseyi geliştiremez. Tiyatro pratiği önemlidir.

Bölgemizde tiyatro alanında yeni kişilerin yetişmesi için öncelikle tiyatroya ilginin artması, çocuk ve gençlerin tiyatroyla bağlarının kurulması, bu alanda eğitim almaları ve tiyatroya emek verip tiyatro çalışmalarına katılmaları gerekir.

TOÇEK oyuncusu Erdem Ahmet, TOÇEK Yaratıcı Drama Saatleri çalıştırıcısıdır. Yine TOÇEK oyuncusu Senem Ahu Topuz, Mucize Çocuk Tiyatrosu çalıştırıcısıdır. Gümüllü ve İskeçe, yanımda yetişmiş iki tiyatro insanı kazanmıştır.



rektiği gibi sahneye koymak ciddi masraf gerektirir. Bunlar dekor, kostüm, ışık ve ses düzenidir. Bizim için bir de tiyatro salonu kirasıdır.

TOÇEK kendi yağıyla kavrulan ve seyircinin oyunlar sırasında topluluğa olan bağışlarıyla sahnelediği oyunları finanse eden bir tiyatro topluluğudur. Ne belediyelerden ne de Yunanistan Kültür Bakanlığı'ndan destek almadan topluma hizmet vermeye devam eder. Karşılığını aldığımızı düşündüğüm tek nokta halkımızın, kurum ve kuruluşlarımızın, sözlü ve yazılı basınımızın bizlere olan desteğidir. Tiyatro emekçileri için seyircinin alkışı, basının övgü dolu sözleri her şeydir. Bu bizim için de aynen böyledir. Dış ülkelerde TOÇEK'in bilinmesi ve takdir edilerek topluluğumuza yapılan davetler, bize çalışmalarımız adına şevk verir.

Bölgemizde tiyatro alanında yeni kişilerin yetiştirilmesi için neler yapılabilir?

Tiyatro fedakarlık ve disiplin gerektiren bir sanat dalı, provalar ve sahne ciddi zaman isteyen konulardır. Hele ki azınlıkta tiyatro yapmak kişiye maddi hiçbir şey katmaz. Sanatsal heyecanlarınızı tatmin eder, topluma hizmet konusunda manevi hazza erişirsiniz. Durum böyle olunca ve dünya genelinde de tiyatronun parasal açıdan kişileri mutlu etmediği düşünülürse, azınlığımızda tiyatro alanında insanların yetişmesi kolay olmayacaktır. Bir de elbette iş sahası kısıtlı değil, imkânsızlık ölçüsünde hiç yoktur. Tiyatroya ilgi duyan, toplumsal heyecanı olan ve bu disiplin sanatı içinde yer almak isteyen bir avuç insanla oyun sahnelemeye çalışırken gençlerin bu alana yönelmelerinin zorluğunu yakinen biliyorum. Onları üstte sıraladığım nedenlerden ötürü de gayet iyi anlıyorum. Tiyatro alanında yetişmek ya bu sanatın eğitimini almak ya da tiyatro için emek vererek bu sanat içinde yoğunlaşmakla mümkündür. Emek vermek ve tiyatroyu çok sevmek en az eğitim kadar değerlidir. Eğitim alıp emek ver-

Batı Trakya'da tiyatronun gelişimi hakkında düşünceleriniz nelerdir? Tiyatro seyircisinin rolü nedir?

Batı Trakya'da tiyatronun gelişimi konusunda TOÇEK Tiyatro Topluluğu'nun rolünün önemini kimse yadsıyamaz.

2000 yılında yüzlerce zorluk ve imkânsızlıklarla "Vee... Perde" dediğimizde hayatı boyunca hiç tiyatro oyunu izlememiş binlerce insanımıza oyun izlettik, tiyatroyu toplumumuzla buluşturduk. Köy meydanlarına, evlerinin önüne bu sanatı taşıyarak tiyatronun insan için ve topluma ayna tutma sanatı olduğunu gösterdik. Yıllar içinde halkımız kendi tiyatrosuna büyük ilgi duydu ve destek verdi. Salonlar dolup taşıdı, meydanlar kurduğumuz sahne sayesinde festival tadında coşkuya ulaştı. Salon ve köy meydanlarından alkış sesleri yükseldi.

Toprağa atılan tiyatro tohumu filizlenip yeşerdi. Çocuk kulüpleri, anaokulları, ilkökul, ortaokul ve liselerde sahnelediğimiz ilk oyundan sonra skeçler, piyesler sahnelenmeye başlandı. Bazı köy dernekleri tiyatroya ilgi duyarak benzer çalışmalar içine girdi. Kısacası tiyatro sanatı topluma sirayet ederek gelişim gösterdi. Tiyatro kelimesini ilk defa duyan bazı insanlarımız yeni oyunun ne zaman sahneleneceğini sorar oldular. TOÇEK Tiyatro Topluluğu, Batı Trakya'nın en ücra köşelerine oyunlarını götürerek halkımızın sevgi ve takdirini topladı. İnsanlarımız tiyatro izleyicisi olmayı, tiyatro izleme adabını mutlulukla benimsedi. Alkışlarıyla sahnedeki oyunculara, oyunun emekçilerine sonsuz destek vererek, bölgemizde tek tiyatro topluluğu olan TOÇEK'in gelişerek devam etmesini sağladı.

Pandeminin son bulmasını ve hali hazırda sahneye konmayı bekleyen yeni oyunumuzla, TOÇEK TİYATRO TOPLULUĞU olarak seyircilerimizle buluşmayı arzu ederken bu söyleşi ve güzel sorularınız için teşekkür ederim. Pusula okuyucuları ve tüm dernek üyelerine sağlık dolu, güzel günler dilerim.

ÇOCUKLARDA DUYGUSAL ZEKA



Çocuklar, içinde buldukları hayatı ya gözlemleyerek ya da deneyimleyerek öğrenirler. Zaman içerisinde deneyimlerle öğrenilen duygusal zekâ, çevresel faktörlere bağlı olarak gelişmektedir. Çocuklara duygularını sağlıklı bir şekilde tanıma ve ifade etmeyi ise ebeveynler öğretir. Peki nedir bu duygusal zekâ? Duygusal zekâ; duyguları tanıma, anlama, yönetme ve empati kurma gibi yetileri içermekte ve kişilerin topluma uyumunu kolayca sağlamaktadır. Ayrıca kişinin çevresindekilerle olan ilişkilerini başarılı bir şekilde yönetmesi, farklı sosyal durumlara uygun tepkilerde bulunması gibi becerileri de kapsamaktadır.

Duygusal zekâ, bir insanın başkalarının duygularına saygı duyarken, duygularını erken dönemde öğrenmeye başlayabilecekleri bir dizi beceridir. Bu kavramı, daha geniş anlamıyla kişinin hem kendi hem de başkalarına ait duygularını anlaması olarak tanımlayabiliriz. Tanımlanan duyguları yönlendirebilmesinin ve empati kurabilmesinin tamamen duygusal zekâ ile bağlantılı konular olduğunu bilmelisiniz. Kısaca duygusal zekânın tanımını yapacak olursak; duyguların akıllıca kullanılması da diyebiliriz.

Gelişim bilişsel, sosyal-duygusal ve fiziksel yönleriyle bir bütündür ve tüm gelişim alanları birbiriyle yakından ilişkilidir. Ayrıca duygusal zekâ gelişiminin, bebeklikten itibaren desteklenmesi ve gelişimsel yönden kritik bir dönem olan erken çocukluk döneminde, özenle üzerinde durulması gereken konulardan biridir.

Duygusal zekânın gelişmesi açısından üzerinde durulan en önemli faktörler yaş, aile ortamı ve cinsiyettir. Aile, diğer gelişimsel alanlarda olduğu gibi duygusal zekâ gelişiminin de temellerinin atıldığı ilk ortamı oluşturmaktadır. Çocuklar günlük etkileşimlerinde deneyimleyerek en iyi şekilde öğrenirler.

Aileler çocuklarının gelişimini yalnızca söylemleriyle değil aynı zamanda davranışlarıyla da desteklemelidir. Aileden kazanılan duygusal öğretiler, çocukların aynı zamanda diğer çocuklarla ilişkilerinin sağlıklı olması ve sosyal becerilerinin yüksek olmasında etkili olmaktadır.

Duygu farkındalığı olan çocukların genel özellikleri şöyle sıralanabilir:

- Kendinden emin ve çevreye ilgilidir.
- Kendinden nasıl bir davranış beklendiğini bilir.
- Duygularını açıkça ifade edebilir.
- Çevresindeki kişilerden yardım isteyebilir.

Çocuğumuzun duygusal zekâ gelişimine destek olmak için neler yapabiliriz?

- Çocuğın duygularını ifade etmesine imkân sağlayın,
- Sorumluluk verin,
- Duygularını ifade etmeyi modelleyin,
- Çocukların gelişim ve ihtiyaçlarına uygun oyunlar oynayın,
- Duygusal zekâyâ yönelik farkındalık kitapları okuyun,
- Kendi duygularımızı çocuğumuza tanıttın; ağlarken veya sevinçli olduğunuzda duyguların isimlerini söylemeniz duyguları tanımasına yardımcı olacaktır.



Duygusal zekâ gelişimini destekleyici oyun önerisi: Sence bende ne değişti?

Anne baba ve konuşma çağındaki çocuklarla oynanabilecek bir oyundur. Aile bireylerinin birbirleri hakkında fiziksel, duygusal sosyal ve davranış farkındalıklarının artması amaçlanmaktadır. Oyun Nasıl Oynanır? Önce kura çekilir ve kuradan kim çıkarsa öncelikle oyuna o başlar. Anne, "son zamanlarda bende farklı bir şey gözlemliyor musun" diye sorar. Baba, "evet seni bu hafta çok mutlu görüyorum, mutlu olmana ne sebep oldu?" diye sorar. Anne "evet mutluyum, çünkü bu hafta iş yerinde yeni bir projeye başladım/çocuğumla harika vakit geçirdik/çok sevdiğim arkadaşlarımla görüşeceğim". Bu oyunda en önemli kural mutluluğun sebebi neyse açıklanmalıdır. Evdeki her birey birbirine böyle sorular sorar ve açıklamalarını yaparlar. Soruları "sence bende ne değişti, bende neler değişmiş olabilir" gibi yaratıcılığınıza göre çeşitlendirebilirsiniz.

Çocuklara vereceğimiz en güzel hediyenin farkındalık olduğunu belirterek, farkındalık günler dilerim...



Gastroenteroloji – Hepatoloji Uzmanı Dr. Ridvan KABA

Gastroenteroloji – Hepatoloji Uzmanı Sayın Dr. Ridvan KABA ile günümüzde sıkca rastlanan Reflü hastalığı hakkında konuş-
tuk. Bizleri bilgilendirdiği için kendisine çok teşekkür ederiz.

REFLÜ NEDİR?

Reflü hastalığı asit, safra ve mukustan oluşan mide salgılarının yemek borusu veya ağza kadar yer değiştirmesidir. Reflü hastalığı, ağza kadar gelen acı tat ve yiyecek hissi ile kendini göstermektedir. Atipik reflü ise yemek borusunun iç tarafında gelişen ödem sonrasında boğazda bir yumru hissine neden olabilir.

Yine aynı şekilde iritasyon sonrası meydana gelen spazma bağlı olarak göğüs ağrısı gibi şikayetlere neden olabilir. Özellikle göğüs ağrısı sebebiyle kalp hastalıklarıyla da karıştırılabilir. Bunun dışında ses kısıklığı, kuru öksürük, ağrılı yutkunma veya yutma güçlüğü ya da hıçkırık gibi şikayetlere de neden olabilir.

Reflü Belirtileri Nelerdir?

Reflü hastalığı tipik ve atipik semptomlar olmak üzere iki başlık altında incelenebilir. En sık karşılaşılan tipik reflü belirtileri arasında; midede yanma, ekşime, ağızda acı bir tat hissedilmesi, göğüste ağrı veya yediklerinin ağza gelmesi yer alır.

Atipik reflü bulguları ise genellikle kulak, burun, boğaz hastalıklarıyla karıştırılmaktadır. En sık görülen atipik reflü belirtileri ise; sinüzit, kuru öksürük, ağız kokusu, seste kısılma veya dış çürümesi gibi bulgulardır.

Reflü hastalığı genellikle göğüs ağrısına neden olduğu için kalp veya göğüs hastalıklarıyla sıklıkla karıştırılmaktadır.

Reflü birçok hastalığa da neden olabilmektedir. Örneğin kronik farenjitin en sık nedenlerinden biri reflü hastalığıdır. Aynı şekilde midedeki sıvıların yukarı çıkarak soluk borusuna kaçması ve akciğerlere karışması halinde uzun vadede reflü, akciğer hastalıkları veya astıma da neden olabilir.

Reflü Tanısı

Reflü tanısı için öncelikle hasta şikayetleri göz önüne alınır. Fakat bazı hastalarda herhangi bir şikayet veya belirti gözlemlenemeyebilir. Genellikle reflü tanısı için yapılacak ilk tanı gastroskopidir. Gastroskopi ile mide kapağı incelenir, mide fıtığı olup olmadığına ve yemek borusundaki hasar durumuna bakılır. Hekim gerek görürse, mideden doku örnekleri alınabilir.

Gastroskopi dışında reflüde kullanılan bir diğer tanı yöntemi de pHmetredir. pHmetre yemek borusuna kaçan asit miktarını ölçmek için kullanılır. Bunların dışında bir de manometre işlemi de reflünün teşhisinde kullanılan işlemlerden biridir. Manometre işlemi, yemek borusunda reflüye yol açabilecek başka bir sorun olup olmadığını incelemek için kullanılır.

Reflü Tedavisi Nasıl Yapılır?

Reflü tedavisi genellikle yaşam tarzının değiştirilmesiyle başlar. Örneğin yemek yedikten sonra uzanmamak, az ve sık yemek yemek, gazlı ve alkollü içeceklerden uzak durmak gerekir. Yine hekim tarafından önerilecek asit giderici, yemek borusu ve midenin düzenli çalışmasını sağlayacak ilaçların da düzgün kullanılması gereklidir.

Reflü Tedavisinde Ameliyat

Reflü hastalığı, yaşam tarzı değişiklikleriyle veya reflü ilaçlarıyla düzelemeyecek şekilde mide fıtığı gibi anatomik bir sorundan kaynaklanıyorsa bu durumda cerrahi tedavi uygulanabilir. Yine genç hastalarda, uzun süreli tedavi sonrasında bir sonuç alınmıyorsa ya da yaşam boyu tedavi görmesi gerekiyorsa reflü ameliyatı söz konusu olabilir.

Reflüye Ne İyi Gelir?

Reflüye iyi gelen şeyler arasında:

- Uzun süre aç kalmamak yer alır.
- Yemeklerin iyi çiğnenerek, az miktarda ve sık sık tüketilmesi gereklidir.
- Sıvı alımını yemeklerle birlikte değil, yemek yemeden yarım saat önce veya sonra almak gereklidir.

- Son yemeđi gece yatmadan en az iki saat önce kesmek ve tok karnına yatmamak oldukça önemlidir.
- Yatmadan önce yenilen yemekler mide basıncını yükseltebileceği için reflü şikayeti de oldukça artacaktır.

Reflü Olanların Diyeti Nasıl Olmalı?

Reflü, mide kapakçığının görevini yerine getirmemesi sonucu mide asidinin yemek borusuna kaçmasıyla meydana gelir. Reflü hastalığı yeme alışkanlığının değiştirilmesiyle kontrol altına alınabilir. Reflü hastalığına sahip olan kişilerin bazı yiyeceklerden uzak durması gereklidir.

Reflü hastalığına sahip olan kişilerin;

- Baharatlı yiyecekler,
- Alkollü içecekler,
- Kahve,
- Gazlı içecekler,
- Yağlı gıdalar,
- Çikolata,
- Sođan, sarımsak,
- Turşu gibi reflüyü tetikleyecek gıdaların tüketiminden uzak durması önerilir.

Reflüye Eşlik Eden Hastalıklar

- Dirençli demir eksikliđi anemisi,
- Ses kısıklığı,
- Aşğıdan yukarı sürekli kaçak ve tahriş nedeniyle geçmeyen larenjit,
- Farenjit,
- Sinüzit,
- Otit,
- Ameliyata rağmen geniz etinin tekrar büyümesi,
- Tedaviye dirençli astım,
- Diş çürükleri, ağız kokusu,
- Sandifer Sendromu (çocuğun rahat etmek için kafasını sürekli geriye atması),
- Uyku bozuklukları,
- Rahat uyuyamama,
- Gece sürekli uyanma,
- Tekrarlayan pnömoni (zatürre).

Hamilelikte Reflü

Hamilelikte reflü sıklıkla karşılaşılan hastalıkların başında gelir. Hormonal dengenin bozulması ve bebeğin büyümesiyle birlikte mideye baskı yapmasıyla oluşur. Hamile kadınların kahve, çikolata, mayalı hamurlar ve yağlı yiyeceklerden uzak durması gereklidir.

Hamile kadınların, gece yatarken başı yukarıda kalacak şekilde yatak başlığının ayarlanması veya yastıkla destekleyerek baş kısmının yukarıda tutulması ve karnı sıkı giysilerden kaçınması gerekmektedir. Eğer bu önlemlere rağmen reflü şikayetinizde gerileme olmuyorsa hekiminiz tarafından önerilebilecek reflü ilaçlarını kullanabilirsiniz.

DISKALKULİ ÖĞRENME GÜÇLÜĞÜ

Daha önce Disleksi Özel Öğrenme Güçlüğüne ele almıştık, şimdi hep birlikte Diskalkuli'yi inceleyelim.

Matematiksel işlemleri kavrama, sayısal sembolleri tanıma ve hesaplama gibi durumlarda ortaya çıkan güçlük olarak tanımlanır.

Diskalkuli, dünya nüfusunun %15'ini kapsamaktadır. Genler ile gelmektedir, biyo genetik faktörlere bağlı olarak gelişmiştir.

Diskalkuli çocuklukta, okul öncesi evrede bir takım ipuçları verebilir. İlk teşhis ilköğretim birinci sınıfın ikinci döneminde çocuk harflerle, sayılar ve semboller ile karşılaştığında ortaya çıkmaktadır.

Diskalkulinin belirtileri nelerdir?

- Sayı sembollerini tanıyamama,
- Sayı saymada güçlük,
- Sayı dizelerini kavrayamama,
- Sayıları yazarken yazım hataları,
- Seslendirme hatası,
- Söylenişleri birbirine benzeyen sayıları karıştırma,
- Bir sayıyı iki veya üç kez tekrarlama,
- Sayılarla miktarlar arasında bağlantı kuramama,
- Büyük sayı – küçük sayı, azlık – çokluk miktarını kavrayamama,
- Dört basamaklı işlemde zorlanma,
- İşlem yaparken sürekli parmaklarını kullanma,
- Matematiksel sembolleri karıştırma. Örnek: "+" sembolüne eksi denmesi,
- Çarpım tablosunu öğrenmede zorlanma,
- Çarpma ve bölme işlemlerinde zorlanma,
- Yer ve yön bulmada zorlanma,
- Saatin kaç olduğunu söyleyememe,

Çocuklarda bu belirtiler görülüyor ise vakit kaybetmeden bir uzmandan yardım alınmalıdır. Erken teşhis çocuğun öğrenme başarısını arttıracak gibi özgüvenini de arttıracaktır.

Görmezden gelinen sorunlar çocuğun okul ve sosyal hayatında dışlanmasına sebep olabilir.

TARHANA ÇÖREGİ (LOKMA)

Malzemeler:

1kg kırmızı kapyalı biber

2 adet orta boy olgun domates

100 gr yoğurt

Bir paket bira mayası

Un

Akşamdan üretilmiş bir miktar ekşi maya

Biraz tuz

İsteğe bağılı olarak acı biber

Yapılışı:

Kırmızı kapyalı biberler ve domatesler rondodan geçirilir.

Bira mayası, ılık su, bir kahve kaşığı şeker ve iki yemek kaşığı unla karıştırılarak ılık bir yerde mayalanmaya bırakılır. (Çabuk mayalanıyor)

Akşamdan 0,5 kg un ile üretilmiş ekşi maya, bir tutam tuz ve diğer tüm malzemeler karıştırılarak, aldığı kadar un ile lokmalık hamur kıvamına gelinceye kadar güzelce yoğrulur. Üzeri örtülerek, sıcak bir yerde kabarcıca kadar bekletilir. Lokma gibi elde açılarak, bolca yağ ile tavada kızartılır.

Not: Bunu tarhana hazırladığımız gün tarhana hamuru kuruyup, sertleşmeden de yapabiliriz.

BARİŞ!

Kazanılan tam bir karış,
Kaybeden can, kalır cansız.
İnsanca yaşamak için,
Savaşmamaktır barış!

Kapışmak yanlış yanlış,
Var olmak için yarış.
Dünyada her canlı fani,
Bak, uzun sürmez bu kalış!

Sen ona, buna danış,
Kayıtsız kalma, karış!
O kadar da kolay değil,
Uzun yol, huzura varış!

Eğitim de eğitim,
Denetim ister, denetim.
Kazanım, adil paylaşım,
Elde, avuçta birikim.

Eğitim, çocuktan başlar,
Yerine otursun taşlar!
Bir akıl, mantık işi,
Hiç çatılmasın kaşlar!

Çileyle elde edilir,
Değeri de bilinir.
Hayatta kalma bilinci,
Ömür boyu işlenir!

ÇOCUKLARIN KALEMİNDEN

KISKALMIRIM

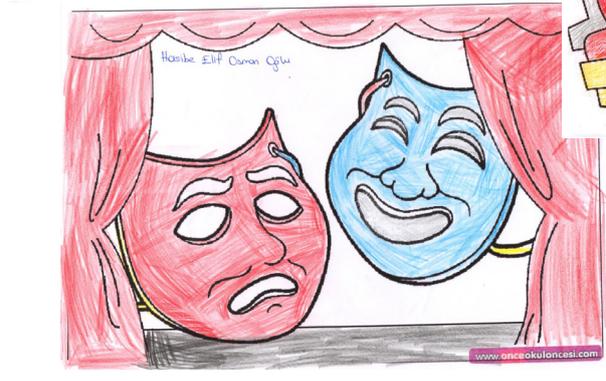
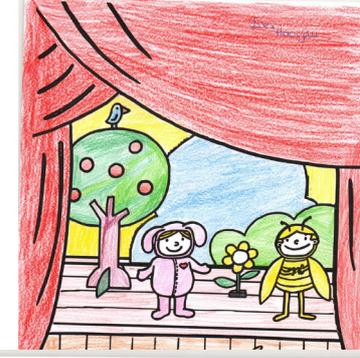
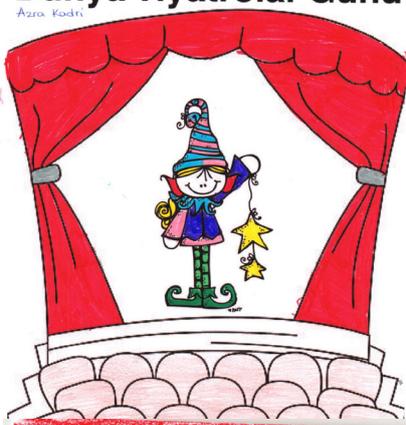
Gelincik çiçeğini kışkırtırım
Kırmızı yaprakları,
Esnek dalı
Durmadan bakarım o güzelliğine...

Yalnız sen varsin gelincik çiçeğim,
Tarlada Tarlada ve dağlarda,
Bir Bir ağustos akşamı, röğünce,
O kırmızı yapraklarını gördüm uzaktan...

Zümra Darman 4'A

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

Dünya Tiyatrolar Günü





*Pusulâ Dergisi
ekibi olarak tüm
Avukatların
5 Nisan
Avukatlar
Günü'nü
kutlarız!*



PUSULA