

# PUSULA

Mayıs 2022 - 15. Sayı

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

**BTAYTD KADINLAR  
KOLU'NDAN 40. YIL  
ETKİNLİĞİ /  
SEFA DOĞANAY  
GÖSTERİSİ**

**BTAYTD 26.  
OLAĞAN GAT  
GENEL KURULU  
GERÇEKLEŞTİRİLDİ**

**BTAYTD YÖNETİM  
KURULU BAYRAM  
ZİYARETLERİNE  
KATILIM GÖSTERDİ**

**BTAYTD PROJE  
KOLU'NDAN  
'BAĞIMLILIK'  
KONULU SÖYLEŞİ**

4



1982 - 2022

# İÇİNDEKİLER

## GÜNCEL KONULAR /

BTAYTD YÖNETİM KURULU BAYRAM ZİYARETLERİNE KATILIM GÖSTERDİ.....	1
BTAYTD 26. OLAĞAN GAT GENEL KURULU GERÇEKLEŞTİRİLDİ.....	1
BTAYTD KADINLAR KOLU'NDAN 40. YIL ETKİNLİĞİ / SEFA DOĞANAY GÖSTERİSİ.....	2
BTAYTD PROJE KOLU'NDAN 'BAĞIMLILIK' KONULU SÖYLEŞİ.....	4
GÜMÜLCİNE'DE "TÜRK KÜLTÜRÜNÜN ORTAYA ÇIKIŞI" KONULU KONFERANS GERÇEKLEŞTİ.....	4
GAT YÖNETİMİ'NDEN NEZAKET ZİYARETLERİ.....	5
BTAYTD MUCİZE TİYATROSU'NDAN PİKNIK.....	5
DERNEKLERDE SEÇİMLER YAPILDI.....	6

## SAĞLIK /

KÖR SİVİLCE.....	7
------------------	---

## KİŞİSEL GELİŞİM /

ÖZSAYGI.....	8
--------------	---

## İLETİŞİM /

ETKİLİ VE SAĞLIKLI BİR İLETİŞİM.....	9
--------------------------------------	---

## EĞİTİM /

ÇOCUKLARDA 2 YAŞ SENDROMU.....	10
--------------------------------	----

## YÖRESEL LEZZETLER /

HİNDİLİ KEŞKEK TARİFİ.....	11
----------------------------	----

## GELENEK VE GÖRENEKLERİMİZ /

HIDRELLEZ.....	12
----------------	----

## ÖZGÜN BÖLÜM /

ARADA.....	13
SUS.....	13

SİZİN KALEMİNİZDEN .....	14
--------------------------	----

ÇOCUKLARIN KALEMİNDEN.....	15
----------------------------	----



## BTAYTD Yönetim Kurulu Bayram Ziyaretlerine Katılım Gösterdi

Batı Trakya Azınlığı Yüksek Tahsilliler Derneği Yönetim Kurulu ve Kadınlar Kolu, 2 Mayıs 2022 Pazartesi günü Ramazan Bayramı vesilesi ile T.C. Gümülcine Başkonsolosluğu'nda gerçekleşen bayramlaşmaya katılmışlardır. Ardından da Batı Trakya Türk Azınlığı Danışma Kurulu Başkanı'na, Batı Trakya Türk Öğretmenler Birliği'ne ve Gümülcine Türk Gençler Birliği'ne de bayram ziyaretlerinde bulunmuşlardır.



## BTAYTD 26. OLAĞAN GAT GENEL KURULU GERÇEKLEŞTİRİLDİ

Batı Trakya Azınlığı Yüksek Tahsilliler Derneği çatısı altında faaliyetlerini yürüten Genç Akademisyenler Topluluğu, 26. Olağan Genel Kurulu 7 Mayıs 2022 Cumartesi günü BTAYTD Gümülcine Merkez Lokalinde gerçekleştirildi. Gerçekleştirilen seçimlerin ardından görev dağılımı aşağıda belirtildiği gibi yapılmıştır:

1. Anıt VELİ / Başkan
2. Duygu PERENDE MEMET / Asbaşkan
3. İrem HACI OSMAN / Sekreter
4. Melis HÜSEYİN / Kasadar
5. Sami ALİ / Üye
6. Emre Ali / Üye
7. Bora HÜMMET / Üye





# BTAYTD Kadınlar Kolu'ndan 40. Yıl Etkinliği / Sefa DOĞANAY Gösterisi

BTAYTD Kadınlar Kolu, Batı Trakya Azınlığı Yüksek Tahsilliler Derneği'nin kuruluşunun 40. Yılı dolayısıyla, Sefa DOĞANAY stand up gösterisi düzenlemiştir. Etkinlik, 8 Mayıs 2022 Pazar akşamı Gümülcine Rex sinema salonunda ve 9 Mayıs 2022 Pazartesi akşamı da İskeçe Elisso Hotel'de gerçekleşmiştir.







Gösteri öncesi BTAYTD Başkanı Dr. Hüseyin BALTACI ve BTAYTD Kadınlar Kolu Başkanı Pinar FERİTOĞLU kısa bir açılış konuşması yapmıştır. Ünlü stand up sanatçısı Sefa DOĞANAY kakhaha ve eğlence dolu bir gösterinin ardından konuklarla tanışma ve sohbet etme fırsatını bulmuş ayrıca izleyicilerle hatıra fotoğrafı çekirmiştir.





# BTAYTD PROJE KOLU'NDAN 'BAĞIMLILIK' KONULU SÖYLEŞİ



Batı Trakya Azınlığı Yüksek Tahsilliler Derneği Proje Kolu, Bir Konuk Bir Konu projesi kapsamında, 12 Mayıs Perşembe günü Gümülcine Merkez Lokalinde, 19 Mayıs Perşembe günü de İskeçe Kültür Merkezi'nde KETHEA (Bağımlılık Tedavi Merkezi) ile "BAĞIMLILIK" konulu bir söyleşi gerçekleştirmiştir. Söyleşiye, KETHEA Mobil Birim Sorumlusu Psikolog Semra MUSTAFA ve Psikolog Emel HACIŞERİF konuşmacı olarak katılmışlardır. Etkinlik katılımcılardan gelen sorular cevaplanarak tamamlanmıştır.



## GÜMÜLCİNE'DE "TÜRK KÜLTÜRÜNÜN ORTAYA ÇIKIŞI" KONULU KONFERANS GERÇEKLEŞTİ

TOÇEK Tiyatro Topluluğu'nun düzenlediği konuşmacı olarak Prof. Dr. Ahmet Taşağıl'ın katıldığı "Türk kültürünün ortaya çıkışı" adlı konferans 21 Mayıs 2022 Cumartesi akşamı Gümülcine'de Chris&Eve otelinde gerçekleşti. Konferans öncesinde TOÇEK Tiyatro Topluluğu Yönetmeni Şükran Raif yaptığı kısa konuşmada Prof. Dr. Ahmet Taşağıl'a konferansa katılımlarından dolayı teşekkür etti. Prof. Dr. Ahmet Taşağıl'ın anlatımından sonra konferans soru-cevapla devam etti. Konferans sonunda da Taşağıl kitaplarını imzaladı.





# GAT YÖNETİMİ'NDEN NEZAKET ZİYARETLERİ

BTAYTD Genç Akademisyenler Topluluğu Yönetim Kurulu bir dizi nezaket ziyaretleri gerçekleştirdi. GAT Yönetim Kurulu 20 Mayıs 2022 Cuma günü Türkiye Cumhuriyeti Gümölcine Başkonsolosu Murat Ömeroğlu'na bir nezaket ziyareti gerçekleştirdi. Aynı gün Gümölcine Seçilmiş Müftüsü ve Danışma Kurulu Başkanı sn. İbrahim Şerif'e, Gümölcine Türk Gençler Birliği'ne, DEB Partisi'ne ve Batı Trakya Azınlığı Kültür ve Eğitim Şirketi'ne (BAKEŞ) nezaket ziyaretlerinde bulundular. Genç Akademisyenler Topluluğu Yönetim Kurulu üyeleri 21 Mayıs 2022 Cumartesi günü ise Batı Trakya Türk Öğretmenler Birliği'ne ve İskeçe Türk Birliği'ne nezaket ziyareti gerçekleştirdi.



## BTAYTD Mucize Tiyatrosu'ndan Piknik

Batı Trakya Azınlığı Yüksek Tahsilliler Derneği çatısı altında faaliyetlerini yürüten BTAYTD MUCİZE TİYATRO çocukları 21 Mayıs 2022 Cumartesi günü, Sayın İsmail KADRI ve Sayın Alpay HASANOĞLU'na ait olan YAS-EMİ çiftliğine, çiftlik sahiplerinin davetleri üzerine bir piknik düzenlemiştir. Çiftlikte bulunan hayvan türlerini tanımakla birlikte doğanın güzelliklerini yaşama fırsatı bulan çocuklar farklı deneyimler kazanmış ve anılar biriktirmişlerdir.





# DERNEKLERDE SEÇİMLER YAPILDI

## GTGB GENEL KURULU

15 Mayıs 2022 Pazar günü Gümölcine Türk Gençler Birliği (GTGB) Olağan Genel Kurulu gerçekleştirilmiştir. Seçimlerin ardından yapılan görev dağılımı aşağıdaki şekilde belirlenmiştir.

### YÖNETİM KURULU

Başkan: Sedat HASAN  
Genel Sekreter: Seher MEHMETALİ  
Kasadar: Furkan PAŞA NASUF  
Üye: Büşra BÜLBÜL  
Üye: Cahit HALİL  
Üye: Serdar HACIOĞLU  
Üye: Okan HALİLOĞLU

### DENETİM KURULU

Başkan: Günay KENAN AMET  
Üye: Esmâ MUSTAFA  
Üye: Büşra YUSUF



## İTB GENEL KURULU

22 Mayıs 2022 Pazar günü İskeçe Türk Birliğinin Genel Kurulu gerçekleştirilmiştir. Seçimlerin ardından yapılan görev dağılımı neticesinde yeni yönetim ve denetim kurulu aşağıdaki gibi oluşmuştur;

### YÖNETİM KURULU

Başkan: Ozan AHMETOĞLU  
Asbaşkan: Sevil ŞERİFOĞLU  
Genel Sekreter: İsmet TÜCCAR  
Kasadar: Barış OSMANOĞLU  
Üye: Ali SALİHOĞLU  
Üye: Zeynur BARGAN  
Üye: Muhammed KABZA  
Yedek Üye: Ekrem BALTACI

### DENETİM KURULU

Başkan: Mustafa TRAMPA  
Üye: Hüsnüye ARABACIOĞLU  
Üye: Murat SEBAHATTİNOĞLU



## BTTÖB GENEL KURULU

28 Mayıs 2022 Cumartesi günü Batı Trakya Türk Öğretmenler Birliği (BTTÖB) olağan genel kurulu gerçekleştirildi. Seçimlerin ardından yapılan toplantıda yeni yönetim ve denetim kurulu üyeleri görev dağılımı şu şekilde oluştu:

### YÖNETİM KURULU

Başkan: Aydın AHMET  
Genel Sekreter: Asime HASANOĞLU  
Kasadar: Niyazi HASAN  
Sosyal Faaliyetlerden Sorumlu Üye: Emine RAMADAN  
İskeçe'den Sorumlu Başkan Yardımcısı: Hasan BOŞNAK  
Gümölcine'den Sorumlu Başkan Yardımcısı :  
Özgür YUSUF  
Kültürel Faaliyetlerden Sorumlu Üye:  
Belgin MOLLA AHMET MEHMET



### DENETİM KURULU

Başkan: Ramadan DUBAN  
Genel Sekreter: Zeliha KESKİN  
Başkan Yardımcısı: Caner DAYI





## KÖR SİVİLCE

Kör sivilce, ucu olmayan deri altında ağrı veren sivilcelere denir. Cilt içinde iltihabı gizlidir. Kör sivilce, yüz, boyun, omuzlar, sırt ve göğüste görülmektedir. Kör bir sivilcenin kendiliğinden temizlenmesini beklemek sinir bozucu olabilir. Bu durumda, cildimizi temiz tutmak ve sivilceyi sıkmamak gerekir. Sivilceyi sıkmak, onu dışarı çıkarmak yerine daha derinlere iterek izlerin oluşmasına neden olur. Yatmadan önce, uyanınca ve gün içinde cildimizi ve yüzümüzü nazik bir yüz temizleyici ile sık sık temizlemeli, temizleme sırasında kör sivilcelerin olduğu bölgelere baskı uygulamamalı ve bu bölgelere ellerimizi çok fazla sürmemeliyiz. Gün içinde birçok yere dokunduğumuz için ellerimizde biriken bakteriler sivilcelerin iltihaplanmasına ve daha fazla şişmesine neden olur.

Kör sivilcelerin ağrısını azaltmak için sıcak kompres veya buz uygulanmalıdır. Buz uygulaması; bunu bir beze sararak kör sivilce üzerinde 2-3 dakika gezdirerek ağrının azalmasını ve şişliğin inmesini sağlayabilirsiniz. Sıcak kompres, ağrıyı hafifletmeye yardımcı olur. Sıcak kompres, sivilcenin dışarı çıkmasını ve beyaz ucun oluşmasını sağlar. Isı, gözeneklerin açılmasına ve sivilcenin yüzeye yaklaşmasına neden olur. Yapmamız gereken, temiz bir bezi cildimizi yakmayacak şekilde ılık su ile ıslatmak ve kör sivilce üzerinde 10 dakika bekletmek. Gün içinde 3-4 kez tekrarlanması ağrının azalmasına yardımcı olacaktır.

Kör sivilcenin oluşmaması için;

- Asitli ve şekerli içecekler,
- Çok tuz tüketimi,
- Paketli gıdalar. Cips, çekirdek...
- Fast food,
- Çok yağlı tüketmek,
- Süt tüketimi sivilce çıkmasını etkiler. Laktozsuz süte geçilmesi uygundur.
- Glütenden uzak durulmalıdır. Tahıllı ürünlerde bulunmaktadır.
- Yüz temizliğinde cilt tipine uygun olmayan ürünler kullanmak,
- Cilde uygun olmayan güneş kremi kullanma,
- A vitamini yüksek olan besinler tüketmek,
- Aşırı miktarda B12 kullanmak,
- Aşırı stres,
- Az su tüketmek,
- Yüzümüzü sık sık temizlememek.

Kör sivilceleri önleyebilmemiz için, cildimize iyi bakmamız ve sağlıklı beslenmemiz gerekmektedir.

Kör sivilceler, sık sık ortaya çıkar ise, özellikle iltihaplı ve acı vericiyse, bir dermatologdan yardım alınmalıdır.

# ÖZSAYGI

Her birey, kendini değişik şekilde, değişik sözler ve düşüncelerle tanımlar. Bu tanımlar ne kadar olumlu ise kişinin kendine olan özsaygısı da o kadar yüksektir. Kişinin, kendi özüne karşı sergilediği davranışlar olarak da tanımlayabileceğimiz özsaygı, kişiliğin oluşumunda rol oynayan en önemli parçalardan birisidir.

Özgüven ile özsaygı birbirlerinden oldukça farklıdır. Özsaygı, kişinin kendisiyle barışık olmasıyla alakalı olup dış değerlendirmelere bağlı değildir. Özgüven, dış değerlendirmelere bağlı olduğu için başarısızlık ve olumsuzluklardan zarar görürken, özsaygı bu tür etkenlerden etkilenmemektedir. Özsaygının temelinde "Başarısız Olsam da Değerliyim" düşüncesi yatmaktadır.

Bireyin kendine duyduğu saygı ve kendini takdir etmesi ile alakalı olan özsaygı, aslında kişinin kendisi ile barışık olmasının bir sonucu olarak görülebilir. Sağlıklı bir özsaygı, bireyi kendi hakkında olumsuz düşünüp kendine acımak ve bunların sonucunda tamamen vazgeçmek yerine, gerçeği kabul ederek, kendini objektif yönde eleştirmesine ve karşılaştığı problem veya problemleri sağlıklı bir şekilde çözmesine yöneltir. Özsaygı sayesinde kişinin kendine ve yeteneklerine olan inancı yükselir, farklı fikirlerde olunması durumunda dahi, karşı taraf ile daha kolay iletişim kurmasını sağlar.

Özsaygı ile ilgili iki temel unsur, bireyin tüm yönleriyle kendinin farkında olması ve güçlü ve zayıf yönleriyle birlikte kendini değerli görmesidir. Yeterlilik ve değerlilik duygusu özsaygının temelini oluşturmaktadır.

Hemen hemen tüm insanlar hayatlarının bazı dönemlerinde özsaygı düşüklüğüne sebep olacak etkenlerle karşılaşarak, özsaygı düşüklüğü yaşamaktadır. Bu, oldukça olağan bir durumdur. Ancak bazı bireylerin özsaygısı her zaman düşüktür.

Bu gibi durumlarda özsaygıyı artırmak için bazı öneriler şu şekildedir;

- Bireyin kendinin farkına varması,
- Var olan benliğin kabul edilmesi,
- Mükemmeliyetçi olmamak,
- Olumlamalar yapmak,
- Yaşanmış başarıların hatırlanması,
- Değişikliklere açık olmak,
- Kişinin kendini başkalarıyla kıyaslamaması,
- Gerçekçi beklentiler oluşturmak.

Özsaygımızın, diğer insanlarla olan ilişkilerimizde de rol oynadığını unutmamalıyız. Yapılan araştırmalar sonucunda, bireylerde özsaygıyı etkileyen çeşitli unsurlar gözlemlenmiştir.

Bunlar;

- Kişilik,
- Kişinin sağlık durumu,
- Kişinin yaşı,
- Genetik,
- Sosyal koşullar,
- Kıyaslanma,
- Başkalarından görülen tepkiler,
- Yaşam deneyimleri,
- Düşünceler.

Kısacası, bireyin kendi kişiliğine, yani kendisine duyduğu saygı olarak tanımlayabileceğimiz ve "Ben kendimi nasıl görüyorum?" sorusunun cevabı olan özsaygı, sağlıklı bir gelişim ve sağlıklı bir yaşam için oldukça büyük önem taşımaktadır. Unutulmamalıdır ki, daha mutlu bir yaşam sürebilmemiz için önce kendimizi sevmeli, kendimize saygı duymalıyız.





## ETKİLİ VE SAĞLIKLI BİR İLETİŞİM

Etkili ve sağlıklı bir iletişim, kişilerin birbirlerini doğru olarak anlayıp bunu birbirlerine iletmeleri, birbirlerine saygı ile davranmaları, anladıklarını ve anlaşıldıklarını hissetmeleri ile mümkündür.

### İletişim Nedir?

Duygu, düşünce ya da bilgilerin akla gelebilecek her türlü yolla başkalarına aktarılmasıdır. İnsanlar arasındaki iletişim, sözlü ve sözsüz olmak üzere iki şekilde yürütülür.

Sözlü iletişim, beden dili, duygu ve düşüncelerimizin yansımasıdır. Bedenimizle verdiğimiz mesajlar ve ne söylediğimiz değil nasıl söylediğimiz önemlidir. Sözsüz iletişim denildiği zaman, karşımızdaki kişinin beden duruşu, yüz ifadesi, göz ilişkisi, baş hareketleri, jestleri ve mimikleri, giysileri, bakımı, aksesuarları ve oturma biçimi aklımıza gelir.

Sözlü iletişim: Sözlü iletişim dediğimiz zaman aklımıza ilk gelen konuşmadır. Konuşma, insanlar için günlük gereksinimdir. Fakat konuşmanın etkili olmasında bir çok faktör vardır. Bunlar; ses tonu, sözcüklerin seçimi, vurgu, içerik, simgesel dil, mizahın kullanımı, hedefe yönelik konuşma ve üslup-tarz gibi kalıplardır.

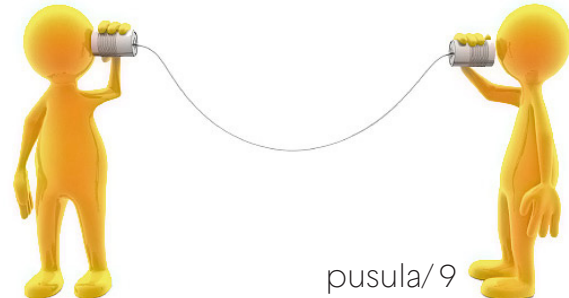
### KİŞİLER ARASI İLETİŞİMİ ETKİLEYEN TEMEL FAKTÖRLER

İletişimde Algının Rolü: İletişimde algı ve algılarımız bize dış dünyadaki olaylar, nesnelere ve insanlarla ilgili bilgi sağlar. Örneğin; 'Dikkatli ol' mesajının algılanması kimden geldiğine göre değişir.

İletişimde Duyguların Rolü: Duygular, yaşamımızda büyük yer tutar. Çünkü, dış dünyayı algılama biçimimizi ve ona nasıl tepkide bulunacağımızı belirler. Örneğin; depresyonda olan biri etrafında olan birine olumsuz yönde bakar ve ortamdaki işaretleri yanlış değerlendirebilir. Fakat sevinçli olduğumuz bir günde başımıza gelen tersliklere daha da hoşgörülü bakabiliriz. Verici ve alıcının içinde bulunduğu duygusal durum, mesajın verilmesini etkilediği gibi yorumlanmasını da etkiler. Özellikle korku ve kızgınlık duyguları, vericinin ses tonu ve beden dilini kullanmada farklı vurgulara neden olacağı gibi, alıcının da mesajları gereksiz yere tehdit edici mahiyette algılayıp yorumlanmasına sebep olabilir.

İletişimde Kültürün Rolü: İletişim söz konusu olduğu zaman, kültürler arasında büyük farklılıklar oluşur. Bu nedenle, iletilen mesajlar farklı anlamlara ve yorumlara yol açabilir. İletişim sırasında oluşan mimikler, kültürler arasında fark oluşturabilir.

İletişimde Çevresel Faktörlerin Rolü: Bir ortam içinde mobilyaların düzenlenişi, oturma düzeni gibi fiziksel çevre unsurları da iletişimi etkiler. Örneğin, yumuşak koltukların olduğu temiz mekanlar kişileri rahatlatır. Bunun yanında bir ortamdaki insanların oturma düzenleri de kimin kiminle daha fazla etkileşime gireceğini belirlemede önemli olabileceği gibi, etkileşimin nasıl olacağını da belirleyebilir.





## ÇOCUKLARDA 2 YAŞ SENDROMU

Gelişim evrelerinden biri olan 2 yaş sendromu, çocukların bebeklik döneminden çıkıp kendilerini birey olarak kabul ettirmeye çalıştıkları dönemdir. Bireyselleşmenin ilk adımı olan ve 18. ile 36. aylar arasında görülen bu sendrom, hem çocuklar hem de ebeveynler için oldukça yorucu bir dönemdir. Bu sendrom aslında çocuk tam 2 yaşına geldiğinde başlamaz. Her çocuğun gelişimi farklı olduğundan dolayı bu süreç, 18-36. ay arasında herhangi bir yerde başlayabilir ve 3 yaşına kadar da devam edebilir, hatta biraz daha uzun sürebilir. Bu dönem çocuğun büyüme sancularına bağlı olarak öfke nöbetleri ve bolca "hayal kırıklığı" yaşadığı, ebeveynlerine adeta "meydan okuduğu" normal bir dönemdir.

Bu sendromun belirtilerine değinecek olursak, çocukların gelişiminde önemli bir yer tutan 2 yaş sendromundaki çocuklar, sınırlı tecrübeleri ve iki üç kelimedenden oluşan sözel iletişim kurmaya çalışarak kendi benliklerini dış dünyaya anlatmaya ve aktarmaya çalışırlar. Duygusal gelişimleri tam olarak gelişmemiş olan 2 yaş dönemindeki çocuklar, çoğu zaman kendilerini ağlayarak ifade eder. "Hayır", "olmaz", "istemiyorum" gibi olumsuz kelimelerin sıklıkla kullanıldığı 1,5 yaş ile 3 yaş aralığındaki çocuklar, istekleri yerine getirilmediğinde, kendilerini yere atma, kendisine ve çevresindekilere vurma, bağırma, nesnelere atma, öfke nöbetine girme gibi davranışlar sergiler. Öfke nöbetinin devam ettiği süre boyunca, yemek yememe, oyun oynamama ve normalde eğlendiği aktiviteleri yapmama gibi durumlar ortaya çıkabilir.

Kendilerini dünyanın merkezinde gördükleri bu dönemde, çocuklar bencil davranışlar sergileyebilir. Bu davranışlarını engellemek için çaba sarf etmez ve dışarıdan yapılan engellemeleri de kabul etmezler. Onun yerine çoğunlukla ebeveynlerin söylediklerinin tam tersini yaparak inatlaşırlar. Etraflarındaki çevre üzerinde hakimiyet kurmaya çalışan 2 yaş dönemi çocukların, öfkeli tutumlarına aynı şekilde karşılık vermek onların gerginliğinin daha da artmasına neden olur. Bu gibi 2 yaş sendromu belirtilerinin görüldüğü durumlarda ebeveynlerin sakin kalarak, durumu kontrol altına almaları, çocuğun duygularını ifade etmesine müsaade etmeleri gerekir.

Bu dönemi sağlıklı bir şekilde atlatabilmek için ebeveynlere bazı görevler düşmekte. Öncelikle öfke nöbeti ve ağlama krizi sırasında çocuğu engellemeyin, çocuk öfkesini dışarıya atsın.

•Çocuğa "hayır", " yapma", "dur", kelimelerini çok sık kullanmamaya dikkat edin. Çocuğun hareketlerini sürekli engelleyip kısıtlamayın.

•Bu dönemde, çocuğunuzu cezalandırmayın ve ona bağırmayın. Bu, çocuğun ileriki gelişim evrelerinde ve yaşamında ciddi travmalara yol açabilir.

•Konuşmak istediğinizde çocuğunuzun göz seviyesine inmeniz ve onunla göz kontağı kurmanız çocuğun daha hızlı sakinleşmesini ve toparlanmasını sağlar. Her fırsatta çocuğunuza sarılmaya ve sevginizi hissettirmeye dikkat edin. Bu kendini özel ve iyi hissetmesine yardım eder.

•2 yaş demek, bitmek tükenmek bilmeyen sorular demektir. Çünkü çocuklar bu dönemde çok meraklı olurlar ve sorular sorarak öğrenmeyi isterler.

•inatlaşmak hiçbir işe yaramaz. Çocuğun agresifleşmesine ve huysuz davranmasının aksine davranışın pekişmesine de sebep olur.

•Çocuğunuzla beraber olacağınız aile ortamı yaratmaya özen gösterin. Burada önemli olan süre değil, aile ile birlikte geçirilen zamanın ve oynanan oyunların kalitesidir.

Son olarak, bu bir sendrom değil. Çocuğunuzun bebeklikten çıkma, özgürlüğünü isteme, bu dünyada ben de varım deme süreci, gelişiminin ve değişiminin bir parçasıdır. Bunları yaşıyor olmanız sağlıklı bir gelişimin evresidir.





Taş değirmenin sahibi değerli büyüğüm Mehmet-çelerin Mehmet amcaya çok teşekkür ederim.

## HİNDİLİ KEŞKEK TARİFİ



1940-1976 yılları arasında Kozlukebir bölgesi sakinleri düğünlerini hindili keşkek ikram ederek yapıyordu. Eski yılların anısına hindili keşkek tarifini eski usullere dayanarak taş değirmende öğütterek hazırladık.

### Malzemeler

- 2 kilo sert buğday (taş değirmende öğütülmüş, bir gece önceden ıslatılmış)
- 1 kilo tereyağı
- 1 tane haşlanmış hindi (haşlama suyu kullanılmak üzere ayrılır)
- Yarım kilo kuru fasulye (bir gece önceden ıslatılmış)

### YAPIM AŞAMASI

Hindi eti didiklenir. Tavada tereyağı ile hindi eti kavrulur. Önceden süzüp hazırladığımız hindi suyu eklenir. Kuru fasulye ve keşkeklik buğday ilave edilir. Damak zevkinize göre tuz eklenir. Yeterince su ilave edilip sürekli karıştırılarak pişirilir. Hindili keşkek tarifini geleneksel lezzetlerimizi davetlerinde kullanmak isteyenler için 35-40 kişilik hazırladık. Malzemeleri azaltıp-çoğaltarak tarifi uygulayabilirsiniz.

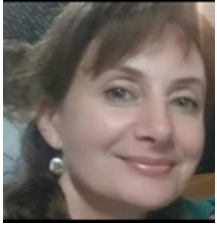


Düğün hazırlıkları Kozlukebir 1976



**HIDRELLEZ**

Hidrellez, Orta Asya, Ortadoğu, Anadolu ve Balkanlar'da kutlanan mevsimlik bayramlardan biridir. 6 Mayıs'ta kutlanan Hidrellez Bayramı, dünyada darda kalanların yardımcısı olduğu düşünülen Hızır ile denizlerin hakimi olduğuna inanılan İlyas'ın yeryüzünde buluştukları gün olarak düşünülür ve kutlanır. Hızır'ın, yaşam suyu içerek ölümsüzlüğe ulaşmış, özellikle de baharda insanlar arasında dolaşarak, bolluk ve sağlık dağıtan, darda kalıp başı sıkışanlara yardım eden bir ermiş olduğuna inanılır.



Aylin AHMETOĞLU  
2018-2022 Dinkler  
Hanımeli Derneği  
Başkanı

Çok eskilere dayanan Hidrellez kutlamaları, eski yıllarda olduğu kadar kutlanmasa da hala eski önemini yitirmeyip bazı köylerimizde kutlanmaya devam etmektedir. Bu kutlamalara ev sahipliği yapan köylerden biri de Dinkler Köyü'dür. İlk başkanı olduğum Hanımeli Dinkler Köyü Derneği'nin kurulduğu tarihten itibaren, çatısı altında gerçekleşen hırdellez şenliklerine her yıl yüzlerce kişi katılmaktadır.

Derneğin, 18-2022 yılları arasında başkanlık görevini yapan sn. Aylin AHMETOĞLU ile Dinkler Köyü'nde gerçekleşen Hidrellez kutlamalarına ilişkin bizi eski zamanlara götüren, nostaljik ve bir o kadar da keyifli bir söyleşi gerçekleştirdik. Kendisine verdiği verimli bilgilerden dolayı çok teşekkür ederiz.

### **-Aylin Hanım, günümüzde Dinkler'de Hidrellez Bayramı nasıl kutlanır? Bize biraz anlatır mısınız?**

-Eski zamanlarda Hidrellez günü giyilen, ince dokuma kumaştan dikişlen, yaka, kol ve etek uçları nakış işlemeli ve belden ip kordon ile sıkmalı, sandık yaka diye tabir edilen kare yaka elbiselerin olduğu bilinmektedir. Çeşitli araştırmalar sonucu bulunan bu Hidrellez elbisesinin orijinalinden örnek alınarak birebir aynısı Hanımeli üyelerine diktirilmiştir. Kıyafet, özel günlerde takılan grep ve yörenin yeni gelin takıları olarak bilinen elmas küpe, yüzük, lira, inci gibi takılarla tamamlanmakta ve etkinlik boyunca üyeler tarafından giyilmektedir.

-Hidrellez günü şenliğe katılan misafirlere gölle adı verilen haşlanmış mısır ikram edilir. Geleneksel Hidrellez yiyeceği olan gölle, Hidrellez sabahı kazanlarda, odun ateşinde karıştırılarak pişirildikten sonra porsiyonluk kaplara konularak konuklara ikram edilir. Göllenin yanında ikram edilmek üzere dernek üyeleri tarafından el yapımı limonata hazırlanır. Etkinlik kapsamında Hanımeli kadın korosu tarafından eskiden söylendiği şekliyle yöresel maniler okunur ve bir gece öncesinden bekar kızların içine takılarını koydukları ve gül ağacının dibinde beklettikleri çömlekten takılar çıkartılarak maniler eşliğinde sahiplerine iade edilir.



### **-Size göre Hidrellez Bayramı'nın kutlanması neden önemlidir?**

-Hidrellez, bölgenin sosyal hayatına önemli ölçüde renk katan bir etkinliktir. Hanımeli Derneği, her yıl düzenledikleri Hidrellez etkinlikleriyle eskiden olduğu gibi geleneklerini yaşatmaktadır. Daha da önemlisi gençlerimiz şenlik günü düzenlenen gerek folklor oyunlarıyla gerek kaşıkla yumurta taşıma, çuval yarışı, sandalye kapmaca, ip çekme gibi yarışmalara katılım sağlayarak, kültürleriyle kucaklaşır ve kendilerinden sonra gelecek olan nesillere bu gelenekleri aktarır ve yaşatırlar. Hatta şunu da söylemek gerekir ki, gençlerin katılımı sadece oyunlarla sınırlı kalmaz. Etkinlik öncesinde ikramlıkların hazırlanmasında ve şenlik alanının düzenlenmesinde de aktif rol oynayarak bölgemizde eski yıllardan bu yana yaşatılmaya çalışılan dayanışma, yardımlaşma gibi değerlerin sürdürülmesine de katkı sağlamış olurlar.

### **-Aylin Hanım, yaşlılarımızdan aklımızda kalan, hidrellez günü çamaşır yıkanmaz, tele çamaşır serilmez, dışarıda ayakkabı bırakılmaz gibi hidrellezle ilgili bazı inançlarımız var sanırım. Bunlarla ilgili sizin söylemek istedikleriniz var mı?**

-Doğrudur. Büyüklerimizden bunları sıkça duyardık. Bunların yanı sıra hala Hidrellez gecesi, Hızır'ın uğradığı yerlere ve dokunduğu şeylere bereket getirdiği inancıyla yiyecek kaplarının, ambarların ve para keselerinin ağızları açık bırakılır. Ev işleri yapılmaz. Baharın gelişini kutlamak için kırlarda çimenlerde yuvarlanılır, ağaç dallarına salıncaklar kurular, salıncakta sallanırken taş atarak dilekler dilenir ve günün sonunda ateşin üzerinden atlayarak ruhen temizlenip bayram kutlanmış olur. Hidrellez kutlamaları, kültürümüzde önemli bir yere sahiptir. Bu etkinliği bizden sonraki nesillere aktarabilmek, gelenek ve göreneklerimizi yaşatabilmek ve gençlerimizi bilinçlendirmek hepimizin görevi. Bu konuyu ele aldığınız için size özellikle teşekkür ederim.

## ARADA

Şehir bomboştu,  
Hayalini kurdum,  
doldurdum sokaklarını,  
Caddeler gölgeni sayıkladı gecenin karanlığında..  
Bir yağmur başladı ansızın,  
Kırk gün kırk gece sürecek..

Bir boşluk oldu hayat  
Kendime sövdüm saydım en edepsizinden,  
Kimsenin ruhu duymadı,  
Gözler çoktan perdelenmişti,  
Yürekler zifiri karanlık..

Ne sen beni hatırlarsın bundan böyle,  
Ne de adın,  
Yüreğimden dilime düşer artık  
Ne bir gün doğar avuçlarımda,  
Ne de kardelenler açar saçlarımda...

Bu benim son hasadım.

## SUS

Gecenin karanlığına değdi yüreğim.

Çiğlikler,  
bana gebeydi  
Avuçlarımda rengarenk hayaller  
Ayak izlerimde koskoca bir yaşam vardı.

Gelseydin  
Görürdün...  
Toprak,  
O gece çatladı...



# Çocuklarda Teknoloji Bağımlılığı

Bağımlılık, kişinin kullandığı bir nesne veya yaptığı bir eylem üzerinde kontrolünü kaybetmesi ve onsu bir yaşam sürememeye başlamasıdır. Yani, kullanım ve davranışta irade kalkar ve kişi istese de istemese de bağımlı kullanımı veya davranışı sürdürür. Bunun yanında bu kullanım ve davranış hayatın ciddi bir bölümünü kaplar. Kişi, yapmak zorunda olduğu işler dışında bütün vaktini ve enerjisini büyük oranda bağımlı olduğu maddeye yatırır.

İnsan yaşamının merkezine yerleşen teknolojik aletler ve internet, toplumun ve ailenin sosyal yapısından eğitim sistemine kadar hayatın birçok alanını etkiler. Teknoloji, bireylere birçok alanda sağladığı yararların yanı sıra özellikle çocuklar üzerinde birtakım duygu ve davranış problemlerine yol açabilmektedir. Bu problemlerden bir tanesi de, çocuklarda internet bağımlılığıdır. Çocukların, internet ve bilgisayar kullanımları üzerindeki kontrollerini kaybetmesi ve bunları ölçsüz olarak kullanmaya başlaması, çocuğun sağlıklı gelişimi için üzerinde durulması gereken ve psikolojik tedavi gerektirebilen oldukça ciddi bir sorundur.

Teknoloji bağımlılığında, yaşa göre farklı belirtiler ortaya çıkmaktadır. Bu durum, daha sonra alışkanlık haline gelmektedir. İnternet ve teknoloji bağımlılığı olan bir çocukta;

- Dil ve konuşma becerilerinde gerilik meydana gelebilir,
- Çocuk, her seslenildiğinde dönüp bakmayabilir,
- Çocuk büyüdükçe, dikkat eksikliği ve öfkesini kontrol etmekte zorlanma meydana gelebilir,
- Çocuğun ebeveynleri ile ya da arkadaşları ile ilişkisini olumsuz etkileyebilir,
- Çocuğun okul hayatında birtakım sorunlar ve başarısızlıklar meydana gelebilir.



## Aileler Ne Yapmalıdır?

- Çocukların iştahını arttırmak amacıyla çizgi film karşısında yemek yedirmeyin.
- Çocukları susturmak, yemek yedirmek için akıllı telefon veya tablet gibi aletleri asla kullanmayın.
- Günlük internet kullanım saatlerini belirleyin.
- Haftalık internet kullanım çizelgeleri hazırlayın.
- Çocuklarınızı, yetenek ve ilgi alanlarına uygun spor ve sanat dallarına yönlendirin.
- Yapmayı isteyip de fırsat bulamadığı etkinlikleri size söylemesini sağlayın. İnternet kullanmak için yoğun istek duyduğunda söylediklerinden birini yapmasını isteyin.
- Çocuğunuzun arkadaşlık ilişkilerini destekleyin, onları bir araya getirecek programlar planlayın.
- Çocuğunuzun bilgisayar kullanımını kontrol edin ve sanal ortamlardaki arkadaşlarını tanıyın.

Sizin de yayınlamamızı istediğiniz şiirleriniz, yazılarınız, resimleriniz ve çektiğiniz fotoğraflar varsa, bize [info@btaytd.com](mailto:info@btaytd.com) e-posta adresinden gönderebilirsiniz

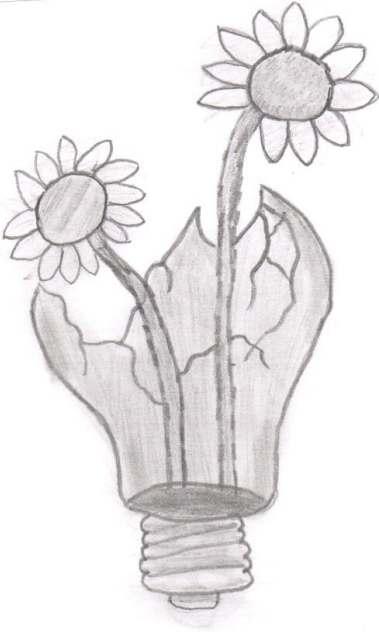
ÇOCUKLARIN KALEMİNDEN



Dilan Hasan  
5. Sınıf  
Yassıköy



Beren Ali  
6. Sınıf  
Yassıköy



AD





PUSULA