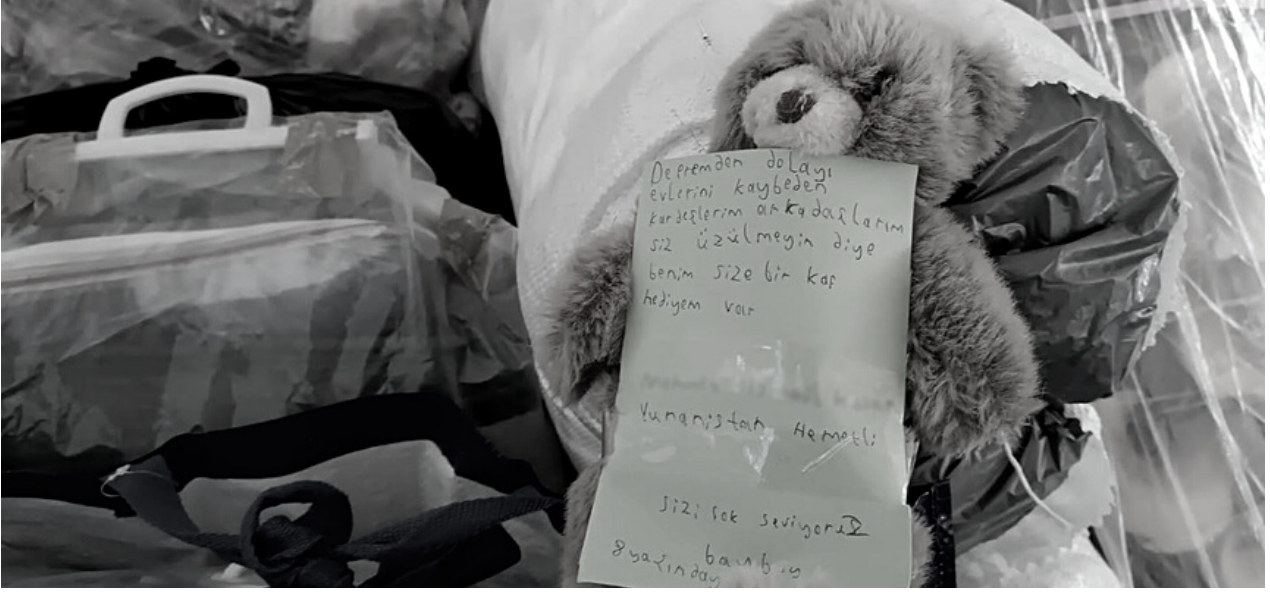


# PUSULA

ENİSE MOLLA AHMET- GÜLSÜM HÜSEYİN-NAGİHAN AGA-PELİN KOCA MOLLA  
SEHER AHMET-SEVKAN TAHSİNOĞLU- SİBEL ABDULLAH HASAN-YILDIZ CAFER



24.SAYI - ŞUBAT 2023



Batı Trakya'da yardım toplama merkezlerinden fotoğraflar

ANAVATAN  
TÜRKİYE'DE  
10 İLİ ETKİLEYEN  
İKİ DEPREM

AZINLIK KURUM VE  
KURULUŞLARINDAN  
DEPREMZEDELER İÇİN  
YARDIM KAMPANYASI

BAŞKONSOLOS ÜNAL  
YARDIM TOPLAMA  
MERKEZLERİNİ  
ZİYARET ETTİ



---

BATI TRAKYA AZINLIĞI  
YÜKSEK TAHSİLLİLER DERNEĞİ  
YÖNETİM KURULU  
VE  
PUSULA DERĐİ EKİBİ  
OLARAK ANAVATAN TÜRKİYE`DE  
YAŞANANAN DEPREMLERDE HAYATINI  
KAYBEDENLERE ALLAH`TAN RAHMET,  
YAKINLARINA BAŞSAĐLIĐI VE SABIRLAR  
DİLERİZ.

**GEÇMİŞ OLSUN TÜRKİYE!**

---

# İÇİNDEKİLER

---

1

## GÜNCEL KONULAR

- TÜRKİYE DE 10 İLİ ETKİLEYEN 7.7 VE 7.6 BÜYÜKLÜKLERİNDE İKİ DEPREM MEYDANA GELDİ
- DEPREMZEDELER İÇİN YARDIM KAMPANYALARI VE KERMESLER DÜZENLENDİ
- BAŞKONSOLOS ÜNAL'DAN TEŞEKKÜR
- BTTA DANIŞMA KURULU T.C GÜMÜLCİNE BAŞKONSOLOSU AYKUT ÜNAL'I ZİYARET ETTİ
- DEPREMZEDELER İÇİM HATM-İ ŞERİF KAMPANYASI VE MEVLİD-İ ŞERİF PROGRAMI
- BTAYTD YENİ YÖNETİMİ BAŞKONSOLOS ÜNAL'I ZİYARET ETTİ
- GENÇ AKADEMİSYENLER TOPLULUĞUNDAN ZİYARET

5

## GÜNDEME DAİR

- GERİYE KALANLAR
- ELLER BOMBOŞ KALDI

7

## EĞİTİM

- ÇOCUKLARDA REGRESYON NEDEN GÖRÜLÜR

8

## KÜLTÜR-SANAT

- ÖZEL GÜNLER

9

## MÜZİK

- KALPTEN KALBE BİR YOL "RESTORE"

11

## ÖZGÜN BÖLÜM

- KADININ EVRENDEKİ ESTETİĞİ

12

## SAĞLIK

- BÖBREK TAŞLARI

15

## YÖRESEL LEZZETLER

- REVANİ TATLISI

16

## ÇOCUKLARIN KALEMİNDEN

## TÜRKİYE DE 10 İLİ ETKİLEYEN 7.7 VE 7.6 BÜYÜKLÜKLERİNDE İKİ DEPREM MEYDANA GELDİ



Anavatan Türkiye`de 6 Şubat Pazartesi günü yerel saat ile 4.17`de, merkezi Kahramanmaraş Pazarcık ilçesi olan ve 10 ili etkileyen 7.7 büyüklüğünde bir deprem meydana geldi. Kahramanmaraş, Kilis, Diyarbakır, Adana, Osmaniye, Gaziantep, Şanlıurfa, Adıyaman, Malatya ve Hatay illerini vuran deprem aynı zamanda bu 10 kente bağlı ilçe ve köylerde de büyük hasara neden oldu. Yine 6 Şubat Pazartesi günü yerel saat ile 13.24`de Kahramanmaraş`ın Elbistan ilçesinde bir deprem daha meydana geldi. 7.6 büyüklüğünde gerçekleşen bu depremin artçı sarsıntı değil yeni bir deprem olduğu kaydedildi.

6 Şubat`ta merkezi Kahramanmaraş olan ancak beraberinde 10 ili etkileyen depremlerde en çok hasar alan şehirlerden biri olan Hatay`da 20 Şubat Pazartesi günü de şiddetli depremler meydana geldi. Gerçekleşen depremlerden biri 6,4 diğeri ise 5,8 olarak kaydedildi.



Depremlerde yaşanan can kayıpları Elazığ`ın da depremden etkilenen illere dahil edilmesi ile 11 il üzerinden belirlenmekte olup AFAD`ın açıkladığı bilgiler doğrultusunda şimdiye kadar ölü sayısı 46 bin 104 kişiye ulaşmış durumdadır.

## BATI TRAKYA` DA DEPREMZEDELER İÇİN YARDIM KAMPANYALARI VE KERMESLER DÜZENLENDİ

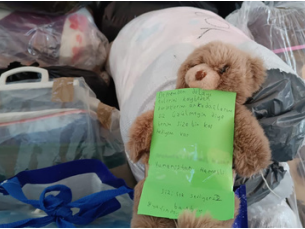
Batı Trakya Türk Azınlığı Danışma Kurulu başta olmak üzere pek çok okul, köy derneği ve kurum Türkiye`deki depremzedeler için yardım kampanyası düzenledi. İlk etapta hem maddi hem de aynı olarak kabul edilen yardımlar 12 Şubat Pazar gününden itibaren maddi olarak kabul edilmeye devam etti. Danışma Kurulu Başkanı İbrahim Şerif 23 Şubat`ta yaptığı açıklamada Batı Trakya Türklerinin düzenlediği yardım kampanyasında toplanan maddi yardımların 1.5 milyon euro olduğunu, insani yardım malzemelerinin de 15 tır olduğunu bildirdi.



Şahin Kermesi



Mustafçova Kermesi



Ketenlik Kermesi

Gerçekleştirilen bu kampanyaların dışında depremden etkilenenlere yardım amaçlı birçok kermes düzenlendi. Kermeslerin ilki 11 Şubat Cumartesi günü İskeçe iline bağlı Şahin köyünde, akabinde 12 Şubat Pazar günü Mustafçova ve Koyunköy`de, 18-19 Şubat Cumartesi ve Pazar günleri Ketenlik köyünde ve son olarak 19 Şubat Pazar günü Evros iline bağlı Çilingir Mahallede gerçekleştirildi.



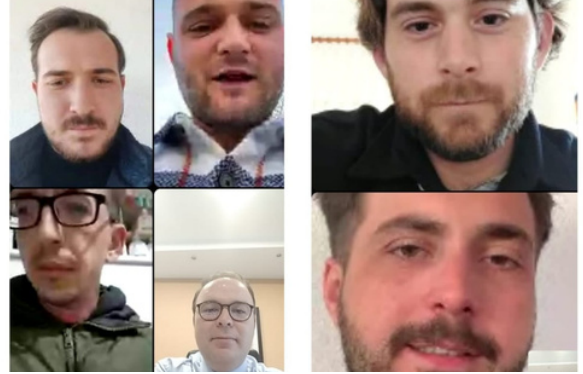
Çilingir Mahalle Kermesi

## BAŞKONSOLOS ÜNAL` DAN TEŞEKKÜR



Türkiye Cumhuriyeti Gümülcine Başkonsolosu Aykut Ünal, Türkiye`de meydana gelen deprem sonrasında depremden etkilenenlere yardım etmek adına seferber olan Batı Trakya Türklerine teşekkür etti. İlk olarak, Gümülcine`de yayın yapan bir radyoya konuşan Başkonsolos Ünal, depremden etkilenenler için başlattığı kapsamlı yardım kampanyasından ötürü Batı Trakya Türkleri Danışma Kuruluna teşekkür etti.

Bu felakette Türkiye`yi yalnız bırakmayan, tüm imkanlarını zorlayarak maddi ve manevi desteğini göstermek için seferber olan Batı Trakya Türklerine şükranlarını sundu. Başkonsolos Ünal, Yunanistan genelinde de depremezeler için kampanyalar düzenlendiğine dikkat çekerek "Yunanistan`ın ülkemize gösterdiği dayanışma çok değerli" ifadelerinde bulundu. Türkiye Cumhuriyeti Gümülcine Başkonsolosluğu resmi hesaplarından yapılan paylaşımda da Başkonsolos Ünal, kurulan yardım merkezlerinin birinden videolu paylaşım yoluyla konuşarak; yapılan yardımlar, bu yardımların tasnifi ve ulaşımı hakkında bilgiler vererek tüm dost ve soydaşlara teşekkürlerini ilettiler. Son olarak; arama kurtarma ve yardım faaliyetleri için Batı Trakya` dan deprem bölgesine giden soydaşlar ile önce çevrim içi bir görüşme gerçekleştiren Ünal, sonrasında da soydaşları Baskonsoloslukta ağırlayarak teşekkürlerini iletmiştir.



## BTTA DANIŞMA KURULU T.C GÜMÜLCİNE BAŞKONSOLOSU AYKUT ÜNAL` I ZİYARET ETTİ

Danışma Kurulu Başkanı ve Gümülcine Seçilmiş Müftüsü İbrahim Şerif Danışma Kurulu üyeleri ile birlikte 21 Şubat Salı günü Başkonsolos Aykut Ünal`ı makamında ziyaret ederek Türkiye`de meydana gelen depremden dolayı geçmiş olsun dileklerini ilettiler. Gerçekleşen ziyarette Batı Trakya`da depremden etkilenen vatandaşlar için başlatılan yardım kampanyası hakkında da istişarede bulunduğu Danışma Kurulu`nun sosyal medya hesaplarında yaptığı paylaşımda belirtildi.



## DEPREMZEDELER İÇİM HATM-İ ŞERİF KAMPANYASI VE MEVLİD-İ ŞERİF PROGRAMI

Gümülcine Seçilmiş Müftülüğü 6 Şubat tarihinde Türkiye`de meydana gelen depremde vefat eden vatandaşlar için Gümülcine Kırmahalle camiinde hatim duası ve mevlit programı gerçekleştirdi. 17 Şubat Cuma günü Miraç Kandilinde gerçekleştirilen programda Gümülcine Seçilmiş Müftüsü İbrahim Şerif gecenin anlam ve önemine değindikten sonra, Batı Trakya`da depremden etkilenen vatandaşlar için toplanan yardımlardan bahsetti. Dini programda Türkiye Cumhuriyeti Gümülcine Başkonsolosu Aykut Ünal soydaşların Miraç Kandilini kutlayarak Batı Trakya`da başlatılan yardım kampanyaları ve yapılan yardımlar için teşekkür etti. İskeçe Seçilmiş Müftülüğünün düzenlediği Hatm-i Şerif kampanyasında toplanan hatimlerin duası ise İskeçe Seçilmiş Müftüsü Mustafa Trampa tarafından İskeçe Merkez Muhacır Camiinde yapıldı.



İskeçe Merkez Muhacır Camii



Gümülcine Kırmahalle Camii



Gümülcine Kırmahalle Camii

## BTAYTD YENİ YÖNETİMİ BASKONSOLOS AYKUT ÜNAL' I ZİYARET ETTİ

22 Ocak 2023 tarihinde gerçekleştirilen Batı Trakya Azınlığı Yüksek Tahsilliler Derneği Genel Kurulu neticesine seçilen yeni Yönetim ve Denetim Kurulu üyeleri, 1 Şubat Çarşamba günü Türkiye Cumhuriyeti Gümülcine Baskonsolosu Aykut Ünal'a bir nezaket ziyaretinde bulundular.



## GENÇ AKADEMİSYENLER TOPULUĞUNDAN ZİYARET

Batı Trakya Azınlığı Yüksek Tahsilliler Derneği bünyesinde faaliyet gösteren Genç Akademisyenler Topluluğu Yönetimi, 23 Şubat Perşembe günü Başkonsolos Aykut Ünal'ı makamında ziyaret etti.

## GERİYE KALANLAR

Bir anda biten yaşamlar, bir anda yıkılan binaların altında kalan hayaller, bir anda en sevdiklerini, bir anda en değerlilerini, bir anda her şeyini kaybeden insanlar... Ve o a'na kadar çok büyük anlamlar yüklediğimiz, ev, araba, lüks hayatlar, çocuğumuzun karnesindeki notlar, dolabımızdaki kıyafetler, yiyecekler, içecekler, iş yerimizdeki günlük sıkıntılar, o kadar anlamsız kalıyor ki..İnsanın bütün öncelikleri saniyeler içinde değişiyor. O saniyeler ki geçmek bilmiyor ve o saniyelerden sonra artık hiçbir şey eskisi gibi olmuyor. Tabi ki insan, insanca yaşama, ruh ve beden sağlığını koruyabileceği, konforlu bir hayat sürme hakkına sahip. Bu konforu sonuna kadar yaşayabileceği bilgiye, ilime, teknolojiye de sahip ancak tüm bu olanakları kendi çıkarları için diğer insanlardan çalan, diğer insanlara bile bile sunmayan kişilere yazıklar olsun. İnsanoğlu bir türlü vazgeçemediği bir aymazlık içindedir. Bütün bu yaşanılanlar çok önemli bir sınav. Sınavdan geçemeyen müteahhitler, mühendisler, yöneticiler var, onu anladık... Peki yitirilen yaşamların hesabını kim verecek? Yine de zaman, isyan etme zamanı değil. Zaman, her şeyden önce birlik, beraberlik zamanı. Zaman bu acılı günlere kadar, düşman bildiklerimizden tutunabileceğimiz, bir dost elinin uzandığını gördüğümüz, dost bildiklerimizin yüzünü görmek isteyip de ne yazık ki onları hiçbir yerde göremediğimiz bir zaman. Zaman,içine sürüklendiğimiz rehavet uykusundan uyanıp , bilgiye, ilime, teknolojiye kulak verme zamanı. Zaman, insan olarak üzerimize düşen sorumluluklarımızı bir kez daha gözden geçirip, onları yerine getirme zamanı. Zaman, sevginin değerini bilme zamanı. Zaman, dargınlıkları unutup, affetme zamanı. Zaman, insanın bir kuş olup, umut bekleyen canlılara uçmak, bir yardım eli olup, ihtiyaç sahiplerine uzanmak için yüreğinin çırpındığı zaman. Yaradan'ın yaşanılan bu acılarla, bütün bu olanlarla hiçbir ilgisi yok.

O "oku" diye buyurdu.

Biz ne yaptık?



## ELLER BOMBOŞ KALDI

Eller bomboş kaldı.  
Ne bir yaşama sığınır bundan sonra gerçekler,  
Ne bir umut ısıtır yürekleri.  
Korkunç bir duygu ile yaşlanır ruhlar.  
İnsanlık, hiç bir zaman bu kadar ağır olmadı.  
Eller bomboş kaldı.  
Uykulu gözler yarı açık,  
Kulaklarda acı bir çığlık.  
Ve çaresizlik kol gezerken yıkılan hayallerin ardından  
Bir babanın elindeki bisküvi paketi,  
Sadece ölümü bekliyordu artık.  
Eller bomboş kaldı.  
Bir yanda onmaz bir aymazlığa bürünmüş canavarlar,  
Bir yanda insanlık namına cehaletle savaşımlar,  
Bir yanda kokuşmuş beyinler,  
Bir yanda sevgiyle açacak binbir renkli çiçekler...  
Bir yanda ölüm fermanı yazan katiller,  
Bir yanda yaraları saran güzel gönüller...  
Yeryüzünde  
Çocuklar yetim,  
Çocuklar öksüz,  
Çocuklar yaşamsız kaldı.  
Yeryüzünde  
Analar babalar evlatsız kaldı.  
Yüzbinlerce can ile beraber,  
Dünya bir anda mahşerden derin bir nefes aldı...  
Ve  
Eller bomboş kaldı...

Sevkan TAHSİNOĞLU

# ÇOCUKLARDA REGRESYON NEDEN GÖRÜLÜR

Regresyon çoğunlukla 3-6 yaş aralığında görülen gerileme davranışıdır. Çocuğun kazanmış olduğu becerilerde gerileme görülür. Bu dönemde bebeksi davranışlar yapabilir çocuklar. Emekleme, parmak emme, bebeksi şekilde konuşma gibi belirtilerin yanısıra yemeğini yiyebilen bir çocuk; anne ve babası tarafından beslenmek, tuvalet ihtiyacını karşılayabildiği halde altına yapmak sürekli kucağa gelmek veya kucakta taşınmak isteyebilir. Anneye babaya düşkünlük ayrılırken aşırı tepki, uyku düzeninin bozulması, emzik kullanmak isteyebilir.

## Çocuklarda regresyon neden görülür? Neden olur?

- Eve yeni bir kardeşin gelmesi
- Sevilen birinin vefatı
- Aile içi şiddet
- Ebeveynlerden birinin evden ayrılması
- Çocuğun cezalandırılması
- Okula başlama, okul değişikliği
- Öğretmen değişikliği
- Travmatik bir olay yaşaması

## Çocukta regresyon fark edildiğinde nasıl yaklaşılmalıdır?

Aile bu dönemde çocuğa karşı anlayışlı, destekleyici ve hoşgörülü olmalıdır. Bu dönemin geçici olduğu, çocuğun olumsuz duygu ve düşüncelerini boşaltması için savunma mekanizması geliştirmektedir. Çocuğu cezalandırmak, kızmak, öfkelenmek bu dönemde yapılabilecek en yanlış davranış ve tutumlar olacaktır. Aileye yeni kardeş gelmesi sonucu anne ve baba büyük çocuğu yanlarına alarak kardeşinin ihtiyaçlarını hep birlikte karşılayabileceklerini bildirmelidir böylece kardeş geldiğinde dışlanmış değil, kardeşi ile sağlıklı bir ilişki ve güçlü bir bağ kurmayı öğrenmiş olur. Büyük çocuğa " sen abla oldun, abi oldun " demek doğru değildir, çocuğun olumsuz duygularını şiddetlendirecektir. Örneğin çocuk biberon, emzik isteyebilir bu durumda çocukla dalga geçilmemeli, aşağılanmamalı çocuğun bu tutumu anlayışla karşılanmalıdır. Çocuk bu şekilde duygularını boşaltacak ve rahatlayacaktır. Oynanılan oyunlar çocuk merkezli olmalıdır. Anne baba çocuğun hayal dünyasına misafir olmalı oyunu onlar yönlendirmemelidir. Anne baba önyargısız, hoşgörülü olmalı ve çocuğuna sevgi dolu yaklaşmalıdır. Çocuğun ihtiyaç duyduğu güven ailesi tarafından sağlanırsa çocuğun gerileme davranışları azalacağı gibi anne – baba ilişkisi de iyileşecektir. Çocuklarda regresyon görüldüğünde kısa süreli profesyonel destek almak faydalı olabilir.

## ÖZEL GÜNLER

Nedir bir günü özel kılan? Bizim için birçok anlam yüklü olan bir gün başka bir kişi için neden hiçbir şey ifade etmeyebilir? Yoksa ilgi görmeye, hatırlanmaya duyulan ihtiyaç mıdır? İnternete bir göz atmaya kalksak yılın neredeyse 365 günü için özel bir gün veya hafta bulmak mümkündür. Farklı meslek gruplarına ithaf edilen günlerden, hastalık günlerine, spagetti gününden tutun da köpüklü banyo gününe kadar akla gelmeyen birçok özel gün mevcut. Dünya Günleri adı altında veya UNESCO tarafından kutlanan Uluslararası Günler, BM Genel Kurulu tarafından "insan yaşamının ve tarihinin önemli yönlerini" işaretlemek ve anmak için belirlenen, anlamları ve konusuyla ön plana çıkan, belirli nedenlerden dolayı özel olarak kabul edilen günlerdir. Örneğin kanser hastalığı, dünyada ve ülkemizde kalp damar hastalıklarından sonra ikinci ölüm sebebi olduğundan 4 Şubat dünyada "Kanser Günü" olarak kabul edilmektedir. Bu günde, insanların bilinç düzeyinin artırılması ve kansere ilişkin farkındalık oluşturulması için dünyada ve ülkemizde çeşitli etkinlikler düzenlenmektedir.

UNESCO'nun Uluslararası Anadil Günü olarak kabul ettiği 21 Şubat ise, 1952 yılında Pakistan'ın Urdu dilinin Bangladeş halkının da resmi dili olarak dayatılmasına tepki gösterilen bir eylemin silahlı bastırıldığı güne denk gelmektedir.

Şubat ayı denildiğinde birçok kişinin aklına gelen bir diğer özel gün ise Sevgililer Günüdür. Her yılın 14 Şubat günü birçok ülkede kutlanan Sevgililer Günü'nün kökeni, Roma Katolik Kilisesi'nin inanışına dayanır ve Valentine isimindeki bir din adamı için ilan edilen bir bayram günü olarak ortaya çıkmıştır. Bu sebeple bazı toplumlarda "Aziz Valentin Günü" olarak da bilinir. Valentine kelimesi, Batı medeniyetlerinde hoşlanılan kişi veya sevgili anlamlarında da kullanılır. Günümüzde, bazı toplumlarda sevgililerin birbirine hediyeler aldığı, kartlar gönderdiği özel bir gün olarak devam etmektedir. Tahminlere göre 14 Şubat günü, tüm dünyada 1 milyar civarında kart gönderilmektedir. Bunun yanı sıra hediye alımlarından kaynaklı piyasada satışlar artmaktadır.



Şubat ayında kutlanan diğer günler ise 13 Şubat Dünya Radyo Günü, 14 Şubat Dünya Öykü Günü, 17 Şubat Dünya Kediler Günü, 20 Şubat Dünya Sosyal Adalet Günü, 21 Şubat Dünya Anadil Günü, 27 Şubat Dünya Ressamlar Günü, 28 Şubat Sivil Savunma Günüdür.

Sizce kutlanan bu özel günler kapitalizmin bir oyunu mu, yoksa amaç hassasiyet ve farkındalık oluşturmak mı? Yoksa her ikisi mi? Siz ne dersiniz? Örneğin 14 Şubat Sevgililer Günü ile ilgili kişiler farklı görüşlere sahip. Bazı insanlar 14 Şubat'ın tamamıyla kapitalizmin kendi varlığını devam ettirebilmesi için var olan bir oyun şeklinde değerlendirerek kutlanmasını tasvip etmezken farklı görüşte olanlar, bu günün kapitalizm ve dini hassasiyet noktalarından ayrı tutulması gerektiğini belirterek, bu günde yapılan harcamaların ülke ekonomisine katkı yaptığını savunuyor.

İster Dünya Günlerinde olsun ister kendinize özel günlerde olsun her durumda hatırlanmak, ilgi, sevgi ve saygı görmek güzel şey. Aslında düşünecek olursak nefes alıp verebildiğimiz her gün bizim için özel bir gün değil midir ki?

## KALPTEN KALBE BİR YOL “RESTORE”



**Restore kimdir? Grup üyelerini kısaca tanıyabilir miyiz?**

**RESTORE:** Grup üyelerini kısaca tanıtmak gerekirse;

Elektrogitar- Serhat Manav İsmail, Davul -Vedat Yusuf, Klavye- Harun Osman, Basgitar- Tamer Mahmutoğlu, Vokal- Erbil Mehmet.

Grup ismi herkesin farklı isimler sunmasıyla, sevgili Serhat'ın önermiş olduğu Restore' de hemfikir olup ismi seçmiş bulunduk. Restore'nin kurulma tarihi ise 1 Haziran 2022'dir.

Restore ismine karar verirken, grup üyelerinin fazlasıyla bu yolda elini taşın altına koymuş bireyler olduğundan, isteyen herkes her şeyi başarabileceğine inandığı için ve yarım kalmış bölgemizde artık bu konuda da ileri bir seviyeye gidilebilmesi için atılmasını düşündüğümüz bir adım. Başlanmamış, yarım kalmış bu büyük eksikliği restore etmek için bu yola çıktık. Bu yolda Restore ismi üzerinde karar kıldık.



**Müzik yolculuğuna nasıl başladınız?**

**RESTORE:** Müziğe herkes yıllar önce başladı ve herkes farklı kişiler ve gruplarda tecrübeler kazandı. Hasbelkader ve maalesef farklı farklı sebeplerden dolayı sağlıklı ilerlemeler katedilemedi.

Çoğumuz çocukluktan müzik sayesinde tanıştık. Tarz olarak herkesin sevdiği kendine has tarzları vardır. Bizim Restore çatısı altında yapmak istediğimiz hepsinin harmanıdır ve özenle seçmeye çalıştığımız herkesin bildiği ve etkilendiği eserlerdir. Genellikle drek aranje yani seçilen eserleri bozmadan özgün seslerinde yapmaya özen göstermeye çalışıyoruz.

**Size ilham veren sanatçılar, müzisyenler kimlerdir?**

**RESTORE:** Her bireyin enstrümanına göre ilham ve örnek aldığı çok yüksek seviye müzisyenler var elbette bunları üç beş isimle ifade etmek mümkün olmaz. Genellikle herkesi etkilemiş ve etkilemeye devam eden, hayatta ve ahirete göç etmiş inanılmaz yetenekleri olan sanatçılar diyelim.

**Müzikle küçük yaşlardan bu yana uğraşmak sizlere neler kazandırdı. Müzik ile uğraşma hayali olan gençlere neler tavsiye edersiniz?**

**RESTORE:** Müzik kendimizi inanılmaz bir şekilde geliştirmemize, hayata bakış açımızı değiştirmemizi sağladı. Özellikle duygusal anlamda çok güçlü bir enerji veriyor ve her işin olduğu gibi müziğin sonu yok. Her geçen gün yepyeni şeyler öğreniyoruz bu da muhteşem bir hissiyat. Tükenmeyen bir kaynak gibi, siz ne kadar almak isterseniz sizi beslemeye devam ediyor. Bunu bireyselin üzerine çıkınca daha iyi anlıyorsunuz. Yani Restore'yi kurduğumuzda bunu çok iyi anladık. Birbirimizden o kadar çok yeni şeyler öğrendik ve öğrenmeye devam ediyoruz. Restore'nin kurulmasının ana sebeplerinden biri de gençlerimize iyi örnek olup onları toplumumuza kazandırmaktır. Haberi olmayan binlerce yetenekli kardeşimiz var ve biz elimizden geldiği kadar yardımcı olmaya hazırız.



**Amatör bir grup olarak bölgemizde bu işi yürütmenin zorlukları nelerdir?**

**RESTORE:** Müziği yürütmek için şu ana kadar çok şükür bir zorluk yaşamadık. İmkanları elimizden geldiğince kendimize kendimiz yarattık. Yaşadığımız zorluklar genellikle konser organizasyonlarıdır. Bölgemiz çok büyük olmadığı için doğal olarak etkinlik sayıları bir elin parmaklarını geçmeyecek kadar ve olanlarda da çok azında organizasyonlar iyi. Bunun aşılması için etkinliklerin arttırılması gerekli, maalesef ekonomik nedenlerden dolayı herkesin eli kolu bağlı. Beklentimiz genel anlamda iyileştirmeler, bununda en iyi ilacın zaman olduğunu düşünüyoruz.

**Bölgemizde yapılan etkinliklerde sizleri dinleme fırsatı bulduk. Duygularınız bizimle paylaşmısınız?**

**RESTORE:** Grubumuzun ilk konseri 2022 'Kiraz Festivali'nde idi yaklaşık 1 saat sahne aldık ve halkımızdan çok iyi tepkiler aldık. Sonrasında G.A.T konseri herkesin bildiği üzere bölgemizde yapılan en büyük, halkımızın yoğun ilgi gösterdiği bir etkinlik. İki konserimiz de hayatımızda unutamayacağımız bir konserdi. Özellikle halkımızın eşliğinde inanılmaz bir saat geçirdik. Sizin de aracılığınızla sevgili halkımıza ilgi ve alakalarından dolayı tekrar şükranlarımızı sunuyoruz. Onlardan aldığımız enerjinin çok büyük bir etkisi var bu sayede her şeyi olabildiğince ileri taşımak için çalışıyoruz



**Restore'nin hayalleri nelerdir?**

**RESTORE:** Hayalimiz öncelikle gençlerimize örnek olmak sonrasında ise Batı Trakya'mızı yurt dışında da en iyi şekilde temsil etmektir.

*Değerli Restore grubu üyeleri azim ve coşkuyla bağlı olduğunuz müzik yolculuğunuzda PUSULA ekibi adına sizlere başarılar dileriz.*

## KADININ EVRENDEKİ ESTETİĞİ

Yaşadığın yeri cennet yapamadığın sürece kaçtığın her yer cehennemdir. Yaşadığımız dünya insanlık için cehennemden, farksız bir hal almaya başladı, bunun acısını en çok kadınlar ve çocuklar hissediyor yine de bu dünyadan başka yaşayacak bir yerimiz olmadığını biliyoruz. İçinde yaşadığımız dünyayı cennete çevirmek için en çok kadınlara iş düşüyor. Kadın dünyanın tam ortasında açmış bir güldür. Bu gül çevresini eşsiz bir rayiha ile büyülemekte, yaşamın içindeki acılardan, sıkıntılardan insanlara hayatta güzel olan şeyler de var dercesine dikkatleri güzelliğe doğru çekmektedir. Aşkın, direnmenin ve sevginin estetiği kadınla var olmuştur. Kadın sevmeyi, sevlmeyi, merhameti insanlığa öğretip bağışlayandır. Kadın belki dünyadaki bütün bu kötülüğü, kanlı savaşları, iyi mühendislerin yaptığı tahrip gücü yüksek bombaların öldürdüğü çocukların acısını, yok edilen doğanın çaresiz bekleyişini ve intikam almaya geçiş sürecini engelleyemez ama bunları yapanların kalbinde toprağı yumuşatıp, onlara merhametin ve sevginin tohumlarını ekerek, filizlenmesini sağlayabilir. Çocuklarını çok severek sevmenin güzelliğini, acının kekremsi burukluğunu onların körpe kalplerine ve boş bir levha gibi duran zihinlerine yazarak yapabilir bunu. İşten eve yorgun ve stresli gelen eşine güler yüzüyle veya aşkının gücüyle yapabilir. Asker oğluna düşmanlarının da bir anne çocuğu olduğunu unutmaması gerektiğini hatırlatarak yapabilir belki de, savaş kararları alan bir devlet adamı evine döndüğünde karısı ona "senin de oğlun savaşsın" bu savaşta diyerek yapabilir. Pırıl pırıl akan bir dereye termik santral kuracak olan eşine ya da oğluna çocukken ayaklarını soktuğu, balık tuttuğu o küçük dereyi anlatarak yapabilir belki. Kadın bu dünyanın ev sahibidir. İnsanoğlunun anasıdır.

Bir annenin evladına duyduğu şefkati kimse kimseye karşı duyamaz bu sebepten dünyayı ve insanoğlunu içine düştüğü durumdan ancak bir kadın eli bir kadın kalbinin hassasiyeti kurtarır. Tanpınar kadınlar için: "hayatın kaynağı, bütün gerçeklerin annesiydi" diyor. Kadınlar hem gerçek anlamda hayatın kaynağıdır, hayatın ve insanın sürekliliği için hayat verendir, hem de mecaz anlamda hayatın kaynağıdır, kadınlardır estetik bir zevk uyandıran insanlarda, güzelliğin, iyiliğin insan suretidir kadın. Bütün plastik ve görsel sanatların başlıca kaynağı ve nedeni kadınlardır. Kadınlar estetik bir duruş ve merak uyandırmazdı, dünya belki de bugün tanıdığı o büyük şairlerin, yazarların, ressamın, yönetmenlerin hiçbirinin adını bile duymayacak büyük eserlerden haberdar olamayacaktı. Dünyada güzel olan ne varsa çoğunlukla kadınların sebep olduğu ya da teşvik ettiği şeylerden kaynaklanan güzelliklerdir. Denilebilir ki, insanlık için kurtuluşun reçetesi, dünyanın güzel bir yer olması için, bu güzel ev sahibesinin değeri anlaşılmalı, onun hayata etkisi göz ardı edilmemeli, kadın merhametinin, iyiliğinin evren için gerekliliğini anlaşılmalıdır. Dünyayı anneler yönetseydi, büyük şirketleri anneler yönetseydi, orduları anneler yönetseydi dünyamız bu kadar acımasız ve sert bir yer olmazdı. Kadınlar en azından bunları yapanların en yakınları olduğu için, bir bahar çiçeği gibi etkilerini iyi bir şekilde kullanıp, kalpleri yumuşatırlar. Hayatın daha güzel olması için kadınların elinin değmesi gereklidir. Yoksa vefakarlık, fedakarlık, sevgi, güzellik duygularını tam olarak anlayıp yaşayamayacaktır insanlar.

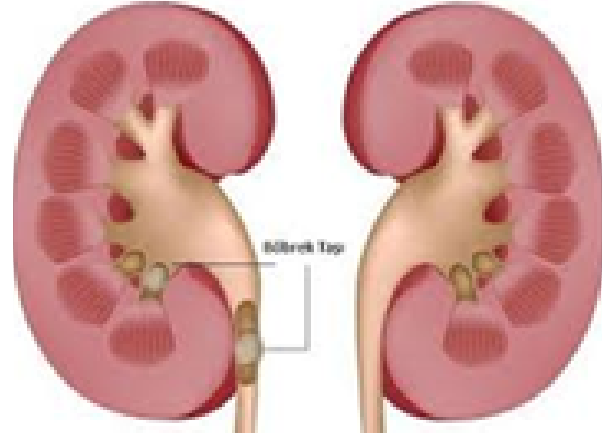
## BÖBREK TAŞLARI



Üroloji Doktoru  
Dr. Hamdi HAMAÇ

*Ürolog Doktor Hamdi Hamaç ile BÖBREK TAŞLARI üzerine bir söyleşi gerçekleştirdik. Verdiği bilgilerden dolayı Pusula ekibi olarak kendisine teşekkür ederiz.*

Boşaltım sisteminin en önemli organları olan böbreklerin başlıca görevi metabolizma sonucunda oluşan atık maddelerin idrar yoluyla vücuttan atılmasıdır. Böbrekler bir günde insan vücudu içerisinde 100 litre idrar üretimi yapmaktadır. Bu idrarın hepsinin atılımının sağlanması insan vücudu için fazla olduğundan günde sadece 1.5-2 litre arası idrar atılımı yapmakta, geriye kalan idrar vücut tarafından emilmektedir. Böbrek taşı idrarındaki kimyasal ve minerallerin sertleşerek kristalize olduğunda oluşan katı kütlelerdir.



### Böbrek Taşı Oluşmasının Nedenleri

Taşın hangi nedenlerden dolayı vücut tarafından oluşturulduğu tam olarak bilinmemektedir. Yalnız taş oluşum riskini arttıran bazı faktörlerden bahsedebiliriz.

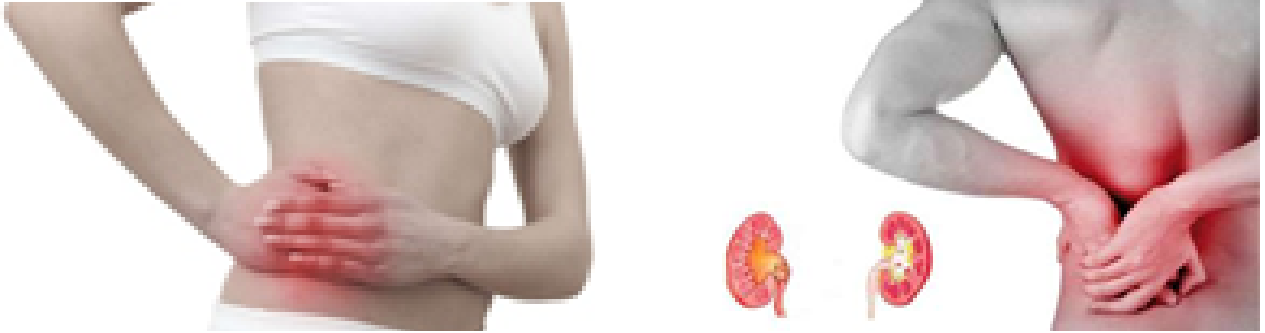
- Ailevi yatkınlık
- Düzensiz ve yanlış beslenme
- Yetersiz sıvı tüketimi
- Hormonel bozukluklar
- Kronik bağırsak sorunları
- Doğumsal böbrek anomalileri
- İdrar yolu enfeksiyonları
- Obezite
- Gut hastalığı
- Az hareket ve hareketsizlik
- Bazı tedavilerde kullanılan ilaçlar

Erkeklerde kadınlara oranla daha fazla taş görülür. Ailede anne ve babada taş hastalığı varsa çocuklarda görülme riski 2 – 3 kat artar.

## Böbrek Taşlarının Belirtileri

Böbrek taşları böbreğiniz içinde hareket edene veya üretene (idrara kanalı) girene kadar herhangi bir şikâyete neden olmayabilir. Hastanın yaşam kalitesini olumsuz etkileyen böbrek taşlarının en önemli belirtisi ağrıdır. Genellikle gelip giden ağrılar şeklinde kendisini belli eden böbrek taşına bağlı ağrılar bazı hastalarda hiç farkedilemeyecek kadar hafifken, bazılarında ise çok şiddetli olabilmektedir. Hastalar genellikle bu şikâyeti "Bel ağrısı, yan ağrısı veya böğür ağrısı" olarak tanımlarlar.

Taşın büyüklüğü doğal olarak düşüp düşmeyeceği konusu önemli bir faktördür. 5 mm'den küçük boyutlu taşlar genellikle semptom vermeden doğal olarak üreterden mesaneye düşüp idrar yoluyla atılabilir. 5 mm'in üstündeki taşların üreterde sıkışma ihtimali -hastaya göre değişkenlik göstermekle beraber- daha yüksektir.



Taşın üreterde sıkışması sonucu idrarın mesaneye inişi azaldığı için böbrekte oluşan basınç sonucu ;

- Böbrekte şişme
- İdrar yaparken ağrı ve yanma
- Ateş ve titreme
- Az miktarda idrar veya idrar yapma zorluğu
- İdrarda kan
- Sık idrara götürme hissi gibi şikâyetler şeklinde kendini gösterebilir.

Böbreğin şişmesi durumunda böbreğin zarar görmemesi için tıbbi müdahale gerekebilir. Böbrek taşının teşhisinde üroloji doktorunun muayenesi önemlidir. Böbrek taşının belirtileri üroloji doktoru için çoğu durumda yeterli olabilmektedir. Bununla birlikte böbrek taşı teşhisinin tam olarak netleştirilebilmesi için bir takım tetkikler yapılabilmektedir.

**Kan testi:** Böbreklerin doğru çalışıp çalışmadığının kontrolünü sağlamak için yapılabilir. Özellikle kandaki ürik asit ve kalsiyum gibi böbrek taşı oluşumunda etkili olabilecek maddelerin oranları incelenir.

**İdrar testi:** İdrarda kan ve enfeksiyon varlığı belirlenebilir. Böbrek taşına eşlik edebilecek hastalıkları belirlemek ve teşhisi netleştirmek için idrar testleri önemli ayrıntılar verebilir. Ayrıca 1 günlük idrar toplama testleri uygulanabilir. İdrar toplama testiyle idrarda taş oluşumuna neden olabilecek veya taş oluşumunu engelleyecek maddeler belirlenebilir.

**Bilgisayarla tomografi:** Küçük taşlar dahil böbrek veya idrar yolundaki taşların yeri ve boyutu belirlenebilir. Bilgisayarlı tomografi ile böbrek ve çevre organlarda farklı bir rahatsızlık olup olmadığı da belirlenebilir.

**Ultrason:** Yüksek frekanslı ses dalgalarının kullanıldığı ultrason yönteminde böbrek taşlarıyla ilgili bilgi elde edilebilir. Hızlı ve güvenilir sonuçlar alınabilmektedir. Çok küçük taşlar ve idrar yoluna girmiş taşlar ultrason yöntemi ile bazen gözden kaçabilir ancak ultrasonografi radyasyona maruz kalınmaması için hamilelerde tercih edilmektedir.

**Karın röntgeni:** Karın röntgeni, düşük radyasyon seviyelerini kullanan bir görüntüleme yöntemidir. Abdominal röntgenler idrar yolundaki böbrek taşlarının yerini gösterebilir, ancak abdominal röntgende tüm taşlar görülmez.



### Böbrek Taşı Çeşitleri Nelerdir?

Taşı oluşturan minerallere göre farklılık gösteren böbrek taşı çeşitlerini şu şekilde sıralayabiliriz:

**Kalsiyum taşları:**Kalsiyumun çeşitli bileşiklerinden meydana gelen kalsiyum taşları, vakaların %70 - 80'lik bölümünü oluşturmasıyla en sık rastlanan böbrek taşı çeşididir.

**Ürik asit taşları:** Ekseriyetle yüksek proteinli diyet uygulayan kişilerde görülen böbrek taşı çeşididir.

**Sistin taşları:**Çıkış noktası metabolik bozukluklar olan ve nadiren görülen böbrek taşı çeşididir.

**Struvit (enfeksiyon) taşları:**Çıkış noktası genellikle idrar yolu enfeksiyonları olan struvit taşları, çok hızlı büyüebildiği için ciddi böbrek hasarlarına sebebiyet verebilir.



### Böbrek Taşlarında Ameliyat Ne Zaman Gerekmemektedir?

Her böbrek taşı için ameliyat gerekli olmayabilir. Artmış su tüketimi, ilaç tedavisi gibi önlemlerle düşmeyen böbrek ve idrar yolu taşlarında ameliyat gündeme gelebilir. Gün içinde yeterli su tüketimi böbrek taşının oluşmasında etkili rol oynadığı gibi oluşan taşın düşürülmesinde de etkili olabilmektedir. Günde 2 - 3 litre su içmek, üriner sistemin yıkanmasına yardımcı olabilir. Özellikle idrar rengi sarı veya koyu olan hastaların berrak bir idrar rengine ulaşana kadar yeterli miktarda su içmeleri önemlidir. Daha önce sistin böbrek taşı olan hastaların daha da fazla su tüketmeleri gerekir. İdrar kaçırma, idrar sıklığı veya böbrek yetmezliği gibi farklı rahatsızlıkları olan hastaların su tüketimi konusunda doktora danışmaları gerekir.

**İlaç tedavisi:** İdrar yollarından geçebilecek boyuttaki taşların daha rahat düşürülebilmesi için buradaki kasları gevşeten farklı ilaçlar kullanılabilir. Kasların gevşemesiyle böbrek taşı daha hızlı ve daha ağrısız düşürülebilir. Böbrek taşının düşürülmesi sırasında yaşanan böbrek taşı ağrısına yönelik ağrı kesici ilaçlar kullanılabilir. Bazı hastalarda yaşanan bulantı kusma gibi etkilere karşı da ilaç kullanılması faydalı olabilmektedir.

# REVANİ TATLISI

Bu özel lezzet, geçmişten günümüze kadar gelmiş ve hemen hemen herkesin zevkle yediği bir tatlı olmuştur. Revani tatlısının lezzetini bilmeyen yoktur. İçi bol şerbetli ve lezzetiyle aklınızı başınızdan alır, bu sayımızda revani tatlısının tarifi ile sizin mutfağınızdan çıkmasını ümit ediyor ve tadına doyamayacağınızın garantisini veriyoruz. Şerbetli tatlılardan hoşlanan herkesi bu tatlımızı denemeye davet ediyoruz. Bu güzel tatlımızı sevdiklerinize ikram edin, ayrıca tüm beğenileri toplamaya da hazır olun!

## Revani Tatlısı İçin Malzemeler:

- 3 Adet yumurta
- 1 Çay bardağı toz şeker
- 1 Çay bardağı ay çiçek yağı
- 1 Su bardağı irmik
- 1.5 Su bardağı yoğurt
- 1 Paket kabartma tozu
- 1 Paket vanilin

## Şerbeti İçin Malzemeler:

- 2,5 Su bardağı toz şeker
- 3 Su bardağı su
- ½ Adet limon suyu

## Servisi İçin Malzemeler:

- 2 Yemek kaşığı hindistan cevizi



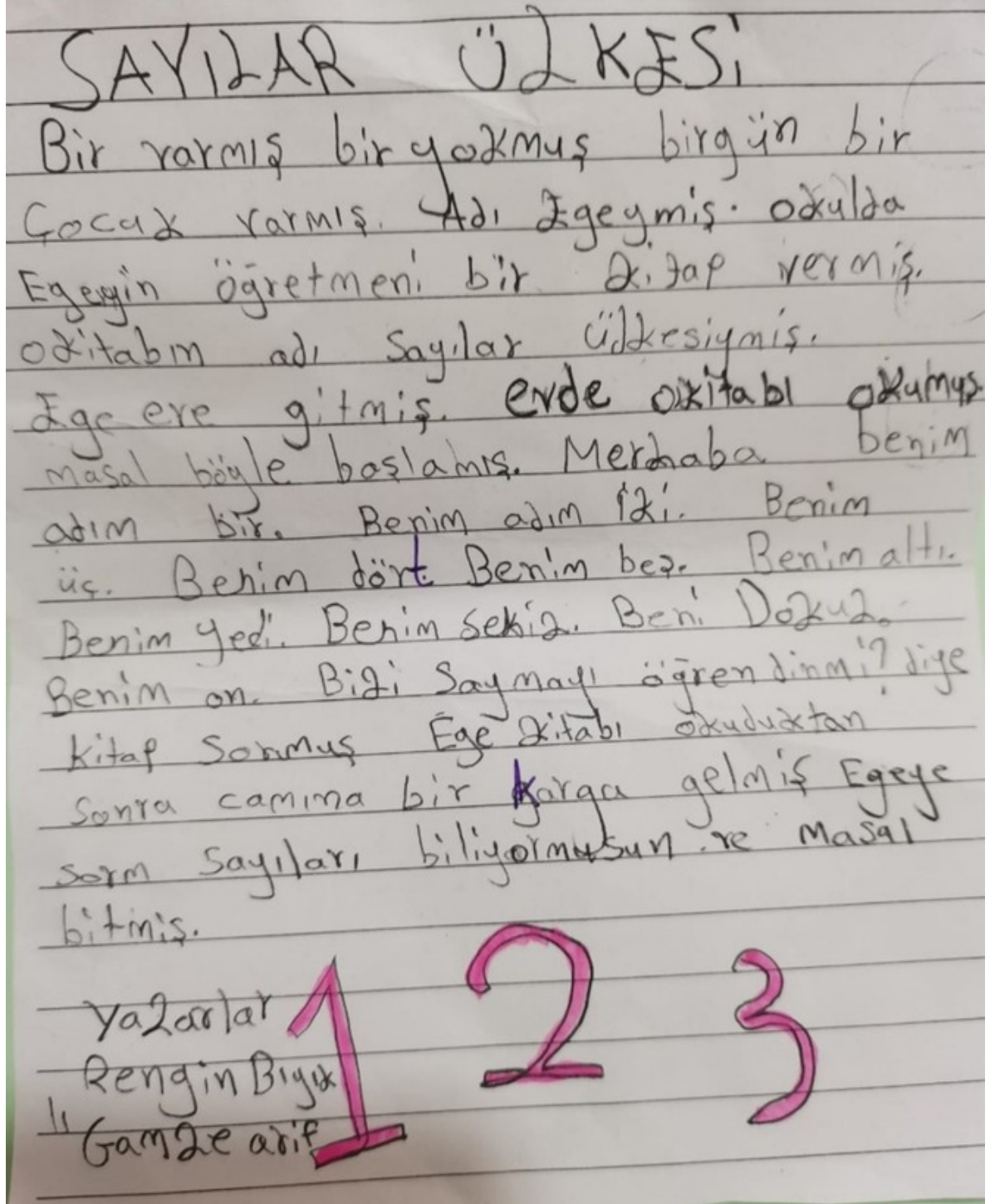
## Revani Tatlısı Nasıl Yapılır?

Öncelikle bu enfes tatlının şerbetini hazırlamak için; 3 su bardağı su ve 2,5 su bardağı toz şekeri bir tencereye aktarın daha sonra ocakta kısık ateşte yaklaşık 30 dakika kadar kaynattıktan sonra limon suyunu ekleyin ve soğuması için ocaktan alın.

Ardından 3 yumurtayı bir kabin içerisine aktarın. Üzerine 1 çay bardağı toz şekeri bir mikser yardımıyla toz şeker tamamen eriyene kadar karıştırın. 1 çay bardağı ayçiçek yağı, 1 su bardağı yoğurt ve 1 su bardağı irmiği de ekledikten sonra tekrar karıştırın.

Son olarak 1,5 su bardağı un, 1 paket kabartma tozu ve 1 paket vanilini de karışıma ekledikten sonra çırpma işlemini sürdürün. Yağlanmış fırına dayanıklı kalıbın içerisine hazırladığınız revani karışımını dökün.

Önceden ısıtılmış 180 derece fırında 25-30 dakika kadar pişirin. Fırından çıkardığınız revaninin ilk sıcaklığı geçtikten sonra oda sıcaklığında soğumuş şerbeti üzerine dökün ve şerbeti çekene kadar bekleyin. Ardından bıçak yardımıyla revaniyi dilimleyin. Dilimlediğiniz tatlıya hindistan cevizi serpiştirip servis edin. Afiyet olsun!



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



PUSULA

 [www.btaytd.org](http://www.btaytd.org)

 [www.twitter.com/BTAYTD](https://www.twitter.com/BTAYTD)

 [www.facebook.com/btaytd.wtmuga](https://www.facebook.com/btaytd.wtmuga)