



25. | MART 2023  
SAYI

# PUSULA

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



FOTOĞRAF: T.C GÜMÜLCİNE BAŞKONSOLOSLUĞUNDAKİ ANMA TÖRENİ

BAŞKONSOLOSLUKTA  
İSTİKLAL MARŞI'NIN  
KABULÜ VE ŞEHİTLER  
İÇİN TÖREN

MART AYINDA DA  
DEPREMZEDELER İÇİN  
KERMESLER  
DÜZENLENMEYE  
DEVAM ETTİ

BTTÖB "ÇOCUKLARIMIZI  
AZINLIK OKULLARINA  
GÖNDERELİM"  
ÇAĞRISINDA BULUNDU

GAT 27.  
OLAĞAN GENEL  
KURULU  
GERÇEKLEŞTİ

# İÇİNDEKİLER

01

## GÜNCEL KONULAR

-BATI TRAKYA TÜRK AZINLIĞI DANIŞMA KURULU (BTTADK) BAŞKANLIK SEÇİMİ GERÇEKLEŞTİ

-BAŞKONSOLOSLUKTA İSTİKLAL MARŞI`NIN KABULÜ VE ŞEHİTLER İÇİN TÖREN

-DR. SADIK AHMET` KOMPOZİSYON YARIŞMASI

-BATI TRAKYA TÜRK ÖĞRETMENLER BİRLİĞİ "ÇOCUKLARIMIZI AZINLIK OKULLARINA GÖNDERELİM" ÇAĞRISINDA BULUNDU

-MART AYINDA DA DEPREMZEDELER İÇİN KERMESLER DÜZENLENMEYE DEVAM ETTİ

-GAT SELANİK ŞUBESİNDEN DEPREMZEDELER İÇİN KERMES

-BAŞKONSOLOS ÜNAL BATI TRAKYA AZINLIĞI YÜKSEK TAHSİLLİLER DERNEĞİNİ ZİYARET ETTİ

-GAT 27. OLAĞAN GENEL KURULU GERÇEKLEŞTİ

-BATI TRAKYA TÜRK HEYETİ AGİT TOPLANTISINA KATILDI

-"BATI TRAKYA`DAKİ GELENEKSEL MEVLİT ÖRTÜLERİ VE GREPLER" KİTABI YAYINLANDI

-BAŞKONSOLOS ÜNAL DEPREM BÖLGESİNE GÖNÜLLÜ OLARAK KATILAN SOYDAŞLARI KABUL ETTİ

-İLKOKUL EĞİTİMİNİN ÖNEMİ VE AİLE KONULU ETKİNLİK GERÇEKLEŞTİRİLDİ

10

## KİŞİSEL GELİŞİM

-İNSANA DAİR

11

## ÖZGÜN BÖLÜM

-ŞİDDET OLGUSU

12

## PSİKOLOJİ

-EMPAT İNSAN KİMDİR

13

## SAĞLIK

-ÖKSÜRÜK

14

## SİZİN KALEMİNİZDEN

-MISIR UNLU PIRASA

08

## GÜNDEME DAİR

-RAMAZAN AYININ ÖNEMİ

09

## EĞİTİM

-MUTİZM

## BATI TRAKYA TÜRK AZINLIĞI DANIŞMA KURULU (BTTADK) BAŞKANLIK SEÇİMİ GERÇEKLEŞTİRDİ



5 Mart Pazar günü yapılan BTTADK'nın toplantısında, Gümölcine Müftüsü İbrahim ŞERİF yeniden başkan seçildi. Oy birliği ile varılan sonuç neticesinde, yönetim kurulu şu şekilde oluşmuştur:

İbrahim ŞERİF (Başkan)  
Rıdvan AHMET (Başkan Yardımcısı)  
Rıdvan DELİHÜSEYİN (Başkan Yardımcısı)  
Sedat HASAN (Genel Sekreter)"

## BAŞKONSOLOSLUKTA İSTİKLAL MARŞI'NIN KABULÜ VE ŞEHİTLER İÇİN TÖREN

Türkiye'nin Gümölcine Başkonsolosluğu'nda 20 Mart Pazartesi 18 Mart Çanakkale Zaferi ve Şehitleri Anma Günü ile İstiklal Marşı'nın kabulü nedeniyle bir tören düzenlendi. Törende, 6 Şubat tarihli Kahramanmaraş merkezli depremlerde hayatını kaybedenler anıldı, şehitler için Kur'an-ı Kerim okundu.



Türkiye'nin Gümölcine Başkonsolosu Aykut ÜNAL da törende yaptığı konuşmada, Çanakkale zaferinin Türk tarihindeki önemini vurguladı ve Anavatan Türkiye'de 6 Şubat 2023 meydana gelen deprem sonrası depremzedeler yararına yapılan yardımlar için Batı Trakya Türk Azınlığı Danışma Kurulu yanı sıra emeği geçen herkese teşekkür etti. Depremden yaralı olarak kurtulanlara acil şifalar, hayatını kaybedenlere de Allah'tan rahmet diledi. ÜNAL konuşmasına, Mehmet Akif ERSOY'un "Şehitler Abidesi İçin" adlı şiiriyle son verdi.



## ‘DR. SADIK AHMET’ KOMPOZİSYON YARIŞMASI



Dostluk Eşitlik Barış (DEB) Partisi ile Gümölcine Türk Gençler Birliğinin (GTGB) düzenlediği “Dr. Sadık Ahmet” konulu kompozisyon yarışmasının sonuçları 18 Mart Cumartesi günü GTGB’de düzenlenen törende açıklandı. Yarışmanın birincilik ödülünü, Hazal İSMAİL kazanırken Ege Şerif ALİ ikinci, Ceylin Dila EMİN üçüncü oldu



Etkinlik, 18 Mart Çanakkale zaferi’nin 108. yıl dönümü sebebiyle Gazi Mustafa Kemal ATATÜRK ve silah arkadaşları için bir dakikalık saygı duruşuyla başladı ve Dr. Sadık AHMET’in hayatını anlatan sinevizyon gösterisiyle devam etti. Etkinliğin sonunda Dr. Sadık AHMET’in portresi, Türkiye’nin Gümölcine Başkonsolosu Aykut ÜNAL GTGB Başkanı Sedat HASAN tarafından GTGB lokaline asıldı.

## BATI TRAKYA TÜRK ÖĞRETMENLER BİRLİĞİ “ÇOCUKLARIMIZI AZINLIK OKULLARINA GÖNDERELİM” ÇAĞRISINDA BULUNDU



Batı Trakya Türk Öğretmenler Birliği (BTTÖB), 2023-2024 ö.y. ilkokullara kayıt döneminin başlamasıyla yaptığı açıklamada, anne – babalara çocuklarını azınlık okullarına gönderme çağrısında bulundu. İlkokullara kayıtların 1-20 Mart tarihlerinde yapılacağı hatırlatıldı. BTTÖB tarafından yapılan açıklamada, “Okullarımızda bilinçli olarak yıllardır eğitim kalitesi düşük algısı yaratılarak, velilerimizin devlet okullarına yönelmesi sağlanmıştır. Okullardaki eğitim kalitesini bahane ederek, çocuklarını azınlık okullarına göndermeyen veliler, çevrelerindeki gördükleri tüm tahsilli yetişmiş insanların azınlık okullarından mezun olduklarını unutmamalıdır” denildi.



## MART AYINDA DA DEPREMZEDELER İÇİN KERMESLER DÜZENLENMEYE DEVAM ETTİ



Gencerli Kermesi

İskeçe'nin Gökçeler köyünde gerçekleştirilen yardım kermesi ise Gökçeler Gençlik Derneği ile Genç Müftülük üyeleri ve köy gençleri tarafından düzenlendi.

19 Mart Pazar günü İskeçe'nin Mizanlı, Misvaklı, Karaköy, Alıtçılar, Yenice ve Boyacılar köylerinin düzenlediği depremzedelere yardım kermesi Karaköy futbol sahasında gerçekleşti.

Katılımın büyük olduğu kermese İskeçe Müftülüğüne bağlı Orta Kol Bölgesi Genç Müftülük Ekibi öncülük etti.

Batı Trakya `da Türkiye'deki depremzedelere yönelik kermesler düzenlenmeye devam ediyor. 5 Mart Pazar günü İskeçe ova bölgesindeki Gencerli ile yaka bölgesindeki Gökçeler köylerinde depremzedelere yönelik yardım kermesi düzenlendi. Kermeslerde bölge halkının hazırladığı yerel yiyecekler, süs eşyaları ve farklı ürünler satıldı. Kermeslerde elde edilen gelir, Türkiye' deki depremzedelere ulaştırılacak. Gencerli köyündeki kermes, İskeçe Ova Kültür Dayanışma Kardeşlik Derneği, Gencerli Mütevelli Heyeti ve Gencerli Futbol Takımı ile ova bölgesindeki gençlerin organizasyonu ile yapıldı.



Gökçeler Kermesi

Rodop iline bağlı Yassıköy kadınları, köy halkı ve köy gençlerinin de katkısıyla 12 Mart 2023 Pazar günü, Türkiye'deki depremzedeler için yardım kermesi düzenledi. Yapılan açıklamada; elde edilen gelirin büyük bir kısmının depremzedeler yararına kullanılmak üzere Türkiye'ye gönderileceği, küçük bir kısmının ise İskeçeli 8 yaşındaki Mahir isimli çocuğa bağışlanacağı belirtildi.



Mizanlı, Misvaklı, Karaköy, Alıtçılar, Yenice ve Boyacılar Kermesi, Karaköy Futbol Sahası



Büyük Derbent Kermesi



Yassıköy Kermesi

Seçek Azınlık Eğitim ve Kültür Derneğinin öncülüğünde Büyük Derbent Kadın Kolları, 19 Mart Pazar bir kermes düzenledi. Büyük Derbent'te gerçekleştirilen kermeste bölge halkının hazırladığı yerel yiyeceklerin yanı sıra el emeği ürünler de satıldı.

## GAT SELANİK ŞUBESİNDEN DEPREMZEDELER İÇİN KERMES



Batı Trakya Azınlığı Yüksek Tahsilliler Derneği (BTAYTD) çatısı altında faaliyet gösteren Genç Akademisyenler Topluluğu (GAT) Selanik Şubesi Türkiye'deki depremzedeler için 15 Mart Çarşamba günü Selanik'te kermes düzenledi. Selanik'te düzenlenen kermese, Türkiye'nin Selanik Başkonsolosluğu Muavin Konsolosu Gökçe ÖVER, dernek başkanları ve yöneticileri katıldı. Kermesten elde edilen tüm gelir depremzedelere gönderilecek.

## BAŞKONSOLOS ÜNAL BATI TRAKYA AZINLIĞI YÜKSEK TAHSİLLİLER DERNEĞİNİ ZİYARET ETTİ



Türkiye Cumhuriyeti Gümülcine Başkonsolosu Sayın Aykut ÜNAL ve Muavin Konsolos Sayın Barış ÇULHA, 29 Mart 2023 Çarşamba günü Batı Trakya Azınlığı Yüksek Tahsilliler Derneğini ziyaret etti.





## GAT 27. OLAĞAN GENEL KURULU GERÇEKLEŞTİ



Batı Trakya Azınlığı Yüksek Tahsilliler Derneği (BTAYTD) çatısı altında faaliyet gösteren Genç Akademisyenler Topluğunun (GAT) 27. Olağan Genel Kurulu 18 Mart Cumartesi günü gerçekleşti ve yeni yönetimi belirlendi.

### Yeni yönetim kurulu şu isimlerden oluştu:

Başkan: Anıt VELİ  
Asbaşkan: Emre KAMİL  
Asbaşkan: Azra HASAN  
Genel Sekreter: Elif SADIK  
Kasadar: Sezin Aleyna HATİP  
Sportif İşlerden Sorumlu Başkan Yardımcısı: Enes MOLLA  
Lokallerden Sorumlu Başkan Yardımcısı: Melis HÜSEYİN  
Sosyal İşlerden Sorumlu Başkan Yardımcısı: Emre ALİ  
Halkla İlişkilerden Sorumlu Başkan Yardımcısı: İrem HACIOSMAN



GAT'ın yeni yönetim kurulu 20 Mart Pazartesi günü Türkiye'nin Gümülcine Başkonsolosu Aykut ÜNAL'ı makamında ziyaret etti.

## BATI TRAKYA TÜRK HEYETİ AGİT TOPLANTISINA KATILDI

13-14 Mart tarihleri arasında Viyana'da gerçekleşen Avrupa Güvenlik ve İşbirliği Teşkilatı (AGİT) Ek İnsani Boyut Toplantısına Avrupa Batı Trakya Türk Federasyonu (ABTTF) ve Batı Trakya Azınlığı Yüksek Tahsilliler Derneğinden (BTAYTD) oluşan Batı Trakya Türk heyeti katıldı.

ABTTF Uluslararası İlişkiler Direktörü Melek KIRMACI ARIK ve BTAYTD İnsan Hakları Uzmanı Kerem ABDURAHİMOĞLU "Kapsamlı Güvenliğin Temel Dayanağı Olarak Medya Özgürlüğü" başlıklı yılın ilk AGİT toplantısında Batı Trakya Türk toplumunu temsil etti.

Medya özgürlüğü konulu toplantıda ABTTF ve BTAYTD, siyasi ifade ve eylemlerin medyayı da şekillendirdiğini belirterek medyada Batı Trakya Türklerini hedef gösteren haberlerin ve nefret söyleminin arttığına ve bazı kaynaklı internet sitelerinin toplumu temsil eden kişilerin isim ve fotoğraflarını yayınlamaları onları sürekli açık hedef haline getirdiğine dikkat çektiler.



## "BATI TRAKYA'DAKİ GELENEKSEL MEVLİT ÖRTÜLERİ VE GREPLER" KİTABI YAYINLANDI



Türk Gençler Birliği (GTGB) ile Batı Trakya Azınlığı Kültür ve Eğitim Şirketinin (BAKEŞ) ortak çalışması olan ve el sanatları öğreticisi Müberra HALİL'in yoğun emek ve çabalarıyla hazırlanan "Batı Trakya'daki Geleneksel Gümölcine Mevlit Örtüleri ve Grepler" adlı kitap 11 Mart 2023 Cumartesi günü yayınlandı.

## BAŞKONSOLOS ÜNAL DEPREM BÖLGESİNE GÖNÜLLÜ OLARAK KATILAN SOYDAŞLARI KABUL ETTİ

Türkiye'nin Gümölcine Başkonsolosu Aykut ÜNAL, deprem bölgesine Yunanistan'dan giden Yunan Kurtarma Ekibi üyesi soydaşları Başkonsoloslukta ağırlayarak teşekkürlerini iletti.





## "İLKOKUL EĞİTİMİNİN ÖNEMİ VE AİLE" KONULU ETKİNLİK GERÇEKLEŞTİRİLDİ

İskeçe Müftülüğü, İskeçe Türk Birliği, Batı Trakya Azınlığı Yüksek Tahsilliler Derneği ve Azınlık Okulları Encümenler Birliği tarafından düzenlenen "İlkokul Eğitiminin Önemi ve Aile" konulu etkinlik 7 Mart Salı günü İskeçe Türk Birliği'nde gerçekleştirildi.

Etkinlikte İskeçe Müftüsü Mustafa TRAMPA, İskeçe Türk Birliği Başkanı Ozan AHMETOĞLU, Batı Trakya Azınlığı Yüksek Tahsilliler Derneği Başkanı Hüseyin BALTACI ve Azınlık Okulları Encümenler Birliği Başkanı Ahmet KARA tarafından selamlama konuşmaları yapıldı. Konuşmalarda Azınlık okullarının Batı Trakya Türklerinin uluslararası anlaşmalarla kendisine sağlanan bir kazanım olduğu, kendi kültür ve kimliğini yaşatma konusunda son derece önemli olduğu ifade edildi. Azınlık okullarındaki eğitimin bazı çevreler tarafından belirtildiği gibi kötü olmadığı, bu çevrelerin bilinçli ve planlı olarak azınlık çocuklarının azınlık okullarından uzaklaştırılmaya çalışıldığı belirtildi.

Ağırlıklı olarak öğrenci annelerinin katıldığı etkinlikteki konuşmalarda Batı Trakya Türk azınlık eğitiminin önemine vurgu yapıldı. Azınlık okullarının Batı Trakya Türk Azınlığı için vazgeçilmez olduğu belirtildi ve öğrencilerin azınlık okullarına kaydedilmesi çağrısında bulundu.

İTB Asbaşkanı Sevil ŞERİFOĞLU'nun yönettiği panelde; Okul Öncesi Öğretmeni Elvan KAHYA "Dil Nedir, Anadilde Eğitimin Önemi", Okul Öncesi Öğretmeni Dilber Kahya "Anadilin Çocuklar Üzerindeki Olumlu Etkileri", Psikolog Sevkan TAHSİNOĞLU "Çocuklarda Aidiet Duygusu" konularını ele aldılar.

Ayrıca etkinlikte yer alan İskeçe Müftülüğü Din Görevlisi İlder MEÇO azınlık okullarının kapatıldığı Rodos'taki Türklerin durumunu ve yaklaşık dört yıl görev yaptığı adada başından geçen bazı olayları anlattı.



## RAMAZAN AYININ ÖNEMİ

Bizi Mübarek Ramazan ayına kavuşturan Rabbimize hamd olsun. On bir ayın sultanı olan Ramazan ayının içinde Kur'an-ı Kerim'in nazil olmaya başladığı bin aydan hayırlı Kadir gecesini bulunmaktadır. Bu ay kıymetini iyi ile kötüyü ayırt eden ve bizlere doğru yolu gösteren Kur'an'dan alıyor.

Mübarek Ramazan ayı; tutulan oruçlarla, kılınan teravih namazlarıyla, sahurdaki güzellikleriyle; mukabelelerde okunan Kur'an-ı Kerim tilavetleri ile, hatimleriyle, vaazlarla; sahurdan evvel kalkıp kılınan teheccüd namazlarıyla, iftar anının heyecanı ile, Kadir gecesindeki manevi coşkusuyla, hayır ve hasenat ile, fitre ve zekatıyla, bayram sabahı neşesiyle yaşadığımız bir ömrün hasat vaktidir. Bu mübarek ay, gönüllerin yumuşadığı, şeytanların zincirlendiği, nefislerin kırıldığı ve insanların insanî duygularının en yükseğe çıktığı bir aydır. Hz. Peygamber bir hadis-i şeriflerinde şöyle buyurmaktadır: "Eğer kullar Ramazan ayındaki üstünlükleri bilselerdi bütün senenin Ramazan olmasını isterlerdi. "Ramazan günlerini nasıl geçirmemiz gerektiğine dair Peygamberimiz (s.a.s.)'in şu hadis-i şerifine kulak verelim:

"Ramazan ayında 4 şeyi çok yapınız! Bunun ikisini Allahü Tealâ çok sever. Bunlar, kelime-i şehâdet söylemek ve istiğfar etmektir. İkisini de zaten her zaman yapmanız lâzımdır. Bunlar da Allahü Tealâdan Cenneti istemek ve Cehennem ateşinden O'na sığınmaktır. Bu ayda, bir oruçluya su veren bir kimse, kıyâmet günü susuz kalmayacaktır."



Mustafa TRAMPA | İskeçe Müftüsü

Ramazan ayı, en iyi şekilde değerlendirilmesi gereken önemli ve müstesna bir aydır. Bu ay; pişmanlığımızı Allah'a sunarak tövbe edip bütün günahlardan arındığımız aydır. Peygamberimiz (s.a.s.) bir hadis-i şeriflerinde şöyle buyuruyor: "Kim Ramazan ayını, sevabına inanarak ve bunu elde etmek niyetiyle namazla, oruçla ihya ederse geçmiş günahları affedilir. "Ramazan ayını doya doya ibadet ederek, bizi yaratan Allah - kul ilişkisini gözden geçirip O'na, daha çok yaklaştığımız bir aydır. Bu ayda, küskünlükleri terk edip, helalleşme, kardeş olma ayıdır. Bu mübarek ay, kendimiz için istediğimizi başkaları için de isteyip merhamet duygularımızın zirveye ulaşarak, fakirleri, yetimleri göz ettiğimiz, muhtaçlara yardım elimizi uzattığımız yardımlaşma ayıdır. Kısacası Ramazan ayı; eşref-i mahlukat olan bizim; hakiki insan ve daha samimi müslüman olarak kendimizi bulma ayıdır.

Gelin bu mübarek Ramazan ayının manevi coşkusu hep beraber yaşayalım ve yaşatalım. Bu duygu ve düşüncelerle hepimizin Ramazan ayını, Kadir gecesini ve ardından gelen Ramazan Bayramı'nı tebrik eder, Cenâb-ı Hak'tan sağlık huzur ve bereketli bir ömür niyaz ederim. Allah bizi daha nice Ramazanlara, Bayramlara eriştirsin.



Sessizlik ve suskunluk anlamına gelen mutizm; selektif mutizm ve total mutizm olmak üzere iki gruba ayrılmaktadır.

İlk olarak selektif mutizme değinmek gerekirse; bireyin hiçbir engeli veya hastalığı olmamasına rağmen konuşmama durumudur. Genellikle küçük yaşta ortaya çıkan bir rahatsızlık olduğundan çocukluk çağı rahatsızlığı olarak da bilinmektedir. Nadir görülen bir rahatsızlık olan selektif mutizm, farklı şekillerde ortaya çıkabilmektedir. Seçici mutizm, çocuk aile dışındaki ortamlarda bulunmaya başladığında daha kolay fark edilir. Utangaçlık ile karıştırılan selektif mutizmi ailelerin erken fark edememelerinin sebebi ise; çocuğun evde normal şekilde konuşma davranışını gösteriyor olmasıdır. Kız çocuklarında erkek çocuklarına kıyasla iki kat fazla görülmektedir. İletişim kurmak ve kurmamak çocuğun tercihi gibi görünse de aslında çocuk kendi iç dünyasında kendini sıkışmış olarak hissetmektedir. Selektif mutizmin nedeni tam olarak bilinmemektedir ancak bu çocukların kaygıya yatkınlıkları olduğu düşünülmektedir. Çünkü çocuklarda kaygının engellediği davranışlardan birisi de konuşmadır. Bu belirtiler çocukta bir aydan fazla devam ediyorsa ve eğitim ile ilgili başarısını engelliyorsa selektif mutizm tanısı konulabilmektedir. Selektif mutizm, bir dil veya konuşma bozukluğunun aksine utangaç mizaç ile çevresel faktörlerin ortaya çıkardığı bir kaygı bozukluğu olarak düşünülmektedir. Selektif mutizme sahip çocukların konuşacakları ortamı seçme kriterleri tamamen kendilerini güvende hissetmeleri ile alakalıdır. Sosyal ortama girmeye başlayan çocuğa konuşma davranışına karşı geliştirdiği korkunun yanında donuk yüz ifadesi, tikler ve içe kapanık vücut proporsiyonu da eşlik etmektedir. Selektif mutizme sahip çocuklarda bebeklikten itibaren kaygı belirtileri gözlemlenmektedir. Örneğin; uyku sorunu, sese karşı aşırı hassasiyet, anneden ayrılmada güçlük yaşama, yeni durumlara uyum sağlamada zorluk gibi psikosomatik hastalıklar da eşlik etmektedir. Selektif mutizmin tedavisinde okul, aile ve psikolog işbirliği çok önemlidir. Ailenin bu süreçte çocuğu olduğu gibi kabul ederek onu anladıklarını çocuğa hissettirmeleri, güven verici konuşmalar yapmaları gerekmektedir. Ebeveynlerin, ev ortamında çocukları ile geçirecekleri kaliteli zaman büyük önem taşımaktadır. Bu zamanlarda çocuğun özgüvenini ve özsaygısını zedeleyecek söz ve hareketlerden kaçınmalı, çocuğa konuşup konuşmama zamanlarına göre ödül-ceza uygulanmamalıdır. Çocuk, iletişim kurduğu yaşıtları ile sıkça bir araya getirilmelidir. Ayrıca zevk aldığı etkinliklere katılım sağlanması desteklenmelidir. Aile ile yapılacak doğa aktiviteleri çocuğun kaygısını yok etmeye yardımcı olabilmektedir. Bunların tamamı bir uzman yardımı ile desteklenmelidir. Mutizmde erken yaşta tanının ve tedavinin önemi büyüktür. Aksi durumda selektif mutizm izolasyona, düşük özgüvene, sosyal anksiyete bozukluğuna yol açarak yetişkinliğe kadar devam etmektedir.

Total mutizm ise toptan suskunluk veya hiç konuşmama olarak tanımlanmaktadır. Büyük ölçüde yetişkin bireylerde görülmektedir ve kişinin kendini sözel olarak ifade ettiği hiçbir ortam veya kişi bulunmamakta, iletişim yalnızca yazılı olarak yapılmaktadır. Genel olarak psikolojik veya psikiyatrik nedenlere bağlıdır.



## İNSANA DAİR

Hayatımızı fazlasıyla kendimize odaklı yaşamaya başladık. Tabii ki kendimize iyi bakmalıyız. Hem bedensel hem zihinsel hem de ruhsal sağlığımızı korumak için çalışmalıyız. Kendimizi her alanda geliştirmeliyiz. Ancak son yıllarda duygusal ve düşünsel alanda üzerimizde bir manipülasyon uygulandığının farkında mıyız? Kişisel gelişim, özgüven, özsevgi; özsaygı derken toplumsal sorumluluklarımızı unutuyor muyuz? Ya da toplumsal sorumluluklarımız bize bilinçli bir şekilde unutturuluyor mu? Bananeci bir yaklaşım, beni ilgilendirmez; bana dokunmayan yılan bin yaşasın düşüncesi ile gerçek anlamdaki kişisel gelişimi birbirine karıştırmış olabilir miyiz? Özellikle son yıllarda sosyal medya dahil basın yayın organlarının çoğunda bir kişisel gelişim kaosu sürüp gidiyor. Bu konuda binlerce yayın, binlerce program, binlerce video sürekli olarak bize sunuluyor. Kadınlar, ergenler, erkekler; yaşlılar, çocuklar daha kaliteli bir yaşam arayışı içinde kişisel gelişim başlığı altında bir kavram karmaşası yaşıyor.



Google arama motorunda, "Kişisel gelişim nedir?" diye yazdığında karşıma ilk çıkan tanım şu oldu: "Kişisel gelişim, kapitalist modern dünya ekonomilerinin geliştiği toplumlarda bireylerin ekonomik, sosyal ve psikolojik sorunlarına kendi başlarına çözüm üretmelerini sağlamaya dönük ortaya çıkan kültürel hareket ve onun uzantısı ürünlerin tümünü kapsayan bir ifadedir." İnsanın kendini geliştirmesi yani kişisel gelişim yolculuğu sadece kendi çıkarları doğrultusunda olamaz. Biz toplumsal varlıklarız. Kapitalist modern dünya ekonomisinin üzerimizdeki etkisi her ne kadar yoğun olsa da bunun etkisinden kurtulmak için çalışmak, belki de kişisel gelişimimizin en önemli aşaması olacaktır. Kaldı ki bu yönde attığımız her adım, toplumsal gelişim için de son derece yararlı olacaktır... Diye düşünüyorum.

## ŞİDDET OLGUSU

Her sosyo-kültürel yapının olduğu gibi, Türk toplumunun da kendi sosyal değerleri bulunmaktadır. Türk sosyo-kültürel yapısında da şiddeti öğreten, meşrulaştıran, insanları şiddete karşı duyarsızlaştıran sosyal değerler bulunmaktadır. Buna göre ataerkil bir yapı ortaya koyan Türk toplumunda, erkeğin kadının önünde olması kaçınılmaz bir gerçek olarak karşımıza çıkmaktadır. Cinsiyet temelli rol farklılaşmasına kaynaklık eden erkek egemen aile ve dolayısıyla toplum yapılanması, şiddetin bazı şekillerinin meşrulaştırılması ve eylemin devam etmesine zemin hazırlamaktadır. Şiddetin ortaya çıkışı ve uygulanışı evrensel bir özellik taşımaktadır. Toplum içinde rol alan bireyler hukuk karşısında da eşittir. Bir toplumun varoluşunun devamlılığı için kurallar mevcuttur. Bu kuralları: Ahlak kuralları, hukuk kuralları ve din kuralları çerçevesinde adlandırmak mümkündür. Belirtmiş olduğumuz bu sosyal normlar etrafında bireyler eşitlik kazanmaktadır. Bu kurallar olmasına rağmen bireyler arasındaki çatışma, bireylerin psikolojik durumları gibi nedenler şiddetin ortaya çıkmasına yol açmaktadır. Şiddet, geçmişten günümüze farklı boyut ve uygulamalarla devam eden bir olgudur ve bu olgudan en çok kadın ve çocukların etkilendiği görülmektedir. Dünyada, sosyal sorunların en başında kadına yönelik şiddet gelmektedir. Uygulanan eylemin temelinde saldırganlık dürtüsü yatmaktadır. Bu dürtü toplumsallaşma süreci içerisinde öğrenilerek uygulanmaktadır. Birey kendini sözlü olarak ifade edemediği takdirde, şiddet olgusu ortaya çıkar. Kadın, yapısı gereği duygu ve düşüncelerini sözlü bir biçimde ifade etmeye daha eğilimli iken; erkeğin bu konudaki eğilimi, çok gelişmemiştir. Bu nedenden dolayı, erkek öfke birikimini sözlü olarak ifade etmek yerine şiddet uygulayarak sağlar. Kadına yönelik şiddet, hak ihlali olup, kadın ve erkek arasında eşit olmayan ilişkilerinin bir sonucu olarak doğar ve bu sonuç önemli bir soruna dönüşür.

Toplumsal değerler sistemi ele alındığında, kadına yönelik şiddeti objektif değerlendirmek güçtür. Çünkü kadına yönelik şiddet çoğu zaman özel alanda meydana geldiği için birçok kez gizli tutularak, ortaya çıkması gecikebilir. Kadına yönelik yapılan her türlü şiddet, fiziksel ve psikolojik zarar görmesi ile sonuçlanan muhtemel eylemlerdir. Kadına yönelik şiddet biçimlerini; fiziksel, sözel-psikolojik, cinsel ve ekonomik şiddet olarak dört başlık altında gruplandırılabilir.

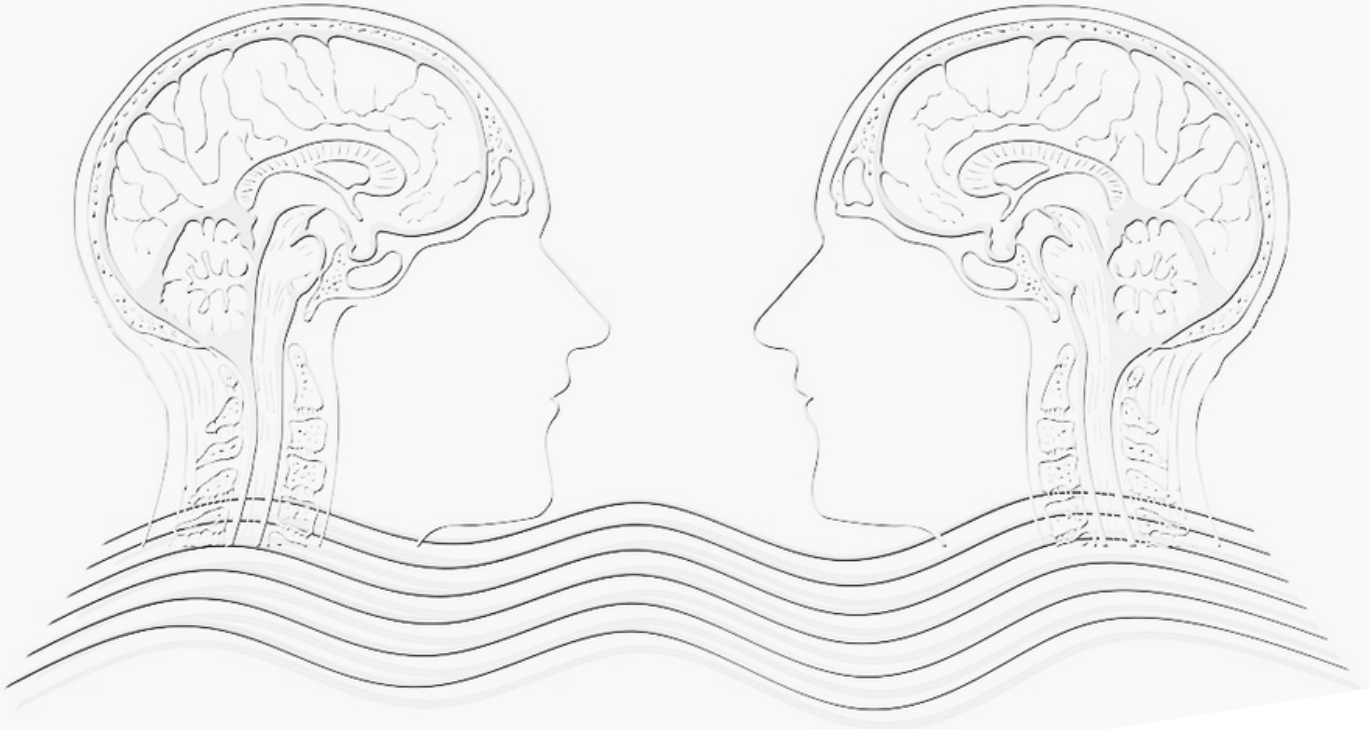
**Yukarıda bahsedilen dört başlığı kısaca açmak gerekirse:**

**Fiziksel şiddet;** Kadına isteği dışında bir şey yaptırma ya da alıkoyma.

**Sözel veyahut Psikolojik şiddet;** Kadının özgüvenini yok etme, "Sen başaramazsın.", "Sen yapamazsın." gibi ithamlarda bulunma, kısacası psikolojik olarak etkileyici gücü bulunan birçok davranış şekilleridir.

**Cinsel şiddet ;** Kadının isteği dışında gerçekleşen sözlü ve fiili olan taciz olaylarını kapsamaktadır. Bu tür girişim gösterilen eylemlerin altında ise erkeklik rolü yattığı birçok bilimsel kaynaklar ile gözlemlenmiştir.

**Ekonomik şiddet ise;** Yine kadının isteği ve onayı dışında çalışmaya zorlama ya da alıkoyma gibi eylemleri kapsadığını söylemek mümkündür. Sonuç olarak, kadına yönelik cinsiyet ayrımcılığı geçmişten günümüze kadar uzandığını söyleyebiliriz. Bu tür davranışların önlenmesi ya da en aza indirgenmesi için kadın erkek eşitliğinin sağlanması, kadının eğitim, ekonomi ve siyasal katılım alanlarında güçlendirilmesi gerekmektedir. Unutmayalım ki; Kadın demek; Anne demek, Anne demek; gelecek demektir...



## EMPAT İNSAN KİMDİR

**Empat**, başkaların duygularını sanki kendi yaşıyormuş gibi hisseden insanlara ait durumun adıdır. Bu çok sevdiği bir insan olabileceği gibi yakınındaki herhangi bir insan da olabilir. Empat insanlar hassastır, şiddet, zalimlik ve aşırı üzüntü içeren şeyleri izlemekten çok rahatsız olurlar. Bu bazen bir film olabilir bazen de günlük hayatta birisinin ayağını, kolunu çarpması veya yere düşmesi olabilir. Sanki onun canı acımış gibi hisseder ve tepki verirler. Empat insanlar bu tür şeylerden çok etkilendikleri için haberlerden, korku filmlerinden uzaklaşma eğilimindedir.

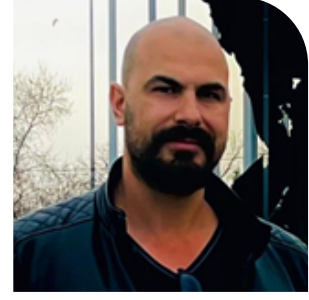
Empat insanlar, yaşadıkları duyguları çok derinlemesine yaşarlar, bu durum onlar için bazen çok yorucu olur. Çok yoğun duygular fiziksel semptomlara neden olabilir ya da psikosomatik rahatsızlıklar ortaya çıkarak mide ağrısı , gerilim tipi baş ağrısı, migren , cilt hastalığı görülebilir. O kadar yoğun duygular yaşarlar ki bu duygular fiziksel hasarlara dahi neden olabilir onlar, etrafındaki insanların duygularını, düşüncelerini çoğu zaman kendi düşünce ve duygularının önüne alabilirler. Empat insanlar kendini karşısındaki insanın derdini, sıkıntısını dinlemek, ona yardım etmek zorunda hissederler. Oysa ki empat insanın yardıma ihtiyacı vardır. Genellikle çok yorgun hissederler, daha depresif ve kronik yorgunluk yaşarlar. Empat insanlar hissetmediği gibi davranmak konusunda çok zorluk yaşarlar. Birini sevmiyor ise ona karşı seviyormuş gibi davranamazlar. Sevmiyor ise onunla görüşmez ya da aynı ortamda bulunmaktan rahatsızlık duyarlar. Bazı empat insanlar içe dönük olabilir çünkü; insanlar arasında olmak onlara yorucu gelir ve yalnız kalmayı tercih ederler. Empat insanlar hayal kurmaya çok meyillidir. Bu bir savunma mekanizması gibi düşünülebilir. Onlar gelecek veya geçmiş ile ilgili hayaller kurarak yaşanan dünyadan kendilerini soyutlamayı isterler. Empat insanlar için nesne sadece bir nesne değildir, eşya da sadece bir eşya değildir. Onların bir hatırası vardır, yaşanmışlıkları vardır; duygular biriktirirler.

Empat insanların başına olumsuz olaylar gelse dahi her zaman karşısındaki insana yardım etme isteği içinde olurlar. Empat insanlar özel insanlardır ve pek çok zaman dış dünyadan kendilerini korumaları gerekebilmektedir.



## ÖKSÜRÜK

*Göğüs Hastalıkları Asistanı, Dr. Ramadan Hacı Ahmet ile "Öksürük" konulu kısa bir söyleşi gerçekleştirdik. Kendisine verimli bilgilerinden dolayı çok teşekkür ederiz.*



**Dr. Ramadan Hacı Ahmet**  
Göğüs Hastalıkları Asistanı

### **Sayın Ramadan Hacı Ahmet, öksürükle ilgili kısaca bilgi verebilir misiniz?**

-Yapılan araştırmalara göre öksürük tüm yaş grupları arasında, birinci sağlık kurumlarına başvuruda tek başına yer alan en sık semptomlardandır. Öksürük, yabancı maddelerin alt solunum yollarına erişmesini ve bronşlarda sekresyon birikmesini önleyen bir savunma mekanizmasıdır.

Soluk borusu ve bronşlar, yabancı maddelere karşı reseptörler, yani algılayıcılar içerir. Bu durumda sinirler aracılığı ile beyne uyarı gönderir ve beyin akciğerdeki havayı patlayıcı bir şekilde dışarıya atmak için diyafram ve bazı kasların ani kasılması gibi bir takım olayları başlatır. Böylece yabancı maddenin dışarıya atılması sağlanır. Aslında öksürük, koruyucu bir mekanizmadır ve yeni başlayan hastalıklara karşı da uyarıcıdır. Öksürüğü akut , subakut, kronik öksürük olarak üçe ayırabiliriz. Akut öksürük, üç haftadan kısa sürer ve genel olarak kış aylarında gördüğümüz, viral üst solunum yolları enfeksiyonu şeklinde karşımıza çıkar. Bu gibi durumlarda hekime çok sık başvurulur. Tabii ki bu, hayatı tehdit edebilecek bir takım başka hastalıkların başlangıcı da olabilmektedir. Bu yüzden de dikkatli olmakta fayda vardır. Bunlara örnek olarak pnömoni, KOAH alevlenmesi (özellikle sigara içenlerde) , gibi rahatsızlıkları sıralayabiliriz. Subakut öksürük, üç ila sekiz hafta süren, genellikle üst solunum yolu enfeksiyonunun uzaması şeklinde karşımıza çıkar. Yani biraz üst solunum enfeksiyonundan sonra bakteriyel enfeksiyonun eklenmesi gibidir. Bu da yine kış aylarında çok sık karşımıza çıkan bir durumdur. Kronik öksürük ise sekiz haftadan uzun sürer ve genellikle kronik ve daha ciddi rahatsızlıkları akla getirir. Bu hastalıklara örnek olarak tüberküloz, akciğer kanseri; bronşektazi, immün sistemi baskılanmış hastalarda fırsatçı enfeksiyonlar, bunun yanında bazı tansiyon ilaçları, sigara kullanımı, gastro özofajial reflü gibi mide rahatsızlıkları da öksürüğe sebep olabilir.

### **Yukarıda anlattıklarınıza göre öksürüğün sebebini bilmeden ve doktora danışmadan öksürük kesici ilaç kullanımı yanlıştır diyebilir miyiz?**

-Öksürük, hayat kalitemizi ciddi şekilde etkilediği için genellikle hastalar bu tür ilaçlara yönelmektedir. Halbuki öksürük başka hastalıkların da habercisi olabilir ve yukarıda da bahsettiğim gibi farklı sebeplerden kaynaklanabilir. Dolayısıyla öksürük ilaçlarının bilinçsiz şekilde kullanımı ciddi sonuçlar doğurabilir. Öksürüğün tedavisi konusunda, bir göğüs hastalıkları uzmanına başvurup öksürüğün sebebini araştırılması ve sebebine yönelik tedaviye başlamak en doğru seçim olacaktır.



## MISIR UNLU PIRASA

## YÖRESEL LEZZETLER

Her yörenin kendisine ait, kendi damak zevkine göre, geçmişten günümüze kadar devam eden ve belirli mevsimlerde tercih edilen lezzetleri bulunmaktadır. İskeçe'nin Balkan köylerinden olan Mustafçova köyünün de sonbahar ve kış mevsimlerinde pişirilen yöresel lezzeti MISIR UNLU PIRASA yemeğidir. Yolunuz bir gün köyümüz Mustafçova'ya düşerse meşhur olan Mısır Unlu Pırasa yemeğini tatmadan ayrılmamanızı tavsiye ederim.

### Mısır Unlu Pırasa Yemeği İçin Malzemeler:

- Mısır Unu
- Pırasa
- Kavurma
- Yerli Lor Peyniri
- Kırmızı Tatlı Toz Biberi
- Tuz
- Su

### Mısır Unlu Pırasa Yemeğinin Yapılışı:

- İlk önce pırasayı güzelce yıkayıp ince ince doğruyoruz.
- Bir tencereye az su, pırasa, kavurma, biber ve tuzu ekliyoruz.
- Bu şekilde 5 ile 10 dakika karıştırarak pişiriyoruz.
- Devamında bu karışıma biraz su ekleyip pişirmeye devam ediyoruz.
- Kaynamaya başlayınca mısır ununu ekliyoruz ve karıştırarak yaklaşık 20 dakika pişiriyoruz.
- Sonrasında tahta kaşık ile Mısır Unlu Pırasa yemeğini lapa kıvamına gelinceye kadar karıştırıyoruz.
- Ocaktan alıp soğumasını bekliyoruz.
- Servis edileceği zaman da üzerine yerli lor peynirini ekliyoruz.



**Yemeğimiz hazır, 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.wtamuga](https://www.facebook.com/btaytd.wtamuga)