



ARALIK 2023

34.  
SAYI

# PUSULA

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



TÜRKİYE  
CUMHURBAŞKANI RECEP  
TAYYİP ERDOĞAN  
ATİNA'DA TÜRK AZINLIK  
TEMSİLCİLERİ İLE  
GÖRÜŞTÜ

ENCÜMEN HEYETİ  
SEÇİMLERİ  
GERÇEKLEŞTİRİLDİ

BTAYTD MUCİZE  
TİYATROSUNDAN  
"MUCİZE DOLU  
KERMES"

TÜRKİYE'NİN GÜMÜLCİNE  
BAŞKONSOLOSLUĞU'NDA  
DÜNYA TÜRK KAHVESİ  
GÜNÜ KUTLANDI

# İÇİNDEKİLER

01

## 2023 YILINDA DERNEĞİMİZİN GERÇEKLEŞTİRDİĞİ FAALİYETLERDEN BAZILARI

11

### GÜNCEL KONULAR

-TÜRKİYE CUMHURBAŞKANI RECEP TAYYİP ERDOĞAN ATINA'DA  
TÜRK AZINLIK TEMSİLCİLERİ İLE GÖRÜŞTÜ

-ENCÜMEN HEYETİ SEÇİMLERİ GERÇEKLEŞTİRİLDİ

-BTAYTD KADINLAR KOLU VE BTAYTD DARBUKA RİTİM  
ATÖLYESİNDEN MUHTEŞEM GECE

-BTAYTD MUCİZE TİYATROSUNDAN "MUCİZE DOLU KERMES"

-TÜRKİYE'NİN GÜMÜLCİNE BAŞKONSOLOSLUĞU'NDA DÜNYA TÜRK  
KAHVESİ GÜNÜ KUTLANDI

-BATI TRAKYA TÜRK HEYETİ BM AZINLIK SORUNLARI FORUMU'NUN  
16. OTURUMU'NA KATILDI

-"ENGELLİLİĞİN FARKINDA MIYIZ?" ETKİNLİĞİ GERÇEKLEŞTİRİLDİ

-İSKEÇE TÜRK BİRLİĞİNİN HAK ARAMA MÜCADELESİNDE 40 YIL

-İSKEÇE TÜRK BİRLİĞİ'NİN 40 YILLIK HAK ARAMA MÜCADELESİNİN  
BELGESEL GÖSTERİMİ GERÇEKLEŞTİRİLDİ

-GAT SORUMLUSU BURAK ADİL GAT SELANİĞİ ZİYARET ETTİ

-MÜFTÜ MUSTAFA HİLMİ AGA TOPLUM ÖNCÜLERİ ÖDÜLLERİ  
SAHIPLERİNİ BULDU

-BATI TRAKYA AZINLIĞI KÜLTÜR VE EĞİTİM ŞİRKETİNDEN 4 YENİ  
KİTAP

18

### GÜNDEME DAİR

5 ARALIK DÜNYA KADIN HAKLARI GÜNÜ

19

### EDEBİYAT

TÜRK EDEBİYATINDA BİLİNMESİ GEREKEN 15 KADIN ŞAİR VE ŞİİRLERİ-II-

26

### EĞİTİM

DEYİMLERİMİZE DAİR

28

### ÖZGÜN BÖLÜM

GÜZEL KONUŞMAYA  
YARDIMCI UNSURLAR

29

### SAĞLIK

ÇAĞIMIZIN VEBASI DİYABET

31

### YAŞAM

TOKSİK İLİŞKİDE OLDUĞUNUZU  
NASIL ANLARSINIZ?

32

### YÖRESEL LEZZETLER

KAÇAMAK

33

### ÇOCUKLARIN KALEMİNDEN

# 2023 YILINDA DERNEĞİMİZİN GERÇEKLEŞTİRDİĞİ FAALİYETLERDEN BAZILARI

22 OCAK PAZAR GÜNÜ DERNEĞİMİZİN 2023 YILI GENEL KURULU GERÇEKLEŞTİ



23-24 OCAK TARİHLERİ ARASINDA DR.FARUK ÖNDAĞ'IN KATILIMI İLE  
GÜMÜLCİNE VE İSKEÇE'DE EĞİTİM SEMİNERLERİ GERÇEKLEŞTİRİLDİ



## 7 MART SALI GÜNÜ "İLKOKUL EĞİTİMİNİN ÖNEMİ VE AİLE" KONULU ETKİNLİK GERÇEKLEŞTİRİLDİ



## 15 MART ÇARŞAMBA GÜNÜ GENÇ AKADEMİSYENLER TOPLULUĞU SELANİK ŞUBESİ KERMES DÜZENLEDİ



## 18 MART CUMARTESİ GÜNÜ GENÇ AKADEMİSYENLER TOPLULUĞU 27. OLAĞAN GENEL KURULUNU GERÇEKLEŞTİRDİ



**18 NİSAN ÇARŞAMBA GÜNÜ GENÇ AKADEMİSYENLER TOPLULUĞU İSKEÇE KÜLTÜR MERKEZİNDE İFTAR YEMEĞİ DÜZENLEDİ**



**29-30 NİSAN TARİHLERİNDE BTAYTD MUCİZE TİYATROSU İSKEÇE'DE İKİ GÖSTERİ DÜZENLENDİ**



**“KADINA UMUT TOPLUMA HAYAT” PROJESİ 2023 YILINDA DA DEVAM ETTİ**





**PROJE 2-6 MAYIS TARİHLERİ ARASINDA DÜZENLENEN İSTANBUL KÜLTÜR GEZİSİ İLE TAMAMLANDI**



**7 MAYIS PAZAR GÜNÜ BTAYTD DARBUKA RİTİM ATÖLYESİ İLK SAHNESİNİ HANİMELİ KADINLAR DERNEĞİ HIDRELLEZ ŞENLİĞİNDE ALDI**



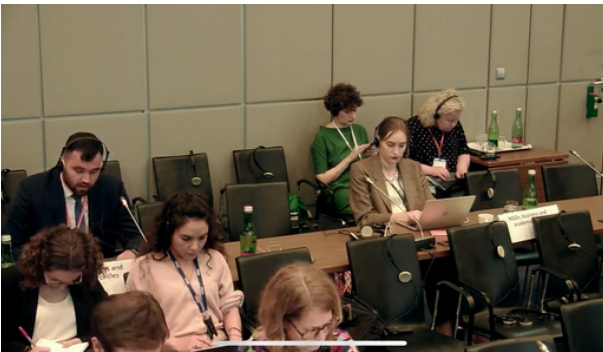
## 17 MAYIS 2023 ÇARŞAMBA GÜNÜ DERNEĞİMİZİN KADINLAR KOLU SEÇİMLERİ GERÇEKLEŞTİ



## 11 HAZİRAN PAZAR GÜNÜ BTAYTD MUCİZE TİYATROSU "KOMŞU KÖYÜN DELİSİ" OYUNUNU SELANİK`TE SAHNELEDİ



## 26-27 HAZİRAN TARİHLERİNDE DERNEĞİMİZİN İNSAN HAKLARI KOLU VİYANA`DA GERÇEKLEŞEN AĞIT TAMAMLAYICI İNSANİ BOYUT TOPLANTISINA KATILDI



**12-23 TEMMUZ TARİHLERİ ARASINDA 13. GELENEKSEL DR. SADIK AHMET FUTBOL TURNUVASI GERÇEKLEŞTİ**



**20 AĞUSTOS PAZAR AKŞAMI GENÇ AKADEMİSYENLER TOPLULUĞU 11. GENÇLİK FESTİVALİNİ GÜMÜLCİNE ŞEHİR MEYDANINDA "PINHANI" MÜZİK GRUBUNUN KATILIMI İLE GERÇEKLEŞTİRDİ**



**1 EYLÜL 2023 CUMA GÜNÜ İSMAİL MOLLA RODOPLU 3. ÖLÜM YILDÖNÜMÜNDE KABRİ BAŞINDA ANILDI**





## AYNI GÜNÜN DEVAMINDA MERKEZ LOKALİMİZDE İSMAİL MOLLA RODOPLU KÜTÜPHANESİNİN AÇILIŞI GERÇEKLEŞTİRİLDİ



## 26-29 EYLÜL TARİHLERİ ARASINDA GENÇ AKADEMİSYENLER TOPLULUĞU İZMİR TEKNOFEST'E KATILDI



## 29 EYLÜL CUMA AKŞAMI DERNEĞİMİZİN KADINLAR KOLU TARAFINDAN '100. YILINDA LOZAN BARIŞ ANTLAŞMASI'NI YENİDEN DÜŞÜNMEK' KONULU KONFERANSI GERÇEKLEŞTİRDİ



**2-13 EKİM TARİHLERİ ARASINDA BATI TRAKYA TÜRK AZINLIĞININ SORUNLARI VARŞOVA'DA GERÇEKLEŞEN 2023 AGİT İNSANİ BOYUT KONFERANSINDA DİLE GETİRİLDİ**



**21 EKİM CUMARTESİ AKŞAMI BTAYTD MUCİZE TİYATROSU "CUMHURİYETİN 100.YILINA SAYGIYLA" ETKİNLİĞİNİ DÜZENLEDİ**



**1-4 KASIM TARİHLERİNDE GERÇEKLEŞEN AVRUPA MİLLETLER FEDERAL BİRLİĞİ TÜRK AZINLIKLARI/TOPLULUKLARI ÇALIŞMA GRUBU ( FUEN TAG ) 9. YILLIK TOPLANTISININ EV SAHİBİ BATI TRAKYA TÜRKLERİ OLDU, HEYETİ DERNEĞİMİZDE AĞIRLADIK**



**11 KASIM CUMARTESİ AKŞAMI GENÇ AKADEMİSYENLER TOPLULUĞUNUN DÜZENLEDİĞİ “CUMHURİYETİN 100. YILINDA GENÇLER KONUŞUYOR” ETKİNLİĞİ İSKEÇE KÜLTÜR MERKEZİNDE GERÇEKLEŞTİRİLDİ**



**26-27 KASIM TARİHLERİ ARASINDA BTAYTD KADINLAR KOLU İSTANBUL'A KÜLTÜR GEZİSİ DÜZENLEDİ**



**3 ARALIK PAZAR AKŞAMI DÜNYA ENGELLİLER GÜNÜ VESİLESİ İLE “ENGELLİLİĞİN FARKINDA MIYIZ?” ETKİNLİĞİ GERÇEKLEŞTİRİLDİ**



**9 ARALIK CUMARTESİ AKŞAMI BTAYTD KADINLAR KOLU VE BTAYTD DARBUKA RİTİM ATÖLYESİ “CUMHURİYET KADINI” KONULU ETKİNLİĞİ DÜZENLEDİ**



**16 ARALIK CUMARTESİ GÜNÜ “MUCİZE DOLU KERMES” İSKEÇE KÜLTÜR MERKEZİNDE GERÇEKLEŞTİRİLDİ**



**DERNEĞİMİZİN MESLEKİ TANITIM VE REHBERLİK KOLU 2023 YILINDA DA MESLEK TANITIMLARINA DEVAM ETTİ**



# TÜRKİYE CUMHURBAŞKANI RECEP TAYYİP ERDOĞAN ATINA`DA TÜRK AZINLIK TEMSİLCİLERİ İLE GÖRÜŞTÜ

Türkiye Cumhurbaşkanı Recep Tayyip ERDOĞAN, Türkiye-Yunanistan Yüksek Düzeyli İşbirliği Konseyi'nin beşinci toplantısı için 7 Aralık 2023 tarihinde bulunduğu Atina'da, Batı Trakya Türk Azınlığı Danışma Kurulu üyelerini kabul etti. Türkiye Cumhuriyeti Atina Büyükelçiliği'nde gerçekleşen görüşmede, Dr. Sadık AHMET'in eşi Işık SADIK AHMET'le, oğlu Levent SADIK AHMET de hazır bulundu. Görüşmede Batı Trakya Türk Azınlığı'nın durumu ve sorunları ele alındı.



## ENCÜMEN HEYETİ SEÇİMLERİ GERÇEKLEŞTİRİLDİ

Batı Trakya'daki Türk azınlık okullarında encümen heyeti seçimleri, 20 Aralık Çarşamba günü gerçekleştirildi. Batı Trakya Türk Azınlığına ait ilkokullar ile Gümülcine Celal Bayar Azınlık Ortaokulu- Lisesi ve İskeçe Azınlık Ortaokulu- Lisesi'nde Encümen Heyeti'nin belirlenmesi için seçim yapıldı.

Yapılan seçimler sonucunda İskeçe Azınlık Ortaokulu ve Lisesi ile Celal Bayar Azınlık Ortaokulu ve Lisesinde oy dağılımı şu şekilde oluştu:

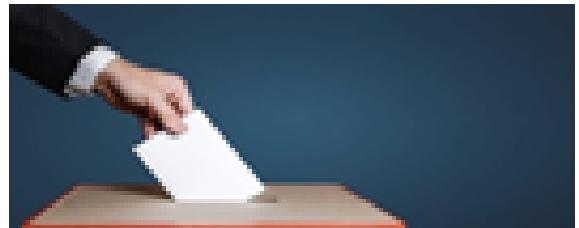
### İSKEÇE AZINLIK ORTAOKULU ve LİSESİ

**Kullanılan oy: 301**      **Geçersiz oy: 2**  
Ozan Ahmetoğlu: 175  
Ersan Ömer: 45  
Hasan Boşnak: 32  
Cemali Mülazım: 24  
Cemalettin Efendi: 20  
Ali Ferhat: 3

### GÜMÜLCİNE CELAL BAYAR AZINLIK ORTAOKULU ve LİSESİ

#### **Kullanılan oy: 443**

Fuat Perende: 147 oy  
Mehmet Emin Ahmet: 113 oy  
Şükrü Hacı: 69 oy  
Emine Hüseyinoğlu: 66 oy  
Lütfü Karahüseyin: 27 oy  
Mehmet Kaşayka: 9 oy  
Nilay Mümin: 3 oy  
Mehmet Mollaali: 2 oy  
Erol Yoluç: 2 oy  
Şüheda Halil: 1 oy



## BTAYTD KADINLAR KOLU VE BTAYTD DARBUKA RİTİM ATÖLYESİNDEN MUHTEŞEM GECE

Batı Trakya Azınlığı Yüksek Tahsilliler Derneği Kadınlar Kolu ve Gönen MOLLA'nın özveriyle çalıştırdığı BTAYTD Darbuka Ritim Atölyesinin birlikte düzenlediği 'Cumhuriyet Kadını' konulu etkinlik 9 Aralık Cumartesi akşamı BTAYTD İskeçe Kültür Merkezinde yoğun bir katılımı ile gerçekleşti. Program BTAYTD Kadınlar Kolu Başkanı Şükriye MEMET'in açılış konuşmasının ardından, " Cumhuriyet Tarihine İz Bırakan Kadınlar" ile ilgili hazırlanmış olan sinevizyon gösterisi ile devam etti. Etkinliğe T.C. Gümülcine Muavin Konsolosu Barış ÇULHA'nın değerli eşi Ege KÖK ÇULHA'nın ve beraberindeki ekibin yanı sıra İskeçe Müftüsü Mustafa TRAMPA'nın eşi Nadire ÖMER, İskeçe Milletvekili Burhan BARAN'ın eşi Ayşe BARAN, İTB Başkanı Ozan AHMETOĞU'nun eşi Münever AGO, Encümenler Birliği Başkanı Ahmet KARA'nın eşi Aşkın KARA, BTTKP Sözcüsü Zeynur BARGAN, Hanımeli Derneği Başkanı Aylan KÜÇÜK, DEB Partisi Kadın Kolları temsilcileri ve çok sayıda kadınımlar katıldı. Ardından Gönen MOLLA'nın çalıştırdığı BTAYTD Darbuka Ritim Atölyesi 'Atatürk'ün Sevdiği Türküler' ve güncel şarkılardan oluşan bir potpori ile dinleyicilere unutulmaz bir akşam yaşattı. Katılımcılar programa keyifle eşlik etti.



## BTAYTD MUCİZE TİYATROSUNDAN "MUCİZE DOLU KERMES"

Batı Trakya Azınlığı Yüksek Tahsilliler Derneği bünyesinde faaliyet gösteren Mucize Tiyatrosunun düzenlediği "Mucize Dolu Kermes", 16 Aralık Cumartesi günü saat 11.00-17.00 arası İskeçe Kültür Merkezinde yoğun katılım ile gerçekleşti. Kermeste, gerek mucize çocuklarının aktif olarak rol alması, gerekse annelerimizin katkıları ile el emeği göz nuru ile yapılan tüm hazırlıklar yoğun ilgi gördü.



# TÜRKİYE'NİN GÜMÜLCİNE BAŞKONSOLOSLUĞU'NDA DÜNYA TÜRK KAHVESİ GÜNÜ KUTLANDI

5 Aralık Dünya Türk Kahvesi Günü nedeniyle, Türkiye'nin Gümülcine Başkonsolosluğunda düzenlenen etkinlikte katılımcılara Türk kahvesi ikram edildi. Ayrıca etkinlikte, Batı Trakya Azınlığı Yüksek Tahsililer Derneği (BTAYTD) Darbuka Ritim Atölyesi de seslendirdiği türküler ve şarkılarla programa ayrı bir renk kattı. Etkinlikte, Türk kahvesinin yanı sıra geleneksel Türk tatlıları da ikram edildi. 5 Aralık Salı günü konsolosluğun bahçesinde 14.00 – 16.00 saatleri arasında düzenlenen etkinliğe, katılımcılar yoğun ilgi gösterdi. Etkinlik sonunda Türkiye'nin Gümülcine Başkonsolosu Aykut ÜNAL yaptığı konuşmada, etkinliğe katılanlara ve BTAYTD Darbuka Ritim Atölyesi üyelerine teşekkür etti. Başkonsolos Aykut ÜNAL ve eşi İlayda ÜNAL'ın ev sahipliğinde gerçekleşen etkinliğe, Batı Trakya Türk Azınlığı Danışma Kurulu Başkanı ve Gümülcine Seçilmiş Müftüsü İbrahim ŞERİF, İskeçe Seçilmiş Müftüsü Mustafa TRAMPA, Dostluk Eşitlik Barış Partisi Bakanı Çiğdem ASAFOĞLU, Bağımsız Milletvekili Özgür FERHAT, Türk azınlık kurum ve kuruluş temsilcileri ile çok sayıda soyaş katıldı.



## BATI TRAKYA TÜRK HEYETİ BM AZINLIK SORUNLARI FORUMU'NUN 16. OTURUMU'NA KATILDI

BM Azınlık Sorunları Forumu'nun 16. Oturumu 30 Kasım-1 Aralık tarihlerinde İsviçre'nin Cenevre kentinde gerçekleşti. Batı Trakya Türkleri Forumunda, Batı Trakya Azınlığı Yüksek Tahsilliler Derneği (BTAYTD) ve Avrupa Batı Trakya Türkleri Federasyonu (ABTTF) tarafından temsil edildi. BTAYTD'ni İnsan Hakları Uzmanları Kerem ABDURAHİMOĞLU ve Meltem GİRİTLİ, ABTTF'nu ise Melek KIRMACI temsil etti. Azınlıkların ekonomik, sosyal hayata katılımı ve dahli konusunun tartışıldığı forumda, Batı Trakya Türk Heyeti söz alarak Batı Trakya Türk Azınlığının sorunlarını dile getirdi. Forumun "Ekonomik Güçlendirme" başlıklı ikinci oturumunda söz alan

BTAYTD, Batı Trakya Türklerinin ekonomik alanda yaşadıkları sorunlara değinerek bölgede Yunan yerleşim yerleri ile Türk yerleşim yerleri arasındaki keskin gelişmişlik farkına dikkat çekti. BTAYTD aynı konuşmasında, İskeçe Azınlık Ortaokulu ve Lisesinde yaşanan bina sorununu da dile getirdi. Forumun "Azınlıklar ve Birliktelik İçinde Toplumlar: Eşitlik, Sosyal Kapsayıcılık ve Sosyo-Ekonomik Katılım" başlıklı ilk oturumunda söz alan ABTTF, Batı Trakya Türk azınlığının eğitim alanındaki sorunlarını dile getirdi. BTAYTD heyeti forum sonrasında BM Azınlıklar Özel Raportörlüğü görevine yeni atanan Bay Nikolas Levrat ile görüştü. Azınlıklar Özel Raportörüne yeni görevinde başarılar dileyen heyet, Batı Trakya Türklerinin sorunları hakkında da bilgi verdi.



## “ENGELLİLİĞİN FARKINDA MIYIZ?” ETKİNLİĞİ GERÇEKLEŞTİRİLDİ

Batı Trakya Azınlığı Yüksek Tahsilliler Derneği, Dünya Engelliler Günü vesilesi ile 3 Aralık Pazar akşamı Gümölcine Türk Gençler Birliği Lokalinde "Engelliliğin Farkında Miyiz?" isimli etkinliği düzenledi. Prof. Dr. Yeşim FAZLIOĞLU, Doktorant Özel Eğitimci Burak ADİL, Uzm. Psk. Koray BAĞDATLI ve Dil ve Konuşma Terapisti Ayşe ŞERİF'in konuşmacı olarak katıldığı etkinlikte, dinleyicilere konu ile ilgili kapsamlı bilgiler verildi. Yoğun katılım ile gerçekleşen etkinlik sonrası katılımcılara katılım belgesi verildi.





## İSKEÇE TÜRK BİRLİĞİNİN HAK ARAMA MÜCADELESİNDE 40 YIL

İskeçe Türk Birliği yönetimi, derneğin tabelasının polisler tarafından yerinden sökülmesinin 40. yılı nedeniyle yaptığı açıklamada, “7 Aralık 1983 tarihi Batı Trakya Türklerinin kimliğine, tarihine ve kültürüne yapılan en büyük saldırı ve baskı hareketinin en önemli dönüm noktalarından biridir.” denildi.

“Bundan tam 40 yıl önce bugün 7 Aralık 1983 yılında Batı Trakya Türklerinin ilk sivil toplum kuruluşu olan İskeçe Türk Birliği'nin tabelası, polisler tarafından yerinden sökülüştü.” sözleriyle başlayan açıklamada, 40 yıldır “ayrımcılığa, baskıya, inkarcılığa, haksızlığa, demokrasi ve uluslararası hukuk anlayışına aykırı uygulamalara karşı devam eden mücadeleye” dikkat çekildi.

“7 Aralık 1983 tarihi Batı Trakya Türklerinin kimliğine, tarihine ve kültürüne yapılan en büyük saldırı ve baskı hareketinin en önemli dönüm noktalarından biridir.” denilen açıklamada, İTB'nin kapatılması kararının ardından başlayan iç ve dış hukuk mücadelesine atıfta bulunuldu.

2008 yılında Avrupa İnsan Hakları Mahkemesinin İTB lehine aldığı kararın 15 yıldan bu yana uygulanmadığına dikkat çekilen açıklamada, “Batı Trakya Türklerini rencide eden, demokrasi ve uluslararası hukuk normlarından uzak bu zihniyet, azınlık toplumu ile, vatandaşı olduğumuz Yunanistan devleti arasındaki güven ilişkisini zedeleyen en önemli meselelerden biri haline gelmiştir.” ifadeleri dikkat çekti.

İsminde “Türk” ibaresi olduğu için azınlık derneklerinin tabelalarının yerinden sökülmesinin, Batı Trakya Türk toplumunun milli kimliğinin inkarının adeta sembolü olduğu kaydedilen açıklama, “İskeçe Türk Birliği olarak, AİHM kararlarının uygulanması, derneğimizin yasal statüsünün ve tüzel kişiliğinin iade edilmesi ve 40 yıllık antidemokratik uygulamanın, baskı ve ayrımcılığın sona ermesi için verdiğimiz mücadeleyi büyük bir kararlılıkla sürdürüyoruz. 40 yılı geride bıraktığımız bu süreçte hak arama mücadelemize katkıda bulunan İskeçe Türk Birliği'nin eski başkanlarına, yöneticilerine, bugüne kadar görev yapmış dava avukatlarına, derneğimizin üyelerine, tüm soydaşlarımıza ve haklı davamızda bizlerin yanında olanlara teşekkür eder, bu mücadeleden adalet tecelli edene kadar vazgeçmeyeceğimizi bir kez daha haykırmak isteriz...” sözleriyle son buldu.

## İSKEÇE TÜRK BİRLİĞİ'NİN 40 YILLIK HAK ARAMA MÜCADELESİNİN BELGESEL GÖSTERİMİ GERÇEKLEŞTİRİLDİ

İskeçe Türk Birliği'nin 1983 yılından bu yana devam eden hak arama mücadelesi, “Kırk Yıllık Hak Arama Mücadelesi” konulu belgeselin gösterimi, 21 Aralık Perşembe saat 19.00'da İskeçe Türk Birliği salonunda düzenlenen bir etkinlikte anlatıldı.



## GAT SORUMLUSU BURAK ADİL GAT SELANİĞİ ZİYARET ETTİ

BTAYTD yöneticisi ve GAT sorumlusu Burak ADİL, GAT Selanik Lokalinde gençleri ziyaret etti. Gençlerle birlikte fikir alışverişinde bulunan Burak Adil, GAT Selanik yöneticilerini gerçekleştirdikleri önemli projelerinden dolayı tebrik etti.



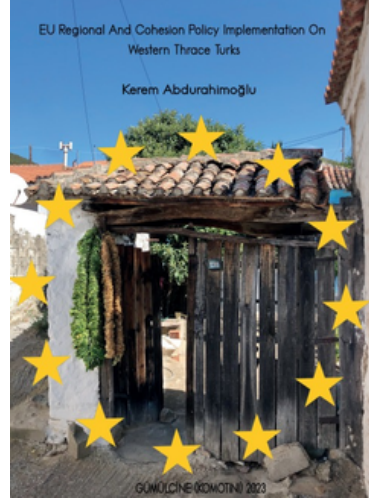
## MÜFTÜ MUSTAFA HİLMİ AGA TOPLUM ÖNCÜLERİ ÖDÜLLERİ SAHIPLERİNİ BULDU

İskeçe Müftülüğü'nün düzenlemiş olduğu Merhum Müftü Mustafa Hilmi Aga Toplum Öncüleri Ödülleri etkinliği, 16 Aralık Cumartesi akşamı saat 19:30'da Batı Trakya Azınlığı Yüksek Tahsilliler Derneği İskeçe Kültür Merkezi'nde gerçekleşti. Etkinliğin sunuculuğunu müftülüğün Din Hizmetleri Şube Müdürü Rıdvan Topçu yaptı. Etkinlik Cami-i Atik İmamı Emrah Şeh'in okuduğu Kur'an-ı Kerim'le başladı. Ardından bu yılki etkinliğin ana teması "Batı Trakya'da Eğitim" olması nedeniyle, önce eğitim problemlerimizi yansıtan bir sinevizyon gösterisi sunuldu. Batı Trakya Müslüman Türk Azınlığı'nın kanayan yarası olan eğitimi uzman kişilerden dinlemek üzere, genç vaizlerimizden Serdar Küçük'ün moderatörlüğünde bir açık oturum gerçekleşti. Açık oturumda konuşmacı olarak; Batı Trakya Azınlık Okulları Encümenler Birliği Başkanı Avukat Ahmet Kara ile İskeçe Türk Birliği Başkanı Gazeteci Ozan Ahmetoğlu yer aldı. Açık oturumdan sonra müzisyen Özcan Kalfa'nın Türk Halk Müziğinden sonra ödül törenine geçildi. Beş Toplum Öncülerine, bir de Teşvik Ödülüne layık görülen ödüller sahiplerini buldu. Siyaset alanında Musa Vidinli'ye ödülünü, Muavin Konsolos Subutay Koç takdim etti. Din Eğitimi alanında Hafız Mehmet Emin Tefikoğlu'na ödülünü, İskeçe Müftüsü Mustafa Trampa verdi. Eğitim alanında Beden Eğitimi Öğretmeni Ziya Hacı Salih'e ödülünü, Müftü Yardımcısı Ahmet Hraloğlu verdi. Kültür Sanat alanında Lütfiye Nihatoglu ödülünü, Müftü Yardımcısı Fatma İmam'ın elinden aldı. Sivil Toplum Kuruluşları alanında İskeçe Türk Birliği Başkanı Ozan Ahmetoğlu ödülünü, BTAYTD Başkanı Dr. Hüseyin Baltacı'nın elinden aldı. Son olarak teşvik ödülüne layık görülen Batı Trakya Azınlığı Yüksek Tahsilliler Derneği Genç Akademisyenler Topluluğu adına Başkan Burak Adil'e ödülünü, DEB Partisi Başkanı Çiğdem Asafoğlu takdim etti.



# BATI TRAKYA AZINLIĞI KÜLTÜR VE EĞİTİM ŞİRKETİNDEN 4 YENİ KİTAP

Batı Trakya Azınlığı Kültür ve Eğitim Şirketi (BAKEŞ) dört yeni kitabı toplumun beğenisine sundu. Hazırlanan kitapları inceleyecek olursak; ilk kitap BAKEŞ İnsan Hakları Uzmanı Kerem Abdurahimoğlu'nun kaleme aldığı, "Batı Trakya Türklerine Yönelik AB Bölgesel ve Uyum Politikası Uygulaması" isimli eser, İngilizce olarak yayımlanıyor. Avrupa'nın en eski ilk üç üniversitesinden biri olan Prageu Charles Üniversitesi'ne sunduğu yüksek lisans tezini kitaplaştıran Abdurahimoğlu, Türk azınlığın karşı karşıya kaldığı adaletsizliklere değiniyor.



BAKEŞ'in yayımladığı bir diğer kitap ise emekli öğretmen, yazar – şair Rahmi Ali'ye ait. "Yeri Geldikçe" isimli kitapta günce, deneme ve sohbetler yer alıyor. BAKEŞ'in yayımladığı "Azınlık Basınında Yazdıklarım" isimli kitapta ise azilli öğretmen – yazar Asım Çavuşoğlu, Batı Trakya Türk Azınlığına ilişkin daha önce kaleme aldığı makalelerini bir araya getiriyor. Son olarak, Yücel Mısırlı Şakir'in 200 şiirinin yer aldığı "Sonsuzluk" isimli eserde de güncel yaşam, kutsal değerler ve azınlık sorunlarını şiir diliyle kaleme alıyor.





## 5 ARALIK DÜNYA KADIN HAKLARI GÜNÜ

" KADINLARINI  
GERİDE  
BIRAKAN  
TOPLUMLAR,  
GERİDE  
KALMAYA  
MAHKUMDUR . "

MUSTAFA  
KEMAL  
ATATÜRK

5 Aralık Dünya Kadın Hakları Günü, anavatanımız Türkiye Cumhuriyeti devletinin kurucusu Gazi Mustafa Kemal Atatürk öncülüğünde, dünyadaki birçok ülkeden önce Türk kadınına seçme ve seçilme hakkı tanınmasının yıl dönümüdür.

5 Aralık 1934 tarihinde, kadınlara seçme ve seçilme hakkı veren yasanın kabul edilmesi ile "5 Aralık Dünya Kadın Hakları Günü" her yıl kutlanmaktadır.

Kadınlara seçme ve seçilme hakkının tanınması, 1930'lerde, Türkiye'de kadınların siyasi haklarını kazanması için gerekli yasaların çıkarılmasını ifade eder. Kadınların siyasi hayatta seçme ve seçilme hakkını elde etmesi, toplumsal hayatta gerçekleşen en büyük devrimlerden birisidir. 1930 yılından itibaren çıkarılan bir dizi yasa ile önce belediye seçimlerine katılma, sonra köylerde muhtar olma, ihtiyar meclislerine seçilme hakkı tanınan kadınların, milletvekili seçme ve seçilme hakları, 5 Aralık 1934'te Anayasa ve Seçim Kanunu'nda yapılan yasa değişikliği ile tanındı. Kadınlara seçme ve seçilme hakkı veren yasanın kabulü, Türkiye'de her yıl "Kadın Hakları Günü" olarak kutlanıyor.

Dünyanın birçok ülkesinde hali hazırda ikinci sınıf vatandaş muamelesi gören kadınlar mevcutken, Ulu Önder Mustafa Kemal Atatürk Türk kadınına verdiği değeri, ona seçme ve seçilme hakkını vererek bir kez daha kanıtlamıştır. Eşitlik için büyük bir adımın atıldığı bu günde, Türk kadınına seçme ve seçilme hakkı verilmesiyle birlikte toplumda farkındalıklar oluşturulmuş ve diğer dünya toplumlarına örnek olunmuştur.

Toplumların sağlıklı bir şekilde gelişebilmesi için bütün bireylerinin eşit haklara sahip olması kaçınılmaz bir kuraldır. Ancak bu bilinçle, toplumlar gerçek bilgiye ve gerçek medeniyet seviyesine ulaşabilirler. Toplumun bir kısmına özgürlükler ve çağdaş haklar verilirken, başka bir kısmı bu özgürlükler ve haklardan mahrum bırakılırsa, o toplum zaman içinde kendini yok etmeye mahkumdur.

**"Ey kahraman Türk kadını, sen yerde sürüklenmeye değil, omuzlar üzerinde göklere yükselmeye layıksın."**

**Mustafa Kemal ATATÜRK**

# TÜRK EDEBİYATINDA BİLİNMESİ GEREKEN 15 KADIN ŞAİR VE ŞİİRLERİ-II-



İhsan Raif  
(1877 – 1926)

İhsan Raif 1877'de, Osmanlı eliti bir ailede Beyrut'ta dünyaya gelir. Nafia ve Ziraat Nazırı Köse Mehmed Raif\_Paşa'nın kızıdır. Nişantaşı'nda Rumeli Caddesi'nde bugün hala duran Taş Konak'ta yaşayan İhsan Raif, evde özel dersler ile dönemine göre oldukça donanımlı ve ileri düzeyde eğitim alır. Fransızca'yı, Batı ve Türk musikisini ve çok iyi derecede piyano çalmayı öğrenir.

Edebiyatla ilgilenirken, aralarında Rıza Tevfik'in de bulunduğu hocalarından dersler alır. Rıza Tevfik'in etkisiyle, hece vezniyle halk şiiri tarzında şiirler yazar. Hece veznini kullanan ilk Türk kadın şairlerdendir.

Yahya Kemal, Ahmet Haşim, Ruşen Eşref gibi kişilerden oluşan entellektüel bir çevresi vardır.

Şiirleri aşk dolu ve yoğun duygu içeriklidir. En bilinen eseri 'Kimseye Etmem Şikâyet' adlı ilk bestesidir. Bu şiiri, çocuk yaşta evlendirilmesi nedeniyle yazar.

İhsan Raif Hanım, önce konaktaki arap bacıların kıskançlıklarından dolayı ona yaptıkları komplo sonucu babasının zoruyla 13 yaşında Ali Bey ile, sonra yazar Şahabettin Süleyman ile, daha sonra da ölümüne kadar yaklaşık altı yıl devam edecek olan son evliliğini, İsviçre'de tanıştıkları ve Şahabettin Bey'in defin işlemleriyle de ilgilenen Bell isimli genç şairle yapar. Bell, Müslüman olur ve Hüsrev adını alır. Eşiyle İsviçre'de yaşayan İhsan Raif, bu evlilikten 7 sene sonra rahatsızlanır ve 1926 yılında apandisit ameliyatı için gittiği Paris'te ameliyatı masasından kalkamayarak 49 yaşında hayatını kaybeder.

“Kimseye etmem şikâyet, ağlarım ben halime,  
Titrerim mücrim gibi, baktıkça istikbalime,  
Perde-i zulmet çekilmiş, korkarım ikbalime,  
Titrerim mücrim gibi, baktıkça istikbalime.”



Yaşar Nezihe  
(1882 - 1971)

İstanbul'un Silivrikapı ilçesinde, 1882 yılında doğdu. Annesi Tatar asıllı Kaya Hanım, babası belediye kantarcısı Kadir Bey'dir. Yoksul bir ailenin kızı olan Yaşar Nezihe, ailenin beş çocuğundan üçüncüsü idi. Ailenin tüm diğer çocukları verem, yoksulluk ve bakımsızlıktan ötürü küçük yaşta öldü. Kendisinden önceki kardeşlerinin akıbetine uğramasın diye kendisine Yaşar Zeliha adı verildi. İsmi yıllar sonra evlendiği Atif Efendi tarafından değiştirilip, Yaşar Nezihe olmuştur.

Babası, okumasına izin vermemiştir. Buna rağmen bir yıl okula gidebilmiş ve okumayı öğrenebilmiştir. İkinci evliliğini yaptığı mühendis Mühendis Fevzi Bey ile beş buçuk yıl evli kaldı ve üç oğlu oldu. Eşinin onu ve çocuklarını terk edip gitmesi üzerine, bu evlilik 1910 yılında sonlandı. İki oğlu besin yetersizliğinden öldü. Kaybettiği oğulları Sedat ve Suat, sıklıkla şiirlerinde yer aldı. Çocuklarını kaybettikten sonra hayatında ikinci kez intihar teşebbüsünde bulunan şair, hayatta kalan oğlu Vedat için hayata tutundu. Yazma bilmeyenlerin mektuplarını yazarak ve dikiş işleriyle geçimini sağlar.

Yazmasında teyzesinin rolünün büyük olduğunu söyler. Bu teyze gençlik çağında bir aşk yaşamış, yıllarca bu sevgilisini unutamamıştı. Geceleri Yaşar Nezihe'ye başından geçen bu macerasını anlatır. İşte bu aşk hikâyeleri, Yaşar Nezihe'yi çok etkiledi. Fakat yazmasının en önemli nedeni elbette kendi yaşamıdır. Toplumcu bir şair olarak anılmasının sebebi, yaşadığı yoksulluktur. İlk kadın işçi şair, ilk sosyalist kadın şair şeklinde isimlendirmeler, Yaşar Nezihe'nin bugüne kadar ulaşan ve onu popüler kılan bir yönü olmuştur . Bir Deste Menekşe, Feryatlarım adlı 2 şiir kitabı vardır. Soyadı kanunu çıkınca Bükülmez soyadını aldı.

1 Mayıs İşçi ve Emekçiler bayramı için ilk Türkçe şiiri yazan kadın şairdir. 1913 yılında ilk şiir kitabı 'Bir Deste Menekşe'yi yayınladı ve düzenli olarak Kadınlar Dünyası dergisinde şiirlerini ve yazılarını yayımlamaya başladı. İlk kez Müslüman kadınların peçesiz fotoğraflarının yer aldığı bu yayında, Nezihe Yaşar'ın da peçesiz fotoğrafı yer aldı.

Ey İşçi!

Bugün hür yaşamak hakkı seninken  
Patronlar o hakkı senin almışlar elinden  
Sa'yınla edersin de "tufeylî"leri zengin  
Kalbinde niçin yok ona karşı bir kin"

(1 Mayıs şiiri)



Şükufe Nihal  
(1896 - 1973)

Şükufe Nihal Başar, 1896'da İstanbul'da doğdu. Babası Miralay Ahmet Bey, annesi Nazire Hanım'dır. Eğitimine özel hocalardan ders alarak başladı. Babasının memuriyeti nedeniyle ilk ve orta öğrenimine Osmanlı İmparatorluğu'nun değişik şehirlerinde devam etti. Ortaokulu Şam'da okudu. Selanik'te özel bir okula gitti. Arapça, Farsça ve Fransızca öğrendi.

Şiir yazmaya da çok küçük yaşlarda başladı. İlk yazısı 13 yaşında iken Mehasin gazetesinde yayınlandı.

Liseyi bitirdikten sonra, 1914 yılında sadece kız öğrencilere eğitim veren İnas Darülfünun'u kazandı. Ancak istemediği halde 16 yaşında Mithat Sadullah Bey ile evlendirildi. Bu nedenle okula alınmadı. Ancak okumayı çok istedi, intihar girişiminde bulundu (evlenmek istemediği için daha önce de böyle bir girişimi olur), ardından bir oğlunun dünyaya geldiği eşinden ayrıldı.

## EDEBİYAT | NAGİHAN AGA

1918 yılına kadar aynı okula devam eden sanatçı daha sonra Darülfünun'a (erkeklerin devam ettiği üniversite) nakledildi. 1919 yılında Edebiyat Fakültesi Coğrafya Bölümü'nü bitirdi. Böylece, ilk kadın üniversite mezunu oldu. Gayya ve Hazan Rüzgarları adlı 2 şiir kitabı vardır.

2 kez evlendi. 2 çocuğu oldu, ama mutlu evlilikler değildi. 1962 yılında başına talihsiz bir olay geldi. Caddeyi karşıdan karşıya geçerken araba çarptı. Kaza sonucu birçok ameliyat geçirdi. Sol bacağı kısa kaldı. Ardından kızı Günay'ın, bebeğini doğururken ölmesi, içine kapanmasına neden oldu.

Arkadaşları tarafından huzurevine yerleştirildi. Oğlu da annesinin haline üzüлüp, onu böyle görmek istemediğinden onu hiç ziyaret etmedi. Huzurevinde yapayalnız, 24 Eylül 1973'te hayata gözlerini yumdu.

"Nerdesin? Toprakta mı, havada mı suda mı?  
Nasıl buldun bu vahşi gecelerde odamı?  
Hasretim şefkat, şiir, aşk dolu ellerine...  
Gelsen de boş gönlüme bir hayat gibi dolsan.  
Sen uyansan, ben yatsam biraz senin yerine..."



Halide Nusret Zorlutuna  
(1901 – 1984)

Halide Nusret Zorlutuna, 1901 yılında İstanbul'da doğdu. Babası Erzurumlu Zorluoğullarından gazeteci Mehmet Selim, daha sonraki adı ile Avnullah Kâzımî Bey, annesi Ayşe Nazlı Hanım'dır. Babasının, sürgüne gönderilip tutuklanması nedeniyle zor bir çocukluk geçirir. Kerkük'te mutasarrıf olarak görevlendirildiğinde ailecek Kerkük'e gittiler. Halide Nusret, bu dönemde evde özel hocalardan ders alarak Arap ve İran dillerindeki bilgisini geliştirdi. Aile, I.Dünya Savaşı sırasında İstanbul'a döndükten sonra Halide Hanım Erenköy Kız Lisesi'ne devam etti. Bir süre İstanbul Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Türk Dili ve Edebiyatı bölümünde eğitim gördü. Ekonomik koşullar nedeniyle çalışmak zorunluluğu doğunca, Darülmualimat sınavlarına girdi ve öğretmen olma hakkını elde etti. Öğretmenlik mesleğini çok sevdi ve kendisinin öğretmen olmak için yaratıldığı inancını her zaman ifade etti.

Babasının ölümü üzerine yazdığı "Ağlayan Kahkahalar" adlı yazısı, 1917 yılında Talebe Defteri adlı derginin yarışmasında birinci olup yayınlanınca, edebiyat dünyasına adım atmış oldu. "Kadın yazarların annesi" olarak anılır. Hece ölçüsünde yazılmış şiirleri, konuşma dilinde yazılmış romanları vardır. Şiirlerinde ince, hassas, ruhun derinliklerinden gelen bir lirizm ve söyleyiş vardır. İlk eserinden son eserine kadar yazdıkları gerek dil ve üslup, gerek şekil ve teknik, gerek muhteva bakımından Milli Edebiyat akımının ideallerine bağlıdır.

Edirne'de öğretmenlik yapmakta iken 1926 yılında Dördüncü Süvari Alayı Binbaşısı Aziz Vecihi Zorlutuna ile evlendi. Evlilik hayatı, eşinin 45 yıl sonraki vefatına kadar sürmüş, çiftin 1930'da oğulları Ergün, 1938'de kızları Emine dünyaya gelmiştir. Yazar Emine Işınsoy'un annesidir.

Zorlutuna, aldığı dini terbiyeyi ömür boyu devam ettirmiş, özellikle yaşı ilerledikçe dini-tasavvufi bir hayat sürdürmüştür. Halide Nusret Zorlutuna, 10 Haziran 1984 günü İstanbul'da öldü.

### Gel Bahar

Gel bahar, erit bu yolun karını, Geçen seneleri anmayalım hiç  
Dinle bülbüllerin şarkılarını, Güllerin kıpkızıl şarabını iç.  
Bu dünya bir büyük meyhanedir, gel, Gel bahar, gel bahar, yakınlarda gül!  
Denize renginden armağan bırak, Ufuklarda gezin, semaya süzül  
Sonra yavaş yavaş in, içime ak! Gönlüm hasretinle divanedir, gel!

## EDEBİYAT | NAGİHAN AGA



Gülten Akın  
(1933 – 2015)

3 Ocak 1933 tarihinde Yozgat'ta doğdu. Yozgat'ın Sorgun ilçesinde ilköğrenimini tamamladı. 1940'lı yıllarda memleketi Yozgat'tan Ankara'ya göç etti ve ortaöğrenimini Ankara Atatürk Anadolu Lisesi'nde tamamladı. 1955'te Ankara Üniversitesi Hukuk Fakültesi'nden mezun oldu.

1956'da Yaşar Cankoçak'la evlendi. 1'i erkek, 4'ü kız, 5 çocuğu oldu. 1970-1980 arasındaki on yıl Türkiye'nin en sancılı dönemi... Davaların, sürgünlerin yerini cezaevleri, işkenceler, zulümler almıştır. Gülten Akın ve ailesi de sekiz yıllık bir pay alır bu dönemden. Akın'ın oğlu, sekiz yıl cezaevinde kalır.

İlk şiirleri daha çok ben merkezlidir. Yaşamla doğa ve yaşamla çevre arasındaki sonsuz akışa bir ayna tutar. İnsanlara, doğa ve topluma yaklaşabilmek ve onlarla bütünleşebilmek için ilkin kendini tanımaktan yola çıkar. Yavaş yavaş kendinden çevresine, ülkesine, halkına ve dünyaya açılır. Kadın sorunlarına değinir. Ardından kitle ve insanlık sorunlarına eğilir. Şiirleri pek çok dile çevrildi ve kırktan fazla şiiri bestelendi. Bestelenen şiirlerinden biri, Sezen Aksu'nun 1993 tarihli albümüne adını veren Deli Kızın Türküsü'dür. Yaşamını Balıkesir'in Burhaniye ilçesinde sürdürdü. 4 Kasım 2015'te tedavi görmekte olduğu hastanede hayatını kaybetti.

### Deli Kızın Türküsü

Sana büyük caddelerin birinde rastlasam  
Elimi uzatsan tutsam götürsem  
Gözlerine baksam gözlerine, konuşmasak  
Anlasan

Elimi uzatsam tutamasam  
Olanca sevgimi yalnızlığımı düşünsem-hayır düşünmesem  
Senin hiç haberin olmasa  
Senin hiç haberin olmaz ki  
Başlar biter kendi kendine o türkü

Yağmur yağar akasyalar ıslanır  
Bulutlar uçuşur geceleyin  
Ben yağmura deli buluta deli  
bir büyük oyun yaşamak dediğin  
Beni ya sevmeli ya öldürmeli

Yitirmeli büyük yolların birinde ne varsa  
Böcekler gibi başlamalı yeniden  
Bu Allahsız bu yağmur işlemez karanlıkta  
Yan garipliğine yürek yan  
Gitti giden





**Türkan İldeniz**  
(1938, Düzce)

7 Ocak 1938'de Düzce'de doğdu. Babası, Kafkasya göçmeni fotoğrafçı Nurettin, annesi ev hanımı İkbâl'dir. İlkokulu ve ortaokulu Düzce'de okudu. 1956 yılında İstanbul Kandilli Kız Lisesi'nden mezun oldu. 1957'de girdiği İstanbul Üniversitesi Hukuk Fakültesi'ni yarıda bıraktı ve evlendi.

Taşra Kızının Deliceleri, Havva Çıkmazı adlı 2 şiir kitabı bulunan Türkan İldeniz, her zaman sade ve anlaşılır bir dil kullanmayı tercih eder. Şiirlerinin çıkış noktasını gözlemlediği gerçekçi insan manzaraları oluştururken, özellikle kadının tarihsel gelişimi içinde tüm yaşadıkları üzerinde durur.

Kadın duyarlılığını önceleyen şiirleriyle, Cumhuriyet dönemi kadın şairleri arasında bir dönem adından söz ettirdi. Duygu yüklü şiirlerindeki romantik ve başkaldırıcı kadın kimliğiyle dikkat çekti.

### Son Dua

Bu son damlasıdır

Yağmurun

Yıllanmış şarap misali

Ellerime düşen. Çıldırıktır

Deniz meltemine bağlanan umudun

Yarı yolda kopuvermesi

Çiçeğinden.

Ararım nice yıldır

Çaresini ölümsüzlüğün

Ulusundan bir şiir ver şimdi

Sonra al canımı istersen!



**Lale Müldür**  
(21 Şubat 1956 - )

Tam adı Lâle Zehra Müldür olan şair, Aydın'da dünyaya geldi. Annesi öğretmen Müzeyyen Hanım, babası öğretim üyesi Kemal Bey'dir. İlk ve ortaöğrenimini İstanbul'da tamamladı. 1967'de Teşvikiye Nilüfer Hatun İlkokulu'nu, 1972'de Amerikan Kız Koleji'ni, 1975'te Robert Koleji'ni bitirdi.

Şiir bursu alarak Floransa'ya gitti. Türkiye'ye geri dönerek bir yıl ODTÜ Elektronik ve Ekonomi bölümlerine devam etti. 1977'de İngiltere'ye gitti. Manchester Üniversitesi Ekonomi Bölümü'nden lisansını, Essex Üniversitesi Edebiyat Sosyolojisi Bölümü'nden master derecesini aldı. 1983-1987 yılları arasında Brüksel'de yaşadı.

1983 yılında, Belçikalı ressam Patrick Jacquart Claey'sle evlendi. Ailesinin Türkiye'ye dönmesini istemesi ve birtakım ailevi meseleler sebebiyle on iki yıl sürdürdüğü evliliğini sonlandırdı. İstanbul'a geri döndü ve edebiyat hayatına burada devam etti. Bir müddet TRT'de yayımlanan "Yeşil Elma" programında çalıştı.

## EDEBİYAT | NAGİHAN AGA

Lale Müldür'ün şiirlerine genel olarak bakıldığında, imgeler üzerine kurulan, soyut, zaman zaman eleştirel, yabancı sözcüklerin, betimlemelerin, renklerin ve var oluş problematiğini sorgulayan ifadelerin, dini unsur ve kişilerin yer aldığı "ben ve öteki" tarzında yazılarak kendine has üslubu olan şiirler olduğu görülmüştür. Geleneğe ait kavramlara kimi şiirlerinde çokça yer vermiş olsa da, daha çok geleneği modern çerçeveye, modern bir bakış açısıyla şiirinde kullanmıştır.

Dün gece sen uyurken  
İsmi fısıldadım  
Ve hayvanların korkunç  
Öykülerini anlattım  
Dün gece sen uyurken  
Çiçeklere su verdim  
Ve insanların korkunç  
Öykülerini anlattım onlara  
Dün gece sen uyurken  
Yüreğim bir yıldız gibi bağlandı sana

İşte bu yüzden, sırf bu yüzden  
Yeni bir isim verdim sana  
Destina  
Sen öyle umarsız uyusan da bir  
köşede  
İşte bu yüzden, sırf bu yüzden işte  
Yaşamdan çok ölüme yakın olduğun  
için  
Seni bu denli yıktıkları için  
Yaşamımın gizini vereceğim sana



Nilgün Marmara  
(1958 -1987)

İstanbul'un Kadıköy ilçesinde dünyaya geldi. Göçmen bir ailenin kızı olan Nilgün Marmara'nın annesi Vidinli Perihan Hanım, babası yönetim koordinatörü Plevneli Fikri Bey'dir. Kadıköy Gazi Mustafa Kemal Paşa İlkokulu ve Kadıköy Maarif Kolejinde okudu. Üniversite hayatına İstanbul Üniversitesi Edebiyat Fakültesi'nde başladı ancak siyasî sebeplerle burada devam edemeyip tekrar sınava girdi ve Boğaziçi Üniversitesi İngiliz Dili ve Edebiyatı bölümünü kazandı.

1982'de, arkadaş ortamında tanıştığı Endüstri Mühendisi Kağan Önal ile evlendi. Eşinin işi dolayısıyla 16 ay Libya'da yaşadılar.

Nilgün Marmara'nın şiirleri, özellikle konu anlamında varoluşçuluk akımından etkilenmiştir. Varoluşçu edebiyat metinlerinde sıkça rastlanan, kendilik, içe dalış, iç neden, hiçlemek gibi özellikler Marmara'nın şiirlerinde açıkça izlenebilir.

Ayrıca şiirlerinde varoluşçu edebi metinlerinde karşılaştığımız sıkıntı, yalnızlık, bunalım, umutsuzluk, yabancılaşma, iletişimsizlik, intihar gibi konular yer alır. Onun şiirleri dış dünyaya açılan pencere değil, aksine kapanan kapılardır. Belki de bu nedenle ayna ve kendine dönük göz imgeleri şiirlerinde en çok tekrarlanan imgelerdendir. 3 Ekim 1987'de, 29 yaşındayken, kaldığı evin balkonundan atlayarak intihar etti. Ölümünün ardından Nilgün Marmara'nın intihar etmediği, öldürüldüğü ve Nilgün Marmara'nın ölümünde eşi Kağan Önal'ın ihmali olduğu iddia edildi.

Çok yalnızım, mutsuzum  
Göründüğüm gibi değilim aslında  
Karanlıklarda kaybolmuşum  
Bir ışık arıyorum, bir umut arıyorum uzun zamandır  
Aradıkça batıyorum karanlık kuyulara  
Kimse duymuyor çığlıklarımı  
Duyan aldırış etmiyor çekip kurtarmak istemiyor  
Bense insanların bu ilgisizliği karşısında ilgiye susamışım  
Ümidimi yitirmişim  
Biliyorum bir gün dayanamayacak küçük kalbim  
Arkamı dönüp inandığım ve güvendiğim her şeye  
Veda edeceğim.

(Yalnızlık Şiiri)



**Didem Madak**  
(1970 – 2011)

8 Nisan 1970 tarihinde, Füsün ve Yusuf çiftinin ilk çocuğu olarak İzmir'de doğdu. Anne ve babası öğretmen olduğu için çocukluğunun büyük bir kısmını Amasya ve Burdur'da geçirdi. 1983 yılında, annesini beyin kanseri sebebiyle kaybetti. Bu kayıp, şiirlerine tesir edecek olan ilk büyük travmaya yol açtı.

Türk edebiyatının çiçek ve anne kokulu şiirlerinin şairi Didem Madak, 12 Eylül olaylarının, erken yaşta anne kaybının, kanserin ve bütün yaşamın getirdiği o hüznü sıcak bir üslupla şiirlerine taşıdı.

Henüz on dokuz yaşındayken ilk evliliğini yaparak evi terk etti. Yaklaşık dört sene evli kaldıktan sonra boşandı ve yarım bıraktığı hukuk eğitimini 2000 yılında tamamladı. Bornova'daki bodrum katındaki yeni evi, onun şiirlerinin doğduğu yer olur.

Bir söyleşisinde, erken öleceğini bilmiş gibi "Obur bir şiirim var, hayatımı yiyor durmadan", "Az sonra ölecek birinin gözleriyle dünyaya baktığımızda hayatın her yerinden şiir fışkırdığını görürüz" der.

2002 yılında İstanbul'a taşındı ve ölene kadar burada yaşadı. 2006 yılında, ikinci evliliğini Timur Çelik ile yaptı. Bu evlilikten doğan çocuğuna ise annesinin adını verdi. Ama ne acı ki Didem Madak'ta, kızı Füsün henüz 3 yaşındayken, 23 Temmuz 2011 tarihinde henüz 41 yaşında kolon kanserinden hayata gözlerini yumdu.

Anlatarak bitiriyorum hayatımıBilmiyorum başka nasıl bitirilir bir hayat.

Bir çiçek çizdim bu akşam avucuma,  
İsmi her şey koydum.

Simli ojeler sürdürdüm yalnızlıktan sıkıldığımdan,  
Müsveddesi gibi şimdi tırnaklarım,  
Yıldızlı bir gecenin'



**Birhan Keskin**  
(1963 – )

Birhan Keskin 1963'de, Kırklareli'nde dünyaya geldi. 1986 yılında, İstanbul Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Sosyoloji Bölümü'nde lisans eğitimini tamamladı. İlk şiirini 1984 yılında yayımlayan Birhan Keskin, şiirlerinde aşk, yalnızlık ve tabiata odaklanarak dilin kaynağını sorgular.

Keskin, şiirlerinin katmanlı yapısıyla çağdaşlarından ayrılır. Birhan Keskin'in Gülten Akın çizgisini sürdürdüğünü, şiiri algılama ve yorumlama biçimi olarak onu özümlediğini söyleyebiliriz. Ölümle ilgili olarak daha önce hiç yazmamış olmasının sebebini, en büyük korkusunun ölüm olmasına bağlar. Çocukluğunda hep babasının ölecek olmasından korkar. Dizelerinde ölümle ilgili bir şeyler yazsa bile o dizeleri hep sonradan çıkarırmış. 1991 ile 2002 arasında beş şiir kitabı yayımladı. 2006 Altın Portakal Şiir Ödülü'nü, 'Ba' adlı yapıtıyla alıp, Gülten Akın'ın ardından bu ödülü kazanan ikinci kadın şair oldu.

Sevgilim sabahın erkenini seviyor,  
ben geceyi ve esmerliğini onun,  
o dorukları seviyor, korkuyor bundan  
ben rüzgarla buluşan tepeyi, tuhaflığı,  
ona bir yeşil gülümsüyor,  
ben, hayatı delice sevdiysem nasıl,  
diyorum, seni de öyle.  
O kendi boşluğunda oyalanan günlerde  
canı sıkılan bir çocuk gibi uyuyor,  
ben göğe bakıyorum geceden,  
kendi çukurunu bulmuş deniz gibiyim  
diyorum, yanında,  
o sabahları eğilip öpüyor denizi.

Çıplağın çıplağımda, rüzgarın dağımda olsun,  
esmerliğin gecemde, öyle kal.  
"Bulutlara bak, gidiyorlar, hızla" diyorsun,  
yağmur bir yalıyor yüzümü,  
bir duruyor. Sabahları eğilip yüzüme  
öpüşün geçiyor bir, bir duruyor aklım.  
Su ve rüzgar, dağ ve doruk, sonsuz hepsi,  
oysa camdaki sardunya gibi üşür  
bana biçtiğin ömür, ölüm geliyor aklıma bir  
bir, çıplağın çıplağımda.  
Rüzgarın dağımda olsun esmerliğin gecemde  
öyle kal, sana sonsuz sarıldığımda

## DEYİMLERİMİZE DAİR

Konuşmalarımızı veya yazılarımızı zenginleştiren deyimlerin çoğunun, geçmişte yaşanan bir hikayeye dayalı olduğuna önceki yazılarda değinmiştim.

Bu yazımda, zamanla yaşandığı hikayeden sıyrılıp farklı bir anlam kazanan, sıkça kullandığımız fakat hangi hikayeye dayalı olduğunu bilmediğimiz bazı deyimleri paylaşmak istedim.

### AYIKLA PİRİNCİN TAŞINI

Bazen bir zorluğu çözümlerken, bir engeli ortadan kaldırmaya çalışırken hiç beklenmedik sürpriz olaylar çıkar ve daha büyük engeller karşımıza dikilir. Böyle durumlarda ayıkla pirincin taşını deyimini kullanılır.

Bu deyimün öyküsü, Osmanlı tarihine dayanır. Yavuz Sultan Selim'in, Yemen'i Osmanlı topraklarına katmasından bir süre sonra Yemen'de isyan çıkar, uzun uğraşmalar sonunda Yemen Fatihisi Sinan Paşa duruma hakim olur. Yemen, bundan sonra 400 yıl Osmanlı egemenliğinde kalır.

Söylentiye göre Sinan Paşa'nın askerleri bir gün çölde konaklar. Yemek pişirmek üzere hasır torbalar içindeki mısır pirinçlerini yere serdikleri büyük bir çadırın üstüne döker ve taşlarını ayıklamaya başlarlar.



Bu sırada bir fırtına çıkar ve rüzgarın savurduğu bir kum bulutu pirinçlerin üstüne inerek, ufak bir tümsek halinde yığılır.

Kumların altında kalan pirinçlere bakakalan yeniçeriler arasından şakacı bir asker, arkadaşlarına:

-'Biz Allah'ın nimetini taşı diye beğenmiyorduk, bizim gibi günahkar kullara üç beş taş az bile gelir. Asıl şimdi ayıklayın bakalım pirincin taşını' diyerek arkadaşlarını güldürür.



### ELİNE SU DÖKEMEZ

İki kişiyi karşılaştırırken, daha önemsiz, değersiz, yeteneksiz veya geri gördüğümüz kişi için, ötekinin eline su bile dökemez deyimini kullanılır.

Bu deyimın hikayesi de şöyledir. Eskiden, namaz abdesti alınırken abdest alan kişi bir usta ise, çırakları, kalfaları; Medrese hocası ise molları; öğretmen ise öğrencileri, eline ibrikle su dökerek abdest almasına yardımcı olurlardı.

Böyle önemli bir kişinin eline, yolu yordamınca ibrikten su dökmek için, o kişiye biraz yakın olmak, onun yanında iyi kötü bir yer almış bulunmak gerekirmiş. Yoksa her önüne gelenin yapacağı iş değilmış.

İşte bu nedenle, iki değerli kişi ölçülürken bilgisi, yeteneği ve zekası daha az olan için bu deyim kullanılır olmuş.

### ELİ KULAĞINDA

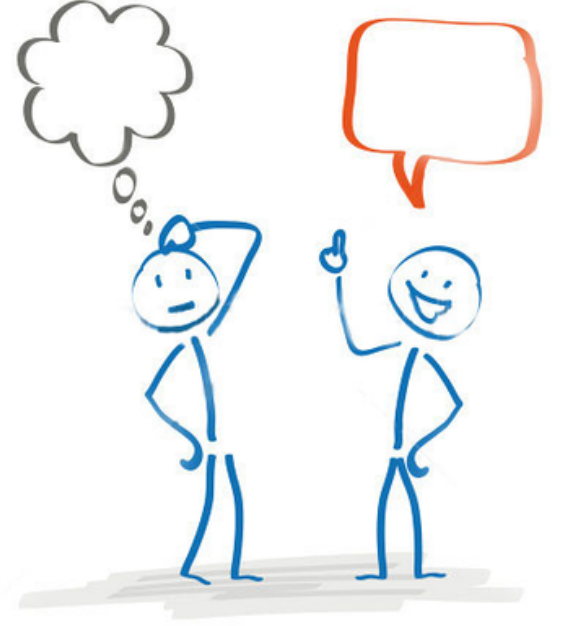
Hemen, az sonra beklenen işler için kullanılan bir deyim de, eli kulağında deyimidir.

İslamiyetin ilk yıllarında ezan okunurken, İslamiyete inanmayan Mekkeliler alay ettikleri ve okuyanı şaşırttıkları için, ilk müezzin Bilal Habeşi, elleri ile kulaklarını tıkayarak okurmuş. Birisi yanındakine, 'ezan okundu mu?' diye sorduğu zaman, eğer ezan çok yakın ise diğeri şöyle cevap verirmiş: 'Hayır okunmadı ama, eli kulağındadır.'

Olması çok yakın işler için hemen, eli kulağında gibi sözlerin kullanılması buradan kalmıştır.



## GÜZEL KONUŞMAYA YARDIMCI UNSURLAR



Dil eğitiminin iki temel birimi anlama ve anlatmadır. Anlama becerisinin iki alt birimi okuma ve dinleme; anlatma becerisinin iki alt birimi ise konuşma ve yazmadır. Konuşma becerisi refleks bir beceridir. Mutlaka ikinci bir kişi gerekmektedir. Güzel konuşmada yeteneğin payı da büyüktür. Ancak, başarma isteğinin de payını unutmamak gerekir. İsteyen herkes kendi anadilini etkili ve güzel kullanma yetisine sahiptir. Ünlü Hatip Çiçero, kekeme olduğu halde yıllarca deniz kenarında ağzına çakıl taşları alarak konuşmaya çalışmıştır. Konuşmanın bir sanat olarak hayatımızda var olduğunu görmek mümkündür. Güzel bir konuşma, seçilmiş cümlelerin ve kelimelerin yardımı ile inşa edilmiş bir düşünce ürünüdür.

En usta kişiler bile konuşmalarının mantıklı bir seyir halinde ilerleyebilmesi için önceden plan ve program yaparlar. Konuşma, insanın etrafı ile iletişim kurabilmesi için gerekli en etkili yöntemdir. Konuşma için sesli düşünme biçimi olarak da adlandırmak mümkündür. İnsanlar, düşüncelerini karşı tarafa sesler ile anlatırlar. Bunu yapıyorken sözlerinin etkili olabilmesi için mimik, jest ve tonlama gibi öğelere başvururlar. Konuşma unsuru; dil, düşünce, ses ve konuşma organları gibi öğelerle bağlantılıdır. Bunların birinin eksik olması demek, çeşitli konuşma kusurlarının olması demektir. Diksiyon eğitimi, ses eğitiminin üzerine inşa edilmelidir. İlk aşama fonetik eğitimidir.

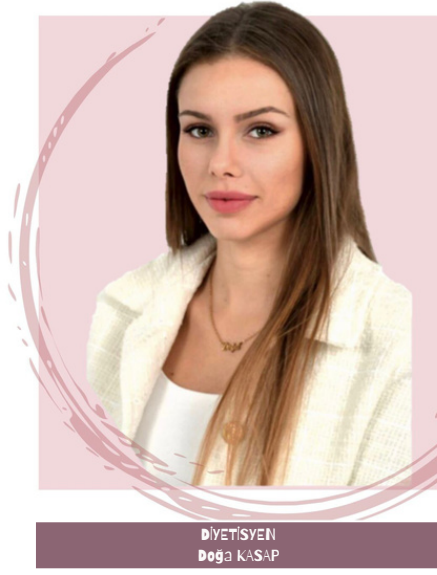
Diksiyon ise ses üzerine inşa edilmiş söz eğitimidir. Diksiyon, dilleri amaçlarına uygun bir biçimde kullanma sanatıdır. O halde diksiyonun temel şartı sesi doğru kullanmaktır. İkinci aşama, kelimelerin söyleniş biçimi, üçüncü aşama ise kelimelerin, kelime grupları içinde cümleler halinde doğru şekilde söylenmesidir. Bunun için doğru dil bilgisine sahip olmak gerekir. Konuşmacı konuştuğu dili iyi bilmelidir. Sadece bilmek ile kalmayıp sevmek de gerekir. Yahya Kemal'in de ifade ettiği gibi "Türkçeyi anne sütü gibi ağzında hissedecektir." Sesin eğitilmesinde boğumlanma öncesi çalışmalar ve boğumlanma çalışmaları ayrı ayrı değerlendirilmelidir. Boğumlanma öncesi çalışmalar şu şekildedir:

Soluk Alış verişinin Kontrolü ve Eğitilmesi,  
İyi Nefes Almak, Dil Egzersizleri,  
Boğumlanma Çalışmaları,  
Telaffuz

Bu çalışmalar yapıldığı takdirde diksiyonu doğru kullanmak mümkündür. Ayrıca, konuşma esnasında cümleleri bölmeye, önemli kelimelerden önce duraksamadan, yazılı metinleri okurken virgüllerden sonra tekrar nefes almaya özen göstermek gerekmektedir.

# ÇAĞIMIZIN VEBASI DİYABET

Dergimizin Aralık sayısında Diyetisyen Doğa KASAP ile “İnsülin Direnci ve Diyabet” konulu bir söyleşi gerçekleştirdik. Vermiş olduğu bilgilerden dolayı kendisine teşekkür ederiz.



DIYETİSYEN  
Doğa KASAP

## İNSÜLİN NEDİR?

Şeker hastalığı, tarihte görülmeyen bir hızla salgın gibi artıyor ve toplumun en önemli sağlık sorunlarından biri haline geldi. Çağımızın vebası desek yeridir. Diyabetin bu hızla artmasının temel nedeni ne diye düşündüğümüzde, aklımıza gelen ilk etken insülin üzerinde oluşan değişikliklerdir. İnsülin, metabolizmanın temel hormonlarından biridir. Gün içerisinde alınan şekeri enerjiye dönüştürebilmemiz için insülin hormonuna ihtiyaç duyarız. Pankreas tarafından üretilip, metabolizma üzerinde düzenleyici bir etkiye sahiptir. İnsülin sentezini başlatan en önemli uyarıcı, karbonhidratların yapı taşı olan glikoz, yani kan şekeri. Kandaki glikoz düzeyi yükseldiğinde pankreas otomatik olarak uyarılıp insülin salgılar. Bilim insanlarını insülini araştırmaya iten temel sebep ise insülin direncinin ortaya çıkardığı hastalıklardır.

## İNSÜLİN DİRENCİ NEDİR VE HANGİ HASTALIKLARA YOL AÇAR?

Glikozun kullanılabilmesi için insülin hormonu aracılığıyla hücrelerin içine girmesi gerekir. Dokularımızda insüline karşı duyarsızlık gelişirse kandaki şeker hücre içine girip, enerjiye dönüşmez ve yüksek seviyelerde seyreder. Yani insülin direnci oluşur. Peki kanda dolaşan bunca glikoz ne oluyor?

İnsülin hormonu glikozu hücreye sokamayınca yağ olarak depolamaya başlar, dolayısıyla bireylerin vücut yağlanması artar. Bu yağlar özellikle bel ve göbek çevresinde depolanır. Aynı zamanda trigliserit üretiminde de artış gözlenir. Kandaki yüksek şeker oranı bir süre sonra metabolik sendrom, tip 2 diyabet, yüksek tansiyon, alzheimer ve kardiyovasküler hastalıklara yol açar. Bunun dışında insülin hormonu iştah ve doygunluk arasındaki dengeyi sağladığından, iştah yönetiminde bozukluğa yol açarak kontrolsüz kilo alma, kilo vermede zorlanma, yüksek şekerli ve yağlı besinleri daha sık yeme isteğine neden olur.

## İNSÜLİN DİRENCİ NASIL OLUŞUR? KİMLERDE GÖRÜLÜR?

Günümüzde dengesiz beslenme alışkanlıkları ve hareketsiz yaşam şeklinin kilo artışı ile insülin direncine neden olduğu biliniyor. Bu durumda insülin direnci, obezite ve kalp damar hastalıklarıyla ilişkilidir diyebiliriz. Ayrıca insülin direncinin, genetik bir etkiye sahip olduğu da biliniyor. İnsülin direnci genellikle malnütrisyon, hipotiroidi, polikistik over sendromu gibi endokrin hastalıklar ile kendini gösterir.

## İNSÜLİN DİRENCİMİZİN OLDUĞUNU NASIL ANLARIZ?

Çoğu birey çabuk kilo alma ve kilo vermede zorluk yaşadığını belirtir. Bu durum aslında insülin direnci varlığının ilk belirtilerindendir. Aynı zamanda yemekten sonra uyku ve ağırlık hissi, sık acıkma ve tatlı yeme isteği de ilk belirtiler arasındadır. Tedbir alınmadığı takdirde ilerlemesi ile birlikte, yemekten sonra terleme, ellerde titreme, bel çevresinde kalınlaşma, karaciğer yağlanması ve kadınlarda adet düzensizliği ile kendini gösterir.

### İNSÜLİN DİRENCİNİN TEDAVİ YÖNTEMLERİ NELERDİR?

İnsülin direncinin temel tedavi yöntemleri diyet, egzersiz ve medikal tedavidir. Ayrıca sigaranın bırakılması ve diğer yaşam tarzı alışkanlıklarının düzenlenmesi en önemli noktalar. İnsülin direncinde medikal tedavi metformin içeren ilaçlar ile yapılır. Fiziksel aktivite de insülin direncini azaltmak ve kilo vermek için oldukça önemlidir. Sürekli yapılan egzersiz bağımsızlık sistemini güçlendirir ve vücut yağının azalmasını sağlar. Bu yüzden düzenli olarak haftada 3-4 kez 45-60 dakika egzersiz yapılması önerilir. Tıbbi beslenme tedavisine bakıldığında obezite, insülin direnci gelişimindeki temel faktörlerden olduğu için öğün başı dengeli karbonhidrat alımına dikkat edilmelidir.

Bunun yanı sıra normalden daha düşük karbonhidrat içeren diyetler de insülin direnci tedavisinde kullanılabilir. Ancak karbonhidratların aynı zamanda beyin ve santral sinir sistemi için temel enerji kaynağı olması nedeniyle, günlük karbonhidrat alımının 130 gramın altına düşülmemesi gerekir.

### SON OLARAK KONU İLE İLGİLİ NELER SÖYLEMEK İSTERSİNİZ ?

Son yapılan çalışmalara baktığımızda, dünya genelinde diyabet hastası sayısının son 20 yılda iki katından fazla arttığını görüyoruz. Bu oldukça endişelendirici bir gelişme. Ayrıca yapılan araştırmalara göre Tip 2 diyabetin beklenmedik şekilde gençlerde ve çocuklarda görülmeye başlanması ile diyabet artışındaki ivmenin giderek yükseleceği tahmin ediliyor. Diyabetin neden bu kadar arttığını anlayabilmek için önce buğdayı irdelememiz gerekir. Buğday tüm kültürlerde kutsal kabul edilir. Bizim kültürümüz de ekmeğe büyük önem verir. Yere düşse alıp öpüp başımıza koyarız, yani buğday aslında kutsandır ve her zaman bereketin sembolüdür. Bu yüzden kimsenin aklına buğdayın 'kötü' olabileceği gelmez. Hala büyüklerimiz 'ekmek yemezsen doymazsın', 'ekmek faydalıdır' derler. Bu yüzden her ana yemeğin yanında ekmek vardır aslında. Peki günümüzde verimi arttırmak için kullanılan kimyasallar, suni gübreler, hormonlar ve tarım ilaçları ne olacak ? Buğdaya yapılan müdahale tam anlamıyla genetiğe müdahaledir. Buna bağlı olarak, her şeyin doğallığını yitirmesi sonucu diyabet her geçen gün artmaktadır. İnsanoğlu tarih boyunca bu kadar ekmek yememiş iken bugün ne yazık ki tarihte tüketmediğimiz kadar ekmek tüketmeye başladık. Genetiği değiştirilen bu buğday ürünleri yendiğinde kan şekeri hızla yükselip düştüğü için, hastalar 2 saatte bir yeme ihtiyacı hissederler. Tam da bu yüzden Amerikan Diyabet Derneği, obezite ve diyabetten korunmak için 2 saatte bir, günde 6 ila 8 öğün tüketmemizi söyler. Fakat bu öğünlerde ihtiyacımızdan fazla karbonhidrat tüketmek vücutta kan şekeri birikimini artırır.

Her ne kadar beslenmeyi karbonhidrat, protein ve yağ dengesi olarak görsen de sizce besinler sadece bundan ibaret olabilir mi? Besinlerin içerisine dışarıdan eklenen katkı maddeleri olarak bilinen kimyasallar, vücudumuza nasıl etki ediyor, saldı bezlerimizi nasıl değiştiriyor biliyor muyuz? İşte bu yüzden temel kuralımız doğal beslenme olmalıdır. İşlenmiş gıdaları hayatımızdan mümkün olduğunca uzak tutmalıyız. Tüm meyve ve sebzeler mevsiminde yenmelidir. Mevsim dışı tüketilen meyve ve sebze, hormon deposudur.

Beyaz un ile üretilen ekmek genetiği değiştirilmiş buğday tohumu ile yapılan ekmektir. Bu buğdayın glisemik indeksi yüksek olduğundan, kan şekerini çok hızlı yükseltir. Bu yüzden de glisemik indeksi yüksek olan gıdalar diyabet hastalarına yasaklanır. Her ne kadar görmezden gelsek de alınan karbonhidratın türü ve glisemik indeksi, yani şeker oranı da insülin direnci oluşumuna destek sağlamaktadır. Çok şükür ki siyez buğdayı, karabuğday gibi buğday türlerimiz de var. Diyetisyenlerin beyaz ekmek yerine, bunlar gibi daha saf olan buğday türlerini tercih etmenizi söylemelerinin temel nedeni de budur aslında.

Bütün klasik tıp kitaplarında da yazdığı gibi diyabetin en önemli sebebi beslenme bozukluğu ve obezitedir. İnsülin direncinin en sık sebebinin obezite olduğunu netleştirdiğimize göre, klinik belirtiler oluşmadan önce diyet düzenlenmesi ve egzersizi içeren yaşam tarzı değişikliklerine gidilmesi ile belirtilerin ortaya çıkması engellenebilir.



## TOKSİK İLİŞKİDE OLDUĞUNUZU NASIL ANLARSINIZ?

Toksik, zarar veren, zehirleyen ve uzak durulması gereken anlamına gelir.

Toksik ilişki, zarar veren, mutsuz kılan, strese sokan, özgüveni zedeleyen, fiziksel veya sözel taciz içeren bir ilişkidir. Bir adım bile ileriye gidemediğiniz, kendinizi kötü hissettiğiniz, sağlığınıza, sosyal hayatınıza, iş hayatınıza ve psikolojinizi kötü etkileyen ilişkilere toksik ilişki denmektedir.

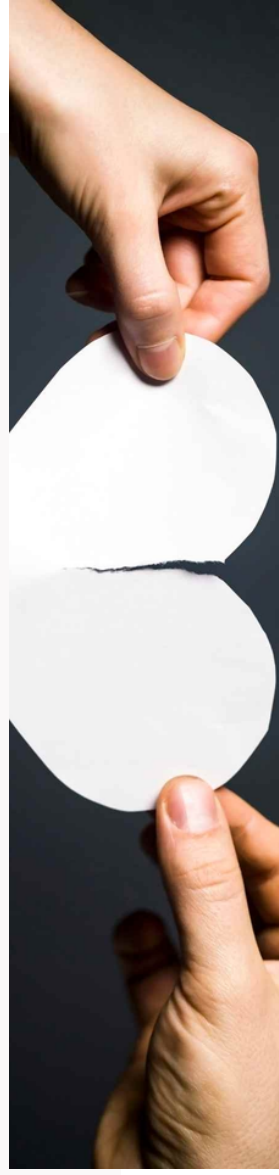
### Toksik ilişkide olduğunuzu nasıl anlarsınız?

- Sürekli birşeyleri açıklama gereği duyuyorsanız,
- Tartışma konuları gündeme gelip duruyorsa, hiçbir çözüme veya sonuca ulaşılmıyorsa,
- Toksik şakalaşma, kendinizi küçük düşmüş, kızgın ve çaresiz hissetmenize sebep oluyorsa,
- Bireylerin kendilerini bitkin ve çaresiz hissetmesi,
- İhtiyaçlarının gözardı edilmesi,
- Karşıdaki kişinin ruh halinde büyük ölçüde düzensizlik ve tutarsızlık görülmesi,
- Kişi, aldığı kararların veya davranışlarının suçluluk, korku ve öfke duygularıyla ortaya çıktığını fark etmesi,
- Karşısındaki kişiyi üzmemekten aşırı derece korktuğu için kişinin hareketlerine çok fazla dikkat etmesi, endişe korku duyması,
- Bireyin kendisini sık sık kullanılmış, sömürülmüş ve hor görülmüş gibi hissetmesi,
- Kandırıldığını veya yalan söylenildiğini sıklıkla düşünmesi,
- Sınırların ihlal edilmesi.

Toksik ilişkinin düzeliş düzelmemesi, partnerlerin isteğine bağlıdır. Genellikle toksik ilişkide olanlar, düzeliş eğilimi göstermez. Toksik ilişkide, bir taraf diğerini kontrol etmeye çalışır ve sınırlar çoğunlukla ihlal edilir. Toksik ilişkiyi düzeltmek için iki tarafın da rızası olması, açık iletişimi, dürüstlüğü, kendini yansıtmayı, birlikte üstesinden gelmeye eşit derecede kararlı olması gerekir ve bu olasılık çok düşüktür.

İlişki hayatınıza iyilik, güzellik katmalıdır. Hayatınızı sizden almamalıdır.

- Chapter 13





## KAÇAMAK

Merhaba değerli okuyucular. Bugün size unutulmaya ve kaybolmaya yüz tutmuş eski bir geleneksel yemek türünden bahsedeceğim. Kaçamak.

Kaçamak, çok eski zamanlardan itibaren balkanlarda yaygın olarak kullanılan bir yemek çeşididir. Tarıma dayalı geleneksel toplumlarda tahıl ürünlerine dayalı yemek çeşitleri yaygındır. Tarhana, yufka, ev makarnası vs. gibi yemek türleri buna bir örnektir. Kaçamak da bu kategoriye giren ve sabah kahvaltısında tüketilen bir yemektir. Eski zamanlarda geleneksel olarak ekilip biçilen ürünlerden biri de mısır idi. Yıl boyu mısır ekilir, sulanır, büyütülür ve hasat edilir. Hasat edilen mısırlar su değirmenlerinde un haline getirilir ve bu undan mis gibi mısır ekmeği ve nefis kaçamaklar yapılırdı. Şimdi bir arada yaşayan geniş bir aile düşünün. Kış aylarında çıtır çıtır yanan soba veya maşına etrafında toplanan aile; dedeler, nineler, torunlar ve kuzenler. Bu esnada, büyük bakır tavada o mis gibi mısır unundan yapılan kaçamğın kokusu her tarafa yayılmıştır. Köy tereyağında nar gibi kızaran kaçamak sofraya gelir, üzeri bal veya pekmez ile süslenerek servis edilir ve afiyetle yenir.

Kaçamak zahmetlidir, emek ve uğraş ister. Bu sebepten dolayı günlük yapılan bir yemek değildir. Özellikle misafir geldiği zaman, özel günlerde ve bayramlarda yapılır. Kaçamak besleyicidir ve doyurucudur. Bunun yanında ailenin birlik ve beraberliğini pekiştirir, akrabalık ve arkadaşlık bağlarını kuvvetlendirir.

### Malzemeler :

- Mısır unu
- Tereyağı
- Su
- Tuz

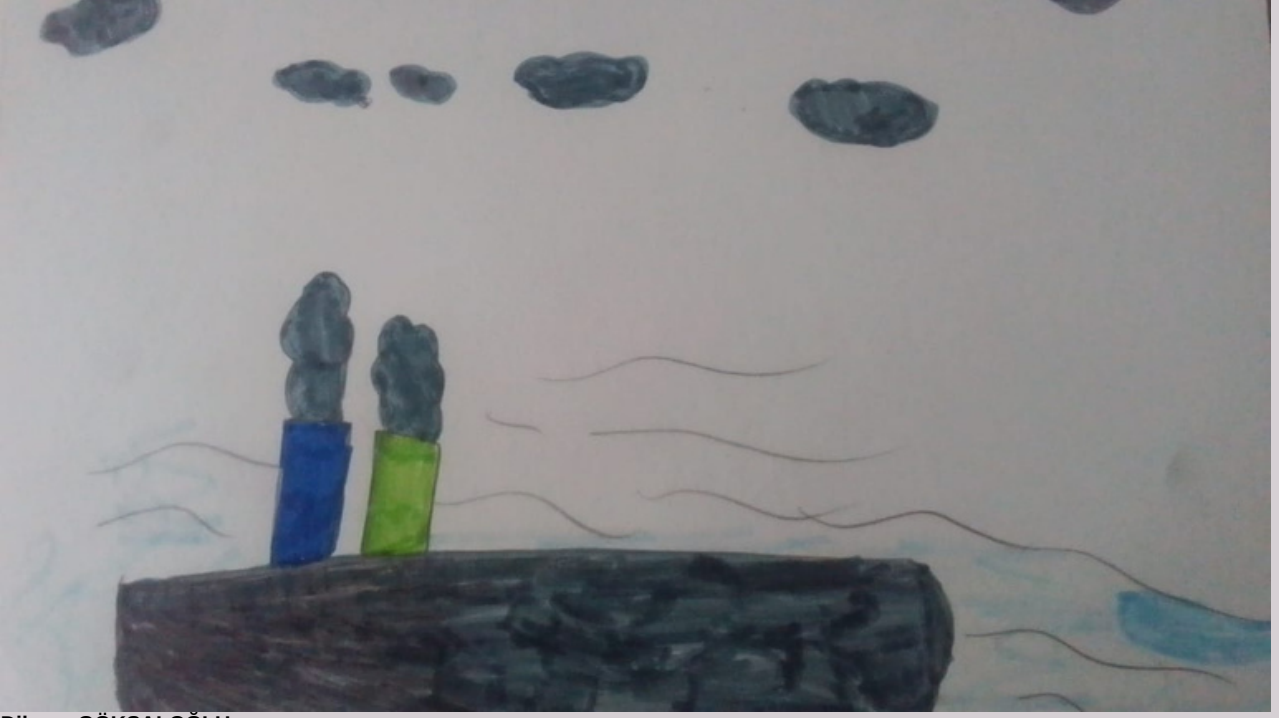
### Yapılışı :

- Suyu bir tencereye alıp kaynatın. Tuzunu ekleyip karıştırın.
- Mısır ununu yavaş yavaş karıştırarak ekleyin .
- Kek hamuru kıvamına gelince, tahta kaşığı 2-3 yerine batırıp 1 dakika daha pişirerek suyunu çektin. Katılaşınca ocaktan alıp geniş bir tepsiye boşaltın.
- Tereyağını bir tavada kızdırıp üzerine gezdirin. Tereyağını çekmesi için bir müddet bekleyin .
- Nar gibikızarıncı, üzerine isteğe göre bal veya pekmez ekleyerek servis ediniz.

**Afiyet olsun!**



## ÇOCUKLARIN KALEMİNDEN



Dilaver GÖKSALOĞLU  
YAŞ: 7



Rana AMUÇKA

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



[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)