



PUSULA

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



Edirne Valisi Yunus Sezer ve eşi Canan Sezer`in Batı Trakya ziyaretlerinden iki fotoğraf

36. | ŞUBAT 2024
SAYI

EDİRNE VALİSİ YUNUS
SEZER GÜMÜLCİNE VE
İSKEÇE`Yİ ZİYARET
ETTİ

İSKEÇE MERKEZ TÜRK
AZINLIK İLKOKULUNDA
ETKİNLİKLERE İZİN
VERİLMEDİ

BTAYTD KADINLAR
KOLUNDAN
"GÖSTERİ ŞÖLENİ"

İÇİNDEKİLER

- | | | | |
|----|--|----|---------------------------------|
| 01 | GÜNCEL KONULAR | 21 | ÖZGÜN BÖLÜM /
UMUT VE ZAMAN |
| 11 | GÜNDEME DAİR /
9 ŞUBAT SİGARAYI BIRAKMA GÜNÜ
VE BAĞIMLILIK | 22 | SAĞLIK /
HPV AŞISI |
| 13 | EDEBİYAT /
NE GÜZEL ŞEY HATIRLAMAK SENİ | 24 | SPOR /
YÜZME |
| 16 | EĞİTİM /
MATEMATİK NEDEN KORKU YARATIR?
BU KORKUYU NASIL YENEİLİRİZ? | 25 | YÖRESEL LEZZETLER /
MAMALİKA |
| 18 | İÇİMİZDEN BİRİ /
KADIN-ERKEK EŞİTLİĞİ | 26 | GENÇLERİN KALEMİ /
MANOLYA |
| 19 | KÜLTÜR SANAT /
BİR SANAT TÜRÜ:
PALYAÇOLUK | | |

İLETİŞİM:
EGNATIAS 75, 69100 KOMOTİNİ
TEL: +302531029705

PUSULA DERGİ
KOORDİNATÖR | TASARIM
ENİSE MOLLA AHMET

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

EDİRNE VALİSİ YUNUS SEZER GÜMÜLCİNE VE İSKEÇE'Yİ ZİYARET ETTİ

Edirne Valisi Yunus Sezer eşi Canan Sezer ile birlikte Gümülcine ve İskeçe illerine ziyaret gerçekleştirdi. Vali Sezer, 15 Şubat Perşembe günü resmî bir ziyaret için geldiği Gümülcine ve İskeçe'de bir dizi temasta bulundu. Kendisine Batı Trakya ziyareti boyunca İpsala Kaymakamı Ömer Sevgili de eşlik etti.

Batı Trakya'daki programına Gümülcine'den başlayan Vali Sezer ilk olarak Türkiye'nin Gümülcine Başkonsolosluğunu ziyaret etti, burada Başkonsolos Aykut Ünal ile görüştü.



Ardından Doğu Makedonya - Trakya Eyalet Başkanlığına geçen Sezer, Eyalet Başkanı Hristodulos Topsidis'i ziyaret etti. Görüşmede Edirne ile Bölge arasında işbirliği imkanlarını ele alındı. Ziyarete azınlıktan Eyalet Başkan Yardımcısı İrfan Hacıgene ve Eyalet Başkanı Danışmanı Rıdvan Molla İsa da hazır bulundu.

Akabinde Batı Trakya Türk Azınlığı Danışma Kurulu Başkanı ve Gümülcine Seçilmiş Müftüsü İbrahim Şerifi makamında ziyaret etti, müftülüğün çalışmaları hakkında bilgi aldı. Müftülükte gerçekleşen görüşmede Batı Trakya Camileri Din Görevlileri Derneği Başkanı Sadık Sadık, BAKEŞ Başkanı Hüseyin Bostancı, BİHLİMDER Başkanı Mehmet Emin Ahmet de bulundu.



GÜNCEL KONULAR



Vali Yunus Sezer, eşi Canan Sezer ile birlikte Gümülcine Türk Gençler Birliğine gerçekleştirdiği ziyarette ise Başkan Sedat Hasan ve soydaşlarla bir araya geldi. Burada kendisini Gümülcine Türk Gençler Birliği Başkanı Sedat Hasan olmak ve yönetim kurulu üyeleri karşıladı. Vali Sezer ve eşi Canan Sezer, Gümülcine Türk Gençler Birliği salonunda sergilenen el işleri sergisini gezdi, sergilenen yöresel el işleri ve giysilerle ilgili bilgi aldı.

Daha sonra Batı Trakya Türk Azınlığı'nın lideri merhum Dr. Sadık Ahmet'in kabrini ziyaret eden Sezer'i orada Sadık Ahmet'in oğlu Levent Sadık Ahmet, DEB Partisi Genel Başkanı Çiğdem Asafoğlu ve DEB Partisi Başkanışmanı Mustafa Ali Çavuş karşıladı. Vali Sezer Sadık Ahmet'in mezarına çiçek bırakarak katılımcılarla birlikte dua etti.



Öğle yemeğinde Kozlukebiri Belediye Başkanı Erdem Hüseyin ve Yassıköy Belediye Başkanı Caner İmam ile bir araya gelen Sezer, Gümülcine temaslarının ardından İskeçe'ye geçti.

GÜNCEL KONULAR

İskeçe de temaslarda bulunan Vali Sezer, ilk olarak İskeçe Müftüsü Mustafa Trampa'yı ziyaret etti. Müftülükte gerçekleşen görüşmede Mustafaçova Belediye Başkanı Ahmet Kurt'un yanısıra Batı Trakya Azınlığı Yüksek Tahsilliler Derneği Başkanı Hüseyin Baltacı da yer aldı.



Son olarak İskeçe Türk Birliğini ziyaret eden Vali Sezer burada Başkan Ozan Ahmetoğlu, yönetim kurulu üyeleri, İTB kurs öğretmenleri ve soydaşlar tarafından karşılandı, soydaşlarla da sohbet etme imkânı buldu. İskeçe'deki temaslارının ardından Vali Sezer Batı Trakya'dan ayrıldı.



Edirne Valisi Yunus Sezer'in gerçekleştirdiği ziyaretlerden fotoğraflar.

EDİRNE VALİSİ YUNUS SEZER'İN EŞİ CANAN SEZER DERNEĞİMİZİ ZİYARET ETTİ

15 Şubat Perşembe günü Edirne Valisi Sayın Yunus Sezer'in eşi Sayın Canan Sezer Hanımefendi Batı Trakya Azınlığı Yüksek Tahsilliler Derneğine ziyaret gerçekleştirdi.

Türkiye Cumhuriyeti Gümölcine Başkonsolosu Aykut Ünal'ın eşi İlayda Özdemir Ünal Hanımefendi ve Türkiye Cumhuriyeti Gümölcine Muavin Konsolosu Barış Çulha'nın eşi Ege Kök Çulha Hanımefendi'nin de kendisine eşlik ettiği ziyarette dernek yöneticileri ve kadınlar kolu hazır bulundu.



Gerçekleşen ziyarette kendisine derneğin tarihi, faaliyetleri ve kolları hakkında bilgi verildi. Batı Trakya'daki azınlığın yaşadığı sorunlar ve hayat koşulları ile ilgili konuşuldu. Küçük bir toplum olmamıza rağmen bölgeye göre farklılıkların da olduğuna değinildi. Yaşanan göçler sonucu aile içinde meydana gelen değişikliklerle kadının üstlendiği rol ve sorumlulukların artmasının etkilerinden söz edildi.

Daha sonra birlikte gerçekleştirilebilecek etkinlikler ve faaliyetler hakkında fikir alışverişinde bulunuldu. Bu kapsamda; eğitimcilere yönelik sempozyum, konferans, panel, çocuklara yönelik tiyatro, atölye, spor ve sanat kampları planlanması öngörüldü. Toplantı sıcak ve samimi bir ortamda gerçekleşti.

YENİ SOL MECLİS GRUP BAŞKANI ALEKSİS HARIÇİS DERNEĞİMİZİ ZİYARET ETTİ

Yeni Sol Meclis Grup Başkanı Aleksis Hariçis, Rodop ili Milletvekili Özgür Ferhat eşliğünde, 27 Şubat Salı günü derneğimizi ziyaret etti. Hariçis, Rodop iline gerçekleştirdiği ziyaret kapsamında Batı Trakya Azınlığı Yüksek Tahsilliler Derneği merkez lokalinde dernek başkanı Hüseyin Baltacı ve dernek yöneticileriyle görüştü. Başkan Hüseyin Baltacı derneğin çalışmaları, kuruluş amacı ve faaliyet yürüttüğü alanlar hakkında geniş bilgi verdi.

Devamında, dernek başkanı Hüseyin Baltacı ve Rodop ili Milletvekili Özgür Ferhat azınlığın yaşadığı sorunları Yeni Sol Grup Başkanı Aleksis Hariçi`e anlattı.

Özgür Ferhat eğitim alanındaki sıkıntılara, okulların çocuk sayısında düşüş olması bahane edilerek kapatılmasına ve ekonomik sıkıntıların bölgemizi olumsuz etkilediğine değindi.



BTAYTD YÖNETİM KURULUNDAN NEZAKET ZİYARETLERİ

Batı Trakya Azınlığı Yüksek Tahsilliler Derneği Yönetim Kurulu 12 Şubat Pazartesi günü Batı Trakya Türk Azınlığı Danışma Kurulu Başkanı ve Gümülcine Seçilmiş Müftüsü İbrahim Şerifi ve 14 Şubat Çarşamba günü İskeçe Seçilmiş Müftüsü Mustafa Trampa'yı makamında ziyaret etti.

Yeni yönetim gerçekleştirmeyi planladığı faaliyetler hakkında müftülere bilgi verdi, karşılıklı istişarede bulunuldu. Danışma Kurulu Başkanı ve Gümülcine Seçilmiş Müftüsü İbrahim Şerif ve İskeçe Seçilmiş Müftüsü Mustafa Trampa yapılacak her türlü işbirliğine açık olduklarını ifade etti.



KEŞAN BELEDİYESİNDEN “SADIK AHMET” FİLMİ GÖSTERİMİ

Keşan Belediyesi tarafından 8 Şubat Perşembe akşamı “Sadık Ahmet” filmi Keşan’daki Bendis AVM sinemasında gösterildi. Batı Trakya Türklerinin merhum lideri Dr. Sadık Ahmet’in hayatının ve mücadelesinin konu alındığı filmi seyretmek için Batı Trakyalı soydaşlar Keşan’da buluştu. Film gösterimi, hem Batı Trakya’da hem de Türkiye’de yaşayan soydaşları bir araya getirdi. Film izleyenler arasında ev sahibi Keşan Belediye Başkanı Mustafa Helvacıoğlu, merhum Dr. Sadık Ahmet’in eşi Işık Sadık Ahmet, kızı Funda Sadık Ahmet, DEB Partisi yöneticileri, Batı Trakya Türkleri Dayanışma Derneği Başkanı Hasan Küçük, dernek yöneticileri, BTTDD Keşan Şube Başkanı Ayhan Beyli, Keşan İlçe Müftüsü Uğur Emiroğlu ve Keşan’dan davetliler de yer aldı.



İSKEÇE MERKEZ TÜRK AZINLIK İLKOKULUNDA ETKİNLİKLERE İZİN VERİLMEDİ

31 Ocak Çarşamba akşamı İskeçe Merkez Türk Azınlık İlkokulunda Okul Aile Birliğinin “Uzmanlar Anlatsın Bizler Öğrenelim” projesi kapsamında gerçekleştirmeyi planladığı ve Dil Konuşma Terapisti Cemali Kambur’un konuşmacı olarak katılacağı söyleşi için izin verilmedi. Etkinlik için Encümen Heyetine başvuru yapıldıktan sonra Encümen Heyeti tarafından verilen izin, okul idaresi tarafından Eyalet Eğitim Müdürlüğüne onay için gönderildiği ancak etkinliğe onay verilmediği bildirildi. Okul Aile Birliği planlanan etkinliği İskeçe Türk Birliği Lokalinde gerçekleştirdi. Aynı olay 21 Şubat Çarşamba günü Çocuk Doktoru Münevver Ago’nun konuşmacı olarak katılacağı söyleşide de yaşandı. Organizatörler ve etkinliğe katılmak isteyenler söz konusu akşam okula gittiklerinde kapıların kilitli olduğunu gördüler. Bunun üzerine Okul Aile Birliği daha önce olduğu gibi etkinliği İskeçe Türk Birliğinde gerçekleştirdi.



BTAYTD KADINLAR KOLUNDAN "GÖSTERİ ŞÖLENİ"

Batı Trakya Azınlığı Yüksek Tahsilliler Derneği Kadınlar Kolu 10-11 Şubat tarihlerinde çocuklara yönelik "Gösteri Şöleni" düzenledi. Yönetmen Kenan Olpak; Nasreddin Hoca Fıkraları, Keloğlan Masalları ve Dede Korkut Hikayeleri ile çocukları büyülü, heyecan ve keşif dolu bir yolculuğa çıkardı. 10 Şubat Cumartesi günü GTGB lokalinde ve 11 Şubat Pazar günü de BTAYTD İskeçe Kültür Merkezinde gerçekleşen etkinliğe çocuklar yoğun katılım gösterdi.



BTAYTD KADINLAR KOLU'NDAN "KADININ EVRENDEKİ ESTETİĞİ" KONULU ETKİNLİK

Batı Trakya Azınlığı Yüksek Tahsilliler Derneği Kadınlar Kolu, 23 Şubat 2024 Cuma akşamı BTAYTD Gümülcine Merkez Lokal'de "Kadının Evrendeki Estetiği" konulu etkinliği gerçekleştirdi. Etkinliğe konuşmacı olarak Psikolog Asime Hasanoğlu, Avukat Gizem Besim ve İlahiyatçı Emine Palazlı katıldı. Konuşmasında kadın olmaktan söz eden Psikolog Asime Hasanoğlu, ayrıca etik değerlerimize, biz bilincinin önemine ve "neye odaklanırsak onu büyütürüz" sözünün doğruluğuna işaret etti. Avukat Gizem Besim boşanma, velayet ve miras paylaşımı konularında kadının haklarına değindi. İlahiyatçı Emine Palazlı ise kültürel olarak kadının önemine, toplumdaki yerine dair kapsamlı ve açıklayıcı bir konuşma gerçekleştirdi.



BTAYTD KADINLAR KOLU'NDAN MUSAKÖY ZİYARETİ

Batı Trakya Azınlığı Yüksek Tahsilliler Derneği Kadınlar Kolu 17 Şubat Cumartesi günü Meriç ilinde bulunan Musaköy'ü ziyaret ederek orada bir etkinlik gerçekleştirdi. Batı Trakya Azınlığı Güney Meriç Eğitim ve Kültür Derneğinde gerçekleşen etkinliğe konuşmacı olarak Kadınlar Kolu Kasadarı diyetisyen Doğa Kasap katıldı. Kasap, konuşmasında doğru beslenme yöntemleri, bağışıklık sistemini güçlendirmek için yapılabilecekler ve olası hastalıklarda alınacak tedbirlerden bahsetti. Sohbet şeklinde gerçekleşen etkinliğe hanımlar yoğun ilgi gösterdi.



İTB GENÇLİK KOLU 29 OCAKLARLA İLGİLİ SİNEVİZYON GÖSTERİSİ DÜZENLEDİ

7 Şubat 2024 Çarşamba günü İskeçe Türk Birliği Gençlik Kolu tarafından, 29 Ocak Milli Direniş ve Toplumsal Dayanışma Günü'yle ilgili sinevizyon gösterisi düzenlendi. İskeçe Türk Birliği Lokalinde gerçekleşen etkinlikte İTB Gençlik Kolu üyeleri gösteri öncesi Birlik Lokalinde kahvaltı için bir araya geldi. Akabinde 29 Ocaklarla ilgili sinevizyon gösterisi izlendi. Etkinlikte İTB Gençlik Kolu Sorumlusu Önder Şabanoğlu ile İTB Gençlik Kolu Başkanı Mümin Kara 29 Ocaklar hakkında konuşma yaptı.



İSKEÇE TÜRK BİRLİĞİNDEN KÜLTÜR GEZİSİ

İskeçe Türk Birliği 16 - 18 Şubat 2024 tarihleri arasında Ankara'ya kültür gezisi düzenledi. Düzenlenen gezi kapsamında Ankara'da ziyaretler gerçekleştirildi, Ankara'nın tarihî ve turistik yerleri gezildi. İskeçe Türk Birliği Başkanı Ozan Ahmetoğlu başkanlığında İskeçe Türk Birliği yöneticileri, kurs öğretmenleri ile öğrenciler, kadınlar kolu yöneticileri ve üyelerinden oluşan 95 kişilik heyet, 16 Şubat Cuma günü ilk olarak Yurtdışı Türkler ve Akraba Topluluklar Başkanlığı'na ziyaret etti. İskeçe Türk Birliği Başkanı Ozan Ahmetoğlu ve dernek yöneticileri burada YTB Başkanı Abdullah Eren'le görüştü. Daha sonra İskeçe Türk Birliği yöneticilerinden oluşan bir heyet Türkiye Cumhuriyeti Dışişleri Bakanlığını ziyaret etti. Başkan Ahmetoğlu ve dernek yöneticileri Bakanlıkta Genel Müdür ve Büyükelçi Burak Özügergin'le bir araya geldi. Akabinde Ankara Olgunlaşma Enstitüsü ziyaret edildi, Olgunlaşma Enstitüsü Müdürü Ahsen Hıdıroğlu'ndan ve enstitü yetkililerinden yapılan faaliyetler hakkında bilgi alındı. Heyet, 17 Şubat Cumartesi günü ziyaretlerine ilk olarak Anıtkabir ile başladı. Rehber eşliğinde yapılan Anıtkabir ziyaretinde heyet Türkiye Cumhuriyeti'nin kurucusu Mustafa Kemal Atatürk'ün manevi huzurunda saygı duruşunda bulundu. Daha sonra Türkiye Büyük Millet Meclisi, Birinci Meclis ile müze ziyareti ve şehir turu gerçekleştirildi. İskeçe Türk Birliğinin Ankara kültür gezisi, 18 Şubat Pazar günü Hacı Bayram Veli Camii ve Ankara Kalesi ziyaretiyle son buldu.



GÜMÜLCİNE TÜRK GENÇLER BİRLİĞİ KADINLAR KOLU'NDAN KEŞAN ZİYARETİ

19 Şubat Pazartesi Gümülcine Türk Gençler Birliği Kadınlar Kolu Başkanı Aslı Ali ve Kadınlar Kolu üyeleri, Keşan'da Türkiye Odalar ve Borsalar Birliği Edirne Kadın Girişimciler Kurulu Başkan Yardımcısı Emine Günay'la bir araya geldi. Gerçekleştirilen ziyarette karşılıklı görüş alışverişinde bulunuldu ve gerçekleştirilmesi düşünülen ortak projeler hakkında istişare edildi.



9 ŞUBAT SİGARAYI BIRAKMA GÜNÜ VE BAĞIMLILIK

9 Şubat tarihi, toplumda sağlıklı yaşam bilincini geliştirmek, tütün kullanımı ve zararları konusunda farkındalık oluşturmak amacıyla "Sigarayı Bırakma Günü" olarak kutlanmaktadır.

Tütün ve sigara, dünyada olduğu gibi toplumumuzda da kullanımı en yaygın, bağımlılık yapıcı maddelerin ilk sırasında yer almaktadır. Ancak bağımlılık yapan madde, eşya veya davranışlar tütün ve sigara ile kısıtlı değildir.

Bağımlılık, değişik etkenler sonucu zevke neden olan madde, eşya ve davranışların kişinin normal yaşantısını etkileyerek üzerinde olumsuz sonuçlar oluşturduğu durumdur.

Bağımlılık, kişinin kullandığı bir madde, alkol, nesne veya yaptığı bir davranış (eylem) üzerine kontrolünü kaybetmesidir. Kontrolsüzce kullanılan her madde ya da gerçekleştirilen her davranış, bağımlılık oluşturma riski taşır. Kişi, hayatta birçok şeye karşı bağımlı olabilir: madde, alkol, sigara, kumar, teknoloji, herhangi bir eşya veya davranış (Ögel, 2018; Yeşilay Yayınları, 2018).

Türkiye Bağımlılıkla Mücadele (TBM) Eğitim Programı'na göre ise bağımlılık, kişinin kullandığı bir nesne veya yaptığı bir eylem üzerine kontrolünü kaybetmesidir. Kullanım/davranış sıklığı azaldığında veya kesildiğinde huzursuzluk, uykusuzluk, öfke gibi yoksunluk belirtileri görülür.

DSM 5 Tanı Ölçütleri Başvuru El Kitabı'nda (2013) yer alan bağımlılık kriterleri şunlardır:

- Tasarladığından daha uzun süreli kullanım.
- Geçmişte başarısız bırakma girişimleri.
- Zamanının çoğunu madde bulmak ve kullanmak için ayırma.
- Olumsuz etkilerine ve zarar görmesine rağmen kullanmaya devam etme.
- Madde kullanım isteği.
- Tolerans (kullanılan madde miktarının yeterli gelmemesi sebebiyle giderek artırılması).
- Yoksunluk (Amerikan Psikiyatri Birliği, çev. 2013).

Bağımlılık nasıl oluşur?

Kişi doğduğu andan itibaren dış dünya ile iletişim ve etkileşim içindedir. Bu iletişim ve etkileşim sürecinde karşılaştığı zorluklar karşısında kendini koruyabilmek için değişik baş etme yöntemleri geliştirmek durumunda kalabilir. Geliştirdiği bu baş etme yöntemlerini etkileyen birçok faktör vardır. Bu faktörlere bağlı olarak kişinin geliştirdiği baş etme yöntemlerinin sağlıklı ya da sağlıklı olmayan olduğunu görmekteyiz. Bu faktörlerden en önemli olanlar; aile, eğitim, sosyal ortam, ebeveyn tutumları, kültürel yapı, arkadaş çevresi vs.dir. Aile içinde ebeveynlerin çocuklarına karşı sağlıklı tutumlar sergilemesi, aile bireylerinden herhangi birinde bağımlılık olması, riskli arkadaş grupları, eğitim hayatındaki başarısızlıklar ve içinde bulunduğu çevrenin bağımlılığa bakış açısı kişide bağımlılığa yatkınlık yaratabilecek durumlardır.

Bağımlı bir kişi, bebeklik döneminden hatta anne karnından itibaren ele alınarak araştırılmalı; ayrıca aile, eğitim, toplum ve kültür gibi diğer faktörlere de dikkat edilerek tamamlayıcı bir tutumla değerlendirilmelidir.

Tüm bunlar göz önünde tutularak, bağımlılığa neden olan faktörler incelendiğinde bağımlılığın nedeni olarak tek bir etkenden söz etmek güçtür. Bağımlılık için birçok etken söz konusu olabilir. Psikolojik ve biyolojik etkenler bağımlılık sürecini etkilemektedir. Kişi ilk olarak merak ve korku duygusu ile kullanımı denemek isteyebilir. Merakla birlikte 'bir kereden bir şey olmaz' düşüncesi ile kullanım gerçekleşir.

Bağımlılık tedavilerinde bağımlılığın ruhsal ve davranışsal yönlerinin olduğu gözden kaçırılmamalıdır. Örneğin bu yönler, alkol etkisinde veya alkolün etkisi geçtiğinde ortaya çıkabilmektedir. Hastanın bağımlılık kriterine göre planlanan psikolojik müdahale ile baş etme becerileri, öfke kontrolü, aile görüşmesi, motivasyona yönelik çalışmalar ve kişinin sürecine uygun terapi yöntemleri uygulanmaktadır.

Bağımlılık ile mücadele için hekiminize baş vurarak mevcut tedavi yöntemleri hakkında bilgi edinebilirsiniz.

NE GÜZEL ŞEY HATIRLAMAK SENİ

**Seni düşünmek güzel şey,
ümitli şey,
dünyanın en güzel sesinden
en güzel şarkıyı dinlemek gibi bir şey...
Fakat artık ümit yetmiyor bana,
ben artık şarkı dinlemek değil,
şarkı söylemek istiyorum...**

Dünyanın neresinde bulunduğumuzun pek bir önemi yok. Çünkü tüm coğrafyalarda bilinen iki Türk vardır. Bunlardan biri Mustafa Kemal Atatürk, bir diğeri ise Nazım Hikmet Ran'dır. Mustafa Kemal Atatürk, 1881 yılında Selanik'te dünyaya gelir ve arkadaşları arasında dikkat çeken bir çocuktur. Fikir, mücadele ve zaferleriyle büyük izler bırakır Mustafa Kemal Atatürk. Ülkesine cumhuriyeti armağan ederek tüm dünya ülkelerine ünü yayılır. Aradan yıllar geçmesine rağmen doğan birçok insan onu tanımaya, sevmeye, saygı duymaya ve aynı zamanda onun fikirlerini örnek alarak onun açtığı yolda yürümeye gayret eder.

Nazım Hikmet de tıpkı hemşehrili olan Mustafa Kemal Atatürk gibi Selanik'te dünyaya gelmiştir. Güçlüklerle dolu bir yaşamı vardır. Devrimci fikirlerin öncülerindedir. Nazım Hikmet'in Mustafa Kemal'den farkı yönteminin yazı ve şiir olmasıdır. Kendisinin kalemi o kadar güçlüdür ki eserleri altmıştan fazla dile çevrilerek tüm dünya ülkelerine dağılır. Osmanlı'nın çöküş dönemine denk gelen 20 Kasım 1901 tarihinde Celile Hanım, oğlu Nazım Hikmet'i dünyaya getirdi. Oğluna hariciye memuru olan babası Hikmet Bey'in ismini verir. Zor zamanlar geçiren aile daha iyi bir iş imkânı bulunur düşüncesiyle, Selanik'ten İstanbul'a taşındılar. Nazım, eğitimine ilk olarak Fransızca eğitim veren bir ilkokulda başladı. Sonrasında ailesinin ekonomik durumu kötüye gittiği için düz liseye gitmek zorunda kaldı. Nazım Hikmet 11 yaşındayken Balkan Savaşları akabinde Birinci Dünya Savaşı başlar. Nazım bahriyeliydi. Bahriyeli olduğu yıllarda durmadan, usanmadan tüm hayal kırıklıklarını şiirler yazarak dile getirdi. 1920'de tüm donanmasına el konulan Osmanlı Devleti'nde bahriyeli bir subay olmak bir şey ifade etmiyordu. Mustafa Kemal'in "Anafartalar Kahramanı" olarak ilanından sonra Nazım Hikmet, Mustafa Kemal Atatürk'ü sürekli rüyalarında görmeye başladı. Nazım Hikmet şair arkadaşı Vala Nureddin ile birlikte plan yaptı. Kimi İnebolu'dan bir vapurla kimi ise kara yolu ile Ankara'ya nihayet ulaşmışlardı. Kendilerine aynı duygularla eşlik ederek Ankara'ya yolculuk eden iki önemli şairimiz de vardı. Bunlar Faruk Nafiz ve Yusuf Ziya idi. Ancak bu iki önemli şairimizle yolculukları kısa sürmüştü. Ankara'dan izin çıkmadığı için şairler İstanbul'a geri dönmüşlerdi. En nihayetinde Nazım Hikmet ve Vala Nureddin Ankara'ya ulaştılar. Vatana ve Milli Mücadele'ye farklı şekilde destek vermeleri için Milli Eğitim Bakanlığına gönderildiler. Vala'nın Fransızca öğretmenliği Nazım Hikmet'in ise Türkçe öğretmenliği yapması uygun görüldü. Boluda'ki bir okulda göreve başlayan Nazım Hikmet'in Nüzhet Hanım'a duyduğu aşk ile Nazım ilk evliliğini yaptı.



Ancak zor şartlar altında yaşamlarını sürdüren Nazım ve Nüzhet Hanım çok geçmeden yollarını ayırdılar. Şairin kaleminden şu dizeler döküldü:

**Tahir olmak da ayıp değil Zühre olmak da
hatta sevda yüzünden ölmek de ayıp değil,
bütün iş Tahir ile Zühre olabilmekte
yani yürekte.**

1924 yılının sonbahar mevsiminde Moskova'dan gönlünün ülkesi can vatanına varmak üzere yola çıkan Nazım Hikmet, Nüzhet Hanım ile barışmayı denedi fakat Nüzhet Hanım şairimizi sert bir üslupla reddetti. Nazım'ın şiirleri Moskova'da Aydınlık dergisinde yayımlanıyordu, 1925 yılında çıkan Şeyh Said İsyanı'nın dalgası dergiye de yansıdı. Dergi kapatıldı, yönetim ve yazarlar da cezaya çarptırıldı. Nazım, haksız bulunduğu bu durum karşısında gizlice ülkesini terk etti. Genel af ilan edilince 4 Ekim 1928'de kendi ülkesine gizlice girmiştir. Yazdığı yazılarla ilgili suç duyurusunda bulunulduğu için günleri kendini savunmak ile geçiyordu. Kardeşi Samiye'nin arkadaşı Piraye son zamanlarda sık sık evlerine gelip gitmeye başladı. Aralarındaki bu ilişki kısa zamanda aşka dönüştü. 31 Ocak 1935 günü evlendiler.

1938 yılında birçok suçlamaya maruz kalan Nazım Hikmet, o yılın sonunda Mustafa Kemal Atatürk'ün ölümü ile yıkıldı. Arkadaşlarından Nutuk'u getirmelerini rica ederek Atatürk'ün kaleminden Milli Mücadele'nin detaylarını okudu ve Kuvayi Milliye Destanı kaleminden satırlara döküldü:

**Dörtnala gelip Uzak Asya'dan
Akdeniz'e bir kısrağ başı gibi uzanan bu memleket
bizim.**

**Bilekler kan içinde, dişler kenetli, ayaklar çıplak
ve ipek bir halıya benzeyen toprak,
bu cehennem, bu cennet bizim.**

**Kapansın el kapıları, bir daha açılmam,
yok edin insanın insana kulluğunu,
bu davet bizim...**

**Yaşamak bir ağaç gibi tek ve hür
ve bir orman gibi kardeşçesine,
bu hasret bizim...**



Cezaevlerinde geçirdiği süre boyunca edebiyattan bir an olsun vazgeçmedi. Bilakis edebiyata daha çok bağlandı, daha çok şevk duyarak ve severek yaptı bu işi. Nazım 15 Temmuz 1950 günü yürürlüğe giren af kanunu ile affedildi. Cezaevinde mektuplaştığı Münevver ile evlendi. 1951 yılında Mehmet isimdeki oğlu geldi dünyaya. Dünya çapında birçok gazete ve şairden övgüler alan Nazım, 25 Temmuz 1951 yılında Bakanlar Kurulu kararı ile vatandaşlıktan çıkarıldı. Bu durum Nazım'a çok ağır geldi. Bir gezi için Varna'da deniz kenarında bir lokantada oturan Nazım'ın kaleminden şu dizeler döküldü:

**Çok yorgunum, beni bekleme kaptan.
Seyir defterini başkası yazsın.
Kubbeli, çınarlı mavi bir liman,
beni o limana çıkaramazsın...**

Ölmeden iki yıl önce Vera isminde bir kadına âşık oldu. Hastalığı boyunca yanından bir gün olsun ayrılmayan Vera adeta Nazım'a yoldaş oldu. Soranlara, "Yaşamak güzel şey be kardeşim." derdi. Çoğu dostu Nazım'a sırtını dönmesine rağmen asla onlara kızmadı, kalanlara mektuplar yazmaya devam etti Nazım. 3 Haziran 1963 sabahında Vera, Nazım'ın cansız bedeniyle karşılaştı. Nazım Hikmet, şiirlerini bir tohum gibi dağıttı her bir yere. İnsanların ortak ideallerinden fıskıran fidanlar yeşerdi, filiz verdi günden güne.

MATEMATİK NEDEN KORKU YARATIR? BU KORKUYU NASIL YENE BİLİRİZ?

Şimdi “Matematik neden zordur?” sorusuna cevap arayalım. Birçok öğrenciye, birçok insana göre matematik zor bir ders, zor bir bilim olarak gelir. Gerçekte zor olan matematiğin kendisi değildir. Öğrencilerin ve insanların matematiğe karşı ön yargı, tutum ve kaygıları sonucu matematik zordur algısı ortaya çıkmıştır. Bazı durumlarda matematik anlaşılabilir, içinden çıkılmaz bir hal alabilir. Bunun nedeni matematiğin süreklilik gerektirdiği, geçmişte öğrenilen bilgilerin iyi anlaşılması, iyi öğrenilmemiş olmasıdır. Bazı dersler için birkaç bilgi iyi bilinmese de daha sonraki bölümlerde bu bilgiler öğrenilebilir ve anlaşılabilir. Ancak aynı şeyleri matematik için söylemek mümkün değildir. Örneğin çarpım tablosunu bilmeyen bir öğrenci çarpma işlemini yapamaz, fonksiyon tanımını bilmeyen bir öğrenci ise fonksiyonlarla ilgili işlemleri yapamaz. Yani size önemsiz gelen bir matematik kavramı daha sonra karşınıza problemin en önemli ayrıntısı olarak çıkabilir. Matematiği zorlaştıran nedenlerden biri de budur.



Her yaş grubundaki insan, matematiği öğrendiği bilgiler çerçevesinde kendine göre farklı bir şekilde açıklayabilir. Örneğin ilkökul seviyesindeki öğrencilere “Matematik nedir?” diye sorulduğunda sayılar, sayılar ile yapılan işlemler olarak açıklayabilirler. Ortaokul öğrencilerine bu soru sorulduğunda matematiği; sayı kümeleri, denklem sistemleri, eşitsizlikler olarak açıklayabilirler. Lise öğrencilerine sorulduğunda ise sayı kümeleri, denklem sistemleri, eşitsizliklerin haricinde fonksiyonlar, trigonometri, limit, türev, integral gibi daha soyut kavramlarla matematiği açıklayabilirler.

Öncelikle “Matematik nedir?” sorusunu irdeleyelim. Dünyanın varoluşundan bu yana insanlar tarafından ihtiyaçlar doğrultusunda yeni şeylerin keşfedilip icat edilmesine dayanan ve bunları geliştiren bir işleyiş mevcuttur. Ateş, elektrik, telefon gibi günlük hayatımızın olmazsa olmazları hayatımıza giren yeniliklere örnektir. Matematik biliminin de oluşumu ile ilgili iki temel yaklaşım vardır. Bunlardan ilki matematiği insanın kendisinin icat ettiğidir. Bir diğer yaklaşım ise matematiğin evrende var olduğu, insanın zaman içinde onu fark ettiğidir. Matematik “Düşüncenin tüm dengemli bir işletim yolu ile sayılar, geometrik şekiller, fonksiyonlar, uzaylar gibi soyut varlıkların özelliklerini ve bunların arasında kurulan ilişkileri inceleyen bilimler grubuna verilen genel ad şeklinde tanımlanmaktadır” (MEB, 1976). Kısacası matematik, günlük hayatımızdaki birçok olayla yakından ilgili temel bir bilim dalıdır.

Matematiği zorlaştıran bir diğer neden de matematik korkusunun öğrenilmiş olma ihtimalidir. Örneğin köpektен korkan bir ebeveynin korkusunu çocuğuna geçirmesi gibi matematik korkusu da büyük oranda sözlü mesajlarla veya davranışlarla öğrenilebilir. Bir çocuk; örnek aldığı anne-babasının korkup kaygılandığı, sürekli kaçındığı matematiğe karşı ilgi duymaz. Böyle bir çocuk matematikten sürekli kaçınır ve matematiğe karşı korku duyar. Bu yüzden ebeveyn olarak çocuklarımıza fark ederek veya fark etmeden aktardığımız, öğrettiğimiz kaygı ve korkularımız çocuklarımızın üzerinde bir ön yargıya sebep olabilir.

Matematiğin cinsiyeti yoktur. Yani sadece kadınlar veya sadece erkekler matematikte iyidir, diye bir şey söz konusu değildir. Sayısal zekaya sahip olan bireyler, diğer zeka tiplerine göre matematiksel kavram ve işlemleri daha hızlı bir şekilde kavrayıp bunları uygulayabilirler. Ancak bu durum diğer zeka tiplerine sahip olan bireylerin matematiği hiç anlayamayıp öğrenemeyeceği anlamına gelmez. Matematik bir sabır işidir. Hedeflenen kararlar üzerine vazgeçmeden sabredip çalışıldığı takdirde üstesinden gelinemeyen bir problem yoktur.

Peki, matematik korkusunu nasıl yenebiliriz?

- Öncelikle kendi ön yargılarımızı çocuklarımıza aktarmamalıyız. Böylece onlar da matematiği anlaşılması zor ya da korkulacak bir olay olarak görmezler. Matematiği kendilerini sınavarak, kendi başlarına yeni ve farklı yöntemler keşfederek tanırlarsa öğrenilen bilgiler daha kalıcı olacaktır.
- Çocukları cesaretlendirmeliyiz. Çocuklar matematik ile ilgili problemleri çözemediklerinde, sınavlarda başarısız olduklarında desteklenmeye ve cesarete ihtiyaç duyarlar. Bir başarısızlık yaşandığında bunun bir son olmadığını dile getirip derse tekrar şans tanımalarını isteyebiliriz.

- Matematiği çocuklara günlük hayatla bağ kurarak anlatmalıyız. Alışveriş yaparken sayısal işlemlerin kullanılabileceği, seyahat ederken en kısa yolun hesaplanabileceği, masa, top, kutu, küp şeker gibi nesnelerin geometrik cisimler olduğu yani günlük hayatımızda karşılaşılan pek çok nesne ve durumun matematik ile ifade edilebileceğini çocuklara karışık olmayan yalın bir dil ile açıklamalıyız.

Unutmayalım ki matematik öğrenmek bisiklete binmek veya yüzmeyi öğrenmek gibidir. Bilgiler doğru bir şekilde, eksiksiz öğrenilmişse üzerinden ne kadar zaman geçerse geçsin ihtiyaç duyulduğunda kolayca hatırlanır. Öğrenilen birçok matematiksel kavramı günlük hayatımızda farkında olmadan kullanmaktayız. Bu nedenle her ne kadar birçok insan tarafından matematiğe karşı bir ön yargı oluşmuş olsa da matematiğin olmadığı bir dünya düşünülemez.



KADIN- ERKEK EŞİTLİĞİ

Kanun bazında kadın ve erkek eşittir. Ama yazılı olmayan toplumsal cinsiyet rolleri ve kadınlara uygulanan ayrımcılık politikaları vardır. Kanunen eşitliğin olmasına rağmen, uygulamada eşitsizlikler görülmekte ve bu yüzden de “pozitif ayrımcılık” ile kadın-erkek hakları aynı düzeye getirilmeye çalışılmaktadır. Toplumsal cinsiyet eşitliği kapsamında kadınların kadın olması nedeniyle şiddete, baskıya, ayrımcılığa uğramaması sağlanmalıdır. Bunun yanı sıra eşit temsile, eşit fırsatlara ve özgürlüklere sahip olabilmeleri ve hukuka uygun şartlar altında toplumda medeni bir şekilde yaşamaları sağlanmalıdır. Kadın, toplumda önce “kadın” kimliği yerine “anne, eş, kız kardeş, abla” kimliği ile konumlandırılmaktadır. Kadınların her anlamda önce “kadın” olduklarını savunmak ve bunu kabul etmek kesinlikle cinsiyetçilik değildir, aksine toplumsal cinsiyet eşitliğinin savunulmasıdır.

2. Dünya Savaşı ve sonrasında, kadının iş gücüne katılım oranı artmaya başlamakta ve sanayileşmiş ekonomilerde kadının sosyal ve ekonomik özgürlüğü artmaktadır. Günümüzde kadınlar çalışma yaşamında giderek daha fazla yer ve rol almakta. Ancak kadınlar üst düzey yönetim ve girişim alanlarında yine de az oranda var olmaktadır. Literatürde bu olay “cam tavan” olarak adlandırılır. Görünmeyen yapay engeller olarak adlandırılan ve birçok makaleye araştırma konusu olan kadınların ötesine geçemediği bir “cam tavan” kavramının günümüzde hala olduğu aşikârdır. Söz konusu “cam tavan” kavramının kırılması, aktivistlik ve feminizm ile alakasız olup -kanaatimce- toplumsal eşitliğin sağlanması için gereklidir.

Kadının iş hayatında var olması veya olmaması boşanma dosyalarında da sıkça önümüze çıkmaktadır.



AVUKAT
Zehra Talip

Örneğin, kadın evlilikten sonra işi bırakmıştır, ev işlerine yoğunlaşmıştır ve tabiri caizse ailesi için “saçını süpürge” etmiştir. Boşanmaya giden süreçte bu olay karşındaki kişi tarafından, evlilikte kadının ve erkeğin görevleri söz konusu olduğu için “Aile bütçesine katkısı sıfırdır, evlilik esnasında çalışmamıştır.” olarak aktarılmaktadır. Bu süreçte kadın evlilik süresince ev işlerini hesaplaştırdı, boşanma esnasında “Aile birliğine ekonomik katkı ve destek ev hanımı olarak sağlanmıştır.” dediği için ise karşındaki kişi tarafından yaftalanmakta.

Benzer bir konu siyasi yaşamda da mevcut. 2023 Yunanistan seçimlerinde, Yunanistan'daki 332 belediyede sadece 22 kadın belediye başkanı olmuştur (6,62%). Eyalet bazında 78 aday listeden, 67 erkek ve sadece 11 kadın eyalet başkan adayı olmuştur (14,1%). Yapılan seçimler akabinde, yeni hükümet yapısının sadece 15'i kadın (>25) olmak üzere 64 üyesi oldu. Genel olarak seçim maratonuna katılan kişilerin cinsiyet oranına bakıldığında ise erkeklerin %59,07 kadınların ise %40,93 olması yani kanunun zorunlu kıldığı kotanın çok az üzerinde olması dikkat çekmektedir. 8 Mart Dünya Kadınlar Günü yaklaşırken bu yazımı şöyle sonlandırmak istiyorum:

Biz kadınlar hayatın her alanında - karşılaştığımız zorluklara rağmen- “elimizin hamuruyla” var olduk ve bundan sonra da olacağız.

BİR SANAT TÜRÜ: PALYAÇOLUK

Palyaçolar; rengârenk kıyafetler giyen, renkli ve şatafatlı peruklar takan, kırmızı burunları ve abartılı makyajları ile çocukların ve hatta biz yetişkinlerin dikkatini çeken, pek çoğumuzun sempati duyduğu karakterlerdir. Uzun zamandır sanatın bir dalı olarak görülen palyaçoluğun ilk türleri ise Antik Yunan`da, Fransızların `Pantomim` ve Japonların `Kabuki` geleneklerinde ve İtalyanların sokak tiyatrolarında karşımıza çıkmaktadır. Ortaya çıkışları MÖ 1600`lü yıllara tekabül etse de palyaçoların profesyonel olarak komedi oyunculuğu yapmaları 19. yüzyıla dayanmaktadır.

Joseph Grimaldi; komik ve eğlenceli görünüşleri, makyaj ile gizlenmiş yüzleri, şaşkın ve beklenmedik hareketleri ile dikkat çeken palyaçoların babası kabul edilmektedir. İlk gerçek sirk palyaçosu olan Grimaldi, tüm yüzün beyaza boyanması ve devasa biçimde büyük ayakkabıların palyaçoluğa girerek palyaçoluğun bir parçası hatta olmazsa olmazı olarak görülmesini sağlamıştır.

Türk kültürünün de önemli bir ögesi olan bu sanat türüne, Osmanlı zamanında saray kültüründe yer alan "soytarı" ve "dalkavuk" gibi karakterler dönemin örneği olarak gösterilebilirler.

Osmanlı`da Yıldırım Bayezid ile başlayan saray soytarı geleneğinde en çok talep gören soytarılar cüceler, kamburlar ve hadımlar olup bunlar, ekseriyetle Araplardan veya Habeşlilerden seçilir yahut esir pazarlarından alınır ya da saraya hediye olarak gönderilirlermiş.

İlk etapta benzer karakterler olarak görülseler de soytarı ve dalkavukları birbirinden ayıran önemli farklar vardır. Örneğin dalkavuklar, sadece efendilerinin söylemlerini onaylamak ve onları eğlendirmek ile yükümlüdürler fakat soytarının görevi bununla sınırlı değildir. Soytarının en önemli görevi, efendilerinin rahatsızlık duyacağı bir gerçeği, onu rahatsız etmeden ve küçük düşürmeden mizah yoluyla söylemektir. Bunu da çoğunlukla bir dörtlük, şarkı veya dans gibi unsuları kullanarak dile getiren soytarılar, dalkavuklara nazaran şiirden, müzikten, tiyatrodan anlayan ve bilimle ilgilenen kimselerdir. Soytarılar, eğlendirmenin yanı sıra eleştirme özelliği olan kişilerdir ve bu nedenle bir diğer özellikleri de "beklenmedik" olmalarıdır. Beklenmedik olmaları da eğlencenin yanında rezil olma ihtimalini taşımaktadır.

Grimaldi'nin yarattığı modern palyaço figürünün de fiziksel yanı rezil olmaya dayanmaktadır. Yani bu işin özünde akrobatik hareketleri bilerek "yapamamak" yatmaktadır. "Yapamama" ve "becerememe"nin yanı sıra kendini fiziksel açıdan zorlamak ve tehlikeye atmak da bu meslek grubunun en önemli özelliklerindedir. Örneğin, palyaçolarla özdeşleşmiş bir hareket olan muz kabuğuna basarak kayıp düşmek, insanları güldürmek için yapılan tehlikeli ve zorlayıcı hareketlerden birisidir. Bu işin ustası olarak görülen Grimaldi de gösterilerinde kendini fazlasıyla zorladığı için erken emekli olmuştur.

Palyaçoluğu beyaz perdeye taşıyan kişi ise Charlie Chaplin'dir. Bir diğer ismi ile modern palyaço "Şarlo", günümüzde hâlâ oldukça geniş hayran kitlesine sahiptir. Başka bir palyaço türü olan "Kederli Palyaço" ise Amerikalı oyuncu Emmett Kelly tarafından oluşturulmuştur. Beyaza boyanmış ağzı, yamalı pantolonu, uzun paltosu ve yırtık ayakkabıları ile "Kederli Palyaço" figürü komedi ile dramı harmanlayarak sergilemektedir.

Öte yandan dünyanın pek çok yerinde "koulrofobi" olarak da bilinen palyaço korkusu, hem yetişkinlerde hem de çocuklarda gözlemlenmektedir. Örneğin, Güney Galler Üniversitesinde yapılan uluslararası bir araştırmada 64 ülkeden 1000 yetişkin bireyin katılımı ile toplanan veriler incelenmiş ve bu katılımcıların yarısından fazlasının palyaço korkusuna sahip olduğu tespit edilmiştir. Bunun başlıca sebepleri arasında ise palyaçoluğun temel unsurları olarak görülen ancak duygusal ifade ve mimikleri gizleyen abartılı yüz makyajları ve bu makyajların verdiği yüz özellikleri yer almaktadır.

Konu ile ilgili bir diğer önemli husus ise hangi figürde olursa olsun palyaçoluk mesleği ile meşgul kişilerin psikolojik olarak yüklerinin oldukça ağır olmasıdır. Azımsanmayacak sayıda kişi tarafından korku unsuru olarak görülmelerinin yanı sıra yeterince şöhret sahibi olamayan palyaçolar çoğu zaman toplumdan dışlanma durumunda kalmışlardır.

Nitekim insanları eğlendirme misyonu taşıyan ve bu amaç için çoğu zaman sağlıklarını tehlikeye atacak olumsuzluklar ile fiziksel zorlanmalarla karşı karşıya kalan palyaçolar, gösterilerinde çoğu zaman topluma ve toplumsal sorunlara ayna tutmaktadırlar.

İlk Gerçek
Sirk Palyaçosu
Joseph Grimaldi



Fransız
Pantomim
Sanatı



Japon
Kabuki
Sanatı



Dalkavuk



Saray
Soytarısı



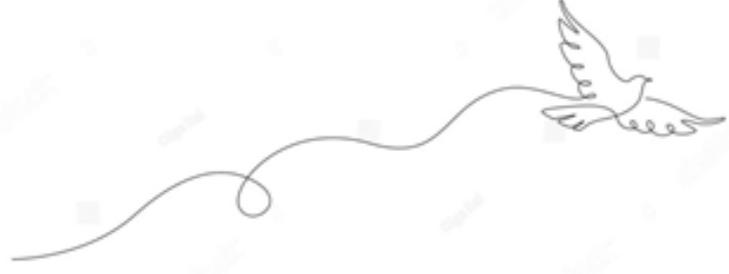
Modern
Palyaço
Şarlo



Emmett Kelly
ve Kederli
Palyaço



UMUT VE ZAMAN



Birbirlerine hem yakın hem bir o kadar da uzak iki kavram.

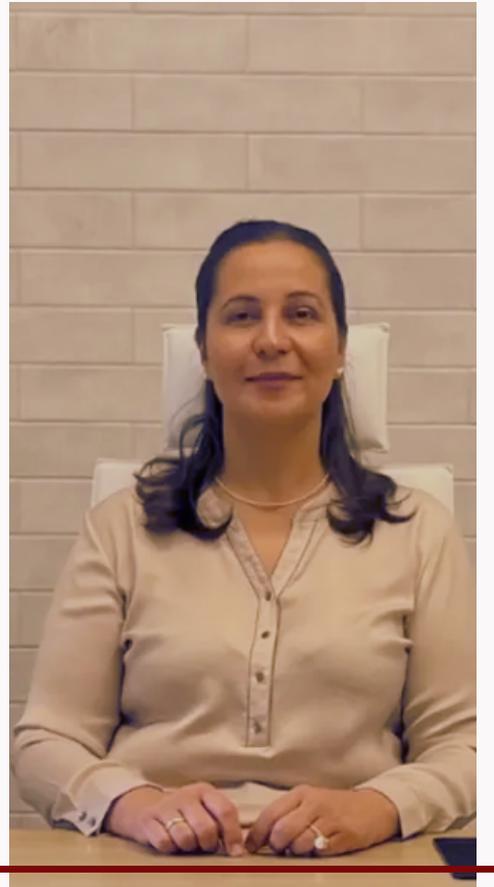
Umut veya ümit, bir kimsenin kişisel yaşamındaki olay ve durumlarla ilgili olumlu sonuçlar çıkabileceği ihtimaline dair duygusal inancı olarak tanımlanabilir. Türk Dil Kurumu ise umut sözcüğünü "Ummaktan doğan güven duygusu, ümit" veya "Bu duyguyu veren kimse veya şey" olarak tanımlamaktadır. Ummak ise "Bir şeyin olmasını istemek, beklemek" veya "Sanmak, tahmin etmek" olarak tanımlanmıştır. Buna göre umut genellikle "iyi bir sanıdan doğan güven veya iyi bir sanıya olan inanç duygusu" olarak tanımlanabilir. Umut genellikle belirli bir oranda sebat içerir yani tersi yönde belli kanıtlar dahi olsa bir şeyin muhtemel olduğuna inanmayı içerebilir.

Peki, umut her zaman olumlu anlamda mı kullanılır? Umut etmek her durumda güzel midir? İmkânsız olduğunu bildiğimiz halde, gerçekleşmesini dilediğimiz bir hayalimizin gerçekleşeceği günü umutla beklemek bize zarar vermez mi? Türkçemizde zor zamanlarımızda sığındığımız çok güzel bir ifade vardır. "Allah'tan umut kesilmez." deriz. Yaşadığımız sürece umudumuzu yitirmemekten bahsediyoruz. Peki ya umudumuzu kessek? Ya yitirsek? Ya imkânsız umutlarımızın yitip gitmesine izin versek bizim adımıza daha iyi olmaz mı? Düğümün çözülemeyeceğini anladığımız anda mantıklı olan ipi kesmek değil midir? Umudun yitip gitmesine ne zaman izin vermeli? Düğümü ne zaman kesmelidir insan? İşte tam da burada araya zaman kavramı girer. "Aylardır cebelleştığım bir şeyi bir gün anahtar kapıda çevirirken kabulleniverdim. Bir şey tık diye yerine oturdu. Kabullenmek uzun ve ani bir eylemdir." diye oldukça düşündürücü bir yazıya rastladım.

Umudunu yitirmek, yitip gitmesine izin vermek, durumu olduğu gibi kabullenmek bazen can acıtırsa da aslında yeni kapıların açılmasına vesile olur. Gerçek olmayacağını bildiği umuda bağlanıp kaldığı sürece insan, değil aralanan pencerenin karşısında ardına kadar açılan kapının bile farkına varamaz. Lakin görebilmesi için zamanın gelmesi gerekir, uygun zamanın, belirlenmiş olan zamanın... Bu zamanın, ne zaman geleceği bilinmese de öngörülme de aniden geleceği mutlaktır. Hazır oluruz veya olmayız. Bazen düğümü kendi ellerimizle keser bazen de kesilmesine izin veririz. Eğer çokça zorlamışsak belki ip kendiliğinden bile kopuverir. Koptuğunda, çözmek için sarfettiğimiz çabanın aslında bize ne kadar zarar vermiş olduğunun farkına varırız. Peki, o kadar uğraşmamıza rağmen düğümün kendiliğinden, hiç bir müdahaleye maruz kalmadan çözülme ihtimali var mıdır? Yok ise gerek ipi kesmek, gerekse ümidini kesip hafiflemek en makul ve mantıklı olandır derim ben. Peki ya siz ne dersiniz?

HPV AŞISI

Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Uzmanı Dr. Münevver Ago ile HPV aşısı üzerine söyleşi gerçekleştirdik. Verdiği kıymetli bilgilerden dolayı Pusula Dergisi olarak kendisine teşekkür ederiz.



Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Uzmanı
Dr. Münevver Ago

HPV Aşısı Nedir?

HPV aşısı, insan papilloma virüsü olarak bilinen HPV virüsüne karşı birincil derecede koruyuculuk (proflaktik) sağlayan ve HPV virüsünün neden olduğu rahim ağzı kanseri ve genital siğilleri önlemeye yönelik uygulanan aşılardır. Uygulanan tüm HPV aşıları, rahim ağzı kanserine neden olan en riskli türlere (HPV tip 16 ve 18) karşı koruma sağlar. Hem kızlara hem de erkeklere uygulanabilen HPV aşısı, 9 yaşından itibaren rutin olarak tavsiye edilir. Kız ve erkek çocuklarının HPV'ye maruz kalmadan ve cinsel temas yaşamadan önce aşı olmaları ideal olarak kabul edilir.

HPV Aşısı Ne İşe Yarar?

HPV aşısı, hem kadınları hem de erkekleri insan papillome virüsü olarak bilinen HPV virüsüne karşı birincil derecede korumak amacıyla yapılır. Kadınlarda özellikle rahim ağzı kanseri ve genital siğillere karşı koruma sağlayan HPV aşısı; bunların yanı sıra HPV virüsünün neden olduğu vajina, vulva, penis veya rektum kanserine karşı da koruma sağlar. Ayrıca yine HPV'nin neden olduğu ağız, boğaz, baş ve boyun kanserlerine karşı kişiyi korur. Bu yüzden hem HPV virüsüne hem de bazı kanser türlerine karşı HPV aşısı olmanın önemi büyüktür.



HPV aşısının koruma sağladığı ve işe yaradığı alanlar şöyledir:

- Rahim ağzı kanseri
- Genital siğiller
- Vajina kanseri
- Vulva kanseri
- Penis kanseri
- Anüs kanseri
- Ağız kanseri
- Gırtlak kanser
- Baş ve boyun kanseri

HPV Aşısı Yan Etkileri Nelerdir?

HPV aşısı, HPV virüsüne karşı sağladığı korumanın yanı sıra bireylerde bazı yan etkilerin görülmesine neden olabilir. HPV aşısının yaygın görülen yan etkileri arasında aşının uygulandığı bölgede kızarıklık, şişlik, ağrı yer alır. Bazı durumlarda ise baş ağrısı, baş dönmesi, mide bulantısı ve kusma görülebilir.

Rahim ağzı kanserine karşı yüksek düzeyde koruma sağlayan HPV aşısı 9 yaşından itibaren üst yaş sınırı olmaksızın her kadına uygulanabilmektedir. Erkeklerde HPV aşısı 26 yaşına kadar uygulanmaktadır. 9-26 yaş aralığında olan bütün erkekler HPV aşısı yaptırabilmektedir. HPV aşısı 15 yaş altındaki kişilere 6 ay ara ile 2 doz şeklinde yapılır. 15 yaş üstündeki kişilere 3 doz yapılır. İlk doz aşından 1 ay sonra 2. doz uygulanır. 2. dozdan 5 ay sonra da son doz aşı yaptırılmalıdır. HPV tedavisi olan kişilerde sonrasında tekrar HPV virüsüne yakalanma riski bulunmaktadır.

Daha önce HPV tedavisi olan kişilerde renfeksiyon denen durum yani tekrardan HPV virüsü bulaşı olabilir. Ancak HPV aşısı olan kişilerde bu ihtimal çok düşüktür. HPV bulaşı olan kişilere de HPV aşısı yapılabilir. HPV virüsü vücudu girmiş olsa bile HPV aşısının yarattığı bağışıklık, hastalığı kendi kendine geçiren kişilerden daha yüksektir. HPV aşısının bağışıklığı yaklaşık 25 yıl devam etmektedir. HPV aşısının gebelik döneminde uygulanması tavsiye edilmemektedir. Ancak emzirme döneminde HPV aşısı güvenle kullanılabilir. HPV aşısı 13 yıldan beri 100 ülkede kullanılmaktadır. Kadınlarda HPV virüsü yıllık tarama testi olan Pap-Test ile erken teşhis edilebiliyor. Erkeklerde ise olası maligniteyi tespit edecek bir tarama yöntemi bulunmamaktadır. Yunanistan'da her yıl yeni 697 rahim ağzı kanseri vakası ortaya çıkıyor. Ölüm sayısı yılda 282'dir. HPV aşısı dünyada kullanılan en güvenli aşı kabul edilmektedir.

Yapılan tıbbi çalışmalarda HPV aşısının ciddi bir yan etkisi tespit edilmemiştir. Aşı yapıldıktan sonra ciltte ağrı, kızarıklık, şişlik görülebilmektedir. Bu şikayetler kısa süreli olmaktadır. HPV aşısını rutin olarak yaptıran ülkelerde yapılan çalışmalarda rahim ağzı kanserinin %80 oranında azaldığı belirlenmiştir.

Yüzme, bireyin tüm bedenini kol ve bacak hareketlerinden başka bir unsur kullanmadan su içinde ilerletmesini gerektiren bireysel ya da antrenman sporudur. Yüzme havuzda, denizde, gölde yapılmaktadır. Yüzme çeşitleri kubağlama, sırtüstü, kelebekleme, serbest ve karışık olarak isimlendirilir. Yüzme sırasında mayo, bone, yüzme gözlüğü, yüzme paleti, pullboy, el küreği, şnorkel, kulak ve burun tıkacı, yüzme simidi, kolluk, can yeleği ve yüzme kemeri, yüzme tahtası gibi ekipmanlar kullanılır.

Yüzme en temel olan sporlardan biridir. MÖ 9000'li yıllarda yüzme insanların karşısına spor olarak değil bir ihtiyaç olarak çıkmıştır. İlk açık yüzme havuzu 1828 yılında Liverpool'da yapılmıştır. İlk yüzme yarışmaları 1837 yılında Londra'da ve 1846 yılında Avusturalya'da düzenlenmiştir. 1882 yılından sonra çeşitli Avrupa ülkelerinde yüzme federasyonları kurulmuştur. ABD'de yüzmenin örgütlü bir spora dönüşmesi 1882'de Amatör Spor Birliğinin kurulmasıyla gerçekleşti. Modern olimpiyat oyunlarının başlamasıyla birlikte olimpiyatlarda yüzme sporu yarışlarına da yer verildi. Olimpiyat yarışlarına sadece erkekler katılırdı, 1912 yılından itibaren olimpiyat yarışlarına kadınlar da katılmaya başladı.

Yüzmenin insan vücuduna çok sayıda olumlu etkisi vardır. İşte yüzmenin bazı faydaları:

- Yüzme, kalp ve dolaşım sistemini güçlendiren mükemmel bir kardiyovasküler egzersizdir.
- Yüzmek kara egzersizlerine kıyasla 12 kat daha fazla direnç sunar. Yüzmek vücudun çeşitli kas gruplarını çalıştırarak kas kuvvetini ve kas tonusunu geliştirmeye yardımcı olur.
- Su eklemleri destekleyerek hareketleri daha yumuşak hale getirir. Böylece eklem sağlığı desteklenir.
- Yüzme, kalori yakmada etkilidir ve kilo kontrolüne yardımcı olabilir.
- Yüzme hareketleri, vücudun esnekliğini artırmak için eklemlerin geniş bir hareket menziline kullanır.
- Yüzme özellikle düzenli olarak ve yoğunlukla yapıldığında solunum sistemini güçlendirir ve akciğer kapasitesini artırabilir.
- Stres ve anksiyeteyi azaltır.
- Düzenli yüzmek, uyku kalitesini iyileştirebilir ve uykusuzluk sorunlarını azaltabilir.
- Yüzmek, çekirdek kasları güçlendirir ve genel duruşun iyileştirilmesine yardımcı olabilir.
- Yüzme; yaş, yetenek veya fitness seviyesi ne olursa olsun neredeyse herkes tarafından yapılabilecek bir aktivitedir.

Yüzmenin bu faydaları bireyden bireye farklılık gösterebilir ve düzenli bir yüzme rutininin bireyin yaşam kalitesini artırır.

YÜZME SPORU

MAMALİKA

Malzemeler:

- 2 litre su
- 400 gram mısır unu
- 250 gram tereyağı/ ayçiçek yağı
- 2 çay kaşığı kırmızı biber
- 2 yemek kaşığı tuz

Batı Trakya'nın yöresel ve geleneksel lezzetleri, toplumun kültürel kimliğinin ve tarihinin ayrılmaz bir parçasıdır. Yemekler; özel günler, dini törenler ve kutlamalar gibi çeşitli sosyal olaylarla sıkı sıkıya bağlantılıdır. Yemek, insanları bir araya getirir ve toplumsal bağları güçlendirerek geçmişten günümüze kültürel mirası aktarır. Batı Trakya Türklerinin, kimi zaman mutfağında pişen yöresel lezzetlerin yemek isimleri oldukça şaşırtıcı ve enteresandır. Sofralarımızın baş tacı olan bu lezzetli ve nefis yöresel yemeklerin her birinin mutlaka keşfedilmeyi bekleyen bir hikâyesi vardır.

Bugün İskeçe ili Ova bölgesinin Gencerli köy kadınları ile birlikte kuşaktan kuşağa aktarılan ve kahvaltıda tercih edilen, tadıyla olduğu kadar şaşırtıcı ismiyle de hafızalara kazınan "mamalika" tarifini sizlerle paylaşmak istedik. Sizin için mamalikanın malzemelerini ve yapılış aşamalarını sıraladık.

Yapılışı:

Malzemeleri tezgahın üzerine alıp ocağı yakın. Su ve tuzu bir tencereye koyup kaynatın. Ardından mısır ununu yavaş yavaş suya ilave edip sürekli karıştırın. Un iyice pişip göz göz kabarınca ocağın altını kapatın. Ocaktan aldığınız karışımı tepsiye dökün. Sıvı yağa batırdığınız çorba kaşığı dik tutun ve üç parmak aralıklarla şekil verin. Kırmızı biber ile tereyağı eritin ve şekil verdiğiniz mamalikanın üzerine dökün.

Hazır olan mamalikayı tüketmek üzere aile üyeleri yer sofrasının etrafına toplanır, ortaya tepsi yerleştirilir. Kahvaltıda herkes aynı tepsinin içine kaşık daldırarak afiyet ve keyifle mamalikayı yer. Dilerseniz yanında bal ve şeker de tüketebilirsiniz.

Tarifi bizden, denemesi sizden...

MANOLYA

Gökyüzüne doldurdum sevgimi.
Bulutla kar yağdırdım görmen için.
Sen güneş olmayı seçtin.
Senin için olan her şeyi erittin.

Kocaman sevgimi sığdırdım ayçiçeğine.
Günün her saniyesi ben senin izinde.
Binlerce çiçeğin ortasında görmedin beni.
Tek arzun rüzgar olmakmış meğerki...

Çaresiz toprağa gömdüm kendimi
Onca toprak tanesi arasından bir tek seni sevdim
Kollarındaydım, dünyanın bir ucuna attın beni.
Herkesin arasında yalnızım şimdi.

Kabul ettim sevgisini onca toprağın.
Koşulsuz yağdı üstüme yağmur.
Beni bir toprak tanesi olarak bıraktın.
Manolya oldum sen olmadan.

Ravza Topçu
Muzaffer Salihoğlu Azınlık Ortaokulu Lisesi
Lise 1 öğrencisi
İskeçe, Gökçeler

Batı Trakya Azınlığı Yüksek Tahsilliler Derneği Şiir Atölyesi öğrencilerinden Ravza Topçu'ya ait bir şiir.



PUSULA



www.btaytd.org



www.twitter.com/BTAYTD



www.facebook.com/btaytd.wtamuga