PUSULA

DOĞA KASAP - ENİSE MOLLA AHMET - NAGİHAN AGA - PELİN KOCA MOLLA
SEHER AHMET - SEVKAN TAHSİNOĞLU - YILDIZ CAFER

ARALIK 2024

46. SAYI

BTAYTD MUCİZE TİYATROSU VE GENÇ AKADEMİSYENLER TOPLULUĞUNUN "BİZ BİZE" ETKİNLİĞİNDEN BİR FOTOĞRAF

- T.C. DIŞİŞLERİ BAKAN YARDIMCISI BÜYÜKELÇİ BOZAY ATİNA`YI ZİYARET ETTİ
- 5 ARALIK DÜNYA TÜRK KAHVESİ GÜNÜ GÜMÜLCİNE`DE KUTLANDI
- TÜRKİYE CUMHURİYETİ KÜLTÜR VE TURİZM BAKANI ERSOY ATATÜRK`ÜN EVİNDEKİ RESTORASYON ÇALIŞMALARINI YERİNDE İNCELEDİ
- BTAYTD MUCİZE TİYATROSU VE GENÇ AKADEMİSYENLER TOPLULUĞUNDAN "BİZ BİZE" ETKİNLİĞİ
- KOMŞİLER BAND GRUBU GÜMÜLCİNE`DE SAHNE ALDI

İ Ç İ N D E K İ L E R

01 GÜNCEL KONULAR

10 GÜNDEME DAİR / MEVLANA CELALEDDİN-İ RUMİ ve MEVLANA HAFTASI (07/17 ARALIK)

12 BESLENME BİLİMİ / BAĞIŞIKLIK SİSTEMİMİZİN GÜÇLÜ ASKERLERİ: PROBİYOTİKLER

15 EĞİTİM BÖLÜMÜ / ÇOCUKLUKTA “KORKU”LAR

17 İÇİMİZDEN BİRİ / ÇOCUKLUKTAN BUGÜNE KEKİK KOKULU BİR HAYAT

19 ÖZGÜN BÖLÜM / ZARİF/ ZARİFLİK/ ZARAFET

20 YÖRESEL LEZZETLER / ÇÖREK

21 SİZİN KALEMİNİZ / ZAMANI ETKİLİ KULLANMAK

23 GENÇLERİN KALEMİ / MERHABA DÜNYA

24 ÇOCUKLARIN KALEMİ

İLETİŞİM:
EGNATIAS 75, 69100 KOMOTİNİ
TEL: +302531029705

PUSULA DERGİ
KOORDİNATÖR | TASARIM
ENİSE MOLLA AHMET

PUSULA DERGİ DÜZELTMELER
SEVGÜL MÜMİN

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

T.C. DIŞİŞLERİ BAKAN YARDIMCISI BÜYÜKELÇİ BOZAY ATİNA`YI ZİYARET ETTİ

2 Aralık Pazartesi günü, Türkiye Dışişleri Bakan Yardımcısı ve Avrupa Birliği Başkanı Büyükelçi Mehmet Kemal Bozay, ekonomi diplomasisinden sorumlu Dışişleri Bakan Yardımcısı Kostas Frangoyannis ile Atina'da bir araya geldi. Türkiye ile Yunanistan arasındaki yakınlaşma sürecinin parçası olan pozitif gündem ve siyasi diyalog görüşmeleri kapsamında gerçekleştirilen görüşmenin ardından, ortak basın açıklamasında "Türkiye-Yunanistan Hackathon 2024-2025" Proje Yarışması'na ilişkin bilgi verildi. Bozay, bu projenin iki komşu ülke arasındaki ilişkileri güçlendirmek için bir fırsat olduğunu vurguladı. Türkiye ile Yunanistan arasında Hackathon düzenleme fikrinin, Türkiye Cumhurbaşkanı Recep Tayyip Erdoğan'ın Aralık 2023'te Atina'ya yaptığı ziyaret sırasında ortaya çıktığını söyleyen Bozay, iki ülke arasındaki pozitif gündemin ekonomi, ticaret, çevre ve turizm gibi farklı alanlarda iş birliğini arttırmayı hedeflediğini ve bu projenin tüm bu alanları kapsadığını söyledi.

Frangoyannis, projeye katılacak yarışmacılara seslenerek, "Bu, güçlerinizi birleştirmek için bir fırsat." dedi. Bu projenin gençlerin atık yönetimi, afetlerin engellenmesi gibi konularda fikir üretmesine imkan tanıdığını kaydeden Frangoyannis, gençlere hitaben "Bunun bir parçası olma fırsatını kaçırmayın, üreteceklerinizi görmek için sabırsızlanıyoruz." ifadesini kullandı.

Mehmet Kemal Bozay, 3 Aralık Salı günü ise Yunanistan Dışişleri Bakan Yardımcısı Büyükelçi Aleksandra Papadopulu ile bir araya geldi. Görüşmede Bozay ve Papadopulu'ya Türk ve Yunan diplomatlar da eşlik etti.

5 ARALIK DÜNYA TÜRK KAHVESİ GÜNÜ GÜMÜLCİNE`DE KUTLANDI

Türkiye'nin Gümülcine Başkonsolosluğu, Dünya Türk Kahvesi Günü vesilesiyle 5 Aralık Perşembe günü, Gümülcineliler Kulübü'nde bir etkinlik gerçekleştirdi. Etkinliğe katılanlar, Türkiye'nin Gümülcine Başkonsolosu Aykut Ünal ve eşi İlayda Ünal tarafından karşılandı. " Kahvenin Yolculuğu" sloganı ile yapılan etkinlikte Başkonsolos Ünal bir konuşma gerçekleştirdi. Konuşmasında, katılımcılara ve etkinliğin düzenlenmesinde emeği geçen herkese teşekkür eden Ünal, "Kahvenin Yolculuğu" ile ilgili de kısaca bilgi verdi. Ünal sözlerini şu ifadelerle sonlandırdı: "Kahve, kültürün öyle bir çimentosu oldu ki atasözlerine yansıdı. Örneğin, bir fincan kahvenin 40 yıl hatırı vardır. Gönül dost ister, kahve bahane. Kahve aynı zamanda bir vesiledir. 'Bir kahve içelim' buluşmaların anahtar cümlesidir. Günümüzde sosyal medyanın da etkisiyle kahve artık görsel olarak da başrolde. Bugün bu salondakilerin çoğunun dumanı tüten bir fincanı, avucunda veya pencerenin kenarına, kitabın yanına koyarak bol efektli fotoğraflar paylaştığından eminim. O zaman, bugün bizi buluşturan kahvenin ve ona eşlik eden diğer ortak lezzetlerin de tadını çıkartalım."

Etkinlikte, katılımcılara Türk kahve çeşitlerinin eşsiz lezzetlerinin yanı sıra çeşitli yiyecekler de ikram edildi. Müzik dinletisi eşliğinde yapılan etkinlikte konuklara küçük paketlerde Türk kahvesi hediye edildi.

TÜRKİYE CUMHURİYETİ KÜLTÜR VE TURİZM BAKANI ERSOY ATATÜRK`ÜN EVİNDEKİ RESTORASYON ÇALIŞMALARINI YERİNDE İNCELEDİ

Türkiye Kültür ve Turizm Bakanı Mehmet Nuri Ersoy, gerçekleştirdiği Yunanistan ziyareti kapsamında Selanik kentindeki Atatürk Evi'nde başlayan restorasyon çalışmalarını yerinde inceledi. Bakan Ersoy incelemenin ardından yaptığı açıklamada, son restorasyon çalışmasında yapının özgün halinden uzaklaştırıldığını ve daha modern bir şekilde tasarlandığını belirterek, bu restorasyon çalışmasıyla özgün malzemeler kullanılarak 1953'teki görünümüne tekrar geri getirileceğini ifade etti. Bakan Ersoy'a ziyareti esnasında, Türkiye'nin Atina Büyükelçisi Çağatay Erciyes ile Selanik Başkonsolosu Serkan Gedik eşlik etti.

MÜFTÜ TRAMPA EDİRNE'DE BATI TRAKYA PANELİNDE KONUŞTU

İskeçe S. Müftüsü Mustafa Trampa, 4 Aralık Çarşamba günü, Edirne'de düzenlenen "Batı Trakya'da Eğitim, Kültür ve Yaşam" konulu panelde konuştu. Batı Trakya hakkında bilgi veren Müftü Trampa, "Batı Trakya'da kültürümüzü korumaya çalışıyoruz. Dinimizi, gelenek ve göreneklerimizi korumaya çalışırken en başta dilimizi korumaya çalışıyoruz. " dedi.

Dedeağaç, Gümülcine ve İskeçe bölgelerinde Batı Trakya Müslüman Türk Azınlığının yaşadığını ifade eden Trampa, Batı Trakya'daki Türklerin, İstanbul'da yaşayan Rumlarla birlikte 1923'te Türkiye ile Yunanistan arasında imzalanan mübadelenin dışında tutulduğunu hatırlattı. Trampa dil, din ve geleneklerin, kültürün üç temel ayağını oluşturduğunu vurguladı. Ana dil Türkçe'nin yaşatılmasını çok önemsediklerini ve bunun için her türlü çalışmayı yaptıklarını anlatan Trampa, Batı Trakya'da Türk varlığını sürdürmeye çalışırken anavatan Türkiye'nin desteğini her zaman yanlarında hissettiklerini vurguladı. Etkinliğe, Edirne İl Milli Eğitim Müdürü Ferhat Yılmaz ve Edirneli öğretmenler katıldı. Müftü Trampa, Edirne'de İl Milli Eğitim Müdürü Ferhat Yılmaz ile YTB Edirne ofisini de ziyaret ederek, ofis koordinatörü Prof. Dr. Mustafa Şentürk ile bir araya geldi.

"MÜFTÜ MUSTAFA HİLMİ AGA TOPLUM ÖNCÜLERİ ÖDÜLLERİ" TÖRENİ DÜZENLENDİ

Bu yıl üçüncüsü düzenlenen "Müftü Mustafa Hilmi Aga Toplum Öncüleri Ödülleri" töreni, BTAYTD İskeçe Kültür Merkezi'nde gerçekleşti. İskeçe Müftülüğü tarafından düzenlenen törende, beş farklı kategoride, topluma kendi alanlarında öncülük eden beş kişiye ödül takdim edildi. Etkinlik Kuran-ı Kerim tilavetiyle başladı. Ardından İskeçe S. Müftüsü Mustafa Trampa ve Türkiye'nin Gümülcine Başkonsolosu Aykut Ünal birer selamlama konuşması gerçekleştirdi. Mustafa Hilmi Aga'nın hayatını konu alan sinevizyon gösterisinden sonra din görevlisi Rıdvan Topçu'nun moderatörlüğünde, İskeçe Müftü Yardımcısı Ahmet Hraloğlu ve Koyunköy eski Nahiye Başkanı Hüseyin Bandak'ın konuşmacı olarak katıldığı bir panel düzenlendi. Panelde, Batı Trakya davasına sahip çıkmanın önemi vurgulandı.

BTAYTD MUCİZE TİYATROSU VE GENÇ AKADEMİSYENLER TOPLULUĞUNDAN “BİZ BİZE” ETKİNLİĞİ

Batı Trakya Azınlığı Yüksek Tahsilliler Derneği çatısı altında faaliyetlerini yürüten BTAYTD Mucize Tiyatrosu Genç Ekibi ve GAT’ın ortaklaşa düzenledikleri "BİZ BİZE" etkinliği, 21 Aralık Cumartesi akşamı BTAYTD İskeçe Kültür Merkezi’nde seyircilerle buluştu. Gecenin sunuculuğunu Mucize Genç Ekip oyuncusu Sude Delioğlu ve GAT Başkanı Emre Kamil gerçekleştirdiler. Açılış konuşmasını BTAYTD Başkanı Hüseyin Baltacı yaptı. Baltacı gerçekleştirdiği konuşmada, gençleri özverili çalışmalarından dolayı tebrik etti. Mucize Genç Ekibi ve GAT'ın birlikte yazdıkları ve Senemahu Topuz'un yönettiği mini skeçler büyük beğeni topladı.

Etkinlik, GAT Başkanı Emre Kamil'in piyano gösterisi ile başladı. Ardından beş farklı oyun sergileyen ekip, misafirleri hem düşündürüp hem eğlendirerek büyük alkış aldı. Son skeçte doktor rolünde sahneye çıkan BTAYTD Başkanı Hüseyin Baltacı da performansıyla izleyicilerin beğenisini topladı. Etkinliğe, Türkiye’nin Gümülcine Başkonsolosu Aykut Ünal, kurum ve kuruluş başkanları ve yöneticileri ile çok sayıda sanatsever katıldı.

KOMŞİLER BAND GRUBU GÜMÜLCİNE`DE SAHNE ALDI

Batı Trakya Azınlığı Yüksek Tahsilliler Derneği bünyesinde faaliyet gösteren Genç Akademisyenler Topluluğu, 1 Aralık Pazar gecesi bir etkinlik düzenledi. Gümülcine Paspartu`da gerçekleşen etkinlikte Komşiler Band grubu sahne aldı. Türk ve Yunan müziğinin büyüleyici ezgileriyle sahne alan Komşiler Band grubu, kültürlerarası bir müzik şöleni gerçekleştirerek dinleyicilere adeta bir müzik ziyafeti yaşattı. Etkinliğe katılanlar, iki komşu kültürün zengin melodileri eşliğinde keyifli bir müzik yolculuğuna çıktı. Gecede yaşanan sıcak ve samimi atmosfer, müziğin birleştirici gücünü bir kez daha kanıtladı.

BTAYTD VE MUCİZE TİYATRO'DAN HAYVAN BARINAĞINA BAĞIŞ

Batı Trakya Azınlığı Yüksek Tahsilliler Derneği, 22 Aralık Pazar günü İskeçe Sahipsiz Hayvanlar Dostları Derneği`ni ziyaret etti. BTAYTD Yönetim Kurulu ve BTAYTD Mucize Tiyatrosu çocuklarının topladıkları bağışları ve alınan yemleri, BTAYTD Başkanı Hüseyin Baltacı kurum sorumlusuna teslim etti.

“BATI TRAKYA`DA KADINLAR HAK VE ADALETİ KONUŞUYOR” KONULU ETKİNLİK DÜZENLENDİ

Batı Trakya Türk Kadın Platformu, 10 Aralık Dünya İnsan Hakları Günü vesilesiyle “Batı Trakya’da Kadınlar Hak Ve Adaleti Konuşuyor” konulu bir etkinlik gerçekleştirdi. 10 Aralık Salı akşamı, Batı Trakya Azınlığı Yüksek Tahsilliler Derneği İskeçe Kültür Merkezi’nde gerçekleşen etkinlikte Av. İlker Çavuşoğlu, İnsan Haklarının Tanımı, İşlevi ve Korunması-Batı Trakya’dan Örnekler, Gündem Gazetesi Gen. Yay. Yön. Hülya Emin Batı Trakya’da Kadının Adı Var, DEB Partisi Genel Başkanı Çiğdem Asafoğlu Batı Trakya Türk Kadını Olarak Yunanistan Gibi Bir Ülkede Siyaset Yapmanın Zorlukları ve Özel Eğitim Uzmanı Meltem Giritli ise İskeçe İli Türk Kadınları Kültür Derneği Ve Batı Trakya Türk Kadınlarının Kimlik Mücadelesi başlıklı konuşmalarını gerçekleştirdiler. İnsan haklarına ve kadınların toplumdaki yerine dikkat çekilen etkinlikte aynı zamanda Batı Trakya Türk kadınlarının sosyal, siyasi, hukuki ve kültürel sorunlarına dair konular ele alınarak dinleyicilere aktarıldı.

İTB BİÇKİ-DİKİŞ-NAKIŞ VE EL SANATLARI KURSLARI KONYA`YA KÜLTÜR GEZİSİ DÜZENLEDİ

İskeçe Türk Birliği Biçki - Dikiş - Nakış ve El Sanatları Kursları eğitmen ve kursiyerlerinden oluşan yaklaşık 50 kişilik ekip, 28 Kasım - 1 Aralık tarihlerinde Türkiye’nin Konya şehrine bir kültür gezisi düzenledi. İTB ekibi, 28 Kasım Perşembe günü Konya’da ilk olarak Anatoya Ahşap Oyuncak Atölyesini ziyaret etti. Ekip daha sonra, Hacı Sadık Tekstil Atölyesi ve KOMEK Sergi ve Satış Merkezi’ni ziyaret ederek çalışmaları hakkında bilgi aldı. 29 Kasım Cuma günü ise ASEM Mümine Hatun Atölyesi’nde, deri çanta yapımını yakından görme fırsatı bulan ekip aynı gün Konya Büyükşehir Belediyesi Genel Sekreteri Ercan Uslu ile bir araya geldi. İTB ekibi, 30 Kasım Cumartesi günü ise Darül-Mülk Sergi Sarayı, İstiklal Harbi Şehitleri Abidesi, Mevlana Müzesi, Panorama Konya Müzesi ile Konya’nın diğer tarihi ve turistik yerlerini gezme imkanı buldu.

GTGB EL SANATLARI SERGİSİ DÜZENLEDİ

20 Aralık Cuma günü Gümülcine'de bulunan Cris & Eve otelinde, Gümülcine Türk Gençler Birliği çatısı altında faaliyetlerini gösteren dikiş-nakış, seramik, quilling ve ebru kurslarında üretilen eserler sergilendi. Etkinliğin açılış konuşmasını GTGB Başkanı Sedat Hasan yaptıktan sonra Batı Trakya Türk Azınlığı Danışma Kurulu Başkanı ve Gümülcine S. Müftüsü İbrahim Şerif de bir konuşma gerçekleştirdi. Son olarak sözü Türkiye'nin Gümülcine Başkonsolosu Aykut Ünal alarak kurs öğretmenleri ve kursiyerleri çalışmalarından dolayı tebrik etti. Konuşmasında geleneksel sanatların yaşatıldığına dikkat çeken Ünal, salona girdiği andan itibaren sergiden etkilendiğini belirtti. Konuşmaların ardından protokol üyeleri ve katılımcılar dikiş, nakış, el sanatları, seramik, quilling ve ebru çalışmalarının sergilendiği stantları gezerek kurs eğitmenlerinden çalışmalar hakkında bilgi aldılar.

GTGB KADINLAR KOLU ÇAY GECESİ DÜZENLEDİ

6 Aralık Cuma akşamı, Gümülcine Türk Gençler Birliği Lokali'nde, birliğin Kadınlar Kolu tarafından "Çay Gecesi" etkinliği düzenlendi. Etkinliğe bölge kadınları yoğun katılım gösterdi. Etkinliğe katılan misafirlere hazırlanan çeşitli yöresel yiyecekler ve çay ikram edildi.

KİTAP TANITIMI VE ÖDÜL TÖRENİ ETKİNLİĞİ GERÇEKLEŞTİRİLDİ

19 Aralık Perşembe akşamı Batı Trakya Azınlığı Yüksek Tahsilliler Derneği Merkez Lokali'nde, Gümülcineli şair Hasan Ahmet, Rusya Yazarlar Birliği'nin nişanıyla ödüllendirildi. Etkinlik, BTAYTD Başkanı Hüseyin Baltacı`nın yaptığı açılış konuşması ile başladı. Azerbaycan'dan gelen Prof. Dr. Elçin İskenderzade'ye teşekkür eden ve kendilerini Batı Trakya'da görmekten duyduğu memnuniyeti dile getiren Baltacı, İskenderzade'nin dünya edebiyatına olan katkılarının büyük olduğunu ifade etti. Elçin İskenderzade'nin Yunancaya tercüme edilen şiir kitabının tanıtımının ardından, Hasan Ahmet'e ödül takdim törenine geçildi.

Hasan Ahmet'i ve ailesini tanımaktan büyük mutluluk duyduğunu belirten İskenderzade, kültür ve sanatla iç içe olan bir aileyle çalıştığı için kendini şanslı hissettiğini kaydetti. İlaveten birçok kitabı Rusçaya tercüme ettiğini aktaran İskenderzade, Hasan Ahmet'in şiir kitabını tercüme ettikten sonra eserin büyük bir ilgi gördüğünü vurguladı. Prof. Dr. Elçin İskenderzade, Hasan Ahmet'e Rusya Yazarlar Birliği'nin nişanını verdi. İskenderzade, Hasan Ahmet'in eşi ressam Füsun Suka ile kızı Şefaat Ahmet'i de madalya ile ödüllendirdi.

MEVLANA CELALEDDİN-İ RUMİ VE MEVLANA HAFTASI (07/17 ARALIK)

Mevlana Celâleddin-i Rumi, 1207-1273 yılları arasında yaşamış büyük bir mutasavvıf, şair, düşünür ve İslam alimi olarak bilinir. Asıl ismi Muhammed Celalettin'dir. Ancak halk arasında daha çok "Mevlana" veya "Rumi" olarak tanınır. "Mevlana" ünvanı saygı ifadesidir, "Rumi" ise Anadolu'da yaşadığı için kendisine verilen bir lakaptır.

Hz. Mevlana, 30 Eylül 1207 yılında, Afganistan'ın sınırları içinde bulunan Belh şehrinde doğmuştur. Babası "Bilginlerin Sultanı (Sultânü'l-Ulemâ) " ünvanı ile tanınmış Muhammed Bahaeddin Veled, annesi ise Belh Emiri Rükneddin'in kızı Mümine Hatun'dur.

Babası Sultânü'l-Ulemâ, beden üstünde baş, taş üstünde taş bırakmayan Moğol istilası nedeniyle 1212 veya 1213 yıllarında, aile fertleri ve yakın dostları ile birlikte Belh'ten ayrılmak zorunda kalır. Sultânü'l-Ulemâ'nın ilk durağı Nişâbur olur. Nişâbur şehrinde tanınmış Mutasavvıf Ferîdüddin Attar ile karşılaşırlar. Kalp gözü açık olan Ferîdüddin Attar, küçük Mevlana'yı görür ve onun gözündeki o pırıltıyı, kalbindeki o ışığı hisseder ve babaya "Sen bir denizsen yanında bir okyanus taşıyorsun" der. Küçük oğlanın çok önemli bir kişi olduğunu da hisseder.

Nişabur'dan sonra Mekke ve Medine'ye inerler, orada hac görevlerini yerine getirirler. En son Karaman'a yerleşirler. Mevlana, 1225 yılında orada, Şerefettin Lala'nın kızı Gevher Hatun ile evlenir, iki oğul sahibi olur. Genç yaşta ilk eşini kaybeden Mevlana, ikinci evliliğini Kerra Hatun ile yapar ve bu evlilikten iki oğlu ile Melike Hatun isimli bir kızı dünyaya gelir.

1228 yılında, ilime çok önem veren Selçuklu devletinin hükümdarı Alaettin Keykubat, Anadolu'da yaşayan bütün önemli aileleri Konya'ya davet eder. Alaettin Keykubat, Mevlana ailesinin önemini bildiği için onları Narende Kapısı'nda (Karaman'a açılan yol) karşılar. Burada çok mütevazı bir hayat sürdürürler. Üç yıl sonra babası vefat eder.

Babası vefat edince talebeleri ve müridleri Mevlana'nın etrafında toplanır, Mevlana'yı babasının tek varisi olarak görür. Gerçekten de Mevlana artık büyük bir ilim ve din bilginidir. Mevlana, 15 Kasım 1244 yılında Şems-i Tebrizi ile tanışır. Şems-i Tebrizi ile karşılaşması, onun hayatında bir dönüm noktası olur. Şems ile olan bu derin dostluk, Mevlana'nın düşüncelerinde ve eserlerinde büyük bir dönüşüme yol açmıştır.

Mevlana, geniş bilgisinin yanında üstün bir edebi kişiliğe sahiptir. Mevlana deyince ilk akla gelen eseri Mesnevi'dir. İslam tasavvufunun temel eserlerinden biri olan 6 ciltlik bu eser, 25,618 beyitten oluşur. Mevlana'nın diğer eserleri gibi Mesnevi de kaynağını Kur'an-ı Kerim ve Peygamberimizin hadislerinden almaktadır. Mevlana eserlerinde hikmetli sözleri, hikâyeleriyle Allah aşkını, peygamber ve insan sevgisini en güzel şekilde dile getirmiştir.

Diğer eserleri:

Divan-ı Kebir: Şiirlerinin toplandığı bir divandır.
Fihi Ma Fih: Sohbetlerinin derlendiği bir eserdir.
Mektubat: Mektuplarından oluşan bir derlemedir.

Yaşamını "Hamdım, piştim, yandım" sözleri ile özetleyen Mevlana, 17 Aralık 1273 Konya'da Hakk' ın rahmetine kavuşmuştur. Vefat ettiği gün, "Şeb-i Arus" (Düğün Gecesi) olarak anılır. Çünkü ona göre ölüm, sevgiliye kavuşma günüdür. Mevlana ölüm gününü yeniden doğuş günü olarak kabul ediyordu. Türbesi Konya'da Mevlana Müzesi olarak ziyarete açıktır ve hala milyonlarca insan tarafından saygıyla anılmaktadır.

Mevlana'nın vefatının yıl dönümü sebebiyle her yıl Aralık ayında, Mevlana Haftası adıyla Konya'da, Şeb-i Arus törenleri düzenlenir. Her yıl 7- 17 Aralık tarihleri arasında, Mevlana değerlerini yaymak için kutlanmaktadır. Bu günlerde Mevlana'yı anma etkinlikleri düzenlenmektedir. Oldukça büyüleyici olan programlara binlerce insan katılır. Mevleviler tarafından yapılan, mesnevilerin ve semahların döndüğü etkinliklerle Mevlana anılır.

Ne güzel demiş Mevlana:

BİR GÜN GELİR, AÇMAZ DEDİĞİN ÇİÇEKLER AÇAR. GİTMEZ DEDİĞİN DERTLER GİDER. BİTMEZ DEDİĞİN ZAMAN GEÇER. HAYAT ÖYLE BİR SIR Kİ;
ÖNCE ŞÜKÜR, SONRA SABIR, SONRA DA İNANMAK GEREK...

BAĞIŞIKLIK SİSTEMİMİZİN GÜÇLÜ ASKERLERİ:

PROBİYOTİKLER

Vücudumuzdaki en hayati sistem sizce hangisidir? Hangi sistem olmazsa yaşam sona erer hiç düşündünüz mü? Dolaşım sistemi, solunum sistemi, sinir sistemi, beyin ve kalp. Tüm bu sistemlerin her birinin ayrı ayrı hayati önemleri yok mudur? Hiç şüphesiz vücudumuzda bulunan organ ve sistemlerin hepsi önemli ve vazgeçilmezdir. Ancak öyle bir sistem var ki türümüzün devamlılığını onun sayesinde sağlayabildik. Düşündüğümüzde ilaçlar ve ameliyatlar olmadan önceki on binlerce yıl boyunca insanoğlu hayatını nasıl devam ettirdi ? Hastalıkları yenebilmeyi nasıl başardı? Zamanla hastalıklara kaşı daha fazla direnç kazandık. Peki bu direnci neye borçluyuz? İşin sırrı aslında bağışıklık siteminde saklı. Eğer kuvvetli bir bağışıklık sistemine sahip olmasaydık, dünyada var olamazdık. Bağışıklık sistemi, vücudumuzu hastalıklara karşı koruyan ordumuzdur ve bu ordumuzun temel askerleri probiyotiklerdir.

BESLENME VE DİYETETİK UZMANI
DOĞA KASAP

Nedir bu probiyotikler ?

Sokakta kime sorsak ‘‘antibiyotik’’ kelimesinin anlamını bilir. Oysa ‘‘probiyotik’’ nedir diye sorsak çoğu kişi ne olduğunu bilmez. Yıllar boyu bağırsaklarımız hep ihmal edilip sadece dışkı üretmeye yaradığı düşünüldü. Ancak günümüzde bağırsaklarımız için ‘ikinci beyin’ tabiri kullanılıyor. Bağırsaklarımızda, vücudumuzdaki hücrelerin 10 katı kadar probiyotik yaşar. Yani aslında vücut ağırlığımızın 1 kilosundan fazlasını probiyotik bakteriler oluşturur. Probiyotikler bağışıklık sisteminin dengelenmesinde rol oynayan yararlı bakterilerdir, zararlı mikropların vücuda girmesini engeller. Sadece koruyucu değil, aynı zamanda tedavi edicidirler. Diyabet, grip, nezle, zatürre, bronşit ve kanser dahil tüm iltihabi hastalıkların tedavisinde etkilidir.

BEBEĞİNİZE VEREBİLECEĞİNİZ İLK VE EN BÜYÜK HEDİYE: PROBİYOTİKLERDİR !

Probiyotikler nasıl oluşur?

Doğum anında bebeğin bağırsaklarında bir tane bile bakteri bulunmaz. Bebek doğmadan aylar önce anne rahminde belli probiyotikler annenin doğum kanalını kaplar. Doğum sırasında buradan geçen bebeğin tüm vücudu bu bakteriler ile kaplanır. Bir kısmını yutar, bronşlarına bu bakteriler girer. Bebeğin ilk gıdası doğum kanalından aldığı bu probiyotiklerdir. Anne, bebek dünyaya gelmeden hemen önce bebeğine güzel bir bağışıklık mayası vermiş olur. Bebek, dışarıdaki zararlı hastalık ajanlarına karşı bir koruma halkası ile kaplanmış olarak doğar. Bu nedenle normal doğum ile doğan bebekler ve sezaryen ile doğan bebekler arasında probiyotik bakteriler açısından farklılıklar vardır. Normal doğum ile doğanların vücudunda probiyotikler daha zenginken, sezaryenle doğan bebeklerin alerji, astım, otizm gibi bazı hastalıklara daha fazla yakalandıkları bilinir. Bu durumda anne sütü probiyotik kaynağı olduğundan, emziren annelerin doğal gıdalarla ve probiyotikten zengin beslenmesi oldukça önemlidir.

PROBİYOTİK KAYNAKLARIMIZI KENDİMİZ OLUŞTURALIM

EVDE PROBİYOTİK YOĞURT YAPIMI

MALZEMELER:
-1 litre taze/günlük süt
-1 kapsül/poşet probiyotik takviye

HAZIRLANIŞI:
Eczaneden probiyotik kapsül veya küçük probiyotik poşet tozlarından birini alın. Bu probiyotikler insan vücudundaki probiyotikleri takviye etmek için üretilmişlerdir ve harika yoğurt mayası olurlar. 1 litre süt için 1 kapsül veya 1 poşet yeterlidir. Kaynamış sütünüzü kapaklı cam bir kavanoza alın, soğumaya bırakın. Elinizin yanmayacağı ısıya geldiğinde, 1 yemek kaşığına probiyotik mayanızı alıp dipten hafifçe sütün içine yayın. Çalkalamadan kavanozun kapağını kapatın, bir bataniyeye sarıp evinizin sıcak bir köşesinde mayalanmaya bırakın. Akşamdan mayaladığınız yoğurdunuzu sabah açıp buzdolabına koyun. Probiyotik yoğurdunuz tüketmeye hazır. Bundan sonraki yoğurtları bu yoğurttan elde ettiğiniz maya ile mayalayabilirsiniz.

ELMA SİRKESİ YAPIMI

Bir tatlı kaşığı ev sirkesi, bir avuç dolusu probiyotik hapından daha fazla miktarda probiyotik içerir.

MALZEMELER

- Elma
- 2 tatlı kaşığı toz şeker (4 litrelik kavanoz için)
- Cam kavanoz (Ağzı geniş)
- Tahta kaşık
- Peçete veya tülbent
- Paket lastiği

YAPILIŞI

Elmaları yıkayıp 5-6 parçaya bölerek, cam kavanozun üçte birine gelecek kadar doldurun. Kavanozun üçte iki seviyesine gelecek kadar kaynamış ve soğumuş suyu ilave edin. Yukarıda kalan üçte bir kısım karıştırma payıdır. Şekeri ekleyin.

Sirke sineklerinin, sirkenin içine düşmesini önlemek için ağzını tülbent ile kapatıp, etrafına paket lastiği geçirin. Direkt güneş ışığı almayan, ısısı 22-25 derece arasında olan bir yere koyun.Kavanozu, haftada 3-4 defa alt üst edecek şekilde tahta bir kaşıkla iyice havalandırarak karıştırın. Elmalar yavaş yavaş posa haline gelir ve posa, kavanozun ağız kısmına yakın bir bölgede birikir. 10-15 gün sonra dibe çöker. Sirkeleşme, posa dibe çöktükten sonra başlar. Olgunlaşmayı hızlandırmak için posa dibe çöktükten sonra eğer elinizde varsa kavanoza evde yapılmış doğal sirkeden 1-2 kepçe ekleyebilirsiniz. Sirke kokusu ve tadı ortaya çıkıncaya kadar karıştırmaya devam edin. Sirkeye dönüştükten sonra temiz bir tülbentten süzün. Ev yapımı probiyotik sirkemiz hazır.

EVDE PROBİYOTİK KEFİR YAPIMI

Evde kefir hazırlamak için öncelikle kefir mayası bulmak gerekir. 1 litre sütü kaynatıp cam bir kaba koyun, soğumaya bırakın. Elinizin yanmayacağı ısıya geldiğinde tahta bir kaşıkla 1 yemek kaşığı kefir mayası ilave edin ve sütü iyice karıştırın. Üstü pamuklu bezle örtülebilir, böylece hava alabilir. Oda sıcaklığında karanlık bir yere kaldırın. Ağzı açık olarak fırının içinde de bekletebilirsiniz. Yaklaşık 24 saat sonra süt pıhtılaşır. Pamuklu tülbentten süzüp maya tanelerini ayırın. Kefiri buzdolabına kaldırın. Maya taneleri içme suyuyla yıkanıp süzülebilir. İçme suyu dolu bir cam kavanozda buzdolabında muhafaza edebilirsiniz. Bu mayayı her seferinde ayırarak bir sonraki kefirinizi mayalayabilirsiniz. Kefire kesinlikle metak kaşık değmemeli, metal kabın içinde mayalanmamalı, metal süzgeçten süzülmemelidir.

> Evde kendi başımıza yapabileceğimiz ekşi mayalı ekmek, sirke ve turşular da en iyi probiyotik kaynakları arasında yer alırlar.

ÇOCUKLUKTA "KORKU"LAR

Korku, insan varlığının en doğal ve temel duygularının başında gelmektedir. Oluşan veya oluşabilecek tehlikeler karşısında meydana çıkan bu duygu, kişide korku duyduğu nesneden, olaydan veya ortamdan uzaklaşma isteği doğurur. İnsan yaşamının doğal bir parçası olan korku, bazı durumlarda ne yazık ki yaşamı kısıtlayıcı hale getirebilmektedir.

Bebeklik döneminde başlayan korkular, 2 yaş ve sonrasında çocuğun yaşamında daha belirgin hale gelirler. Gelişimin farklı evrelerinde farklı şeylere karşı gelişebilen korkular, yalnış müdahale edildiği takdirde fobi veya kaygıya dönüşebilmektedir.

Bazı korkular bazı yaşlarda daha belirgin olsalar da genellikle döneme özgü ve gelişimseldirler. Böylelikle çocuk, o gelişim evresini tamamladıkça korkular da değişirler veya sönerler.

Yapılan araştırmalar gösteriyor ki okul öncesi dönem çocuklarının neredeyse hemen hepsinin en az bir korkusu mevcuttur. En sık görülen çocukluk korkularının başında ise karanlık ve yalnız yatamamak gelmektedir.

Doğumdan itibaren gelişim evrelerine göre korkular incelendiğinde ;

-Bebeklerin hemen hemen her şeyden korktuğu gözlemlenir. En başta ise yüksek sesli uyaranlar, ani hareketler ve yabancı kişiler gelmektedir.
-2-3 yaşındaki çocukların en belirgin korkuları, yüksek ses çıkartan nesneler veya canlılar olabilmektedir. Onlar için bir diğer korku unsuru ise yalnız yatmak ve anneden ayrı kalmaktır.
-3-6 yaş civarında böcek, köpek, karanlık, palyaço ile öcü, peri, cadı vb. gibi hayali nesnelere karşı geliştirilen korkular meydana çıkmaktadır. Yine oluşan yeni durum veya tanışılan yeni insanlar da bazen bu yaş çocukları için korku unsuru olabilmektedir. Yalnız kalmaktan, tuvalete düşmekten de korkabilen bu yaş çocuklarınının en sık görülen korkularından bir diğeri ise canlarının yanmasıdır. Bu nedenle en ufak bir vurulma, yaralanma veya çizik oluşumu gibi durumlarda yara bandı yapıştırılmasını isterler.
- 6-12 yaş arasındaki çocuklar ise bendensel yaralanmalar, kendisinin veya sevdiği birinin başına kötü bir olay gelmesi ve ölüm korkusu taşır. Yaygın olarak görülen korkuları arasında doktor, gök gürültüsü, şimşek, okul ve başarısızlık gibi şeyler de yer alabilmektedir.

Korkular, yaşa bağlı gelişim gösterseler de bazı etkenler bazı korkuları tetikleyebilmektedir. En önemli tetikleyici unsur ise hiç süphesiz ebeveyn tutumlarıdır. Örneğin ceza yöntemini kullanmaya meyilli ebeveynlerin çocuklarında korku duygusu daha çok tetiklenir.

Öğrenme yoluyla gelişen korkular, yaşanan deneyimler veya yaşanan olumsuz bir olay sonucu meydana çıkmaktadır. Buna trafik kazası geçiren bir çocuğun bir daha arabaya binmek istememesini örnek olarak verebiliriz. Yine ateşe dokunup eli yanan bir çocuğun ateşe karşı korku geliştirmesi veya asansörde kalan bir çocukta asansör fobisinin meydana gelmesi şeklinde örneklendirebiliriz.

Model alma ve taklit yoluyla gelişebilen korkulara ise annesi veya kardeşi köpekten korkan bir çocuğun köpeğe karşı korku geliştirmesini gösterebiliriz.

Bu konuda dikkat edilmesi gereken önemli nokta ise bazı korkuların kendilerini farklı davranışlarda gösterebileceğidir.Örneğin şaka amaçlı veya başka bir şekilde ani korkular yaşayan çocuklarda kekemelik, anne babasının şiddetli tartışmasına şahit olan çocuklarda terk edilme korkusu neticesinde dışkı kaçırma, tırnak yeme gibi korkuya bağlı tepkiler görülebilir.

Son olarak bu konuda anne babalara verilecek tavsiyeler ise;

Öncelikle çocuğun korkuları görmezden gelinerek yok sayılmamalıdır. Çocukla alay edilmemeli, küçümsenmemeli tam aksine korkularını yenebilmesi adına ona zaman tanınarak sabırlı olunmalıdır.

Çocuğunuza bir yetişkin olarak siz de duyduğunuz korkulardan bahsedebilirsiniz. Bu sayede çocuğunuzu, korkularını sizinle daha kolay paylaşmasına teşvik edeceksiniz. İlaveten korku bir disiplin aracı olarak kullanılmamalı, çocuğa sert tepkiler vermekten ve korkularının üzerine direkt olarak gitmekten kaçınılmalıdır. Bunun aksine çocuk korku duyduğu şeye karşı yavaş yavaş alıştırılmalı, cesaretlendirilmelidir.

Bu süreçte çocuğun değişik ortamlara girmesine ve çevreyi tanımasına izin verilmeli ve çocuğun bireyselleşmesine çok fazla koruyucu tavırlar sergilemeden olanak sağlanmalıdır.

Çocukluk çağında yaşanan korkularda dikkat etmemiz gereken en temel husus ise korkuların varlığından çok onlarla nasıl başa çıkılabileceğini öğrenmek ve çocuklarımıza öğretmektir. Bu sebeple onları ciddiyetle dinlemeli, soru sormaları için fırsat vermeli ve korkuların nedenleri üzerine düşünmeyi denemeliyiz. En önemlisi de tutum, davranış ve söylediklerine önem ve güven vermeli, sevgimizi asla esirgememeliyiz. Ebeveynlerin çocuklarına sevgi ve güven veren tutumları, onların korku ve kaygıyla baş edebilme becerilerini de olumlu şekilde etkileyecektir.

ÇOCUKLUKTAN BUGÜNE KEKİK KOKULU BİR HAYAT

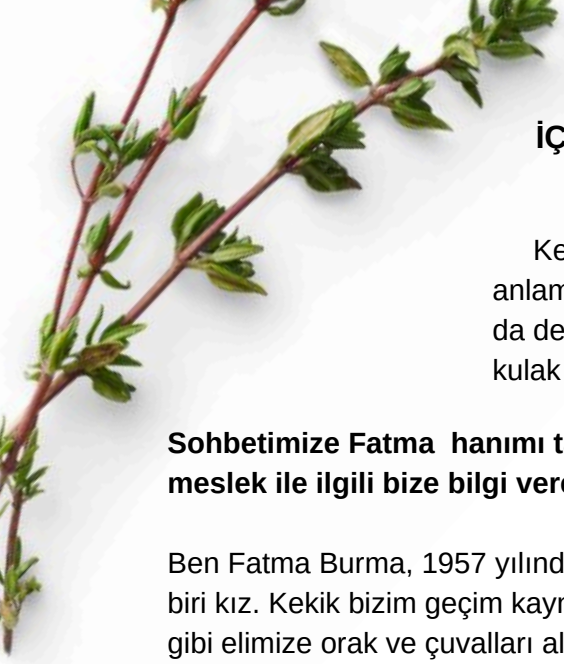
Kekik, doğanın sunduğu en etkileyici aromalardan biridir. Mis kokusuyla hem sofralarımıza lezzet katar hem de geçmişten günümüze sağlık dolu hikayeler taşır.

Kekik, yüzyıllardır mutfakların ve doğal tedavi yöntemlerinin vazgeçilmez bir parçası olmuştur. Ancak kekik dediğimizde aslında tek bir bitkiden değil, birbirinden farklı özelliklere sahip birçok türden bahsediyoruz. İşte en çok kullanılan kekik çeşitleri ve özellikleri:

Yaygın kekik: Mutfakta en çok kullanılan kekik türlerinden biridir. Pizza, makarna ve et yemeklerinde sıkça tercih edilir. Yaygın kekiğin tadı hafif baharatlı ve güçlü bir aromaya sahiptir.
Türk kekiği: Hem baharat hem tıbbi amaçlarla kullanılan bir türdür. Türk kekiğinin tadı keskin, yoğun ve hoş bir kokuya sahiptir.
Zahter: Kahvaltıda kullanılır. Hafif acımsı, keskin ve aromatik bir tadı vardır.
Bahçe kekiği: Tüm dünyada yemeklerde en yaygın kullanılan kekiklerden biridir. Genellikle tavuk, balık ve çorbalarda tercih edilir. Bahçe kekiği, limonumsu ve yoğun bir tada sahiptir.
Limon kekiği: Özellikle deniz ürünlerinde ve hafif yemeklerde tercih edilir. Adından da anlaşılacağı gibi taze limon aromalı bir tadı vardır.
Yaban kekiği: Daha çok tıbbi amaçlarla kullanılan bir türdür. Ayrıca aromatik yağ yapımında tercih edilir. Tadı hafif ve tatlımsı bir aromaya sahiptir.

Kekik, mutfağımızın en sevilen aromatik otlarından biridir ve yemeklere kattığı benzersiz lezzet sayesinde oldukça geniş bir kullanım alanına sahiptir. İşte mutfağımızda kekiğin kullanıldığı başlıca yerler:

Et yemekleri; tavuk, kırmızı et ve balık marinasyonlarında, ızgara ve fırın yemeklerinde, köfte harçlarında kekik dahil edilmesi lezzeti arttırır.
Çorbalar ve soslar; mercimek, tarhana, domates gibi çorbalarda kullanılır, lezzet ve aroma katar.
Zeytinyağlı ve sebze yemekleri; zeytinyağlı dolma, enginar, fasulye gibi yemeklere tat katar.
Kahvaltılık karışımlar ve atıştırmalıklarda kullanılır.
Fırın ürünleri; kekikli pişide, ekmek ve poğaçaların üzerine serpilerek pişirilir.
Salatalar ve mezeler; taze ya da kuru kekik salatalara lezzet katar.
Çay ve şifalı içecekler; kuru kekikten yapılan kekik çayı, rahatlatıcı ve şifa verici bir içecek olarak tüketilir.
Pizza ve hamur işlerinde kullanılır.



Kekiğin çeşitlerini ve kullanım alanlarını öğrendik. Ancak kekiğin anlamı, toprağını tanıyan, onu sevgiyle işleyen insanların gözünde daha da derin. Bu konuda bizimle deneyimlerini paylaşan Fatma hanıma kulak verelim.

Sohbetimize Fatma hanımı tanıyarak başlayalım. Fatma hanım, kendiniz ve yaptığınız meslek ile ilgili bize bilgi verebilir misiniz?

Ben Fatma Burma, 1957 yılında Ruşenler köyünde dünyaya geldim, iki evladım var. Biri erkek, biri kız. Kekik bizim geçim kaynağımızdır. 12 yaşında ailem ile birlikte sabah işlerimizi bitirdiğimiz gibi elimize orak ve çuvalları alıp, öküz arabasıyla veya eşek ile ormana kekik toplamaya giderdik.

Ormanın nerelerinde kekik buluyordunuz?

Ormanın içinde, yol kenarlarında ve dere kenarlarında bulunurdu. Kekik, taşlık olan yerleri de seviyor. Toplamış olduğumuz kekiği çuvallara koyar ve çuvalları ormanın bir yerine yığın yapar, orada bırakırdık. Eve gittiğimizde babamıza yığının yerini tarif ederdik. Babamız öküz arabasıyla almaya giderdi. Şimdi ise kekik toplamaya arabayla gidiyoruz.

Kekik nasıl toplanır?

Kekiği orakla biçerdik, ellikte kullanırdık. Ellik olmazsa olmazımızdı, orakla elimizi kesmemek için elliği kullanıyorduk. Kekiği orakla dibinden alırdık. Şimdi ise yaprakların olduğu yerden alıyorum, çiçeğinin olduğu yerden değil.

Kekiği ne zaman topluyorsunuz?

Ağustos ayında toplamaya başlardık. Ağustos ayından önce arıların bal yapma dönemi olduğu için toplamıyorduk ve yasaktı. Arıların da lezzetli kekik balı yapabilmeleri için.

Kekiği nasıl kuruturdunuz?

Eve getirdiğimizde yere büyük naylon serer ve toplamış olduğumuz kekikleri naylonun üzerine kuruması için sererdik. Güneş gören yerde kuruturduk.

Kekiği nasıl öğütürdünüz?

Güneşte kuruyan kekiği sopayla döver sapları ayırırız, onları atardık. Kalan kekiği kalburdan eleriz temiz olması için. Eledikten sonra tekrardan çuvallara koyar, satışa hazırlardık.
Kekiği, kekik tüccarı gelip alıyordu eskiden. Şimdi köy halkı, kasaplar, doktorlar, hemşireler, tanıdığın tanıdığı alıyor.

Pusula Dergisi olarak, mesleği ile ilgili bize bilgiler aktaran ve bu mesleği tanımamıza yardımcı olan Fatma hanıma teşekkür ederiz.

ZARİF/ ZARİFLİK/ ZARAFET

Zarif; Arapça kökenli bir kelime olup Türkçe'de kibar, hoş ve ince anlamlarına gelmektedir.

Zariflik ve zarafet de zarif sözcüğünün türevleridir. Zarif, kişiler için kullanıldığı gibi herhangi bir canlı veya bir nesne için de kullanılan bir sözcüktür.

Göze hitap eden güzellik algısının yanı sıra, bir nesneye ya da bir kişiye yakıştırılan zarif sıfatı, o nesnenin veya kişinin güzellikten öte ayrı bir inceliği, ayrı bir kibarlığı, ayrı bir hoşluğu olduğunu yansıtır.

Öyle ki güzel sözcüğü, görsel bir estetik sonucu kullanılır. Oysa zariflik, bu görsel estetiğin çok ötesinde, çok daha derin bir anlam taşır. Ancak ben, kişilerdeki zariflikten ve zarafetten bahsetmek istiyorum.

Zariflik; tinsel bir olgudur. Kişinin iç güzelliği, ruh güzelliği, davranışlarındaki incelik ile eş değer bir anlam içerir.

Çok güzel bir kadın zarif olmayabilir ya da çok yakışıklı bir erkek kibar olmayabilir.

Zarif kişilerin bakışları, duruşları, gülüşleri, ağlamaları, yürümeleri, oturup kalkmaları, konuşmaları ve hatta tartışmaları bile kibarlık, hoşluk taşır. Tüm bunlarda adeta etkileyici görsel ve tinsel bir ahenk sezersiniz.

Bu kişilerin samimiyeti de hemen fark edilir. Zira gerçek anlamda zarif olan insanların yapmacıklık içeren hiçbir davranışı bulunmaz.

Zariflik onların iç dünyalarından kopup gelen, ince ince işlenilmiş bir nakış gibidir. Bu kişiler, insanlar arasında hiçbir ayrım gözetmezler. Onlar tüm insanlarla aynı zariflik içinde iletişim kurar, tavır ve davranışlarını aynı zariflik haliyle sergilerler.

Zarifliğin, zarafetin adabı muaşeret yani görgü kurallarıyla da karıştırılmaması gerekir. Görgü kuralları öğrenilebilinir kurallardır. Hatta görgü kurallarını öğretmek için açılmış kurslar bile vardır. Ancak zarafet doğuştan gelen bir özelliktir. Sonradan öğrenilen bir şey değildir.

Örneğin, size yardım eden birine teşekkür etmek, görgü kurallarına uygun bir davranış iken "teşekkür ederim"i söyleyiş biçimindeki incelik, hoşluk, kibarlık zarafetin göstergesidir.

Bir şey rica ederken, özür dilerken kullanılan sözcükler aynı olsa da zarif kişilerin bu sözcükleri söyleyiş biçimleri bile farklıdır. Onlar bunları söylerken, söylenilmesi gerektiği için değil, öyle hissettikleri için söylerler. Bu yüzdendir ki zariflik, bir ruh inceliğidir.

Genel anlamda zarif sıfatı dişil bir sıfat gibi kabul edilip, kadınlar için kullanılsa da bunun eril sıfatı da "kibar" olarak daha çok erkekler için kullanılır.

Her ne kadar zarafet bir kişilik özelliği ise de en azından görgü kurallarına uyarak dünyayı daha yaşanılır bir yere dönüştürebiliriz.

Hiç düşündünüz mü, acaba siz zarif bir insan mısınız?

ÇÖREK

Eski Türkçe kökenli olan Çörek isminin, yuvarlak ekmek anlamına geldiği bilinmektedir. Çöreklenmek ise kıvrılıp top haline gelmek anlamındadır. Kültürel zenginliği ve çeşitliliği yansıtan bir yiyecek olan çörek, gelenek ve ritüellere göre her coğrafyada farklı çeşit ve isimlerle soframızı taçlandırmaktadır. Batı Trakya'nın İskeçe bölgesinde çörek, lokma ve pişi isimleri ile bilinirken, Gümülcine bölgesinde ise çörek olarak bilinmektedir. Batı Trakya'nın asırlık geleneksel lezzetlerinden biri olan çörek, geçmişten günümüze hünerli ellerin eseridir. Batı Trakya Türk toplumunun birçok kesiminde köklü bir gelenek olarak varlığını sürdüren hayır lokması veya çöreği, sadece bir ikram değil, aynı zamanda toplumsal dayanışmanın da bir simgesidir. İnsanlar, çörek pişirerek hem dini vecibelerini yerine getirir hem de toplumla olan bağlarını güçlendirirler.

Genellikle çörek; bayram, kandil, vefat eden kişinin senesinde, gerçekleşen bir dileğin ardından şükran göstergesi olarak, üç ayların başlangıcında ve ramazan ayında hazırlanarak konu komşuya dağıtılır. Hem bireysel hem de toplulukla hazırlanan bu yiyeceği paylaşmak, geçmişten gelen bir kültür mirası olmanın yanı sıra, insanları bir araya getiren ve paylaşma duygusunu pekiştiren bir unsur olmaya devam etmektedir.

Malzemeler:

- 1 kg un
- 1 tatlı kaşığı kuru maya
- Tuz
- Aldığı kadar ılık su
- Kızartmak için sıvı yağ

Çörek Tarifi:

Un, çukurca bir kap içine alınır ve ortası açılır. İçerisine malzemeler katılır. Ilık suyla kulak memesinden biraz yumuşak hamur yoğurulur. Üzeri örtülerek mayalanmaya bırakılır. (Yaklaşık 1 saat) Mayalanan hamurdan yumruk büyüklüğünde bezeler yapılır. Hamur tahtasında elle vurularak açılır. Tavada yağ kızdırılır. Kızgın yağa konulan çörekler, alt üst yapılarak pişirilir. Arzu edilirse pekmez, bal ve peynir ile yenilebilir. Deneyeceklere şimdiden afiyet olsun.

ZAMANI ETKİLİ KULLANMAK

Ders çalışma ve zaman kavramlarıyla ilgili pek çok öğrencinin dile getirdiği bazı söylemler şunlardır:
·Ders çalışmak için yeterli zaman bulamıyorum.
·Ders çalıştığım için sosyal aktivitelere zaman ayıramıyorum.
·Ders çalışmaya başladığım zaman aklımda başka düşünceler oluyor ve bu yüzden bir türlü derslerimi bitiremiyorum.
·Neyi ne zaman yapacağıma karar veremiyorum.

Bu söylemlerde ortak nokta, zamanın etkili kullanılamaması sonucu ortaya çıkan başarısızlık ve mutsuzluk durumudur. Başarıya ulaşmak, zamanı etkili kullanmak ile doğru orantılıdır.

ZAMANI ETKİLİ KULLANMAK

Zamanı, insan yaşamını oluşturan kesitler bütünü olarak tanımlayabiliriz. Dünya üzerinde insanlara zaman kadar eşit dağıtılan bir şey yoktur. Herkesin günü 24 saattir. Yaşam süreci içinde gerçekleştirmek istenilen amaçlara ulaşabilmek zamanın nasıl kullanıldığına bağlıdır. Zamanı etkili kullanmak, zamanımızın; amaçlarımızı, sorumluluklarımızı, derslerimizi, ödevlerimizi ve sosyal yaşamımızın içerdiği etkinliklerimizi bir arada yürütebilecek bir biçimde planlanması anlamına gelmektedir.

Hepimiz, hayatımıza yön verebilmek ve başarılı olabilmek için hedefler belirliyoruz ve bu doğrultuda sorumluluklar alıyoruz. Arkadaşlarımıza ve kendimize zaman ayırmak, hoşlandığımız işleri yapmak gibi gereksinimlerimizi de karşılamaya ihtiyacımız var. Ancak bu işler için bir türlü zaman bulamadığımızdan yakınıyoruz. Görüldüğü gibi aslında hepimizin yapmak istediği işler için yeterli zamanı var.

Peki neden zamanı yetiştiremiyoruz?

Bu sorunun cevabı kuşkusuz olarak ‘‘zamanımızı iyi kullanamadığımız için’’ olacaktır. Uygulanacak etkili yöntemlerle yavaşlatamadığımız, durduramadığımız, geri alamadığımız zamanı daha verimli bir şekilde kullanmamız mümkün hale gelmektedir.

ZAMANI ETKİLİ KULLANMAK İÇİN YAPILMASI GEREKENLER

- Önceliklerinizi belirleyin.
- Ders çalışma planınızı oluşturun.
- Çalışma sisteminize uygun bir masa düzeni oluşturun.
- Sizi önceliklerinizden alıkoyacak şeylere <hayır> demesini bilin.
- Dinlenmek için kendinize zaman ayırın.
- Yapılacak işleri küçük bölümlere ayırın.
- Size zor gelen işleri önce bitirin.
- Yapacağınız işe konsantre olun.
- Hedeflerinize ulaştıktan sonra kendinizi ödüllendirin.
- Ertelemeyin.

Gerçekten de hiç zamanımız yok mu?

GÜN= 24 SAAT
HAFTA= 168 SAAT

	ETKİNLİK	GÜN	HAFTA
KİŞİSEL VE ZORUNLU İŞLER	UYKU	7	49
	YEMEK	2	14
	GİYİNME	1	1
	ULAŞIM	1	7
	OYUN DİNLENME SOSYAL İLİŞKİLER	2	14
OKUL + DERS ÇALIŞMA	ETKİNLİK	GÜN	HAFTA
	OKUL	8	40
	DERS ÇALIŞMA	3	14
	TOPLAM	24 saat	139 saat

Zamanımızı kontrol altına alabilmek için gün içinde neye ne kadar zaman ayırdığımızı bilmemiz gerekmektedir. Bunun için zaman çizelgesi hazırlamak işimizi kolaylaştıracaktır. Öncelikli olarak yapılacak olan işlerin bilinmesi gerekmektedir. Aynı zamanda oluşturulan ders çalışma programı sayesinde zamanı daha etkili kullanmış olup, amaca daha sistemli bir şekilde yaklaşmış oluruz.

Gün içerisinde yapılacak birden fazla iş ve çalışılacak birden fazla ders varsa ve hangisine öncelik verileceğine karar verilemiyorsa plan ve programa ihtiyaç var demektir. Oluşturulan ders çalışma programı derslere ve ders dışı aktivitelere dengeli bir şekilde zaman ayrılmasına yardımcı olur. Neyin, ne zaman yapılacağının görülmesini sağlar.

Plan yaparken gerçekçi olunması ve esneklik sağlanmaması, yapılan ders çalışma programını etkisiz kılabilmektedir. Bu yüzden, oluşturulan zaman çizelgesinin ve ders çalışma programının uygulanabilecek bir gerçekliğinin olması gerekmektedir.

ZAMANI ETKİLİ KULLANMANIN FAYDALARI

- Belirli zamanda belirlenen işlerin yapılmasını sağlar.
- Önemli olan işlerin sıraya konulmasına yardımcı olur.
- Çalışmak için harcanan zamanın daha üretici ve verimli geçmesini sağlar.
- Zaman kaybını önler.

MERHABA DÜNYA

Bir kimsenin, bir kimseye bitmek bilmez borcunun öğretisidir kişinin kendine karşı olan sorumluluklarının dışa vurumu. Ben de aklıma gelen düşünceleri kaleme alarak darmadağın varsayılabilecek fikir ve düşüncelerimi kağıt üzerinde sabitleyip, yalınlaşmasını gözlemlemek istiyorum.

İlk olarak düşünce ve hareket arasında düşündüğümüzden çok daha uzak bir bağ olduğuna inanıyorum. Fakat burada düşünce derken dürtüsel veya kendiliğinden gelişen soyut yapıları değil, ciddi anlamda manuel olarak inşa edilen ve tamamıyla şahsın kontrolü dahilinde şekillenen, evrimin en nacizane ürünlerinden biri olan salt düşünceden söz etmekteyim. Kanaatimce, bir düşünce soyut olarak değerlendikçe somutlaşması da aynı ölçüde zorlaşır. Buradaki değer algısı düşüncenin katman sayısıyla ölçülebilir.

İkinci olarak da "Gerçeklik, gerçeğe en uzak şeydir. Çünkü bir şeyin gerçek olup olmadığını sorgulayabiliyor oluşumuz, gerçekliğin kendisi söz konusu olunca duvara toslar." Bahsi geçen duvar elbette gerçek değildir. Fakat bu durum onun gerçekte olan bir duvarın özelliklerini sergileyebilmekten alıkoymaz.

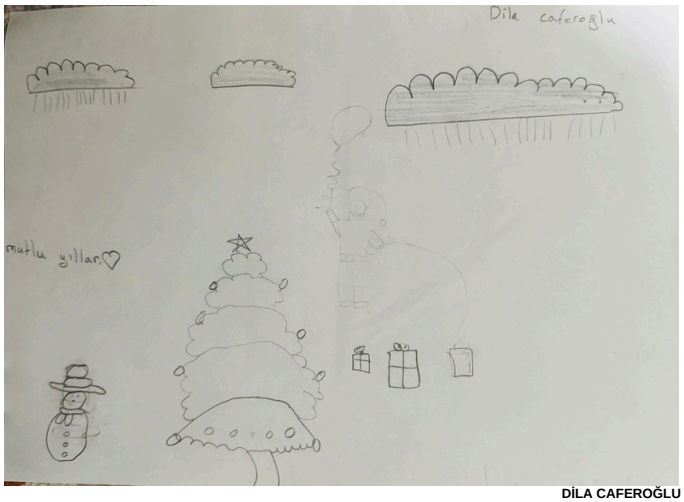
Son olarak insan merkezli bakış açısını ele almak isterim. Fakat tecrübe ettiğim kadarıyla bir insanın bu konuda en ufak söyleyecek sözü olamamalı. Çünkü insan merkezli düşünceden ve bakış açısından çıkıldığı an aslında yapılan tek şey bunun sınırlarını genişletmektir. Bu konuyu ele almamız için belki de bir salyongoza danışmalıyız. Zaman hakkında bizden daha ilginç fikirleri olacağı kesin.

Deneme Yazısı
Hakan Mehmet Usta

ÇOCUKLARIN KALEMİ

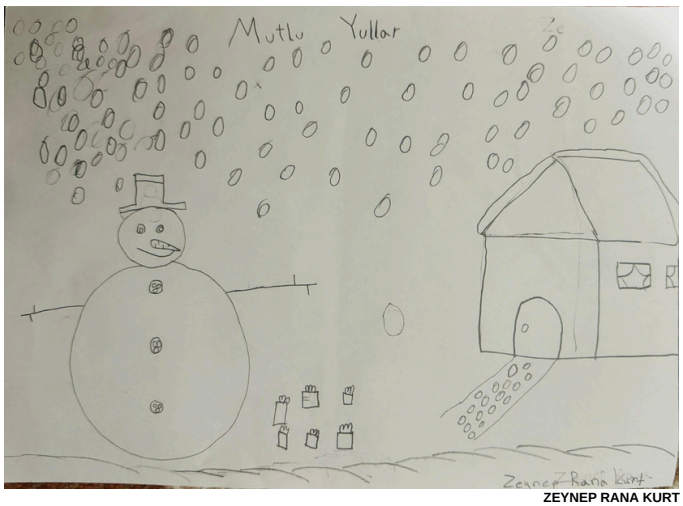
ZÜMRA KURU

AFRA MAHMUT ALİ



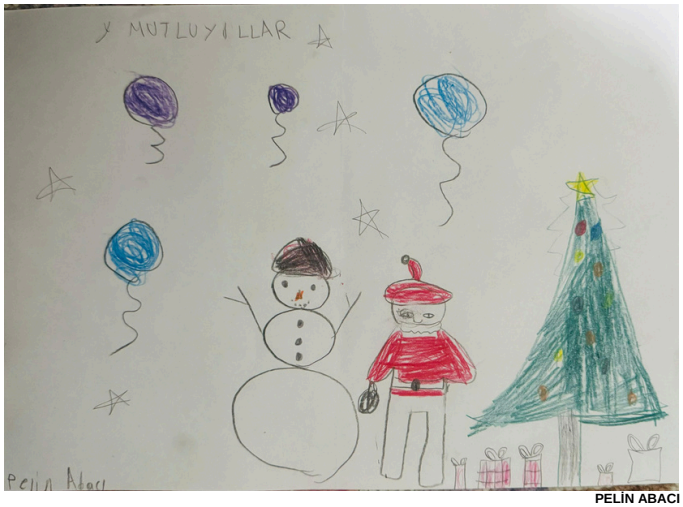
DİLA CAFEROĞLU

İLCAN CAFEROĞLU

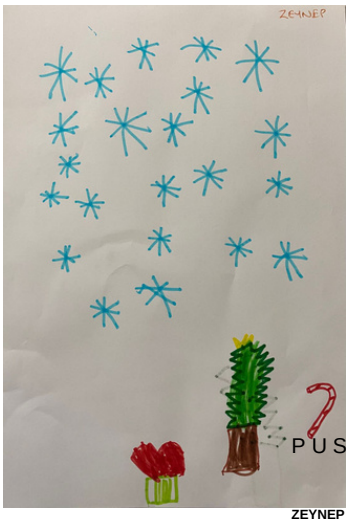


ZEYNEP RANA KURT

MİHRA



PELİN ABACI



ZEYNEP

PUSULA

www.btaytd.org

www.twitter.com/BTAYTD

www.facebook.com/btaytd.wtamuga