

PUSULA

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



T.C. GÜMÜLCİNE BAŞKONSOLOSLUĞU' NDA BAYRAMLAŞMA TÖRENİNDEN BİR FOTOĞRAF

- T.C. GÜMÜLCİNE BAŞKONSOLOSLUĞUNDA BAYRAMLAŞMA TÖRENİ GERÇEKLEŞTİ
- BATI TRAKYA TÜRK AZINLIĞI AGİT İNSANİ BOYUT TOPLANTISINDA TEMSİL EDİLDİ
- BTAYTD KADINLAR KOLU FİLİBE'YE KÜLTÜR GEZİSİ DÜZENLEDİ
- MUCİZE TİYATROSU'NDAN KÜLTÜREL GEZİ

İÇİNDEKİLER

02

GÜNCEL KONULAR

16

SAĞLIK /
ANNE SÜTÜ VE EMZİRME

09

BESLENME BİLİMİ /
KADIN VÜCUDUNDAKİ HORMONLARIN
DENGESİZ DANSI: POLİKİSTİK OVER
SENDROMUNA YAKINDAN BAKIŞ

18

YÖRESEL LEZZETLER /
YAPRAK SARMA

12

EĞİTİM /
OKULÖNCESİ DÖNEMDE
MÜZİĞİN ÖNEMİ

19

SİZİN KALEMİNİZ /
ZAMANIN KALBİNDE BİR ÇOCUK:
Momo Üzerine Bir Deneme

14

İLETİŞİM /
GÖRDÜĞÜMÜZDEN FAZLASI

21

GENÇLERİN KALEMİ /
EVRENSEL DUYGULAR

15

KİŞİSEL GELİŞİM /
MEVSİMDEN FAZLASI: YAZ
- Ruhsal Bir Uyanışın İzinde-

25

ÇOCUKLARIN KALEMİ /

İLETİŞİM:
EGNATIAS 75, 69100 KOMOTİNİ
TEL: +302531029705

PUSULA DERGİ
KOORDİNATÖR | TASARIM
ENİSE MOLLA AHMET

MAYIS AYI DÜZELTMELER
ÖZGÜR YUSUF

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

T.C GÜMÜLCİNE BAŞKONSOLOSLUĞUNDA BAYRAMLAŞMA TÖRENİ GERÇEKLEŞTİ

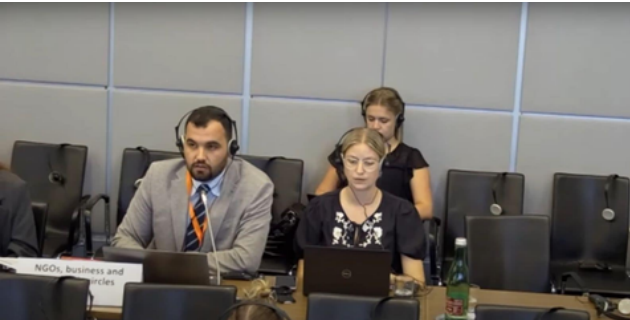
7 Haziran Cumartesi günü Türkiye'nin Gümülcine Başkonsolosluğunda geleneksel bayramlaşma töreni gerçekleştirildi. Bayramlaşma törenine gelen misafirler, Türkiye'nin Gümülcine Başkonsolosu Aykut Ünal ve eşi İlayda Ünal tarafından karşılandı. Derneğimizin Yönetim ve Denetim Kurulu ile Kadınlar Kolu üyeleri ve Batı Trakya'nın dört bir yanından soydaşların katıldığı Başkonsolosluktaki bayramlaşma törenine Türkiye Cumhuriyeti 65. Hükümet Başbakan Yardımcısı, TBMM İnsan Hakları Komisyonu Başkanı, AK Parti Bursa Milletvekili de yapan Türkiye Cumhuriyeti Cumhurbaşkanlığı Hukuk Politikaları Kurulu Üyesi olan Batı Trakya kökenli siyasetçi Hakan Çavuşoğlu da katıldı.



BATI TRAKYA TÜRK AZINLIĞI AGİT İNSANİ BOYUT TOPLANTISINDA TEMSİL EDİLDİ

BTAYTD, 2025 yılının 3. AGİT (OSCE) Tamamlayıcı İnsani Boyut Toplantısına katıldı. Toplantı 2-3 Haziran tarihlerinde AGİT dönem başkanı Finlandiya ve Demokratik Kurumlar ve İnsan Hakları Ofisi'nin (ODIHR) ev sahipliğinde Viyana'da gerçekleşti. Toplantıya BTAYTD'yi temsilen İnsan Hakları Uzmanı Kerem Abdurahimoğlu katıldı. "Hoşgörü ve ayrımcılıkla mücadeleyi teşvik etmenin bir yolu olarak kapsayıcılık" temalı toplantı 2 Haziran Pazartesi günü açılış oturumu ile başladı. Daha sonra "Saygı: AGİT bölgesinde hoşgörüslük ve ayrımcılıkla kapsamlı ve kapsayıcı bir şekilde mücadele etmek" başlıklı ilk oturum gerçekleştirildi.

Bu oturumda BTAYTD söz alarak Batı Trakya Türk Azınlığının dernekleşme özgürlüğü ve eğitim alanında yaşadığı sorunları aktardı. BTAYTD konuşmasında İskeçe Türk Birliği ve diğer Türk dernekleri davalarında 17 yıldır uygulanmayan AİHM kararlarına ve kapanan azınlık okullarına değindi. Toplantının "Yanıt Ver: Dinlerarası, dinî ve kültürlerarası diyalog ve iş birliği yoluyla ve bu alanlarda kapsayıcılığı teşvik etmek" başlıklı ikinci oturumu 3 Haziran Salı günü gerçekleştirildi. Bu oturumda da söz alan BTAYTD, Batı Trakya Türk Azınlığının dini özgürlükler alanındaki ve ötekileştirilme sorunlarına değindi. Azınlığın uluslararası hukuka göre kendi müftüsünü seçmesine izin verilmediğini, azınlığın gerçek temsilcilerinin ise hükümet yetkilileri ile sorunların çözümü için yaptığı diyalog çağrılarına cevap verilmediğini aktardı. Toplantı "Hazırlık: Hoşgörü, ayrımcılıkla mücadele ve eşitliği ilerletmek için daha kapsayıcı politika yapım yaklaşımlarına doğru" başlıklı 3. oturumla devam etti. Bu oturumda da söz alan BTAYTD, Yunanistan'ın Batı Trakya Türk Azınlığı eğitimine yaptığı müdahalelerle azınlık eğitiminin kalitesini düşürdüğünü ve iki dilli Türkçe- Yunanca anaokulların açılmasına izin vermediğini ifade etti. Ayrıca azınlığı ilgilendiren meselelerde azınlığın karar alma süreçlerine dahil edilmediğini, Batı Trakya Türklerinin %80'inden fazlasının desteğini alan DEB Partisinin veya bağımsız azınlık milletvekillerinin %3'lük seçim barajı nedeniyle Yunan Parlamentosuna giremediğini belirtti. Her üç oturumda da cevap hakkını kullanan Yunanistan Delegasyonu Batı Trakya'daki azınlığın Müslüman azınlık olduğunu ve eşit Yunan vatandaşları olarak her türlü haktan yararlandıklarını belirterek Yunan resmi görüşünü tekrarladı. Toplantı konuşma ve katkı değerlendirmelerinin yapıldığı kapanış oturumu ile son buldu.



RUMELİ KANAAT ÖNDERLERİ ÖDÜLLERİ SAHİPLERİNİ BULDU

14 Haziran Cumartesi günü Rumeli Kanaat Önderleri tarafından tertiplenen “2. Uluslararası İnsan Hakları ve Kültür Ödülleri” Üsküp'te düzenlenen görkemli bir törenle sahiplerini buldu. Törende Batı Trakya Azınlığı Yüksek Tahsilliler Derneği Başkanı Dr. Hüseyin Baltacı, Gümülcine Müftüsü Sn. İbrahim Şerif, Batı Trakya'da insan hakları ve kültürel alanda verdikleri hizmetlerden dolayı ödüle layık görüldü. 2022 yılında hayatını kaybeden İskeçe Müftüsü Ahmet Mete'ye ise özel ödül verildi.



EĞİTİM YILI İÇERİSİNDE GERÇEKLEŞTİRİLEN ATÖLYE ÇALIŞMALARININ SERTİFİKALARI ÖĞRENCİLERE TAKDİM EDİLDİ



Batı Trakya Azınlığı Yüksek Tahsilliler Derneği bünyesinde faaliyet gösteren Mesleki Tanıtım ve Rehberlik Kolu, atölye çalışmalarına katılan öğrencilere sertifika takdimi gerçekleştirdi. Etkinliğe derneğimizi düzenli olarak takip eden öğrenciler davet edildi. Devamında altı oturum olarak gerçekleştirilmiş olan Kişisel Gelişim Atölyesi sertifikaları, derneğimizin yönetim kurulu üyelerinden Zeynep Tevfikoğlu ve Şükriye Memet tarafından öğrencilere takdim edildi.

BTAYTD KADINLAR KOLU FİLİBE'YE KÜLTÜR GEZİSİ DÜZENLEDİ

BTAYTD Kadınlar Kolu 14-15 Haziran tarihlerinde Bulgaristan'ın 2019 Kültür Başkenti Filibe'ye (Plovdiv) bir kültür gezisi düzenledi. Gezi kapsamında ilk olarak 14 Haziran Cumartesi günü T.C Filibe Başkonsolosu Sayın Korhan Küngerü makamında ziyaret edildi. Ziyarette BTAYTD Kadınlar Kolu Başkanı Sevtap Hint ve Kadınlar Kolu Genel Sekreteri Doğa Kasap, BTAYTD Yönetim Kurulu üyeleri Şükriye Memet ve Zeynep Tefikoğlu ile BTAYTD Mucize Tiyatro sorumlusu Senemahu Topuz hazır bulundular. Sıcak ve samimi bir ortamda gerçekleşen ziyarette Başkonsolos Sayın Korhan Küngerü tarafından Filibe şehri ve tarihçesi ile ilgili bilgi verildi.



Akabinde Etnografya Müzesi, Djumaya (Cumaya) Meydanı ve Camii, Filibe Eski Şehri, Filibe Roma Antik Tiyatrosu, Kapana Bölgesi, Çar Simeon Parkı, Filibe Roma Forumu, Hisar Kapı, Nebet Tepesi, Sahabettin Imaret Camii ziyaret edildi. Kadınlarımız kültür başkentine yakışır şekilde dolu dolu, bir o kadar da eğlenceli iki gün geçirdi. Gezi, kadınlarımızın yeni organizasyonlarda bir araya gelme dilek ve temennileri ile sona erdi.



MUCİZE TİYATROSU'NDAN KÜLTÜREL GEZİ

9 Haziran Pazartesi günü BTAYTD Mucize Tiyatrosu ilkokul oyuncuları ve velileri ile hem kültürel hem de eğlenceli bir gezi gerçekleştirdi. Mucize Tiyatrosu sorumlusu Senemahu Topuz'un önderliğinde Pınar Koca Molla ve Nagihan Aga'nın katkılarıyla düzenlenen program kapsamında ilk olarak Drama Mağaraları ziyaret edildi. Ardından Alabalık Çiftliği'nde doğayla iç içe keyifli anlar yaşandı. Gezi, Kavala Sahili'nde yapılan yürüyüş ile sona erdi.



BTAYTD MUCİZE TİYATROSU FİLİBE'YE GÜNÜBİRLİK KÜLTÜR GEZİSİ DÜZENLEDİ

17 Haziran Salı günü BTAYTD Mucize Tiyatrosu Genç Ekibi Bulgaristan'ın 2019 Kültür Başkenti Filibe (Plovdiv)'ye Kültür gezisi düzenledi. Gezide, rehber eşliğinde Etnografya Müzesi, Djumaya (Cumaya) Meydanı ve Camii, Filibe Eski Şehri, Filibe Roma Antik Tiyatrosu, Filibe Roma Forumu ve Hisar Kapısı ziyaret edildi. Dolu dolu eğitici ve eğlenceli geçen gezide gençler oldukça güzel vakit geçirdi.



İSKEÇE`DE MEHMET HİLMİ SÖYLEŞİSİ DÜZENLENDİ

20-25 Haziran "Mehmet Hilmi'yi Anma Haftası" kapsamında 24 Haziran Salı günü, İskeçe Türk Birliği Lokali'nde Batı Trakya Türk toplumunun önemli isimlerinden gazeteci ve öğretmen Mehmet Hilmi adına bir söyleşi düzenlendi. İskeçe Türk Birliği'nin düzenlediği söyleşide Batı Trakya Türk Azınlığı Danışma Kurulu Başkanı ve İskeçe Müftüsü Mustafa Trampa, Öğretmen Gönül Bekirusta, Batı Trakya Türk Öğretmenler Birliği Başkanı Aydın Ahmet ve Gazeteci Ozan Ahmetoğlu konuşmacı olarak yer aldı. Söyleşinin moderatörlüğünü ise İskeçe Türk Birliği Başkanı Kerem Abdürahimoğlu yaptı.



‘ ‘BAĞIMLILIĞIN İZİNDE’ ‘ KONULU KONFERANS DÜZENLENDİ



21 Haziran Cumartesi günü Batı Trakya Türk Kadın Platformu, bağımlılıkla mücadelede dikkat çekmek ve toplumsal farkındalığı artırmak amacıyla bir konferans düzenledi. Konferans kapsamında bağımlılık olgusu bilimsel ve toplumsal boyutlarıyla ele alındı. Uzman Psikolog Betül Özdoğan Küçük; bağımlılık türlerini ve bu sürece etki eden faktörleri anlattığı sunumunda bağımlılığın tanımına, beyinle ilişkisine, risk faktörlerine, sonuçlarına ve korunma yollarına değindi. Ayrıca toplumda doğru bilinen yanlışlara da açıklık getirdi.



Uzman Psikolog Koray Bağdatlı ise “Bir Boşluğa Tutunmak: Bağımlılığı Anlamak” başlıklı sunumunda bağımlılığı eleştirel bir perspektifle değerlendirdi. Etkinlik kapsamında dernek bahçesinde gençler tarafından hazırlanan “Bağımlılık” temalı küçük bir resim sergisi de düzenlendi. T.C. Gümülcine Başkonsolosu Aykut Ünal ve eşi İlayda Ünal`ın da katıldığı konferans yoğun katılımı ile gerçekleşti.

GTGB 35. GELENEKSEL KIR KOŞUSU ETKİNLİĞİNİ GERÇEKLEŞTİRDİ

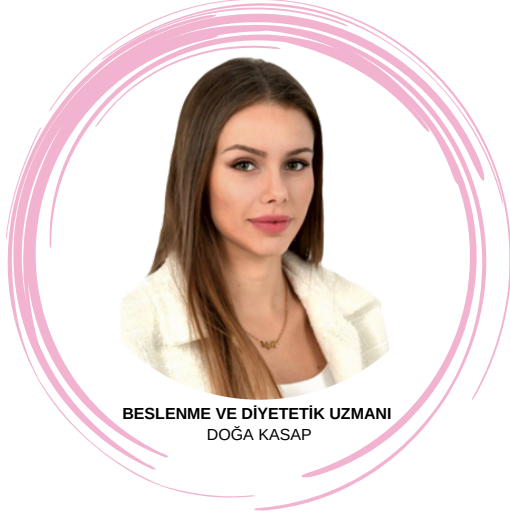
15 Haziran Pazar günü Gümülcine Türk Gençler Birliği 35. Geleneksel Kır Koşusu, Rodop iline bağlı Semetli köyünün Kartalkaya mevkiinde gerçekleşti.

12 kategoride yapılan koşularda dereceye giren yarışmacılardan birincilere bisiklet, diğer yarışmacılara da sponsor firmalar tarafından çeşitli hediyeler verildi.



Etkinliğe, Rodop Milletvekili Özgür Ferhat, Gümülcine Belediye Başkan Yardımcısı Mesut Mehmet Mehmet, Kozlukebiri Belediye Başkanı Erdem Hüseyin, Gümülcine Müftü Yardımcısı Fehim Ahmet, DEB Partisi Asbaşkanı Metin Hacıosman, Batı Trakya Türk Öğretmenler Birliği Başkanı Aydın Ahmet, Yassıköy Belediye Başkan Yardımcısı Müjdat Karahasan, Batı Trakya Kültür ve Eğitim Şirketi Başkanı Hüseyin Bostancı ile Batı Trakya Azınlığı Yüksek Tahsilliler Derneği Asbaşkanı Ali Alioğlu ve diğer davetliler katıldı.





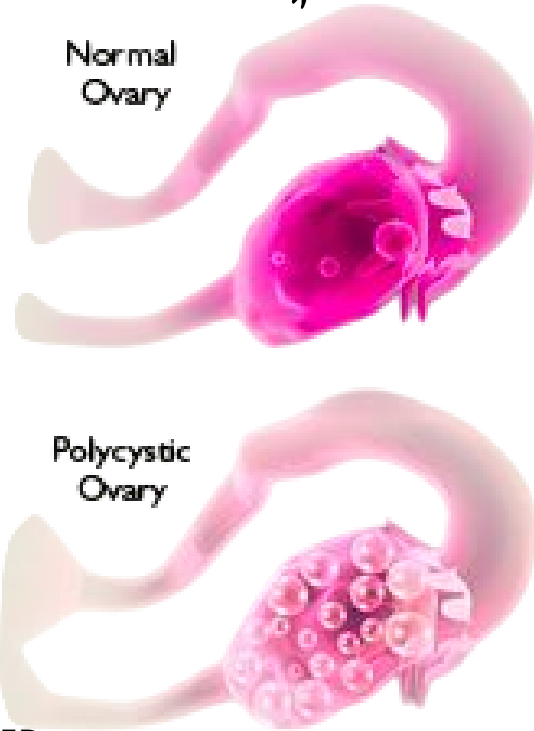
BESLENME VE DİYETETİK UZMANI
DOĞA KASAP

KADIN VÜCUDUNDAKİ HORMONLARIN DENGESİZ DANSI:

POLİKİSTİK OVER SENDROMUNA YAKINDAN BAKIŞ

Polikistik Over Sendromu (PCOS), ne yazık ki günümüzde üreme çağındaki her dört kadından birini etkileyen ve en sık karşımıza çıkan hormonal rahatsızlıklardan biridir. Uzun zamandır bilinen ama son yıllarda gündemde olan PCOS'un tamamen hormonların sessiz bir oyunu olduğu, ve kadın sağlığının sessiz mücadelesinde en ön sırada yerini aldığı artık bilinen bir gerçektir. Peki nedir bu PCOS ?

Polikistik Over, kadın yumurtalıklarında androjen adı verilen erkeklik hormonunun aşırı üretimine bağlı, çok sayıda kist gelişmesi durumudur. Bu kistler düzensiz dönemlerle veya hiç adet görülmemesiyle kendini gösterir. Genellikle yumurtlama eksikliği ile birlikte görülen düzensiz adet dönemleri hamile kalmayı zorlaştırır. Bu nedenle PCOS kısırlığın önde gelen nedenlerinden biridir.



TIBBİ BİR BİLMECE, PCOS ARKASINDAKİ GERÇEKLER - Polikistik Over Sendromuna Ne Sebep Olur?

PCOS'un genetik ve çevresel faktörlerin birleşimi ile ortaya çıktığı bilinse de PCOS'ta obezite ile insülin direnci önemli rol oynar. Şöyle ki PCOS sendromu olan kadınların yaklaşık %50'si fazla kilolu veya obezdir. Aynı zamanda PCOS'lu birçok kadının insülin direnci de vardır. Yani obezite insülin seviyelerini artırabilir, insülin seviyeleri vücutta yükselir ve daha yüksek androjen seviyelerine neden olabilir. Dolayısıyla PCOS sendromuna yakalanma riski de artmış olur.





SAÇLAR DÖKÜLÜRKEN GÜÇLENMEK: PCOS'LA KADIN OLMAK - Polikistik Over Sendromu Semptomları

Yaygın semptomlar arasında kısırlık, akne, aşırı tüylenme, erkek tipi kellik görülmektedir. Semptomlar kontrol altına alınmadığında ise kalp hastalığı, endometriyal kanser, şeker hastalığı, yüksek tansiyon gibi hastalıklar ortaya çıkabilir. Bu nedenle mutlaka tedavi planı çıkartılmalıdır. Tedavinin belki de en önemli kısmı ise hayat boyu yeterli ve dengeli beslenmek ve pozitif yaşam tarzıdır.

PCOS'LA BARIŞMAK TABAĞINDA BAŞLAR - Beslenme Alışkanlıkları Polikistik Over Sendromunu Nasıl Etkiliyor?

Öncelikle izlenen yol kişinin ideal kiloya inmesini sağlamaktır. Kilodaki %5'lik kayıp bile oluşan sorunları azaltıp gebe kalmayı kolaylaştırır. Polikistik over sendromuna özel tek bir beslenme yöntemi yoktur. Ancak PCOS'ta 2 temel durum söz konusudur: insülin direnci ve inflamasyon. Bu nedenle insülin seviyeleri kontrol altına alınıp anti-inflamatuar besinler tüketildiğinde hastalığın şiddeti de azalır. İnsülin direnci kilo vermeyi zorlaştıran bir etkidir. Nişastalı ve şekerli yiyecekler gibi rafine karbonhidratlar açısından zengin bir beslenme, insülin direncini dolayısıyla kilo kaybını kontrol etmeyi daha zor hale getirir. Yüksek lifli yiyecekler ise sindirimi yavaşlatarak kan şekerinin yavaş yükselmesine yardımcı olur ve kilo vermeyi kolaylaştırır.



- **Yüksek Lif İçeren Besinler:** Brokoli, karnabahar, brüksel lahanası ve turpgiller, yeşil yapraklı sebzeler, kurubaklagiller, elma, armut, çilek, yabanmersini gibi meyvelerdir.
- **Düşük Glisemik İndeksi Olan Besinler:** Tam tahıllar, mercimek ve fasulye gibi baklagiller, kuruyemişler, tohumlardır.
- **İnflamasyonu Azaltmaya Yardımcı Olan Yiyecekler:** Somon ve sardalya gibi yüksek omega-3 içeren balıklar, keten tohumu, chia tohumu, çörekotu gibi bitkisel omega-3 kaynakları, semizotu ve ıspanak gibi koyu yapraklı yeşillikler, kırmızı üzüm, böğürtlen, yaban mersini, kiraz gibi koyu kırmızı meyveler, ceviz, badem, fındık gibi kuruyemiş türleri, zeytinyağı ve avokado gibi sağlıklı yağ içerikli ürünler, zerdeçal ve tarçın gibi baharatlardır.

Hangi Besinlerden Uzak Durmalıyız?

Hamur işleri veya beyaz ekmek gibi rafine karbonhidratlar iltihaplanmaya neden olur. Bununla birlikte insülin direncini şiddetlendirir. Bu nedenle bu tür besinlerin tüketimini önemli ölçüde sınırlandırmak gerekir. Ayrıca fast food gibi kızarmış yiyecekler, gazlı içecekler ve enerji içecekleri gibi şekerli içecekler, sosis gibi işlenmiş etler, margarin ve katı yağ çeşitleri, yüksek miktarda kırmızı et tüketimi, yüksek düzeyde tuz ya da şeker eklenmiş yiyecekler de PCOS şiddetini arttıran yiyecekler arasındadır.





SİSTEMİ BOZAN SENDROM HAYATIMIZI DEĞİL!- Polikistik Over Sendromu için Yaşam Tarzı Değişiklikleri

PCOS, birçok hastalıkta olduğu gibi egzersiz ve günlük fiziksel hareket gibi aktif yaşam tarzı değişikliklerine olumlu yanıt verir. Bu nedenle haftada en az 150 dakika egzersiz yapılması önerilir. Özellikle obez veya aşırı kilolu olan ve hamile kalmak isteyen kadınlar, doktor onaylı egzersizi dikkate almalıdır. PCOS ile ilişkili semptomlar strese neden olabilir. Bu yüzden zihni sakinleştirmeye yardımcı olan stres azaltma teknikleri uygulanabilir. Bunlara yoga ve meditasyon dahildir. Ayrıca uyku sırasında salgılanan melatonin hormonu da yumurtaların toksik maddelerden korunmasını sağladığından uyku saatleri 23.00- 04.00 arasında tutulmalı ve uyku ortamında ses ile ışık bulundurulmamalıdır.

PCOS'U YENECEK GÜÇ SENİN MUTFAĞINDA -Polikistik Over Sendromu'nda 6 Beslenme Önerisi -

- **Kaliteli Protein Kaynakları Tüketilmeli:**

Omega-3 içeriği ve kaliteli protein kaynağı olduğu için haftada 2 kez balık tüketilmelidir. Az yağlı kırmızı et, tavuk göğüs, hindi, balık ve yumurta, az yağlı peynirler gibi kaliteli hayvansal protein kaynaklarının tüketimine ve bu besinlerin tüketim miktarına dikkat edilmelidir.

- **Kaliteli Yağ Kaynakları Tüketilmeli:**

Yemeklerde zeytinyağı gibi bitkisel yağlar kullanılmalı; margarin, tereyağı gibi doymuş yağların kullanımı sınırlanmalı. Ceviz, badem, fındık gibi yağlı tohumlar ve avokado, zeytin gibi bitkisel olan doymamış yağlar tercih edilmeli. Aynı zamanda süt ürünleri de yağsız olanlardan tercih edilmelidir.

- **Düşük Glisemik İndeksli Besinler Tüketilmeli:**

Basit karbonhidrat ve şekerlerden uzak durup kan şekerini daha yavaş yükselten kompleks karbonhidratlar tüketilmeli. Yulaf, tam tahıllı ekmek, bulgur gibi tam tahıllar tercih edilmeli. Pirinç, patates, bezelye, muz gibi bazı besinler kan şekerini biraz daha fazla yükseltebileceği için sınırlı miktarda tüketilmeli.

- **Antiinflatuar Besinler Tüketilmeli:**

Zerdeçal, zencefil, domates, sarımsak, somon balığı, zeytinyağı ve pul biber gibi baharatlar anti-inflatuar etkisi yüksek olan besinlerdir. Bu besinler vücutta iltihaplanma riskini azaltır.

- **Yeterli Lif Tüketimine Dikkat Edilmeli:**

İyi bir lif ve protein kaynağı olan kurubaklagiller haftada 2 defa tüketilmelidir. Brokoli, karnabahar, Brüksel lahanası, kabak gibi sebzeler; tokluk hissi vererek kilo kaybını sağlar. Bu besinler aynı zamanda bağırsak çalışmasını düzenleyerek kabızlığın oluşmamasını sağlar.

- **Sık Sık ve Ara Ara Beslenme Sağlanmalı:**

Açlık krizlerini azaltmak ve vücut yağlanmasını ortadan kaldırmak için 2,5-3 saat aralıkla beslenmek gerekir. Ara öğünler karbonhidrat, protein ve yağ grubu bakımından dengeli olmalıdır.



OKUL ÖNCESİ DÖNEMDE MÜZİĞİN ÖNEMİ

Evrensel bir iletişim dili olan müzik sosyalleşmenin temelini oluşturan unsurlardan biri olarak da görülmektedir. Bu bağlamda doğru planlanıp uygulanan bir müzik eğitimi çocuğun tüm gelişim aşamalarını olumlu yönde etkilemektedir. Tarih sürecinde de pek çok filozof, eğitimci, bilim insanı müziğin eğitimsel katkısına inanmıştır.

Anne karnında sesleri duyup tepki vermeye başlayan bebeğin dünyasında doğum itibarıyla sesler daha aktif rol oynamaya başlar. Doğumdan iki ay önceki dönemde dışarıdan gelen sesli uyaranların bebeğin hareketlerini arttırdığı bilinmektedir. Örneğin kalabalık bir ortama giren veya konsere giden anne, bebeğinin bu zamanlarda etkinliğinin arttığını çoğu zaman görebilir.

Doğuştan gelen işitme yeteneğine ilerleyen dönemlerde tepkiler de eklenir. Bebek, çevreden duyduğu sesli uyaranlara tepki verir. Ağlamalar ve gülmeler ile kendi sesinin farkına varan çocuk, ses tonunu alçaltıp yükselterek mutluluğunu mutsuzluğunu ifade etmeyi öğrenir. Bu ifade edebilme ve iletişim kurabilme yeteneklerinin daha çok gelişebilmesi için bu dönemde mutlaka müzik dinletilmesi tavsiye edilmektedir.

Okul öncesi dönem ise çocuklarda var olan yeteneklerin ortaya çıkması bakımından son derece önemli bir dönemdir. Bu dönemde çocuklar hissettiklerini sözcükleri kullanarak ifade etmekte zorlanabilirler. Bu aşamada da evrensel bir dil olan müzik, çocuğun hislerini anlatmasında bir araç görevi görür.

Yapılan birçok araştırma müziğin çocukların zihinsel gelişimine katkı sağladığını vurgular. Müzik aleti çalmanın ise beyin gelişimine ve sinir sistemine olan faydaları yapılan araştırmalar neticesinde ortaya çıkmıştır. Küçük yaştan itibaren müzik ile ilgilenen çocukların akademik başarılarının da olumlu yönde etkilendiği bilinmektedir.

MÜZİĞİN ÇOCUKLARA SAĞLADIĞI KATKILARA DEĞİNECEK OLURSAK:

- Çocuğun alacağı müzik eğitimi; onun kişilik gelişimini etkileyerek gözlem yeteneği güçlendirir ve yaratıcılığını ortaya çıkarır.
 - Müzik çocukların bütün alanlarda öğrenmesine katkı sağlar, böylece çocukların ke güvenleri ve öz saygıları artar.
 - Çocuğun bilgi kazanmasında, kavram gelişiminde, dil gelişiminde, iyi alışkanlıklar kazanmasında, güven duygusu kazanmasında, ilgi ve yeteneklerinin ortaya çıkmasında müziğin önemi büyüktür.
 - Müzik, çocukların konsantrasyon becerilerini destekler ve beynin birden fazla alanını harekete geçirir. Müzik ile ilgilenen çocukların ilgilenmeyenlere nazaran işitsel becerileri daha gelişmiş olduğu için uyaranları ayırt etmede daha başarılı oldukları söylenmektedir.
 - Müzik dinleyen ve müzik eğitimi alan çocukların matematik ve dil alanında daha başarılı oldukları gözlemlenmiştir. Müzik aleti çalmak çocuğun hafızasını güçlendirir. Beyni uyarır ve çocuğun stres düzeyini de düşürür. Özellikle 3 yaş ve sonrasında dinleme ve sessiz kalma alışkanlığı kazanmasını sağlar.
 - Müzik çocukların okuma ve yazma becerilerini geliştirir. Müzik ile ilgilenirken çocuğun birçok farklı alana dikkat etmesi gerektiğinden okuma ve yazma çocuğa daha kolay gelmeye başlar.
 - Müziği duyduklarında çocukların işitme, dokunma, ritim tutma, ses taklidi gibi birden fazla fonksiyonu aynı anda gelişir. Seçilen müzik aletine göre çocuğun motor becerileri özellikle de ince motor becerileri gelişir ve pekişir.
 - Müzik aleti çalmak sadece beyini uyarmakla kalmaz, çocuğu stresten de uzak tutar. Müzik ile çocuk kendini daha kolay ifade edebilir.
 - Müzik aleti çalabilmek çocuğun kendi özelliklerine yakın kişiler ile tanışmasına ve sosyal ilişkilerini kuvvetlendirmesine yardımcı olur.
 - Okul öncesi dönemde çocuğa şarkı ve tekerlemeler öğretilerek çocuğun dil gelişimine katkı sağlanır. Bu dönemlerde dinletilmesi gereken müzik türleri olarak klasik müzik ve çocuk şarkıları tavsiye edilmektedir. Çocuğun kelime dağarcığını olumsuz etkileyecek müziklerden kaçınılmalıdır.
- Son olarak çocuğun müziğe ilgisini geliştirmek için evde televizyon yerine müzik dinleme saatleri oluşturulabilir. Uyumadan önce çocuğa klasik müzik dinletmek çocuğun rahat uyumasını sağlayacağı gibi müziğe ilgisini de arttıracaktır. Bunun için anne baba çocuğa rol model olmalı, çocuğun ilgisini gözlemleyip onu ilgisi doğrultusunda yönlendirmeli ve çocuğu ilgi duyduğu müzik aletini çalması konusunda teşvik etmelidir.



GÖRDÜĞÜMÜZDEN FAZLASI

Görsel İletişim Nedir?

Görsel iletişim; renkler, semboller, grafikler ve görsel düzenlemeler yoluyla iletinin aktarılmasıdır. İnsan, yüzyıllar boyunca yalnızca kelimelerle değil görsellerle de iletişim kurdu. Mağara duvarlarına çizilen resimlerden günümüzün dijital tasarımına kadar uzanan bu yolculukta görsel iletişim her zaman güçlü bir araç oldu.



Örneğin kırmızı ışıktaki durmamız gerektiğini bize kimse söylemez ama hepimiz biliriz. Çünkü o renk, o sembol bize bir anlam ifade eder. Bu da görsel iletişimin günlük hayatımızdaki en sade örneklerinden biridir.

Neden Bu Kadar Etkili?

Görsel öğeler beynimiz tarafından çok daha hızlı algılanır. Renkler, şekiller, imgeler; yazılı anlatıma göre çok daha kısa sürede dikkat çeker. Bu yüzden reklamcılık, tasarım ve medya alanlarında görsel iletişim başroldedir.

Günlük Hayatımızda Görsel İletişim

Görsel iletişim yalnızca tasarımcıların ya da sanatçıların alanı değildir. Hepimiz her gün bu dili kullanıyor ve bu dile maruz kalıyoruz.

- Sosyal medyada paylaştığımız bir fotoğraf
- Sunumlarımıza eklediğimiz grafikler
- Ambalaj tasarımları, afişler, logo ve ikonlar
- Giydiğimiz kıyafetlerin rengi bile bir iletişim biçimidir.

Yani görsel iletişim, bazen bilinçli bazen de farkında olmadan kullandığımız bir anlatım yoludur.

Renklerin Dili ve Simgelerin Gücü

Renkler, görsel iletişimin en etkili unsurlarından biridir. Her rengin taşıdığı duygusal ya da kültürel bir anlam vardır:

- Mavi: güven, sakinlik
- Kırmızı: enerji, dikkat, tehlike
- Yeşil: doğa, huzur, sağlık
- Siyah: asalet, ciddiyet

Aynı şekilde semboller de evrensel bir dil gibidir. Kalp sembolü sevgiye, çöp kutusu sembolü silmeye karşılık gelir. Bu semboller diller üstü bir anlaşma sağlar.

Görsel iletişim çağında yaşıyoruz. Bu da yalnızca görseller üretmeyi değil görselleri doğru okumayı da gerekli kılıyor. Görsel okuryazarlık eğitimi, özellikle gençlerin dijital dünyada daha bilinçli bireyler olmalarını sağlar.

Görsel iletişimle dolu bir dünyada sadece ne gördüğümüz değil ne anladığımız da önemlidir.

MEVSİMDEN FAZLASI: YAZ

- RUHSAL BİR UYANIŞIN İZİNDE -

Yılın belli zamanları vardır ki yalnızca takvimde değil insanın içinde de bir şeyleri değiştirir. Yaz mevsimi, bunların belki de en etkilisidir. Güneşin yükseldiği, günlerin uzadığı, doğanın en cömert hâlini aldığı bu dönem; yalnızca dış dünyayı değil iç dünyamızı da dönüştürür.

Güneşin sıcaklığı bedenle birlikte ruhu da sarar. Kış aylarının getirdiği içe kapanıklık yerini açıklığa, ağır düşünceler ise yerini hafif bir umut duygusuna bırakır. Sanki insan, doğanın ritmine kendini daha çok bırakır; sabahları daha kolay uyanır, yürüyüşler daha uzun, sessizlikler daha anlamlı hâle gelir.

Yazın sunduğu dinginlik ve özgürlük duygusu, insanı kendiyle baş başa kalmaya davet eder. Kalabalıklar içinde bile bir tür iç huzur dolaşır. Bir ağacın gölgesinde durmak ya da deniz kıyısında uzaklara bakmak, insanın iç sesini duyabildiği nadir anlardan biri olur. Güneşin sadece teni değil umudu da ısıttığına inanmak zor değildir bu mevsimde.

Elbette yazın da kendi içinde bir ikilemi vardır. Hareketlilik ve sıcaklık zaman zaman yorucu olabilir. Ama belki de bu da yazın doğasında vardır: hayatı yoğun, hisleri daha çıplak yaşamak. Ne hissediliyorsa sonuna kadar. Sevinç de özlem de coşkulu olur yazın.

Kısacası, yaz bir mevsimden fazlasıdır. O; insanın iç dengesini yeniden kurduğu, duygularıyla temasa geçtiği, yaşamla yeniden bağ kurduğu bir geçiştir. Ve her yıl, güneşle birlikte gelen bu içsel uyanış, bize şunu fısıldar: “Hâlâ hissetmek mümkün.”

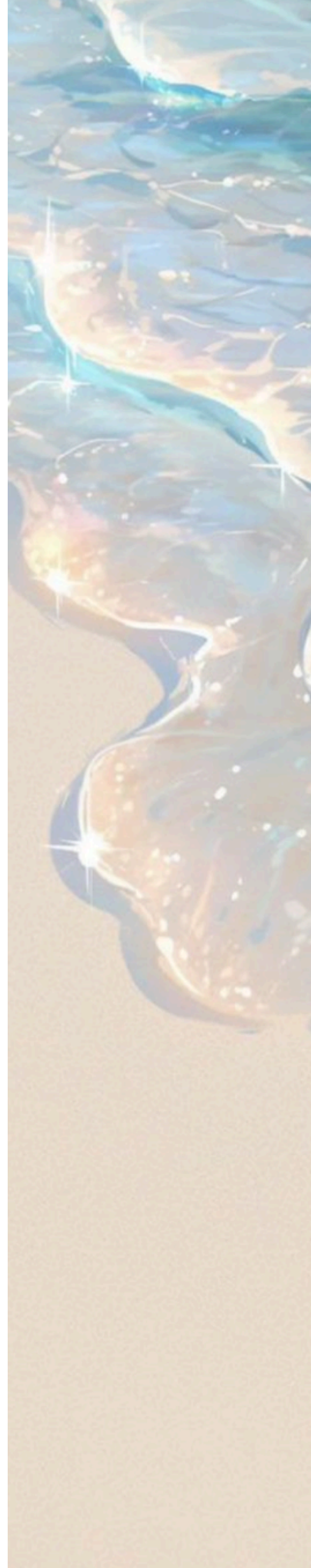
Peki, sen bu yaz güneşi yalnızca teninde mi hissedeceksin, yoksa ruhunda da yer açacak mısın ona?

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

Nazım HİKMET

“Ve umut,
İnsanda...”

Nazım HİKMET



ANNE SÜTÜ VE EMZİRME



Anne sütü ve doğumdan sonra gelen ilk sarı süt, bebek için çok önemlidir. Anneden ilk 5 gün içinde az miktarda salgılanan sarı renkli kolostrum (ilk süt) adını verdiğimiz anne sütü protein, vitamin ve mineral açısından zengindir. Besinsel değerinden ziyade bağışıklığa karşı koruyucu olması asıl işlevidir.

Bebeğin ilk aşısı olarak tanımladığımız kolostrum, enfeksiyonlara karşı koruyucudur. İlk gelen süt olan kolostrumun besleyici özellikleri yüksektir, bu nedenle kolostrum atılmamalıdır. Bebeğin ilk besininin kolostrum olması onun ileride mide ve bağırsak hastalığına karşı korunmasını sağlar. Daha sonrasında sütün bileşimi bazı değişikliklere uğramaya başlar.

Anne sütü, bebeğinizin hayatının ilk aylarında ihtiyaç duyduğu tüm besinleri içeren en doğal besin kaynağıdır. Bebeklerin fiziksel ve zihinsel gelişimleri için hayati önem taşır. Anne sütü, bebekler için doğal bir antibiyotik görevi görür. Bu mucizevi süt, bebeği hastalıklara karşı korur ve bebeğiniz için ilk altı ay boyunca tek başına bile yeterli olan tek besindir. Anne sütüne eş değer herhangi bir gıda veya mama yoktur. Anne sütü yüksek laktoz oranı nedeniyle tatlı ve yağ miktarı nedeniyle kremsi bir kıvamdadır.

Anne sütü bebek için en iyi, en taze, en doğal ve en temiz besindir. Bebeğin gelişimi süresince değişen ihtiyaçlarına uygun olarak sütün içeriği de değişmektedir. Anne sütü ekonomiktir, her zaman uygun sıcaklıkta ve kıvamdadır. Herhangi bir hazırlık gerektirmez ve zahmetsizdir. Anne sütünün üretimi arz-talep ilişkisine bağlıdır, ne kadar emzirilirse o kadar süt üretilir. Anne sütünün %87'sini oluşturan su, süt üretiminin artması için tüketilmesi gereken başlıca besindir.

Her annenin sütü kendi bebeğini büyütmeye yetecek kadar enerji ve besin ögesi içermektedir. Özel sebepler olmadığı takdirde anne sütü bebeğin büyümesini sağlar. Anne sütü, bileşimindeki besin öğeleri ile adeta bir sağlık deposudur. İçeriğinde bulunan protein, yağ, vitamin ve mineraller; bebeğinizin büyüme ve gelişimi için gereken her şeyi sağlar. Örneğin anne sütündeki proteinler, kolayca sindirilebilir ve bebeğinizin kas ve doku gelişimini destekler.

Besinsel değerlerinin yanında anne sütü vitaminler, sindirim enzimleri, hormonlar ve bebeği hastalıklardan koruyan antikorları da barındırır. Bebeğin bağışıklık sistemini destekleyen anne sütü, bebeğin gelecekteki sağlığı üzerinde de oldukça güçlü etkilere sahiptir. Ayrıca bebeğe yararlarının yanı sıra annen için de faydalıdır.

Anne sütü, kadın vücudunda özel olarak tasarlanmış bezlerde üretilir ve depolanır. Bu bezler meme bezleri olarak adlandırılır ve her iki memede de bulunur. Meme bezleri, meme dokusunun içinde bulunan küçük yapılar ve kanallar sistemidir. Gebelik döneminin ortalarında meme dokusunun salgı bezlerinden sütün temel yapı taşlarından olan laktoz ve proteinlerin büyük kısmı üretilmeye başlanır. Gerçek anlamda anne sütü üretimi doğumdan hemen sonra olur. Doğum yapan kadında süt salgısı, doğumu izleyen 24-72 saat içerisinde başlar. Süt salgısı başlamadan önce memelerde şişlik, lokal ısı artışı, sertleşme ve hafif ağrı görülür.

Emzirme; bir annenin bebeğini anne sütü ile beslemesi, bebeğin emme refleksini kullanarak annenin memesinden süt almasıdır. Yeni doğan bebeklerin beslenmesinde en doğal ve sağlıklı yöntemdir. Emzirme gayet doğal bir olaydır. Emzirme sırasında anne, bebeğiyle göz teması kurarak ona sevgi ve güven duygusu aşılar. Emzirme yoluyla çocuk sıcaklık, korunma duygusu, huzur gibi duyguları hisseder. Emzirmek, annenin bebeğine, bebeğin de anneye verdiği en güzel hediyedir.

Emzirme, sadece bebek için değil anne için de birçok sağlık avantajı sunar. Annenin doğum sonrası toparlanmasını hızlandırır, rahmin eski boyutuna dönmesine yardımcı olur ve doğum sonrası kanamayı azaltır. Ayrıca emziren annelerde meme ve yumurtalık kanseri riskinin azaldığı bilimsel olarak kanıtlanmıştır. Anne rahminin eski hale dönme sürecine yardımcı olurken meme ve yumurtalık kanserine yakalanma riskini de azaltır. Emzirme döneminde başta oksitosin ve prolaktin olmak üzere hormonlar değişim halindedir ve sık sık fiziksel temas halinde olmak annenin psikolojisini olumlu yönde etkileyebilir. Anne sütü verirken anne vücudu oksitosin hormonu salgılar. Bu hormon, annede rahatlama hissi yaratır ve stresi azaltır.

Anne sütünü saklama koşulları, bu değerli besinden en yüksek oranda yararlanmak için önemlidir. Anne sütü sağıldıktan sonra hemen bebeğe verilmek zorunda değildir. Zaten süt sağma makineleri ve süt sağma pompaları, annenin bebeğin yanında olamadığı zamanlarda da bebeğin ana sütü ile beslenmesi içindir. Anne sütünü saklamak için öncelikle süt temiz bir ortamda sağılmalı ve süt saklama poşetleri, cam kavanozlar veya biberon gibi uygun kaplarda saklanmalıdır. Kapların üzerine mutlaka tarih ve sağılan saat yazılmalıdır. Sağılan anne sütü oda sıcaklığında 3 saat, buzdolabı rafında 4 °C'de 3 gün, derin dondurucuda -18 °C altında 3 ay saklanmalıdır. İçinde anne sütü olan kap, sıcak su dolu başka bir kabın içine konarak sütün ılınması sağlanıp bebeğe verilmelidir.

Dünya Sağlık Örgütü (WHO) ve UNICEF, bebeklerin ilk altı ay sadece anne sütü ile beslenmesini ve altı aydan sonra ise uygun ek gıdalarla birlikte emzirmenin iki yaşına kadar sürdürülmesini önermektedir.



YAPRAK SARMA

Batı Trakya Türklerinin mutfağı, yaprak sarma gibi geleneksel lezzetlerle zengin bir mirasa sahiptir. Geçmişten günümüze yaprak sarma, hem saray sofralarında hem de halk arasında sıkça tüketilen bir yemek olarak önemli bir yer tutmuştur. İncecik asma yapraklarına dikkatlice sarılarak hazırlanan dolma, farklı iç malzemeleriyle zenginleştirilmiştir. Yaprak sarma, geleneksel Batı Trakya Türklerinin mutfağının özel günlerdeki önemli yemeklerinden biridir ve bu özel günlerde taşıdığı anlamla ayrı bir değer kazanır. Özellikle bayramlar, düğünler, nişanlar, doğum günleri gibi sevinçli ve bir araya gelmeyi simgeleyen etkinliklerde yaprak sarmalar sofralarda özel bir yere sahiptir. Bu zeytinyağlı sarmaların tadı damağımızda yer ettiği kadar nice bestelerde dilimize pelesenk olarak müzik alanına da zenginlik katmıştır. Bu yemekler; aile ve dostlar arasında bağları güçlendirmenin, sevgiyi paylaşmanın ve birlikte geçirilen zamanın sembolü olarak kabul edilir.

Yaprak sarmaların özel günlerdeki anlamı, lezzetin ötesine geçerek kültürel ve duygusal bir derinlik taşır. Hazırlanışı, sofraya sunumu ve tüketimi; aile üyeleri arasında geçmişin mirasını sürdürmenin ve bu mirası geleceğe aktarmanın bir ifadesi olarak görülür. Özellikle büyükannelerden annelere ve onlardan da çocuklara aktarılan yaprak sarma geleneği, nesiller arası bağları güçlendirirken özel günlerdeki anlamını daha da derinleştirir. Bu geleneksel yemek, lezzetiyle birlikte sevgi ve birliktelik dolu anıları da sofralara taşır, böylece özel günler daha da anlamlı hale gelir.

Yaprak Sarma İçin Malzemeler:

- Asma yaprağı
- 1adet limon
- 4 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1,5 su bardağı sıcak su

Zeytinyağlı Yaprak Sarmanın İç Harcı İçin:

- ½ su bardağı zeytinyağı
- 3 adet orta soğan
- 1,5su bardağı pirinç
- 1su bardağı sıcak su
- 1çay kaşığı tuz
- 1çay kaşığı karabiber
- 1çay kaşığı nane

Zeytinyağlı yaprak sarmanın iç harcını hazırlamak için yarım su bardağı zeytinyağını geniş tabanlı bir tencerede kızdırın. 3 adet rendelenmiş soğanı hafif renk alana kadar kavurun. Ilık suda 5 dakika kadar bekletip suyunu süzdürdüğünüz 1,5 su bardağı pirinci soğanlarla birlikte pirinçler şeffaf bir görünüm kazanana kadar kavurun. Ardından sırasıyla tarifteki baharatları ekleyip karıştırın. Yaklaşık 1 su bardağı sıcak suyu da ilave edin ve iç harcı kısık ateşte 5 dakika kadar pişirdikten sonra ocaktan alın. Asma yapraklarını tezgâhın üzerinde damarlı kısımları üstte kalacak şekilde açın. Her bir yaprağın orta kısmına hazırlayıp ıltıttığınız iç harçtan birer tatlı kaşığı kadar paylaşın. Kenar kısımlarını içe alıp geniş kısmından uç kısmına doğru ilerleyin. Tüm yaprakları sıkı bir şekilde sarın. Pişme esnasında açılmamaları için üzerlerine düz bir servis tabağı kapatın. 1,5 su bardağı sıcak su ve 2 yemek kaşığı zeytinyağını da tencereye ekledikten sonra sarmaları kısık ateşte yaklaşık 35 dakika pişirin. Hazırladığınız yaprak sarmaları sıra halinde yan yana dizin. Limonu halka halka dilimledikten sonra sarmaların üzerine yerleştirin. Deneyeceklere şimdiden afiyet olsun...

ZAMANIN KALBİNDE BİR ÇOCUK: Momo Üzerine Bir Deneme

Bazı kitaplar vardır; yaşınız, mesleğiniz, ruh haliniz ne olursa olsun, elinize alır almaz sizi başka bir dünyanın eşiğine getirir. Onlar bir çocuğun hikâyesiyle yola çıkar fakat bir toplumun, bir çağın ve hatta insanlığın kalbine dair çok daha büyük şeyler anlatır. Michael Ende'nin Momo'su işte tam da böyle bir kitap. İlk bakışta bir çocuk romanı gibi görülebilir ama her sayfasında modern dünyanın ritmini sorgulayan, zamanın anlamını tartışmaya açan ve insanın içsel yalnızlığını gözler önüne seren katmanlı bir metindir Momo.

Romanın merkezinde geçmişi bilinmeyen bir kentin eski tiyatrosunda tek başına yaşayan küçük bir kız çocuğu vardır: Momo. O ne bir kahraman gibi güçlüdür ne de olağanüstü yeteneklere sahiptir. Ancak onu sıra dışı kılan bir şey vardır: dinleme yeteneği. İnsanların gerçek anlamda anlaşılma olanağına Momo'nun sessizliğinde fark ederiz. Onun suskunluğu bile şifalıdır çünkü o, samimi bir dikkatle dinler. Bu yönüyle Momo, sadece bir karakter değil insanlığın unuttuğu bir değer haline gelir: gerçek anlamda var olmak, başka bir varlığı anlamaya çalışmak.

Romanın en çarpıcı yönlerinden biri, modern zamanın eleştirisini "Zaman Tasarruf Şirketi" üzerinden sunmasıdır. Şirketin çalışanları, insanlara daha çok kazanabilmek ve daha verimli olabilmek için zamanlarını "tasarruf etmeleri" gerektiğini söyler. Ne var ki bu tasarruf anlayışı insanları içi boş bir verimlilik çukuruna sürükler. Sevinçleri, oyunları, dostlukları, hatta hayalleri bile gereksiz görülür ve işin en acı tarafı şu cümlede özetlenir:

"Oysa zaman, yaşamın kendisiydi. Ve yaşamın yeri yürekti. İnsanlar zamandan tasarruf ettikçe zaman azalıyordu."

Modern insanın günümüzde de benzer bir kısır döngü içinde olduğunu görmemek mümkün değil. Takvimler dolup taşarken ruhlar boşalıyor. Zamanın her dakikası planlanıyor ama bu planlar yaşamdan kopuk birer görev listesine dönüşüyor. Momo'nun dünyasında duman adamlar nasıl griye boyuyorsa her şeyi, bizler de renkleri unutmuş bir çağın çocuklarıyız belki.

Ende'nin bu anlatısında çocukluğun temsil ettiği değerler de son derece güçlüdür. Çocuklar, sistemin gözünde birer tehdit haline gelir. Çünkü hayal kurarlar, oyuna inanırlar, zamanla pazarlık etmezler. Bu yüzden “çocuk depoları” kurulur, çocukların yalnızca “faydalı” oyunlar oynamasına izin verilir.

Hayal gücü, yaratıcılık ve içten gelen sevinç yok sayılır ve sonunda şu cümle yankılanır zihinlerde:

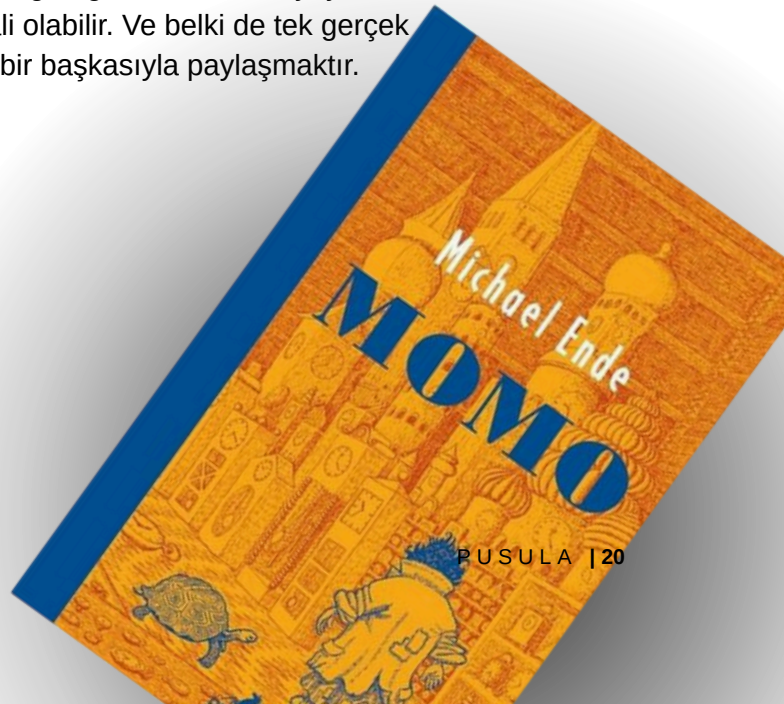
“Sevinmeyi, hayal kurmayı ve heyecanlanmayı unuttular.”

Bir çocuk romanının ardına saklanmış bu yoğun sistem eleştirisi, biz yetişkinleri kendi zaman algımızla yüzleştiriyor. Yaşamı ölçülebilir, planlanabilir ve hatta satılabilir bir meta haline getiren anlayış; aslında insanı insan yapan en temel değerleri elimizden alıyor. Sevgi, dostluk, hayal gücü, empati... Hepsi zamanla birlikte buharlaşıyor. Momo, tüm bu gidişata bir çocuğun gözünden “dur” diyor.

Michael Ende'nin sade ama çarpıcı dili, okuyucusunu didaktik olmadan sarsmayı başarıyor. Kitap boyunca satır aralarında sıkça rastladığımız şu tür cümleler ise yalnızca bir roman karakterinin değil aynı zamanda yazarın da iç sesidir:

“Başkasıyla paylaşılmayan zenginlikler insanı mahvediyordu.”

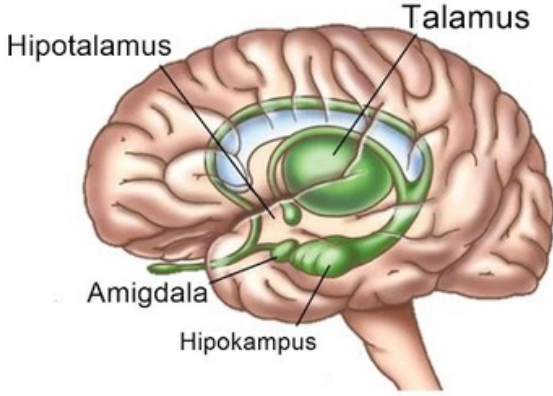
Ne güzel özetliyor hayatı: Sahip olmak değil, paylaşmak yaşatır insanı. Momo, sadece okunacak değil üzerine düşünülecek, hissedilecek ve mümkünse yeniden yaşanacak bir kitap. Bir çocuğun gözlerinden dünyaya bakmak, bazen yetişkin olmanın en insanca hali olabilir. Ve belki de tek gerçek “tasarruf” bir anı sahici bir şekilde yaşayıp onu bir başkasıyla paylaşmaktır.



EVRENSEL DUYGULAR

Duygu, bireylerin yaşadığı olaylara ya da durumlara verdiği içsel tepkiler olarak tanımlanabilir. Hem biyolojik süreçlerin hem de çevresel etkilerin birleşimiyle ortaya çıkan, insanın ruhsal durumunda meydana gelen karmaşık bir psikolojik ve fizyolojik değişimdir. Duygusal beyin olarak adlandırılan limbik sistemin duygusal tepkilerin düzenlenmesinde önemli rolü vardır. Limbik sistem 4 bölüme ayrılır ve görevleri aşağıdaki gibi sıralanabilir:

Limbik Sistem



- 1. Talamus:** Talamus beyinde duyuşal aktarımı sağlar. Görme, duyma, tatma ve dokunma duyuşlarının aktarımında rol alır.
- 2. Amigdala:** Amigdala uyarıldığında öfke, şiddet, korku ve kaygı duyuşları ile saldırganlık davranışı gözlemlenir.
- 3. Hipokampus:** Hipokampus, beynin hafıza merkezidir. Kısa süreli belleğin uzun süreli belleğe dönüştürülmesine katkı sağlar.
- 4. Hipotalamus:** Otonom sinir sistemini ve hormonları düzenler. Stresli durumlar karşısında savaş veya kaç tepkisi için gerekli hormonları salgılar.

Robert Plutchik evrimsel bakışla bir duygu çarkı oluşturmuş ve bu çarkta sekiz temel duyuya yer vermiştir. Ayrıca temel duyuşların altında yoğunluklarına göre farklılaşan alt duyuşlar da bulunmaktadır

Temel Duyuşlar:

- Üzüntü
- Şaşkınlık
- Öfke
- Korku
- Tiksinme
- Sevinç
- Güven
- Beklenti



GENÇLERİN KALEMİ

Pozitif ve Negatif Duygular

Hep mutlu hissetmek, sevinmek, neşeli olmak istiyoruz. Fakat bu her zaman mümkün olmuyor. Olumlu duygular kadar olumsuz duygular da hayatımızda vardır. Hem pozitif hem negatif duyguları göz ardı etmeden, yok saymadan yaşamak gerekiyor. Pozitif duygular yaşamaktan keyif aldığımız duygulardır. Pozitif duygular içinde olduğumuzda etrafımıza da olumlu tepkiler veririz. Mutluluk, eğlence, doyum, tatmin, ilgi, sevgi, sakinlik gibi duyguları pozitif duygulara örnek verebiliriz. Deneyimlemekten hoşlanmadığımız ve keyif almadığımız duygular ise negatif duygulardır. Yaşadığımız olaylara ya da o olayı paylaştığımız kişilere karşı olumsuz tepkiler verdiğimiz, moralimizin bozulduğu ve cesaretimizin kırıldığı durumlarda genellikle olumsuz duygular hissediyoruz. Olumsuz duygulara örnek olarak korku, endişe, yalnızlık, iğrenme, melankoli, üzüntü gibi duygular verilebilir.

Duygularımızın psikolojik etki süresi					
iğrenmek	30 dk	STRES	3 SAAT	Umut	24 saat
Utlanmak	30 dk	COŞKU	6 SAAT	Sevinme	35 saat
Korku	45 dk	KISKANÇLIK	15 SAAT	Kin	60 saat
Şaşkınlık	2 saat	MEMNUNİYET	24 SAAT	Üzüntü	120 saat
Öfke	2 saat	HAYAL KIRIKLIĞI	24 SAAT	Gurur	2 saat
		KAYGI	24 SAAT		

Olumsuz Duygularla Nasıl Baş Edilir?

Korku, öfke ve hüzn gibi olumsuz duygular; hayatın doğal birer parçasıdır. Bu duygularla başa çıkmak için hepimiz bilinçli ya da bilinçsiz bazı yöntemlere başvururuz. Kimimiz sağlıklı yollarla bu duyguları yönetebilirken kimimiz zorlanabiliriz.

Sağlıksız Tepki Yöntemleri:

- Gerçekliği reddetmek
- Durumdan uzak durmak, kaçınmak
- Başkalarına zarar vermek ya da zorbalık yapmak
- Kendine fiziksel ya da duygusal zarar vermek
- Alkol ya da madde kullanmak

GENÇLERİN KALEMİ

Duygularımız kimliğimizin bir parçasını oluşturuyor. Fakat olumsuz duygularla her zaman olumlu yönde bir ilişkimiz olmuyor, bu duygular bizi zorlayabiliyor. Bu sebeple bu negatif duygulardan kaçmak, onlardan uzaklaşmak isteyebiliyoruz. Bastırılmış duygularımız bilinç dışımızda yer alan ve yaşamaktan kaçındığımız duygular oluyor. Bu duyguların görünmüyor olması ya da bunları bilinçli olarak hissetmiyor oluşumuz bastırarak onları yok ettiğimiz anlamına gelmiyor. Bir gün psikolojik veya fiziksel olarak karşımıza çıkıyor. Bastırılmış duygular, bir baş etme mekanizması olan duygu bastırmadan farklı oluyor. Örneğin, partnerinizle ayrıldınız ama yarın çok önemli bir iş görüşmeniz var. Bu sebeple bilinçli olarak duyduğunuz üzüntüyü bastırıyor ve iş görüşmesinden sonra yaşamak üzere kendinizden uzaklaştırıyorsunuz. Bu bir baş etme mekanizması oluyor ve ismi duygu bastırmak oluyor.

DUYGU VE DÜŞÜNCELERİN FARKI

İnsanlar ne hissettiklerini tam olarak tanımlamakta zaman zaman zorlanabilir. Birden fazla duyguyu aynı anda farklı yoğunluklarda yaşamak kafa karıştırıcı olabilir. Duygular hakkında konuşma alışkanlığı olmayan bireyler, ne hissettiklerini dile getirmekte güçlük çekebilir. Ancak duyguların tanınması ve açıkça ifade edilebilmesi, duygusal sağlığın temelini oluşturur. Duygular hakkında konuşmak zamanla gelişebilen bir beceridir. Bu konuda en büyük karışıklıklardan biri, duygularla düşüncelerin birbirine karıştırılmasıdır. Sağlıklı bir ifade süreci için önce bu ayrımı yapabilmek gerekir. Düşünceler zihinsel bir faaliyettir, her duygunun ardında bir düşünce olabilir ancak her düşünce bir duygu barındırmaz. Aşağıdaki ifadeler sık yapılan karışıklıklardandır; bu ifadeler aslında duygu değil, düşünce bildirmektedir.

- "Beni takdir etmediğini hissediyorum."
- "Kilo aldığımı hissediyorum."
- "Beni sevmediğini hissediyorum."
- "Başarısız olduğumu hissediyorum."
- "Benden üstün olduklarını hissediyorum."

Duyguları Anlamak Neden Önemlidir?

Duyguları tanımak, ifade edebilmek ve düzenleyebilmek; hayatta kalmak, sosyal etkileşimleri sürdürebilmek ve iyi oluş hali için oldukça önemlidir. İşlevsel bir yaşam sürdürebilmek için kritik bir öneme sahip olan duygular, aynı zamanda üzerine konuşmaktan en çok kaçınılan konulardan biridir. Başımıza gelen olaylar hakkında konuşmak daha kolayken olayların bizdeki etkileri üzerine konuşmak çoğu zaman zordur. Örneğin "Bu olay size nasıl hissettirdi? Duygularınızı tanımlayabilir misiniz?" sorusu, zor yanıtlanan ve çoğu zaman uzun bir sessizliğe yol açan soruları arasındadır.

GENÇLERİN KALEMİ

DUYGU DÜZENLEME NEDİR?

Duygu düzenleme, bireyin kendi duygularını kontrol etme becerisidir. Örneğin öfke ya da kaygı gibi yoğun duygular karşısında o durumu yeniden değerlendirmek, duygularımızı güvendiğimiz insanlarla paylaşmak ya da olayın mantıklı yönlerini düşünerek sakinleşmeye çalışmak bu becerinin parçalarıdır. Burada önemli olan, yaşanan tüm duyguları-ister olumlu ister olumsuz olsun- tanımak, anlamak ve uygun biçimde yönetebilmektir.

Bu beceri üç ana unsurdan oluşur:

1. Yaşanan duyguya uygun bir eylemde bulunmak
2. Duyguya verilen tepkiyi sınırlayabilmek, yani duygunun kontrolünü kaybetmemek
3. Duygularla birlikte verilen tepkileri yumuşatarak daha uygun tepkiler sergileyebilmek

İdeal olan, bu üç adımı bir bütün hâlinde uygulayabilmektir.

Fakat gün içinde çok sayıda duygu yaşarız ve çoğu zaman bu süreçleri tam anlamıyla yönetemeyebiliriz. Yoğun bir olumsuz duygu karşısında hemen olumsuz düşüncelere kapılıp, ardından güçlü duygusal tepkiler geliştirerek uygun olmayan davranışlara yönelebiliriz. Duygu düzenleme; yaşananları daha sağlıklı şekilde değerlendirmemize, stres ve korku oluşturmaktan bilgileri işlememize katkı sağlar. Bu beceriyi geliştiren bireylerin ruh sağlığı genel olarak daha güçlü olur, kaygı ve depresyon gibi sorunlara karşı daha dirençli hale gelirler. İyi haber şu ki duygu düzenleme öğrenilebilir ve geliştirilebilir bir yetidir.

HAZIRLAYANLAR:

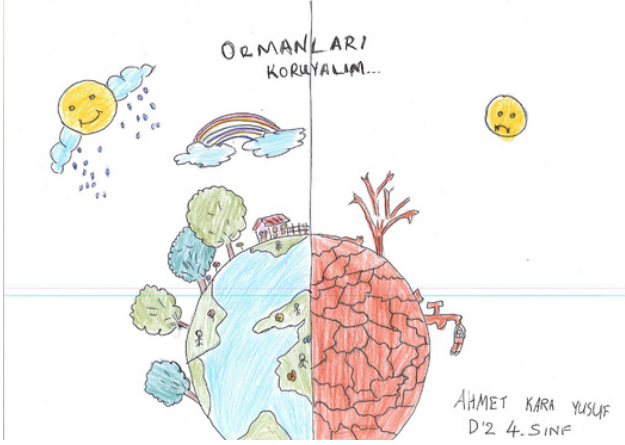
Bilge Mahmut Paşa

Kübra Softa

Sevde Latif

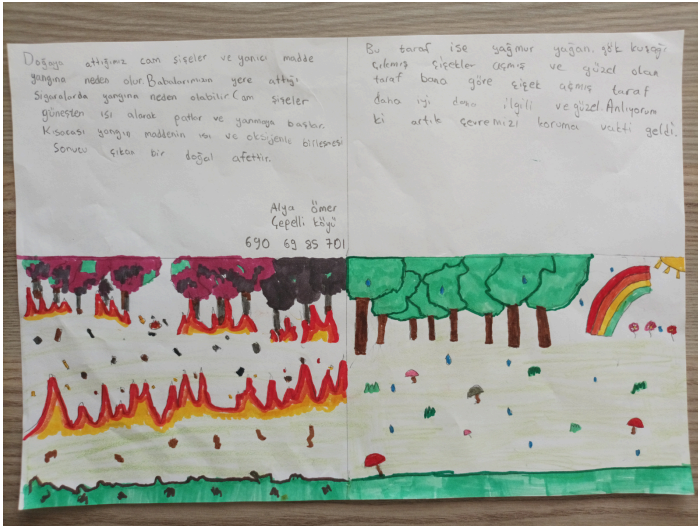
Celal Bayar Azınlık Lisesi Son Sınıf Öğrencileri

PUSULA DERGİSİ “ORMAN HAFTASI” KONULU 4.YIL ETKİNLİĞİ ÇOCUKLARDAN GELEN RESİMLER



AHMET KARA YUSUF-YAHYABEYLİ

ALPER MUMİN-BÜYÜK MÜSELLİM



ALYA ÖMER-ÇEPELLİ

PUSULA DERGİSİ "ORMAN HAFTASI" KONULU 4.YIL ETKİNLİĞİNE KATILAN KOMPOZİSYONLAR

ORMAN HAFTASI

28

Yangınlar oldu, ağaçlar yandı, her yer kül oldu.
Ah o zamanlar evsiz kolları oldu gitmişti
her yer.

Bir yıl önce çok büyük bir yangın olmuştu.
Her yer yanmıştı, hatta bazıların evleri bile
yanmıştı. Bu yangın kendiliğinden çıkmıştı ama
çok büyük imalatı köyüne neden olmuştu. Hayvanlar,
insanlar çok büyük korkuya kapılmıştı hatta gece
uyuyamayan bebekler, çocuklar, insanlar, hayvanlar
vardı. Yangın çok kötü şeydir küçük bir
kıvılcım çok şeye mal olur. O yüzden her
zaman dikkatli olmamızı ve ateş ile oynamamızı
söylerler. Ama bözen kötü insanlar ciddiye almazlar
ve kötülük yapmak için uğraşırlar. Bu olan
orman yangınında hiçbir şey fark etmişti
bu yangın sadece iki ufak köyde olmuştu.
Ama bir söz söylemek isterim ormansız bir yurt,
vatan değildir.

Sonuç olarak her yer kül olmuştu bazı evler,
yanmıştı, hayvanların evi gitmişti ama ne
yapsak ormanı geri getiremeyiz.

ORMAN SEVGİSİ



Bize binlerce faydası olan ormanları ve ağaçları çok severim. Bence ormanlar, dünyanın süsüdür. Yeşilin her tonunu içinde barındıran ormanlar bize en güzel manzarayı sunar. Manzaraları seyretmek ise bizi mutlu eder.

Ben fırsat buldukça ailemle doğaya çıkar, ormanlık alanlarda gezintiler yaparım. Piknik bahanesi ile doğada ağaçlar arasında zaman geçirmek, o mis gibi kokan tertemiz havayı içime çekmek bana huzur verir. Ağaçları da çok sever onları korurum. Pikniğe gittiğimizde çöplerimizi doğada bırakmamaya ve orman yangınına sebep olabilecek yerlerde ateş yakmamaya özen göstermeliyiz. Zorunlu kalıp ateş yaksak bile onu sonra mutlaka tamamen söndürmeye dikkat ediyoruz. Ormanlar hepimizindir. Hepimiz onları korumalıyız. Eğer ağaçsız alanlar varsa oralara fidan dikerek her yeri yeşillendirmeye çalışmalıyız. Böylece hayvanlara da güzel bir yaşam alanı sunmuş oluruz.

Orman sevgisi her insanın kalbinde olmalıdır. Bunun için de çocuklara ağaç sevgisi aşılanmalı ve okulda da ormanların önemi ile ilgili eğitimler verilmelidir. Eğer hepimiz üzerimize düşen görevi yerine getirirsek çok daha güzel ve yeşil bir ülkemiz olur.

AYAZ KÖSE-İSKEÇE

ORMANLARIN ÖNEMİ

Ormanlar, yüzyıllar boyunca doğanın en önemli parçalarından biri olmuştur. Hem insanlara hem de diğer canlılara yaşam kaynağı sunan ormanlar günümüzde büyük tehditlerle karşı karşıya kalmaktadır.

Ormanların yok olması, önce toprağın verimsizleşmesine ve erozyonun artmasına neden olur. Toprağın üzerini örten ağaçlar ve bitkiler, yağmurun doğrudan toprağa düşmesini engeller ve toprağı korur. Ormanlar yok olduğunda, bu koruma ortadan kalkar ve toprak hızla çözyona uğrar. Ayrıca ormanların yokluğu, hava kalitesinin bozulmasına da yol açar. Ormanlar karbon dioksiti emerek atmosferi temizler ve oksijen üretir. Ormanlar yok olduğunda bu denge bozulur ve iklim değişikliği hızlanır. Birçok hayvanlar ormanlarda yaşar ve beslenir. Ormanların yok olmasıyla, bu hayvanların yaşam alanları da yok olur.

Ormanlar, sadece günümüzü değil yarınımızı da şekillendirir. Bu yüzden ormanların korunması, tüm insanlığın ortak sorumluluğudur.

Gamze ARİF



www.btaytd.org



www.twitter.com/BTAYTD



www.facebook.com/btaytd.wtamuga