

PUSULA

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

ERİM 2025

56.
SAYI



CUMHURİYET'İN 102. YILI KUTLAMASINDAN BİR FOTOĞRAF

- CUMHURİYET'İN 102. YILI GÜMÜLCİNE'DE KUTLANDI
- ATİNA'DA TÜRKİYE CUMHURİYETİ'NİN 102. YILI KUTLANDI
- TÜRK AZINLIĞIN SORUNLARI 2025 AGİT İNSANİ BOYUT KONFERANSINDA DİLE GETİRİLDİ
- GENÇ AKADEMİSYENLER TOPLULUĞU ÜYELERİ ATİNA'DA ZİYARETLER GERÇEKLEŞTİRDİ

İÇİNDEKİLER

02

GÜNCEL KONULAR

13

ÖZGÜN BÖLÜM /
HAYVAN SEVGİSİ

06

BESLENME BİLİMİ /
MEVSİMİ SAKLAMAK
ŞİMDİ TAM TURŞU ZAMANI

15

YÖRESEL LEZZETLER /
HANIM GÖBEĞİ

09

EĞİTİM /
ÇOCUKLARDA DÜRTÜSELLİK

16

SİZİN KALEMİNİZ

11

KİŞİSEL GELİŞİM /
EĞİTİM VE İNSAN OLMA SANATI

İLETİŞİM:
EGNATIAS 75, 69100 KOMOTİNİ
TEL: +302531029705

PUSULA DERGİ
KOORDİNATÖR | TASARIM
ENİSE MOLLA AHMET

EKİM AYI DÜZELTMELER
AYŞE MUSTAFA

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

CUMHURİYET'İN 102. YILI GÜMÜLCİNE'DE KUTLANDI

Cumhuriyet'in 102. yılı nedeniyle 29 Ekim Çarşamba akşamı Türkiye'nin Gümülcine Başkonsolosluğu bir resepsiyon düzenledi. Başkonsolos Aykut Ünal ve eşi İlayda Ünal, resepsiyona gelen misafirleri salon girişinde karşılayarak tebrikleri kabul etti. Tören, Türkiye ve Yunanistan milli marşlarının okunmasıyla başladı. Akabinde Türkiye'nin Gümülcine Başkonsolosu Aykut Ünal konuşma gerçekleştirdi. Konuşmasının ardından Türkiye Cumhurbaşkanı Recep Tayyip Erdoğan'ın Cumhuriyet Bayramı sebebiyle gönderdiği mesajı okudu.



Düzenlenen Cumhuriyet Bayramı resepsiyonuna, Batı Trakya Türk Azınlığı Danışma Kurulu Başkanı ve İskeçe Müftüsü Mustafa Trampa, Gümülcine Müftüsü İbrahim Şerif, Doğu Makedonya – Trakya Eyalet Başkanı Hristodoulos Topsidis, Gümülcine Belediye Başkanı Yannis Garanis, Kozlukebiri Belediye Başkanı Erdem Hüseyin, Yassıköy Belediye Başkanı Caner İmam, Mustafaçova Belediye Başkanı Ahmet Kurt, Maronya – Şapçı Belediye Başkanı Apostolos Ioannou, DEB Partisi Genel Başkanı Çiğdem Asafoğlu, Avrupa Batı Trakya Türk Federasyonu Başkanı Halit Habipoğlu, Türk azınlık dernekleri başkan ve yöneticileri, yerel yöneticiler, öğretmenler, din görevlileri, öğrenciler ve çok sayıda soydaş katıldı.



ATINA' DA TÜRKİYE CUMHURİYETİ' NİN 102. YILI KUTLANDI

29 Ekim Çarşamba günü Türkiye'nin Atina Büyükelçisi Çağatay Erciyes'in ev sahipliğinde, Büyükelçilik rezidansında Türkiye Cumhuriyeti'nin kuruluşunun 102. yılı dolayısıyla resepsiyon verildi. Düzenlenen resepsiyona, Dışişleri Bakan Yardımcısı Aleksandra Papadopoulou, yabancı ülkelerin Atina'daki diplomatik misyon temsilcileri, Batı Trakya Azınlığı Yüksek Tahsilliler Derneği Başkanı Hüseyin Baltacı, basın mensupları, akademisyenler ve davetliler katıldı.



Büyükelçilikteki tören, İstiklal Marşı ve Yunanistan milli marşının okunmasıyla başladı. Törene ailesiyle birlikte katılan dernek başkanımız Hüseyin Baltacı'nın oğlu Demirkan Baltacı her iki marşa da piyano performansıyla eşlik etti. Akabinde Büyükelçi Erciyes, konuklara Cumhurbaşkanı Recep Tayyip Erdoğan'ın 29 Ekim Cumhuriyet Bayramı mesajını iletti. Resmi törenin ardından davetlilere, geleneksel Türk yemekleri ve tatlıları ikram edildi.



TÜRK AZINLIĞIN SORUNLARI 2025 AGİT İNSANI BOYUT KONFERANSINDA DİLE GETİRİLDİ

2025 AGİT İnsani Boyut Konferansı 6-17 Ekim tarihleri arasında Polonya'nın başkenti Varşova'da düzenlendi. Konferansta TürkAzınlığı'nı BTAYTD adına İnsan Hakları Uzmanı Kerem Abdurahimoğlu ve ABTTF adına K. Engin Soyyılmaz temsil etti.

AGİT Finlandiya Dönem Başkanlığı tarafından AGİT Demokratik Kurumlar ve İnsan Hakları Ofisinin (ODIHR) desteğiyle düzenlenen konferansta, AGİT bölgesindeki insan hakları ve temel özgürlüklerin durumu ele alındı. BTAYTD ise ilk olarak 13 Ekim Pazartesi günü konferansın "İrkçılık, yabancı düşmanlığı ve ayrımcılıkla; antisemitizmle, Hristiyanlara, Müslümanlara ve diğer din mensuplarına yönelik hoşgörü-süz-lük ve ayrımcılıkla mücadele" başlıklı 6. Oturumunda söz aldı. Batı Trakya Türk Azınlığı'nın dini alanda karşılaştığı sorunlara değinen BTAYTD, Yunanistan'ın azınlığın iradesi hilafına müftü ve imam atamaları yaptığını, azınlığın dini hayatına müdahalelerde bulunarak kurumları üzerinde kontrol kurmak istediğini ifade etti. Aynı gün "Ulusal azınlıklara mensup kişilerin hakları, Roman ve Sinti meseleleri" başlıklı 7. Oturumda BTAYTD tekrar söz alarak Türk Azınlığın eğitim alanındaki sorunlarını aktardı. Konuşmasında her yıl öğrenci azlığı bahanesiyle kapatılan azınlık ilkokullarına değinen BTAYTD, 2010 yılından bu yana azınlık ilkokullarının sayısındaki dramatik düşüşe sayılar vererek dikkat çekti. Yine Yunanistan'ın Pserimos ve Kardiça'da bir Yunan öğrenci için okul açtığını, ancak yeterli öğrenci sayısına ulaşan Mizanlı, Hacımustafaköy ve Hasanlar azınlık ilkokullarının açılmasına izin vermediğini ifade etti. Konferans "Kadınlar ve erkekler için eşit fırsatlar, kadınlara ve kız çocuklarına yönelik şiddetin önlenmesi ve bununla mücadele edilmesi, toplumsal cinsiyet eşitliğinin teşviki için AGİT Eylem Planı'nın uygulanması" başlıklı 8. Oturumla devam etti. Bu oturumda da söz alan BTAYTD, Batı Trakya'da Türk kadın ve erkeklerinin ekonomik yaşama katılmada ve AB fonlarından yararlanmada kısıtlılıklar yaşadığını belirtti. BTAYTD, Batı Trakya Türklerinin kadınların toplumsal-siyasi hayata katılımı konusunda demokratik olgunluğa sahip olduğunu ifade ederek Yunanistan'da başkanı kadın olan iki siyasi partiden birinin Türk Azınlık partisi olduğunu, Türk kadınlarının insan hakları ve toplumsal mücadelelerde de öncü olduğunu söyledi. Öte yandan Türk Azınlığın öncü kadınlarının çevrimiçi ortamda sürekli olarak cinsiyetçi hakaretlere maruz kaldığını dile getirdi. BTAYTD, Batı Trakya Türk kadınının, Yunanistan'ın demokratikleşme sürecine katkı sağlamaya devam edeceğini belirtti. Son olarak BTAYTD, "Barışçıl toplanma ve örgütlenme özgürlüğü, insan hakları savunucuları, ulusal insan hakları kurumları, düşünce, vicdan, din veya inanç özgürlüğü" başlıklı 10. Oturumda söz aldı. BTAYTD, Türk Azınlığın dernekleşme özgürlüğü alanındaki sorunlarına değinerek, Yunanistan'ın Türk Dernekleri ile ilgili AİHM kararlarını 2008'den beri uygulamadığını, bu çerçevede geçtiğimiz yıl kurulan Uzmanlar Komitesinin yayınladığı rapor sonrasında hükümetin bu kararları uygulamak için hangi somut adımları atacağını belirsiz olduğunu ifade etti. Yine Batı Trakya'da Türk kimliğini ve azınlık sorunlarını açıkça ifade eden insan hakları savunucuları ve toplum liderlerinin hedef gösterildiği ifade edildi. Yunanistan, Batı Trakya Türk Azınlığı'nın kimliğine, insan ve azınlık haklarına saygı göstermeye davet edildi. Oturumlar sonrasında yazılı olarak cevap hakkını kullanan Yunanistan, Batı Trakya'da Müslüman azınlığın yaşadığını ve bu azınlığın da eşit Yunan vatandaşları olarak her türlü haktan yararlandığını belirtti.

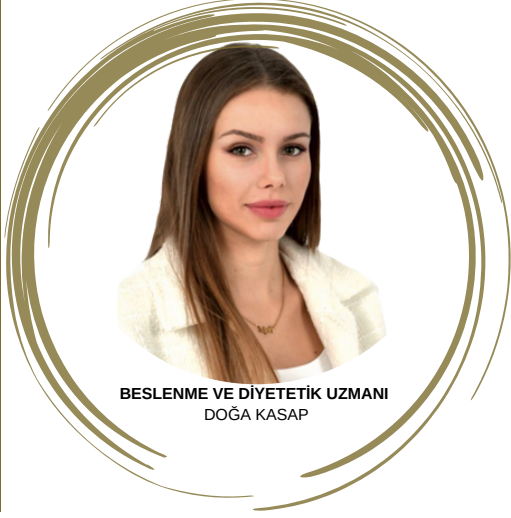


GENÇ AKADEMİSYENLER TOPLULUĞU ÜYELERİ ATINA 'DA ZİYARETLER GERÇEKLEŞTİRDİ

Batı Trakya Azınlığı Yüksek Tahsilliler Derneği bünyesinde faaliyet gösteren Genç Akademisyenler Topluluğu üyesi öğrencileri, 22–25 Ekim tarihleri arasında Atina'ya eğitim gezisi gerçekleştirdi. GAT'ın Hukukçular Grubu üyeleri, uluslararası ilişkiler, tarih ve sınıf öğretmenliği bölümlerinde okuyan öğrencilerden oluşan ekip, program kapsamında önce Akropolis Müzesini ve Parthenon Tapınağını gördü akabinde de Yunan Parlamentosunu ziyaret etti. Eğitim gezisi kapsamında, Türkiye'nin Atina Büyükelçiliğine de nezaket ziyaretinde bulunuldu.

Ziyaret kapsamında Büyükelçi Çağatay Erciyes ve Müsteşar Sadık Tabar ile yapılan görüşmede, Batı Trakya'nın bölgedeki barış için önemi, Türk Azınlığının hakları ve gençlerin bölge geleceğindeki rolü vurgulandı. Ardından Pire'deki Türk Askeri Şehitliğini ziyaret eden öğrenciler son olarak Atina'nın Monastiraki ve Plaka bölgelerinde yer alan, Osmanlı döneminden kalma ve günümüzde müze olarak halka açık olan Cizderiyeli Mustafa Ağa ile Fethiye camilerini ziyaret etti.





BESLENME VE DİYETETİK UZMANI
DOĞA KASAP

MEVSİMİ SAKLAMAK ŞİMDİ TAM TURŞU ZAMANI



Fermente gıdalar, yüzyıllardır geleneksel diyetlerin bir parçası olmuş, modern bilimin ise son yıllarda yeniden keşfettiği doğal sağlık destekçileridir. Özellikle ev yapımı turşular, probiyotik içerikleriyle yalnızca damak tadının değil, bağırsak sağlığının da en büyük destekçilerinden biridir. Sofraların vazgeçilmez lezzetlerinden biri olan turşu, birçok kişi tarafından sadece iştah açıcı bir ek besin olarak görülür, kimine göre ise yüksek tuz içeriği nedeniyle mideye zarar verir. Oysa bu inanın aksine, doğru tüketildiğinde bağırsak sağlığı için en koruyucu ve iyileştirici role sahip besinlerden biridir. Bildiğimiz gibi hastalıkların yüzde 95'ine virüsler neden olur. Hastalıklara karşı kullandığımız antibiyotikler ise sadece bakterileri öldürür, virüsleri öldüremez. Dolayısıyla kış hastalıkları gibi viral hastalıklara karşı antibiyotik kullanmanın hiçbir etkisi yoktur. Peki asıl hastalık kaynağı olan virüslere karşı nasıl korunacağız ? Elimizdeki en önemli malzemeler turşu gibi fermente gıdalardır. Bunlar probiyotik içerikleri sayesinde grip virüsünü öldürür ve bağışıklık sistemini korur.





“HA EVDE YAPMIŞIM, HA MARKETTEN SATIN ALMIŞIM” PROBİYOTİK ZENGİNLİĞİ Mİ, KATKI MADDESİ BOMBASI MI? TURŞUNUN İKİ YÜZÜ

Marketten satın aldığımız turşuda probiyotik falan yoktur. Eğer öyle olsaydı turşunun fermentasyonu market raflarında devam edeceği için, etraf patlayan turşu kavanozlarıyla dolardı. Bunu önlemek için market turşuları katkı maddeleri ve koruyucularla doldurulur. Yani “Ha evde yapmışım ha marketten satın almışım” demeyin. Ev yapımı turşunun ise tek bir yudumunda bile milyarlarca probiyotik bakteri bulunur. Tam da bu yüzden günümüzde tüketicilerin doğal ve katkısız ürünlere gösterdikleri talep artıkça, ev yapımı turşular da giderek ön plana çıkmaya başladı. Peki, bu renkli kavanozların içindeki dönüşüm, vücudumuzda nasıl bir etki yaratıyor ?

1.Hastalıklardan Koruyan Antioksidan Güç: Ev turşusu içerisinde fermentasyonla oluşan probiyotikler, bağırsak sağlığını iyileştirerek vücudun enfeksiyonlara karşı direncini artırır. Sebzelerin içerisinde bulunan antioksidanlar, fermentasyonla daha da aktif hale gelir. Bu da vücudu serbest radikallerden koruyarak yaşlanmayı geciktirir, kronik hastalıklara karşı kalkan oluşturur.

2.Sindirim Kolaylaştırıcı Etki: Ev yapımı turşular, kontrollü fermentasyonla hazırlandığında Lactobacillus, Leuconostoc, Pediococcus gibi yararlı bakterilerle zenginleşir. Bu bakteriler, bağırsak mikrobiyotasının dengelenmesine katkıda bulunur. Üstelik bu bakteriler sebzelerdeki selülozu yıktığı için turşunun sindirimi de daha kolaydır. Mesela salatalığı veya lahanayı çiğ yendiğinde zor sindirilir, ama salatalık ve lahana turşusu yendiğinde sindirim sorunu yaşanmaz, kabızlığı önler.

3.Değeri Artmış Vitamin Deposu: Turşu içerisindeki Fermentasyon süreci, bazı vitaminlerin vücut tarafından daha kolay emilebilen formlara dönüşmesini sağlayıp, vitamin değerini artırır. Turşular, C ve K vitaminleri açısından zengindir.

4.Kolesterol ve Kan Şekeri Dengeleyici: Fermente ürünlerde bulunan laktik asit, kan şekeri dalgalanmalarını azaltabilir ve kötü kolesterolü düşürebilir. Özellikle elma sirkesiyle yapılan turşuların içerdiği asetik asit, karbonhidrat sindirimini yavaşlatarak yemek sonrasında glikoz yükselmesini azaltabilir

5.Kas Kramplarını Önleyici: Kas krampları, yoğun egzersizden veya günlük yaşamda fazla su içmekten kaynaklanabilir. Turşu suyu, içerisindeki tuz ve mineraller sayesinde kasların kasılmasını ve gevşemesini kontrol eder. Bu, krampların ortaya çıkmasını önler ve kramplar meydana geldiğinde daha çabuk iyileşmesini sağlar.



6.Karaciğer ve Mide Koruyucu: Turşuda bulunan antioksidanlar, iltihabı azaltıp, zararlı toksinlere karşı koruma sağlayarak karaciğer sağlığının korunmasına yardımcı olurken, içeriğindeki probiyotikler ise, mide ülserlerinin önlenmesine yardımcıdır. Ancak fazla tüketildiğinde yüksek tuz oranı nedeniyle tansiyon ve böbrek sorunlarına yol açabilir. Bu nedenle uzmanlar, günde 2-3 kaşıktan fazla tüketilmemesini öneriyor.

KÜÇÜK BİR PORSİYON, BÜYÜK BİR KALKAN: EV YAPIMI LAHANA TURŞUSU

MALZEMELER:

1 orta boy lahana, 1 baş sarımsak, 1 bardak kaya tuzu, 2 su bardağı ev sirkesi, 1 demet maydanoz

HAZIRLANIŞI:

Lahanalar doğranıp kavanoza yerleştirilirken ara katmanlara sarımsaklar yerleştirilir. Kavanoz dolunca salamura suyu hazırlanır. Büyük bir kaba 1 bardak kaya tuzu konur. Üzerine 2 su bardağı içme suyu eklenip karıştırılarak tuz iyice eritilir. Kullanılan tuzun yeterli olup olmadığını anlamak için yumurta testi yapılabilir. Yumurta tuzlu suya koyularak yüzüp yüzmediği gözlenir. Yumurta yüzüyorsa yeterli tuz konmuş demektir. Yüzmiyorsa biraz daha tuz eklenir. Karışıma 2 bardak da ev sirkesi eklenince salamura suyu hazır hale gelir. Turşunun üzerine bir demet maydanoz kapatılır ve üzerine salamura suyu eklenir. Turşu kabarcığından, fermente süresinde taşma görülebilir. Hazırlanan turşu fazla sıcak olmayan loş bir yere kaldırılır. 2-3 hafta kadar bekletilen turşu, olgunlaştıktan sonra buzdolabına kaldırılır. Böylece turşu hem daha uzun ömürlü hem de daha gevrek olur.

Ev yapımı turşu, sadece bir yan lezzet değil; aynı zamanda sağlık dolu bir gelenektir. Doğru malzeme ve ölçüyle hazırlandığında, vücudunuzu hem içeriden hem dışarıdan besleyen mucizevi bir şifa kaynağına dönüşebilir. Bir sonraki öğününüzde tabağınıza birkaç kaşık ev yapımı turşu eklemeyi unutmayın. Çünkü bazen en büyük şifa, büyük laboratuvarlarda değil; büyükannelerimizin kavanozlarında saklıdır



ÇOCUKLARDA DÜRTÜSELLİK

DOĞUŞTAN GELEN BİR GÜÇ, ÖĞRENİLEN BİR KONTROL

Bir çocuk bir anda ağlayabilir, bağırabilir ya da arkadaşının sırasında ki kalemi izinsiz alabilir. Yetişkinler çoğu zaman bu tür davranışları "yaramazlık" olarak görür. Oysa bu tepkilerin arkasında, doğuştan gelen bir özellik olan dürtüsellik bulunabilir. Dürtüsellik, sadece çocukluk dönemine özgü bir zorluk değil, aslında her insanda farklı derecelerde var olan bir eğilimdir. Ancak çocuklukta beyin hala gelişim sürecinde olduğu için, bu eğilim çok daha güçlü şekilde kendini gösterebilir.

Dürtüsellik nedir?

Bir davranışı sonuçlarını düşünmeden gerçekleştirme eğilimi olarak tanımlanır. Yani kişi, "önce düşünüp sonra davranmak" yerine, "önce davranıp sonra düşünür". Dürtüsel çocuklar genellikle hızlı kara verir, sabırsızdır, konuşurken başkalarının sözünü keser ya da sırada beklemekte zorlanır. Bu davranışlar, kötü niyetten değil öz denetim becerisinin henüz gelişmemesinden kaynaklanır.

Dürtüsellik ne zaman başlar?

Dürtüsellik doğuştan vardır, ama kontrol etmeyi öğrenmek zaman alır. Beynimizin ön bölgesinde yer alan "ön lob" dürtüleri durdurma, plan yapma ve sabır gösterme gibi becerilerden sorumludur. Ancak bu bölge, çocukluk ve ergenlik boyunca gelişmeye devam eder. Bu nedenle, bir çocuğun dürtüsel davranması çoğu zaman normal bir gelişim sürecinin parçasıdır.

1.Bebeklik Dönemi (0-2 yaş): Bebekler, dürtülerini kontrol edemezler. Aç olduklarında ağlar, istediklerini hemen isterler. Bu onların doğasında vardır. Dürtüsel davranış, bu dönemde hayatta kalmak için gereklidir. Henüz "bekleme" ya da "sabretme" becerisi yoktur. Bu yüzden bir bebek acıktığında bağırır. Bu bir dürtü kontrolsüzlüğü değil, tamamen doğal bir tepkidir.

2.Erken Çocukluk Dönemi (2-6 yaş): Bu dönem, öz denetim becerilerinin filizlendiği zamandır. Çocuk artık kuralları duymaya ve anlamaya başlar ama uygulamakta zorlanır. Bir oyunda kaybettiğinde ağlaması, paylaşmakta zorlanması veya hemen tepki vermesi olağandır. Çünkü beynin dürtüleri durduran bölgesi hala olgunlaşmamıştır. Ebeveynlerin tutarlı sınırlar koyması, çocuğun yavaş yavaş "dur,düşün, sonra yap" davranışını öğrenmesine yardımcı olur.

3.Okul Çağı (6-12 yaş): Bu yaşlarda çocuklar artık sosyal kuralları, sonuçları ve başkalarının duygularını daha iyi kavrar. Ancak bazı çocuklarda dürtüsellik hala baskın olabilir. Özellikle dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu "dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu nörogelişimsel bir bozukluk" olan çocuklarda bu durum daha belirgindir. Sabırlı olmayı öğrenmek, sırayla konuşmak, tepkileri kontrol etmek zamanla gelişir. Ebeveynlerin ve öğretmenlerin sabırlı rehberliği bu süreçte çok önemlidir.

Dürtüsel Davranışlar Nasıl Fark Edilir?

Dürtüsellik her çocukta aynı biçimde görülmez. Bazı çocuklar aceleyle hareket eder, bazıları ise duygularını hemen dışa vurur.

- Söz arasını bekleyememek
- Başkalarının konuşmasını bölmek
- Tehlikeli davranışlarda bulunmak
- Oyun kurallarına uymakta zorlanmak
- Hemen sinirlenmek veya üzölmek

Bu davranışlar, çocuğun kötü ya da "kontROLSÜZ" olduğu anlamına gelmez. Aksine, henüz olgunlaşmakta olan bir beyin sisteminin işaretidir.

Dürtüsellikle Başa Çıkmanın Yolları:

Dürtüsellığı ortadan kaldırmak mümkün değildir, çünkü bu bir insan özelliğidir. Ama yönetilebilir. Ebeveynler, öğretmenler ve bakım verenler çocuğun öz denetim becerisini destekleyerek bu süreci kolaylaştırabilirler.

- 1.Sabırlı ve anlayışlı olun. Dürtüsel çocuk sıkça hata yapar. Önemli olan, cezalandırmak değil, neden böyle davrandığını anlamaktır.
- 2.Kuralları net belirleyin. Tutarlı sınırlar çocuğa güven hissi verir. "Ne zaman ne yapacağını" bilmek, dürtüsellığı azaltır.
- 3.Bekleme becerisini oyunla öğretin. "Kırmızı ışık – yeşil ışık " ya da "dondum " gibi oyunlar sabretmeyi eğlenceli hale getirir.
- 4.Olumlu davranışı hemen fark edin. Çocuk sabırlı davrandığında, bunu övmek çok etkilidir.
- 5.Model olun. Çocuklar yetişkinleri taklit eder. Sakin kalabilen bir ebeveyn, çocuğa bu beceriyi öğretebilir.
- 6.Fiziksel enerjiyi yönlendirin. Spor, dans gibi etkinlikler çocuğun enerjisini sağlıklı şekilde boşaltmasını sağlar.

Dürtüsellik bir engel değil, öğrenme alanıdır. Dürtüsellik çocukluk döneminin doğal bir parçasıdır. Bazı çocuklarda daha yoğun görülse de, doğru yönlendirmeye yönetilebilir bir özelliktir. Çocuğun dürtüsellliğini bastırmak yerine, onu tanımak ve doğru biçimde desteklemek gerekir. Çünkü her çocuk kendini düzenlemeyi öğrenebilir, yeter ki çevresindeki yetişkinler bu süreçte sabırlı, tutarlı ve sevgi dolu bir rehber olsun.

EĞİTİM VE İNSAN OLMA SANATI

İnsanı eğitmek, yalnızca bilgi aktarmak değildir; insanı eğitmek, kalbine dokunmak, ruhunu aydınlatmak, vicdanına seslenmektir. Gerçek eğitim, insanın içindeki insanı bulma çabasıdır. Çünkü akli ve duygularıyla insan olmak, doğuştan gelen bir durum değil, ömür boyu süren bir öğrenme hâlidir.

Günümüzde eğitim deyim yerindeyse bir yarışa dönüştü. Sayılar, notlar, başarı grafikleri... Ama insan olmanın sanatı bu ölçülere sığmaz. Bu sanatın malzemesi merhamettir, yöntemi farkındalıktır, amacı ise anlamlı bir yaşam kazandırabilmektir. Eğitim de bu sanatın en özel aracıdır.

Çocuklar öğrenmeye ihtiyaç duydukları kadar anlaşılmaya da ihtiyaç duyarlar. Çocuk, sadece ders değil, hayatı da öğrenmek ister. Öğretmeninden sadece bilgi değil, “insan olma biçimi” öğrenir. Çünkü eğitim, sözlerle değil, örnek olmakla biçimlenir.

İnsan olma sanatı, kendini tanımakla başlar. Kendi duygularını bastıran bir insan, başkasını anlayamaz. Bu yüzden eğitim, yalnızca düşünmeyi değil, hissetmeyi de öğretmelidir. Zihin eğitilebilir ama kalp eğitilmedikçe insan tamamlanmaz.

Bir sınıfta outran çocuk, geleceğin bilim insanı, sanatçısı ya da işçisi olabilir; ama hepsinden önce insandır. Eğitim, bu insana kim olduğunu, nereye ait olduğunu, neye hizmet ettiğini hatırlatmalıdır. Çünkü modern hayat, zaman zaman insana kim olduğunu unutturur. Hızın, ekranların ve gürültünün içinde insan kendi sesini kaybeder. Eğitim, o sesi yeniden duyabilmenin yoludur.

Gerçek eğitim, bilgiyle vicdanı buluşturan anlayıştır. Bazen bir öğrencinin sessizliğinde gizlidir öğrenmenin en derin hali; bazen de bir çocuğun gözlerindeki ışıltıda... İnsan olma sanatı, “başkası” kavramını ortadan kaldırır. Herkesin içinde aynı insani özün yaşadığını farketirir.

Toplumların geleceğini şekillendiren asıl güç, bilgili bireyler değil, bilgeliğe ulaşmış insanlardır. Bilgi ışık tutar, ama yönü kalp belirler. Bu yüzden eğitimin hedefi, “iyi insan” yetiştirmektir. İyi insan, başkasının mutluluğunu da kendi mutluluğu kadar önemseyendir. Vicdanı pusula, adaleti rehber, sevgisi ise dilidir.

Ne yazık ki çağımızda eğitimin insani boyutu çoğu kez arka planda kalıyor. Çocuklara ne düşünecekleri öğretiliyor ama nasıl düşünecekleri öğretilmiyor. Sınavlar arasında ruhsal gelişim kayboluyor. Oysa her çocuğun içinde bir evren var, sadece görülmeyi bekliyor. Eğitim, o evrene saygıyla yaklaşmak, çocuğu bir “sınav sonucu” değil, bir insan hikâyesi olarak görebilmektir.

Bir çocuğa şiiri dinlemeyi, bir ağacı sevmeyi, sessizliğin içindeki anlamı farketmeyi öğretmek... İşte insan olma sanatının ilk adımları bunlardır. Çünkü insan, doğayla ve başkalarıyla uyum kurabildiği ölçüde olgunlaşır. Kalbinde sevgi, zihninde sorgulama, davranışlarında adalet varsa eğitim amacına ulaşmıştır.

Eğitim bir toplumu dönüştürürken insanı merkezine koymalıdır. Her ders bir vicdan dersi olmalı, her okul bir anlam yuvasına dönüşmelidir. Öğretmen, bilgi aktaran değil, hayatı birlikte çözümleyen bir yol arkadaşı olmalıdır. Çünkü insan olma sanatı, birlikte öğrenilen bir süreçtir.

Ve sonunda, insan olmanın sanatı bir diploma ile ölçülmez. Bu sanatın gerçek ustaları; Sabırlı anneler, babalar, adil öğretmenler, merhametli hekimler, doğruyu savunan gençlerdir. Onların sessiz çabaları insanlığın geleceğini taşır.

Eğer eğitim bir sanat ise, o sanatın en güzel eseri insanın kendisidir.

Her insan, kendi iç dünyasında bir usta olmaya adaydır. Önemli olan, o ustalığın yolculuğunu ciddiye almak; öğrenmeyi, sevmeyi, anlamayı hiç bırakmamaktır. Çünkü insan olma sanatı, ömrün kendisidir. Başı çocuklukta, sonu sonsuzlukta yazılan bir şiir gibi...



HAYVAN SEVGİSİ



“Hayvan sevgisi” ifadesi, insanların hayvanlara karşı duyduğu sevgi, merhamet ve koruma duygusunu anlatır. İnsanın doğaya ve diğer canlılara duyduğu saygı, empati ve vicdan duygusunun en güzel yansımalarından biridir. Her canlı, tıpkı insanlar gibi yaşamaya, sevmeye ve korunmaya layıktır. Hayvanları sevmek, doğayı ve yaşamı sevmek demektir. Bizim inancımız gereği de hayvanlara duyarlı davranmak, onlara eziyet etmemek bir zorunluluktur.

Hayvan sevgisi sadece sevimli oldukları için hayvanları sevmek değildir; onların da canı, duyguları ve ihtiyaçları olduğunu kabul etmek, onlara iyi davranmak, onların yaşam haklarına saygı göstermek, ihtiyaçlarını gözetmek ve zarar vermemek gibi tutumlarla kendini gösterir.

Hayvanlar bu dünyanın sessiz ama en masum ve en sadık canlılarıdır. Onlar da tıpkı biz insanlar gibi hisseder, acıkır, üşür ve sevilme isterler. Hayvan sevgisi insanın kalbindeki merhametin bir göstergesidir. Bir insanın hayvanlara karşı olan tutumu, onun karakteri hakkında çok şey anlatır.

Bir köpeğin sadakati, bir kedinin sevecenliği, bir kuşun özgürlüğü bize hayatın farklı yönlerini öğretir. Onlarla vakit geçirmek, insanın ruhunu dinlendirir ve kalbini yumuşatır. Onlara sıkıntılı zamanında derdini anlatırsın onlar sadece dinler; ne karşı çıkar ne de sırrını açığa çıkarır; en iyi sırdaşın olur. Hayvanları sevmek, yalnızca evde bir kedi veya köpek beslemek anlamına gelmez.

Sokak hayvanlarına sahip çıkmak, barınaklarda gönüllü olmak veya hayvanlara zarar vermemek, modern dünyanın vicdani bir gereğidir. Sokakta gördüğümüz bir hayvana bir kap su vermek, aç bir kuşun önüne ekmek koymak ya da yaralı bir cana yardım etmek de hayvan sevgisinin en güzel örneklerindendir. Bu küçük davranışlar bizlere vicdani bir huzur verir. Küçük bir iyilik bile, bir canlının hayatını kolaylaştırabilir ve değiştirebilir.

Eskiden hayvanlar insanlar için avlanma arkadaşı, geçim kaynağı, beslenme aracı, koruyucu unsur ya da dini sembolken şimdilerde ise ruhsal anlam barındıran bir alana doğru evrildi. Günümüzde hayvanların hayatımızdaki yerinin dönüştüğünü, genişlediğini, yaşamımızın vazgeçilmez nesneleri haline geldiğini görüyoruz.

Hayvanları gerçekten sevenler, en basitinden, hayvanların istismarını ve kötü muamele görmesini hiçbir koşul altında kabul etmez. Her zaman hayvanı seven insandan korkma derler. Çünkü masum bir canlıyı sevmek insanın yumuşak kalbini gösterir. Hayvan sevgisi derin bağla güçlenir, sevgi dolu hareketlerle etkisini hissettirir. İnce bir ruha, merhamete ve vicdana sahip olmanın, yani insan olmanın anahtarıdır da.

Hayvan sevgisine sahip insanlar hem kendileri için hem de yaşadıkları toplum için faydalı bireylerdir. Hayvanlar ile olan etkileşim, yalnızlık hissini azaltır ve sosyal bağları güçlendirir. Sorumluluk duygusu kazanmaktan merhamet ve vicdan gibi önemli olgular edinmeye kadar pek çok katkıya sahiptir.

Çocuklar için hayvan sevgisi, kişilik gelişimine olumlu katkılar sağlar; duygusal ve sosyal becerilerini güçlendirir. Bu sevgi, empati, sorumluluk, özgüven gibi becerileri geliştirir ve insan refahını artırır. Hayvanları sevmek ve onlarla olumlu ilişkiler kurmak bizi gerçekten mutlu eder. Stresin azalmasını, kalp atış hızının dengelenmesini ve korku seviyelerinin düşmesini sağlar. Kısacası, hayvan sevgisi bize çok şey katar: Hem sağlık hem de insanlık açısından...

Ayrıca birçok kültür ve din, hayvanlara iyi davranmayı bir erdem, ahlâki bir görev olarak kabul eder. Bu da insanın hem maneviyatını hem de insanlığını güçlendirir. İslam'da hayvanlara şefkat göstermek, onlara eziyet etmemek önemli bir ahlâki değerdir. Türk kültüründe, Orta Asya'dan beri at, kurt ve doğan gibi hayvanlar kutsal sayılmış, halk hikâyelerinde önemli yer tutmuştur.

Ne yazık ki bazı insanlar hayvanlara kötü davranmakta, onları hor görmekte ya da terk etmektedir. Bu da yetmiyormuş gibi kendisine zararı olmayan bu canlıları zehirleyip ölümüne sebep olmaktadır. Oysa dünyayı onlarla paylaşıyoruz; her canlının yaşama hakkı vardır. Biz insanlar doğanın bir parçası olduğumuzu unutmamalı ve hayvanlara sevgiyle yaklaşmalıyız.

Unutmayalım ki, hayvanları sevmek ve korumak insanı insan yapan en değerli duygulardan biridir. Onlara sevgiyle yaklaşan bir toplum, daha vicdanlı, daha huzurlu ve daha mutlu olur. Bir toplumun gelişmişliği yalnızca teknolojiyle değil, hayvanlara ve doğaya gösterdiği saygıyla da ölçülür. Sonuç olarak, insanların hayvanlara karşı sevgisi, yalnızca bir duygusal bağ değil; aynı zamanda insan yaşamını zenginleştiren önemli bir boyuttur, insan olmanın bir parçasıdır. Hayvanları sevmek aslında yaşamı sevmektir.

HANIM GÖBEĞİ

Hanım göbeği tatlısı, geleneksel bir Türk tatlısı olmakla birlikte şerbetli hamur tatlıları arasında yer alır ve bölgemizde şekerpare tatlısına benzerliğiyle bilinir. Hanım göbeği, özel günlerin vazgeçilmez lezzetlerinden biri olan şerbetli tatlı tarifleri arasında önemli bir yere sahiptir. Evinize gelen misafirlerinizi mest edecek, her lokmasıyla damakları şenlendirecek bu lezzetli tarif, pratik olması sebebiyle tatlı tarifleri arasında dikkat çekmektedir. Yumuşacık hamuru ve içinde gizlenmiş fındıklarıyla her lokmasında bambaika bir lezzet sunuyor. Tadıyla misafirlerinizi şımartacak olan hanım göbeğini denemek için sizi mutfağa davet ediyoruz. Tadına bayılacaksınız. Deneyeceklere şimdiden afiyet olsun!

Hanım Göbeği Tarifi İçin Malzemeler

Hanım Göbeği Hamuru İçin:

- 1 adet yumurta
- 1 çay bardağı yoğurt
- 1 çay bardağı sıvı yağ
- 1 su bardağı irmik
- 1,5 su bardağı un
- 1 paket vanilya
- 1 paket kabartma tozu
- 25 – 30 adet fındık

Hanım Göbeği Şerbeti İçin:

- 3 su bardağı toz şeker
- 2,5 su bardağı su



Hanım Göbeği Tatlı Tarifi Nasıl Yapılır?

Malzemeleri karıştırıp kulak memesi kıvamında hamur yoğuralım. Hamurdan ceviz büyüklüğünde bezeleri yuvarlayıp yağlanmış tepsiye dizelim. Her bezenin ortasına fındık batıralım. 200 C fırında iyice kızarana kadar pişirelim. Biraz kabarcınca fındıklar da yükselmeye başlayacaktır, pişerken elinizle hafif dibe doğru bastırırsanız fındıklar tatlının içinde kalacaktır. Tencerede şerbeti hazırlayıp soğutalım. Soğuk şerbeti, pişirdiğimiz sıcak bezelere dökelim. Afiyet olsun...

NE BEN BİLİRİM NE DE SEN

Belki diye diye olur diye
Oysa bile bile olsa bile
Niyet niye dolansa dile
Ne ben bilirim ne de sen

Sönmez olsa bile bu güneş
Her gece olsa da dolunay
Her sene tam on iki ay
Ne ben bilirim ne de sen

Denilene ve olana karşı
Olan da olmayana karşı
Zıtlıktaki sebepsiz aşkı
Ne ben bilirim ne de sen

Koşmayı da uçmayı da
Aramayı ve bulmayı da
Sonuna bakıp başlamayı
Ne ben bilirim ne de sen

Ne ben bilirim ne de sen
Bundan dolayı insanız biz
Merak ile cehalet ile
Çocuk gibi oynarız biz.

Hakan MEHMET USTA



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



BERRİN ÇAKIR-B.DEBRENT

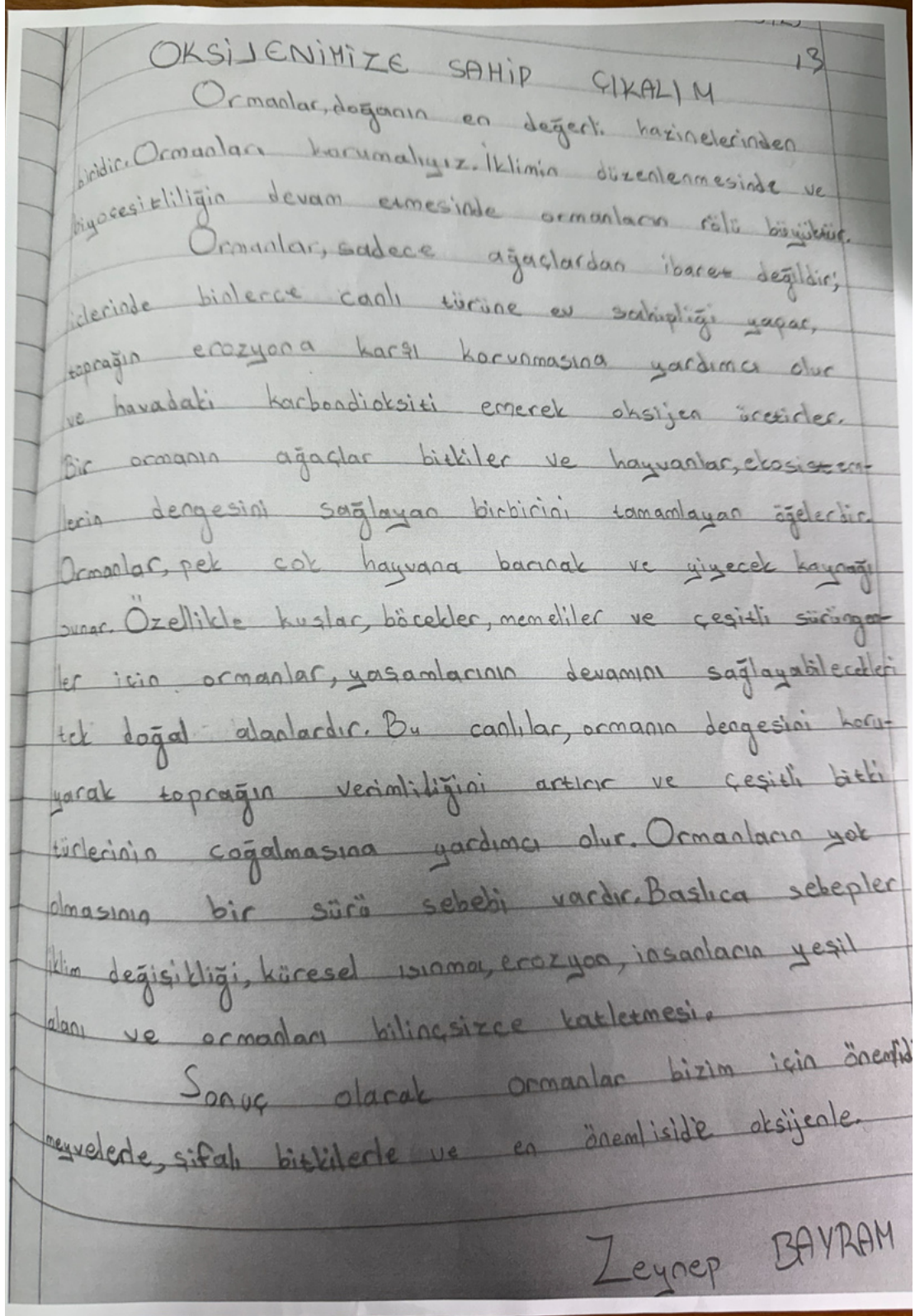
BORA TALATOĞLU-İSKEÇE



BUĞLEM FEHMI-İSKEÇE



PUSULA DERGİSİ “ORMAN HAFTASI” KONULU 4. YIL ETKİNLİĞİNE KATILAN KOMPOZİSYONLAR



ZEYNEP BAYRAM



www.btaytd.org



www.twitter.com/BTAYTD



www.facebook.com/btaytd.wtamuga