

PUSULA

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

OCAK 2026

59.

SAYI



DERNEĞİMİZİN 44. OLAĞAN GENEL KURULU'NDAN BİR FOTOĞRAF

- DERNEĞİMİZİN 44. OLAĞAN GENEL KURULU GERÇEKLEŞTİ
- 29 OCAKLAR GÜMÜLCİNE VE İSKEÇE'DE ANILDI
- DANIŞMA KURULU'NDA DİMETOKA MÜFTÜ ATAMASINA TEPKİ
- T.C GÜMÜLCİNE BAŞKONSOLOSU AYKUT ÜNAL'A NEZAKET ZİYARETİ
- BATI TRAKYA TÜRK KADIN PLATFORMUNDA "KADINLAR GECESİ" ETKİNLİĞİ

İÇİNDEKİLER

03

GÜNCEL KONULAR

12

GELENEK GÖRENEKLERİMİZ /
ELE KINA YAKMAK

07

BESLENME BİLİMİ /
OLD BUT GOLD:
SALEP

14

ÖZGÜN BÖLÜM /
SONDAYMIŞIM GİBİ

09

EĞİTİM /
ÇOCUKLARA KİTAP
NASIL OKUNMALI

15

YÖRESEL LEZZETLER/
KAŞA ÇORBASI

11

KİŞİSEL GELİŞİM /
MODERN DÜNYADA İÇ DİSİPLİN VE
SANATIN ROLÜ

14

ÇOCUKLARIN KALEMİ

İLETİŞİM:
EGNATIAS 75, 69100 KOMOTİNİ
TEL: +302531029705

PUSULA DERGİ
KOORDİNATÖR | TASARIM
ENİSE MOLLA AHMET

OCAK AYI DÜZELTMELER
SADIK ALİ NALBANT

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

Batı Trakya Türk Azınlığının değerli mensupları,

Bugün, Batı Trakya Türk Azınlığının tarihine bir onur ve adalet mücadelesi olarak kazanmış olan 29 Ocak 1988 olaylarının 38. yıldönümünü anmaktayız.

24 Temmuz 1923 tarihinde imzalanan Lozan Barış Antlaşması ile Yunanistan'a emanet edilen Batı Trakya Türk Azınlığı geçen yıllar içerisinde vatandaşlık bilincine hakim bir şekilde, yaşadığı ülke olan Yunanistan'ın kanunlarına saygılı bir yaşam idame ettirmiştir. Buna rağmen, eğitim, din özgürlüğü, siyasi temsiliyet, kimlik inkarı ve uluslararası sözleşmelerce garanti altına alınan birçok diğer temel insan hakkının ihlali hususunda yoğunlaşan sorunları Azınlığımızın önüne koymuştur. Vakar ve metanetle, her zaman yasalar çerçevesinde sorunlarına çözüm aramaya devam eden Batı Trakya Türk Azınlığı 1967 yılından itibaren artarak devam eden haksız uygulamalar ve eşitsizliklere karşı 29 Ocak'larda sesini yükseltmiş, kimliğinin inkarına karşı dik bir duruş sergilemiştir.

Haklarımızın maruz kaldığı ihlaller, bu ülkenin vatandaşı olmanın öngördüğü her türlü mükellefiyete sahip olmamıza rağmen devletin güvencesi altında olan azınlık ve vatandaşlık haklarında eşit muameleye tabi tutulmamak, 29 Ocak'ların taleplerini bugün dahi haklı kılmakta, hak ve hukuk mücadelesinin barışçıl yöntemlerle devam etme gerekliliğini ortaya koymaktadır.

Azınlığımız adına üstlenmiş olduğu misyonun bilincinde olarak, Batı Trakya Azınlığı Yüksek Tahsilliler Derneği, haklarımızın teslim edildiği, eşit vatandaşlık ilkesinin tam anlamda uygulandığı ve Azınlığımızın arzulanan refah seviyesine ulaştığı güne kadar pusulası olan bilgi ve çalışma azmi ile gereken tüm katkıyı sağlamaya devam edecektir.

29 Ocak'ın 38. yıldönümünde hak ve kimlik mücadelemize katkıda bulunmuş tüm soydaşlarımızı saygı ile anıyor, bu mücadelenin bugün dahi çözüm bekleyen azınlık sorunlarının üzerine cesaretle gidilmesi noktasında yeni nesillere örnek olmasını temenni ediyoruz.

BTAYTD Yönetim Kurulu

GÜNCEL KONULAR

DERNEĞİMİZİN 44. OLAĞAN GENEL KURULU GERÇEKLEŞTİ

Derneğimizin 44. Olağan Genel Kurulu 25 Ocak 2026 Pazar günü Gümülcine'nin Chris & Eve otelinde gerçekleştirildi. Kongrede, Divan Başkanlığına, dernek üyelerimizden Burak Adil, sekreterlik görevine ise Gizem Besim ve Uğur Hasan getirildi.

BTAYTD 44. dönem kongresinde 271 oy kullanıldı. Kullanılan oyların 270'i geçerli, 1'si geçersiz oy sayıldı. Geçerli oyların 10 tanesi boş oy olarak sayılmıştır.

Seçimlerde Yönetim Kuruluna 9 kişi, Denetim Kuruluna ise 3 kişi aday oldu.



Oy dağılımı aşağıdaki gibidir:

YÖNETİM KURULU

1. ZEYNEP TEVFİKOĞLU 177
2. ALİ ALİOĞLU 160
3. ŞÜKRİYE MEMET 153
4. MELTEM GİRİTLİ 139
5. DOĞA KASAP 93
6. İCLAL AHMET 80
7. FATMA KARA OSMAN 66
8. SEMRA BURMA 42
9. İLHAN İBRAM 40

DENETİM KURULU

1. KENAN GAGALI MUSTAFA 159
2. YILDIZ CAFER 133
3. SADIK ALİ NALBANT 102

DENETİM KURULU

1. KENAN GAGALI MUSTAFA 159
2. YILDIZ CAFER 133
3. SADIK ALİ NALBANT 102



Aynı akşam gerçekleştirilen toplantı sonucu görev dağılımı aşağıda görüldüğü şekilde belirlendi.

2026 YILI YÖNETİM KURULU

1. ZEYNEP TEVFİKOĞLU **BAŞKAN**
2. MELTEM GİRİTLİ **ASBAŞKAN**
3. ALİ ALİOĞLU **GENEL SEKRETER**
4. ŞÜKRİYE MEMET **KASADAR**
5. DOĞA KASAP **ÜYE**
6. İCLAL AHMET **ÜYE**
7. FATMA KARA OSMAN **ÜYE**
8. SEMRA BURMA **YEDEK ÜYE**
9. İLHAN İBRAM **YEDEK ÜYE**

2026 YILI DENETİM KURULU

1. KENAN GAGALI MUSTAFA **BAŞKAN**
2. YILDIZ CAFER **ÜYE**
3. SADIK ALİ NALBANT **ÜYE**

29 OCAKLAR GÜMÜLCİNE VE İSKEÇE'DE ANILDI

29 Ocak Perşembe günü Gümülcine Türk Gençler Birliği lokalinde, 30 Ocak Cuma günü ise Batı Trakya Azınlığı Yüksek Tahsilliler Derneği İskeçe Kültür Merkezi'nde gerçekleşen etkinliklerle 29 Ocak 1988 ile 29 Ocak 1990 olayları bir kez daha ele alınarak verilen mücadeleler ve yaşananlar yeniden hatırlandı. Gümülcine'deki etkinliğin moderatörlüğünü gazeteci Hülya Emin üstlenirken, etkinlikte konuşmacı olarak Gümülcine S.Müftüsü İbrahim Şerif ile Batı Trakya Azınlığı Kültür ve Eğitim Şirketi Genel Müdürü Dr. Pervin Hayrullah yer aldı.

Moderatörlüğünü İskeçe S.Müftü Yardımcısı Ahmet Hraloğlu'nun yaptığı İskeçe'deki etkinlikte ise konuşmacı olarak Batı Trakya Türk Azınlığı Danışma Kurulu Başkanı ve İskeçe S. Müftüsü Mustafa Trampa ile gazeteci, İskeçe Azınlık Ortaokulu - Lisesi Encümen Heyeti Başkanı Ozan Ahmetoğlu katıldı. Her iki etkinliğin başında, Batı Trakya Türkleri adına mücadele edenler anısına bir dakikalık saygı duruşunda bulunuldu.



29 Ocak günü gerçekleşen etkinlik, Batı Trakya Türk Azınlığı Danışma Kurulu Başkanı ve İskeçe S.Müftüsü Mustafa Trampa'nın konuşmasıyla başladı. Trampa, 29 Ocakların Türk Azınlığı açısından taşıdığı tarihsel öneme dikkat çekerek, o dönemde Türk toplumunun sesini dünyaya duyuran tüm büyükleri rahmet ve minnetle andıklarını ifade etti.

Konuşmacılardan Dr. Pervin Hayrullah, yaptığı sunumda Lozan Antlaşması'ndan başlayarak 29 Ocak 1988 Milli Direniş Günü'ne uzanan süreçte Batı Trakya Türk Azınlığının maruz kaldığı haksız ve baskıcı uygulamaları anlattı. Hayrullah, 29 Ocakları doğuran temel sebeplerin Yunanistan'ın azınlığa uyguladığı Lozan Antlaşması karşıtı politikalar olduğunu dile getirdi. Dönemin tanıklarından Gümülcine S. Müftüsü İbrahim Şerif ise 29 Ocak 1988'de yaşananları ve o günlerde birebir şahit olduğu olayları aktardı.

GÜNCEL KONULAR

Bu yılki anma programı kapsamında bölgeyi ziyaret eden Zafer Partisi Genel Başkanı Ümit Özdağ da etkinliğin sonunda kısa bir selamlama konuşması gerçekleştirdi. 30 Ocak Cuma günü gerçekleşen etkinlikte ise dernek başkanımız Zeynep Tevfikoğlu bir selamlama konuşması gerçekleştirdi. Akabinde sözü alan Müftü Trampa, 29 Ocak 1988 Milli Direniş ve Toplumsal Dayanışma Günü ile ilgili o dönemde yaşanan önemli gelişmeleri kronolojik olarak anlattı. Gazeteci ve İskeçe Azınlık Ortaokulu - Lisesi Encümen Heyeti Başkanı Ozan Ahmetoğlu ise 29 Ocakların önemini, milli kimliğin inkârına ve Türk azınlığının maruz kaldığı haksız ve baskıcı uygulamalara karşı verilen mücadeledeki rolünü anlattı. Etkinliğin sonunda Türkiye'nin Gümölcine Başkonsolosu Aykut Ünal da bir selamlama konuşması gerçekleştirdi.



DANIŞMA KURULU' NDA DİMETOKA MÜFTÜ ATAMASINA TEPKİ



Batı Trakya Türk Azınlığı Danışma Kurulu Başkanı ve İskeçe S. Müftüsü Mustafa Trampa, Danışma Kurulu üyelerinin de katıldığı basın toplantısında Dimetoka Müftülüğüne yapılan atamaya sert tepki gösterdi.

Trampa, müftülük makamının Batı Trakya Türkleri için yalnızca dini değil, aynı zamanda toplumsal ve kültürel bir kurum olduğuna dikkat çekerek bu nedenle toplumun kendi iradesiyle şekillenmiş bir yapıya sahip olması gerektiğini vurguladı.

Yapılan atamanın Batı Trakya Türk Azınlığının iradesini yansıtmadığını belirterek, müftülük sorunu dâhil azınlığa yönelik antidemokratik uygulamaları kınadıklarını söyledi. Verilen mesajın “devlete karşı” değil, “hukuk ve demokrasi adına devlete bir çağrı” olduğunu sözlerine ekledi.

T.C GÜMÜLCİNE BAŞKONSOLOSU AYKUT ÜNAL' A NEZAKET ZİYARETİ

Batı Trakya Azınlığı Yüksek Tahsilliler Derneği'nin 25 Ocak Pazar günü gerçekleştirilen 44. Genel Kurul'u sonrasında oluşan yeni Yönetim Kurulu ve Denetim Kurulu üyeleri, 28 Ocak Çarşamba günü Türkiye Cumhuriyeti Gümülcine Başkonsolosu sn. Aykut Ünal'a bir nezaket ziyareti gerçekleştirmişlerdir.



BATI TRAKYA TÜRK KADIN PLATFORMUNDA “KADINLAR GECESİ” ETKİNLİĞİ

16 Ocak Cuma akşamı Batı Trakya Türk Kadın Platformu tarafından düzenlenen “Kadınlar Gecesi” etkinliği, yoğun katılımı ile gerçekleştirildi. Etkinlikte Batı Trakya'nın pek çok farklı bölgesinden çok sayıda kadın bir araya geldi.

Sosyal dayanışma ve paylaşım amacıyla düzenlenen gecede yapılan açılış konuşmalarının ardından Orjinal Ton grubunun üyeleri sahne aldı. Program, DJ eşliğinde 80'ler ve 90'lar müzikleriyle devam etti. Katılımcıların keyifli anlar geçirdiği bu anlamlı etkinliğin aynı zamanda kadınlar arasındaki dayanışmayı ve toplumsal bağları güçlendirdiği vurgulandı.





BESLENME VE DİYETETİK UZMANI
DOĞA KASAP

OLD BUT GOLD: SALEP

Kış aylarının soğuk günlerinde içimizi ısıtan, buharı üstünde tüten bir fincan salep, aslında binlerce yıllık bir doğa hikâyesini içinde taşır. Tarçınla süslenmiş bu sütlü içecek, sadece bir lezzet değil; toprak, sabır ve zamanın birleşiminden doğan nadir bir mucizedir.

Salep, market raflarında gördüğümüz sıradan bir toz gibi görünse de aslında öyle değildir.

Anadolu'nun dağlarında yetişen yabani orkide türlerinin toprak altındaki yumrularından elde edilmektedir. Bu narin bitkilerin toprak altındaki yumruları, yıllarca sabırla büyüyüp olgunlaştıktan sonra salep olur. İlginçtir ki bir orkide, yaşamı boyunca sadece tek bir yeni yumru oluşturur. Belki de salebin en çarpıcı yönü budur; 1 kilogram gerçek salep elde edebilmek için binlerce orkide yumrusunun topraktan sökülmesi gerekir.

Bu durum, salebi değerli kıldığı kadar kırılgan da yapar. Bugün birçok orkide türü, aşırı toplama nedeniyle yok olma tehlikesiyle karşı karşıyadır. Bu yüzden salep, korunması gereken bir kültürel mirastır ve bir fincanı bile doğanın uzun bir emeğini temsil eder.

Salebi eşsiz yapan şey, içinde bulunan glukomannan adlı doğal liftir. Bu madde sıvıyla buluştuğunda şişer, koyulaşır ve salebe o meşhur kadifemsi dokusunu kazandırır. Aynı özellik, salebi dünyaca ünlü Maraş dondurmasının da vazgeçilmez sırrı yapar.





Osmanlı'dan Günümüze Bir Kış Klasiği

Salep, Osmanlı döneminde sokak satıcılarının vazgeçilmezi olup yüzyıllar boyunca yalnızca içecek olarak değil, doğal bir şifa kaynağı olarak da kullanılmıştır. Osmanlı döneminde soğuk algınlığına, mide rahatsızlıklarına iyi geldiğine ve vücuda güç verdiğine inanılırdı. Bu yüzden özellikle kış aylarında vazgeçilmez olmuştur.

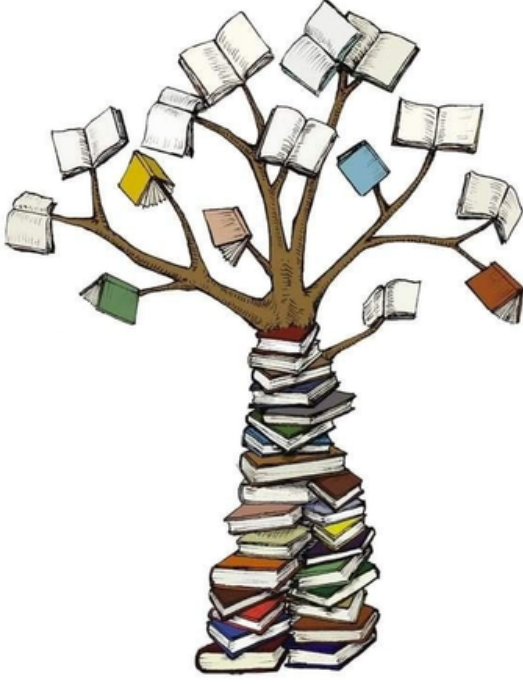
Bugün hâlâ kış aylarında tercih edilmesinin nedeni sadece tadı değil; verdiği termojenik etki ile vücudu sıcak tutması ve uzun süreli tokluk sağlamasıdır. Bilimsel olarak öne çıkan diğer sağlık etkileri ise antidiyareik özelliği sayesinde ishal tedavisinde kullanılması ve prebiyotik etkisi sayesinde gastrointestinal koruma sağlayarak ülser ve gastrit gibi semptomları hafifletmesidir. Modern çalışmalarda ise glukomannanın kan şekeri düzenlenmesi ve kolesterol düşürücü etkileri de rapor edilmiştir.

Gelenek mi, Gelecek mi? Salep İçerken Bir Kez Daha Düşünün

Bir fincan salep, kış akşamlarında içimizi ısıtırken bize şunu hatırlatır: Bazı tatlar, sadece damakta değil, vicdandada iz bırakır. Salep, doğanın bize sunduğu en zarif armağanlardan biridir; onu sevmek, aynı zamanda onu korumayı da gerektirir. Çünkü bazı lezzetler, korunmadığında sonsuza kadar kaybolabilir.

Bugün içtiğimiz salebin büyük bir kısmı aslında orkide içermez. Keçiboynuzu, nişasta ve bitkisel kıvam vericilerle hazırlanan bu alternatifler, doğayı korumak için önemli bir çözümdür. Bu durum, doğayı korumak adına önemli bir adımdır.





ÇOCUKLARA KİTAP NASIL OKUNMALI

Kitap okumanın, farklı bakış açısı kazandırmaktan zihnimizi güçlendirmeye kadar pek çok faydasının olduğunu biliyoruz. Biz yetişkinler için bu kadar önemli olan kitap okumak, şüphesiz çocuklarımız için de büyük önem taşımaktadır. Çocuklar kitaplarla ne kadar erken tanışırsa, gelecek yılları ona göre şekillenir. Kitap okunarak ve okuyarak büyüyen çocuklar, gelişim basamaklarını daha hızlı tırmanır. Bu yüzden kitap okumaya başlamak için “erken” diye birşey yoktur. Biliyoruz ki hamileliğin 24. haftasından itibaren bebekler anne karnında duyabilirler.

Kitaplar; çocukların dil, sosyal ve ahlaki gelişimlerine etki eden, bilişsel, duyuşsal ve psikomotor gelişimlerini destekleyen önemli araçlardır. Aynı zamanda çocuklara düşünme, problem çözme ve yaratıcılıklarını geliştirme fırsatı sunarlar. Kitaplarla iç içe büyüyen çocuk; insanlara, hayvanlara ve doğaya karşı daha hassas ve saygılı olur.

Peki, çocuklarımıza kitap nasıl okumalıyız? Kitap okurken nelere dikkat etmeliyiz?

Öncelikle kitap okumak, kitapta yazanı çocuğa aktarmak olarak düşünülmemelidir. Kitap seçiminden kitabın son cümlesine kadar olan süreçte dikkat edilmesi gereken oldukça fazla unsur vardır.

İlk olarak okunacak kitabın içeriği ebeveynler tarafından incelenmelidir. İçinde şiddet ve olumsuz davranışlar olan kitaplar çocuğa okunmamalı veya o kısımlar ebeveyn tarafından değiştirilerek aktarılmalıdır. Okunacak kitabın ismi çocuğa söylenmeli, kapak resmi birlikte incelenmelidir. Okuma esnasında çocuğun kitap sayfalarını görmesini, dokunup temas etmesini sağlamak önemlidir. Bu yüzden kitabın dış ve iç görselleri ilgi çekici ve çocuğun hayal gücünü geliştirici özellikte olmalıdır.

Okuma esnasında ses hızına dikkat edilmeli, hikaye çok hızlı veya çok yavaş okunmamalıdır. Yüz ifadesi, ses ve mimik kullanımı oldukça önemlidir. Tonlamalar yapılarak çocuğun dikkati hikâyeye çekilebilir, hikâyedeki eylemlere göre hareketler eklenebilir. Örneğin hikâyede “kapı çaldı” cümlesi geçiyorsa duvara veya tahtaya vurularak “tak tak” sesi çıkarılabilir; “koklamak” kelimesi geçiyorsa kokluyormuş gibi yapılabilir. Ayrıca hikâye kitabı kuklalar kullanılarak desteklenebilir.

En önemli unsurlardan birisi de farklı ve bol kelime kullanımıdır. Çocuk ne kadar farklı ve çok kelime duyarsa, o kadar dil gelişimi desteklenecektir. İlaveten, çocuğunuz henüz konuşmuyor olsa bile hikâye bittiğinde kitapla ilgili basit ve yalın sorular sormak, yine çocuğun dil gelişimini destekleyecektir.

Peki, ne zaman kitap okumalıyız?

Kitap okumanın belirli bir zaman dilimi ya da saati yoktur. Ancak herhangi bir zamana sıkıştırılmamalı, aradan çıkartılması gereken bir iş olarak görülmemelidir.

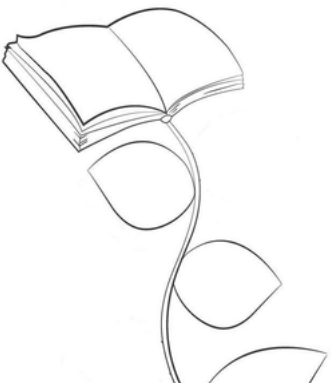
Genelde uyku öncesi ideal olarak düşünülmektedir. Çocuğun uyku rutinine eklenebilir; bu sayede uykuya geçiş kolaylaştırılabilir. Önemli olan, çocuğun ihtiyaçları karşılandıktan sonra olmasıdır. Çocuk çok uykusuz, hasta ya da yorgunsa bu zaman dilimlerinde kitap okumaya çalışılmamalıdır. Çocuğun ilgisi kaybolduğunda onu zorlamamak önemlidir. O an okumayı bırakmak en doğrusudur. Ayrıca okuma süresine dikkat edilmeli, çok uzun tutulmamalıdır.

Tüm bunların dışında en kıymetlisi elbette çocuğa model olmaktır. Çocuklarımızın bizi kitap okurken görmesi, okuma alışkanlığı kazanabilmeleri için oldukça önemlidir. Onlara kitap okurken keyif almamız, onların da eğlenmesini sağlayacaktır. Dikkat edilmesi gereken bir başka nokta ise kitap okuma konusunda istikrarlı olmaktır. Her gün en az bir kitap okumaya çalışılmalıdır.

Çocuklar bazı hikâyeleri tekrar tekrar dinlemek isteyebilirler. Bu gibi durumlarda çocuğun isteği kırılmamalı; ancak okunan kitaplar ile yeni okunacak kitaplar arasındaki denge iyi kurulmalıdır.

Bazı çocuklar ise kitap okunmasından kesinlikle hoşlanmaz. Böyle bir durum söz konusu olduğunda çocuğu zorlamak yerine başka bir köşede başka birine okuyormuş gibi yapılabilir. Bu yöntemle çocuğun ilgisini zamanla çekmek mümkündür.

Sonuç olarak, geleceğimiz olan çocuklarımızın hayatına kitapları ne kadar erken dâhil edebilirsek, o kadar gelişimlerine katkı sağlamış oluruz. Unutulmamalıdır ki: “Ağaç yaşken eğilir.”



YAVAŞLAMAYI ÖĞRENMEK

MODERN DÜNYADA İÇ DİSİPLİN VE SANATIN ROLÜ



Yaşadığımız çağ, hızın önümüze neredeyse kutsal bir değer gibi sunulduğu bir çağdır. Daha hızlı düşünen, daha çabuk karar veren, daha erken ulaşan insan; özellikle sosyal medyada bir başarı modeli, bir idol olarak sergileniyor. Hız, yalnızca bir araç olmaktan çıkıp bir kimliğe dönüşüyor. Oysa insan, doğası gereği hızla değil ritimle var olur. Ve belki de modern insanın en büyük kaybı, kendi iç ritmini yitirmesidir.

Yavaşlamak çoğu zaman yanlış anlaşılır. Geri kalmak, vazgeçmek ya da hayattan çekilmek gibi algılanır. Oysa yavaşlamak, bilerek ve isteyerek durabilme cesaretidir. Kendine ait bir zaman yaratmak, her çağrıya cevap vermemek, her isteğe yetişmeye çalışmamak... Bunlar tembellik değil, iç disiplindir.

Modern hayat, insanı sürekli meşgul tutarak kendinden uzaklaştırır. Günlerimiz doludur; ancak bu doluluğun içinde kaybolur ve çoğu zaman hiçbir şeye gerçek anlamda temas edemeyiz. Takvimler kabarık ama hafızamız fazlasıyla yorgundur. Bazen bir günü bitirdiğimizde yaptıklarımızı tek tek sayabiliriz; ama içimizde ne kaldığını söyleyemeyiz. Bu hız içinde yol alırken ne yaptığımızı hatırlamakta zorlanırız; çünkü neden yaptığımızı unutmuşuzdur.

Oysa insan, daha çok yapmakla değil; neyi, neden yaptığını fark etmekle kendi değerlerinin bilincine varır. İç disiplin tam da burada başlar; dış dünyanın bize dayattığı hızın değil, insanın kendi iç dünyasının rehberliğinde yaşamayı seçtiği anda.

İç disiplin, dış baskılarla kurulan bir düzen değildir. Saatlere, listelere, hedef tablolarına sıkışmış bir kontrol hâli hiç değildir. Gerçek disiplin, insanın kendini tüketmeden yaşayabilmesidir. Neyi yapmayacağını seçebilme gücüdür. Hayatın her anına yetişmek zorunda olmadığını kabul edebilmektir. Bu kabul, bir zayıflık değil; güçlü bir farkındalıktır.

Sanat, bu farkındalığın en güçlü öğretmenlerinden biridir. Bir şiir aceleyle okunamaz. Bir roman yalnızca olay örgüsü için tüketilemez. Bir filmdeki sessizlik sahnesi hızlandırılarak anlaşılamaz. Sanat, insanı yavaşlamaya zorlar; dikkat, sabır ve zaman ister. İnsan, bu zamanın içinde çoğu kez beklemediği bir yerde kendisiyle karşılaşır.

Kültürle temas eden insan, zamana karşı daha derin bir ilişki kurar. Anlam, hızla değil, duraklamayla ortaya çıkar. Bir müze salonunda, bir konser anında ya da bir kitap sayfasında durabilen insan, kendi iç dünyasında da durmayı öğrenir. Bu duruş, kişisel gelişimin en sessiz ama en kalıcı hâlidir.

Bugünün özellikle sosyal medyadaki kişisel gelişim söylemleri, çoğu zaman insanı bir projeye dönüştürür. Sürekli iyileştirilmesi, düzeltilmesi, optimize edilmesi gereken bir varlık gibi sunar. Oysa insan, eksikleriyle birlikte bir bütündür. Gelişim, eksikleri yok etmek değil; onlarla yaşamayı öğrenmektir. İç disiplin de bu kabulle başlar. Belki de bu yüzden bazı insanlar çok “başarılı” görünür ama derin bir yorgunluk taşır.

Yavaşlayan insan daha az mı üretir? Hayır. Daha bilinçli üretir. Daha az mı başarılı olur? Hayır. Başarıyı yeniden tanımlar. Çünkü başarı yalnızca bir sonuca ulaşmak değil; o sonuca hangi koşullarda, hangi bedellerle ulaşıldığını da fark edebilmektir. Kendini tüketerek varılan her yer, aslında gizli bir kayıptır.

İç disiplin, başkalarının beklentilerine göre yaşamak değildir. Kendi değerlerini bilerek onlara sadık kalabilmektir. Herkes hızlanırken durabilmek, herkes konuşurken susabilmek, herkes gösterirken saklayabilmektir. Bunlar çağımızın en zor ama en değerli becerileridir. Ve çoğu zaman sessizce kazanılırlar.

Yavaşlamak, insanı hayattan koparmaz; aksine hayata yaklaştırır. İncelikler görünür olur, duygular fark edilir hâle gelir. İnsan, kendi sesini yeniden duymaya başlar. Bunu en çok, akşam saatlerinde, günün gürültüsü azaldığında hisseder. Ve belki de en önemlisi, neye gerçekten ihtiyacı olduğunu ayırt edebilir.

Bugün kişisel gelişim, daha fazlasını yapmak değil; daha azıyla daha sahici bir bağ kurabilmektir. Sürekli ilerlemek değil, gerektiğinde durabilmektir. Yavaşlamak bir lüks değil, bir ihtiyaçtır. Belkide insan, ancak durmayı öğrendiğinde gerçekten yol alabilir.

ELE KINA YAKMAK

Kına, Arabistan'da kına ağaçlarının yapraklarının kurutulup toz hâline getirilmesi ile elde edilen doğal bir boyadır. Yeşil ve esmer olmak üzere iki farklı çeşidi bulunan kına, başta saç ve cilt bakımı olmak üzere birçok rahatsızlığın tedavisinde fayda sağlayan bitkisel bir çözümdür. Elde edilen bu toz genellikle su veya limon suyu ile karıştırılarak macun kıvamına getirilir. Doğal kına, kırmızımsı kahverengi bir renk verir.

Değdiği dokulara kızıl bir renk kazandıran kına bitkisi, ticari amaçlarla hazırlanıp paketlenildikten sonra kozmetik saç boyası veya boya maddesi olarak da kullanılmaktadır. Kadınların süslenmek için sıklıkla tercih ettiği kına, ülkemizin her yerinde ve birçok ülkede satılmaktadır.

Ele kına yakmak geleneği, Türk kültüründe ve birçok Orta Doğu-Balkan toplumunda köklü, sembolik anlamlar taşıyan bir gelenektir. Kına, ele aldıklarınızı bereketlendirmek, dokunduklarınızı şifalandırmak, öz enerjiyi çoğaltmak niyeti ile yakılır.

En çok düğünler, asker uğurlamaları ve kurban törenleri ile ilişkilidir. Kına, hem dinî hem de kültürel olarak saflığı simgeler. Türk kültüründe sadece gelinler için değil; askerler, sünnet olacak erkek çocukları ve kurbanlar için de kına yakılması aynı anlamı taşır: "Fedakarlık". Kınanın nazardan koruduğuna inanılır; şifa ve bereket getirdiği düşünülür. Kına; genel olarak adanmışlığı, bereketi, uğurlamayı, korunmayı, mutluluğu ve hayırlı olmayı temsil eder.

Kına malzemeleri esas itibarıyla kına ve sudan oluşur. Genellikle kına tozu ve su oranı, kınanın macun kıvamında olmasını sağlayacak şekilde ayarlanır. Eğer kınanın daha kalıcı olmasını istiyorsanız birkaç damla limon suyu ve ya elma sirkesi ekleyebilirsiniz. Limon suyu, kınanın renk vermesini artırarak daha kalıcı ve canlı bir renk elde etmenize yardımcı olur.

Kına genelde avuç içine yakılır. Peki neden avuç içine yakılır? Eller ve avuç içi şifa enerjisi ile bağlantılıdır. Kınanın avuç içine yakılıyor olması da şifalanmanın bir temsilidir. Türk geleneklerinde kına kutsal bir değer üzerine feda olmayı da ifade eder. Kınanın tutması için elde en az 3-4 saat bekletilmeli. Kınanın elden silinme süresi yaklaşık olarak 1 ay gibi bir süreci kapsamaktadır. İlk yapıldığında oldukça hoş bir görünüme sahip olan kınalar, zamanla solmakta ve uygulanan bölgeden çıkartılmak istenmektedir.



Her ne kadar kültür kapsamında özel günlerde ve gecelerde tercih edilen bir malzeme olsa da kına, içeriği bakımından günlük yaşamda da yer verebileceğimiz doğal bir üründür. Özellikle cilt sağlığı için kullanılabilir.

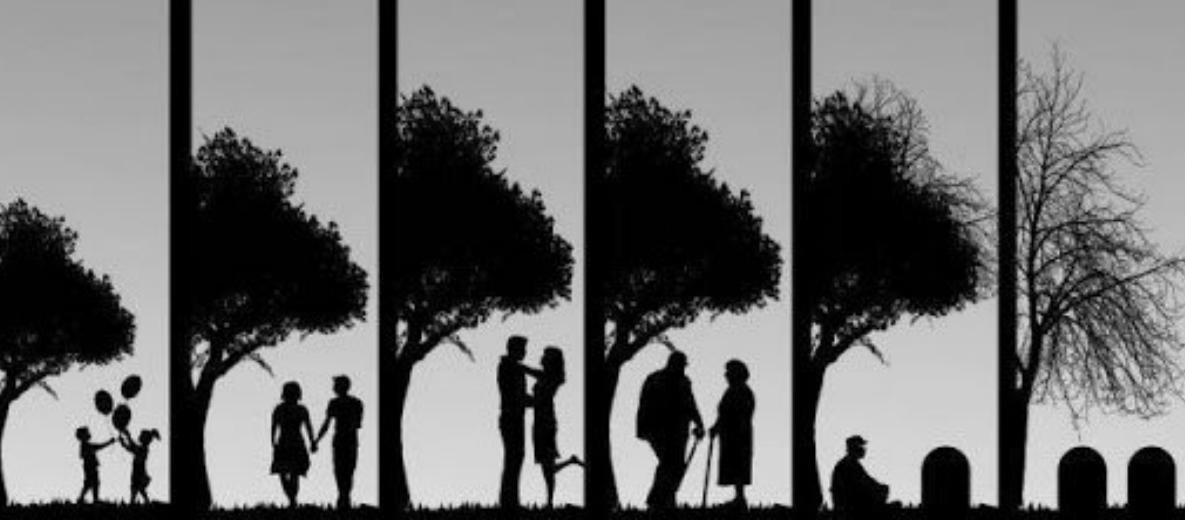
Ele kına yakmanın birçok faydası vardır; ciltte serinletici ve iltihap giderici etkisiyle egzama gibi sorunlara iyi gelir, ağrıları hafifletir, tırnakları güçlendirir, doğal bir antibakteriyel olarak mantar oluşumunu engeller ve aynı zamanda kültürel olarak stresi azaltan bir rahatlama sağlar. Ayrıca ayak sağlığını destekler, ayak kokusuna iyi gelir, kan dolaşımını hızlandırır, üşümeyi keser. Yara üzerinde antiseptik özellik sebebiyle kullanılan, diken batan yere sürüldüğünde rutubeti kurutan, deri hücrelerinin sağlığını koruma konusunda da tercih edilen bir malzemedir.

Kendine has farklı bir kokuya sahip olan kına, sinir sistemi için de fayda sağlıyor. Kınanın kokusu sinirler üzerinde olumlu etki göstererek anksiyete veya depresyon gibi problemlerin giderilmesine fayda sağlayabiliyor. Sivilce akne tedavisinde tercih edilir. Kına, antienflamatuar (iltihap giderici) özelliğe sahiptir ve vücut aşırı ısınmış ya da hassas olduğunda iltihabı azaltmak ve cildi yatıştırmak için faydalı olabilir. Dermansızlık ve halsizlik gibi durumlarda vücudu kuvvetlendirici ve dinçleştirici özelliği vardır. Ateş düşürür. Nevralji, sıtma, grip ve bulaşıcı hastalıklarda da fayda sağlar. Kalp ağrıları, kalp çarpıntısı gibi hallerde kullanılır.

Kına yakmak eski İslam geleneklerindendir. Eskiler, kınanın eşleri birbirine sevgili yapmak ve bir ömür boyu aşklarının devamını sağlamak amacı ile yapıldığını söyler. Ayrıca kınanın, evlenecek çiftleri nazardan ve kötülüklerden koruyacağına inanılır. El, ayak veya başa sürülen kınanın katı olan malzemesi temizlendikten sonra deri veya saçlarda bıraktığı renk, suyun nüfûzuna engel değildir. Bu yüzden abdest veya gusle mani olmaz.

Kına yakma geleneği, Türk halkının gelenek ve görenekleri arasında hâlen önemle korunanlardan biridir.





SONDAYMIŞIM GİBİ

Yaş otuz beş! Yolun yarısı eder.
Dante gibi ortasındayız ömrün.
Delikanlı çağımızdaki cevher,
Yalvarmak, yakarmak nafile bugün,
Gözünün yaşına bakmadan gider.

Şair Cahit Sıtkı Tarancı şiirinde ne de güzel nakşetmiş sözünü, göstermiş içindeki özünü...

Ah! Canlanıverdi birden zihnimde şiir! Dudaklarımdan dökülür dizeler. Zihnimde yine aynı şeyler...

Neredeyim, kimlerleyim ve ne yapıyorum? Uzun zamandır köşeme çekilerek bu soruları benliğime sorarken adeta kendimi sorguladığımı fark ettim! Acaba bu durum ne kadar süre daha devam edecek? Akla takmalar, uyanıp ağlamalar, uyumadan önce ağlamalar ve kendi kendime konuşmalar, yargılamalar... Süregelen ve döngü içerisinde olan bir süreç...

Düzeltilecek şeyler var mı? Vardır elbet; ancak bu gücü kendimde galiba bulamıyorum. Hem güçlü hem de güçsüz... Yani sondaymışım gibi yaşıyor ve hissediyorum. Eskiden yalnızlığı severdim sanki artık bu böyle değil. Yalnız olmak beni korkutuyor. Ailemden, aile büyüklerimden, evladımdan, eşimden ayrı kalmak istemiyorum...Acaba yaş aldığım için midir? Bilmiyorum. Yaş aldıkça yaşa bağlı ölüme daha da yakınlaştığımız için midir? Onu da bilmiyorum ama tek bildiğim; Evet, artık yalnız olmak da, kalmak da istemiyorum.

Yok, hayır; bu tam anlamıyla 'herkes çevremde olsun' demek de değil. Bu birazcık da bencillik etmek değil mi? Herkesi kabul edemem ki. Etmemeliyim de zaten, değil mi? Herkesi nasıl sevebilirim ya da herkes beni nasıl sevebilir ki zaten? Hayır, bu mümkün değil. Bazı günler oluyor; hatta evet, bazı geceler... Daha da kısıtlamak gerekirse bazı saatler, sürekli düşünce âleminde olduğum; dış dünyanın bana ulaşamadığı ya da benim ulaşmasına izin vermediğim, yani kendimi kapattığım zamanlar...

Öyle hayal kırıklığına uğramış zamanlarım oluyor ki zihnim tüm kapılarını kapatıyor; her şeye, herkese... Sondaymış gibi...Kendi kendime kalıyorum. Bu nerede olabilir? İş yerinde, evde, sokakta, arabada.. Aslında genel anlamda köşemde. Köşem benim konfor alanım. Bazı kişiler de benim için öyle; konfor alanlarım. Onlar benim yanımda benim hissettiğim kadar huzurlu ya da mutlu mudur, bilmiyorum; sormak lazım. Gerçi sorduğumuzda ne zaman doğru cevap alıyoruz ki? Herkes öğrenmiş zaten karşısındakine nasıl davranması gerektiğini, nasıl karşı tarafı mutlu etmesi gerektiğini, nasıl süslü cümleler kuracağını...

İnsanlardan bu özelliği almak çok zor. Kendim böyle değil miyim? Kendim de böyleyim. Acaba bu tam olarak yalnız kalma korkusuna mı bağlanıyor? Yoksa ölümün soğuk yüzü ile yüzleşmekten mi korkuyoruz? Eskiden daha çok takardım dış ortamdaki bana karşı sergilenen tavır ve davranışları ama ölümü ve sonu düşündükçe fani dünyayı ve insanları rafa kaldırdım... Uyudun, uyanamadın; olacak. Kim bilir nerede, nasıl, kaç yaşında? Bir namazlık saltanatın olacak, taht misali o musalla taşında.





KAŞA ÇORBASI

Geleneksel Mutfağın Sessiz Kahramanı

Bazı yemekler vardır; sadece karın doyurmaz, insanın içini de ısıtır. Bir kaşık aldığınızda sizi çocukluğunuza, annenizin mutfağına, sobanın üzerinde ağır ağır kaynayan tencerenin başına götürür. Kaşka çorbası da benim için tam olarak böyle bir yemektir. Her mevsim yapılabilse de özellikle sonbahar, kış ve ilkbahar da sofralarda daha sık yer bulan; sade malzemelerine rağmen güçlü bir karaktere sahip yöresel bir lezzettir.

Kaşka çorbasının mutfaktaki yolculuğu aslında mısır unuyla başlar. Uzun kış günlerinde eldeki malzemelerle doyurucu ve sıcak yemekler yapma geleneğinin en güzel örneklerinden biridir. Kavurmayla birleştğinde ise ortaya hem besleyici hem de unutulmaz bir tat çıkar. Sulu yapısıyla çorba olarak sunulan kaşka, özellikle soğuk günlerde insanın içini ısıtan bir lezzete dönüşür. Bu çorbayı annemden öğrendim.

Çocukluğumda mutfağa her girdiğimde, tencereden yükselen o kendine has kokuyu hatırlarım. Annem için kaşka çorbası sadece bir yemek değil; mevsim geçişlerinde, yorgun günlerin sonunda ya da kalabalık sofralarda herkesi bir araya getiren bir bahaneydi. Ölçüler çoğu zaman göz kararıydı ama lezzet her seferinde aynıydı.

Kaşıa orbasının en güzel yanı, gösterişten uzak olmasıdır. Malzemeleri az, yapımı sade ama lezzeti güçlüdür. Mısır ununun kendine özgü aroması kavurmanın verdiği derin tatla birleşince ortaya doyurucu bir çorba çıkar. Yanına bir dilim köy ekmeği ve biraz turşu eklendiğinde başlı başına bir öğün olur. Bu yüzden özellikle kış aylarında sofralarda sıkça tercih edilir; hem vücudu hem de ruhu besler. Bugün bu çorbayı pişirirken sadece bir yemek yapmıyor, aynı zamanda bir geleneği yaşatıyorum.

Kaşıa orbasının temelini oluşturan mısır unlu kavurmanın, kaşanın tarifini paylaşmak istiyorum;

Malzemeler

- 4 yemek kaşığı kavurma
- 3-4 yemek kaşığı mısır unu
- 1 yemek kaşığı tereyağı (isteğe bağlı)
- 5-6 su bardağı su
- Tuz

Yapılışı

- Tencereye kavurmayı alın ve kendi yağıyla birlikte kısık ateşte biraz eritin.
- İsteğe bağlı olarak tereyağını ekleyin.
- Suyu ilave edin.
- Mısır ununu topaklanmaması için küçük bir kasede soğuk suyla karıştırın ve kaynayan suyun içine ekleyin.
- Tuzunu ekleyin ve çorba kıvamına gelene kadar kısık ateşte kaynatın.
- Birkaç dakika kaynadıktan sonra ocaktan alın ve sıcak servis edin.

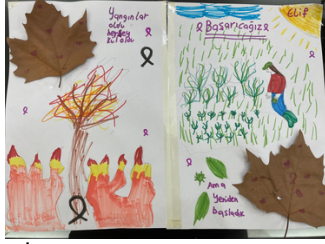
Bu tarif, nesiller boyunca değişmeden gelen, sade ama kıymetli bir lezzetin özüdür. Afiyet, keyifle ve hatıralarla...



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



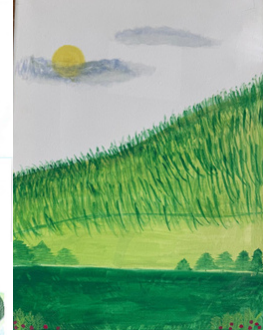
EFSUN KERİMOĞLU-HASANLAR



ELİF ÇERKEZ-B.DERBENT



EMİR MEHMET-YASSIKÖY-4.SINIF



FATMANUR KURT- MUSTAFCOVA-



ENES HACIOĞLU-İSKEÇE



ENSAR KALENCİ-KETENLİK



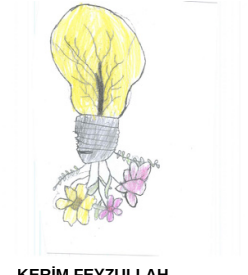
ESER KURT-MUSTAFCOVA



FURKAN ŞAKİR İSMAİL-DOMRUKÖY



İNCİ İHTİYAR-İSKEÇE



KERİM FEYZULLAH-KARAÇANLAR



GAMZE MEHMETALİ-HASANLAR



GÖRKEM HÜSEYİN-KALFA



HALİME HAFİZ HOCA-YASSIKÖY



NAS MEHMET- YASSIKÖY



SUDE İBİŞ HÜSEYİN



HAYVA GÜVENDAR-KETENLİK



HAZAL BOSTANCI-MEHRİKOZ



HAZAL KAHRAMAN-B.DERBENT



MELEK ALİ-İSKEÇE-



SİMGE RAMADAN - BÜYÜK MÜSELLİM



HİLMİ YALUÇ-YALIMLI



KAAN AMET-STROFİ



MELİNAY -KARAÇANLAR



MİRAY HİSİM-YALIMLI



MUSTAFA TOPAL HASAN-SAPÇI



NİL MEHMET-KIRKÖY



NİSA GÖNDER -HEMETLİ



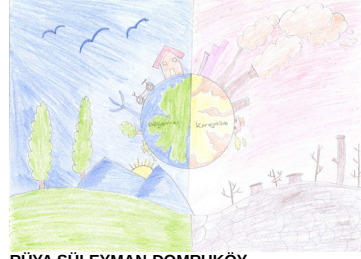
ÇOCUKLARIN KALEMİ



NISA MÜİN - BÜYÜK MÜSELLİM



ÖMER ASAF KURU-MEHRİKOZ



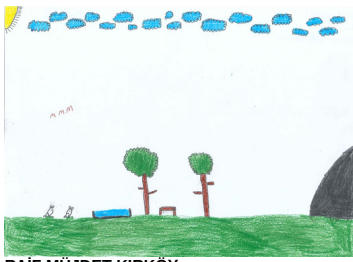
RÜYA SÜLEYMAN-DOMRUKÖY



SUDE NAZ AHMET-GÜMÜLCİNE



NISA RAİF-KIRKÖY-4.SINIF



RAİF MÜJDET-KIRKÖY



SEFA BERBAT-B.DERBENT



SENA MÜİN-YASSIKÖY



SENA MÜİN-ŞEYMA KARA HASAN



SUDE EMİN-HEMETLİ



YAĞMUR BANDAK-KOYUNKÖY



TUĞÇE İSMAİL YUSUF



UZAY HALİT OĞLU- KIRKÖY



YAREN ABDULLAH-DOMRUKÖY



ZAHİDE DARMON-İSKEÇE



ZEYNEP USTA - ARENPINAR MERİÇ



KETENLİK İSİMSİZ



www.btaytd.org



www.twitter.com/BTAYTD



www.facebook.com/btaytd.wtamuga