



# PUSULA

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



MUCİZE TİYATROSU'NUN ÇANAKKALE GEZİSİNDEN BİR FOTOĞRAF

- T.C. GÜMÜLCİNE BAŞKONSOLOSLUĞUNDA DÜNYA KAHVALTI GÜNÜ ETKİNLİĞİ DÜZENLENDİ
- BTAYTD MUCİZE TİYATROSU'NDAN ÇANAKKALE'YE ANLAMLI GEZİ
- DERNEĞİMİZDEN MAVİ KAPAK KAMPANYASINA DESTEK
- ``12 AY 12 MUTLULUK`` PROJESİ DEVAM EDİYOR

# İÇİNDEKİLER

---

- |    |   |    |  |
|----|---|----|--|
| 02 | GÜNCEL KONULAR  | 21 | PSKİOLOJİ /<br>GEÇMİŞE TAKILI KALMAMAK                                       |
| 08 | BESLENME BİLİMİ / ENGİNAR VÜCUDU<br>YENİLEYEN ŞİFA DOLU BİR ÇİÇEĞİ<br>YEMEK | 23 | TARİHTEN İZLER /<br>AKAN ZAMANIN<br>SESSİZ TANIKLARI:<br>TARİHİ ÇEŞMELERİMİZ |
| 10 | EĞİTİM /<br>HAFIZA VE TEKRAR YAPMANIN<br>ÖNEMİ                              | 24 | YAŞAM / KADINA<br>YÖNELİK ŞİDDETE<br>HAYIR                                   |
| 13 | GELENEK GÖRENEKLERİMİZ /<br>KIRK UÇURMA GELENEĞİ                            | 26 | SİZİN KALEMİNİZ /<br>ŞİİR  |
| 15 | İÇİMİZDEN BİRİ /<br>SÖYLEŞİ   | 27 | ÇOCUKLARIN KALEMİ  |
| 19 | ÖZGÜN BÖLÜM /<br>ZARAFETİN SİMGESİ<br>ORKİDE                                |    |  |

İLETİŞİM:  
EGNATIAS 75, 69100 KOMOTİNİ  
TEL: +302531029705

PUSULA DERGİ  
KOORDİNATÖR | TASARIM  
ENİSE MOLLA AHMET

HAZİRAN AYI DÜZELTMELER  
ENGİN MEMETALİ

Sizin de yayınlamamızı istediğiniz şiirleriniz, yazılarınız, resimleriniz ve çektiğiniz fotoğraflar varsa, bize [info@btaytd.com](mailto:info@btaytd.com) e-posta adresinden gönderebilirsiniz.

## T.C. GÜMÜLCİNE BAŞKONSOLOSLUĞUNDA DÜNYA KAHVALTI GÜNÜ ETKİNLİĞİ DÜZENLENDİ

Türkiye'nin Gümülcine Başkonsolosluğu, Dünya Kahvaltı Günü dolayısıyla 7 Haziran Pazar günü kahvaltı programı düzenledi. Başkonsolosluğun bahçesinde gerçekleşen etkinlikte, Batı Trakya Türk Azınlığı'na yönelik çalışmalarıyla tanınan derneğimizin gönüllüleri ile Batı Trakya Azınlığı Kültür ve Eğitim Şirketi çalışanları bir araya geldi.

Programına katılan konuklar, Aykut Ünal ve eşi İlayda Ünal tarafından karşılandı. Etkinlik sonrasında başkonsolosluğun sosyal medya hesabından etkinlikle ilgili yapılan paylaşımda şu ifadelere yer verildi:

"Dünya Kahvaltı Günü kapsamında Başkonsolosluğumuzda bugün düzenlediğimiz kahvaltıda Batı Trakya Türk Azınlığı'na değer katan BTAYTD gönüllüleri ve BAKEŞ çalışanları konuğumuzdu.



## BATI TRAKYA AZINLIĞI YÜKSEK TAHSİLLİLER DERNEĞİ'NDEN HRİSTODULOS TOPSIDİS'E NEZAKET ZİYARETİ

Batı Trakya Azınlığı Yüksek Tahsilliler Derneği, 17 Haziran 2026'da Doğu Makedonya-Trakya Eyalet Başkanı Hristodulos Topsidis'i makamında ziyaret etti.

Görüşmede derneğin yeni dönem hedefleri, planlanan faaliyetleri ve Batı Trakya'nın gelişimine katkı sağlayabilecek ortak proje ve iş birliği imkanları ele alındı.

Hristodulos Topsidis ziyaretten duyduğu memnuniyeti dile getirirken, dernek heyeti ev sahipliği için teşekkür ederek iletişim ve iş birliğinin sürmesi temennisinde bulundu. Ziyaret, toplu hatıra fotoğrafıyla sona erdi.



## GÜMÜLCİNE BELEDİYE BAŞKANI GARANİS'E NEZAKET ZİYARETİ

Batı Trakya Azınlığı Yüksek Tahsilliler Derneği'nin Yönetim Kurulu ve Denetim Kurulu üyeleri, 9 Haziran 2026 tarihinde Gümülcine Belediye Başkanı İoannis Garanis'e nezaket ziyaretinde bulundu. Samimi bir atmosferde gerçekleşen görüşmede, derneğin faaliyetleri, bölgedeki sosyal ve kültürel gelişmeler ile yerel yönetim ve sivil toplum kuruluşları arasındaki iş birliği imkanları ele alındı.

Görüşmede özellikle kültürel etkinlikler, gençlere yönelik projeler ve sosyal içerikli faaliyetler ile şehir yaşamını zenginleştirecek ortak organizasyonlar üzerinde duruldu.

Taraflar, önümüzdeki dönemde gerçekleştirilebilecek etkinlikler konusunda karşılıklı fikirlerini paylaşırken, iletişim ve iş birliğinin sürdürülmesi yönündeki temennilerini dile getirdi. Batı Trakya Azınlığı Yüksek Tahsilliler Derneği yetkilileri, misafirperverliğinden dolayı Belediye Başkanı İoannis Garanis'e teşekkür etti. Nezaket ziyareti, karşılıklı iyi niyet mesajlarının ardından günün anısına çekilen hatıra fotoğrafıyla sona erdi.



## BTAYTD MUCİZE TİYATROSU'NDAN ÇANAKKALE'YE ANLAMLI GEZİ

Batı Trakya Azınlığı Yüksek Tahsilliler Derneği bünyesinde faaliyet gösteren Mucize Tiyatrosu, 13 Haziran Cumartesi günü Çanakkale'ye gününbirlik bir kültür gezisi düzenledi.

Rehber eşliğinde gerçekleştirilen geziye ilkökul öğrencileri ve velileri katıldı. Program kapsamında Çanakkale Şehitlikleri ziyaret edilirken, katılımcılar tarihin izlerini yerinde görme fırsatı buldu ve duygu dolu anlar yaşadı. Gezi sırasında Çanakkale'nin önemli simgelerinden biri olan Şehitler Abidesi de ziyaret edilerek şehitler anıldı.

Programın devamında tarihi Aynalı Çarşı ve Deniz Müzesi'ni gezen grup, Çanakkale'nin zengin tarihi ve kültürel mirasını yakından tanıma imkanı buldu. Katılımcılar, günü anlamlı ve unutulmaz anılarla tamamladı.



## MUCİZE TİYATROSU GENÇ OYUNCULARINDAN ÇANAKKALE GEZİSİ



Batı Trakya Azınlığı Yüksek Tahsilliler Derneği bünyesinde faaliyet gösteren Mucize Tiyatrosu, genç oyuncularıyla birlikte 16 Haziran Salı günü gününbirlik Çanakkale kültür gezisi düzenledi.

Keşan'da yapılan kahvaltının ardından rehber eşliğinde başlayan program kapsamında Çanakkale Şehitler Abidesi, Çanakkale Deniz Müzesi ile Truva Atı ve iskele bölgesi ziyaret edildi. Günün sonunda ise katılımcılar için serbest zaman ayrıldı.

Tarihî ve kültürel mirasın yerinde tanınmasına katkı sağlayan gezi, gençlerin hem bilgi ve farkındalıklarını artırmasına hem de birlikte unutulmaz anılar biriktirmesine vesile oldu. Güzel anılar ve keyifli anlarla tamamlanan gezi, katılımcıların yüzlerinde tebessüm bırakarak sona erdi.

## BTAYTD MUCİZE TİYATROSUNDAN KAPANIŞ ETKİNLİKLERİ

Batı Trakya Azınlığı Yüksek Tahsilliler Derneği çatısı altında faaliyet gösteren Mucize Tiyatrosu, 2025-2026 sezonu kapanışını renkli etkinliklerle gerçekleştirdi.

İlk olarak sezon kapanışı kapsamında tiyatro çalışmalarına katılan gençlerle keyifli bir etkinlik gerçekleştirildi. Buluşmada, yıl boyunca ortaya konulan emek, özveri ve başarılar değerlendirilirken, birlikte geçirilen verimli sezonun mutluluğu paylaşıldı. Mucize Tiyatrosu ailesi, sezon boyunca gösterdikleri gayret ve katkılarından dolayı genç oyuncularına teşekkür ederek, yeni sezonda yeniden buluşma temennisinde bulundu.



Bir diğer etkinlikte ise sezon kapanışı kapsamında sahne alan Mucize Tiyatrosu İlkokul Ekibi, okudukları "Komşudaki Tiyatro" adlı kitaptan esinlenerek hazırladıkları tiyatro oyununu arkadaşlarına sergiledi. Minik oyuncuların performansı, arkadaşları tarafından ilgiyle takip edildi. Programda ayrıca drama çalışmalarının ürünü olan kukla tiyatroları sahnelendi. "Benim Hikayem" başlığı altında çocuklar, kendi yazdıkları hikayeleri kuklalar aracılığıyla canlandırarak yaratıcılıklarını ortaya koydu ve paylaşma fırsatı buldu. Etkinlik kapsamında ritim çalışmalarlarıyla hazırlanan koreografi de sahneye taşındı. Çocuklar hazırladıkları çalışmalarını birbirlerine sunarak sanatın paylaşımcı yönünü deneyimledi. Mucize Tiyatrosu'nun geleneksel etkinliklerinden biri olan "Ustalarımızı Tanıyalım" çalışması da programda yer aldı. Böylece çocuklar, sanat ve kültür dünyasına iz bırakan isimleri yakından tanıma fırsatı buldu. Sanat ve yaratıcılığı bir araya getiren sezon kapanışı etkinliği, çocukların hem eğlendiği hem öğrendiği hem de ürettiklerini paylaşmanın mutluluğunu yaşadığı anlamlı bir buluşma olarak tamamlandı.

## DERNEĞİMİZDEN MAVİ KAPAK KAMPANYASINA DESTEK

İskeçe Engelliler Derneği'nin düzenlediği "Kapak Topluyoruz, Umut ve Mutluluk Dağıtıyoruz" sloganıyla yola çıktıkları mavi kapak toplama kampanyasına, BTAYTD kayıtsız kalmayarak bir yıldır İskeçe Kültür Merkezi'nde toplanan mavi kapakları, 5 Haziran 2026 Cuma günü İskeçe Kapalı Amfiteyatrosu'nun girişinde bulunan derneğin yöneticilerine teslim etmiştir.



## `` 12 AY 12 MUTLULUK `` PROJESİ DEVAM EDİYOR



Derneğimiz bünyesinde faaliyet gösteren Genç Akademisyenler Topluluğu "12 Ay 12 Mutluluk" projesi kapsamında, Haziran ayında bir çocuğun mutluluğuna ortak olmanın sevincini yaşadı. Katıldığı koşu yarışmasında birincilik elde eden Beste, ödül olarak kazandığı bisikleti bağışlayarak örnek bir davranış sergiledi. Genç akademisyenler Topluluğu da bu emaneti Musaköy'de yaşayan bir çocuğa ulaştırdı. Gat sosyal medya hesabından yaptığı paylaşımında şu ifadelerle yer verdi.

"Genç Akademisyenler Topluluğu olarak sürdürdüğümüz "12 Ay 12 Mutluluk" projesi kapsamında, Haziran ayında bir çocuğun mutluluğuna ortak olmanın sevincini yaşadık. Katıldığı koşu yarışmasında birincilik elde eden Beste, ödül olarak kazandığı bisikleti bir arkadaşımıza bağışlayarak örnek bir davranış sergiledi. Biz de bu anlamlı emaneti Musaköy'de yaşayan bir çocuğumuza ulaştırdık.

Bazen bir bisiklet sadece bir bisiklet değildir; bir çocuğun yüzündeki tebessüm, kurduğu hayaller ve umut dolu yarınlar atılan ilk adımdır.

Bu güzel davranışıyla örnek olan Beste'ye ve bu iyilik yolculuğunda emeği geçen herkese gönülden teşekkür ediyoruz. Paylaşmanın yaşı yoktur. Kocaman yürekler bazen en küçük ellerde taşınır.

Sevgi paylaştıkça çoğalır, iyilik bulaşıcıdır.

Birlikte daha fazla mutluluk, birlikte daha fazla umut..."

## MESLEKİ TANITIM VE REHBERLİK KOLU SERTİFİKA TAKDİMİ VE YIL SONU ETKİNLİĞİ GERÇEKLEŞTİRDİ

Batı Trakya Azınlığı Yüksek Tahsilliler Derneği bünyesinde faaliyet gösteren Mesleki Tanıtım ve Rehberlik Kolu, yıl içinde gerçekleştirdikleri atölye çalışmalarına katılan öğrencilere sertifika takdimi gerçekleştirdi. Etkinliğe, derneğimizi düzenli olarak takip eden öğrenciler davet edildi. Devamında Kişisel Gelişim Atölyesi sertifikaları, dernek başkanımız Zeynep Tefvikoğlu, yönetim kurulu üyeleri Şükriye Memet ve İclal Ahmet tarafından öğrencilere takdim edildi. Son olarak öğrencilerle sohbet edilip, lise son sınıf öğrencilerine iyi dileklerde bulunularak başarılar dendi.



## GTGB`NİN 36. GELENEKSEL KIR KOŞUSU GERÇEKLEŞTİ

Gümölcine Türk Gençler Birliği tarafından geleneksel olarak düzenlenen Kır Koşusu, 7 Haziran Pazar günü Rodop ili Semetli köyünün Kartalkaya mevkiinde gerçekleştirildi. Bu yıl 36'ncısı düzenlenen etkinlikte GTGB Folklor Ekibi de halk oyunları gösterisi sundu.

Toplam 140 yarışmacının katıldığı kır koşusu, 12 farklı kategoride yapıldı. Dereceye giren yarışmacılar bisiklet ve çeşitli hediyelerle ödüllendirildi. GTGB tarafından organize edilen etkinliğe sponsor firmaların yanı sıra Batı Trakya Azınlığı Yüksek Tahsilliler Derneği de bir bisiklet hediye ederek destek verdi. BTAYTD'ın hediye ettiği bisiklet, Dernek Başkanı Zeynep Tefvikoğlu tarafından sahibine takdim edildi. Yoğun katılımı gerçekleştiren etkinlik, dostluk ve dayanışma atmosferi içerisinde tamamlandı.



# ENGİNAR



BESLENME VE DİYETETİK UZMANI  
DOĞA KASAP

## VÜCUDU YENİLEYEN ŞİFA DOLU BİR ÇİÇEĞİ YEMEK

Enginar aslında bir sebze değil, bir çiçek tomurcuğudur. Henüz açmamış dev bir deve dikenini çiçeğidir. Eğer dalında bırakılırsa, o sert yaprakların arasından mor-mavi tonlarda son derece gösterişli bir çiçek açar. Ancak tabağımıza gelen şey, bitkinin çiçek açmadan hemen önceki halidir. Bu da enginarı gastronomi açısından oldukça ilginç kılar: İnsanlık, neden bir çiçeğin açmasını beklemek yerine onu “erken hasat edip yemeyi” tercih etti sizce?

Enginar; sağlık üzerindeki etkileri nedeniyle yüzyıllardır doğal şifa kaynakları arasında anılıyor. Hem pahalı hem de hazırlanması zahmetli olduğundan tarih boyunca “özel” yiyecek olarak adlandırılmış, Antik Yunan ve Roma’da lüks bir tüketim ürünü, Rönesans Avrupa’sında ise sindirime yardımcı ve afrodisyak etkilerinin olduğuna inanılan aristokrat sofralarının yıldızı olarak bilinmiştir. Enginarın bir diğer sıra dışı etkisi ise içinde bulunan sinarinin tat reseptörlerine etki ederek dilin tat algısını kısa süreliğine değiştirmesidir. Bu nedenle enginar yedikten sonra içilen su birçok kişiye normalden daha tatlı gelir.





## Karaciğer Reset'i Mümkün mü? Enginar Etkisi ile Karaciğerin Yeniden Doğuşu

Enginar denince sağlık literatüründe en çok konuşulan konu; karaciğer. Peki sizce enginar gerçekten karaciğeri temizler mi? Karaciğer yağlanmasına karşı etkili olabilir mi? Karaciğer, vücudun kimya fabrikası gibidir. İnsan vücudunun en büyük iç organı olma görevini üstlenirken aynı zamanda 500'den fazla hayati görevi yerine getirir. Vücuttan toksinleri uzaklaştırır, alınan ilaçları metabolize eder, vitamin ve mineralleri depolar, safra üretir, kan şekeri kontrolünü sağlar, yağ, protein ve karbonhidrat metabolizmasını düzenler. Bu yoğun görev yükü nedeniyle karaciğer iltihaplanma ve yağ birikimi gibi sorunlara karşı hassastır. Enginarın biyolojik hazinesi olan sinarin içeriği ise safra üretimini artırırken, yağ sindirimine yardımcı olur. Bu yüzden karaciğer hücrelerini koruyabilecek etkilere sahiptir. Çalışmaktan yorulmuş olan, her gün toksinlerle uğraşan çilekeş karaciğerimizin enginar yendiğinde bayram ettiği söylenebilir. Çünkü dünyada, karaciğeri enginar kadar destekleyen çok az madde vardır.

Enginar aynı zamanda hazımsızlık ve şişkinlik şikayetlerine de fayda sağlayarak sindirimi destekler. Bu nedenle Avrupa'da bazı bitkisel preparatlarda enginar yaprağı ekstresi sindirim desteği amacıyla kullanılmaktadır. Yaprakları önemli miktarda folik asit içerir. Folik asit özellikle hamile kadınlarda, bebeğin gelişimi için son derece önemlidir. Ayrıca süt artırıcı olduğu bilinir. Enginarın genellikle ortadaki çanak kısmı yenilse de karaciğere en faydalı olan kısmı, yapraklarıdır. İçerdiği sinarin maddesi yapraklarında çok daha yüksek miktarda bulunur. Bu yüzden yaprakları tam bir karaciğer ilacı gibi hareket eder. Obezite, insülin direnci ve hareketsiz yaşam tarzının sebep olduğu karaciğer yağlanması dünyada en hızlı artan karaciğer hastalıklarından biridir. Bu alanda kullanılan enginar yaprağı ekstraktı kan lipid profilinde iyileşmeye sebebiyet vererek karaciğer yağlanmasında azalmaya yol açar.



## Karaciğeri Destekleyen Enginar Kürü



- 1 enginarın yaprakları
- 1 limon suyu ve kabukları

Enginar yaprakları, limon suyu ve limonun kabukları bir tencereye konular, üzerine 2 lt su eklenir. Kapağı kapalı olarak 5 dakika kadar kaynatılır. Günde 4 bardak içilir, elde edilen enginar suyu buzdolabında 2 gün kadar saklanabilir.



# HAFIZA VE TEKRAR YAPMANIN ÖNEMİ

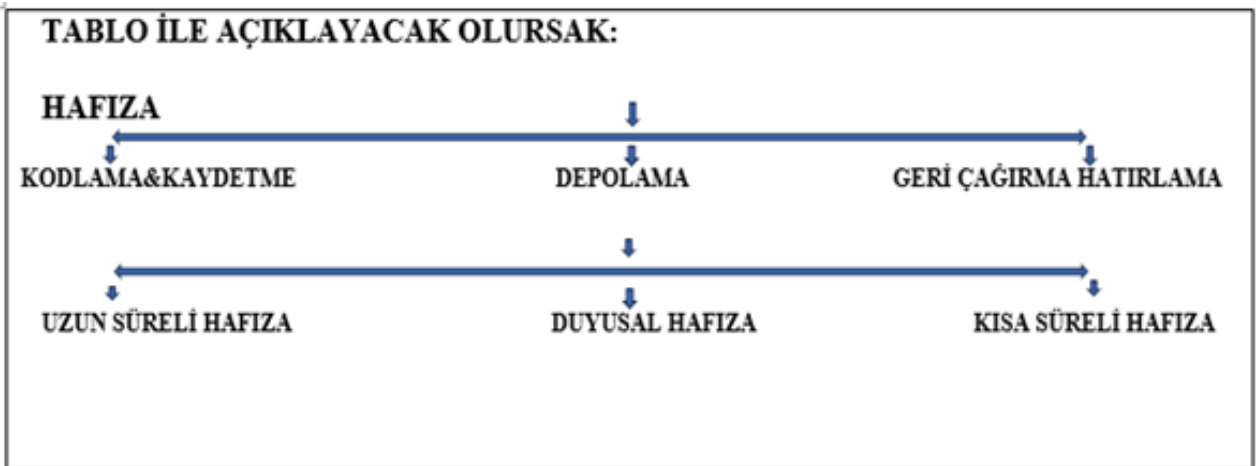
İnsanoğlu, dünyaya geldiği andan itibaren sahip olduğu özelliklerin neler olduğunu her zaman merak etmiştir. İşte öğrenme de bu noktada devreye girer. Ancak öğrenmenin oluşabilmesi için daha önceden sahip olduğumuz bilgileri kullanmak zorunda kalabiliriz. Bu bilgilerin saklandığı yer ise hafızamızdır. Özetle hafızamız olmazsa, bilgileri kaydedemeyiz ve kayıtlı bilgiler olmazsa da yeni bilgilere ulaşamayız. Her seferinde ilk baştan başlamak zorunda kalırız ve bu durum böyle devam eder.

Peki hafıza nedir ve nasıl bir yapıya sahiptir?

Şimdi bu sorulara cevap vererek hafızayı açıklamaya başlayalım.

Psikolojide hafıza, bir organizmanın bilgiyi depolama, saklama ve sonrasında geri çağırma yeteneği olarak tanımlanır. Tanımdan yola çıkarak hafızamızın oluşturulması ve bilginin geri çağırılması sürecinde üç ana safhaya rastlarız. Bunlar:

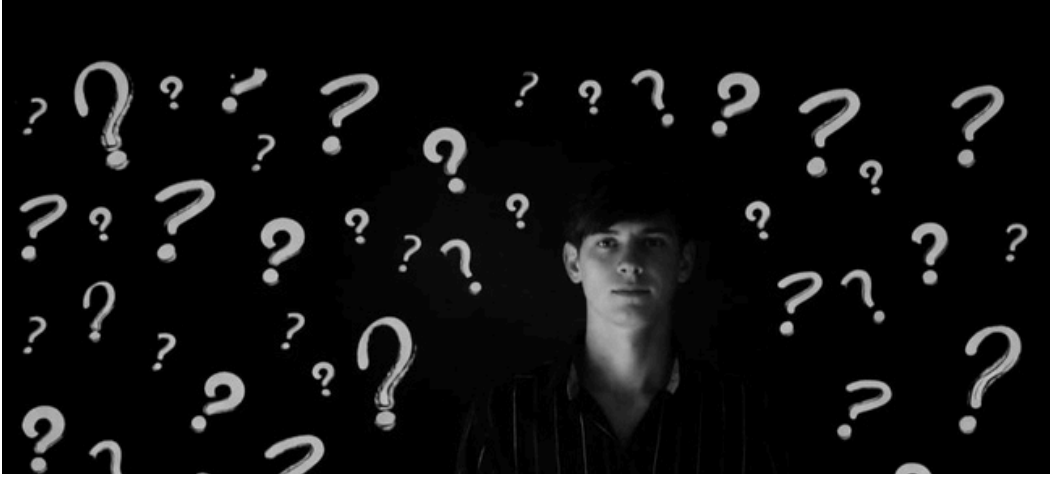
- A- Kodlama ve Kaydetme
- B- Depolama
- C- Geri Çağırma veya Hatırlama



### Bilginin İşlenmesi ve Depolanması

Duyu organları ile aktarılan bilgilerin kısa süreli bellekten uzun süreli belleğe aktarılmasındaki başlıca kurallardan biri bireyin, alınan bilgiye karşı istekli ve meraklı olmasıdır. İsteksiz alınan bilgilerin uzun süreli hafızada kalma olasılığı çok düşüktür.

Kodlama ve kaydetme safhasında bilgiler organizmada işlenir ve birleştirilir. Depolama safhasında bilginin kaydı oluşturulur. Ancak depolama işlemi de üç farklı türden ibarettir. En kısa sürede hafızada kalma özelliğine sahip olan ve uyarıcıyı ilk karşılayan duyu organları sayesinde oluşan Duyusal Hafıza, duyu hafızadan elde edilen bilgilerin bir kısmının aktarıldığı fakat burada da en fazla bir dakika saklanabildiği Kısa Süreli Hafıza ve son olarak istenilen bilgileri uzun süre (hatta bazılarının ömür boyu) kaydedebilme yeteneğine sahip olan Uzun Süreli Hafıza'dır.



Çalışma metodlarının hafızaya etkisi nedir? Nasıl çalışılırsa bilgiler hafızada daha fazla kalırlar?

Bu sorunun cevabını yüzdeler olarak açıklamak gerekirse:

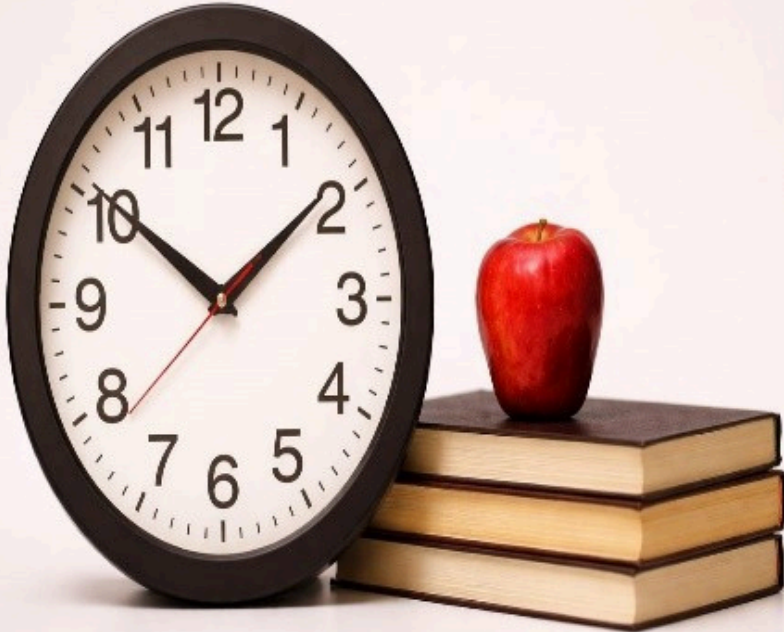
- Okuduklarımızın %10'unu
- İşittiklerimizin %20'sini
- Gördüklerimizin %30'unu
- Hem işitip hem gördüklerimizin %50'sini
- Söylediklerimizin %80'ini
- Uygulama yaparak söylediklerimizin %90'ını hatırlayabiliriz.

Dolayısıyla öğrenme sürecinde ne kadar çok duyumuzu kullanırsak öğrenme ve hatırlama becerimiz de o kadar artar. Ancak duyu organları ile aktarılan bilgilerin kısa süreli bellekten uzun süreli belleğe aktarılmasındaki başlıca kurallardan biri bireyin, alınan bilgiye karşı istekli, meraklı olmasıdır. İsteksiz alınan bilgilerin uzun süreli hafızada kalma olasılığı çok düşüktür. Diğer bir kural ise tekrardır. Tekrar ne kadar sistematik yapılırsa bilginin uzun süreli hafızaya geçişi de

o kadar rahat olur.

Ancak tekrar yaparken hatırlatılması gereken iki konu vardır. Bunlardan birisi aşırı, düzensiz tekrarın bireye zarar verebileceği gerçeğidir. Bunun nedeni, beynin aynı uyarıcıya sürekli şekilde maruz kalmasından kaynaklanan sıkılma duygusudur. Dolayısıyla tekrarlar aralıklı ve mümkünse farklı derslerden oluşmalıdır. İkinci konu ise tekrarların yatmadan önce veya uyandıktan hemen sonra yapılmasının, bilgilerin hafızada daha rahat kalabileceği gerçeğidir. Yapılan araştırmaya göre yatmadan önce yapılan tekrar, REM (yani bireyin rüya gördüğü dönem) döneminde salgılanan bazı hormonların yeni bilgilerin pekişmesine yardımcı olduğunu ve beynin son alınan bilgileri uyku halinde tekrar edebildiğini göstermiştir. Ayrıca sabah uyandıığımız anda zihnimiz açık olduğundan dolayı yapacağımız tekrarlarda bilgilerin hafızamızda daha rahat yerleştiğini de fark edebiliriz. Sistematik tekrarın bir diğer gereği olan günlük, haftalık ve aylık tekrarları da mutlaka yapmalıyız. Aksi takdirde unutmamalıyız ki tamamen öğrendiğimiz bir bilginin gün sonunda ortalama %80'ini unutabiliriz.

Güçlü bir hafıza için yapılacak başka şeyler de vardır elbette. Mesela zihinsel faaliyetlerinizi sınırlamayın ve yeni şeyler öğrenmeye çalışın, stresinizi olabildiğince kontrol altında tutmaya çalışın çünkü stres, hafızanın en büyük düşmanlarından biridir. Uykunuzu mutlaka düzenli hale getirin, mümkün olduğunca düzenli spor yapmaya çalışın, sosyal ilişkiler kurmayı deneyin ve son olarak sağlığınıza dikkat edin. Sağlığınıza zarar veren maddelerden de uzak durun.



# KIRK UÇURMA GELENEĞİ

Batı Trakya Türk kültüründe gelenek ve görenekler önemli bir yer tutar. Doğumdan aile hayatına, bayramlardan ev ziyaretlerine, düğünlerden asker uğurlamalarına kadar pek çok alanda köklü uygulamalar bulunmaktadır. Bu gelenekler arasında doğum ve bebekle ilgili ritüeller de ayrı bir önem taşır. Bunlardan biri olan “kırk uçurma”, yeni doğan bebeğin ve annenin doğumdan sonraki kırk günlük süreci sağlıklı bir şekilde tamamlamasının ardından gerçekleştirilen köklü bir gelenektir.

Türk halk kültüründe de kırk sayısı, özel ve sembolik bir anlam taşımaktadır. Doğumdan sonraki ilk kırk günün anne ve bebek için hassas bir dönem olduğuna inanılmaktadır. Bu sürenin tamamlanması da çeşitli ritüellerle kutlanmaktadır.

Kırkıncı gün geldiğinde anne ve bebek için çeşitli özel hazırlıklar yapılır. Anne ve bebek, hazırlanan özel bir su ile yıkanır. Bu özel su, banyo yapılacak suyun içerisine dualar eşliğinde kırk fincan su eklenmesiyle hazırlanır. Ayrıca bebeğin yıkanacağı alana kırk adet taş, gül yaprakları, para, altın ve çeşitli nesnelere konur. Taşlar sağlığı, gül yaprakları ise güzel kokuyu ve temizliği temsil eder. Kullanılan her bir nesnenin kendine özgü bir anlamı vardır. Bu uygulamalarla bebeğin sağlıklı büyümesi ve kötü etkilerden korunması amaçlanır.



Kırk uçuurma ritüelinin bir diğere önemli bölümü ise anne ve bebeğinin akraba, komşu ve yakın dostlarını ziyaret etmesidir. Bu ziyaretler sırasında bebeğe yumurta, şeker, un, pirinç, para veya çeşitli hediyeler verilir. Yumurtanın güçlü ve sağlıklı bir yaşamı, şekerin tatlı dilli ve mutlu bir geleceğı, unun uzun bir ömrü, pirincin bereketi, paranın ise bolluğı temsil ettiğine inanılır. Böylece bebek için iyi dilekler sembolik hediyelerle ifade edilir.

Bu geleneğinin bir diğere önemli kısmı da insanları bir araya getirmesidir. Kırk uçuurma sırasında yapılan ziyaretlerle aileler, komşular ve akrabalar bir araya gelir. Böylece hem yeni doğan bebek için iyi dileklerde bulunulur hem de karşılıklı ilişkiler güçlenir. Bu yönüyle kırk uçuurma geleneğı, sadece bir ritüel değil aynı zamanda bağları güçlendiren bir uygulamadır.

Günümüzde bazı gelenek ve göreneklerimiz değışikliğe uğramış olsa da kırk uçuurma geleneğı bölgemizde varlığını korumaktadır. Geçmişten günümüze aktarılan bu gelenek, yalnızca bir doğum ritüeli değil, aynı zamanda kültürel bir mirasın korunmasını ve gelecek nesillere taşınmasını sağlamaktadır.





## SEVTAP HİNT

“OKUTAN ANNE” PROJESİ KOORDİNATÖRÜ

### BİR ÇOCUĞUN HAYALİNE DOKUNMAK SEVTAP HİNT İLE OKUTAN ANNE PROJESİ ÜZERİNE

Bazı insanlar yalnızca kendi çocuklarının değil, hiç tanımadıkları çocukların da geleceğine ışık olmayı seçer. Batı Trakya Azınlığı Yüksek Tahsililer Derneği bünyesinde yürütülen Okutan Anne Projesi, annelerin dayanışma gücüyle eğitimde fırsat eşitliğine katkı sunan anlamlı bir sosyal sorumluluk örneği olarak dikkat çekiyor.

Bir annenin başka bir çocuğun eğitim yolculuğuna destek olması, aslında geleceğe yapılan en değerli yatırımlardan biridir. Biz de bu anlamlı projenin hikâyesini, bugünlere nasıl ulaştığını ve yarınlara dair umutlarını konuşmak üzere proje koordinatörü Sevtap Hint ile bir araya geldik.

#### Öncelikle sizi tanıyabilir miyiz? Sevtap Hint kimdir?

15 Ocak 1978 tarihinde İskeçe'de doğdum. İlk ve ortaöğrenimimi İskeçe Merkez Azınlık İlkokulu ile İskeçe Azınlık Ortaokulu ve Lisesi'nde tamamladım. Üniversite eğitimim öncesinde bir yıl boyunca Ankara'da Gazi Üniversitesi TÖMER'de eğitim aldım. Daha sonra Samsun Ondokuz Mayıs Üniversitesi İngilizce Öğretmenliği Bölümü'ne devam ederek 2001 yılında mezun oldum. Mezuniyetimin ardından Batı Trakya'ya döndüm ve çeşitli kurum ve kuruluşlarda aktif görevler üstlendim. Kadın kollarında başkanlık yaptım, farklı sivil toplum kuruluşlarının yönetim kurullarında görev aldım. 2003 yılından bu yana Batı Trakya Azınlığı Yüksek Tahsililer Derneği İskeçe Kültür Merkezi'nde şube sorumlusu olarak çalışmalarımı sürdürüyorum. Evli ve üç çocuk annesiyim.



### Okutan Anne Projesi'ni hayata geçirmenizde sizin için en önemli etken neydi?

Bu projeyi hayata geçirmemde çocukluk yıllarımdan beri zihnimde ve kalbimde yer eden bazı anılar önemli rol oynadı. Annemin bir çocuk giyim mağazası vardı, babam ise öğretmendi. Babam zaman zaman öğrencileri arasından bazı çocukları mağazamıza getirir, annem de özellikle bayram öncesinde onların beğendikleri kıyafetleri hediye ederek mutlu bir şekilde uğurlardı.

Çocukken bunun anlamını tam olarak kavrayamazdım. Ancak büyüdükçe bunun ne kadar ince düşünülmüş ve onur kırmadan yapılan bir yardım olduğunu fark ettim. Babamın sık sık söylediği bir söz vardı: “İnsan almaktan çok vermenin tadına varmalıdır.” Bu söz hayatım boyunca bana rehber oldu.

Yıllar içinde paylaşmanın, bir çocuğun hayatına dokunmanın ve bir insanın yolunu aydınlatmanın mutluluğunu yaşamaya başladım. Sanırım Okutan Anne Projesi'nin temelinde de bu değerler yatıyor.

### Okutan Anne Projesi nasıl doğdu?

2007-2009 yılları arasında Batı Trakya Azınlığı Yüksek Tahsilliler Derneği İskeçe Şubesi Kadın, Aile ve Kültür Kolu Başkanlığı görevini yürütüyordum. Bu dönemde yönetim kurulundaki arkadaşlarımla birlikte çeşitli kermesler düzenledik. Her yıl gerçekleştirdiğimiz bu etkinliklerden elde edilen gelirleri ihtiyaç sahibi öğrencilerimizin eğitim ve temel ihtiyaçları için kullanıyorduk. 2008 yılında İskeçe'nin Mustafçova bölgesinde yaşayan ve her iki ebeveyni de kanser hastası olan bir ailenin ikiz çocuklarını ziyaret ettiğimiz sırada, 12 yaşındaki kız çocukları sohbet sırasında bize, “Size başvuran herkese yardım ediyor musunuz?” diye sordu. Bu soru hepimizin dikkatini çekti.

Durumu araştırdığımızda, bu çocuğumuzun ilkokulu başarıyla tamamlamasına rağmen ailesinin maddi imkânsızlıkları nedeniyle ortaokula devam edemediğini öğrendik. Bunun üzerine çevremdeki duyarlı birkaç anneye birlikte kendi imkânlarımız doğrultusunda ona burs sağlamaya ve eğitimine destek olmaya karar verdik.

Aslında Okutan Anne Projesi'nin ilk adımı da böyle atılmış oldu. Daha sonra bu çalışmayı duyan başka anneler de destek vermek istedi. Bir çocuğun ardından ikinci, üçüncü ve daha birçok çocuğun eğitim yolculuğuna katkı sunmaya başladık. Zamanla bireysel bir dayanışma hareketi büyüdü, gelişti ve bugün “Okutan Anne Projesi” olarak bilinen anlamlı bir sosyal sorumluluk projesine dönüştü.



### **İlk adımı attığınız günlerde nasıl tepkiler aldınız? Annelerin bu projede bir araya gelmesini özel ve anlamlı kılan nedir?**

İlk adımı attığımız günlerde aldığımız tepkiler gerçekten beklediğimizin çok ötesindeydi. Bir çocuğun hayatına dokunmanın, özellikle de bir kız çocuğunun geleceğine yön verebilmenin ne kadar değerli olduğunu anlatmaya çalışıyorduk. İnsanlar, ayda sadece 10 euro gibi küçük bir katkıyla bir çocuğun eğitim hayatında büyük bir fark yaratılabileceğini öğrendiklerinde projeyi büyük bir heyecanla sahiplendiler.

Başlangıçta birkaç duyarlı annenin desteğiyle bir çocuğun eğitimine katkı sunmayı hedeflerken, kısa süre içerisinde destek verebileceğimiz dördüncü öğrenciyi aramaya başlamıştık. Bu bizim için son derece umut verici ve heyecan verici bir gelişmeydi. Projeye gösterilen ilgi o kadar büyüktü ki, tanımadığımız birçok kişi derneğimize gelerek ya da telefonla ulaşarak destek olmak istediğini belirtiyordu. İnsanlar, “Biz de bir çocuğun eğitimine katkı sağlayabilir miyiz?” sorusuyla dayanışmanın bir parçası olmak istediler.

Daha sonra bu desteğin ardındaki çok anlamlı hikâyeleri de öğrenmeye başladık. Destek veren kadınlarımızın önemli bir kısmı, kendi çocukluk ve gençlik yıllarında eğitimlerine devam etme fırsatı bulamamış kişilerdi. Kimi maddi imkânsızlıklar, kimi de dönemin şartları nedeniyle eğitim hayatlarını yarıda bırakmak zorunda kalmıştı.

Okutan Anne Projesi sayesinde, bir zamanlar kendilerine sunulamayan eğitim fırsatını başka bir çocuğa sunabilmenin mutluluğunu yaşadılar. Bir kız çocuğunun eğitimine destek olurken, sanki kendi yarım kalan hayallerinin de gerçekleştiğini hissettiklerini dile getirdiler. Başka çocukların hayallerine ulaşmasına katkıda bulunmak, onlara büyük bir manevi tatmin ve mutluluk verdi.

### **Bugüne kadar kaç çocuğa ulaşabildiniz ve destek süreci nasıl işliyor?**

Okutan Anne Projesi, dayanışma ve gönüllülük esasına dayalı bir sistemle yürütülüyor. Genellikle sekiz ila on kadından oluşan gruplar oluşturuyoruz. Her grup içerisinde bir veya iki sorumlu anne belirleniyor ve desteklenecek bir kız çocuğu bu grubun sorumluluğuna emanet ediliyor.

2008 yılından bugüne kadar Okutan Anne Projesi kapsamında eğitim desteği alan, eğitimini tamamlayan veya hâlen eğitimine devam eden yaklaşık 250 öğrencimiz oldu. Destek verdiğimiz öğrenciler arasında aynı anda çift anadal yaparak iki bölümden mezun olanlar da oldu. Bugün aralarında doktor, mühendis, anaokulu öğretmeni, hemşire, ebe, özel eğitim öğretmeni, mimar ve iç mimar gibi farklı mesleklerde başarılı bireyler bulunan çok sayıda mezunumuz var.

Bununla da kalmayıp, mezunlarımızın bir kısmının kendi iş yerlerini açtığını, meslek hayatlarında önemli adımlar attığını, evlenerek kendi yuvalarını kurduğunu görmek bizlere tarifsiz bir mutluluk ve gurur veriyor.

### Proje boyunca sizi en çok etkileyen bir hikâye veya anı paylaşabilir misiniz?

On sekiz yıl boyunca bu proje kapsamında birçok aileyle tanıştım, birçok unutulmaz olaya tanıklık ettim. Ancak içlerinden biri var ki, aradan yıllar geçmesine rağmen hâlâ düşündüğümde beni derinden etkiler.

Aile ziyaretlerimizi genellikle akşam saatlerinde, hava karardıktan sonra yapmayı tercih ediyoruz. Bunun en önemli nedeni, destek verdiğimiz ailelerin ve çocuklarımızın mahremiyetini korumak, onları hiçbir şekilde rencide etmemektir.

Yine böyle bir ziyaret sırasında, kasım ayında oldukça soğuk bir akşamda bir aileyi ziyaret etmiştim. Bu aile uzun yıllar Almanya'da yaşamış, ardından İskeçe'nin bir köyüne kesin dönüş yapmıştı. Almanya'da çalıştıkları yıllarda köydeki evlerini yenilemiş, oldukça güzel bir ev inşa etmişlerdi. Ancak dönüşlerinden kısa süre sonra baba beyin kanaması geçirmiş ve uzun süre çalışamaz hâle gelmişti. Daha sonra ancak komşularının hayvanlarına bakarak çok düşük bir gelir elde edebiliyordu.

Yedi çocuklu olan ailenin iki büyük çocuğu evlenip ayrılmıştı. Anne, baba ve beş çocuk ise evlerinin bodrum katındaki tek bir odada yaşamlarını sürdürmeye çalışıyordu.

Odaya girdiğimizde içerisi oldukça soğuktu. Çocuklar sobanın etrafında oturuyor, bir yandan bizimle sohbet ediyor, bir yandan da ellerini sobaya doğru uzatıyorlardı. Bir ara çocuklardan biri sobaya çok yaklaşıncaya, "Dikkat et, yanacaksın," dedim. Çocuğun verdiği cevap ise beni derinden sarstı:

"Soba yanmıyor ki... İçinde odun da yok, ateş de yok."

Bir an ne diyeceğimi bilemedim. Daha sonra anne mahcup bir şekilde, sabah erken saatlerde dere kenarlarından topladığı çalı çırpılarıyla yalnızca yemek pişirecek kadar ateş yakabildiklerini anlattı. Akşamları ise çoğu zaman sobayı yakacak odun bulamadıkları için bu şekilde yaşamlarını sürdürmeye çalıştıklarını söyledi.

O gün beni en çok etkileyen şey, çocukların yanmayan bir sobanın etrafında, sanki soba yanıyormuş gibi oturup ısınmaya çalışmalarıydı. O görüntü hafızama kazındı. Eve döndüğümde bütün gece uyuyamadım.

Bu olayı hayatım boyunca unutabileceğimi sanmıyorum. Çünkü o gün bir kez daha gördüm ki, insanların yaşadığı zorluklar her zaman dışarıdan fark edilmiyor. Güzel görünen bir evin, kapalı kapılar ardında ne kadar büyük mücadelelere sahne olabileceğini o ailede çok yakından hissettim. Soğuk bir sobanın etrafında ısınmaya çalışan o çocukların görüntüsü, bugün bile kalbimde aynı sıcaklığı ve aynı sızıyı taşımaya devam ediyor.



# ZARAFETİN SİMGESİ ORKİDE

Orkide, doğanın biz kadınlara bahsettiği en naif hediyelerinden biri. Egzotik görünümü ve zarif havasıyla aşkı, güzelliği, gücü ve farklılığı temsil eden bu çiçek, yüzyıllardır kadınlarda hayranlık uyandırmaya devam ediyor. Orkidenin zarafeti, nadir bulunmasından ve özel koşullarda yetişmesinden kaynaklanıyor. Bu da onu sevgi ve tutkunun en seçkin sembollerinden biri haline getiriyor... Güzellikleri ve nadirlikleri nedeniyle dünyanın en popüler çiçeklerinden orkide, büyüleyici güzellikleri ve çeşitlilikleriyle bilinen, çiçekli bitkilerin en büyük familyalarından biri. Binlerce farklı türü olan orkideler, tropik ormanlardan çöllerdeki kayalıklara kadar dünyanın her köşesinde yetişebiliyor.

Orkidenin aslında hikayesi çok eskilere dayanmakla kalmayıp antik çağlara kadar uzanır. Yunan mitolojisinde, orkidenin adı genç bir adam olan Orchis'ten gelir. Rivayete göre Orchis, bir Dionysos festivalinde uygunsuz bir davranış sergileyerek tanrıları öfkelenmiştir. Ceza olarak bir çiçeğe dönüştürülmüş, bu narin ama güçlü çiçek onun adını taşımıştır. Bu hikaye, orkidenin hem kırılabilirliği hem de dayanıklılığını simgeleyen doğasına ışık tutmaktadır.

Orkide çiçekleri, simetrik ve karmaşık yapılarıyla dikkat çeker. Üç taç yaprağı, iki yan yaprak ve bir dudak (labellum) olmak üzere genellikle altı parçalı bir yapıya sahiptir. Dudak, orkidenin tozlaşma şekline göre farklı boyut ve renklerde olabilir.

Orkideler, neredeyse her renkte ve desende bulunabilir. Beyaz, pembe, mor, sarı, hatta benekli veya çizgili olanları da görmek mümkündür.

Beyaz Orkide: Saflık ve masumiyet

Pembe Orkide: Zarafet, şefkat ve sevgi

Mor Orkide: Asalet ve hayranlık

Sarı Orkide: Mutluluk ve yeni başlangıçları simgeler.

Zarafeti ile başımızı döndüren, güzelliği ile gözlerimizi kamaştırıran taçsız güzel orkidelerin bakımları ise belki de birçok kadını zorlayan en zor konulardan bir tanesi. Orkide bakımı oldukça hassastır ve genellikle her türün farklı ihtiyaçları vardır. Uygun sıcaklık, nem ve ışık koşullarının sağlanması önemlidir. Orkideyi bakarken dikkat etmemiz gereken en önemli unsurlar:

- Evvela bitkinizin yaşayacağı saksı ve toprağı iyi seçmeli, toprak olarak ağaç kabuklarından üretileni tercih etmelisiniz.
- Saksınız ise hava geçiren delikli ve ışık geçirgen olmalı. Saksınız dekoratif ve ışık geçirmiyorsa, dikim esnasında köklerin yüzeyde kalıp ışık alabildiğinden emin olmalısınız.
- Orkide sıcak mevsimlerde 30 dereceye, soğuk mevsimlerde en düşük 15 dereceye kadar dayanıklıdır. Yoğun nemden hoşlanırlar.
- Evinizde veya ofisinizde orkidelerinizi koyduğunuz yerde rüzgâr olmamasına dikkat edin. Orkidelerinizi gün ışığı alan cam önlerinde konumlayın. Genel bir kural olarak, orkideler toprağın hafif nemli kalmasını severler. Aşırı sulama kök çürümmesine neden olabilir, dikkat etmekte fayda vardır.
- Orkideleri sulamak için en iyi yöntem, saksıyı su dolu bir kabın içine batırıp 15-20 dakika bekletmektir. Bu sayede köklerin suyu iyice emmesi sağlanır. Ardından saksıyı çıkarıp fazla suyu süzülmesi için bekletin.

Her orkide farklıdır, tıpkı biz kadınlar gibi... Bu nedenle, orkidenizin özel ihtiyaçlarını öğrenmek için biraz gözlem yapmanız ve deneyim kazanmanız önemlidir. Orkide bakımı, sabır ve özen gerektiren bir süreçtir. Doğru bakım yöntemleriyle canlılığını ve güzelliğini uzun süre koruyabilirsiniz. Unutmayın, çiçeklerle ilgilenmek sadece onlara değil, aynı zamanda kendi ruhsal sağlığımıza da iyi gelir.



# GEÇMİŞE TAKILI KALMAK FİKSASYON

Hepimizin zihninde dönüp duran bazı düşünceler vardır. Kimi zaman söylenmiş bir söz, kimi zaman yaşanan bir ayrılık, bazen de bir başarısızlık. Günler geçer hatta aylar geçer ama biz hala aynı olayı düşünmeye devam ederiz. Sanki zihnimiz bir düğmeye basılmış veya beynimiz sürekli geniş getiriyor gibi aynı yerde kalır. Peki neden bazı insanlar yaşadıkları olayları geride bırakabilirken bazıları yıllarca aynı düşüncelerin içinde kaybolur?

Psikolojide buna fiksasyon ya da saplantılı şekilde bir düşünceye veya olaya takılı kalma denir. Fiksasyon, kişinin geçmişte yaşadığı bir olayın, bir kişinin ya da duygunun etkisinden kurtulamaması ve hayatına devam etmekte zorlanmasıdır. Aslında hepimiz zaman zaman bir şeylere takılırız. Sınavda aldığımız kötü bir not, bir arkadaşımızın bizi kıran sözü ya da başarısız olduğumuzu düşündüğümüz bir an gibi. Bunlar günlerce aklımızdan çıkmayabilir. Ancak bu durum uzun sürdüğünde, günlük yaşantımızı ve ilişkilerimizi etkilemeye başladığında bir sorun haline gelebilir.

Fiksasyon yaşayan kişiler genellikle geçmişi sık sık düşünür, aynı olayları tekrar tekrar hatırlar ve " keşke şöyle yapsaydım, şöyle söyleseydim" ya da " neden böyle oldu?" gibi soruları zihinlerinden atamazlar. Bu durum zamanla kaygıya, mutsuzluğa ve yalnızlaşmaya neden olabilir. Fakat unutulmaması gereken önemli bir gerçek vardır; insan zihni iyileşebilir. Duygularımızı paylaşmak, kendimizi anlamaya çalışmak, yeni uğraşlar edinmek ve gerektiğinde profesyonel destek almak, geçmişin yüklerinden kurtulmamıza yardımcı olabilir.

Belkide bazen kendimize şu soruyu sormamız gerekir; " geçmişe tutunmak mı beni koruyor, yoksa geleceğe yürümemi mi engelliyor?"

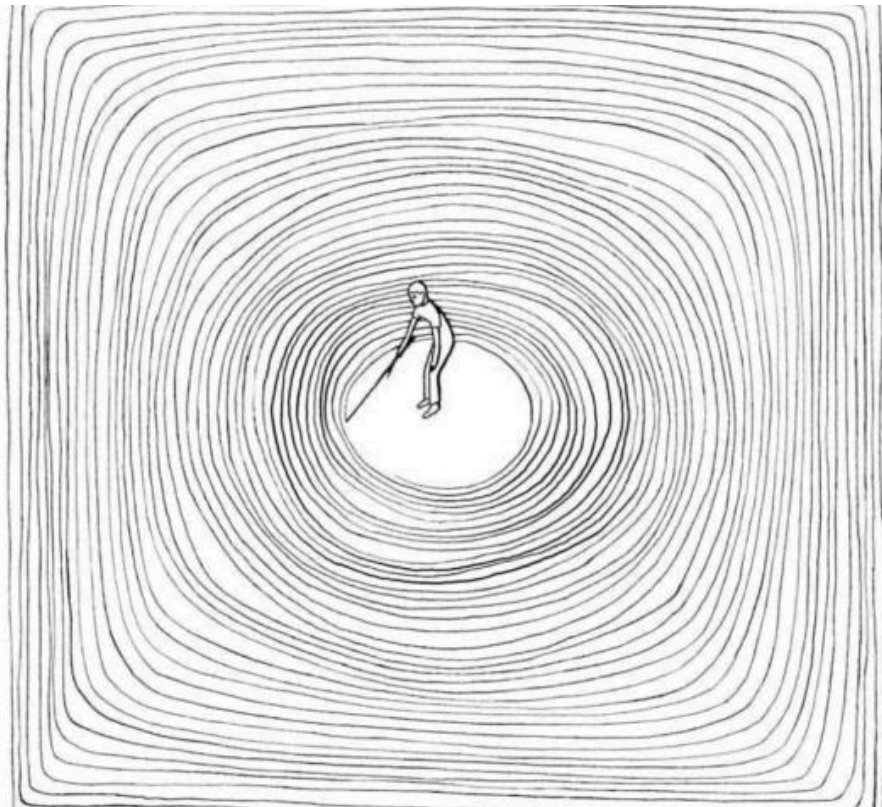
Hayat, yalnızca yaşadıklarımızdan değil, yaşadıklarımızdan öğrendiklerimizden oluşur. Bazen ilerleyebilmek için geriye değil, önümüze bakmayı öğrenmemiz gerekir.

### Fiksasyonla başa çıkmak için öneriler

Bir düşünceye, olaya ya da geçmişte yaşanmış bir anıya takılı kalmak, kişinin zayıf olduğu anlamına gelmez. Bazen zihnimiz, yaşadığımız bazı duyguları tam olarak işleyemediği için aynı noktaya tekrar tekrar döner. Önemli olan, bunun farkına varmak ve kendimize yardım etmeyi öğrenmektir.

- Duygularınızı bastırmayın; üzüntü, öfke veya hayal kırıklığı hissetmek normaldir. Bu duyguları yok saymak yerine kabul etmek iyileşmenin ilk adımıdır.
- Sürekli geçmişe düşünmek yerine şimdiki zamana odaklanın; kendinize şu soruyu sorun, “şu anda değiştirebileceğim bir şey var mı?” eğer cevap hayırsa enerjinizi bugüne ve geleceğe yönlendirmeye çalışın.
- Düşüncelerinizi yazın; bazen zihnimizde dolaşan düşünceleri bir kağıda dökmek, onları daha net görmemizi sağlar ve üzerimizdeki yükü hafifletir.
- Kendinize yeni uğraşlar bulun; spor yapmak, müzik dinlemek, resim çizmek veya yeni bir hobi edinmek zihnin aynı düşünce etrafında dönmesini azaltabilir.
- Güvendiğiniz insanlarla konuşun; bazen yalnızca birinin bizi dinlemesi bile kendimizi daha iyi hissetmemizi sağlar.
- Gerekirse profesyonel destek alın; eğer takıntılı düşünceler haftalarca veya aylarca sürüyor, derslerinizi, işinizi veya ilişkilerinizi olumsuz etkiliyorsa bir psikologtan veya psikiyatristten yardım almak önemlidir.

Hepimizin hayatında geriye dönüp tekrar tekrar düşündüğümüz anlar vardır. Ancak geçmişte yaşama, bugünü kaçırmamıza neden olabilir. İyileşmek, yaşananları unutmak değil; onları kabul ederek hayatımıza devam edebilmektir. Bazen en büyük cesaret, geçmişe bırakıp geleceğe doğru bir adım atabilmektir.



# AKAN ZAMANIN SESSİZ TANIKLARI: TARİHİ ÇEŞMELERİMİZ

Gümülcine'nin dar sokaklarında yürürken, bazen karşınıza zamana tanıklık eden eski çeşmeler çıkar. Ecdadımızdan kalma meydan çeşmeleri, suyun yalnızca hayati ihtiyaçları gidermek için kullanıldığı yerler değil; bir toplumun nefes aldığı, birbirine selam verdiği, gündelik hayatın vazgeçilmezi haline gelen mekânlardır.

Bugün önlerinden geçerken suyun o tatlı sesini duyamıyoruz ama geride kalan taşların suskunluğu konuşuyor. Çünkü tarihi çeşmelerin sakladıkları hikâyeler hayal gücümüzde canlanabiliyor. Bir annenin testisini doldururken yaşadığı heyecan, bir çocuğun yaz sıcağında avuçladığı serinlik, bir yolcunun dualar ederek içtiği su... Hepsi bu taş eserlerin karşısındayken zihnimizde hayat buluyor.



Meydan çeşmelerine artık kimse uğramıyor ama onlar beklemeyi sürdürüyorlar. Çünkü suyun kültürümüzdeki yeri yalnızca susuzluğu gidermek değildir. Su geçmişi bugüne bağlar, durduğunda bile bir çağrıyı içinde saklar: "Beni unutma." Dolayısıyla su bir hatırlayış biçimidir. Çeşmeler toplumsal hafızayı yaşatır. Geçmişteki güzel günleri de zor zamanları da bize hatırlatıp sanki şöyle der: Zaman değişir ama insanı ayakta tutan özündeki cevherdir, aşktır. Çeşme için su ne ise, insan için de ruh odur. Ruhunu kaybeden, para için satan artık kuru bir taştan ibarettir.

Sokak aralarındaki eski çeşmelerin önünde durup fotoğrafını çekerken düşünmeden edemiyorum. Zaman değişti, bizler de değiştik ama bu çeşmeler ayakta. Demek ki onlara bakınca hâlâ kendi yüzümüzü görüyor ve kendimizi yeniden düşünebiliyoruz. Belki de bu yüzden eski çeşmelerin karşısında hâlâ bir serinlik hissediyoruz. Çünkü bu eserler, bize ait olanın, bizden önce var olanların ve bizden sonra da yaşanacak olanların sessiz tanıklarıdır.

Kasabamızın atıl çeşmeleri artık suyun değil, zamanın akışını gösteriyor. Ve biz, her bakışımızda o akışa kapılıp gitmeye biraz daha yaklaşıyoruz. Yine de bir gün kuruyan çeşmelere suyun geri dönebileceğine dair umudumuzu hep yaşatıyoruz ve yaşatmalıyız.



# Kadına Yönelik Şiddete HAYIR

Kadına yönelik şiddet yalnızca bireysel bir suç değil, tüm toplumun geleceğini, huzurunu ve vicdanını yaralayan en büyük, en ciddi insan hakkı ihlallerinden biridir. Günümüzde dünyanın birçok yerinde devam eden önemli bir toplumsal sorundur.

Kadına yönelik şiddet, kadınların cinsiyetleri nedeniyle maruz kaldıkları ve kadınları inciten fiziksel, cinsel, psikolojik acı veya ızdırap veren ya da verebilecek olan ruhsal hasarla sonuçlanma olasılığı bulunan her türlü eylem, uygulama ya da bu tür eylemlerle tehdit edilme, zorlanma veya keyfi olarak özgürlükten yoksun bırakılmalarıdır. Mağdurların doğumla birlikte, hatta doğum öncesinde maruz kalmaya başladıkları bir şiddet türüdür.

Doğacak kız çocuğunu cinsiyeti sebebiyle aile içinde ve yakın çevrede iyi karşılamama, kız çocuklarını cinsiyetleri sebebiyle okula göndermeme, kadını erkek çocuk doğurmadiğı için aşağılama, aile içinde veya dışında fiziksel, cinsel saldırılara maruz bırakma, zorla evlendirme, çalışma yaşamına girmenin engellenmesi, insan ticareti gibi birçok şiddet biçimini içerir.

Kadın biyolojik tanımının çok ötesinde; zekası, emeği, duygusal derinliği ve mücadelesiyle insanlığın yarısını oluşturan ve dünyayı şekillendiren temel güçtür. Kadınlar toplumun üretken, güçlü ve vazgeçilmez bireyleridir.

Hiçbir gelenek, görenek, öfke, anlık durum veya gerekçe, bir insanın bir diğerine hele de kadına fiziksel, psikolojik, ekonomik ya da dijital şiddet uygulamasını meşru kılamaz. Bu şiddet türü hiçbir gerekçeyle haklı görülmez ve her bireyin şiddetten uzak, güvenli bir yaşam sürme hakkı vardır.

Yaşı, eğitimi, ekonomik durumu ya da kültürel geçmişi ne olursa olsun milyonlarca kadın, yaşamının bir döneminde fiziksel, ekonomik veya dijital şiddete maruz kalabilmektedir. Oysa her birey güven, saygı ve eşitlik içinde yaşama hakkına sahiptir.



Kadına yönelik şiddet, bir insanın diğerinin özgürlüğünü, sınırlarını, ve kararlarını hiçe saymaya başladığı, onu kontrol etmek istediği ilk an başlar. Tokat veya darbe, bu sürecin sadece görünür hale gelen son aşamalarından biridir. Şiddet hiçbir koşulda bir sorun çözme yöntemi değildir.

Şiddet yalnızca mağdur olan kişiyi değil, ailesini, çevresini ve tüm toplumu etkiler. Görülen bu şiddet yalnızca bedende iz bırakmaz; yaşam sevincini, öz güveni, üretkenliği ve geleceğe dair umutları da derinden etkiler. Kadınların öz saygısını, ihlale direnme ve hak arama arzusunu zayıflatır veya yok eder. Şiddete maruz kalmak, kadının korku, çaresizlik ve güvensizlik içinde yaşamasına neden olur.

Bir kadının gözyaşı, yalnızca bir insanın değil, tüm insanlığın kaybıdır. Bir kadının korkuyla yaşamak zorunda bırakılması, sadece onun özgürlüğünün kısıtlanması değil, aynı zamanda toplumun gelişiminin de engellenmesidir.

Kadının özgürce yaşayabildiği, fikirlerini korkmadan ifade edebildiği ve haklarına saygı duyulduğu bir toplum daha güçlü ve daha sağlıklı bir geleceğin temelidir. Kadın anne demek, kardeş demek, kız evladı demektir. Kadınların değer gördüğü, haklarının korunduğu ve kendilerini güvende hissettikleri bir toplum, herkes için daha yaşanabilir bir toplumdur.

Kadına yönelik şiddet konusunda kullanılan en bilinen sessiz yardım işareti, kişinin konuşmadan yardım istediğini göstermek için kullanılan el hareketidir.

- Avuç içi karşıya bakacak şekilde el kaldırılır.
- Başparmak avucun içine kıvrılır.
- Diğer dört parmak başparmağın üzerine kapatılır.



Bu işareti bilmek ve tanımak bir hayatın değişmesine yardımcı olabilir. Şiddete sessiz kalmamak, farkındalık oluşturmak ve eşitliği desteklemek hepimizin görevidir.

Unutmayalım ki sevgi, saygı ve anlayışın olduğu yerde şiddete yer yoktur.

Kadına yönelik şiddete HAYIR.

**ÇÜNKÜ BİR KADIN GÜLERSE, TOPLUM GÜZELLEŞİR.  
ÇÜNKÜ BİR KADIN YAŞARSA, UMUT YAŞAR!!!**

# KADIN

Ben kadını ne çiçeğe,  
Ne ağaca ne kelebeğe,  
Ben kadını toprağa benzetirim.

Topraktır bence kadın

Mis gibi toprak.

Öylesine cömert

Öylesine bakir

Yağmurdur, güneştir.

Rüzgardır emeli

Umuttur, şevkattir,

Sevdadır temeli.

Topraktır bence kadın

Mis gibi toprak.

Şiirdir kokusu

Yağmura yazılmış

Güneştir sevdası

Bağrına kazınmış

Rüzgarların yelinde

Savrulup arınmış

Topraktır bence kadın

Mis gibi toprak.

**Sibel Osman**



# GÜNEŞ SİSTEMİ VE GEZEGENLER



AHMET BATU ÇAVUŞ ALİ  
SİRKELİ İLKÖĞRETİM OKULU 5. SINIF ÖĞRENCİSİ

Güneş sistemi, Güneş'in çevresinde dönen sekiz gezegenden ve sayısız gök cisminden oluşur.

1. Merkür: Güneş'e en yakın, küçük ve çok sıcak-soğuk farkı büyük.



2. Venüs: Yoğun atmosferiyle en sıcak gezegen.



3. Dünya: Yaşam barındıran tek gezegen.



4. Mars: Kızıl gezegen; ince atmosferi var.



6. Satürn: Belirgin halkalarıyla tanınır.



Uranüs: Yan yatmış eksenineyle döner, soğuk bir buz devi.



8. Neptün: En uzak gezegen, güçlü rüzgarlarıyla bilinir.

Ayrıca asteroit kuşağı, cüce gezegenler (Plüton gibi), kuyruklu yıldızlar ve meteoroidler de sistemin parçalarıdır.

**Güneş Sistemi, merkezindeki Güneş yıldızı ve onun çekim gücüyle etrafında dönen gezegenler (Merkür, Venüs, Dünya, Mars, Jüpiter, Satürn, Uranüs, Neptün), uydular, asteroitler, kuyruklu yıldızlar ve cüce gezegenlerden oluşan sistemdir; toplam kütleinin %99.8'i Güneş'e aittir ve bu devasa sistem, Samanyolu galaksisi içinde bulunur.**



PUSULA



[www.btaytd.org](http://www.btaytd.org)



[www.twitter.com/BTAYTD](https://www.twitter.com/BTAYTD)



[www.facebook.com/btaytd.wtamuga](https://www.facebook.com/btaytd.wtamuga)