



PUSULA

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

EYLÜL 2026

67.
SAYI



BTAYTD OLAĞAN YAZ GENEL KURUL KONGRESİNDEN BİR FOTOĞRAF

- BTAYTD OLAĞAN YAZ GENEL KURUL KONGRESİ GERÇEKLEŞTİ
- İSMAİL MOLLA RODOPLU 6. ÖLÜM YIL DÖNÜMÜNDE ANILDI
- BATI TRAKYA TÜRK AZINLIĞI'NIN DİNİ ÖZERKLİĞİNE İLİŞKİN KARAR FUEN 70. KONGRESİ'NDE KABUL EDİLDİ

İÇİNDEKİLER

02	GÜNCEL KONULAR	20	PSİKOLOJİ / TEPKİSEL İSTİSMAR; İÇİNDE BİRİKENLERİN SESİ
08	BESLENME BİLİMİ / ANNE - ÇOCUK BESLENMESİ SERİSİ - 3	22	SPOR / REKREASYON NEDİR?
11	EĞİTİM / BİR ÇOCUĞUN OKUL YILI BİR TOPLUMUN GELECEĞİ	24	YAŞAM / ÇOCUKLUĞUMUN PENCERESİNDEN ÇOCUĞUMA BAKMAK
14	GELENEK GÖRENEKLERİMİZ / AŞIN ÖTESİNDE BİR CANLI TARİH: SOFRA KÜLTÜRÜMÜZ	26	GASTRONOMİK LEZZETLER / BEEF STROGANOFF
16	İÇİMİZDEN BİRİ / PELİN KOCA MOLLA OĞLU İLE "KUM SAATİNE SIKIŞAN HAYATLAR" ÜZERİNE SÖYLEŞİ	27	SİZİN KALEMİNİZ / ŞİİR
18	ÖZGÜN BÖLÜM / SAĞLIKLI TOPLUM SAĞLIKLI NESİLLER	28	ÇOCUKLARIN KALEMİ

İLETİŞİM:
EGNATIAS 75, 69100 KOMOTİNİ
TEL: +302531029705

PUSULA DERGİ
KOORDİNATÖR | TASARIM
ENİSE MOLLA AHMET

EYLÜL AYI DÜZELTMELER
SEVGÜL MÜMİN

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

BTAYTD OLAĞAN YAZ GENEL KURUL KONGRESİ GERÇEKLEŞTİ

Batı Trakya Azınlığı Yüksek Tahsilliler Derneği'nin Olağan Yaz Genel Kurul Kongresi, 26 Eylül Cumartesi günü BTAYTD İskeçe Kültür Merkezi'nde gerçekleşti.

Kongrede Emine Hüseyinoğlu Divan Kurulu Başkanı, Sevgi Molla ve Nilay Mümin Divan Kurulu sekreterleri olarak görev yaptılar.

BTAYTD Başkanı Zeynep Tefvikoğlu yaptığı konuşmasında, derneğin faaliyetleri ile ilgili bilgi verdi. Birçok üye, görüşlerini, eleştirilerini ve sorularını yönetime iletti. Sorular yanıtlandıktan sonra Yaz Genel Kurul Kongresi sona erdi.



İSMAİL MOLLA RODOPLU 6. ÖLÜM YIL DÖNÜMÜNDE ANILDI

Batı Trakya Azınlığı Yüksek Tahsilliler Derneği kurucu üyelerinden ve en uzun süre başkanlık yapmış olan, aynı zamanda Rodop ili eski bağımsız milletvekili İsmail Molla Rodoplu, vefatının altıncı yıl dönümü vesilesi ile 2 Eylül Çarşamba günü doğum yeri olan Gümülcine'ye bağlı Semetli köyü mezarlığındaki kabri başında derneğimiz tarafından düzenlenen anma töreni ile anıldı.



Törende Seher Ahmet, İsmail Molla Rodoplu'nun özgeçmişini okudu. Gümülcine Müftülüğüne bağlı din görevlisi Nihat Kaplan ise Kur'an-ı Kerim okudu ve ardından dua yaptı. Batı Trakya Azınlığı Yüksek Tahsilliler Derneği Başkanı Zeynep Tevfikoğlu'nun konuşma yaptığı anma törenine, kurum ve kuruluş başkanları, yerel yöneticiler ve soydaşlarımız katıldı.



BATI TRAKYA TÜRK AZINLIĞI'NIN DİNİ ÖZERKLİĞİNE İLİŞKİN KARAR FUEN 70. KONGRESİ'NDE KABUL EDİLDİ

ABTTF, BTAYTD ve DEB Partisi'nin ortaklaşa sunduğu karar ile Yunanistan'a, Batı Trakya Türk Azınlığı'nın dini özerkliğini yeniden tesis etme ve kendi dini liderlerini seçme hakkına saygı gösterme çağrısı yapıldı.

Batı Trakya Türk Azınlığı'nı temsilen Avrupa Batı Trakya Türk Federasyonu (ABTTF), Batı Trakya Azınlığı Yüksek Tahsilliler Derneği (BTAYTD) ve Dostluk Eşitlik Barış (DEB) Partisi, 17-20 Eylül 2026 tarihlerinde Finlandiya'nın başkenti Helsinki'de düzenlenen Avrupa Milletleri Federal Birliği'nin (FUEN) 70. yıllık kongresine katıldı.

Batı Trakya Türk Azınlığı'nı temsilen kongreye ABTTF'den Başkan Halit Habip Oğlu, Başkan Yardımcıları Nabi İbrahimcik ve Mustafa Kasap ile Uluslararası İlişkiler Direktörü Melek Kırmacı; BTAYTD'den İnsan Hakları Uzmanı Dr. Pervin Hayrullah; DEB Partisi'nden Avrupa Hür İttifakı(EFA) Genel Başkan Yardımcısı Kerem Abdurahimoğlu katıldılar.

Finlandiya'daki İsveççe konuşan azınlığın temsil organı Folktinget'in ev sahipliğinde düzenlenen kongrenin resmi açılışında Helsinki Belediye Başkanı Daniel Sazonov, Folktinget Başkanı ve Finlandiya Milletvekili Henrik Wickström ile FUEN Başkanı Olivia Schubert konuştu. Kongrede kamu yayıncılığında azınlık dilleri, sağlık ve sosyal hizmetlerde dil hakları ile azınlık dillerine dijital ortamda sınır ötesi erişimin önündeki engeller ele alındı.

Kongre çerçevesinde gerçekleştirilen FUEN çalışma grubu toplantılarında Türk Azınlıkları/Toplulukları Çalışma Grubu (TAG) da bir araya gelerek Avrupa'daki Türk azınlık ve topluluklarının güncel sorunlarını değerlendirdi.

Batı Trakya Türk Azınlığı heyeti ayrıca İsveççe ilköğretim ve ortaöğretim düzeyinde eğitim veren Mattlidens Okulu'na gerçekleştirilen çalışma ziyaretine katılarak okulun işleyişi, müfredatı ve eğitim modeli hakkında bilgi aldı.

Batı Trakya Türk Azınlığı'nın Dini Özerkliği FUEN Gündeminde

Kongrenin üçüncü gününde gerçekleştirilen FUEN Delegeler Kurulu'nda ABTTF, BTAYTD ve DEB Partisi'nin ortaklaşa sunduğu "Batı Trakya Türk Azınlığı'nın Dini Özerkliğine Süregelen Müdahale ve Din Özgürlüğü İhlalleri" başlıklı karar tasarısı oylanarak kabul edildi.

Kararda, Batı Trakya Türk Azınlığı'nın dini statüsü ve haklarının 1913 Atina Antlaşması ve 1923 Lozan Antlaşması ile güvence altına alındığı, bu çerçevede Azınlığın kendi dini liderleri olan müftüleri seçme ve dini kurumlarını yönetme hakkına sahip olduğu kaydedildi.

1991'den bu yana müftülerin devlet tarafından atandığına dikkat çekilen kararda, 4964/2022 sayılı yasa ile müftülüklerin Eğitim, Din İşleri ve Spor Bakanlığına bağlı kamu hizmetlerine dönüştürüldüğü belirtildi. 2026 yılında Dimetoka'ya müftü atanması ile İskeçe ve Gümölcine'de yeni müftülerin belirlenmesine yönelik süreçlerin başlatıldığı kaydedilerek, bu uygulamaların Batı Trakya Türk Azınlığı'nın dini özerkliği ve kendi dini liderlerini seçme hakkıyla bağdaşmadığı ifade edildi.

GÜNCEL KONULAR

Kararda ayrıca Yunanistan'daki Ortodoks, Katolik, Yahudi, Ermeni Apostolik ve Evanjelik dini toplulukların kendi dini liderlerini seçme hakkına sahip oldukları, buna karşılık Batı Trakya Türk Azınlığı'nın dini kurumlarının devlet kontrolü altında tutulduğu belirtilerek eşitlik ve ayrımcılık yasağı ilkelerine dikkat çekildi.

İskeçe'de, 11 Ekim 2024'te cuma namazı sırasında Çınar Camii'nde yaşanan olaylara da yer verilen kararda, daha sonra açılan davada dört Batı Trakya Türkü'nün 17 ay hapis cezasına çarptırıldığı kaydedildi.

FUEN Delegeler Kurulu kabul ettiği kararla Yunanistan'a, Batı Trakya Türk Azınlığı'na ülkedeki diğer dini topluluklarla aynı dini özerkliği ve kendi dini liderlerini seçme hakkını tanıma, devlet tarafından atanan müftü uygulamasına son verme, Azınlığın dini özerkliğini yeniden tesis etme ve dini kurumları ile dini yaşamına ilişkin konularda seçilmiş temsilcilerini tanıma ve onlara saygı gösterme çağrısında bulundu.

Rodos ve İstanköy Türklerinin haklarına ilişkin karar da kabul edildi

FUEN Delegeler Kurulu'nda Rodos, İstanköy ve On İki Ada Türkleri Kültür ve Dayanışma Derneği'nin (ROİSDER) sunduğu "Rodos ve İstanköy'deki Türk Azınlığının Haklarının Korunması" başlıklı karar tasarısı da oylanarak kabul edildi.

Kararda Yunanistan'a Rodos ve İstanköy Türklerinin etnik kimliklerini özgürce ifade etme ve örgütlenme haklarını tanıma, Türkçe ve Yunanca eğitim veren iki dilli okulların açılmasına izin verme, dini özerkliklerine ve kendi dini liderlerini seçme haklarına saygı gösterme, vakıflarının yönetimini kendilerinin belirlemesini sağlama ve Türk kültürel mirası ile tarihi eserlerini koruma çağrısında bulunuldu. Yunan makamlarından ayrıca Rodos ve İstanköy Türklerinin uzun süredir devam eden sorunlarının çözümü için temsilcileriyle diyalog kurması istendi.



BTAYTD KADINLAR KOLU'NDAN ÇANAKKALE – GÖKÇEADA GEZİSİ

Batı Trakya Azınlığı Yüksek Tahsilliler Derneği Kadınlar Kolu tarafından, 12-13 Eylül tarihlerinde Çanakkale ve Gökçeada'ya bir gece konaklamalı kültür gezisi düzenlendi.

Gezinin ilk durağı, Çanakkale Şehitlikleri ve Çanakkale Şehitler Abidesi oldu. Bu anlamlı ziyaret sırasında duygusal anlar yaşandı.

Ardından Gökçeada'ya geçildi. Tarihten taşıdığı izler ve eşsiz doğal güzellikleriyle Gökçeada, tüm gezi ekibini büyüledi.

Geziye, Dostluk Eşitlik Barış Partisi Genel Başkanı Çiğdem Asafoğlu ve Türkiye Cumhuriyeti Gümölcine Başkonsolosu Aykut Ünal Beyefendi'nin kıymetli eşi İlayda Ünal Hanımefendi de katıldı.



GAT'IN 12 AY 12 MUTLULUK PROJESİ EYLÜL AYINDA DA DEVAM ETTİ

Derneğimizin çatısı altında faaliyetlerini sürdüren Genç Akademisyenler Topluluğu , “12 Ay 12 Mutluluk” projesi kapsamında Eylül ayında ihtiyaç sahibi ailelere yönelik bir yardım çalışması gerçekleştirdi.

“Eylül Ayı İyiliği” başlığıyla gerçekleştirilen çalışma kapsamında, ihtiyaç sahibi ailelere temel gıda ve erzak desteği yapıldı. GAT üyeleri, hazırlanan yardım paketlerini ailelere teslim ederek dayanışmanın ve paylaşmanın önemine vurgu yaptı.

Genç Akademisyenler Topluluğu tarafından yapılan açıklamada, “12 Ay 12 Mutluluk” projesiyle her ay farklı bir iyilik hareketi gerçekleştirilerek toplumun farklı kesimlerine ulaşmanın amaçlandığı belirtildi. GAT, Eylül ayındaki çalışmanın da ihtiyaç sahibi ailelerin sofralarına katkı sunmak ve gönüllere dokunmak amacıyla gerçekleştirildiğini ifade etti.

Açıklamada, “İyiliğin ve dayanışmanın olduğu her yerde birlikte olmanın mutluluğunu yaşıyoruz. Bir ailenin sofrasına katkı sunabilmek, bir gönle dokunabilmek bizim için en büyük mutluluk.” ifadelerine yer verildi.

Genç Akademisyenler Topluluğu ayrıca, çalışmanın gerçekleşmesine destek olan, katkı sunan ve emeği geçen herkese teşekkür ederek, “İyilik paylaştıkça çoğalır, dayanışma büyüdükçe umut olur.” mesajını verdi.



DOĞUMDAN SONRA YENİ BİR BAŞLANGIÇ: EMZİRME DÖNEMİNDE BESLENME:



BESLENME VE DİYETETİK UZMANI
DOĞA KASAP

ANNE - ÇOCUK BESLENMESİ SERİSİ - 3

Bebeğin İlk Besini, Annenin Gücü

“Bir bebeği beslemek, önce annenin kendini beslemesiyle başlar.”

Annenin, bebeğine ilk armağanı sütüdür. Emzirme, bebeğin sağlıklı büyümesi ve gelişmesi için en uygun beslenme yöntemidir. Anne sütü, bebeğin ilk koruyucusu ve annesinden ilk armağanıdır. Bir bebeğin dünyaya gelmesiyle birlikte hayatın ritmi değişir. Uykusuz geceler, yoğun duygular, yeni sorumluluklar ve emzirme süreci derken annenin kendi ihtiyaçları çoğu zaman ikinci plana atılabilir. Oysa doğum sonrası dönem, annenin bedeninin toparlanması ve emzirme sürecinin desteklenmesi açısından beslenmenin hiç olmadığı kadar önemli olduğu bir dönemdir. Bu süreçte amaç yalnızca “sütü artırmak” ya da doğumda alınan kiloları hızla vermek değildir. Asıl hedef annenin iyileşmesini desteklemek, yeterli ve dengeli beslenmesini sağlamak, enerji ve besin ögesi gereksinimlerini karşılamak ve bebeğin büyüme ve gelişmesini destekleyen emzirme sürecine katkıda bulunmaktır.



İnternette ve sosyal medyada “süt arttırıcı” olarak tanıtılan rezene, arpa, yulaf, tahin, helva, hurma, çemen otu gibi çok sayıda besin bulunuyor. Ancak emzirme döneminde tek bir besinin mucizevi biçimde sütü artırdığına dair güçlü bir bilimsel kanıt bulunmamaktadır. Bilimsel araştırmalara göre günlük öğünlerde yumurta, yoğurt, peynir, balık, et, tavuk, kuru baklagiller gibi protein kaynaklarına; yeşil yapraklı sebzeler, mevsim meyveleri, tam tahıllar ve ceviz, badem, fındık gibi yağlı tohumlara yer vererek annenin beslenme çeşitliliğini arttırmak, süt arttırmaya yardımcı olur. Buradaki altın kural, tabaklarda olabildiği kadar renk çeşitliliği olmasıdır. Vücudun süt üretimi için ek enerjiye ihtiyacı vardır, bu nedenle doğum sonrası dönemde aşırı kısıtlayıcı diyetlerden kaçınmak önemlidir. Kilo vermek için acele edilmemelidir.



Doğumdan sonra birçok anne, kısa sürede eski kilosuna dönmek isteyebilir. Ancak bedenın doğum sonrası toparlanması zaman alabilir. Hızlı kilo verme amacıyla öğün atlamak veya çok düşük kalorili diyetler uygulamak yerine, yeterli ve dengeli beslenmeye odaklanmak, hem annenin toparlanmasını hem de emzirme sürecinin sürdürülebilirliğini destekler. Aynı zamanda emzirme döneminde su da ihmal edilebildiğinden bu konuya ayrıca dikkat edilmesi gerekir . Sütün önemli bir bölümünün sudan oluştuğu düşünüldüğünde, yeterli sıvı alımı annenin genel sağlığı açısından önem taşır. Ancak burada önemli bir ayrıntı var ki; çok fazla su içmek, tek başına süt miktarını arttırmaz. En iyi yaklaşım, susama hissine göre düzenli olarak su içmek ve özellikle emzirirken yakında su bulundurmaktır.

DEMİR:DOĞUM SONRASI “GİZLİ” İHTİYAÇ

Doğum sırasında yaşanan kan kaybı nedeniyle bazı annelerde demir eksikliği veya demir eksikliği anemisi görülebilir. Yorgunluk, halsizlik, baş dönmesi ve nefes darlığı gibi belirtiler farklı nedenlerle ortaya çıkabileceğinden, bunları yalnızca “yeni anneliğin normal bir parçası ” olarak değerlendirmemek gerekir. Son dönemde yapılan çalışmalar gösteriyor ki aunnede demir eksikliği olması durumunda süt üretimi de düşüyor. İyi bir bitkisel demir kaynağı, ayrıca rahatlatıcı etkisiyle sütün meme kanallarında ilerlemesini hızlandıran ve miktarını arttıran besinlerden biri yulaftır. Bunun dışında omega-3 de bebeğin gelişimine doğrudan uzanan bir besin ögesi olduğundan, emzirme döneminde annenin beslenmesindeki bazı yağ asitleri anne sütündeki yağ asidi profilini etkileyebilir. Özellikle DHA beyin ve göz gelişimi açısından önemli bir omega-3 yağ asididir. Balık, omega-3 yağ asitlerinin önemli kaynaklarından biridir. Ancak yine hamilelikte olduğu gibi balık tüketirken düşük civalı seçeneklerin tercih edilmesi ve yüksek civa içerebilen balıkların sınırlandırılması önemlidir.



ŞEKERLİ BESİNLER ŞERBETLER VE TATLILAR ANNE SÜTÜNÜ ARTIRIR MI? KAÇINILMASI GEREKENLER: HER DUYDUĞUNUZA İNANMAYIN!

Toplumda şekerli yiyeceklerin ve içeceklerin anne sütünü arttırdığı ile ilgili yanlış bir inanış vardır. Bu tür yiyecekler anne sütünü arttırmaz. O nedenle annelerimiz, doğum sonrası kiloları için de lohusa şerbetleri, hazır meyve suları, şeker eklenerek yapılmış kompostolar, helvalar, tatlılar ve çikolatalardan uzak durmalıdır.



Diğer yanlış bilinen bir konu da gaz konusudur. Her gazın nedeni annenin yediği yemek değildir. Emziren anneler sıklıkla “Bunu yedim, bebeğim gazlandı” endişesi yaşayabilir. Ancak bebeğin huzursuzluğu veya gazının her zaman annenin tükettiği belirli bir yiyecekten kaynaklandığını söylemek doğru değildir. “Gaz yapıyor” denilen bütün yiyecekleri otomatik olarak diyetlerinden çıkarmaları gerekmez. Sadece belirli bir besin tüketildikten sonra bebekte tekrarlayan ve belirgin bir ilişki gözleniyorsa çocuk doktoruyla görüşmek uygun olur. Doğum sonrası dönemde “süt artırır”, “gaz yapmaz”, “bebeği daha iyi uyutur” gibi pek çok öneriyle karşılaşmak mümkündür. Ancak her annenin ve bebeğin ihtiyaçları aynı değildir. Sadece aşırı kafein tüketiminden, alkol kullanımından, çok yüksek miktarda işlenmiş ve şekerli gıdalar ve içeriği bilinmeyen bitkisel ürünlerden kaçınmak önemlidir. Bitkisel ürünler özellikle dikkat edilmesi gereken bir konudur. “Doğal” olması, bir ürünün herkes için güvenli olduğu anlamına gelmez. Bitkisel çaylar, karışımlar ve süt artırıcı olarak pazarlanan ürünlerin içerikleri ve güvenilirlikleri birbirinden farklı olabilir. Alkol ve emzirme konusu da değinilmesi gereken bir diğer konudur. Emzirme döneminde alkol tüketmemek en güvenli yaklaşımdır. “Bir kadeh içtim, sütümü sağarak dökersem alkol gider” düşüncesi doğru değildir. Süt sağlamak alkolün vücuttan daha hızlı temizlenmesini sağlamaz. Alkol alımı söz konusu olduğunda zamanlama ve miktar önemlidir. Özellikle yenidoğan döneminde emzirme güvenliği açısından sağlık personelinin kişisel öneri alınması en güvenli yoldur.

Bebeğin sağlıklı beslenmesi, annenin kendini unutmaması anlamına gelmez. Doğum sonrası dönem; fedakarlığın değil, aynı zamanda kendine bakımın da dönemidir. Bir bardak su içmek, dengeli bir öğün hazırlamak, yeterince dinlenmeye çalışmak ve gerektiğinde yardım istemek küçük görünen ama büyük fark yaratabilen adımlardır. Çünkü bebeğin ihtiyaçları önemli olduğu kadar, annenin ihtiyaçları da önemlidir. Anneye iyi bakmak, bebeğe verilen en değerli desteklerden biridir.



BİR ÇOCUĞUN OKUL YILI BİR TOPLUMUN GELECEĞİ

Yeni bir eğitim-öğretim yılı başladı. Kimi çocuk okul çantasını heyecanla sırtına aldı. Kimi biraz isteksiz, kimi kaygılı, kimi de daha ilk günden “Bu yıl başarılı olmalıyım.” düşüncesiyle sınıfa girdi. Biz yetişkinler için okul çoğu zaman dersler, notlar, sınavlar, ödevler ve başarı demek. Oysa bir çocuk için okul bunların çok daha fazlasıdır. Çocuk okula yalnızca matematik öğrenmeye, okumayı geliştirmeye ya da sınavlara hazırlanmaya gitmez. Kendini tanımayı, başkalarıyla ilişki kurmayı, hata yaptığında yeniden denemeyi, farklılıklarla birlikte yaşamayı ve dünyada kendisine bir yer bulmayı da öğrenir. Bu yüzden bir çocuğun okul hayatına baktığımızda yalnızca aldığı notlara bakmak, onun hikâyesinin çok küçük bir bölümünü görmektir. Çocuğu, notundan ibaret görmemektir. Bir çocuğun karnesinde düşük bir not olabilir. Ama o çocuk tembel olmayabilir. Belki anlamadığı bir konuyu sormaya çekiniyordur. Belki evde yaşadığı bir sıkıntıyı sınıfa taşımıştır. Belki arkadaşlarıyla ilgili bir problem yaşamaktadır. Belki de kendisini sürekli başka çocuklarla kıyaslamaktan yorulmuştur. Bazen de gerçekten yeterince çalışmamıştır. Bu da dünyanın sonu değildir. Çünkü eğitim, çocuğun hiç hata yapmamasını sağlamak değil; hata yaptığında kendisini değersiz hissetmeden yeniden başlayabilmesini öğretmektir. Bir çocuğa sürekli “Sen neden onun kadar başarılı değilsin?” demek, onu çalışmaya değil, onun kendisini eksik görmesine neden olabilir. Çocukların başka çocuklarla değil, biraz da geçmişteki kendi halleriyle kıyaslanmaya ihtiyacı var. O da dozunda olmalıdır. Dün yapamadığı bir şeyi bugün yapabiliyorsa, bir adım atmıştır. Eğitim bazen tam da o küçük adımlarda saklıdır. Öğretmen yalnızca ders anlatan kişi değildir. Bir öğretmenin sınıfta söylediği bazı cümleler, yetişkinlerin düşündüğünden çok daha uzun yaşar.

Yıllar önce öğretmenin söylediği güzel bir söz insanın hafızasında kalabilir. Aynı şekilde, küçümsendiği, utandırıldığı ya da kendisini yetersiz hissettiği bir an da yıllarca çocuğun içinde taşınabilir. Bu nedenle öğretmenlik yalnızca bilgi aktarmak değildir. Bir çocuğun özgüvenine dokunmaktır. Merakını öldürmeden sınır koyabilmektir. Hata yaptığında onu sınıfın önünde küçük düşürmeden düzeltebilmektir. Sessiz olan çocuğu fark edebilmektir. Çok konuşanın arkasındaki nedeni anlamaya çalışabilmektir. Ve belki en önemlisi, sınıftaki her çocuğun aynı olmadığını kabul etmektir. Her çocuğun öğrenme biçimi, ailesi, karakteri, yeteneği ve dünyaya bakışı farklıdır. İyi öğretmen bütün çocukları aynılaştırmaya çalışmaz. Farklılıkların içinden ortak bir öğrenme alanı kurar. Çünkü çocuk kendini güvende hissettiği yerde daha rahat soru sorar, merak eder ve öğrenir. Bugün eğitim konusunda yapılan çalışmaların da çocuğun iyi oluşu ile öğrenme arasındaki bu ilişkiye özellikle dikkat çekmesi tesadüf değil.



Bizim çocuklarımız için dil yalnızca bir ders değildir Batı Trakya'da yaşayan Türk çocukları için eğitim meselesinin bir başka tarafı daha var. Bizler yalnızca çocuklarımızın iyi bir eğitim almasını, başarılı olmasını istemiyoruz. Onların kendi dillerini, kültürlerini, geçmişlerini ve aidiyetlerini de tanıyarak büyümelerini istiyoruz. Çünkü dil yalnızca konuşmak değildir. Bir çocuğun annesinin sesidir. Büyükannesinin anlattığı hikâyedir. Evde duyduğu bir türküdür. Bir bayram sabahının cümlesidir. Bazen de kendisinden önce yaşamış insanların bize bıraktığı en güçlü hatıradır. Çocuk kendi dilini öğrendiğinde yalnızca kelimeler öğrenmez. Kendisinden önce yaşamış insanların dünyasına da bir kapı açar. Bu nedenle azınlık toplumlarında eğitim konuşulurken akademik başarı kadar dilin ve kültürün çocukların gelişimindeki yeri de düşünülmelidir. Ama bunu çocukların omuzlarına bir yük olarak koymadan. Onlara “Sen bunu korumak zorundasın.” demeden. Çünkü kültür korkuyla korunmaz. Çocuk sevdiği şeyi yaşatır. Evde kendi dilinde konuşulan, büyüklerinin hikâyelerini dinleyen, müziğini bilen, geleneklerini nedenleriyle birlikte anlayan bir çocuk zaten kendi kültürüyle doğal bir bağ kurar. Kendi dilini bilen bir çocuğun başka dillere ve başka kültürlerle saygı duyması da onun dünyasını küçültmez; tam tersine genişletir. Kendi kimliğini bilmek, başkasını küçümsemek anlamına gelmez. Tam aksine, insanın kendi köklerini tanıması, başkasının köklerine de saygı duymasını kolaylaştırır. Veli çocuğun ikinci öğretmenidir. Bazen veliler çocuklarının başarısını o kadar önemser ki, çocuklarının nasıl hissettiğini gözden kaçırabilir.

“Kaç aldın?”

“Arkadaşın kaç aldı?”

“Öğretmen ne dedi?”

“Ödevini yaptın mı?”



Sorular çoğaldıkça çocuğun söylemek istediği başka şeyler sessizleşebilir. Belki o gün okulda bir arkadaşına yardım etmiştir. Belki bir soruyu ilk kez kendi başına çözmüştür. Belki öğretmenin söylediği bir söz onu çok mutlu etmiştir. Belki de kimseye anlatamadığı bir şey yaşamıştır. Bazen çocuğa sorabileceğimiz en önemli soru: “Bugün okulda kendini nasıl hissettin?” olabilir. Çünkü çocuğun okulda ne öğrendiği kadar, orada kendisini nasıl hissettiği de önemlidir. Veli ile öğretmenin çocuğun iyi oluşu için birlikte hareket etmesi, günümüz eğitim anlayışında da önemli bir yere sahip. Çocuklarımızın yanında olalım, önünde değil. Çocuklarımız adına sürekli karar vermek yerine, onların kendi kararlarını verebilecekleri alanlar açmak gerekir. Her düştüklerinde onları kaldırmak yerine, bazen nasıl kalkabileceklerini öğretmek... Bütün sorunlarını çözmek yerine, çözüm üretmelerine fırsat vermek... Her hatalarında kızmak yerine, o hatanın onlara ne öğrettiğini konuşmak... Çünkü çocuk yetiştirmek, onun hayatını bizim istediğimiz biçimde düzenlemek değildir.

Kendi hayatını kurabilecek bir insan yetiştirmektir. Bunun için çocuğun yalnızca başarılı olmasına değil, vicdanlı olmasına; yalnızca bilgili olmasına değil, düşünebilmesine; yalnızca kendisini savunmasına değil, başkasını da anlayabilmesine ihtiyacımız var. Ve belki en çok da birbirimize ihtiyacımız var.

Bir çocuğun eğitimi yalnızca öğretmenin ya da velinin sorumluluğu değildir.

Okul ile aile birbirinin karşısında değil, yanında durduğunda çocuk daha güçlü bir eğitim ortamının içinde büyür. Öğretmen veliyi suçlamadan, veli öğretmeni değersizleştirmeden, ikisi de çocuğu merkeze koyarak konuşabildiğinde, eğitim gerçekten anlam kazanmaya başlar. Çünkü çocukların önünde aynı tarafta durması gereken iki yetişkin grubu var: Öğretmenler ve aileler. Onların arasındaki gerilimden en çok çocuklar etkilenir. Bizim çocuklarımız, bizim yarınımız. Biz Batı Trakya'da belki küçük ama köklü bir toplumun parçasıyız. Çocuklarımız yalnızca kendi hayatlarını değil, bizden sonra devam edecek bir kültürün de taşıyıcıları olacaklar. Ama onlardan kusursuz çocuklar olmalarını beklemeyelim. Hep en yüksek notları almalarını, en başarılı okullara gitmelerini, en iyi meslekleri seçmelerini beklemeyelim. Bırakalım bazen yanılabilirler. Soru sorabilirler. Merak etsinler. Kendi düşüncelerini söyleyebilirler. Kendi dillerini sevebilirler. Başkasının diline ve kültürüne de saygı duyabilirler. Kendilerini tanısinlar. Nereden geldiklerini bilirler ve geldikleri yolun aydınlığı ile nereye gideceklerine kendileri karar verebilirler. Ve en önemlisi, kim olduklarını bilirken kimseyi kendilerinden aşağı görmeyen insanlar olarak yetişsinler. Çünkü eğitim yalnızca gelecekte ne iş yapacağımızı öğretmez. Nasıl bir insan olacağımızı da şekillendirir.

Yeni eğitim yılı bütün çocuklarımıza merak, cesaret ve güzel başlangıçlar, öğretmenlerimize sabır ve güç, velilere anlayış getirsin. Ve her şeyden önce her ne yapıyorsak sevgi ile yapabilmeyi getirsin... Çocuklarımıza ise hata yaptıklarında bile kendilerini sevebilecekleri kadar güvenli bir dünya diliyorum. Çünkü bir çocuğa verebileceğimiz en büyük eğitim, belki de ona, "Olduğun hâlinle değerlisin. Ama öğrenebilir, gelişebilir ve kendi yolunu bulabilirsin." düşüncesini aşılmasıdır. Ve belki yıllar sonra, bugün okulun kapısından içeri giren o çocuklardan biri dönüp baktığında, kendisine verilen eğitimi yalnızca aldığı notlarla hatırlamayacaktır.

Kendisine nasıl davranıldığını hatırlayacaktır. Kendisine inanılıp inanılmadığını, soru sorduğunda dinlenip dinlenmediğini, hata yaptığında yanında birinin olup olmadığını, ve belki de en çok, kendisi olmasına izin verilip verilmediğini. İşte bir çocuğun okul yılı, biraz da böyle başlar.

Ve bir toplumun geleceği de tam burada şekillenmeye devam eder...



AŞIN ÖTESİNDE BİR CANLI TARİH: SOFRA KÜLTÜRÜMÜZ

Türk sofrası kültürü, misafirperverliğin ve paylaşımın simgesidir. Sofra, bizler için yalnızca karın doyurulan bir mekân ya da ahsap bir mobilya parçası değildir. Sofra; aileyi bir araya getiren, dostlukları güçlendiren, paylaşmayı öğreten ve geçmişten geleceğe uzanan değerlerimizi yaşatan önemli bir kültürel mirastır.

Dünyanın pek çok yerinde yemek yemek biyolojik bir ihtiyaç olarak görülüp hızlıca aradan çıkarılırken, Türk kültüründe sofranın ayrı bir yeri vardır. “Bir fincan kahvenin kırk yıl hatırı vardır” sözünde olduğu gibi, birlikte yenilen bir yemeğin de insanlar arasında görünmez ama güçlü bir bağ oluşturduğuna inanılır. Aynı sofranın etrafında oturan insanlar yalnızca yemeklerini değil; sohbetlerini, sevinçlerini, dertlerini ve anılarını da paylaşırlar.

Eskiden aile bireylerinin aynı sofranın etrafında toplanması günlük hayatın önemli bir parçasıydı. Yer sofrasının etrafında diz kırıp oturmak, eşitliğin ve samimiyetin simgesiydi. Büyük bir tepsinin etrafında toplanıp aynı kaptan yemek yemek, kişisel sınırları eritir, “biz” duygusunu pekiştirirdi. Günün yorgunluğu, sofrada edilen sohbetlerle hafifler, aile bireyleri gün içinde yaşadıklarını birbirleriyle paylaşırdı.

Sofrada büyüklerin sözü dinlenir, çocuklara ikram etmenin, paylaşmanın ve saygının önemi öğretilirdi. Bir büyüğün sofraya başlaması beklenir, misafire önce ikram yapılır, sofradaki herkesin ihtiyacı gözetilirdi. Büyüklerin anlattığı hikâyeler, çocukların heyecanla dinlediği anılar ve sofrada edilen küçük sohbetler, aile bağlarını güçlendirirdi. Zamanla yer sofraları yerini yüksek masalara bıraksa da o çemberin içindeki samimiyet ruhu hiç değişmedi.

Bugün hayatımız daha hızlı akıyor. İş, okul, teknoloji ve günlük sorumluluklar nedeniyle aynı sofrada buluşmak eskisi kadar kolay olmayabiliyor. Oysa birlikte yenilen bir öğünün, aile bireyleri arasındaki iletişimi güçlendiren çok özel bir yanı vardır.

Çünkü sofrada birlik vardır, sofrası sadece karın doyurmaz; insanları birbirine yaklaştırır.

Sofra kültürümüzün temelinde paylaşmak vardır. Ekmek bölünür, yemek ikram edilir, tabaklar uzatılır ve herkes birbirinin hakkını gözetir. “Birlikten kuvvet doğar” anlayışı sofralarda da kendini gösterir. Aynı ekmeği paylaşmak, insanlara yalnız olmadıklarını hissettirir. Bir tabak yemeğin bile paylaşılması, aradaki mesafeleri azaltır. Mutfakta pişen yemeğin kokusu sokağa yayıldıysa, o yemekten yan komşuya da bir tabak gitmesi yazısız bir kuraldır. O tabak asla boş geri dönmez; böylece sofrası evin dört duvarı arasında kalmaz, mahalle ölçeğinde büyür.

Bu nedenle sofralarımızda “bereket” kavramı da önemli bir yere sahiptir. Sofrada ne kadar çok insan varsa, o kadar çok sohbet, gülümseme ve güzel anı oluşur. Paylaşılan yemeğin azalmak yerine bereketlendiğine inanılır.



“Sofranın bereketi, paylaştıkça çoğalır.”

Türk kültürünün en güzel özelliklerinden biri misafirperverliktir. Evimize gelen bir misafire “Bir şeyler ikram edelim” demek, kültürümüzde adeta bir gelenektir. Misafir için hazırlanan sofralar bazen oldukça sade, bazen de çeşit çeşit yemeklerle donatılmış olabilir. Ancak sofranın zenginliği yalnızca üzerindeki yemeklerle ölçülmez. Asıl zenginlik, ev sahibinin gönlündeki ikram etme ve paylaşma isteğidir.

"Tanrı misafiri" kavramı, sofranın en baş köşesini hiçbir davet beklemeden gelen konuğa ayırır. Evde ne varsa misafirle paylaşılır; en iyi tabak, en güzel porsiyon ona sunulur. Misafirin tabağını boş bırakmamak, ikramda cömert olmak misafirperverliğimizin şanıdır. Çünkü bizim kültürümüzde misafiri aç göndermemek, ona kendisini değerli hissettirmek büyük bir erdemdir.

Sofra kültürümüzün önemli unsurlarından biri de sofrada adabıdır. Yemekten önce ve sonra elleri yıkamak, sofraya oturan herkesi beklemek, büyüklerin sözüne ve hakkına saygı göstermek, yiyecekleri israf etmemek ve sofradakilerle paylaşmak bu adabın temel parçalarıdır. Çocuklara küçük yaşta kazandırılan bu davranışlar aslında yalnızca yemekle ilgili değildir. Saygıyı, sabrı, paylaşmayı ve başkasını düşünmeyi öğretir.

Yemeklerimiz, hafızamızdır. Her yemeğin yalnızca bir tarifi değil, bir hikâyesi vardır. Tarifler çoğu zaman yazılı kitaplardan önce anneden kıza, babadan oğula, büyüklerden küçüklere aktarılmıştır. “Biraz bundan koy, göz kararı yeter” diyerek öğretilen tarifler, ailelerin mutfak hafızasını oluşturmuştur. Bu nedenle geleneksel yemeklerimizi yaşatmak, aslında kültürel mirasımızı da yaşatmaktır.

Değişen yaşam koşullarına rağmen sofrada kültürümüzü yaşatmak bizim elimizdedir. Bunun için büyük ve gösterişli sofralara ihtiyacımız yok. Bazen telefonları bir kenara bırakıp ailece aynı masaya oturmak bile yeterlidir. Çocuklarımızla birlikte yemek hazırlamak, büyüklerimizden eski tarifleri öğrenmek, geleneksel yemekleri birlikte yapmak ve sofrada sohbet etmek; kültürümüzün gelecek nesillere aktarılmasını sağlar.

Soframızdaki yemekler değişebilir, kullanılan tabaklar ve mutfaklarımız yenilenebilir. Ancak sofranın etrafında bir araya gelmenin anlamı değişmemelidir. Bir sofrayı sofraya yapan yalnızca üzerindeki yemekler değil; etrafında oturan insanların sevgisi, sohbeti, paylaşımı ve birbirine duyduğu saygıdır.

Çünkü yıllar sonra hatırlayacağımız şey, belki de sofradaki yemeğin ne olduğu değil; O SOFRADA KİMLERLE, NASIL BİR MUTLULUK PAYLAŞTIĞIMIZ OLACAKTIR.

Soframızı zengin kılan; üzerine konan sıcak bir çorba, içten bir "Afiyet olsun", edilen bir şükür ve o masada paylaşılan içten bir tebessümdür.

SOFRALARIMIZ AÇIK, BEREKETİMİZ BOL OLSUN!!!





PELİN KOCA MOLLA OĞLU

PELİN KOCA MOLLA OĞLU İLE “KUM SAATİNE SIKIŞAN HAYATLAR” ÜZERİNE SÖYLEŞİ

Geçmişin ağırlığı ile geleceğin belirsizliği arasında salınan insan ruhuna dikkat kesilen Pelin Koca Molla Oğlu, yeni kitabında zamanın kum taneleri gibi akışını izleyerek hayatın en derin gerçeklerine dokunuyor. Okuru, hem kendi iç dünyasına hem de yeniden ayağa kalkmanın mümkün olduğu o ince eşige davet eden eser, sessiz kırılmaların, görünmez yaraların ve beklenmedik direnç anlarının izini sürüyor. Bu söyleşide yazarla, hem kitabın ruhunu hem de bu yolculuğun ardındaki düşünsel ve duygusal katmanları konuşacağız.

Öncelikle yazarlık serüveninizi merak ediyorum. Zamanın, kum taneleri gibi akışını vurgulayan ve insanın iç dünyasını okumaya davet eden bu eser, sizin kişisel hikayenizde hangi noktaya denk geliyor?



Aslında yazmak benim hayatıma sonradan giren bir şey değil. Daha ilkokul yıllarımda, bir arkadaşımın evinde ilk kez bir yazarı gördüğümde aklımda masal yazma düşüncesinin canlandığını hatırlıyorum. Sonra büyüdükçe yazmak biraz daha gizli bir hal aldı. Yazdıklarımı kimseyle paylaşmadığım, hatta sakladığım dönemler oldu. Sonra farkına vardım ki insanın içinde biriken bazı şeyler, zamanı geldiğinde kendine bir yol buluyor.

Kum Saatine Sıkışan Hayatlar da benim için tam olarak böyle bir noktada ortaya çıktı. Kitap bir otobiyografi ya da günlük değil, çevremde gördüğüm insanlardan, yaşananlardan, konuşmalardan, bazen de sadece bir anın bende bıraktığı histen besleniyor. İnsanları gözlemlemeyi ve onların davranışlarının arkasında ne olduğunu düşünmeyi hep sevdim.

Bu nedenle kitap, benim için yalnızca yazmaya başladığım bir dönem değil, uzun zamandır biriktirdiğim gözlemlerin, düşüncelerin ve soruların sonunda kelimelere dönüşmesi anlamına geliyor.

Bu kitabı yazarken sizi harekete geçiren ilk duygu neydi? Geçmişin ağırlığı ile geleceğin belirsizliği arasında sıkışmış hayatlara neden bugün, bu kitapla ses vermek istediniz?

Sanırım ilk duygu meraktı. İnsanların hayatlarına, seçimlerine, söyleyip söylemediklerine ve bazen de söyleyemediklerine duyduğum merak...

Kitabın temelindeki kum saati fikri de aslında böyle ortaya çıktı. Çocuklarla yaptığımız bir etkinlik sırasında masanın üzerinde duran bir kum saati, zaman üzerine yeniden düşünmeme neden oldu. Kum tanelerinin bir taraftan diğerine geçişini izlerken, insan hayatının da aslında böyle ilerlediğini düşündüm. Geçmiş elimizden kayıp gidiyor, gelecek ise henüz elimizde değil. Ama biz, çoğu zaman ikisinin arasında, tam da yaşadığımız anın içinde sıkışıp kalıyoruz.

Beni yazmaya iten şey de biraz bu oldu. Hepimizin değiştirmek isteyip de değiştiremediği şeyler, geride bırakamadığı bazı anlar ve henüz gelmemiş bir gelecekle ilgili taşıdığı endişeler var. Ben de bunlara bir cevap vermekten çok, bu soruların peşinden gitmek istedim. Belki de kitabın ortaya çıkmasının asıl nedeni buydu. İnsanların kendi hayatlarına bir anlığına dışarıdan bakabilmelerini sağlamak.

Bu hikayeyi tasarlarken, masanızda en çok hangi sorular zihninizi meşgul ediyordu? Okur, kitabı bitirdiğinde hangi fikri düşünmesini veya ne hissetmesini isterdiniz?

Yazarken zihnimde tek bir soru yoktu aslında. Ama hepsinin merkezinde şu soru vardı: “Hayatımızda değiştirmek isteyip de değiştiremediğimiz kaç şey var?”

Geçmişte yaşadıklarımızı değiştiremiyoruz, gelecekte ne olacağını da bilmiyoruz. Buna rağmen çoğu zaman hayatımızı bu iki zaman diliminin arasında geçiriyoruz. Bazen geçmişe takılıp kalıyor, bazen de henüz yaşanmamış bir gelecek için bugünü kaçırıyoruz.

Okurun, kitabı bitirdiğinde mutlaka benim vermek istediğim tek bir sonuca ulaşmasını istemiyorum. Çünkü herkes aynı hikayeye kendi hayatından bir yer bularak bakıyor. Bir okurun başka bir şey hissettiği yerde, bir başkası kendinden tamamen farklı bir şey bulabilir. Benim için önemli olan, kitabı kapattıktan sonra bir süre kendi hayatını, seçimlerini ve değiştirmek isteyip de değiştiremediği şeyleri düşünmesi. Belki de bazı şeylerin değişmesi için önce onlara başka bir açıdan bakmak gerektiğini hissetmesi yeterli.



Pelin Koca Molla Oğlu'nun kaleme aldığı “Kum Saatine Sıkışan Hayatlar” adlı eser, hikayelerin ötesinde, insana kendi iç dünyasına dönüp bakma cesaretini hatırlatan bir kitap. Eserdeki zamansal sıkışmışlık hali, tarihin, coğrafyanın ve kimliğin katmanları arasında yaşayan Batı Trakya insanının ruh hâliyle adeta sessiz bir diyalog kuruyor. Zira zamanın, aidiyet duygularının ve değişen dünyanın sınırlarında şekillenen coğrafyamızda; hafızanın yükünü taşımak ile geleceğin belirsizliğine katlanmak toplumumuzun gündeminden düşmeyen konular. Bu nedenle kitabı okurken mutlaka kendimizden bir şeyler buluyoruz. Yazarımıza, incelikle örülmüş sohbeti için teşekkür eder, çalışmalarında başarılar dileriz.

SAĞLIKLI TOPLUM

SAĞLIKLI NESİLLER

Geçmişten günümüze dünyadaki yaşanan gelişimsel süreçler kaçınılmazdır. Son zamanlarda bilimsel ve teknolojik alanlardaki ilerlemeler oldukça büyük boyutta. Bununla birlikte en büyük sorunlardan bir tanesi, aile yaşantısını etkileyenler...

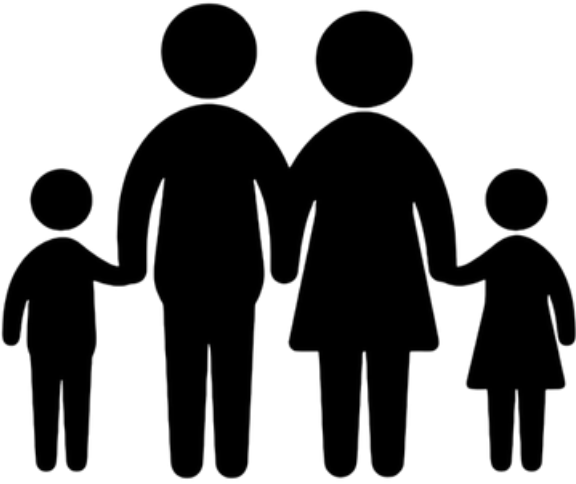
Peki, sağlıklı bir toplum için bu gelişmeler, aile yapısına nasıl yansımaktadır?

Sağlıklı bir toplum ancak sağlıklı nesillerle oluşacaktır. Aynı zamanda, toplumun bir parçası olarak içinde bulunduğu şartlardan, toplumun dinamiğinden etkilenen, ama bununla birlikte kendi içindeki ilişkileri, etkileşimi oluşturan bir sistem olacaktır. Her ailenin önceliği, çocukları ile sağlıklı bir iletişim halinde olmalarıdır. Ayrıca çocukların kendi ayakları üzerinde durabilen, kendi kararlarını verebilen yetişkinler olmaları için destek vermeleridir.

Tüm bu koşulların sağlanması ise:

- Anne ve babalar arasındaki saygıya dayalı ilişkiler,
- Kardeşler arasında iletişimi olumlu yönde destekleme,
- Çocukların sağlıklı arkadaşlıklar kurmaları yönünde dikkat edilecek hususlar ile mümkün olmaktadır.

Hiç düşündünüz mü sağlıklı iletişimin temel taşı nedir? Dinleme ve empatidir. Oldukça basit, ama etkili olan bu iki nokta aile ilişkilerinde sağlam bir temel oluşturmaktadır. İletişim ile atılan bu sağlıklı aile bilinci ekonomik anlamda da bu yapının bütünlüğünü korumaktadır. Ailede başlayan bu yönetim mekanizması, sağlıklı birey ve toplum bilincine de yön vermektedir. Bilinçli bir birey, oluşabilecek tehlike ve sorunlara karşı dikkatli yaklaşmayı öğrenmektedir. Bireyselliğin yanı sıra, yaşadığı toplumun da refahı için katkı sağlamaktadır. Ailede başlayan temel eğitim, okul hayatında ebeveyn-öğretmen iş birliği ile devam etmektedir. Bu süreçte, dikkat edilmesi gerekenler listesi çoğalmaktadır. Sosyal çevre ile çocuğun ve ailenin sorumluluğu daha da artmaktadır.



Aile içinde öğretilen bilinçli sorumluluk, eğitim sürecinde ve sosyal yaşam alanında çocuğun uyum sağlamasını kolaylaştırmaktadır. Böylece, sağlıklı bir birey ve toplumun temel yapı taşı da güçlenmiş olacaktır. Aile tarafından dikkate alınan ve sevilen bir çocuk, yaşam için ihtiyaç duyduğu sevgiyi tatmış ve yanlış arayışlara ihtiyaç duymamış olacaktır.

Bu noktada anne ve babalara:

- Çocuklarını sevgi ve ilgiden yoksun bırakmamaları,
- Çocukların ayrı birer birey olduklarını kabul etmeleri,
- Çocuklara, yaşlarına uygun sorumluluklar vermeleri,
- Çocuklarına başkalarını kıyaslamamaları önerilmektedir.

Gelenek ve görenekleri koruyarak sahip çıkmak ne kadar önemliyse günümüzün gelişimini takip edip faydalanımlarda bulunmak da o kadar önemlidir. Ailede verilen eğitim ne kadar sağlıklı olursa alınan eğitim de o kadar doğru kullanılır olacaktır. Zira, suistimale açık birçok alan çoğalacaktır. Bu tehlikelerin farkına varabilmek, birey olarak kendimizi ve bireylerden oluşan toplumu da korumayı sağlayacaktır. Saygı ve sevgi ile yürütülen aile ilişkileri, bireyin yaşamına ve çevresine de her anlamda yansıyacaktır. Eleştiren, suçlayan olmaktan kaçmak “ben” dilini kullanmaya özen göstermek, karşılıklı hoşgörü ve saygıyı şekillendirmektedir.

Sağlıklı bir bireyin, bütünsellik içinde olması gerekir. Birey ruhsal ve fiziksel anlamda güvende olduğunu bildiği bir ortamda, koşulsuz sevildiğini ve kabul gördüğünü bilmeye ihtiyaç duyar. Aile ile başlayan bu süreç, sağlıklı bir toplumun tohumlarını sağlıklı nesillerle atmış olur.



TEPKİSEL İSTİSMAR; İÇİNDE BİRİKENLERİN SESİ

Tepkisel İstismar Nedir?

İnsan ilişkilerinde zaman zaman tartışmalar, kırgınlık ve anlaşmazlıklar yaşanabilir. Ancak bazı ilişkilerde kişi sürekli olarak eleştirilir, küçümsenir, baskı altında tutulur veya haksız davranışlara maruz kalır. Böyle bir ortamda kişi bir süre sonra öfkelenebilir, sesini yükseltebilir, sert tepki verebilir ya da kendisini savunmaya çalışabilir. Kişinin verdiği tepki, yaşadığı olayların nedeni gibi gösterilebilir.

Tepkisel istismar denildiğinde genel olarak kişinin uzun süre maruz kaldığı baskı, kötü muamele veya duygusal zorlanmaya karşı verdiği tepkilerin daha sonra ona karşı kullanılması anlaşılır. Örneğin sürekli aşağılanan bir kişinin bir gün öfkelenip sesini yükseltmesi, yalnızca bu tepkisi üzerinde değerlendirilerek daha önce yaşadıkları görmezden geliniyorsa burada tepkisel istismar söz konusu olabilir. Bu durumun en zor taraflarından biri, dışarıdan bakıldığında yalnızca kişinin verdiği tepkinin görülmesidir. Oysa bir davranışı anlamak için o davranıştan önce neler yaşandığına da bakmak gerekir.

Kimlerde Görülebilir?

Tepkisel istismar belirli bir yaş, cinsiyet veya kişilik özelliğine bağlı değildir. Çocuklarda, ergenlerde ve yetişkinlerde görülebilir. Aile içinde, arkadaşlık ilişkilerinde, okul ortamında veya başka sosyal ilişkilerde ortaya çıkabilir. Örneğin bir çocuk sürekli olarak bağırlarak uyarılıyor ve duygularını anlatmasına fırsat verilmiyorsa, bir gün kendisi de bağırlarak karşılık verebilir. Bu durumda yalnızca "Çocuk neden bağırdı?" diye bakmak yeterli değildir. Ancak burada önemli bir ayrım vardır, bir kişinin kötü muamele görmesi, onun başkasına zarar vermesini haklı çıkarmaz.

Tepkinin anlaşılması ile davranışın onaylanması aynı şey değildir. Ama sağlıklı bir değerlendirme yapabilmek için olayın tamamına bakmak gerekir.

Belirtiler Nelerdir? Neden Ortaya Çıkar?

Tepkisel istismarın belirtileri kişiden kişiye değişebilir. Kişi sürekli gergin ve tetikte hissedebilir. Küçük bir olay karşısında normalden daha büyük bir öfke yaşayabilir veya uzun süre içine attığı duygular nedeniyle bir anda patlama yaşayabilir. Bunun yanında kişi kendisini suçlu hissedebilir. “Acaba sorun bende mi?”, “Ben mi abartıyorum?” gibi düşünceler ortaya çıkabilir. Bazı kişiler ise tam tersine içine kapanabilir. Konuşmak yerine susmayı, ortamdaki uzaklaşmayı veya insanlarla iletişimi azaltmayı tercih edebilir. Uyku sorunları, sürekli kaygılı hissetme, dikkat dağınıklığı ve kendine güvenin azalması yaşanan stresin sonuçları arasında olabilir. Burada tek bir belirtinin bulunması, kişinin kesin olarak tepkisel istismar yaşadığı anlamına gelmez. Yaşanan durumun süresi, ilişkinin yapısı ve olayların nasıl geliştiği birlikte değerlendirilmelidir.

Neden ortaya çıktığına baktığımızda, insan sürekli baskı altında kaldığında duygusal olarak yorulabilir. Özellikle kişinin kendisini ifade etmesine izin verilmemesi, sürekli suçlanması veya yaşadığı sorunların küçümsenmesi zamanla birikmiş öfkeye neden olabilir. bazı ilişkilerde kişi önce kendisini savunmamayı seçebilir. Tartışma çıkmasını diye susar, karşı tarafı kırmamak için duygularını içine atar. Fakat sorunlar konuşulmadığında ortadan kalkmaz. Biriken duygular daha sonra çok daha güçlü bir tepki şeklinde ortaya çıkabilir.

Bu nedenle sağlıklı iletişim kurmak yalnızca konuşmak değil, karşımızdaki kişinin söylediklerini gerçekten dinlemek ve onun duygularını anlamaya çalışmaktır.

Tedavisi Var mıdır?

Tedavisi vardır, tepkisel istismar yaşayan kişiler için destek ve tedavi mümkündür. Öncelikle kişinin yaşadığı olayların ve verdiği tepkilerin altında yatan nedenler araştırılmaya çalışılır.

Psikoterapi, kişinin öfkesini ve duygularını tanımasına, kendisini doğru ifade etmesine ve sağlıklı sınırlar koymasına yardımcı olur. Gerekli durumlarda psikiyatrist tarafından ilaç tedavisi de uygulanabilir. Buradaki amaç yalnızca kişinin tepkisini değiştirmek değildir. Onu bu noktaya getiren yaşantıları anlamak, kendisini sürekli suçlamasının önüne geçmek ve daha sağlıklı ilişkiler kurmasını desteklemek de tedavinin önemli bir parçasıdır.

Çünkü bazen görünen sadece tepkidir; asıl hikaye, o tepkiye kadar yaşananlardır.



REKREASYON NEDİR? SPORLA NASIL BİR İLİŞKİSİ VARDIR?



Boş Zamanı Anlamalı Kılmanın Yolu

Günümüz dünyasında yoğun iş temposu, şehir hayatının karmaşası ve artan sorumluluklar, bireylerin kendilerine ayırdıkları zamanı daha değerli hale getirmiştir. Tam da bu noktada rekreasyon kavramı hayatımızda önemli bir yer edinir. Peki rekreasyon bizim için ne ifade ediyor ve sporla nasıl bir bağ kuruyor?

Rekreasyon Bizim İçin Ne Anlama Geliyor?

Biz rekreasyonu, günlük sorumluluklarımızı tamamladıktan sonra kendimize ayırdığımız serbest zamanlarda, tamamen isteyerek katıldığımız dinlendirici ve keyif verici etkinlikler olarak görüyoruz. Bu süreçte temel amacımız maddi kazanç değil; yenilenmek, mutlu olmak ve yaşam kalitemizi artırmaktır. Rekreasyon, aslında kendimize verdiğimiz bir ödül gibidir.

Neden Rekreasyona İhtiyaç Duyuyoruz?

Günlük hayatın temposu zaman zaman hepimizi yorabiliyor. Biz rekreasyonel faaliyetler sayesinde hem fiziksel hem de zihinsel olarak rahatladığımızı hissediyoruz. Bu etkinlikler stresimizi azaltırken, daha dengeli ve huzurlu bir yaşam sürmemize yardımcı oluyor. Kısacası rekreasyon, yaşamın yoğunluğu içinde nefes alabildiğimiz bir alan yaratıyor.

Rekreasyon Kapsamına Neler Girer?

Rekreasyonu dar bir kalıba sığdırmak mümkün değil. Biz bu kavramı oldukça geniş bir çerçevede ele alıyoruz. Doğa yürüyüşleri, yüzme, spor aktiviteleri, sanatla ilgilenmek, seyahat etmek ya da sevdiklerimizle vakit geçirmek... Tüm bunlar rekreasyonun bir parçası olabilir. Önemli olan, yaptığımız etkinliğin bize iyi hissettirmesidir.

Hayatımıza Katkıları Nelerdir?

Rekreasyonun hayatımıza etkisi oldukça güçlüdür. Biz bu faaliyetler sayesinde kendimizi daha enerjik, daha motive ve daha mutlu hissediyoruz. Sosyal bağlarımız güçleniyor, yeni insanlarla tanışma fırsatı buluyoruz. Aynı zamanda yeni beceriler kazanarak kişisel gelişimimize katkı sağlıyoruz. Bu yönüyle rekreasyon, sadece bir dinlenme aracı değil, aynı zamanda bir gelişim alanıdır.

Sporun Rekreasyondaki Önemi ve Bütünleyiciliği

Sporun rekreasyondaki yeri bizim için oldukça önemlidir. Çünkü spor yaptığımızda hem fiziksel sağlığımızı korur hem de zihinsel olarak rahatlarız. Bu nedenle spor, yalnızca bir aktivite değil, aynı zamanda bir yenilenme ve arınma sürecidir. Spor ve rekreasyon ise birbirini tamamlayan iki önemli kavramdır ve aralarındaki ilişkiyi karşılıklı bir etkileşim olarak görüyoruz. Spor, rekreasyonel ihtiyaçlarımızı karşılamamıza yardımcı olurken; rekreasyon da sporun hayatımızda daha fazla yer edinmesini sağlar. Bu bütünlük sayesinde daha sağlıklı ve dengeli bir yaşam sürmek mümkün hale gelir.

Aktif ve Pasif Katılım

Spor etkinliklerine katılımımız iki şekilde gerçekleşir. Aktif katılımı doğrudan sporun içinde yer alırız; koşmak, yüzmek ya da yoga yapmak gibi. Pasif katılımı ise spor müsabakalarını izleyerek keyif alırız. Her iki katılım türü de bize farklı şekillerde katkı sağlar ve sosyal deneyimimizi zenginleştirir.

Daha Dengeli Bir Yaşam İçin

Biz rekreasyonu, hayatımızı daha anlamlı, sağlıklı ve dengeli hale getiren önemli bir unsur olarak görüyoruz. Sporla birlikte ele aldığımızda, hem bedenimizi hem de ruhumuzu besleyen vazgeçilmez bir yaşam parçasına dönüşüyor. Bu nedenle boş zamanlarımızı bilinçli ve verimli bir şekilde değerlendirmek, yaşam kalitemizi artırmanın en etkili yollarından biri olarak karşımıza çıkıyor.



ÇOCUKLUĞUMUN PENCERESİNDEN ÇOCUĞUMA BAKMAK



Eylül sonu, Ekim başı olan şu günlerde, çocuğuma bakarken çocukluğum geliyor aklıma. Havanın yavaş yavaş serinlemesi, gündüzlerin kısalarak akşamların her gün biraz daha erken olması, pencerenin perdesini havalandıran rüzgarın serinliği... Hafızamda canlanan yıllar önceki bir sonbaharın içinden çıkıp bugüne dönüyorum. Çocuğum henüz çok küçük. Yürümeyi yeni yeni öğreniyor, evin içinde kendince keşifler yapıyor. Bir yere tutunup kalkıyor sonra dengesini kaybedip oturuyor. Bazen hiç beklemediğimiz bir anda gülüyor. Onu izlerken aslında sadece onun büyümesine değil kendi çocukluğuma da bakıyorum. O günlerin heyecanını tekrar yaşıyorum. Çocukken hiçbir şeyin değişmeyeceğini sanırız. Oysa yıllar geçiyor. Yaşadığımız evler değişiyor, insanlar değişiyor, kısacası biz değişiyoruz. Ama bazı şeyler nedense hafızamızda hep aynı kalıyor.

Mesela sonbahar...

Sonbahar çocukluğumu hatırlatıyor bana. Okulların açıldığı zamanlar geliyor aklıma. Yeni defterler, kalemler, çantalar... Şimdi çocuğuma bakarken aklımdan "Acaba onun çocukluğu nasıl olacak?" diye geçiriyorum. Benim çocukluğum çokta büyük şeylerden oluşmuyordu aslında. Sokakta arkadaşlarımla oynadığım oyunlar, akşam annemin eve çağırması, televizyonda sevdiğim bir çizgi filmi izlemek, bayram sabahları yaşanan o sevinç... Bunları her düşündüğümde o zamanlar sıradan gelen bu şeylerin aslında ne kadar değerli olduğunu fark ediyorum. Aslında çocukluğumuzdan bize kalan en değerli şey sanırım hisler. Güvende hissetmek mesela. Birilerinin sizi akşam olunca eve çağırması ya da evden beklendiğinizi bilmek. Hasta olduğunuzda başınızda birinin olması... Büyüyünce bunların ne kadar değerli şeyler olduğunu anlıyoruz.

Şimdi ben de çocuğuma bakarken bazı şeyleri onunla birlikte yeniden öğreniyorum. Onun sevinçlerini izliyorum mesela, ne kadar küçük şeylerden mutlu olduğunu ve aslında mutluluğun bu kadar küçük şeylerde saklı olduğunu anımsıyorum. Parka gittiğimizde bir yaprağı eline alıp uzun uzun incelemesini izliyorum örneğin. Yere düşüp tekrar tekrar ayağa kalmasını, bunları yaparken mutluluk duymasını, azmini ve çabasını izliyorum. Ve onu izlerken aslında benim önemsiz gördüğüm şeylerin onun için ilginç olabildiğini görüyorum.

Onu böyle izlerken düşünüyorum da acaba büyüdüğünde o çocukluğuna dair neleri hatırlayacak? Belki birlikte oynadığımız oyunları, okuduğum kitapları. Belki ona mırıldandığım bir şarkıyı ve o şarkı eşliğinde ettiğimiz dansı. Belki de benim hiç hatırlamadığım küçücük bir anı. Bu düşünceler insanı hem tedirgin ediyor hem de korkutuyor. Çünkü anne olunca fark ediyormuş insan çocukların hafızasında yer edecek şeylerin çoğunun bizim için çok sıradan anlar olduğunu. Mesela uykuya dalması için söylediğimiz bir ninni, düşüp bir yerini acıttığında kondurduğumuz öpücük, birlikte denize taş atmak ya da parktaki salıncakta birlikte sallanmak... Herhangi bir zamanda yaşanan o minik anlar hatırlanıyor yıllar sonra aslında.

Anne olduğumdan bu yana çocukluğuma daha çok baktığımı fark ediyorum. Çocuğuma söylediğim bazı cümlelerde çocukluğuma dair izler görüyorum. Belki de içimde hala büyümemiş bir çocuk var. Şimdi benim çocuğum da kendi çocukluğunu yaşamaya başlıyor. Belki yıllar sonra o da kendi çocuğuna bakacak ve benim bugün farkında olmadan ona bıraktığım küçük izleri hatırlayacak.

İşte tam da bu yüzden ne bırakacağımızı bilmiyoruz hayata.

Sonbahar geldi. Ben oğlumu izlerken onun çocukluğunun ilk sonbaharına tanıklık ediyorum. Bir yandan onun büyümesini izliyorum, bir yandan kendi çocukluğumun bende bıraktığı hisleri tekrar fark ediyorum, anımsıyorum. Ve galiba hayatımın bu döneminde en çok şunu düşünüyorum, çocukluğumuz geçmişte kalmıyor aslında, hep yanı başımızda duruyor ve ufacık bir hisle, bir izle, bir anı ile geri dönüyor.

BEEF STROGANOFF

Malzemeler

- 500 gram dana fileto veya kontrfile (alternatif: dana bonfile)
- 2 adet orta boy soğan
- 3 diş sarımsak
- 200 gram mantar
- 1 yemek kaşığı domates salçası
- 200 ml krema
- 1 su bardağı et suyu veya sıcak su
- 2 yemek kaşığı tereyağı
- Tuz, karabiber ve kırmızı toz biber
- İsteğe bağlı 1 yemek kaşığı un (sosu koyulaştırmak için)

Beef Stroganoff Nasıl Yapılır?

Yemek tarifi adımlarını detaylı ve profesyonel bir dille anlatmak gerekirse, Beef Stroganoff'un hazırlanışı oldukça basit ama özen gerektiren bir süreçtir. Dana etini jülyen (şerit) doğrayarak küçük parçalar haline getirin. Etin her iki yüzünü tuz ve karabiber ile marine edip, kısa süre bekletin. Bu adım, etin lezzetlerinin içini çekmesi için önemlidir.

Ardından, geniş bir tavada tereyağını eritin ve doğranmış soğanları kavurun. Soğanlar pembeleşmeye başladıktan sonra ezilmiş sarımsakları ekleyin ve kısık ateşte kavurmaya devam edin.

Hazırladığınız eti ekleyip, yüksek ateşte hızlıca mühürleyin. Etin yüzeyi kahverengileştiğinde, dilimlenmiş mantarları ekleyerek birlikte kavurmaya devam edin. Son olarak domates salçasını ilave edip, karışımın bütün malzemelerle uyumlu hale gelmesine özen gösterin.

Daha sonra et suyu ve kremayı ekleyerek kısık ateşe alın. Eğer sosun koyulaşmasını istiyorsanız, bu noktada 1 yemek kaşığı un ekleyebilirsiniz. Tüm malzemelerin birbirine iyice karışması için ara sıra karıştırarak yaklaşık 15-20 dakika boyunca pişirin. Son adımda tat dengesi için tuz, karabiber ve kırmızı toz biberi ilave edin.

Bu tarifi yanına isterseniz hafif yeşil salata, pilav veya taze pişmiş makarna tercih edip, tabağınızı renklendirebilirsiniz. Afiyet Olsun.



Beef Stroganoff'un Püf Noktaları

- Etinizi eklerken tavayı yüksek ateşte kullanın ve hızlıca mühürleyin.
- Soğanlar iyice yumuşayınca kadar kavurma işlemini ihmal etmeyin.
- Krema ekledikten sonra ara sıra karıştırarak yemeğin dibinin tutmamasını sağlayın.
- Baharatlarınızı yemeğin son aşamasında ekleyerek aromasını koruyun.

ARMAĞAN

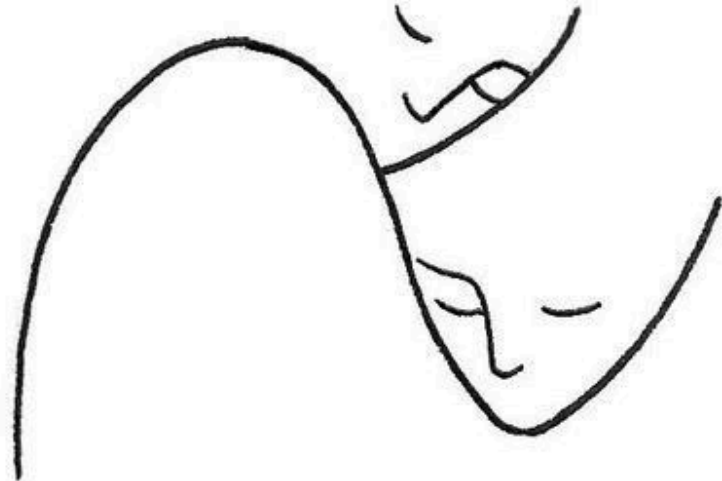
Tam yıkıldı yıkılacak
derken tüm umutların
Bakarsın birden bir umuda
sarılıverir kolların
Kapandı açılmaz sanırsın
bütün yolların
Rabbin izin vermedikçe
nokta almaz sonların.

Nasıl kesersin sen umudu
çaresizlikte neymiş
Her gecenin karanlığı bile
doğan güne boyun eğmiş
Her şey kolay olamaz ki
elbet olacak zorluklar
Var oluştan anlam katar
sıkıntılar ve yokluklar.

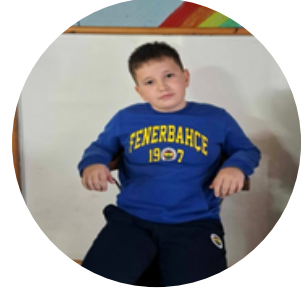
Korkularını umut eyle
karardıkca zifiri geceler
Göz yaşını ışık belle
belle ki aydınlansın güzel günler
Gerçeğinden var ise ne âlâ
var derdin yan dostuna
Yok ise üzülme sana sen yetersin
koy elini omuzuna.

Bitmiş ise rızkın derler
Rabbin alırdı canını
Hâlâ nefes alıyorsan
kendi kendinden al hakkını
Söyle hangi acı hangi sevinç
sonsuz dek baki kalan
Doğan her gün yeşeren her umut
sana kocaman bir armağan.

Sibel Osman



MEVSİMLERE GÖRE DOĞADAKİ DEĞİŞİMLER



TALHA ABDULLAH HALİL
SİRKELİ İLKÖĞRETİM OKULU ÖĞRENCİSİ



İlkbahar: Ağaçlar çiçek açar, yeni filizler çıkar. Kış uykusundaki hayvanlar uyanır, göçmen kuşlar geri döner. Gündüzler uzamaya, geceler kısaltmaya başlar; yağmurlar yağar.

Yaz : Yılın en sıcak mevsimidir, güneş ışınları daha dik gelir. Gündüzler en uzun, geceler en kısadır. Yeşil yapraklar oluşur, meyveler yetişir



Sonbahar: Bitkilerin yaprakları sararır ve dökülür, doğa renklenir. Gündüzler kısalmaya, geceler uzamaya başlar; hava yavaş yavaş soğumaya başlar, rüzgarlı günler artar.

Kış: En soğuk mevsimdir, kar yağar. Gündüzler en kısa, geceler en uzundur, daha az ısı ve ışık alınır. Birçok hayvan kış uykusuna yatar.



www.btaytd.org



www.twitter.com/BTAYTD



www.facebook.com/btaytd.wtamuga