PUSULA

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



CUMHURİYET'İN 103. YIL DÖNÜMÜ RESEPSİYONUNDAN BİR FOTOĞRAF

EKİM 2026

68. SAYI

- CUMHURİYET'İN 103. YIL DÖNÜMÜ GÜMÜLCİNE'DE DÜZENLENEN RESEPSİYONLA KUTLANDI
- BATI TRAKYA TÜRK HEYETİ AGİT İNSANİ BOYUT KONFERANSI'NDA
- FUEN TAG 12. YILLIK TOPLANTISI KUZEY MAKEDONYA TÜRKLERİNİN EV SAHİPLİĞİNDE DÜZENLENDİ
- GENÇ AKADEMİSYENLER TOPLULUĞUNDAN DOĞAYA ANLAMLI DOKUNUŞ
- GENÇ AKADEMİSYENLER TOPLULUĞUNDAN SELANİK BAŞKONSOLOSU ERDEM KUTLU'YA NEZAKET ZİYARETİ

İ Ç İ N D E K İ L E R

02 **GÜNCEL KONULAR**

09 **BESLENME BİLİMİ /**
ANNE - ÇOCUK BESLENMESİ SERİSİ - 4

13 **EĞİTİM /**
ÇOCUĞUN GÜVENLİ LİMANI:
ÖZGÜRLEŞTİREN SINIRLAR VE
HAK BİLİNCİ

15 **İLETİŞİM /**
İLETİŞİM VE ETKİLEŞİM
BİRBİRİMİZİ GERÇEKTEN
ANLIYOR MUYUZ?

17 **KÜLTÜR /**
BİR KÜLTÜRÜN SESSİZCE
DEĞİŞEN SESİ

19 **ÖZGÜN BÖLÜM /**
HAYATIN KÜÇÜK SIRLARI

21 **PSİKOLOJİ /**
GÖRDÜĞÜMÜZ DÜNYA
GERÇEK Mİ?

23 **SAĞLIK /**
GÖZ SAĞLIĞI

27 **YAŞAM /**
ÇOCUKLUĞUMUN MEŞE
SAHİLİ

29 **GASTRONOMİK LEZZETLER /**
BEEF STROGANOFF

30 **ÇOCUKLARIN KALEMİ**

İLETİŞİM:
EGNATIAS 75, 69100 KOMOTİNİ
TEL: +302531029705

PUSULA DERGİ
KOORDİNATÖR | TASARIM
ENİSE MOLLA AHMET

EKİM AYI DÜZELTMELER
AYŞE MUSTAFA

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

CUMHURİYET'İN 103. YIL DÖNÜMÜ GÜMÜLCİNE'DE DÜZENLENEN RESEPSİYONLA KUTLANDI

Türkiye'nin Gümülcine Başkonsolosluğu tarafından, Cumhuriyet'in ilanının 103. yıl dönümü dolayısıyla 29 Ekim Perşembe akşamı, Rodop iline bağlı Yassıköy'de bulunan Astrea Salonu'nda bir resepsiyon düzenlendi. Batı Trakya'nın farklı bölgelerinden çok sayıda davetlinin katıldığı kutlama programında, Cumhuriyet Bayramı coşkuyla kutlandı. Resepsiyona, Batı Trakya Azınlığı Yüksek Tahsilliler Derneği Yönetim Kurulu üyeleri, Kadınlar Kolu temsilcileri ve Genç Akademisyenler Topluluğu (GAT) üyeleri de katılarak Cumhuriyet Bayramı sevincine ortak oldu. Türkiye'nin Gümülcine Başkonsolosluğu Muavin Konsolosu Ali Tosun ve eşi Emine Tosun, davetlileri salon girişinde karşılayarak tebrikleri kabul etti. Tören, Türkiye ve Yunanistan millî marşlarının okunmasıyla başladı. Program kapsamında Türkiye Cumhurbaşkanı Recep Tayyip Erdoğan'ın Cumhuriyet Bayramı mesajı da salondaki dev ekrandan davetlilere izletildi.











Gümülcine Muavin Konsolosu Ali Tosun, konuşmasında Cumhuriyet'in kuruluşunun 103. yıl dönümünü kutlayarak başta Gazi Mustafa Kemal Atatürk olmak üzere Millî Mücadele kahramanlarını, gazileri ve şehitleri saygı ve rahmetle andı. Türkiye'nin 103 yıllık Cumhuriyet tarihinde demokratik yönetimden ekonomik kalkınmaya, küresel diplomasiden toplumsal dönüşüme kadar pek çok alanda önemli ilerlemeler kaydettiğini belirten Tosun, Türkiye'nin uluslararası toplumun güçlü, kendine güvenen ve aktif bir üyesi olduğunu ifade etti. Batı Trakya Türk Azınlığına da hitap eden Tosun, Cumhurbaşkanı Recep Tayyip Erdoğan'ın azınlık mensuplarını Yunanistan için bir zenginlik olarak gördüğünü hatırlatarak, azınlığın iki ülke arasında dostluk, kültür ve gönül köprüsü olma rolüne dikkat çekti. Ayrıca kimliğin, kültürün ve dilin korunarak gelecek nesillere aktarılmasının önemini vurguladı. Türkiye'nin Batı Trakya Türk Azınlığına desteğini sürdüreceğini belirten Tosun, azınlığın beklentilerinin karşılanması için her platformda girişimlerde bulunmaya devam edeceklerini dile getirdi.

Program, davetlilere Cumhuriyet Bayramı tebriklerinin iletilmesi ve resepsiyona katılımlarından dolayı teşekkür edilmesinin ardından sona erdi.

BATI TRAKYA TÜRK HEYETİ AGİT İNSANİ BOYUT KONFERANSI'NDA

Konferansta Batı Trakya Türk Azınlığı'nın hak ve özgürlüklerinin Yunanistan tarafından sistematik ihlali gündeme taşındı.

Batı Trakya Türkleri, 5-15 Ekim 2026 tarihlerinde Polonya'nın başkenti Varşova'da düzenlenen Avrupa Güvenlik ve İşbirliği Teşkilatı (AGİT) İnsani Boyut Konferansı'nda temsil edildi. AGİT İsviçre Dönem Başkanlığı tarafından AGİT Demokratik Kurumlar ve İnsan Hakları Ofisi'nin (ODIHR) desteğiyle düzenlenen konferansa 7-9 Ekim 2026 tarihlerinde Batı Trakya Türk Azınlığı Danışma Kurulu (BTTADK) Başkanı ve İskeçe Müftüsü Mustafa Trampa'nın başkanlığında ABTTF'den K. Engin Soyyılmaz, Batı Trakya Azınlığı Yüksek Tahsilliler Derneği'nden (BTAYTD) İnsan Hakları Uzmanı Dr. Pervin Hayrullah, Dostluk Eşitlik Barış (DEB) Partisi'nden EFA Genel Başkan Yardımcısı Kerem Abdurahimoğlu ve İskeçe Camileri Din Görevlileri Derneği'nden Emine Hüseyin Palazlı'dan oluşan Batı Trakya Türk heyeti iştirak etti. AGİT'in insani boyutla ilgili tüm taahhütlerini kapsayan konferansa AGİT'in 57 katılımcı Devleti, AGİT kurumları, uluslararası kuruluşlar ve sivil toplum temsilcilerinin katıldı.

Konferansın barışçıl toplanma ve örgütlenme özgürlüğü de dahil olmak üzere temel özgürlükler temalı 3. ana oturumunda söz alan ABTTF, Yunan devletinin Batı Trakya Türk Azınlığı'nın etnik Türk kimliğini inkar politikasının bir sonucu olarak isminde "Türk" kelimesi geçen ve Yunanistan'da uzun yıllar herhangi bir engelle karşılaşmadan resmi olarak faaliyet gösteren Azınlık derneklerinin feshedildiğini veya yenilerinin kurulmasına izin verilmediğini kaydetti. Avrupa İnsan Hakları Mahkemesi'nin (AİHM) Bekir Usta ve Diğerleri Dava Grubu'ndaki Türk dernekleri ile ilgili aylehindeki üç kararı Yunanistan'ın 18 yılı aşkın süredir uygulamadığına dikkat çeken ABTTF, ismindeki "Türk" kelimesi nedeniyle 2010 yılında tescil edilmeyen İskeçe İli Türk Kadınları Kültür Derneği'nin AİHM'de Yunanistan'a karşı açtığı davayı kazandığını ve AİHM'nin, "Sağır ve Diğerleri" isimli davada 24 Haziran 2025 tarihinde oy birliğiyle aldığı kararında Yunanistan'ın bir kez daha Avrupa İnsan Hakları Sözleşmesi'nin (AİHS) barışçıl toplanma ve örgütlenme özgürlüğüne ilişkin 11. maddesini ihlal ettiğine hükmettiğini dile getirdi.

ABTTF, Avrupa Konseyi Uluslararası Sivil Toplum Kuruluşları Konferansı'nın (CINGOs) Nisan 2026'da kabul edilen Yunanistan raporu ve Avrupa Konseyi Parlamenter Meclisi (AKPM) Genel Kurulu'nda 26 Eylül 2026'da kabul edilen Yunanistan izleme raporu ve rapora dair kararda da örgütlenme özgürlüğü bağlamında Bekir Usta ve Diğerleri Dava Grubu'ndaki AİHM kararlarının Yunanistan tarafından uygulanmasının tavsiye edildiğini vurguladı.

ABTTF, Yunanistan'a Bekir Usta ve Diğerleri Dava Grubu ile Sağır ve Diğerleri Davası'ndaki AİHM kararlarını tam ve etkili biçimde ivedilikle uygulamaya ve ülkede hukukun üstünlüğünü korumaya çağırdı.

Aynı oturumda söz alan DEB Partisi, Batı Trakya Türk Azınlığı'nın örgütlenme özgürlüğü alanında yaşadığı kısıtlamaları dile getirdi. İsimlerindeki "Türk" ifadesi yüzünden kapatılmış ve AİHM kararlarına rağmen resmiyeti iade edilmemiş Türk Azınlık derneklerinin AGİT İnsani Boyut Konferansı gibi diyalog platformlarında yer alamadığını ifade etti.

Aynı oturumda İskeçe Camileri Din Görevlileri Derneği söz aldı. Gerçekleştirilen konuşmada Batı Trakya Türk Azınlığının dini liderlerinin Yunanistan tarafından tanınmadığını, azınlığın iradesi hilafına müftü tayinleri yapıldığını ve son olarak kabul edilen müftülük yasası ile bu dayatmanın kurumsallaştırıldığı dile getirildi.

BTAYTD, yaptığı konuşmasında, temel hakların, AGİT'in insani boyut taahhütlerinin temel taşı olduğunun altını çizerek, bu çerçevede Yunanistan'ın Batı Trakya Türklerinin kendini tanımlama hakkına, örgütlenme özgürlüğüne, din ve inanç özgürlüğüne saygı göstermesi çağrısında bulundu.

Konferansın dini özgürlükler ve ayrımcılık yapmama temalı 4. ana oturumunda söz alan DEB Partisi, Batı Trakya Türk Azınlığı'nın dini özgürlükler, eğitim ve ekonomik gelişme ve istihdam alanında maruz kaldığı haksızlıkları dile getirdi. Yunanistan'ın azınlık öğrencilerinin Yunan üniversitelerine girişte uyguladığı kontenjan ve bölgeye tahsis edilen Avrupa Birliği (AB) fonlarına rağmen Batı Trakya'nın Yunanistan'ın en fakir bölgelerinden olmaya devam ettiğini kaydetti.. Konferansın hukukun üstünlüğü temalı 5. ana oturumunda DEB Partisi söz alarak Yunanistan'da hukukun üstünlüğünün sistematik ihlalinin çok geniş kapsamda ve uzun süreli bir sorun olduğunu ancak bu durumun Batı Trakya Türk Azınlığı için geçmişten bu yana değişmeyen bir gerçek olduğunu vurguladı. DEB Partisi, Türk Azınlığın örgütlenme özgürlüğü ve eğitim alanında hukukun üstünlüğü ile bağdaşmayan müdahaleler ile karşılaştığını dile getirdi.









FUEN TAG 12. YILLIK TOPLANTISI KUZEY MAKEDONYA TÜRKLERİNİN EV SAHİPLİĞİNDE DÜZENLENDİ

Avrupa'nın dokuz farklı ülkesinden Türk azınlık ve toplulukları Kuzey Makedonya'nın başkenti Üsküp'te bir araya geldi. Avrupa Milletleri Federal Birliği (FUEN) Türk Azınlıkları/Toplulukları Çalışma Grubu (TAG) 12. Yıllık Toplantısı, 15-18 Ekim 2026 tarihlerinde Kuzey Makedonya Türklerinin ev sahipliğinde başkent Üsküp'te gerçekleştirildi. Kuzey Makedonya Türklerini temsilen Türk Demokratik Partisi (TDP) ve Makedonya Türk Sivil Toplum Teşkilatları Birliği'nin yerel organizasyonuyla düzenlenen ve Avrupa'daki Türk azınlık ve topluluklarını bir araya getiren toplantıya Avrupa'nın dokuz farklı ülkesinden on üç Türk kuruluşunun temsilcileri katıldı. Avrupa'daki Türk azınlık ve topluluklarının güncel sorunları, siyasi ve toplumsal temsilleri ile gelecek dönemin çalışma programı ve iş birliği olanaklarının ele alındığı ve üst düzey görüşmelerin gerçekleştirildiği toplantıya Batı Trakya Türkleri, Rodos ve İstanköy Türkleri, Kırım Tatarları, Kosova Türkleri, Kuzey Makedonya Türkleri, Bulgaristan Türkleri ile Ukrayna ve Moldova Gagauzları katıldı.

Kuzey Makedonya'daki Türk toplumu tanıtıldı

FUEN TAG Sözcüsü Halit Habip Oğlu başkanlığındaki heyet, program çerçevesinde 16 Ekim Cuma günü Türkiye Cumhuriyeti Üsküp Büyükelçisi Alper Aktaş tarafından kabul edildi. Ardından TAG heyeti, Kuzey Makedonya Birinci Başbakan Yardımcısı ve Avrupa İşlerinden Sorumlu Bakan Bekim Sali ile Uluslararası İş Birlikleri ve Dış Yatırımlardan Sorumlu Devlet Bakanı ve TDP Genel Başkanı Zülfikar Zeynula tarafından Başbakanlık'ta, TDP Milletvekili Beycan İlyas tarafından Kuzey Makedonya Meclisi'nde kabul edildi. Görüşmelerde, Avrupa'nın farklı ülkelerinde yaşayan Türk azınlık ve topluluklarının mevcut durumu ve güncel sorunları ile haklarının, ana dillerinin, kültürel kimliklerinin ve toplumsal varlıklarının korunmasına yönelik çalışmalar ile FUEN TAG'nin bu alanda yürüttüğü uluslararası faaliyetleri ele alındı. TAG heyeti aynı gün Kuzey Makedonya'daki Türk sivil toplum kuruluşlarının çatı örgütü olan Makedonya Türk Sivil Toplum Teşkilatları Birliği'ni (MATÜSİTEB) ziyaret etti. Ziyarette, MATÜSİTEB'nin faaliyetleri ile Kuzey Makedonya Türklerinin eğitim, kültür ve kimlik alanında yürüttüğü çalışmalar hakkında heyete bilgi verildi.





FUEN TAG'nin 2026-2027 faaliyet programı ve ortak yol haritası belirlendi



17 Mayıs Cumartesi günü TDP'nin ev sahipliğinde yapılan FUEN TAG yuvarlak masa toplantısında TAG Sözcüsü Halit Habip Oğlu, TAG'nın son bir yılda geçekleştirdiği çalışmaları, FUEN Başkan Yardımcısı Nabi İbrahimcik de FUEN'nin son dönemdeki faaliyetlerini aktardı. Toplantının "Kardeşini Tanı" başlıklı bölümünde yapılan sunumlarda, Kuzey Makedonya Türklerinin mevcut durumu, siyasi temsili ve sivil toplum yapılanması ile TDP ve MATÜSİTEB'in çalışmaları hakkında bilgi verildi. Ardından katılımcılar, mensubu oldukları Avrupa'nın farklı ülkelerinde yaşayan Türk azınlık ve toplulukları ile ilgili güncel gelişmeler ile karşılaştıkları sorunlar ve temsil ettikleri kuruluşların faaliyetlerini aktardı. Toplantı, FUEN TAG'nin 2025-2026 dönemi faaliyet programı ve ortak yol haritasının belirlenmesiyle sona erdi. Yuvarlak masa toplantısının ardından rehber eşliğinde Üsküp'teki tarihi Eski Türk Çarşısı'nı gezen TAG heyeti, Köprü Güzel Sanatlar Derneği'nde Üsküp'te faaliyet gösteren Türk eğitim, kültür ve medya kuruluşlarının temsilcileriyle bir araya geldi.







GENÇ AKADEMİSYENLER TOPLULUĞUNDAN DOĞAYA ANLAMLI DOKUNUŞ

Derneğimizin bünyesinde faaliyet gösteren Genç Akademisyenler Topluluğu, “12 Ay 12 Mutluluk” projesi kapsamında düzenlediği ekim ayı etkinliğinde çevre temizliği yaparak doğanın korunmasına katkı sağladı ve çevre bilincinin artırılmasına dikkat çekti.

Her ay farklı bir iyilik hareketiyle toplumsal farkındalık oluşturmayı amaçlayan Genç Akademisyenler Topluluğu, ekim ayında doğa ve çevre için harekete geçti.

“12 Ay 12 Mutluluk” projesi çerçevesinde bir araya gelen topluluk üyeleri, çevredeki atıkları toplayarak daha temiz ve yaşanabilir bir çevreye katkı sağladı. Gerçekleştirilen etkinlikle hem çevre kirliliğine dikkat çekildi hem de doğayı koruma konusunda bireysel sorumluluğun önemine vurgu yapıldı.

Küçük adımların büyük değişimlere öncülük edebileceği düşüncesiyle gerçekleştirilen etkinlikte, çevre temizliğinin yalnızca bugünü değil, gelecek nesilleri de ilgilendiren ortak bir sorumluluk olduğu mesajı verildi.





Genç Akademisyenler Topluluğu, doğaya sahip çıkmanın ve çevre bilincini yaygınlaştırmanın önemini vurgulayarak, herkesin küçük bir katkıyla daha temiz ve yeşil bir geleceğin oluşmasında rol oynayabileceğine dikkat çekti.

Topluluk, “Her ay farklı bir iyilik, her adımda daha güzel bir gelecek” anlayışıyla yürüttüğü “12 Ay 12 Mutluluk” projesi kapsamında iyilik hareketlerine önümüzdeki aylarda da devam etmeyi hedefliyor.







GENÇ AKADEMİSYENLER TOPLULUĞUNDAN SELANİK BAŞKONSOLOSU ERDEM KUTLU'YA NEZAKET ZİYARETİ

Batı Trakya Azınlığı Yüksek Tahsilliler Derneği bünyesinde faaliyet gösteren Genç Akademisyenler Topluluğu (GAT Selanik), 27 Ekim 2026 Salı günü, görevine yeni atanan T.C. Selanik Başkonsolosu Erdem Kutlu'yu makamında ziyaret etti. Tanışma ve nezaket amacıyla gerçekleştirilen ziyarette, topluluk üyeleri Başkonsolos Erdem Kutlu ile bir araya gelerek görüş alışverişinde bulundu. Samimi bir atmosferde gerçekleşen ziyarette GAT Selanik üyeleri, nazik ev sahipliği ve misafirperverliğinden dolayı Başkonsolos Erdem Kutlu'ya teşekkürlerini iletti. Genç Akademisyenler Topluluğu, Erdem Kutlu'ya yeni görevinde başarılar dileyerek ziyaretlerini tamamladı.



ÖĞRENCİ BULUŞMASI GERÇEKLEŞTİRİLDİ



Batı Trakya Azınlığı Yüksek Tahsilliler Derneği bünyesinde faaliyet gösteren Mesleki Tanıtım ve Rehberlik Kolu, 16 Ekim 2026 Cuma günü öğrencilerle bir toplantı gerçekleştirdi. Toplantıda, kolun faaliyetleri ve amaçları hakkında bilgi verildi. Ayrıca, yeni eğitim-öğretim döneminde yapılması planlanan faaliyetler özetlendi. Toplantının sonunda, öğrencilerin rehberlik alanındaki ihtiyaçlarını belirlemek ve önceliklerini tespit etmek amacıyla anket dağıtıldı.

0-1 YAŞ DÖNEMİNDE BESLENME: ANNE - ÇOCUK BESLENMESİ SERİSİ –4



BESLENME VE DİYETETİK UZMANI
DOĞA KASAP

MİNİK GURMELERİN MİNİK LOKMALARI İLE HAYATA ATILAN BÜYÜK ADIMLAR

Yaşamın ilk yılı, insan hayatının en hızlı büyüme ve gelişme dönemlerinden biridir. Bu süreçte bebeğin beslenmesi yalnızca fiziksel büyümesini değil; beyin gelişimini, bağışıklık sistemini ve ilerleyen yaşlarda oluşacak beslenme alışkanlıklarını da etkiler. Bu nedenle 0–1 yaş döneminde beslenmenin bebeğin yaşına, gelişim düzeyine ve bireysel ihtiyaçlarına uygun şekilde düzenlenmesi büyük önem taşır.

İlk Altı Ayın Vazgeçilmezi: Bebeğin İlk ve En Değerli Besini Anne Sütü

Anne sütü, bebeğin ilk altı ayındaki beslenme ihtiyaçlarını karşılamak için en uygun besindir. Bebeğin yaşına ve ihtiyaçlarına uyum sağlayan, besin öğeleri bakımından zengin, canlı biyolojik bileşenler içeren özel bir besindir. Protein, yağ, karbonhidrat, vitaminler ve minerallerin yanı sıra bağışıklık sistemini destekleyen çeşitli bileşenler de içerir. İlk günlerde gelen, sarımsı renkte ve yoğun kıvamlı süt olan kolostrum, halk arasında “ilk süt” olarak bilinir. Az miktarda gelmesine rağmen bebeğin ihtiyaçlarına uygun bileşenler taşır ve bağışıklık desteği sağlar. Anne sütüyle beslenme, bebeğin sağlıklı büyüme ve gelişimini destekler, enfeksiyonlara karşı koruma sağlar ve anne ile bebek arasındaki duygusal bağı güçlendirir. Dünya Sağlık Örgütü, doğumdan sonraki ilk saat içinde emzirmeye başlanmasını ve ilk altı ay boyunca yalnızca anne sütüyle beslenmeyi, altıncı aydan itibaren ise uygun tamamlayıcı besinlere başlanmasını ve emzirmenin iki yaşına kadar veya daha uzun süre sürdürülmesini önerir. Bu dönemde, doktor tarafından gerekli görülmedikçe su dâhil başka yiyecek veya içeceklere ihtiyaç duyulmaz. Çünkü anne sütünün yaklaşık %90’ı su olduğundan, bebek anne sütünden bu ihtiyacını karşılamaktadır. Eğer, ishal gibi mutlaka su verilmesi gereken bir durum söz konusuysa, kaynamış ve sonra soğutulmuş su verilmelidir. Anne sütüyle beslenmenin mümkün olmadığı veya yeterli olmadığı durumlarda, bebeğin yaşına ve ihtiyaçlarına uygun bebek formülleri sağlık profesyonelinin önerisi doğrultusunda kullanılabilir.

İlk Altı Ayın Vazgeçilmezi: Bebeğin İlk ve En Değerli Besini Anne Sütü

Bebekler, yaklaşık altıncı aydan itibaren anne sütüne ek olarak farklı besinlere ihtiyaç duymaya başlar. Anne sütü veya formül süt tek başına bütün ihtiyaçları karşılamayabilir. Bu nedenle tamamlayıcı beslenme başlar. Ancak ek gıdaya başlamak, süt beslenmesini bir anda bırakmak anlamına gelmez. Anne sütü veya formül mama, ilk yıl boyunca beslenmenin önemli bir parçası olmaya devam eder. Ek gıdaya başlamadan önce bebeğin başını dik tutabilmesi, destekle oturabilmesi, yiyeceklere uzanıp ağzına götürebilmesi ve yiyeceği diliyle sürekli dışarı itmek yerine yutabilmesi gibi gelişimsel işaretler değerlendirilmelidir. Başlangıçta az miktarda besin sunulabilir. Bebeğin yeni tatlara ve kıvamlarına alışması zaman alabilir. İlk günlerde tüketilen miktardan çok, bebeğin besinlerle tanışması ve beslenme becerilerini geliştirmesi önemlidir.

Ek gıdaya başlarken tek bir zorunlu besin sırası yoktur. Önemli olan, farklı besin gruplarını uygun kıvamda sunup beslenmesinde çeşitlilik sağlanmalıdır. İlk aşamada sebze ve meyvelerin yanında özellikle demir içeren besinlere yer verilmesi önemlidir. Çünkü bebeğin doğumda sahip olduğu demir depoları zamanla azalır ve demir, beyin gelişimi açısından kritik bir mineraldir. Et, yumurta ve uygun şekilde hazırlanmış baklagiller bu açıdan değerlendirilebilir. Besinlerin kıvamı bebeğin gelişimine göre kademeli olarak artırılmalıdır. Başlangıçta ezilmiş veya püre hâlindeki besinler tercih edilebilir; zamanla çatalla ezilmiş, yumuşak taneli ve bebeğin kendi kendine tutabileceği uygun yiyeceklere geçilebilir. Besinleri uzun süre tamamen pürüzsüz püre şeklinde sunmak yerine, bebeğin becerileri geliştikçe farklı dokularla tanışmasını desteklemek önemlidir.



- 6–8 ay: Bebeğe günde 2–3 kez tamamlayıcı besin sunulabilir. Yumuşak, ezilmiş ve besin değeri yüksek yiyeceklerle başlanır. Anne sütü veya formül beslenme sürdürülür. Bu aylarda bebekler yalnızca besinlerin tadını değil, dokularını da öğrenir.

- 9–11 ay: Öğünler genellikle günde 3–4 kez olacak şekilde artırılabilir. Bebeğin gelişimine uygun küçük ve yumuşak parçalarla kendi kendine beslenmesi desteklenebilir. Gereksinime göre besleyici ara öğünler de sunulabilir.

- 12. ay: Bebek, yaşına ve çiğneme-yutma becerilerine uygun şekilde aile sofrasındaki çeşitli besinlerle daha fazla tanışabilir. Uygun oturma pozisyonunda ve gözetim altında, kendi eliyle tutabileceği yumuşak parmak gıdalarla tanışabilir. Bu dönemde bebeğin ellerini kullanması, yiyecekleri kavraması ve ağzına götürmesi motor becerilerini geliştirmesine yardımcı olur. Besinlerin güvenli kıvamda hazırlanması, yani kolayca ezilebildiğinden ve boğulma riski oluşturmadığından emin olunması ve anne sütü ile beslenmenin sürdürülmesi önemlidir.

Bir bebeğin bir öğünde çok yemesi, diğerinde az yemesi olağandır. Önemli olan genel beslenmesinin zaman içinde nasıl seyrettiğidir. Tamamlayıcı beslenmede amaç, yalnızca bebeği doyurmak değil, ihtiyaç duyduğu besin öğelerini farklı kaynaklardan almasını sağlamaktır. Bu yüzden Bebeklerin beslenmesinde yalnızca kaloriye değil, besin yoğunluğuna da dikkat edilmelidir. Küçük porsiyonlarda bile demir, protein ve diğer gerekli besin öğelerini sağlayan yiyecekler tercih edilmelidir. Bebeğinizin ilk yılı, her lokmanın yeni bir deneyim olduğu özel bir dönemdir. Bazen bebeğiniz yeni bir besini ilk denemede reddedebilir. Bu, o besini hiç sevmeyeceği anlamına gelmez. Aynı yiyeceğin farklı zamanlarda, farklı kıvam ve sunumlarla tekrar teklif edilmesi kabulünü artırabilir. Yemek zamanı bir yarış değil, öğrenme sürecidir. Bazen sebze püresi heyecanla yenir, bazen kaşık geri çevrilir; bazen de bütün öğün, yiyecekleri tanımakla geçer. Bu süreçte önemli olan bebeğin gelişimini izlemek ve onun sinyallerine saygı göstermektir. Çünkü sağlıklı beslenme, yalnızca ne yediğimizle değil, yemekle nasıl bir ilişki kurduğumuzla da ilgilidir.

Dünya Sağlık Örgütü'ne Göre Aydan Aya Uygun Ek Gıdaya Geçiş Tablosu

Bebeğin yaşı	Verilebilecek besinler	Uygun kıvam
0–5 ay	Anne sütü; gerektiğinde uygun bebek formülü	Sıvı
6. ay	Kabak, havuç, patates, brokoli, armut, elma, avokado, yoğurt, küçük miktarda iyi pişmiş yumurta sarısı	Pürüzsüz veya çatalla iyice ezilmiş, kaşıkta duran yumuşak püre
7. ay	Sebze ve meyveler, tahıllar, tam yumurta sarısı, et, tavuk, balık gibi demir kaynakları	Yoğun püre, çatalla ezilmiş ve hafif pütürlü yiyecekler
8. ay	Önceki besinlere ek olarak farklı tahıllar, kabuğu soyulmuş iyi pişmiş baklagiller, tuzsuz pastörize peynir	Ezilmiş, yumuşak pütürlü; güvenli yumuşak parmak besinleri
9. ay	Aile yemeklerinden tuzsuz ve uygun hazırlanmış sebze, et, tahıl ve baklagiller, meyve ve yoğurt	İnce doğranmış, çatalla ezilmiş, yumuşak küçük parçalar
10. ay	Besin çeşitliliği artırılır; yumurta, et, balık, baklagil, sebze, meyve ve tahıllar dönüşümlü sunulur	Pütürlü, yumuşak küçük parçalı; elle tutulabilir besinler
11. ay	Aile sofrasından bebeğe uygun hazırlanmış yemekler, çeşitli protein ve demir kaynakları	Ezilmiş veya küçük doğranmış, kolay çiğnenen besinler
12. ay	Ailenin sağlıklı yemekleri; sebze, meyve, tahıl, et, yumurta, balık, baklagil ve pastörize süt ürünleri	Yumuşak, küçük parçalara ayrılmış aile yemeği



İlk Yıl Uzak Durulması Gereken Besinler

Bebek beslenmesinde bazı besin ve içecekler özel dikkat gerektirir. Bebeklerin sindirim sistemleri ve yutma becerileri henüz gelişme aşamasındadır. Bazı yiyecekler enfeksiyon, zehirlenme veya boğulma riski nedeniyle özellikle sakıncalıdır.

- Bal: Botulizm riski nedeniyle 12 aydan küçük bebeklere verilmemelidir.
- İnek sütü: 12 aydan önce temel içecek olarak kullanılmamalıdır. Bununla birlikte, uygun pastörize yoğurt ve bazı süt ürünleri ek gıda döneminde sunulabilir.
- Tuz ve ilave şeker: Bebeğin yemeklerine eklenmemelidir. Şekerli içecekler ve meyve suları yerine uygun kıvamda bütün meyveler tercih edilmelidir.
- Boğulma riski taşıyan yiyecekler: Bütün kuruyemişler, sert çiğ sebzeler ve bütün üzüm gibi yiyecekler tehlike oluşturabilir. Besinler bebeğin gelişimine uygun şekilde yumuşatılmalı ve kesilmelidir.
- Pastörize edilmemiş ürünler: Zararlı mikroorganizmalar içerebileceğinden bebeğe verilmemelidir.

Burada önemli bir nokta; sanılanın aksine alerjen besinleri ertelemek her zaman bebeği korumaz. Yumurta, yer fıstığı, buğday ve balık gibi besinler bazı çocuklarda alerjik reaksiyonlara neden olabilir. Güncel yaklaşım, alerjen besinlerin tümünü uzun süre ertelemek yerine, ek gıdaya hazır olan bebeklere bunları uygun kıvamda ve güvenli biçimde tanıtmaktır. Örneğin yumurta iyi pişirilerek, yer fıstığı ezmesi ise pürüzsüz hâle getirilip başka bir besinle inceltilerek sunulabilir. Bütün kuruyemişler veya yoğun, yapışkan bir kaşık dolusu ezme kesinlikle verilmemelidir. Yeni besinleri başlangıçta ayrı ayrı sunmak, olası reaksiyonları fark etmeyi kolaylaştırabilir.



ÇOCUĞUN GÜVENLİ LİMANI: ÖZGÜRLEŞTİREN SINIRLAR VE HAK BİLİNCİ

Modern ebeveynlik yaklaşımlarında sıkça karşılaştığımız ve yeniden değerlendirmemiz gereken bir yanılgı var. Özgür, özgüvenli ve kendi ayakları üzerinde durabilen çocuklar yetiştirmenin yolu, onlara tamamen sınırsız bir özgürlük tanımaktan mı geçiyor? Son dönemde popülerleşen bu serbest ebeveyn tutumları, çocuk gelişimine katkı sunmak bir yana, ne yazık ki gelişimsel süreçlerde gerilemelere ve adaptasyon sorunlarına zemin hazırlıyor.

Gerçek şu ki hayat, sınırlar ve kurallar üzerinde dönüyor. Bir ebeveynin çocuğunu hayata gerçek anlamda hazırlamasının temel şartı, ona bu sınırları istikrarlı ve sevgi dolu bir yaklaşımla öğretebilmesidir.

Kreş Öncesi Dönem: Hayata İlk Hazırlık

Kurallar ve sınırlarla tanışma süreci, çocuğun okul veya kreş çağına gelmesi beklenmeden başlamalıdır. Ev ortamında yapılandırılmış bir sınırlama ile karşılaşmayan, her istediği anında ve kuralsızca gerçekleşen bir çocuk; bir anda sosyal kuralların hakim olduğu kreş ortamına girdiğinde büyük bir uyum şoku yaşar. Ev, dış dünyanın provasının yapıldığı ilk ve en güvenli alandır. Bu nedenle sınır bilinci, çocuk henüz toplumsal hayata tam anlamıyla karışmadan önce aile içinde inşa edilmelidir.

Sınırlar Özgürlüğü Kısıtlamaz, Çizer

Yaygın inanışın aksine kurallar çocuğu hapsetmez; bilakis onun özgürlük alanını görünür kılar.

Sınırlarını net olarak görebilen bir çocuk:

●Kendi alanının nerede bittiğini ve diğer insanların özgürlük alanının nerede başladığını idrak eder.

●Nerede, ne zaman ve nasıl davranması gerektiğini bildiği için sosyal ortamlarda kaygı duymaz.

●Bu öngörülebilirlik sayesinde, kuralsızlığın getireceği karmaşadan uzaklaşarak çok daha güçlü bir özgüven geliştirir.

Sınır ile Kontrol Arasındaki Kritik İnce Çizgi

Ebeveynlik pratiğinde en çok karıştırılan iki kavram, sınır koymak ile çocuğu kontrol etmeye (manipüle etmeye) çalışmaktır. Aradaki farkı anlamak için şu iki yaklaşıma bakmak yeterlidir:

●**Davranış Kontrolü (Tehdit/Koşul):** "Ödevini yaparsan parka gidebilirsin." Bu cümle çocukta bir tehdit ve baskı algısı yaratır; görevi bir ceza unsuru haline getirir.

●**Sağlıklı Sınır Koyma (Hak ve Seçenek):** "Parka gitmek elbette senin hakkın. Peki, ödevini yaptıktan sonra mı yoksa önce mi gitmek istersin?" Bu yaklaşım hem çocuğun hakkını teslim eder hem de ona sınırların içinde bir irade ve seçim hakkı tanır. Park süresinin de önceden belirlenmesi ve bu kurala sadık kalınması, sürecin sağlıklı işlemesini sağlar.

Buradaki en büyük anahtar kelime tutarlılıktır. Kişiye, zamana veya ebeveynin o anki moduna göre esneyen, net olmayan kurallar çocukta tepkisellik yaratır. Çocuk, kuralları içselleştirdiğinde ve neyle karşılaşacağını bildiğinde kendini güvende hisseder. Bu güvenli alan, onun başkalarının haklarına saygılı, sosyal yönü güçlü, ayakları yere basan uyumlu bir birey olmasını sağlar; özsaygı ve özgüven ise bu iklimde kendiliğinden filizlenir.

Demokrasi Ailede Başlar

Sağlıklı sınırların inşası, tek yönlü bir emir-komuta zinciriyle değil, çift yönlü bir iletişimle mümkündür. Sürekli nasihat eden bir ebeveyn ve sadece dinleyen bir çocuk modeli günümüz dünyasında geçerliliğini yitirmiştir. Aile içi iletişimde çocuğun duygularını ifade etmesine, konuşmasına alan açılmalı ve o gerçekten dinlenmelidir. Ailede demokrasi, bir değerler sistemidir ve bir kültür olarak yaşatılmalıdır. Sınırlar konurken neyin, neden yapıldığı çocukla temas kurularak, açıklanarak aktarıldığında; ebeveyn kendi hayat deneyimini de çocuğuna sağlıklı bir şekilde aktarmış olur.



Sonuç Olarak;

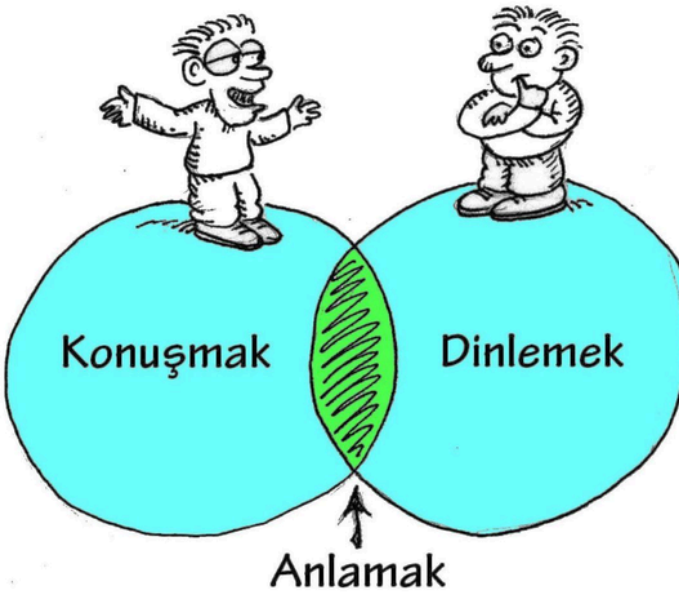
Çocuklarımızın her istediğini yaparak onlara iyilik yapmış olmayız. Hedefimiz, çocuğumuzun hayatı boyunca başında bir "bekçi" gibi durmak değil; bir gün biz yanında olmasak bile kendi otokontrolünü sağlayabilen, sınırlarını bilen ve haklarını bu sınırlar çerçevesinde arayabilen sağlıklı bireyler yetiştirmek olmalıdır. Sınırlar, çocuğun özgürlüğüne vurulan bir kilit değil, onu geleceğe güvenle taşıyan en güçlü rehberdir.

İLETİŞİM VE ETKİLEŞİM BİRBİRİMİZİ GERÇEKTEN ANLIYOR MUYUZ?

Günlük hayatımızda farkında olarak ya da olmayarak sürekli iletişim kuruyoruz. Ailemizle konuşuyor, arkadaşlarımızla sohbet ediyor, öğretmenlerimizi dinliyor, mesajlaşıyor ve sosyal medyada çeşitli paylaşımlara tepki veriyoruz. Ancak iletişim yalnızca konuşmaktan ibaret değildir. Asıl önemli olan, karşımızdaki insanı gerçekten dinlemek, anlamaya çalışmak ve ona kendimizi doğru bir şekilde ifade edebilmektir.

Etkileşim ise iletişimin biraz daha geniş birboyutudur. İnsanlar birbirleriyle iletişim kurarken aynı zamanda birbirlerinin düşüncelerini, duygularını ve davranışlarını da etkilerler. Bazen bir arkadaşımızın söylediği güzel bir söz bütün günümüzü değiştirebilir. Bazen de düşünmeden söylediğimiz kırıcı bir cümle, karşımızdaki insanın kendisini kötü hissetmesine neden olabilir. Bu nedenle kurduğumuz her iletişim, karşımızdaki kişi üzerinde bir iz bırakabilir. Günümüzde teknoloji, iletişim kurmayı oldukça kolaylaştırdı. Birkaç saniye içinde başka bir şehirde hatta başka bir ülkede yaşayan biriyle konuşabiliyoruz. Fakat iletişim araçlarının çoğalması, her zaman daha iyi iletişim kurduğumuz anlamına gelmiyor. Mesajlaşırken karşımızdaki kişinin ses tonunu ve yüz ifadesini göremediğimiz için söylediklerimizi yanlış anlamak oldukça kolay. Bu nedenle bazen küçük bir cümle bile gereksiz bir tartışmaya dönüşebiliyor. Sağlıklı iletişimin en önemli noktalarından biri dinlemektir. Dinlemek, sadece karşımızdaki kişinin konuşmasını beklemek değildir. Onu anlamaya çalışmak, sözünü kesmemek ve söylediklerine gerçekten dikkat vermektir.

Bir insan kendisini dinleyen ve önemseyen birinin yanında daha rahat hisseder. Bu da güven duygusunu güçlendirir. Bir diğer önemli nokta ise empati kurabilmektir. Empati, kendimizi karşımızdaki kişinin yerine koyarak onun ne hissettiğini anlamaya çalışmaktır. Her insanın yaşadığı olaylara verdiği tepki farklı olabilir.



İLETİŞİM | YILDIZ CAFER

Bizim küçük gördüğümüz bir konu, başka biri için çok önemli olabilir. Bu yüzden hemen yargılamak yerine "Acaba ben onun yerinde olsaydım ne hissederdim?" diye düşünmek ilişkilerimizi olumlu yönde değiştirebilir.

İletişimde sadece kelimeler değil, beden dili de önemlidir. Yüz ifademiz, bakışlarımız, ses tonumuz ve davranışlarımız söylediklerimizi destekleyebilir veya tam tersini gösterebilir. Örneğin "Seni dinliyorum."" deyip sürekli telefona bakmak, sözlerimizle davranışlarımızın birbirini desteklemediğini gösterir.

Aslında etkileşim hayatımızın her alanında vardır. Aile içinde, okulda, arkadaşlık ilişkilerinde ve toplum içinde birbirimizi sürekli etkileriz. Güzel bir davranış başka bir güzel davranışı başlatabilir. Bir kişinin yardım etmesi, başka bir kişinin de yardım etme isteğini artırabilir. Aynı şekilde öfke ve kırıcı davranışlar da karşılıklı olarak büyüyebilir. Bu nedenle iletişim kurarken kullandığımız kelimelere ve davranışlarımıza biraz daha dikkat etmek önemlidir.

Bazen bir "Teşekkür ederim.", "Seni anlıyorum." veya "Nasıl hissediyorsun?" cümlesi düşündüğümüzden çok daha büyük bir etki yaratabilir. İletişim, yalnızca konuşmak değil; birbirimizi görmek, dinlemek, anlamak ve birbirimize değer vermektir. Etkileşim ise bu iletişimin hayatımızda oluşturduğu karşılıklı etkidir. Daha sağlıklı ilişkiler kurmak için belki de ilk adım, karşımızdaki insanı değiştirmeye çalışmak yerine onu anlamaya çalışmaktır.



BİR KÜLTÜRÜN SESSİZCE DEĞİŞEN SESİ

“Kültürümüzü korumalıyız.”

Bu cümleyi çok duyuyoruz. Toplantılarda, konuşmalarda, yazılarda… Dilimizi koruyalım, geleneklerimizi yaşatalım, çocuklarımıza kültürümüzü aktaralım. Peki gerçekten neyi korumaya çalışıyoruz? Bir yemeği mi, bir türküyü mü, bir düğün geleneğini mi, yoksa bütün bunların arkasındaki hayatı mı?

Kültür, eski bir sandığın içinde saklanan ve dokunulmadığında bozulmayacak bir şey değil. Yaşayan bir şey. Değişiyor, dönüşüyor, bazen eksiliyor, bazen fark etmeden hayatımızdan çıkıyor. Biz Batı Trakya'da bu değişimi aslında yıllardır görüyoruz. Bir zamanlar tütün tarlaları birçok ailenin hayatının merkezindeydi. Sabahın erken saatlerinde tarlaya giden insanlar, yaz sıcağında çalışan eller, tütünün kendine özgü kokusu, akşam eve dönüldüğünde devam eden işler vardı.

Bugün o hayatın içinde büyüyen çocukların çoğu başka işlerin, başka şehirlerin, başka hayatların peşinde. Bu kötü mü? Hayır. Hayat değişiyor. Ama değişen yalnızca geçim biçimimiz değil. Bizi çevreleyen hayatla birlikte kelimelerimiz, alışkanlıklarımız ve birbirimizle kurduğumuz ilişkiler de değişiyor.

Eskiden bir köyde kimin hastalandığını, kimin evlendiğini, kimin çocuğunun dünyaya geldiğini herkes bilirdi. Bir evde düğün varsa hazırlığına birçok kişi katılır, bir evin acısı varsa insanlar kapısını sessizce çalardı. Bir tabak yemek komşuya gönderilirdi. Geri boş gelmezdi. Kimse bunları yaparken “kültürümüzü yaşatıyoruz” diye düşünmezdi. İnsanlar sadece böyle yaşardı. Belki kültürün en gerçek hâli de buydu. Bugün ise bazı şeyleri yeniden hatırlamaya çalışıyoruz. Eski yemekleri tariflerden buluyor, unutulmaya yüz tutmuş türküleri yeniden dinliyor, büyüklerimizin kullandığı kelimelerin anlamlarını çocuklarımıza anlatıyoruz. Yaşarken sıradan olan şeyler, kaybolmaya başlayınca değer kazanıyor.

Dilimizde de benzer bir değişim var. Büyüklerimizin kullandığı bazı kelimeler artık gençlerin günlük hayatında yer bulmuyor. Bazı ifadeler kulağa eski geliyor. Bazı kelimelerin yerini başka dillerden gelenler alıyor. Dil elbette değişir. Değişmemesi mümkün değil. Ama insan yine de düşünüyor: Bir kelimeyi unuttuğumuzda yalnızca bir kelimeyi mi kaybediyoruz? Yoksa o kelimeyle birlikte bir hatırayı, bir anlatım biçimini, bir bakış açısını da mı kaybediyoruz?

Batı Trakya'nın kültürü de zaten tek bir biçimden oluşmuyor. Ova başka, yaka başka, balkan köyleri başka. Aynı toplumun içinde farklı hayatlar, farklı alışkanlıklar, farklı ağızlar ve farklı hikâyeler var. Belki bizi zenginleştiren şey de tam olarak bu. Çünkü kültür, herkesin aynı şekilde yaşaması değil; aynı kökten gelen insanların farklı hayatların içinde kendi izlerini bırakabilmesidir.

Bugün çocuklarımızın dünyası bizim çocukluğumuzdan çok farklı. Onlardan bizim yaşadığımız hayatın aynısını yaşamalarını bekleyemeyiz. Zaten mesele de bu değil. Mesele, kendi hayatlarını yaşarken nereden geldiklerini unutmamaları. Bir bayram sofrasında eskiden kimlerin oturduğunu hatırlamak, bir türkünün neden içimize dokunduğunu bilmek, büyüklerimizin kullandığı bir kelimeyi çocuklarımıza öğretmek, köyümüzde yaşanmış bir hikâyeyi anlatmaya devam etmek. Bunların her biri küçük aktarımlar olarak görünebilir. Ama bir toplumun hafızası çoğu zaman büyük olaylarda değil, böyle küçük ayrıntılarda saklıdır. Belki kültürümüzü korumamız gerekmiyor. Belki önce onu duymamız gerekiyor. Bir evin içinde hâlâ konuşulan Türkçede, yaşlı bir insanın anlattığı hikâyede, bayram sabahının telaşında, bir köy düğününde çalan ezgide, tarladan dönen bir insanın ellerinde… Çünkü kültür, geçmişten bize bırakılmış donmuş bir miras değil. Bizim yaşarken yeniden yazdığımız bir hikâye. Ve belki asıl mesele, bu hikâyeyi hiç değiştirmeden gelecek kuşaklara bırakmak değil; onların da kendi cümlelerini yazabilecekleri kadarını unutmamak. Çünkü bir gün biz olmayacağız; tarlalar değişecek, köylerin sokakları değişecek, düğünlerin sesi değişecek, kelimeler değişecek. Ama bir çocuk, yıllar sonra bir kelime duyduğunda içinden “Bu bizim evde söylenirdi” diyebiliyorsa, bir türkü başladığında nereden geldiğini hissedebiliyorsa, bir bayram sabahında çocukluğundan kalan bir kokuyu hatırlayabiliyorsa...işte o zaman hikâye bitmemiş demektir.

Kültür belki de tam olarak budur:
Bizden önce başlayan bir hikâyenin, bizden sonra da gelecek nesillerin içinde devam etmesi.



HAYATIN KÜÇÜK SIRLARI

Bazen mutluluk, hayatın en sessiz köşelerinde saklıdır...

Ne kadar naif ve derin bir düşünce... "Mutluluk hayatın en sessiz köşelerinde saklıdır." ifadesi, modern dünyanın bitmek bilmeyen gürültüsüne, hızına ve büyüklük arayışına karşı adeta zamansız bir başkaldırıdır.

Hayat bize çoğu zaman büyük hedefler, büyük başarılar ve büyük mutluluklar üzerinden anlatılır. Bize büyük cevaplar aratır. Daha mutlu olmak, daha başarılı olmak, daha iyi yaşamak isteriz. Bunun için büyük değişiklikler yapmamız gerektiğine inanırız. Oysa hayatın en güzel sırları, çoğu zaman büyük olayların içinde değil; her gün fark etmeden yaşadığımız küçücük anların arasında saklıdır. Sabah pencereden içeri süzülen güneş ışığı, sıcak bir kahve kokusu, yağmurun camdaki sesi, sevdiğimiz bir insanın “Nasılsın?” diye sorması, uzun zamandır görmediğimiz bir dostla karşılaşmak…

Bunların hiçbiri hayatımızı bir anda değiştirmez. Ama hayatımızı güzelleştirir. Belki de mutluluğun sırrı, daha fazlasına sahip olmak değil; sahip olduklarımızın kıymetini fark etmektir. Belki de hayatın en büyük sırrı şudur: Mutluluk, çoğu zaman aradığımız yerde değil, fark ettiğimiz yerdedir. Çünkü mutluluk her zaman büyük bir değişiklik yapmak değildir. Bazen sadece durmak, nefes almak ve “Bugün de buradayım.” diyebilmektir.

Günlerimiz telaş içinde geçiyor. Sabah gözümüzü açtığımız andan itibaren yapılacak işler, yetişilecek yerler, verilecek cevaplar ve düşünülecek onlarca konu zihnimizi dolduruyor. O kadar hızlı yaşıyoruz ki bazen gerçekten yaşadığımız anı kaçırıyoruz. Oysa hayatın küçük sırlarından biri, arada sırada durabilmektir. Bu kadar telaşın, koşturmacanın içinde insanın ruhu küçük molalara çok ihtiyaç duyar.

Bir fincan kahveyi acele etmeden içmek…

Sevdiğimiz bir şarkıyı baştan sona kadar dinlemek…

Pencereden güneşe, gökyüzüne bakmak…

Yağmurdan sonra toprak kokusunu koklamak…

Sevdiğimiz biriyle telefona bakmadan sohbet etmek…

Temiz havada yürüyüş yapmak…

Çocuklarımızla, ailemizle zaman geçirmek…



ÖZGÜN BÖLÜM | NAGİHAN AGA

Bir çocuğun kahkahası, kapının önünde karşılaştığımız komşuya verilen içten bir selam, annemizin yaptığı bir yemeğin kokusu. Bunların hiçbirinin maddi bir değeri yoktur. Ama bazı şeylerin değeri parayla ölçülmez. Bazen bir fincan kahve, uzun bir konuşmadan daha fazlasını anlatır. Bazen bir sarılma, söylenebilecek yüzlerce kelimenin yerini tutar. Bazen de sessizce yanımızda duran bir insan, bize verilebilecek en güzel desteği verir. Hayatın küçük sırlarından biri de budur: Değerli olan her şey büyük olmak zorunda değildir.

Mutluluğu bazen çok uzaklarda arıyoruz. Mutluluğu uzaktaki bir zirvede aramak yerine, yanı başımızdaki sessiz köşeleri fark edebilmek bir farkındalık sanatıdır. Hayat acele etmez; asıl güzellikler biz yavaşlayıp o sessiz köşeye gözümüzü çevirdiğimizde görünür hale gelir.

Oysa ki mutluluk sağlıklı olmamızdadır, çocuğumuzun gülüşündedir, balkonumuzdaki yetiştirdiğimiz bir çiçektedir, acele etmemektedir, iç sesimizi dinlemektedir, sevdiğimiz insanlarla zaman geçirmektedir. Belki de mutluluğun en önemli sırrı, sahip olduklarımızı fark etmektir.

Çünkü insan sahip olmadıklarına odaklandığında eksikleri görür; sahip olduklarının farkına vardığında ise hayatın ne kadar zengin olduğunu keşfeder.

Hayatta bazı şeyleri çok isteriz. Olması için uğraşır, bekler, sabırsızlanırız. Olmadığında ise kendimizi başarısız hissederiz. Oysa bazı şeylerin gerçekleşmemesi, hiçbir zaman gerçekleşmeyeceği anlamına gelmez. Bazı yaralar zamanla iyileşir. Bazı hayaller doğru zamanda gerçekleşir. Bazı insanların hayatımıza neden girdiğini yıllar sonra anlarız. Bu nedenle hayatın bize öğrettiği önemli sırlardan biri de sabretmeyi bilmektir. Her şeyin bir zamanı vardır ve bazı güzellikler aceleye gelmez.

"Bir gün her şey yoluna girdiğinde…" Bu cümleyi hayatımızdan çıkarmanın zamanı belki de gelmiştir. Çünkü hayat hiçbir zaman tamamen kusursuz olmayacak. Her zaman çözülmesi gereken bir problem, bekleyen bir iş, eksik kalan bir şey olacaktır. Oysa mutluluk bazen kusursuz bir hayat değil, kusurların arasında güzel bir an bulabilmektir. Yıllar geçtikçe anlıyoruz ki hayatın en değerli anları çoğu zaman fotoğrafını çekmediğimiz, planlamadığımız ve önemsemediğimiz anlardır.

Bugün mükemmel olmayabilir. Her şey istediğimiz gibi gitmeyebilir. Ama yine de mutlu olabileceğimiz küçük bir neden, bir güzellik bulalım; yeter ki bakmasını bilelim. Bazen mutluluk için büyük değişikliklere değil, küçük alışkanlıklara ihtiyacımız vardır.

Güne acele etmeden başlayın.
Gülümseyin.
Sevginizi sevdiğiniz insanlara söyleyin.
Kendinize zaman ayırın.
Affetmeyi, özür dilemeyi öğrenin.
Günün sonunda şükredin.

O halde bugün biraz yavaşlayıp etrafımıza bakalım ve derin bir nefes alalım. Sevdiklerimize sarılıp onları sevdiğimizi söyleyelim. Hayatın bize sessizce sunduğu küçük güzellikleri fark edelim. Çünkü bazen hayatın en büyük sırrı, aslında gözümüzün önündedir.

HAYATI GÜZELLEŞTİREN, YAŞADIĞIMIZ GÜNLERİN SAYISI DEĞİL; O GÜNLERİN İÇİNE SIĞDIRDIĞIMIZ GÜZEL ANLARDIR.



GÖRDÜĞÜMÜZ DÜNYA GERÇEK Mİ?

Beş duyu, yani görme, duyma, koklama, dokunma ve tat alma duyuları sayesinde içinde yaşadığımız çevreyi algılıyoruz. Yaşadığımız evreni sahip olduğumuz bu beş duyuyu esas alarak aklımızda şekillendiriyoruz. Ancak günümüzde bilim dünyasında ve bundan binlerce yıl önce yaşamış düşünürler tarafından ortaya atılan fikirler ve yapılan araştırmalar evrenin aslında bizim beynimizde şekillendirdiğimizden çok daha farklı olduğunu destekliyor: Duyu organlarımız bizi yanıltıyor! Gözlerimiz, kulaklarımız, burnumuz, dilimiz, parmak uçlarımız gerçeği yansıtmıyor.

Dilerseniz duyu organlarımızın bizi nasıl oyuna getirdiğine dair somut örneklerle devam edelim: İlk olarak her insanda küçük oranda bulunan bir göz kusuruyla başlayalım. Bu kusur, bazen tam önümüzde duran cisimleri gözden kaçırmamıza sebep olur (bu cisim en kötü ihtimalle futbol topu büyüklüğündedir). Gözümüzün içinde bulunan ve sarı leke ismi verilen alan bu kusurun kaynağıdır. Buradan sinir ve kan damarların göze ulaşır ve bu noktaya denk düşen görüntüler beyne aktarılamaz. Ancak günlük hayatta beynimiz ustalıkla montajlar yapıp bu olayı bize asla fark ettirmez. Yani ‘gözlerime inanamıyorum’ deyimi bazen geçerli bir hal alır çünkü beynimiz kendi kendini aldatır! Bunu aşağıdaki örnekte kendiniz de test edebilirsiniz:



Sağ gözünüzü kapatıp sol gözünüzle yıldız şekline odaklanınız. Kâğıdı yavaşça yüzünüze yaklaştırınız. Belli bir mesafeye geldiğinizde yuvarlak şeklin görüş alanınızdan kaybolduğunu fark edeceksiniz. Yuvarlak şeklin gözünüzdeki yansıması sarı lekeye denk geldiğinden onu göremezsiniz. Aynı işlemi sağ gözünüzle bu kez yuvarlak şekle odaklanarak gerçekleştirebilirsiniz.

Bazı durumlarda ise duyu organının kusursuz çalışmasına rağmen, beynin ilgili bölgesinde ortaya çıkabilen kusurlar sonucu, elde edilen verilerin analizinde eksiklikler yaşanır. Örneğin beyninin arka kısmındaki belirli noktalarda hasar oluşan bir kimse görüş alanının sağ (veya sol) tarafını tamamen kaybedebilir. Böyle bir kişinin sağ tarafında kalan alanda dursanız sizi göremez ama sol tarafında kalan alanda durursanız sizi görür. Yine de beyin çevre algısını öyle bir düzenler ki, kişi bu rahatsızlığının asla farkına varmaz. Kişi adeta kendi beyni tarafından oyuna getirilir ve sağ tarafında kalan çevreyi göremediğini asla kabul etmez.

Gözlerimizin bir diğer eksikliği ise belli bir boyuttan küçük varlıkları görememesidir. Mesela oturduğunuz mekânda etrafta uçuşan sayısız toz zerreciği ve mikroskobik canlılar olmasına rağmen, onları görmekten aciz olduğunuzu fark edersiniz. Nitekim mikroskop icat edilmezden önce bakterilerin neye benzediği bilinmiyor hatta var oldukları inkâr ediliyordu. Görme duyusuyla ilgili son olarak aktarmak isteğim renkler konusudur. Gerçekte renkler, gördüklerimizle sınırlı değildir. Biz ışığın 380nm ile 780nm arasındaki dalga boylarının yansıttığı renkleri algılayabiliyoruz. Bunların dışında diğer dalga boylarındaki nice renklerden bihaberiz. Onları 'morötesi' ve 'kızılötesi' renkler olarak sınıflandırmışsak da görünümleri hakkında fikir yürütmekten aciziz.

Üstelik beynimiz bazen gözlerimizin eksikliklerini gidermekle kalmaz, dikkatimizi çekmeyen ayrıntıları tamamen görmezden de gelebilir. Bilim insanlarının yaptığı bazı deneylerde, insanlar gözlerinin önünde gerçekleşen büyük değişiklikleri fark edememiştir. Hatta bazı deneylerde bir kişiyle konuşan deneklerin dikkati kısa süreliğine dağıtıldığında, karşılarındaki kişi başka biriyle değiştirilmiş olmasına rağmen bunu fark etmeyenler olmuştur. Bu durum, çevremizi sandığımız kadar ayrıntılı görmediğimizi; beynimizin bizim için hazırladığı bir tür özet görüntüyü izlediğimizi düşündürmektedir.

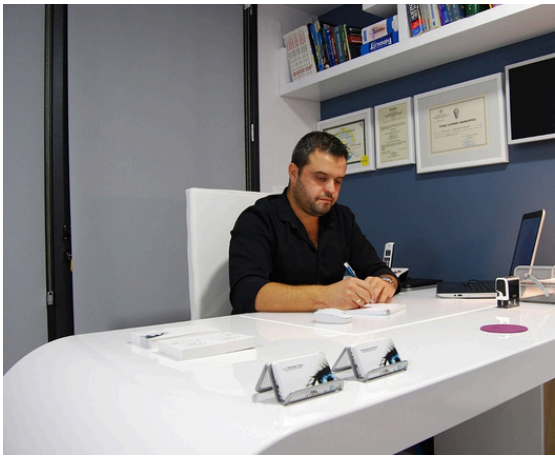
Diğer duyu organlarımıza da kısaca değinecek olursak, tıpkı herkesin parmak izlerinin farklı olduğu gibi, herkesin duyu organlarının sinir yapısı da farklıdır. Bu yüzden her insan çevredeki uyarıcıları farklı şekilde algılar. Mesela hiçbir insan bir diğeriyle aynı kokuyu duymaz. Kişi kendi içinde çelişkiye düşmez, örneğin portakal kokusu her zaman portakal kokusudur; ancak onun aldığı portakal kokusu ile bir başkasının aldığı portakal kokusu birbirinden tamamen farklıdır. Bu farklılık en çok koklama duyusunda en az da görme duyusundadır. Yani herkes birbirinden farklı koku alıyor, sesleri farklı duyuyor, farklı lezzetler alıyor, dokunduklarını farklı hissediyor ve dünyayı farklı görüyor (insanların zevklerinin farklı olmasının sebeplerinden bir tanesi de duyu organlarındaki bu farklılıktır).

Hülasa insan, yaşadığı dünyayı doğrudan değil, duyularından gelen verilerin beyninde oluşturduğu bir model aracılığıyla deneyimler. Gördüğümüz renkler, duyduğumuz sesler, dokunduğumuz yüzeyler ve algıladığımız tüm gerçeklik, aslında beynimizin içinde oluşan elektriksel ve kimyasal süreçlerin ürünüdür. Bu noktada ilginç bir soru ortaya çıkar: Eğer dış dünyaya yalnızca duyularımızın ve beynimizin oluşturduğu yorumlar aracılığıyla ulaşabiliyorsak, gerçekliği ne kadar olduğu gibi algıladığımızdan emin olabiliriz?

Belki de gördüğümüz dünya, evrenin kendisi değil; beynimizin evren hakkında hazırladığı bir tasvirdir. Yüzyıllardır filozofların ve bilim insanlarının peşinden koştuğu bu soru bugün hâlâ kesin olarak cevaplanabilmiş değildir. Bildiğimiz şey, duyularımızın bize mutlak gerçeği değil, hayatta kalmamız için gerekli olan kısmını sunduğudur. Geriye kalanlar ise keşfedilmeyi bekleyen büyük bir bilinmezlik olarak önümüzde durmaktadır.

Göz sağlığı, yaşam kalitemizi doğrudan etkileyen en önemli unsurlardan biridir. Ancak çoğu zaman göz kontrollerini ihmal ediyor, yanlış bilgilere kulak verebiliyoruz. Pusula Dergisi olarak bu ayki röportajımızda, göz hastalıkları uzmanı Dr. Özgür Müftüoğlu ile göz sağlığını korumanın yollarını, çocuklarda erken teşhisin önemini ve toplumda doğru bilinen yanlışları konuştuk. Keyifli okumalar dileriz.

Öncelikle sizi tanıyabilir miyiz? Bize kendinizden, mesleki yolculuğunuzdan ve göz hastalıkları alanını seçme sürecinizden bahseder misiniz?



47 yaşındayım, evliyim ve iki çocuk babasıyım. Eşim de benim gibi sağlıkçı (hemşire). Trakya Üniversitesi Tıp Fakültesi mezunuyum. 2006 yılından beri aktif olarak hekimlik yapıyorum, 2009 yılından bu yana da göz doktoru olarak çalışıyorum.

Aslında 1997 yılında hayalim inşaat mühendisi olmaktı. Ancak ani bir kararla yolum değişti. Madem bir şey okuyacaktım, en azından bu hayalime değsin diye tıbbı seçtim.

Göz hastalıkları bölümünü seçmemin nedenleri ise sosyal hayatı çok etkilemeyen, cerrahisi çok yorucu olmayan ve çok acili olmayan bir branş olması idi. Hem mesleğimi severek yapmak hem de ailemle vakit geçirebilmek istiyordum. Bugün dönüp baktığımda bu kararın benim için doğru olduğunu düşünüyorum.

Göz sağlığımızı korumak için günlük hayatımızda nelere dikkat etmeliyiz? Düzenli göz muayenesi ne sıklıkla yapılmalı ve hangi belirtiler göz doktoruna başvurmamız gerektiği konusunda bizi uyarmalı?

Günlük hayatta dengeli beslenmek, sigaradan uzak durmak, güneşe karşı gözleri korumak, ellerimizi yıkamadan gözlerimize dokunmamak ve gözleri ovuşturmamak çok önemli. Diyabet ve tansiyon gibi hastalıkların kontrol altında tutulması da gözlerin sağlığını doğrudan etkiliyor.

Şikâyeti olmayan bir yetişkinin de yaklaşık 1-2 yılda bir göz muayenesinden geçmesini öneriyorum. 40 yaşından sonra, özellikle ailesinde glokom (göz tansiyonu) olanlar için bu kontroller daha da önem kazanıyor. Diyabetli hastalar ise şikâyetleri olmasa bile en az yılda bir göz dibi muayenesi yaptırmalı.

Şu belirtilerde beklemeden başvurulmalı:

- Ani görme kaybı veya görüşte perde inmesi
- Gözde çakmak çakması, ani artan uçuşan noktalar ya da sinek benzeri görüntüler
- Düz çizgilerin eğri görünmesi
- Çift görme
- Şiddetli göz ağrısı veya kızarıklık
- Işıklar etrafında hale görme
- Göze darbe veya kimyasal madde sıçraması

Gözlük kullanımıyla ilgili toplumda yaygın bazı inanışlar var. Örneğin gözlük kullanmanın göz numarasını ilerlettiği söyleniyor. Bu doğru mu?

Hayır, doğru değil. Gözlük, görmeyi düzelten bir araçtır. Gözün yapısını değiştirmez ve numarayı artırmaz. Numaranın artması, özellikle çocukluk ve ergenlik döneminde göz küresinin büyümesiyle ilgilidir. Yani gözlük takılsa da takılmasa da bu artış devam edebilir.

Aksine, ihtiyacı olan birinin gözlük kullanmaması baş ağrısına, göz yorgunluğuna ve çocuklarda öğrenme güçlüğüne yol açabilir. Hatta bazı durumlarda gözlüğün zamanında takılmaması tembel göz gelişimine zemin hazırlayabilir (örneğin küçük çocuklarda).

Kontakt lens kullanımı konusunda en sık yapılan hatalar nelerdir? Lens kullanan kişilere özellikle hangi konularda dikkatli olmalarını önerirsiniz?

En sık görülen hatalar şunlar:

- Lensle uyumak
- Lensi musluk suyuyla yıkamak veya saklamak
- Havuzda ve denizde lensle yüzmek
- Lens solüsyonunun eskisinin üzerine ekleme yapılarak kullanılması
- Lens kabının düzenli temizlenmemesi ve yenilenmemesi
- Lensi, kullanım süresini aşacak şekilde kullanmak
- Eller yıkanmadan lensi takıp çıkarmak
- Gözler kızarmış ve sulanıyorken lensi çıkarmadan kullanmaya devam etmek

Lens kullanan kişilere el hijyenine dikkat etmelerini, yalnızca önerilen solüsyonu kullanmalarını, lensi gün boyunca çok uzun süre takmamalarını ve gözde kızarıklık, ağrı, ışık hassasiyeti ya da görme bulanıklığı olduğunda lensi çıkarıp hemen göz doktoruna başvurmalarını öneriyorum. Lens enfeksiyonları, tedavi edilmezse kalıcı görme kaybına kadar gidebilir.

Günümüzde özellikle bilgisayar, telefon ve tablet kullanımının artması göz yorgunluğunu da beraberinde getiriyor. Uzun süre ekran karşısında kalan kişiler göz yorgunluğunu azaltmak için neler yapabilir?

Ekran başında göz kırpma sayımız belirgin şekilde azalıyor. Bu da gözde kuruluğa, yanmaya ve yorgunluğa yol açıyor.

Önerilerim şunlar:

- 20-20-20 kuralını uygulamak: Her 20 dakikada bir, 20 saniye boyunca yaklaşık 6 metre uzağa bakmak (20 fit = 6 metre)
- Bilinçli olarak sık göz kırpmak
- Ekranı göz hizasının biraz altında ve yaklaşık kol mesafesinde tutmak
- Ortam ışığı ile ekran parlaklığını dengelemek ve ekrandaki yansımaları azaltmak
- Düzenli aralar vermek
- Gerekirse göz doktoruna danışıp suni gözyaşı kullanmak
- Varsa gözlük numarasını güncel tutmak

Karanlık bir odada ekrana bakmaktan da kaçınmak gerekiyor.



Mavi ışık filtreli gözlükler son yıllarda oldukça popüler hale geldi. Bu gözlüklerin gerçekten göz sağlığı açısından kanıtlanmış bir faydası var mı?

Şu an için bilimsel veriler, bu gözlüklerin dijital göz yorgunluğunu belirgin biçimde azalttığını veya ekranlardan gelen mavi ışığın gözde kalıcı hasar yaptığını göstermiyor. Göz yorgunluğunun asıl nedenleri; az göz kırpma, uzun süre yakına odaklanma ve yetersiz mola vermektir.

Bu gözlükleri kullanan ve kendini rahat hisseden kişiler olabilir, bunda bir sakınca yok. Ancak mola vermek, ışığı ayarlamak ve gözü nemli tutmak gibi kanıtlanmış yöntemlerin yerini tutmaz. Bu gözlüklere gereksiz yere yüksek bütçe ayırmayı da önermiyorum.

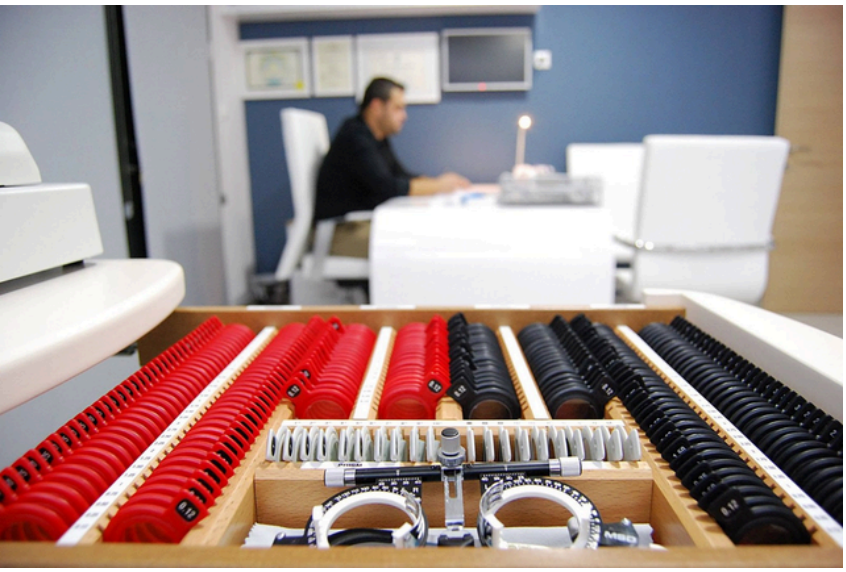
Çocuklarda göz sağlığı konusunda ailelerin nelere dikkat etmesi gerekiyor? İlk göz muayenesi ne zaman yapılmalı ve ebeveynler çocuklarında bir görme problemi olduğunu hangi belirtilerden anlayabilir?

Bebeklerde doğumdan sonra ilk kontrol yapılmalı. Ardından genellikle 6. ay-1. yaş civarında, 3 yaş civarında ve okula başlamadan önce mutlaka göz muayenesi yaptırılmalı. Ailede gözlük, şaşılık veya tembel göz öyküsü varsa ya da bebek erken doğmuşsa takip daha sık olabilir.

Ebeveynlerin fark edebileceği belirtiler şunlar:

- Gözlerde kayma veya şaşılık
- Gözleri kısarak bakma, başı yana eğme
- Televizyona veya kitaba çok yakın durma
- Sık göz ovuşturma, gözlerde sulanma
- Bir gözünü kapatarak bakmaya çalışma
- Sık baş ağrısı
- Okuma veya yazma sırasında isteksizlik
- Dikkat dağınıklığı veya tahtayı görememe

Çocuk çoğu zaman “görmüyorum” demez, çünkü nasıl görmesi gerektiğini bilmez. Bu yüzden ailelerin gözlem yapması ve rutin kontrolleri aksatmaması çok önemli.



Çocukluk döneminde fark edilmeyen veya tedavi edilmeyen göz problemleri ilerleyen yaşlarda ne gibi sorunlara yol açabilir? Erken teşhisin bu noktadaki önemi nedir?

Görme sistemi çocukluk döneminde, yaklaşık 7-8 yaşına kadar gelişir. Bu dönemde bir göz net görmezse beyin o gözden gelen görüntüyü bastırmaya başlar. Bu duruma ambliyopi, yani tembel göz denir. Zamanında tedavi edilmezse yetişkinlikte gözlükle veya ameliyatla bile düzelmeyen kalıcı bir görme azlığı kalabilir.

Tedavi edilmeyen şaşılık, derinlik algısını ve üç boyutlu görmeyi etkileyebilir. Ayrıca çocuğun okul başarısı, özgüveni ve sosyal gelişimi de olumsuz etkilenebilir. Erken teşhis ve tedavide en büyük avantaj, bu dönemde beynin hâlâ uyum sağlama gücünün yüksek olmasıdır. Yani zamanında yapılan basit bir müdahale, yaşam boyu sürecek bir sorunu önleyebilir.

Göz sağlığı konusunda toplumda doğru bilinen yanlışlar oldukça fazla. Sizin en sık karşılaştığınız yanlış inanışlar hangileri?

En sık duyduklarım şunlar:

- “Gözlük takarsam numaram artar.”
- “Loş ışıkta okumak gözü bozar.” (Gözü yorar ama kalıcı hasar vermez.)
- “Televizyona yakından bakmak gözü bozar.”
- “Göz egzersizleriyle numaradan kurtulabilirim.”
- “Havuç yersem gözlük takmam.”
- “Katarakt göze perde inmesidir ve ameliyat için olgunlaşması beklenmelidir.” (Günümüzde bu gerekmiyor.) !!!!
- “Göz tansiyonu yoksa glokom olmaz.”
- “Başkasının göz damlasını kullanmakta sakınca yok.”

Bunlardan özellikle sonuncusu çok tehlikeli. Doğru teşhis olmadan kullanılan damla, hastalığı maskeleyebilir ve ciddi sonuçlar doğurabilir. Kortizonlu damlaların kontrolsüz kullanımı da göz tansiyonuna ve katarakta yol açabilir.

Güneş gözlüğü seçerken nelere dikkat etmeliyiz? Her güneş gözlüğü gözlerimizi güneşin zararlı ışınlarından korur mu?

Hayır, her güneş gözlüğü koruma sağlamaz. Camın koyu renkli olması UV koruması olduğu anlamına gelmez. Hatta UV filtresi olmayan koyu bir gözlük, göz bebeğini genişleterek gözün içine daha fazla zararlı ışının girmesine neden olabilir.



Seçerken dikkat edilmesi gerekenler:

- UV400 veya %100 UV koruması yazması
- CE işaretinin bulunması
- Güvenilir bir yerden alınması
- Yan taraftan gelen ışığı da engelleyecek, yeterince geniş bir çerçeve olması
- Çocuklar için de kaliteli ve uygun boyutta gözlük tercih edilmesi

Uzun süre UV’ye maruz kalmak katarakt, makula hastalıkları(en sık bilinen sarı nokta hastalığı) ve göz yüzeyinde bozulmalara katkıda bulunabilir. Bu yüzden güneş gözlüğü yalnızca yazın değil, gerektiğinde kışın da kullanılmalı.

Son olarak, göz sağlığını ihmal eden okuyucularımıza ne söylemek istersiniz? Göz sağlığımızı korumak adına herkesin mutlaka aklında tutması gereken en önemli mesaj nedir?

Göz sağlığı çoğu zaman kaybedildiğinde fark edilen bir nimettir. Glokom ve diyabetik retinopati gibi birçok hastalık ilk dönemlerinde hiçbir belirti vermeden ilerler. Şikâyet ortaya çıktığında ise bazen kayıp geri döndürülemez hâle gelmiş olabilir.

Okuyucularımıza tavsiyem, şikâyetleri olmasa bile düzenli göz kontrolünü ihmal etmemeleri, çocuklarının gözlerini erken yaşta kontrol ettirmeleri, internetten veya çevreden duydukları bilgilerle kendi kendilerine tedavi uygulamamaları ve bir sorun hissettiklerinde zaman kaybetmeden bir göz doktoruna başvurmalarıdır. Unutmayalım ki erken tanı, gözün ve aynı zamanda genel sağlığımızın en büyük koruyucusudur.

ÇOCUKLUĞUMUN MEŞE SAHİLİ



Takvim her yıl aynı şeyi gösteriyor. Öyle bir döngü ki tüm mevsimler su gibi akıp gidiyor: Kış, ilkbahar, yaz, sonbahar… En sevdiğim mevsim yaz; çünkü karneler alınıyor ve okullar tatile giriyor. Güneş erken doğuyor, biraz daha geç batıyor. Sabah uykusu ne de tatlı oluyor! Sokaklar çocuk sesleri ile hareketlenmeye başlıyor. Yaz mevsimi, güneşin sıcak dokunuşunu tepemizde hissettiğimiz ve günlerimizi renklendirdiğimiz en özel zamanlardan biridir. Nedense hiçbir yaz, çocukluğumuzdaki kadar uzun, heyecanlı ya da unutulmaz hissettirmiyor…
Peki gerçekten eskiden yazlar daha mı güzeldi, yoksa biz mi değiştik?

Benim için yaz; arkadaşlarımla denize girip çıktığım, doyasıya saklambaç oynadığım, kumdan kaleler yaptığım, ailecek çadır kurarak kum üstünde yaşam geleneğini sürdürdüğümüz, yani kısacası çocukluğumun geçtiği yosun kokulu Meşe Sahili demek!

Kum üstü yaşam geleneği dedim ya, kumun üzerine yan yana sıralanan çadır ve karavanların balkonlarında yediğim domatesin, karpuzun, ekmeğin ve peynirin tadını şu yaşıma geldim, unutmadım, unutamadım. Dalgalar sahildeki kumu bir ileri bir geri taşırken, aradaki irili ufaklı çakılların birbirine sürtünerek çıkardığı ses bir yana, geriye çekilen suyun içine “cup” diye düşmeleri yok mu?! Bu orkestranın, dalganın ritmine göre bu sesleri sırayla bir araya getirmesi, zannımca yeryüzünde dinlenebilecek en güzel eserlerden biridir. Suyun içindeyseniz, hele köpüren o yosun kokulu tuzlu suyun patlarken çıkardığı o hışırtıya ne demeli? Ya Güneş! Yaşam kaynağımız, mucize yıldız! Sıcacık, önce bir hizaya sokar beni her yaz başında, açık tenli olmamdan sebep. Uykusuz, soğuk yoğurt sürülen bir iki geceden sonra arkadaşız yaz boyu. O da buna karşılık saçlarımı kahverengiye çalan sarıya boyar, tenimi de sütlü kahveye.

Çocukluğumuzda ailecek en çok gittiğimiz yerdi Meşe Sahili. Tatilin tadını ben ve arkadaşlarım orada çıkarır, doyasıya eğlenirdik. Gümülcineli olup bilmeyen yoktur, yediden yetmişe herkesin anısının olduğu bu efsane sahili.

Çadır ve karavanların bittiği noktada, kıyıdan denize doğru uzanan, etrafı kayalıklarla çevrili uzun bir patika vardı. Bu patikada ne güzel hikayelerimiz olmuştu… Kardeşim, arkadaşlarım ve ablamla kayaların ucundan, yerini tahmin ederek oraya doğru yüzüyoruz. Ceplerimizde poşetler, varınca bir yere tutunup soluklanıyoruz her seferinde. Yoksa bu kayanın yan yüzlerinden midye çıkarmak için daldığında nefesin yetmez. Genelde de dalga olur denizde. Yanında deniz simidi getirmediysen rahatça tutunup dinlenemezsin. Midye torbasını da ona bağlardık. Gözlüğümüz yok tabi o zamanlar. Dalıyoruz, bakıyoruz denize ama gözlüksüz görebilmek mümkün değil. O nedenle el yordamıyla yoklardık kayanın yan yüzündeki midyeleri. Ellerimiz midyelerin keskin kenarlarından çizik içinde, ayaklarımızın altıysa hep midye ve kaya kesikleriyle dolu. Derine gittikçe daha güzelleri, daha irileri çıkıyor karşımıza. Tabi onlar için de nefes lazım.

Balık Hale derdik biz ona. Bir dalar, çıkmak bilmezdi yüzeye. Çıkardığı kabarcıkları yüzeyden takip ederdik. Bir gelirdi ki cepleri iri iri midyelerle dolu. En iyi nefesi olan Hale ve Pelin'di. İkisi çok iyi yüzerdi balık gibiydi resmen arkadaşlar. Midye toplamaktan yorgun düşsem de son bir gayretle tüm arkadaşlarımı kuma davet ederdim. Burçin, İlayda, Aybüke, Pelin, Melis, Selin ve Neslihan'la sahile gelince midyelerin üzerindeki fazla yosunları birbirine sürterek temizlerdik. Ateşin etrafına halka oluşturur otururduk. Bir taraftan radyomuzu açar, bir taraftan da midyeleri el birliğiyle pişirmeye koyulurduk. Bir tenekemiz var, ateş isinden simsiyah olmuş. Etrafta bulduğumuz küçük odun parçalarıyla ateş yakardık. Tenekeyi de ateşin üzerine koyup poşetlerdeki midyelerin temizlenmiş olanlarını ısınan tenekenin üzerine yerleştirir, ağızlarının açılmasını beklerdik. İçlerindeki deniz suyu ateşe düştükçe "cızz cızz" diye ses çıkarırdı. Açılan midyelerin içleri kabuklarını bıraktıkça merkeze toplanır top gibi olurdu, sıcacık midyeyi yosunundan tutup tuzlu suyla ıslanmış şekliyle hooop ağza! Yosun bir tarafa atılır, midyenin kendisi mideye iner hemen. Hemen yemezsen aç kalırsın. Yanında da ateşin devamına koymuş olduğumuz, kumda yavaş yavaş pişen patates.

Böyle kilo kilo midye ve patates yerdik çocukken. En son çocukluğumda yedim midyeyi ve kumda patatesi biliyor musunuz? Bir daha hiç yemedim ondan sonra. Böyle bir lezzetin üzerine nerede hangi midyeyi yesem yerini dolduramam artık. Çünkü çocuk olmak lazım aynı lezzet için o da pek mümkün değil. O nedenle yemedim hiç, hatırladığım haliyle kalsın istedim aklımda. Eski güzel günler gibi, o da değişmesin istedim hiç. Tıpkı meşe sahilinde ki talan edilmiş çocukluğumun kum üstü yaşam geleneği gibi…

Selam olsun Meşe`de çocukluğunu yaşayanlara...
Selam olsun kum üstü yaşam geleneğini tadanlara...



Bursa Usulü Süt Helvası

Saray mutfaklarından günümüze uzanan, hafif ve lezzetli bir tatlı... Süt helvası, Osmanlı döneminde özellikle Bursa mutfağında öne çıkan bir tatlı olup kıvamı ve üzerinde oluşan hafif yanık tadıyla damakta iz bırakır. Fırında pişirilerek üzeri nar gibi kızaran bu helva, hafif tatlı sevenler için mükemmel bir alternatif. İşte mutfağınızda kolayca hazırlayabileceğiniz tarif!

Malzemeler

- 5 su bardağı süt
- 1,5 su bardağı toz şeker
- 2 yemek kaşığı tereyağı
- 5 yemek kaşığı un
- 1 yemek kaşığı mısır nişastası
- 1 paket vanilin (veya 1 tatlı kaşığı vanilya özütü)
- Üzeri için:
- Tarçın
- Dövülmüş fındık

Yapılışı

- Ayrı bir kapta süt, toz şeker ve vanilini iyice karıştırarak şekerin tamamen erimesini sağlıyoruz.
- Bir tencerede tereyağını eritip üzerine unu ekliyoruz. Unun kokusu çıkana kadar kısık ateşte kavuruyoruz. Daha sonra nişastayı ekleyip karıştırıyoruz.
- Kavrulan un karışımına yavaş yavaş sütlü karışımı ekleyerek sürekli karıştırıyoruz ve pürüzsüz bir kıvam almasını sağlıyoruz.
- Muhallebi kıvamına gelen helvayı ocaktan alıp süzüyoruz ve ardından ısıya dayanıklı fırın kaplarına paylaştırıyoruz.
- Önceden 200 dereceye ısıtılmış fırının üst rafına yerleştiriyoruz ve sadece üst ısıtıcıyı açarak üzeri kızarana kadar pişiriyoruz.
- Fırından çıkardıktan sonra oda sıcaklığında dinlendiriyoruz. Üzerine tarçın ve dövülmüş fındık serpip servis ediyoruz.

Afiyet olsun!

GERİ DÖNÜŞÜM



YASİR ÇAVUŞ
SİRKELİ İLKÖĞRETİM OKULU ÖĞRENCİSİ

GERİ DÖNÜŞÜM





PUSULA

www.btaytd.org

www.twitter.com/BTAYTD

www.facebook.com/btaytd.wtamuga