

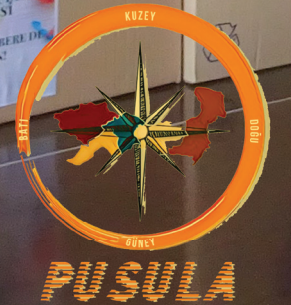
BİR ATKI
BİR BERE DE
BİZDEN

BTAYTD 40.
OLAĞAN
GENEL KURULU

PUSULA
DERGİSİNDEN
KÜLTÜR
SANAT ÖDÜLÜ

PUSULA

11. SAYI
OCAK 2022



Hazırlayanlar

Enise MOLLA AHMET
Gülsüm HÜSEYİN
Hatice KADRİ
Pelin KOCA MOLLA
Seher AHMET
Sevkan TAHSİNOĞLU
Şükriye MEMET
Yıldız CAFER

Tasarım: Aslı KARABEKİR

İÇİNDEKİLER

- 1- GÜNCEL KONULAR**
BTAYTD 40. Olağan Genel Kurulu
- 2- GÜNCEL KONULAR**
Bir Atkı Bir Bere de Bizden
- 4- SAĞLIK**
Fizyoterapist Sn Özal AHMET HASAN ile Söyleşi
- 6- BİLİM**
Doğduğun Yer ile Dolanık Olmak
- 8- EĞİTİM**
Drama
- 10- YAŞAM**
İş Hayatı ve Evebeynlik
- 11- ŞİİR KÖŞESİ**
Biraz Ben
- 12- ÖZGÜN BÖLÜM**
90'lar Kuşağı
- 14- YÖRESEL LEZZETLER**
Kaşnika
- 15- İLETİŞİM**
Siber Zorbalık
- 16- SİZDEN GELENLER**
Sahibini Arayan Şiirler -1-



DUYURU / Batı Trakya Azınlığı Yüksek Tahsilliler Derneği Aylık Dijital Dergisi Pusula'nın yayın hayatına başlamasının 1. yıl dönümü vesilesiyle 'Kültür Sanat Ödülü' verilecektir. Bilgi sahibi olmak isteyenler dernek ile iletişime geçebilirler.



BTAYTD PUSULA DERGİSİ KÜLTÜR SANAT ÖDÜLÜ

BTAYTD aylık dijital dergisi Pusula'nın 1.yıl etkinliği olarak düzenlenecek olan Kültür Sanat ödülü yarışmasına 'Batı Trakya'da Değişen Köy Hayatı' konulu şiir fotoğraf ve özgün yazı alanlarında yetişkin bireyler katılım sağlayabilirler.

Son başvuru tarihi

15 Mart 2022

Başvurular:

info@btaytd.com

Daha fazla bilgi için derneğimizi ziyaret ediniz.

BTAYTD 40. OLAĞAN GENEL KURULU OY SONUÇLARI VE YÖNETİM KURULU GÖREV DAĞILIMI

BTAYTD 40. Olağan Genel Kurulu 23 Ocak 2022 Pazar günü Gümölcine'nin Chris & Eve otelinde gerçekleştirildi.

Kongrede, Divan Başkanlığına, dernek üyelerimizden Mümin Mümin, sekreterlik görevine ise Züleyha Baltacı ve Burak Adil getirildi.

BTAYTD 40. dönem kongresinde 168 oy kullanıldı. Kullanılan oyların 165'si geçerli, 3 oy geçersiz sayıldı.



Seçimlerde Yönetim Kuruluna 7 kişi, Denetim Kuruluna ise 3 kişi aday oldu.

Oy dağılımı aşağıdaki gibidir:

YÖNETİM KURULU

1. HÜSEYİN BALTACI	142
2. MURAT AHMET	105
3. HANDAN ALİ HÜSEYİN	90
4. MELTEM GİRİTLİ	86
5. GÜLSÜM HÜSEYİN	86
6. ALİ ALİOĞLU	75
7. MUSTAFA YÜZBAŞI OSMAN	68

DENETİM KURULU

1. BAHRİ BELÇO	103
2. İLHAN MEMET	102
3. ENİSE MOLLA AHMET	99



Aynıakşam (23 Ocak 2022 Pazar) gerçekleştirilen toplantı sonucu görev dağılımı aşağıda görüldüğü şekilde belirlendi.

2022 YILI YÖNETİM KURULU

1. HÜSEYİN BALTACI	BAŞKAN
2. ALİ ALİOĞLU	ASBAŞKAN
3. MELTEM GİRİTLİ	GENEL SEKRETER
4. MURAT AHMET	KASADAR
5. HANDAN ALİ HÜSEYİN	ÜYE
6. GÜLSÜM HÜSEYİN	ÜYE
7. MUSTAFA YÜZBAŞI OSMAN	ÜYE

2022 YILI DENETİM KURULU

1. İLHAN MEMET	BAŞKAN
2. BAHRİ BELÇO	ÜYE
3. ENİSE MOLLA AHMET	ÜYE





BİR ATKI BİR BERE DE BİZDEN

İnsanlık görevimiz olan, başkalarına faydalı olmak, birine yardım etmek, çevremize, gençlerimize ve çocuklarımıza sorunlara karşı duyarlı olmamız gerektiğini bizzat deneyimleyip öğretmek hedefiyle yola çıktık.

Kasım ayında, Batı Trakya Azınlığı Yüksek Tahsilliler Derneği olarak başlattığımız sosyal sorumluluk projesimiz yoğun bir ilgiyle hayata geçirilmiştir. Projenin malzemeleri BTAYTD tarafından temin edilmiştir. Batı Trakya Türk Azınlık kadınları bu aşamada ekip arkadaşlarımız olmuştur. 15 yaştan 85 yaşına kadar kadının sevgiyle, emekle, sabırla ördükleri atkı berelerle projemiz tamamlanmıştır.

BTAYTD olarak, desteklerini bizden esirgemeyen, el emekleri ve gönülleriyle katkı sağlayan tüm Batı Trakya Türk Azınlık kadınlarına müteşekkirimiz.



13 Ocak Perşembe günü ilk adım olarak, Gümölcine Seçilmiş Müftüsü Sayın İbrahim ŞERİF makamında ziyaret edilerek ihtiyaç sahibi çocuklara ulaştırılmak üzere atkı bereler teslim edilmiştir.



14 Ocak Cuma günü projenin ikinci adımı olarak, Çocuk Köyleri Derneğine (Paidika Xoria Sos) ziyaret gerçekleştirilmiştir. Gümölcine bölgesinde yapılan teslimlerde BTAYTD Asbaşkanı Av. İlhan MEMET ekibimizi yalnız bırakmamıştır.

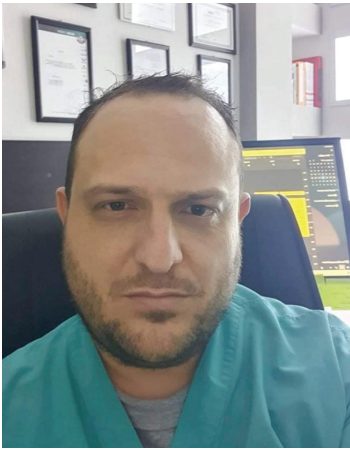


17 Ocak Pazartesi günü projenin üçüncü adımı olarak, İskeçe Seçilmiş Müftülüğü ziyaret edilip atkı bereler, müftü yardımcıları Ahmet HRALOĞLU ve Fatma İMAM' a teslim edilmiştir.



18 Ocak Salı günü projenin dördüncü ve son adımı tamamlanmıştır. İskeçe Türk Birliği ziyaret edilerek atkı bereler, mültecilere ulaştırılmak üzere İTB Başkanı Sayın Ozan AHMETOĞLU' na teslim edilmiştir. İskeçe bölgesinde yapılan dağıtımda BTAYTD Başkanı Dr. Hüseyin BALTAÇI ekibimizin başında yer almıştır.

Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Uzmanı (Fizyoterapist) Sn Özal AHMET HASAN ile boyun fıtığı hakkında bir söyleşi gerçekleştirdik. Kendisine verimli bilgilerinden dolayı çok teşekkür ederiz.



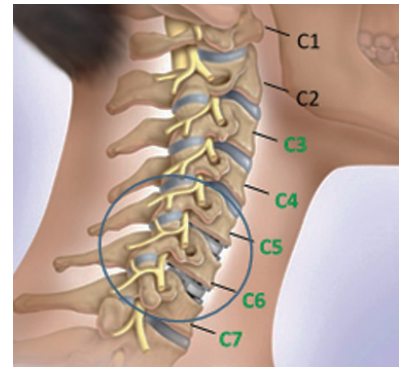
Sn. Özal AHMET HASAN, öncelikle son zamanlarda sıkça karşılaştığımız boyun fıtığının ne olduğundan biraz bahsedebilir misiniz?

Tıbbi ismi Servikal Disk Hernisi olan boyun fıtığı, omurlar arasında yastık görevi gören disklerin, yırtılması ya da kayması sonucu omurilikte veya omurilikten ayrılan sinirlere baskı yapmasıdır. Bu baskı sonucu sinir sıkışarak ağrı ve hareket kısıtlılığına sebep olur.

Vücudumuzun dik durmasını, temel hareketlerini sağlayan ve ağırlığını taşıyan omurgamız, omur (vertebra) adını verdiğimiz kemiklerden oluşur. Bunların arasında disk adı verilen destek dokuları bulunur. Bu destek dokuları omurlara binen yükü dengelemek amacıyla amortisör görevi yaparlar. Omurgamızın boyun bölgesindeki omurlar 7 adettir ve aralarında 5 adet de disk yer alır.

Boyun fıtığının nedenleri nelerdir?

Ağır yük kaldırma, ters bir hareket yapma, uzun süreli masa ya da bilgisayar başında oturma, travmalar (düşme, araç içi trafik kazası sonucu boyunun aniden öne ve arkaya hareketi), cep telefonunun uzun süre kullanımı, telefonu boyna kısıtarak konuşmak, telefon ya da tableti göz hizasından aşağıda tutmak, genetik faktörler, egzersiz eksikliği, yaşlılığa bağlı diskin sıvı kaybı gibi birçok neden boyun fıtığına sebep olabilir.



Boyun fıtığının belirtileri nelerdir?

Başın arka kısmından şakaklara yayılan boyun ağrısı, boyundan kola yayılan şiddetli ve geçmeyen ağrılar, sırt, kol ve omuzlarda ağrı, el becerilerinde azalma, kol ve parmaklarda uyuşma veya karıncalanma, duyu kaybı, elektriklenme, el ve kol kaslarında güçsüzlük, reflekslerde azalma, kolda incelme gibi belirtilerin yanı sıra tabii ki en sık karşılaştığımız belirtisi boyun ağrısıdır. Fakat şunu da belirtmek gerekir ki her boyun ağrısı fıtık değildir.

Boyun fıtığının tedavi edilmesi mümkün müdür?

Cerrahi olmayan tedavi, iyileşmenin ilk adımıdır. İlaç, fizik tedavi, dinlenme, ev egzersizleri ilk etapta önerilen tedavi yöntemleridir. En son yapılan araştırmalarla fizik tedavinin boyun fıtığı vakalarında %88 oranında sonuç verdiği ve ameliyata gerek duyulmadığı saptanmıştır. Boyun fıtığının ameliyatsız yöntemlerle tedavisinin temel amacı, fıtıklaşmış diskin yol açtığı sinir tahrişini azaltmak ve omurgayı koruyarak işlevselliğini artırmaktır.



Boyun fıtığını önlemek mümkün müdür? Nelere dikkat etmek gerekir?



Boyun fıtığına yakalanma riskinizi azaltmak için günlük yaşamınızda dikkat edebileceğimiz bazı unsurlar elbette vardır. Bu unsurlar, sadece fıtıktan korunmanızı değil, omurga sağlığını korumanıza da katkıda bulunarak ağrıları önlemenize yardımcı olabilir. Örneğin uzun süre aynı pozisyonda kalmayın. Masa başında çalışırken ara sıra ayağa kalkıp dolaşabilirsiniz. Aynı zamanda egzersiz yapmak da bu sorunu önlemede büyük rol oynar. Bunların dışında bilgisayar, televizyon, tablet veya cep telefonu kullanırken ekranın göz hizasında olmasına dikkat edilmelidir. Boynu eğerek ekrana bakılmamalıdır. Okuma

sırasında boynu öne doğru ileri derecede bükmek boyun sağlığı açısından oldukça zararlıdır. Son olarak yüzüstü yatmak yerine yan yatma tercih edilmelidir. Bu hususlara dikkat edildiği takdirde boyun fıtığı riskini azaltmış oluruz.

Doğduğun Yer ile Dolanık Olmak

Bir tanışma anındaki ilk söylenen cümlelerin başında “Nerelisiniz?”, “Memleketiniz neresi?”, “Hemşerim, memleket nere?” vb. şekilde bir cümle ile başlarız. Gurbet el, sıla özlemi gibi birçok edebi metin konusu, insanın doğduğu yer ile bağlantı kurmaktadır. Tanışıklığın yakınlığı, memleket çocuğu olmak ile daha sıkı bir bağ oluşturur. Hatta “hemşehricilik yapmak” gibi bir davranış şekli de insanlar arasında yaygın bir şekilde bulunmaktadır. “Coğrafya Kaderdir”, “Doğduğun Yer kaderindir” gibi birçok film, dizi, belgesel de rastlamak mümkündür.

Kuantum mekaniğinde bir “Dolanıklık” kuramı yer almaktadır. Bu konu ile ilgili daha detaylı bilimsel içeriğe sahip bilgiyi internet sitelerinden bulabilirsiniz. Dolanıklık kavramı; ilk olarak 1935 yılında Einstein, Podolsky ve Rosen tarafından yayınlanan bir makale ile bilim dünyasına girmiştir. Bu kavram daha sonra yapılan çalışmalarda ise, kuantum mekaniğinin temel ilkesi olarak araştırma konusu olmuştur.¹

Dolanıklık, “en anlaşılabilir haliyle; iki veya daha fazla sayıdaki atomaltı taneciğin birbirlerinden uzakta olmasına bağlı olmaksızın birbirleriyle eş zamanlı olarak etkileşebileceğini, başka bir deyişle haberleşebileceğini ifade eder.” EPR paradoksunun 1935’li yıllarda deneysel olarak ispatlanması yapılamadı. Bundan dolayı da Einstein buna karşı çıktı. 1970’lerden sonra ise bu deney başarılı bir şekilde gerçekleştirildi ve defalarca tekrarlandı. Günümüzde yapılan kuantum bilgisayarların iletişim dilinde dolanıklık bu-

lunmaktadır. Kuantum bilgisayarlar arasında iki tane ispatlanmış iletişim kanalı bulunmaktadır. Bunlar, “Teleportasyon” ve “Süper Yoğun Kodlama” olarak bilinmektedir. Teleportasyon için en uygun iletişim kanalı “dolanık temelli” iletişim kanalıdır. Kimya ve biyoloji alanında dolanıklık ile ilgili çok sayıda uygulama bulunmaktadır³⁻⁴. Özellikle Fahimeh Shojaie’nin⁵ “Kuantum Mekaniği” ve “Eşeyli Üreme” mekanizmasında, kuantum kavramları ile biyolojik ilişkileri detaylı bir şekilde yayınlanmıştır. Bu çalışmanın özeti, aslında hücre bölünmesinin kuantum mekaniğiyle bir iletişim kaynağının nasıl var olduğu hakkında yapmış olduğu bir çalışmadır. Bu konu hakkında detaylı bilgi isteyenler dipnot olarak verilen çalışmayı inceleyebilirler. Bu yazımızdaki problem cümlesi, “Bazı yaşam kavramlarını kuantum bilimi ile açıklamak mümkün müdür?” şeklinde ortaya konabilir. Mesela, insanın doğduğu yere bağlılığı, memleketini sevmeyen veya özlemini çekmeyen çok az insanın bulunduğu gösterilebilir. “Doğduğun yer kaderindir.”, “Coğrafya kaderdir.” gibi olguları açıklamak için kuantum dolanıklık olabilir mi? İnsanın doğduğu yere olan bağlılığını fiziksel olarak dolanıklık açıklar mı? Neden doğduğumuz yeri sürekli özleriz?

İnsanın birine aşık olması: Aşkı tanımlayan birçok yazı vardır. İki obje arasında bir bağın oluşmasını sağlayan ve fiziksel olarak bir iletişim kanalının oluşmasını tanımlayan kavramı Kuantum Dolanıklık ile açıklayabilir miyiz?

Annenin çocuğu ile iletişim kurması: Bir anne çocuğu ile hep iletişim halindedir. Çocuğu sıkıntı çektiğinde o da sıkılır. “Yüreğim yanıyor” ifadesinin bilimsel bir karşılığını en iyi tanımlayan bilgi kuantum dolanıklık olabilir mi?

İnsanın üreme aşamasındaki mayoz bölünme bir dolanıklık oluşma aşaması mıdır?⁶

Yine kuantum mekaniğinde dolanıklık transferi bulunmaktadır. Kan bağı dediğimiz olay aslında bir kuantum dolanıklık transferine mi karşılık gelmektedir?

Kardeşler arasındaki bağ: Her ne olursa olsun iki kardeş arasında bir iletişim bulunmaktadır. Bu



Çanakkale Onsekiz Mart
Üniversitesi Öğrt. Gör. Dr.
Cumali YAŞAR
[https://avesis.comu.edu.tr/
cyasar](https://avesis.comu.edu.tr/cyasar)

1-(A. Einstein, B. Podolsky, and N. Rosen, 1935, Can quantum-mechanical description of physical reality be considered complete? Phys. Rev., 47, 777)

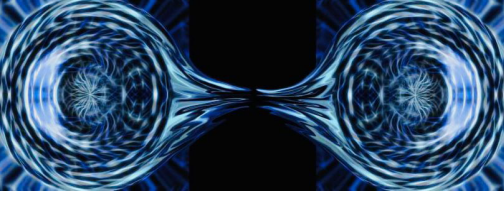
2-<http://www.huseyincavus.com.tr/web/tag/dolaniklik/>

3-<https://hal-hprints.archives-ouvertes.fr/hprints-00637383/document>

4-http://www.ijabbr.com/article_7899_ae298d7aad75be8b019d9b5e649e69b7.pdf

5-http://www.ijabbr.com/article_7899_ae298d7aad75be8b019d9b5e649e69b7.pdf

6-http://www.ijabbr.com/article_7899_ae298d7aad75be8b019d9b5e649e69b7.pdf



bağın fiziksel bir tanımı olursa en iyi tanımlayan cümle dolanıklık mıdır? Kardeşler arasında kan bağı dolanıklık transferi ile mi gerçekleşmektedir?

Üreme aşamasındaki hücre bölünmesi dolanıklığın fiziksel bir gerçekleşmesi olarak ispatlanabilir mi?

Hücre bölünmesi aşamasında dolanıklık tanımında olduğu gibi genler arasında dolanıklık mı oluşmaktadır?

Neşat ERTAŞ'ın ifadesi ile,

**“Kalpten kalbe bir yol vardır
Gözünen görünmez sırdır
İkimizin kalbi birdir.”**

Edebi metin üzerinde ifade edildiği gibi bir iletişim dili yaşamımızın bir parçasıdır. Yine aynı şekilde Mevlana'ya atfedilen,

**Gönülden gönüle yol var dediler,
O gün, bugün yoldayız.
Yol bulmak kolay imiş,
Mesele GÖNÜL bulabilmek imiş.**

Tasavvuf kültüründe gönül köprüsü kurmak “Şeyh ile mürid arasında iletişim dili” olarak yansımıştır.

Bilim insanları insan bedeni üzerinde dolanıklığı sağlayan genleri bulabilirler.

Anlaşılması zor olan husus ise toprak ile nasıl dolanık oluyoruz. Yani memleketi özlemek, dağını taşımayı sevmek, suyunu, toprağını sevmek bu duyguların sürekli olarak yaşaması fiziksel bir tanım ile açıklamak yerine başka bir tanıma ihtiyaç duymaktadır. İnsanın yaratılışı ile birlikte toprağa bağlılığı genler üzerinde hazır olarak mı gelmektedir?

Topraktan yaratılan insan, aslında toprak ile dolanık olarak ilk baştan mı dolanıktır? İnsanın mayası olarak ifade edilen genler toprak ile dolanık olarak mı yaratıldı? Fiziksel olarak buna cevap bulunursa iletişimin geleceği çok farklı bir yöne gidecektir.

Sonuç olarak kuantum biliminin gelişmesi gelecekte tanımlanması zor olan bir çok kavramların tanımlanmasını gerçekleştirecektir. Belki de metaverse evren kuantum me-
kaniğinin çözmesi gereken bir problem evrenidir.

Drama Nedir?

Drama yaparak yaşayarak öğrenme bakımından en etkili yöntemlerden biridir. Drama bir düşünceyi beden diliyle,hareket ederek anlatmak,içsel olan bir durumu bir düşünceyi eyleme dönüştürmesidir. Bu süreçte birey yaşantılar yoluyla yeni davranış ve duyguları öğrenir ve deneyim sahibi olur.Böylece birey duygularını kontrol edebilme, değiştirebilme,düşüncelerini ifade edebilme,konuşarak iletişim kurabilme gibi yeteneklerini geliştirir.



Drama bir amaç ya da araç olarak kullanılabilir.Dramanın amaç olması dramayı drama ile öğretmek anlamına gelir.Bunda amaç bireyin kişilik gelişimine yardımcı olmak,dramadan haz almayı sağlamak,iletişime yardımcı olmaktır.Dramanın araç olarak kullanılması herhangi bir konunun drama yöntemiyle öğretilmesidir. Aktif katılımı gerektirmesi nedeniyle drama çocuğun duygusal,zihinsel ve sosyal gelişimine katkıda bulunan bir sanat alanı olarak kabul edilmektedir.Dramada öykü,şiiir,resim,heykel ve benzeri birçok eserden yola çıkarak doğaçlamalar yapılmakta,bu çalışmalar sayesinde de katılımcılarda sanata karşı ilgi ve duyarlılık kazanmaktadır.

Drama çalışmalarına katılan bireyler,drama sürecinde durumları,olayları,ilişkileri keşfederek öğrenmektedirler.Katılımcılar gerçek dünyadaki bilgi ve deneyimlerini,dramada hayali bir dünya yaratmak için kullanmakta ve dramada tasarladıkları du-

rumları ve rolleri tanımlarken olayları ve ilişkileri incelemeyi öğrenmektedirler.

Drama Nerede Kullanılır?

Drama eğitim sürecinde oyunlarla geliştirilen bir etkinliktir ve eğitimin yaşamsal parçasıdır. Yaratıcı drama ve eğitsel drama çalışmaları,örgün eğitimin her basamağında,yaygın eğitimde,dersler içinde bir öğretim yöntemi olarak giderek daha da yaygınlık kazanmaktadır.Önemli olan dersler ya da konu alanlarında ve hemen her düzeyde uygun koşullar sağlanması durumunda kullanılabileceğinin bilinmesidir.Drama bir çok alanda kullanılabilen bir yöntemdir.Türkçe,tarih,coğrafya,matematik,psikoloji gibi temel derslerden ekonomi,politika,endüstri,insan ilişkileri gibi alanlara kadar çok geniş bir yelpazede drama çalışmalarına yer verilmektedir.

Drama Türleri

Psikodrama: Kişilik,kişiler arası ilişki,çatışma ve duygu sorunlarının özel dramatik yöntemlerle keşfedildiği bir grup yöntemidir.

Eğitici Drama: Öğrencinin kendini ifade et-



me,özgüven duygusu geliştirme,psikomotor,zihin,dil yönünden gelişim sağlama,empati kurarak çok yönlü düşünebilme,işbirliği dayanışma paylaşım gibi duyguların gelişimi,eğitim ve öğretimde önemli rol oynamaktadır.Öğrencinin öğrendiği bilgileri kalıcı olabilmesi,olaylara ve durumlara farklı bakış açlarına sahip olma,demokratik ortamlar oluşturarak tartışma eleştirme ve eleştirilere açık olmayı öğrenmesini sağlayan bir süreçtir.

Yaratıcı Drama: Yaratıcılık özelliğini geliştirmek ve oyun yoluyla düşünme güçlerini harekete geçirmek için çocuklarla yapılan drama etkinliklerine yaratıcı drama denir.

Neden Drama Oyunları?

Drama oyunları yaratıcıdır,drama oyunları yaratıcılığımızı geliştirir.Bir drama oyununda,etrafınızdaki dünyayı keşfedersiniz,rol yaparsınız ve diğer oyunculara hikayeler anlatırsınız ve bu bilgilendiricidir.Drama oyun-

ları insanın kişiliğini geliştirir,kişiyi hayal gücüyle çalışmayı öğrenir,sosyal ve duygusal gelişime katkıda bulunur,olaylara nasıl yaklaşmamız gerektiğini onları canlandırarak nasıl tepki göstereceğimizi ve nasıl davranacağımızı keşfederek öğreniriz.Drama oyunları,kompozisyon yeteneğimizi arttırır,sözlü ve bedensel ifade gücünü geliştirir.



İŞ HAYATI VE EBEVEYNLİK



Geniş aile yapısından çekirdek aile yapısına geçiş ve kadınların iş hayatında daha aktif rol almalarıyla birlikte, iş hayatı ve aile yaşamı arasındaki dengeyi kurmak ve bu dengeyi doğru bir şekilde, ebeveynlikle birlikte yürütebilmek oldukça zorlaşmıştır.

Kişiler, bazen kendilerini aile ve iş hayatları arasında sıkışmış hissedebilmektedir. Bu aşamada mühim olan kişinin iş hayatı, ailesi ve çocukları arasında dengeli bir ilişki kurabilmesidir. Kurulacak bu denge sonucunda hem aile hayatında hem de iş yaşamında mutlu olabilmek mümkündür.

Çocuklar büyüme ve gelişim süreçlerinde en çok ebeveynlerine ihtiyaç duyarlar. İş hayatının yoğunluğundan dolayı çocuklardan uzaklaşmamalıdır. Bu uzaklaşma sürecinin yaşanmaması için çalışma saatleri mümkün mertebe ebeveynlik göz önünde bulundurularak ayarlanmalı ve denge sağlanmalı, iş yaşamı eve taşınmamalıdır.

Yaşanan aile hayatı, başka ailelerin kazançlarına ve yaşantılarına göre şekillendirilmemeli, kişi kendisi ve ailesi için en iyi ve uygun olanına karar vermelidir.

İş ve aile hayatını dengede tutabilmenin en önemli unsurlarından birisi de planlı olunmasıdır. İş yaşamının dışında eş ve çocuklarla yapılacak sosyal aktiviteler ve etkinlik saatleri planlanmalıdır.

İş yaşamında başarılı olma isteğinin yanında çocuklar ve aile hayatı göz ardı edilmemeli ve ikinci plana atılmamalıdır. Anne - babanın çocuğa olan tutumu, ilgi ve davranışları çocuk için büyük önem taşımaktadır. Çocukların sadece maddi ihtiyaçlarını karşılamak iyi ebeveynler olduğu anlamına gelmemektedir. Önemli olan çocuğunun gözünden kişinin kendini ve ebeveynliğini görebilmesidir.

Birçok toplumda olduğu gibi bizim toplumumuzda da anneler, çocukları üzerinde babalara nazaran daha çok sorumluluk sahibidir. Fakat, alınan sorumluluklarda babaların da annelere aynı ölçüde destek olmaları gerekmektedir. Çünkü çocuklar, her iki ebeveynin de eşit şekilde ilgisine ihtiyaç duyarlar ve anne babalarının aldıkları maaşa değil, onlarla geçirdikleri verimli zamana dikkat ederler. Bu kapsamda ancak, "eşit ebeveynlik" sayesinde çocuklara gereken ilgi gösterilebilmektedir.

Sonuç olarak; iş yaşamının yanında, aile ilişkileri de dengede tutulmalıdır. Unutulmamalıdır ki, okulda alınan eğitim ile evde verilen eğitim birbirine paralel gitmektedir. Çocukla geçirilen kaliteli zaman, gösterilen ilgi ve özveri, çocuğun gelecekteki yaşamında nasıl bir birey olacağına dair büyük önem taşımaktadır. Bu süreçte yapılacak "eşit ebeveynlik" ve planlamalarla, iş - aile yaşamı ile ebeveynlik ilişkisi arasındaki dengeyi sağlamak mümkün olacaktır.

BİRAZ BEN

Yađmur damllarına bıraktım bu gece hayallerimi
Beni alıp bilinmez bir sokađa götürdüler.

Oysa ben
O sokađın
Bir kapısından
Yıllar önce
İçeri girmiŐtim.

Unuttum
Ve
Yok oldum

Biraz hazan
Biraz badem ađacı
Biraz yaprak dökümü
Biraz dalda kiraz
Biraz sarı
Biraz yaylada çimen
Biraz güneş
Biraz başımda gökyüzü

Biraz her ne ise Şimdi
Biraz yarınlara umut ve sevgi

Biraz kalırım
Biraz giderim

Biraz ben
Biraz da Őiirim.

90'lar Kuşağı



Eğer ömrünüzün bir noktasına dönme imkânınız olsaydı kaç yaşını seçerdiniz? Peki ya sizde 90'larda çocuk olanlardan mısınız? Unutulur mu hiç o günler? Çocukluk, insan hayatının en unutulmaz dönemlerinden birisidir. Yıllar geçse de kişinin hafızasından silinmeyen bu dönem her zaman özlemlerle hatırlanmaktadır.

Her dönemin, çağın güzelliği farklıdır muhakkak ama 90'ların tadı bir başka... Belki 90'larda çocuk olma durumundan bana öyle geliyordur bilemiyorum ama eşi benzerinin geleceğine dair umutlarımı ciddi anlamda kaybediyorum.

İnternet ve teknoloji ile yeni tanışılmış ama etkisine girmemiş bir jenerasyon olarak büyüdük. 90'larda çocuk olduysanız, şimdilerde nasıl bir ayrıcalıkta büyüdüğünüzü daha iyi anlamışsınızdır. Ben, başladım bile "bizim zamanımızda" diye başlayan cümleler kurmaya ve o güzel günleri özlemlerle yâd etmeye.

Eğer siz de mutlu bir çocukluk geçirdiyseniz, içinizde minik bir parça hep vardır o günlere ait. Hatırlarken o günleri yüzünüzde tatlı bir tebessüm oluyor mu? Şimdilerde anlıyorum ki ne şanslı bir nesilmişiz, biraz eskinin biraz yeninin olduğu bir dönemi görmüş, farklı tatları yaşayabilmişiz.

90'larda çocuk olmak...

Ah ah!

Sadece kendi adıma hüznün değil ki bu, şimdiki çocukları görünce onlar için çok üzülüyorum. 90'ları göremediler, yaşayamadılar...

Sokaklar, hiç ayrılmadığımız facebook, instagram, youtube gibi sıradan değildi. Kotası yoktu mesela; körebe, saklambaç, uzun eşek, yakar-top, seksek, lastik atlama, yerden yüksek, evcilik ve en önemlisi de oyun oynamanın sınırı yoktu. Ta ki güneş batıp ezan okunduktan sonra annelerimiz adımızı dar sokaklarda yankılatana dek. Zorla eve getirmeye çalışan babalarımız, annelerimiz karşısında; anne,baba ne olur yarım saat daha oynayayım, sözleri havalarda uçuşur, zamandan ödünç alınırdı. Bir sürü arkadaşım vardı mesela benim, biri olmazsa diğerini çağırdığım, parklarda oynarken arkadaşlık kurduğum. Merhaba benim adım Seher; senin adın ne, birlikte oynayalım mı, arkadaş olalım mı? diye tanıştığım arkadaşlarım. Kumdan, çamurdan pasta yapıp, yapraklardan dolma yaptığım çocukluğum.

Babam, her yaz bahçemizdeki ağaçların arasında salıncak kurardı, kurduğu zaman benimde hayallerim başlardı gökyüzüne uçmak gibi...Hızlı salla baba, derdim; gökyüzünü ve bulutları yakalayacağımı zannederek. Ağaçların arasına dalardım salıncağımla, saçlarım savrulurdu güneş yüzümü ısıtırdı. Daha sonra ağaçların verdiği meyveleri yerdim elma, şeftali, mor erik gibi... Kokusu bile huzur verirdi şeftalinin.



Bilyelerimiz, topacımız, topumuz vardı bizim. Kendi oyuncuğımızı kendimiz yapardık. Gazoz kapakları biriktirir, sakız ve cipslerden çıkan çıkartmaları ve çeşitli kartları değiş tokuş eder, mektup pullarından koleksiyon yapar mutlu olurduk. Dört sokak yukarıda oturan aynı mahallenin çocuklarıyla mahalle de yarış yapardık; sanki farklı mahallenin çocukları gibi. Ama yensek de yenilsek de yarış sonu; aynı musluktan, veya annelerimizin sürahi ile getirdiği suyu, aynı bardaktan kana kana içerdik. Dışlamazdık birbirimizi. Şimdi öyle mi?



Akşam olunca bile bitmezdi oyunlarımız. Dedim ya; kotası yoktu çocukluğumuzun. Akşam yemeği yendikten sonra yine mahallenin tüm çocukları ile saklambaç oynardık sokaklarda, hele gene mevsimlerden yaz olunca meşe sahilinde kurmuş olduğumuz 90'lar grubuyla klip çeker müzikle dans ederdik. Şimdi bakıyorsun çocuklara...

Ellerinde cep telefonu, tablet, bilgisayar ve amacı olmayan sanal bir oyun. Vakitleri boşa çalınıyor, teknoloji bağımlılığı başlıyor bu küçük yaşta...

Henüz toprağa yalın ayak basmayı, ayaklarının kirlenmesi sanan çocuk...

Hâlâ bilgisayar oyunundaki puan alınca kazandığını sanan çocuk...

Suç sende değil, suç bizim!

Sana oyun oynayacak alan, çıkamayacağın ağaç bırakmayan bizim.

Sana gökyüzünün ne kadar mavi, yıldızların ne kadar parlıtlı olduğunu anlatmak zorunda olan bizim.

Sana uçurtmalarını uçuramayacağın, yüksek binalarla çevrili, sözde modern binalar inşa eden bizim.

Sana doğanın insanın emrinde bir eşyaya dönüşmemesi gerektiğini anlatma sorumluluğu bizim.

Rengârenk 90'lar kuşağından ne yazık ki eser kalmadı. Belki bilim, teknoloji ilerledi; herşey daha kolaylaştı ama o sıcaklık, samimiyet dolu yıllar ve zorluklar son buldu. O kadar çok anlatılacak var ki; bitmez dolu dolu bir çocukluk.

Size tavsiyem, geçmişteki zamanın ve şimdiki zamanın değerini bilin; çünkü değer verildikçe işlenir zaman. Selam olsun doksanlara, selam olsun sokaklarda doya doya oyun oynamış çocukluğunu doyaya yaşamış son kuşağa...





KAŞNIKA

İçinde bulunduğumuz kış mevsiminin vitamin deposu sebzelerinden biri olan pırasa ile yapabileceğimiz ve bölgemize özgü lezzetlerden kaşnika tarifini sizlerle paylaşacağız. Kaşnika için gerekli malzemeler:

- 2 adet yumurta
- 1 bardak sıvıyağ
- 1 bardak yoğurt
- 1 bardak süt
- 3 adet pırasa
- 1 paket kabartma tozu
- 2 bardak mısır unu
- 1 bardak buğday unu
- 1 fiske tuz

İlk olarak 3 adet pırasamızı ince ince kıyıyoruz. Sonra ince ince doğradığımız pırasaları elimizle biraz ovuyoruz. Pırasaları geniş bir kabin içine alarak üstüne 2 adet yumurtayı kırıyoruz. 1 bardak yoğurdu, 1 bardak sütü, 1 bardak sıvı yağı ilave edip karıştırıyoruz. Bu karışımın üstüne son olarak 2 bardak mısır unu, 1 bardak buğday unu, kabartma tozu ile bir fiske tuzu da ekleyip iyice karıştırıyoruz. Her tarafı yağlanmış fırın tepsisine harcımızı boşaltıp yaydırıyoruz. 180 derecelik fırında üstü kızarana kadar yaklaşık 45 dakika pişiriyoruz. Fırından çıkardıktan sonra kaşnikanın üstüne arzuya göre biraz tereyağı gezdirebilirsiniz. 15 dakika dinlendirdikten sonra dilimleyip servis edeb. Herkese afiyet olsun.

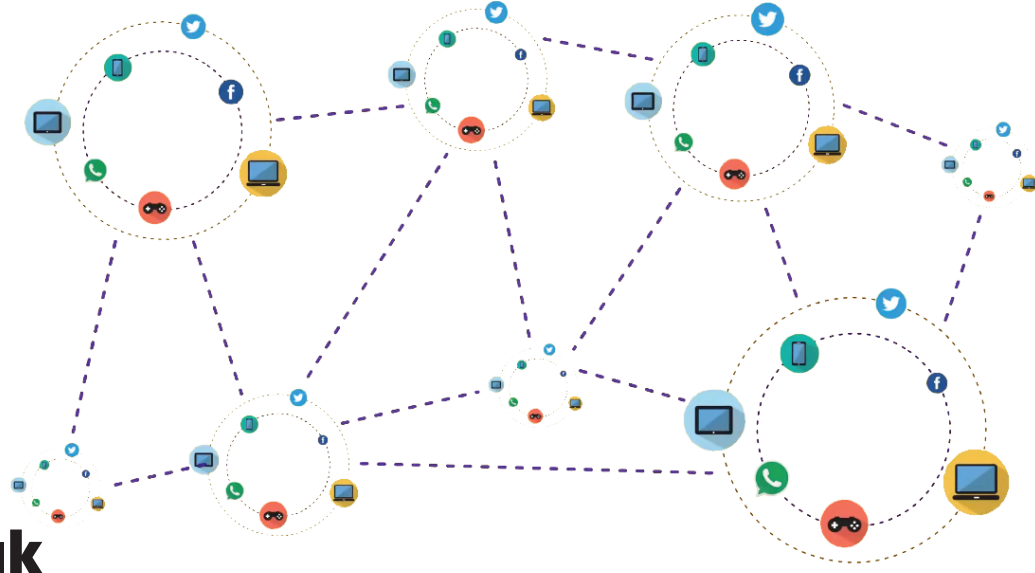
Son yıllarda bölgemiz kadınları tarafından kaşnikanın farklı bir tarifi de yapılıyor ve çokça da seviliyor. Sizlerle sebzeli kaşnika tarifini de paylaşacağız. Sebzeli kaşnika için gerekli malzemeler:

- 3 adet yumurta
- 1 bardak sıvıyağ
- 1 bardak yoğurt
- 1 bardak süt
- 2 adet pırasa
- 1 adet patates
- 1 adet havuç
- 1 adet kabak
- 1 adet kapy biber
- 1 tutam maydanoz
- 1 parça peynir
- 1 paket kabartma tozu
- 1,5 bardak mısır unu
- 1,5 bardak buğday unu
- 1 fiske tuz

İlk olarak 2 adet pırasayı ince ince doğrayıp elimizle hafifçe ovuyoruz. Daha sonra güzelce yıkayıp soyduğumuz patates, havuç ve kabağı rendeliyoruz. Kapy biberi ve maydanozu da ince ince doğradıktan sonra tüm sebzeleri büyük bir kapta birleştirip bir kaşık veya çatal yardımı ile karıştırıyoruz. Sıvı yağı, yoğurdu, sütü, peyniri ve yumurtaları da ekliyoruz. Karışıma son olarak mısır unu, buğday unu, kabartma tozu ve bir fiske tuz da ilave ediyoruz. Yağlanmış fırın tepsisine veya yağlı kâğıt serilmiş fırın tepsisinin her tarafına eşit şekilde dağıtarak harcımızı yaydırıyoruz. İsteğe göre üzerine susam da serpebilirsiniz. 180 derecelik fırında üstü tamamen kızarana kadar yaklaşık olarak 45-50 dakika sebzeli kaşnikamızı pişiriyoruz. Pişen kaşnikayı 15 dakika dinlendiriyoruz. Dilimledikten sonra servise hazır.

Deneyecek olanlara şimdiden afiyet olsun!





Siber Zorbalık

İnternetin bize sunmuş olduğu sınırsız etkileşim alanının birçok yararı vardır. Fakat amacını bilmediğimiz ve tanımadığımız kişi veya guruplarla kolayca iletişime geçebildiğimiz için çok dikkatli olmalıyız.

Siber zorbalık nedir?

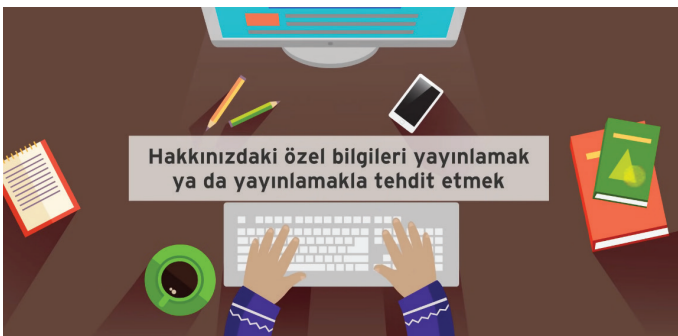
Bir birey veya grubun bilgi ve iletişim teknolojilerini kullanarak, diğer bireylere yapmış oldukları teknik yada ilişkişel tarzda zarar verme davranışlarıdır. Siber zorbalık internet ortamında bilgisayar, tablet, telefon gibi iletişim araçlarını kullanarak. Facebook, twitter, whatsapp gibi sosyal medya araçlarıyla anlık mesajlaşma yada çevrim içi oynanan oyunlar aracılığı ile yapılabilir.

Siber zorbalığa yaşitlarımız tarafından maruz kaldığımız gibi, bizden yaşça büyük olan insanlar tarafından da maruz kalabiliriz. Önemli olan yaşadığımız durumun bir siber zorbalık olduğunu hemen anlamak ve önlem almak.

Siber zorbalık belirtileri nelerdir?

- Aşağılamak
- Şantaj yapmak
- Küfür etmek
- İftira atmak
- Dedikodu yapmak
- Taciz etmek
- Tehdit etmek
- Dışlamak
- Utandırmak

Unutmayalım, geliştirilen her yeni teknoloji ortamı yeni Siber ortamlar oluşturur.



SAHİBİNİ ARAYAN ŞİİRLER -1-

Merhaba kadın, merhaba
Kalbimle konuşuyorum sana, lütfen kızma...
Geçmişten konuşacağım, bahsedeceğim biraz
Sakin kırılma...
Sabretmek iyi demiştin, inanmamıştım
Yıkıntılara inat yaşa dedin, ona da inanmamıştım
Bağırdın bana gel diye, sağırdım sana, duymadım
Darmadağındım, toparladın beni, yeniden yarattın.
Sana bir şiir sözüm vardı,
Affet yazamadım...
Adına hakaret olur diye, utandım
Hatta cesaret edip,
Şiirin adını bile koyamadım.
Sana bir şiir değil, tüm gecelerim feda...
Güzel günler görmeye vadem yeter mi bilmem
Sana bir şiir sözüm vardı, adı AŞK oldu,
Bense AŞIK
Hoşgeldin paslı dünyama
Işığım, nefesim, duam...
Sensiz gün doğsa gölgem yok,
Hoşgeldin KADIN, HOŞGELDİN
Tozlu camlara gülen yüzünü çizdiğim
İstmeden adını, altına yazdığım
Işığım, nefesim, DUAM
Hoşgeldin kadın, tebessümünle hoşgeldin
Hoşgeldin, bahar güneşim, deniz kokum, çocuk sevinçlim
Hoşgeldin paslı dünyama KADIN, HOŞGELDİN

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



PUSULA