

# PUSULA

Eylül 2022 - 19. Sayı

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



TBMM BAŞKANI  
ŞENTOP BATI TRAKYA'DA  
SOYDAŞLARLA KUCAKLAŞTI

BTAYTD OLAĞAN  
YAZ GENEL KURUL  
KONGRESİ GERÇEKLEŞTİ

İSKEÇE'NİN  
YENİ MÜFTÜSÜ  
MUSTAFA TRAMPA

4



Years  
XPONIA  
.YIL

1982 - 2022

# İÇİNDEKİLER

## GÜNCEL KONULAR /

TBMM BAŞKANI ŞENTOP BATI TRAKYA'DA SOYDAŞLARLA KUCAKLAŞTI.....	1
GENÇLER FATMA TURGUT'UN KONSERİNE AKIN ETTİ.....	2
İSKEÇE MÜFTÜ ADAYLARI BTAYTD İSKEÇE KÜLTÜR MERKEZİNİ ZİYARET ETTİ.....	3
BAKEŞ VE BTAYTD DERNEĞİNDEN YENİ KİTAP ÇALIŞMASI.....	3
İSKEÇE'NİN YENİ MÜFTÜSÜ MUSTAFA TRAMPA.....	4
İSKEÇE'NİN İLK SEÇİLMİŞ MÜFTÜSÜ, ÖLÜMÜNÜN 16. YILINDA İSKEÇE'DEKİ KABRİ BAŞINDA ANILDI.....	5
BTAYTD OLAĞAN YAZ GENEL KURUL KONGRESİ GERÇEKLEŞTİ .....	6
DERNEĞİMİZE ZİYARET.....	6
İSKEÇE SEÇİLMİŞ MÜFTÜSÜ MUSTAFA TRAMPA`YA ZİYARET.....	7

## ÖZGÜN BÖLÜM/

AYNA'NIN YOLCULUĞU.....	8
-------------------------	---

<b>BİR HİKAYE BİR DERS/</b> .....	10
-----------------------------------	----

## SAĞLIK /

PSİKOSOMATİK HASTALIKLAR.....	11
-------------------------------	----

## YAŞAM /

BİR YASTIKTA 50 YIL.....	12
--------------------------	----

## EĞİTİM /

OKUL ZİLİ ÇALDI.....	14
----------------------	----

## ÇOCUK GELİŞİMİ /

DISGRAFİ.....	15
---------------	----

## SİZİN KALEMİNİZDEN /

GELENEKSEL TADIMIZ TARHANA .....	16
----------------------------------	----

## ÇOCUKLARIN KALEMİNDEN /

HOŞ SAADETİN SIRRININ BAŞLANGICI.....	17
---------------------------------------	----

# TBMM BAŞKANI ŞENTOP BATI TRAKYA'DA SOYDAŞLARLA KUCAKLAŞTI



Türkiye Büyük Millet Meclisi (TBMM) Başkanı Mustafa ŞENTOP, Batı Trakya ziyareti kapsamında Gümülcine ve İskeçe'de temaslarda bulundu.

TBMM Başkanı Mustafa ŞENTOP, bir grup milletvekili ile çıktığı Balkan ülkeleri ziyaret programı Batı Trakya'dan başladı.

TBMM Başkanı ŞENTOP, Batı Trakya programına Gümülcine Müftüsü İbrahim ŞERİF'i makamında ziyaretıyla başladı. Daha sonra Gümülcine Türk Gençler Birliği'ni (GTGB) ziyaret eden ŞENTOP başkanlığındaki heyet burada Batı Trakya Türk Azınlığı Danışma Kurulu üyeleri ile bir araya geldi.

Gümülcine'deki programını tamamlayan heyet daha sonra İskeçe'ye hareket etti. ŞENTOP ve beraberindekiler, Temmuz ayında vefat eden merhum İskeçe Müftüsü Ahmet METE'nin kabrine ziyarette bulundu. Ardından İskeçe Müftüsü Mustafa TRAMPA'nın makamına geçen ŞENTOP yeni seçilen müftüye görevinde başarılar diledi.

Şentop daha sonra İskeçe Türk Birliği'ni (İTB) ziyaret etti. ŞENTOP ve beraberindeki heyet burada İskeçe Türk Birliği Başkanı Ozan AHMETOĞLU, dernek yöneticileri ve çocuklar tarafından çiçeklerle karşılandı.

İskeçe Türk Birliği'nin mücadelesi yakından takip ettiklerini ve desteklediklerini belirten TBMM Başkanı Mustafa ŞENTOP, soydaşların ilgisine teşekkür etti. 85 milyonluk Türkiye Cumhuriyeti'nin Batı Trakya Türkleri'nin yanında olduğunu ifade eden ŞENTOP, "Türkiye'nin siz Batı Trakya TÜRKLERİ'YLE gönül bağı var." diye konuştu.

TBMM Başkanı ŞENTOP ve beraberindeki heyet daha sonra Kuzey Makedonya'ya gitmek üzere İskeçe'den ayrıldı. ŞENTOP'a Batı Trakya ziyaretlerinde milletvekillerinin yanı sıra, Türkiye'nin Atina Büyükelçisi BURAK ÖZÜGERGİN ve Türkiye'nin Gümülcine Başkonsolosu Murat ÖMEROĞLU eşlik etti.



# GENÇLER FATMA TURGUT'UN KONSERİNE AKIN ETTİ



Batı Trakyalı gençler Gümülcine şehir meydanında ünlü sanatçı Fatma TURGUT'un konserine akın etti.

Batı Trakya Azınlığı Yüksek Tahsilliler Derneği (BTAYTD) çatısı altında faaliyetlerini yürüten Genç Akademisyenler Topluluğu'nun (GAT) düzenlediği Gençlik Festivalinin onuncusu 7 Ağustos Pazar günü Gümülcine şehir meydanında gerçekleştirildi.

Etkinlik GAT Başkanı Anıt VELİ'nin selamlama konuşmasıyla başladı. Anıt VELİ konuşmasında, "Bu akşam buradaki kalabalık azınlık gencinin birlikteliğinin tescilli niteliğindedir. GAT seçimlerinde göreve talip olduğumuzda İskeçe, Gümülcine, Dedeoğaç gençliği değil, bir bütün halinde Batı Trakya gençliği olarak hareket etmemiz gerekli ve bunun için çalışacağız demiştim. Bu konuda olumlu sonuçlar aldığımızı görmek bizleri mutlu ediyor. Organizatörlerinden biri olduğumuz Sadık Ahmet futbol turnuvasına bu yıl İskeçe'den üç ayrı takımın katılmış olması bunun en basit örneği. Azınlık kuruluşlarımızın gençlik kolları ile sürekli irtibat halindeyiz ve azınlık gençleri için neler yapabiliriz konusunu sürekli gündemimizde tutuyoruz. Bu akşam bu kalabalığa baktığımızda Batı Trakya'nın her köşesinden omuz omuza eğlenmek için gelmiş bir topluluk görüyorum ve diyorum ki görevimiz, sıfatımız ne olursa olsun amacımız birleştiricilik ve azınlık gençlerinin yarınını hazırlamak olsun. Bu duygu ve düşüncelerle hepimize teşekkür ediyor saygılar sunuyorum" ifadelerine yer verdi.

BTAYTD Başkanı Hüseyin BALTACI da tüm katılımcıları selamlayarak başladığı konuşmasında, etkinliğin gerçekleşmesinde emeği geçenlere teşekkür etti. Müziğin tüm dünyanın tüm insanların kalp dili ve kültürü olduğunu söyleyen BALTACI, "Yunan ve Türk halklarının ortak paydası müzik ve kültürdür. Gençlerimize bu kültür köpürsünü inşa ettikleri içi teşekkür ederim." dedi.

Daha sonra etkinliğe katkıda bulunanlara birer plaket hediye edildi.

Konuşmaların ardından yerel sanatçılardan oluşan 'Restore' grubu sahne aldı. Grubun seslendirdiği birbirinden güzel şarkılara, zaman zaman gençler de eşlik etti.

Daha sonra Türkiye'den gelen şarkıcı Fatma TURGUT sahneye çıkarak gençlere muhteşem bir konser sundu.

Gümülcine şehir meydanındaki festivale, Türkiye'nin Gümülcine Başkonsolosu Murat ÖMEROĞLU, İskeçe Milletvekili Burhan BARAN, BTAYTD Başkanı Hüseyin BALTACI ve yönetim kurulu üyeleri, Genç Akademisyenler Topluluğu Başkanı Anıt VELİ ve yönetim kurulu üyeleri, DMT Eyaleti Başkan Yardımcısı Tarkan MULTAZA, Eyalet Başkan Danışmanları Ahmet İBRAM ve Cihan İMAMOĞLU, DEB Partisi Genel Başkan Yardımcısı Metin HACIOSMAN, DEB Partisi Gençlik Kolları Başkanı Burak ADIL, Gümülcine Türk Gençler Birliği Başkanı Sedat HASAN, Gümülcine Belediye Meclis Üyesi Mesut MEHMET, Yunanistan Uyuşturucuyla Mücadele, Bağımlılığa Karşı Önlem Alma ve Ruh Sağlığı Merkezleri Yönetim Kurulu Üyesi Sibel MUSTAFAOĞLU, Kozlukebiri Belediyesi Ana Muhalefet Başkanı Erdem HÜSEYİN ve çok sayıda soydaş katıldı.

## 10. GAT GENÇLİK FESTİVALİ KAPSAMINDA SANATÇI FATMA TURGUT DERNEĞİMİZİ ZİYARET ETTİ



# İSKEÇE MÜFTÜ ADAYLARI BTAYTD İSKEÇE KÜLTÜR MERKEZİNİ ZİYARET ETTİ

9 Eylül 2022 Cuma günü yapılacak olan Müftülük seçimlerindeki İskeçe müftü adayları Sn Mustafa TRAMPA ve Sn. Mustafa KAMU Batı Trakya Azınlığı Yüksek Tahsilliler Derneği İskeçe Kültür Merkezi'ni ziyaret ettiler. Batı Trakya Azınlığı Yüksek Tahsilliler Derneği Başkanı Sn Dr Hüseyin BALTACI ve dernek üyelerinin hazır bulunduğu ziyarette İskeçe Müftü Vekili Sn. Ahmet HRALOĞLU ve müftülük çalışanları da yer aldı.



## BAKEŞ VE BTAYTD DERNEĞİNDEN YENİ KİTAP ÇALIŞMASI

"Gümülcine ve Civarındaki Osmanlı-Türk Eserleri" adlı kitabımız Batı Trakya Azınlığı Kültür ve Eğitim Şirketi ile Batı Trakya Azınlığı Yüksek Tahsilliler Derneği adına Dernek üyemiz sayın Şükriye MEMET tarafından hazırlandı. Eserde geçmiştin günümüze yok olmaya yüz tutmuş tarihi yapılar yer almaktadır. Günlük yaşantımızda sıklıkla karşılaştığımız bu yapıları tanımak ve geleceğimize ışık tutmak adına faydalı bir eser olduğuna inanmaktayız. Emeği geçen herkese çok teşekkür ederiz.



# İSKEÇE'NİN YENİ MÜFTÜSÜ MUSTAFA TRAMPA

9 Eylül 2022 Cuma günü İskeçe İli'ndeki 83 camide yapılan müftülük seçimi sonrası Mustafa TRAMPA İskeçe Müftüsü oldu.

İskeçe Müftüsü Ahmet METE'nin vefatının ardından boşalan İskeçe Müftülüğü makamı için İskeçe İli'nde bulunan 83 camide müftü seçimi gerçekleştirildi.

Cuma namazı esnasında İskeçe'deki 83 camide gerçekleştirilen seçim sonrası sonuçlar İskeçe Müftülüğü'nde Batı Trakya Türk Azınlığı Danışma Kurulu gözetiminde sayıldı.

İskeçe Müftülüğü'nde Batı Trakya Türk Azınlığı Danışma Kurulu tarafından yapılan sayımın ardından Konya Selçuk Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Mezunu Mustafa TRAMPA İskeçe'nin yeni müftüsü ilan edildi.

İskeçe'deki camilerde kullanılan toplam 7320 oyun 4750'sini Mustafa Trampa 2570'ini Mustafa KAMU aldı.

Sonuçların ilan edilmesinden sonra, BTTADK Başkanı ve Gümölcine Seçilmiş Müftüsü İbrahim ŞERİF tarafından cübbe ve sarkıydirme töreni gerçekleştirildi.





## İSKEÇE'NİN İLK SEÇİLMİŞ MÜFTÜSÜ, ÖLÜMÜNÜN 16. YILINDA İSKEÇE'DEKİ KABRİ BAŞINDA ANILDI

Batı Trakya Türk Azınlığı'nın hak arama mücadelesinin sembol isimlerinden, İskeçe seçilmiş Müftüsü Mehmet EMİN AĞA, ölümünün 16. yılında İskeçe'deki kabri başında düzenlenen törenle anıldı.

İskeçe Müftülüğünce merhum Müftü Mehmet EMİN AĞA'nın İskeçe Aşağımahalle Mezarlığı'ndaki kabri başında düzenlenen törene T.C. Gümülcine Başkonsolosu sayın Murat ÖMEROĞLU, Batı Trakya Türk Azınlığı Danışma Kurulu Başkanı ve Gümülcine Müftüsü İbrahim ŞERİF, Batı Trakya Müslüman Türklerinin 9 Eylül 2022 Cuma günü İskeçe İli'nin 83 Camiinde seçtiği ve merhum Müftümüz Ahmet Mete'den sonra İskeçe'nin yeni seçilmiş Müftüsü Mustafa TRAMPA, DEB Partisi Genel Başkan Yardımcısı İskeçe Temsilcisi Bahri BELÇO, Mustafçova Belediye Başkanı Ridvan DELİHÜSEYİN ve muhalefet liste başkanları ve meclis üyeleri Önder MEÇOĞLU, Ahmet KURT ve Cemil KABZA, Batı Trakya Azınlığı Yüksek Tahsilililer Derneği

Başkanı Hüseyin BALTACI, Batı Trakya Türk Öğretmenler Birliği Asbaşkanı Hasan BOŞNAK, Encümenler Birliği Başkanı Ahmet KARA, İskeçe Türk Birliği Başkanı Ozan AHMETOĞLU Gümülcine Türk Gençler Birliği Başkanı Sedat HASAN'ın yanı sıra, azınlık kurum kuruluşları, aile adına Mustafçova eski belediye başkanlarından Mustafa AĞA ve soydaşlar katıldı.

Anma töreninde Hafız Fatih KOCAAHMET Kur'an-ı Kerim okudu. Duayı ise Batı Trakya Türk Azınlığı Danışma Kurulu Başkanı ve Gümülcine Müftüsü İbrahim ŞERİF yaptı. Ardından T.C. Gümülcine Başkonsolosu Murat ÖMEROĞLU, merhum Müftümüz Ahmet Mete'nin Yardımcısı ve bugüne kadar İskeçe Müftü Vekilliği görevini sürdüren Ahmet HRALOĞLU, yeni Müftümüz Mustafa TRAMPA, merhum Müftü AĞA'nın oğlu ve Mustafçova eski belediye başkanlarından Mustafa AĞA merhum Müftü AĞA'nın yaşamı boyunca verdiği mücadeleyle ilgili konuşmalar yapıp kendisini hayırla yad ettiler.

# BTAYTD OLAĞAN YAZ GENEL KURUL KONGRESİ GERÇEKLEŞTİ



Batı Trakya Azınlığı Yüksek Tahsilliler Derneği'nin Olağan Yaz Genel Kurul Kongresi 11 Eylül 2022 Pazar günü BTAYTD İskeçe Kültür Merkezi'nde gerçekleşti.

Kongrede Özgür YUSUF Divan Kurulu Başkanı, Pelin KOCA MOLLA OĞLU ve Sevcan HACI ALİ Divan Kurulu sekreterleri olarak görev yaptılar.

BTAYTD Başkanı Dr.Hüseyin BALTACI, yaptığı konuşmasında Şubat ayından bugüne kadar gerçekleşen dernek etkinliklerini anlattı. Birçok üye, görüşlerini, eleştirilerini ve sorularını yönetime iletti ve yönetim adına Dr. Hüseyin BALTACI bu soruları yanıtladı.

Dernekte en uzun süre başkanlık yapan merhum İsmail MOLLA (RO-DORLU) için bir dakikalık saygı duruşunun ardından yaz genel kurulu sona erdi.



## DERNEĞİMİZE ZİYARET

İstanbul Zeytinburnu Belediye Başkanı Sn. Ömer ARISOY ve beraberindeki heyet derneğimizi ziyaret ettiler. Başkanımız Sn. Hüseyin BALTACI heyete Derneğimizin tarihi süreci ve faaliyetleri hakkında bilgiler verdi.





# İSKEÇE SEÇİLMİŞ MÜFTÜSÜ MUSTAFA TRAMPA'YA ZİYARET

BTAYTD Yönetim Kurulu Üyeleri, Kadınlar Kolu, Genç Akademisyenler Topluluğu, Mucize Tiyatrosu, Okutan Anne Projesi ve Özel Eğitim Sorumluları 27 Eylül Salı günü Faziletli İskeçe Seçilmiş Müftüsü sn Mustafa TRAMPA'yı makamında ziyaret etti ve görevinde başarılar diledi. Görüşmede gündemdeki konular istişare edildi ve fikir alışverişinde bulunuldu.



## ``AYNA``NIN YOLCULUĞU...

Belki ilk anda akla gelmeyen fakat yüzyıllar öncesinde, keşfedildiği andan günümüze kadar geçen sürede önemini hiç kaybetmemiş nesnelere biri de hiç şüphesiz aynadır. Şarkılarda, şiirlerde, özdeyişlerde ve hatta masallarda da sıklıkla karşımıza çıkan bu nesne, kelime kökeni olarak Farsça ayine kelimesinden gelmektedir. Bazı yörelerin halk ağzında göz kelimesinden türetilerek gözgü adı verilen aynaya, aynı zamanda gözgeç, güzgü, közgeç, köznü, közgü, küzgü de denildiği bilinmektedir. İnsanoğlu, ilk yapay aynayı ne zaman yaptı tam olarak bilmek maalesef imkansızdır. Ancak aynayı, ilk kez doğada keşfetmiştir. Bakır, bronz, altın, gümüş, teneke gibi metaller, volkanik doğal camlar, fildişi ve bazı yağlar en önemlisi de durgun su yüzleri, yansıtıcı özelliklerinden dolayı eski çağlarda ayna görevi görmüştür. İnsanoğlunun kendi varoluşu ile başladığı kendini görme isteği, başlangıçta su çukurlarının içine bakarak sonrasında ise durgun su ile diğer yansıtıcı objeler arasında ilişki kurarak aynanın keşfine doğru giden yolu açmıştır. Yapılan arkeolojik kazılar gösteriyor ki aynanın varlığının bilinmesi ve kullanılması Anadolu`ya, Eski Mısır`a, Mezopotamya`ya, Roma, İskit ve Etrüsk uygarlıkları ile Çin`de tarih öncesi döneme dayanmaktadır. O dönemlerde zenginlik ve ihtişamın da göstergesi olan aynanın maliyeti oldukça pahalı olduğundan herkesin kullanabileceği bir nesne olmaktan uzaktır. İlk defa Mısırlılar tarafından modern madeni aynalar yapılmış, bilinen ilk cam aynalar ise Sümerliler tarafından yapılmıştır. İlk sırlı aynalar, yani günümüzdeki aynalara benzer ilk aynalar ise Flondersler tarafından yapılarak Rönesans ile Avrupa`ya yayılmıştır.

16. yüzyılda Venedik aynanın yapımını kolaylaştırarak kullanımını yaygınlaştırmıştır. O dönemde Murano adasında bulunan cam tesislerinde sadece yeni geliştirilen sırlama tekniğini bilen ustalar çalışmakta olup bu ustaların ada dışında bir yere gitmelerine izin verilmemekteydi.

Bunun amacının ise bu tekniğin farklı ülkelerin eline geçmemesi ve aynanın gizemini koruması olarak bilinmektedir. Venediklilerin uzun zaman sakladıkları bu sır adadan kaçırılan dört usta tarafından ifşa edilmiş, böylelikle aynanın sırrı çözülerek üretimi artmıştır.

Çeşitli kültürlerin mitolojilerinde de ayna ile ilgili efsaneler yayılmaktadır. Bu efsanelerin en bilineni süphesiz Yunan mitolojisindeki Narkissos`un suda kendi aksini görmesi ile ilgili olanıdır. Kültürlerin ayna ile ilgili efsanelerinin yanı sıra çeşitli ritüel ve inanışları da bulunmaktadır. Mısırlıların oldukça önem verdikleri aynalar mezarlarının da temel unsuru olmuştur. Antik Mısır kültüründeki mezara ayna bırakma geleneği başka uygarlıklarda da görülmektedir. Bu geleneğin temelinde ise aynanın bu dünya ile ölümden sonraki dünya arasında geçiş kapısı olarak görülme inancı bulunmaktadır. Antik Mısırlılar, Kızılderililer, Çinliler, Mayalar ve İnkalar ölüleri metal yada taştan yapılmış yansıtıcılar ile gömmektedir. Anadolu`da da 20. yüzyılın ortalarına kadar cenaze merasimlerinde mezara tersinden ayna koyma inancı bulunmaktadır. Semavi dinler öncesi yaşayan toplumlar tarafından kutsal ve uğurlu olduğuna inanılan aynanın kırılması durumunda 7 yıl sürecek bir uğursuzluğa neden olacağı inancı hakimdir. Günümüzde de batıl inançlar arasında bu inanış yer almakta ve ayna kırmanın kişiye uğursuzluk ve kötü şans getireceği düşünülmektedir. Bir diğer rivayet ise gece aynaya bakmanın uğursuzluk getirdiğidir. M.Ö. 500`lü yıllarda bir Çin inanışına göre insanların sırtlarına yansıtıcı özelliği olan nesnelere bağlanarak kötülüklerin kovulduğu inancı hakimdir.

Bazı kültürlerde korku, bazı kültürlerde ise saygı göstergesi olan aynalar, bilime de pek çok katkı sağlamıştır. İtalyan mimar ve mühendis Filippo Brunelleschi ayna kullanarak gerçekleştirdiği denemelerle perspektifi keşfetmiştir ve bu keşfin gerek mimariye gerekse resim



6. Yüzyıl ile tarihlendirilen obsidyen ayna. Anadolu Medeniyetleri Müzesinde sergilenmekte



Pamukkale'de Hierapolis antik kentinde bulunan bronz aynalar.

sanatına önemli katkıları olmuştur.

Yine, ünlü ressam Leonardo Da Vinci'nin yıllarca anlaşılamayan yazısı ayna yardımı ile anlaşılabilmiştir. Çünkü Da Vinci, yazılarını hayali aynasına düşen şekilde, sağdan sola yazmıştır. Osmanlı'da 1580'li yıllarda, meslek grupları arasında yerini alan aynacıların o dönemde İstanbul'da 90 dükkanı bulmakta ve "esnaf-ı ayneciyan" olarak tanımlanmaktalarmış. 17. yüzyılda ise aynalar, Osmanlı'da dekorasyonda kullanılmaya başlanmıştır. Bu bağlamda, İstanbul'da bulunan Aynalıkavak Kasrı; döneminde mimaride ayna kullanımının ilklerinden olmasının yanı sıra, aynanın isimlerde de yer almasına öncülük etmiştir. İnsanlık tarihinin bilinen en eski aynası ise bugün Konya il sınırları içinde bulunan ve dünyanın en eski yerleşimle-

lerinden biri olan Çatalhöyükte`te bulunmuştur. M.Ö. 6. yüzyıla ait olduğu tahmin edilen aynanın obsidyenden (volkan camı) yapıldığı anlaşılmıştır.

Son söz olarak aynalar; insanlık tarihinde, önce yansıtıcı özelliği olan nesnelere, keşfedilmesiyle birlikte de ilkellerinden başlayıp modernlerine kadar olan tüm çeşitleri ile büyük önem taşımıştır ve neredeyse insanlık tarihi kadar eski bir geçmişe sahiptir. İnsanoğlu, kendini yansımından tanıyan nadir canlı türlerinden olduğu için aynaya büyük önem vermiştir. Günümüzde de pek çoğumuzun vazgeçilmez olarak gördüğü yagane nesnelere başında gelen ayna, tarih yolculuğunda kuşkusuz biz insanlar için önemli bir öğe olarak kendine yer etmeye devam edecektir.



M.Ö 1500, antik Mısır aynası.  
New York Brooklyn Müzesi'nde sergileniyor.



18. Yüzyıl, Osmanlı Dönemi el aynası

## HER Hikaye BİR Ders

"Hayat herkese adil değil". Belki çok klişe bir cümle fakat biraz derine inip farklı hayat hikayelerini okuduğumuzda veya dinlediğimizde cümlenin ne kadar derin bir manası olduğunu daha da iyi anlıyoruz. Yaşamak, sadece temel ihtiyaçlarımızın karşılanması anlamına mı gelir? Nerede ve ne şartlarda doğduysak, hayatımızı o koşullarda mı idame ettirmek zorundayız? Kolay olanı yapıp yerimizde mi saymalıyız? Yoksa bir adım öteye gidebilmek için çabalamalı mıyız? Bana göre içimizdeki rotayı takip edersek, zaten bizi olmamız gereken yere götürecektir.

Aşağıda Gülcan Hanım'ın hikayesi yer alıyor, bakalım onun hayat çizgisi onu nereden nereye götürmüştü.

"Bazı insanların anlattıklarına bakacak olursak, kimisine hayat çok zorken kimisine çok kolay. Benim yolculuğuma dönecek olursak hayat bana karşı adil değildi. ilkokul mezunuydum. Buna rağmen içimde daima okuma, başarıma, çevreme örnek olma isteği vardı. Ve bir gün neden hayatımı değiştirmeyeyim dedim? Bu, neden olmasın? İlk önce eksik olduğum yerden başlamalıydım. Yunancam hiç yoktu, bir yıl boyunca Yunanca dersi almaya karar verdim. Yunancam gelişmeye başlayıp cesaretim arttığında bir karar daha alıp sürücü kursuna kaydımı yaptırdım. Sürücü ehliyetini aldıktan sonra bana Yunanca öğrenmene gerek yok, sen yapamazsın diye benimle alay eden ve cesaretimi kırmaya çalışanlar bir süre sonra benden yardım talep eder oldular. O zaman çok iyi anladım ki hayat bana adil davranmadı diyerek bahaneler kurmak yerine hayatımızı değiştirebiliriz. Hayatımızın asıl yazarı bizleriz. Rollerimizi değiştirebiliriz, bu bizim elimizde. Bence önümüzde engel olarak gördüklerimiz sadece birer bahane-den ibaret. Tek ihtiyacımız olan biraz cesaret.

Genellikle başkalarının yaptıklarını takdir ederiz, bunu yaparken de genellikle "O yapar tabi ki, o başarır. Onun babası onu kursa göndermişti, ona ailesi çok destek oldu. O küçükken de çok zekiydi, o çok şanslıydı. Fakat bizim öyle bir imkanımız yoktu. Annem babam, benim okula gitmeme izin vermediler, küçük yaşta evlenmek zorunda kaldım," gibi bahanelere sığınırız. Evet, hayatımızın kartları adil dağıtılmamış olabilir. Fakat oyunu güzel oynarsak biz kazanabiliriz. Çünkü hayata bir kere geliyoruz, neden biz de takdir edilen insanlardan olmayalım? Ben kendi sınırlarımı biraz daha zorlayıp ikinci şans okuluna kayıt oldum. Benim için zor bir karardı diyebilirim. Doğmanın kendisi zorken, yeni bir yaşama doğru adım atmak ne kadar kolay olabilir? Tüm bu zorlukların yanında içimde pozitif bir enerji, bir coşku hissediyordum. Yeni insanların, yeni kültürlerin, yeni dillerin beni beklediğini hissediyordum.

Benim yaşamdan beklentim, anlatacak güzel şeyler biriktirmektir. Artık aldığım kararın zorluğuna kolaylığına bakmıyorum. Bir şeyin doğru olduğuna inanıyorsam eğer, onu yapmak istiyorum. Bence insan neye talip olursa ona dönüşür. Ne ile beslenirse ona benzemeye başlar. Ne öğrenirse onu anlatabilir. Ben hayata karşı bakış açımın gelişmesini, derinleşmesini istiyorum. Genellikle hayallerimizin peşinden koşarken terlemekten pek hoşlanmayız. Bazen bu soruyu kendime sormuyorum değilim. Konfor alanımı terk etme cüretini gösterebilir miyim? Bir şeyi hayal edebiliyorsak, ödememiz gereken bir bedeli olsa bile gerçekleştirme ihtimalimiz çok yüksek.

Tıp fakültesinden, hukuk fakültesinden, eğitim fakültesinden birinin mezun olmasına imrenirken unutmamalıyız ki arka planda ne mücadeleler, ne korkular, ne endişeler yaşanmıştır, belki cesaretleri kırılmıştır. Hatta ilk başlarda başarısızlık terk etmeyi bile düşünmüş olabilirler fakat neticede yılmamış, düşmüş kalkmış, mücadele etmiş, cesaretini toplamış ve hedeflerine ulaşmışlardır.

Yani, demem o ki aslında her şey bir karar, bir cesaret meselesinden ibaret. Eğer onlar başardıysa biz de başarabiliriz, eğer ben başardıysam siz de başarabilirsiniz. Bu arada bu yıl ikinci şans okulundan da mezun olacağım. Kismetse sıradaki hedefim meslek okuluna gitmek. Haydi siz de oturduğunuz yerden kimıldayın. Durmak yok, yola devam. Hep birlikte yolda görüşürüz." diyor Gülcan Hanım.

# PSİKOSOMATİK HASTALIKLAR



Psikosomatik hastalıklar, en kısa ve net tanımı ile zihnin yaratmış olduğu hastalıklar olarak bilinir. Daha çok psikolojik bir rahatsızlık olduğu bilinen bu rahatsızlık, bedensel olarak görülmektedir.

Psyche, ruh soma dabeden anlamına gelmektedir. Psikosomatik rahatsızlıkların asıl kaynağının ruhsal kaynaklı olduğu bilinmektedir. Bu yaklaşım beden ve ruhun bütün olarak değerlendirilmesi gerektiğini vurgular.

Psikosomatik bozukluk, ruhsal kaynaklı olan bir rahatsızlık ya da problemin bedene yansıyor kendini bu şekilde göstermesi olarak tanımlanabilir. Doktora gidildiği zaman hastalıkların kaynağında stres olduğu söylenirse psikosomatik bozukluk yaşandığı anlamına gelir. Ruh da bedende görüldüğü gibi acılar yaşayabilir.

## PSİKOSOMATİK BOZUKLUK NEDİR?

Ruhun yara alması ve acı hissetmesi, bedenselleştirmeyi beraberinde getirir. Yani ruhsal ve içsel olan bu durum kişinin bedeninde rahatsızlık meydana getirmeye sebebiyet verir. İçte atılmış olan problemler, önceden yaşanmış olan ancak söylenmeyen pek çok problem er ya da geç kendine uygun olan bir organı seçerek hasta edecektir.



## PSİKOSOMATİK BOZUKLUK BELİRTİLERİ NELERDİR?

Psikosomatik bozukluk kişinin bedeninde pek çok farklı olumsuz duruma sebep olur. Stres ve sinire bağlı olarak meydana gelen psikosomatik bozukluklar, bunların yanı sıra farklı sebeplere de bağlı olabilmektedir. En çok görülen psikosomatik bozukluk belirtileri şu şekilde sıralanabilir:

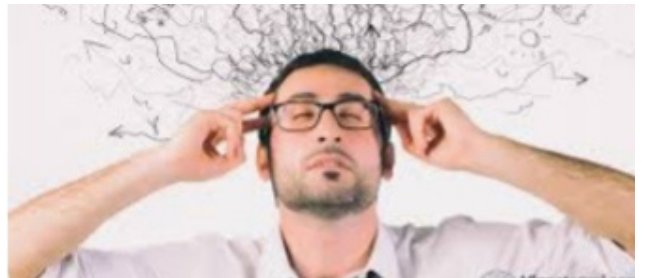
- Tansiyon yükselmesi ve beraberinde tansiyon hastalığı,
- Görme bozukluğu meydana gelmesi,
- Bağırsak sorunları ile karşı karşıya kalmak, kabızlık durumu,
- Sürekli yorgun ve bitkin hissetme hali,
- Kas ağrılarının gelişme göstermesi ya da ilerleme kaydetmesi,
- Sedef, akne ve egzama gibi cilt sorunları ortaya çıkması,
- Bel, boyun, omuz ve sırt gibi vücut bölgelerinde ağrı meydana gelmesi,
- Migren ve baş ağrısı yaşamak,
- Saç dökülmesi durumu,
- Alerjiler, mevsimlik alerjilerin meydana gelmesi,
- Astım meydana gelmesi,
- Şeker hastalığı görülmesi,
- Gastrit ve ülser gibi mide sorunlarının ortaya çıkması,
- Kanser gibi ciddi ve ölümcül durumların meydana gelmesi olarak sıralanabilir.

## PSİKOSOMATİK BOZUKLUK HASTALIĞI NASIL TEDAVİ EDİLİR?

Her hastalık türünde olduğu gibi psikosomatik bozukluklarda da ilk ve en önce gelen kural erken ve doğru bir şekilde teşhis edilmesi olarak bilinir. Bu durum oldukça önemli bir değere sahiptir. Fiziksel etki kaynaklarını yalnızca bedensel olarak aramak tedaviyi yanlış bir yola götürecektir. Beraberinde yanlış tedavi yol izleme ve sonuç ulaşamama durumu görülecektir.

Hasta ayrıntılı bir şekilde dinlenmeli, şikayetler dikkatli bir şekilde ele alınmalıdır. Anksiyete ve obsesif kompulsif bozukluk, depresyon meydana geldikten sonra tedavilerin seyri değişir. İki yöne ayrılır ve daha hızlı çözüme kavuşmayı hedefler. İlk yöntemin psikoterapi olduğu bilinir.

Kişinin yaşamış olduğu davranışsal ya da duygusal durumları değerlendirerek ruh sağlığının iyiye gitmesini ve korunmasını sağlayan tekniklere psikoterapi adı verilir. Konuşmaya yönelik bir tedavi yöntemi olarak bilinir. Bir diğer tedavi yönteminin ise ilaç tedavisi olduğu bilinmektedir. İki çözüm yolu olan bu tedavi yöntemlerinden psikoterapinin daha etkili olduğu bilinmektedir. Daha ilerleyen kişilerde ise ilaç tedavisi öngörülmektedir.





Ayşe MOLLA  
eşi İsmail RODOPLU  
ile birlikte

## “BİR YASTIKTA 50 YIL”

Batı Trakya Azınlığı Yüksek Tahsilliler Derneği kurucu üyelerinden ve en uzun süre başkanlık görevini üstlenmiş Eski Bağımsız Milletvekili Merhum İsmail RODOPLU'yu rahmetle anıyoruz. Aramızdan ayrılışının 2. yılında sevgili eşi Ayşe Hanımla samimi, içten bir röportaj gerçekleştirdik. Değerli anılarını bizimle paylaştıkları için kendilerine çok teşekkür ederiz.

### **-Batı Trakya için önemli bir yere sahip olan İsmail RODOPLU kimdir? Eşinizin hayat hikayesini sizin anlatmanızla dinleyebilir miyiz?**

-Evimize hoş geldiniz. Öncelikle, derneğimizin 40. yılı kutlu olsun, nice başarılı seneler dilerim. Kısaca hayat hikayesinden bahsetmek gerekirse, İsmail RODOPLU 1938 yılında Semetli Köyü'nde dünyaya gelmiştir. İlkokula Semetli Köyü'nde başlayıp, Gümölcine Mastanlı İlkokulu'nda tamamlamıştır. İç savaş sırasında ailece Kurşunluk Sahili'nden Türkiye'ye kaçıp Diyarbakır'a yerleşmişler fakat Diyarbakır'ın havasına suyu uyum sağlayamayan aile oradan İzmir'e göç etmiştir. Ailesi tütün fabrikasında işe başlamış, İsmail RODOPLU'yu ise bir terzinin yanına çırak olarak vermişlerdir. İsmail RODOPLU çalıştığı yerde “Göçmen Çocuğu” diye çok sevilmiş, topladığı bahşişlerle ailesine katkı sağlamıştır. Ancak annesinin rahatsızlığı, doğduğu topraklara geri dönmelerine sebep olmuştur.

1951 senesinde, ailece memlekete geri dönüş yaptıktan sonra ilkokul tahsilini kaldığı yerden devam ederek tamamlar. Eğitim hayatına Medrese-i Hayriye'de devam eder. Akabinde hacı kaflesi ve başka öğrencilerle birlikte El-Ezher Dini Lisesi'nde eğitim görmek için Mısır'a gider. Böylelikle Mısır macerası başlar. İsmail RODOPLU orada geçirdiği ilk iki senesinin oldukça zorluklarla dolu olduğundan bahsederdi. İlerleyen zamanlarda radyo merkezinde işe başlayıp para kazanmaya başlayınca beşinci yılın sonunda doğduğu köy olan Semetli'yi ziyaret etme imkanı bulur. O yılları kendisi; “annemi kara saç ile bıraktım, ak saç ile buldum” şeklinde anlatırdı. Rahmetli annesinin, küçük radyosu kulağında hep onun radyo programını dinlediğinden bahsederdi. İskenderiye Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Tarih Bölümü'nde tahsilini tamamlayıp 1968 yılında oradan mezun olur. Yaşadığı bu hasretlik süreci İsmail RODOPLU'nun hayatında 10 yılını almıştır.

Bizim hikayemiz ise 1970 yılında başladı. 1 Eylül'de nişanlanıp 11 Ekim'de evlendik. 1976 yılında kızımız Sevda dünyaya geldi, 1981 yılında kızımız Sevgi ile ikinci kez anne-baba olduk. 50 yıl boyunca bir yastığa baş koyarak çok mutlu bir hayat sürdürdük.



Mastanlı İlkokulu, 1957

### **-İsmail Molla'nın “RODOPLU” olma hikayesini bizimle paylaşır mısınız?**

-Mısır'da olduğu zamanlarda arkadaşları kendisine “Molla” demekte zorluk yaşamışlar. Berber Ahmet isimli arkadaşının önerisiyle kendisine “Rodoplu” şeklinde hitap edilmeye başlanmış. Memlekete dönünce Rodoplu lakabını resmi olarak almak istese de, bu mümkün olmamış. Pek çok kişi kendisini “İsmail MOLLA” deyince bilmez, “İsmail RODOPLU” deyince tanırdı.

### **-Aile büyüğü olarak İsmail RODOPLU'yu nasıl anlatırsınız?**

-Eş olarak muhteşem bir insandı. Her şeyi birlikte yapardık. Avcılık, balıkçılık yaparken bile kendisini hiç yalnız bırakmazdım. Baba olarak ise tüm babaların üzerinde bir insandı. Yemez yedirir, giymez giydirdi, bir yudum ekmeğini dahi paylaşırdı. Kendisinden birşey istendiğinde borç harç alarak isteyen kişiye verir, asla kimseyi geri çevirmezdi. Bizim evimize gelip soframıza oturmayan kişi kalmamıştır. Kendisi o derece cömert ve güler yüzlü bir insandı, çok sevilirdi.

Sizinle bir anımızı paylaşmak istiyorum,



1958-Hacı kaflesi ile Medine'ye yolculuk



Mısır

Doktorlar sağlık durumu ile ilgili pek ümit vermemişti ancak sorduğumuz soruya tepki verince büyük bir mucize gerçekleşmiş oldu. Güzel bir bakım ve sevgiyle 10 sene boyunca hayatımıza devam ettik. Batı Trakya Türk Azınlığına, arkadaşlarına yaptığı hizmetler çok fazlaydı. Ailesi olarak biz bu süreci birlikte yaşadık. Buna karşılık olarak arkadaşları tarafından çok değeri bilinemedi maalesef. Sabah akşam birlikte olduğu arkadaşlarını hastalık süreci boyunca görmez olduk, kendisi manevi açıdan yalnız bırakıldı. Diğer taraftan yanımızda olan ve elimizi hiç bırakmayan kişilere teşekkürü bir borç biliriz.

### **-Batı Trakya Azınlığı Yüksek Tahsilliler Derneği'nin kuruluşunun 40. yılını kutluyoruz. Derneğin kurulma aşamasını hatırlıyor musunuz?**

-O dönem var olan derneklerin tabelaları indirilmişti. Yeni bir dernek kurulma ihtiyacı doğmuştu. Eşim İsmail RODOPLU ve şu an isimlerini tek tek hatırlayamadığım bir grup arkadaşı, BTAYT Derneği'ni kurdular. Kendisi kurucusu olduğu derneğe aynı zamanda dokuz yıl başkanlık yaptı. 1988'de yapılacak olan yürüyüş öncesi İsmail RODOPLU 10 kilo verdi, zor günlerdi. İlerleyen yıllarda başkanlık görevinden istifa ederek Milletvekili adayı oldu.

### **-Rodop İli Bağımsız Milletvekili seçildi. Bu süreç nasıl gerçekleşti?**

-O dönemler çok heyecanlı senelerdi. Telefon hiç durmadan çalışıyordu. Büyük bir çalışma ve telaş vardı. Kendisi 25.000 oy alarak Bağımsız Milletvekili seçildi ve mecliste ilk Bağımsız Azınlık Milletvekili oldu. Tabi 5 ayın sonunda erken seçime gidildi.

### **-“Gerçek” adında bir gazetenin sahibiydi, bu gazetenin akıbeti ne oldu?**

-1977 yılında başlayıp 1994 yılına kadar Gerçek Gazetesi Batı Trakya Türk Azınlığı'nın sesi oldu. 83-84 yıllarında gazeteye yüklü miktarda para cezası geldi ve o dönem gelen cezayı ödeyemediğimiz için kendisi pasaport alamadı. Epey zorluklar yaşadığımız bir dönemdi.

### **-Son olarak bize neler söylemek istersiniz?**

-Biz aile olarak çok mutlu bir hayat geçirdik. Evlatlarımızla arkadaş gibi olduk. Kız erkek ayrımı yapmadan onları büyüttük. İsmail eğitime çok önem verirdi, çocuklarımızın üniversite mezunu olduğunu gördük çok şükür. Şimdi de çocuklarımızla bir arada huzurlu bir hayatım var. İsmail RODOPLU azınlığın içinde bulunduğu şartlardan çok rahatsızdı. Her zaman dediği bir sözü vardı; “Allah beni cennette bile azınlık bırakmasın.” Batı Trakya'daki haksızlıkları düzeltmek için çok çalıştı, çok uğraştı. Rabbim onu nurlar içinde yatırsın.



Gençlik yılları



Milletvekili olma yolunda



GTGB etkinliklerinde



## OKUL ZİLİ ÇALDI!

Her çocuğun yaşamında eğitim ve öğretim hayatına adım atması önemli bir olaydır. Çocuk bu süreçte, içinde doğup büyüdüğü ve kendini güvende hissettiği aile kurumunun dışına, farklı bir dünyaya doğru adım atmaktadır. Her eğitim ve öğretim yılının başlangıcı ile, çocuklar ve aileler için zorlu bir dönem başlar. Özellikle uzun bir tatil sonrası okula geri dönüş, beraberinde olumsuz tepkiler getirebilir. Bu süreci çocuk için daha kolay hale getirmek eğitimcinin olduğu kadar ailenin de görevidir.

"Hayattaki en büyük mucizelerden biri de eğitim hayatınızın ilk yıllarında iyi bir öğretmene rastlamaktır!" diyordu bir yazıda. "İyi bir öğretmen" ifadesinin çocuklar için nasıl karşılık bulduğunu sizlerle paylaşmak istiyorum: Öğrencisini anlayan, anlamayı tercih eden, rehberlik eden, hayata bakış açısını değiştiren, geliştiren ve zenginleştiren bir yaklaşımı ifade etmektedir.

Okula uyum, çocuğun sahip olduğu benlik kavramı ile içinde bulunduğu toplum normlarının kendisinden beklentilerinin dengeli ve düzenli bir şekilde geliştirilebilmesidir. Geliştirilen uyumun devamlılık sağlaması da oldukça önemlidir. Çocuğa bu dönemde temel alışkanlıkları kazandırmak, okul fobisini yenmesini sağlamak, özgüvenini desteklemek, kaygılarını anlayarak çözmek ancak aile ve eğitimci iş birliği ile mümkün oluyor. Çocukların hem öğretmenleriyle hem de okulda bir araya geldikleri akranlarıyla kuracakları iletişimin kalitesi de aile sayesinde şekilleniyor. Çocuğun ebeveynleri ile sağlıklı ilişkilere sahip olması okula uyum sürecini büyük ölçüde etkilerken, öğretmen ile ebeveyn arasındaki iletişim de bu gelişim sürecinde etkili olmaktadır. Çocuğun ev ortamından okul yaşamına başlaması, onun yaşantısındaki ilk ve belki de en önemli olaylardan biridir. Çocuğun bu dönemi sarsıntısız, iz bırakmadan ve kolay atlatabilmesinde gittiği okulun alt yapısı, okul ortamı, okul personeli ve öğretmenlerin niteliği kadar ailenin tutumu ve katkısı da son derece önemlidir.

Okula yeni başlayan her çocuğun az ya da çok endişeleri, korkuları ve kendi kendine sorduğu soruları vardır.

Neden anne ve babamdan ayrılıyorum?

Kardeşimle annem evde ne yapacak?  
Annem beni okuldan gelip alacak mı?  
Acaba ağlarsam annem benimle kalır mı?

### Okula Uyum Sorununun Belirtileri

Okula uyum deyince, çoğu ebeveynin aklında okul kapısında ağlayan, okula gitmemek için direnen çocuklar gelse de bunların, tek belirtiler olmadığını da unutmamak gerek. Tüm çocukların karakterleri aynı olmadığı gibi her konuda verdikleri tepkiler de farklılık gösterebilir. Ancak uyum sorunu yaşayan birçok çocukta görülebilecek ve fark edip önlem almanız gereken belirtiler de var;

Okula gitmek istemediğini şakayla karışık da olsa dile getirir,

Uyku saatini geçirmeye çalışır, uykuya geçmekte zorluk çıkarır,

Sıklıkla okula gitmemek için çeşitli pazarlıklar yapar; okula gitmezsem odamı toplarım gibi,

Sabah yataktan çıkmak istemez,

Çok yavaş hareketlerle ve söylenerek hazırlanır,

Okul saati yaklaşınca karın ağrısı, mide bulantısı, baş ağrısı gibi rahatsızlıklardan şikayet etmeye başlar.

### Okula Uyum Sorunu Nasıl Çözülür?

Çocuk okula yeni başladığında uyum sorununu çözmek için en önemli sorumluluk anne ve babaların üstüne düşer.

Çocuğun duygularına önem vermeli,

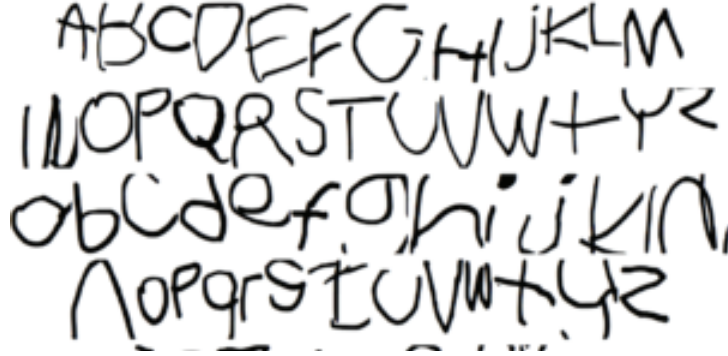
Net olmalı ve sorumluluklarını hatırlatmalı,

Öğretmenleri ile doğru iletişim kurulmalı,

Sakin bir ev rutini planlamalı ve bu rutine uyulmalı.

Unutmamalıdır ki, her çocuk okula başlama ve uyum sürecini kendi gelişim hızına göre yaşar. Okula uyum sorunları yaşandığında ebeveyn ve öğretmenlerin bir ekip olarak çocuğun yanında olması ve desteklemesi okula uyum sağlamasına yardımcı olurken bu süreci daha kolay atlattırması da sağlayacaktır.





## DISGRAFI

### Disgrafi nedir? Belirtileri nelerdir?

Disgrafi, heceleme ve yazılı anlatım güçlüğü çekmektir. Öğrenme güçlüğü içerisinde yer alan bozukluklardan biridir disgrafidir. Çoğu zaman disleksiye eşlik eder. Kişi düşünceleri kağıda yazmada zorluk yaşar. Disgrafi çocuğun okuma yazma sürecine başlaması ile fark edilebilir. Okuma ve yazma süreçleri ilerledikçe öğrencilerin cümleleri, kelimeleri, heceleri ve sesleri yazması giderek daha da zor bir hal alır.

### Belirtileri nelerdir?

- Yaşıtlarına göre daha yavaş yazarlar.
- Yazdıkları yazıları sık sık silerler.
- Yazıların daha az okunaklı olması.
- Yazarken yavaş ve yorucu yazmaları vardır.
- Harf ve rakamları ters yazarlar.
- Kelimeler arası boşlukların eşit olmaması.
- Bitmemiş kelimeler, eksik harfler vardır.
- Okunaksız kötü yazılar vardır.
- Harf ve kelime aralığında tutarsızlık vardır.
- Yazarken cümle yapısında veya gramer kurallarına uymada sorun yaşarlar, ancak konuşurken sorun yaşamazlar.
- Yazarken ellerini izlerler.
- Yazarken kelimeleri yüksak sesle söylerler.
- Büyük ve küçük harfleri karışık yazarlar.
- Aynı anda düşünme ve yazma zorluğu çekerler.
- Not almada zorluk çekerler.
- Yazarken kendi kendine konuşmaları vardır.
- Kötü heceleme yaparlar.
- Fazladan motor tepkileri olabilir.
- Bir projeye katılmak istemezler.

# GELENEKSEL TADIMIZ TARHANA

Tarhana, tadıyla kokusuyla baştan aşıya biz demek aslında. İçindeki her malzeme bir karakter, her malzeme ayrı bir lezzet. Birleşip birlikte nefis bir tad oluşturuyor. Birlikte güzelleşiyorlar. Güzelleşmekle de kalmıyorlar. Soframızın baş köşesine kurulup, ellerimizin buz kestiği akşamlarda önce içimizi, sonra da yüreğimizi ısıtıyor bu malzemeler. Anne elinin güzelliğini, baba ocağının sıcaklığı taşıyor. Türk mutfağının diğer yiyecekler gibi baş tacı aslında tarhana...Güneşin bağrında kuruyan, şifası bol bu yiyecek bir yolculuğa çıkıyoruz. Hepimizin aşına olduğu, kırmızı renginden tanıdığımız toz tarhanayla başlayalım. Toz tarhana, birçok yöremizde bu haliyle biliniyor ve tüketiliyor. Ana malzemeleri kimi zaman değişse de içine mutlaka; domates, etli kırmızı biber, yoğurt, un giriyor. Kimi zaman nohut da ilave ediliyor. Mevsiminde hazırlanıp, kavanozlara doldurulup, çorba yapımında kullanılıyor.

## MALZEMELER:

- 2 kilogram domates
- ½ kilogram kuru soğan
- 2 kilogram kapy biber
- ½ kilogram kırmızı acı biber
- ½ kilogram haşlanmış nohut
- 1 kilogram süzme yoğurt
- 4 yemek kaşığı kaya tuzu
- 4 kilogram un (azar azar eklenecek)
- Önceden hazırlanmış ekşi maya

## Tarhana Nasıl Yapılır?

Öncelikle tüm sebzeleri yıkayıp hazırlayın. Sebzelerin sığabileceği büyük bir tencereye soyulmuş soğanları dörde bölüp yerleştirin. Üzerine kapy biberleri ve sonra da yeşil biberleri çekirdeklerinden ayıklayıp irice doğrayıp ilave edin. Çeyrek çay bardağı su ekleyip orta ateşte ocağa alın ve kapağını kapatın. 15-20 dakika sebzeler suyunu salıp sönene kadar kısık ateşte haşlayın.

Diriliği giden ve suyunu salan sebzeleri mutfak robotundan veya blenderdan geçirerek püre haline getirip yeniden tencereye veya tarhananın yapıp bekleteceğiniz geniş hamur yoğurma kabına alın.

Sebzelerin üzerine süzölmüş yoğurdu ekleyin. Evde kendi yaptığını yoğurdu ince tel süzgece veya temiz



bir mutfak tülbentine koyarak kendiniz de süzebilirsiniz. Çok fazla süzdürüp iyice kurutmayın. En son 4 yemek kaşığı tuz ilave edin.

Sıra unumuzu ekleyip mayalamada. Önce 1 kilo kadar ilave edebilirsiniz. Unun üzerine önceden mayalandırıp hazırladığımız ekşi mayayı ekleyip elinizle zor karışan katiya dönük bir hamur olana kadar (yaklaşık 2 kilo) un ekleyip yoğurmaya devam edin. Hazır olan tarhananın üstünü kapatıp her gün kontrol edip karıştırarak 10 gün kadar bekletin. Eğer çok ekşi sevmiyorsanız bir iki gün belki azaltabilirsiniz. Ancak tadının çıkması için zaman tanımanız önemli. Eğer ilk günler çok fazla sulanırsa üzerini hava alacak bir mutfak mendili ile örterek sulanmasını önleyebilirsiniz.

Sulanmayı önlemek için un eklemekten kaçının.

Tarhana olduktan sonra temiz bir pamuklu mutfak bezi veya çarşafı, evinizin güneşi direk almayan bir yerine orada en az birkaç gün kalacağını düşünerek hesaplayın, tercihen geniş masaya serip tarhanayı döküp yayın.

Eğer güneşli havalarda ise ertesi gün tarhana parçalarının üzeri kuruyacaktır. Ters çevirip kurutmaya devam edin. Bir süre sonra hala yumuşak ama elinizle parçaları hale gelince parçalara ayırıp biraz daha kurumasını sağlayın.

Bu süreç yaşadığınız yerin nemli olup olmamasına, evin güneş görmesine göre değişir. Mutlaka arada kontrol edin.

Artık elinizle ovaladığınızda ufalanıyor ve un halini alıyordur. İri elekten geçirip kalanları tekrar ovalayarak ve tekrar elekten geçirerek bir süre daha (havaya göre 4-7 gün) yine mutfak bezinde kuruttuktan sonra hava alan bir bez torbada veya saklama kabında buzdolabında saklayabilirsiniz.

AFİYET OLSUN



## HOŞ SAADETİN SIRRINI BAŞLANGICI!

Her şey öylesine güzel ki;  
Her şey öylesine hoş ve saadetin içinde yaşanılması ki;  
Sadece sevgi var O'nunla; O'nunla O'nun  
dünyasında yaşanılınca;  
Sadece huzur var...  
İçimizdeki karanlıklarla bezenmiş olan nefisimize...  
Pan zehiri uygulayınca;  
Sadece hasgörü var...  
Kusurları görmezden gelip, başkalarından yana olup  
insanların yaptığı küçük iyilikleri görünce...  
Sadece edep var saygının manasına varıp,  
saygı tatbik edince...  
Sadece ahlak var...  
Yüreklere tek bir dilek var ise;...  
Miniminnacak, küçük, ufak.  
Lakin en bi öz, en bi bol istekli, en bi bol arzusunun  
yüreğinin kapladığı!  
O öylesine bir dilek ki!  
Kürek sahiplerini coşkulandıracak;  
Hiç tatmadıkları doyumsuz zevklerle tanıştıracak;  
Gönüllerindeki hisselerin güzelliklerini tarif edemeyecek  
hale getirilecekler;  
Çünkü onlar yalnız ve yalnız, Allah'ı isteyecekler  
ve kalplerinde Allah'ı dilliyecekler...  
Ve Ellerini semaya açıp,  
"Allah'ım kalbimin derinliklerinden, Sen'den Sen'i dilliyorum  
düşü kabul et Ya Rabb!". Diyebilecekler.

Ve sonrası mı ne?

Güzellikler... Güzellikler... Güzellikler!!!



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

 <https://twitter.com/BTAYTD>

 <https://www.facebook.com/btaytd.wtmuga>