



# PUSULA

DOĞA KASAP - ENİSE MOLLA AHMET - NAGİHAN AGA - PELİN KOCA MOLLA  
SEHER AHMET - SEVKAN TAHSİNOĞLU - YILDIZ CAFER

MAYIS 2024

39. SAYI



GENÇ AKADEMİSYENLER TOPLULUĞU'NUN DÜZENLEDİĞİ "DOĞADA GENÇLİK BAYRAMI" ETKİNLİĞİNDEN FOTOĞRAFLAR

- GENÇ AKADEMİSYENLER TOPLULUĞU'NDAN "DOĞADA GENÇLİK BAYRAMI"
- 19 MAYIS ATATÜRK'Ü ANMA GENÇLİK VE SPOR BAYRAMI SELANİK'TE KUTLANDI
- MÜFTÜLER CUMHURBAŞKANI ERDOĞAN İLE GÖRÜŞTÜ

# İÇİNDEKİLER

---

- 01 GÜNCEL KONULAR
- 12 GÜNDEME DAİR / ANNE ve ANNELER GÜNÜ
- 13 BESLENME BİLİMİ / SOFRALAR RENKLENSİN
- 16 KİŞİSEL GELİŞİM / KİŞİSEL GELİŞİM NEDİR?
- 18 PSİKOLOJİ / ERGENLİK DÖNEMİNİN EVRELERİ VE AİLENİN YAKLAŞIMI NASIL OLMALI?
- 21 SAĞLIK / BAĞIMLILIĞA KARŞI ÖNLEM ALMA VE PSİKOSOSYAL DESTEK SAĞLAMA MERKEZİ İLE RÖPORTAJ
- 26 YÖRESEL LEZZETLER / MANÇA
- 27 SİZİN KALEMİNİZ / TABLET TELEFON BAĞIMLISI ÇOCUĞUMA NASIL SINIR KOYABİLİRİM?
- 30 GENÇLERİN KALEMİ / SUÇLUYUZ
- 31 ÇOCUKLARIN KALEMİ

---

**İLETİŞİM:**  
EGNATIAS 75, 69100 KOMOTİNİ  
TEL: +302531029705

---

**PUSULA DERGİ**  
KOORDİNATÖR | TASARIM  
ENİSE MOLLA AHMET

NİSAN SAYISI DÜZELTMELER  
ENGİN MEMETALİ

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

## GENÇ AKADEMİSYENLER TOPLULUĞU'NDAN “DOĞADA GENÇLİK BAYRAMI”

12 Mayıs Pazar günü derneğimizin çatısı altında faaliyet gösteren Genç Akademisyenler Topluluğu, Yassıköy Belediyesine bağlı Çepelli köyünde “Doğada Gençlik Bayramı” etkinliği düzenledi.

Çepelli köyünde çay kenarında gerçekleştirilen etkinlikte, ilk olarak açılış konuşması yapan GAT Başkanı Emre Kamil, günün anlam ve önemine, birlik ve beraberliğe değindiği bir konuşma gerçekleştirdi. Daha sonra BTAYTD Genel Sekreteri ve GAT Sorumlusu Burak Adil, BTAYTD adına selamlama konuşması gerçekleştirdi.



Burak Adil aynı zamanda etkinliğin moderatörlüğünü yaparken, konuşmacı olarak, GAT Selanik Başkanı Azra Hasan, GAT Selanik YK Üyesi Hilmi Eren Sait ve Emir Mehmet, 19 Mayıs Gençlik ve Spor Bayramı ile Mustafa Kemal Atatürk hakkında konuşmalar yaptılar. Etkinlikte son olarak sözü alan Türkiye'nin Gümülcine Başkonsolosu Aykut Ünal, Mustafa Kemal Atatürk'ün genç yaştaki başarılarından bahsetti ve gençlere örnek olduğunu ifade etti. Konuşmaların ardından etkinliğe katılanlara köfte ikram edildi ve “Doğada Gençlik Bayramı” yerel müzik gruplarından “Restore”un konseri ile son buldu.



## 19 MAYIS ATATÜRK'Ü ANMA GENÇLİK VE SPOR BAYRAMI SELANİK'TE KUTLANDI

19 Mayıs Atatürk'ü Anma, Gençlik ve Spor Bayramı'nda, Selanik'te bulunan Atatürk Evi'nde bir etkinlik düzenlendi. Türkiye'nin Selanik Başkonsolosu Serkan Gedik, etkinlik kapsamında gerçekleştirdiği konuşmasında, "Atamızın 19 Mayıs 1919'da Samsun'a ayak basması, bir milletin bağımsızlık ve özgürlük ateşinin ilk kıvılcımıdır. 19 Mayıs'ta atılan büyük adım, TBMM'nin kurulması ve ardından 1923'te Cumhuriyetimizin ilanı ile taçlanmıştır." ifadelerinde bulundu.



Sözlerine ilaveten Atatürk'ün çocuklara ve gençlere özel önem verdiğini belirten Gedik, onlara duyduğu güven ve sevgiyi, 23 Nisan'ı çocuklara, 19 Mayıs'ı ise gençlere armağan etmekle ifade ettiğini kaydetti. Törene, Türkiye'nin Gümülcine Başkonsolosu Aykut Ünal, eşi İlayda Ünal ve Batı Trakya Azınlığı Yüksek Tahsilliler Derneği GAT Selanik Şubesi üyeleri katıldı.

## MÜFTÜLER CUMHURBAŞKANI ERDOĞAN İLE GÖRÜŞTÜ

Batı Trakya Türk Azınlığı Danışma Kurulu Başkanı ve Gümülcine Müftüsü İbrahim Şerif ile İskeçe Müftüsü Mustafa Trampa, 12 - 14 Mayıs tarihlerinde İstanbul'da düzenlenen Dünya İslam Bilginleri İstişare Zirvesi'ne katıldı.

Gerçekleşen zirvede müftüler, Türkiye Cumhurbaşkanı Recep Tayyip Erdoğan ve Türkiye Diyanet İşleri Başkanı Ali Erbaş ile görüşme fırsatı buldu. Görüşmede Müftü Trampa, Cumhurbaşkanı Erdoğan'a 2017 yılında Batı Trakya ziyareti sırasında gençlerle çektiği bir fotoğrafın yer aldığı çerçeveyi hediye etti.



## DEB PARTİSİ EDESSA`DA YAŞAYAN MAKEDON AZINLIK ÜYELERİNİ ZİYARET ETTİ

20 Mayıs Pazartesi günü, Dostluk Eşitlik Barış Partisi Genel Başkanı Çiğdem Asafoğlu ve partinin bir grup Avrupa Parlamentosu milletvekili adayı, Makedon azınlığın yoğun olarak yaşadığı Edessa'ya ziyaret etti. Ziyaret kapsamında DEB Partisi'nden AP milletvekili adayı Evgenia Naçulidu ile görüşen heyet, Makedon azınlığın sorunlarını dinleme fırsatı buldu. Ziyaret ile ilgili olarak DEB Partisi'nden yapılan açıklamada şu ifadelerle yer verildi:



“Bugün Avrupa Parlamentosu milletvekili adaylarımızdan, Makedon azınlık mensubu Eugenia Natsoulidou'nun bulunduğu bölge olan Edessa'ya ziyaret gerçekleştirdik.

Ziyaret kapsamında AP adayımız Natsoulidou ve beraberindeki heyet, Makedon azınlığın yaşadığı sıkıntıları yerinde dile getirdi.

Genel Başkan Çiğdem Asafoğlu ve diğer DEB Partisi AP adayları da Natsoulidou ve genel olarak Makedon azınlığının sorunlarına karşı iş birliğinin önemini dile getirdiler.

2024 AP adayımız sayın Natsoulidou'ya, bizlere göstermiş olduğu misafirperverlikten dolayı teşekkür ederiz. DEB Partisi olarak, tıpkı azınlığımız gibi hak ve hukuk mücadelesi veren Makedon azınlık üyeleri ve insan hakları savunucuları ile iş birliği kurmaktan memnuniyet duyduğumuzun altını bir kez daha çiziyoruz.”

## DEB PARTİSİ ALEKSANDRIA VE SELANİK`İ ZİYARET ETTİ

27 Mayıs Pazartesi günü, Dostluk Eşitlik Barış Partisi Genel Başkanı Çiğdem Asafoğlu ve Avrupa Parlamentosu milletvekili adaylarının da bulunduğu heyet, Aleksandria ve Selanik şehirlerinde bulunan soydaşların derneklerine ziyaret gerçekleştirdi. DEB Partisi Genel Başkanı Çiğdem Asafoğlu ve AP adayları, ilk olarak Aleksandriya Derneği'ni ziyaret ederek derneğin yöneticileri ile istişarelerde bulundular. Ardından Selanik Müslümanları Derneği'ni ziyaret ederek yapılan çalışmalar hakkında bilgi aldılar ve DEB Partisi'nin yaklaşan AP seçimlerindeki hedefi ve misyonunu aktardılar.



## DERNEĞİMİZİN YÖNETİM KURULU ÜYELERİ YASSIKÖY BELEDİYE BAŞKANI CANER İMAM' I ZİYARET ETTİ

Batı Trakya Azınlığı Yüksek Tahsilliler Derneği Yönetim Kurulu, 8 Mart Çarşamba günü Yassıköy Belediye Başkanı Caner İmam'a nezaket ziyareti gerçekleştirdi. Yassıköy Belediyesine gerçekleştirilen ziyarette BTAYTD Başkanı Hüseyin Baltacı'ya, yönetim kurulu üyeleri Şükriye Mehmet, Ali Alioğlu, Handan Ali Hüseyin ve Murat Ahmet eşlik etti. Gerçekleştirilen ziyarette derneğin faaliyetleri hakkında bilgi verilerek karşılıklı fikir alışverişinde bulunuldu.



## KEŞAN SANAYİ VE TİCARET ODASI YETKİLİLERİ İLE KEŞAN KADIN GİRİŞİMCİLERDEN DERNEĞİMİZE ZİYARET



15 Mayıs Çarşamba günü derneğimizi, Keşan Ticaret ve Sanayi Odası Yetkilileri ile Keşan Kadın Girişimciler ziyaret etti. Gerçekleşen ziyarette, yapılan çalışmalar ve faaliyetler hakkında karşılıklı bilgi alışverişinde bulunuldu. Ortak yapılabilecek etkinlikler ile ilgili görüşüldü.

## GENÇ AKADEMİSYENLER TOPLULUĞU'NDAN NEZAKET ZİYARETLERİ

Batı Trakya Azınlığı Yüksek Tahsilliler Derneği çatısı altında faaliyetlerini gösteren Genç Akademisyenler Topluluğu yeni yönetimi, nezaket ziyaretleri gerçekleştirdi. GAT Başkanı Emre Kamil başkanlığındaki heyet ilk olarak, 9 Mayıs Perşembe günü Gümölcine Başkonsolosu Aykut Ünal'ı ziyaret etti. Ziyaretle ilgili olarak başkonsolosluğun sosyal medya hesabından yapılan paylaşımda, "Batı Trakya Azınlığı Yüksek Tahsilliler Derneği çatısı altında faaliyet gösteren Genç Akademisyenler Topluluğu Yönetim Kurulu üyelerini Başkonsolosluğumuzda ağırladık. Gençlere çalışmalarında başarılar dileriz." ifadelerine yer verildi.



GAT yönetimi akabinde Batı Trakya Türk Azınlığı Danışma Kurulu Başkanı ve Gümölcine Müftüsü İbrahim Şerif'i, İskeçe Müftüsü Mustafa Trampa'yı, Batı Trakya Türk Öğretmenler Birliği Başkanı Aydın Ahmet'i ve Gümölcine Türk Gençler Birliği Başkanı Sedat Hasan'ı ziyaret etti.



# GÜMÜLCİNE TÜRK GENÇLER BİRLİĞİ GENEL KURULU GERÇEKLEŞTİRİLDİ

12 Mayıs Pazar günü, Gümölcine Türk Gençler Birliği, birlik lokalinde olağan genel kurulunu gerçekleştirdi. Gerçekleştirilen genel kurulda, Divan Kurulu Başkanlığını Gümölcine Müftü Yardımcısı Fehim Ahmet üstlenirken, yazmanlığı ise BAKEŐ Genel Müdürü Pervin Hayrullah ve Ali Süleyman yaptı.

Divan Kurulu'nun belirlenmesinin ardından GTGB Başkanı Sedat Hasan söz alarak, birliğin faaliyet raporunu okudu. Sedat Hasan'ın ardından Denetim Kurulu Başkanı Günay Kenan Ahmet söz olarak, denetim raporunu üyelere aktardı. Eleřtiri ve öneriler bölümünde DEB Partisi sabık başkanı Mustafa Aliavuş ile gazeteci ve DEB Partisi Avrupa Parlamentosu milletvekili adayı Ramadan Molla Ali söz aldı. Her iki konuşmacı da 9 Haziran Pazar günü yapılacak Avrupa Parlamentosu seçimlerinin önemine değindi. Mevcut yönetimin oy birliği ile aklanmasının ardından, yönetim ve denetim kurulu adaylarının belirlenmesine geçildi. Gümölcine Türk Gençler Birliği yeni Yönetim ve Denetim kurulları řu şekilde oluştu:

## YÖNETİM KURULU

Başkan: Sedat HASAN

Genel Sekreter: Cahit HALİL

Kasadar: Furkan PAŐA NASUF

Üye: Esmâ MUSTAFA

Üye: Elif MOLLA İSMAIL MEMET

Üye: Serdar HACIOĐLU

Üye: Özkan HAŐİM

## DENETİM KURULU

Başkan: Büřra YUSUF

Üye: Elif SADIK

Üye: Günay KENAN AMET





## İTB VE GTGB EKİPLERİ EDİRNE`DE DÜZENLENEN 19 MAYIS ETKİNLİĞİNE KATILDI

İskeçe Türk Birliği ve Gümülcine Türk Gençler Birliği halk oyunları ekipleri, Edirne Valiliği tarafından, 19 Mayıs Atatürk'ü Anma, Gençlik ve Spor Bayramı nedeniyle düzenlenen etkinliklere katıldı. Balkanlar'dan gelen diğer ekiplerle birlikte, 18 Mayıs Cumartesi günü Edirne şehir turuna katılan ekipler, 19 Mayıs Pazar günü ise Edirne Valisi Yunus Sezer'e nezaket ziyaretinde bulundu. Edirne Saraçlar Caddesi'nde, Edirne Valisi Yunus Sezer'in de izlediği gösterilere katılan İTB ve GTGB ekipleri, 19 Mayıs Pazar günü etkinlikler tamamlandıktan sonra Edirne'den ayrıldı.



## İSKEÇE TÜRK BİRLİĞİ "ANNELER GÜNÜ" ETKİNLİĞİ DÜZENLEDİ

Anneler Günü, 12 Mayıs Pazar günü İskeçe Türk Birliği'nde düzenlenen etkinlikle kutlandı. İskeçe Türk Birliği Kadınlar Kolu tarafından her yıl geleneksel olarak düzenlenen "Anneler Günü" etkinliği, İTB lokalinde gerçekleştirildi. Etkinliğin açılış konuşmasını, İTB Kadınlar Kolu Başkanı Zeynur Bargan yaptı. Konuşmalardan sonra İskeçe ve civar köylerden etkinliğe katılan çocuklar "Anneler Günü" konulu şiirler okudu. Etkinliğe katılan tüm çocuklara İTB Kadınlar Kolu tarafından hediyeler verildi.



## GÜMÜLCİNE TÜRK GENÇLER BİRLİĞİ'NİN GELENEKSEL KIR KOŞUSU SEMETLİ KARTALKAYA'DA GERÇEKLEŞTİ

Her yıl Gümülcine Türk Gençler Birliği tarafından geleneksel olarak düzenlenen Kır Koşusu, bu yıl da 26 Mayıs 2024 Pazar günü, Rodop ili Gümülcine merkeze bağlı Semetli Kartalkaya mevkiinde gerçekleşti. Bu yıl 34`üncüsü gerçekleşen etkinliğe, 12 kategoride 125 yarışmacı katıldı. Dereceye girmeyi başaran yarışmacılara, madalya ve çeşitli hediyeler verildi. Etkinliğe, Türkiye'nin Gümülcine Başkonsolosu Aykut Ünal ile eşi İlayda Ünal ve çok sayıda soydaş katıldı.



## İTB VE GTGB EKİPLERİ KUZEY MAKEDONYA'DAKİ HİDIRELLEZ FESTİVALİNE KATILDI



İskeçe Türk Birliği ve Gümülcine Türk Gençler Birliği halk oyunları ekipleri, 4-5 Mayıs tarihlerinde Kuzey Makedonya'nın Valandova iline bağlı Çalıklı köyünde düzenlenen 31. Uluslararası Hıdırellez Bahar Şenlikleri'ne katıldı.

Kuzey Makedonya'da ilk resmi Türk festivali olan bu etkinlikte, Tülin Hacıhalil yönetimindeki İTB halk oyunları ekibi ile Erkan Demiroğulları yönetimindeki GTGB halk oyunları ekibi, 4 Mayıs Cumartesi günü festivalin açılış gösterilerinde sahne aldı.

İTB ve GTGB ekipleri, aynı günün akşamı Ustrumca meydanında gösteri sundu. 7 Mayıs Pazar günü ise Çalıklı köyünde düzenlenen festivalin final gösterilerinde de sahne alan Batı Trakya ekipleri, performanslarıyla izleyicilerden beğeni topladı.



## BÜYÜK MÜSELLİM KÖYÜNDE HİDİRELLEZ COŞKUSU YAŞANDI

14 Mayıs Salı günü, Büyük Müsellim Kültür ve Folklor Derneği'nin düzenlediği hıdırellez etkinliği, köy meydanında yoğun katılımı gerçekleşti. Bu yıl 13'üncüsü düzenlenen etkinlikte, Batı Trakya Azınlığı Yüksek Tahsilliler Derneği Darbuka Ritim Ekibi, Gümölcine Türk Gençler Birliği Folklor Ekibi, Gümölcine Türk Gençler Birliği Çocuk Korosu, Gönen Molla Öğrenci Ekibi, Hanımeli Derneği Folklor Ekibi, Gümölcine Türk Gençler Birliği Saz Ekibi ve Xanthi Kings Orkestrası, katılımcılara eğlenceli anlar yaşattı. Ayrıca etkinliğe katılanlara yemek ve gölle ikram edildi.



## GÜNEY MERİÇ 'TE HİDİRELLEZ KUTLAMASI

4 - 5 Mayıs tarihlerinde, Meriç iline bağlı Musaköy'de, Batı Trakya Azınlığı Güney Meriç Eğitim ve Kültür Derneği tarafından her yıl geleneksel olarak düzenlenen Hıdırellez Bahar Şenliği gerçekleştirildi. 4 Mayıs Cuma günü etkinlik, Batı Trakya Azınlığı Güney Meriç Eğitim ve Kültür Derneği Başkanı Mahmut Hüseyin'in açılış konuşması ile başladı. Konuşmasında, amaçlarının bu tür etkinliklerle örf, adet ve gelenekleri sürdürmenin yanı sıra Türk kimliğinden taviz vermemek olduğunu söyleyen Hüseyin, derneğin çalışmaları hakkında katılımcılara bilgi verdi. Etkinlik kapsamında Berna Mustafaoğlu'nun öğrencilerinin eserlerinden oluşan ebru sergisi yer aldı. Ayrıca Eğitimci Şüheda Halil yönetiminde Batı Trakya Azınlığı Güney Meriç Eğitim ve Kültür Derneği ilkokul grubu çocuklarının sunduğu skeçler, katılımcılara eğlenceli anlar yaşattı.



## GÜNCEL KONULAR

Hıdırellez Bahar Şenliği, 5 Mayıs Pazar günü ise Musaköy yakınlarındaki Palamutluk alanında devam etti. Türkiye'nin Gümülcine Başkonsolosu Aykut Ünal ve eşi İlayda Ünal Hıdırellez etkinliğine katılarak, Batı Trakya Azınlığı Güney Meriç Eğitim ve Kültür Derneği'ndeki ebru sergisini gezdi. Daha sonra Palamutluk alanındaki Hıdırellez Şenliğine katılan Ünal, yaptığı selamlama konuşmasında tüm katılımcıların Hıdırellezini kutladı. Pek çok aktivitenin gerçekleştirildiği etkinlikte katılımcılar doyusuya eğlendi.



## ILICA ' DA HİDIRELLEZ ŞENLİĞİ GERÇEKLEŞTİRİLDİ

6 Mayıs Pazartesi günü, İskeçe Türk Birliği ile Mustafçova Belediyesi tarafından düzenlenen Ilica köyündeki geleneksel Hıdırellez Bahar Şenliği büyük bir katılımı ile gerçekleştirildi. Yaklaşık 3 bin kişinin katıldığı etkinlikte katılımcılar, İTB Başkanı Ozan Ahmetoğlu ve dernek yöneticileri ile Mustafçova Belediye Başkanı Ahmet Kurt ve meclis üyeleri tarafından karşılandı.

Türkiye'nin Gümülcine Başkonsolosu Aykut Ünal ve pek çok davetlinin katıldığı etkinliğin açılış konuşmasını İTB Başkanı Ozan Ahmetoğlu yaptı. Akabinde Mustafçova Belediye Başkanı Ahmet Kurt da Ilica'daki Hıdırellez Şenliğine katılan tüm konuklara teşekkür ederek, soydaşların bahar bayramını kutladı. Etkinlikte, Batı Trakya Azınlığı Yüksek Tahsilliler Derneği Başkanı Hüseyin Baltacı, DEB Partisi Genel Başkanı Çiğdem Asafoğlu ve İskeçe Müftüsü Mustafa Trampa da birer konuşma gerçekleştirdi. Manilerin söylendiği, şarkı ve türkülerin okunduğu, halk oyunlarının sergilendiği ve daha pek çok aktivitenin gerçekleştirildiği etkinlik, katılımcılara keyifli anlar yaşattı.



# ANNE VE ANNELER GÜNÜ

Anne, bu dünyada bizi hep en çok sevecek ve hakkı asla ödenemeyecek en değerli varlığın adıdır.

9 ay karnında taşıyan, dünyaya getirip emziren, ilgisini asla esirgemeyen, bakımımızı üstlenen, büyüten, şefkatle yetiştiren, bizi her şeyden, kendinden bile daha çok seven annemizdir.

Çocuğun ilk öğretmeni annedir. Anne, toplum kültürünün çocuğuna yerleşmesini sağlayan, ona kişiliğinin gelişmesinde yardımcı olan, toplumun da en önemli kişisidir.

Anne, mutlak sevginin ve karşılıksız ilginin sembolüdür. Anne sevgisi, kişiyi hayata hazırlayan ve yaşamı boyunca bütün ilişkilerinde belirleyici olan şeydir. Anne sevgisinin oluşması hamilelikle birlikte başlar. Bu dönemde yaşanan önemli hormonal değişimler anneyi, doğumdan sonra bebeğine bağlanıp onu koruması için hazırlar. Sevgi ve bağlanma hormonu olarak bilinen oksitosin hormonunun seviyesi hamilelikle birlikte yükselmeye başlar.

Anne sevgisi ve onunla kurulan güvenli bağ, bir çocuğun duygusal ve sosyal gelişiminin temelini oluşturur. Anne sevgisinin derecesi, bir çocuğun sosyal iletişim becerilerini, empati kurabilme yeteneğini de etkileyebilir.

Annelik çok mühimdir. Cenâb-ı Hak, annelere ayrı bir değer ve beraberinde çok mühim vazifeler vermiştir. Nesillerin yetiştirilmesinde öncelikli vazife annelerindir. Bu mühim vazifeleri lâyıkiyle yerine getirebilecek hasletlerle bezenmiş bir anne için, Hazret-i Peygamber Efendimiz (s.a.v) şöyle buyurmuştur:

“Bizleri önce bir müddet karnında, sonra kollarında ve ölünceye kadar da kalplerinde taşıyan annelerimize gösterilecek sevgi ve saygıya ortak olabilecek başka bir varlık yaratılmamıştır.”

Anneler Günü, anneleri anmak ve onurlandırmak amacıyla bütün dünyada farklı zamanlarda kutlanan özel bir gündür. En yaygın şekliyle mayıs ayının ikinci haftasında kutlanır.

Toplumun büyük bir kesimi tarafından kabul edilen Anneler Günü, bir olay sonucunda kutlanmaya başlandı. Anneler Günü tarihçesi için 1905 senesinde annesini kaybeden Anna Jarvis'in anma isteğiyle ortaya çıktığı bilinir. Jarvis, 1908 yılında da annesinin ölüm yıldönümünü takip eden ilk pazar günü kilisede sadece kendi annesi değil, hayatını kaybetmiş tüm annelerin anısına bir tören düzenledi. 407 çocuk, annesiyle birlikte bu günü özel bir gün olarak kutlamıştır. Törenin düzenlendiği tarih, mayıs ayının ikinci pazar gününe denk geliyordu.

Daha sonrasında bu durum, Anneler Günü kutlamasına dönüşmüştür. 1914 senesi geldiğinde de Anneler Günü resmiyet kazanmıştır ve kutlanmaya başlanmıştır.

Anneler Günü, çeşitli kültürlerde ve ülkelerde farklı şekillerde kutlanır. Genellikle çocuklar, annelerine teşekkür etmek ve sevgilerini göstermek için hediyeler alır, çiçekler verir veya özel yemekler hazırlar. Ayrıca anneler bu günde aileleriyle bir araya gelerek özel anılar biriktirir ve sevgi dolu bir gün geçirerek mutlu olurlar.

Evlatları büyüse de annelerin gözünde hep küçük kalırlar.

Annelerimizin kıymetini bilelim ve sevgilerine layık bir evlat olmaya çaba gösterelim.



# SOFRALAR RENKLENSİN

Eğer gözlerimiz renkleri ayırt edemeseydi ve dünyayı eski filmlerde olduğu gibi siyah beyaz görseydik acaba yaşamdan yine bu kadar zevk alabilir miydik? Her rengin kendine has bir güzelliği, ayrı bir anlamı yok mudur ?

Denizin mavisi, ağacın yeşili, bakınca insanın yaşam sevincini arttıran, kimi zamansa alıp bambaşka dünyalara götüren bu renkleri, şiiirlerimizde yazarız, sevdiğimiz çiçeklere, renklerine göre anlam yükleriz. Bitkilerin renkleri sadece duygularımıza değil aynı zamanda sağlığımıza da hitap eder. Bitkilere tat ve rengini veren bileşenlere fitokimyasal maddeler denir. Sebze ve meyvelerin güçlü bir vitamin ve mineral deposu olduğunu hepimiz biliriz. Ancak içerdiği fitokimyasallardan çok az kişi haberdardır. Fitokimyasallar, yaşamamız için zorunlu olmasa da sağlık konusunda çeşitli faydaları bulunmaktadır.

BESLENME VE DİYETETİK UZMANI  
DOĞA KASAP

## GÖKKUŞAĞINI YEMEK



Sağlıklı beslenmeyi hedeflerken, neyi ne kadar yiyeceğini bilemeyenler için, özellikle de çocukların sağlıklı büyüebilmesi için en güzel rehber, gökkuşağı beslenmedir. Bu, yabancıların "eat the rainbow" yani "gökkuşağını ye" dediği bir beslenme tarzıdır. Artık gökkuşağı görmek eski moda, şimdi onu yemek var. Gökkuşağı stili beslenmede amaç sadece kalori hesabı değil, besinlerdeki renkleri kullanarak günlük olarak yeterli miktarda vitamin ve mineral alımını hatırlatmaktır. Yani "gökkuşağını yemek" deyişiyle gıdaların besin değerine dikkat çekilir. Her bir rengin farklı bir vitamin-mineral zenginliğini ifade ettiği bilinir. Çocukların bağışıklığını desteklemek için besin takviyeleri vermek yerine, rengarenk bir beslenme sağlamak yeterlidir. Soframızı kurduktan sonra şöyle bir seyredelim, eğer her renkte besinin bulunduğu rengarenk bir sofraya kurmayı başarmışsak, soframızdan sağlık taşıyor demektir.

# BİTKİLERİN RENKLERİ BİZİ NASIL ETKİLİYOR?

Meyve ve sebzeler içerdiği fitokimyasallara göre beş farklı renk kategorisine ayrılır.

## KIRMIZI OLSUN BEŞ KURUŞ FAZLA OLSUN

### Kalp sağlığımız için Kırmızı!

Domates, çilek, kiraz, nar ve turp gibi kırmızı meyve ve sebzeler, içeriğindeki antosiyanin sayesinde damar sertleşmelerini önleyerek, kalp sağlığı için eşsiz rol oynar. Besin ne kadar kırmızıysa, antosiyanin miktarı o kadar yüksektir. Uzmanlara göre kansere yakalanma riskini azaltan antosiyanin, kalp ve karaciğer için de detoks etkisi yaratır. Ayrıca kırmızı renkli besinler genel olarak vücudumuz tarafından üretilmeyen likopen zengini besinler arasında gösterildiğinden, bunun dışarıdan takviye edilmesi oldukça önemlidir.



### Olmazsa Olmazımız: Beyaz!

Antoksanтин pigmenti içeren beyaz renkli besinler kansere karşı koruyucu özelliklere sahiptir. Sağlıklı kalmak için uzak durulması gereken beyaz gıdaların aksine karnabahar, sarımsak, soğan, mantar, muz, ayva gibi sağlığa yararlı beyaz renkli gıdalar vücuttaki zararlı maddelerin etkisiz hale getirilmesini sağlamakta, kolesterolü düşürüp, yüksek tansiyonu kontrol altına almaktadır.

### Bağışıklık Güçlendirici: Turuncu!

Karotenoid pigmenti yönünden zengin olan portakal, mandalina gibi turuncu renkli besinler, bağışıklık sisteminin güçlenmesini sağlar. Bu besinler, içerisinde bulunan beta karotenin A vitaminine dönüşmesiyle göz hastalıklarının önlenmesi ve kemik sağlığının korunması sağlar. Uzmanlar, bu besinlerin C vitamini yönünden zengin olması nedeniyle DNA kırılmalarını önleyerek, kanser önleyici etki gösterdiğini öne sürmektedir. Sindirim sisteminin gelişmesinde ve beyin fonksiyonlarını düzenlemede muz, limon, ananas gibi sarı besinler önemli rol oynar.





### Toksin Atıcı: Yeşil!

En yaygın besin grupları arasında yer alan yeşil renkli besinler, zengin klorofil içeriği ile vücuttan toksinlerin atılmasında, kas ve kemiklerin yenilenmesinde görev alır.

Kivi, ıspanak, brokoli, brüksel lahanası, marul, salatalık, taze fasulye, maydanoz ve nane gibi yeşil renkli yiyecekler diyet listelerinin vazgeçilmezleri arasında yerlerini alırlar. Özellikle toksinlerin atılımını sağlayan bu besinler, bazı kanser risklerinin azaltılmasında önemli rol oynarlar.

### Uzun Ömrün Rengi: Mor!

Mor besinlere rengini veren antosiyaninler, yaşlanma karşıtı olarak rol oynamakta, yaşlanmaya bağlı oluşan hafıza problemlerini önlemekte ve vücut direncini arttırarak sağlıklı bir kış için önemli bir seçenek oluşturmaktadır. Antosiyanin pigmenti içeren mor yiyeceklerin başında genel olarak, cilde güzellik ve ışıltı katan kiraz, üzüm, vişne, erik, pancar ve yaban mersini gelir. Yapılan araştırmalara göre, yaban mersini 12 hafta boyunca günlük olarak tüketildiğinde, yetişkinlerde hafızayı güçlendirmeye yardımcı olur.





Özellikle son yıllarda kişisel gelişim üzerine bir çok yayınlar, söyleşiler, kitaplar ve filmler bombardımanı altındayız. Hatta bu konu ile alakalı sosyal medyada da her gün yüzlerce video veya yazılı paylaşım önümüze çıkıyor.

### Peki kişisel gelişim nedir?

Kişisel gelişim, modern dünya ekonomilerinin geliştiği toplumlarda bireylerin ekonomik, sosyal veya psikolojik sorunlarına kendi başlarına çözüm üretmelerini sağlamaya dönük ortaya çıkan kültürel hareket ve onun uzantısı ürünlerin tümünü kapsayan bir ifadedir.

Yaşamın kendisi ve üzerinde var olduğumuz dünya, yapı gereği sürekli değişim halindedir. İnsanoğlu da bu değişken yapıya ayak uydurabilmek için kendisinde daima değişiklik yapmak ve kendisini olduğundan çok daha ileriye taşımak zorundadır. Özellikle yeni yaşam becerileri kazanmak, var olan yaşam becerilerini ileri boyutlara taşımak ve mevcut durumlara uyum sağlayabilmek için birtakım baş etme stratejileri geliştirmek adına ortaya konan çabaların tümü kişisel gelişim kapsamına girmektedir.

### Kişisel gelişim konularını genel olarak sıralayacak olursak :

Kendine değer verme,  
Güçlü iletişim becerileri,  
Olumlu düşünme alışkanlığı,  
Gerçekçi olma,  
Özgüven,  
Motivasyon,  
Zaman yönetimi,  
Kişisel bakım rutini,  
Stresle baş etme vs.dir.

# KİŞİSEL GELİŞİM NEDİR?





Kişisel gelişimi bir binaya benzetecek olursak temeli, kendini iyi tanımaktır. Ayrıca insanın kendisini tanıırken geçirdiği keyifli bir süreçtir.

Olumsuz yaşam alışkanlıklarını olumlular ile değiştirmektir.

Diğer insanlar ile kurulan sağlıklı ilişkilerdir.

Görünenin arkasındaki gizli olan gücü ortaya çıkarmaktır.

Daha iyisine ulaşmak için bireyin yaptıklarının tümüdür.

Okunan kitabın, izlenen filmin, gezilen yerin, tanışılan kişilerin bireye fayda sağlayacak şekilde yenilenmesidir.

Kişisel gelişim konuları size, bu süreçte neler yapmanız gerektiği konusunda kılavuzluk edebilir.

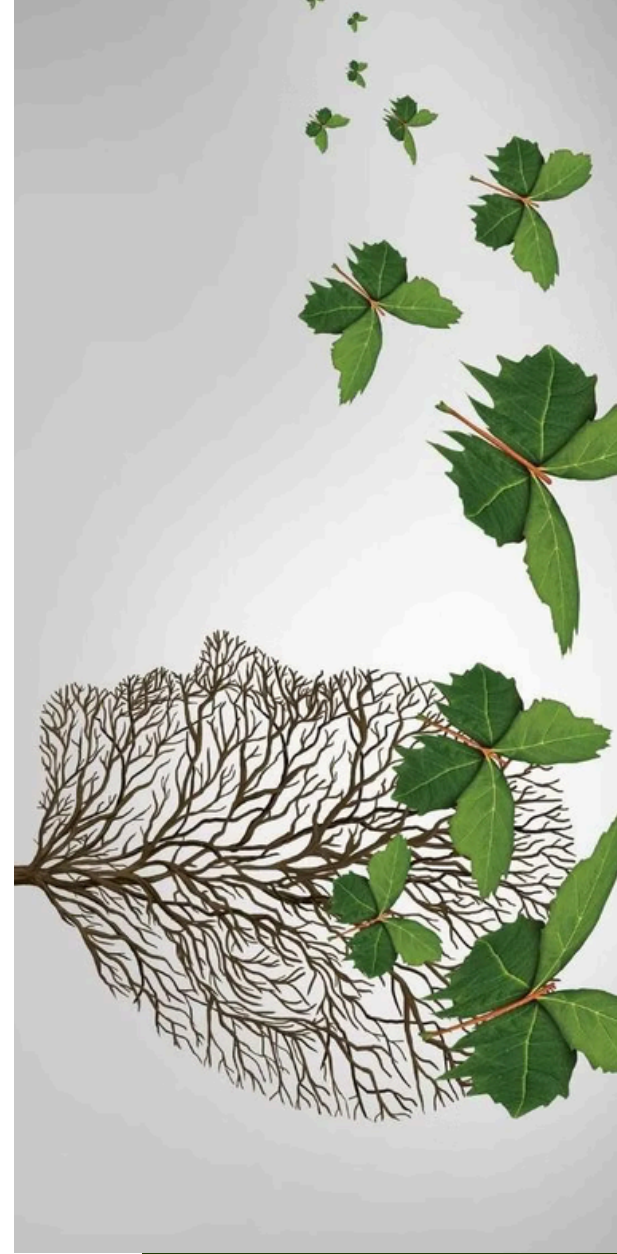
Kişisel gelişim için bir çalışmaya girildiğinde bilinmesi gereken en önemli noktalardan biri de, bu konuların çoğu zaman birbirini kapsayıp etkilediği ve kişisel gelişim konusunda zinciri tamamlayan birer halka olduklarıdır.

Kişisel gelişim, öncelikle bizi kendimizle iç dünyamızda barıştıran, bu barışı yaşamımızın her alanına taşır. Bizi işimizde, aile içi ilişkilerimizde, arkadaşlık ilişkilerimizde, bireysel ve sosyal tüm alanlarda daha iyiye götürür.

İçimizdeki özü bulmamıza yardımcı olan kişisel gelişim, Yunus Emre'nin "bir ben vardır bende, benden içeri" deyişi ile tam tamına örtüşmektedir.

Görüldüğü üzere son yıllarda çokça bahsedilen kişisel gelişimi, 13.-14. yüzyılları arasında yaşayan şair Yunus Emre ne kadar da güzel özetliyor.

İçimizdeki "ben" i bulmak dileğiyle...



# ERGENLİK DÖNEMİNİN EVRELERİ- AİLENİN YAKLAŞIMI NASIL OLMALI?



Ergenlik, genellikle fizyolojik ve psikolojik değişikliklerin hızla yaşandığı ve bireyin çocukluktan yetişkinliğe geçiş sürecidir. Fizyolojik olarak hormonal değişiklikler, büyüme ve cinsel olgunlaşma gibi unsurlar içerir. Psikolojik olarak ise kimlik oluşumu, duygusal dalgalanmalar, bağımsızlık arayışı gibi özellikler ön plandadır. Bu süreç genellikle ergenlik dönemi olarak adlandırılır ve genellikle ergenlik 11-19 yaş arasında sürer. Ön ergenlikte ise genellikle ortalama olarak kızlarda 8-13 yaş arasında, erkeklerde ise 9-14 yaş arasında başlar. Ancak bireyden bireye değişiklik gösterebilir. Ergenlik dönemi, kişiden kişiye değişen bir süreç olduğu için başlangıç zamanı da değişkenlik gösterebilir. Bu dönemde fiziksel ve duygusal değişiklikler yaşanmaya başlar.

**Çocuğun vücudunda ergenlik döneminde birçok fiziksel değişiklik meydana gelir. Bu değişiklikler arasında şunlar yer alır:**

**1.Büyüme:** Ergenlik döneminde büyüme hızlanır ve kemikler uzar. Bu dönemde genellikle en fazla boy uzaması gerçekleşir.

**2.Cinsel Gelişim:** Ergenlikle birlikte cinsel organlarda ve vücutta cinsiyet özellikleri belirginleşmeye başlar. Kızlarda meme büyümesi, adet görmeye başlama, erkeklerde ise ses kalınlaşması, cinsel organlarda büyüme gibi belirtiler görülebilir.

**3.Yağ ve Kas Dağılımı:** Ergenlik döneminde yağ ve kas dağılımı değişir. Bazı bölgelerde yağlanma artarken, kas gelişimi de hızlanabilir.

**4.Yüz ve Vücut Yapısı:** Ergenlikle birlikte yüz hatları belirginleşebilir ve vücut şekli değişebilir. Erkeklerde genellikle daha kaslı bir yapı oluşurken, kızlarda göğüs ve kalça bölgelerinde belirginleşme görülebilir.

Bu değişiklikler ergenlik döneminde her bireyde farklılık gösterebilir ve genetik, beslenme ve yaşam tarzı gibi faktörler de bu süreci etkileyebilir.

Ergenlik dönemi genellikle fizyolojik ve duygusal değişikliklerin en yoğun yaşandığı bir dönemdir. Ergenlikte hormon seviyelerindeki değişimler, beynin gelişimi, sosyal ilişkilerdeki değişiklikler gibi bir çok faktör duygusal değişikliklere neden olabilir. Bu dönem genellikle bireylerde duygusal dalgalanmalar, hızlı öfke veya üzüntü gibi tepkilerin sık yaşanmasıyla belgindir. Bu süreçte gençlerin duygusal yönetim becerilerini geliştirmeleri, destekleyici bir çevrenin varlığı, sağlıklı iletişim ve başa çıkma stratejileri gibi faktörler oldukça önemlidir. Her birey farklı yaşıyor olsa da ergenlik dönemindeki duygusal değişikliklerin de geçici olduğunu hatırlamak önemlidir. Bu süreçte anlayışlı olmak ve destek sunmak genellikle gençlerin duygusal güvenliği açısından faydalı olabilir.

Ebeveynlerin ergenlik dönemindeki bireylere karşı tutumları ve davranışları önemlidir. Genellikle sağlıklı bir iletişim, anlayış, sabır ve destek ergenlerle ilişkilerde önemlidir. İşte bazı önemli noktalar:

**1.Empati ve Anlayış:** Ergenlik dönemi gençler için karmaşık bir dönemdir. Ebeveynlerin, gençlerin duygularını anlamaya çalışması ve empati göstermesi önemlidir.

**2.Sabır:** Ergenlik döneminde gençler duygusal ve fiziksel değişimler yaşar. Ebeveynlerin sabırlı olması ve gençlere bu süreçte destek olması önemlidir.

**3.Açık İletişim:** Ebeveyn ve gençler arasında açık ve dürüst bir iletişim ortamı oluşturmak önemlidir.

**4.Sorumluluk Vermek:** Ergenlik döneminde gençlerin sorumluluk alması ve kararlarında özgür olması önemlidir. Ebeveynler, gençlerin sorumluluk almasına destek olmalı ve onlara güvenmelidirler.

**5.Sınırları Belirlemek:** Ebeveynlerin gençlere karşı net sınırlar belirlemesi ve bu sınırlara uymalarını sağlaması önemlidir. Ancak sınırlar belirlenirken gençlerin görüşleri de dikkate alınmalıdır.

Her aile farklıdır ve her genç farklıdır. Bu nedenle ebeveynlerin tutumları ve davranışları da bu çerçevede şekillenmelidir.

Ergenlik dönemi, genellikle genç bireyin aileyle ilişkilerinde farklılıkların görüldüğü bir zaman dilimidir. Ergenlikte gençler genellikle bağımsızlık arayışı içine girerken, aynı zamanda ailelerine karşı tavır almaya da başlayabilirler. Bu dönemde gençlerin ebeveynleriyle ilişkilerinde kimi zaman çatışmalar olabilir. Bu durumun arkasında gençlerin kişisel gelişim süreçlerinde yaşadıkları değişimler, kimlik arayışı ve bağımsızlık isteği yatabilir. Ebeveynlerin ergenlik döneminde gençlerle sağlıklı iletişim kurmaları, onların duygularını anlamaya çalışmaları ve karşılıklı saygı çerçevesinde iletişimde bulunmaları önemlidir. Ergenlerin duygularını ifade edebilmeleri ve kendilerini özgürce ifade edebilecekleri bir ortam bulmaları, aile ilişkilerini olumlu yönde etkileyebilir. Aynı zamanda sabır, anlayış ve destek de bu dönemde ebeveynlerin sağlayabileceği en değerli unsurlardan biridir.



Ergenlik döneminde arkadaş seçimi oldukça önemlidir. Çünkü gençler bu dönemde kiminle vakit geçirdikleri, arkadaşlık ilişkileri , etkileşim biçimleri gibi konularda bir kimlik oluşturmaya başlarlar. Ergenler, kendilerini anlayan, destekleyen, benzer değerleri paylaşan ve olumlu örnekler oluşturan arkadaşlar edindiklerinde olumlu bir şekilde gelişim gösterebilirler. Aynı zamanda yanlış gruplar içinde yer almak, olumsuz alışkanlıklar edinmek ve kötü örneklerle karşılaşmak da olumsuz sonuçlar doğurabilir. Bu nedenle ergenlerin arkadaş seçiminde dikkatli olmaları ve olumlu, sağlıklı ilişkiler kurmaları önemlidir.

Ergenlik dönemi, genç bireyin eğitimine ve öğrenimine büyük önem taşıyan bir zamandır. Bu dönemde gençler, kimliğini oluştururken, gelecekle için kararlar almaya başlarlar ve eğitimleri bu süreçte oldukça etkilidir. Ergenlik dönemindeki gençlerin eğitim hayatındaki başarısı, kendilerine olan güvenlerini arttırabilir ve gelecekteki kariyer seçimlerini şekillendirebilir. Eğitim kurumları, öğretmenler ve aileler,ergenlerin eğitim hayatlarında önemli bir role sahiptir. Gençlerin akademik başarısını desteklemenin yanı sıra onların duygusal ve sosyal gelişimine de katkıda bulunmak önemlidir. Ergenlerin ilgi alanlarına, yeteneklerine ve hedeflerine yönelik destek sağlamak, onların motivasyonlarını arttırabilir ve başarılarını teşvik edebilir. Ayrıca, ergenlik dönemindeki gençlerin kararlılık, sorumluluk ve başkalarıyla iş birliği yapma becerilerini geliştirmeye yönelik eğitim yaklaşımları da önemlidir.



MAYIS SAYIMIZDA, “BAĞIMLILIĞA KARŞI ÖNLEM ALMA VE PSİKOSOSYAL DESTEK SAĞLAMA MERKEZİ (ORFEAS)” BAŞKANI, SAYIN SİBEL MUSTAFAOĞLU İLE KEYİFLİ BİR RÖPORTAJ GERÇEKLEŞTİRDİK. OLDUKÇA HASSAS VE ÖNEMLİ BİR KONU OLAN “BAĞIMLILIK” KONUSUNDA, ORFEAS`IN TOPLUMA SAĞLADIĞI DESTEK İLE İLGİLİ ÇOK ÖNEMLİ BİLGİLER VERDİĞİ BU RÖPORTAJ İÇİN KENDİSİNE, PUSULA DERGİSİ OLARAK TEŞEKKÜR EDERİZ.



### Öncelikle röportajımıza sizi tanıyarak başlayalım. Sibel Mustafaoğlu kimdir?

Öncelikle siz değerli Pusula Dergisi ekibine ve genel olarak BTAYTD yönetim kuruluna, bu nazik röportaj daveti ve sesimizi duyurma imkanı verdiği için çok teşekkür ederim.

İsmim Sibel Mustafaoğlu. Evli ve iki çocuk annesiyim. Ankara Hacettepe Üniversitesi Alman Dili ve Edebiyatı bölümünde okudum ve Edirne Trakya Üniversitesi Almanca Öğretmenliği bölümünden mezun oldum. Özel dershanemde uzun yıllar öğretmenlik yaptım. Daha sonra siyasete atıldım. Rodop Valiliği il meclis üyesi, Vali Yardımcılığı, Gümülcine Belediye Başkan Yardımcılığı ve çeşitli yerel yönetim kurumlarının Yönetim Kurulu Başkanlığı görevlerinde bulundum. Ayrıca Gümülcine Belediyesinde, Bağımsız Eşitliğe İlk Adım Listesi`nin de Başkanlığını yaptım. 2023 yılında Milletvekili adayı olarak genel seçimlere katıldım. Rodop ili Bağımlılığa Karşı Önlem Alma ve Psikososyal Destek Merkezi ORFEAS`ın, yaklaşık 12 yıldır Yönetim Kurulu Başkanlığını yürütmekteyim. Ayrıca DİKEPRE Yunanistan Bağımlılıkla Mücadele ve Önlem Alma Kurumlarının üst yönetim kurulunun seçilmiş üyesiyim.

Rodop ilinin, ilk ve tek kadın Vali Yardımcısı olma ünvanını gururla taşıyorum ve kadınların siyasetteki yerinin güçlenmesi ve kadınların siyasete katılımının gerçekçi artış göstermesi için tüm gücümle mücadele etmekteyim.



### **Bağımlılığa Karşı Önlem Alma ve Psikososyal Destek Sağlama Merkezi (ORFEAS) nedir? Kurumun amaç ve hedefleri nelerdir? Kimler ORFEAS'a başvurabilir?**

Rodop İli Bağımlılığa Karşı Önlem Alma ve Psikososyal Destek Merkezi Orfeas, 1999 yılında yerel toplumun insiyatifi ile Uyusturucuyla Mücadele Kurumu OKANA işbirliğiyle kurulmuştur. İçişleri, Sağlık Bakanlığı ve yerel yönetimler tarafından finanse edilen, kar amacı gütmeyen bir kurumdur. Üyelerimiz, yerel yönetim ve bölgemizde faaliyet gösteren saygın kurumlardır. Yönetim Kurulu da bunlar arasından her 4 yılda bir seçilir. Bunların arasında Pusula Dergisi'nin de bağlı olduğu BTAYTD de bulunmaktadır ve yönetim kurulunda temsil edilmektedir.

Kadrosu psikiyatrist, psikolog ve sosyal hizmet uzmanlarından oluşmaktadır ve sağladıkları hizmetler ücretsizdir. Merkezimize kendinde, ailesinde veya çevresinde sorun olduğunu gözlemleyen herkes başvurabilir

Önlem Alma Merkezinin hedefi, yerel toplumu beden ve ruh sağlığı gelişimi hakkında bilgilendirerek bilinçlendirmek ve eğiterek bağımlılığı önlemektir.

### **ORFEAS hangi bağımlılık türlerine karşı hizmet vermektedir? Önleyici ve koruyucu hizmetleriniz nelerdir?**

Bağımlılık sorunu, çok boyutlu ve karmaşık bir olgudur. Her kesimde gözlenmekte ve en önemlisi toplumumuzun geleceği olan gençleri etkilemektedir. Hiç kimse sadece bağımlılık hakkında ikazda bulunarak ve tehlikelerini anlatarak yeterli tedbir alınabileceği zannına kapılmasın. Hatta bu şekilde çalışmak, kısmen aksi tesir de yapabilir. Yani bilgilendirmek bazen reklam etkisi yapmış, merak uyandırmıştır. Etkili tedbir olarak, çocukların ve gençlerin, "UYUSTURUCUYA HAYIR!" diyebilecek duruma getirilmesi lazımdır. Bunun için kendilerine olan güvenlerinin artırılması, güçlükleri yenebilmeleri ve kendilerini hayata hazırlamaları hususunda onlara her fırsatta yardımcı olunması gerekmektedir. Bizim için bağımlılık, buzdağının sadece görünen kısmıdır. Çözülmemiş bir sorunun göstergesidir. Bunun için merkezimizin programları gençleri bağımlılık batağına iten "NEDENLER" üzerinde durmaktadır.

Orfeas'ta her çeşit bağımlılığa karşı, özellikle gençleri korumak amaçlı faaliyetler yapılmakta. Bölgemizde uyuşturucu madde ve ilaç kullanımından, alkol ve sigara, kumar ve internet bağımlılığı programları en yoğun olanlardır. Son yıllarda okullarda artış gösteren zorbalık, en çok çalıştığımız konular arasında. Ergen yaşlarda cinsellik ve sınır belirleme, veliler ve eğitimciler tarafından sıkça talep edilen konular arasında yer alıyor. Önceliğimiz okullarımızdaki çalışmalarımız. Rodop ilinin tüm okullarından, her kademedede, devlet ve azınlık okullarında programlar düzenlemekteyiz. Okullarda eğitimci grupları, öğrenci grupları, veli grupları düzenlenmekte, okul aile birlikleri ve encümen heyetleriyle yakın çalışmalar yapmaktayız. Bunların gerçekleşmesi için merkezimize teklif gelmesi yeterli oluyor. Ayrıca Rodop ili genelinde faaliyet gösteren STK ve derneklerle, belediyelerle, kurum ve kuruluşlarla, din görevlileriyle, hastane, emniyet, üniversite gibi resmi kurumlarla yıl boyunca etkinlikler düzenlemekteyiz. Bölgedeki radyo ve basın kuruluşları aracılığı ile sesimizi tüm halkımıza duyurmaktayız.

Ayrıca bize kişisel olarak başvuru yapılabilmekte ve mahremiyete özen gösterilerek kişisel danışmanlık hizmeti alınabilmektedir.

### Bağımlılık söz konusu olduğunda ORFEAS çatısı altında hangi danışma hizmetleri mevcuttur?

Bağımlılığa karşı önlem alma söz konusu olduğunda Orfeas'ta görev yapan uzmanlarımız, yılların getirmiş olduğu tecrübe ile bölgemizin özelliklerine uygun danışmanlık hizmeti sunmaktalar. Ancak önlem alma değil de tedavi gerektiğinde ilgili ve yetkili kurumlara yönlendirme yapılıyor. Bu konularda son yıllarda bölge halkının en iyi tanıdığı ve güvendiği kurumlar arasında yer alma gururunu taşıyoruz. Yunanistan genelinde de en iyi hizmet veren önlem alma merkezlerinden biriyiz.



### Kurum olarak hedef kitleleriniz ve hitap ettiğiniz yaş aralığı nedir?

Rodop ili Bağımlılığa Karşı Önlem Alma ve Psikososyal Destek Merkezi Orfeas'ın ana hedef kitlesi her zaman gençlerdir. Bu doğrultuda çocuk yuvalarından liseye , üniversiteye kadar tüm öğrenciler, onları büyüten, eğiten anne babalar ve öğretmenlerle çalışıyoruz. Genç neslin kişilik yapısının güçlenmesi, tehlikelere karşı durabilmesi, gelecekteki yaşamını doğru şekillendirmesine yardımcı olacaktır. Başarımız, sağlıklı öğrenciler gördüğümüzde ortaya çıkıyor. Ayrıca çok sık talep edilen aile içi iletişim ve anne çocuk programlarını da başarılı bir şekilde yürütmekteyiz.



### Ergenlik döneminde bağımlılık riski artar mı? Bu dönemde ebeveynlere tavsiyeleriniz nelerdir?

Ergenlik dönemi gençlerin duygularını en yoğun yaşadıkları bir dönem olduğundan, bağımlılıklara maalesef en açık oldukları dönemdir. Okullarda öğretmenlerin önerisiyle, sorun tespit edilen sınıflarda gençlere yönelik programlar düzenlenmekte. Uyuşturucu, ilaç kullanımı, alkol, sigara, internet bunlardan bazıları. Bunlarla birlikte cinsellik eğitimi ve zorbalıkla mücadele sıkça ihtiyaç duyulan konular arasında yer alıyor. Bu dönemde akranların ve arkadaş gruplarının önemi çok büyüktür. Bunu göz önüne alarak merkezimiz, Celal Bayar Orta Okul ve Lisesi öğrencilerinden oluşan akran destek grupları organize ederek başarılı çalışmalar gerçekleştirmiştir.



### **Bağımlılığı önlemede ve bağımlılıkla mücadelede en etkisiz yöntem nedir?**

Bağımlılıkla mücadelede ve önlemede en etkisiz yöntemin "YASAK" koymanın olduğunu tespit ettik. Ergenlik döneminde gençlere bir şeyi yasak etmek, onların onu daha fazla arzulamasına neden olduğunu görmekteyiz. Bunun bir örneğini Covid 19 döneminde, dışarı çıkma yasaklarının olduğu zaman yaşamıştık. Yunanistan Sağlık Bakanlığı tarafından bir televizyon spotunda, gençlerin dışarı çıkmaları ve toplanmaları yasak edilmişti. Hatta, ceza uygulanacağı açıklanmıştı. Aynı gün merkezimizde yaptığımız toplantıda, bunun ters etki yapacağı ve gençlerin tabii ki de dışarı akın edeceği konuşulmuştu. Aynen de öyle oldu. Daha sonra spot da kaldırılmıştı. Gençlerin kişiliklerini geliştirmesi, aile ve yakınlarıyla sağlıklı ilişkiler kurması, onlara tehlikeli maddeleri ve tehlikeleri göstermesi , fakat bunları reklam etmemek çok önemlidir. Uzmanlarımızın geliştirdiği programlar bu yönde denenmiş, zamana ve çağa uyarlanmış ve sonuç getiren türdendir. Aile ve yakın çevre de duyarlı olmalı, genç bireydeki muhtemel değişikliği görmeli ve uzmanlara başvurmalı. Bu, geç kalınmadan önlem almayı sağlayacaktır.

Hep söylediğimiz öneri, önlem alma hepimizin işi. Tedaviye gelince artık çok geç kalınmış oluyor.

### **Bireylerde bağımlılık süreci nasıl ilerlemektedir?**

Biz önlem alma merkeziz. Bağımlı bireyler ve aileleri bize tabii ki gelebilir ancak biz bu durumda gerekli yetkili makamlara yönlendiriyoruz. Bu durumda aileye danışmanlık ve destek verebiliyoruz. Tedavi süreci tamamen farklı bir süreç ve bunun için farklı uzmanlar çalışmakta. Aileler, uzmanlara başvurmakta çekinmemeli. Psikoloğa, psikiyatriste ve sosyal hizmetler uzmanına gitmek, ne ayıptır ne de günah. Kulaktan dolma tedavi yöntemleriyle veya ilaçlarla kendiniz tedavi etmeye veya kendiniz tedavi olmaya kalkışmayın. Şunu da belirtmeden geçemeyeceğim, artık azınlık mensubu birçok Türk uzmanımız var olsa da, resmi kurumlarda yeterli sayıya henüz ulaşmış değiliz. Bu da azınlık mensuplarının ücretsiz ve ihtiyaçları olan doğru hizmeti almalarına engel olmaktadır.



### **Bölgemizde bağımlılığa yatkın ve bağımlı kişi sayısı, bu kişilerde iyileşme oranı nedir?**

Daha önce de belirttiğim gibi merkezimizin sağladığı her türlü hizmet gizlilik ve mahremiyet çerçevesi içinde verilmektedir. Bundan dolayı vakalar hakkında bilgi vermemiz mümkün değildir.

**Son olarak Pusula Dergisi okuyucularına neler söylemek istersiniz?**

Bölgemizde birlikte yaşayan azınlık ve çoğunluk mensupları, Türk ve Yunan gençleri arasında bağımlılıklarla ilgili fark yok. Gençlerin yaşadıkları dünyada, iletişimin bu kadar hızlı olduğu bir çağda ve kötülüklerin gençlere ulaşmasının bu kadar kolay olduğu bu çağda, aksini iddia etmek zaten yalandır. Asla benim başıma gelmez, benim çocuğum yapmaz, biz muhafazakarız bize uymaz, kızlara yakışmaz , oğlum bir kere denemiş bir şey olmaz demeyin. En iyi, en zengin, en dindar, en modern ailenin genci aynı tehlikelerle karşı karşıya. Çocuklarımızı bir ömür boyu bir kavanozda kapalı tutamayız. Çocuklarımızı, iyi taraflarıyla da, zaaflarıyla da tanınmalıyız, kabullenmeliyiz, onlara yakın olmalıyız ve onların kendi ayakları üzerinde durmalarını sağlamalıyız. Rodop ili Bağımlılığa Karşı Önlem Alma ve Psikososyal Destek Merkezi ORFEAS olarak, kapımız her destek ihtiyacı duyana açıktır. Hiçbir ücret talep etmeden, uzman ekibimiz size danışmanlık hizmeti veriyor. Bize, M. M. Vasiliu 35A(Postaneye yakın) adresinde, ve 2531081750 nolu telefondan ulaşabilir ve bizzat randevu alabilirsiniz.

**“ KORUYUCU  
SAĞLIK ADINA  
BİR ADIM,  
TEDAVİ ADINA  
YÜZ ADIMDAN  
DAHA  
YARARLIDIR.**





# MANCA

Batı Trakyalı kadınlarımızın mutfaktaki hünerli ellerini sanırım bilmeyenimiz yoktur. Mutfağımız öyle zengin, öyle çeşitli ki her damağa ve her öğüne uygun yöresel lezzetlerimiz mevcuttur. İşte bunlardan birtanesi de mancadır.

Manca, Batı Trakyalı kadınlarımızın mutfak sofralarında bölgesel nüans farklılıklarıyla, genellikle yaz aylarında yemeklerin yanında tercih edilen iştahımızı kabartan iştah açıcı bir salata. Bölgemizde daha çok genel adıyla "manca" diye anılsa da aynı bölgenin köylerinde farklı küçük nüanslara göre patlıcan mancası, biber közlemesi gibi isimlerle de bilinir. İskeçe ilinin ova bölgesinin mutfağından derlenen bu yöresel tarife, Batı Trakya'nın pek çok yerinde rastlamak mümkündür. Ayrıca bölgenin köylerinde bu tarif halen daha diriliğini korumaktadır.

## Malzemeler:

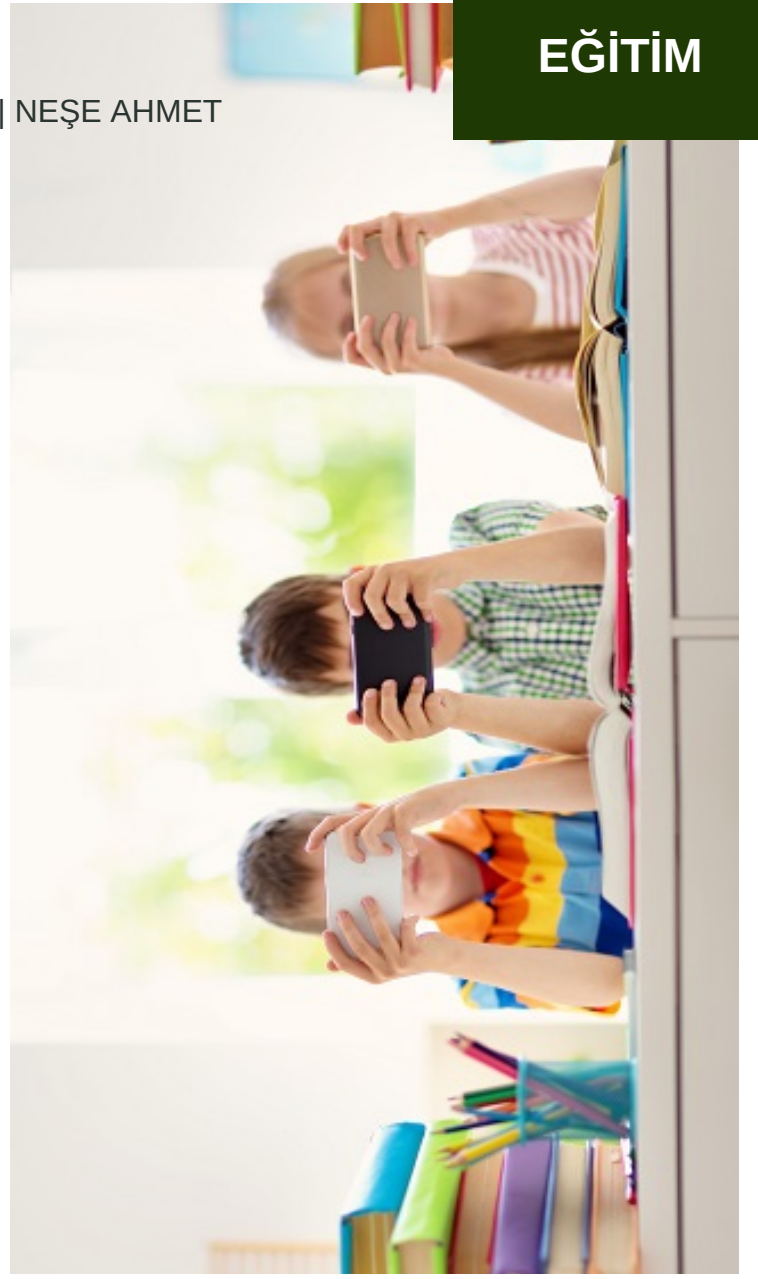
- 4-5 adet patlıcan
- 3-4 adet kırmızı biber
- 3 adet orta boy domates
- 4-5 adet sivri biber
- 5-6 diş sarımsak
- 5-6 kaşık zeytinyağı
- 5-6 kaşık üzüm sirkesi
- Yarım demet maydanoz

## Hazırlanışı:

Öncelikle patlıcanları ve biberleri ızgarada közleyelim ve közlenen sebzelerimizi soyup minik minik doğrayalım. Salatayı yapacağımız kabı alalım ve domateslerin kabuklarını soyup küp küp doğrayalım. Sarımsakları rendeleyelim. Maydanozu da ince bir şekilde kıyalım. Geri kalan bütün malzemeleri de ekleyip salatamızı güzelce karıştırıp yağ, tuz ve sirkesini de ilave ettikten sonra servis tabağına alalım. Afiyet Olsun...

# TABLET VE TELEFON BAĞIMLISI ÇOCUĞUMA NASIL SINIR KOYABİLİRİM?

Çağımızın 3T bağımlılığı olarak adlandırılan tablet, telefon ve televizyon bağımlılığı karşısında çocuklarımıza nasıl davranacağımız hakkında örnek bir olay çözümlemesini siz okuyucularımızla paylaşmak istiyorum.



“Esra dünyaya otuz iki haftalık geldi. Prematüre bir bebektir. Ailesi ilk günden itibaren Esra'ya karşı çok hassas davrandı. Esra ne istiyorsa yaptılar. Özellikle televizyon, tablet ve telefon konusunda kesinlikle sınır koymadılar. Esra büyüdükçe ailesi bunun artık bir sorun hâline dönüştüğünü fark etti. Çünkü Esra tek başına oyun kuramıyor, arkadaşları ile oynamıyor, televizyon kapanırsa veya elinden telefon alınırsa saatlerce ağlıyordu.

Esra'nın telefona bu kadar ilgi göstermesi aslında ailesinden kaynaklanıyordu. Çünkü emzik gibi sürekli Esra'nın eline telefon tutuşturuyorlardı. Esra ağlasa, yemek yemese, evde bir misafir gelse, annenin işi varsa, baba haber izleyecekse hemen çocuğun eline telefon verdiler. Esra da belli bir süre sonra telefonsuz yemek yiyemez, oyun kuramaz, misafirlikte oturamaz hale geldi. Üstelik sürekli çizgi film izlediği için konuşmasında da gecikme oldu.

Aile bir gün karar verdi. Artık Esra'ya telefon vermeyeceklerdi. Sınırlı saatlerde oynamasına müsaade edeceklerdi. Esra ile konuşmadan, bunu ona anlatmadan bir anda çizgi film izlemesi ve telefonla oynaması ile ilgili yasaklar konuldu. Tabii Esra çok büyük tepki verdi. Çok ağladı ve ailesini çok bunalttı. Aile de buna dayanamayıp telefonu çocuğa geri verdi. Çocuk gerekli mesajı aldı: “Çok ağlarsam telefonu geri veriyorlar.”

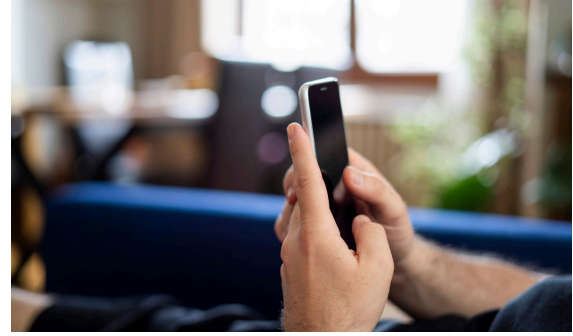
Ertesi gün misafirliğe gittiler. Telefonu vermek istemediler. “Hadi bakalım arkadaşların ile oyna.” deyip onu çocuk odasına gönderdiler. Ama bu sefer de aile, çocuğu tarafından sürekli rahatsız edildiği için arkadaşları ile rahat rahat sohbet edemedi. Koydukları kuralı unutup telefonu çocuğa bir daha verdiler. Çocuk biraz sessiz duracak, onlar da rahat rahat sohbet edebileceklerdi. Çocuk gerekli mesajı yine aldı: “Sürekli rahatsız edersem, telefonu geri veriyorlar.”

Gel zaman git zaman, zorlu bir süreç sonunda çocuk biraz telefonsuz zaman geçirmeye alıştı. O sırada aile de tatile çıktı. Akraba ziyaretine memlekete gittiler. Tatil süresince aile rahat olmak için telefonu sürekli çocuğa verdi. Her şey sil başa döndü ve çocuğu telefonsuzluğa alıştıramadılar.”

Bana gelen bir mesajda süreç aynen böyle işlemiş. Aile bana mesaj atmış: “Ne yaparsak yapalım, çocuğa yine telefonu bıraktıramadık. Her yolu denedik hocam ama başarılı olmadık.” Aileler, telefona sınır koyarken saydığım hataları hep yaparlar ve sonra da her yolu denedik derler. Aslında denenen bir şey yoktur. Sadece adım atılmıştır, sonra o adım geri çekilmiştir. “Mehter marşı gibi iki ileri bir geri” diye bir söz vardır bizim oralarda. Bilmem, duydunuz mu? Yoksa yine ben mi uydurdum? Uydurduğuna sonradan inananlardanım ben.

Çağın hastalığı 3T! Televizyon, Tablet ve Telefon Bağımlılığı. Çünkü çocuklar doğar doğmaz teknoloji ile tanışıyorlar. Teknoloji ile de büyüyorlar. Sonra bağımlı olmaları kaçınılmaz oluyor, değil mi? Çünkü bizler de teknoloji bağımlısıyız.

Çocuğumuzu, teknolojinin zararlarından korumaya çalışıyorsak önce koruma altına kendimizi almalıyız. İşe önce kendimize sınır koyarak başlamalıyız. Saatlerce televizyon izleyerek, çocuğumuzu televizyondan uzak tutamayız. Ya da elimizden hiç telefon düşmüyorsa, çocuğumuza sınır koyamayız. Çocuğumuza sınır çizerken, kendimizde bu sınırlar içinde kalmalıyız. Kendimize çizmediğimiz sınırı çocuğumuza hiç çizemeyiz.



Kendinizi koruma altına almayı başardıysanız, sıra çocuğunuza gelebilir. Çocuk için bir anda alınan kararlar veya hayatında yapılan ani değişiklikler, çocuğu saldırgan hale getirebilir. Bunun önüne geçmek için çocuk ile daha önceden konuşmak gerekir. Değişiklik ne ile ilgili olursa olsun, çocuk daha önceden mutlaka haberdar edilmelidir. Çocuğun alışkanlıklarını bir anda değiştiremezsiniz. O yüzden, çocuğunuza yeni bir alışkanlık kazandırmak istiyorsanız, mutlaka süreci en baştan itibaren birlikte yönetmelisiniz. Telefon ile ilgili bir sınırlama getirecekseniz, bunu çocuğa daha önceden bildirerek onu sürece en başta dahil etmelisiniz. "Telefon ile çok fazla vakit geçirmen senin sağlığını ve davranışlarını olumsuz olarak etkilediğini düşünmeye başlıyorum. Bu yüzden, telefon ile geçirdiğin vakitlere bir sınırlama getireceğim. Artık belli saatler aralığında telefon alabileceksin. Bu saat dilimini sabaha mı ayarlayalım, akşama mı? Sen nasıl istersin?" gibi...

Diyelim ki sınırlama getirdiniz ve çocuğunuzun telefon ile oynadığı vakitleri, azalttınız. İşte çocuğunuzun telefon ile oynayarak zaman geçirdiği o vakitleri, başka bir uğraşı ile doldurmanız gerekiyor. Sigarayı bırakırken sigara içme isteği uyanınca çekirdek çitlemek gibi. Yoksa çocuğunuz, sıkıldığı için durmadan size rahatsızlık verecektir.

Diyelim ki telefonu en çok akşam saatlerinde eline alıyor ve siz bu saatlere sınırlama getirmeye karar verdiniz. O zaman bu saatlere, birlikte okuma saati, oyun saati, bulmaca veya sudoku çözme saati olarak yeni etkinlikler koyabilirsiniz. İlk başta ona bu saatlerde mutlaka eşlik edin. Sonra kademeli olarak yanından yavaş yavaş ayrılın. Eğer çocuğunuz küçük ise oyun hamuru saati, boyama saati veya kitap okuma saati yapabilirsiniz.

Hangi saatler içinde telefon ile oynayacaksa ya da çizgi film izleyecekse, buna birlikte karar verin. Mesela akşam dokuz ile on arası. Çocuğun isteği dahilinde belirlenen bir saat olursa, çocuk bunu bir yasak gibi algılayıp öfke geliştirmez. Sonuçta onun kararları dikkate alındı. Çocuk aynı zamanda hem saatini bekleyerek sabretmeyi öğrenir, hem de içinde kalacağı sınırları bilir.

Ama illaki direnç göstereceği zamanlar olacaktır, ya da sizin çaresiz kaldığınız zamanlar. İşte bu nokta, olayın kırılma noktasıdır. Bu aşamada istikrar çok önemlidir. Çocuk sizi çok bunalttı diye, eve misafir geldi sizi yalnız bıraksın diye, "canı sıkıldı, kıyamadım, hadi bu günlük oynasın" diye kural ihlali yaparsanız, çocuk asla hangi sınırlar içinde kalacağını bilemez. Kafası karışır. Sizi sürekli bunaltmaya ve caydırmaya çalışmaya devam eder. Sonra siz de ne yaparsam yapayım engel olamıyorum diye sitem edersiniz. Siz, istikrar göstermediniz ki çocuk yeni düzene alışsın.

Yeni bir davranışı çocuğa kazandırmaya çalışırken veya çocuğu yeni bir düzene alıştırmaya çalışırken, çok istikrarlı ve kararlı davranmalısınız. Yoksa ne yaparsanız yapın elde var "sıfır" olur.



# SUÇLUYUZ

Umutsuzluktan artık dünya,  
İçinde, 7 milyar sahte ruh,  
Elektrik olacaktıysa bağlanmaya çalışıyor,  
Günün sonunda hepsi tek.

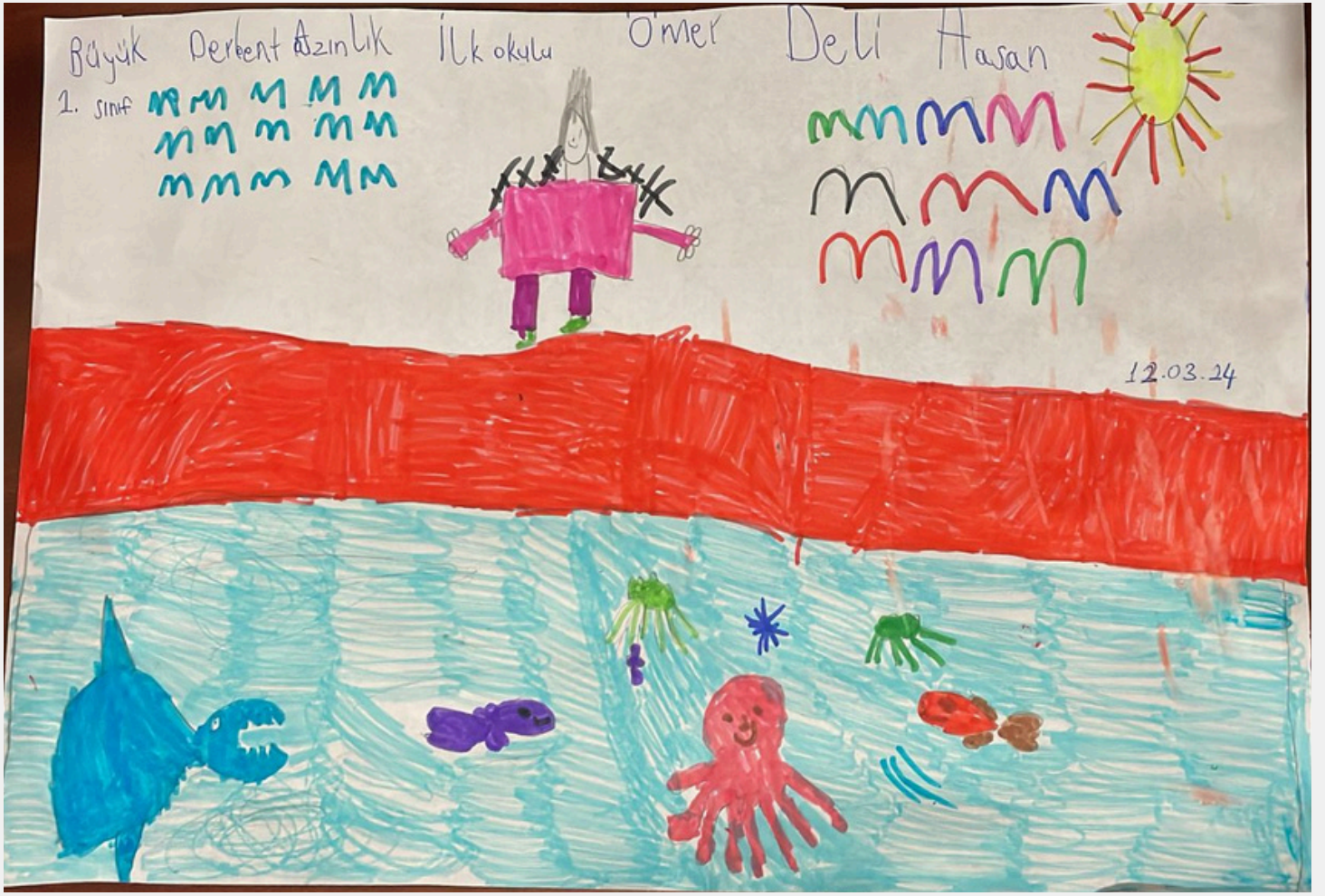
Daha kendini tanıyamamışken,  
Birlik olmaya çalışan insanlar,  
Yolun gerçekliğini bilmeden,  
Aynı yolu tutan şahıslar.

Gerçek değildi hiçbir şey,  
Ne hisler, ne gözler ne de sözler,  
Kimse farkında değilmiş meğer,  
Ya da kabullenmek istemeyen hisler.

Sayırsız soruların içinde,  
Cevap arayan insanlar,  
Soruları soranlarla, cevaplaması gerekenler bir,  
Hiçbir zaman farkında olmayacaklar.

**Ravza Topçu**  
**Muzaffer Salihoğlu Azınlık Ortaokulu Lisesi**  
**Lise 1 öğrencisi**  
**Gökçeler, İskeçe**

# ÇOCUKLARIN KALEMİ







**PUSULA**



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



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



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