



PUSULA

TEMMUZ 2024

47.

SAYI

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



T.C. Gümülcine Başkonsolosluğu 15 Temmuz Demokrasi ve Millî Birlik Günü Anma Etkinliği

- T.C. DIŞİŞLERİ BAKAN YARDIMCISI BÜYÜKELÇİ MEHMET KEMAL BOZAY DANIŞMA KURULU ÜYELERİ İLE GÖRÜŞTÜ
- DR. SADIK AHMET ÖLÜMÜNÜN 29. YIL DÖNÜMÜNDE ANILDI
- GÜMÜLCİNE BAŞKONSOLOSLUĞUNDA "15 TEMMUZ DEMOKRASİ VE MİLLİ BİRLİK GÜNÜ" ANMA ETKİNLİĞİ DÜZENLENDİ
- MERHUM İSKEÇE SEÇİLMİŞ MÜFTÜSÜ AHMET METE ÖLÜMÜNÜN İKİNCİ YIL DÖNÜMÜNDE ANILDI

İÇİNDEKİLER

- | | | | |
|----|--|----|--|
| 01 | GÜNCEL KONULAR | 18 | YÖRESEL LEZZETLER /
MACIR YEMEĞİ |
| 09 | BESLENME BİLİMİ /
YAZ AYLARINDA TATLI İSTEĞİ İÇİN
EN MASUM ÇÖZÜM | 19 | BULMACA KÖŞESİ /
YAZ TATİLİ |
| 12 | DEYİMLERİMİZE DAİR /
DEYİMLERİMİZE DAİR | 20 | GENÇLERİN KALEMİ /
ÖZ GÜVEN KAZANMAK
KENDİ ELİMİZDE |
| 14 | İLETİŞİM /
SOSYAL MEDYANIN İLETİŞİME
ETKİSİ | 25 | SİZİN KALEMİNİZ /
ÇOCUKLARDAKİ
DUYGUSAL BOZUKLUKLAR
KAYGI |
| 16 | SAĞLIK /
GÜNEŞ ÇARPMASININ BELİRTİLERİ
VE TANISI | 27 | ÇOCUKLARIN KALEMİ |
| 17 | ŞİİR /
PEKİ ÖYLE OLSUN | | |

İLETİŞİM:
EGNATIAS 75, 69100 KOMOTİNİ
TEL: +302531029705

PUSULA DERGİ
KOORDİNATÖR | TASARIM
ENİSE MOLLA AHMET

TEMMUZ SAYISI DÜZELTMELER
ÖZGÜR YUSUF

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

T.C DIŐIŐLERİ BAKAN YARDIMCISI BÜYÜKELÇİ BOZAY DANIŞMA KURULU ÜYELERİ İLE GÖRÜŞTÜ

24 Temmuz Çarşamba günü Dr. Sadık Ahmet'in ölüm yıl dönümü nedeniyle gerçekleşen törene katılmak üzere Gümölcine'ye gelen Türkiye DıŐıŐleri Bakan Yardımcısı ve Avrupa Birliği Başkanı Büyükelçi Mehmet Kemal Bozay, Batı Trakya Türk Azınlığı Danışma Kurulu üyeleriyle bir araya geldi. Bakanlığın X sosyal medya hesabından yapılan paylaŐımda "Bakan Yardımcımız ve AB Başkanı Büyükelçi Mehmet Kemal Bozay, Batı Trakya Türk Azınlığı Danışma Kurulunun değerli üyeleriyle Gümölcine'de bir araya gelmiŐtir. GörüŐmede soydaşlarımızın sorunları etraflıca ele alınmıŐtır." ifadelerine yer verildi.



DR. SADIK AHMET ÖLÜMÜNÜN 29. YIL DÖNÜMÜNDE ANILDI

Dr. Sadık Ahmet, ölümünün 29. yılında kabri başında kurucusu olduğu DEB Partisinin düzenlemiŐ olduğu anma töreni ile anıldı. Gümölcine'deki Kahveci Mezarlığı'nda kabri başında düzenlenen anma törenine Türkiye'den DıŐıŐleri Bakan Yardımcısı Mehmet Kemal Bozay, Aile ve Sosyal Hizmetler Bakan Yardımcısı Yavuz Selim Kıran, Büyük Birlik Partisi Genel Başkanı Mustafa Destici, AK Parti Genel Başkan Yardımcısı Zafer Sırakaya, İYİ Parti Genel Başkan Yardımcısı Ahmet Kamil Erozan, CHP Tekirdađ Milletvekili İlhami Özcan Aygun, Edirne Valisi Yunus Sezer, Türkiye DıŐıŐleri Bakanlığı İkili Siyasi İŐler Genel Müdürü ve eski Atina Büyükelçisi Burak Özügergin, Türkiye'nin Atina Büyükelçisi Çađatay Erciyes, Türkiye'nin Gümölcine Başkonsolosu Aykut Ünal, Türkiye'den milletvekilleri, belediye başkanları, kaymakamlar, sivil toplum kuruluşlarının başkan ve yöneticileri, Dr. Sadık Ahmet'in ailesi, azınlık kurum ve kuruluşlarının temsilcileri ile çok sayıda Batı Trakyalı soydaŐ katıldı. Tören, İsmail Ahmet'in Dr. Sadık Ahmet ve tüm şehitler anısına okuduğu sela ve Kur'an-ı Kerim ile başladı. Daha sonra Batı Trakya Türk Azınlığı Danışma Kurulu Başkanı ve Gümölcine Müftüsü İbrahim Şerif dua etti. Yapılan protokol konuşmalarının ardından anma töreni sona erdi.



GÜMÜLCİNE BAŞKONSOLOSLUĞUNDA “15 TEMMUZ DEMOKRASİ VE MİLLİ BİRLİK GÜNÜ” ANMA ETKİNLİĞİ DÜZENLENDİ



15 Temmuz Pazartesi günü “15 Temmuz Demokrasi ve Milli Birlik Günü” nedeniyle Türkiye'nin Gümülcine Başkonsolosluğunda anma etkinliği düzenlendi. Gerçekleştirilen anma törenine Batı Trakya Türk Azınlığı temsilcileri katıldı. Şehitler için bir dakikalık saygı duruşu ve İstiklal Marşı'nın okunmasıyla başlayan tören Gümülcine Müftülüğüne bağlı din görevlisi Ahmet Arif tarafından okunan Kur'an-ı Kerim ile devam etti. Türkiye'nin Gümülcine Başkonsolosu Aykut Ünal yaptığı konuşmada 15 Temmuz hain darbe girişiminin halkın ve vatan sevgisiyle hareket eden güvenlik güçlerinin mücadelesiyle akim bırakıldığını vurguladı. Konuşmasında Batı Trakyalı 15 Temmuz şehidi Gazeteci Mustafa Cambaz'a da değinen Türkiye'nin Gümülcine Başkonsolosu Aykut Ünal sözlerine şöyle devam etti: “Anavatanın karşılaştığı bütün zorluklarda olduğu gibi hain darbe girişimi sırasında siz değerli soydaşlarımızın desteğini yakından hissettik. İstanbul-Çengelköy'de darbeciler tarafından açılan ateş sonucu göğsüne aldığı iki kurşunla şehit düşen merhum Mustafa Cambaz, Batı Trakyalı soydaşlarımızın söz konusu darbe girişimine karşı duruşunun sembol ismi olmuştur.

Sayın Cumhurbaşkanımızın ifadeleriyle ‘Şehit Mustafa Cambaz; ömrünü inandığı değerlere ve mesleğine adanmış, fotoğraf makinesini hiçbir zaman yanından ayırmayan, takdir ve hayranlık uyandıran eserleriyle temayüz etmiş başarılı bir foto muhabiriydi. Mustafa Cambaz, tüm bunlarla birlikte doğruluğu, dürüstlüğü, çalışkanlığı ve samimiyetiyle bilinen vatanperver bir gönül insanıydı.’ Bu akşam da Mustafa Cambaz'ı köyünde okutulacak mevlitle anacağız.”

Bizler ve tarih, bu şebekenin elemanlarını, onlara sempati duyanları ve o ya da bu şekilde haklı görenleri, toplumu bölmek için yaptıklarına yönelik tüm gerçekler bilinmesine rağmen temiz olduklarını iddia edebilecek cüreti gösteren müzeverleri, kendi iradesiyle, hedeflerine ve amaçlarına bilerek hizmet edenleri affetmeyecek.

FETÖ terör örgütünün bulunduğu her ülke için tehdit oluşturduğuna dikkat çeken Başkonsolos Ünal “Kanser hücresi FETÖ yapılanması yurt dışında da farklı oluşumlarla varlığını sürdürüyor. Bu yapılanmanın bulunduğu ülkeler ve toplumlar için de bir tehdit olduğunu er ya da geç dostlarımız anlayacaktır. Sözlerime son verirken 15 Temmuz şehitleri dâhil tüm şehitlerimize bir kez daha Allah'tan rahmet, yakınlarına başsağlığı diliyor; katılımınız için teşekkür ediyoruz.” ifadelerini kullandı. 15 Temmuz şehitleri için duayı ise Batı Trakya Türk Azınlığı Danışma Kurulu Başkanı ve Gümülcine Müftüsü İbrahim Şerif yaptı.

MERHUM İSKEÇE SEÇİLMİŞ MÜFTÜSÜ AHMET METE ÖLÜMÜNÜN İKİNCİ YIL DÖNÜMÜNDE ANILDI

İskeçe Müftülüğü, 14 Temmuz Pazar günü Merhum Müftü Ahmet Mete için anma töreni düzenledi. Müftü Mete, İskeçe Aşağımahalle Mezarlığı'nda bulunan kabri başında düzenlenen anma töreni ile anıldı. Tören, Türkiye Diyanet İşleri Başkanlığına bağlı din görevlileri tarafından Kur'an-ı Kerim okunmasıyla başladı akabinde Müftü Mete için indirilen hatimlerin duası yapıldı. Anma töreninde söz alan Türkiye'nin Gümülcine Başkonsolosu Aykut Ünal konuşmasına Müftü Mete'nin ailesini ve katılımcıları selamlayarak başladı. Konuşmasının devamında Ahmet Mete'yi yakından tanımadığını ancak bir diplomat olarak onu bildiğini ve Batı Trakya'da Mete'yle ilgili çok şey öğrendiğini ifade etti. Başkonsolos Ünal, Ahmet Mete'nin sadece bir müftü değil toplumu harekete geçiren ve aynı zamanda bir sembol olan önemli bir mücadele insanı olduğunu belirtti. Başkonsolos Ünal, Müftü Mete'yi vefatının yıl dönümünde bir kez daha rahmetle ve saygıyla andıklarını kaydederek sözlerine son verdi.



DEB PARTİSİ GENEL BAŞKANI ÇİĞDEM ASAFOĞLU YARGITA'YA ALEYHLERİNDE YAPILAN BAŞVURULAR İÇİN ATINA'YA GİTTİ

9 Haziran'da gerçekleştirilen Avrupa Parlamentosu seçimlerinde Dostluk Eşitlik Barış Partisi'nin elde ettiği başarı nedeniyle aşırı sağ kesimin hedefi olan Dostluk Eşitlik Barış Partisi Genel Başkanı Çiğdem Asafoğlu, partinin hukuk danışmanı İlker Çavuşoğlu ile aleyhlerinde Yargıtay'a yapılan başvurular için Atina'ya gitti.



DEB Partisinden konuyla ilgili yapılan açıklamada şu ifadeler yer aldı:

“Aleyhimize yatırılan dilekçeleri ve dosyaları almak için bugün Yargıtay'ın kapısını çaldık. Başvurumuzu yaptık ve ivedilikle dosyaların tarafımıza verilmesi beklentimizdir. Yıllarca gasp edilen vatandaşlık, azınlık haklarımızdan sonra şimdi de demokratik hak ve hürriyetimize ket vurulmak isteniyor; hukuki sürecin takipçisi olacağımızı ve Batı Trakya Türk Azınlığının tek ve gür sesi Dostluk Eşitlik ve Barış Partisi olarak inkâr edilen kimliğimizi ve gasp edilen haklarımızı savunmaya devam edeceğimizi bir kez daha vurguluyoruz.”

AVRUPA BATI TRAKYA TÜRK FEDERASYONUNDAN BATI TRAKYA `YA ÇALIŞMA ZİYARETİ

Avrupa Batı Trakya Türk Federasyonu (ABTTF), 16-17 Temmuz tarihlerinde Batı Trakya'ya çalışma ziyareti gerçekleştirdi. Başkan Halit Habipoğlu'na ABTTF Uluslararası İlişkiler Direktörü Melek Kırmacı'nın eşlik ettiği çalışma ziyareti kapsamında Gümülcine ve İskeçe'de Batı Trakya Türk Azınlığı Danışma Kurulu Başkanı kurum, kuruluş ve kişilerle görüşmeler gerçekleştirildi. Yapılan görüşmelerde Batı Trakya Türk toplumunun temel ve güncel sorunları ele alındı. Batı Trakya ziyareti kapsamında Habipoğlu, 16 Temmuz Salı günü ilk olarak BTTADK Başkanı ve Gümülcine Müftüsü İbrahim Şerif'le makamında görüştü. Ardından sırasıyla Dostluk Eşitlik Barış Partisi, Batı Trakya Azınlığı Kültür ve Eğitim Şirketi, Gümülcine Türk Gençler Birliği, Batı Trakya Türk Öğretmenler Birliği ve Batı Trakya Azınlığı Yüksek Tahsilliler Derneğini ziyaret etti.



Derneğimize gerçekleştirdiği ziyarette Başkan Habipoğlu ve Uluslararası İlişkiler Direktörü Melek Kırmacı'yı BTAYTD Başkanı Hüseyin Baltacı ve Yönetim Kurulu üyeleri karşıladı. 17 Temmuz Çarşamba günü İskeçe'de temaslarda bulunan Habipoğlu; İskeçe Müftüsü Mustafa Trampa, Yeni Sol İskeçe Milletvekili Hüseyin Zeybek ve Mustafçova Belediye Başkanı Ahmet Kurt ile makamlarında görüştü ve İskeçe Türk Birliğini ziyaret etti. Yapılan görüşmelerde Habipoğlu; Yunanistan'da siyaset ve ana akım medyada Türk toplumunu temsil eden kurum, kuruluş ve kişileri hedef alan ve son dönemde artış gösteren nefret söylemi, damgalama ve ötekileştirme karşısında ABTTF'nin her daim desteğini yineledi. Habipoğlu, ABTTF olarak Türk toplumunun hak ve özgürlükler mücadelesinde BTTADK ile her türlü iş birliği ve dayanışmaya hazır olduklarını da kaydetti.

14. DR. SADIK AHMET FUTBOL TURNUVASI DÜZENLENDİ

Batı Trakya Azınlığı Yüksek Tahsililer Derneği çatısı altında faaliyet gösteren Genç Akademisyenler Topluluğu ve Dostluk Eşitlik Barış Partisi Gençlik Kolu tarafından her yıl geleneksel olarak düzenlenen Dr. Sadık Ahmet Futbol Turnuvası'nın bu yıl 14'üncüsü gerçekleştirildi. 14. Dr. Sadık Ahmet Futbol Turnuvası, 23 Temmuz 2024 Perşembe akşamı Yalımlı Futbol Sahası'nda oynanan final maçlarıyla sona erdi. Turnuvada küçükler takımı ile birlikte toplamda 14 takım mücadele etti.



AZINLIK TEMSİLCİLERİ ABD'NİN “BAĞIMSIZLIK GÜNÜ” RESEPSİYONUNA KATILDI

Batı Trakya Türk Azınlığı temsilcileri, 2 Temmuz Salı günü ABD Büyükelçiliğinin daveti üzerine Selanik'te düzenlenen “Bağımsızlık Günü” resepsiyonuna katıldı. Resepsiyonuna katılan DEB Partisi Genel Başkanı Çiğdem Asafoğlu, Batı Trakya Azınlığı Yüksek Tahsililer Derneği Başkanı Hüseyin Baltacı, BAKEŞ Genel Müdürü Pervin Hayrullah ve Bağımlılığa Karşı Önlem Alma Merkezi (ORFEAS) Başkanı Sibel Mustafaoğlu; ABD'nin Selanik Başkonsolosu Jerrier (Jerry) İsmail tarafından karşılandı. Amerikalı Büyükelçi George Tsounis ve Başkonsolos Jerrier (Jerry) İsmail'e "Bağımsızlık Günü" nedeniyle tebriklerini ileten azınlık temsilcileri aynı zamanda davet için de teşekkür etti.



BTAYTD MUCİZE TİYATROSU YAZ SANAT KAMPINA KATILDI

Batı Trakya Azınlığı Yüksek Tahsilliler Derneği çatısı altında faaliyet gösteren Mucize Tiyatrosu oyuncularını, yönetmen Senem Ahu Topuz başkanlığında 23-29 Haziran tarihlerinde Çanakkale 18 Mart Üniversitesi yerleşkesinde gerçekleşen yaz kampına katıldı. Sayın Yonca İnal'ın koordinasyonunda yürütülen yaz kampında her biri kendi alanında uzman Arda Aydın, Sena Yıldız, Serkan Bacak, Hasan Demirci, Figen Yar'ın katkılarıyla yürütülen yoga, diyafram çalışmaları, ritim beden perküsyonu, sahne oyunculuğu, müzik, dans, görsel sanatlar ve tasarım çalışmaları yapılmıştır. Ayrıca ÇGST BİRADERLER yönetmeni olan Sn. Yonca İnal'ın yazıp yönettiği "Nefes" adlı oyun sergilenmiştir. 23-29 Haziran tarihleri arasında gerçekleşen yaz kampına katılan küçük tiyatrocular eğitim alırken hem eğlenme hem de gezme fırsatı bulmuşlardır.



BTAYTD MUCİZE TİYATROSU VE ÇGST'DEN ORTAK ETKİNLİK



Batı Trakya Azınlığı Yüksek Tahsilliler Derneği Mucize Tiyatrosu merkezi İstanbul'da bulunan "Çocuk Genç Sanat Tiyatro" ekibi ile 22 Temmuz Pazartesi günü BTAYTD İskeçe Kültür Merkezi'nde Mucize Tiyatrosu çocuklarının katılımı ile atölye çalışmaları gerçekleştirdi. Yönetmen Yonca İnal ile "Ses-Nefes-Hareket-Sahne-Oyunculuk" atölyesi ve Halk Oyunları Öğretmeni Serkan Bacak ile "Ritim ve Beden Perküsyonu" atölyesi gerçekleştirildi. Çocuklar aldıkları eğitim ile yeni bilgiler edindiler, keyifli ve eğlenceli vakit geçirdiler. 23 Temmuz Salı günü ise ÇGST ekibinden Yonca İnal ve Serkan Bacak ile BTAYTD Mucize Tiyatrosu Sorumlusu Senemahu Topuz, Türkiye Cumhuriyeti Gümölcine Başkonsolosu Sayın Aykut Ünal'ı makamında ziyaret etti. Akabinde ÇGST ekibi Gümölcine Merkez Lokali'ne de ziyaret gerçekleştirdi.

İSKEÇE TÜRK BİRLİĞİ GENÇLİK BULUŞMALARININ KONUĞU T.C. GÜMÜLCİNE BAŞKONSOLOSU AYKUT ÜNAL OLDU

İskeçe Türk Birliği Gençlik Kolu tarafından gerçekleştirilen "Gençlik Buluşmaları"nın bu dönemki son etkinliği 1 Temmuz Pazartesi günü gerçekleştirildi. Gençlerin daveti üzerine Birlik Lokalinde gerçekleştirilen etkinliğe katılan Başkonsolos Aykut Ünal; İTB Gençlik Kolu üyeleriyle sohbet etti, tecrübelerini paylaştı ve gençlerin sorularını yanıtladı. Moderatörlüğünü İTB Gençlik Kolu Başkanı Mümin Kara'nın yaptığı etkinliğin sonunda İTB Gençlik Buluşmaları adına Başkonsolos Ünal'a üzerinde "İTB Gençlik Buluşmaları" yazılı taraftarı olduğu Beşiktaş'ın forması hediye edildi.



GÜMÜLCİNE TÜRK GENÇLER BİRLİĞİNDE SERGİ DÜZENLENDİ



Gümülcine Türk Gençler Birliği çatısı altında faaliyet gösteren Resim-Seramik- Quilling kurslarına katılan çocukların yıl boyunca hazırladıkları çalışmaların sergilendiği serginin açılışı 4 Temmuz Perşembe günü Birlik Lokalinde yapıldı. 6 Temmuz Cumartesi gününe kadar açık kalan serginin açılış konuşmasını Gümülcine Türk Gençler Birliği Başkanı Sedat Hasan gerçekleştirdi. Sedat Hasan konuşmasında serginin düzenlenmesinde emeği geçen kurs eğitmenleri Aslı Ali, Zeynep Tefikoğlu ve Sibel Gülistan ile tüm kursiyerlere teşekkür etti. Serginin açılışına Türkiye'nin Gümülcine Başkonsolosu Aykut Ünal ve eşi İlayda Ünal, azınlık temsilcileri, azınlık kurum ve kuruluş başkan ve yöneticileri ve çok sayıda sanatsever katıldı.

YAZ AYLARINDA TATLI İSTEĞİ İÇİN EN MASUM ÇÖZÜM



BESLENME VE DİYETETİK UZMANI
DOĞA KASAP

Hepimiz dönem dönem yoğun tatlı isteği yaşayabiliyoruz. Özellikle kilo verme döneminde yapılan sıkı diyetler ile tatlı yemememiz gerektiğini düşünüyor, belirli bir süre sonra ise bu durumdan sıkılıp kontrolsüzce tatlı tüketebiliyoruz. Ne yazık ki tatlı psikolojik olarak kişiyi tatmin eden bir sığınak haline gelmiş, geleneklerimize işlemiştir. Hatta sık kullandığımız atasözlerimizde bile tatlıya yer veririz. Örneğin “Tatlı yiyelim, tatlı konuşalım”. Bu yüzden tatlıyı hayatımızdan tamamen çıkartabilmek pek mümkün değil! Burada önemli olan gıda katkı maddelerinden uzak, sağlıklı tatlı tercihleri yaparak tatlının vücudumuzdaki etkisinin bilincinde olacak şekilde tüketmektir. Dondurma, yaz aylarında serinletici bir tatlı seçeneği olması sebebiyle en çok tüketilen besinler arasında yerini alıyor. Süt içeriği nedeniyle bilinçli tüketildiğinde belirli miktarlarda protein ve kalsiyumun yanı sıra, A, B-6, B-12, C, D, E ve K vitaminlerini de içerdiğinden oldukça besleyici bir içeriğe sahip olduğunu söyleyebiliriz. Aynı zamanda dondurma, mutluluk hormonunu uyararak vücuttaki stres seviyesinin azaltılmasına yardımcı olur ve bedeni sakinleştirir. Marketlerden aldığımız dondurma çeşitleri, yüksek kalorili ve şeker ilaveli gıdalar arasındadır. Bu yüzden kilo aldırmayan ev yapımı şekersiz dondurmalar yapmak bu besinin değerini arttırmamıza yardımcı olur. Yaz aylarının en lezzetli sembollerinden biri olan dondurmayı kendi ellerimizle hazırlamaya ne dersiniz? Özellikle çocuklarımızın seyerek tüketeceği doğal malzemeler ile hazırladığımız bu dondurmaları gönül rahatlığıyla tüketebiliriz.

Fit Dondurma Tarifleri

1 Kırmızı Meyveli Dondurma Malzemeler

- 15 adet dondurulmuş çilek
- 1 avuç dondurulmuş frambuaz
- 1 avuç dondurulmuş yaban mersini
- 1 adet dondurulmuş muz
- 2 yemek kaşığı süzme yoğurt
- 1 yemek kaşığı bal

Tüm malzemeleri pürüzsüz bir kıvam alana kadar rondodan geçirip 15-20 dk. dondurucuda beklettikten sonra servis edebiliriz. Bitter çikolata parçaları ve taze çilek ile süsleyebiliriz.

2 Kakaolu Muzlu Dondurma Malzemeler

- 2 adet dilimlenip dondurulmuş muz
- 4 yemek kaşığı süt
- 2 yemek kaşığı bal
- 1 çay kaşığı vanilya

1,5 yemek kaşığı kakao ekleyip tüm malzemeleri rondodan geçirip buzluğa atalım.

3 Limonlu Dondurma Malzemeler

- 4 adet kabuğu soyulmuş, dilimlenip dondurulmuş limon
- 1 yemek kaşığı bal
- 1 çay kaşığı zerdeçal

Malzemelerin hepsini rondodan geçirip donmaya bırakıyoruz.



Fit Magnum

4 Ev Yapımı Çubuk Dondurma Malzemeler

- 2 adet donmuş muz
- 1 avuç kadar dondurulmuş çilek
- 2 yemek kaşığı süzme yoğurt
- 1 yemek kaşığı bal
- Eritilmiş bitter çikolata
- 1 avuç badem

Meyveleri, yoğurt ve bal ekledikten sonra rondodan geçirip kaplara döküyoruz. Çubukları ekleyip donmaya bırakıyoruz. Bitter çikolatayı benmari usulü eritip içine parçalanmış bademleri ekliyoruz. Derin dondurucudan çıkardığımız dondurmaları çikolatanın içine batırıp servis edebiliriz.

HOMEMADE



ICE CREAM

➤ Evde fit dondurma yapımında kullanabileceğimiz doğal tatlandırıcılar bitter çikolata, Hindistan cevizi şekeri, vanilya ve akçaağaç şurubudur.

NOT: Soğuk tatlı üstüne ılık su içmek boğazda oluşabilecek enfeksiyon riskini önler. Soğuk su tüketmek ise bademciklerin şişmesine ve boğaz ağrısına neden olabilir. Bu yüzden dondurma yedikten sonra ılık su içmeyi unutmayın!

DEYİMLERİMİZE DAİR

Zaman içerisinde dilimizin işlenmesiyle oluşan deyimlerimiz, dilimizin zenginliğidir. Bir deyim oluşturma için yıllar gereklidir. Bu süre boyunca söz öbeğinin insanlar arasında dilden dile aktarılması gerekir. Deyimlerin ortaya çıkışı öncelikle dikkat çekici bir olaya dayanır. Bu olay, civarda yaşayan herkes tarafından duyulur. Bu olayın ortaya çıkardığı durum da insanlar tarafından bilinir. Zamanla yine aynı durumu doğuran olaylar karşısında o ilk olayı hatırlatacak sözler söylenmeye başlar. Genellikle deyimleri oluşturan sözcükler bir zaman sonra kendi anlamlarından ayrılırlar. Haydi, buyurun bunlardan bazılarının ortaya çıkış hikâyelerine hep birlikte bir göz atalım.

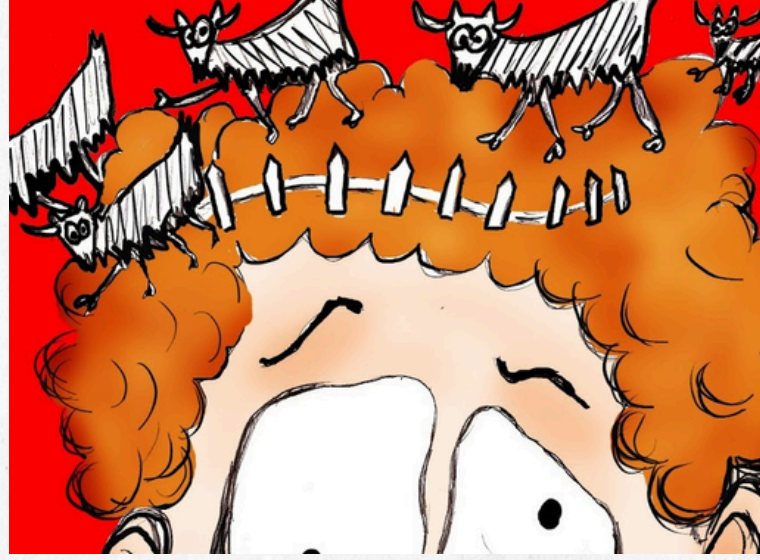
Saman Altından Su Yürütmek



Eski zamanlarda bir köyde halk geçimini çiftçilik ile sağlarmış. Köylüler yazın tarlalarını sulamak için köydeki su kaynağını kullanırmış. Ancak çiftçi sayısı çok olduğu için sulama zamanı kargaşa çıkarmış ve köylü de sulama işini bir sıraya koymuş. Sırası gelen köylü nehirden su çekerek tarlasını sularmış. Köylülerden biri açgözlülük yapmış ve nehirden kendi tarlasına uzanan ince bir kanal kazmış. Böylelikle nehirdeki suyu sürekli olarak alabiliyormuş. Açtığı su kanalının üstünü de samanlarla kaplayarak köylülerin kanalı görmesini ve anlamasını engellemiş. Gerçekten de köylüler bunu hiç fark etmemiş. Hasat zamanı gelmiş ve su kanalı kazıyan köylünün ürünü herkesin ürününden fazla olmuş. Böyle bir şeyin imkânsız olduğunu düşünen köylüler doğruca ürünü çok çıkan köylünün tarlasına gitmiş ve kısa sürede işin aslını öğrenmişler. Adamı dövdükten sonra "Uyanığa bak saman altından su yürütmüş." demişler ve bu deyim de böyle ortaya çıkıvermiş.

Keçileri Kaçırarak

Bir gün dağda keçilerini otlatan çoban ağacın gölgesinde dinlenirken öğlen uykusuna dalmış. Uyandığında etrafında otlattığı keçilerini göremeyince "Ne yapacağım ben? Eğer keçilerin sahipleri keçilerin olmadığını görürlerse beni öldürürler." demiş. Çoban panikle sağa sola koşturarak "Keçileri kaçırdım, keçileri kaçırdım." demeye başlamış. Ne olup bittiğine anlam veremeyen köylüler keçilerin olduğu tarafa doğru yola koyulmuş. Bu sırada keçiler su içmek için bir mağaraya girmiş ve sularını içtikten sonra otlak alana geri dönmüşler. Köylüler vardıklarında keçilerin yerinde olduğunu ve garip bir durum olmadığını görünce çobanın delirdiğini, keçileri kaçırdığını düşünmüşler.



Dingo'nun Ahır



İstanbul şehir içinde ulaşımın atlı tramvaylarla gerçekleştiği dönemlere dayanan bir hikâyesi vardır bu deyim. Oldukça ilginç bir çıkış noktası olan hikâyede Şişhane'nin dik yokuşunu çıkmakta zorlanan atlı tramvaylara destek olmak için bir nevi destek kuvveti olarak kullanılan atlardan bahsedilir. Bu atların da işlerini tamamladıktan sonra Taksim civarında yer alan Dingo adında Ermeni bir vatandaşa ait ahırda dinlendirildiği söylenir. Bu atlar dinlendikten sonra da Dingo'dan çıkıp yeniden Azapkapı'ya götürülüp işe koşulmuş. Bir gün içerisinde ahıra sıklıkla giren çıkan atlar sebebiyle bu deyim günlük sohbet diline girmiş ve bugünlere kadar gelmiş. Dingo'nun ahır deyimini günümüzde işi olsun olmasın herkesin girip çıkabildiği ve gireni çıkanı belli olmayan yer anlamında kullanılmaktadır.

SOSYAL MEDYANIN İLETİŞİME ETKİSİ

Yaradılışı gereği sosyal bir varlık olan insan tarih boyunca iletişim kurmak ve iletişim ihtiyacını karşılamak için pek çok buluş gerçekleştirmiştir. İletişim, insanlık tarihinin en başından beri var olmuş bir ihtiyaçtır. Sümerlerin yazıyı bulmasıyla birlikte aslında kendini gelecek nesillere taşımanın bir yolunu da bulmuş olan insanoğlu iletişimi bir nevi o yıllarda başlatmıştır. Geçen yıllar boyunca insanoğlu kurduğu iletişim şekillerini çeşitli buluşlarla geliştirmiş ve şekillendirmiştir. Bu buluşlardan sonuncu ve belki de en önemlisi internet tabanlı kullanılan sosyal ağlar olmuştur. Yaklaşık 20-25 yıl önce hayatımıza giren sosyal bloglar (ağ günlüğü) bir anlamda herkese açık günlükler olmuş ve kullanıcılar bu bloglardan çeşitli konularda paylaşımlar yapmaya başlamışlardır. Sonrasında bu platformlar kısmen yerlerini günümüzün popüler sosyal medya uygulamaları olan Facebook, Twitter, Instagram gibi sadece yazı değil aynı zamanda fotoğraf, video, ses kaydı gibi içeriklerin de paylaşıldığı platformlara bırakmıştır.

Sosyal medya, insanların dünya çapında birbirleri ile iletişim kurmalarını sağlamış ve her yönüyle hayatımızın içine dâhil olmayı başarmıştır. Bugün, dünya nüfusunun çoğunluğu sosyal medya kullanmaktadır. Her yaştan ve her kültürden insanın iletişim ihtiyacını karşılayan sosyal medya, tabiri caizse hayatımızın merkezine konumlanmıştır. Yapılan araştırmalar her gün yaklaşık 3 saatimizi sosyal medya ortamlarında geçirdiğimizi gösteriyor. Aslında sosyalleşme amacı ile ortaya çıkan bu platformlar giderek bizleri daha asosyal bir hayata sürüklemekte. Öyle ki artık doğum günleri, evlilik yıl dönümleri buradan kutlanıyor hatta taziye mesajları bile sanal ortamlara taşınmıştır. Kültürel pek çok değer de aslında sosyal medya platformlarından gönderilen kalıplaşmış mesajlarla kaybolup gitmiştir.

Bizler iletişim sayesinde çevremizde meydana gelen olaylardan haberdar olmaktadır. Sosyal medya doğru kullanıldığı takdirde iletişim açısından pek çok olumlu yönü olan bir platformdur. Ancak zamanının büyük çoğunluğunu sosyal medyada geçiren kişilerin günden güne daha asosyal ve içe dönük bir yaşam tarzına büründüğü yapılan araştırmalar ile ortaya çıkmıştır. Her kültürden, her yaşta insanın talep ve ihtiyacını karşılayan sosyal medya aslında ruh sağlığımızı da önemli ölçüde etkilemektedir.

Sosyal medyanın insan ilişkilerine olumlu ve olumsuz etkileri vardır.

Sosyal medya iletişimi kolaylaştırır ve uzak mesafedeki kişilerle kolayca bağlantı kurabilmeyi sağlar. Bilgi paylaşımını kolaylaştırdığı gibi dünyada yaşanan gelişmelere anında erişim olanağı sunar. Çevrim içi eğitim olanağının yanında e-ticaret gibi olanakları da barındıran sosyal medya, kişilere daha kolay iş bulma imkânı sunmuş olur. Bunlar sosyal medyanın olumlu yanlarıdır.

Sosyal medyanın olumsuz etkileri ise şunlardır: Her türlü içeriğe erişimin oldukça kolay olduğu sosyal medya platformlarında ne yazık ki doğru bilgiye ulaşmak oldukça güçtür ve bu yüzden bilgi kirliliği dikkat edilmesi gereken önemli noktalardandır. Ayrıca sosyal medyada uzun saatler geçirilmesi kişileri izolasyona sürükler. Aynı zamanda çok fazla vakit geçirilen bu platformlar kişilerde bağımlılık oluşturur ve depresyona yol açabilir. Bir diğer olumsuz etkisi de anonim kullanıcılar tarafından yapılan siber zorbalıklara maruz kalma durumudur.

Özetleyecek olursak sosyal medya kullanımının insan iletişimine etkisi, onu kullanım biçimi ve süresine bağlıdır. Bu platformların sağlıklı ve doğru şekilde kullanılması oldukça önemlidir. Aksi halde hem ruhsal hem de bedensel olarak olumsuz etkileri kaçınılmazdır. Sonuç olarak ne kadar çok olumlu yönü olsa da ailemiz ve çevremizdeki kişiler ile sosyal medya üzerinden iletişim kurmak yerine yüz yüze iletişimi tercih etmeliyiz.



GÜNEŞ ÇARPMASININ BELİRTİLERİ VE TANISI



Güneş çarpması, aşırı sıcakta uzun süre kalma sonucu vücudun ısı düzenleme mekanizmasının bozulmasıyla ortaya çıkan ciddi bir durumdur. Genellikle yüksek sıcaklık ve nem oranının bir araya gelmesiyle bu risk artar. Vücut ısısı hızla yükselir ve vücut, sıcaklığını düşüremediğinde güneş çarpması meydana gelir.

Belirtileri

1. Yüksek Vücut Sıcaklığı: 40 derece veya daha yüksek vücut sıcaklığıdır.
2. Terlememe: Aşırı sıcakta olmasına rağmen cilt kuru kalır.
3. Kırmızı, Sıcak ve Kuru Cilt: Özellikle yüz ve boyun bölgesinde belirgin olur.
4. Hızlı ve Güçlü Nabız: Kalp atışları hızlanır.
5. Baş Ağrısı: Şiddetli baş ağrısı ve baş dönmesi yaşanır.
6. Bulantı ve Kusma: Mide bulantısı ve kusma hissi olur.
7. Kas Krampları: Özellikle bacaklarda oluşur.
8. Bilinç Kaybı: Bayılma veya bilinç kaybı yaşanır.
9. Zihin Karışıklığı: Şaşkınlık, huzursuzluk ve acıtasyon gibi zihinsel durum değişiklikleri yaşanır.

Güneş Çarpmasına Karşı Alınacak Önlemler

1. Bol Sıvı Tüketimi: Su ve elektrolit içeren içecekler içilmeli, alkol ve kafeinli içeceklerden kaçınılmalıdır.
2. Serin ve Gölge Yerlerde Kalmak: Direkt güneş ışığından uzak durulmalı ve mümkünse serin ortamlarda bulunulmalıdır.
3. Hafif ve Gevşek Kıyafetler Giymek: Hava alan, pamuklu ve açık renkli kıyafetler tercih edilmelidir.

4. Dışarı Çıkış Saatlerini Ayarlamak: Sıcak saatlerde (genellikle 10 ile 16 saatleri arası) dışarıda bulunmaktan kaçınılmalıdır.
5. Güneş Koruyucu Kullanmak: Geniş kenarlı şapka, güneş gözlüğü ve güneş kremi kullanarak korunmalıdır.
6. Fiziksel Aktiviteyi Sınırlamak: Sıcak havalarda ağır fiziksel aktivitelerden kaçınılmalıdır.

İlk Yardım Önerileri

Eğer birinin güneş çarpması yaşadığını düşünüyorsanız şu adımları izleyin:

1. Tıbbi Yardım: Güneş çarpması acil bir durumdur ve hemen profesyonel bir yardım gerektirir.
2. Ortam Değişikliği: Kişi gölge veya klima ile serinletilen bir alana taşınmalıdır.
3. Soğutma İşlemi: Soğuk suyla ıslatılmış bir bezle cilt silinmeli veya kişi soğuk su dolu bir küvete sokulmalıdır.
4. Sıvı Verme: Kişi eğer bilinçliyse kişiye su veya elektrolit içeren içecekler verilmeli ancak bilinç kaybı varsa ağızdan sıvı verilmemelidir.

Bu önlemler ve müdahaleler, güneş çarpmasının etkilerini hafifletmeye yardımcı olabilir ve kişinin sağlığını koruyabilir.

PEKİ ÖYLE OLSUN

Sessizce beklerken umutlar sırasını,
Yürek hayal kurarken cesaretilice kahpe bir idam sehpasında,
Hangi elin parmak uçları hilal bir ayın arkasından çekip çıkarır ki tarifsiz duyguları?
Kimse konuşmasın,
Gecenin koynunda yıldızlar sessizce uyusun.
Peki, öyle olsun.

Her defasında kabuk bağlar kanayan yara.
Saçma sapan bir düşünceyle avunur tüm yaşanmamışlıklar.
Kusursuzluk ararken bataklıktan çıkmış sorular,
Nasıl da hatırlar gelmiş geçmiş,
Umut dolu bir aydınlık, delik deşik ederken hiç bitmeyecek sanılan karanlıkları.
Kimse konuşmasın,
Bıçak sırtı düşünceler artık sussun.
Peki, öyle olsun.

Gelene gidene takılır manasız bakışlar,
Tel örgülerde birikmiş binlerce yürek acısının ardından,
Aşılmaz dağlar,
Bitimsiz yollar,
Varılmaz sonlar var bu hayatta.
Biliyorum.
Kimse konuşmasın,
Darmadağın hayaller ışıkla dolsun,
Peki, öyle olsun.

Gidecek yeri varsa,
Gider gitmek isteyen.
Suskun bir şehirde kalır en güzel saatler,
Şarkılar,
Türküler,
Ve
Sevenlere adanır, henüz yazılmamış sahihsiz şiirler...
Kimse konuşmasın,
Bahçede beyaz bir gül açsın,
Pencereye sevdalı bir kuş konsun,
Şu koca dünyada ne ilk,
Ne de sonsun.
Peki, öyle olsun.

Sevkan TAHSİNOĞLU

MACIR YEMEĞİ

Batı Trakya mutfağının yöresel lezzetlerinden macır (muhacı) yemeğini henüz denememiş ve tadını bilmeyen okuyucularımız için bu yemek sofranızda vazgeçemeyeceğiniz lezzetli bir tat olarak yerini alacaktır. Toplumların mutfak kültürünün bu kadar önemli olmasının sebebi yaşanan coğrafyanın gelenek ve göreneklerinin, dini inançlarının yani o topluma ait birçok kavramın bütünleştiği bir olgu olması ve bu topluluğun geçmişini ve bugünü yansıtmışından kaynaklanmaktadır.

İskeçe ova bölgesinin yöresel lezzetleri saymakla bitmez. Kazan pilavından nohutlu etine, palazesinden sarmasına, şerbetine kadar hem tuzlu hem de tatlılarıyla herkesin gönlünü fethetmiştir. Gelin, hep birlikte İskeçe ova bölgesinin sofralarında yaz mevsiminin gelmesi ile birlikte karşımıza çıkan macır yemeği tarifini siz değerli okuyucularımızın beğenisine sunalım.

Malzemeler:

1 kilo biber
3 büyük boy domates
1 diş sarımsak
Zeytinyağı
Tuz

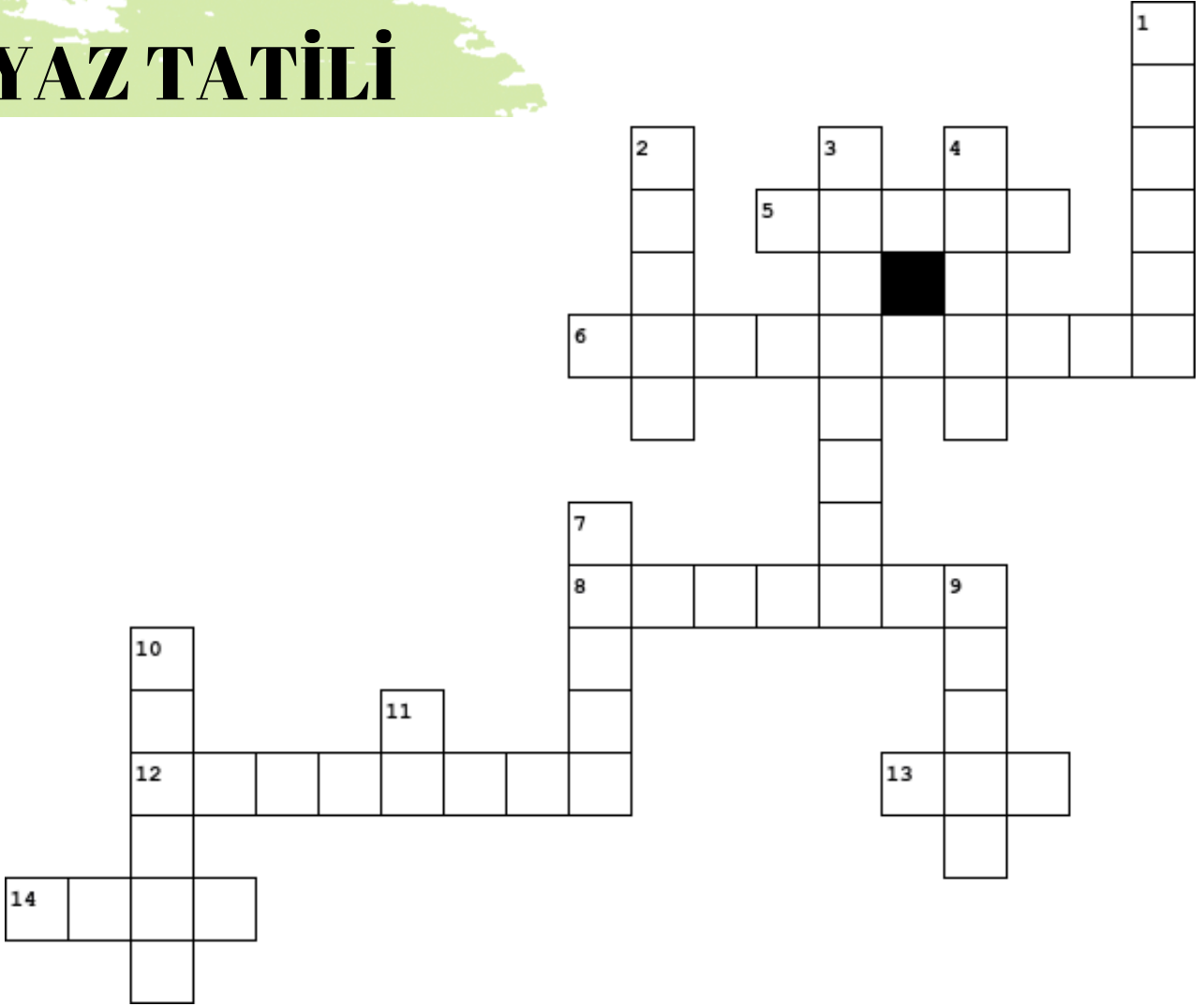
Yapılışı:

Yaz mevsiminin gelmesiyle birlikte bölgede geçim kaynağı olarak bilinen tarla ve bahçeden yetişen tazecik yeşil biberlerimizi toplayalım, bol suda yıkayalım ve durulanması için biraz bekleyelim. Ardından macır yemeğinin yapım aşamasına geçelim. Dileyen biberleri doğrayabilir dileyen ise uzun haliyle bırakabilir, Ocağın iki gözünü de yakalım biberleri kızartmak üzere tavayı, rendelenmiş veya doğranmış domatesleri kaynatmak için ise tencereyi alalım. Ardından her ikisine de zeytinyağı ilave ederek işleme başlayalım. Hafif derecede kızarmış olan biberleri koyulaşmış domateslerin olduğu tencereye ilave edelim ve birlikte özleşmesi için biraz daha kavuralım. Sarımsak, tuz ve su ekleyip birkaç dakika daha pişirelim. Yemeğimiz hazır.

Deneyeceklere şimdiden afiyet olsun!



YAZ TATİLİ



SOLDAN SAĞA

- 5.Çocukların en iyi arkadaşı olan kağıt yapraklardan oluşan nesne
- 6.Kan ile beslenen zararlı böcek.
- 8.Yaz mevsiminin son ayı
- 12.Yaz mevsiminin vazgeçilmez soğuk tatlısı
- 13.En sıcak mevsim
- 14.Çocukların hoş vakit geçirmesi

YUKARIDAN AŞAĞIYA

- 1.Gözleri güneşten korumaya yarayan araç
- 2.Tuzlu su kitlesi
- 3.Sürmesi mutluluk veren iki tekerlekli taşıt
- 4.Okulun sona ermesi
- 7.Başı sıcaktan korumak için giyilen başlık
- 9.Yaz mevsimi hissedilen havadaki yüksek ısı
- 10.Yaz tatili için en çok tercih edilen ilçe
- 11.Yazın en çok tüketilmesi gereken sıvı

Bulmacanın cevap anahtarı 42. sayımızda paylaşılacaktır

ÖZ GÜVEN KAZANMAK KENDİ ELİMİZDE



Eğer temel inancınıza göre öz güven dış şartlara veya başkalarının ne düşündüğüne bağlıysa gerçekten de öyle olur, bunlar kendimizle ilgili duygularımızı kontrol etmeye başlar. Sonuç olarak asla sağlıklı öz güven sahibi olamayız.

Diğer yandan öz güvenimizin kendi elimizde olduğu inancını taşırsak bizim dışımızda ne yaşanırsa yaşansın mutlu olmak yönünde tercih yapmış olur ve yüksek öz güvene sahip olmanın faydasını görürüz. Örneğin kardeşim benden çok daha zeki, ben ise daha çok yaratıcıyım. İkimizin de güçlü yönleri var gibi düşünmek

Öz Güvenimizi Oluşturan Şey Nelerdir?

Eğer temel inançta öz güven başkalarının ne düşündüğüne bağlıysa öz güven kontrolümüzden çıkar ve sağlıklı öz güven sahibi olamayız. Eğer öz güvenimiz kendi elimizde olursa mutlu olur ve kendimizi güçlü hissederiz. Öz güveni oluşturan şey düşüncelerdir. İnsanlar fikirlerini söyleyebilir ancak kişi ne söyleyeceğine kendisi karar verir. Öz güven, kendinizle ilgili nasıl düşündüğünüze dolayısıyla kendinize bağlıdır. Bu yüzden öz güveninizi başkaları yönetemez. Diyelim ki saçınızı kestirdiniz ama bu yeni haliniz hiç hoşunuza gitmedi. Arkadaşlarınızsa bu saç modelini size çok yakıştırdı. Aynaya bakınca kendinizi bir anda daha çok beğenmeye mi başlayacaksınız? Hayır, belki bu iltifatlar sayesinde aslında saçınızın o kadar kötü olmadığını düşünebilirsiniz. Böylece saçınız gözünüze eskisi kadar kötü görünmez, hatta belki saçınızı sevmeye bile başlarsınız. Öte yandan belki bu iltifatlardan sonra fikriniz yine de değişmez ve saçınızı beğenmemeye devam edersiniz.

Öz Güvenimizi Oluşturan Şey Düşüncelerimizdir

Diğer insanlar bize kendi fikirlerini söyleyebilir ama bize ne düşüneceğimizi söyleyemezler. Herkes kendi fikirlerinin sorumluluğunu alır. Öz güvenimiz kendimizle ilgili düşüncelerimizden meydana gelir. Bu nedenle öz güvenimizin bizi yönlendirdiğini ve öz güvenimizi geliştirmenin tamamen kendi elimizde olduğunu söyleyebiliriz.

Kendimizle İlgili Düşüncelerimizin Kaynağı Nedir?

Beynin Biyolojik Yapısı: Beynimiz, nöron adlı hücreler sayesinde çalışır. Beynimizin çalışma şekli öz güvenimizi etkileyen faktörlerden biridir. Başka bir deyişle öz güvenin bir bakıma biyoloji ve genetik ürünü olduğunu söyleyebiliriz.

Ailenin Verdiği Mesajlar: Kimi mesajları hemen unuturuz kimisi ise hayat boyu bizimle kalır. Ailemizden ya da küçükken bize bakmış olan kişilerden duyduğumuz bu sözler en önemli mesajlardır. Çocukken hem fiziksel hem de duygusal olarak ailemize bağımlı oluruz. Bu nedenle onların onayına ve sevgisine her zaman ihtiyaç duyarız. Eleştirileri üstümüzde önemli etki yaratır ve kendimizi algılayış biçimimizi büyük ölçüde etkiler.

Sosyal Çevrenin Verdiği Mesajlar: İçinde yaşadığımız toplum bize mesajlar verir. Radyo, televizyon, internet, gazeteler, filmler veya müzikler gibi pek çok farklı kaynaktan, ailemizden, siyasetçilerden, öğretmenlerden, dini liderlerden, yazarlardan, uzmanlardan veya ünlülerden çeşitli mesajlar alırız.

Kendi Kendimize Verdiğimiz Mesajlar: Kendi kendimize farkında olsak da olmasak da mesajlar veriyoruz. Kendi kendimize verdiğimiz mesajlar, kendimizle ilgiliyse öz güvenimiz de otomatik olarak bundan etkilenir. Kendimizle ilgili olumlu yorumlarımız öz güvenimizi yükseltirken olumsuz olanlar öz güvenimizi azaltır. Kendimize karşı ne kadar anlayışlı ve hoşgörülü olursak öz güvenimiz o kadar sağlıklı olur. Aksine kendimize karşı kaba ve küçümseyici yorumlar yaparsak kendimizi duygusal olarak yıpratmış ve öz güvenimizi yıkmış oluruz. Unutmayalım ki bu seçim tamamen kendi elimizde. Kendi kendimize verdiğimiz mesajların öğrenilmiş olduğunu aklımızdan çıkarmamalıyız. Hepsini öğrenilmişse hepsini unutmak da mümkün.



Farkındalık nedir?

Farkındalık, herhangi bir yargıya varmadan odaklanmak demektir. Sağlıklı öz güvene sahip olmak için beynimizdeki kimyasallara, sinirsel yapılara müdahale edilebilir.

Farkındalık, formal ve enformal olmak üzere ikiye ayrılır:

Formal Farkındalık:

- Kendinizi rahat hissettiğiniz, dikkatinizin dağılmayacağı şekilde bir mekân belirleyin.
- Odaklanacak bir nesne belirleyin (doğa deniz vs.)
- Bir veya iki dakika ile başlayıp 20 dakikaya kadar uzatabilirsiniz.
- Gözlerinizi kapatın.
- Belirlediğiniz nesneye odaklanın.
- Aklınız başka yere kayabilir, bunu kabullenin ve bunun farkında olun.
- Yeniden odaklanmaya bakın.
- Vakit dolana kadar 5-7 adımla tekrarlayın.

Bu egzersiz ile öz güveni yükseltirken olumsuz düşünceleri geride bırakıp olumlu düşünceler üretmeye başlarsınız.

Enformal Farkındalık:

- Kendinizi yargılamadan odaklanmaktır. İsteddiğiniz zaman ve her yerde bu egzersiz yapılabilir.
- Günün herhangi bir diliminde o an ne yapıyorsanız o işe odaklanın.
- Yalnızca durun ve gözlemleyin.
- Zihin geçmişe ve geleceğe takılsa bile bunun farkında olun.
- Yeniden odak noktasına dönün.
- Bu adımları gün boyunca aralıklı tekrar edin.

Bu da aynı formel egzersiz gibi öz güven ile ilgili olumlu sonuç verir.

BEN DÂHİL BÜTÜN İNSANLAR DEĞERLİDİR

Hepimiz zaman zaman kendimizden şüphe ederiz. Bazılarımız ise her zaman böyle hisseder. Doğuştan mağlupmuşuz gibi gelir. İnsanlar en iyiler ve en kötüler diye ikiye ayrılmışsa biz kendimizi açık ara en kötüler listesinde görürüz. Elbette böyle düşünebiliriz. Ama bu bir yalana inanmak olur.

İnsanların Değeri Hakkındaki Gerçek Nedir?

Belirli düşüncelere sahip olmak onları otomatik olarak doğru yapmaz. Diğer insanlardan daha değersiz olduğumuza inanmak da bizim değersiz olduğumuzu göstermez. Nerede yaşarsa yaşasın, hangi dili konuşursa konuşsun, yeryüzündeki bütün insanlar çok değerlidir. Bunun aksini düşünmek öz güvenimiz için tehlikelidir. Özümüzde kusurlu olduğumuza inandığımız sürece öz güvenimizin yüksek olması imkânsızdır.

Gençlerin Değerli Olduklarına İnanmalarını Engelleyen Düşünceler

- “Farklı” olmanın yanlış olduğunu düşünmek
- Hata yapmanın “kötü” olduğunu düşünmek
- Bazı insanların diğerlerinden “üstün” olduğunu düşünmek
- İyi görünmenin “belirli ve tek” bir yolu olduğunu düşünmek.



Farklılıklar

İnsanlar arasındaki çeşitlilik önemlidir. Gençler arasındaki yaygın bir fikir de var olmanın tek bir “doğru” yolu olduğu fikridir. Bu doğru bilinen bir yanlış olmasının ötesinde öz güveni olumsuz etkileyen, özgün varlığımızı reddetmeye neden olan bir düşüncedir. Hepimizin aynı olması beklenemez.

Her bireyin doğuştan değerli olduğunu özümsersek çeşitliliğin de değerini fark ederiz. Böylece eşsiz olmaktan mutluluk duyar ve başkalarına benzemeye çalışmayız. Farklılıkların birer lütuf olduğunu ve evrendeki özel rolümüz için de olabileceğimiz en iyi kişi olmakla bize yardım ettiğini biliriz. Böylelikle özgün kimliğimizi severek sağlıklı öz güvenimizi oluşturabiliriz. Farklı olmanın evreni daha kusursuz bir yer yaptığını kabullenmeliyiz.

Farklılık insanlığın özünde vardır.
John Hume

Hatalar

Birçoğumuz hata yapmaktan kaçırırız. Hata yapmanın kötü olduğunu düşünürsek yaptığımız hata yüzünden kendi değerimizi sorgular ve kötü olduğumuza inanırız. Buna bağlı olarak da kendimizi kabul etmek için hata yapmamamız gerektiği sonucunu çıkarırız. Gerçekte ise öz değerimiz yaptığımız hatalarla ölçülemez. Herkes hata yapar, kimse kusursuz değildir. Hata yapmak doğamızda vardır.

Öz güvenimizi etkileyen şey doğrudan hatalarımız değil bu hataların bize düşündürdükleridir. Doğuştan değerli olduğumuzu ve davranışlarımızın bu değeri azaltmadığını unutmamalıyız. Hata yapmaktan korktuğumuz için bir şeyleri denemeye çekinirsek öz güvenimizi kaybetmenin yanı sıra hayatın eğlenceli, zengin ve öğretici yanlarını da kaçırmış oluruz.

Hataların kötü olduğunu düşünürsek...

- Ömür boyu sürececek hayal kırıklığı yaşarız.
- “Hiçbir şeyi doğru yapamayacağımıza” inanarak öz güvenimizi zedeleriz.

Hataların iyi olduğunu düşünürsek...

- Hatalardan ders çıkarıp kendimizi geliştiririz.
- Daha iyi hissetmeye başlayarak öz güvenimizi yükseltiriz.

Siz dâhil bütün insanların hata yapabileceğini unutmayın. Hayatınız boyunca birçok hata yapacaksınız. Fakat yaptığınız hatalar değerinizi azaltmayacak. Amacımızın hatasız olmak değil hatalardan ders çıkarmak olduğunu kabullenmeliyiz.

Tek gerçek hata, hiçbir ders almadığımız hatalardır.
John Powell

Yargılamak

Bazı insanların diğerlerinden daha iyi olduğunu düşünmek, her insanın doğuştan eşit değerli olduğu inancına ters düşer. Hepimiz eşit şekilde değerli olarak dünyaya geldik ve hiçbir insan bir diğerinden daha değerli değildir. Ayrıca bu düşünce her birimizin evrende farklı bir varoluş amacı olduğu anlayışına da ters düşmektedir.

Gençler arasında yargılamak çok yaygındır. Ergenlikte kendimizle ve sevip sevmediğimiz şeylerle ilgili çok fazla düşünürüz. Kim olmak istediğimize ve nasıl iyi görüneceğimize karar vermeye çalışırız. Bu nedenle hem kendimizin hem de başkalarının düşüncelerini, davranışlarını ve görüşlerini sık sık yargılarız.

Bir insanın diğerinden daha iyi olduğunu düşünmek gerçeği söylemek değil tahmini bir yargıda bulunmaktır.

Kendimizi başkalarından üstün görürsek veya başkalarının bizden daha iyi olduğunu düşünürsek gerçekler yerine kişiye göre değişen yorumları baz alarak iyi veya kötü hissettiğimiz için öz güvenimize zarar vermiş oluruz. Başkalarının yargısı öz güvenimizi etkilerse değerimizin de başkalarının görüşüne bağlı olduğuna inanmaya başlarız.

Bazı insanların diğerlerinden üstün olduğunu düşünürsek değerlerimizi kanıtlamak için kendimizi sürekli başka insanlarla kıyaslarız. Birinin bizden üstün olduğunu düşündüğümüz zaman mutsuz, başkasından üstün olduğumuz kanaatine varınca ise mutlu oluruz. Öz güvenimiz bu şekilde sabit olmayan görüşlere bağlı kalır.

İçsel değerimizi eylemlerimiz değil kim olduğumuz belirler. Kendimizi başkalarıyla kıyaslamak bizim değerimizi değiştirmez.

Başkasının hayatını yargılamak bana düşmez.

Hermann Hesse

Görünüş

İçsel değerimizin görünüşümüz ile bir ilgisi yoktur. Bedenimizle ilgili düşüncelerimiz doğuştan gelmez, büyüdükçe görüşümüzün "doğru" veya "yanlış" olduğuyla ilgili mesajlar almaya başlarız. Ancak doğru görünmek tabiri doğadaki çeşitlilik ilkesine terstir. Bütün insanların aynı görünmesi beklenemez. İdeal ve gerçek olan arasındaki bu farkı görmek imkânsıza ulaşmak için çabalamaktan bizi kurtaracaktır.

Gün içinde nasıl göründüğümüz, kendimize verdiğimiz değeri değiştirmez. Ancak kendimize verdiğimiz değeri doğrudan görünüşümüz ile ilişkilendirmek, öz güven duygumuzu zedeler. Görünüşün öz güvenimizi kontrol etmesine izin vermek bizi güçsüzleştirir. Kendimize verdiğimiz değeri dış görünüşümüz ile ölçmek, içsel değerimizi inkâr etmektir. Bu, öz güvenimizin sağlıklı olduğunu gösterir.

İnsanların görünüşlerinin onların değerini etkilemediğini kabullenmeliyiz.

İnsanların yüzü yerine kalplerine bakmaya başladığınız zaman yaşamak kolaylaşacak.

Anonim

**Sude MEMET
(Lise son sınıf öğrencisi)**

ÇOCUKLARDAKİ DUYGUSAL BOZUKLUKLAR KAYGI

Bireysel, toplumsal ve kültürel çeşitli ruh bilim öğretilerinde kaygı; ilk ya da ikincil olarak kişiliği geliştiren ve etkileyen güç olarak yer almaktadır.

Kaygı, korku ile karışık bir tepkidir. Ancak iki duygu arasında çok önemli bir fark vardır. Korku, herkes tarafından tehlikeli olarak kabul edilen bir duruma karşı yaşandığı hâlde, kaygı kişinin kendisinin ürettiği bir duygudur ve duyguya neden olarak gösterilen durum çoğu insana saçma görünür.



Bütün insanlarda ve çocuklarda kaygılar vardır. Bu ilişkilerden oluşan bir duygusal ifadedir. Ancak kişiliğin işleyişini engellediği veya engelleyecek sıklıkta ortaya çıktığı zaman anormaldir.

Kaygı, genel olarak kendini iki türde gösterir.

1 Geçici Kaygı (Durumluk Kaygı)

Bir süre çözülemeyen bir sorun ya da doyurulamayan bir gereksinme nedeniyle oluşan geçici kaygı, sorun çözümlenince ve gereksinme giderilince kendiliğinden ortadan kalkar.

2 Sürekli Kaygı

Sürekli kaygı, güvenliği tehdit eden bir durumdan ve bir sorundan dolayı ortaya çıkıp çok uzun süren kaygıdır. Bu tür kaygı bireyi etkisi altına alarak onu gittikçe uyumsuz hâle getirir.

KAYGININ BELİRTİLERİ

Genel olarak kaygılı durumlarda bulunan bir kişide bu durumla birlikte öznel ve nesnel bir çok yakınma ve belirti bulunabilir. Bunlar önem sırasıyla ruhsal olandan bedensel olana doğru şöyledir: endişe, gerginlik, güvensizlik, korku, panik, şaşkınlık, tedirginlik, ağız kuruluğu, baş ağrısı, baş dönmesi, bulantı, çarpıntı, güçsüzlük, halsizlik, iştahsızlık, kan basıncı düşmesi ya da yükselmesi, kas gerginliği, mide- bağırsak yanmaları, solunum sayısında artma, terleme, titreme, uykusuzluk.

KAYGININ NEDENLERİ

Kaygı çocukta çevresinde kaygılı insanların varlığı ile gelişir. Kaygı bulaşıcı bir duygu olduğundan kaygılı ve telaşlı bir annenin bakışları, ses tonu ve genel havası çocuğu etkisi altına alır. Annesinden geçen kaygı sonucu çocuk, zihninde yeni bağlantılar kurarak çevresindeki bazı diğer kişiler ve durumlar karşısında da kaygı duymaya başlar ve bunlardan uzak durmayı öğrenir. Ayrıca hakça uygulanmayan ceza, itici davranışlar, gerekli eğitim ve görenekten yoksun ve kişilikleri yeterince gelişmemiş ana-babaların birbirine zıt düşen istekleri ve öğütleri çocuğun şaşkınlığa düşmesine ve kaygı geliştirmesine neden olur.

Kaygının kökeni yanlış eğitimidir. Küçük yaşlarda çocukları büyüten kimselerin uyguladıkları yanlış eğitim, onları bu duruma düşüren baş nedendir. Kendine güvensizlik ve ben duygusunun sağlıksız oluşu kaygıların başlıca kaynağıdır. Kendi işlerini hep başkalarına yaptırmak isteme eğiliminin gelişimine fırsat verilmiş olmasının bir belirtisidir. Çocuk güvenilmez, adaletsiz, haşın yani değiştiremeyeceği bir çevreye karşı kendini savunma durumuna düşerse ve bu yüzden kendine güvenini yitirirse kaygı ortaya çıkmaktadır. Büyükleri tarafından tasvip edilmeyen, her vesile ile reddedilen çocukta kaygı ortaya çıkacaktır.

KAYGIYI ÖNLEME YOLLARI

Çocukları kaygıdan korumak, uygun eğitim vermekle mümkündür. çocukları kaygıdan koruyacak önlemleri şöyle ifade etmek mümkündür:

- 1-Çocuklarda endişe, korku, kaygı yaratacak telkinlerde bulunmayınız.
- 2-Çocukları küçük yaşlarda yalnız bırakarak, terk ederek korkmalarına neden olacak yaşantılar deneyimlemesine meydan vermeyiniz.
- 3-Çocuğu korkutan, ürküten, kaygıya düşüren problemleri en açık bir şekilde açıklayınız.
- 4-Bunun dışında yoğun kaygı yaşayan çocukların kaygı nedenleri araştırılmalı ve gerekiyorsa çocuk mutlaka psikoloğa götürülmelidir.

ÇOCUKLARIN KALEMİ



Yüsrarur MİLAZİM
4.Sınıf
Kireççiler ilkokulu



PUSULA



www.btaytd.org



www.twitter.com/BTAYTD



www.facebook.com/btaytd.wtamuga