



PUSULA

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

OCAK 2025

47.
SAYI



29 OCAK TOPLUMSAL DAYANIŞMA VE MİLLİ DİRENİŞ GÜNÜ ANMA ETKİNLİĞİNDEN BİR FOTOĞRAF

- 29 OCAK TOPLUMSAL DAYANIŞMA VE MİLLİ DİRENİŞ GÜNÜ GÜMÜLCİNE`DE ANILDI
- BATI TRAKYA AZINLIĞI YÜKSEK TAHSİLLİLER DERNEĞİ 43. OLAĞAN GENEL KURULU GERÇEKLEŞTİRİLDİ
- MUCİZE TİYATROSU EDİRNE`DE YOĞUN İLGİ GÖRDÜ
- BAŞKONSOLOS AYKUT ÜNAL`DAN BTAYTD İSKEÇE KÜLTÜR MERKEZİ`NE ZİYARET
- GAT YOUTUBE KANALININ İLK KONUĞU HÜSEYİN BALTACI



PUSULA DERGİSİ 4. YIL ETKİNLİĞİ

Pusula Dergisi 4. yılını kutlamak amacı ile
ilkokul 4, 5 ve 6. sınıf çocuklarına yönelik
"ORMAN HAFTASI"

temalı resim ve kompozisyon yarışması
düzenliyor! Haydi çocuklar resim ve
kompozisyonlarınızı bekliyoruz!

Son başvuru tarihi: 14 Mart 2025

**Not: Ad, soyad, ikamet adresi ve bir
iletişim numarası ile info@btaytd.com
adresine başvurabilirsiniz.**

**Detaylı bilgi için 25310 29705 ve 25410 68885 numaralı
telefonları arayabilirsiniz.**

İÇİNDEKİLER

01

GÜNCEL KONULAR

07

GÜNDEME DAİR /
KANDİLLER - İSLAM DİNİNDE
MÜBAREK GECELER

09

BESLENME BİLİMİ /
4 ŞUBAT KANSER GÜNÜNE ÖZEL
"KÖTÜ HASTALIK"

12

DEYİMLERİMİZE DAİR /
ATASÖZLERİMİZE KONU OLAN
YİYECEKLER

13

KÜLTÜR SANAT /
BİR TARİH SAHNESİ: MÜZELER VE
KOLEKSİYONCULUK

15

ÖZGÜN BÖLÜM /
TEKRARI YOKTUR BAZI ŞEYLERİN

17

SAĞLIK /
RÖPORTAJ

19

YÖRESEL LEZZETLER /
KIŞ GÜNEŞİ BAL KABAĞI
ÇORBASI

20

SİZİN KALEMİNİZ /
MÜKEMMEL EBEVEYNLİK
MÜMKÜN MÜ?

22

GENÇLERİN KALEMİ /
AŞK KOKUSU
UÇURUMUN UCUNDA

23

ÇOCUKLARIN KALEMİ

İLETİŞİM:

EGNATIAS 75, 69100 KOMOTİNİ
TEL: +302531029705

PUSULA DERGİ
KOORDİNATÖR | TASARIM
ENİSE MOLLA AHMET

PUSULA DERGİ DÜZELTMELER
SEVGÜL MÜMİN

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

29 OCAK TOPLUMSAL DAYANIŞMA VE MİLLİ DİRENİŞ GÜNÜ GÜMÜLCİNE`DE ANILDI

Batı Trakya Türk Azınlığı Danışma Kurulu tarafından 29 Ocakları anmak amacıyla gerçekleştirilen etkinlik bu yıl da 29 Ocak Çarşamba akşamı, Gümülcine Türk Gençler Birliği Lokali'nde yoğun bir katılım ile gerçekleşti. Bu yıl düzenlenen anma etkinliğinde konuşmacı olarak gençler yer aldı. Dostluk Eşitlik Barış Partisi Asbaşkanı Koray Bağdatlı, Gümülcine Türk Gençler Birliği Yeni Nesil Kolu Başkanı Kerem Molla İsa, İskeçe Türk Birliği Gençlik Kolu Başkanı Mustafa Budur ve BTAYTD Genç Adamesiyenler Topluluğu Genel Sekreteri Eslem Ali Çavuş, 29 Ocakları dinleyicilere anlattı. Anma etkinliği, Batı Trakya Türk Azınlığı Danışma Kurulu Başkanı ve Gümülcine S. Müftüsü İbrahim Şerif'in selamlama konuşmasıyla başladı. 29 Ocakların Türk Azınlık için önemine değinen S. Müftü İbrahim Şerif'in selamlama konuşmasından sonra sözü gençler aldı. Etkinliğin moderatörlüğünü DEB Partisi Asbaşkanı Koray Bağdatlı yaparken ilk konuşmacı olan İskeçe Türk Birliği Gençlik Kolu Başkanı Mustafa Budur, 29 Ocak'ı tarihsel anlamda ele aldı. Budur, Türk Azınlık toplumunu 29 Ocak direnişine iten sebepler ve o dönemde yaşanan olaylarla ilgili olarak tarihi bilgiler verdi.



Gümülcine Türk Gençler Birliği Yeni Nesil Kolu Başkanı Kerem Molla İsa ise 29 Ocakları ve sonuçlarını masaya yatırdı. Molla İsa konuşmasında, Batı Trakya Türk Azınlığı'nın günümüzde yaşadığı sorunlar hakkında bilgi verdi. Eğitim, müftülük, vakıflar, milli kimliğin inkarı gibi sorunlara değinen Molla İsa, İstanbul'daki Rum Azınlığın özellikle eğitim alanında kaydettiği ilerlemeye vurgu yaptı. Son konuşmacı olarak sözü alan derneğimizin Genç Akademisyenler Topluluğu Genel Sekreteri Eslem Ali Çavuş ise 29 Ocakları gelecek açısından değerlendirdi. Eslem Ali Çavuş, azınlık insanının ve özellikle de gençlerin gelecek ile ilgili beklenti ve hedeflerinden bahsetti. Etkinlikte gerçekleştirilen sunumların ardından kısa bir konuşma yapan İskeçe S. Müftüsü Mustafa Trampa, Batı Trakya Müslüman Türk Azınlığı'nın ayakta kalabilmesi için milli kimlik ve Türkçe bilincinin hayati öneme sahip olduğunu vurguladı. Etkinlikte son olarak konuşan Türkiye'nin Gümülcine Başkonsolosu Aykut Ünal, gençleri konuşmalarından dolayı tebrik etti ve Türkiye Dışişleri Bakanlığı'nın 29 Ocaklarla ilgili olarak yaptığı açıklamayı katılımcılarla paylaştı.

BATI TRAKYA AZINLIĞI YÜKSEK TAHSİLLİLER DERNEĞİ 43. OLAĞAN GENEL KURULU GERÇEKLEŞTİRİLDİ

Batı Trakya Azınlığı Yüksek Tahsilliler Derneği, 26 Ocak 2025 Pazar günü, Gümülcine'de Chris & Eve Otel'inde yıllık olağan genel kurul toplantısını gerçekleştirdi. Bu yıl 43.sü düzenlenen toplantı, Divan Kurulu üyelerinin belirlenmesi ile başladı. Divan Kurulu Başkanlığı'na Batuhan Hasan seçilirken, saymanlık görevlerine ise Doğa Kasap ve Doğu Şükrü getirildi. Genel Kurul'da ilk olarak sözü BTAYTD Başkanı Hüseyin Baltacı aldı. Baltacı, yönetim kurulu ve derneğe bağlı kolların 2024 yılı boyunca gerçekleştirdiği faaliyetler hakkında bilgi verdi. Akabinde sözü Denetim Kurulu Başkanı Meltem Giritli alarak, derneğin 2024 yılına ait gelir gider raporunu katılımcılarla paylaştı. Konuşmaların ardından, eleştiri ve öneriler kısmına geçildi. Toplantı sonunda, bir yıl boyunca görev yapan yönetim ve denetim kurulları faaliyetleri üyeler tarafından aklandı. Ardından yeni dönem için yönetim ve denetim kurullarına aday olan üyeler belirlendi. Seçimlerde Yönetim Kurulu'na 9 kişi, Denetim Kurulu'na ise 3 kişi aday oldu. BTAYTD 43. dönem kongresinde 240 oy kullanıldı. Kullanılan oyların 239'u geçerli, 1'i geçersiz oy sayıldı. Geçerli oyların 6 tanesi boş oy olarak sayıldı.



29 Ocak 2025 Çarşamba akşamı ise BTAYTD Gümülcine Merkez Lokali'nde gerçekleştirilen toplantı sonucu görev dağılımı yapıldı. Yeni yönetimdeki görev dağılımı aşağıda görüldüğü şekilde belirlendi.

2025 YILI YÖNETİM KURULU

1. HÜSEYİN BALTACI BAŞKAN
2. ALİ ALIOĞLU ASBAŞKAN
3. MURAT AHMET GENEL SEKRETER
4. ŞÜKRİYE MEMET KASADAR
5. ZEYNEP TEVFİKOĞLU ÜYE
6. MUHARREM İMAM ÜYE
7. PINAR KOCA MOLLAOĞLU ÜYE

2025 YILI DENETİM KURULU

1. PERVİN TÜCCAR BAŞKAN
2. NİLAY MÜMİN ÜYE
3. NESLİHAN AHMETOĞLU ÜYE



MUCİZE TİYATROSU EDİRNE 'DE YOĞUN İLGI GÖRDÜ

Batı Trakya Azınlığı Yüksek Tahsilliler Derneği çatısı altında faaliyet gösteren Mucize Tiyatrosu, 4 Ocak Cumartesi akşamı, Yılmaz Erdoğan'ın klasiklerinden biri olan ve Senemahu Topuz'un uyarladığı "Sen Hiç Ateş Böceği Gördün mü?" adlı oyunu, Edirne Devlet Tiyatrosu'nda sahneledi.

Sergilenen oyun izleyiciler tarafından büyük ilgi gördü. Edirne'deki oyunu izleyenler arasında Türkiye'nin Gümülcine Başkonsolosu Aykut Ünal ve eşi İlayda Ünal, İpsala Kaymakamı Ömer Sevgili, Batı Trakya Türkleri Dayanışma Derneği Genel Başkanı Hasan Küçük, Edirne'de üniversite eğitimine devam eden Batı Trakyalı öğrenciler ve çok sayıda sanatsever yer aldı.

5 Ocak Pazar sabahı Mucize Tiyatrosu, YTB Edirne Ofisini ziyaret etti. Ekibi karşılayan Edirne Koordinasyon Ofis Başkanı Mustafa Şentürk, YTB ve Trakya Üniversitesi hakkında gençlere bilgi verdi.

Edirne Valiliği Huzurevi Müdürlüğü'nü de ziyaret eden ekip, huzurevi sakinleriyle vakit geçirerek duyu dolu anlar yaşadı.



BTAYTD'dan Edirne Valisi Yunus Sezer'e Ziyaret

Batı Trakya Azınlığı Yüksek Tahsilliler Derneği Başkanı Hüseyin Baltacı ve Mucize Tiyatro Topluluğu üyeleri, 3 Ocak Cuma günü Edirne Valisi Yunus Sezer'i makamında ziyaret etti. Ziyaretle ilgili Edirne Valiliği'nin sosyal medya hesabından yapılan paylaşımda şu ifadelere yer verildi:

"Batı Trakya Türk Azınlığı Yüksek Tahsilliler Derneği öncülüğünde düzenlenen tiyatro oyunları kapsamında ilimize gelerek gösteri sergileyecek olan soydaş öğrencilerimizin yer aldığı 'Mucize Tiyatro Topluluğu', Valimiz Yunus Sezer'i ziyaret etti. Yarın akşam saat 19.00'da Edirne Devlet Tiyatrosu'nda düzenlenecek "Sen Hiç Ateş Böceği Gördün Mü?" isimli oyun öncesi Valimiz Yunus Sezer'i ziyaret eden soydaşlarımız, Balkanlar ile Edirne arasında gönül bağı olduğunu ifade etti. Gönül coğrafyamızdaki lise öğrencilerinden oluşturulan topluluk üyeleri, daha önce katıldığı Edirne Yaz Kampımızda yaşadıkları deneyimleri de aktararak Valimiz Yunus Sezer'i gösteriye davet etti."



BAŞKONSOLOS AYKUT ÜNAL 'DAN BTAYTD İSKEÇE KÜLTÜR MERKEZİ'NE ZİYARET

21 Aralık Salı günü, Türkiye'nin Gümölcine Başkonsolosu Aykut Ünal İskeçe'de ziyaretler gerçekleştirdi. İskeçe Müftülüğü, İskeçe Türk Birliğı ve Batı Trakya Azınlığı Yüksek Tahsilliler Derneğı İskeçe Kültür Merkezi'ne gerçekleştirilen ziyaretler esnasında Başkonsolos Ünal'a eğı ilayda Ünal eşlik etti. Ziyaretlerle ilgili Türkiye'nin Gümölcine Başkonsolosluğu'nun sosyal medya hesaplarından yapılan paylaşımda şu ifadelere yer verildi: "Bugün İskeçe Türk Birliğı, İskeçe Müftülüğü ve Batı Trakya Azınlığı Yüksek Tahsilliler Derneğı İskeçe Kültür Merkezi'ni ziyaret ettik. Ev sahiplikleri için teşekkür ederiz."



GAT YOUTUBE KANALININ İLK KONUĞU HÜSEYİN BALTACI



Derneğimizin çatısı altında faaliyet gösteren Genç Akademisyenler Topluluğı, YouTube kanalında yayınlar gerçekleştirmeye başladı. Yayınlanan programın ilk bölümünün konuğı, BTAYTD Başkanı Hüseyin Baltacı oldu. Gerçekleşen programın içeriğı hakkında bilgi veren GAT Başkanı Emre Kamil, programın ilerleyen bölümlerinde Batı Trakya Türk Azınlığını temsil eden isimleri programda konuk edeceklerini belirtti. Baltacı ise gençleri bu girişimlerinden dolayı tebrik ederek, derneğın misyonu ve vizyonu hakkında bilgi verdi.

İSKEÇE TÜRK BİRLİĞİ ÜNİVERSİTE TANITIM GEZİSİ DÜZENLEDİ

İskeçe Türk Birliği, 2 Ocak Perşembe ve 3 Ocak Cuma günü lise öğrencilerine yönelik üniversite tanıtım gezisi düzenledi. Düzenlenen gezi kapsamında, Edirne'de Trakya Üniversitesi ile Tekirdağ'da Namık Kemal Üniversitesi ziyaret edildi. Gerçekleştirilen ziyaretlerde, öğrenciler her iki üniversite hakkında bilgi alarak üniversitelerin kampüslerini gezme imkanı buldular.



“MUHABBET ÖRÜYORUZ, MUHABBETLE ÖRÜYORUZ” ETKİNLİĞİ BAŞLADI



18 Ocak 2025 Cumartesi günü İskeçe Türk Birliği Kadınlar Kolu, İTB Dikiş - Nakış ve El Sanatları kurslarıyla birlikte "Muhabbet Örüyoruz, Muhabbetle Örüyoruz" adlı etkinliğini başlattı. İTB Lokali'nde yoğun katılımı ile gerçekleşen etkinliğin ilk toplantısında, örgü üzerine yoğunlaşıldı. Katılımcılar, işin uzmanından örgünün püf noktaları hakkında bilgi alma fırsatı buldu. Sohbet eşliğinde gerçekleştirilen etkinliğin ilerleyen haftalarında farklı hobi alanlarının da ele alınacağına değinildi.

KANDİLLER

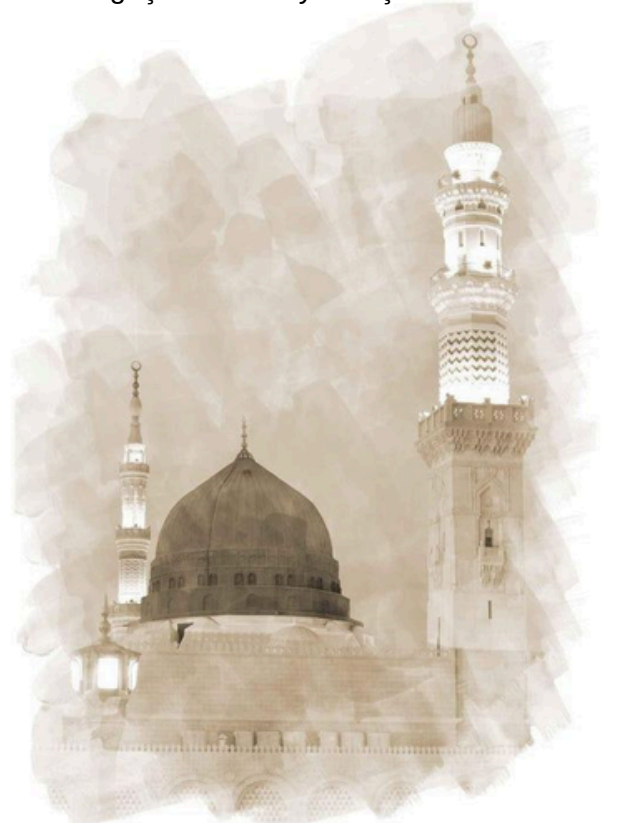
İSLAM DİNİNDE MÜBAREK GECELER

Mübarek geceler (kandiller), İslam dininin kıymet verdiği gecelerdir. Kandil, Türkçe'de "ışıklandırılmış fener" anlamına gelen bir kelimedir. Kandilin dini anlamı ise Müslümanlar tarafından mübarek ve kutsal sayılan, ibadet edilen özel gecelerdir. Kandil sembolik olarak geceyi aydınlattığı için bu özel günlerde cami minarelerine asılmış ve Osmanlı Padişahı II. Selim döneminde (1566-1574) camiler aydınlatılıp minarelerde kandiller yakılarak kutlandığı için bu gecelere kandil geceleri denilmiştir. O dönemlerde insanlar, mübarek ve dini gecelerin geldiğini camilerdeki yanan kandillerden anlamış.

Kandil günleri, Müslümanlar için manevi temizlik, dua, ibadet, tövbe ve yakınlarıyla paylaşım gibi bir dizi ibadet ve güzellikleri barındırır. Her biri ayrı bir öneme sahip olan bu günler, inananların manevi yönelişlerini pekiştirmeleri ve Allah'a yakınlaşmaları için bir fırsat sunar. Kullarının çok ibadet yapması, dua ve tövbe etmeleri için bu geceleri sebep kılmıştır. Bu geceler, Müslümanların tövbe istiğfar edip dua etmeleri, kaza veya nafile namazı kılıp oruç tutmaları, Kur'an okuyup dinlemeleri, sadaka vermeleri için birer vesiledir. Kandil gecelerinde gerçekleşen önemli hadiseler sebebiyle Müslümanlar, Allah'a şükürlerini ifade etmek ve bu önemli hadiseler hakkında farkındalık oluşturmak için bu geceleri ihyâ etmektedirler.

Kur'an'da doğrudan "kandil" kelimesi geçmez. Bir tek Kadir gecesinin kutsallığı Kur'an'da belirtilmiş olup, diğer gecelerin kutsallığı konusunda Kur'an'da bir bilgi yer almamaktadır. Ancak Kur'an'da belirli günlerin veya özel günlerin önemi ve ibadetle geçirilmesi gereken zamanlar konusunda genel öneriler bulunur. İslam kültüründe kandil olarak kabul edilen günler daha çok hadisler ve geleneklerle belirlenmiştir.

Bu günler Peygamber Efendimiz tarafından Müslümanlara bildirilmiş ve Peygamber Efendimiz tarafından da ibadet ile geçirilmiş mübarek gecelerdir. Peygamber Efendimiz dua kapılarının açık olduğu, Allah'ın rahmetini adeta yağmur gibi yağdırdığı bu geceleri Müslümanların ibadet içerisinde geçirmesini buyurmuştur.



İslamiyet için önemli ve mübarek olan geceler Kadir Gecesi ile beraber 5 tanedir:

- Regaib Kandili
- Mi'rac Kandili
- Berat Kandili
- Kadir Gecesi
- Mevlid Kandili



Regaib, Mi'rac, Berat ve Kadir Gecesi mübarek üç ayların içinde Mevlid Kandili ise Hicri takvime göre hesaplanan Rebiülevvel ayında eda edilir.

REGAİB KANDİLİ

Üç ayların başlangıcı, ilk cemresi olarak kabul edilen önemli bir gündür. Recep ayının ilk cuma gecesine rastlayan Regâib gecesi, İslam aleminde Hz. Peygamber'in ana rahmine düştüğü gece olarak kabul edilir. Yüce Allah'ın kullarına bol bol bağışta bulunduğu, az ibadetlerine karşılık çok ecir verdiği bir rağbet gecesidir. Bu gece yapılacak her ibadet, kulun bu gecenin kadir ve kıymetini bilip Cenâb-ı Hakka tam bir teslimiyetle yönelmesi çok sevaptır.

MİRAÇ KANDİLİ

Miraç, merdiven demektir. Resulullah efendimizin göklere çıkarıldığı, bilinmeyen yerlere götürüldüğü gecedir. Peygamberimiz Hz. Muhammed'in göğe yükselişini ve Allah katına çıkışını ifade eder. Bu olay, Mescid-i Harâm'dan Mescid-i Aksâ'ya gidiş ve oradan da yücelere çıkış şeklinde yorumlanır. Sevgili Peygamber Efendimiz'e (SAV) Miraç'ta üç hediye verildi: Beş vakit namaz, Bakara Sûresi'nin sonu ve ümmetinden şirke düşmeyenlere büyük günahlarının affedildiği haberi. Miraç Kandili'nde bol bol Kur'an-ı Kerim okunmalı, kaza namazları kılınmalı, günah ve kusurların bağışlanması için bol bol tövbe edilmelidir.

BERAT KANDİLİ

Berat Kandili, Kur'an-ı Kerim'in Levh-i Mahfûz'dan dünya semasına toptan indirildiği kutsal ve mübarek gecedir. Berat ve beraet, beri olmak, aklanmak, temiz ve suçsuz çıkmak demektir. Mü'minlerin bu gece günah yüklerinden kurtulup, ilâhî bağışa ermeleri umulduğu için, sözlük manasına uygun olarak "Berat Gecesi" denilmiştir. Sevgili Peygamberimiz, bu gecede Allah'a bol bol ibadet edilmesini, gündüzünde ise oruç tutulmasını tavsiye etmiştir.

KADİR GECESİ

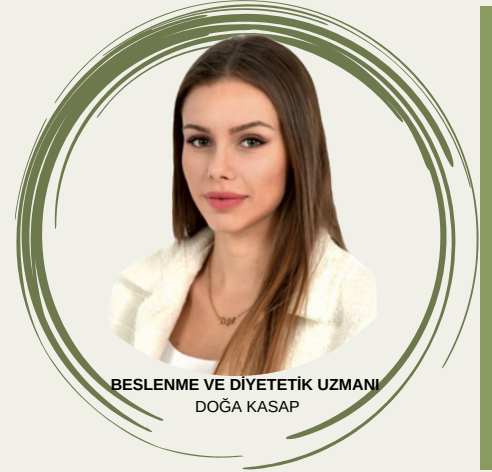
Ramazan ayının son 10 günü içinde yer alır. Kadir Gecesi, bin aydan daha hayırlıdır. İslam inancına göre Allah Kur'an'da, Kur'an'ı Kadir Gecesi'nde indirdiğini bildirmiştir. Sözlükte hüküm, şeref, güç, yücelik gibi anlamlara gelen Kadir kelimesi dinimizde "leyletü'l kadr" şeklinde Kur'an-ı Kerim'in indirildiği gece olarak bilinir. Peygamber efendimiz dünyevî işlerden uzaklaşıp i'tikâfa çekilir, geceleri daha çok ibadet ve tefekkürle geçirdiği gibi ailesini de uyanık tutardı. Bu gece çakıl tanelerinden daha çok sayıda melekler yeryüzüne inerler. Kadir Gecesi'ni namaz kılarak, Kur'an-ı Kerim okuyarak, tevbe, istiğfar ederek ve dua yaparak değerlendirmeliyiz.

MEVLİD KANDİLİ

Hz. Muhammed'in (s.a.v.) doğum gününü anmak için kutlanan mübarek bir gündür. Mevlid; doğum zamanı, doğulan yer ve zaman anlamına gelmektedir. Mevlid Kandili, iki cihan güneşi alemlere rahmet olarak gönderilen Hz. Muhammed Mustafa'nın (s.a.v.) dünyaya gelişinin yıl dönümüdür. Kandil gecesi Kur'an-ı Kerim okunmalı, bol bol zikir çekilmeli, ayrıca günahlar için tevbe edilmeli, kaza ve nafile namazlar kılınmalıdır.

4 Şubat Kanser Gününe Özel "KÖTÜ HASTALIK"

Eski çağlarda insanoğlunun en çok korktuğu hastalıklar veba ve tüberküloz gibi enfeksiyon hastalıklarıydı. Bunlara eski çağlardan beri 'kötü hastalık' ismi verilmiştir. Günümüzde ise kötü hastalıkların en kötüsüyle karşı karşıyayız; KANSER. Tüm dünyada ikinci sıradaki ölüm nedeni olan kanser, çağımızda ciddi anlamda can alan bir hastalık haline geldi. Adını ağızımıza bile almaya korkar hale geldik. Dünya Sağlık Örgütü'ne göre yakın gelecekte dünya genelinde en önemli ölüm sebebinin kanser olacağı tahmin ediliyor. Çok can yakan bu hastalığın artış nedenleri arasında çevresel faktörler, radyasyon gibi pek çok farklı neden vardır. Bunlar ne yazık ki artık önlenemeyen faktörler arasındadır. Kanserin dünyada bu kadar fazla görülmesinin önemli bir nedeni de beslenmedir. Beslenmenin bozulması ve besinlerin içinde bulunan kimyasal katkı maddeleri kanser riskini oldukça arttırmıştır. Gıda piyasasını geliştirip raf ömrünü uzatan, gıdaları daha lezzetli kılan gıda katkı maddeleri kullandık. Bunun üzerine bir de tarımsal ve hayvansal ürünlerin verimini arttırmak için genetik müdahaleler, tarım ilaçları ve hormonlar kullandık. Bütün dünyanın tarımına müdahale ettik. Peki ya sağlık? Para çok sağlık yok... Gıda ticaretinde para kazanmaya odaklandık doğru ama bu arada bizim sağlığınıza ne oldu? Gıdalarımızda yaşanan bu değişiklik, bize kanser ve iyileştirilemeyen kronik hastalıklar olarak geri döndü. Sonuç şu ki hem kanserden korunma hem de kanser tedavisi, beslenmeyle doğrudan ilişkilidir. Dolayısıyla doğru beslenme kanserden korunmak ve sağlıklı yaşamak isteyen herkes için geçerlidir.



BESLENME VE DİYETETİK UZMANI
DOĞA KASAP

KANSERDEN KORKMA BAĞIŞIKLIK SİSTEMİNİN ZAYIFLAMASINDAN KORK

Yapılan bilimsel çalışmalara göre bağışıklık sistemimiz her zayıfladığında vücudumuzda bir kanser hücresi meydana geliyor. Peki bağışıklık sistemimiz nasıl zayıflar? En sık rastlanan neden antibiyotik kullanımımızdır. Antibiyotik kullanımına bağlı bağışıklık sisteminin dengesi kolaylıkla bozulabilir. Bu durumda kansere ek olarak fibromiyalji, romatizma, multiple skleroz, sedef hastalığı, hashimato, ve alerjiler gibi "otoimmün hastalıklar" da meydana gelebilir.

Kanserden korunmak için temel kuralımız doğal beslenme olmalıdır. Bütün işlenmiş gıdaları hayatımızdan çıkarmalı veya olabildiğince aza indirmeliyiz. Raf ömrü uzun olan her gıda işlenmiş besindir. Tüm sebze meyveler mevsiminde tüketilmelidir, kurutulup konserve yapılabilir veya derin dondurucuda saklanabilir. Mevsim dışı tüketilen her sebze meyve hormon deposudur. Bugünün genetiği değiştirilmiş buğdayı, yaygın biçimde gluten intoleranslarına sebep olduğundan tüketilmemelidir. Bunun yerine karabuğday ve doğal ekşi mayalı ekmekler kullanılabilir. Beslenmede en önemli kural dengeli olmaktır. Tüm besinler dengeli tüketilmeli, denge bozulmamalıdır. Unutmayın, miktarını abartırsanız su bile zehirler. Bir maddeyi şifa yapan dozudur.

BOL BOL TÜKETİLMESİ GEREKEN ANTİKANSER GIDALAR

- Domates: İçerdiği 'Likopen' güçlü bir antioksidandır. Fakat likopen, yağda çözünen bir madde olduğundan zeytinyağında sotelenerek tüketilmelidir.
- Yeşil çay: Çeşitli kanser türlerinde çok etkili olan kateşinleri içerir. Antikanser etkisi diğer çaylara göre daha fazladır.
- Limon: Kabuklarında bir antikanser mucizesi bulunur. D-limonen yağının kanser hücrelerini öldürdüğü bilinmektedir. Bu yüzden limon kabuklarının rendelenip yoğurt ve salatalara eklenmesi önerilir.
- Sarımsak: İçerdiği çok sayıdaki etken madde ile kansere karşı koruyucu ve tedavi edici pek çok etkiye sahiptir.
- Brokoli, lahana, karnabahar: İçerdikleri sulforafan maddesi özellikle meme kanserine karşı koruyucudur, kanser hücrelerini öldürdüğü pek çok çalışmada kanıtlanmıştır.
- Beta karoten depoları: Karalahana, ıspanak, havuç, bal kabağı yüksek miktarda beta karoten içerir. Bu madde kanser önleyici olup tümör hücrelerinin ölmesini sağlar.
- Antosiyanin depoları: Meyve ve sebzelere kırmızı, mor ve mavi rengi veren pigmenttir. Patlıcan, pancar, kırmızılahana, kiraz, böğürtlen, ahududu, karadut, yaban mersini gibi meyveler tümör gelişimini engeller.
- Zerdeçal: Bitkiler aleminin altınıdır. Ağır metal zehirlenmelerinde vücudu toksinlerden arındırır. Fakat zerdeçalı bitkiler aleminin altını yapan, antikanser özelliğidir. Tedaviye dirençli olan kanserlerde bile tedavi edici etkiye sahiptir. Tümör hücrelerinin öldürürken öte yandan, sağlıklı hücrelerin de fonksiyonlarını düzenleyerek bağışıklık sistemini güçlendirir.
- Avokado: Glutatyon maddesi yönünden çok zengindir, karaciğeri destekler ve toksinlerin vücuttan atılmasını sağlar. Antikanser olarak güçlüdür. Kanserin ilerleyici gücünün önüne geçer.

KANSERDEN KORUYAN MUCİZEVİ KÜRLER

Kanserden koruyan kırmızı kür

1 adet kırmızı pancar, 1 adet havuç ve 1 adet kırmızı elma katı meyve sıkacağından geçirilir. Elde edilen meyve suyu ağzı kapalı olarak 30 dakika buzdolabında bekletilir. Kahvaltıdan 20 dakika önce içilir. Bu kür bağıışıklık sistemini güçlendirir ve ülsere karşı korur.



Kudret narı kürü

Kudret narı son derece kuvvetli antikanser etki göstererek kanser hücrelerini öldürür. 4 adet olgunlaşmış ve sararmış kudret narının çekirdekleri çıkartılıp atılır. Etili kısımları doğranıp cam kavanozun içine doldurulur (metal olmayan bıçakla doğranmalıdır). 15 gram dulavrat otu kökü iyice parçalanıp kavanoza eklenir. Üzerine 300 cc saf sızma zeytinyağı konur. Tahta kaşıkla güzelce karıştırılır. Kavanoz ağzı kapalı olarak güneş gören bir köşeye konur. Her gün tahta kaşıkla karıştırılarak 21 gün bekletilir. Her yemekten veya yatmadan 30 dakika önce yenmesi önerilir. Bu kür özellikle pankreas, kolon, karaciğer, prostat, mide ve meme kanserleri ile lösemide etkilidir. Kudret narının tohumları toksik maddeler içerir, kesinlikle kullanılmamalıdır. Ayrıca hamile kadınların da bu kürü tüketmesi önerilmez.



Karahindiba ve zencefil kürü

8 yaprak taze karahindiba metal bıçak değdirmeden ince ince doğranır. 2 parmak büyüklüğünde taze zencefil kökü kibrit çöpü büyüklüğünde doğranarak eklenir. 2 yemek kaşığı saf sızma zeytinyağının içine 7 damla karanfil yağı eklenir, karıştırılır ve güzelce harmanlanır. Her gün 2 kez tüketilebilir. Özellikle yumurtalık, meme ve prostat kanserleri üzerinde etkilidir.



Siyah üzüm çekirdeđi kürü

100 gr siyah üzüm çekirdeği havanda dövülür. Cam bir kavanoza alınır ve 1 su bardağı dolusu karakovan balı eklenir. Tahta kaşıkla karıştırılır. Kapağı kapatılarak ılık ve loş bir ortamda 9 gün bekletilir. Kahvaltı veya akşam yemeğinden 30 dakika önce 1 yemek kaşığı yenmesi önerilir. Üzüm çekirdeğinin içerdiği proantosiyeninler, kanser kitlesinin büyümesini engeller. Başta pankreas ve kolon kanserleri olmak üzere tüm katı tümörlerde etkilidir.



ATASÖZLERİMİZE KONU OLAN YİYECEKLER

Atasözleri dilin önemli bir parçasıdır. Hatta dilimize miras kalan en önemli değerlerimizdendir. Günlük hayattan, vücudumuzun bazı bölümlerinden (göz, kulak...), bulunduğumuz çevreden (yol, su ...), alışkanlıklardan (iş, yemek...) gibi daha birçok unsurdan ilham alınarak meydana gelmiştir. Bu yazıda dilimizde bulunan yiyeceklerle ilgili birkaç atasözünü gözden geçirelim.

Zengin helvasını baldan pişirir, züğürt derman için pekmez bulamaz :

Ne anlama geliyor acaba? Zengin insanların kolaylıkla bütün ihtiyaçları karşılanırken, yoksul insanların en temel ve en ciddi ihtiyaçlarını karşılamakta güçlük çektiğini vurgulamak için kullanılır.

Soğanın acısını yiyen bilmez, doğrayan bilir:

Herhangi bir iş ne kadar kolay gözükse de yalnızca bununla uğraştığımızda zorluk derecesini anlamış oluruz. Anlamsal açıdan buna çok benzeyen başka bir atasözü de 'Davulun sesi uzaktan hoş gelir'dir.

Ekmeğin büyüğü, hamurun çoğundan olur :

Bir iş sırasında elde olan mazlemeleri verimli ve akıllı şekilde kullanacak olursak, ortaya çıkacak sonucun ya da ürünün daha kaliteli olabileceği anlamına gelir.

İştah dışın dibindedir :

Başta bir yiyeceğin tadını çıkarmak istemediğimiz halde, küçük bir parçasının tadınca iştahımızın açıldığını anlatmak için kullanılan bir atasözüdür.

Dut kurusu ile yar sevilmez :

Değerli bir şey elde etmek için çaba göstermenin, zahmete katlanmanın gerektiği ifade edilmektedir. Aynı anlamı taşıyan başka bir atasözü 'Emek olmadan yemek olmaz' veya 'Bağa bak üzüm olsun, yemeye yüzün olsun'dur.

Papaz her gün pilav yemez : Bu atasözü "papaz" yani Hristiyan din adamı kelimesi ile Türk mutfağının en sevilen yemeği olan pilavdan oluşmaktadır. Anlamsal açıdan, her zaman aynı şeylerden sıkılabileceğimizi, farklı olaylar veya durumlarla karşılabileceğimizi ifade eder. Kısacası değişime açık olmamız ve her duruma hazırlıklı olmamız gerektiğinden bahseden bir atasözüdür. Anlam olarak buna yakın olan 'Her gün bir olmaz' atasözü de kullanılır.

Aç doymam,tok acıkmam sanır :

Atasözündeki 'aç' yoksul muhtaç veya ihtiyaç sahibi kişiyi, 'tok' ise varlıklı olan bir kişiyi temsil eder. Bu atasözü, insanın açgözlülüğe kapılmaması gerektiğini ifade eder. Hem kısa hem uzun vadede ihtiyaçları makul bir şekilde karşılamak esastır.

Fazla aş ya karın ağrıtır ya da baş :

Burada 'aş' sadece yemekle alakalı olmayıp herhangi bir şeyin fazlasının zarar olduğunu vurgulamak için kullanılır. Hem fiziksel hem ruhsal sağlığımızın yerinde olmasının sırrı, denge kurmaya çalışmaktır.

El kazanı ile aş kaynamaz :

İş birliği veya başkalarının yardımı iyi bir şey olmasına rağmen, herhangi bir işi tek başımıza halledebileceğimizden emin olmalıyız, aksi takdirde yarıda kalabilir.

Bal tutan parmağını yalar :

Bir işin başında bulunan kişi, çok az da olsa işteki olanaklardan kendisi de istifade eder anlamına gelen bir atasözüdür.

Hatır için çığ tavuk yenir :

İnsanın sevdiği kişi için her şeyi göze alabileceğini ve her türlü fedakarlıkta bulunabileceğini anlatmaktadır.

BİR TARİH SAHNESİ:

MÜZELER VE KOLEKSİYONCULUK



Türk ve İslam Eserleri Müzesi

İnsanoğlunun önemli gördüğü eşyaları toplama ve saklama alışkanlığı oldukça eski çağlara dayanmaktadır. Yapılan bu eylemin amacı ilk etapta ihtiyaç gidermek olsa da bazı zamanlarda insanoğlu dinsel amaçlarla da çevresini araştırarak keşiflerde bulunmuştur. Bu keşifler en nihayetinde insanı toplayıcılığa yönlendirmiş böylelikle koleksiyonculuk ortaya çıkmıştır. Çeşitli coğrafyalarda farklı şekillerde çevreyi deneyimleyen insan, keşfettiği değişik ve ilginç nesnelere karşısında hayranlık duymuş, böylelikle toplayıcılık ve koleksiyonculuk dönemin yaşam koşullarının bir parçası haline gelmiştir. Ayrıca toplanan malzemelerin çeşitliliği ilk çağlardan itibaren takas yöntemlerinin geliştirilmesi ile önem kazanmıştır. İnsanoğlunun yerleşik hayata geçmesi ve dünyada yaşanan gelişmelere paralel olarak toplanan koleksiyonların çeşitlilikleri artmaya devam etmiş fakat dönemsel olarak değer verilen malzemeler değişmiştir. Bu dönem itibarı ile toplayıcılık ve koleksiyonculuk, müze ve müzecilik kavramlarına evrilmeye başlamış öyle ki o dönemde toplanan materyaller günümüzün en ilkel müzelerini oluşturmuştur.

Zaman içinde ortaya çıkan uygarlıklarda da bu toplayıcılık ve koleksiyonculuk devam etmiştir. Örneğin Mısır ve Mezopotamya gibi uygarlıklarda değerli görülen eşyalar saraylarda, mezar ve mabedlerde sergilenirken Eski Yunan'da Atina Akropolü'ne sergi salonu "pinakotek" yapılmıştır. Yine olimpiyat oyunlarında tanrılara armağan edilen hediyeler biriktirilmiştir. Helenistik dönemin ünlü kralı I. Ptolemaios (MÖ 304-285), İskenderiye'de bulunan sarayına müze ve kütüphane kurmuştur. Orta Çağdaki kilise ve manastırlarda ise sikkeler, madalyonlar ve değerli taşlar muhafaza edilmiştir. Ayrıca Helenistik dönemde eserlerin toplanmasında ivme kaydedilmiş ve Rönesans dönemi ile birlikte sanat eserlerine duyulan ilgi oldukça artmıştır. Böylelikle Avrupa müzelerinin temelleri atılmıştır.

İlk etapta halka açık olmayan müzeler, sınıf ayrımlarının ortadan kalkması ve saray-toplum ilişkisinin farklı bir boyuta ulaşması ile toplanılan koleksiyonlar toplumla buluşturulmaya başlanmış ve müzeciliğin ilk örnekleri bu şekilde ortaya çıkarak halka açılmıştır. 19. yüzyıldan itibaren müzecilik tarih, etnografya, bilim, sanat ve eğitim gibi alanlarda karşımıza çıkmaya başlamıştır. 20. yüzyıla gelindiğinde ise ilk etapta modern sanat müzeleri hızla çoğalmış; ikinci yarısında ise endüstriyel gelişmelerin etkisiyle bilim ve teknoloji müzelerinin sayısı artmıştır.

İlk çağlarda insanoğlunun ihtiyaçlarını gidermek ve dinsel güdülerini doyumak amacıyla başladığı toplayıcılık ve koleksiyonculuk zamanla bir tarih sahnesine dönüşmüştür. Müzeler, aradan geçen yüzyıllar ile oldukça çeşitlenmiş ve halka gezip görme imkanı sunulmuştur. Bu önemli yapılar aslında ilk çağlardan günümüze kadarki tarih yolcuğunu, dünyada yaşanan gelişmeleri, keşifleri ve bunların etkisi ile meydana gelen dönüşümleri açıkça sergileyerek göz önüne seren yegane kültür miraslarıdır.



Zeugma Mozaik Müzesi, Gaziantep



Antakya Arkeoloji Müzesi, Hatay



İstanbul Arkeoloji Müzesi, İstanbul



Göreme Açık Hava Müzesi

TEKRARI YOKTUR BAZI ŞEYLERİN



Hayat gibi, aşk gibi, ömür gibi bazı şeylerin tekrarı yoktur.

Yeryüzünde imkanları elverdiğince değer bilmeli insan. İçtiğimiz su misali akıp geçmiyor mu zaman? O an bir daha yaşanmıyor. Söylediğimiz söz gibi ömür, çıktı mı ağızdan bir daha geriye dönmüyor, dönemiyor. Ah şu insanoğlu! Ne yazık ki dünyaya bir kere geldiğini unutuyor ve yaşarken kendini dünya telaşına kaptırıp gidiyor. Birkaç zaman sonra düşünse bile hatırlayamayacağı şeyleri kafasına takıp ona karşı yapılan yanlışların adeta hesabını tutuyor, bir daha geri getiremeyeceği o kıymetli zamanları kendisine ve etrafındakilere zehir ediyor...Bu hayatta yanlışların düzeltilmesi diye bir şey yok. Keşke kelimesinin yaşantımızda ne kadar az kullanılacağı da sanki insanın kendi elinde. Yenilginin takısıdır dilimize pelesenk olan keşkeler! Ne diyordu Yunus Emre "kader gayrete aşıktır". İşte insan kendine olan inancını da güvencini de kaybetmemeli ve her zaman yarınlarda saklı olan zamanları için mücadele etmeli, kolay yolu tercih edip te pes etmemeli, iyi günlere inancı ile yürümeli.

Bu dünyaya geliş sebebimiz her ne ise yaşamak için de sebebimizin olduğu bir gerçek. Başı sonu belli bir yol üzerinde dolanıp duruyoruz hepimiz, bu yolun yolcuları olarak. Bize sunulan yaşamın kıymetini, değerini yaşarken bilmeli, ailemize de bildirmeliyiz. Hayat boyu açıktır kapılarımız, geleceği umutla içeri alırız. Ancak yaş ilerledikçe zaman da çember de daralır. Daralan zamana sığdırmak isteriz farkında olduklarımızı. Ama ne çare...

İnsanoğlu birilerinin hakkında yaptığı eleştirilere nedense hep takılı kalıyor. Bu yüzden kendini toplum içerisinde önemsiz ve değersiz hissediyor. Eğer yaşantımızda bizi değersiz, önemsiz ve yetersizmiş gibi hissettiren insanlar varsa, o insanları yaşantımızdan hemen çıkarmalıyız. Çünkü bu insanların varlığı bize yarar değil, zarar verir ve bu zararın etkisi bizim psikolojimizi olumsuz yönde etkiler. Ancak bu tür insanlar bazen yaşantımızdan çıkaramayacağımız kişiler de olabilir. O zaman da bu insanlarla baş edebilmeyi öğrenmek gerekir. Elbette hep mutlu, dertsiz, tasasız bir hayat yaşamak mümkün değil. Huzur kaçıranların olmadığı bir dünya diye bir dünya da yok. Bizim hakkımızda yaptığı eleştiri sonrası içimizden kendimize öyle biri olmadığımızı, zorlukları aşabilecek gücün içimizde saklı olduğuna dair telkinlerde bulunabiliriz mesela. Çünkü hayat, kendini yetiştirememiş, istediği yerlere gelememiş, tek mutluluk kaynağı çevresindekilerin veya sizin huzurunuzu kaçırmak isteyen kişilerin davranışlarına takılı kalıp da yaşanılacak bir yer değil. Ya da yapmak istediğimiz bir şeyleri bahane ederek erteleyecek, sonra yaparım diyebilecek kadar uzun bir sahne değil. Her an ne olacağımız, başımıza ne gelebileceği belli değil. İşte bu yüzden bazı şeylerin tekrarı yoktur, yaşam 'an'larda saklıdır. Mesela vadesi dolunca ebediyete uğurladıklarımız ve veda edemediklerimiz vardır; kim bilir ne hayalleri ne yapmak istediği ama sürekli ertelediği, sonra yaparım ne olacak dediği ya da düşüncesiz birinin söylediklerini kafasına takıp, içine attığı mutsuz geçirdiği günleri oldu. Kim bilir...

Hayat gerçekten çok kısa ve yarın hatta iki saat sonra ne olacağımız, başımıza ne geleceği belli değil. Bu yüzden hayatı doya doya yaşamayı, kendimizi sevmeyi, sevdiğimizimize her fırsatta onları sevdiğimizi söylemeyi ihmal etmemeyi, kendine bile faydası olmayan kişilerin eleştirilerini kafaya takmayarak yaşamayı öğrenmeliyiz. Çünkü kaos ile beslenen kişilerin tek amacı bizi başarısızlığa çekmektir. Gözümüzü açtığımız her günün değerini bilmeli, her yönüyle hayatı yaşamalıyız. Tekrarı olsaydı yitip geçen zamanın, anlamı olmazdı bence birçok şeyin. Geriye dönüp kim bakardı yaşanmışlıklara? Hatalar, yanlışlar toplanıp çıkartılır mıydı? Geçen seneyi uğurlar yeni bir seneye merhaba derken, mutlulukların mutsuzluklardan fazla, kıymet bilip, değer verenlerin çok olacağı bir ömür dileklerimle.



Elif DELİHÜSEYİN



Çiler TAHSİNOĞLU

BTAYTD PUSULA Dergisi'nin değerli okurları, bu ay İskeçeli iki kadın girişimcimiz ile yaptığım bir röportajla karşınızdayım.

İkisi de birbirinden güler yüzlü ve yaptıkları işe sevdalı iki güzel insan. Kendileri İskeçe'de bir ilki gerçekleştirerek, 2019 yılından beri "sağlık kabini" çalıştırmaya devam ediyorlar. Değerli Elif ve değerli Çiler, biliyorum ki ikiniz de çok yoğunsunuz. Bu yoğun temponuzun içinde bize de zaman ayırdığınız için PUSULA dergi ekibi olarak size çok teşekkür ederiz.

Öncelikle sizi tanıyabilir miyiz ?

-Her şeyden önce bize böyle bir imkanı sunduğunuz için biz de size teşekkür ederiz.

-Ben Çiler Tahsinoğlu, 1987 İskeçe doğumluyum.

İskeçe Hastanesi Hemşire Yetiştirme Okulu mezunuyum.

1 yıl Dahiliye servis hemşireliği, 5 yıl özel bir klinikte sorumlu hemşirelik yaptım.

Evliyim ve 3 çocuğum var.

-Ben Elif Delihüseyin, 1988 İskeçe doğumluyum.

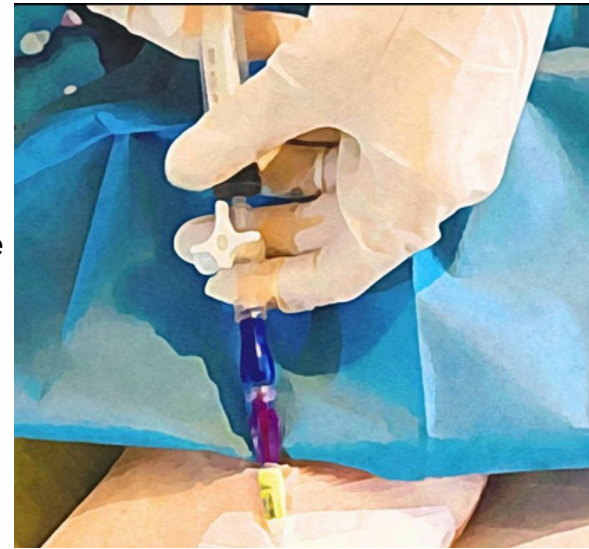
Trakya Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi mezunuyum.

Mezun olduktan sonra Edirne Özel EtoI Hastanesinde ameliyathane hemşireliği yaptım. Yaklaşık 5 sene bu bölüme hizmet verdim. Daha sonra istifa edip Yunanistan'a kesin dönüş yaptım.

Evliyim ve 2 kızım var.

Böyle bir hizmet sunma fikri nasıl oluştu?

-Böyle bir hizmet açığının zaten farkındaydık. Kendi sağlık gereksinimlerini ve hizmetlerini karşılayamayan bir sürü hasta tanıdığımız vardı. "Sağlık kabini" fikrinin çıkış noktası, bu kişilere gereken sağlık hizmetini sağlamak düşüncesi idi.





SAĞLIK | SEVKAN TAHSİNOĞLU

Kadın olmanız "sağlık kabini " fikrini hayata geçirirken size avantaj ya da dezavantaj oldu mu?

Kadın olmanın hiçbir dezavantajını yaşamadık. İnsanlar için önemli olan onlara yaklaşımımız. Güven duygusu oluştuktan sonra karşılıklı saygı, sevgi ve empati duyguları da oluşuyor.

Bildiğim kadarıyla İskeçe'de "sağlık kabini " çalıştıran ilk kişilersiniz. Peki "sağlık kabini " nedir?

İskeçe'de tam anlamıyla "sağlık kabini" çalıştıran ilk kişileriz. Hatta Gümölcine, Sarışaban ve Kavala illerinde de hizmet vermekteyiz. "Sağlık kabini" nedir diye bakacak olursak; sağlık hizmetlerine erişimi kolaylaştırmanın yanı sıra sunduğu pratik hizmetlerle sağlık ihtiyaçlarını gidermeyi amaçlayan bir hizmet modelidir diyebiliriz. Bu hizmet modeli özellikle yoğun iş temposuna sahip kişiler veya ulaşım güçlüğü çeken bireyler ve yalnız yaşayan yaşlı bireyler için büyük kolaylıklar sunmaktadır.

Verdiğiniz hizmet bence çok anlamlı, bu bağlamda sormak istediğim şu, "sağlık kabini" ne gibi hizmetler sunmakta?

- Ne gibi hizmetler sunmaktayız:
- İnjektion ve Aşı uygulamaları,
- Pansuman ve yara bakımları,
- Kan alma,
- Sonda takma ve çıkarma (Kadın) / Prezervatif sonda takma (Erkek),
- Kolostomi bakımı ve eğitimleri,
- İleostomi bakımı ve eğitimleri,
- Nefrostomi bakımı ve eğitimleri,
- Serum takma (Doktor istemiyle),
- Port katater bakımı (Vasitler akses sağlamak amacıyla kalıcı olarak vücuda yerleştirilen kataterlerdir.),
- PICC Line bakımları, pansumanları,
- Yatak banyosu...

İnsanların ve genel anlamda toplumun böyle bir hizmete yaklaşımları nasıl? İlk başladığınızdan bu güne kadar geçen süre içinde bu yaklaşımlarda değişiklik oldu mu?

İlk başladığımızda genel olarak toplumun "sağlık kabini" hakkında pek bir bilgisi yoktu. Verdiğimiz hizmet toplumda öğrenildikçe, aldığımız geri bildirimler hep olumlu yönde oldu. Bu da bize güç verdi. İşinizi severek, hakkını vererek yaptığınızda beraberinde güven duygusu da oluşuyor bu da insanın mesleğinde ilerlemesine vesile oluyor.

İnsan ilişkilerinin en güzide temel taşlarından dürüstlük, empati, sorumluluk ve saygı gibi değerleri en üst düzeyde tutarak yolumuza sevgiyle devam ediyoruz.

“ KIŞ GÜNEŞİ BAL KABAĞI ÇORBASI

Malzemeler

- Yarım kilo bal kabağı
- Su (bal kabaklarını haşlamak için)
- 2 yemek kaşığı toz şeker
- 3 çay kaşığı tuz
- 1 adet kuru soğan
- 2 yemek kaşığı sıvı yağ



Bal kabağı çorbası, benim için sadece bir tarif değil, çocukluğumun en güzel anılarından biri. Anneannemin mutfağında kaynayan tencerenin buğusu,eve yayılan tatlı kokusuyla kış mevsimi resmen başlardı. Onun özenle seçtiği bal kabakları, şefkat dolu ellerinde sıcacık bir çorbaya dönüşürdü. Soframızda sadece lezzet değil, o günlerden bu yana her bir kasede anneannemin sevgisini ve mutfak hikayelerini bulurdum. Sizlere hem besleyici hem de lezzetli bir bal kabağı çorbası tarifi paylaşmak istiyorum. Özellikle soğuk günlerde içinizi ısıtacak bu çorbayı mutlaka denemelisiniz. İşte detaylı tarifimiz:

Yapılışı:

-Bal kabağını Hazırlayın:

Bal kabağını soyun ve çekirdeklerini temizleyin. Ardından bal kabağını küp küp doğrayıp bir tencereye alın.

-Bal kabağını Haşlayın:

Doğranmış bal kabaklarının üzerini kaplayacak kadar su ekleyin ve yumuşayana kadar kaynatın.

-Püre Haline Getirin:

Yumuşamış bal kabaklarını patates ezeceği veya blender yardımıyla püre haline getirin.

-Baharatları Ekleyin:

Püre haline gelen bal kabağına 2 bardak sıcak su, 2 yemek kaşığı toz şeker ve 3 çay kaşığı tuz ilave edin. Karıştırdıktan sonra 10 dakika daha kaynatın.

-Soğanlı Sos Hazırlayın:

Bir tavaya sıvı yağ koyup küp küp doğradığınız soğanları ekleyin. Soğanlar pembeleşene kadar kavurun.

-Soğanlı Sos Ekleyin:

Kavurduğunuz soğanları çorbaya ilave edin ve güzelce karıştırın.

-Servis Edin:

Bal kabağı çorbanız artık hazır! İsteğe göre üzerine ktır eklemekle süsleyerek servis edebilirsiniz.

Afiyet olsun!

MÜKEMMEL EBEVEYNLİK MÜMKÜN MÜ?



Hiç daha önce “yeterince iyi anne” kavramını duyduğunuz oldu mu? Çocuk psikolojisi alanında çığır açmış isimlerden biri olan psikanalist Daniel Winnicot’a göre “yeterince iyi anne”, bebeğin ihtiyaçlarına aktif olarak uyum sağlayan annedir. Bu tanımlamaya göre bebeğin ihtiyaçları ön plandadır, istekleri ise ikinci planda. Winnicot’a göre yenidoğanın bütün ihtiyaçlarının karşılanması ilk aylar için zaruridir ve kati suretle bir istisna yapılmamalıdır ve tüm ihtiyaçlar mümkün olduğunca karşılanmalıdır. Ancak bu durum ilerleyen dönemlerde de devam ederse çocuğun kişisel gelişimi hasar görmeye başlar ve böylece dış dünya, iç dünya ve benlik ayrımı yapılamaz hale gelir. Bütün ihtiyaçları adeta sihirli bir biçimde karşılanan çocuk sahici olmayan bir güç algısı oluşturmaya başlar ve bu son derece tehlikelidir. Çocuğun zihninde yerleşen bu gerçekçi olmayan “sürekli destekleniyorum” algısı aslında onu gelecekte karşılaşacağı zorluklara karşı daha güçsüz kılacaktır.

Bu noktada bizim en çok dikkat etmemiz gereken konulardan biri son yıllarda çok sık rastladığımız “mükemmel ebeveyn” sorunu. Mükemmel ebeveyn, çocuğunun yaşadığı olumsuz/negatif durumlarla başa çıkmakta çok zorlanır. Çocuğunun kötü hissetme gibi durumlarına hemen müdahale edip bunun önüne geçmek için olanca gücüyle çabalar. Çocuğu hiç üzülmesin, hiç ağlamasın, hiç kötü hissetmesin ister. Halbuki gerçekçi olmayan istekler çocuğu daha hassas bir kişilik haline getirir. Bunu abartıp, aşırı sayılabilecek bir çaba içine girdiğinde büyüme ve gelişme aşamasında olan çocuğun hayal kırıklığı, kayıp, yas ve acı gibi durumlarla başa çıkmayı öğrenme sürecini de baltaladığının farkında olamayabilir. Böylece gerek çocuk gerek de yetişkin olarak hayat yoluna girer ama ne yapacağını, nereden tutacağını bilemeyip bocalayan insanlar ortaya çıkar. Hayatın kaçınılmaz olarak her insanın karşısına çıkardığı keder, hayal kırıklığı, sinir edici durumlar gibi konulara katlanamayan bu “çocuk yetişkinler” önlerine çıkan engellerde çok kolay pes ederler. Bütün bunlar adeta bir başarısızlık reçetesi görevini görür.

Bilimsel verilerin de ışığında rahatlıkla söyleyebiliriz ki bize “mükemmel ebeveynler” gerekmiyor. Çocukların ihtiyaçlarını aktif ve gerçekçi bir şekilde karşılamaya çalışan ebeveynler sağlıklı çocuk gelişimi açısından ciddi bir öneme sahiptir ve ihtiyacımız olan ebeveyn profili budur. Kusursuz çocuk büyütme diye bir şey yoktur. Tam aksine önemli olan hayatı beraber öğrenme sürecidir. Özetle, çocukların ileride bağımsızlık yoluna girmelerini destekleyecek, onların yaşadıkları duygu ve tecrübeleri hissedebilecek ve bununla empati kurabilecek ebeveynler en ciddi ihtiyaçlarımız arasında. Çocuklarına güvenle başarısız olabilecekleri alanlar yaratabilen ebeveynler. Hayatın her alanında olduğu gibi çocuk yetiştirme sürecinde de mükemmelin peşinde koşmak ve her şeyin kusursuz olmasını istemek zarar verici bir davranış olarak karşımıza çıkıyor. Hayal kırıklıkları ve başarısızlıkları yaşamamız gereken duygular ile beraber karşılayabildiğimiz bir aile ortamı sağlıklı bir aile ortamıdır.

“Tanıdığım en güzel insanlar yenilgiyi, acıyı, mücadeleyi, kaybı yaşamış olan ve diplerden çıkış yolunu kendileri bulmuş insanlardır. Güzel insanlar öylece ortaya çıkmazlar; onlar oluşurlar.”

Elizabeth Kübler-Ross



AŞK KOKUSU

Sevmek suç mu bu fani dünyada?
Eğer öyleyse bakma gözlerime de.
Şarkıları, şiirleri sana yazmıştım oysa,
Belki bir gün okur, dinlersin diye.
Belli etmesen de kalp, kalbi hisseder.
İşte öyle hissettim bende seni.

Bir bozuk saattir yüreğim hep sana durur...
Seyir eden misin seyreden mi bu yürekte?
Bazı şeylerin telafisi yoktur, saatin durmasıyla,
kalbin durması aynı şeydi benim bünyemde...

Aksu Veli
Muzaffer Salihoğlu Azınlık Lisesi
Öğrencisi
İskeçe - Höyükköy



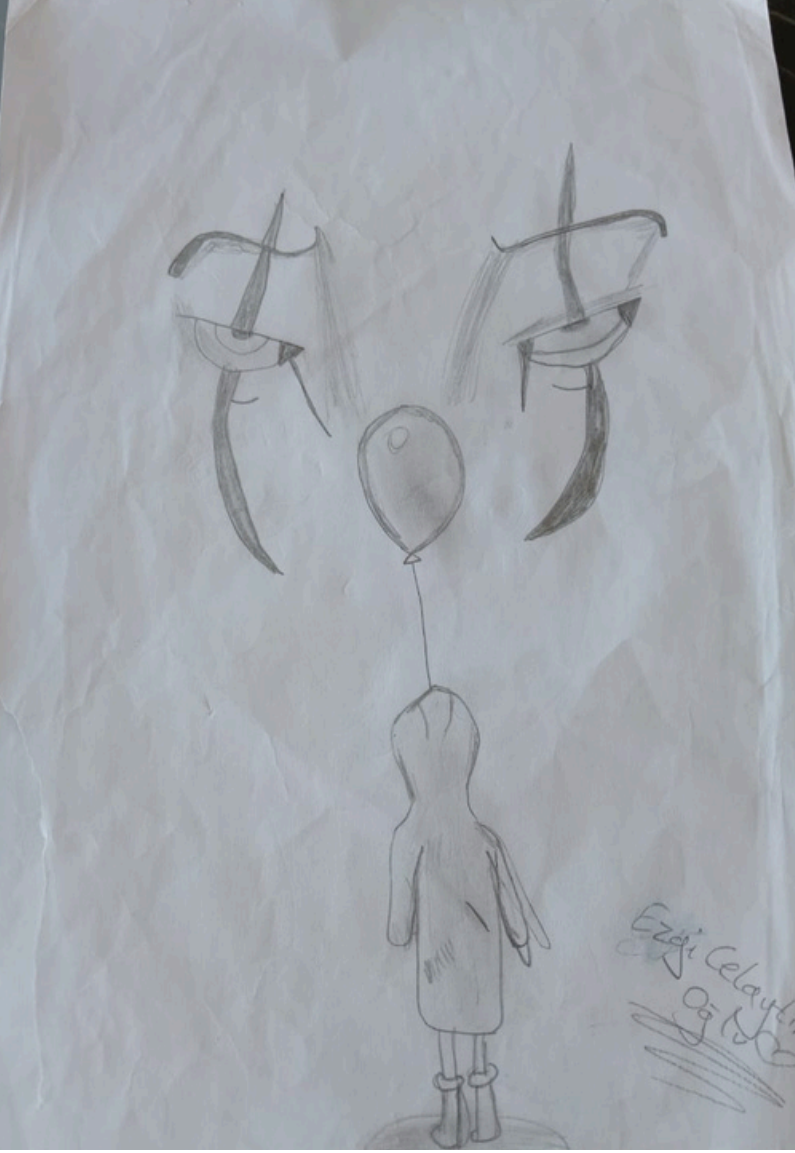
UÇURUMUN UCUNDA

Yabancı bir iltifata ekleme,
Bir cenaze ziyaretinde yapılan hoş sohbet,
Gibidir hayat.
Soğuk, yabancı, karmaşık
Sürükler bizi belirsizliğe
Kandırır bizi geçmişin özlemi
Geleceğin ürkünçlüğü ile
Anı yaşatmaz, geçmiş olmadığı sürece.

Zehra Hacıoğlu
Muzaffer Salihoğlu Azınlık Lisesi
Öğrencisi
İskeçe - Ilıca



ÇOCUKLARIN KALEMİ



Ezgi CELAYTİNOĞLU



Erhan CELAYTİNOĞLU



PUSULA



www.btaytd.org



www.twitter.com/BTAYTD



www.facebook.com/btaytd.wtamuga