



Batı Trakya Azınlığı Yüksek Tahsilliler Derneği Aylık Dijital Dergisi



- AİHM Kararları
- Geçmişe Yolculuk
- Ressam Fevzi Ali ile Sanatına Dair Söyleşi
- Yeni Cami

HAZIRLAYANLAR

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

Kapak ve iç tasarım
Hamdi HASANOĞLU

Güncel Konular

Kan Bağıışı
Yunanistan AİHM Kararları



1
-
3

Eğitim

Çocuklarda İstenmeyen Davranışlar



5

Gelenek Ve Göreneklerimiz

Geçmişe Yolculuk



7

Özgün Bölüm

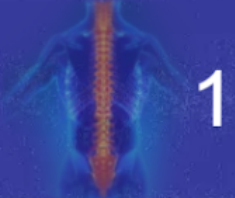
Manevi Değerlerimiz



9

Sağlık

Omurga Sağlığı



11

Sanat

Ressam Fevzi Ali İle Sanatına Dair Söyleşi



13

Soralım Öğrenelim
Demirören Köyü

Tarih

Yeni Camii/ Gümülcine

Genç Yeteneklerimiz

İletişim:

Egnatias 75,69100 Komotini
Tel/Fax: +302531029705
e-mail:info@btaytd.com

VÜCUDUN TEMEL GEREKSİNİMİ KAN VE KAN BAĞIŞI

Kan, eski medeniyetlerden günümüze kadar yaşam kaynağı olarak görülmüş temel unsurdur. 17. yüzyılda William Harvey`in kan dolaşımı fiziolojisi konusunda bilgi vermesinden sonra, 1665 yılında İngiliz fizyolog Richard Lower tarafından bir hayvandan diğerine kan nakli gerçekleştirilmiştir. İnsandan insana kan nakli ise 19. yüzyıl başlarında İngiliz kadın doğum uzmanı James Blundell tarafından yapılmıştır. Canlıların yaşamını sürdürebilmeleri için vücudun temel gereksinimi olan kana, hepimiz zaman zaman kendimiz, ailemiz veya yakın çevremiz ile ilgili ihtiyaç duymuşuzdur. Günümüzde tıp biliminin ve teknolojinin oldukça gelişmiş olmasına rağmen hala kan, kan bileşenleri ve kandan elde edilen ürünlerin yerine geçebilecek alternatif bir tedavi aracı bulunamamıştır. Bu bağlamda “Kan Bağışı” hayati önem taşımaktadır. Her yıl yüz binlerce insan, geçirdiği bir kazadan veya hastalıktan dolayı kan bulamadığı için hayatını kaybetmektedir. Kan, tanıdığımız hatta hiç tanımadığımız insanlara dahi verebileceğimiz en güzel hediyedir.



Yetişkin bir bireyin vücudunda ortalama 5-6 litre kan bulunmaktadır. Yılda bir veya iki kez yapacağımız kan bağıışı birçok insana yardım eli olabilir ve pek çok hayat kurtarabilir. Kan bağıışı bir sosyal sorumluluktur ve ücretsiz gönüllülük esasında yapılmaktadır. Ayrıca kan vermek sadece kana ihtiyaç duyan birey için değil aynı zamanda kan bağıışında bulunan birey için de faydalıdır. Bu faydalardan yüzeysel olarak bahsetmek gerekirse;

- Kan vermeden önce, sorgulama formunda doldurulan sağlığımızla ilgili bilgiler, boy, kilo, tansiyon, nabız, vücut sıcaklığı yanı sıra, kan grubu, kan sayımı ve serolojik tarama testleri ölçüldüğünden, mini bir sağlık taraması da yaptırmış oluruz.
- Kan bağıışında bulunmak kişinin kan hücrelerinin yenilenmesine olanak sağlamaktadır
- Düzenli kan veren kişilerin, kalp krizi geçirme riskinin azaldığı yönünde araştırmalar bulunmaktadır
- Özellikle bacaklarda olmak üzere damar hastalıklarını engellediği, bazı komplikasyonları önleyebileceği düşünülmektedir.
- Karaciğer, akciğer, kalın bağırsak gibi bazı kanserlerin gelişme riskini azalttığı yönünde çalışmalar devam etmektedir.
- Kan bağıışının, insan vücuduna fizyolojik etkilerinin yanı sıra, bir ünite kan bağıışı ile birkaç hastaya yardım etme düşüncesi, insanı mutlu eder, psikolojik olarak rahatlatır.

Ülkemizde de malesef gönüllü kan bağıışcısı oranı oldukça düşüktür. İnsanların bir çoğu kan vermenin faydalı değil zararlı olduğu gibi yanlış bir düşünceye sahiptir. Yapılan araştırmalar gösteriyor ki pek çok kişi de kan bağıışının önemli bir ihtiyaç olduğunun farkında değildir. Gönüllü kan bağıışı oranının artması için çeşitli kurum ve kuruluşlar tarafından kampanyalar düzenlenmektedir. Son olarak neden kan vermeliyiz diye düşünecek olursak eğer, kan vermek hayat kurtarır. Kan bağıışında bulunarak, pek çok hastalık sonucu oluşabilecek kan ihtiyacını karşılayarak, kaza sonrası duyulan kan ihtiyacının yanı sıra anemi hastaları, kanser ve talasemi (akdeniz anemisi) gibi düzenli kan nakline ihtiyaç duyan hastalardan, hemofili gibi kan pıhtılaşma faktörüne ihtiyaç duyan kişilere kadar pek çok kişinin hayatına dokunabiliriz.

Dünya Sağlık Örgütü'nün raporuna göre en güvenilir kan; kişinin kendi özgür iradesiyle, hiçbir karşılık beklemezsizin, gönüllü, düzenli ve bilinçli olarak verdiği kandır. 14 Haziran Dünya Gönüllü Kan Bağışçıları Günü vesilesi ile hayati önem taşıyan “Kan Bağışı” konusunda bir nebze olsun farkındalık oluşturabilmek dileği ile...



3 bin Baekseok Üniversitesi öğrencisinin Dünya Kan Bağışı gününü kutlamak için oluşturdukları kan damlası görseli.

‘Yunanistan AİHM kararları konusunda tüm geciktirme tekniklerini kullanmıştır’



Batı Trakya Azınlığı Yüksek Tahsililer Derneği (BTAYTD) İnsan Hakları Kolu Başkanı Pervin Hayrullah, Avrupa Konseyi Bakanlar Komitesi'nin Türk azınlık dernekleriyle ilgili AİHM kararlarını uygulamadığı gerekçesiyle Yunanistan'ı uyarı kararını değerlendirdi.

AİHM kararlarının, taraf devletler için bağlayıcı olduğunu hatırlatan Hayrullah, hangi gerekçeyle olursa olsun bu kararlarının reddedilmesi ya da uygulamaya konmamasının kabul edilebilir olmadığını vurguladı. BTAYTD İnsan Hakları Kolu Başkanı, “Yunanistan bu konuda kullanabileceği tüm geciktirme tekniklerini kullanmıştır.” dedi. Türk azınlık derneklerinin 38 yıldır mücadele ettiklerini belirten Hayrullah, Yunanistan'ın uygulamalarında iyi niyet aramanın mümkün olmadığını söyledi. Hayrullah, Yunanistan'ın uyarıldığı Avrupa Konseyi kararının ülkedeki ana akım medya tarafından da görmezden gelindiğini vurguladı.

Pervin Hayrullah'ın GÜNDEM'in sorularına verdiği cevaplar şöyle:

GÜNDEM: Avrupa Konseyi Bakanlar Komitesi geçtiğimiz günlerde Batı Trakya Türk azınlık dernekleriyle ilgili AİHM kararlarını uygulamadığı için Yunanistan'ı bir kez daha uyardı. Bakanlar Komitesi'nin bu ara kararını nasıl değerlendiriyorsunuz? Avrupa Konseyi Bakanlar Komitesi'nin ara kararından nasıl bir anlam çıkartılabilir?

Pervin HAYRULLAH: Avrupa Konseyi Bakanlar Komitesi geçen hafta Starzburg'ta toplandı. 7-9 Haziran tarihlerinde gerçekleşen toplantıda gündem maddelerinden bir tanesi de Batı Trakya Türk Azınlığı'nın dernek davalarıydı. Avrupa İnsan Hakları Mahkemesi'nin (AİHM) "Bekir Usta ve Diğerleri Yunanistan'a Karşı Dava Grubu" kararlarının 13 yıldır uygulanmayışını değerlendiren Bakanlar Konseyi Yunanistan'a konuyla ilgili uyarılarda bulundu.

Bakanlar Komitesi AİHM Kararlarının uygulanmasının denetlenmesi konusunda Yunanistan'ın kararlara uygun davranmadığına bir daha dikkat çekmiştir.

Burada iki önemli husus vardır. Birincisi, AİHM kararının da vurguladığı gibi sözleşmenin 11. maddesi Yunanistan tarafından ihlal edilmiştir.

11 Madde : Toplantı ve dernek kurma özgürlüğünden bahseder. Bu maddede şunlar belirtilmektedir:

1. Herkes barışçıl olarak toplanma ve dernek kurma hakkına sahiptir. Bu hak, çıkarlarını korumak amacıyla başkalarıyla birlikte sendikalar kurma ve sendikalara üye olma hakkını da içerir.
 2. Bu hakların kullanılması, yasayla öngörülen ve demokratik bir toplum içinde ulusal güvenliğin, kamu güvenliğinin korunması, kamu düzeninin sağlanması ve suç işlenmesinin önlenmesi, sağlığın veya ahlakın veya başkalarının hak ve özgürlüklerinin korunması için gerekli olanlar dışındaki sınırlamalara tabi tutulamaz. Bu madde, silahlı kuvvetler, kolluk kuvvetleri veya devlet idaresi mensuplarınca yukarıda anılan haklarını kullanılmasına meşru sınırlamalar getirilmesine engel değildir.
- İkinci husus ise kararların bağlayıcılığı ve infazı konusundaki Avrupa İnsan Hakları Sözleşmesi'nin 46. maddesidir.

Bu madde de şöyle denilmektedir:

1. Yüksek Sözleşmeci Taraflar, taraf oldukları davalarda Mahkeme'nin verdiği kesinleşmiş kararlara uymayı taahhüt ederler.
2. Mahkeme'nin kesinleşen kararı, infazını denetleyecek olan Bakanlar Komitesi'ne gönderilir.

Yunanistan'ın burada ihlal ettiği konu sadece "dernek kurma özgürlüğü" değildir. Avrupa İnsan Hakları Sözleşmesi'ne taraf olduğunda 46. maddedeki hükümleri de uygulayacağını taahhüt etmiştir. "Bekir Usta ve Diğerleri Yunanistan'a Karşı Dava Grubu"nda ülke idarecileri maalesef kendi taahhütlerine aykırı davranmaktadır.

AİHM kararları konusunda farklı ülkeler farklı uygulamalarda bulunamaz. Bu konuda 20 Nisan tarihinde Avrupa Konseyi Dönem Başkanı Almanya'nın Başbakanı Angela Merkel Konsey'de yapmış olduğu konuşmada, "Avrupa İnsan Hakları Mahkemesi kararlarının ulusal düzeyde uygulanmaması söz konusu olamaz. Tüm üye devletler tarafından uygulanmalıdır." şeklinde bir ifade kullanmıştır. Dolayısıyla Avrupa Konseyi'nin AİHM kararları konusundaki tutumu barizdir. Peki Yunanistan bu konuyu ne kadar uzatabilir. Kararları uygulamamayı ne kadar sürdürebilir. AİHM kararları taraf devletler için bağlayıcıdır. Hangi gerekçeyle olursa olsun reddedilmesi ya da uygulamaya konmaması kabul edilebilir bir durum değildir. Yunanistan bu konuda kullanabileceği tüm geciktirme tekniklerini kullanmıştır. 2017 yılı Ekim ayında Medeni Usul Kanununda değişikliğe giderek uluslararası kamuoyunu sözde uygulamayı kolaylaştıracak adımları attığına inandırmaya çalışmıştır. Fakat 2017 yılından bu zamana gerekli düzenleme sağlanmadığı gibi süreci hızlandıracak bir adım dahi atılmamıştır. Hukuki bir süreç olarak değerlendirilse bugüne kadar İskeçe Türk Birliği'nin tabelası yeniden asılmış olurdu ve aynı zamanda Rodop İli Türk Kadınları Kültür Derneği ve Meriç Azınlık Gençleri Derneği kurulmuş ve faaliyetlerine başlamış olurdu. Bu dernekler 20 ila 38 yıldır hukuk mücadelesi vermektedir. Burada Yunanistan'ın uygulamalarında iyi niyet aramak mümkün değildir.

Hatırlanacağı üzere 27 Mart 2008 tarihinde AİHM, Yunanistan'ın AİHS'nin 11. maddesini ihlal ettiğine karar vermiştir. Üzerinden geçen 13 yılda uygulanmayan kararlar için iyi niyet söz konusu olsa mutlaka düzenleme getirilirdi. Halbuki burada hukuki bir zemin değil siyasi bir zeminde manevralar yapılmaktadır.

Bakanlar Komitesi 7 – 9 Haziran tarihlerinde yapmış olduğu incelemede AİHM kararlarının üzerinden 13 yıl ve 1. Ara Kararın kabul edilmesinin üzerinden yedi yıl geçmesine rağmen herhangi bir olumlu adım atılmayışını endişeyle karşılamıştır. İskeçe Türk Birliği ve Diğerleri, Bekir Usta ve Diğerleri ile Emin ve Diğerleri davalarındaki itirazların, Sözleşme'nin 11'inci maddesi ile Mahkeme'nin içtihatlarına derhal, tam ve etkili bir şekilde uygun olarak Yargıtay tarafından karara bağlanması için Yunanistan'a uyarıda bulunmuştur ve Ekim 2020'de incelenen, İskeçe Türk Birliği'ne ilişkin Yargıtay kararını beklerken, 1411'inci toplantıda (Eylül 2021) bu dava grubunun yeniden değerlendirilmesine karar verilmiştir.

Bu durum da göstermektedir ki Yunanistan bu durumu daha fazla suistimal edemeyecektir. En nihayetinde AİHM kararlarını uygulamak zorundadır. Bugüne kadar Batı Trakya Türk Azınlığı sivil toplum örgütlerinin hayatından çalınmış 20 ila 38 yıl bu azınlığa karşı bir borçtur.

"YUNANİSTAN MEDYASI BU KARARI GÖRMEZDEN GELDİ"

GÜNDEM: Avrupa Konseyi Bakanlar Komitesi'nin Yunanistan'ı uyardığı bu karara Yunanistan medyasının sessiz kaldığını görüyoruz. Bunu nasıl değerlendiriyorsunuz?

Pervin HAYRULLAH: Bakanlar Komitesinin almış olduğu 2. Ara Karar konusunu maalesef Yunan ana akım medyasında görmek mümkün olmadı. Her konuda yorum yapan, Yunanistan ile ilgili ilgisiz pek çok haberi sütunlarına ve ekranlarına taşıyan medya, maalesef Yunanistan'ın tarihi Türk azınlığının dernek davaları konusunda üç maymunu oynadı. Burada yıllardır yapılmış olan haksızlığı dile getiren bir – iki istisna dışında ana akım medya grubunun konuya hiç ilgi duymaması, kamuoyunu bilgilendirmemesi de aslında bir insan hakları ihlalidir. Birincisi ülkenin uluslararası platformda düşürüldüğü durumdur. İkincisi de halkın bu konuda aydınlatılmamış oluşudur. Aslında bu sadece azınlık için değil, Yunan kamuoyu için de bir sorundur. Siyasilerin yapmış olduğu hatalar yüzünden ülke Avrupa İnsan Hakları Mahkemesi'nde (AİHM) mahkum edilirken bunu halktan gizlemek ise yapılan yanlışın bir başka önemli boyutudur.

ÇOCUKLARDA İSTENMEYEN DAVRANIŞLAR

Psikolog sayın Nurdan AHMET ile “Çocuklarda İstenmeyen Davranışlar” konulu bir söyleşi gerçekleştirdik. Kendisine verdiği bilgilerden dolayı çok teşekkür ederiz.

-Pelin KOCA MOLLA



Psikolog Nurdan AHMET

Sayın Nurdan Ahmet, çocuklarda istenmeyen davranışlar nelerdir?

Çocukların yaramazlık yapması, kurallara uymaması, ebeveynlerini dinlememesi ve topluluk içinde ebeveynlerini zor durumda bırakacak davranışlarda bulunması istenmeyen davranışlardır. Bazen bu davranışlar her hangi bir problemin belirtisi olurken bazen de ebeveyn tutumları ile ilgili olabilir.

İstenmeyen bir davranış karşısında ebeveynlerin tutumu nasıl olmalıdır?

- Çocuğunuz olumsuz davranış sergilediğinde kısa bir süre için çocuğunuza ilgi göstermeyi bırakın.
- Onunla tartışmaya girmeyin, konuşmayın ve onu azarlamayın.
- Başınızı çevirin ve onunla göz göze gelmekten kaçının.
- Tutum ve davranışlarınızda, yüz ifadenizde kızgınlık belirtisi göstermeyin.
- Başka şeyle uğraşmış gibi yapın ve odadan çıkın.
- Çocuğun kötü davranışı karşılığında bir ödül elde etmemesine özen gösterin.
- Olumsuz davranışlarını görmezden gelin, olumlu davranışları için geribildirimde bulunun.
- Kötü davranışı son bulunca çocuğa bol bol ilgi gösterin.

Çocuğun disipline edilmesi ve uyumlu bir çocuk olması için öncelikle yapılması gereken ebeveynlerin kararlı ve tutarlı davranmalarıdır. Zaman zaman oyuncakçıda ya da restoranlarda istediği alınmadığı için ağlayan ya da kendini yerlere atan çocuklara hepimiz şahit olmuşuzdur. O anda ebeveynin sınırlarına hakim olup durumu kontrol altına alması zor olsa da bunu başarması gerekmektedir. Bunu başardığı takdirde durumun şiddeti azalacaktır.

Çocuğun bu tür davranışlar sergilemesi neden kaynaklanabilir?

Çocukların söz dinlememesi veya toplum içinde istenmeyen davranışlar göstermesi bazen çocuğun duygusal durumu ile ilgili de olabilir. Çok yakın zamanda yaşanmış olan bir ayrılık, kayıp, arkadaş problemi, kardeş doğumu, okula başlama ya da akademik başarısızlıklar gibi sorunlar çocuğun istenmeyen davranışları sergilemesine sebep olabilir. Bunun için ebeveynlerin çocuklarını çok iyi gözlemlemeleri ve son zamanlarda çocuklarındaki değişiklikleri takip etmeleri gerekmektedir.



Çoğu ebeveyn böyle bir durumla karşılaştığında nasıl davranacağını bilememektedir. İstenmeyen davranışları görmezden gelerek mi yoksa cezalandırarak mı yok edebiliriz?



İstenmeyen davranışları azaltmak ya da ortadan kaldırmak için ebeveynlerin yapması gerekenler görüldüğü kadar zor değildir. Yukarıda bahsettiklerimize ek olarak çocuğu sevdiği etkinlikten ayırıp, oyuna ya da etkinliğe kısa bir süre “ara verme” yöntemi de çocuğun istenmeyen davranışlarını azaltmak için kullanılabilir. Bu yöntemle çocuğunuz istenmeyen davranışı sergilendiğinde pekiştirici ya da haz verici durumdan çabucak uzaklaştırıp, onun açısından hiç de pekiştirici olmayan bir ortamda belli bir süre oturarak etkinlikten uzaklaşması sağlanmalıdır. “Ara verme” yöntemi ile bir çok istenmeyen davranış çabucak zayıflar. “Ara verme” hemen istenmeyen davranışın arkasından uygulanmalı ve süresi çocuğun yaşının her yılı için bir dakika olmalıdır. Bunun için alarmlı bir saat kullanılabilir. Saatin alarminin çalması beklenmeli ve saat çalana kadar çocukla her türlü iletişim kesilmelidir. Saatin zili çaldığında çocuk kendisi, sürenin bittiğini anlayıp etkinliğine geri dönebilir. Böylece ebeveynler de kendilerini suçlu hissetmemiş olacaklardır.

Bu tür davranışlar hangi sıklıkta ortaya çıkabiliyor?

Çocukların istenmeyen davranışlarını çok iyi tespit etmek ve hangi durumlarda ve ne sıklıkta ortaya çıktığını belirlemek gerekmektedir. Ebeveyn tutumlarına bağlı olan istenmeyen davranışların düzelmesi, ebeveynlerin ortak kararlılığı ve tutarlılığı ile mümkündür. Burada dikkat edilmesi gereken nokta, bu davranışların belirli bir psikolojik olaydan sonra ortaya çıkıp çıkmadığıdır. Bu gibi durumlarda ebeveynlerin bir uzmandan yardım alması gerekmektedir. Uzman tarafından tespit edilen duygusal bozuklukların erken teşhis ve tedavisi ile hem çocuk hem de ebeveynler istenmeyen davranışları kontrol altına almış olacaklardır.

GEÇMİŞE YOLCULUK

Gümülcine ve civar köylerinde geleneksel kıyafetlerimiz.



Eskiden kullanılan kıyafetlerle yaşlılarımız

Eski dönemlerde erkek kıyafetlerinde potur en önemli giyecekti. Siyah ve lacivert renkler kullanılırdı. Poturun altına lastik ayakkabılar, çarık, potin giyilirdi. Poturun üzerine mintan denilen yakasız gömlekler tercih edilirdi. Mintanın üzerine ise yelek veya ceket giyenler vardı. Bellerine kuşak sarılırdı. Ayrıca köstekli saat kullanılırdı. Fes takılır, etrafı kahve rengi bez ile sarılırdı. Günümüzde bu şekilde giyinmeyi tercih eden yaşlılarımız bulunmaktadır.

Kadınlar için günlük kıyafetler, şalvar(koca don), entari, ve çemberden oluşuyordu. Şaçlar kesilmeyip iki belik örülürdü. Eski yıllarda kadınların saçını kesmesi hoş görülmezdi. Özel günlerde kadınlar fistan giymeyi tercih eder başlarına grep dediğimiz iğne oyalı baş örtüler takardı. Greplerin kenarlarına zamanın çiçekleri takılır (şebboy-karanfil) süslenirdi. Geleneksel takılarımız olan dana burun küpe, hanımeli küpe, badem yüzük, yaka iğnesi olan yıldız, menekşe, dal takılırdı.

Hali vakti yerinde olan ailelerde bu takılar mevcut olup anneden-çocuklarına geçerdi (günümüzde bu gelenek halen devam etmektedir). Bu özel takılardan olan kum incileri her ailenin durumuna göre yöresel deyişle 10 sap 20 sap alınırdı. Kadifeler Batı Trakya kadınının vazgeçilmez giysileriydi. Kadınlarımızın dışar giysisi feraceydi. Feraceler siyah renk olup gidilen yere göre baş örtü değişikliği yapılırdı. Köyden şehire gidildiğinde siyah renk baş örtü seçilir, düğünlerde ise hacı bezi dediğimiz saman renkte parlak bezler tercih edilirdi. Bayramlarda ve hısım akraba düğünlerinde yüzük kınası yakınmak adettendi. Ayrıca yaşlılar avuç kınası yakınırdı. Gelinlerin ise elleri ve ayakları bileklere kadar kınalanırdı.



Grep baş örtüler



Hanımeli küpe -badem yüzükler- yaka iğneleri menekşe-dal- yıldız-dana burun küpe-kum incileri

GELENEK VE GÖRENEKLERİMİZ /Gülsüm HÜSEYİN

Batı Trakya gelinleri, yıllar önce şalvar ve kısa ceketten oluşan gelinlikler giymiş. Yıllar geçtikçe kadife harballıya geçmiştir. Başları, köy kadınlarından toplanan menekşe yaka iğnelerinin bir araya getirilip, hotoz adını verdikleri taç ile süslenirdi. Gümüş renkli tellerle süslenen hotoz, sıcak çivi ile şekillenmiş saçlara yerleştirilirdi (günümüzde kına gecelerinde bu gelenek devam etmektedir. Hotoz başlığı kuaförler temin etmekte ve sıcak çivi kullanılmamaktadır). Daha sonraları beyaz dedikleri gelinliklere geçilmiş olup halen devam etmektedir.



Günümüzde Geleneksel Kına Gelini



Harballı ve hotozlu gelin



Eski yıllarda gelin kıyafeti



Yaka iğnelerinin toplanmasıyla yapılan hotoz gelin tacı

MANEVİ DEĞERLERİMİZ

Samimi bir selam. İçten bir gülümseme. Hal hatır sormak. Otobüs durağında otobüs bekleyen bir komşuyu, yolumuzun üstünyse, hatta değİLse bile, gideceği yere kadar arabamızla bırakıvermek. Yüğü ağır bir teyzenin, bir amcanın elinden poşetlerini alıp, yükünü hafifletmek, yardım etmek. İş yapan komşumuza, içtenlikle kolaylık dilemek. Toplu taşıtlarda yaşlılara, hastalara, hamile veya çocuklu kadınlara yer vermek. Kimsesiz, yaşlı komşumuza, akrabamıza doktora giderken refakat etmek. Yardımlaşmak. Cenaze evine giderken bir kap yemek, bir paket kahve götürmek. Hastaları ziyaret etmek. Yaşlıları hatırlamak. Büyüklere saygı göstermek. Küçükleri koşulsuz, ama maddeyle şımartmadan sevmek. Tüm insanları sevmek. Tüm canlıları sevmek. Ve her şeyden önce kendimizi sevmek.



Daha sayamadığım belki de hiç farkında olmadan yaptığımız hoş, nazik, içten davranışlarımız, alışkanlıklarımız. Yukarıda saydıklarım ve daha sayamadığım, yapılması zor olmayan, aslında hayatımıza anlam katan, ruhumuzun, yaşama dair minik dokunuşları... Tüm bunları biraz unuttuk mu?

Gün geçtikçe uzaklaştığımız, kendimize yabancılaştığımız, öteki olma sevdasıyla, neredeyse unuttuğumuz, bizi biz yapan değerlerimiz. Dünya kocaman bir köye dönüştü. İletişim çok hızlı. İlişkiler çok karmaşık. Herkes birbirine çok yakın, ama bir o kadar da uzak. Herkes birbirinin ne zaman kahve içtiğini, ne zaman, ne yemek yediğini, kiminle olduğunu biliyor artık. Yeni aldığımız eşyalar, evimize gelen misafirler, gittiğimiz yerler, yaptığımız yolculuklar, takipçilerimizin beğenisine sunuluyor. Sosyal medyada kaç arkadaşımızın olduğu, kaç tanıdığımızın olduğu, kaç kişiyi takip ettiğimiz, kaç kişinin bizi takip ettiği, paylaştıklarımızın ne kadar beğeni aldığı v. s. artık günümüzün vazgeçilmez rutini oldu.

Bütün bunlar, iyi, hoş, güzel de... ya bizim gerçek dünyamız, iç alemimiz ne? Nasıl bir kaosun içindeyiz? Varoluş nedenimiz ne? Kaybolan değerlerimizin yerine ne koyuyoruz?

Sevgi, saygı, hoşgörü çemberimiz tüm bunların arasında sıkışıp kalmıyor mu? İlişkilerimiz yüzeysel, hatta neredeyse göstermelik bir seviyeye inmedi mi? Yoksunluk yaşıyoruz. Duygusal bir yoksunluk yaşamamız isteniliyor ve biz buna hayır diyemiyoruz. Bize uygulanan bu manipülasyona dur diyemiyoruz. Yaşam amacımızdan saptırılıyor. Tüm bunlar bizi, hiç farkında olmadan boş ve karanlık bir kuyunun dibine doğru çekmiyor mu? Temiz, saf duygularımızın, davranışlarımızın yerini, çok farklı ve olumsuz duygular ve davranışlar kaplıyor. Günden güne, bir iletişim ve tüketim kirliliği içinde boğuluyoruz.

Dışa yansıyan görüntümüz mükemmel, kameralara takılan kareler harika... Peki ya gerçek biz? Gerçek duygularımız, düşüncelerimiz ne? Tüm bunlarla birlikte gerçek bir manevi doyum yaşayabiliyor muyuz? Samimi, içten, kaç tane arkadaşımız, dostumuz var? Derdimizi dinleyecek, zor günümüzde sırtımızı dayayabileceğimiz, ya da bize gerçekten güvenilebileceğinden emin olan, kaç dostumuz kaldı? Sahte bir dünyada, sahte duygular arasında sıkışıp kaldığımızı farketmediğimiz ve bundan kurtulmak için birşey yapmadığımız sürece, mutlu ve sağlıklı olmamız zorlaşıyor...

Manevi huzurumuz, ruh sağlığımız, bedenimizi de huzurlu ve sağlıklı yapıyor. Bu, sanal iletişimle elde edilebilir mi? Biz böyle yaşayarak, gerçekten kimi sevebiliriz? Biz böyle kendimizle barışık olabilir, kendimizi sevebilir miyiz?



DOĞRU DURUŞ İLE OMURGA SAĞLIĞINI KORUMAK

OMURGA NEDİR?

Omurga; başımız ile bacaklar arasında uzanan ve vücut ağırlığımızın üçte ikisini taşıyan, omur denilen 23 tanesi hareketli toplam 33 kemikten oluşan bir yapıdır. Bu kemikler birbirlerine bağ dokusu, eklemler ve disk dediğimiz yastıkçıklarla bağlanır. Aynı zamanda hareketleri sağlayan ve omurların her birine bağlanan güçlü omurga çevresi kaslarımız vardır. Merkezi sinir sisteminin en önemli bölümlerinden biri olan omurilik de omurganın içinde barınır ve korunur. Ayrıca nefes almamıza yardımcı olur, idrar ve dışkı fonksiyonlarını kontrol eder, bedenimizi döndürmemizi, başımızı çevirmemizi sağlar ve iç organlarımızı da korur.



Physio Center Xanthi
Fzt.Cemile ONBAŞI

DOĞRU DURUŞ İLE OMURGA İLİŞKİSİ

Sağlıklı bir omurga için, omurgamızı korumamız ve ergonomik kullanmamız önemlidir. Bunu başarabilmek için dik durmak, ağır yük kaldırmamak ve doğru oturmak en çok dikkat etmemiz gereken unsurlardır.

Duruş; ayakta, otururken ve yatarken gövde, kol ve bacaklarımıza verdiğimiz pozisyonudur.

İyi bir duruşu sağlamak için; ayakta, otururken veya yatarken, omurgamıza en az yük binecek pozisyonu almamız gerekir.

Peki bu neden önemlidir?

Doğru duruş ile; kemik ve eklemleri zorlanmadan kasların çalışmasını, omurganın fizyolojik kıvrımının normal pozisyonda durmasını ve korunmasını, böylelikle omurları bir arada tutan eklem, bağ ve disklerin üzerine en az yükün binmesini ve bu yapıların zorlanmamasını sağlarız. Bunları sağladığımız zaman da çabuk yorulmayız, estetik bir görünüme sahip oluruz ve en önemlisi de boyun, sırt ve belimizde ağrı olmaz. Özellikle boyun ve bel fitiklerinin oluşumunu engellemek ve oluşmuş fitiklerin rahatsız edici semptomlarını yüksek oranda azaltmak doğru duruş ile mümkündür.

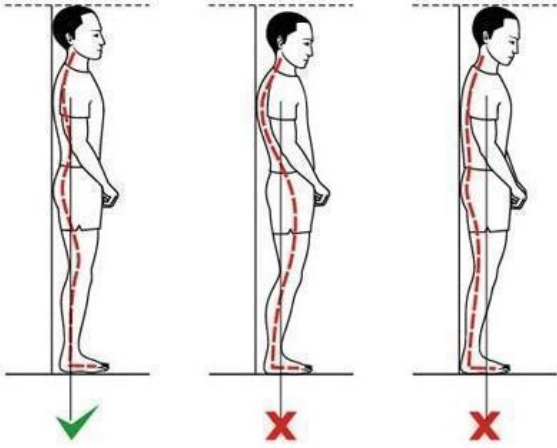
İyi bir duruşa sahip olmak için neler gerekli?

Omurga çevresi kaslarımızın güçlü olması, fiziksel kondisyonumuzun yüksek olması ve kötü bir duruşa sahip isek bunun farkına varıp, düzeltmeye gayret etmemiz gerekir.

Kondisyon; bir iş için gerekli psikolojik ve fizyolojik performans seviyesidir.

Güçlü kaslar ve yüksek kondisyon için; düzenli olarak yürüyüş, koşu, bisiklet, yüzme gibi sporlar yapmamız ve oturarak geçirdiğimiz zamanın kısıtlı olması gerekir. Özellikle bilgisayar başında, telefonda, masa başı yapılan işlerde geçirilen zamana ve oturma pozisyonumuza özen göstermemiz gerekir. Ayrıca ulaşım için mümkün oldukça araçlar yerine, yürümeyi tercih etmemiz de kas gücümüzün ve kondisyonumuzun korunması için önemlidir.

Peki, ayakta duruşumuz, oturmada duruşumuz nasıl olmalı ve özellikle de ağırlık kaldırırken nelere dikkat etmeliyiz?



Ayakta dururken; Başımız, tam karşıya bakacak ve kulak memesi ile omuz düz bir çizgi üzerinde olacak şekilde dik tutulmaya çalışılmalıdır. Omuzlar arkaya doğru atılmalı ve göğsümüz de önde olmalıdır. Bunlar ile birlikte karnımız içe çekik ve dizler de düz tutulmalıdır.

Bu duruşun doğru yapılması ve kalıcı olması için ayna karşısında çalışmak çok yardımcı olacaktır.

Ütü yapmak, bulaşık yıkamak gibi uzun süre ayakta sabit durarak yapmamız gereken bir işimiz olduğunda da, bir ayağımızı hafif yüksek bir basamakta tutmamız ve bunu ara ara ayak değiştirerek yapmamız daha az yorulmamızı ve

bel, sırt veya boyunda oluşabilecek ağrı ve yaralanmaları önlememizi sağlayacaktır.

Buna ek olarak çok uzun zaman sabit olarak ayakta durmanızı gerektiren bir iş ile uğraşıyorsanız, ara sıra kısa yürüyüşler, esneme hareketleri yapmanız veya oturup dinlenmeniz omurganızı aşırı yükten kurtaracaktır.



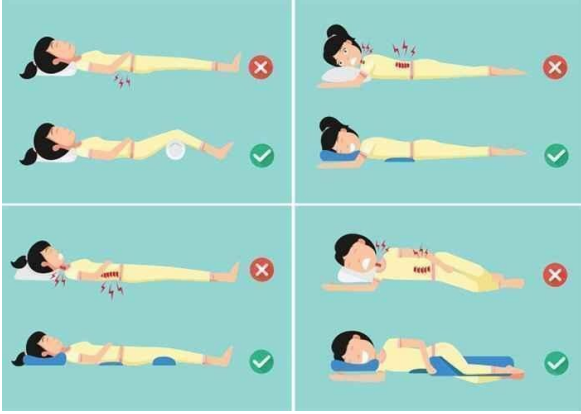
Otururken; Sırtımız ve başımız dik tutulmalıdır. Oturduğumuz sandalyenin arkası yüksek olmalı, otururken arkamızı sandalyenin sırtlığına dayamalı, ayaklar yerle temas etmeli ve bacak bacak üstüne atılmamalıdır.

Bilgisayar karşısında otururken öne doğru yaslanmayınız, sandalyenizi masaya yaklaştırınız, sırtınızı sandalyenin arkasına dayayınız ve kollarınızı uzatınız. Omuzlarınızı rahat pozisyonda tutun, öne ve yukarı doğru yaslanmayın. Sandalye yüksekliğinizi ekran hizasına göre ayarlayın. Bu mümkün değilse, ekranınızın yüksekliğini göz hizanızda

ayarlayabilirsiniz.

Ayrıca sandalyemize yaslandığımızda bel çukurumuzun dolması, desteklenmesi gerekir. Buna göre uygun sandalye seçebilir ya da sandalyemize bel çukurunu dolduran bir yastık takviye edilebilir.

Uzun süre oturarak çalışacaksanız her 30 dakikada bir ayağa kalkıp dolaşabilirsiniz. Kas tutulmalarını ve ağrıların oluşmasını engellemek için de kaslarınızı gerebilirsiniz.



Yatarken; Özellikle yan yatış tercih edilmeli ve yüzüstü yatmaktan kaçınılmalıdır. Yattığımızda da vücudumuzun fizyolojik kıvrımlarını korumaya özen göstermeliyiz. Yan yatışta başımızın ve boynumuzun altına, başımızı orta hatta tutacak yükseklikte bir yastık koyarak ve dizlerimizin arasına bir yastık yerleştirerek vücut düzgünlüğünü sağlamak mümkün.

Sırt üstü yatıldığında da, başımızın altına hafif yükseklikte bir yastık ve dizlerimizin altına da bir yastık koyarak vücudu düzgün yerleştirmek mümkün.

Yüzüstü yatılacaksa da baş ve karnın altına yastık koymak omurgayı korumada yardımcı olacaktır.



Ağırlık Kaldırırken; Hiçbir zaman vücut ağırlığının dörtte birinden fazla ağırlık kaldırmayın. Bunu yapmanızı gerektirecek durumlarda bir başkasından yardım isteyin veya ağırlığı taşımanıza yardımcı olacak araçlar kullanabilirsiniz.

Yerden ağırlık kaldırırken ayaklarınızı açın, ağırlığı vücudunuza yakın tutun ve dizleriniz kırarak yere yaklaşın, kollarınızı dirsekten kırarak ağırlığı kavrayın. Sonra karnınızı çekerek ve dizlerinizi düzelterek ağırlığı

kaldırın. Bu şekilde belinizi bükmeden ve ağırlığınızı omurgaya vermeden bacaklarınızın gücüyle ağırlığı kaldırırsınız. Ayrıca kollarınızı dirsekten bükerek ağırlığı kaldırdığınız için omuzların ve sırt kaslarının omurgaya baskı uygulamasını ortadan kaldıracak ve ağırlığı kol kaslarınızı kullanarak kaldıracaksınız. Hiçbir zaman ağır bir cismi bel hizanızdan daha üste kaldırmayın. Kaldırdığımız ağırlığı tekrar yere indirirken diz ve kalçalarınızı kırarak ve gövdenizi düz tutarak yavaşça indirin. Bel ve sırt kaslarınızı değil, bacak kaslarınızı kullanın.

RESSAM FEVZİ ALİ İLE SANATINA DAİR SÖYLEŞİ

Resim sanatının Batı Trakya'da yaşamasına öncülük eden, hayatını sanata adanmış bir Ressam Fevzi ALİ. O sanatın birleştirici ve barışçıl gücünü Batı Trakya'da açığa çıkarmış ve bu küçük şehirden sesini renklerin aracılığı ile dünyaya duyurmuş. Bu renkleri size tanıtmak için Sayın Fevzi ALİ ile keyifli bir söyleşi gerçekleştirdik.

Keyifli Okumalar...



Sayın Fevzi ALİ sizi tanıyabilir miyiz?

1945 Gümülcine doğumluyum. 1957'de I. Merkez İlk Okulundan sonra Türkiye parasız yatılı İlk Öğretmen Okulu sınavlarını kazanarak, Adana – Düziçi İlk Öğretmen okuluna gittim. 1963-1964 döneminde mezun oldum. 1965-66 Nuhçalı (Glifada) köyü ilk okulunda öğretmenliğe başladım. Araya askerlik girdi köyümden, okulumdan ayrıldım. Askerlik sonrası bir daha da görev olarak çok sevdiğim mesleğime geri dönemedim.

Sanatın önde gelen temsilcilerinden biri olarak, resim sanatına olan merakınız nasıl başladı?

Resmi hep sevdim. Kendimi ressam değil de resmi seven biri olarak tanımlayabilirim.

Yaptığınız resim sanatında, kendi tarzınızı nasıl tanımlıyorsunuz ve çalışmalarınızla vermek istediğiniz mesaj nedir?

Yıllardır resim uğraşmama rağmen bir tarzım oldu mu bilemiyorum. Ama yörem, insanlarımla, acılarımı, sevinçlerini, hasretlerini, sevdalarını elimden geldiğince betimlemeye çalışıyorum. Duyumsadıklarımı, görebildiklerimle yoğunlaşarak somutlaştırmaya, tuvale dökmeye gayret ediyorum.

Çok yönlü bir sanatçısınız...Ebru sanatı ile de ilgileniyorsunuz, resim çalışmalarınız da var. Sizin için öncelikli olan hangisi? Ailenizde sizin dışınızda sanata ilgisi olan biri var mı?

Yönümü tam bulabildim mi bilmiyorum, ama ebruyu da çok seviyorum. Ebru öz be öz Türk sanatıdır. Orta Asyadan başlamış Seyyah Marko Polo aracılığıyla Avrupa'ya da taşınmıştır. Ebru ile çok uğraştım. Araştırdım. Ustalarla tanıştım. Yöremize de getirerek insanlarıma tanıtmak için çok uğraş verdim. (Ancak tüm çabalarıma rağmen, Yılmaz Eneş/ Gülbaba ile bir rastlantı sonrası tanışmasaydım Ebruyu Gümülcine'ye taşıyamazdım. Yüreğine sağlık Yılmaz hocam. İyi ki varsın...)

Ailemden küçük kızım Aslı'yı yetiştirdiğimi sanıyorum. G.T.G.B 'deki Resim ve Ebru atölye çalışmalarını kendisine bıraktım. Çalışmaların çok verimli geçtiğini izliyor ve kendisine güveniyorum.

Şu an bu yazıyı okuyan ve sanata meraklı olan okuyucularımıza iletmek istediğiniz herhangi bir tavsiyeniz var mı?

Bu yazıyı okuyan sanat meraklılarına naçizane tavsiyem Resmi de Ebruyu da çok sevin. Çok resim yapın. Ebruyu iyi tanımaya çalışın. Şu pandemi bitsin atölyeyi ziyaret ederek Aslı ile yüz yüze görüşerek Ebruyu daha iyi tanımaya çalışın...

Ressam Fevzi ALI'nin bazı eserleri...



DEMİRÖREN KÖYÜ

Özlem KAFAZ

Batı Trakya'nın Evros bölgesinde bulunan belki de bir çok kişinin varlığından bile haberdar olmadığı Demirören köyü (Sidiro) Sofulu (Soufli) belediyesine bağlı ve Sofulu merkezinin 20 km batısında Rodop dağlarının eteklerinde yer almaktadır. Köy Meriç ovasına yukarıdan bakar. Demirören köyü en son yapılan sayıma göre yaklaşık 700 kişilik nüfusa sahiptir.

Ulaşılan bilgiye göre 1940 öncesi köy birkaç kez yanmıştır. Yaşanan olaylar nedeni ile 1941'de bütün köy halkı Türkiye'ye ve ova köylerine göç etmek zorunda kalmış ve 1943'te tekrar geri dönmüşlerdir. 1947 yılında bütün Balkanlar'ı saran komünizm baskısı sebebi ile patlak veren iç andartlık savaşı nedeni ile halk evlerini bir kez daha terk etmek zorunda kalmış ve Sofulu'ya göç etmişlerdir. 1947 ve 1948 yıllarında köy tekrar büyük bir yangın felaketi yaşamıştır. Yaşanan çeşitli felaketler sebebi ile göç eden halk 1955'ten sonra topraklarına geri dönmüş ve çevre Balkan köylerinden de göç almıştır.

1965 yılında köye yerleştirilen Hristiyan aileler ile birlikte köyün ortasına büyük ve görkemli bir kilise inşa edilmiş, fakat Hristiyan aileleri köyü zamanla terk etmişler ve böylece köy Müslüman köyü olmaya devam etmiş.

Osmanlı döneminde köyde Demir ustaları (Demir örenler) bulunduğu için köyün adı Demirören olarak kalmıştır. Köyün tarihi Osmanlı'ya kadar dayanmaktadır, bölgede Osmanlı döneminden kalma pek çok mezar taşı, Cami, kemerli köprü, okul gibi tarihi eserlere rastlanmaktadır. Osmanlı'nın Balkanlar'daki imzası niteliğinde olan kemerli köprülerin en eskisi ve şahane olanlarından biri de Demirören köyünün girişinde yer almaktadır. Yüksekliği 25 metre olan köprü'nün yapılış tarihi bilinmemektedir. Köprü köye giren insanlara tarihin asaleti ile selam vermekte ve tarihi hatırlatmaktadır.



Demirören köyü için çok değerli olan Cami'nin de tarihi Osmanlı dönemine kadar uzanmakta olup 1940 yılından sonra birkaç kez tamir görmüş ve en son bugün ki şeklini 2003 yılında almıştır.

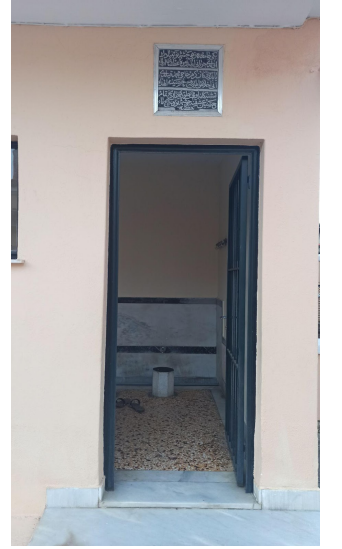
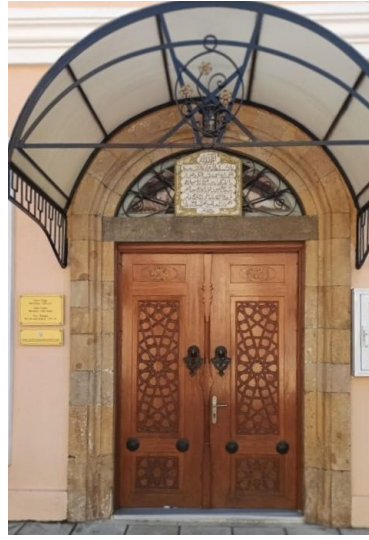
Okul 1950'li yıllara kadar Caminin bitişiğinde tedrisatını sürdürmüştür. 1975 yılında eğitim de yapılan yenilikler ile modern ve sistemli eğitim dönemine geçilmiştir.

Köy halkının geçim kaynağı hayvancılık, odunculuk ve tütüncülüktür. İpek böcekçiliği geçmişte köyün önemli geçim kaynağı olmasına rağmen bugün eski önemini yitirmiş ve formaliteden ibaret kalmıştır. Tütüncülük, odunculuk ve hayvancılık hala önemini korumaktadır. Özellikle tütün köylü için en temel gelir kaynağıdır. Köy nüfusunun neredeyse %80'ninin gelir kaynağı tütün diyebiliriz.



YENİ CAMİ / GÜMÜLCİNE

Yeni Cami 1585 yılında sabık Defterdar Ahmed Efendi tarafından yaptırılmıştır. 1902 yılında yapılan tadilat sonucunda bugünkü halini almıştır. 2008 yılında tamamı restore edilen Yeni Cami Gümülcine'nin merkezinde bulunan Ermu Sokağı'ndadır. Bu sokak aynı zamanda İfestos meydanı olarak da bilinmektedir. Yeni Cami'de kitaplık, ders odaları, mezarlık, bir çeşme ve bir türbe bulunmaktadır. Bütün bunlar bir avlu içinde toplanmıştır. Avluya giriş için iki kapı bulunur. Ayrıca 3 tane de kitabe bulunmaktadır. Biri orta kapısı üzerinde 1585 tarihli inşa kitabesidir. İkinci kitabe güney kapısı üzerinde 1902 tarihli onarım kitabesidir. Üçüncü kitabe ise çeşmelerde bulunan 1811 tarihli bir kitabedir. Bu kitabeden anlaşıldığı üzere çeşmelerin Hacı Mehmed adlı bir şahıs tarafından yaptırıldığını göstermektedir. Yeni Cami haziresinde 3 bayan mezarı bulunmaktadır. Mezar taşlarının mimari ve estetik özellikleri göze çarpmaktadır.



GENÇ YETENEKLERİMİZ

1. şiir

SAKLAMBAÇ

Sağım nefret ederken senden
Solum sana çarpar
Beni yere çalar
Tüm evreni sevdiğin renkle çırpar

Sağım galip dönerken
Her savaştan evine
Solum, korkar
Teslim olur , senin gibi birine

Sağım soluma karışır
Sen olur her hece
Sağım- solum
Sobe...

2. şiir

Ben bu gece gözlerinin durmaksızın daldığı
o caddeler kadar çok çiğnendim.
Adımlarım kaybolana kadar ardımdan bakanım da
hiç olmadı benim.

Bu yüzdendir ki
Ben yürümeyi hiç sevmedim.
Sana gelen tüm yolları koşarak ve kalabalıkları yararak geçtim
Bir sarılmalık yalnızlığım ile gelip durdum kapıda.
Sarılmadım.
Sarılmadım.
Sen uzaktın
Ve benimse ellerim doğuştan kısa.
Darılmadım
Sen de haklısın sonuçta
Dört sokak onlarca yıl var bizim aramızda.

3. şiir

Gecenin bir vakti
Hava ayaz mı ayaz
Bir yolda yürüyorum tek baş
Yol uzadıkça uzuyor
Adımlarım nedense hep az
...
Tekinsiz caddelerde yürürken
Cebimden düşürüyorum kendimi.
Fulya kokuyor sigaram
Sigaramın ucunda tütüyor
Unuttuğum tüm suretler buram buram.

...
Şimdi siz sanırsınız ki
Ağrımaz hiç benim oram buram
O zaman söyley misiniz?
Neden mebzuldür
İçimdeki çocuğun ağladığı zaman.

...
Bilirim sizin bencil coğrafyalarınızda
Değersizdir insan.
Siz dersiniz ki ille din, ille de iman.
Ama benim topraklarımda insanı insan yapan
İlle can, ille de vicdan.

*Edanur İNCE isimli genç şairimizin üç şiiri...
Keyifli okumalar...*

*Sizinde yayınlamamızı istediğiniz şiirleriniz,
resimleriniz, çektiğiniz fotoğraflar varsa bize
info@btaytd.com e-posta adresinden gönderebilirsiniz.*