

PUSULA

Kasım 2022 - 21. Sayı

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



DEB PARTİSİ 6. OLAĞAN
GENEL KURULU'NDA
ÇİĞDEM ASAFOĞLU
GÜVEN TAZELEDİ

T.C. GÜMÜLCİNE
BAŞKONSOLOSLUĞU'NDA
MUSTAFA KEMAL ATATÜRK
ANILDI

BTTADK, BAŞKONSOLOS MURAT
ÖMEROĞLU ONURUNA VEDA
YEMEĞİ DÜZENLEDİ

4



Years
XPONIA
.YIL

1982 - 2022

İÇİNDEKİLER

GÜNCEL KONULAR /

BTAYTD MUCİZE TİYATROSU KEŞAN SELİM SESLER KONFERANS VE TİYATRO SALONUNDA SAHNE ALDI.....	1
“KADINA UMUT TOPLUMA HAYAT” PROJESİ BAŞLADI.....	1
GTGB İLE ROBİS DOĞA SPORLARI KONFERANSI DÜZENLEDİ.....	2
T.C. GÜMÜLCİNE BAŞKONSOLOSLUĞU’NDA MUSTAFA KEMAL ATATÜRK ANILDI.....	2
BTAYTD ŞİİR ATÖLYESİ İKİNCİ ÇALIŞMASINI GERÇEKLEŞTİRDİ.....	2
İSKEÇE MÜFTÜLÜĞÜ TARAFINDAN GERÇEKLEŞTİRİLEN MERHUM MÜFTÜ MUSTAFA HİLMİ AGA TOPLUM ÖNCÜLERİ ÖDÜLLERİ SAHİPLERİNİ BULDU.....	3
AZINLIK KURUMLARI GENÇLİK KOLLARINDAN SELANİK GEZİSİ.....	3
ULUSLARARASI SEYYİD ALİ SULTAN SEMPOZYUMU GÜMÜLCİNE’DE GERÇEKLEŞTİRİLDİ.....	4
“KADINA UMUT TOPLUMA HAYAT” PROJESİ DEVAM EDİYOR.....	4
BTTÖB’DEN 24 KASIM ÖĞRETMENLER GÜNÜ ETKİNLİĞİ.....	5
BTTADK, BAŞKONSOLOS MURAT ÖMEROĞLU ONURUNA VEDA YEMEĞİ DÜZENLEDİ.....	6
DEB PARTİSİ 6. OLAĞAN GENEL KURULU’NDA ÇİĞDEM ASAFOĞLU GÜVEN TAZELEDİ.....	6
BTAYTD MESLEKİ TANITIM VE REHBERLİK KOLU BİYOMEDİKAL MÜHENDİSLİĞİ BÖLÜMÜ İLE İLGİLİ SÖYLEŞİ GERÇEKLEŞTİRDİ.....	7
BTAYTD MESLEKİ TANITIM VE REHBERLİK KOLU BİYOLOJİ BÖLÜMÜ İLE İLGİLİ SÖYLEŞİ GERÇEKLEŞTİRDİ.....	7
BTAYTD MESLEKİ TANITIM VE REHBERLİK KOLU LOGOTERAPİ BÖLÜMÜNÜN TANITIMINI GERÇEKLEŞTİRDİ.....	8
BTAYTD MESLEKİ TANITIM VE REHBERLİK KOLU UÇAK MÜHENDİSLİĞİ BÖLÜMÜ İLE İLGİLİ SÖYLEŞİ GERÇEKLEŞTİRDİ.....	8
BTAYTD MESLEKİ TANITIM VE REHBERLİK KOLU, ŞAHİN’ DE LİSE ÖĞRENCİLERİNE BESLENME VE DİYETETİK BÖLÜMÜNÜN TANITIMINI GERÇEKLEŞTİRDİ.....	8

ÖZGÜN BÖLÜM /

RUHUMUZ DA RAHATSIZLANIR.....	9
-------------------------------	---

ÇOCUK GELİŞİMİ /

DUYUSAL OYUN NEDİR?.....	10
--------------------------	----

KÜLTÜR - SANAT /

KOKU.....	11
-----------	----

YAŞAM /

BATI TRAKYA’DA GELENEKSEL ÇOCUK OYUNLARI.....	12
---	----

SAĞLIK /

BEBEKLİK DÖNEMİNDE BESLENME.....	14
----------------------------------	----

YÖRESEL LEZZETLER /

CİĞER SARMA.....	16
------------------	----



BTAYTD MUCİZE TİYATROSU KEŞAN SELİM SESLER KONFERANS VE TİYATRO SALONUNDA SAHNE ALDI

Batı Trakya Azınlığı Yüksek Tahsilliler Derneği (BTAYTD) çatısı altında faaliyet gösteren Mucize Tiyatrosu Turgut ÖZAKMAN'ın sevilen oyunu "Ah Şu Gençler" adlı eseri 4 Kasım Cuma günü Keşan Selim Sesler Konferans ve Tiyatro Salonu'nda sahnelendi.

Keşan Belediye Başkanı Sn. Mustafa HELVACIOĞLU'nun daveti üzerine Mucize Tiyatrosu genç grubu, Keşan dezavantajlı çocuklara gönüllü olarak oyunlarını sergilediler. Sınır tanımayan bu projede BTAYTD Başkanı Sn. Dr. Hüseyin Baltacı, BTAYTD Mucize Tiyatrosu sorumlusu Sn. Senemahu TOPUZ, BTAYTD İşkece Kültür Merkezi sorumlusu, Okutan Anne projesi sorumlusu ve Mucize Tiyatrosu koordinatörü Sn. Sevtap HİNT, Ses sistemi sorumlusu Sabri HACİİBRAM, ışık – dekor sorumlusu Yiğit Bener AVCI'nın destekleri ile güzel bir organizasyon sağlandı.

Mucize Tiyatrosu ekibi, oyun sonrası Keşan Kent Müzesi, Çanakkale Şehitlik Abidesi, Seyit Onbaşı Tabyası ve Hastane Müzesini ziyaret ederek gençlerimiz sanatsal ve kültürel gezisini tamamladı. Keşan Dezavantajlı çocuklar ile birlikte Keşan Belediye Başkanı Sn. Mustafa HELVACIOĞLU, Keşan İlçe Milli Eğitim Müdürü Sn. İlhan SAZ, Keşan Belediyesi Kültür ve Sosyal İşler Müdürü Sn. Andaç GEDİK, Keşan Kent Müze Sorumlusu Sn. Aslı GÜNGÖRER AVCI, Batı Trakya Azınlığı Yüksek Tahsilliler Derneği Başkanı Sn. Dr. Hüseyin BALTACI izledi.



"KADINA UMUT TOPLUMA HAYAT" PROJESİ BAŞLADI

Batı Trakya Azınlığı Yüksek Tahsilliler Derneği ile İşkece Müftülüğü'nün birlikte yürüttüğü "Kadına Umut Topluma Hayat" projesi, 9 Kasım 2022 Çarşamba günü başladı. İşkece Müftülüğü ve Batı Trakya Azınlığı Yüksek Tahsilliler Derneği organizasyonu ile gerçekleştirilen "Kadına Umut Topluma Hayat" projesi Paşevik, Elmalı ve Koyunköy'de başladı. Proje kapsamında 1. Hafta konukları Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Uzmanı Dr. Münevver AGO ile İşkece Müftülüğü Aile Hizmetleri Şube Müdürü Hülya GİRİTLİ hoca hanım oldu. İşkece Müftülüğü Aile Hizmetleri Şube Müdürü Hülya GİRİTLİ "İslam Dinine Göre Çocuk Nasıl Yetiştirilmeli" konulu bir sunum gerçekleştirirken Dr. Münevver AGO ise "Anne Çocuk Sağlığı ile Çocuk ve Acil Durumlar" konusunu işledi. Paşevik, Elmalı ve Koyunköy'de kadınların yoğun ilgi gösterdiği projede konuşmacıların sunumları dikkatle takip edildi. Proje, önümüzdeki hafta farklı konu ve konuklarla devam edecektir.



GTGB İLE ROBİS DOĞA SPORLARI KONFERANSI DÜZENLEDİ

Gümülcine Türk Gençler Birliği (GTGB) ile Rodop Bisiklet ve Doğa Sporları (RO-BİS) Grubu birlikte Gümülcine’de Doğa Sporları Konferansı düzenledi. Gümülcine Türk Gençler Birliği lokalinde 9 Kasım 2022 Çarşamba akşamı düzenlenen konferansa Türkiye’den Görme Engelli Dağcı ve Milli Atlet Necdet TURHAN katıldı. Konferansta konuşan Necdet TURHAN, kurguladığı “Beş kıtada, beş maraton, beş zirve” projesi ile farklı ülkelerde katıldığı maratonlarda ve dağ tırmanışlarında edindiği tecrübeleri ve deneyimleri Batı Trakyalılarla paylaştı.

T.C. GÜMÜLCİNE BAŞKONSOLOSLUĞU’NDA MUSTAFA KEMAL ATATÜRK ANILDI

Türkiye Cumhuriyeti’nin kurucusu büyük önder Mustafa Kemal ATATÜRK, ebediyete intikalinin 84’üncü yılında Türkiye’nin Gümülcine Başkonsolosluğu bahçesinde 10 Kasım saat 09.05’te düzenlenen törende, Batı Trakyalı Türkler ve konuklar tarafından saygıyla, rahmetle ve minnetle anıldı.



BTAYTD ŞİİR ATÖLYESİ İKİNCİ ÇALIŞMASINI GERÇEKLEŞTİRDİ

Batı Trakya Azınlığı Yüksek Tahsilliler Derneği Şiir Atölyesi, 11 Kasım Cuma günü, saat 17.30’da İskeçe Kültür Merkezi’nde ikinci çalışmasını gerçekleştirdi.

Şiir Atölyesi’nde bir önceki toplantıda seçilen şiirler okunup yorumlandı. Okunan şiirlerin şairleri tanıtıldı. Şiir Atölyesi çalışmaları önümüzdeki hafta farklı şiirler ve şairlerin tanıtımlarıyla devam edecek.

İSKEÇE MÜFTÜLÜĞÜ TARAFINDAN GERÇEKLEŞTİRİLEN MERHUM MÜFTÜ MUSTAFA HİLMİ AGA TOPLUM ÖNCÜLERİ ÖDÜLLERİ SAHİPLERİNİ BULDU

Merhum Müftü Mustafa Hilmi AGA Toplum Öncüleri Ödülleri etkinliği, 12 Kasım Cumartesi akşamı saat 19:30'da Batı Trakya Azınlığı Yüksek Tahsilliler Derneği İskeçe Kültür Merkezi'nde yoğun katılımı ile gerçekleşti. Batı Trakya Azınlığı Yüksek Tahsilliler Derneği İskeçe Kültür Merkezi ev sahipliğinde gerçekleşen etkinlik, İskeçe Müftüsü Mustafa TRAMPA'nın açılış konuşması ile başladı. Sunuculuğunu İskeçe Müftülüğü şube müdürlerinden ilahiyatçı Rıdvan TOPÇU'nun yaptığı programda BTTADK Başkanı ve Gümülcine Müftüsü İbrahim ŞERİF de Merhum Müftü Mustafa Hilmi AGA ile ilgili anılarını paylaştı.



Etkinlikte hayatını anlatan bir sine vizyon gösterisi sunuldu. Müftü AGA'nın Müftülük yaptığı esnada yazdığı bazı yazılardan kesitler İskeçe Müftü Yardımcısı Ahmet HRALOĞLU tarafından aktarıldı. Etkinliğin son bölümünde İTB Başkanı Ozan AHMETOĞLU'nun moderatörlüğünde bir açık oturum gerçekleşti. Burada Müftü Mustafa Hilmi AGA'nın yaşadığı dönemde yaşayan ve yakınında olan sabık Milletvekili Ahmet FAİKOĞLU ve sabık Vali Yardımcısı Musa VİDİNLİ söz alarak Merhum Müftü Mustafa Hilmi AGA ile ilgili önemli bilgileri aktardılar.



Açık oturumdan sonra ödül törenine geçildi. 7 farklı alanda toplum öncülüğü yapmış kişilere ödülleri takdim edildi. Siyaset alanında Ahmet FAİKOĞLU, Sağlık alanında Dr. Hüseyin BALTACI, Din Eğitimi alanında Hamdi KÖSE ve Kültür-Sanat alanında Sabriye KASIM DELİOĞLU ödül aldı. İki vefa ödülü de merhum İskeçe Müftüleri Mehmet Emin AGA ve yakın geçmişte vefat eden Müftü Ahmet METE adına ödülleri çocukları Mustafa AGA ve Fatma METE sırasıyla aldılar. Son ödül onur ödülü olup 5 yıldır Anavatanımız T.C. Gümülcine Başkonsolosu olarak görev yapan Murat ÖMEROĞLU'na İskeçe Müftüsü Mustafa TRAMPA tarafından takdim edildi.

AZINLIK KURUMLARI GENÇLİK KOLLARINDAN SELANİK GEZİSİ

İskeçe Türk Birliği Gençlik Kolu, Gümülcine Türk Gençler Birliği Yeni Nesil Kolu ve DEB Partisi Gençlik Kolları, 17 Kasım 2022 Perşembe günü Selanik'e ortak gezi düzenledi. Gezi çerçevesinde Türkiye Cumhuriyeti'nin kurucusu Gazi Mustafa Kemal Atatürk'ün doğduğu ev ziyaret edildi. Ardından Selanik Başkonsolosu Efe CEYLAN tarafından gençlik kolları temsilcileri kabul edildi. Gençlere tavsiyelerde bulunup fikirlerini dinleyen Efe CEYLAN'a görüşmenin ardından hediyeler verildi ve günün anısına Atatürk Evi'nin önünde hatıra fotoğrafları çekildi. Gençlik kolları yönetimleri ile üyeleri daha sonra BTAYTD Genç Akademisyenler Topluluğu (GAT) Selanik bürosuna geçti. Gençler burada GAT Selanik Başkanı Azra Hasan ve yöneticiler tarafından karşılandı. Gençlerin buluşmasında Türkiye Cumhuriyeti Selanik Başkonsolosu Efe Ceylan da yer aldı. Batı Trakyalı gençler burada tanışma ve sohbet etme fırsatı buldu.





ULUSLARARASI SEYYİD ALİ SULTAN SEMPOZYUMU GÜMÜLCİNE'DE GERÇEKLEŞTİRİLDİ

Uluslararası Seyyid Ali (Kızıldeli) Sultan Sempozyumu ve Anma Etkinlikleri ilk defa Batı Trakya'da gerçekleştirildi. Seçek Azınlık Eğitim ve Kültür Derneği'nin öncülüğünde, Hacı Bayram Veli Üniversitesi Türk Kültürü Açısından Hacı Bektâş-ı Veli Araştırmaları Uygulama ve Araştırma Merkezi'nin ve Bulgaristan Razgrad Cem Derneği'nin desteğiyle ilk defa Gümülcine'de düzenlenen uluslararası sempozyuma 8 farklı ülkeden katılımcı yer aldı. Seçek Azınlık Eğitim ve Kültür Derneği Başkanı Necmettin Kâhya'nın konuşmasıyla programa başlandı. 19 ile 20 Kasım tarihleri arasında düzenlenen etkinliğin ilk gününde 4 oturum gerçekleştirildi, ikinci günü ise 2 oturum gerçekleştirilerek okunan sonuç bildirgesi ile sona erdi. Etkinliklere katılanlar arasında Türkiye Cumhuriyeti Gümülcine Başkonsolosluğunu temsilen Muavin Konsolos Barış Çulha, DEB Partisini temsilen Başkan Yardımcısı Metin Haciosman, İskeçe Müftü Yardımcısı Ahmet Hraloğlu, Gümülcine Müftü Yardımcısı Fehim Ahmet, Doğu Makedonya ve Trakya Eyalet Başkan Yardımcısı Tarkan Multaza, Kozlukebir Belediye Rıdvan Ahmet, ana muhalefet lideri Birlik Listesi Başkanı Erdem Hüseyin, Batı Trakya Kültür ve Eğitim Başkanı Hüseyin Bostancı, Dimetoka Müslümanları Kültür ve Eğitim Derneği Süleyman Macır, Seyyid Ali Sultan Dergâhı Postnişini, Seyyid Ali Sultan Dergâhı Arife Dedesi Hasan Apti, Seyyid Ali Sultan Ocağı Dedesi Apti Pencap, Seyyid Ali Sultan Ocağı Dedesi Ahmet Paşa, Seyyid Ali Sultan Ahmet Nalbant, Türkiye'den Hacı Bektâş-ı Veli Çelebi Hüseyin Hürrem Ulusoy, Kolu Açık Hacım Sultan Ocağı Dedesi Ali Timurtaş Özmen, Baba (Türkiye) H. Dursun Gümüšoğlu, Seyyid Ali Sultan Ocağı Dedesi Mustafa Çetin, Hıdır Abdal Sultan Ocağı Dedesi Gülağ Öz, Bulgaristan'dan Demir Baba Tekkesi Hasan Ali Ekber, Razgrad Cem Derneği Başkanı Veysel Bayram Ali, Arnavutluk Elbasan Tekkesi Dedesi Admir Muçodem, Batı Trakya'dan ve diğer ülkelerden canlar katıldı.

“KADINA UMUT TOPLUMA HAYAT” PROJESİ DEVAM EDİYOR



Batı Trakya Azınlığı Yüksek Tahsilliler Derneği ile İskeçe Müftülüğü'nün birlikte yürüttüğü “Kadına Umut, Topluma Hayat” projesinin ikinci hafta toplantıları büyük bir katılımla tamamlandı. Proje kapsamında Batı Trakya Müslüman Türk kadınları 23 Kasım Çarşamba günü Mustafçova Belediyesi'ne bağlı Paşevik ve Elmalı köylerinde, 25 Kasım Cuma akşamı ise Koyunköy'de buluştu. Proje kapsamında ikinci hafta konukları Dostluk Eşitlik Barış Partisi (DEB) Onursal Başkanı Işık Sadık Ahmet, Dostluk Eşitlik Barış Partisi (DEB) Genel Başkanı Çiğdem Asafoğlu ve İskeçe Müftülüğü Genel Sekreteri İlahiyatçı Emine Palazlı konuşmacı olarak katıldı. İskeçe Müftülüğü Genel Sekreteri Emine Palazlı hoca “Kadın Olgusunun Kültürel Gelişimi ile İslam Dininde Kadının Yeri ve Önemi” konulu bir konuşma gerçekleştirirken, Dostluk Eşitlik Barış Partisi (DEB) Onursal Başkanı Işık Sadık Ahmet ile Dostluk Eşitlik Barış Partisi (DEB) Genel Başkanı Çiğdem Asafoğlu “Geçmişten Günümüze Batı Trakya Kadının Aile ve Toplumdaki Yeri” konusunu işledi..



BTTÖB'DEN 24 KASIM ÖĞRETMENLER GÜNÜ ETKİNLİĞİ

Batı Trakya Türk Öğretmenler Birliği'nin düzenlediği "24 Kasım Öğretmenler Günü" kutlaması Gümülcine yakınlarındaki bir etkinlik salonunda yoğun bir katılımı gerçeğe dönüştürdü. Program, aramızdan ayrılan öğretmenler için bir dakikalık saygı duruşu ve Öğretmen Marşı'nın okunmasıyla başladı.

Öğretmenler Günü'nü kutlayan, Batı Trakya Türk Öğretmenler Birliği Başkanı Aydın Ahmet, "Bizler, Lozan Antlaşması ile bu vatanı emanet bırakılırken eğitim alanında özerkliğimiz garanti altına alınmıştı. Lakin Lozan'dan bugüne geçen süreç içinde özellikle Cunta yönetiminden sonra azınlığın fikri alınmadan tek taraflı çıkarılan yasalarla azınlık eğitiminin her geçen gün özel ve özerk olma özelliği elinden alınmaktadır. Bugün itibarıyla Türkçe ve Yunanca eğitim verecek anaokulu talebimiz dikkate alınmıyor. İlkokullarımızın özel statüsü dikkate alınmadan çocuk azlığı bahane edilerek okullarımız bir bir kapatılıyor. Halihazırda görev yapan öğretmenlerimizin Türkçe bilgisinin geliştirilmesi için talep edilen Türkçe destekli seminerlere imkân verilmiyor. Sayıca yetersiz olmasına rağmen ortaokul ve lise açmamıza müsaade edilmiyor. Okullarımızda eğitim kalitesinin yükselmesi maalesef istenilmiyor ve devlet okulları özendiriliyor. Ülkesine sadık birer vatandaş olarak bu haksızlığı hak etmediğimizi düşünüyorum ve ülkemiz yöneticilerinin bu yanlıştan dönmelerini umutla bekliyorum..." görüşlerine yer verdi.



Programın devamında da Batı Trakya Türk Azınlığı Danışma Kurulu Başkanı ve Gümülcine Müftüsü İbrahim Şerif, T.C. Gümülcine Başkonsolosu Murat Ömeroğlu selamlama konuşması yaparak öğretmenlerin gününü kutladılar. Selamlama konuşmalarından sonra, Birlik Başkanı Aydın Ahmet, Başkonsolos Murat Ömeroğlu'na plaket takdim etti. Yine DEB Partisi Onursal Başkanı Işık Sadık Ahmet de Öğretmenler Birliği Başkanı Aydın Ahmet'e plaket takdim etti.

Etkinlik Gümülcine Türk Gençler Birliği Saz Ekibi, Gümülcine Türk Gençler Birliği Halk Dansları ve İskeçe Türk Birliği Halk Dansları ekiplerinin gösterileriyle sona erdi.



BTTADK, BAŞKONSOLOS MURAT ÖMEROĞLU ONURUNA VEDA YEMEĞİ DÜZENLEDİ



Batı Trakya Türk Azınlığı Danışma Kurulu (BTTADK), Batı Trakya'daki görev süresini tamamlayan Türkiye Cumhuriyeti Gümülcine Başkonsolosu Murat Ömeroğlu onuruna veda yemeği verdi. Batı Trakya Türk Azınlığı Danışma Kurulu veda yemeğini Gümülcine'nin Eşekçili köyünde verdi. Veda yemeğine Başkonsolos Murat Ömeroğlu, Danışma Kurulu üyeleri ve bazı davetliler katıldı. Yemek sonrası konuşma yapan BTTADK Başkanı ve Gümülcine Müftüsü İbrahim Şerif, Başkonsolos Murat Ömeroğlu'na Batı Trakya'ya ve Türk Azınlığı'na verdiği hizmetlerden dolayı teşekkür etti, mesleki hayatında başarılar diledi. Müftü İbrahim Şerif'in ardından Başkonsolos Murat Ömeroğlu konuştu. Yaptığı konuşmada kendisi için düzenlenen veda yemeği için Danışma Kurulu üyelerine teşekkür etti. Batı Trakya'da görev yapmaktan Türk Azınlığı'na hizmet etmekten büyük bir mutluluk ve onur duyduğunu dile getirdi. Başkonsolos Ömeroğlu, veda konuşmasında Batı Trakya Türk Azınlığı'na birlik beraberlik mesajı verdi. Konuşmaların ardından BTTADK Başkanı ve Gümülcine Müftüsü İbrahim Şerif tarafından Başkonsolos Murat Ömeroğlu'na plaket takdim edildi.



DEB PARTİSİ 6. OLAĞAN GENEL KURULU'NDA ÇİĞDEM ASAFOĞLU GÜVEN TAZELEDİ



27 Kasım Pazar günü Dostluk Eşitlik Barış Partisi (DEB) 6. Olağan genel kurulunu Achillion Otel'de gerçekleştirdi. Kongreye, Batı Trakya Türk Azınlığı Danışma Kurulu Başkanı ve Gümülcine Seçilmiş Müftüsü İbrahim Şerif, İskeçe Seçilmiş Müftüsü Mustafa Trampa, DEB Partisi Genel Başkanı Çiğdem Asafoğlu, DEB Partisi Onursal Başkanı Işık Sadık Ahmet, DEB Partisi Sabık Başkanı Mustafa Ali Çavuş, İTB Başkanı Ozan Ahmetoğlu, GTGB Başkanı Sedat Hasan, BTAYTD Başkanı Hüseyin Baltacı, BTTÖB Başkanı Aydın Ahmet, BAKEŞ Başkanı Hüseyin Bostancı, Eyalet Başkan Yardımcısı Ahmet İbrahim, Eyalet Başkan Danışmanı Tarkan Multaza, BİHLİMDER Başkanı Mehmet Emin Ahmet, Din Görevlileri Başkanı Sadık Sadık, Kozlukebir Belediye Başkanı Ridvan Ahmet, DEB Partisi Kurucu Üyeleri, MYK Üyeleri, DEB Partisi Gençlik Kolları, DEB Partisi Kadın Kolları, DEB Partisi Köy Temsilcileri ve Değerli Parti Üyeleri katılım gösterdiler.

DEB Partisi Gençlik Kolu Başkanı Burak Adil'in sunduğu Genel Kurul Kongre Başkanlığı'na Mehmet Emin, sekreteryaya Emel İbrahim ve Kerem Abdürrahimoğlu seçildiler. Kongre, başta rahmetli liderimiz Dr. Sadık Ahmet olmak üzere bu kutsal davaya hizmet etmiş ve ebediyete intikâl etmiş büyüklerimize bir dakikalık saygı duruşu ile başladı. Saygı duruşunun ardından ilk olarak, DEB Partisinin kurucusu Rahmetli Lider Dr. Sadık Ahmet'in hayatını içeren sinevizyon gösterisi sunuldu. Ardından üyesi olduğumuz Avrupa Hür İttifakı (EFA)'nın Genel Başkan Yardımcısı Frank

de Boer ve Avrupa Parlamentosu Milletvekili Francois Alfonzi'nin gönderdiği mesajlar okundu.

Protokol konuşmalarında ilk olarak Genel Başkan Çiğdem Asafoğlu söz aldı. Konuşmasında "5 Ocak 2019 yılında göreve talip olduğumda bu görevin nedenli zor, kutsal ve bir o kadar da onurlu olduğunu bilincindeydim. Bayrağı teslim alır almaz Avrupa Parlamentosu Seçimleri ile karşı karşıya kaldık. 2014 seçimlerinde yakaladığımız başarıyı genç ve dinamik bir ekiple tekrar başardık. Göreve gelirken söylediğim gibi; DEB partisi bir dava partisidir, Azınlığımızın maruz kaldığı haksızlıkları haykırmak, kamuoyu oluşturmak bunu dünyaya duyurmak gibi bir misyonu vardır. Bugün de davamızı her platformda savunmaya, üyesi olduğumuz çatı kuruluşları EFA ve FUEN'in de katkılarıyla sorun ve sıkıntılarımızı uluslararası kamuoyuna taşımaya gayret gösteriyoruz. Azınlığımızın her derdi ile dertlenen DEB Partisi'ni kuran rahmetli Dr. Sadık Ahmet ve arkadaşlarına her daim minnet duyuyor ve şükranlarımı sunuyorum. En büyük teşekkürümü de kocaman yürekli DEB ailesi, fedakâr ekibime, hepimiz iyi ki varsınız ve iyi ki benim dava arkadaşısınız." ifadelerini kullandı.

Ardından DEB Partisi Sabık Başkanı Mustafa Ali Çavuş söz alarak DEB Partisinin Batı Trakya Müslüman Türk Azınlığı'nın mihenk taşı olduğunu, problemlerimiz için DEB Partisi çatısı birleşmemiz gerektiğini ifade etti. Ali Çavuş'un konuşmalarından sonra konuşma gerçekleştiren Onursal Başkanımız Işık Sadık Ahmet, Parti'nin kurulmasında eşi Sadık Ahmet ile yaşadıkları zorluklarından bahsederek Sadık Ahmet Ailesinin her zaman DEB partisinin yanında olduğuna değindi.

Son olarak söz alan Batı Trakya Türkleri Azınlığı Danışma Kurulu Başkanı ve Gümölcine Seçilmiş Müftüsü İbrahim Şerif DEB Partisi logosunu işaret ederek partinin dostluk, eşitlik, barış ilkesi üzerinde kurulduğunu, DEB Partisinin gençlerle daha da güçlendiğini dile getirdi.

Konuşmaların ardından Batı Trakya'nın her köşesinden kongreye katılım gösteren üyeler tarafından 744 oy kullanılarak DEB Partisi Genel Başkanı Çiğdem Asafoğlu güven tazeledi.



BTAYTD MESLEKİ TANITIM VE REHBERLİK KOLUNUN FAALİYETLERİ

BTAYTD MESLEKİ TANITIM VE REHBERLİK KOLU BIOMEDİKAL MÜHENDİSLİĞİ BÖLÜMÜ İLE İLGİLİ SÖYLEŞİ GERÇEKLEŞTİRDİ

Batı Trakya Azınlığı Yüksek Tahsilliler Derneği bünyesinde faaliyet gösteren Mesleki Tanıtım ve Rehberlik Kolu, 4 Kasım Cuma günü lise öğrencilerine yönelik "Biyomedikal Mühendisliği" konulu söyleşi gerçekleştirdi. Konuşmacı olarak, Trakya Üniversitesi 4. Sınıf öğrencisi Mehmet MÜMİN katıldı. Söyleşi konuşumumuzun kendisini tanıtmayla başladı. Konuşmacımız Biyomedikal Mühendisliği bölümünü; Tıp Bilimi ve Mühendislik Bilim dalı arasında köprü olan bölüm olarak tanımladı. Akabinde bölümün genel tanımı, ders içerikleri, istihdam imkanları ve çalışma şartlarına değinildi. Söyleşi, gelen soru ve cevaplarla son buldu.



BTAYTD MESLEKİ TANITIM VE REHBERLİK KOLU BİYOLOJİ BÖLÜMÜ İLE İLGİLİ SÖYLEŞİ GERÇEKLEŞTİRDİ

Batı Trakya Azınlığı Yüksek Tahsilliler Derneği bünyesinde faaliyet gösteren Mesleki Tanıtım ve Rehberlik Kolu, 11 Kasım Cuma günü lise öğrencilerine yönelik "Biyoloji Bölümü" konulu söyleşi gerçekleştirdi. Konuşmacı olarak, derneğimizin yönetim kurulu üyesi, Biyolog Sn. Mustafa YÜZBAŞI OSMAN katıldı. Trakya Üniversitesi biyoloji bölümü mezunu olan konuşmacımız, öncelikle biyoloji ve biyolog tanımını yapıp, çalışma alanları ve iş bulma olanaklarından bahsetti. Tanıtımına eğitim süreci hakkında bilgiler vererek devam etti. Ayrıca meslekte ilerleme imkanları, biyoloji ile benzer bölümler, biyologların görev alanları, araştırma laboratuvarları konularında detaylara yer verdi. Son olarak staj bilgileri ve istihdam alanları hakkında açıklamalarda bulundu. Söyleşi, öğrencilerden gelen soruların yanıtlanmasıyla son buldu.

BTAYTD MESLEKİ TANITIM VE REHBERLİK KOLU LOGOTERAPİ BÖLÜMÜNÜN TANITIMINI GERÇEKLEŞTİRDİ

Batı Trakya Azınlığı Yüksek Tahsilliler Derneği Mesleki Tanıtım ve Rehberlik Kolu 12 Kasım Cumartesi günü Ketenlik köyünde, 19 Kasım 2022 Cumartesi günü Koyunköy 'de lise öğrencilerine Logoterapi bölümünün tanıtımını gerçekleştirdi. Logoterapist Ema Mustafa öğrencilere, logoterapinin ne olduğunu, hangi durumlarda logoterapiye ihtiyaç duyulduğunu, çalışma alanlarını anlattı. Söyleşi öğrencilerin sorularına verilen yanıtlarla sona erdi. Tanıtımın ardından dernek üyeleri ile ileride yapılabilecek etkinlikler konuşuldu.



BTAYTD MESLEKİ TANITIM VE REHBERLİK KOLU UÇAK MÜHENDİSLİĞİ BÖLÜMÜ İLE İLGİLİ SÖYLEŞİ GERÇEKLEŞTİRDİ

Batı Trakya Azınlığı Yüksek Tahsilliler Derneği bünyesinde faaliyet gösteren Mesleki Tanıtım ve Rehberlik Kolu 18 Kasım Cuma günü lise öğrencilerine yönelik "Uçak Mühendisliği" konulu çevrimiçi bir söyleşi gerçekleştirdi. Söyleşiye konuşmacı olarak İstanbul Teknik Üniversitesi mezunu olup, halen Almanya'da mesleğini icra etmekte olan Teoman İsmail katıldı. Lisans eğitimini tamamladıktan sonra, İngiltere'de yüksek lisansını tamamlayan konuşmacımız konuşması esnasında uçağın yapısı, uçak motorunun yapısı ve çalışma sistemlerinden bahsetti.

BTAYTD MESLEKİ TANITIM VE REHBERLİK KOLU, ŞAHİN' DE LİSE ÖĞRENCİLERİNE BESLENME VE DİYETETİK BÖLÜMÜNÜN TANITIMINI GERÇEKLEŞTİRDİ

Batı Trakya Azınlığı Yüksek Tahsilliler Derneği Mesleki Tanıtım ve Rehberlik Kolu 26 Kasım 2022 Cumartesi günü Şahin'de lise öğrencilerine Beslenme ve Diyetetik bölümünün tanıtımını gerçekleştirdi. Söyleşiye konuşmacı olarak Beslenme Uzmanı ve Diyetisyen Sn. Doğa Kasap katıldı. Beslenme ve Diyetetik bölümünün sağlık alanının çok önemli bir dalı olduğunu belirten konuşmacı, bu bölümden mezun olanların hangi alanlarda çalışabileceklerine de değindi.



Ruhumuz da Rahatsızlanır

Sağlık dediğimizde son yıllara kadar hep beden sağlığımız aklımıza geliyordu. Oysa yaşam kalitemizin dengede olabilmesi için beden sağlığımız kadar ruhsal sağlığımız da önem taşıyor. Günümüzde yaşam boyu bir ruhsal hastalıkla karşılaşma olasılığı %30 olarak belirtiliyor. Bu da her dört kişiden birinin, yaşamı boyunca bir ruhsal hastalık geçirmesinin söz konusu olduğunu gösteriyor.

Beden sağlığımız kadar ruh sağlığımız için de dengeli yaşam çok önemli.

Organlarımız ve sistemlerimiz bizim bedensel; zihinsel, duygusal yetilerimiz ve olaylar karşısında hissettiğimiz duygu ve düşüncelerimiz ruhsal; yaşadığımız çevre ve toplumla ilişkilerimiz ise sosyal yönümüzü oluşturuyor. Bir birey yaşamını kendisi dışında ailesiyle, yakın çevresiyle içinde yaşadığı toplumla ve çalıştığı işle yoğun bir etkileşim içinde sürdürüyor. Eğer bu ilişkilere bağlı etkileşim sürecinde denge, uyum ve doyum varsa bireyin ruhsal yönden sağlıklı olduğu kabul ediliyor.

Aksi takdirde ruhsal bozukluklar kişinin biyopsikososyal yapısını bozar ve kişinin yaşam kalitesini önemli ölçüde etkiler. Kişinin işlevselliğini azaltıp gün içerisindeki performansını, enerjisini düşürür.

Ruhsal sağlığı bozulan kişi işyerinde konsantrasyon güçlükleri yaşamaya başlar. Dikkatini toparlayamaz, zamanla tahammül gücü azalır ve kişilerarası ilişkileri bozulmaya başlar. Uyku kalitesi olmayan kişiler uykuya dalma ve sabah uyanma güçlükleri yaşar. Kişide zamanla tükenmişlik belirtileri ortaya çıkar. Halsizlik, gün içinde yorgun hissetme, unutkanlık, enerji azlığı, hayattan eskisi gibi zevk alamama, değersizlik düşünceleri, kaygı ve endişe artışı görülebilir.

Bunlarla birlikte ruhsal sıkıntılar yaşayan kişilerde birtakım bedensel belirtiler de ortaya çıkabilir. Örneğin: baş ağrıları, sindirim sistemi bozuklukları, ciltreaksiyonları, yaygın vücut ağrıları, cinsel fonksiyonlarda bozulma, çarpıntı, nefes almada güçlükler v.s. Bunlar gibi psikolojik belirtiler yaşayan kişiler yaşadıkları bu durumu gelip geçici bir sorun olarak görerek kendi başlarına üstesinden gelmeye çalışabilir. Bu durum tedavi sürecini daha da zorlaştırabilir.

Psikolojik durumu ile ilgili çaresizlik hissedendenler bu durumu alkol ya da madde kullanarak geçirmek isteyebilir. Sahte iyilik hali yaratan bu yaklaşımlar belirtileri daha da kötüleştirir. Zaman zaman yakın çevreden bir kişinin önerisiyle ilaç kullanımına başvurulabilir. Bir uzman önerisi olmadan kullanılan ilaçlar mevcut durumda etkili olmaz. Oysa ruhsal rahatsızlıklar da fiziksel hastalıklar kadar özenle ele alınmalıdır. Kendisinde bir takım belirtileri fark eden kişi ya da yakın çevresinde bulunan kişiler bu konuda dikkatli olmalı, en kısa sürede bir uzmana başvurulması sağlanmalıdır. Psikolojik destek alma süreci ne kadar erken gerçekleşirse, kişinin yaşayacağı işlev kaybı, rahatsızlığın ilerlemesi ve riskli davranışlar o kadar erken önlenir. Böylece kişinin sağlıklı psikososyal yaşantısına dönmesi sağlanır.

Ruhsal sağlığımız için öneriler:

Yaşam şeklinizin düzenli olmasına önem verin.

Düzenli yürüyüş, yüzme ya da diğer spor aktivitelerinde bulunun.

Haftanın bir gününü keyif aldığınız bir hobiye ayırın.

Her gün en az 7-8 saat uyumaya özen gösterin.

Yoğun alkol tüketiminden uzak durun.

Hafif besinler tüketmeye ve sağlıklı beslenmeye dikkat edin.

Uzun saatler aç kalmayın.

Sosyal medya ve internet kullanımını sınırlayın.

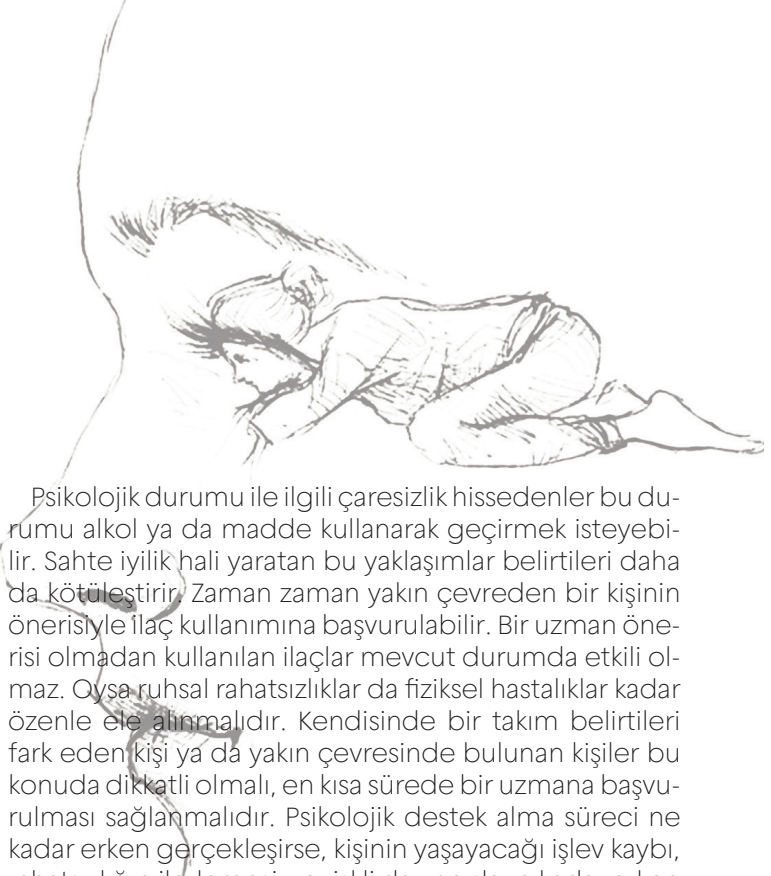
Her gün en az yarım saat kitap ya da gazete okuyun ve telefon konuşmalarını mümkün olduğunca azaltın.

Hafif müzikler dinleyin ve gün içinde gevşeme egzersizleri yapın.

Sevdiğiniz ve sevildiğiniz kişilerle nitelikli zaman geçirin.

Elinizden geldiğince yardıma ihtiyacı olan kişilere yardım etmeye çalışın.

Sağlığımız bir bütündür. Kaliteli bir yaşantımızın olabilmesi için bedensel sağlığımız kadar ruhsal sağlığımız da önemlidir.



Duyusal oyun nedir?



Duyusal oyun, çocukların etrafındaki dünyayı parmak uçlarıyla hissederek keşfettiği ve öğrendiği oyunlardır. Duyuları harekete geçiren uygulamalı etkinlikler olarak da tanımlanabilir. Duyusal oyun, bebeklikten itibaren çocuğun her türlü duyusunu tanımasını ve geliştirmesini sağlar. Çocuklar doğdukları andan itibaren çevrelerindeki dünyayı keşfetmek ve anlamlandırmak için duyularını kullanırlar. Bunu da dokunarak, tadarak, koklayarak, görerek ve duyararak yaparlar. Duyusal oyunlar ise bir çocuğun dokunma, koku, tat, görme ve işitme duyularını uyaran oyunlardır. Çocukları bir araya getirilmesiyle gerek dil gelişimlerini, gerekse bilişsel (problem çözme ve karar verme becerilerini), sosyal ve duygusal (çocukların kendi davranışlarını kontrol etmesi, fikirlerini paylaşabilmesi, ve akranlarıyla iş birliği yapması), fiziksel (ince ve kaba motor becerileri), işitsel gelişimlerini duyusal oyunlarla desteklemektedir.

Duyusal oyunlarda ayrıca amaç, küçükleri oyun oynarken araştırmaları, keşfetmesi, yeni bir şeyler hayal etmesi için duyularını kullanmaya teşvik etmek, ve bu şekilde çocuğun benlik saygısı geliştirerek kendine olan güvenini desteklemek, duygularını daha iyi ifade etmelerine yardımcı olabilmektir. Yapılan araştırmalara göre, duyusal oyunlar çocukların daha karmaşık öğrenme görevlerini tamamlama hafızayı geliştirme ve güçlendirmeye yardımcı olmaktadır. Ayrıca duyusal oyunlar sadece eğitsel değil aynı zamanda çocukların keyifli bir vakit geçirmesi içinde önemlidir.

Erken çocukluk dönemi (0-3) özellikle zihinsel gelişim açısından en kritik ve en çok önem verilmesi gereken yaş grubudur (bu dönemde bebekler çok hızlı büyür ve gelişirler). Beyin gelişiminin % 80'i bu dönemde tamamlanır, çocuklar ise hayatı oyunlarla öğrenirler. Duyusal oyunlar çocukların her yönden gelişimlerine katkıda bulunmasına yardımcı olur.

Duyusal Oyunun Yararlı Olmasının Nedenleri

- Araştırmalara göre duyusal oyunlar çocukların daha karmaşık öğrenme görevlerinin tamamlama becerisini geliştirir.
- Duyusal oyunlar dil gelişimini, bilişsel gelişimi, ince ve kaba motor becerilerini, problem çözme ve sosyal etkileşimi destekler.
- Çocukların hayal güçlerinin gelişmesine katkı sağlar ayrıca hafızayı geliştirmeye ve güçlendirmeye yardımcı olur.
- Bu tür oyunlar çocukların duyusal nitelikleri öğrenmesine yardımcı olur.

Koku



Koku, gündelik hayatın vazgeçilmez unsurudur. Koku suskunluğun gücüdür. Koku arınmak için kullanılmaktadır. Tıbbi amaçlı, kozmetik amaçlı, güzellik için kullanılmaktadır. Koku ister sağlık amaçlı kullanılsın ister ise ibadet amaçlı kullanılsın gündelik hayatın vazgeçilmez unsuru haline gelmiştir.

Biz burun zevkimize göre koku alıyoruz ama bir de tenimizin aroması var. Osmanlı'da ve Selçuklu'da güzel kokular hep iz bırakmış tarihe. Tütsüler, kolonyalar, çiçek suları, kokulu yağlar ve parfümler günümüze kadar gelmektedir. Bu güzel kokular, yağlar ve tütsüler gündelik hayatımızın vazgeçilmezi oldular. İslamiyet'te kokunun sünnet olması sebebiyle bir konağa girildiği zaman tütsü ile misafirler karşılanmış. Ellere gül suyu yada çiçek suları dökerlermiş. Günümüzde ise çiçek suları, gül suları dökmek yerine kolonya (dökülmek) kullanılmaktadır.

Tarih boyunca insanlar güzel kokmayı istemiş ve hala istemekteyiz. Güzel kokmak görecelidir. Kimi insanların hoş bulduğu bir kokuyu kimi insanlar beğenmeyip çok ağır bulabiliyor. Koku üretiminin atası Mezopotamyalılar olduğu görülür. Dünyanın ilk esansını Babilli bir kimyager hazırlamıştır. M.Ö. 2000'ler de yaşayan Tapputi adında ki bu kadın aynı zamanda dünyanın ilk kimyageri olduğu da bilinmektedir.

Kokular biz insanları psikolojik, ruhsal ve duygusal olarak etkiler aynı zamanda düşünceyi de tetikler. Koku ile hafıza arasında sağlam bir bağ vardır. Duygular, anılar ve kokular birbiriyle birlikte hareket eder. Aklımıza bir anı geldiğinde, o anda ne hissettiğimiz hatırlamamızı sağlar kokular.

Her insanın parmak izi gibi kendine ait bir kokusu vardır.

Parfüm seçip alırken şişenin üzerinde ki bazı kısaltmaların ne anlama geldiğini biliyor muyuz?

EDP (Eau De Parfüm) görüyor iseniz. Parfümlerde esans yoğunluğu yüzde 10-20 arasındadır. Genelde kış mevsimi tercih edilir.

EDT (Eau De Toilette) görüyor iseniz. Parfümlerde esans yoğunluğu yüzde 4-10 arasındadır. Bu parfümü dört mevsim kullanabilirsiniz.

EDC (Eau De Cologne) görüyor iseniz. Parfümlerde esans yoğunluğu yüzde 2-4 arasındadır. Bu parfümleri koku hassasiyeti olanlar kullanabilir.

Parfüm kullanırken lütfen kendinize parfüm banyosu yaptırmayın. Özellikle kan akışının hızlı olduğu yerlere bileklere, boyun bölgesine, kulak arkasına ve diz arkalarına kullanabilirsiniz.

Bitkisel kokulu yağların, parfümlerin ve deodorantların temiz tene uygulanması gerekir.

Batı Trakya'da

Geleneksel Çocuk Oyunları

Oyun; çocukları eğlendirirken onların sosyal, psikolojik ve fiziksel gelişimine etki etmekte aynı zamanda grup içinde karşılıklı anlayış, hoşgörü ve birbirine saygı göstermesini sağlamaktadır. Oyun, çocuk gelişimi ve eğitimine katkıda bulunan önemli bir etkinliktir.

Oyun, günümüzde teknolojik gelişmelerden oldukça etkilenmiştir. Bu durum geleneksel oyunların giderek unutulmasına yol açmaktadır. Geleneksel oyunlarımızın unutulmaması ve kuşaktan kuşağa aktarılması için kültürel mirasımız olan çocuk oyunlarını hayatımıza katarak koruyabiliriz.

Çok eski olmayan yıllarda, çocukların bahçelerde sokaklarda özgürce oyunlar oynadığı zamanlarda, köylerimizden çok araç geçmez, yabancı yüzler pek görünmez iken, yaşça büyük ablalarımızdan, ağabeylerimizden öğrendiğimiz çok keyifli oyunlar vardı.

Kozlukebir köyünde çeşitli yaş grubunda olan çocuklar, yüzleri tozdan, kirden görünmeyecek hale gelene kadar oyun oynardı. Ben de kendi payımı aldım bu oyunlardan. En çok sevilen ve yöresel adıyla bildiğimiz bu oyunları sizin için derlemek istedim.

OYUNUN ADI: Domuzcuk(Kozlukebir'de bilinen ismi)

KİM ANLATTI: Canan HÜSEYİN (45)

OYUN ALANI: Bahçe, toprak alan.

OYUNCULAR: En az 5 kişi ve üzeri.

OYUN ARAÇ-GEREÇLERİ: Her oyuncu için en az 1 metre uzunluğunda tahta sopa ve 1,5-2 litrelik pet şişe.

OYUNUN OYNANMASI: Ebe belirlenir. Toprak alana daire olacak şekilde, kişi sayısı kadar, bir metre ara ile çukur kazılır. Ebe hariç her oyuncu tahta sopasıyla çukurlara geçer. Ne olursa olsun çukurdan çıkmak yasaktır. Yanlışlıkla ile çukur boş bırakılırsa ebe çukuru kapar. Ebe pet şişeye (domuzcuğa) sopa ile vurarak pet şişeyi oyunculara değıdirmeye çalışır. Sağa sola geçerek veya zıplayarak pet şişeden kurtulmaya çalışılır. Oyuncular çukurlarını ebeye kaptırmadan yer değışimi yapabilir ve domuzcuğa vurabilir. Bu oyunda ödül ve ceza yoktur.

OYUNUN ADI: Lingata(Kozlukebir'de bilinen ismidir, Gümülcine'de ise Gokti olarak bilinir)

KİM ANLATTI: Nuriye MEHMET (50)

OYUN ALANI: Bahçe

OYUNCULAR: En az 5 kişi ve üzeri.

OYUN ARAÇ-GEREÇLERİ: Bir tane konserve kutusu, her oyuncu için yuvarlak ve yassı büyükçe bir taş (gökte kayası)

OYUNUN OYNANMASI: İlk önce sayışma yapılarak ebe belirlenir. Oyun alanı hazırlanır. Birbirine paralel on adım ara ile iki düz çizgi çizilir. Çizginin bir tanesinin tam orta kısmına 50-60 cm çapında bir daire çizilir. Konserve kutusu bu alana yerleştirilir. Ebe konserve kutusu olan çizgiyi korumak ile görevlidir. Oyuncular karşı çizgiye dizilir. Ellerindeki yassı ve yuvarlak kaya (gökte kayası) ile karşı tarafta duran konserve kutusunu devirmeye çalışır. Ebe kutuyu yerine yerleştirene kadar oyuncular attıkları taşları geri alıp ebeye yakalanmadan başlangıç çizgisine dönmeye çalışırlar. Oyuncular taşın üzerine basıp ebeden kurtulup zaman kazanabilir. Oyunda ödül ve ceza yoktur.



OYUNUN ADI: Tokurcum(Kozlukebir'de bilinen ismidir. Dokurcum ve Dokuz Taş olarak da bilinir.)

KİM ANLATTI: Semiha SALIH (54)

OYUN ALANI: Bahçe, toprak alan, masa oyunu.

OYUNCULAR: 2 Kişi

OYUN ARAÇ-GEREÇLERİ: 9 tane kiremit parçası ve 9 tane taş parçası.

OYUNUN OYNANMASI: Oyun oynanmak istenilen alana iç içe üç kare çizilir. Karelerin orta noktaları birleştirilir. 12 köşede ve 12 kenar olmak üzere 24 nokta ortaya çıkar. Oyuncular sırayla taşlarını istedikleri noktalara dizer. Dokuz tane taşını yerleştiren oyuncular sıra ile hamle yapmaya başlar. Taşlar dikey, yatay ya da çapraz dizilebilir. Üçlü bir dizi içindeki taşlar kırılmaz yani oyundan çıkamaz. İki taşı kalan oyuncu oyundan çıkar.

OYUNUN ADI: Mor Menekşe (Kozlukebir’de bilinen isimdir.)

KİM ANLATTI: Gülsüm HÜSEYİN (39)

OYUN ALANI: Bahçe oyunu.

OYUNCULAR: 10-12 kişi ve daha fazlası.

OYUN ARAÇ-GEREÇLERİ: -

OYUNUN OYNANMASI: 6 kişilik iki grup oluşturulur. Karşı karşıya geçerler. Bu oyun karşılıklı atışma şeklinde oynanır.

Gruplar kendi aralarında el ele tutuşur. Birinci grup şöyle der “Mor menekşe” ikinci grup “Mendili düşe”, birinci grup “bizden size kim düşe”, ikinci grup “karşı gruptan bir isim söylenir”. İsmi söylenen kişi çok hızlı bir şekilde koşarak el ele tutuşmuş iki arkadaşının ellerini açmaya çalışır. Eğer elleri açmayı başardıysa kendi grubuna bir kişiyi alır ancak başarılı olamazsa o gruba dahil olur.



OYUNUN ADI: Mor Menekşe (Kozlukebir’de bilinen isimdir.)

KİM ANLATTI: Gülsüm HÜSEYİN (39)

OYUN ALANI: Bahçe oyunu.

OYUNCULAR: 10-12 kişi ve daha fazlası.

OYUN ARAÇ-GEREÇLERİ: -

OYUNUN OYNANMASI: 6 kişilik iki grup oluşturulur. Karşı karşıya geçerler. Bu oyun karşılıklı atışma şeklinde oynanır.

Gruplar kendi aralarında el ele tutuşur. Birinci grup şöyle der “Mor menekşe” ikinci grup “Mendili düşe”, birinci grup “bizden size kim düşe”, ikinci grup “karşı gruptan bir isim söylenir”. İsmi söylenen kişi çok hızlı bir şekilde koşarak el ele tutuşmuş iki arkadaşının ellerini açmaya çalışır. Eğer elleri açmayı başardıysa kendi grubuna bir kişiyi alır ancak başarılı olamazsa o gruba dahil olur.

OYUNUN ADI: Çelik Çomak (İskeçe, Gümölcine, Evros bölgelerinde bilinen bir oyundur.)

KİM ANLATTI: Metin KOCA MOLLA OĞLU (63)

OYUN ALANI: Bahçe oyunu.

OYUNCULAR: İki grup olacak şekilde 6 kişi ve daha fazla oyuncu olabilir.

OYUN ARAÇ-GEREÇLERİ: Bu oyunda iki ucu yontulmuş kısa bir tahta yani çelik ile 50 – 60 cm uzunluğunda bir sopa yani çomak kullanılır.

OYUNUN OYNANMASI: Oyun alanı hazırlamak için yere küçük çukur açılır. Çeliğin boyu kadar aralık ola-

cak şekilde iki taş yan yana konur ve çelik yatay bir şekilde buraya yerleştirilir. Karşı tarafa ise belirlenen uzaklıkta bir çizgi çizilir.

Her gruptan birer kişi seçilir çeliği en uzağa fırlatmaya çalışırlar. Hangi oyuncu çeliği en uzağa fırlatmışsa oyuna başlama hakkını o grup kazanır.

Yine her takımdan birer oyuncu ile oyun oynanmaya devam eder.

Oyuncuların attığı çelik karşı grup tarafından havada yakalanırsa (“çalduruk” denilen sopa ile) sayı kazanılır. Aynı zamanda çeliği kaptıran oyuncu oyun dışına çıkar. Diğer takım çeliği yakalayamadıysa, çeliği düştüğü yerden tekrar çizgiye doğru atar. Karşı takım sopayı vurabilirse oyuncu oyundan çıkar. Sopa vurulmaz ise, çelikle sopanın arasındaki mesafe için kendi belirledikleri adımla almasını isterler.

OYUNUN ADI: Camii (Gümölcine bölgesinde bilinen bir oyundur)

KİM ANLATTI: Bilal SARI MAHMUT (37)

OYUN ALANI: Bahçe oyunu.

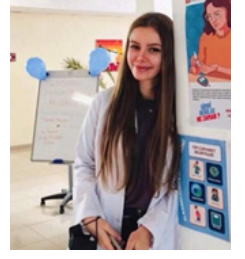
OYUNCULAR: 3 kişi ve daha fazlası.

OYUN ARAÇ-GEREÇLERİ: 7 tane kiremit parçası. (farklı büyüklükte)

OYUNUN OYNANMASI: Yere 30 cm çapında bir daire çizilir. Kiremit parçaları büyükten küçüğe üst üste dizilir. Sayışma yapılarak ebe belirlenir. Diğer oyuncular taşlardan yaklaşık on adım uzaklıktaki çizgide sıralanır. Oyuncular sırayla ellerindeki top ile kiremitleri devirmeye çalışırlar. Bu sırada ebe taşların yanında beklemektedir. Oyunculardan biri taşları devirdikten sonra, ebe dağılan taşları dairenin içine toplar ve topu almak için koşar. Bu sırada diğer oyuncular kiremitleri üst üste büyükten küçüğe olacak şekilde hızlıca dizmeye çalışır. Vurulan çocuk ebe olur. Ebe kimseyi vurmaya başaramadan diğer çocuklar kiremitleri üst üste dizmeyi bitirirse “Camii” diye bağırlar. Ebe kovalamayı keser, tekrar ebe olur.



Bebeklik Döneminde Beslenme



Diyetisyen Sn. Doğa KASAP ile "Bebeklik Döneminde Beslenme" konulu bir söyleşi gerçekleştirdik. Kendisine verimli bilgilerinden dolayı çok teşekkür ederiz.

-Bebeklerdeki beslenmenin öneminden bahsedermisiniz?

-Doğumdan sonraki bir yıl "bebeklik" dönemi olarak tanımlanır. Büyüme ve gelişmenin en hızlı olduğu 0-1 yaş döneminde beslenme büyük önem taşır. Bu dönemdeki beslenme ilerleyen yaşlardaki sağlığı da etkiler. Bu yüzden bebeklerin en az 6 ay tek başına anne sütü ile beslenmesi ve emzirmenin 2 yaşına kadar devam etmesi gerekir.

-Bebeklerin sindirim sistemi nasıl çalışır?

-0-1 yaş grubundaki çocukların beslenmesini zorlaştıran en önemli etken organizmanın tam olarak olgunlaşmamış olmasıdır. Örneğin; amilaz gibi tükürük enzimleri yetersiz olduğundan, nişasta ilk 4 ay sindirilemez. Ayrıca periston hareketi, yani mide duvarının besinleri kavrama yeteneği de bebeklerde yetersiz olduğundan, mideye inen besinler ani bir dilatasyon oluşturur. Bu durum da aslında hızlı emmelerden sonra görülen kusmaların açıklamasıdır.

-Bebeklerde besin reddi neden oluşur?

-Altıncı ayını dolduran bebeklerde anne sütü dışında farklı tat ve özellik arayışı başlar, bu dönemde bebeklere farklı tatlara sahip besinler verilmez ise ileriki dönemde bazı besinlere alışması zorlaşır, bu durum bazı besinler için red nedeni olur.

-Anne sütünün bebek için önemini nasıl açıklarsınız?

-Bebeklerin bağırsak mukozası mikroorganizmalara karşı savunmasız olduğundan, ilk 6 ay bağırsıklık sisteminin güçlenmesi için anne sütü alımı önemlidir. Bu dönemde anne sütü verilmeyip bebek mamaları ve inek sütü gibi yapay beslenmeye geçilirse, anne ve bebek arasındaki ilişki engellenir. Diyare, ishal ve solunum yolu hastalıklarına yakalanma olasılığı artar, enfeksiyonel durumlar, malnütrisyon ve A vitamini eksikliği görülür. Buna bağlı görme bozukluklarının gelişme olasılığı da artar. Bunun dışında mental yönden gelişme geriliği gözlemlenebilir, ilerleyen dönemlerde de obezite, anemi ve kanser oluşma riski de bilimsel makalelere göre kanıtlanmıştır. Ayrıca ilk 6 ayını tamamlamayan bebeklere inek sütü verilmesi sonucu alerji ve intoleranslar gelişebilir. Bu yüzden anne sütünün yetersiz olduğu durumlarda, sütü destekleyen doğal besin destekleri takviye edilmeli.

-Sizce 0-1 yaş çocuklara neden şeker verilmemeli?

-Çocuk şeker yediği zaman, şeker sarhoşluğu dediğimiz durum meydana gelir. Vücudunda var olan candida mantarı şekeri asetaldehite çevirir. Karaciğere giden asetaldehit etil alkole parçalanarak, alkol benzeri belir-

tiler ortaya çıkarır. Şeker alımından sonra, şekerin alkole parçalanması sonucu kanda dolaşan alkol benzeri madde, neşe hali yaratır. Çocuğa şeker verilmeye devam edilirse bir süre sonra sarhoşluk halinden dolayı uyku baskar, tıpkı alkol alan bireylerin ilk yudumlarda neşelenip, bir süre sonra durgunlaşıp çökmesi gibi. Başta görülen bu keyif halini tekrar yaşayabilmek için çocuk her seferinde daha çok şeker ister, bu durum da aslında bize şeker bağımlılığını açıklar.

-Bebeklere 1 yaşından önce su ve tuz verilmesi uygun mudur?

-Anne sütü içeriği su bakımından zengin bir içeriğe sahip olduğundan ilk 6 ay boyunca, bebek sadece anne sütü olarak sıvı ihtiyacını da karşılayabilir. Fakat tamamlayıcı besinlere başlanması ile 1-2 su bardağı temiz su verilmesi uygundur. Tuz konusuna gelecek olursak; bebeklere 1 yaşına kadar tuz verilmesi önerilmez. Besinlerin içerisinde bulunan sodyum, günlük ihtiyacı karşılamak için yeterlidir. 0-1 yaş döneminde tuz tüketen bebeklerde susama hissi artar, dehidratasyona neden olabilir, böbreklere zarar verir ve ileriki dönemde kardiyovasküler hastalıklara yakalanma oranı da artar.

-Bebeklere balık yağı verilmesi doğru mudur?

-En çok merak edilen konulardan biri de aslında balık yağının çocuklar üzerindeki etkileridir. İnsan vücudu EPA ve DHA gibi bilişsel, görsel ve fiziksel gelişimde etkili olan yağ asitlerini üretmediğinden dışarıdan alınması gerekir. Fakat alınması gereken zaman oldukça önemlidir. Balık yağı süte eklendiği zaman kalsiyum bağlayıcı protein yapımını artırır. Bu yüzden erken kemikleşmeye neden olarak, kemik uzamasını durdurur. Ayrıca balık yağı her ne kadar saflaştırılmış olsa da alerjik özellikler de gösterebilir. Bu nedenle 1 yaşını doldurmamış olan bebeklerde balık yağının kullanımı zararlıdır. 1 yaşından sonra bebeğin sindirim sistemi balık yağını kabul edebilir duruma geldiğinden, öğrenme kapasitesini arttırmak ve beyin gelişimini sağlamak için kullanılabilir.

-Beyin gelişimine yardımcı olan besinler nelerdir?

-Beyin gelişiminin en hızlı olduğu dönem 0-3 yaş arasındadır. Bu dönemde alınacak besinler oldukça önemlidir. Beyin gelişimini destekleyen yiyecekler arasında ceviz, balık, ve yumurta başta gelir. Omega 3 ve omega 6 içeren besinler sinir gelişimini destekler, B12 vitamini alımı da algı ve hafıza gücünü artırır. Bebeklik döneminde görülen iyot eksikliği zeka geriliğinin temel nedenidir. Çinko ve demir alımı da mental gelişimi destekleyerek, ileriki yaşlarda başarı performansını artırır, IQ seviyesini yükseltir.



TAMAMLAYICI BESLENMEYE GEÇİŞ

-Tamamlayıcı beslenmeye geçiş dönemi nasıl olmalıdır, oluşabilecek sorunlar nelerdir?

-Tamamlayıcı beslenmeye geçiş dönemi çocuklarda en fazla beslenme bozukluklarının görüldüğü dönemdir. Uygun zamanda başlatılan beslenme, bebeğin 1 yaşında aile sofrasındaki besinleri tüketebilecek olgunluğa ulaşmasını sağlar. 6. Aydan sonra artan enerji gereksinimi anne sütüyle karşılanamaz. Demir, çinko, kalsiyum ve B12 vitamini gibi mikro besin eksiklikleri sık görülür.

17. Haftadan önce tamamlayıcı besinlere başlamak bebeğin böbreklerini zorlar. Obezite ve malnütrisyon riskini, enfeksiyon ile alerji gelişme sıklığını artırır. 26. Haftadan sonra başlanan tamamlayıcı beslenme ise bebeğin ağırlık kazanması ve büyümesini yavaşlatır.

Tamamlayıcı beslenmeye geçişte temiz, güvenli, çok sıcak veya soğuk, baharatlı, tuzlu olmayan, uygun kıvamlı besinler tercih edilmelidir. İlk başlanacak besin demir ile zenginleştirilmiş tahıllardır. İlk tercih pirinç, patates, buğday, mısır gibi besinlerden yana kullanılabilir. Bu besinlere başlamak için bebeğin altıncı ayı idealdir. İlk 3 ay veya 7. aydan sonra bebekleri buğday ile tanıştırma çölyak riskini artırır.

Et ürünleri ve yumurta sarısı da 6. aydan itibaren önerilir. Yumurta sarısı 1/8 oranında verilebilse de beyazı alerjen olabileceğinden 9. ila 12. aylarda verilmesi daha uygundur. Bebeğin 7.-8. aylarda

mercimek çorbası ile tanıştırılması uygun olsa da nohut, kuru fasulye gibi diğer kurubaklagillerin 9. ila 12. aylarda başlanması daha uygundur.

Yoğurt 6. aydan sonra ilk verilecek besinlerin içerisinde yer alırken, inek sütü 6. aydan itibaren besin hazılamada hafif miktarlarda kullanılabilir de 1 yaşına kadar tek başına tüketimi önerilmez.

Bunun nedeni de protein değerinin yüksek olup böbrek işlevini zorlaştırmasıdır. Sebzeler 8-9. aydan sonra tercih edilebilir. Meyvelerden ise ilk başlatılacak meyve, kış mevsimi için elma, yaz mevsimi için ise şeftalidir.

6. ayını dolduran bebeklere meyve suyu veya püreler şeklinde verilebilirler. Armut ve kayısı sorbitol içeriği yüksek olduğundan, dut, incir, böğürtlen ise fruktoz içeriği yüksek olduğundan ishal yapabilir. Bunun dışında turuncgillerin ise gaz yapıcı özellikleri bulunduğundan 8. aydan sonra tüketimleri tercih edilmeli.

Özetle ilk verilebilecek tamamlayıcı besinler genellikle pirinç unu muhallebisi, elma ve şeftali püreleri, yoğurt, yumurta sarısı ile pekmezdir. Yumurta beyazı, balık, domates, çilek, fındık, fıstık, soyalı besinler ise alerji riski oluşturduğundan 1 yaşından sonra az miktarlarda denenerek verilmelidir.

CİĞER SARMA

Bir toplumun kültür aktarıcılarında birisi de hiç şüphesiz o toplumun yemekleridir. Yöresel yemekler; ait oldukları topluma dair ipuçları barındırarak o toplumdan izler taşır. Batı Trakya mutfağı da pek çok yemek çeşidini bünyesinde barındırmaktadır. Pek çok yöresel yemeğimiz, kendi toplumumuzun içinde dahi bölgelere göre yapıldığı aşamalarında veya kullanılan malzemelerde farklılıklar gösterebilir de; hamur işinden sebze yemeklerine, et yemeklerinden tatlılara oldukça geniş yemek çeşidimiz mevcuttur. Bu yemeklerin bir kısmı yapılışının meşakkatli olmasından mıdır, yoksa kendine has taşıdığı anlamdan mıdır bilinmez evimizde ağırladığımız konuklara ikram ettiğimiz yemeklerin başında gelmektedirler. Bu yöresel yemeklerimizin biri de hiç şüphesiz "Ciğer Sarma" dır. Toplumumuzun mutfağında yerini almış bu yemeğin özelliği ise; kuzu gömleği ve kuzu ciğeri kullanılarak yapılmasıdır.

Özel yemeklerimizden olan ciğer sarmanın yapımı için gereken malzemeler şöyledir;

- 1 adet kuzu gömleği
- Yarım kilo kuzu ciğeri
- 2 su bardağı pirinç
- 1 kuru soğan
- 1 adet domates
- 1 adet taze soğan
- 1 tatlı kaşığı karabiber
- 2 tatlı kaşığı nane
- 1 tatlı kaşığı tuz
- 1 yumurta sarısı
- Zeytin yağı

Ciğer sarmanın yapılışı şu şekildedir:

Küp küp doğranan kuru soğan zeytinyağı ile pembeleşene kadar kavrulur. Kavrulan soğanlara küçük parçalar şeklinde doğranmış kuzu ciğeri ilave edilir. Ciğerlerin rengi döndükten sonra rendelenmiş domates ilave edilerek kavurmaya devam edilir. Pirinç, karabiber, nane eklendikten sonra iyice karıştırılan iç pilava 2 su bardağı su eklenir. İnce doğranmış yeşil soğanlar da ilave edilerek kaynamaya başlayana kadar beklenir. Bu aşamada kullanılan baharatların miktarı damak zevkine göre artırılabilir veya azaltılabilir. Kaynamaya başlayınca ocağın altı ve tencerenin kapağı kapatılır, demlenmeye bırakılır. Uygun büyüklüklerde parçalara bölünen kuzu gömleklerinin içini rahatça doldurabilmek ve istenilen görselliği yakalayabilmek için çorba kâsesi veya benzer ölçülerde bir kap kullanılır. Kuzu gömlekleri sırayla kâsenin kenarlarından sarkacak şekilde yerleştirilir. Demlenen iç harçtan kuzu gömleğinin içerisine, kâse dolacak kadar konur. Kenarlarındaki kısımlar toplanarak kapatılır Porsiyonluk ciğer sarma, uygun bir fırın tepsinine ters çevrilerek aktarılır. Tüm malzemeler bitene kadar bu işlem devam eder. Üzerlerine yumurta sarısı sürülür. Tepsiye bir çay bardağı su ilave edilerek 180 derecelik fırında üzerleri kızarıp suyu bitene kadar pişirilir. Afiyet olsun!



İŞLER ZORMUŞ ESKİDEN SEVMEKSE KOLAY

Deme bana arkadaş biz şanslı bir nesiliz
İşler kolaylaştıkça zorlaştı sevmek.
Biz kolayı sever olduk emek sarf etmeyiz
Bilmeyiz ki asıl sevmekti emek.

İnsan emeğe aşktır diye bir söz vardır.
Emek sarf etmediğin her iş ziyandır.
Kaybettiğin bazen işin bazen ise sevdandır,
Fark edersen ne ala etmez isen haramdır.

Gel arkadaş otur, biraz sohbet edelim,
Nereden başlayalım? Neden söz edelim?
Ne imiş zor olan? Konuştukça görelim.

Ne kadar gidersek zamanda geriye,
O kadar göreceğiz, verilen değeri emeğe
Çok emek sarf edilen kolay kıyılmaz.
Gönülden verilen emeğin bedeli olmaz.

Eskiler meci dermiş adına,
Konu komşu toplanırmış yardıma.
İnsanın başı her sıkıştığında,
İnanır güvenirmiş dostuna.

Sıkıntılar ferahlarmış sırdaş yanında,
Yüreklere rahatlarmış bir dost omzunda.
Mutluluklar kutlanırmış konuda komşuda.
Meci olunurmuş hüznünde mutlulukta.

İşler zormuş eskiden, çok emek verilirmiş.
Kolay kazanılmadığı için kıymeti bilinirmiş.
Dostluk bir ekin tanesi gibiymiş.
Ekiminden hasadına emeklere değermiş.

Söylesene arkadaş!
İş mi yorar insanı yoksa sevginin samimiyetsizliği mi?
Kaç kişiyi çağırırsan bugün gelir yanına?
Kaç dostun omuz verir yüreğindeki acıya?
Yada kaç dostun sevinir senin kadar mutluluğuna?

'İş eğlence uyku dinlence' dermiş eskiler.
Tarlada meci ile söylenirmiş türküler.
Keyifte de kederde de ortakmış gönüller.
Ne kolaymış be arkadaş eskiden sevmeler.

Bir görüşte düşermiş gönüllere sevdalar.
Kavuşabilmek umudu ile beklenirmiş uzun yıllar.
Kismet ise olurmuş, kavuşurmuş seven sevdalısına,
Kavuşamaz ise kararınmış adı sevdanın.
Konu olurmuş türkülere, ağıtlara.
Seven sevdiğine emek harcarmış,
Gözünden sakınır kaybetmekten korkarmış,
Dostlukta da sevda da saygı varmış emeğe,
Emek demek sevgi demekmiş eskilerde.

Biz şanssız bir nesiliz, şans arama bu günde.
Gerçek dostlar, sevdalar kaldı hep dünde.
Kolaylaştıkça işler, tembelleşti bedenler.
Emeğe değer vermedikçe zorlaştı sevmeler.



 www.btaytd.org

 <https://twitter.com/BTAYTD>

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