



PUSULA

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

MART 2024

37.
SAYI



TÜRKİYE CUMHURİYETİ GÜMÜLCİNE BAŞKONSOLOSLUĞU'NDA GERÇEKLEŞEN TÖRENDEN BİR FOTOĞRAF

T.C GÜMÜLCİNE
BAŞKONSOLOSLUĞU'NDA İSTİKLAL
MARŞININ KABULÜ VE ŞEHİTLER
İÇİN ANMA ETKİNLİĞİ DÜZENLENDİ

BATI TRAKYA AZINLIĞI YÜKSEK
TAHSİLLİLER DERNEĞİ
KADINLAR KOLU SEÇİMLERİ
GERÇEKLEŞTİ

GENÇ AKADEMİSYENLER
TOPLULUĞU 28. OLAĞAN
GENEL KURULU
GERÇEKLEŞTİ

İÇİNDEKİLER

- | | | | |
|----|--|----|--|
| 01 | GÜNCEL KONULAR | 24 | SAĞLIK /
HUSURSUZ BACAK SENDROMU |
| 13 | GÜNDEME DAİR /
MARTA DAİR | 26 | YÖRESEL LEZZETLER /
BİBERLİ KESİK YEMEĞİ |
| 15 | BESLENME BİLİMİ /
A'DAN Z'YE ARALIKLI ORUÇ | 27 | BULMACA KÖŞESİ /
RAMAZAN GELDİ |
| 18 | EDEBİYAT /
“ANADOLU’NUN YÜCE DAĞI” DİYE
BİLİNEN YAZAR: İFAT İLGAZ | 28 | SİZİN KALEMİNİZ /
ZAMANSIZDIR HER AYRILIK |
| 19 | KÜLTÜR SANAT /
İNSANLIĞIN SOMUT OLMAYAN
KÜLTÜR MİRASLARINDAN BİRİ:
MEDDAHLIK GELENEĞİ | 29 | GENÇLERİN KALEMİ /
KATLIAM |
| 23 | ÖZGÜN BÖLÜM /
HAYATINDA GÜZEL İNSANLAR
VARSA, UMUDUNU
YİTİRMEZSİN | 30 | ÇOCUKLARIN KALEMİ |

İLETİŞİM:
EGNATIAS 75, 69100 KOMOTİNİ
TEL: +302531029705

PUSULA DERGİ
KOORDİNATÖR | TASARIM
ENİSE MOLLA AHMET

MART SAYISI DÜZELTMELER
SEVGÜL MÜMİN

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

GÜMÜLCİNE BAŞKONSOLOSLUĞU' NDA 8 MART DÜNYA KADINLAR GÜNÜ ETKİNLİĞİ DÜZENLENDİ

8 Mart Cuma günü Türkiye'nin Gümülcine Başkonsolosluğu'nda, Dünya Kadınlar Günü vesilesiyle bir etkinlik düzenlendi. Başkonsolos Aykut Ünal'ın eşi İlayda Ünal'ın ev sahipliği yaptığı etkinliğe, Batı Trakya'nın her bölgesinden kadınlar katıldı. Etkinlikte kısa bir konuşma yapan Başkonsolos Ünal, tüm kadınların Kadınlar Günü'nü kutladı ve açılış konuşmasını yapmak üzere sözü eşi İlayda Ünal'a bıraktı. İlayda Ünal, Batı Trakyalı Türk kadınlarının verdikleri mücadele ile ilham kaynağı olduklarını, kendisinin her zaman Batı Trakya Türk kadınının yanında olduğunu ve bundan sonra da olmaya devam edeceğini söyledi. Etkinliğe katılan tüm kadınlara karanfil verildi.



TÜRKİYE CUMHURİYETİ GÜMÜLCİNE BAŞKONSOLOSLUĞU' NDA İSTİKLAL MARŞININ KABULÜ VE ŞEHİTLER İÇİN ANMA ETKİNLİĞİ DÜZENLENDİ

19 Mart Salı günü Türkiye'nin Gümülcine Başkonsolosluğu'nda, İstiklal Marşının kabulü ile Şehitleri Anma Günü nedeniyle tören düzenlendi. Şehitler için bir dakikalık saygı duruşu ve İstiklal Marşının okunmasıyla başlayan etkinlik Batı Trakya Türk Azınlığı Danışma Kurulu Başkanı ve Gümülcine Müftüsü İbrahim Şerif'in konuşmasıyla devam etti. Şerif törende yaptığı konuşmada, şehitlik mertebesinin önemine değindi ve Çanakkale savaşlarında bölgemizden 8 bine yakın kişinin şehit olduğunu hatırlattı.



GÜNCEL KONULAR



Akabinde sözü alan Türkiye'nin Gümülcine Başkonsolosu Aykut Ünal, konuşmasında Vatan Şairi Mehmet Akif Ersoy'u, Çanakkale'yi, şehitlerimizi anmanın sadece bir güne sığmayacağını dile getirdi ve Çanakkale Destanı eğer bugün bu kadar üzerine konuşuluyorsa, bunda bir nebze de Vatan Şairinin muhteşem şiirinin etkisinin var olduğunu kaydetti.

Konuşmasına 18 Mart'ın büyük bir zaferi, bir ruhu bir duruşu temsil ettiğini söyleyerek devam eden Ünal "bugün Çanakkale Boğazı'ndan geçen gemilerimiz, bu büyük zaferin ve zaferi bize armağan edenlerin şerefine, jurnallerine "Çanakkale Boğazı geçildi" kaydını düşmezler. "Çanakkale çıkıldı" ve "Şehitler Abidesi selamlandı" şeklinde saygı ve minnetlerini ifade ederler" dedi.

Mustafa Kemal Atatürksüz bir Çanakkale Savaşı'ndan bahsedilemeyeceğini dile getiren Ünal sözlerine "bir lidere kendi ülkesinde övgüler tabii ki yağdırılabilir. Ancak bu övgünün bir özelliği, o dönem için, düşmandan gelmiş olmasıdır. Övgü, özellikle ordularını ağır yenilgiye uğrattığı düşmanlardan geliyorsa, bunun objektif ve gerçekçi olduğundan hiç kuşku duyulmamalı." şeklinde devam etti.



Tüm şehitleri saygı ile andığını ifade eden Ünal konuşmasını "bugün aziz şehitlerimize karşı en büyük görevimiz; uğrunda şehit oldukları değerler etrafında yüreklerimizi kenetlemek, birliğimizi ve beraberliğimizi pekiştirmektir. Aziz hatıralarına göstereceğimiz en büyük saygı hakkın, hukukun, adaletin, kardeşliğin, birlik ve beraberliğin yanında yer almaktır. Fitne, fesat ve nifak tohumu ekmek isteyenlere Allah hiçbir zaman fırsat vermesin" diyerek sonlandırdı.



GÜNCEL KONULAR

Son olarak törende şehitler için duayı, İskeçe Müftüsü Mustafa Trampa yaptı. Tören, müzik öğretmenleri Mehmet Mustafa, Batuhan Hasan ve Mümin Ali tarafından türküler seslendirilmesiyle sonlandı.

Anma etkinliğine azınlık kurum ve kuruluş başkan ve yöneticileriyle çok sayıda soydaş katıldı.



BATI TRAKYA AZINLIĞI YÜKSEK TAHSİLLİLER DERNEĞİ KADINLAR KOLU SEÇİMLERİ GERÇEKLEŞTİ

6 Mart Çarşamba günü, Batı Trakya Azınlığı Yüksek Tahsilliler Derneği çatısı altında faaliyet gösteren BTAYTD Kadınlar Kolu seçimleri gerçekleştirildi.

Gümülcine'de bulunan derneğin merkez lokalinde yapılan seçimlerde Divan Kurulu Başkanlığını Zeliha Keskin, Sekreterliği ise Nilay Mümin ve Neşe Ahmet yaptı. Kadınlar Kolu Başkanı Şükriye Mehmet'in açılış konuşmasının ardından Genel Sekreter Sabiha Arif faaliyet raporunu, Kasadar Doğa Kasap ise mali raporu sundu. Kadınlar Kolu'nun aklanmasının ardından yeni yönetim için seçime geçildi. 57 kadın üyenin oy kullandığı seçimde, yeni yönetim belirlendi.



GÜNCEL KONULAR



Kadınlar Kolu'na seçilen üyeler arasında aynı gün yapılan görev dağılımına göre yeni yönetim şu şekilde belirlendi:

Başkan : Sibel Abdullah Hasan (35 oy)

Asbaşkan : Doğa Kasap (41 oy)

Genel Sekreter : Sabiha Arif (32 oy)

Kasadar : Şüheda Kör Hüseyin (26 oy)

Üye: Fatiha Husko (31 oy)

Üye: Emine Alim (30 oy)

Üye: Zeynep Padalı Mehmet (28 oy)

Yedek Üye: Züleyha Ahmet (10 oy)



GENÇ AKADEMİSYENLER TOPLULUĞU 28. OLAĞAN GENEL KURULU GERÇEKLEŞTİ

30 Mart 2024 Cumartesi günü, Batı Trakya Azınlığı Yüksek Tahsilliler Derneği Gümülcine merkez lokalinde, Genç Akademisyenler Topluluğu 28. Olağan Genel Kurulunu gerçekleştirdi. Büyük bir katılımı ile gerçekleşen Genel Kuruldan sonra GAT Üst Yönetimi görev dağılımı yapıldı. 28. Dönem GAT Yönetimi şu şekilde belirlendi.

Başkan: Emre Kamil

Asbaşkan: Emre Kaşıkçı

Genel Sekreter: Eslem Ali Çavuş

Sportif İşlerden Sorumlu Başkan Yardımcısı:

Akın Çerkez

Lokallerden ve Sosyal İşlerden Sorumlu Başkan

Yardımcısı: Barış Gacal

Kasadar: Haluk Paşalı

Üye: Hilal Ali

Üye: Yasemin Arap

Üye: İlayda Topal



Görev dağılımı sonrasında GAT yeni yönetiminden yapılan açıklamada "GAT Yönetim Yeni Yönetim Kurulu olarak her daim gençlerimizin sesi olup, her daim birlik ve beraberlik çerçevesi dahilinde, Batı Trakya Müslüman Türk gencine yakışır şekilde adım atacağımızın sözünü verir, bizi bu göreve laik gören ve oylarıyla bizlere destek olan herkese sonsuz teşekkür ederiz." ifadelerine yer verildi.

DANIŞMA KURULU BAŞKANLIĞINA YENİDEN İBRAHİM ŞERİF SEÇİLDİ

Batı Trakya Türk Azınlığı Danışma Kurulu, 14 Mart Perşembe günü bir toplantı gerçekleştirdi. Söz konusu toplantıda, Batı Trakya Türk Azınlığı Danışma Kurulu Başkanlığına yeniden Gümülcine Müftüsü İbrahim Şerif seçildi. Danışma Kurulu Başkan Yardımcılığını ise Kozlukebiri Belediye Başkanı Erdem Hüseyin ve Mustafçova Belediye Başkanı Ahmet Kurt üstlendiler. Genel Sekreterlik görevini ise geçen dönem olduğu gibi Gümülcine Türk Gençler Birliği Başkanı Sedat Hasan sürdürecektir.



BATI TRAKYA TÜRK AZINLIK TEMSİLCİLERİ ANTALYA DİPLOMASİ FORUMUNA KATILDI

"Krizler Döneminde Diplomasiyi Öne Çıkarmak" ana temasıyla bu yıl üçüncüsü düzenlenen Antalya Diplomasi Forumuna Batı Trakya'dan Türk Azınlık Milletvekilleri Hüseyin Zeybek ve Özgür Ferhat, DEB Partisi Genel Başkanı Çiğdem Asafoğlu, Batı Trakya Azınlığı Yüksek Tahsilliler Derneği'nden Kerem Abdurrahimoğlu katıldı. 1 Mart Cuma günü T.C. Cumhurbaşkanı Recep Tayyip Erdoğan'ın ve T.C. Dışişleri Bakanı Hakan Fidan'ın açılış konuşmaları ile başlayan foruma siyaset, sivil toplum, akademi ve iş dünyasından birçok isim katıldı. Forum kapsamında düzenlenen paneller ve toplantılarda, tüm insanlığı etkileyen savaşlar, göç, çevre ve ekonomi konularında mevcut uluslararası sorunlar tartışılarak diplomasi'nin önemi vurgulandı. Rodop Milletvekili Özgür Ferhat ve İskeçe Milletvekili Hüseyin Zeybek, forum kapsamında düzenlenen 'Barış ve Kalkınmanın Teşvikinde Paralemlerinin Rolü' başlıklı oturuma katılarak birer sunum gerçekleştirdiler. Forum süresince birçok temasta bulunan katılımcılar, Batı Trakya Türkleri'nin sorunlarını anlatma fırsatı buldular.



BATI TRAKYA'YA KEŞİF ZİYARETİ

4 Mart Pazartesi günü Avrupa Batı Trakya Türk Federasyonu (ABTTF), Avrupa'dan akademisyen ve uzmanların yer aldığı bir heyetle Yunanistan'ın Batı Trakya bölgesine keşif ziyareti gerçekleştirdi. ABTTF'yi temsilen Uluslararası İlişkiler Direktörü Melek Kırmacı Arık'ın katıldığı keşif ziyareti heyetinde, Avrupa Azınlık Sorunları Merkezi (ECMI) Dan-Alman Azınlıkları Sorunları Bölümü Başkanı, Güney Danimarka Üniversitesi öğretim üyesi Doç. Dr. Martin Klatt ile Bulgaristan Ulusal Tarih Müzesinden (HYSTORYSMUS) Petranka Nedelcheva ve Magdalena Marinova yer aldı. Heyet ilk olarak Gümülcine Seçilmiş Müftüsü ve Batı Trakya Türk Azınlığı Danışma Kurulu Başkanı İbrahim Şerif'i makamında ziyaret ederek, Batı Trakya Türk toplumunun din alanında yaşadığı sorunlar hakkında bilgi edindi. Ardından Dostluk Eşitlik Barış Partisi'nin



Gümülcine'de bulunan genel merkezini, Batı Trakya Azınlığı Yüksek Tahsilliler Derneği'ni, Batı Trakya Azınlığı Kültür ve Eğitim Şirketi'ni ve Batı Trakya Türk Öğretmenler Birliği'ni ziyaret etti. İsminde "Türk" kelimesi geçtiği için kapatılan Gümülcine Türk Gençler Birliği ve İskeçe Türk Birliği'ni de ziyaret eden heyet, İskeçe Seçilmiş Müftüsü Mustafa Trampa ile makamında görüşme gerçekleştirdi.

BATI TRAKYA TÜRK KADIN PLATFORM SÖZCÜLÜĞÜNÜN DEVİR TESLİM TÖRENİ GERÇEKLEŞTİ

27 Mart Çarşamba günü, Batı Trakya Türk Kadın Platformu'nun düzenlediği iftar programında, Kadın Platformu'nda devir teslim töreni yapıldı. Batı Trakya Türk Kadın Platformu'nun yeni sözcüsü, derneğimizin Kadınlar Kolu Başkanı Sibel Abdullah Hasan oldu. Kadın Platformu sözcülüğünü devreden İskeçe Türk Birliği Kadınlar Kolu Başkanı Zeynur Bargan yaptığı konuşmada, Kadın Platformu'nun önemine vurgu yaparak, görev süresince kendilerini destekleyen kurum ve kuruluş başkan eşlerine ve platform üyelerine teşekkür etti. Bargan, Platformun yeni sözcüsü Sibel Abdullah Hasan'a da başarılar diledi. Sibel Abdullah Hasan da kendisini Kadın Platformu sözcülüğü görevine layık gören platform üyelerine teşekkür ederek, görevde olduğu süre boyunca Batı Trakya Türk Kadın Platformu'nu daha ileri taşımak için elinden geleni yapacağını söyledi. Son olarak söz alan Türkiye Cumhuriyeti Gümülcine Başkonsolosu Aykut Ünal'ın eşi İlayda Ünal yaptığı konuşmada eski sözcü Zeynur Bargan'ı çalışmalarından dolayı tebrik ederek yeni seçilen Sibel Abdullah Hasan'a başarılar diledi. İlayda Ünal, Batı Trakya Türk Kadınlarının yanında olmaktan duyduğu memnuniyeti dile getirerek, gerçekleştirilen tüm etkinliklere sevecen katıldığını ifade etti.



EDİRNE TRAKYA ÜNİVERSİTESİ'NDEN GELEN HEYET DERNEĞİMİZİ ZİYARET ETTİ

Batı Trakya Azınlığı Yüksek Tahsilliler Derneği'ni 12 Mart Salı günü, Trakya Üniversitesi'nden Sosyal Bilgiler, Fen ve Matematik bölümlerinden hocalar ziyaret etmiştir. Dernek Yönetimi ve Eğitim Kolu'nun hazır bulunduğu ziyarette, değerli hocalarımız, mayıs ve eylül aylarında gerçekleşecek olan iki önemli kongre hakkında bilgi vermiştir. Aynı zamanda Edirne Trakya Üniversitesi olarak her türlü işbirliğine açık olduklarını ifade etmişlerdir.



ENCÜMENLER BİRLİĞİ YÖNETİM VE DENETİM KURULU DERNEĞİMİZİ ZİYARET ETTİ

Batı Trakya Azınlığı Yüksek Tahsilliler Derneği'ne 13 Mart Çarşamba günü Encümenler Birliği Yönetim ve Denetim Kurulu ziyarette bulundu. Okullara kayıtların devam ediyor olmasından dolayı azınlık çocuklarımızın azınlık okullarımıza kayıt olmasının ve devam etmesinin önemine değinildi. Bunun hem sosyolojik hem de psikolojik olarak çocuklara sağladığı yararın büyük olduğu ifade edildi. Azınlık okullarına sahip çıkmanın önemi bir kez daha vurgulandı.



BATI TRAKYA AZINLIĞI YÜKSEK TAHSİLLİLER DERNEĞİ KADINLAR KOLU BAŞKONSOLOS ÜNAL 'I ZİYARET ETTİ

Batı Trakya Azınlığı Yüksek Tahsilliler Derneği Kadınlar Kolu 13 Mart Çarşamba günü Türkiye Cumhuriyeti Gümülcine Başkonsolos'u Sayın Aykut Ünal' a nezaket ziyareti gerçekleştirmiştir. Ziyaret kapsamında, yeni dönemde gerçekleştirmeyi planladıkları etkinlikler hakkında fikir alışverişinde bulunulmuştur.



BATI TRAKYA AZINLIĞI YÜKSEK TAHSİLLİLER DERNEĞİ KADINLAR KOLU'NDAN MÜFTÜLERE ZİYARET

Batı Trakya Azınlığı Yüksek Tahsilliler Derneği Kadınlar Kolu, 13 Mart Çarşamba günü Batı Trakya Türk Azınlığı Danışma Kurulu Başkanı ve Gümülcine Seçilmiş Müftüsü Sayın İbrahim Şerif' i, 16 Mart Cumartesi günü İskeçe Seçilmiş Müftüsü Sayın Mustafa Trampa' yı makamında ziyaret etmiştir. Gerçekleştirilen ziyaretlerde Kadınlar Kolu, faaliyetleri hakkında bilgi vermiştir. Ayrıca birlikte yapılacak her türlü işbirliğine açık olduklarını ifade etmişlerdir.



BATI TRAKYA AZINLIĞI YÜKSEK TAHSİLLİLER DERNEĞİ YÖNETİM KURULU EYALET BAŞKANI TOPSIDİS`İ ZİYARET ETTİ

Batı Trakya Azınlığı Yüksek Tahsilliler Derneği Yönetim Kurulu 1 Mart Cuma günü Makedonya ve Trakya Eyalet Başkanı Sayın Hristodulos Topsidis`i makamında ziyaret etmiştir. Yeni dönemde gerçekleştirilebilecek etkinlikler hakkında fikir alışverişinde bulunulmuştur.



BATI TRAKYA AZINLIĞI YÜKSEK TAHSİLLİLER DERNEĞİ YÖNETİM KURULU DOSTLUK EŞİTLİK BARIŞ PARTİSİ`Nİ ZİYARET ETTİ

Batı Trakya Azınlığı Yüksek Tahsilliler Derneği Yönetim Kurulu, 13 Mart Çarşamba günü Dostluk Eşitlik ve Barış Partisi`ne nezaket ziyareti gerçekleştirdi. Yapılan ziyarette, derneğimizin yönetim kurulu, parti yöneticilerine yapmayı planladıkları etkinlikler hakkında bilgi verdi.



BATI TRAKYA AZINLIĞI YÜKSEK TAHSİLLİLER DERNEĞİ YÖNETİMİ KOZLUKEBİR BELEDİYE BAŞKANI ERDEM HÜSEYİN' İ ZİYARET ETTİ

Batı Trakya Azınlığı Yüksek Tahsililer Derneği Yönetim Kurulu, 20 Mart Çarşamba günü Kozlukebir Belediye Başkanı Sayın Erdem Hüseyin'i makamında ziyaret etmiştir. BTAYTD Yönetimi, yeni görevinde Erdem Hüseyin'e başarılar dilemiştir. Bundan sonra birlikte yapılabilecek etkinlikler hakkında sohbet etmişlerdir.



“İSKEÇE ŞEHİR SEMPOZYUMU” GERÇEKLEŞTİRİLDİ

İskeçe Müftülüğü tarafından 2-3 Mart tarihlerinde düzenlenen İskeçe Şehir Sempozyumu, iki gün devam eden oturumların ardından tamamlandı. Sempozyumun açılış konuşmasında ilk olarak sözü alan İskeçe Müftüsü Mustafa Trampa, etkinliğin ana amacının, şehircilik tarihi anlamında bir çalışmaya imza atmak olduğunu belirtti. Akabinde Batı Trakya Azınlığı Yüksek Tahsililer Derneği Başkanı Hüseyin Baltacı, İskeçe Türk Birliği Başkanı Ozan Ahmetoğlu ve İskeçe PASOK Milletvekili Burhan Baran da söz alarak selamlama konuşması yaptılar. Sempozyum kapsamında beş ayrı oturum gerçekleşti ve bu oturumlarda 23 konuşmacı söz aldı. Sempozyuma Türkiye'nin Gümölcine Başkonsolosu Aykut Ünal ve eşi İlayda Ünal, Konsolos Subutay Koç, DEB Partisi Genel Başkan Yardımcısı Bahri Belço, BAKES Genel Müdürü Pervin Hayrullah, Batı Trakya Azınlığı Encümenler Birliği Başkanı Mehmet Duban, yerel yöneticiler ve soydaşlar katıldı. Batı Trakya Azınlığı Yüksek Tahsililer Derneği İskeçe Kültür Merkezi'nde gerçekleşen sempozyuma soydaşlar büyük ilgi gösterdi. Sempozyum kapsamında katılımcılar, İskeçe'ye ve tarihine ilişkin önemli bilgiler edinme fırsatı buldu.



“KADINLAR KONUŞUYOR” ETKİNLİĞİ DÜZENLENDİ

Gümülcine Türk Gençler Birliği Kadınlar Kolu, 4 Mart Pazartesi günü “Kadınlar Konuşuyor” isimli bir etkinlik düzenledi. Etkinlikte, Batı Trakya kadınının yaşanmışlıkları, başarıları ve sorunları dile getirildi. Etkinlikte söz alan Türkiye'nin Gümülcine Başkonsolosu Aykut Ünal'ın eşi İlayda Ünal ise etkinliğe katılmaktan mutluluk duyduğunu belirterek, kadınların birlikten daha güçlü olduklarına dikkat çekti. Gerçekleşen etkinlikte tecrübelerini paylaşan Ayşe Kırdali ve Mediha Bekiroğlu, bölgede yaşanan eğitim sorunlarına dikkat çekti. Eylem Amet, Batı Trakya'ya uyum sürecini paylaşırken, Asime Hasanoğlu da özgüvensiz bir neslin hayata etkisi ve bu durumda neler yapılabileceği konularına değindi. Katılımcılardan Sevgi Molla, özel eğitime ihtiyacı olan çocukların toplumdaki yeri hakkında konuştu. Söz konusu çocukların hakları konusunda ise Vildan Şerif bir konuşma yaptı.



OKULDA YAPILMASINA İZİN VERİLMİYEN KERMESSE YOĞUN İLĞİ

İskeçe Merkez Türk İlkokulu son sınıf öğrencilerinin, kültürel gezi ve mezuniyet yıllığı hazırlamak için düzenlediği ve İskeçe İlköğretim Müdürlüğü'nün okulda yapılmasına izin vermediği kermese, başta öğrenci velileri olmak üzere, İskeçe halkı yoğun ilgi gösterdi. Okul bahçesinde düzenlemek istedikleri geleneksel kermese İskeçe İlköğretim Müdürlüğü tarafından izin verilmeyince, 9 Mart Cumartesi günü İskeçe Çınar Camii bahçesinde gerçekleştirildi. Kermes ile ilgili olarak İskeçe Merkez Türk İlkokulu Okul Aile Birliği ve Encümen Heyetinin yaptıkları ortak açıklamada, “Bir etkinliğimizi daha alnımızın akı ile tamamladık. Alkışlarımız kermesimiz için ellerinden geleni yapan 6.sınıf öğrencilerimize ve velilerimize gelsin. Kermesimizde bizi yalnız bırakmayan büyüklerimize ve halkımıza teşekkür ederiz.” ifadelerine yer verildi.





MARTA DAİR

Neden ocak, şubat veya herhangi bir ay değil de mart? Nedir bu ayı diğer aylardan özel kılan? Nedir birçok atasözüne konu olup adını unutturmayan? Vikipedi ansiklopedisine göre mart, Gregoryen takviminde yılın 3. ayı olup 31 gündür. Antik Roma'da mart ayının adı, Roma Savaş Tanrısı "Martius"tu ve bu ayın savaşa başlamak için şanslı bir zaman olduğu kabul edilirdi. Ocak ve şubat ayları, savaşmak için uygun olmadıklarından Roma takviminin ilk ayı marttı.

Yeniden doğuşa, gençleşmeye, yenilenmeye, diriliş ve yeniden büyüme fikirlerine çağrışım yapan, doğa döngüsünde kış ile yaz arasındaki ilkbahar mevsimi, kuzey yarım kürede 21 Mart ve 21 Haziran arasındadır.

Mart ayıyla birlikte ağaçlar çiçek açar, hava sıcaklığı artmaya başlar. Karlar erir ve bol miktarda yağışın olması ile su yatakları olan dereler, göller, göletler ve barajlar su ile dolar.

İnsanlar üzerinde de sağlık açısından olumsuz etkileri olabilir. Yorgunluk, bitkinlik ilkbaharın insanlar üzerindeki olumsuz etkilerindedir. Bu duruma tıp dilinde kısaca bahar yorgunluğu denir.

Görüldüğü üzere bir yandan baharın müjdesi verilirken, öbür yandan da hava döngüsünün getirdiği yan etkileri göz ardı etmek kaçınılmazdır. Mart ayının hava koşullarından kaynaklanan bu belirsizlik, insanlar üzerinde olumlu veya olumsuz bir çok etki bırakır. Bu nedendir ki atalarımızdan bu ayla ilgili bize, dilimizin zenginleşmesine vesile olan bir çok atasözü yadigar kalmıştır.

Bunlardan bazıları:
Mart çıkmadıkça dert çıkmaz.
Mart dokuzunda çıra yak, bağ buda.
Mart kapıdan baktırır, kazma kürek yaktırır.
Mart kuruluk, nisan yağmurluk.
Martta tezek kuruya, nisanda seller yürüye.
Martta yağmaz, nisanda dinmezse sabanlar altın olur.
Mart ayların çingenesidir.
Mart martladı, tavuk yumurtladı.
Mart yağar, nisan övünür;
nisan yağar, insan övünür.
Mart ayı dert ayıdır.

Şimdi dilerseniz bazılarını daha sıkça duyduğumuz, bazıları ise yöresel ağızlardan dolayı daha az karşımıza çıkan bu atasözlerinin ne anlama geldiklerine bir göz atalım.
Mart çıkmadıkça dert çıkmaz atasözü bize kış hastalıklarının, mart sona ermedikçe bitmeyeceğini, Mart dokuzunda çıra yak, bağ buda atasözü, mart ayının dokuzunda bağların kesinlikle budanması gerektiğini, bu iş gündüz yetiştirilemezse gece çıra ışığında yapılmaya geçecek kadar önemli olduğunu,

Mart kuruluk, nisan yağmurluk atasözü herkesin, ortam ve koşulların işine uygun olmasını beklediğini veya istediğini,
Martta tezek kuruya, nisanda seller yürüye atasözü mart ayının kurak, nisan ayının yağışlı olduğunu, çiftçinin yüzünü güldürdüğünü,
Martta yağmaz, nisanda dinmezse sabanlar altın olur atasözü, kara kışta kar yağdığını, martta yağış olmadığını, nisanda da çok yağmur yağarsa o yıl bol ürün alınacağını, çiftçinin yüzünün güleceğini,
Mart ayların çingenesidir atasözü öteki aylardan her birinin bir kişiliği, bir soyluluğu olduğunu, mart ayının ise soysuz, güvenilmez, ne yapacağı bilinmez kişilere benzediğini,
Mart martladı, tavuk yumurtladı atasözü mart ayının kendini gösterince tavukların da yumurtlamaya başladığını,
Mart kapıdan baktırır, kazma kürek yaktırır atasözü mart ayındaki şiddetli soğuklarda, insanların ellerine geçen her şeyi yakmak zorunda kaldıklarını,

Mart yağar, nisan övünür; nisan yağar, insan övünür atasözü martta yağın yağmurla ekinlerin nisanda geliştiğini, nisanda yağın yağmurla başakların olgunlaştığını ve bunun da karnı doyanları sevindirdiğini, Son olarak mart ayı dert ayıdır atasözü de mart ayında havaların sık sık değiştiği için insan kendisini koruyamadığını ve hasta olduğunu, hatta mart ayının zorlu hava koşulları nedeniyle tarım ve hayvancılıkla uğraşanlar için zorluklarla dolu olabileceğini anlatmaktadır.

Mart ayı demişken bu ayla ilgili, "mart kedisi gibi" deyimimizi de es geçmek olmaz. Bahsi edilen deyimimiz de benzediğimiz kişinin çok çapkın olduğunu anlatmaktadır.

Mart ayı ile ilgili yazımızın sonunda aklıma gelen, başka herhangi bir dilde herhangi bir ay ile ilgili bu denli çok atasözünün bulunup bulunmadığıdır. Atasözleri bir külütürün en değerli öğelerinden biridir.

Kültürümüze, dilimize ve değerlerimize sahip çıkma dileğiyle...



BESLENME VE DİYETETİK UZMANI
DOĞA KASAP

A'DAN Z'YE ARALIKLI ORUÇ



Günümüzde ne yazık ki bir obezite salgınıyla karşı karşıyayız. Obezitenin kendisi ve yakın arkadaşı tip 2 diyabet sağlığımız için en büyük risk faktörleri arasında yer almaktadır. Her 3 yetişkinden 2'sinin fazla kilolu veya obez olduğu göz önüne alındığında, kilo kontrolüne yönelik yeni ve etkili yaklaşımlara ihtiyaç duyulmaktadır. Obezite ve yol açtığı sağlık problemlerinin önlenmesinde ve yönetilmesinde son yıllarda öne çıkan diyet müdahalelerinden biri de 'Aralıklı Oruç' beslenme modelidir. Aralıklı oruç, kişinin isteyerek günün ya da haftanın belli zaman dilimlerinde düzenli olarak yemek yemeden uzak kaldığı dönemi kapsamaktadır.

Aralıklı açlık uygulamaları, bazı film yıldızlarının da bu metodu uygulamasının etkisiyle birlikte dikkat ve ilgi çekmeye başlayarak kendini gösteren bir beslenme modelidir. Bu beslenme modeli, son zamanlarda popüler hale gelmiş durumda olsa da esasen aslı binlerce sene öncesine dayanan kadim bir beslenme biçimidir. Oruç, tüm tarih boyunca dini inanç gereği olarak, bazen de belirli hastalık ve rahatsızlıkların tedavi yöntemi olarak geçmişte defalarca uygulanmıştır. Bu uygulamalar, 1950 ve 1960'larda hızla popüler olmuş olsa da yanlış uygulama biçimleri nedeniyle yan etkiler ile sık karşılaşmış, yeni açlık modellerinin modifiye edilmesine yol açmıştır. Ancak günümüzde popüler basında yine aralıklı oruç ile ilgili çok sayıda yayın, blog, haber makalesi ve diyet önerileri yer almaktadır. Aralıklı oruç, aralıklı açlık, intermittent fasting... Son zamanlarda bu sözcükleri sıkça duyar olduk. Yeni bir beslenme şekli olarak hayatımıza giren aralıklı oruç diyeti birçok türüyle karşımıza çıkıyor.

1

Alternatif Gün Orucu

Aralıklı oruç çeşitlerinden biri olan alternatif gün orucu (AGO), enerji ihtiyacının %20-25'inin karşılandığı (yaklaşık 500-600 kkal), bir öğünden sonra 24 saatlik açlığı içeren bir diyet türüdür. Gün aşırı veya 2 günde bir olacak şekilde uygulanır. Yapılan çalışmalara göre bu orucu uygulayan bireylerde vücut ağırlığı ve yağ kütlelerinde anlamlı bir azalma gözlenirken yağsız kütlede değişme görülmemiştir. Aynı zamanda kan lipitlerinde iyileşme gözlenmesi AGO'nun orta derecede (%6) ağırlık kaybı için etkili bir yöntem olabileceğini göstermiştir. Fakat bireylerin açlık beyanlarının fazla olması diyetin sürdürülebilirliği konusunda soru işaretlerine sebep olmaktadır.

2

Modifiye Oruç Rejimleri

Modifiye oruç rejimi, planlanan oruç günlerinde alınması gereken enerjinin %20-25'inin (yaklaşık 500-600 kkal) tüketilmesine izin verir. Haftada 2 gün enerji kısıtlamasının yapıldığı, diğer 5 gün ise serbest yemek yemeyi içeren 5:2 diyetini oluşturur. Yapılan çalışmaların çoğunda %3-8 oranında önemli ölçüde ağırlık kaybı görülmüştür. Bunun yanı sıra açlık insülininde anlamlı derecede azalma, LDL ve trigliseritlerde iyileşme gözlenmiştir. Katılımcıların bir kısmı üşüme, huzursuzluk, enerji düşüklüğü gibi olumsuz yan etkiler bildirmiştir.

3

Zaman Kısıtlı Beslenme

Belirli bir saat aralığı boyunca aç kalmayı hedeflemektedir. 16/8 (16 saat açlık, 8 saat yemek yeme) ya da 14/10 (14 saat açlık, 10 saat yemek yeme) gibi açlık pencereleri içerisinde isteğe bağlı enerji alımı ile uygulanır. Açlık saatlerinde su, kahve, maden suyu gibi enerjisi olmayan içecekleri tüketmek serbesttir. Yapılan çalışmalara bakıldığında zaman kısıtlı beslenmenin, ağırlık kaybı üzerindeki olumlu etkilerinin yetersiz olduğu görülmektedir.

4

Ramazan Orucu

Ramazan ayı boyunca şafaktan gün batımına kadar yaklaşık 12 saatlik bir açlık dönemini içerir. Gün batımından sonra bir büyük öğün, şafaktan önce bir hafif öğün tüketilir. Yapılan araştırmalar sonucunda bireylerde anlamlı kilo kaybının yanında azalmış LDL ve açlık kan glikoz seviyeleri, artmış HDL değerleri saptanmıştır. Bunun yanında vücuttaki inflamasyonun azalmasına katkı sağladığı bildirilmiştir. Fakat insanın biyolojik saatine zıt bir beslenme şekli olduğu için sürekli istenilen bir ağırlık kaybı müdahalesi olarak düşünülmemektedir.

ARALIKLI ORUÇ VE BAZI HASTALIKLAR ÜZERİNE ETKİLERİ

Aralıklı Oruç ve Obezite:

Uygulanan açlık modeline ve süresine bağlı olarak vücut ağırlığında azalma ve vücut bileşiminde değişiklik oluşur. Düşük enerjili diyetlere kıyasla yağ kütlelerinde daha fazla azalma sağlanabilir. Özellikle modifiye edilmiş aralıklı orucun 5:2 düzeninde; bel çevresinde incelme, kan basıncı, trigliseridler ve HDL kolesterolde olumlu gelişmeler sağladığı bildirilmiştir.

Aralıklı Oruç ve Diyabet/Glisemik Kontrol:

İnsülin, kan şekeri seviyesine bağlı olarak farklı miktar ve sıklıkta salgılanır. Dokularımızda insüline karşı duyarsızlık geliştiğinde insülin direnci, dolayısıyla diyabet oluşur. İnsülin direncinin enerji kısıtlamasıyla iyileştiği uzun süredir bilinmektedir. Aralıklı açlığın da diyabet ve ilişkili komplikasyonları için risk faktörlerini azaltmada etkili olabileceği düşünülmektedir. Diyabetli hastalarda aralıklı açlığın glisemik kontrol üzerindeki etkileri hakkında veriler net olmasa da, HbA1c düşüklüğü gibi plazma glikoz seviyeleri üzerine olumlu etki gösterdiği, buna bağlı olarak hastaların insülin tedavilerinin sonlandırıldığı bilinmektedir. Ancak aralıklı açlığın antidiyabetik ilaçlar, özellikle kısa etkili insülin kullanan hastalarda hipoglisemiye neden olabileceği göz ardı edilmemelidir.

Aralıklı Oruç ve Kardiyovasküler Hastalıklar:

Kardiyovasküler hastalıkların önemli bir risk faktörü, uzun süre devam ederse hipertansiyona yol açabilen yüksek kan basıncıdır. Yapılan çalışmalara göre aralıklı oruç, plazma lipid profilinde iyileşmelere sebep olması nedeniyle kalp atım hızı ve kan basıncını azaltarak kardiyovasküler hastalık riskini azaltabilir.

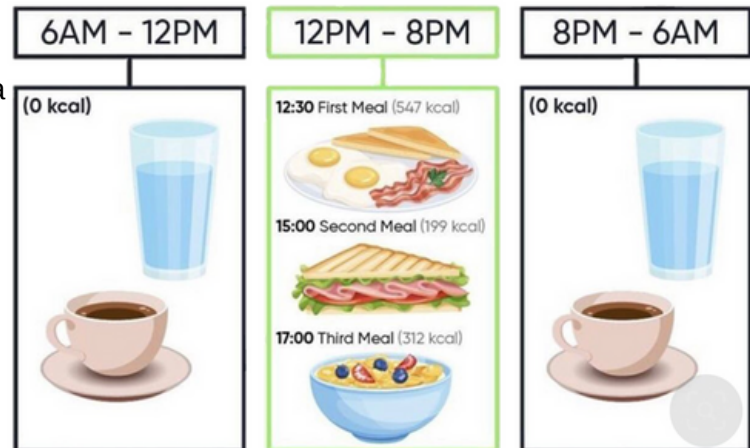
Aralıklı Oruç ve Nörolojik Hastalıklar:

Demans gibi hastalıklar beyinde nöronal hasara neden olur. Enerji kısıtlaması ve aralıklı oruç, bu durumların oluşmaması yönünde olumlu etkiler gösterebilmektedir. Oruç başladıktan birkaç gün sonra keton cisimleri oluşur, beynin tercih edilen yakıt kaynağı hâline gelir ve bilişsel performansı artırır.

Aralıklı Oruç ve Kansere:

Bir asırdan daha uzun bir süre önce yapılan çalışmalar, oruç tutmanın ve enerji kısıtlamasının tümörler üzerindeki yararlı etkisini tanımlamıştır. Oruç diyetleri, kanser hücrelerinin uyum sağlama ve hayatta kalma kabiliyetini azaltabilen ortamlar oluşturur ve böylece kanser tedavilerinin etkilerini geliştirir. Ayrıca oruç, sağlıklı hücrelerin kemoterapiye direncini artırır ve tedavilerin hayatı tehdit eden yan etkilerini önlemeye yardımcı olur.

Genel olarak özetlemek gerekirse; neredeyse her aralıklı oruç türünün bir miktar ağırlık kaybına neden olabileceği görülmüştür. Araştırmalar klasik bir zayıflama diyetine kıyasla aralıklı orucun ağırlık kaybı açısından herhangi bir üstünlük yaratmadığını göstermektedir. Önemli olan şeylerden biri de kişi için hangi diyetin sürdürülebilir olacağıdır. Beslenme modelleri tercih edilirken, uzun vadede sürdürülebilirliği ana kriterlerdendir. Bu açıdan, aralıklı açlık modelleri içerisinde zaman kısıtlamalı beslenme en uygulanabilir form olarak değerlendirilebilir. Aralıklı açlığın hipoglisemik bireyler, sirkadyen ritim sorunu yaşayanlar, gebe ve emzirenler için uygun olmadığı, sürdürülebilirliğinin güç olduğu unutulmamalıdır. Sonuç olarak, aralıklı oruç olumlu metabolik değişiklikler ile ilerisi için umut veren bir yaklaşım olsa da kanıt düzeyi yüksek daha fazla çalışmalara ihtiyaç vardır.



“ANADOLU’NUN YÜCE DAĞI” DİYE BİLİNEN YAZAR: İFAT İLGAZ

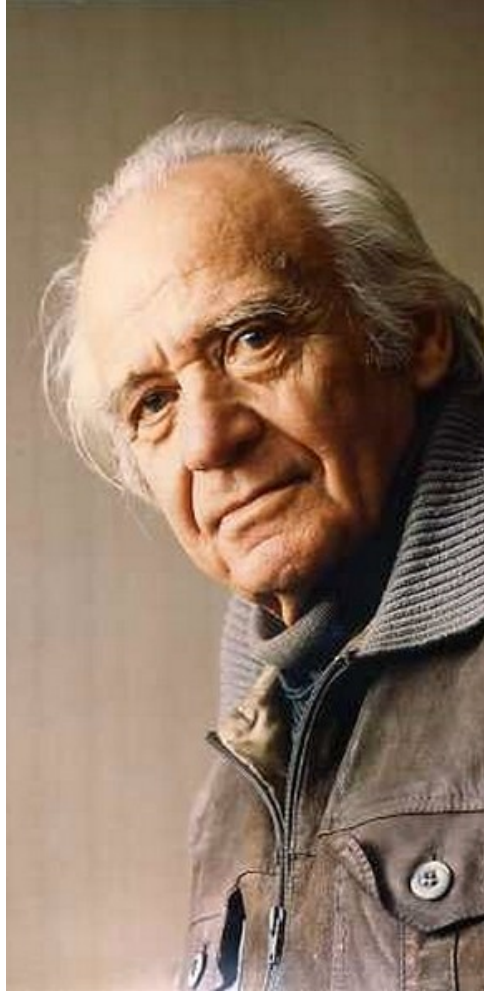
Rıfat Ilgaz, 7 Mayıs 1911’de Cide’de dünyaya gelir. Kendisi evin yedinci çocuğudur. Ortaokul zamanlarında kaleme almış olduğu ilk şiirleri, Kastamonu’nun Nazikter ve Açıkgöz, İnebolu’da ise Güzel İnebolu gazetelerinde yayımlanır.

Rıfat Ilgaz’ın babasının arkadaşı Yusuf Niyazi Bey, 1927 yılında çıkardığı Çalçene isimdeki mizah dergisinde ona da yer verir. Yazarımız o günden sonra bu dergide mizah yazıları yazmaya başlar.

Faruk Nafiz Çamlıbel, Kastamonu’ya bir gezi sonrası uğradığında Rıfat Ilgaz’ın Açıksoz gazetesinde yayımlanan “Sazımı Çalana” başlıklı şiirini okuyunca, Rıfat Ilgaz ile tanışmak ister. Yazdığı tüm şiirleri okuyan Faruk Nafiz Çamlıbel, Rıfat Ilgaz’ın yazmaya devam etmesini ve peşini hiç bırakmamasını söyleyerek onu yüreklendirir.

Babası rahmetli olunca kendisi Muallim Mektebi’ne gitmek zorunda kalır. Ancak, hedefinden asla vazgeçmez.

1930 yılında Muallim Mektebi’ni bitirdikten sonra görevini yapmak üzere Gerede’ye gider. Altı yıl boyunca burada görevini yerine getirir.



1933-1936 yıllarında askerliğini bitiren Rıfat Ilgaz, Gazi Eğitim Enstitüsü’nün sınavlarına girer ve nihayet edebiyat bölümünü kazanarak Ankara’ya yerleşir.

1934 yılında çıkan soyadı kanunu gerekçesiyle, öğretmenliğini, edebiyatını ve borçlu olduğu Kastamonu’yu simgeleyen bir soyadı almak istediğinden dolayı “İlgaz”ı seçer.

Gazi Eğitim Enstitüsü’nün son sınıfındayken vereme yakalanır ve bu hastalık onun ölene kadar yakasını hiç mi hiç bırakmaz.

Rıfat Ilgaz, İlhan Selçuk ve Turhan Selçuk’un 1957 yılında çıkardıkları Dolmuş dergisinde “Stepne” imzasıyla yazılar yazar.

“Hababam Sınıfı” ve “Bizim Koşuş” bu dergide yayımlanarak büyük rağbet görür.

1957 yılında kitap olarak yayımlanan Hababam Sınıfı, 1966 yılında Ulvi Uraz Tiyatrosu’nda sahnelenir. 1970 yılında ise Ertem Eğilmez tarafından sinemaya uyarlanarak halk ile buluşturulur. En çok sevilen ve izlenen filmlerden biri olur Hababam Sınıfı.

Rıfat Ilgaz, yazmış olduğu bu kitapta üç şeyin eleştirisini yaptığını beyan eder: “Ezberin, kopyanın ve uydurma saygının”.

Sivas Madımak Oteli’nde yaşananları öğrenince sağlığı ciddi biçimde zarar görür. En yakın arkadaşı olan Asım Bezirci’nin ölüm haberini alınca, hastalığı dayanılmaz olur. 7 Temmuz 1993’de hayata veda eder.

İNSANLIĞIN SOMUT OLMAYAN KÜLTÜR MİRASLARINDAN BİRİ: *MEDDAHLIK GELENEĞİ*

Türkiye'nin son meddahlarından, Türkiye Cumhuriyeti Kültür ve Turizm Bakanlığı'nın "Somut Olmayan Kültürel Miras Taşıyıcısı" unvanını verdiği Meddah Kenan Olpak ile "Meddahlık Geleneği" üzerine bir söyleşi gerçekleştirdik. Bizlere önemli bilgiler aktardığı bu söyleşi için kendisine teşekkür ederiz.



Meddah
Kenan Olpak

Sizi yakından tanımak isteriz, Kenan Olpak kimdir? Bize kendinizden bahsedebilir misiniz?

1963 yılı Erzurum doğumluyum. İlk ve orta öğrenimimi Erzurum'da, lise ve üniversite eğitimimi Ankara'da tamamladım. Yaklaşık 35- 40 yıldır geleneksel Türk Tiyatrosu, Meddah, Karagöz ve Orta Oyunu üzerinde çalışmalar yapıyorum. Meddahlık geleneğini çok küçük yaşlarda nenemden ve dayımdan öğrendim. Ustam ise Erzurumlu meddah Behçet Mahir'dir. Kendisi Erzurum ağızıyla halk hikayeleri anlatırdı, ben de ondan esinlenerek halk hikayeleri anlatıyorum ve meddahlık geleneğini sürdürmeye çalışıyorum. Türkiye Cumhuriyeti Kültür ve Turizm Bakanlığı, 2015 yılında Geleneksel Tiyatro Sanatçısı ve Somut Olmayan Kültürel Miras üyesi olarak beni kadrosuna dahil ederek sanatçı unvanı verdi. Ayrıca UNESCO'nun, Somut Olmayan Kültürel Miras Taşıyıcısı olarak da hem UNESCO hem de Bakanlık tarafından tescil aldım. Birkaç yıl sonra da Yaşayan İnsan Hazinesi olarak değerlendirileceklerini aktardılar.



Meddah nedir? Öncelikle ondan bahsedebilir misiniz?

“Med” kelimesi Arapça övme anlamını taşır. Peygamber efendimizin hicreti sırasında onu övenlere “meddah” denilirdi. Daha o zamanlardan gelen bir gelenektir. Orta Anadolu’da, Anadolu’da ve Kafkasya’da bizim ozanlarımız kopuzlarla, sazlarla halk hikayeleri anlatırdı. Oradan gelen bir geleneğimiz de mevcut. Doğaçlama yoluyla çeşitli hikayeler anlatarak millet güldürürlerdi. Amaç millet güldürüp eğlendirmenin yanı sıra kıssadan hisseler de vermek elbette. Yani meddahın görevi güldürüp eğlendirmenin yanı sıra izleyicisine mesaj da vermektir. Anadolu’nun her yerinde bir kıssahan vardı. Özellikle Anadolu’da meddahlık geleneği çok öneme sahip olan ve yaşatılan bir gelenektir, her şehirde, her mahallede, her köyde, her kahvede bir kaç meddah mutlaka olurdu.



Meddahların sahnede kullandıkları özel aksesuarları var mıdır?

Meddahların kullandığı iki tane malzemeleri vardır. Bunlardan birisi mendilidir “peşkir” denir, diğeri ise bastonudur. Meddah, bastonunu hikaye esnasında yeri geldiği zaman “kılıç”, “silah”, “kayıkçının küreği”, “tüfek”, “süpürge”, “sopa” gibi kullanır. Peşkiri ise hem terini silmek için kullanır hem de kadın tiplerinde başına örterek yazma, örtü olarak kullanır. Ayrıca baston, gösteriyi başlatmak için kullanılan bir araç görevi de görür, meddah tarafından yere üç defa vurulur ve hikaye başlar.



Meddahlar tarafından sahnede anlatılan hikayelerin kaynağı nedir ? Anlatılan hikayeler kime aittir veya nereden esinlenilir?

Meddahlar hikayelerinde genellikle halk hikayelerini, tarihi hikayeleri, komedi oluşturacak unsurları, kendi anılarını, yaşanmış olayları ya da çevresinde geçen hadiseleri konu alır. Örneğin, mahallenin bakkalına bir hırsız girmiştir ve meddah o olayı komedi ile harmanlayarak anlatır. Gösterilerinde Leyla ile Mecnun, Ferhat ile Şirin, Kerem ile Aslı, Yusuf ile Züleyha gibi anonim halk hikayeleri de anlatan meddahlar, aynı zamanda Hz. Ali’nin cenkleri, Hayber Kalesi ve Mesnevi`den hikayeler gibi dini hikayelere de yer verir. İyi bir tipleme ustası olan meddahlar, hem sesiyle hem de jest ve mimikleriyle farklı tip ve karakterlere kolayca bürünürler. Gösterileri genelde güldürme esaslı olup, ramazanlarda iftardan sonra tek kişilik tiyatro şeklindedir.



Meddah olmak için nasıl bir eğitim almak gerekmektedir?

Meddah olmak için bir eğitim almak gerekmektedir ancak kişide bunun yanı sıra Allah`ın bahsettiği bir yeteneğin de olması gerekmektedir. Akabinde de iyi bir ustanın yanında feyz alınmalıdır. Benim ustalarım daha önce de bahsettiğim gibi nenem, dayım ve Behçet Mahir`dir. Nenemden dinlediğim 'hekatlar' yani hikayeler bu sanattaki ilk hafızamı oluşturdu. Ben, 6 yaşımda hikâyeler anlatmaya başladım. Çocukken ramazan ayında kahvehaneye gidip Meddah Behçet Mahir'i izlerdim. Onun anlattığı hikayeleri hafızama kaydedip, onu taklit ederek hikayeleri okulda anlatırdım. Meddahlık geleneği ustadan çırağa geçen bir aktarım. Bu olayı "El Verme" ya da "Peştamal Kuşanma" olarak tabir edebiliriz.

Geçmişten günümüze meddahlık geleneğinde ne gibi değişimler meydana gelmiştir?

Modernizmle birlikte meddahlık farklı şekillerde anlatılmaya başlandı. Özellikle meddahlık geleneğini bilmeyenler tek kişilik gösteri, tiyatro oluşturup, içine meddah geleneğinden bir iki öge katarak modern meddahlık çıkartmaya çalıştılar. Ancak bu tamamen bir yanılgıdır ve maddahlık ile bir ilgisi yoktur. Onlar,one-man show olup batı menşeli gösterilerdir ve meddahlık geleneğimize uymazlar. Meddah gösterileri meddahın girizgahı ile başlar, sohbetiyle devam eder. Meddahın kullandığı anlatım tekniğinde kurallar vardır.

Günümüzde meddahlığı nasıl yorumlarsınız?

Günümüzde bu işle uğraşan pek fazla kimse yok. Örneğin, Türkiye`de gerçek meddah olarak bu işi yapan 5-6 kişi vardır. Ancak ramazanlarda tiyatrocular da meddahım diye gösteriler yapıyorlar fakat gerçek meddahlık geleneğini sürdürenlerin sayısı parmakların sayısı kadardır. Günümüzde one-man show, Amerika menşeli bar gösterileri ve bunların türevleri de yapılmaya başlandı. Bu gösteriler meddahlık geleneğine tamamen aykırıdır. Popüler sanatçılar modern meddahlık yaptıklarını söylüyorlar fakat o gösteriler meddahlık değildir, one-man show ve stand-up komedidir.



Son olarak bize neler söylemek istersiniz?

Bu sanatı geçmişten geleceğe bir kültürel miras olarak taşımamız lazım. Bunun için sivil toplum kuruluşlarına, özellikle bizim değerlerimize sahip çıkan birimlerin, kişilerin desteğine ihtiyacımız var. Bu geleneğimizi, çocuklara ve gelecek nesillere aktarmak için desteğe ihtiyacımız var çünkü çocuklar bilmiyorlar. Meddahı hatta Nasrettin Hoca'yı da bilmiyorlar, tanımıyorlar. Tamamen bunları unutturmaya yönelik düşünceler var fakat bunlara izin verilmemesi lazım. Bunun için de sizlerin desteği gerekmekte. Mesela bizim Anadolu masalları olarak çok güzel masallarımız var ama maalesef bu masallarımız artık unutuldu, çocuklar tarafından bilinmiyor. Günümüzde Pamuk Prenses ve Yedi Cüceler, Kırmızı Başlıklı Kız masalları popüler. Ancak Kırmızı Başlıklı Kız masalına bir bakıyorsun daha yüzyıllar öncesinde Kars yöresine ait Nardane Hanım'ın hikayesi çıkıyor. Peki ne oldu Nardane Hanım'a? Gelip aldılar. Evirdiler çevirdiler Kırmızı Başlıklı Kız yaptılar. Hikayelerimize biz sahip çıkmıyoruz ancak onlar batıda ismini değiştirerek kullanıyorlar. Mesela Dede Korkut hikayelerimiz 1200'lerde zuhur etti ama biz onların değerini bilmiyoruz. Dede Korkut hikayelerini şimdi Amerikan sinemasındaki karakterlerin hepsi oynuyor. Ayrıca meddahlık 2008 yılında UNESCO Kültürel Miras Listesinde tescillendi, 2018 de ise Dede Korkut Hikayeleri Somut Olmayan Kültürel Miras olarak tescillendi. Bu hikayelerin orijinal metinleri 1950 yılında Vatikan Kütüphanesi'nde bulundu. O tarihe kadar hep sözlü olarak, kulaktan kulağa aktarılıyordu Dede Korkut hikayeleri. Biz dinledik. Sözlü bir edebiyattır. 1500'de Akkoyunlular, Doğu Karadeniz'e giderek bu anlatılan Dede Korkut hikayelerini yazılı metin haline dönüştürdü. Orijinal olan metinler ise Vatikan Kütüphanesi'nden çıktı.



HAYATINDA GÜZEL İNSANLAR VARSA, UMUDUNU YİTİRMEZSİN

Hayatına giren herkes, sen izin verdiğin sürece hayatında olur. Kime izin verirsen, yürüdüğün yolda sana onlar eşlik eder. Ve hayatına hangi şekilde dahil olmuş olurlarsa olsunlar, mutlaka hepsinden öğreneceğin bir şeyler vardır. Doğduğun andan itibaren karşılaştığın her insan, sana bir şeyler öğretmek için gönderilmiştir aslında. Kimilerinden güçlü olmayı, kimilerinden yenilgiyi, kimilerinden koşulsuz sevgiyi, hatta ve hatta kimilerinden sevgisizliği öğrenirsin. Bu hayatının sonuna kadar böyle devam eder. Ancak bunca öğretilerin eşliğinde nasıl bir insan olacağını sen seçersin. Mesela, iyi bir insan olmak bir seçimdir. Kötü bir insan olmanın da bir seçim olduğu gibi.

Kim bilir, hayatın çok acımasız olduğunu düşündüğün ne çok anlar olmuştur. İnsanların kötü olduğunu düşündüğün anlar.

İnsan, bazen de hiç beklemediği anda içinde yepyeni umutların doğmasına tanık olur. O yeni umutlar karşısında, öylece şaşırıp kalır. Öyle anlarda, insanın içinde sevinç ve vefa duyguları birbirine karışır. İnsanın ruhunda, benliğinin içinde tarifsiz bir iyilik hissi oluşur.

Bütün bu güzel duyguların sebebinin, hayatında olan insanlar olduğunu bildiğinde umudu yeniden yeşerir. Baharda, ağaçlardaki kuru dalların yeşermesi, çiçek açması gibi...

Ve kendisine iyi gelmeyen insanları hayatından çıkarır insan, hastalıklı dallarının yeşermesine izin vermeyen, onların kuruyup gövdesinden düşmesine izin veren ağaçlar gibi...

HUSURSUZ BACAK SENDROMU

Günümüzde bacaklarını hareket ettirmeden duramayan herkes el kaldırsın! İstirahat halindesin ve aniden bir yürüme isteği mi geliyor? Gece yatağa yatıyorsun ve ağrıdan ayaklarını nereye koyacağını bilemiyor musun? Belki de bu sürekli ve karşı konulmaz bir hareket isteğinden çok daha fazlasıdır. İşte! Günümüzün en popüler rahatsızlığı, Husursuz Bacak Sendromu...

Huzursuz bacak sendromu, günümüzde toplumda çok yaygın görülmesi, rahatsızlık olduğunun bilinmemesi ve yıllarca insanların bu rahatsızlıklarının tedavi edilmeden yaşaması nedeniyle az bilinen ve bacaklarda en sık görülen rahatsızlıklardan biridir. Huzursuz bacak sendromunu, adından da anlaşılacağı üzere toplumun büyük bir kısmında görülen ve bireyin yaşam, özellikle de uyku kalitesini kötü yönde etkileyen bir rahatsızlık olarak tanımlamak mümkündür. İstirahat halinde iken aniden rahatsız edici bir hisle birlikte istemsizce sık sık bacaklarınızı hareket ettirme isteği yaşıyorsanız, huzursuz bacak sendromu (HBS) olarak adlandırılan bir rahatsızlık yaşıyor olabilirsiniz. Son zamanlarda bölgemizde adından sıkça söz edilen bu huzursuz bacak sendromu, her yaş grubunda hem kadın hem de erkekte görülebilen bir rahatsızlıktır. Alanında uzman kişiler, sendromun temelinde ne tür bir problem olduğunu henüz kesin olarak belirleyememekle birlikte, çevresel faktör ve genetik temelli yatkınlığın bu rahatsızlığa neden olduğu iddia edilmektedir.

Huzursuz Bacak Sendromu Belirtileri Nelerdir?

Huzursuz bacak sendromu belirtileri içinde en belirgin olanı, bacaklarda rahatsızlık hissi ve hareket ettirme isteğidir. Bu rahatsızlık bireyi özellikle akşamları rahatsız eder ve geceleri en şiddetli halini almaktadır. Derdine çare arayan birey, uzman doktorun kapısını çalar. Ağrının tarifinde de çeşitlilik olur ve birey "bacaklarım uyuşuyor", "gıdıklanıyor", "yanıyor", "karıncalar geziyor" gibi cümlelerle yaşadığı sıkıntıyı ifade etmeye çalışır. Bu da bireyde sürekli bacaklarını hareket ettirme isteği uyandırır, dolayısıyla uykuya dalmak zorlaşır, birey gece kalkıp evin içinde yürüyerek bu hissi üzerinden atmaya çalışır ve ağrıların dinmesi için bekler. Uykusuz geceler yorgun günleri beraberinde getirir ve bu uzun dönemde hayat kalitesinin düşmesine sebep olur, adeta kâbus yaşar.

Sonuç olarak, bu saymış olduğumuz belirtiler genelde bacak ve ayaklarda ortaya çıkmaktadır. Çoğunlukla her iki bacak da etkilenmektedir. Ayrıca 20 kişiden 1 kişide bu problemin görüldüğünü söylemek mümkündür. Semptomlar bazen artmakta veya belli bir süre sonra ortadan kaybolabilmektedir.



Huzursuz Bacak Sendromu Neden Meydana Gelir?

Huzursuz bacak sendromu birçok nedenden dolayı oluşabilir, en sık görülen nedenlere değinmek gerekirse:

- B12 vitamini yetersizliği,
 - Şeker hastalığı,
 - Böbrek yetersizliği,
 - Magnezyum yetersizliği,
 - Demir eksikliği anemi,
 - Bağ dokusu rahatsızlıkları,
 - Stres ve depresyona bağlı rahatsızlıklar,
 - Sinir uçlarının hasar görmesi,
 - Hamilelik
- diye listelemek mümkündür.



Huzursuz Bacak Sendromuna Ne İyi Gelir?

Bireyin yaşam tarzı değişiklikleri, huzursuz bacak sendromunun semptomlarını hafifletmeye destek olabilir. Bu değişikliklerden bazılarını şu şekilde sıralayabiliriz:

- Huzursuz bacak sendromunun tedavisinde ilk prensip, rahatsızlığın alevlenmesine neden olan madde veya gıdalardan kaçınmaktır.
- Ilık suyla duşa girmek ve bacaklara masaj yapmak, kasları rahatlatır.
- Sıcak veya soğuk kompresleri kullanmak ya da ikisini dönüşümlü olarak kullanmak, bireyin uzuvlarında hissettiği duyumları azaltabilir.
- İyi bir uyku düzeni ve ortamı sağlamak önemlidir. Bilhassa yorgunluğun huzursuz bacak sendromu semptomlarını arttırdığı bilinmektedir. İdeal olarak, serin bir uyku ortamına sahip olmak, her gün uyku saatine dikkat etmek, bununla beraber her gece en az sekiz saat uyumak ve doğru bir biçimde dinlenme bu rahatsızlığa faydalı olacaktır.
- Düzenli bir biçimde egzersiz yapmak bacaklardaki ağırları hafifletebilir, sadece egzersiz esnasında dikkatli olmak gereklidir.
- Bireyin kafein kullanımını azaltması ya da tercihen kesmesi huzursuz bacak sendromuna yardımcı olabilir.
- Huzursuz bacak sendromunu hafifletmek için birey, bitkisel veya doğal ürünler tüketebilir veya kullanabilir.
- Bireyin ilaçları gözden geçirilmeli ve huzursuz bacak sendromunun belirtilerini arttıracak ilaçlar doktor kontrolünde ayarlanmalıdır.

Son olarak, unutulmamalıdır ki bu hayatta herkesin ihtiyaçları farklıdır. Kendi vücudunuzu tanımak ve size en uygun olan çözümü bulmak için sabırlı ve kararlı olun. Huzursuz bacak sendromu ile başa çıkabilmeniz için, doğru yaklaşım ancak doğru tanı ve teşhis, doğru uzman kişi ile mümkündür.

Sağlıcakla kalın...

BİBERLİ KESİK YEMEĞİ

Sizlere, Meriç Bölgesine ait oldukça sevilen ve sıkça yapılan bir yemekten bahsedeceğim. Bölgemizde hayvancılığın yaygın olması sebebiyle, günlük taze süt ve süt ürünlerine ulaşılması kolaydır.

Kesik, ayrandan yapılmaktadır. Kesik yapabilmek için öncelikle tencereye ayranı alalım, ocağın altını açalım, ayran ısınmaya başladığı zaman sarı su ve beyaz su olarak ayrılmaya başlayacak. Tencerenin üzerinde minik minik köpük olmasını bekleyeceğiz ama kaynamasını değil. Köpük köpük olduğunu gördüğümüz zaman 2 dakika bekliyoruz ve sonra ocağı kapatıyoruz. Tencerenin içindeki kesik soğumasını bekliyoruz. Soğuyan kesik suyundan ayırmamız gerekiyor, bir süzgeç ihtiyacımız var. Süzgecin içine kesik döküyoruz, suyundan süzülmesini bekliyoruz. İşte kesik yapımı bu kadar basit. Kesik, köyden köye, bölgeden bölgeye ulaşık, lor olarak da söylenilmektedir.

Biberli kesik yemeği, oldukça pratik ve kısa sürede hazırlanıp yapılmaktadır. Tadı ve kokusuyla iştahınızı açar. Yemeğin malzemelerinden olmazsa olmazı tereyağ ve kesiktir. Menemen gibi ekmeği bandırarak yerseniz tadına doyum olmaz. Biberli kesik yemeği sabah kahvaltılarında, öğlen ve akşam yemeklerinde yenilmektedir. Malzemelere geçelim.

- 2 adet bider
- Bir kase kesik
- Bir yemek kaşığı tereyağı
- Tuz
- İsteğe bağlı acıbiber, pul biber

Tavamızı ocağa alalım. Bir yemek kaşığı tereyağını tavaya alalım ve erimesini bekleyelim. Ardından doğranmış olan biberleri (ben yeşil biber ve kırmızı biber tercih ettim) tavaya ilave edelim, biberlerin yumuşamasını bekleyelim. Yumuşayan biberlerin üzerine kesik ilave edelim ve biraz da tuz ekleyelim. Kesik suyunu salacak, suyun da biraz çekilmesini bekleyelim.

Burnumuza güzel kokular gelmeye başlayacak ve yemeğimiz hazır. Afiyet olsun.



RAMAZAN GELDİ



KELİME AVI

S	U	R	E	D	H	T	U	N	K	P	S	Z	A	B	İ	O	R	J	M
A	R	H	N	L	E	B	S	R	Y	O	P	M	C	E	C	R	U	M	E
D	S	R	E	N	M	A	G	H	T	E	U	V	Ü	S	E	İ	B	E	H
A	S	S	M	A	H	Y	A	R	M	B	V	E	Z	A	N	E	Y	S	R
K	S	F	J	M	E	R	T	E	K	C	V	N	A	H	A	E	H	O	M
A	Z	E	M	A	R	A	N	Y	X	S	D	A	V	U	L	C	U	A	Z
R	M	V	A	Z	P	M	K	T	O	U	S	J	K	R	M	J	R	L	O
F	İ	S	E	N	K	K	H	A	Y	K	U	G	H	A	T	İ	M	J	U
V	O	F	C	L	M	R	A	M	A	Z	A	N	U	S	D	J	A	Z	J
E	N	K	O	P	A	N	M	E	U	İ	M	S	A	K	İ	Y	E	L	F
D	C	A	B	T	İ	L	E	A	G	K	G	F	J	T	U	İ	P	İ	Y
C	V	D	F	E	Y	E	S	P	U	İ	R	G	P	O	J	T	E	Y	A
N	G	İ	N	R	T	A	F	İ	T	R	E	R	J	N	S	D	G	S	R
M	R	R	T	A	R	Y	O	D	E	İ	D	E	T	J	U	R	O	P	D
K	O	G	A	V	D	O	Z	E	K	A	T	A	E	M	G	J	U	N	İ
Y	İ	E	R	İ	M	E	A	K	U	Y	E	S	D	R	Ü	İ	D	Z	M
İ	U	C	E	H	S	G	F	E	Y	D	A	Z	A	R	L	Z	C	O	U
E	H	E	A	P	C	H	Y	A	M	U	K	A	B	E	L	E	R	U	J
S	Y	S	B	M	B	V	E	T	E	A	U	J	İ	F	A	S	F	T	F
A	T	İ	C	Z	İ	K	R	A	M	İ	J	U	O	D	Ç	U	R	O	J

RAMAZAN
ORUÇ
FİTRE
ZİKİR
DUA
MUKABELE

DAVULCU
TERAVİH
GÜLLAÇ
HURMA
SAHUR
MAHYA

NAMAZ
BAYRAM
KADİR GECESİ
İFTAR
PİDE
EZAN

CAMİ
İBADET
İKRAM
YARDIM
İMSAKİYE
SADAKA

HATİM
CÜZ
SURE
AYET
ZEKAT
İKRAM

ZAMANSIZDIR HER AYRILIK

Zamansızdır her ayrılık,
Yüreğine çöker zifiri karanlık.
Vakit gelince yolcu yolunda gerek,
Gönül zorlanır kabulde, acıdır gerçek

Cananı candan bazen yollar ayırır,
Uzadıkça uzayan günler aylar sayılır.
Beklenilmeyen yolcuda olunur, ecel de alır,
Zamansızdır her ayrılık, her şey yarım kalır.

Yapamadıkların gelip aklına acıttıkça canını,
Keşkeler dilinde yitirir anlamını.
Biraz daha zamandan edilen talep olunca yalan,
Üstlenip bütün suçu sessizleşir zaman.

Hançerin görünmezi acıttıkça bağırını,
Güle güle deyişler titretir dudağını.
Yalan olur sırtıtlar, ne kalan güler ne de giden,
Olursun Allah'tan sonra kendine emanet edilen.

Yoktur ki hiç yaşamayan ayrılık acısını,
Az çok herkes hissetmiştir yürekteki sancısını.
Zamansızdır her ayrılık, hep de öyle olacak,
Zaman üstlenerek suçu, sessizliğe sığınacak.

Sibel Osman
29-2-2024

KATLIAM

Savaş!
Emri verdi komutan.
Söylemesi dile kolay,
Vicdan acısı bir ömre bedel...

Bir yağmur gibi yağdı kurşunlar gökyüzünden.
Bir yağmur gibi akıverdi.
Masum hayalleri çocuğun gözlerinden.
Bir şehir, yarım kalmış hikayelerle terk edilir mi?
Kan gölüne dönmüş, vahşet dolu sokaklarda.

Bu bir can pazarı değil mi?
Etrafa çocuklar koşuşturdu bir oraya bir buraya.
Bu defa sevinç değil, korku çığlıklarıyla.
İçimdeki bu sorular sessiz kalabilir mi?
İnsan bu kadar kör, sağır, dilsiz olabilir mi?

Rasiye Şabanoğlu
Muzaffer Salihoğlu Azınlık Ortaokulu ve Lisesi
Lise 1. Sınıf Öğrencisi
Dinkler, İskeçe

Batı Trakya Azınlığı Yüksek Tahsilliler Derneği Şiir Atölyesi öğrencilerinden Rasiye Şabanoğlu'na ait bir şiir.

SARE GILINGIR



ÇOCUKLARIN KALEMİ





PUSULA



www.btaytd.org



www.twitter.com/BTAYTD



www.facebook.com/btaytd.wtamuga