



# Batı Trakya Azınlığı Yüksek Tahsilliler Derneği Aylık Dijital Dergisi



- Mevlüt ÇAVUŞOĞLU'ndan bölgemize ziyaret
- İnsanlığın somut olmayan kültür miraslarından biri: Hıdrellez
- Gazi Evrenos Bey
- Duygular: Fitratımızda olan 8 temel duygu

MAYIS 2021/ SAYI 3

# HAZIRLAYANLAR

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

Kapak ve iç tasarım  
Hamdi HASANOĞLU

## Güncel Konular

- 1 Mevlüt ÇAVUŞOĞLU'ndan  
Bölgemize Ziyaret
- 3 Encümen Heyeti Seçimleri

## Eğitim

- 4 Türk Kültüründe Masallar
- 5 Oyun Nedir?
- 8 Özgüven



10

## Gelenek Ve Göreneklerimiz

İNSANLIĞIN SOMUT OLMAYAN  
KÜLTÜR MİRASLARINDAN BİRİ :  
HIDRELLEZ



## Özgün Bölüm

Çocukta Aidiyet Duygusu

12



Tarih  
GAZİ EVRENOS  
BEY CAMİİ /  
İMARETİ

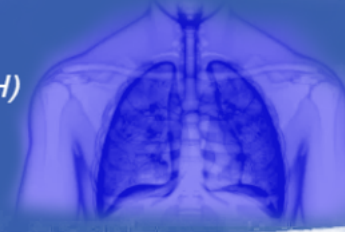
15



## Sağlık

Kronik obstrüktif  
akciğer hastalığı (KOAİ)  
Nedir?

14



16

Sizin Kaleminizden  
Duygular



Genç Yeteneklerimiz

17



İletişim:

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

## **Türkiye Cumhuriyeti Dışişleri Bakanı Sayın Mevlüt ÇAVUŞOĞLU Yunanistan'ı Ziyaret Etti**



Türkiye Cumhuriyeti Dışişleri Bakanı Sayın Mevlüt ÇAVUŞOĞLU 30-31 Mayıs 2021 tarihlerinde Yunanistan'a bir ziyaret gerçekleştirdi. 30 Mayıs Pazar günü Dedeoğaç Havalimanına gelen Mevlüt ÇAVUŞOĞLU ve beraberindeki heyet, ilk olarak Batı Trakya'da temaslarda bulundu. Gümölcine'ye gelen ÇAVUŞOĞLU, Gümölcine Başkonsolosluğu'nda Gümölcine Seçilmiş Müftüsü İbrahim ŞERİF ve İskeçe Seçilmiş Müftüsü Ahmet METE ile görüştü. Daha sonra Celal Bayar Azınlık Lisesi'ni ziyaret eden ÇAVUŞOĞLU; öğretmenler, öğrenciler, veliler ve encümen heyeti ile kısa bir sohbet gerçekleştirdi. Batı Trakya Türk Azınlığı Danışma Kurulu (BTTADK) üyeleriyle Gümölcine'nin Eşekçili köyünde verilen yemekte bir araya geldi. Batı Trakya Azınlığı Yüksek Tahsilliler Derneği başkanı Dr. Hüseyin BALTACI da burada derneğimizi temsilen hazır bulundu. Mevlüt ÇAVUŞOĞLU, Batı Trakya ziyaretini merhum lider Dr. Sadık AHMET'in kabrini ziyaret ederek tamamladı.

ÇAVUŞOĞLU Batı Trakya ziyareti ile ilgili olarak "Haklarını arama mücadelelerinde her daim ve kararlılıkla Türk Azınlığın yanında olduğumuzu vurguladık ve güçlü desteğimizin bir kez daha altını çizdik" ifadelerine yer verdi. 31 Mayıs 2021 Pazartesi günü ise Atina'ya geçen Çavuşoğlu, burada da Yunanistan Başbakanı Kiriakos MİTSOTAKİS ve Yunanistan Dışişleri Bakanı Nikos DENDİAS ile görüştü. Görüşme samimi ve sıcak bir ortamda gerçekleşti.



Ziyarete çekilen bazı kareler:





## BÖLGEMİZE ZİYARET

Türkiye Cumhuriyeti Dışişleri Bakan Yardımcısı Sayın Yavuz Selim KIRAN, 5-6 Mayıs 2021 tarihlerinde bölgemize bir ziyaret gerçekleştirdi. Ziyaret kapsamında, Türkiye'nin Gümülcine Başkonsolosluğu'nda Batı Trakya Azınlığı Yüksek Tahsilililer Derneği Yöneticileri de kendileri ile görüşme fırsatı buldu.



## ENCÜMEN HEYETİ SEÇİMLERİ

Uzun zamandır ertelenen Encümen Heyeti Seçimleri 22 Mayıs Cumartesi günü yoğun katılımı ile gerçekleştirilmiştir. Bu yoğun katılım azınlığımızın öğrencilerine, okullarına ve Batı Trakya Türk Azınlığının geleceğine sahip çıktığının bir göstergesidir. Batı Trakya Azınlığı Yüksek Tahsilililer Derneği olarak seçimlere katılan tüm velilere teşekkür eder, göreve seçilen encümenlere başarılar dileriz.



## TÜRK KÜLTÜRÜNDE MASALLAR

Kültür, millet veya topluluğa özgü sanat eserlerinin bütünüdür. Bir başka tanımla ise, bir toplumun tarihsel süreç içinde ürettiği ve kuşaktan kuşağa aktardığı her türlü maddi manevi özelliklerin bütünüdür. Kültür, insanı diğer varlıklardan ayıran, yalnızca insana özgü bir özelliktir. Kültür toplumları birleştirir. Barış içinde yaşamalarını sağlar. Okulların olmadığı zamanlarda eğitimin bütün çeşitleri halk tarafından yapılırdı. Halk tecrübeyle kültürünü oluşturuyor, onunla nesilleri eğitiyordu. Masallar da bu kültür oluşumlarının önemli bir parçasıdır.



Nasrettin Hoca

Masallar, geçmiş, bugün ve gelecek arasındaki değerler bütünlüğü sağlayan bağlardır. Masal ciddi bir iş ve kültür taşıyıcısıdır. Çocuk eğitimindeki yeri ve önemi tartışılmaz önceliklidir. Geçmişe sağlam köklerle bağlanmış, yargı ve deneyimlerden oluşan masallar, kalıcı ve etkili öğrenmeyi destekler. Yine masallar yaşanması muhtemel olayları kendi kültür çevremizde çocuklara sunar. Hayal etmelerine olanak sağlar. Masallar çocuğun bilişsel, sosyal ve ahlaki gelişimine olumlu katkı sağlar. Masal gerçek dünyanın basite indirilmiş halidir. Bizlere karşıtlıklar sunar. İyinin yanında kötü, zenginin yanında fakir gibi. Masallarda iyiler kazanır. Kötüler hiçbir zaman kazanamaz. Ayrıca

masallar sadece çocuklar için değildir. Toplumun her kesimine hitap eder. Hayal gücünü geliştirmeye değer yargılarını korumaya büyüklerin de ihtiyacı vardır.

Günümüzde çocuklarımız çeşitli yayın organları vasıtasıyla yabancı kültürlerle iç içe yetişmekte. Batı kültürü ile büyüyen çocuklarımız için her masalın tekrar tekrar anlatılması, kendi kültürünü tanımak için çok önemlidir. Aileler olarak görevimiz ilk önce kendi kültürümüzü yaşayıp öğretmektir. Bunu da çok küçük yaşlarda masallar vasıtası ile yapabiliriz.

Ala dağlar ,karlı dağlar yüceden yüce. Ömrümüzün yarısı gündüz yarısı gece. Denizler masal gökler bilmece. Eser evrende seher yeli ince ince. Yaşar gideriz bu koca dünyada oğul, kimimiz gaddar kimimiz insanca. Çok zor işte. Kimler gelip gitmemiş

ki; bu kavanoz dipli dünyadan. Akıllısından delisine, köründen, kelinden, kösesinden. Eşeğinden, atından, katırından. Korkak pısrıktan tutun devlere canavarlara kafa tutanlara dek. Sayın sayabildiğinizce...



Küllü Fatma

Millî Eğitim Bakanlığı Projesi olan Anadolu Masallarında, ünlüler ve birçok öğretmenin anlatımıyla renklendirilmiş, Anadolu'nun binlerce yıllık birikimi çocuklara sunuluyor. Rapunzel'i veya Külkedisini sanıyorum hepimiz çok iyi biliriz. Peki ya Küllü Fatma?

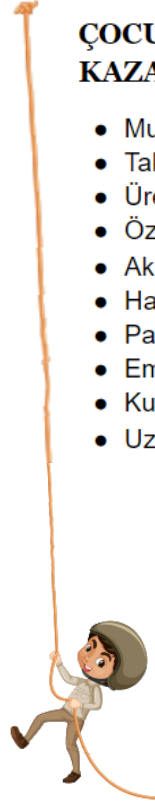
Nardaniye Hanım? Keloğlan, Nasreddin Hoca, Hacivat-Karagöz gibi kahramanlarımıza yenilerini eklememiz dileğiyle. Çocuklarımızı masallarla büyütelim.



## OYUN NEDİR?

Çağdaş bir yaklaşımla oyun, çocuğun kendi kendini ifade ettiği,yeteneklerini fark ettiği,yaratıcı potansiyelini kullanabildiği,dil,zihin,sosyal,duygusal ve motor becerilerini geliştirebileceği önemli bir fırsattır. Oyunlar önce bebeğin kendi bedensel duyumlarını araştırması ile başlar, daha sonra yakın çevresiyle; daha büyük gruplar ve sosyal ortamlarda gelişerek devam etmektedir.

- Oyun, çocuğa hiç kimsenin öğretemeyeceği konuları, kendi deneyimleriyle öğrenmesi yoludur.
- Oyun, sonucu düşünülmeden eğlenmek amacıyla yapılan hareketlerdir.
- Oyun, içsel olarak güdülenen belirli bir amacı olmayan, yetişkinler tarafından değil,çocuğun koyduğu kurallara bağlı olarak kendiliğinden gelişen ve zevk unsuru taşıyan davranışlarda oluşan bir etkinliktir.
- Piaget'e göre oyun, bir uyumdur.
- Montaigne oyunu çocukların en gerçek uğraşları olarak tanımlamıştır.
- Montessori oyunu çocuğun işi olarak nitelendirmiştir.
- Lazarus ise oyunu, kendiliğinden ortaya çıkan, hedefi olmayan, mutluluk getiren bir aktivite olarak tanımlamıştır.



### ÇOCUK OYUN YOLUYLA NELER KAZANIR ?

- Mutlu ve heyecanlıdır
- Taklit yeteneği artar
- Üretir ve yaratıcılığı gelişir
- Özgüveni artar
- Aktif katılım sağlar
- Hayal gücü ve kişiliği gelişir
- Paylaşmayı öğrenir
- Empati duygusu gelişir
- Kurallara uymayı öğrenir
- Uzlaşmayı öğrenir



## OYUNUN ÇOCUĞUN GELİŞİMİNE OLAN ETKİLERİ

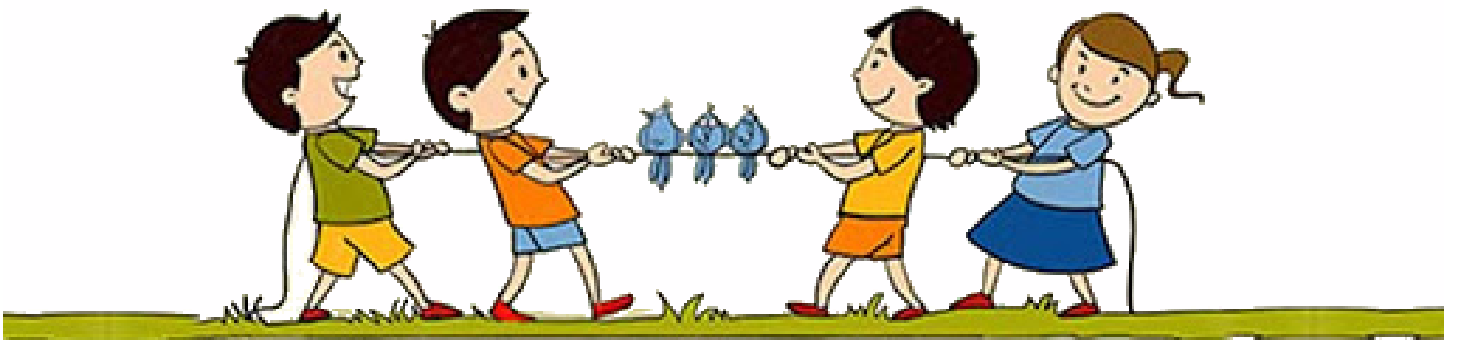
### FİZİKSEL VE PSİKOMOTOR GELİŞİME OLAN ETKİLERİ

- Oyun yoluyla enerjisini boşaltan çocuğun uykusu düzene girer ve iştahı açılır. Ayrıca açık havada oynanan oyunlar, güneşten ve temiz havadan yararlanmasını sağlayarak bedensel gelişimini hızlandırır.
- Çocuktaki psikomotor gelişim, öğrenmesi, büyümesi ve gelişmesiyle ilgilidir. Oyun, başlıca psikomotor yetenekler olan güç, hız, dikkat, eşgüdüm (koordinasyon) ve esnekliğin gelişmesi için ideal bir ortamdır.
- Oyun yoluyla çocuğun hareketlerini kontrol altına alma becerisi gelişir. Oyunda hareketlerin ardı ardına sıralanması ve tekrarı, vücut performansını artırır.

- Oyun yolu ile çocuğun iradesi güçlendirilirse, korku kendiliğinden ortadan kalkacaktır. Oyunun verdiği neşe, yenme, başarı gibi olumlu duygular çocuğun isteğini arttıracak ve iradesini güçlendirecektir.
- Oyun oynayan çocuk; yürüyerek, koşarak, inerek, çıkararak, fırlatarak, yakalayarak, sıçrayarak, zıplayarak, sürünerek, sallanarak sürekli hareket halinde olup; büyük kas motoru gelişimlerini etkilemiş ve geliştirmiş olurlar.

### DUYGUSAL VE SOSYAL GELİŞİME ETKİLERİ

- Oyun oynayan çocuk gerçek dünyadan kurtularak duygularını rahatça ifade edebilecek bir ortam bulur. Gerçek dünyada ifade edemedikleri ya da dış baskılar yüzünden kısıtlanan duyguları oyunlarda rahat bir ortam bulmuş olur.
- Oyun, çocuğun kendine güven, kendini denetleme, çabuk karar verme, işbirliği yapma, doğruluk ve disiplin gibi kişisel ve toplumsal alışkanlıklar kazanmasında en etkili yöntemdir.
- Çocuk oyunda çeşitli meslek gruplarının rollerini üstlenerek, o rolün gerekli kurallarını öğrenebilir.
- Çocuklar oyun oynarken, diğer insanlarla iletişim kurmayı, gözlem, işbirliği yapmayı ve yardımlaşma duygularını geliştirebilir.
- Çocuklar oyun yoluyla, teşekkür etme, günaydın, iyi geceler gibi sözel olan veya sırasını bekleme, konuşan birisini dinleme, trafik kurallarına uyma, telefonla konuşma gibi sözel olmayan sosyal kuralları öğrenirler.
- Çocuk oyun yoluyla, doğru-yanlış, iyi-kötü, güzel-çirkin, haklı-haksız gibi ahlaki kavramları öğrenebilir. Ayrıca, başkalarına saygı gösterme, başkalarının ve kendi hakkını koruma, verilen görevleri üstlenme, kendilerine ve başkalarına güven duyma, herhangi bir konuda karar verip uygulayabilme ve işbirliği sağlayabilme gibi toplumsal kuralları da öğrenebilir.





## ZİHİNSEL (BİLİŞSEL) GELİŞİME OLAN ETKİLERİ

- Çocuk kendisini ve çevresini oyun yoluyla tanır. Sürekli sorular sorarak bilgiler elde eder ve bilgisini de çevresindekilere aktarır. Oyun, keşfederek öğrenmeyi içerir. Çocuk bir çok kavramı, olayı ve deneyimi oyun içinde öğrenir.
- Oyun oynamak çocukların zihinsel açıdan yeni kavramlar öğrenmesi, bellek, dikkat ve problem çözme becerilerinin ve hayal güçlerinin gelişmesini sağlayan unsurlar arasında en önemlilerindendir.
- Çocuklar oynarken bir yandan eşleştirme, grupta, sıralama, benzerlik ve farklılıkları algılama, ayırt etme gibi zihinsel işlemleri öğrenirken bir yandan da duygularını geliştirebilirler. Oyunlar çocukların nesnelere renk, şekil, boyut, miktar ve mekanda konumlarını görme, farklı dokulara dokunarak tanıma, tat ve kokuları tanıma ve ayırt etme, değişik sesleri dinleme ve ayırt etme gibi beş duyunun aktif şekilde kullanılmasını sağlamaktadır.

## OYUNUN DİL GELİŞİMİNE OLAN ETKİLERİ

- Çocuklar oynarken hem alıcı hem de ifade edici dil gelişimleri desteklenmektedir. Oyunlarda yeni sözcükler öğrenir, kendilerini sözel ya da sözel olmayan yollarla ifade edebilir, çeşitli mesajları algılama ve iletme becerilerini geliştirirler. Özellikle evcilik oyunları ve sembolik oyunlar dilin kullanılmasını gerektiren ve dil gelişiminde önemli role sahip oyunlardır. Çocuklar oyunlarda rol dağılımı yaparken, kuralları belirlerken ya da kullandıkları araçları ne amaçla kullandıkları diğer arkadaşlarına anlatırken sözel iletişim kurarlar.



## ÖZGÜVEN

### Özgüveni Arttırmak İçin Öneriler

Sosyal anlamda başarısızlığa uğrayan insanların en temel problemlerinden biri özgüven eksikliğidir. Bu problem; sağlık, iş ve ikili ilişkiler gibi hayatın her alanını olumsuz yönde etkiler. Fakat basit bazı adımlarla özgüveninizi arttırabilirsiniz.



### Özgüven Nasıl Kazanılır?

Özgüvenlerinin düşük olduğuna inanan bireyler problem yaşadıkları sosyal alanları tanımlamalı ve bunların farkında olmaları gerekir. Örneğin özgüven eksikliğinin en yaygın hissedildiği bilinen sosyal ortamlar; okulda ya da iş yerlerinde yapılan sunumlar, ikili ilişkilerde herhangi bir tartışma sırasında yetersiz ve cesaretsiz hissetmek, işini kaybetmek ve iş ortamında ya da evde herhangi bir kriz anını doğru yönetemeyeceğine inanmak olarak söylenebilir. Özgüveni arttırmak için ikinci adım bireylerin stresli durumlarda nasıl hissettiğine ve maruz kaldığı durumu nasıl yorumladığına odaklanmasıdır. Çünkü olayı ilk algılayış biçiminiz sandığınız kadar doğru olmayabilir. Bireylerin kendilerine yaşanan

olaya karşı verdikleri tepkinin ya da hissettikleri duyguların mantıklı ve uygun olup olmadığını sormaları gerekmektedir.

### Özgüvenin düşmesine neden olan başlıca düşünce şekilleri şunlardır;

- ‘Ya hep ya hiç’ düşüncesi (örneğin; bu görevi tamamlayamazsam tam anlamıyla başarısız bir insanım demektir!)
- Zihinsel süzgeç (örneğin; bu raporu yazarken bir hata yaptım ve şimdi herkes bu işe uygun olmadığının farkına varacak!)
- Pozitif özellikleri negatif olarak göstermek ve olumlu gelişmeleri başarı olarak kabul etmemek (bu testi geçtim çünkü çok kolaydı!)
- Olumsuz sonuçlara ulaşmak konusunda aceleci davranmak (arkadaşım mesajıma cevap vermedi, mutlaka kötü bir şey yaptığım için bana kızgındır!)
- Duygular ile gerçekleri karıştırmak (başarısız gibi hissediyorum, demek ki gerçekten başarısızım)
- Kişilerin kendisini olumsuz şekilde değerlendirmeleri (ben iyi olan hiçbir şeyi hak etmiyorum!)

**Bu düşüncelerin yerine pozitif düşünceleri yerleştirmek, özgüven için çok önemlidir. Bu konuda yapılabilecek özgüveni arttırmak için öneriler başlıca stratejiler ise şunlardır;**

- Özgüveni düşük olan bireylerin kendilerini kibar ve cesaretlendirici bir şekilde daha iyi duygular hissetmek konusunda teşvik etmeleri gerekmektedir.  
(Bu görev ne kadar zor olursa olsun bunu yapabilirim.)
- Her insan hata yapabilir! Bunun bilincinde olup bireylerin kendilerini affetmeyi öğrenmesi gerekmektedir  
(Evet bir hata yaptım ancak bu kötü bir insan olduğum anlamına gelmiyor.)
- Bireylerin daha pozitif olmaya odaklanmaları gerekmektedir. Örneğin hayatlarının iyi tarafları hakkında daha çok düşünmeleri, son zamanlarda olumlu sonuçlanan durumları kendilerine sürekli hatırlatmaları gerekir.
- Negatif duygularınız sonucunda negatif tepkiler vermenize gerek yok! Yaşanan negatif duygular ya da olaylar bireylere daha iyi ve sağlıklı yollar üretme konusunda fırsat vermektedir.
- Bireyler hayatlarını daha az stresli hale getirmek için ne yapmaları gerektiği hakkında düşünmelidir.
- Pozitif anlamda değişmek için bireylerin kendilerine şans vermeleri ve kendi kendilerini cesaretlendirmeleri gerekmektedir.  
(sunumum çok mükemmel geçmedi ancak iş arkadaşlarım bana sorular sorarak beni dinlediler ve böylece de amacıma ulaştım demektir.)



## **İNSANLIĞIN SOMUT OLMAYAN KÜLTÜR MİRASLARINDAN BİRİ : HIDRELLEZ**

Bölgemizde “Hıdrellez”, Türkiye’de “Hıdırellez”, Makedonya’da “Edirlez”, Kosova bölgesinde “Hıdırles”, Kırım ve Romanya’da “Hıdırlez” gibi bulunduğu bölgeye göre değişik telaffuz şekilleri bulunan, birçok kültürde olduğu gibi bizim kültürümüzde de kutlanan mevsimlik bayramlardan birisidir. Baharın gelişinin, doğanın uyanışının göstergesi olarak kutlanan Hıdrellezin kökeni hakkında çeşitli görüşler bulunmakla birlikte, köklerinin, Mezopotamya, Ortadoğu’ya uzanarak kutlandığı bölgeye ve kültüre göre farklılıklar göstermektedir. Bazı kaynaklar ise İslamiyet öncesi Orta Asya Türk kültür ve inançlarından bu yana var olduğunu savunmaktadır. Hıdrellez, Türkiye ve Makedonya’nın ortak çalışmaları sonucunda 2017 yılında, UNESCO İnsanlığın Somut Olmayan Kültürel Mirası listesine kabul edilmiştir. Bölgemiz de dahil olmak üzere pandemi dönemi öncesinde birçok toplumda çeşitli ve gösterişli etkinliklerle gerçekleştirilen Hıdrellez, insanlık tarihinin en eski zamanlarından beri kutlanmaktadır.

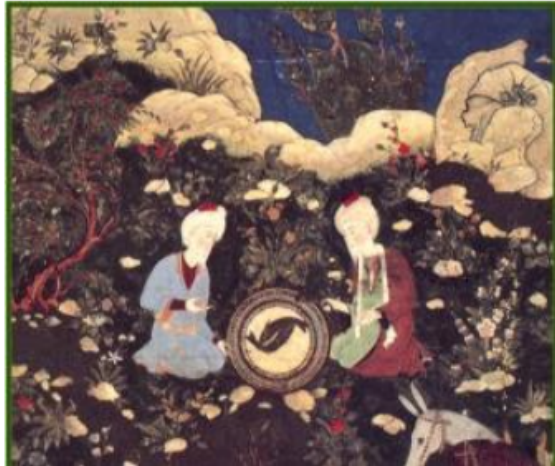
İsmi, “Hızır” ve “İlyas” isimlerinin halk arasındaki telaffuzundan alan Hıdrellez, Ruz-i Hızır yani “Hızır Günü” olarak da adlandırılır. Bu gün, Hızır ve İlyas’ın yer yüzünde buluştukları gün olduğuna inanılarak kutlanır. Hıdrellez günü, Hızır ve İlyas’ın her türlü dilek ve isteği yerine getireceği inancı vardır. Hızır’ın kim olduğuna dair çeşitli görüşler olmakla birlikte, kimilerine göre peygamber, kimilerine

göre ise evliya olarak kabul edilerek, gerçekte yaşamış olup olmadığı bilinmemektedir. Halk arasında Hızır’ın görünmez olduğu ve yardıma ihtiyacı olanlara yetişip yardım ettiğine inanılır. Bu yüzden ki “Hızır gibi yetiştin”, “kul sıkışmazsa Hızır yetişmezmiş” şeklinde deyimlerimiz mevcuttur. Aynı zamanda “ Hızır eli değmiş “ , “Hızır uğramış” gibi deyimlerimizden de anlaşılacağı üzere Hızır’ın gezdiği yere bolluk bereket götürdüğü inancı vardır. İlyas’ın ise peygamber olduğu konusunda genel bir kabul bulunmaktadır. Hızır ve İlyas’ın her yıl bahar

mevsimi başında buluştuklarına inanılarak 6 Mayıs günü Hıdrellez kutlamaları yapılır.



Kakava Hıdrellez Şenlikleri



Hızır İle İlyas tasviri

**Osmanlı Takvimi**  
Aylar ve Mevsimler

**AYLAR**

Rumi Aylar:	Başlama	Bitiş
Zemheri	14 Ocak	13 Şubat
Güçük	14 Şubat	13 Mart
Mart	14 Mart	13 Nisan
Abrul	14 Nisan	13 Mayıs
Mayıs	14 Mayıs	13 Haziran
Kiraz	14 Haziran	13 Temmuz
Ocak	14 Temmuz	13 Ağustos
Ağustos	14 Ağustos	13 Eylül
İlk Güz	14 Eylül	13 Ekim
Orta Güz	14 Ekim	13 Kasım
Son Güz	14 Kasım	13 Aralık
Karabük	14 Aralık	13 Ocak

**MEVSİMLER**

Kasım Günleri (Kış Günleri)	5 Kasım'da başlar 5 Mayıs' ta biter.
Hızır Günleri (Yaz Günleri)	5 Mayıs'ta başlar 7 Kasım' da biter.

Eski takvim

Eski Türk takvimine göre yıl ikiye ayrılmış olup, “Kasım Günleri” ve “Hızır Günleri” bulunmaktadır. 6 Mayıs`tan 8 Kasım`a kadar süren 186 gün “Hızır Günleri” adıyla yaz mevsimini, 8 Kasım`dan 6 Mayıs`a kadar süren 179 günlük bölüm ise “Kasım Günleri” adıyla bilinerek kış günlerini oluşturmaktadır.

Her kültürde, değişik gelenek, örf ve adetlerle farklı şekillerde kutlanan Hıdrellez, Batı Trakya`da da çeşitli geleneklerle kutlanmaktadır. Bölgesel olarak farklılıklar göstermekle birlikte, Hıdrellez kutlamaları genel olarak yeşillik ağaçların arasında ya da türbe veya yatır yanında yapılır. Yine bölgelere özgü çeşitli yemek gelenekleri bulunmaktadır. Bazı bölgelerde Hıdrellez günü kuzu, koyun, oğlak türünde adak kurbanları kesilir. Hıdrellez yemekleri olarak sade et, etli pilav, fasulye, bazı köylerde ise bunların yanında tavuklu bulgur pilavı pişirilir. Bazı bölgelerde ise kazanlarla mısır pişirilir ve o gün tüm köy halkı hep birlikte o mısırdan yer. Şenliğe katılmayan hasta veya yaşlıların evine mısır götürülür. Hıdrellez günü salıncak kurularak genç-yaşlı herkes sallanır. Yine bazı bölgelerimizde, inanca göre, insanların üzerine çökmüş uyuşukluk ve halsizlikten kurtulmak için 5 Mayıs akşamı ateş yakılarak ateşin üzerinden en az üç kez atlanır. 5 Mayıs akşamı genç kızlar kendi aralarında toplanarak bir çömleği içine bilezik, yüzük, kolye, küpe, anahtar gibi eşyalarla birlikte gül tomurcukları koyarlar.

Ardından çömlek kapatılıp gül ağacı altına konur. Çömleğe konan gül tomurcukları bahtın gül gibi güzel ve tertemiz olması dileğini simgeler. Ertesi gün bir çocuk tarafından çömleğin içine konan nesnelere tek tek çıkartılır. Manici kadın veya kadınlarla birlikte çocuk tarafından çömleğin içindeki nesnelere tek tek çekilirken, çekilen nesnenin sahibi olan kızın adına bir mani, türkü veya şarkı söyler. Söylenen maniler, türküler ise genellikle mutluluk ve evlilikle ilgili olur. Bu gelenek bazı bölgelerimizde ise sadece genç kızlar değil herkes tarafından yapılır. Gül ağacının altına konulan çömleğin içerisine hem dilek notları hem de mani yazılmış kağıtlar bırakılır. Yine bir başka geleneğe göre insanlar istedikleri, diledikleri şeyin resmini çizer ve gül ağacına asar. Başka bir gelenek ve inanca göre ise Hıdrellez günü ılık suyun içine ceviz ve gül yaprakları konulur ve o su ile banyo yapılarak bu şekilde sağlık kazanılacağına inanılır. Hıdrellez gününün bir başka geleneği ise o sabah güneş doğmadan uyanmak ve o gün hiçbir iş yapmamaktır. O sabah güneş doğmadan uyanmayanların Hızır`dan nasiplenemeyeceği inancı hakimdir.

Çok eski zamanlardan günümüze kadar gelmiş bu güzel geleneğimiz ile ilgili bölgelere dair bilgi edinmemde bana yardımcı olan arkadaş ve dostlarıma çok teşekkür ederim. Elbette, bölgelere dair ulaşıp öğrenemediğim ya da günümüze kadar aktarılmamış, unutulup gitmiş daha nice güzel geleneklerimiz vardır. Pandemi sebebi ile geçirdiğimiz bu zor günleri geride bırakarak nice güzel Hıdrellez şenliklerinde buluşmak dileği ile...



Kirkovo`da Hıdrellez salıncığı



Gül ağacına asılan dilekler

## ÇOCUKTA AİDİYET DUYGUSU



### Aidiyet nedir?

Aidiyet kelimesinin sözlük anlamı, "ait olma durumu, değginlik, ilişkinlik" olarak verilmiştir.

Aidiyet duygusu dediğimizde ise, kişinin bir gruba, bir topluma, bir düşünce yapısına ve/veya bir inanç yapısına ait olma duygusunu kastediyoruz, bunu anlıyoruz.

İnsanda ait olma dürtüsü yani aidiyet duygusu, doğuştan var olan bir duygudur. Sağlıklı bir şekilde oluşması, doyurulması, doldurulması gerekir.

Daha ana rahminde, kendini oraya ait hisseden ve ana rahminde rahat, güvenli huzurlu olan ve koşulsuz kabul gören bebek için sağlıklı bir yaşamın ilk temelleri atılmış olur.

Bunun sonrasında doğumun sağlıklı olması, bebeğin doğduğu ve yaşadığı ortamın ve ailenin bebeğe sağlayacağı güven duygusu, ilgi, şefkat ve en önemlisi koşulsuz sevgi bebeğin ve daha sonra çocuğun özgüveninin ve benlik saygısının sağlıklı gelişmesini önemli ölçüde etkiler.

Çocuk kendini koşulsuz, şartsız kabul eden, aynı yaşam alanını ve yaşam koşullarını paylaşan ilk sosyal yapı olan ailede, o aileye ait olduğunu hissettiği an, sağlıklı bir birey olma yolunda ilk adımı atmış olur. Bu da çocuğun tüm gelişimi gibi kimlik gelişimini de olumlu etkiler.



Aidiyet duygusu, diğer canlılarla ortak yaşam alanını paylaşan insanın, türünü devam ettirebilmesi için gerekli bir duygudur. Zira topluluklar halinde yaşayan diğer canlı türleri gibi, insan türünün de tek başına varlığını sürdürebilmesi ve bugünlere gelebilmesi mümkün olamazdı.

Çocuk veya yetişkin hem bir sosyal yapıya ait olma dürtüsüyle yaşar, hem de ait olduğunu hissettiği sosyal yapıda kendini farklı, bağımsız bir birey olarak görmek ve yetiştirmek ister. Kısacası insan hem özgün olmak, hem de bir yere ait olduğunu hissetmek ister. Aidiyet duygumuzu tatmin edecek bir ortam yoksa kendimizi özgün hissedeceğimiz toprak da yoktur.



Çocuğun büyüyüp yetiştiği aile, okul ortamı sosyal çevrenin yapısı çocuğun hem aidiyet duygusunu, hem de özgün olma arzusunu destekleyici ve tatmin edecek kapasitede olmalıdır. Aileden sonra çocuğun karakterinin, kimliğinin geliştiği, şekillendiği yer okul hayatıdır. Bu yüzden aile içinde çocuğun aidiyet duygusunun tatmin edilmesini sağlamak ve ailenin bunu, çocuğu için seçtiği eğitim kurumları ile desteklemesi gereklidir. Okul ortamının çocuğun kimliğine, benliğine uygun olması çocuğun geleceği için büyük önem taşır. Özellikle kimlik gelişiminin dorukta olduğu okul öncesi ve ilkököl yıllarında, çocuğun kendi dilinden, kendi kimliğinden, kendi dininden yaşlılarıyla zaman geçireceği, kendine kimliğine ait bilgilerle donatılacağı bir okul ortamı çocuğun ruh sağlığını olumlu etkileyecektir. Aksi takdirde

çocuk, kendisini tam olarak ait hissetmediği bir eğitim - öğretim ortamında güvensizlik, kimlik kaygısı, öz benliğinde karmaşalar yaşayacak ve bu hem psikososyal yaşamını hem de eğitim - öğretim sürecini de olumsuz etkileyecektir. Ayrıca çocukların kavram karmaşası içinde, ben kimim, neyim sorularını gerekli şekilde yanıtlayamayacakları bir ortamda yetişmeleri özelde kendi geleceklerini, genelde ise toplumun geleceğini olumsuz etkileyecektir.

Özellikle bizim gibi azınlıkta yaşayan toplumların, aidiyet ve kimlik duygularının gerekli şekilde tatmin edilmesinin son derece ciddi bir kazanım olduğunu bilmeliyiz. İçinde yaşadığımız çoğunluk kültürünü reddetmeden, bu kültürü de kabul ederek bilinçli bir şekilde kendimizi ifade edebilmek, aynı zamanda varlığımızı sürdürebilmek, aidiyet duygumuzun ve özgün olma arzumuzun orantılı bir şekilde doyurulması ile gerçekleşecektir. Çocuklarımızın toplumumuzda var olan azınlık okullarında eğitim-öğretim görmelerini sağlamak, aidiyet duygularını geliştirmelerine ve kendilerini okul ortamında yabancı ve yalnız hissetmemelerine olanak sağlayacaktır.

Kendi milli kimliğine ait okullarda yetiştirilen, eğitilen çocuk kendine güvenen haklarını ve sınırlarını bilen, kendini gerçekleştirebilen bir birey olacaktır. Bu kazanımları edinmelerini sağlayabileceğimiz çocuklar, diğer toplumlara, kültürlere, inançlara, fikir ve düşüncelere de saygı duymayı bilen, farklılığın insan ve toplum yaşamını zenginleştiren, toplumların gelişmesini sağlayan, insanları birleştiren, güzelleştiren bir unsur olduğunu öğrenecekler ve kabul edeceklerdir.



Kendisini, ailesini, toplumunu, milli ve dini kimliğini benimsemeyen, reddeden, sevmeyen, tanımayan, bireylerin sağlıklı yetişmeleri, sağlıklı bir ruh hali içinde yaşamaları mümkün değildir. Bu kesinlikle şovenizm ve ya faşizm değildir. Tam tersine kendisini , ailesini, toplumunu, milli ve dini kimliğini tanıyan, seven, benimseyen ve özümseyen, kendi eksikliklerinin ve üstünlüklerinin farkında olan kişiler, gelişmeye açık olan ve çevrelerinin de gelişmesine, daha iyiye, daha güzele erişmesine yardımcı olan, katkıda bulunan

kişilerdir. Bu bağlamda azınlıkta yaşayan biz Batı Trakya Türkleri ait olduğumuz kültürü, ırk, din ve ana dilimiz Türkçe'yi çocuklarımıza en iyi şekilde aktarabilmeliyiz.

Okul öncesi dönemde ve tüm yaşam boyunca kurulan ilişkiler ve iletişim, aidiyet duygusunun oluşumu için çok önemlidir. Aidiyet duygusu çocukların kim olduklarını ve kim olabileceklerini şekillendirir. Bu kazanımlarla donattığımız, yetiştirdiğimiz çocuklar, diğer kültürlerde de yabancılaşmaktan, kendini küçük görmeden, özgüvenli, özsaygılı ve aynı zamanda diğer toplumlara da saygı göstererek ve onlardan da saygı görecekleşen sağlıklı bireyler olacaklardır.

Sağlıklı bireylerden oluşan toplumlar, hızla küreselleşen dünyamızda gereken değeri görür ve kendini gerçekleştirme sürecinde başarılı olur. Böyle olunca da, içinde yaşadıkları toplumun sosyal ve siyasal dinamiklerinin içinde yer alabilirler ve bu konumda yapılması gerekenleri en iyi şekilde gerçekleştirirler.

Kısacası ait oldukları toplumda çocuklarımız, kimse ile kıyaslanmadan, özgün olduklarını hissederek büyüyüp yetişirse hem kendilerine hem de ait oldukları topluma yararlı bireyler olurlar.

## KOAH NEDİR?

Göğüs hastalıkları asistanı sayın Dr. Ramadan HACI AHMET ile “KOAH Nedir?” konulu bir söyleşi gerçekleştirdik. Bizlerle paylaştığı verimli bilgilerden dolayı kendisine çok teşekkür ederiz.

### KOAH nedir?

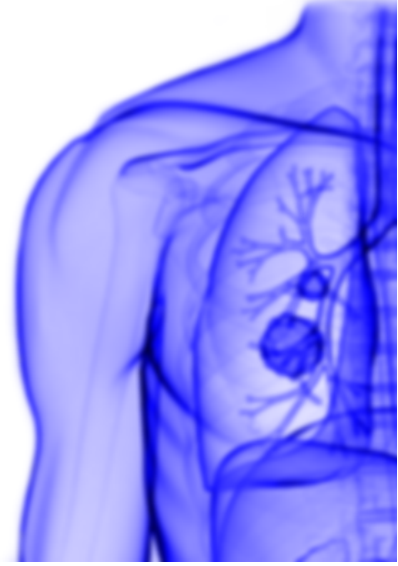


Göğüs hastalıkları asistanı  
Dr. Ramadan HACI AHMET

KOAH toplumda oldukça sık görülen hava yollarının daralması ve/veya alveollerin harabiyeti sonucu nefes almayı zorlaştıran bir akciğer hastalığıdır. KOAH ilerleyici kronik bir hastalıktır ve yaygın olarak nefes darlığı ve balgamlı öksürük ile kendini gösterir. Genellikle çok geç ortaya çıktığı için zamanında tanı konulamayabilir.

### Peki, ülkemizde görülme sıklığı nedir?

KOAH dünyada mortalite ve morbiditenin en önemli nedenlerindedir. Yapılan araştırmalara göre 2030 yılına kadar küresel boyuttaki ölüm sebepleri arasında üçüncü sıraya yükselecektir. Burada yaş ve cinsiyetin önem kazandığını görmekteyiz. Özellikle 60 yaş üstü erkeklerde görülme sıklığı artmaktadır. Ülkemiz Yunanistan'da yaklaşık 600 bin KOAH hastası olduğu tahmin edilmektedir ve bu kişilerin %56'sı KOAH hastası olduğunun farkında değildir.



### KOAH kimlerde görülür?

KOAH multifaktöriyel bir hastalıktır. Yani hastalığın oluşmasında birden çok etken rol oynamaktadır. Sigara, bu hastalığın birinci sebeplerindedir. Sigaranın bırakılması hastalığın oluşmasının engellenmesi ve solunum yetmezliği gidişatının engellenmesi için en etkili yöntemdir. Bunun yanında nargile kullanımı, duman, pasif içicilik, hava kirliliği, kimyasal maddeler, odun dumanına maruz kalma, tezek yakımı, yaş, cinsiyet, sosyo ekonomik düzey, genetik faktörler ve küçük yaşta geçirilmiş akciğer enfeksiyonları da koah gelişiminde rol oynayabilir. KOAH özellikle ileri yaşlarda ortaya çıkar ve erkeklerde daha sıktır.

### Sigara KOAH oluşmasına nasıl sebep olur?

Kısaca, sigara dumanı akciğer ve hava yollarında kronik inflamasyona neden olur. Doku üzerinde oksidatif stresi artırıp bölgeye inflamasyonda rol alan hücrelerin toplanmasını ve böylece doku harabiyeti sonucu akciğerlerinin hava değişimini yapamaması, hava yollarının duvarını kalınlaşması ve aşırı üretilen sekresyon sonucu hava yollarının daralması ve hava çıkışının zorlaşmasına neden olur.

### KOAH tedavisi nedir?

KOAH tedavisinde amaç hastalığın ilerlemesini engellemek ve hastanın yaşam kalitesini yükseltmektir. Sigaranın bırakılması oldukça önemlidir, ayrıca hastalığa sebep olabilecek durumlardan uzak durulması ve düzenli egzersiz yapılması tavsiye edilir. Bunun yanında solunum yoluyla alınan nefes açıcı ilaçlar, balgam sökücü ilaçlar, solunum rehabilitasyonu, grip aşısı ve ağır durumlarda oksijen tedavisi de uygulanması gerekebilir.



## TARİHTEN İZLER / GÜMÜLCİNE

Gümülcine'nin fethinde önemli bir yere sahip olan Gazi Evrenos Bey, Gümülcine'nin 21 yıl kadar uç merkezliğini yapmıştır ve Gümülcine'nin Osmanlı topraklarına katılması, Sultan I. Murat zamanında 1361 yılında Evrenos Bey komutasındaki akıncı birlikler tarafından gerçekleşmiştir. Ayrıca bu şehre kendi adıyla anılan bir imaret, cami ve bir de hamam inşa ettirmiştir. Gazi Evrenos Bey İmaretini halen varlığını sürdürmektedir.

Gazi Evrenos Bey İmaretini, hem cami, hem mektep hem de imaret olarak hizmet vermiştir.

Bu imaretin bir yemekhane, tüm fakirlere yemek dağıtan bir aşevi, bir misafirhane, hamam, cami, mektep gibi birçok bölümü vardı.

Minaresinden hiç iz kalmamıştır. Ayrıca bu yapının hiçbir kitabesi de bulunmamaktadır. Zamanla ortadan kaldırıldığına inanılmaktadır.

Gazi Evrenos Bey tarafından 14. Yüzyılda yaptırılmıştır. Gazi Evrenos Bey İmaretini şehrin ortasında Eski Cami ile çok yakın bir mesafededir.

Günümüzde Kilise Müzesi olarak kullanılmakta ve belirli gün ve saatlerde ziyaretlere açıktır.







Esasen sandığımızın aksine bizi birey yapan unsurlar giydiğimiz kıyafetler, mesleki konumumuz, arabamızın markası veya alışkanlıklarımız değil, duygularımızdır. Her zaman duygularımızla karar verip hareket ederiz. O halde buradan anlıyoruz ki aslında duygularımız nötrdür. İyi-kötü

veya olumlu-olumsuz diye tanımlayamayız. Duygulara koyulan tüm etiketler bizim davranışlarımızın sonucudur.

Duygularımız ve düşüncelerimiz sürekli iletişim halindedir. Duygularımız mevcut dilimizdir. Duygularımız ve düşüncelerimiz arasında uyum yoksa, gerçek duygularımızı ifade etmemiz mümkün değildir. Duygularımızı görmezden gelebiliriz, inkar edebiliriz, bastırabiliriz, erteleyebiliriz ama yok edemeyiz. Duygu şekil değiştirebilir ama yok olmaz. Duyguların ifade edilmeye ihtiyaçları vardır, ifade edilmeyen duygular iç dünyamızda bir bataklığa dönüşebilir. Duygularımızın bizi değil, bizim duygularımızı kontrol etmemiz gerekir. Bu da demek oluyor ki duygularımızı kontrol edebildiğimiz gibi onların üzerinde değişiklikler de yapabiliriz. Düşüncelerimiz sonucu oluşan duygularımızı yaşayıp yaşamamak bizim elimizdedir.

Bazı duyguları kabullenmek zor olabilir, duyguları kontrol etme noktası burada başlar. Kendimize kabul ettiğimiz duygularla yüzleşme şansı verirsek, onları nasıl yönlendirdiğimizi fark edebiliriz. Duygular insanlara yardım edebilecek gizli güçlere sahiptir, iyi kararlar almanın temelidir. Duygular kişilerin sınırlarını kırmasına yardım eder. Duygular insanları birbirine bağlama gücüne sahiptir. Hayatımızı, geçmişimizin duygusal birikimine değil zihinsel birikimine odaklamalıyız.

Duyguları azaltmak, korumak veya arttırmak için tüm “duygu düzenleme” stratejilerini kullanabiliriz. Yeterli duygu düzenleme becerisine sahip olduğumuzda; duygularımızın farkına varır, duygularımızı ve dürtüsel davranışlarımızı kabul edebiliriz. Böylelikle pozitif veya negatif durumlarda amaca uygun davranışlar sergileyebiliriz. Duygu düzenlemesine bilişsel olarak başlanabilir. İlk adım olarak bilişsel yeniden düzenlemeyle, yani düşünce tarzınızı ve düşünce yapınızı değiştirerek başlayabilirsiniz.

## GENÇ YETENEKLERİMİZ

*İki gencimizin şiiri...  
Keyifli okumalar...*



Bir ölüm düşün!  
Kapkaranlık, soğuk ve ıslak.  
Bir ölüm düşün!  
Hem dün gibi geçmiş,  
hem bugün kadar gerçek,  
hem de yarın misali esrarengiz.  
Bir ölüm düşün!  
Milyarlarca kez buluştu bizlerle,  
kimileri yaşlı kimileri genç.  
Bir ölüm düşün!  
Hem gurbet gibi uzak  
ve görünmüyor baksan bile.  
Bir ölüm düşün!  
Ya en hızlısı veyahut bir ayağı aksak.  
Bir ölüm düşün ki  
çaresiz kurtuluşu bulunamamış henüz  
Bir ölüm düşün!  
Bu akşam uğrasa da sarılsak  
Ben öldüm.  
Buna ben de inanmıyorum  
ama apaçık ortada  
tamamıyla gerçek hatta fazlasıyla.  
Taşıyor korkularımın en ağırı taşıyamıyorum.

Hakan Mehmet Usta...

Tek bir cümle bir hayatı nasıl değiştirebilir?  
Ölmüş bir ruha nasıl dokunup diriltebilir?  
Tanrı neden birini kalbi delik yaratır?  
Bunu dile getirmesin diye neden dilini koparır?!

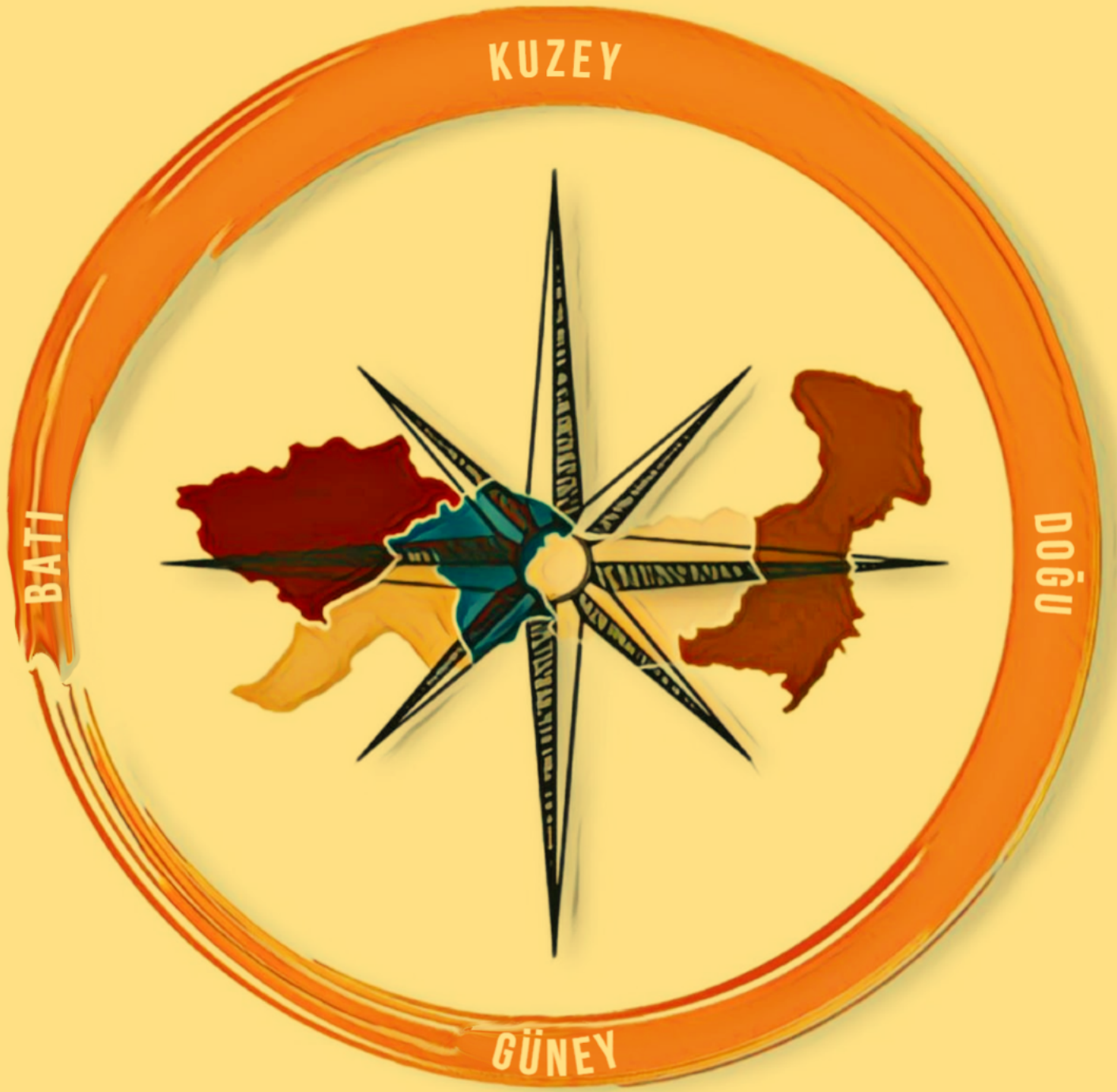
Kişi hisseder kalbinde büyük bir keder...  
Dolduramaz, arar durur bir mucize...  
Her geçen gün daha çok gömülür içine...  
Mucize gerçekleşir hisseder kalbinde...

Doğar aşk, doğar sevgi, doğar ışık, doğar umut!  
Düşülen dipsiz kuyuya süzülür zarif bir ışıltı,  
Sarıp sarmalar kollarıyla defeder karanlığı;  
Gerçeklik boğar hayalleri, ruh kapana kısılır...

Oysa bilinç kaçmak ister, yaratır rüyayı...  
En gerçek sarılmadan bile sarılınır sımsıkı...  
Saplanmak istenir o an'a, gerçeklikten kaçıştır bu!  
Kurtulmak istenir her şeyden, diğerleri acıdır...

-  
Diline dikili kelimeler, dökülemezler!  
Körü körüne döğümlenir, sökülemezler!  
Hayata bağlayan hissi kaybetmek istemez,  
Korku hükmeder, sızı canına takeder,  
Sadece sessizlik!..

Hamdi Hasanoğlu...



**PUSULA**