



45. KASIM 2024 SAYI

PUSULA

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



T.C. DIŐIŐLERİ BAKANİ HAKAN FİDAN'IN BATI TRAKYA AZINLIĞI DANIŞMA KURULU ÜYELERİYLE GÖRÜŐMESİNDEN BİR FOTOĐRAF

- HAKAN FİDAN ATİNA`DA DANIŞMA KURULU ÜYELERİNİ KABUL ETTİ
- ULU ÖNDER MUSTAFA KEMAL ATATÜRK GÜMÜLCİNE`DE ANILDI
- FUEN TÜRK AZINLIKLARI / TOPLULUKLARI ÇALIŞMA GRUBU(TAG) 10. YILLIK TOPLANTISINI GERÇEKLEŞTİRDİ
- 24 KASIM ÖĞRETMENLER GÜNÜ KUTLANDI

İÇİNDEKİLER

01

GÜNCEL KONULAR

25

ÖZGÜN BÖLÜM /
İNSAN VE DOĞRULUK

09

GÜNDEME DAİR /
10 ARALIK DÜNYA İNSAN HAKLARI
GÜNÜ

26

PSİKOLOJİ /
ZİHİNSEL GEViŞ GETİRME
"RUMİNASYON"

13

BESLENME BİLİMİ /
KIŞ HASTALIKLARINA KIŞ KIŞ

27

YAŞAM /
ÇİÇEKLER VE İNSAN

16

DEYİMLERİMİZE DAİR /
ÇIKAR AĞZINDAKİ BAKLAYI

29

SİZİN KALEMİNİZ /
GÖNÜL CEBİM

18

EĞİTİM BÖLÜMÜ /
BATI TRAKYA`DA ENGELSİZ
YARINLAR

30

GENÇLERİN KALEMİ /
-EVREN NELER ANLATMAK
İSTİYOR?
-GÖR ARTIK BENİ

İLETİŞİM:

EGNATIAS 75, 69100 KOMOTİNİ
TEL: +302531029705

PUSULA DERGİ
KOORDİNATÖR | TASARIM
ENİSE MOLLA AHMET

PUSULA DERGİ DÜZELTMELER
SEVGÜL MÜMİN

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

HAKAN FİDAN ATİNA'DA DANIŞMA KURULU ÜYELERİNİ KABUL ETTİ

Türkiye Dışişleri Bakanı Hakan Fidan, Atina'ya gerçekleştirdiği çalışma ziyareti kapsamında, 8 Kasım Cuma günü Türkiye'nin Atina Büyükelçiliği'nde Batı Trakya Türk Azınlığı Danışma Kurulu üyeleri ile bir araya geldi. Mevkidaşı Yorgos Yerapetritis ve heyetlerle birlikte katıldığı çalışma yemeğinin ardından Atina'daki Büyükelçilik konutuna geçen Hakan Fidan, burada Batı Trakya Türk Azınlığı Danışma Kurulu üyelerini ve Dünya Türk İş Konseyi Balkanlar Koordinatörü Levent Sadık Ahmet'i kabul etti.



ULU ÖNDER MUSTAFA KEMAL ATATÜRK GÜMÜLCİNE'DE ANILDI



Türkiye Cumhuriyeti'nin kurucusu ulu önder Mustafa Kemal Atatürk, 10 Kasım Pazar günü vefatının 86. yıl dönümünde, Türkiye'nin Gümülcine Başkonsolosluğu'nda düzenlenen törenle anıldı. Tören, Atatürk'ün vefat ettiği saat 09.05'te bir dakikalık saygı duruşu ve İstiklal Marşı'nın okunmasıyla başladı. Akabinde ilk konuşmayı Batı Trakya Azınlığı Yüksek Tahsilliler Derneği çatısı altında faaliyet gösteren Genç Akademisyenler Topluluğu Başkanı Emre Kamil yaptı. Sonrasında sözü kontenjan öğretmenlerinden Serkan Demir aldı. Son olarak sözü alan Türkiye'nin Gümülcine Başkonsolosu Aykut Ünal yaptığı konuşmada, Atatürk'ün lider ve öğretmen kişiliğini anlattı ve Türk-Yunan dostluğunu da öncelendiğine dikkat çekti.

GÜNCEL KONULAR

FUEN TÜRK AZINLIKLARI/TOPLULUKLARI ÇALIŞMA GRUBU (TAG) 10. YILLIK TOPLANTISINI GERÇEKLEŞTİRDİ

Üyesi olduğumuz FUEN Türk Azınlıkları / Toplulukları Çalışma Grubu (TAG), 31 Ekim - 01 Kasım tarihleri arasında 10. yıllık toplantısını gerçekleştirdi. Türkiye Cumhuriyeti'nin başkenti Ankara'da düzenlenen toplantıya BAYTD Genel Sekreteri Burak Adil ve BTAYTD Yönetim Kurulu Üyesi Murat Ahmet katılım sağladı.

FUEN TAG Grubunun Ankara ziyaretleri kapsamında Yurtdışı Türkler ve Akraba Topluluklar Başkanlığı'na (YTB), Uluslararası Türk Kültürü Teşkilatı'na (TÜRKSOY), Yunus Emre Enstitüsü'ne, Türk İşbirliği ve Koordinasyon Ajansı'na (TİKA) ve son olarak T.C. Cumhurbaşkanlığı Külliyesi'ne, Cumhurbaşkanı Yardımcısı Cevdet Yılmaz'a ziyaret gerçekleştirildi.



24 KASIM ÖĞRETMENLER GÜNÜ KUTLANDI



Batı Trakya Türk Öğretmenler Birliği'nin her yıl geleneksel olarak düzenlediği "Öğretmenler Günü" etkinliği, bu yıl da 24 Kasım Pazar akşamı gerçekleşti. Etkinlik, hayatını kaybeden öğretmenler anısına bir dakikalık saygı duruşu ile başladı. Akabinde Batı Trakya Türk Öğretmenler Birliği Başkanı Aydın Ahmet, Batı Trakya Türk Azınlığı Danışma Kurulu Başkanı ve Gümülcine S. Müftüsü İbrahim Şerif ve Türkiye'nin Gümülcine Başkonsolosu Aykut Ünal selamlama konuşmalarını gerçekleştirdiler. Selamlama konuşmalarının ardından Türk Sanat Müziği Sevenler Derneği'nin Sanat Müziği Topluluğu bir konser verdi. Gecede, öğretmen Batuhan Hasan'ın önderliğinde oluşturulan ve ilk defa sahneye çıkan Perküsyon Grubu da büyük beğeni topladı. Etkinlik, Gümülcine Türk Gençler Birliği ve İskeçe Türk Birliği halk oyunları ekiplerinin sahneledikleri gösterilerle devam etti.

BTAYTD MEME KANSERİ FARKINDALIĞI ETKİNLİĞİ DÜZENLEDİ

Batı Trakya Azınlığı Yüksek Tahsilliler Derneği, 27 Kasım 2024 Çarşamba günü BTAYTD İskeçe Kültür Merkezinde "Meme Kanseri Farkındalığı Konusunda Bilgilendirme" konulu bir etkinlik düzenledi. Etkinlikte, genel cerrah ve meme cerrahisi uzmanı olan Prof. Dr. Naim Kadioğlu sunum gerçekleştirdi. Etkinlik, BTAYTD başkanı Dr. Hüseyin Baltacı'nın açılış konuşması ile başladı. Akabinde sözü olan Prof. Dr. Kadioğlu, meme kanserini erken teşhis etme, korunma yolları, meme kanseri ile ilgili farkındalık oluşturma ve konu ile ilgili güncel tedavi yöntemleri gibi çok önemli ve hayati konulara değindi.



Prof. Dr. Kadioğlu aynı zamanda dünyada en sık görülen kanser türleri, bunların görülme sıklığı gibi istatistiksel verileri de dinleyiciler ile paylaştı. Katılımın son derece yoğun olduğu etkinlik, dinleyicilerden gelen soruların cevaplanması ile sona erdi.



YTB BAŞKANI ABDULLAH EREN'İN GAT ATINA ŞUBESİNE ZİYARETİ

Genç Akademisyenler Topluluğu Atina şubesine, 25 Kasım 2024 Pazartesi günü, Yurtdışı Türkler ve Akraba Topluluklar Başkanı Abdullah Eren, T.C. Atina Büyükelçisi Çağatay Erciyes ve T.C. Atina-Pire Başkonsolosu Işıl Işık Çivelek bir ziyaret gerçekleştirdi. Heyet, Batı Traya Azınlığı Yüksek Tahsilliler Derneği Genel Sekreteri ve GAT sorumlusu Burak Adil, GAT Başkanı Emre Kamil, GAT Sekreteri Eslem Ali Çavuş, GAT Atina Başkanı Koray Kurt ve GAT Atina Yöneticileri tarafından karşılandı. Görüşmede heyete, BTAYTD faaliyetleri ve GAT faaliyetleri hakkında bundan sonraki süreç içerisinde yapılması planlanan projeler ile ilgili bilgi verildi.



GAT "FİDAN EKİMİ ETKİNLİĞİ" GERÇEKLEŞTİRDİ



Derneğimiz çatısı altında faaliyet gösteren Genç Akademisyenler Topluluğu, 2 Kasım Cumartesi günü, geçtiğimiz yıllarda yangından zarar gören Susurköy ve Kozlardere bölgelerini yeniden canlandırmak amacıyla fidan dikim kampanyası gerçekleştirdi. 300'ün üzerinde farklı ağaç türünün dikildiği kampanyaya, Türkiye'nin Gümülcine Başkonsolosu Aykut Ünal ve eşi İlayda Ünal da destek verdi. BTAYTD Başkanı Hüseyin Baltacı, etkinliğin barış ve huzura dair bir umut taşıdığını belirterek, "Bu topraklara diktiğimiz fidanlar, geleceğe ekilen birer iyilik tohumu olacak" dedi. GAT Başkanı Emre Kamil ise gençlerin toplumu ve geleceği düşünerek böyle kalıcı etkinliklere katılım sağlamasının önemine dikkat çekti. Yassıköy Belediye Başkanı Caner İmam da bölgenin yeşillendirilmesine katkı sunan bu kampanya için teşekkür ederek, geçen yılki yangının ilk başladığı nokta olarak bu alanın özel bir anlam taşıdığını ifade etti.

"İBRAHİM ŞERİF: BİR MÜCADELENİN HİKAYESİ" İSİMLİ KİTAP GÜMÜLCİNE VE İSKEÇE'DE TANITILDI

Batı Trakya Azınlığı Kültür ve Eğitim Şirketi tarafından yayımlanan, Dr. Hüseyin Bostancı'nın kaleme aldığı "İbrahim Şerif: Bir Mücadelenin Hikayesi" isimli kitabın tanıtımı 6 Kasım Çarşamba akşamı Gümülcine Türk Gençler Birliği lokalinde, 18 Kasım Pazartesi günü ise Batı Trakya Azınlığı Yüksek Tahsilliler Derneği'nin İskeçe'deki Kültür Merkezinde gerçekleştirildi. Her iki etkinliğin moderatörlüğünü İskeçe Türk Birliği Başkanı, gazeteci Ozan Ahmetoğlu yaptı. Yayımlanan kitap, Gümülcine Seçilmiş Müftüsü İbrahim Şerif'in zorluklarla dolu mücadelesini ve hayat hikayesini konu almakta. Kitabın tanıtım etkinliklerine, Türkiye'nin Gümülcine Başkonsolosu Aykut Ünal, eşi İlayda Ünal, Muavin Konsoloslar Adnan Öztürk ve Güven Bora, yerel yöneticiler, azınlık kurum ve kuruluş başkanları ve yöneticileri ile çok sayıda soydaş katıldı.



BTAYTD VE ŞAHEK ORTAK ETKİNLİK DÜZENLEDİ



Batı Trakya Azınlığı Yüksek Tahsilliler Derneği ile Şahin Eğitim ve Kültür Derneği, 30 Kasım Cumartesi günü, Şahin köyünde bulunan Karaca Ayşe Kültür Merkezi'nde ortaklaşa bir etkinlik düzenledi. Şahinli kadınların büyük ilgi gösterdiği etkinlikte "İlkokulda Akran Zorbalığı" konusu ele alındı. Etkinliğe konuşmacı olarak katılan uzman psikolog Sibel Top'un konu ile ilgili verdiği bilgilerin ardından, katılımcılardan gelen soruları yanıtlamasıyla etkinlik tamamlandı.

BTAYTD MUCİZE TİYATROSU "BENİM MASKEM" ETKİNLİĞİ DÜZENLEDİ

BTAYTD çatısı altında faaliyet yürüten Mucize Tiyatrosu, 30 Kasım Cumartesi günü İskeçe Kültür Merkezi'nde ilkokul grubu ile "Benim Maskem" etkinliği düzenledi. Çocuklar, maskelerde artık materyaller kullanarak özgün tasarımlar oluşturdular. Mucize Genç Ekibi'nin de destek verdiği etkinlik keyifli ve eğlenceli bir şekilde tamamlandı.



RODOP TÜRK KADINLARI DERNEĞİ STRAZBURG'DA TEMASLARDA BULUNDU

Rodop İli Türk Kadınları Kültür Derneği heyeti, 16 yıldır uygulanmayan AİHM kararlarıyla ilgili olarak Avrupa Konseyi üyesi ülkelerin daimi temsilcileri ve Avrupa Uygulama Ağı ile görüşmelerde bulundu. Dernek başkanı Hülya Emin ve derneğin hukuk danışmanı Avukat İlker Çavuşoğlu, 4-7 Kasım tarihleri arasında Fransa'nın Strazburg kentinde, Yunanistan tarafından uygulanmayan Avrupa İnsan Hakları Mahkemesi kararlarının takibi için bir dizi temas gerçekleştirdi. Strazburg'daki temaslarda, Rodop İli Türk Kadınları Kültür Derneği, İskeçe Türk Birliği ve Meriç Azınlık Gençleri Derneği'ne yönelik AİHM kararlarının Yunanistan tarafından 16 yıldır uygulanmaması nedeniyle yaşanan mağduriyet bir kez daha dile getirildi. Heyet, "Bekirusta Davalar Grubu" olarak isimlendirilen Batı Trakya Türk azınlık davalarındaki AİHM kararlarının, Yunanistan tarafından tam ve eksiksiz uygulanması talebini bir kez daha yineledi.



BTAYTD MUCİZE TİYATROSU'NDAN EDİRNE'YE KÜLTÜR TURU

Batı Trakya Azınlığı Yüksek Tahsilliler Derneği Mucize Tiyatrosu, 2 Kasım Cumartesi günü Edirne'ye gününbirlik bir kültür gezisi düzenledi. Rehber eşliğinde gerçekleşen gezi kapsamında ilk olarak Trakya Üniversitesi Karaağaç Yerleşkesinde bulunan Tarihi Tren Garı, Lozan Anıtı ve Doğa Tarihi Müzesi ziyaret edildi. Ardından II. Bayezid Külliyesi (Sağlık Müzesi), Necmi İğce Etnografya Müzesi ve Eski Cami de ziyaret edildi.



BTAYTD KADINLAR KOLU TARAFINDAN "ÇOCUK SAĞLIĞI VE PSİKOLOJİSİ: İLK YARDIM VE ZİHİNSEL REFAH" ETKİNLİĞİ DÜZENLENDİ

23 Kasım Cumartesi günü Demircik köyünde düzenlenen etkinliğe konuşmacı olarak Çocuk Doktoru Münevver Ago ve Psikolog Sibel Top katıldı. Doktor Münevver Ago, çocuklarda ilk yardım ve kış mevsiminde sık görülen hastalıklar konularını ele aldı. Psikolog Sibel Top ise çocuklarda psikolojik ilk yardım ve psikolojik dayanıklılık konularına değinerek katılımcıları bilgilendirdi.

Konuşmacıların verdikleri bilgilerden sonra etkinlik dinleyicilerden gelen soruların cevaplanmasıyla devam etti. Gerçekleşen etkinliğe bölge kadınları yoğun ilgi gösterdi.



CELAL BAYAR AZINLIK LİSESİ ÖĞRENCİLERİNDEN “ÖĞRENCİ PAZARI”



Gümülcine Celal Bayar Azınlık Lisesi öğrencilerinin her yıl geleneksel olarak düzenledikleri öğrenci pazarı, bu yıl 22 Kasım Cuma günü okul bahçesinde düzenlendi. Geleneksel kermeste, öğrenci ve velilerin hazırladığı yiyecek, giyecek ve hediyelik eşyalar satıldı. Türkiye'nin Gümülcine Başkonsolosu Aykut Ünal ve eşi İlayda Ünal, muavin konsoloslar ve konsolosluk çalışanları ile çok sayıda soydaşın katıldığı kermesten elde edilen gelir, lise son sınıf öğrencileri tarafından kültürel amaçlı kullanılacak.

İSKEÇE MERKEZ TÜRK İLKOKULUNDA VE GÖKÇELER TÜRK AZINLIK İLKOKULUNDA KERMES DÜZENLENDİ

17 Kasım Pazar günü, İskeçe Merkez Türk İlkokulu altıncı sınıf öğrencilerinin kermesi yoğun bir katılım ile gerçekleşti. Öğrencilerin her yıl geleneksel olarak sene sonu gezisi için gelir amaçlı düzenlediği kermeste yiyecek, içecek ve çeşitli eşyalar satışa sunuldu. Kermese Türkiye Cumhuriyeti Gümülcine Başkonsolosu Aykut Ünal ve eşi İlayda Ünal, Muavin Konsolos Ali Tosun, kurum ve kuruluş başkanları ve yöneticileri, yerel yöneticiler, öğrenci velileri ile çok sayıda soydaş katıldı.

Aynı gün, İskeçe'nin Bulustra Belediyesine bağlı Gökçeler köyünde de kermes düzenlendi. Okulun bahçesinde düzenlenen kermese Başkonsolos Aykut Ünal ve eşi İlayda Ünal, Muavin Konsolos Ali Tosun, kurum ve kuruluş başkanları ve yöneticileri, yerel yöneticiler ile Gökçeler ve çevre köylerden çok sayıda soydaş katıldı.



İSKEÇE AZINLIK LİSESİ SON SINIF ÖĞRENCİLERİNDEN OVA BÖLGESİNDE KERMES



İskeçe Azınlık Ortaokul ve Lisesi son sınıf öğrencileri, İskeçe'deki okulun spor sitesinde başlayan ve iki gün süren kermeslerin ardından, Şahin ve Ketenlik köylerinde de gerçekleştirdikleri kermeslerine bir yenisini daha ekledi. Öğrenciler son kermeslerini İskeçe ova bölgesinde bulunan Göynüklü köyünde yine yoğun bir katılım ile gerçekleştirdi. 10 Kasım Pazar günü gerçekleşen kermese, Türkiye'nin Gümülcine Başkonsolosu Aykut Ünal ile eşi İlayda Ünal da iştirak ederek gençlere destek oldu.

“10 ARALIK DÜNYA İNSAN HAKLARI GÜNÜ”
YAKLAŞIRKEN PUSULA DERGİSİ OLARAK,
“İNSAN HAKLARI” KAVRAMINI, ÜLKEMİZDE
VE ÖZELLİKLE BÖLGEMİZ BATI TRAKYA’DA
İNSAN HAKLARINA SAYGININ NE DÜZEYDE
OLDUĞUNU KONUNUN UZMANI OLAN
KEREM ABDURAHİMOĞLU İLE
DEĞERLENDİRDİK. KENDİSİNE VERMİŞ
OLDUĞU BİLGİLERDEN DOLAYI TEŞEKKÜR
EDERİZ.



**10 Aralık İnsan Hakları Günü yaklaşırken öncelikle şunu sorarak başlamak istiyorum:
insan hakları kavramı nedir?**

İnsan hakları kavramı bugün temel itibariyle tüm insanların sadece insan olmasıyla sahip olduğu hak ve özgürlükler olarak tanımlanmaktadır. İnsan haklarından ırk, ulus, etnik köken, dış görünüş, dil, din ve cinsiyet gibi kimlik ayrımı yapılmaksızın tüm insanlar yararlanır. Tabii insan haklarının gelişim süreci çok eski tarihlere de dayandırılabilir. 1215 tarihli Magna Carta (Büyük Özgürlükler Sözleşmesi), yine daha sonraları 1689 tarihli İngiliz Yurttaş Hakları Beyannamesi, 1789 Fransız Devrimi sonrasında hazırlanan İnsan ve Yurttaş Hakları Bildirisi ile 1791 Amerikan Haklar Bildirisi bugün dahi insan hakları çalışmalarının referans aldığı metinlerdir. Osmanlı Devleti’nde, Gayri-Müslimlere kanunnamelerle tanınan geniş haklar da bu çerçevede değerlendirilebilir.

Modern anlamda ise insan hakları kavramı İkinci Dünya Savaşı sonrasında Birleşmiş Milletler tarafından geliştirilmiştir. Aslında 20. yüzyıl başlarından itibaren kitlesel ölümler getiren savaşlar, iki dünya savaşı, insan hakları üzerinde düşünülmesine sebep olmuştur. İnsan hakları bir insanın doğumu ile veya daha sonrasında edindiği değerlerin, kimliğinin, haysiyet ve onurunun korunması hakkıdır aslında. Bunlara saygının olmadığı yerde insanlığa da saygı olmaz. İnsan hakları bu yönüyle düşünülmesi.

İnsan Hakları Günü olarak 10 Aralık tarihi neye göre belirlenmiştir?

10 Aralık 1948 tarihi, Birleşmiş Milletler (BM) tarafından İnsan Hakları Evrensel Bildirisi’nin kabul edildiği gündür. Bu sebeple de 10 Aralık, BM tarafından İnsan Hakları Günü olarak ilan edilmiştir. Bu bildiri insan hakları kavramına evrensel bir boyut kazandırdı.

Sizce insan hakları kavramı yıllar içerisinde nasıl bir değişim/dönüşüm geçirdi?

İnsan hakları kavramının ortaya çıkmasında, evrensel anlamda insan hakları ilkelerinin oluşmasında, yaşanan acıların, şiddetin, katliamların çok önemli bir yeri vardır. Peki bu katliamları, kitlesel yok edişleri yapanların esas çekilme noktası nedir? Bir insanın, bir topluluğun ırksal, etnik, dini, kültürel veya herhangi bir kimliğinden ötürü kabul edilmemesi, istenmemesidir. Bu yönüyle aslında bir savaş, yok ediş ilk olarak kafada başlar. En temel insan hakkı, yaşam hakkı, aslında ilk olarak o insanın varlığının reddedilişiyle elinden alınır. İnsan haklarının korunması için 1948'de oluşturulan kavramsal tanım bu temel üzerine kurulmuştur. Ancak ben zamanla bu kavramın içinin boşaltılarak söylemselleştirildiğini düşünüyorum. Hep birlikte görüyoruz, dünyanın birçok yerinde insan hakları ihlalleri yaşanıyor ve bu ihlaller yine son tahlilde büyük kısımlarla sonuçlanıyor. Buna rağmen birçok devlet insan haklarını sadece söylemsel olarak benimsiyor. Kavramın esası, içeriği üzerinde durulmuyor. Şüphesiz birçok önemli uluslararası insan hakları kuruluşu var, bu ihlallerin önlenmesi yönünde uluslararası mücadeleler veriliyor. Bugün uluslararası düzeyde insan hakları kavramının esası üzerinde düşünülmesi gerektiğini ve kavramın söylem tahakkümünden kurtarılması gerektiğini düşünüyorum.

Bugün Yunanistan'da özellikle Batı Trakya'da insan hakları dediğimizde aslında neden söz ediyoruz?

Yunanistan'da insan hakları alanında söylemsel kabulün istisnası değil. Diğer yandan bu konuda Yunanistan'da bir etnosantrik anlayış da hâkim. Yani burada evrensel olan insan hakları da resmi Yunan görüşü gözüyle değerlendirilip uygulanıyor. Bu anlayış bir yandan insan haklarına bağlılıktan bahsederken diğer yandan Ege'nin derin sularını, geri itmelerle nice umut yolculuğuna çıkanlara mezar yapıyor. Batı Trakya özelinde ise etnosantrik insan hakları anlayışı her yönüyle hâkim. Nitekim uluslararası alanda Yunanistan, Batı Trakya'da insan ve azınlık haklarına tam saygı gösterdiğini söylüyor. Halbuki bu bölgede uygulanan insan hakları değil, milli çıkarlar.

Türk azınlık denmesine, Türk adıyla dernek kurulmasına izin verilmeyen Batı Trakya'da, Yunan-Pomak kimliğinin, Yunan-Roman kimliğinin ön plana çıkarılması bu anlayışın en belirgin örneği. Bakın, etnosantrik yaklaşım bu alt grupların kimliklerinin ifadesinde önce Yunan kimliğine atıf yapılmasıyla en yoğun şekilde hissedilmiyor mu?

İşte burada yaşayan insanların Türk kimliği tanınmayınca birbirine bağlantılı eğitim alanında, dini alanda, sosyal ve ekonomik alandaki hak ve özgürlükleri de resmi Yunan görüşünün insan hakları ile bağdaşmayan sınırları ile kısıtlanıyor.

Bu anlayışın Yunanistan'ın insan hakları rejiminin tamamında hâkim olduğunu söyleyebiliriz. Nitekim ülkedeki Makedon, Ulah, Arnavut gibi bütün farklı kimlikler benzer sorunları yaşıyor.

Yine Batı Trakya özeline dönecek olursak bütün bunlar bizi bu bölgede Türk azınlığın, insan olarak tüm hakları ile Türklerin varlığının kabul edilmediği sonucuna vardiıyor. Bakın daha önce de ifade ettiğim gibi bir kimsenin her türlü kimliği ile varlığının reddedilişi, ona karşı girilecek olan yok etme çabasının başlangıç noktasıdır. İnsan haklarının bu düşüncelerle savunulması ve korunması, bu yok edilişe varılmaması için çok önemlidir.



2024 yılında Yunanistan'da ve yine bölgemiz Batı Trakya'da ne gibi insan hakları ihlalleriyle karşı karşıya kaldık?

2024 yılı boyunca tabii bölgemizde Batı Trakya Türkleri açısından daha önce bahsettiğim kabul edilmeyişin yansımalarını birçok insan hakları alanında yaşadık. Bunlardan ilk olarak söyleyebileceğimiz, aynı zamanda uluslararasılaşmış bir konu da olan Türk dernekleri hakkında 2008 yılında verilen AİHM kararlarına rağmen bu derneklerin resmi statüsünün hala iade edilmeyişidir. Bu konuda yeni bir insan hakları ihlali de bir spor ve taraftar derneği olan Fenerbahçeliler Derneği'nin kapatılmasıyla yaşanmıştır.

Yine eğitim alanında var olan sorunlara çeşitli müdahalelerle yenileri eklendi. Temel insan hakkı olan insani şartlarda eğitim istemek için İskeçe Azınlık Lisesi'nde geçen yıl verilen mücadeleye bir yandan kulak tıkandığını diğer yandan da o demokratik protestoların müdahaleci bir anlayışla müdür atamaları ile cezalandırıldığını gördük. Dini özgürlükler alanında yapılan provokasyonlarla müdahalelere şahit olduk. Kimliğimize, kültür ve değerlerimize karşı uygulanan bu hoşgörüsüzlük ve reddedişin yine medyada hedef göstermeler, şeytanlaştırmalarla daha ileri seviyelere taşınmaya çalışıldığını gördük. Bu çerçevede Yunanistan'ın uyguladığı bu etnosantrik insan hakları rejiminin, bölgede toplumlararası barış ve birlikte yaşamın sürdürülmesi bağlamında iyi değerlendirilmesi gerektiği kanaatindeyim.

Hak ve özgürlükleri savunmaya, korumaya nereden başlamak ya da devam etmek gerekiyor?

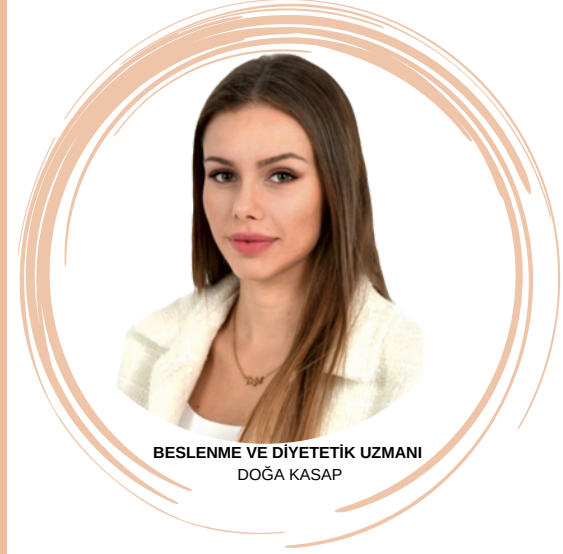
Bakın insan haklarına, azınlık haklarına hangi alanda olursa olsun sahip olduğumuz hak ve özgürlüklere karşı yapılan ilk müdahale, ilk ihlal anı bizim hakkımızı koruma mücadelesine başlamamız gereken andır. Bu konuda sizlere üzerinde çok düşündüğüm bir örnek vermek istiyorum. Azınlık öğrencilerine Yunan üniversitelerine girişte sağlanan binde beşlik kontenjan bir pozitif ayrımcılık veya hak mıdır? Bence değil. Bu yapılan, ayrımcılığın binde beşlik kontenjan bedeliyle satın alınmasıdır. En temel insan haklarından olan eğitim alma hakkı azınlık öğrencisine olması gerektiği gibi verilmediği için bu bedel ödenmektedir. İşte bu hususta biz hakkımızı savunmaya Türkçe-Yunanca iki dilli anaokulundan, kaliteli, çağdaş ve insani şartlarda verilen bir azınlık eğitimini isteyerek başlamalıyız. Bizim Türk kimliğimizle kabul edilmeyi, kültürümüzün, örfümüzün ayrılmaz bileşeni olan müftülüklerimizde, vakıflarımızda irademize saygı gösterilmesini istemekle başlamalıyız. Nitekim bu hususta hak ve özgürlükler bir bütün olarak değerlendirilmeli.

Son olarak neler söylemek istersiniz?

İnsan Hakları Evrensel Bildirisi'nin kitlesel ölüm ve yıkımların getirdiği acılar sonucunda kabul edildiğini, dünya barışının ancak insan haklarına tam anlamıyla saygı gösterilmesiyle tesis edilebileceğini bildirin kabulünün 66. yılında tekrar hatırlatmak istiyorum. İnsan hakları kavramının da bölgesel istikrarsızlıkların ve şiddetin hüküm sürdüğü uluslararası alanda bu yönüyle değerlendirilmesi gerek. Yunanistan'ın da bu konuda iç huzurunu, barışı ve birlikte yaşamı sürdürülebilir kılması için başta Batı Trakya Türkleri olmak üzere ülkedeki farklı kimliklere ve insan haklarına saygı göstermesi, bu kavramı esas olarak içselleştirmesi gerektiği kanaatindeyim. Son olarak bu konuda Yunanistan'ın, Başbakan Eleftherios Venizelos tarafından Nobel Barış Ödülü'ne aday gösterilmiş Ulu Önder Gazi Mustafa Kemal Atatürk'ün "Yurtta sulh, cihanda sulh" sözünden ilham alması gerektiğini düşünüyorum.

KIŞ HASTALIKLARINA KIŞ KIŞ

Hastalık deyince insanların çoğunun aklına kış hastalıkları gelir. Grip, ateş, burun akıntısı, nezle, boğaz ağrısı gibi hastalıklar, dünyada en sık rastlanan enfeksiyonlardır. Antibiyotiklerin kurtarıcı olarak kullanılması, bu hastalıkların insanlar tarafından yeterince önemsenmemesine ve daha ileri evrelere taşınmasına sebep olmaktadır. Ancak doğru bilinenin aksine antibiyotikler gribal enfeksiyonlar üzerinde genellikle etkili değildir. Hastalıklar için antibiyotik kullanımı çok yaygın olsa da kış hastalıklarının %90'ı virüsler tarafından ortaya çıkar ve antibiyotikler virüsler üzerinde etkisizdir. Üstelik kullandığımız antibiyotiklerin ciddi yan etkileri de bulunmaktadır. Amerikan Gıda ve İlaç İdaresi, Azitromycin maddesini içeren antibiyotiklerin ani kalp ölümüne yol açabileceğine dair uyarı yaparken, vücudumuzdaki probiyotiklerin de %95'ini öldürebildiğinden, vücudumuzun ilk savunma hattını yok ettiklerini bildirmiştir.



BESLENME VE DİYETETİK UZMANI
DOĞA KASAP

Peki grip aşısı bizi gerçekten kış hastalıklarından korur mu ?

Grip virüsü sürekli olarak mutasyona uğrar. Yani önümüzdeki yıllarda grip hastalığına yol açacak virüsün hangisi olduğunu bugünden bilmemiz pek mümkün değildir. Her sene yenilenen grip aşıları, bir önceki yılın grip virüsü suşlarına göre hazırlanır. Sadece geçmiş dönemde hastalık yaptığı tespit edilen virüslerden korur. Yani gelecek dönem hastalık yapacak virüslerden korumaz. Grip aşısını yaptırdığımız günden sonra oluşacak yeni grip virüsü tiplerine karşı koruyuculuğu sıfırdır ! Özetle antibiyotikler de grip aşıları da aslında bizi kış enfeksiyonlarından korumaz. Peki o zaman biz bu hastalıklardan nasıl korunacağız ?

Kış hastalıklarına karşı önlem alın!

Bağışıklık sistemini güçlendirmek için yapılacak ilk iş, beslenmeyi düzenlemektir. Bilimsel araştırmalara göre, öğün atlamak ve uzun süre aç kalmak bağışıklık sisteminin çökmesine yol açar. Bu durumda en önemli adım öğün atlamamak olacaktır.

Doğanın dengesine ayak uydurun !

Sürekli mevsim gıdalarını tüketin diyoruz ama doğanın dengesinin bizi kış hastalıklarından nasıl koruyacağını hiç düşündük mü? Bir kök kerevizin bile, toprağın altında kış soğukunda hayatta kalabilmek için ne kadar çaba harcadığını ve bünyesinde hangi maddeleri ürettiğini düşünün. Bu kerevizi yediğimiz zaman, onun kış soğukunda hayatta kalmasını sağlayan bu maddeler, bizim de kış hastalıklarına ve gribe karşı korunmamızı sağlar

Probiyotiklerden yararlanın

Probiyotikler enfeksiyon yapan ajanları engellerler. Bol miktarda probiyotik içeren fermente besinler; tarhana, ev turşusu, ev yoğurdu enfeksiyonlardan korunmada oldukça önemlidir. Günlük olarak en az 1 bardak kefir ve 1 kase yoğurt tüketmeyi asla ihmal etmemeliyiz.

Doğal antibiyotiklerden faydalanın

Halk arasında da bilindiği gibi soğan ve sarımsak doğal bir antibiyotik gibidir. İçeriği ile antimikrobiyal ve antiviral etkiler gösterirler. Özellikle kış aylarında soğan ve sarımsaktan bol miktarda faydalanmalıyız.

C vitamininden zengin besinler tüketin

Kış aylarında güçlü bir bağışıklık için portakal, mandalina, kivi ve greyfurt gibi meyvelerinin yanı sıra; kırmızı biber, kırmızı pancar, turp, kereviz, ıspanak, pırasa, lahana ve pazı gibi C vitamini kaynağı olan sebzeler, sofralarda bulunması gereken besinler arasındadır.

Baharatları sofranızdan eksik etmeyin

Yaz sıcaklarında baharat tüketimini azaltmak gerekirken kışın bu durum tam tersidir. Baharatlar hem vücudu ısıtır, hem de bağıışıklık sistemini güçlendirmeye yardımcı olur. Özellikle zerdeçal, zencefil, kekik, karabiber gibi sağlık için son derece faydalı olan baharatları yemeğimize, çayımıza eklemeyi ihmal etmemeliyiz.



- HER EVE BİTKİSEL İLAÇ DOLABI -

Kış hastalıklarından korunmak ve iyileşmek için bitkisel kürler:



Burun tıkanıklığı için bitkisel burun damlası

1 su bardağı kaynar suyun içine 1 parmak boyunda meyan kökü ve 3 diş karanfil atın. Ağız kapalı şekilde 15 dakika kaynatın. Altını kapattıktan sonra 1 çay kaşığı kaya tuzu ve 1 çay kaşığı karbonat ekleyip soğutun. İçme sıcaklığına geldiğinde süzerek cam bir şişeye doldurun. Eczaneden aldığımız damlalıklar ile bu damladan saat başı her burun deliğine 4-6 damla kadar damlatabiliriz.

Grip çayı

Başparmağınızın bir boğumu kadar kök zencefil ve 3 diş karanfili 1 su bardağı kaynar suyun içine atın. 6 dakika ağız kapalı şekilde kaynatın. Altını kapattıktan sonra 1 tatlı kaşığı adaçayı ekleyin, 10 dakika demlenmeye bırakın.



Boğaz ağrısı kürü

2 su bardağı kaynar su içerisine 4 yemek kaşığı ada çayı ve 1 tatlı kaşığı kaya tuzu ekleyip karıştırın. Ağız kapalı olarak 10 dakika kaynatın. Altını kapattıktan sonra yarım limonun suyunu sıkın. Oda ısısına geldiğinde cam sürahiye aktardığımız bu kür ile gün boyu 6 kez gargara yapabiliriz.



ÇIKAR AĞZINDAKİ BAKLAYI

Türk Dil Kurumu'na göre küfür sözcüğü; sövme, sövmek için söylenen söz, Tanrı'nın varlığı ve birliği gibi dinin temellerinden sayılan inançları inkar etme ve bu yolda söylenen söz olarak tanımlanır. Bazen elimizde olmadan hayal kırıklığına uğradığımızda, şaşırduğumuzda veya sinirlendiğimizde küfür etme ihtiyacını hissederiz. Günümüzde kullandığımız çıkar ağızından baklayı deyiminin hikayesi de aslında bir küfür hikayesine dayanır. Anlam değişikliğine uğrayan bu deyim günümüzde, bildiği bir konuda söylemek istediklerini açıklamak yerine üstü kapalı bir şekilde ifade etmeye çalışmak demektir. Ağızından baklayı çıkarmak deyimini, gizlenen bir duygu ve düşünceyi açığa çıkarmak için söylenmektedir. Hikayesi ise şu şekildedir:

Zamanında çok küfürbaz bir adam vardır. Sonunda kendine yakıştırılan küfürbazlık ününe dayanamaz duruma gelir ve soluğu bir bilgenin yanında alır. Ondan akıl danışır. Her kızdığım konu karşısında küfretmek huyumdan kurtulmak istiyorum der. Adamın içtenliğini görünce bilge ona yardımcı olmaya karar verir. Bakkaldan bir avuç bakla tanesi getirtir ve bunları 'küfürbazlık'tan kurtulmak isteyen adamın avucunun içine koyar. Şimdi bu bakla tanelerini al, birini dilinin altına, ötekilerini cebine koy der. Konuşmak istediğin zaman bakla diline takılacak, sen de küfürden kurtulma isteğini anımsayıp o anda söyleyeceğin küfürden vazgeçeceksin. Bakla ağızında ıslanıp da erimeye başlayacak olursa cebinden yeni bir bakla çıkarırsın, dilinin altına onu yerleştirirsin der. Adamcağız bilgenin dediğini yapar. Bu arada bilgenin yanından da ayrılmamaya çalışır. Yağmurlu bir günde birlikte bir sokaktan geçerlerken bir evin penceresi hızla açılır ve genç bir kız başını uzatıp seslenir:

-Bilge efendi, biraz durur musun? der ve pencereyi kapatır. Bilge söyleneni yapar ama sicim gibi yağın yağmur altında iliklerine değin ıslanırlar. Sığınacak bir saçak altı da yoktur. Üstelik niçin durdurulduğunu henüz bilmemektedirler ve kız da pencereden kaybolmuştur. Bir ara evin kapısına varıp kızın ne istediğini sormak geçer içinden fakat tam kapıya yöneleceği sırada kız tekrar pencerede görünür ve aynı isteğini yineler:

- Bilge efendi, lütfen birkaç dakika daha bekler misiniz?

Bilge içinden öfkelenir ama kızın isteğini de yerine getirir. Bu arada yanındaki eski küfürbaz adam, kendini zor tutmaktadır. Bu arada yağmurun şiddeti gittikçe artar, bilge de adam da sıırıslam olurlar. Bir süre sonra pencere açılır ve kız yine seslenir:

- Gidebilirsiniz artık! der.

Bilge bu durumu çok merak eder ve sorar:

- İyi de evladım bir şey yoksa bu yağmurun altında bizi niçin beklettin?

Penceredeki kız, bu soruyu pek umursamaz:

- Efendim, sizi elbette bir nedeni olmadan bekletmiş değilim der ve bekletme nedenini şöyle açıklar:

Tavuklarımızı kuluçkaya yatırıyoruz. Yumurtaları tavuğun altına koyarken bir kavuklunun tepesine bakılırsa piliçler de tepeli olur, horoz çıkar. Annem sizi sokaktan geçerken görünce hemen yumurtaları kuluçkaya koydu ve yumurtaları tavuğun altına yerleştirene değin sizin pencerenin önünden ayrılmamanızı istedi diye cevap verir.

Saygısızlığın böylesi karşısında bilgenin de tepesinin tası atar. Yanındaki 'eski' küfürbaza döner ve şöyle der:

-Bu ana kız bunu hak ettiler. Çıkar ağzından baklayı!

DERGİMİZİN EĞİTİM BÖLÜMÜNÜN BU AYKI KONUSU, ÖZEL EĞİTİM UZMANI DOKTORANT BURAK ADİL İLE "BATI TRAKYA'DA ENGELSİZ YARINLAR" ÜZERİNE BİR SÖYLEŞİ GERÇEKLEŞTİRDİK. KENDİSİNE VERMİŞ OLDUĞU BİLGİLERDEN DOLAYI TEŞEKKÜR EDER, KEYİFLİ OKUMALAR DİLERİZ.



ÖZEL EĞİTİM UZMANI,
DOKTORANT
BURAK ADİL

Burak hocam, sizi tanıyor ve başarılarınızı takdir ediyoruz, fakat dergimizin okuyucuları için kendinizden bahseder misiniz?

6 Şubat 1995 yılında Gümülcine'de dünyaya geldim. Gümülcine'ye bağlı Çepelli köyünde ikamet ediyorum. İlkokul eğitimimi köyümde, Çepelli azınlık okulunda tamamladım. Orta ve lise eğitimimi Celal Bayar azınlık okulunda tamamladıktan sonra, Trakya Üniversitesi Özel Eğitim Öğretmenliği programını kazandım. Lisans eğitimimi dört yılda derece ile bitirdim. Dört yıl boyunca çok sayıda eğitim konferanslarına, kongrelerine katılarak, gerek sunumlar yaparak gerekse dinleyici olarak bir çok sertifika kazanarak daha iyi bir eğitimci olmaya gayret gösterdim. Lisans eğitimimde, stajımın ilkini Şehit Öğretmen Adnan Tunca Özel Eğitim Uygulama Okulu'nda, ikincisini ise Şahika Raika Faika Ertürk okulunda tamamladım. Lisans eğitimimin hemen ardından hız kesmeden Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Engelli Çalışmaları İnterdisiplinler Anabilim dalında Yüksek Lisans Eğitimi görmeye hak kazandım. Yüksek Lisansımda "Batı Trakya azınlık öğretmenlerinin kaynaştırmaya yönelik tutumları ve eğitim programı tasarım yaklaşımları" adlı tez savunması ile Uzman Eğitimci sıfatını kazandım. Ardından vatan borcu olan askerlik görevimi tamamladım. Askerlik görevi sonrası eğitim yolculuğuma doktora programı ile devam etmek adına yine Sosyal Bilimler Enstitüsüne, Engelli Çalışmaları İnterdisiplinler programı için üniversite sınavına başvuruda bulundum ve kazandım. Şuanda doktora tez çalışmamın sonlarına doğru gelmiş bulunuyorum. Doktora eğitimim ile birlikte Yunanistan'da diploma denkliğe (DOATAP-DİKAÇA) işlemlerime başvurmuştum. Burada da denkliğimi alabilmek adına Volos Thesalia Üniversitesi bünyesindeki Özel Eğitim bölümünden çıkartılan dört ders ve iki zorunlu stajımı kısa bir sürede tamamladım. 2017 yılından bu yana Dostluk Eşitlik Barış (DEB) Partisi'nde aktif olarak görev yapıyorum. 2019 Ocak ayından bu yana ise Partimizin Gençlik Kolu Başkanlık görevinde gençler adına çalışmalarına devam ediyorum. Batı Trakya Azınlığı Yüksek Tahsilliler Derneği'nin iki yıldır yönetiminde yer alıyorum. Dernekte Genel Sekreterlik ve Genç Akademisyenler Topluluğu (GAT) sorumlu kişisi olarak hizmet sunmaktayım. Aynı zamanda köyüm Çepelli'de 2018 yılından bu yana Mütevelli Heyeti Başkanlığı ile köyüme de yararlı olmaya gayret gösteriyorum. Bu görev ve sorumluluklarımın haricinde, 2022 Aralık ayından bu yana Gümülcine İoanninon 32 adresinde Özel Eğitim Merkezi çalıştırmaktayım.

Batı Trakya'da özel gereksinimli bireylere tanı nasıl konulur ve bu süreç nasıl ilerler?

Bu konu aslında içimizde çok büyük bir yara... Konu ile ilgili çok büyük sıkıntılar da yaşadığımızı ifade etmek isterim. Çocuklarımız ilk olarak ailelerin veya öğretmenlerin gözlemleri ile Merkez Sağlık Kuruluna (Κεντρικό Συμβούλιο Υγείας- ΚΕΣΥ) yönlendiriliyor. Bu kuruldan randevu aldıktan sonra çocuğun oraya çağırılıp değerlendirilme yapılması için en az 1 ay geçmektedir. Özel eğitim için oldukça uzun bir zaman dilimi... Randevu günü çocuk ve aile bu merkezde pedagog, psikolog ve dil - konuşma terapisti ile görüşür. Burada uygulanan testler anadilde olmadığından çocuklarımız kendini doğru ifade edemiyor ve sonuç olarak çocukların rapor kararına eksik veya yanlış bilgiler eklenmektedir. Kendini, anadili Türkçe'de güçlükle ifade eden çocuk, farklı bir dilde algı ve ifade eksikliğinden kaynaklı test sonuçları çok sağlıklı olmamaktadır. Bu maduriyet, gerek alıcı gerekse ifade edici dil için geçerlidir. Burada çıkan sonuç ile çocuklarımız devlet bazında gölge öğretmen, kaynaştırma sınıfı uygulamaları ve özel eğitim okullarından yararlanabilir. Bunun haricinde çocuğunun devlet destekli fakat devlet bünyesi dışında bir yerlerde dil eğitimi, ergoterapi, psikolog danışmanlığı, özel eğitim almasını isteyen ailelerin mutlaka psikiyatrast raporu alması ve kesin bir tanı alması gerekmektedir.

Özel gereksinimli bireylere sahip ailelerin psikolojik durumları ve yaşadıkları sorunlar nelerdir? Peki, ailelere devlet tarafından gerekli maddi ve manevi destek sağlanmakta mıdır?

Özel gereksinimli bireylere sahip ailelerin psikolojik durumu ve yaşadıkları sorunlar, oldukça karmaşık ve çok boyutludur. Özel gereksinimli bir çocuğa sahip olmak, ailelerde duygusal, sosyal, ekonomik ve fiziksel birçok zorluk yaratabilir. Bu zorluklar her ailede farklı şekillerde görülse de, genel olarak karşılaşılan belli başlı durumlar ve sorunlar şu şekildedir:



Stres ve Kaygı

- Özel gereksinimli bir çocuğa sahip ebeveynler genellikle yüksek düzeyde stres yaşarlar. Çocuğun sağlık durumu, geleceği, eğitim imkanları ve sosyal uyumu gibi konular, ebeveynlerde sürekli bir kaygıya neden olabilir.
- Özellikle çocuğun bağımsız bir hayat sürdürememe ihtimali veya sürekli bakım gereksinimi gibi endişeler, uzun vadeli bir kaygı kaynağı olabilir.
Depresyon ve Yalnızlık
- Ebeveynler, yaşadıkları yoğun stres ve baskı nedeniyle depresyon belirtileri gösterebilirler. Aile içerisinde eşler arasında dahi anlaşmazlıklar ve iletişim kopuklukları yaşanabilir.
- Sosyal hayattan izole olma, sosyal destekten mahrum kalma ve toplumsal olarak anlaşılmama hissi de yalnızlık duygusunu arttırabilir.

Ekonomik Zorluklar

- Özel gereksinimli bireylerin bakımı, rehabilitasyonu ve eğitim masrafları yüksek olabilir. Özellikle özel okullara veya terapi programlarına ihtiyaç duyan çocukların bakımı, ailelerin ekonomik yükünü arttırabilir.
- Anne veya babanın çocuğa daha fazla vakit ayırabilmesi için işten ayrılması gerektiğinde ise gelir kaybı yaşanabilir.
Suçluluk ve Yetersizlik Hissi
- Ebeveynler, çocuklarının durumundan dolayı kendilerini suçlayabilirler. Genetik nedenler veya bakım eksikliklerinden ötürü çocuğun bu duruma geldiğini düşünerek suçluluk hissi yaşanabilir.
- Aynı zamanda, çocuğun ihtiyaçlarına yetişememe veya ona yeterince destek verememe gibi düşünceler de ebeveynlerde yetersizlik hissine neden olabilir.
Toplum ve Sosyal Destek Eksikliği
- Toplumsal ön yargılar, anlayışsızlık ve destek eksikliği, özel gereksinimli bireylere sahip ailelerin sosyal hayattan izole olmasına yol açabilir.
- Çocuğun toplum içinde kabul görmemesi veya akran zorbalığına uğraması gibi sorunlar, aileleri de derinden etkiler. Aileler kendilerini yalnız hissedebilir ve toplumdaki destek görememekten dolayı hayal kırıklığı yaşayabilirler.

Ebeveyn İlişkilerinde Zorluklar

- Özel gereksinimli çocuğun bakımı, eşler arasında sorumlulukların artmasına, stresin yükselmesine ve bazen anlaşmazlıklara yol açabilir.
- Özellikle bakım yükünü daha fazla üstlenen ebeveyn (çoğunlukla anne) daha fazla yıpranabilir ve bu durum eşler arasındaki ilişkiyi olumsuz etkileyebilir. Bu zorluklar boşanma veya ayrılma gibi sonuçlara dahi varabilir.

Diğer Kardeşlerin Durumu

- Özel gereksinimli bir kardeşe sahip çocuklar da birçok zorlukla karşılaşabilir. Kardeşlerinin ihtiyaçları ön planda olduğu için kendilerini ihmal edilmiş hissedebilirler.
- Ayrıca, sorumluluk alma, olgunlaşma zorunluluğu veya sosyal olarak zorlanma gibi durumlar, kardeşlerde de psikolojik baskıya yol açabilir.

Özel gereksinimli çocuklara sahip ailelere devlet tarafından belirli maddi ve manevi destekler sağlanmaktadır. Eğitim alanında, ücretsiz özel eğitim ve rehabilitasyon hizmetlerinden yararlanabilirken, bazı okullarda kaynaştırma eğitimi imkanı da sunulmaktadır. Maddi destekler arasında, belirli bir engellilik oranına sahip çocuklar için engelli maaşı ve ağır engelli bireyler için evde bakım maaşı yer alır. Ayrıca engelli bireyler, engelli kimlik kartı sayesinde ulaşım ve çeşitli sosyal hizmetlerde indirimli veya ücretsiz hizmet alabilmektedir. Sağlık alanında, ücretsiz sağlık hizmetleri, tıbbi cihaz ve ilaç desteği gibi kolaylıklar sağlanmaktadır. Manevi destek açısından ise devlet ve bazı sivil toplum kuruluşları tarafından psikolojik danışmanlık, rehberlik hizmetleri ve aile destek programları yürütülmekte, ailelerin bilinçlenmesine ve sürece uyum sağlamasına yardımcı olmaktadır. Ayrıca vergi indirimleri ve ulaşımında sağlanan kolaylıklar, ailelerin ekonomik yükünü bir ölçüde hafifletmeyi amaçlamaktadır. Ancak bu destekler, ailelerin tüm ihtiyaçlarını karşılamada her zaman yeterli olamamaktadır.



Dünya Çocuk Hakları günü yaklaşmakta, peki özel gereksinimli bireylerin hakları nelerdir?

Özel gereksinimli bireyler, insan hakları çerçevesinde diğer bireylerle eşit haklara sahip olup, özel olarak tanımlanmış bazı ek haklara da sahiptir. Özel gereksinimli bireylerin hakları, ayrımcılığa uğramadan toplumsal yaşama tam katılım sağlayabilmeleri amacıyla çeşitli yasalarla korunmakta ve düzenlenmektedir. İşte başlıca hakları:

Eğitim Hakkı

- Özel gereksinimli bireyler, nitelikli ve eşit eğitim alma hakkına sahiptir. Türkiye’de Milli Eğitim Bakanlığı’na bağlı olarak özel eğitim okulları, kaynaştırma eğitimi ve rehabilitasyon merkezleri aracılığıyla eğitim hakkı güvence altına alınmıştır.
- Verilen rapor doğrultusunda, bireyler ihtiyaçlarına göre özel eğitim ve destek hizmetleri alabilir.

Sağlık Hizmetlerine Erişim Hakkı

- Özel gereksinimli bireyler, sağlık hizmetlerine ayrımcılık olmaksızın erişim hakkına sahiptir. Kamu hastanelerinde öncelikli muayene, tıbbi cihazlar (örneğin tekerlekli sandalye, işitme cihazı gibi) ve bazı ilaçlar ücretsiz veya düşük maliyetle sağlanabilmektedir.
- Ayrıca, düzenli bakım gereksinimi olan bireyler için rehabilitasyon hizmetleri sunulmakta, psikolojik destek ve tedavi imkanları sağlanmaktadır.

Sosyal Hayata Katılım Hakkı

- Özel gereksinimli bireyler, sosyal yaşama tam katılım sağlama hakkına sahiptir. Bu çerçevede engelli bireylerin kamuya açık alanlarda, toplu taşıma araçlarında ve sosyal tesislerde erişim kolaylıklarından faydalanmaları yasal bir haktır.
- Engelli bireyler için düzenlenmiş indirimli ya da ücretsiz ulaşım, müze ve kültürel etkinliklerde indirim gibi sosyal katılım hakları bulunmaktadır.

Çalışma ve İstihdam Hakkı

- Özel gereksinimli bireyler, ayrımcılığa uğramadan çalışma hakkına sahiptir. Türkiye’de kamu ve özel sektörde, belirli sayıda engelli bireyin istihdam edilmesini zorunlu kılan kanunlar bulunmaktadır.
- Engelli bireylerin iş hayatına katılımını desteklemek için vergi indirimleri, çalışma ortamında gerekli düzenlemelerin yapılması ve mesleki eğitim programları gibi haklar da tanınmıştır.

Ekonomik Destek ve Sosyal Güvenlik Hakları

- Belirli bir engellilik oranına sahip bireyler, devlet tarafından sağlanan engelli maaşı, evde bakım maaşı gibi ekonomik yardımlardan faydalanabilir. Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı bu destekleri sağlamaktadır.
- Engelli bireylerin ve ailelerinin ekonomik güvenliğini sağlamak için vergi indirim, sosyal yardımlar ve emeklilik gibi sosyal güvenlik hakları da sunulmaktadır.

Ayrımcılığa Karşı Korunma Hakkı

- Özel gereksinimli bireyler, her türlü ayrımcılığa karşı koruma hakkına sahiptir. Türkiye'de ayrımcılık yasağı ve eşitlik ilkeleri, Anayasa ve çeşitli kanunlarla güvence altına alınmıştır.
- Çalışma, eğitim, sağlık ve sosyal hayatta eşit muamele görme hakları, ulusal ve uluslararası yasal düzenlemelerle korunmaktadır. Özellikle Birleşmiş Milletler Engelli Hakları Sözleşmesi, engelli bireylerin ayrımcılık karşıtı haklarını güvence altına almaktadır.

Barınma ve Ulaşımında Erişim Hakkı

- Özel gereksinimli bireylerin kamu alanlarında, toplu taşıma araçlarında, eğitim kurumlarında ve sağlık tesislerinde erişim hakları yasal güvence altındadır. Binalarda ve ulaşım araçlarında rampa, asansör, engelli tuvaleti gibi düzenlemelerin yapılması zorunludur.
- Kamu ve özel sektörün hizmet binalarında, engelli bireylerin erişim ihtiyaçlarına uygun düzenlemeler yapılması yasalarla belirlenmiştir.

Bağımsız Yaşam ve Toplumsal Entegrasyon Hakkı

- Özel gereksinimli bireylerin bağımsız bir yaşam sürebilmeleri için devlet destekli sosyal hizmetler ve bakım desteği sağlanmaktadır. Evde bakım hizmetleri, bağımsız yaşam programları ve rehabilitasyon destekleri, bireylerin topluma entegrasyonunu kolaylaştırır.
- Sosyal hayata katılım, bireyin kendi kararlarını verme hakkını destekler. Bu hak, engelli bireylerin özerkliklerini desteklemeyi ve toplum içinde bağımsız hareket etmelerini sağlamayı amaçlar.

Bu haklar, özel gereksinimli bireylerin toplumda eşit, saygın ve onurlu bir yaşam sürmelerini sağlamak için oluşturulmuştur. Özel gereksinimli bireylerin hakları, toplumsal farkındalık ve yasal düzenlemelerin artmasıyla daha etkin şekilde korunabilmektedir.

Sizce, özel eğitimde ekip çalışması önemli midir? Son zamanlarda adını sıkça duymaya başladığımız ergoterapi nedir? Hangi bireyler ergoterapiye ihtiyaç duyar?

Özel eğitimde ekip çalışması, bireyin gelişim sürecini desteklemek ve eğitim hedeflerine ulaşmasını sağlamak açısından son derece önemlidir. Özel gereksinimli bireylerin eğitimi, yalnızca bir öğretmenin veya uzman kişinin çabasıyla değil, multidisipliner bir ekip çalışmasıyla başarılı olabilir. Bu ekipte özel eğitim öğretmenleri, psikologlar, fizyoterapistler, rehber öğretmenler ve aileler yer alır. Her bir ekip üyesi, bireyin ihtiyaçlarına göre farklı açılardan destek sağlar ve böylece bireyin tüm gelişim alanlarında (akademik, sosyal, duygusal ve fiziksel) ilerleme kaydetmesi mümkün olur. Ekip çalışması sayesinde, bireyin ihtiyaçlarına uygun bir eğitim planı oluşturulur, değerlendirmeler yapılır ve gerekli uyarlamalar sağlanır. Ayrıca ekip içi iş birliği, her bir uzmanın kendi alanındaki bilgilerini paylaşarak diğer ekip üyelerinin de sürece katkı sağlamasına imkân tanır. Bu koordinasyon, eğitim sürecinin verimli ve etkili bir şekilde yürütülmesini sağlayarak özel gereksinimli bireyin potansiyelini en üst düzeye çıkarır.

Ergoterapi, bireylerin günlük yaşam aktivitelerine bağımsız bir şekilde katılmalarını sağlamak amacıyla yapılan bir terapi yöntemidir. Ergoterapistler, bireylerin fiziksel, bilişsel, duygusal ve sosyal becerilerini geliştirmeye yönelik müdahalelerde bulunarak, onların yaşam kalitesini arttırmayı hedefler. Özellikle motor becerilerinde zorluk yaşayan çocuklar, gelişimsel bozuklukları olan bireyler, nörolojik hastalıklardan etkilenen kişiler (örneğin felç, MS, parkinson), yaşlılar, ruhsal sağlık sorunları olan bireyler ve çeşitli engellilik durumlarına sahip kişiler ergoterapiye ihtiyaç duyar. Ergoterapi, bireylerin evde, okulda, işte ve sosyal yaşamda daha aktif olmalarına yardımcı olurken; kişinin öz bakım becerilerini geliştirmekten sosyal etkileşimlerini artırmaya kadar geniş bir yelpazede destek sunar. Bu sayede, bireylerin günlük yaşam aktivitelerine daha bağımsız katılmaları ve topluma entegrasyonları sağlanır.

Batı Trakya Türk toplumunun özel gereksinimli bireylere karşı bakış açısı nedir ve toplum bu konuda sizce yeterli bilgiye sahip midir?

Batı Trakya Türk toplumunun özel gereksinimli bireylere karşı bakış açısı, geleneksel değerler ve toplumsal normların etkisiyle şekillenmektedir. Toplumun büyük bir kesimi, özel gereksinimli bireylere karşı yardımsever ve şefkatli bir tavır sergileyip onları korumaya çalışsa da, bazı ön yargıların ve bilgisizlikten kaynaklanan çekincelerin de var olduğu söylenebilir. Özel gereksinimli bireyler genellikle toplumda bir zorluk veya engel olarak algılanabilmekte; bu bireylerin eğitim, sosyal hayata katılım ve istihdam gibi alanlarda yaşadıkları zorluklar göz ardı edilebilmektedir. Geleneksel toplum yapısı içinde bu bireylerin ailelerinin yaşadığı zorluklar çoğu zaman yeterince anlaşılılmakta ve aileler toplumdan daha fazla destek beklemektedir.



Batı Trakya Türk toplumunda özel gereksinimli bireylere dair bilgi ve bilinç düzeyi, büyük şehirlerdeki imkanlar ve farkındalık düzeyiyle kıyaslandığında daha sınırlı kalabilmektedir. Özel gereksinimli bireylerin eğitim, sosyal hizmetler ve rehabilitasyon gibi ihtiyaçlarına dair toplumsal bilinçlenme son yıllarda bazı girişimlerle arttırılmaya çalışılsa da genel olarak toplumun bu konuda yeterli bilgiye sahip olduğu söylenemez. Örneğin, özel eğitim hizmetlerinin eksikliği veya özel gereksinimli bireylerin erişim ve hareket özgürlüğünü kısıtlayan fiziksel engeller gibi sorunlar, toplumun bu bireylere yönelik farkındalık düzeyinin hala gelişmeye ihtiyaç duyduğunu göstermektedir. Bu bağlamda, toplumsal bilinçlendirme kampanyaları, eğitim programları ve sivil toplum kuruluşlarının desteği, Batı Trakya Türk toplumunun özel gereksinimli bireyleri daha iyi anlaması ve onlara yönelik daha kapsayıcı bir bakış açısı geliştirmesi açısından büyük önem taşımaktadır.

Son olarak dergimiz aracılığı iletmek istediğiniz bir mesaj var mı?

Derginiz aracılığıyla tüm okuyuculara, özel gereksinimli bireylerin toplumumuzun önemli ve değerli bir parçası olduklarını bir kez daha hatırlatmak isterim. Bu bireylerin günlük yaşama katılımlarını kolaylaştırmak ve onlara hak ettikleri desteği sağlamak, yalnızca ailelerin değil, tüm toplumun ortak bir sorumluluğudur. Her bireyin farklı yetenekleri ve kendine özgü güçlü yönleri vardır. Özel gereksinimli bireylerin bu yönlerini geliştirebilecekleri, eğitimde, iş yaşamında ve sosyal hayatta fırsat eşitliğine sahip oldukları bir toplum inşa etmek, hepimizin daha güçlü ve kapsayıcı bir gelecek kurmasına katkı sağlar.

Unutmamalıyız ki, engeller sadece fiziksel değil; çoğu zaman yanlış anlamalardan, ön yargılardan ve bilinç eksikliğinden de kaynaklanır. Bu nedenle, toplumda özel gereksinimli bireylere karşı daha duyarlı, anlayışlı ve destekleyici bir bakış açısını yaygınlaştırmak, toplumsal dayanışmayı ve birlikte yaşam kültürünü güçlendirecektir. Özellikle eğitim, sağlık, erişim ve istihdam alanlarında herkesin eşit fırsatlara sahip olması, bu bireylerin yeteneklerini sergileyebilecekleri ve bağımsız bir yaşam sürdürebilecekleri bir ortam sağlamak anlamına gelir.

Derginizin de bu konuda farkındalığı arttırmak için önemli bir rol üstlendiğini düşünüyorum. Bu vesileyle, tüm okurlarınıza özel gereksinimli bireylerin yalnızca destek değil, aynı zamanda eşit birer birey olarak kabul edilmeleri gerektiğini hatırlatıyor ve onların yaşamını iyileştirme yönündeki her türlü çabayı desteklemeye davet ediyorum. Herkesin katkısıyla, daha bilinçli, kapsayıcı ve duyarlı bir toplum yaratabiliriz. Seher hanım, gösterdiğiniz duyarlılık için teşekkür eder, daha eşit ve adil bir gelecek için hep birlikte çalışmayı umut ederim.

İNSAN VE DOĞRULUK



Günlük yaşantımızda sürekli olarak diğer insanlarla etkileşim ve iletişim içindeyiz.

Çoğu zaman birbirimizle kendi düşüncelerimizi aktarmaya ve bunları paylaşmaya yönelik konuşmalar yapmaktayız. Fikir alışverişi ve düşüncelerin paylaşılması sağlıklı bir iletişim için çok önemli unsurlardır.

Genelde düşünceleri ve fikirleri ile sözleri ve davranışları uyum gösteren, tutarlı olan kişilerin güvenilir kişiler olduğuna inanırız.

Bu durumda bir insanın iç dünyasında ne düşündüğünü ve dış dünyada ne söylediğini anlamak aslında bir nevi onun doğruluğunun kanıtıdır diyebiliriz.

Doğruluk, kişinin hem kendine hem de çevresine karşı dürüst olması anlamına gelir. İşte bu nedenle böyle bir kişi toplum tarafından saygıyla karşılanır ve güvenilir bir birey olarak kabul edilir. Çıkarısız şekilde saygı görür.

Düşündüğünüzü söylemek, bir yandan samimi bir yaklaşım sergilediğiniz anlamına da gelir. Bu, ilişkilerinizin daha sağlıklı ve devam edilebilir olmasına katkıda bulunur.

Düşünceleriniz, söyledikleriniz ve davranışlarınızdaki tutarlılık, insanların size duyduğu saygıyı artırır. Toplum içindeki yerinizi olumlu bir şekilde etkiler.

Ancak, düşündüğü ile söylediği bir olan kişilerin bazı zorluklarla karşılaşma olasılığı da çoktur. Çünkü karşınızdakinin duymak istediği şeyleri değil de gerçek düşüncelerinizi dile getirdiğinizde, bazen hoş olmayan tepkilerle de karşılaşabilirsiniz. Ne var ki doğru davranmanız, sonuç olarak sizin dürüst ve ilkeli bir birey olarak tanınmanızı sağlar.

Her şeye rağmen böyle dürüst ve doğru insanlar, hem kişisel hem de toplumsal ilişkilerde önemli role sahiptirler. Bunu yapmacık ve sahte olarak yapmazlar. Doğru insan, kim olduğuna dair net bir görüşe sahiptir ve bu görüşü yaşamındaki her davranışta yansıtır. Bu özellik, kişinin hem kişisel gelişimi hem de sosyal etkileşim için olumlu bir temel unsurdur.

Kısaca, düşünceleri ve sözleri bir olan kişiler dürüstlüğü, tutarlılığın ve güvenilirliğin simgesidir. Bu özellikler, hem bireysel başarıyı hem de toplumsal uyumu olumlu olarak etkiler.

ZİHİNSEL GEVİŞ GETİRME

“RUMİNASYON”



Zihinsel gevş getirme, düşünceyi, bir durumu ya da bir olayı sürekli olarak zihinde döndürme ve analiz etmedir. Geçmişte yaşanmış olumsuz bir olay ya da kişinin kendisi hakkında negatif düşüncelerinden kaynaklanır. Ruminasyon sırasında kişi, yaşanan olayı ya da durumu tekrar tekrar düşünerek kendisini bir düşünce döngüsüne sokar. Bu süreç çoğunlukla yararsız ve yorucudur. Çünkü sorunları çözmekten ziyade olumsuz duygu ve düşüncelerin pekişmesine neden olur. Uzun süren ruminasyon ise özellikle stres, anksiyete, depresyon, düşük öz saygı gibi psikolojik sorunlarla ilişkilidir. Özellikle bir olayı sürekli hatırlatıp kendini eleştirme, geçmişteki hatalara odaklanma gibi eğilimleri olan kişilerde ruminasyon daha sık görülür.

Ruminasyon iki ana türde sınıflandırılabilir:

- **Refleksif Ruminasyon:** Kişinin kendisini ve sorunlarını daha iyi anlamaya çalıştığı yapıcı ruminasyondur.
- **Patalojik Ruminasyon:** Olumsuz olaylar üzerinde tekrar tekrar durulup, çözüm odaklı olmayan ve bireyin ruh sağlığını kötü yönde etkileyen ruminasyon türüdür.

Ruminasyon kimlerde görülür?

Ruminasyon hemen hemen herkeste görülebilse de bazı kişilerde daha sık ortaya çıkar. Depresyona yakın kişilerde, anksiyete bozukluğu olan kişilerde, düşük öz saygıya sahip bireylerde, mükemmeliyetçi kişilerde, travmatik yaşantılara sahip bireylerde, stresli yaşam tarzına sahip olan bireylerde ve ergenlerde ruminasyon daha yaygındır.

Ruminasyonu azaltmak için şunlar önerilebilir:

- **Farkındalık Geliştirme:** Düşüncelerinizi gözlemlemek ve kendinizi gevş getirme sürecine soktuğunuzu fark etmek önemlidir.
- **Alternatif Düşünceler Geliştirmek:** Olayları farklı açılardan değerlendirmeye çalışmak, düşünce sürecini kırmaya yardımcı olabilir.
- **Fiziksel Aktivite:** Yürüyüş, yüzmeye, bisiklet sürme gibi aktiviteler zihninizi rahatlatır.
- **Problem Çözme Yaklaşımı:** Geçmişe takılmak yerine mevcut sorunları çözmeye yönelik somut adımlar atmak yararlı olabilir.
- **Destek Arama:** Terapi ya da danışmanlık almak zihinsel gevş getirmeyi azaltmak için etkili bir yöntem olabilir.

Ruminasyonun üstesinden gelmek için farkındalık geliştirme, düşünceleri yapılandırma, dikkat dağıtıcı aktiviteler ile meşgul olma ve gerektiğinde profesyonel destek alma gibi yöntemler kullanılabilir. Bu alışkanlığı kontrol altına almak, zihinsel sağlığı korumak ve duygusal iyi oluşu desteklemek açısından önemlidir.



ÇİÇEKLER

ve

İNSAN

Çiçekler, renkli yapraklardan oluşan ve estetik görünümüyle dikkat çeken, bulunduğu her yeri güzelleştiren, farklı bir hava katan ve güzelliği ile herkesi büyüleyen rengarenk canlılardır. Genellikle güzel kokulu ve parlak renklere sahip olan çiçekler, hem doğanın biyolojik döngüsünde hem de kültürel anlamda büyük bir yere sahiptir. Çiçek bir bitkinin üreme organlarını taşıyan, genellikle hoş kokulu ve renkli bölümüdür. Eski Türkçe'de "çeçek" sözcüğünden evrilmiştir.

Yapraklar, fotosentez yaparak bitkinin besin ihtiyacını karşılar. Çiçek ise bitkinin üreme organıdır. Çiçeğin görevi, aynı bitkinin bütün özelliklerini taşıyan yeni soyların gelişeceği tohumları üretmektir. Tohumlar vasıtasıyla yeni bireylerin oluşmasını ve bitkinin devamını sağlar. Eşeyli üreme olarak bilinen çiçek üretmesi bu bölgede gerçekleşir. Bu sebeple içerisinde organları bulunur ve bu organların korunması da çiçeğin görevleri arasındadır. Çiçeklerin kısımlarından biri olan bu ana bölge farklı renk ve türde olabilmektedir.

Çiçekler dört ana bölümden oluşur:

- Taç Yapraklar (Petaller): Çiçeğin renkli ve dikkat çekici kısımlarıdır.
- Çanak Yapraklar (Sepaller): Taç yaprakları koruyan yapraklardır.
- Erkek Organ (Stamen): Polen üreten kısımdır.
- Dişi Organ (Pistil): Tohumların oluştuğu kısımdır.

Çiçek sapı çiçeği dala bağlar, çanak yaprak, taç yaprak, erkek ve dişi organlar dıştan içe doğru sırayla dört halka şeklinde çiçek tablası üzerine dizilirler.

Çiçekler dünya var olduğundan beri yaşayan canlılar değildir. Geçmişleri 140 milyon yıl önceye dayanır. Bu tarihten önce ise doğada sadece eğrelti otları ve koni şeklinde ağaçlar vardı. Doğal olarak da dünya epey renksiz bir yerd.

Çiçekler canlı ve cansızken çevrenin organik yapısına katkıda bulunurlar. Çiçekleri dünyadaki en önemli üreticiler olarak tanımlayabiliriz. Ürettikleri basit şeker neredeyse tüm böcekleri besleyen türdendir. Çiçekler, sembolik olarak aşk, dostluk, barış ve saflık gibi anlamlar taşır. Her bir çiçek birbirinden güzel olsa da dünyada yaklaşık olarak 400.000 çiçek türü bulunmaktadır. Orkideler, yaklaşık 100 milyon yıl önce dünyada açan ilk çiçek olarak kabul edilir.

Bilimsel çalışmalar çiçeklerin yalnızca fiziksel ortamları güzelleştirmekle kalmayıp insanların ruh hallerine, duygularına ve genel psikolojik durumlarına olumlu katkıda bulunduğunu ortaya koyar. Çiçekler, ruh halimiz üzerinde temel bir etkiye sahip olabilir, stresimizi azaltabilir ve iç huzur bulmamıza yardımcı olabilir. Çiçeklerle içli dışlı olan insanlar, diğer insanlara göre daha az heyecanlı ya da daha az depresif ruh halindedirler. Çiçeklerin, duygular üzerinde pozitif bir etkisi vardır. Yapılan araştırmalarda, bir kimseden çiçek aldığımızda mutluluk duygusunun harekete geçtiği görülmüştür. Çiçekler içerdikleri renkler, kokular ve formları ile insanlarda huzur, mutluluk, rahatlama ve enerji duygularını barındırır.

Huzurlu bir ortam hayal ederken bile ilk düşüncemiz çiçekler, ağaçlar, orman ve denizdir. Bize huzur veren, sakinleştiren, mutlu eden çiçeklerdir. Kokularıyla güzel ve olumlu şeyler düşünmemizi, stresten uzak durmayı ve yaşam sevincini hatırlamamızı sağlar. Bahçelerde veya parkta yapılan kısa bir yürüyüş bile insanı ne kadar rahatlatır. Etrafındaki çiçeklerle konuşup mutlu olan, huzur bulan bir sürü insan vardır. Bir canlı çiçeğe, çocuğa bakar gibi ilgi göstermek, onu yetiştirmek herkesi çok mu çok mutlu eden bir olaydır. Hasta ziyaretine giderken, hastaya çiçek götürmek o mutsuz havayı yok eder, mutluluk verir.

Çiçekler içerdikleri renkler, kokular ve formları ile insanlarda huzur, mutluluk, rahatlama ve enerji duygularını barındırır. Çiçekler psikolojimize iyi gelirken aynı zamanda sakinleştirir, stresi azaltır, tedavi edicidir, havayı temizler, zihni güçlendirir ve cildi güzelleştirir. Çiçekler güzel kokusu ve çarpıcı güzellikleriyle bizleri etkilerken, öznelikleri gizlidir. Çiçekler ve bitkiler binlerce yıldır tıbbi olarak kullanılmaktadır. Tarih boyunca çiçekler, beslenme, hastalık tedavisi, performans artırma ve mumyalama gibi farklı amaçlarla kullanılmıştır.

Dünyanın vazgeçilmezi olan çiçekler, paylaşmanın ve birlikte olmanın sembolüdür. Sevdiklerinizi güzel çiçeklerle mutlu etmek ve mutlu olmak tarif edilemez bir duygudur. Sonuç olarak tek yapmamız gereken çiçekleri sevmek, hayatımızdan eksik etmemek ve yaşama sevincimizi paylaşmaya devam etmektir.

ÇİÇEKLERİN AÇTIĞI YERDE UMUTLAR DA CANLANIR...

GÖNÜL CEBİM

Öyle büyük bir cebi var ki gönlümün
İsteyen herkesi aldı içeri
Zamanla yıprandı kumaş misali
Söküldü sanırım kenar köşesi

Her birine özendi her biri de özeldi
Hepsi değerli bir taş misali özene bezene içeri girdi
Ama bazıları kum imiş
Ben sarsıldıkca elendi

Sökük olan cebimden sesizce düşüverdi
Gerçek taş olanlar da parlayıp değerlendi
Diyesim var diyemiyorum
Hepsi bir tecrübeydi

Halâ öyle açık ki gönlümün cebi
Ne söküşü dikecek kadar tutar elim
Ne de düğmesini ilikleyebildim
Belki de bu zahmete gerek görmedim

Bilirim ki yine isteyen girecek
Kum olanlar elendikçe taşlar değerlenecek.

Sibel Osman



EVREN NELER ANLATMAK İSTİYOR?

Acaba sadece insanlar mı üzülür?
Doğa ya da evren üzülemez mi?
Ya da sadece biz insanların mı
duyguları vardır?
Evrenin bizlere anlatmak istediği bir
şeyler olamaz mı?

Belki yağmur yağdığında evren içindeki
hüznü döküyordur bizlere...
Ya da rüzgar estiğinde öfkesini
kusuyordur...
Bence biraz düşünmeliyiz,
Evrenin bizlere anlatmak istediği bir
şeyler olamaz mı?

Beyza DEDE OĞLU
Muzaffer Salihoğlu Azınlık Lisesi
Lise Öğrencisi
Dinkler - İskeçe

GÖR ARTIK BENİ

Benim gözlerim her yerde senin,
beni görmeyen gözlerini ararken...
Benim kalbim her daim senin,
benim olmayan kalbin için atarken...
Sen nasıl olur da bunu göremezsin?
Nasıl olur da bunu fark edemezsin?

Lütfen aç artık gözlerini...
Gör artık benim sana olan sevgimi...
İnan ki bana bi görersen,
Asla kapatmak istemeyeceksin
gözlerini...

Beyza DEDE OĞLU
Muzaffer Salihoğlu Azınlık Lisesi
Lise Öğrencisi
Dinkler - İskeçe



PUSULA



www.btaytd.org



www.twitter.com/BTAYTD



www.facebook.com/btaytd.wtamuga