



PUSULA

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

50. NİSAN 2025
SAYI



4, 5 VE 6 NİSAN TARİHLERİNDE GERÇEKLEŞTİRİLEN MUCİZE TİYATROSU GÖSTERİLERİNDEN FOTOĞRAFLAR

- 23 NİSAN ULUSAL EGEMENLİK VE ÇOCUK BAYRAMI COŞKU İLE KUTLANDI
- MUCİZE TİYATROSU SAHNELEDİĞİ GÖSTERİLER İLE AYAKTA ALKIŞLANDI
- DANIŞMA KURULU ÜYELERİ ANTALYA DİPLOMASİ FORUMU'NA KATILDI

İÇİNDEKİLER

02	GÜNCEL KONULAR	16	ÖZGÜN BÖLÜM / SUSMA(MAK)
09	GÜNDEME DAİR / ŞİFA VE BEREKET KAYNAĞI NİSAN YAĞMURLARI	18	YÖRESEL LEZZETLER / TÜRLÜ YEMEĞİ
11	BESLENME BİLİMİ / CHIA TOHUMU	19	SİZİN KALEMİNİZ / KÖRELEN VİCDANLARIMIZ VE SEYİRCİ ETKİSİ
13	GELENEK GÖRENEKLERİMİZ / ASKER YOLU GÖZLEMEK	21	GENÇLERİN KALEMİ / O DÜNDEN BU GÜNE
15	SAĞLIK/ SİNÜZİT NEDİR?	22	ÇOCUKLARIN KALEMİ

İLETİŞİM:
EGNATIAS 75, 69100 KOMOTİNİ
TEL: +302531029705

PUSULA DERGİ
KOORDİNATÖR | TASARIM
ENİSE MOLLA AHMET

NİSAN AYI DÜZELTMELER
SEVGÜL MÜMİN

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

23 NİSAN ULUSAL EGEMENLİK VE ÇOCUK BAYRAMI COŞKU İLE KUTLANDI

23 Nisan Ulusal Egemenlik ve Çocuk Bayramı, Türkiye'nin Gümölcine Başkonsolosluğu'nda düzenlenen bir etkinlikle kutlandı. Etkinliğe, Batı Trakya'nın değişik bölgelerinden çok sayıda çocuk katıldı. 23 Nisan Çarşamba günü saat 12.30'da başlayan etkinlikte, boyama ve yapboz gibi oyunların yanı sıra çocukların hayal ettikleri mesleklerle ilgili olarak yapay zeka tarafından oluşturulan fotoğraflarına da yer verildi. Türkiye'nin Gümölcine Başkonsolosu Aykut Ünal yaptığı konuşmada, 23 Nisan Ulusal Egemenlik ve Çocuk Bayramı'nın Gümölcine'de ilk defa bu denli kapsamlı bir konseptle kutlandığını belirterek katılımcılara teşekkür etti.



MUCİZE TİYATROSU SAHNELEDİĞİ GÖSTERİLER İLE AYAKTA ALKIŞLANDI

Derneğimizin çatısı altında faaliyetlerini sürdüren Mucize Tiyatrosu, 4 - 5 - 6 Nisan tarihlerinde üç farklı oyunla seyirci karşısına çıktı. Gösterilerini İskeçe Belediyesi Amfiteyatrosu'nda sahneleyen Mucize Tiyatrosu, üç oyunla da sanatseverlere unutulmaz bir tiyatro deneyimi yaşattı.

İlk oyun, 4 Nisan Cuma akşamı sahnelendi. Lise öğrencilerinden oluşan ekip, Turgut Özakman'ın klasiklerinden olan, Senemahu Topuz'un uyarladığı ve yönetmenliğini yaptığı "Fehim Paşa Konağı" adlı oyunla büyük ilgi gördü. Tiyatro gösterisinde açılış konuşmasını BTAYTD Başkanı Dr. Hüseyin Baltacı yaptıktan sonra Senemahu Topuz selamlama konuşmasını gerçekleştirdi.



5 Nisan Cumartesi akşamı ise ortaokul öğrencileri 'Shakespeare mi? Çocuk oyuncağı!' adlı oyun ile sahne aldı. Yonca İnal'ın yazdığı, Senemahu Topuz'un yönetmenliğini yaptığı oyun, izleyenlerin beğenisini topladı. Ender Çalışkan'a ait olan müzik kayıtları için gençler stüdyo kaydına girdi. Oldukça sıkı çalışan ekip, Kayıt - Mix - Mastering bölümünü Gönen Molla ile gerçekleştirdi. İnal, oyundan sonra yaptığı konuşmada, İskeçe'de bulunmaktan ve eserinin sahnelenmesinden duyduğu mutluluğu dile getirerek, "Bu gençlerin sanatla ilgilendiğini görmek çok güzel. Bu çocuklar hayatları boyunca iyi insan olacaklar. Çünkü çok küçük yaştan itibaren sanatla ve kültürle birlikte büyüyorlar." dedi.



GÜNCEL KONULAR

6 Nisan Pazar akşamı sahnelenen son gösteride ise ilkokul öğrencileri, Mucize Tiyatrosu yazım ekibi tarafından hazırlanan dört kısa oyunla seyirci karşısına çıktı. “Kül Kedisi”, “İnciler”, “Hazine” ve “Ters Yüz” adlı oyunlardan oluşan gösteri, minik oyuncuların başarılı performanslarıyla büyük alkış aldı.

Üç gün süren tiyatro gösterilerinin sonunda tüm oyuncular sahneye çıkarak izleyicileri selamladı. Genç tiyatrocuların yetenekleri ve performansları izleyenlerden beğeni topladı. Dernek Başkanı Hüseyin Baltacı, Batı Trakya Türk Azınlığı'nın kültür hayatına zenginlik katmaktan duydukları memnuniyeti dile getirerek tüm ekibi tebrik etti. Gösterileri eşiyile birlikte izleyen Türkiye'nin Gümölcine Başkonsolosu Aykut Ünal da Mucize Tiyatrosu ekibini ve dernek yöneticilerini kutladı. Başkonsolos Ünal, “Gençlerin her geçen gün geliştiklerini ve tiyatroya daha bir ciddiyetle baktıklarını görüyoruz. Kat ettikleri gelişmeye bizzat şahit oluyoruz. Tüm ekibi tebrik ediyoruz. Çok güzel ve çok anlamlı bir çalışmayı görmekten mutluluk duyuyoruz.” ifadelerini kullandı.



DANIŞMA KURULU ÜYELERİ ANTALYA DİPLOMASİ FORUMU'NA KATILDI



Batı Trakya Türk Azınlığı Danışma Kurulu üyeleri, 11-13 Nisan tarihleri arasında Antalya'da Türkiye Dışişleri Bakanlığı'nın ev sahipliğinde gerçekleştirilen, 4. Antalya Diploması Forumu'na katıldı. 155 farklı ülkeden temsilcinin yer aldığı forumda, azınlık sorunları uluslararası düzeyde gündeme getirildi. Gerçekleştirilen görüşmelerde Batı Trakya Türk Azınlığı'nın karşılaştığı temel sorunlar dile getirildi. Danışma Kurulu tarafından yapılan açıklamada, “Forum süresince bizleri en iyi şekilde ağırlayan T.C. Dışişleri Bakanlığı'na, çalışanlarına ve emeği geçen herkese teşekkür ederiz.” ifadelerine yer verildi.

GENÇ AKADEMİSYENLER TOPLULUĞU NEZAKET ZİYARETLERİ

Derneğimiz çatısı altında faaliyetlerini yürüten Genç Akademisyenler Topluluğu Yönetim Kurulu üyeleri 23, 24 ve 25 Nisan 2025 tarihlerinde bir dizi nezaket ziyaretleri gerçekleştirdi. İlk olarak T.C. Gümölcine Başkonsolosu Sn. Aykut Ünal'a, akabinde de Batı Trakya Türk Azınlığı Danışma Kurulu Başkanı ve İskeçe S. Müftüsü Sn. Mustafa Trampa'ya, Gümölcine S. Müftüsü Sn. İbrahim Şerif'e, Batı Trakya Azınlığı Yüksek Tahsililer Derneği Başkanı Sn. Hüseyin Baltacı'ya, DEB Partisi Genel Başkanı Sn. Çiğdem Asafoğlu'na, Doğu Makedonya ve Trakya Eyalet Başkanı Sn. Hristodulos Topsidis'e, Yeni Sol Rodop ili Milletvekili Sn. Özgür Ferhat'a, Gümölcine Belediye Başkanı Sn. Ioannis Garanis'e, Yassıköy Belediye Başkanı Sn. Caner İmam'a, Kozlukbir Belediye Başkanı Sn. Erdem Hüseyin'e, Gümölcine Türk Gençler Birliği Başkanı Sn. Sedat Hasan'a, İskeçe Türk Birliği Asbaşkanı Sn. İsmet Tüccar'a, Batı Trakya Türk Öğretmenler Birliği Başkanı Sn. Aydın Ahmet'e, Batı Trakya Azınlığı Eğitim ve Kültür Şirketi (BAKEŞ) Başkanı Sn. Hüseyin Bostancı'ya nezaket ziyaretlerinde bulundular.



BATI TRAKYA AZINLIĞI YÜKSEK TAHSİLLİLER DERNEĞİ KADINLAR KOLU'NDAN NEZAKET ZİYARETLERİ

Batı Trakya Azınlığı Yüksek Tahsilliler Derneği Kadınlar Kolu, Sevtap Hint başkanlığında, 2 Nisan Çarşamba günü ilk olarak Türkiye Cumhuriyeti Gümölcine Başkonsolosu Aykut Ünal'a, akabinde Batı Trakya Türk Öğretmenler Birliği, Gümölcine Türk Gençler Birliği, Dostluk Eşitlik Barış Partisi ve Batı Trakya Azınlığı Eğitim ve Kültür Şirketi'ne nezaket ziyaretinde bulundu. 9 Nisan Çarşamba günü ise Batı Trakya Türk Azınlığı Danışma Kurulu Başkanı ve İskeçe S. Müftüsü Mustafa Trampa'yı makamında ziyaret etti. Gerçekleştirilen ziyaretlerde, Kadınlar Kolu yönetimi, yeni dönemde yapılacak olan faaliyetler hakkında bilgiler vererek fikir alışverişlerinde bulundu.

Başkan Sevtap Hint ve Yönetim Kurulu üyeleri 29 Nisan Salı günü ise Mustafçova Belediyesi kadın Belediye Başkan Yardımcıları Embiye Efendi ve Naciye Macır'ı makamlarında ziyaret etti. Sıcak ve samimi bir ortamda gerçekleşen ziyarette kendilerine bu zorlu görevlerinde başarılar dileyip, ileriye dönük ortak projeler üzerinde fikir alışverişinde bulunuldu.



“ÇANAKKALE SAVAŞLARI VE ZAFERLERİ” KONULU ŞİİR YARIŞMASININ ÖDÜL TÖRENİ GERÇEKLEŞTİRİLDİ

4 Nisan Cuma günü, Gümülcine'deki Batı Trakya Türk Öğretmenler Birliği Lokal'inde, Birlik tarafından düzenlenen “Çanakkale Savaşları ve Zaferleri” temalı şiir yarışmasının ödül töreni gerçekleştirildi. Törende ilk olarak katılımcılara Çanakkale Savaşları ve Zaferleri ile ilgili bir video izletildi ve ardından selamlama konuşmalarına geçildi. Sözü ilk olarak BTTÖB Başkanı Aydın Ahmet aldı.

Akabinde Türkiye'nin Gümülcine Başkonsolosu Aykut Ünal bir konuşma gerçekleştirdi. Programın devamında, ilkokul, ortaokul ve lise kategorilerinde ilk üçe giren öğrenciler sırayla davet edildi. Öğrenciler, şiirlerini okuduktan sonra hediyelerle ödüllendirildiler. Ardından, yarışmaya katılan tüm öğrenciler sahneye davet edilerek onlara da hediyeler verildi. Etkinlik, katılımcılara sunulan mini konserle son buldu.



İTB GENEL KURULU GERÇEKLEŞTİ

27 Nisan Pazar günü, İskeçe Türk Birliği genel kurul gerçekleştirdi. Divan Kurulu başkanlığını Mehmet Hacıhalil, yazmanlık görevlerini Merve Kara ve Binnur Osmanoğlu üstlendi. İTB Başkanı Ozan Ahmetoğlu yaptığı selamlama konuşmasında, Batı Trakya Türklerinin ilk sivil toplum kuruluşu olan İTB'nin, kimliğin ve kültürün korunarak gelecek nesillere aktarılması amacıyla kültür-sanat alanındaki faaliyetlerini sürdürdüğünü vurguladı. Akabinde Batı Trakya Azınlığı Yüksek Tahsilliler Derneği Başkanı Hüseyin Baltacı, Dostluk Eşitlik Barış Partisi Genel Başkanı Çiğdem Asafoğlu, İskeçe Milletvekilleri Burhan Baran ve Hüseyin Zeybek, Mustafçova Belediye Başkanı Ahmet Kurt ile Batı Trakya Türk Azınlığı Danışma Kurulu Başkanı ve İskeçe S. Müftüsü Mustafa Trampa da birer konuşma gerçekleştirdi.



Daha sonra İTB Başkanı Ozan Ahmetoğlu faaliyet raporunu, Murat Sebahattinoğlu ise denetim raporunu sundu.

Eleştiriler ve öneriler bölümünden sonra yeni yönetim için adaylar belirlendi ve oylamaya geçildi. Gerçekleşen oylama sürecinin ardından oy sayımına geçilerek genel kurul sona erdi.

GÜMÜLCİNE TÜRK GENÇLER BİRLİĞİ'NİN GELENEKSEL ÇOCUK ŞENLİĞİ GERÇEKLEŞTİ

Gümülcine Türk Gençler Birliği Kadınlar Kolu tarafından her yıl geleneksel olarak düzenlenen Çocuk Şenliği, 26 Nisan Cumartesi günü GTGB bahçesinde gerçekleştirildi.

Türkiye'nin Gümülcine Başkonsolosu Aykut Ünal ve eşi İlayda Ünal'ın da katıldığı Çocuk Şenliği'nin bu yıl dokuzuncusu düzenlendi. Etkinliğin açılış konuşmasını GTGB Kadınlar Kolu Başkanı Aslı Ali yaptı. Ali yaptığı konuşmada, şenliğe katılan çocuklara, velilere ve organizasyonda emeği geçenlere teşekkür ederek etkinliğin önemine vurgu yaptı.

Etkinlik kapsamında, Batuhan Hasan'ın çalıştırdığı müzik kursundan iki küçük piyanistin sahne performansı izleyenler tarafından büyük beğeni topladı. Ayrıca GTGB Çocuk Korosu'ndan kursiyerlerin okuduğu şiirler ve farklı enstrümanlarla sundukları müzik dinletisi, katılımcılara keyifli anlar yaşattı.

Etkinlikte yer alan interaktif oyunlara katılan çocuklar ise gönüllerince eğlendi.



ŞİFA VE BEREKET KAYNAĞI NİSAN YAĞMURLARI

Doğanın uyanışını simgeleyen, baharın habercisi “nisan yağmurları” şifa ve bereket kaynağı olarak bilinir. Rûmî takvime göre nisan ayında yağan yağmurlara verilen isimdir. Nisan ortalarından mayıs ortasına kadar toplanır. 13 Nisan'da başlayıp 12 Mayıs'a kadar devam eder. Nisan ayı halk arasında "yağmur ayı" veya "yağar ay" olarak nitelendirilir. Nisanda yağan yağmurların çok bereketli ve besleyici olduğuna inanılır. Hatta “ma-i zemzem” yani zemzem suyu olarak adlandırılır.

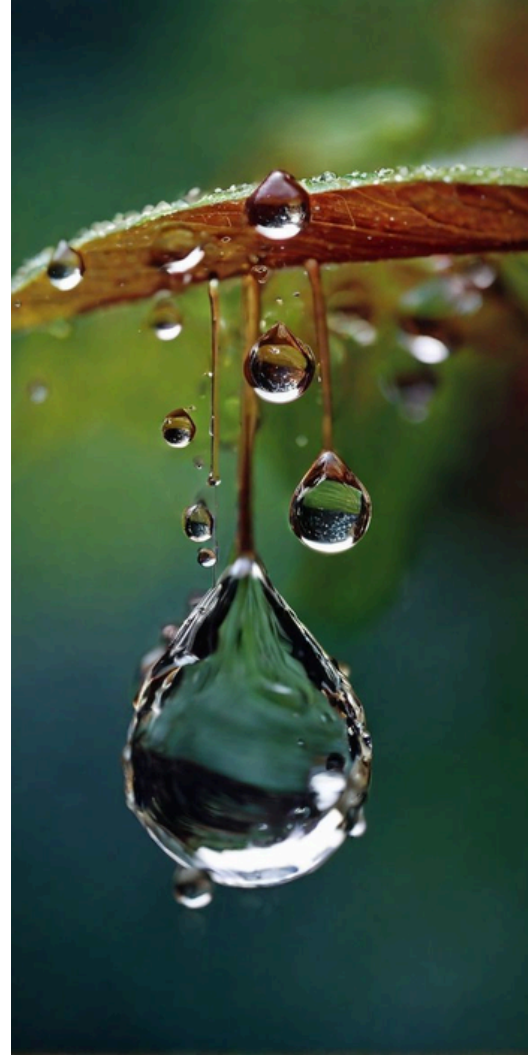
Nisan yağmuru biriktirme geleneği azalsa da özellikle kırsal bölgelerde çeşitli şekillerde yaşatılmaya devam eder. Nisan ayındaki yağmur suyu genellikle temiz olarak kabul edildiği için içilebilir. Nisan yağmurunun şifasına inananlar, yağmur yağarken leğen ve geniş ağızlı kapları açık alana bırakarak içine yağmur suyu dolmasını sağlar. Havanın temiz olduğu ve kirletici unsurların bulunmadığı yerlerde, temiz kaplarda toplanarak kullanılması, sağlık açısından son derece faydalıdır.

Uzmanlar, nisan ayında yağan yağmurların, vücuda zindelik ve enerji kazandıran kullanılabilir demir maddesi içerdiğini söylüyor. Bu sebeple özellikle demir eksikliği bulunan kişilerin tüketmesi önerilir. Bağışıklık sistemini güçlendirir. Nisan yağmuru altında ıslanan insanların kanında demir oranının faydalı biçimde artış gösterdiği gözlenmiştir. Havanın içerisinde bulunan başta kükürt ve karbon olmak üzere pek çok zararlı maddeyi arındırır. Gündelik hayatın getirdiği yorgunluk, stres ve bunalım gibi sorunlara iyi gelir.

Halk nezdinde nisan yağmurlarının üç olağanüstü gücü olduğuna inanılır: Bereket, şifa, uğur. Nisanda yağmur yağmazsa kıtlık olacağına inanılır. Nisan yağmurları bitkilerin kök gelişiminde oldukça faydalıdır. Tohumların çimlenmesini ve bitkilerin büyümesini teşvik eder. Tarım verimliliğini artırır ve gıda üretimini destekler. Sulama ihtiyacını azaltarak doğal bir denge sağlar. Yenilenen bitki örtüsü, çevre için oksijen üretir ve ekosistemi dengelemeye yardımcı olur. Nisan yağmurları, toprağı beslerken, havayı temizler, su kaynaklarını yeniler ve ruhumuzu dinlendirir.

İçerisindeki zengin vitamin ve mineraller nedeniyle saç ve saç derisine olumlu etkileri olan nisan yağmurunun, saç sağlığı konusunda saçları yumuşatıp, daha canlı ve parlak gösterdiği bilinir. Saçları besleyerek, hızlı uzamasına da olanak sağlar. Ağır kimyasal ve klor içermemesi nedeniyle saç derisini yatıştırır. Özellikle güneşli havalarda, güneş ışığına maruz kalan lekeli ciltlerde yatıştırıcı tonik etkisi gösterir. Cilt gözeneklerini açarak, nemli ve parlak bir hale gelmesini sağlarken siyah noktaların giderilmesine yardımcı olur.

Yağmur sesi, birçok insanı rahatlatır ve stresi azaltır. Nisan yağmurları, bu anlamda ruhsal bir rahatlama sağlayabilir. Selçuklulara başkentlik yaptığı dönemde Konya'da, nisan yağmurları kaplarda toplanıp hastalara şifa olarak dağıtılırdı. Gümüş, bronz ve bakır karışımından yapılan ve tarihi Mevlana Müzesi'nde sergilenen Nisan Taşı, bu geleneksel uygulamanın bir simgesidir.



Nisan yağmurları Peygamber Efendimiz (s.a.v.) tarafından bizzat övülerek tavsiye edilmiştir. Nisan yağmurları şifadır, rahmettir, bağıştır. Nisan yağmuru midyenin ağzına düşerse inci, yılanın ağzına düşerse zehir olur. Zahmetlere rahmet, dertlere deva, hastalara şifadır. Nisan yağmuru toplandıktan sonra içerisine bazı dua ve sureler okunarak şifa niyetine içilir. Peygamberimiz Hz. Muhammed tarafından bereket ve ölüm hariç her derde deva olduğu bildirilmiş ve içerisine okunacak dualar ile beraber 7 gün aç karnına içilmesi tavsiye edilmiştir.

Rivayetlere göre nisan yağmuru toplandıktan sonra ona; 70 defa Fatiha-i şerife (Elhamdülillahi Rabbil alemin..., 70 defa İhlâs-ı şerif, 70 defa Felak suresini, 70 defa Nâs suresini, 70 defa Tesbih duasını (SübhaneAllahi vel-hamdülLillâhi ve lâ ilâhe illallâhü vâllahü ekber ve lâ havle velâ kuvvete illâ billâhil-aliyyıl-azîm) okunur. 7 gün devamlı olarak sabah akşam birer bardak içilir. Bunu içen kişiden Allahü Teala her türlü derdi kaldırır. Gözlere şifa verdiğine, ateş ve göğüs ağrısını giderdiğine, balgamı kestiğine inanılır.

NİSAN YAĞMURU GÖRDÜĞÜNÜZDE DIŞARI ÇIKIP BOL BOL ISLANIN!



BESLENME VE DİYETETİK UZMANI
DOĞA KASAP

CHIA TOHUMU

Mucize değil, 5 bin yıllık tarih !

Son yıllarda dünya genelinde sağlıklı yaşam ve sağlıklı beslenme bilincinin artması ile birlikte, işlevsel besinleri tüketmeye olan eğilimde oldukça arttı. Özellikle kardiyovasküler rahatsızlıklar, obezite, diyabet ve kanser gibi ölümcül hastalıkların giderek artması bu besinlere olan ilgiyi daha da arttırdı. Bu hastalıkların görülme sıklığının azaltılması, besin bileşenlerinden zengin olan ve "süperbesin" olarak adlandırılan bazı besinler ile sağlanabilir. Popülerliği her geçen gün gitgide artan ve "süper besin" olarak adlandırılan besinler arasında chia tohumu da yer alır. Tarihi bir mucize olan bu tohumun kullanımı M.Ö. 3500 yıllarına dayanır. O yıllarda bile toplumlar tarafından enerji ve hayvanların dayanıklılığını arttırmak için en sık kullanılan besinlerden biri olarak kullanıldığı rapor edilmiştir. Özellikle Mayalar, chia tohumunu sadece bir gıda olarak değil, enerji ve dayanıklılık kaynağı olarak gördüklerinden, Maya dilinde "chia" yani "güç" anlamına gelen ismi vermişlerdir. Aztekler için ise chia, tanrılara sunulan bir adak olarak görülmüş. Böylece özellikle bereket, sağlık ve güç talep edilen törelerde chia tohumları önemli bir yere sahip olmuştur. Bu mucizevi tohum o yıllarda tıbbi özellikleriyle de dikkat çekmiş. Cilt rahatsızlıkları, iltihaplanmalar ve yaraların iyileşmesi için doğal bir ilaç olarak kullanılmış, ilaçların yapımında sıklıkla tercih edilmiştir. Chia tohumu, bu tarihi kullanımlarının ötesine geçerek günümüzde de modern diyetlerde yaygın bir şekilde yer alıyor ve popüleritesi gitgide artıyor.



Ülkemizde, özellikle yüksek oranda posa içermesi ve bu sayede açlık hissini azaltması nedeniyle vücut ağırlığı kontrolünü hedefleyen diyetlerde önem kazandı. Peki sadece bu kadar mı? Chia tohumunun eski medeniyetlerin bilgeliğini taşıyan bir miras olarak değerini korumasının en önemli nedeni içerdiği Omega-3 miktarıdır. Chia tohumunun Omega-3 içeriği kinoa gibi diğer tüm tohumlara göre çok daha fazladır. Bu sayede insan beyninde yüksek oranlarda bulunan bu yağlara destek sağlayarak Alzheimer riskini gözle görülür oranda azaltır, kardiyovasküler hastalıklar ve bağışıklık sistemi üzerine yararlı etkiler sağlar. Chia tohumu, balık ürünlerine alerjisi olan kişiler tarafından tüketilmeye uygun alternatif bir Omega-3 yağ asidi kaynağı olarak görülebilir. İçerdiği sağlıklı yağlardan dolayı bireylerde serum lipid dengesinin korunmasına yardımcı olabilir, dolayısıyla özellikle kadınlar için hormonal dengeyi sağlamada eşsiz bir rol oynar. Trigliseritler gibi kötü yağları azaltarak tansiyonu düşürdüğü, iyi kolesterol olarak bilinen HDL kolesterolü ise anlamlı oranda arttırdığı bilinir. Chia tohumu diğer tahıllarla kıyaslandığında daha yüksek miktarda vitamin ve mineral içerir. Sütten 6 kat daha fazla kalsiyum, 11 kat daha fazla fosfor, 4 kat daha fazla potasyum içerir. Demir içeriği ıspanaktan fazladır. Bu tohumun antioksidan özelliğinin, C vitamini ve E vitamininin antioksidan özelliklerinden çok daha güçlü olduğu rapor edilmiştir.

Chia Tohumunu Nasıl Tüketelim ?

Chia tohumları tahıl, pirinç, yoğurt veya sebzelerin üzerine serpilerek tüketilebilir. Chia tohumları emici olduklarından suya batırıldığında jelatinimsi bir doku geliştirir, bu da onların pişmiş tahıllara veya diğer yemeklere karışmasını kolaylaştırır. Ayrıca salatalara, ev yapımı enerji barlarına, sandviçlere ve diğer yemeklere de eklenebilir.

INTERNAL SHOWER İKSİRİ

Son zamanlarda oldukça popüler olan "Internal Shower" yani "İçsel Duş" yöntemi, bağırsak hareketlerini düzenler ve vücudumuzu toksinlerden arındırarak daha enerjik ve hafif hissetmemizi sağlar. Şişkinlik ve kabızlık gibi sindirim problemlerini engellemeye katkı sağlar. Bu iksiri yapmak için ihtiyacımız olanlar;

- 2 yemek kaşığı chia tohumu
- 1 bardak (250 ml) su
- Yarım limonun suyu

Chia tohumları suya eklenir. Tohumların suyla birleşip jel kıvamına gelmesi için en az 5-10 dakika beklenir, sonra yarım limonun suyu chia tohumu karışımına eklenir. İyice karıştırılıp içilir.



ASKER YOLU GÖZLEMEN



Gelenek ve göreneklerimiz, toplum olarak gösterdiğimiz davranış kalıplarımızdır. Bunlar, bizim milletimiz için önemli olan değer yargılarımızdır ve kuşaktan kuşağa aktararak yaşatılması gerekmektedir. Batı Trakya Türkleri gelenek ve göreneklerine olan bağlılıkları ile bilinir, bölge bölge küçük farklılıklar olsa da hepsi de kültürümüzün ayrılmaz bir parçasıdır. Ancak bazı gelenek ve göreneklerimiz çoğu yerde aynıdır. Asker uğurlama geleneği, bayramda el öpme, iftar davetleri, hasta ziyaretleri, bebek mevlüdları bunlara örnek olarak verilebilir.

Ova bölgesinde asker uğurlama ve askerden dönen genci karşılama esnasında yapılan ritüeller, halk arasında geleneğin canlı bir şekilde yaşatıldığını göstermektedir. Batı Trakya halkı arasında askerlik görevi, vatan borcu olarak nitelendirilmekte olup evlenmeden önce mutlaka askerliğini yapmış olmak gerekir. Askere gidecek gençler ilk olarak akraba ziyaretleri ile asker uğurlama geleneğini başlatmış olur. Ardından akrabalar, kendilerini ziyarete gelen gençlere yöresel yemekleri büyük bir gurur ile hazırlar, bu ziyaretler bir hafta boyunca devam eder. Asker, baba ocağına veda etmeden bir gün önce komşularını gezer ve hangi haneye girerse önce ellerini öper, helallik, hayır duası alır ardından ona (para, havlu, çorap) hediyeler verilir.

Askere gidecek olan gencin aile büyüklerinden eğer dedesi hayatta ise bir türbe ziyareti gerçekleştirir. Aile büyüğü, yanına demir para alır ve almış olduğu demir parayı türbeye bırakır, değiş tokuş yaparak yine aynı miktarda demir para alır, asker evine getirir. Ardından askere gidecek gencin annesi türbeye geri iade etmek üzere demir parayı bir mendilin içine sarar ve vatani borcunu bitirene dek oğlunun çantasında saklaması için telkinlerde bulunur. Bu yapılan eylemler, askeri kötülüklerden koruyacağına inanıldığı için yapılır. Ertesi gün askere gidecek genç evden çıkmadan önce banyoya girer ve hazırlanmaya başlar, annesi de askere gidecek oğlunun fanilasını su ile yıkamaya başlar. Önce fanilanın boyun kısmına 3 defa avucu ile su döker sonra sağ ve sol kolunun altına da 3 defa su dökerek nemli bir şekilde poşetin içine koyar ve kapı arkasına asılır.

Ayrılık vakti gelir çatar, asker kutsal görevine uğurlanırken dedesinin, babasının, annesinin, kardeşlerinin, akrabalarının ve komşularının ellerini öper, Allah'a ısmarladık der. Asker sağ ayağını atarak arabaya biner, sağ ayağı ile basmış olduğu topraktan bir kısım alınır, fanilas ı ile birlikte iki farklı poşet içerisinde kapının arkasına asılır. Otopara veya tren garına gitmeden evvel asker, evden dualarla uğurlanırken arkasından su dökölür. Su gibi aziz olması için ve suyun kutsallığına da inanılır. Tren garına uğurlamaya gelenler ailesinin yanı sıra genellikle arkadaşları ve eğer varsa sevdiceğidir...Trenin düdük sesi çalmasıyla birlikte asker mendile sarılmış olan çerez, şeker ve demir parayı pencereden onu uğurlamaya gelenlere doğru atar, kim tutarsa onu alır.

Tren hareket etmeye başlayınca oraya gelen kalabalık, kimi gururla kimi de hüznle el sallar, tren uzaklaştıkça insanlar da yavaş yavaş silinmeye başlar. Vuslatta başlar... Asker anasının yaşlıdır gözü, hüznölüdür gönlü, boynunu bükerek keder ama oğluyla da iftihar eder, bu yaşa geldi de oğlum vatan borcunu ödemeye gitti der. Oğlu sağ salim birliğine teslim olunca bir haber bekler, askerini özler ve yolunu yaşlı gözlerle bekler. Günler geceleri, geceler de günleri kovalar, gözü televizyonda kulağı hep telefondadır. Halini hatrını sormaya gelen yakınlarına bir gün olacak oğlum gelecek, işte benim de o gün yüzüm gülecek der asker anası...

Asker, terhis olup baba ocağına döndüğü gün onu büyük bir kalabalık heyecan ve özlemle bahçede beklemektedir. Asker arabası korna çalarak baba ocağının önüne gelir. Asker içindeyken kurban kesilir, ardından sağ ayağı ile arabadan iner fakat inmeden önce odasının kapı arkasında saklı ve asılı duran poşeti kim oraya astıysa yine o kişi getirir. Poşetin içindeki toprağı döker ve asker ona basar, aile büyüklerinin ellerini öpererek evine girer. Ateşler yakılır, kazanlarda asker pilavı pişer... Asker pilavı baklava ve ayran ile birlikte tüm köye dağıtılır. O gün komşuda pişen pilav tüm köye şerefi ile düşer. Biraz zaman geçtikten sonra komşular hayırlı olsun gelir ve bol cevizli baklava yerler. Tatlı yiyelim hep tatlı konuşalım derler ve iyi dileklerde bulunurlar...

Bir milletin dünya üzerinde var olabilmesi için savaşçılığının yanı sıra dil, din, tarih, kültür değerlerine sahip çıkması gerekir. Vatanını ve milletini en zor şartlar altında bile koruyan, milletin refahını canından öte tutan tüm askerlerimize minnettarız.

SUSMA(MAK)

İnsan, hayatının bir döneminde çok konuşur. Kendini ifade etmek, duygu ve düşüncelerini paylaşmak, doğrularını başkalarına da benimsetmek ister. Belki de biraz bencilce ama çok konuşur.

Konuşmak çok önemlidir çünkü. Konuşmak, insanın sahip olduğu harika bir yetenektir.

Doğduğumuz andan itibaren ailemiz içinde konuşulan dili öğrenmeye başlarız. İletişim kurmaya çalışırız. Kelime hazinemiz günden güne genişler, konuşma yeteneğimiz gelişir. Konuşmayı öğrenmek, konuştuğumuz dile — yani ana dilimize — hakim olmak demektir. Ve öğrendiğimiz sözcüklerle orantılı olarak kendimizi, çevremizi, genel olarak dünyayı anlamaya yönelik becerilerimiz gelişir, algımız derinleşir.

İnsan, hayatının bir döneminde çok konuşur. Ancak yaş aldıkça çok konuşmanın pek bir işe yaramadığını da görür, öğrenir. İşte o andan itibaren daha az konuşmaya başlar. Çoğu zaman özellikle susmayı tercih eder. Neyi, nerede, kime söyleyeceğini; nerede ve neden susması gerektiğini öğrenir. Aslında bunu öğrenebilmek de en az konuşmayı öğrenmek kadar önemli bir beceridir. Hatta, herkesin sahip olamadığı bir erdemdir.

Şahsi konularda susup susmamak kişinin kendi hakkıdır. Ancak iş toplumsal konulara geldiğinde, zaten susturulmak istenen bir toplum oluşturulmaya çalışıldığını ne yazık ki görüyoruz. Bu, bugün dünya genelinde karşımıza çıkan bir gerçek. Toplumların dinamiğini ellerinde tutmak isteyen güçler, toplumun tabanını oluşturanları susturmaya çalışıyorlar.

Oysa toplumsal düzeyde yapılan haksızlıklara ve işlenen suçlara susmak, onlara ortak olmak demektir.

Öyleyse biz neredeyiz?

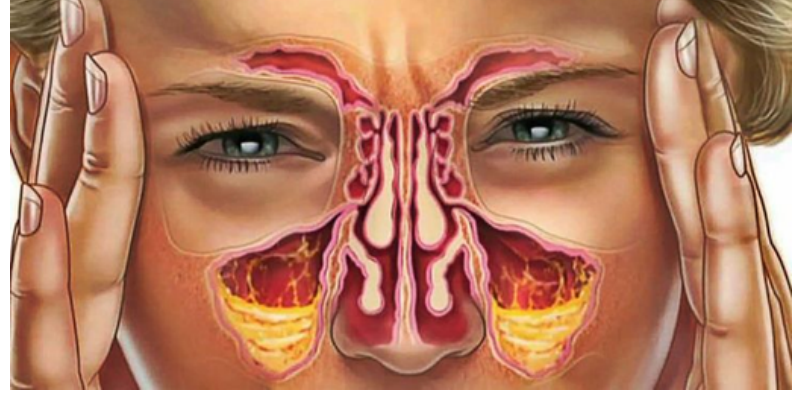
Susarak yapılan haksızlıkların ve işlenen suçların ortağı olmayı mı, yoksa sesimizi çıkararak tüm bunlara “dur” demeyi mi seçiyoruz?

Şahsi konularda susmayı seçmek bir erdemse, gerektiğinde toplumsal konularda konuşmak da bir erdemlilik ve cesarettir.

Şahsi çıkarlarımızı toplumsal iyiliğin önüne koymadan, erdemlilik ve cesaretle konuşabileceğimiz güzel günler dileğiyle...

SİNÜZİT NEDİR?

BELİRTİLERİ VE TEDAVİ YÖNTEMLERİ NELERDİR?



Sinüzit Nedir?

Sinüzit, yüz kemikleri içinde bulunan ve "sinüs" adı verilen hava dolu boşlukların iltihaplanmasıdır. Bu sinüsler burun boşluğu ile bağlantılıdır ve normalde mukus üretirler. Mukus, burnun nemli kalması ve yabancı maddelerin temizlenmesini sağlar. Ancak, bu boşlukların iltihaplanması ya da tıkanması sonucu mukus boşalamaz ve bu da enfeksiyona neden olur. İnsan kafasında başlıca dört çift sinüs vardır:

- **Alın bölgesinde:** Fronral sinüsler
- **Yanaklarda:** Maksiller sinüsler
- **Burun köküne yakın:** Etmoid sinüsler
- **Göz arkasında daha derinde:** Sfenoid sinüsler

Sinüzütün Belirtileri Nelerdir?

Sinüs boşlukları iltihaplanır ve tıkanır. Bu da bazı rahatsız edici belirtilere yol açar. En sık görülen belirtiler şunlardır:

- **Burun Tıkanıklığı;** burun tıkalı hissedilir, nefes almak zorlaşır. Genellikle her iki burun deliğinde de olur ama bazen tek taraflı da olabilir.
- **Burun Akıntısı;** kalın, sarı veya yeşilimsi renk bir akıntı olur. Bazen bu akıntı genize akar.
- **Yüzde Ağrı veya Basınç;** alın, yanaklar, göz çevresi ve burunda ağrı veya doluluk hissi olur. Özellikle öne eğilince bu ağrı artabilir.
- **Baş Ağrısı;** alın, göz çevresi, şakaklarda baş ağrısı hissedilir.
- **Koku ve Tat Kaybı;** sinüslerin tıkanması koku alma duyusunu azaltabilir. Bu da tat duyusunu etkiler.

- **Öksürük;** geniz akıntısı boğaza aktığında, bu rahatsızlık verir ve özellikle geceleri öksürüğe neden olabilir.
- **Boğaz Ağrısı ve Gıcık;** geniz akıntısı boğazı tahriş edebilir. Sürekli bir gıcık hissi oluşabilir.
- **Yorgunluk ve Halsizlik;** enfeksiyon nedeniyle vücut kendini yorgun hissedebilir.
- **Ateş;** eğer sinüzit bakteriyel bir enfeksiyondan kaynaklanıyorsa ateş de görülebilir.

Tedavi Yöntemleri

Sinüzit hafifse ve genelde virüs kaynaklıysa, evde bazı doğal ve basit yöntemlerle rahatlama sağlanabilir.

- **Buhar ve Sıcak Duş:** Sıcak buhar sinüzitleri açar. Sıcak bir duş alabilir veya başa havlu örterek bir kapta sıcak su buharı solunabilir.
- **Tuzlu Su ile Burun Yıkama:** Eczaneden alınan deniz suyu spreyleri ya da evde hazırlanan tuzlu su karışımıyla burun yıkamak çok faydalıdır. Mukusu temizler, iltihabı azaltır.
- **Bol Su İçmek:** Vücut nemli kalırsa mukus daha ince olur ve daha kolay atılır.
- **Sıcak Kompres:** Yüze sıcak havlu koymak, sinüslerdeki baskıyı hafifletir.
- **Dinlenme:** Vücudun iyileşmesi için yeterli uyku ve dinlenme şarttır.
- **Doğal Destekler:** Zencefil çayı, ada çayı, bal limon karışımı gibi doğal içerikler boğazı rahatlatır. Bazı kişiler sarımsak veya propolis gibi bağışıklık güçlendiricilerden fayda görür.

Eğer evde geçmiyorsa, belirtiler şiddetliyse ya da 10 günden uzun sürüyorsa doktora gitmek gerekir.

İşte profesyonel tedavi yöntemleri:

- Antibiyotikler
- Kortizonlu Burun Spreyleri
- Antihistaminik ve Alerji İlaçları
- Burun Açıcı Spreyler
- Endoskopik Sinüs Cerrahisi

Sinüsleriniz sık tekrarlanıyorsa mutlaka bir kulak, burun, boğaz uzmanına görünmek gerekir.

TÜRLÜ YEMEĞİ



Türlü yemeği, zeytinyağlılar denince aklımıza ilk gelen yemeklerdendir. Düşünecek olursak sadece bir yemekten ibaret değildir aslında, çok daha fazlasıdır. İçine kattıklarımız, ya da katmadıklarımız. Katmak isteyip gerek sağlığımız açısından gerek maddiyattan dolayı katamadıklarımız, damak zevkimiz, tercihlerimiz hakkında çok şey belirtir. Yemeğe katılan malzemeden tutun da doğrama şekillerimiz bile bizim kimliğimizi eleverir. Yemek yapmak bir kültürdür, bir kişiliktir, özendir. Yemek pişerken sen de onunla pişmezsen kullandığımız anlamda kültür tanımını kavramak olanaksızdır.

Ana malzemeler patlıcan, yeşil biber, patates, domates, kuru soğan, domates ve biber salçası, sıvı yağ, tuz, karabiber ve kırmızı biberdir. Fakat mevsime veya tercihe göre kabak, havuç, aroma vermesi için ise kereviz sapı da eklenebilir. Malzemelerin miktarı ve çeşitliliği ev halkının ya da soframıza konuk olacak misafirin damak zevkine göre uyarlanabilir.

Öncelikle soğanlarımızı ince ince doğrayıp ya da rendeleyip yağda kavuralım. Salça ve ufak ufak doğradığımız patlıcanlarımızı, kabağımızı, havuçlarımızı ekleyip hafif kızarana kadar tencerenin kapağını kapatalım. Biber, küp küp doğranmış patatesler ve yine küp küp doğranmış domateslerimizi ekleyip kapağı kapalı şekilde kısık ateşte pişirelim. Aroma vermesi için kereviz sapını da diğer malzemelere ilave ettikten sonra yemeğimizin üstüne denk gelecek seviyede su ekleyip tuzumuzu da ilave edip ağır ağır pişirelim.

Yemeğin püf noktasına gelince özenle yıkayıp doğradığımız malzemelerin ağır ağır pişerken renk almasına dikkat etmemiz ve pişirdiğimiz yemeğin başından çok fazla uzaklaşmamızdır. Sevgi, özen, itina ile sevdiklerimize hazırladığımız her yemeğin, bizlere saygı ve minnet duygusu olarak geri döneceğini unutmamak gerekir. İçine katılan malzemeden çok, içine katılan sevgi önem taşır. Yediğimiz yemeğin lezzetinden çok yemeği birlikte yediğimiz sıcak ve samimi aile ortamı önemlidir. Yemek türlü türlü olsa bile yemeğimizi, emeğimizi paylaştığımız insanlar bizim için tektir. Tarifimdeki malzemeler eksik olabilir, sofralarımızdakiler eksilmesin yeter.



KÖRELEN VİCDANLARIMIZ VE SEYİRCİ ETKİSİ

İçinde yaşadığımız çağ, vicdanımızı ve masumiyetimizi korumanın belki de en zor olduğu dönemlerden biri. Ruhumuzu daraltan bu zamanlarda, televizyon kanalları, popüler kültür, pazarlama stratejileri ve kapitalist sistemin diğer bileşenleri, kim olduğumuzu unutmamıza neden olan bir illüzyonu ustalıkla sürdürüyorlar. Birey olarak değerimizi; başarı, güç, statü ve görünürlük gibi dışsal unsurlara bağladığımız bir düzende, iç sesimiz gittikçe kısılıyor. Kendimizi “başarıya ulaşma” zorunluluğuyla koşullandırdığımız bu dünyada, kişisel gelişim adı altında sunulan akımların kuklalarına dönüşüyoruz. Mutluluğu, başarıyı ve anlamı dış kaynaklarda ararken, aslında bizi biz yapan insani duyguları, empatiyi, merhameti, vicdanı ihmal ediyoruz. “Mutlu olmalısın, başarılı olmalısın, güçlü görünmelisin” telkinleriyle şekillenen bu modern ve yalan dünyada, acıya, yoksulluğa, adaletsizliğe duyarsızlaşmak an meselesi oluyor.

Artık başarısızlık bir seçenek değil, adeta bir suç. Çünkü başarısız olmak, toplumun gözünde değersizleşmek, aşağılanmak, dışlanmak anlamına geliyor. Bu yüzden tüm dikkatimizle, başarı putuna tapan birer takipçiye dönüşüyoruz. Ona zarar gelmemesi için her şeyi göze alıyor, hatta insanlığımızdan bile ödün veriyoruz. “Bir gün zengin olursam, o zaman yardım ederim.” diye kendimizi kandırıyoruz. Şimdilik başarıya giden yolda bu tür ‘küçük şeylerle’ oyalanamayız değil mi? Ama olsun, içimiz rahat! Nasıl olsa ileride büyük bağışlar yapar, birkaç yardım kuruluşunu ihya eder, kendimizi affettiririz. Vicdanlı insanlarız ya... Yersen!

Oysa yanı başımızda açlıkla mücadele eden insanlar var. Bir sokak ötemizde çaresizlik içinde sürüklenen gençler, uyuşturucuya, alkole teslim olmuş hayatlar yaşıyor. Toplumun kıyısına itilmiş, düzene ayak uyduramamış insanlar, görünmez duvarların ardında var olmaya çalışıyor. Ama biz onlara sırtımızı dönüyor, yardım etme sorumluluğunu “bir başkasına” devrediyoruz.

Bu noktada “seyirci etkisi” ya da diğer adıyla “seyirci apatisi” devreye giriyor. Psikolojide önemli bir yere sahip bu kavram, ilk olarak 1964 yılında Amerika’da yaşanan trajik bir olayla gündeme geldi. Kitty Genovese adlı genç bir kadın, New York sokaklarında vahşice bıçaklanarak öldürüldü. Olay yaklaşık yarım saat sürdü ve yaklaşık kırk kişi saldırıya tanıklık etti. Ancak ne yazık ki, bu tanıkların hiçbiri müdahale etmedi, hatta birçoğu polisi bile aramadı. Kimileri olayla uğraşmak istemedi, kimileri ise başkalarının yardım edeceğini düşündü.

Bu olay üzerine sosyal psikologlar Bibb Latané ve John Darley, bu insan davranışını araştırmak için deneyler gerçekleştirdiler. Yaptıkları deneylerden birinde, bir üniversite kütüphanesinde, bir kişinin boğuluyormuş gibi sesler çıkardığı bir senaryo yaratıldı. Eğer ortamda yalnızca bir kişi varsa, yardım etme oranı %85’e kadar çıkıyordu. Ancak ortamdaki birey sayısı arttıkça, yani kişi diğer insanların da orada olduğunu düşünüyorsa, yardım etme oranı %35'lere kadar düşüyordu. Bu durum, sorumluluğun bireyler arasında paylaşıldığı ve bu yüzden kimsenin inisiyatif almadığı gerçeğini ortaya koyuyordu.

Yani vicdanla baş başa kaldığımızda, bahane üretmediğimizde harekete geçmek daha kolay. Ancak içinde yaşadığımız bu sahte, parlak ve bir o kadar da boş dünyada, en büyük yalanları genellikle kendimize söylüyoruz. En çok da kendimizi kandırıyoruz: “Ben istersem yardım ederim.”, “Zaten birileri yardım ediyordur.”, “Şimdi zamanı değil.”...

Fakat hala umut var. Çünkü vicdan dediğimiz şey, tam da unuttuğumuzu sandığımız anda bir çocuğun gözlerinde, bir yaşlının yardım ılgılığında, bir sokak hayvanının sessizliğinde kendini hatırlatır. Ve bir kişi harekete geçtiğinde, zincirleme bir etkiyle diğerlerini de cesaretlendirebilir. Vicdanın körelmesi, onun yok olduğu anlamına gelmez. Sadece tozlanmıştır biraz. Üflediğimizde yeniden parlar.

Küçük bir adım, büyük bir fark yaratabilir. Yardım etmek için zengin olmayı beklemek gerekmez. Bazen bir selam, bazen bir sıcak çorba, bazen sadece dinlemek bile yeter. Gerçek dönüşüm, kendi içimize yöneldiğimizde başlar. Kendimize dürüst olup, başkalarının acısını da sahiplenebildiğimizde.

Çünkü biz gerçekten vicdanlı insanlarız. Ve bu sefer... yemeyeceğiz!

O DÜNDEN BU GÜNE

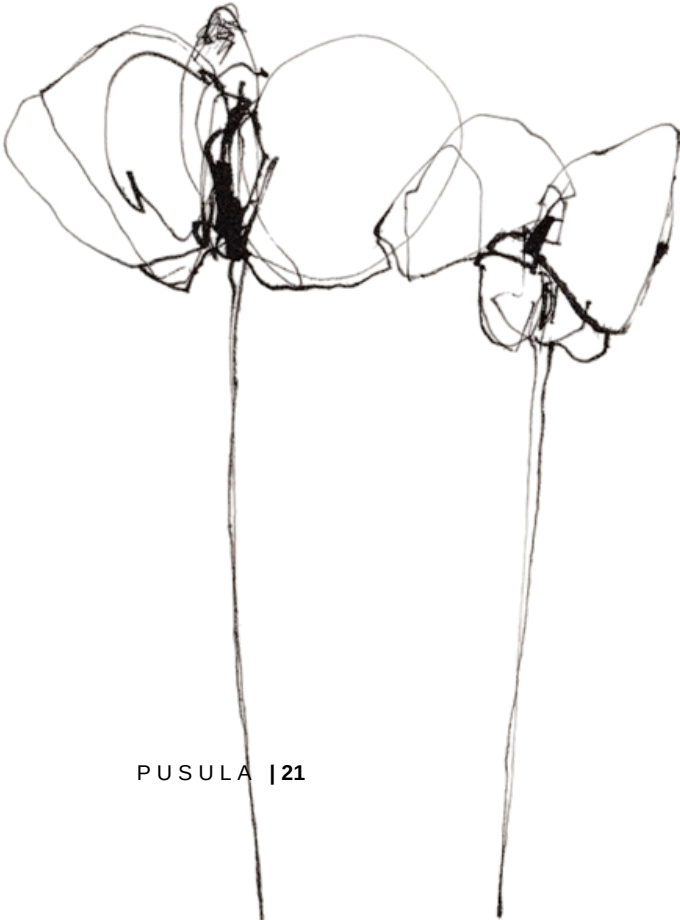
Mevsimlerden sonbahar, aylardan eylöldü.
Bir nar ağacının üstünde kıpkırmızı çiçekler vardı.
Güneş, rüzgara karşı umarsızca direniyordu.
Yine de serçeler büyük bir mutluluk içindeydi.

Mevsimlerden sonbahar, aylardan ekimdi.
Havalar soğumuş, yapraklar dökülmüştü.
Çam ağaçları süregelen mücadeleye korkusuzca hazırlanıyordu.
Baykuşlar açlığı göze almıştı.

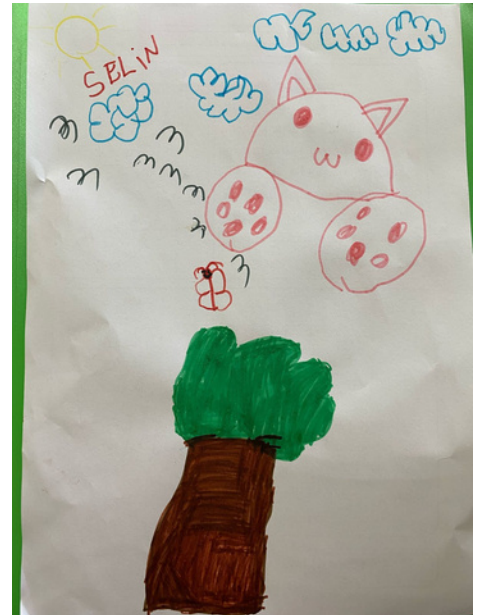
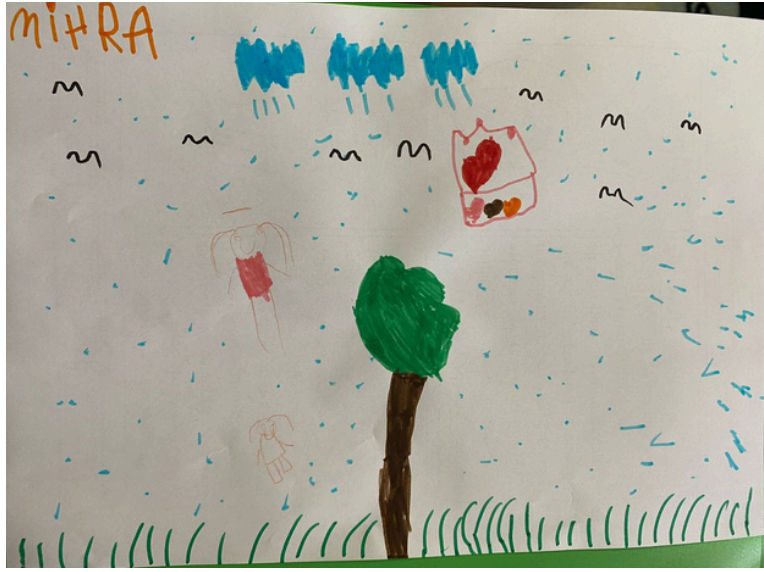
Mevsimlerden sonbahar, aylardan kasımdı.
Yazgı biraz daha rahatsız etti beni.
Kaygı umudumla boğuştu.
Galibi ben de henüz bilmiyorum.

Ve şimdi kış geldi.
Evin sıcaklığı kandırmasın beni.
İçim üşümese de ruhum titriyor.

Hakan MEHMET USTA



ÇOCUKLARIN KALEMİ





www.btaytd.org



www.twitter.com/BTAYTD



www.facebook.com/btaytd.wtamuga