

PUSULA

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



T.C. AİLE VE SOSYAL HİZMETLER BAKANI MAHİNUR ÖZDEMİR GÖKTAŞ'IN KATILDIĞI PANELDEN BİR FOTOĞRAF

- 15 TEMMUZ ŞEHİTLERİ GÜMÜLCİNE BAŞKONSOLOSLUĞUNDA ANILDI
- DR. SADIK AHMET VEFATININ 30. YILINDA ANILDI
- BTAYTD FUEN AVRUPA AZINLIK BÖLGELERİ FORUMUNA KATILDI
- 15. DR. SADIK AHMET TURNUVASI GERÇEKLEŞTİ

İÇİNDEKİLER

02

GÜNCEL KONULAR

10

BESLENME BİLİMİ /
ANANAS VE BROMELAİN:
DOĞANIN MUCİZEVİ ENZİMİ NE İŞE
YARAR?

12

KİŞİSEL GELİŞİM /
KIYASLAMANIN OLUMSUZ
ETKİSİ

13

KÜLTÜR SANAT /
BİN YILLARDIR SÜREGELEN
KÜLTÜREL BİR UNSUR:
ÇİKOLATA

15

ÖZGÜN BÖLÜM /
ORMANLARIMIZ KÜL OLMASIN

17

PSİKOLOJİ /
DUYULAR DIŞI ALGILAMA
(DDA) VEYA
6. HİS

19

YÖRESEL LEZZETLER /
ANNE ELİ DEĞMİŞ GİBİ
FIRINDA KABAKLI SEBZE
DİLİMİ

20

ÇOCUKLARIN KALEMİ

İLETİŞİM:
EGNATIAS 75, 69100 KOMOTİNİ
TEL: +302531029705

PUSULA DERGİ
KOORDİNATÖR | TASARIM
ENİSE MOLLA AHMET

TEMMMUZ AYI DÜZELTMELER
ENGİN MEMETALİ

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

15 TEMMUZ ŞEHİTLERİ GÜMÜLCİNE BAŞKONSOLOSLUĞUN'DA ANILDI

15 Temmuz Salı günü, "15 Temmuz Demokrasi ve Milli Birlik Günü" nedeniyle Türkiye'nin Gümülcine Başkonsolosluğu'nda bir anma etkinliği düzenlendi.

15 Temmuz 2016 tarihinde Fetullahçı Terör Örgütü tarafından gerçekleştirilen hain darbe girişiminin dokuzuncu yıl dönümünde, Türkiye'nin Gümülcine Başkonsolosluğu'nda yapılan anma törenine Batı Trakya Türk Azınlığı temsilcileri katıldı.

Anma etkinliği şehitler için bir dakikalık saygı duruşu ve İstiklal Marşı'nın okunmasıyla başladı. Ardından Kur'an-ı Kerim okundu. İlk olarak sözü Danışma Kurulu Başkanı ve İskeçe S. Müftüsü Mustafa Trampa aldı. Akabinde sözü alan T.C. Gümülcine Başkonsolosu Aykut Ünal yaptığı konuşmada, 15 Temmuz'un sadece bir darbe girişimi değil, aynı zamanda yıllarca süregelen bir ihanet zincirinin son halkası olduğunu vurguladı. Yoğun katılımı gerçekleşen anma etkinliğinde 15 Temmuz şehitleri için duayı ise Gümülcine S. Müftüsü İbrahim Şerif yaptı.



DR. SADIK AHMET VEFATININ 30. YILINDA ANILDI

24 Temmuz Perşembe günü, Dr. Sadık Ahmet ölümünün 30. yılında düzenlenen anma töreni ile anıldı. Anma törenine Türkiye’den Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanı Mahinur Özdemir Göktaş da katıldı.

Göktaş, Gümülcine’de çeşitli temaslarda bulundu. İlk olarak Batı Trakya Türk Azınlığı Danışma Kurulu üyeleriyle Batı Trakya Türk Öğretmenler Birliği’nde bir araya gelen Bakan Göktaş, ardından Gümülcine Türk Gençler Birliği’nde düzenlenen “Vefatının 30. Yıl Dönümünde Dr. Sadık Ahmet ve Batı Trakya Türk Azınlığı” başlıklı panele ve Doç. Dr. Uğur Yasin Asal tarafından kaleme alınan “Yunanistan Parlamentosu Zabıtlarında Dr. Sadık Ahmet ve Azınlık Hakları Mücadelesi” kitabının tanıtım programına katıldı. Göktaş, gerçekleştirdiği konuşmasında “Türkiye Cumhuriyeti devleti olarak, nerede olursa olsun soydaşlarımızın hukukunu, refahını ve geleceğini korumaya kararlıyız.” ifadelerini kullandı. Bakan Göktaş, etkinlikler öncesinde ise Gümülcine Başkonsolosluğu’nda Dr. Sadık Ahmet’in ailesiyle bir araya geldi.



GÜNCEL KONULAR



Günün son programı ise Gümülcine'deki Kahveci Mezarlığı'nda gerçekleştirilen anma töreni oldu. Bakan Göktaş, merhum liderin kabri başında düzenlenen törende yaptığı konuşmada, Sadık Ahmet'in cesareti, kararlılığı ve halkına olan bağlılığıyla Batı Trakya Türklerinin hak mücadelesine önderlik ettiğini vurguladı. "Dr. Sadık Ahmet ve yol arkadaşlarının yaktığı meşalenin hiçbir zaman sönmeyeceğine inancımız tamdır. Bu meşale, ülkemizin her daim sürecek desteğiyle daha da güç kazanacak." diyen Göktaş, konuşmasının ardından Türkiye Cumhurbaşkanı Recep Tayyip Erdoğan'ın anma mesajını katılımcılarla paylaştı. Anma törenine katılanlar arasında Büyük Birlik Partisi Genel Başkanı Mustafa Destici, CHP Tekirdağ Milletvekili Nurten Yontar, İYİ Parti Uluslararası Politikalar Başkanı Ahmet Kâmil Erozan, Dışişleri Bakanlığı İkili Siyasi İşler Genel Müdürü ve eski Atina Büyükelçisi Burak Özügürgan, Türkiye'nin Atina Büyükelçisi Çağatay Erciyes, Türkiye'nin Gümülcine Başkonsolosu Aykut Ünal, Bursa Büyükşehir Belediye Başkanı Mustafa Bozbey, Bursa Yıldırım Belediye Başkanı Oktay Yılmaz, Türkiye'den ve Bulgaristan'dan siyasetçi ve sivil toplum kuruluşları temsilcileri yer aldı.

Merhum Dr. Sadık Ahmet'in eşi Işık Sadık Ahmet, oğlu Levent Sadık Ahmet ve kızı Funda Sadık Ahmet ile Dostluk Eşitlik Barış (DEB) Partisi Başkanı Çiğdem Asafoğlu'nun yanı sıra Batı Trakya Türk Azınlığı Danışma Kurulu Başkanı ve İskeçe S. Müftüsü Mustafa Trampa, Gümülcine S. Müftüsü İbrahim Şerif, azınlık kurum ve kuruluşlarının temsilcileri ile çok sayıda Batı Trakyalı Türk de törende hazır bulundu.

BTAYTD FUEN AVRUPA AZINLIK BÖLGELERİ FORUMUNA KATILDI

FUEN Avrupa Azınlık Bölgeleri Forumu, 26-28 Haziran 2025 tarihlerinde Sırbistan'ın Vovodina Özerk Bölgesinde Novi Sad şehrinde gerçekleşti. Forumu, BTAYTD'ni temsilen İnsan Hakları Uzmanları Dr. Pervin Hayrullah ve Kerem Abdurahimoğlu katıldı. "PARADAN KONUŞMAK – Sınır Ötesi Bölgelerde Azınlık Topluluklarının Katma Değeri" başlıklı forum, 26 Haziran Cuma günü Vovodina Özerk Bölge Meclisi'nin bulunduğu Banovina Sarayı'ndaki açılış konuşmaları ile başladı. Forum açılışına Avrupa Parlamentosu Milletvekilleri, ulusal ve yerel ölçekte birçok yetkili katıldı. İlk gün oturumlarında sınır bölgelerinde yaşayan azınlıkların, sınır ötesi işbirliği potansiyelleri, bölge ekonomisine yaptıkları katma değerler ve pozitif örnek olarak Vovodina bölgesi ele alındı. Forumun ilk günü katılımcıların Subotica/ Szabadka sınır bölgesini ziyaret etmeleri ile tamamlandı.

Forumun ikinci gününde ise ilk olarak aday ülkelerdeki azınlıkların AB üyelik sürecindeki rolü tartışıldı. Bu konuyla ilgili olarak BTAYTD, AB içinde etkili bir azınlık hakları politikası eksikliğini, Kopenhag Kriterlerinin sadece aday ülkelerin üyelik sürecinde kabul etmeleri gereken bir şart olduğunu ve bazı üye ülkeler tarafından uygulanmadığını ifade etti. Bu durumun bir çifte standart yarattığını, Yunanistan gibi onyıllardır AB üyesi olan bir devletin ülkesinde herhangi bir ulusal azınlığın varlığını dahi tanımadığını vurguladı. Forum, spor ve sınır ötesi işbirliği başlıklı son oturumun ardından konferans bildirisinin okunmasıyla son buldu.



15. DR. SADIK AHMET TURNUVASI GERÇEKLEŞTİ

Batı Trakya Azınlığı Yüksek Tahsilliler Derneği çatısı altında faaliyet gösteren Genç Akademisyenler Topluluğu tarafından düzenlenen 15. Dr. Sadık Ahmet Futbol Turnuvası, 23 Temmuz Çarşamba günü Rodop iline bağlı Çepelli köyü stadında oynanan final karşılaşması ile sona erdi.

Final günü üç karşılaşma oynandı. Günü ilk maçı çocuk takımları arasında gerçekleşti. Bu grupta Yalımlı Yıldızları ile Kurcalı karşı karşıya geldi. Rakibini 3–1 mağlup eden Yalımlı Yıldızları, kendi kategorisinde turnuvanın birincilik kupasını kazandı.

Bu yıl ilk kez turnuva kapsamında veteranlar maçı da düzenlendi. Azınlık kurum başkanları, eski GAT ve BTAYTD başkanları, belediye başkanları, eski belediye başkanları ve yerel yöneticilerden oluşan Veteran 1 ve Veteran 2 takımlarının mücadelesi büyük ilgi gördü. Kıyasıya geçen karşılaşma 2–2 eşitlikle sonuçlandı; kazanan ise dostluk oldu.

Ardından, Gençler Kategorisi final maçı oynandı. Çok sayıda futbolseverin ilgiyle takip ettiği karşılaşmada, GAT Selanik takımı ile Çepelli Kartalları karşı karşıya geldi. Gerçekleşen mücadelede GAT Selanik, rakibini 4–3 mağlup ederek şampiyonluk kupasının sahibi oldu. Karşılaşmaların ardından gerçekleşen ödül töreninde konuşan GAT Başkanı Eren Sait, konuşmasında Dr. Sadık Ahmet'in Batı Trakya Türklerinin hak mücadelesine öncülük eden bir dava adamı olduğunu vurguladı.

Turnuvanın ardından GAT sosyal medya hesabından yapılan açıklamada şu ifadelere yer verildi:

“15. Dr. Sadık Ahmet Futbol Turnuvası sona erdi. Geride sadece maçlar değil; dostluklar, güzel anılar ve dolu dolu geçen bir turnuva kaldı. Başta Çepelli köy halkı olmak üzere, turnuvamız boyunca bizleri yalnız bırakmayan tüm seyircilerimize, büyüklerimize, gençlere, çocuklara, ailelere ve gönülden destek veren herkese yürekten teşekkür ediyoruz. Saha içinde olduğu kadar saha dışında da paylaştığımız bu güzel anılar, bizlere sporun bir araya getirme gücünü bir kez daha hatırlattı. Katılım gösteren, emek veren, destek olan herkese minnettarız. Yeni turnuvalarda, aynı heyecanla yeniden bir araya gelmek dileğiyle.”



GOLDEN HORN BRASS KONSERİ DÜZENLENDİ

6 Temmuz 2025 Pazar akşamı, Genç Akademisyenler Topluluğu tarafından Gümölcineliler Kulübünde Golden Horn Brass konseri düzenlendi. Türkiye Cumhuriyeti Aykut Ünal ve eşi İlayda Ünal'ın da katıldığı konser, sanatseverler tarafından oldukça ilgi gördü. Yoğun bir katılım ve büyük bir coşkuyla gerçekleşen konserde katılımcılar muhteşem bir müzik ziyafeti yaşadı.



BTAYTD İSKEÇE KÜLTÜR MERKEZİ'NDE MÜZİK DİNLETİSİ GERÇEKLEŞTİ

21 Temmuz Pazartesi günü BTAYTD İskeçe Kültür Merkezi'nde, Batı Trakya Azınlığı Yüksek Tahsilliler Derneği ve Trakya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Güzel Sanatlar Eğitimi Bölümü Müzik Öğretmenliği Anabilim Dalı iş birliğiyle "Piyano ve Oda Müziği Dinletisi" başlıklı bir etkinlik düzenlendi.



Etkinlikte, Dr. Öğr. Üyesi Özlem Tuzcu ile birlikte piyano ve oda müziği öğrencileri sahne aldı. İskeçeli piyano öğrencisi Demirkan Baltacı da etkinlikte bir performans sergiledi. Etkinlik sonunda BTAYTD Başkanı Hüseyin Baltacı tüm katılımcılara ve özellikle konuk müzisyenlere teşekkür etti.



BTAYTD MUCİZE TİYATROSU KAYSERİ'DE AYAKTA ALKIŞLANDI

Batı Trakya Azınlığı Yüksek Tahsilliler Derneği çatısı altında faaliyet gösteren Mucize Tiyatrosu, 2 Temmuz Çarşamba akşamı Kayseri Devlet Tiyatrosu sahnesinde izleyiciyle buluştu. Turgut Özakman'ın "Fehim Paşa Konağı" adlı eseri, genç oyuncuların etkileyici performanslarıyla hayat buldu. Ayakta alkışlanan oyun, seyirciyle güçlü bir bağ kurdu. Gösteriyi izleyenler arasında Talas Belediye Başkanı Sn. Mustafa Yalçın ve Pınarbaşı Belediye Başkanı Sn. Deniz Yağan ile Gümölcine Başkonsolosu Sn. Aykut Ünal ve eşi İlayda Ünal da yer aldı. Tiyatro programı Kayseri Valiliği, Kayseri Büyükşehir Belediyesi, Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü, Talas Belediyesi ve Kayseri Devlet Tiyatrosu katkılarıyla gerçekleşti. Ekip, Erciyes Gençlik Kampı'nda konakladı. Kültürel şehir olan Kayseri'de kaldıkları süre boyunca Selçuklu Uygarlığı Müzesi'ni, Osmanlı Sokağı'nı gezen ekip, Kayseri mutfağının da tadına baktı. Son olarak da rehber eşliğinde Kapadokya turu gerçekleştiren BTAYTD Mucize Tiyatrosu Genç Ekibi, oldukça güzel anılar biriktirdi.



AHMET METE KABRİ BAŞINDA ANILDI

Merhum İskeçe S.Müftüsü Ahmet Mete, 14 Temmuz Pazartesi günü ölümünün 3. yıl dönümünde kabri başında düzenlenen törenle anıldı.

Anma töreni Kur`an-ı Kerim okunmasıyla başladı. Akabinde Ahmet Mete için okunan hatimlerin duası yapıldı. Törende, Batı Trakya Türk Azınlığı Danışma Kurulu Başkanı ve İskeçe S. Müftüsü Mustafa Trampa, Batı Trakya Türkleri Dayanışma Derneği Başkanı Hasan Küçük, Mustafçova Belediye Başkanı Ahmet Kurt, DEB Partisi Genel Başkanı Çiğdem Asafoğlu, İskeçe Milletvekilleri Hüseyin Zeybek ile Burhan Baran, Rodop Milletvekili Özgür Ferhat ve Türkiye'nin Gümülcine Başkonsolosu Aykut Ünal selamlama konuşması yaptı. Konuşmacılar, merhum Ahmet Mete'nin Batı Trakya Türk Azınlığına verdiği katkılardan bahsetti ve bir kez daha ailesine başsağlığı diledi.

Törende son olarak Müftü Mete'nin oğlu Mehmet Mete söz alarak aile adına teşekkür konuşması yaptı.

Tören, aile tarafından aşure ve şerbet ikramının yapılmasıyla sona erdi.



GTGB “AŞURE GÜNÜ” ETKİNLİĞİ DÜZENLEDİ



Gümülcine Türk Gençler Birliği, 7 Temmuz Pazartesi günü “Aşure Günü” etkinliği düzenledi. Birlik, beraberlik, paylaşma, dayanışma ve bereketin simgesi olan etkinlik, dernek yönetim kurulu ile Yeni Nesil Kolu'nun ortak organizasyonu ile gerçekleşti. Hazırlanan aşureler, dernek bahçesinde bulunan halka ve çevredeki esnafa ikram edildi. Yoğun katılımı ile gerçekleşen etkinlik, hem geleneksel değerlerin yaşatılmasına katkı sundu hem de toplumsal birlikteliği pekiştirdi.



ANANAS VE BROMELAIN:



BESLENME VE DİYETETİK UZMANI
DOĞA KASAP

DOĞANIN MUCİZEVİ ENZİMİ NE İŞE YARAR?



Diyet listelerinde sıklıkla gördüğümüz ananas, içinde hangi maddeleri barındırır hiç düşündünüz mü? Aslında ananasın tadı ve kokusunun güzel olması dışında sağlık üzerine birçok olumlu etkisi de vardır. Ananas, bromelain adlı çok önemli bir enzim içerir. Peki nedir bu adını son dönemlerde sıklıkla duyduğumuz bromelain?

Sağlık açısından incelendiğinde ananas, iyi bir antioksidan kaynağıdır. Bu sayede bağışıklık güçlendirici etkisi ile birlikte birçok hastalığın önüne geçer. Yara berelerin iyileşmesine yardımcıdır. Profesyonel sporcular, spor yaralanmaları ve çürüklerin tedavisi için bromelain kullanırlar. Aynı zamanda kansere karşı korur, cildi güzelleştirir, yüksek tansiyonu önler ve bağırsak sağlığını da iyileştirir. Ananas, mide dostu ve sindirim kolaylaştırıcıdır. Yüksek oranda lif içerdiğinden bağırsak hareketlerini düzenler ve sindirimi rahatlatır. Vücutta oluşan ödemi önlemeye ve azaltmaya fayda sağlar. Bununla birlikte yüksek kan kolesterolünü önler, kalp sağlığına iyi gelir.





KORTİZON YERİNE ANANAS

Günümüzde tüm hastalıkların kökeninde yatan temel reaksiyonun iltihabi cevabı olduğunu biliyoruz. Eğer biz bu iltihabi cevabı kontrol altına alabilirsek, tüm hastalıkların tedavisinde başarılı olma şansımız artar. İşte tam da bu noktada mucizevi besinlerimizden olan ananası ele almalıyız. Ananasın insan sağlığı için önemi eşsizdir, çünkü vücuttaki iltihabi reaksiyonu engeller. Bromelain, özellikle romatizmal hastalıklarda ve artritlerde tedaviye yardımcı çok önemli bir maddedir ve kortizon ilaçları kadar etkili olduğunu gösteren karşılaştırmalı çalışmalar mevcuttur. Üstelik kortizonların yan etkilerine de sahip değildir. Çünkü bildiğimiz gibi, modern tıbbın iltihabi cevaba karşı kullandığı kortizon gibi 'kortikosteroid' türü ilaçlar veya non-steroid antienflamatuar denilen iltihap giderici ve ağrı kesici ilaçlar çok ciddi yan etkilere sahiptir. O zaman neden iltihaba karşı başarıyla savaşan ve bu modern ilaçların etkisini taşımayan ananası başlangıç tedavisinde kullanmıyoruz ? Özellikle romatizmal hastalığı olanlar, günlük diyetlerine bir porsiyon ananas ekleyerek hastalıklarının tedavisine destek sağlayabilirler.



ANANASIN ZAYIFLAMAYA ETKİSİ YAĞ YAKIMINA YARDIMCI MI?

Ananasın kilo verme sürecinde diyetlere sıklıkla eklenmesinin sebebi ödem azaltıcı etkisi olması ve metabolizmayı hızlandırmasından kaynaklıdır. Ancak şu unutulmamalıdır ki yağ yaktıran besin diye bir şey yoktur. Yağlar yanmaz, yağ yakması demek aslında metabolizmayı hızlandırarak kilo vermeyi desteklemek demektir. Bu nedenle ananas ödem atmaya, metabolizmayı hızlandırmaya ve dolayısıyla da yağ kaybı yaşamamıza sebep olur. Vücutta yağ kaybı olması ile birlikte selülitler de azalmaktadır. Bu yüzden ananas kadınlar arasında selülit azaltmaya yardımcı bir meyve olarak bilinir.

ANANASLI SMOOTHIE TARİFİ: YAZIN SERİNLETEN SÜPER KAHRAMAN



Malzemeler:

- 2 dilim ananas
- ½ muz
- 1 su bardağı süt
- 5 adet fındık
- 1 tatlı kaşığı chia tohumu
- Yarım çay kaşığı tarçın



Hazırlanışı:

Tüm malzemeler blenderdan geçirilir ve bardağa aktarılır. İsteğe göre içerisine bal da eklenebilir.

KIYASLAMANIN OLUMSUZ ETKİSİ



Günümüzde insanlar sürekli bir yarışın içindeymiş gibi hissediyor. Bu yarış, çoğu zaman görünmez ama etkisi çok derindir. Sosyal medyada gördüğümüz başarı hikayeleri, mutlu ilişkiler ya da lüks hayatlar bizde yetersizlik duygusu yaratabiliyor. Farkında olmadan hayatımızı başkalarının hayatıyla kıyaslamaya başlıyoruz. Kıyaslama doğal bir eğilimdir. Ancak bu eğilim sağlıklı hale geldiğinde kişisel gelişimi durdurur. Kıyaslama, dikkati kendi ilerlemen yerine başkalarının nereye vardığına çeker. Bu da motivasyon kaybına, öz güven düşüklüğüne ve bazen umutsuzluğa neden olur. Kişisel gelişim, bireyin kendi potansiyelini fark etmesi ve kendi hedeflerine doğru ilerlemesidir. Bu süreç kişiseldir. Başkalarının neler yaptığıyla değil, senin neler yapabileceğinle ilgilidir. Herkesin şartları, geçmişi, fırsatları ve hedefleri farklıdır. Bu yüzden adil bir karşılaştırma yapmak mümkün değildir. Kendini başkalarıyla değil, kendi geçmişinle kıyaslamak daha sağlıklı bir yaklaşımdır. Düne göre daha iyi hissedecek gelişmeler mi gösteriyorsun? Geçen aya göre daha fazla mı okuyorsun? Bir yıl öncesine göre yeni bir beceri mi kazandın?

İşte bu sorular kişisel gelişimin gerçek göstergeleridir. Kendi gelişimini takip etmek, ilerlemeni görmek için iyi bir yoldur. Küçük hedefler koymak ve onları başarmak, kişiye hem öz güven kazandırır hem de motivasyon sağlar. Ayrıca hatalardan öğrenmek de gelişimin önemli bir parçasıdır. Başkalarının başarıları seni ezmesin. Her başarı görünmeyen bir emekle gelir ve herkesin yolculuğu farklıdır. Kendini başkalarıyla kıyaslamadığında daha huzurlu, daha üretken ve daha tatmin olmuş hissedersin. Çünkü artık dışarıya değil, içeriye odaklanırsın. Bu da kişisel gelişimin en önemli adımıdır, kendini tanımak ve kendi potansiyelinin farkına varmak.

BİN YILLARDIR SÜREGELLEN KÜLTÜREL BİR UNSUR: ÇİKOLATA

Hemen hemen herkesin severek tükettiği, yediğimizde bizlere mutluluk veren çikolatanın tarihi milattan 4-5 bin yıl öncesinde dayanmaktadır. Orta ve Güney Amerika'da yetişen kakao ağaçlarının çekirdeklerinden elde edilen bu muazzam yiyeceğin, ilk olarak bilinen en eski Mezoamerikan uygarlığı olan Olmek uygarlığının tören yiyeceği olduğu düşünülmektedir. Bununla ilgili herhangi bir yazılı kanıt olmasa da yapılan arkeolojik kazılarda bulunan eşyaların incelenmesi sonucunda o döneme ait seramiklerde çikolata kalıntılarına rastlanmaktadır. Çikolatanın kültürel bir unsura dönüştüğü ise Aztek ve Maya uygarlıklarından kalan yazılı kaynaklarda açıkça görülmektedir. Ancak o dönemdeki çikolata, günümüzdeki çikolata formundan da tadından da oldukça farklıdır. İlk etapta bir içecek olarak tüketilen çikolata, içerisine kırmızı biber, mısır unu ve çeşitli baharatlar katılarak hazırlanırdı. O dönemlerde "Tanrıların Yiyeceği" olarak adlandırılan bu karışıma herkesin ulaşip tüketmesi de pek mümkün değildi. Özel bir içecek olarak görülen bu karışım, ekseriyetle dini törenlerde tüketilirdi.



1500`lü yıllara gelindiğinde Orta Amerika`daki Aztek topraklarına Avrupa`dan gelen kaşifler, kakao ve çikolata ile tanışılar. Kendi topraklarına getirdikleri bu yiyecek, Avrupa`da yaşayan saray halkı ve soylular tarafından oldukça rağbet görür ve sevilir. O dönemde tüketildiği acı formu ile bile oldukça sevilen çikolata, hastalıkların tedavisinde dahi kullanılmaya başlanarak Avrupa geneline yayılır.

Zamanla köle ekonomisi kullanılarak çikolatanın üretimi ucuza mal ettirilerek artırılır. Bu sayede fiyatı ucuzlayan çikolata için Avrupa genelinde çikolata evleri açılmaya başlar.

1700`lü yıllara gelindiğinde halkın alt tabakasının dahi ulaşabileceği kadar fiyatı ucuzlayan ve yaygınlaşan çikolata, katı bir formda da üretilmeye başlar. 1800`lü yıllarda ise sütlü çikolatanın mucidi olarak bilinen İsviçreli Daniel Peter, kakao özünü sütle birleştirerek çikolatayı tatlı bir hale dönüştürmeyi başarır. Belçikalılar da işin içine şeker ilave etmeyi akıl ederler ve çikolata yavaş yavaş günümüzdeki formuna yaklaştırmaya başlar. Katı forma dönüştükten sonra da bir süre pütürlü halde üretilmeye devam eden çikolata, zamanla ve uzun uğraşlar sonucunda günümüzdeki formuna nihayet ulaşır.

İçerisine süt katıldıkça rengi açılan çikolatanın, aynı oranda içerisinde bulunan kakao miktarı da düşmektedir. Örneğin bitter çikolata içerisinde en az %35 oranında kakao içerirken, sütlü çikolatalarda bu oran %2.5`a kadar düşmektedir. Beyaz çikolata aslında çikolata değildir çünkü içerisinde sadece kakao yağı bulunmaktadır.

Bugüne gelindiğinde ise, dünyanın en iyi çikolataları Belçika ve İsviçre`de üretilmektedir. Üst düzey ve kaliteli bir çikolataya ulaşmak aslında sanıldığı kadar kolay ve ekonomik değildir. Son olarak, günümüzden 4-5 bin yıl öncesine gidip çikolatanın yolculuğuna göz attığımızda, günümüze uzanan uzun ve meşakkatli bir hikaye karşımıza çıkar. Görünen o ki bizlere mutluluk hormonu salgılatan, en özel anlarımızda dahi eşlikçimiz olan çikolata, tarih yolculuğunda kültürel bir aktarıcı olarak yerini korumaya devam edecektir.





ORMANLARIMIZ KÜL OLMASIN

Havalar ısındı ve mevsimlerden yaz geldi...

Yaz ayları hiç yaşanmasını istemediğimiz olayları da ne yazık ki beraberinde getirdi. Yine o içimizi yakan orman yangınlarıyla karşı karşıyayız. Anavatanımız ve vatanımızın akciğerleri olan ormanlarımız, bu yaz yine alevlerle sınıyor. Yurdumuzun belli bölgelerinde, henüz daha kavurucu sıcaklar termometrelerde boy göstermemişken yazın başında, haziran ayında bile geniş alanları etkisi altına alan orman yangınları, hepimizin içini cayır cayır yaktı geçti. Sadece ağaçlar değil; toprağın altında, dalların üstünde, gölgelerin arasında yaşayan binlerce canlı da bu yangınlardan ne yazık ki etkilendi. Biz insanlar için birkaç saatlik duman ya da yoğun bir is kokusu olan yangınlar, onlar için çoğu zaman ölüm kalım savaşı...

“Bu kadar çok yangın neden çıkıyor?”

Son zamanlarda zihnimi bu soru epey bir meşgul ediyor ve bu soruya yanıt ararken, bazı gerçekleri ve nedenleri de açıkça konuşmamız gerektiğine inanıyorum. En acı olanı da ne biliyor musunuz? Temennim o ki her yıl yaşanan bu felaket silsilesine alışmamamız! Yangınların çıkış nedenlerine baktığımızda, çoğunun insan eliyle yani ihmalle başladığını görmek mümkün. Özellikle son yıllarda giderek artan orman yangınları ekosistemde ciddi ve kalıcı hasarlar bırakmaktadır. Bu ekosistemde yer alan bitkiler ve hayvanlar, yangınlardan en çok etkilenenler arasındadır. Orman yangınlarına, iklim değişikliği, kuraklık gibi çevresel faktörlerin yanı sıra ihmal ve kaza gibi insan kaynaklı nedenler de yol açabilir.

İnsan Kaynaklı Nedenler

Genellikle yangınların büyük bir kısmı insan kaynaklı faktörler nedeniyle ortaya çıkıyor. İnsanların çevreyi koruma bilinciyle üstlenmeleri gereken sorumlulukların yetersiz kalması hem ormanlara hem canlılara zarar veriyor. İhmal ve kaza kategorisinde yer alan etkenler, insan kaynaklı hasarların büyük bir kısmını oluşturur. Sigara izmariti, anız yakma, piknik ateşleri gibi birçok insan kaynaklı ihmal hem günümüzün hem geleceğimizin doğal yaşamını tehlikeye atıyor.

Doğal Nedenler

Orman yangınları insan kaynaklı sebeplerin yanı sıra bazı doğa olayları nedeniyle de yaşanabilir. Yıldırım düşmesi, yüksek sıcaklık, bazı ağaç türlerinin yapısal olarak belli bir yaştan sonra içten yanmaya başlaması (kızılçam ağacı gibi) ve kaya düşmesi sırasında meydana gelen ateş kıvılcımları gibi durumlar orman yangınlarına sebep olabilir.

İklim Değişikliği ve Kuraklık

Orman yangınları iklim değişikliğiyle doğrudan ilişkilidir. Küresel ısınmanın etkisiyle artan sıcaklıklar, su kaynaklarının azalmasına ve uzun süreli kuraklık dönemlerinin yaşanmasına neden olur. Kuraklıkta ormanların kurummasına, bitki örtüsünün zayıflamasına ve yangına karşı daha savunmasız hale gelmesine yol açar. Bu koşullar orman yangınlarının yayılmasını hızlandırarak daha büyük alanların zarar görmesine neden olabilir. İklim değişikliği hava koşullarını daha öngörülemez hale getirerek yangın sezonlarının uzamasına ve orman yangınlarının daha sık yaşanmasına zemin hazırlar.

Unutmayalım ki, yaşadığımız hayatı güzelleştiren ve soluduğumuz havanın temiz olmasını sağlayan ormanlara birçok şey borçluyuz. Bu yüzden her bireyin ormanlara ve ağaçlara karşı duyarlı olması, doğayı korumak için sorumluluktan kaçmaması gerekir. Ormanları korumak, direkt olarak kendi hayatımızı korumak demektir. Bir ülkenin önemli kaynakları arasında bulunan ormanlar, insana huzur veren ve aynı zamanda ruhen iyileştiren paha biçilmez alanlardır. Ormanları korumak, insan yaşamını ve gelecek kuşakları korumakla aynı anlama gelir. Hep birlikte ormanları koruyarak, temiz bir çevre ve sağlıklı bir gelecek inşa edebiliriz.

Lütfen ormanlarımızı koruyalım.

Lütfen doğamıza sahip çıkalım.

Ormanlarımız daha fazla kül olmasın...

DUYULAR DIŞI ALGILAMA (DDA) VEYA 6. HİS



Uzun süredir görmediğiniz bir arkadaşınızdan telefon aldığınızda daha birkaç saat önce onu düşündüğünüzü fark edip şaşırdığınız oldu mu? Gece rüyanızda gördüğünüz olayı gün içinde tekrardan yaşayınca enteresan duygular hissettiniz mi? Hemen hemen hepimizin başına gelen bu olaylarda 6. hissim çok kuvvetli deriz. Peki 6. his nedir ve altıncı his diye bir şey var mıdır?

Algılama, duyu organlarımız vasıtasıyla elde ettiğimiz duyumların çeşitli biçimlerde örgütlenip anlam kazanması, yorumlanmasıdır. Ortaya çıkan ürün algıdır. Duyu organları tarafından beyne ulaştırılan bir uyarının anlamlandırılmasıdır.

Duyu organları, bilgileri reseptörler (alıcılar) vasıtasıyla toplarlar. En çok bilinen duyu organları, en basit haliyle, "5 duyu" olarak da adlandırılan; görme, koklama, işitme, tat alma ve dokunma işlevlerini yerine getiren göz, burun, kulak, dil ve deridir.

Duyular dışı algılama (DDA) veya altıncı his, beş duyumuzun (görme, duyma, koklama, tatma, dokunma) dışında algıladığımız, doğaüstü veya telepatik olarak nitelendirilen bir algı veya sezgi yeteneğini ifade eder. Parapsikologlar tarafından incelenen bir alandır. Bu yetenekler arasında telepati (zihin okuma), durugörü (geleceği görme), prekognisyon (gelecek olayları önceden bilme) ve psikokinezi (zihinle nesneleri hareket ettirme) gibi beş duyunun ötesindeki her türlü paranormal algılamaları belirtmek üzere kullandıkları bir terim olup, Türkçe'de DDA veya DDİ (duyular dışı idrak) kısaltmasıyla, İngilizce'de ise ESP (extra-sensory perception) kısaltmasıyla ifade edilir.

Altıncı his, insanların bazen normal duyularının ötesine geçerek, içgüdülerine veya sezgisel bilgilerine dayanarak olayları veya durumları tahmin etme veya hissetme yeteneği olarak düşünülür. Yani bir olay olmadan önce onu hissedebilme, birinin yalan söylediğini sezebilme, tehlikeyi önceden fark etme gibi durumları anlatmak için kullanılır.

İnsanlarda "altıncı his" genellikle sezgiyi, yani bir şeyi mantığa veya gözleme dayanmadan anlayabilme veya bilme yeteneğini ifade eder. Bir kararda size rehberlik edebilecek veya sizi bir şey hakkında uyarabilecek içsel bir histir. Görme, duyma, tatma, koklama ve dokunma gibi fiziksel bir duyuusal algı değil, zihinsel veya ruhsal bir yetenektir.

"Altıncı his", birinin belirgin olmayan şeyleri algılama veya içgüdülerine dayanarak karar verme yeteneğini tanımlamak için kullanılır. Altıncı hissin gerçek bir duyuusal yetenek olup olmadığı konusunda bilimsel bir fikir birliği olmasa da birçok insan günlük yaşamda sezgilerini tanır ve onlara güvenir.

Altıncı his denilen şey gönül gözü, üçüncü göz veya kalp gözü olarak değerlendirilir. Yani kişinin, yalnızca hislerini kullanarak birtakım olayları sezinlemesini sağlayan bir duyunun daha varlığından söz edilir.

Altıncı his bilimsel olarak kesin bir şekilde kanıtlanmamış olsa da paranormal ve sezgisel algıları ifade etmek için kullanılan bir terimdir. Bu algıların temelinde genetik yatkınlık olabileceği veya geliştirilebileceği yönünde çeşitli teoriler bulunmaktadır.

"Altıncı his" birçok durumda beynin çok hızlı ve bilinç dışı şekilde bilgi işlemesiyle ilgilidir, bilimsel olarak açıklanabilir sezgisel mekanizmalardır. Bilim insanlarına göre "altıncı his" genellikle doğaüstü ya da mistik bir yetenek değil, açıklanabilir bilişsel süreçlerin bir sonucu olarak değerlendirilir.

Bilim insanlarının görüşü, duyular dışı algılamanın bilimsel bir olgu olmadığı yönündedir. Altıncı his diye bir duyunun varlığı kabul edilmez.

Psikolojiye göre ise altıncı his:

- Gerçek bir içgörü olabilir, ama doğaüstü değildir.
- Sezgiler, duygusal zeka ve deneyimle gelişebilir.
- Genellikle beynin hızlı bilgi işlem kapasitesinin sonucudur.
- Psikolojik sağlığı etkileyen kaygı, paranoya gibi durumlar bu hissi abartılı veya yanıltıcı hale getirebilir.

Dini yaklaşıma göre duyular dışı algılama Allah'tan geliyorsa makbul, şüpheli veya şeytani kaynaktansa sakınılması gereken bir durumdur. İslam tasavvufunda duyular dışı algılama, nefsi aşma ve kalbi saflaştırma sonucunda ortaya çıkan manevi sezgi ve kalp bilgisi; kalbin manevi yeteneklerini kullanarak "gayb" olarak adlandırılan ve beş duyu ile algılanamayan aleme ait bilgilere ulaşma çabasıdır. Gaybı bilmek sadece Allah'a aittir...

Sonuç olarak altıncı his diye bir şey yoktur, bu yüzden sadece "geleneksel" duyularımıza inanmak daha iyidir.

ANNE ELİ DEĞMİŞ GİBİ FIRINDA KABAKLI SEBZE DİLİMİ

Kızartma kabağı yaz sofralarının vazgeçilmezidir. Yaz aylarının en sevilen sebzelerinden biri olan kabak, hafif tadı ve çok yönlü kullanımıyla sofralarımızda kendine sıkça yer bulur. Kızartma kabağı, düşük kalorili olmasına rağmen C-A-K vitamini ve lif açısından da zengindir. Yazın tazecik kabaklarla yapabileceğiniz hem pratik hem de iştah açıcı tarif geliyor.

Fırında Kabaklı Sebze Dilimi tarifi

- 2 adet kızartma kabağı
- 1 adet havuç
- 1 adet patates
- 1 adet soğan
- 2 diş sarımsak
- 1 su bardağı un
- Yarım su bardağı yağ
- 1 adet yumurta
- 1 paket kabartma tozu
- Ev yapımı kırmızı acı biber (isteğe bağlı)
- Tuz



Yapılışı

- Kabakları rendeleyin ve geniş bir kaba alın.
- Üzerine havuç, patates, soğan ve sarımsağı rendeleyerek ekleyin.
- Yumurtayı kırıp karışıma ilave edin.
- Unu ve kabartma tozunu ekleyin.
- Sıvı yağı da ekledikten sonra tuz ve isteğe bağlı olarak kırmızı acı biberi ekleyip tüm malzemeleri güzelce karıştırın.
- Fırın tepsisine yağlı kağıdı serin ve hazırladığınız harcı tepsiye eşit şekilde yayın.
- Önceden ısıtılmış fırında, 180 derece, yaklaşık 30-40 dakika, üzeri kızarıp kahve rengi olana kadar pişirin.
- Yanına bir küçük kase süzme yoğurt ile servis edebilirsiniz.

Afiyet olsun

PUSULA DERGİSİ “ORMAN HAFTASI” KONULU 4. YIL ETKİNLİĞİ ÇOCUKLARDAN GELEN RESİMLER



ARDA AHMET-DOMRUKÖY

ARDA GİRİTLİ-KETENLİK



AYBERK HALİL -SAPÇI-



PUSULA DERGİSİ “ORMAN HAFTASI” KONULU 4. YIL ETKİNLİĞİNE KATILAN KOMPOZİSYONLAR

YAŞAM KAYNAĞIMIZ

Ormanlar bizim yaşam kaynağımızdır. Orman dediğimiz zaman aklımıza ne gelir? Neler gelir? Biz insanların yaşamı için gerekli oksijenden tutun da, Ormanı kendine yuva edinmiş bütün canlılar gelir aklımıza.

Ormanı anlatmaya faydalarından başlayalım. Biz insan oğlu ve nefes alabilen tüm canlılar için oksijen kaynağıdır. Ağaçlar yaşamamız için gerekli oksijeni üretirler. Barınma ihtiyacımız için gerekli olan ham maddeyi ormandan elde ederiz. Yani ormandaki ağaçlardan elde edilen kerestelerle evimizi inşa ederiz. İnşa ettiğimiz evimizi ısıtmak için tekrar ormanlarımıza geyişir.

Yapılan araştırmalar erezyonla birlikte verimli tarım arazilerinin büyük bir bölümünün denize karıştığını göstermektedir. Diktiğimiz ağaçlar erezyonu önler. Ağaçların kökleri toprağı birbirine kenetleyerek yağmur sel ve rüzgarlarla toprağın denize ve akarsulara karışmasını önler. Yer altı suları

Yer altı suları ormanlarla birlikte çoğalır. Ağaçlar yağmur yağmasına neden olur ve kuraklık ortadan kalkar. Kuraklık demek yok olmak demektir. Doğanın yok olması, ürün ve ağaç yetiştirilmesi be- roberinde aklıda getirmektedir. Diktiğimiz her ağaç dünya üzerindeki bütün canlıların yaşamına katkıdır. Her geçen gün yağmur, sel rüzgarlarla yok olan tarım arazilerimizi kurtarılabilmek için alacağımız en önemli önlemlerden biri ağaç dikmektir. Çevremizi ağaçlandırmak bunun önüne geçecektir.

Çevremizi korumalıyız fakat bunu bilineli bir şekilde yapmalıyız. Sadece yerlere föp atmamakla yetmez ancak bu konuda toplu- mun duyarlı olması gerektir. Herkes birini uyarmalı, toplum baş- kısı bu yönde kullanılmalıdır.

ORMAN HAFTASININ ÖNEMİ

Orman haftası her yıl Mart ayının 21-26 tarihleri arasında kutlanır. Bu hafta boyunca ormanların önemi vurgulanır. Ağaç dikme etkinlikleri düzenlenir ve çevre bilinci artırılmaya çalışılır.

Orman: Hayvanların barındığı çeşitli bitkilerin bulunduğu ağaç topluluklarıdır. Ormanlar doğanın bize sunduğu en değerli kaynaklardır. Oksijen üretir, birçok canlıya evsahipliği yapar ve ekosistemin dengesini sağlar. Ormanlar olmadan temiz hava, su ve verimli topraklarda olmaz. Ormanlar, ağaçlar, toprağın nemli kalmasını sağlar. Toprak kaymasını önler erozyonu önler selleri durdurur.

Ormanlarımızı korumak ve gelecek nesillere sağlıklı bir dünya bırakmak için hepimize bazı görevler düşer. Örneğin bahçelerimizdeki zehirli, cam şişeleri, otları ortada bırakmamalıyız. Yangınlara karşı dikkatli olmalı ve kışın ısıtmanız için bilinçsiz ağaç kesimine karşı çıkmalıyız.

Ormanlar bir ülkenin doğal güzellik ve zenginlik kaynağıdır. Orman haftasında hep birlikte doğaya daha duyarlı olmak ve bu yeşil mirası korumak için elimizden geleni yapmalıyız.

Ali Karadayı
Merkez Azınlık İlkokulu

ALİ KARADAYI-İSKEÇE



www.btaytd.org



www.twitter.com/BTAYTD



www.facebook.com/btaytd.wtamuga