



42. | AĞUSTOS 2024

SAYI

# PUSULA

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



12.GAT FESTİVALİ'NDEN BİR FOTOĞRAF

- 12. GAT GENÇLİK FESTİVALİ GERÇEKLEŞTİRİLDİ
- DERNEĞİMİZE VEDA ZİYARETİ
- SEÇEK ETKİNLİKLERİ GERÇEKLEŞTİRİLDİ
- BİRİNCİ OVA GÜREŞ FESTİVALİ GERÇEKLEŞTİRİLDİ

# İÇİNDEKİLER

---

01	GÜNCEL KONULAR	13	YÖRESEL LEZZETLER / GELENEKSEL TATLIMIZ HELVA
05	BESLENME BİLİMİ / KEK YAPARKEN BAL KULLANMAK ZARARLI MI ?	15	BULMACA KÖŞESİ / 30 AĞUSTOS ZAFER BAYRAMI
06	EĞİTİM / HELİKOPTER EBEVEYN	16	GENÇLERİN KALEMİ / OLUMLU OLANI BESLE, OLUMLU OLAN BÜYÜSÜN
09	KİŞİSEL GELİŞİM / AFFETMEK	21	GENÇLERİN KALEMİ / SEBEBİ NE BU ÖFKENİN?
11	KÜLTÜR SANAT / ATALARIMIZDAN DEĞERLİ BİR MİRAS: YAĞLI GÜREŞ	22	ÇOCUKLARIN KALEMİ

**İLETİŞİM:**  
EGNATIAS 75, 69100 KOMOTİNİ  
TEL: +302531029705

**PUSULA DERGİ**  
KOORDİNATÖR | TASARIM  
ENİSE MOLLA AHMET

AĞUSTOS SAYISI DÜZELTMELER  
SEVGÜL MÜMİN

Sizin de yayınlamamızı istediğiniz şiirleriniz, yazılarınız, resimleriniz ve çektiğiniz fotoğraflar varsa, bize [info@btaytd.com](mailto:info@btaytd.com) e-posta adresinden gönderebilirsiniz.

## 12. GAT GENÇLİK FESTİVALİ GERÇEKLEŞTİRİLDİ

Batı Trakya Azınlığı Yüksek Tahsilliler Derneği bünyesinde faaliyetlerini yürüten Genç Akademisyenler Topluluğu, 4 Ağustos Pazar günü Gümülcine şehir meydanında 12. Geleneksel GAT Gençlik Festivali'ni düzenledi. Yoğun katılımı gerçekleştiren festivalin açılış konuşmasını BTAYTD Başkanı Hüseyin Baltacı yaptı. Baltacı konuşmasında, "Müzik, bu evrensel dil, Türk Yunan halkını bir araya getiriyor. Çok mutluyuz. Müzik kardeşlik demektir, medeniyettir, barıştır, huzurdur." ifadelerine yer verdi. Akabinde sözü alan GAT Başkanı Emre Kamil, Türkçe ve Yunanca olarak yaptığı konuşmasında konserin gerçekleşmesinde emeği geçenlere teşekkür ederek, konuşmasına şöyle devam etti: "Bugün burada sadece bir konser için değil, aynı zamanda birlik ve beraberliğimizin en güzel örneğini sergilemek için toplandık. Gümülcine'nin tarihi meydanında, müziğin evrensel diliyle bir araya gelerek, kardeşliğimizin ve dayanışmamızın gücünü tüm dünyaya göstereceğiz." Kamil, konuşmasının sonunda GAT gençliğini destekleyen Türkiye'nin Gümülcine Başkonsolosu Aykut Ünal'a, BTAYTD Başkanı Hüseyin Baltacı'ya, Doğu Makedonya – Trakya Bölge Başkanı Hristodulos Topsidis ve eyalet meclis üyelerine, DEB Partisi Başkanı Çiğdem Asafoğlu'na, kurum ve kuruluşlarla sponsorlara teşekkür etti.



Gecede sahne alan Işın Karaca, Gümülcine şehir meydanında toplanan kalabalığa unutulmaz anlar yaşatarak, muhteşem bir konser verdi. Karaca, Batı Trakyalı Sinem Osmanoğlu ve Aysun Hüseyin'i de sahneye davet etti. Her iki genç sergilemiş oldukları müzik performanslarıyla dinleyicilerden büyük beğeni topladı. Festivalde sahneye çağırdığı çocuklar da Işın Karaca'ya eşlik etti.

## GÜNCEL KONULAR

### DERNEĞİMİZE VEDA ZİYARETİ

29 Ağustos Perşembe günü, Türkiye Cumhuriyeti Gümülcine Başkonsolosluğu'nda görevli Muavin Konsoloslar Barış Çulha ve Subutay Koç, görev sürelerinin sona ermesi nedeniyle derneğimize bir veda ziyareti gerçekleştirmişlerdir. Öncesinde diğer kurum ve kuruluşlarımıza da veda ziyareti gerçekleştiren Muavin Konsoloslar Çulha ve Koç, derneğimizde dernek başkanımız Hüseyin Baltacı ve dernek yöneticilerimiz tarafından karşılandı. Dernek yöneticilerimiz, ziyaretlerinden dolayı Muavin Konsoloslara teşekkür ederek bundan sonraki görevlerinde başarılar dilediler.



### KALFA GENÇLİK FESTİVALİ GERÇEKLEŞTİRİLDİ



Gümülcine Belediyesine bağlı Kalfa Köyü'nde, her yıl geleneksel olarak düzenlenen Kalfa Gençlik Festivali'nin bu yıl 9'uncusu düzenlendi. Kalfa futbol sahasında yoğun katılımı gerçekleşen festivalde, Gümülcine Türk Gençler Birliği'nin folklor ekibi gösteri sundu. Akabinde Dimitris Hristodoulakis ve Panayota Savvidu sahne aldı. Türkiye'den gelen Mavi Gri grubu ise katılımcılara coşkulu anlar yaşattı. Festival son olarak, DJ Ekrem'in dinlettiği şarkılarla geç saatlere kadar devam etti.

### SEÇEK ETKİNLİKLERİ GERÇEKLEŞTİRİLDİ

2-4 Ağustos tarihleri arasında, Seçek Azınlık Eğitim ve Kültür Derneği tarafından düzenlenen, Seçek Yağlı Güreşleri ve Kültürel etkinlikleri gerçekleştirildi. 4 Ağustos Pazar günü ise etkinliğin kapanış töreni, Mehrikoz Köyü sahasında düzenlenen kapanış etkinlikleri ile yapıldı. Seçek Yağlı Güreşleri ve Kültürel etkinliklerine Türkiye'nin Gümülcine Başkonsolosu Aykut Ünal ve eşi İlayda Ünal, yerel yöneticiler, azınlık kurum ve kuruluş başkanları ve temsilcileri ile binlerce soydaş katıldı. Etkinlikte, farklı yarışmalarda dereceye girenler ve yağlı güreşlerde dereceye giren güreşçiler için madalya ve kupa töreni düzenlendi. Madalyalar ve kupalar Seçek Ağası Ali Topal, Seçek Azınlık Eğitim ve Kültür Derneği Başkan Necmettin Kahya ve yönetim kurulu tarafından verildi. Etkinlik yerel müzik gruplarından GRUP EXTRA'nın konseriyle sona erdi.



## BİRİNCİ OVA GÜREŞ FESTİVALİ GERÇEKLEŞTİRİLDİ



18 Ağustos Pazar günü, İskeçe Ova Kültür Dayanışma Kardeşlik Derneği tarafından, yağlı güreş festivali düzenlendi. İskeçe'nin ova bölgesinde uzun yıllar önce yapılan yağlı güreşler, yarım yüzyılı aşan bir süre sonra tekrar gerçekleştirildi. Kırköy'de düzenlenen Birinci Ova Güreş Festivali'nde İskeçe Türk Birliği halk oyunları ekibi ve Gümülcine Türk Gençler Birliği halk oyunları ekibi gösteri sundu.

Yağlı güreş festivaline İskeçe ova bölgesinin yanı sıra farklı bölgelerden de güreşçiler katıldı. Etkinliğe, Türkiye'nin Gümülcine Başkonsolosluğu'ndan Muavin Konsolos Barış Çulha, yerel yöneticiler, azınlık kurum ve kuruluş başkanları ile yöneticileri ve çok sayıda soydaş katıldı.

## İTB GENÇLİK KOLU ÜYELERİNDEN BURSA VE SÖĞÜT GEZİSİ

12-15 Ağustos tarihleri arasında, İskeçe Türk Birliği Yönetim Kurulu'nun koordinasyonunda, Gençlik Kolu tarafından gerçekleştirilen İskeçe Türk Birliği Gençlik Buluşmaları projesine katılan üyelere yönelik Bursa ve Söğüt gezisi düzenlendi. Ekip, ilk olarak Bursa'da tarihi ve turistik yer ve mekanları ziyaret etti. Bursa Ulucami, Kapalıçarşı, Yeşil Türbe, Cumalıkızık Köyü, Emir Sultan, Koza Han, Osmangazi ve Orhangazi Türbeleri, Uzun Çarşı, Panaroma 1326 Bursa Fetih Müzesi ve Botanik Park ziyaret edilen yerler arasında yer aldı. Daha sonra Bilecik iline bağlı Söğüt ilçesini de ziyaret eden İTB Gençlik Kolu üyeleri, Osmanlı devletinin ilk başkenti olan Söğüt'te Ertuğrul Gazi türbesi ve tarihi mekanları gezdi.



# KEK YAPARKEN BAL KULLANMAK

## ZARARLI MI?

Gerek sosyal medyada gerekse yakın çevremizde balın ısıtılması ya da balın pişirilmesiyle ilgili; bal ısıtılırsa zehirler mi, balın pişirilmesi toksik bileşenler oluşturur mu, keklerde kullanımı sağlıklı mıdır gibi birçok soru aklımıza getirir. Peki sizce yaptığımız tatlılarda bal kullanmak sağlıklı mıdır?



BESLENME VE DİYETETİK UZMANI  
DOĞA KASAP

Arıların bizlere ve doğaya hediyesi olan, insanlık tarihi boyunca severek tüketilen bal, günümüzde birçok alanda sık sık kullanılmaktadır. Sofra şekerinden bile daha tatlı olması nedeniyle son zamanlarda evlerde, kek yaparken veya çayı tatlandırırken bal kullanımı giderek artmaktadır. Yapılan bu işlemle şekerden kaçınıp balın sağlıklı ve tatlandırıcı yönünden faydalanmak amaçlanmaktadır. Balın faydalarının saymakla bitmediğini artık hepimiz biliyoruz. Ancak günümüzde, kekler gibi birçok tarifte kullanılan, yani ısıtılmış balın zararlarını çoğumuz bilmiyoruz. Türk Gıda Kodeksine göre bal kalitesini belirlemede su oranı, pH, diastaz enzim aktivitesi, hidroksimetilfurfural (HMF) oranı gibi birçok unsur vardır. İşte bu noktada bizi ilgilendiren en önemli kısım; HMF oranıdır!

HMF, doğal balın yapısında çok az miktarda bulunur veya hiç yoktur. Balın ticari işlemler sırasında ısıtılmasından dolayı oluşabilmektedir. HMF varlığı besin değerinde kayıpların yaşanmasına neden olurken, sağlık açısından da olumsuz etkiler yaratmaktadır. Türk Gıda Kodeksi, ticari anlamda balın yüksek ısınmaya maruz kalmaması için baldaki HMF miktarını üst sınır olarak 40 mg/kg olarak belirlemiştir. Yapılan araştırmalara göre, 60 dakika boyunca 90 °C'de pişirilen balın HMF içeriği 94 mg/kg'a yükselir. Bu sebeple keki balla tatlandırmak isterken aslında zararlı hale gelmesine sebep olunmaktadır. Kısa süre de olsa yüksek derecelerde pişirme işlemleri baldaki HMF miktarını kabul edilebilir düzeylerin çok üstüne çıkarmaktadır.

# HELİKOPTER EBEVEYN

Helikopter anne baba çocuklarının hayatını aşırı derecede kontrol eden, onları her adımlarında yakından izleyen ve sürekli müdahale eden anne babalardır. Bu ebeveynler, çocuklarının her türlü sorununu çözmeye çalışır, onların bağımsız kararlar almasına ve hata yaparak öğrenmesine izin vermezler. Terim, helikopter gibi sürekli çocuklarının üzerinde dolaşan anne babaları ima eder. Bu durum, çocukların bağımsızlık kazanmasını zorlaştırabilir ve özgüvenlerini olumsuz etkileyebilir.

Helikopter ebeveynlerin bu yaklaşımın birkaç temel özelliği ve görevi vardır.

- **Aşırı Koruma:** Helikopter anne babalar çocuklarını tehlikelerden korumak adına sürekli olarak onların etrafında dolaşır ve risk almalarını engellerler.
- **Sürekli Denetim:** Bu tür ebeveynler, çocuklarının her adımını izler ve onların ne yaptıklarından sürekli haberdar olmak ister. Okul döneminde sosyal etkinliklere kadar her şeyin kontrol altında olmasını sağlarlar.
- **Karar Verme:** Helikopter anne baba, çocuklarının kendi başlarına karar vermelerine pek izin vermezler. Çocuğun geleceği hakkında alınacak kararlarda büyük oranda söz sahibi olurlar.
- **Sorun Çözme:** Çocuklarının karşılaştığı problemleri kendileri çözmeye çalışırlar, bu da çocuğun kendi sorun çözme yeteneklerini geliştirmesini engelleyebilir.

Bu tür ebeveynlik, iyi niyetli olsa da çocuk üzerinde olumsuz etkiler bırakabilir. Çocukların öz güvenlerinin düşük olması, bağımsız hareket edememeleri ve kendi başlarına karar verme yeteneklerinin gelişmemesi gibi sonuçlara yol açabilir.

Helikopter ebeveynliğin genellikle olumsuz yanları vurgulansa da, bazı durumlarda çocuk üzerinde olumlu etkileri de olabilir.

İşte bu tarz ebeveynliğin bazı olumlu yönleri:



- **Güçlü Destek ve Güven:** Helikopter ebeveynler, çocuklarına büyük bir duygusal destek sağlarlar. Çocuk ebeveynlerinin her zaman yanında olduğunu ve gerektiğinde yardım alabileceğini bilir. Bu çocukta güçlü bir güven duygusu oluşturabilir.
- **Akademik Başarı:** Helikopter ebeveynler, çocuklarının eğitimine büyük önem verir ve onların akademik başarılarını yakından takip eder. Bu yoğun ilgi, çocuğun okulda daha başarılı olmasına, ödevlerini zamanında yapmasına ve genel olarak daha disiplinli bir öğrenci olmasına katkı sağlayabilir.
- **Düzen ve Disiplin:** Helikopter ebeveynler çocuklarının hayatında düzen ve disiplin sağlamaya çalışırlar. Bu da çocuğun zaman yönetimi becerilerini geliştirmesine, sorumluluk bilincini daha iyi organize edebilmesine yardımcı olabilir.
- **Tehlikelerden Korunma:** Helikopter ebeveynler çocuklarının fiziksel ve duygusal olarak güvende olmasını sağlamak için büyük çaba harcarlar. Bu çocuğun tehlikelerden korunmasına, riskli davranışlardan kaçınmasına ve daha güvenli bir ortamda büyümesine katkıda bulunabilir.
- **Gelişim Fırsatları:** Ebeveynlerin çocuklarının yeteneklerini fark etmesi ve bu yeteneklerin geliştirilmesi için çeşitli fırsatlar sunması, çocuğun kişisel gelişimine katkı sağlayabilir. Helikopter ebeveynler çocuklarının ilgi alanlarını keşfetmelerine yardımcı olabilir ve onları bu alanlarda destekleyebilirler.
- **Öz Disiplin ve Çalışkanlık:** Sürekli olarak ebeveynlerinin gözetiminde olan çocuklar, çalışmalarında daha öz disiplinli olabilirler. Bu, özellikle belirli hedeflere odaklanma ve bu hedeflere ulaşmak için gerekli çabayı gösterme konusunda olumlu bir etki yaratabilir.
- **Sosyal Farkındalık ve Güçlü Ahlaki Değerler:** Helikopter ebeveynler, çocuklarına toplumsal kurallar, etik değerler ve doğru davranışlar konusunda net bir rehberlik sunabilirler. Bu, çocuğun sosyal farkındalığını arttırabilir ve güçlü ahlaki değerlere sahip olmasını sağlayabilir.



Bu olumlu etkiler, helikopter ebeveynlik dikkatli ve dengeli bir şekilde uygulandığında ortaya çıkabilir. Ancak, bu yaklaşımın olumsuz yanlarından kaçınmak için çocuklara belirli derecede özgürlük ve bağımsızlık tanımak da önemlidir. Bu denge, çocuğun hem güvende hissetmesine hem de kendi ayakları üzerinde durabilmesine olanak tanır.

Helikopter ebeveynlik tarzının çocuklar üzerinde olumsuz etkileri olabilir. Bu ebeveynlik tarzı, çocukların bağımsızlıklarını, öz güvenlerini ve genel gelişimlerini olumsuz yönde etkileyebilir.

İşte helikopter anne babanın çocuklar üzerinde olumsuz etkileri:

- **Öz Güven Eksikliği:** Helikopter ebeveynler, çocuklarının kendi başına karar vermelerine izin vermediklerinde, çocuklar kendi yeteneklerine güvenmekte zorlanabilir. Sürekli olarak başkalarının rehberliğine ihtiyaç duyan çocuklar, bağımsız hareket etmekten çekinebilir ve öz güvenleri düşük olabilir.



- **Bağımsızlık Gelişiminin Engellenmesi:** Sürekli ebeveyn gözetiminde olan çocuklar, kendi başlarına problem çözme ve karar verme yeteneklerini geliştirmekte zorlanabilirler. Bu, çocukların yetişkinliğe geçiş sürecinde bağımsız birer birey olma konusunda zorluk yaşamalarına neden olabilir.
- **Stres ve Kaygı:** Helikopter ebeveynlerin yüksek beklentileri ve sürekli kontrolü çocuklarda stres ve kaygıya yol açabilir. Çocuklar, ebeveynlerinin beklentilerini karşılayamama korkusu nedeniyle baskı altında hissedebilirler.
- **Risk Alma ve Hata Yapma Korkusu:** Helikopter ebeveynler, çocuklarını sürekli olarak koruma ve yönlendirme eğiliminde olduklarından, çocuklar risk almaktan ve hata yapmaktan korkabilirler. Bu da, çocukların yeni deneyimlerden kaçınmalarına ve kendilerini geliştirme fırsatlarını kaçırmalarına yol açabilir.
- **Sorun Çözme Becerilerinin Gelişmemesi:** Çocuklar, karşılaştıkları sorunları ebeveynleri çözdüğünde, kendi başlarına problem çözme yeteneklerini geliştiremezler. Bu, ileride karşılaşacakları zorluklarla başa çıkmada yetersiz kalmalarına neden olabilir.
- **İsyan ve İletişim Sorunları:** Sürekli kontrol altında olduğunu hisseden bazı çocuklar, ebeveynlerine karşı isyankar davranışlar sergileyebilirler. Bu da ebeveyn çocuk ilişkilerinde çatışmalara ve iletişim sorunlarına yol açabilir.
- **Gelişimsel Gecikmeler:** Çocuğun sürekli ebeveyn müdahalesi altında olması, sosyal ve duygusal gelişimini olumsuz etkileyebilir. Çocuk, yaşıtlarına göre daha az bağımsız, daha az girişken ve sosyal becerileri zayıf olabilir.
- **Mükemmeliyetçilik:** Helikopter ebeveynler, çocuklarının mükemmeliyetçilik eğilimlerini tetikleyebilir. Bu, çocuğun her zaman en iyiyi yapma zorunluluğu hissetmesine ve bu nedenle sürekli bir baskı altında olmasına yol açabilir.
- **İçsel Motivasyon Eksikliği:** Helikopter ebeveynlerin sürekli yönlendirmesi çocuğun içsel motivasyon geliştirmesini engelleyebilir. Çocuklar, sadece dışsal ödüller veya ebeveyn onayı için bir şeyler yapma eğiliminde olabilirler, bu da uzun vadede kendi istek ve hedeflerini belirleme konusunda zorluk yaşamalarına neden olabilir.

Helikopter ebeveynliğin bu olumsuz etkilerinden kaçınmak için, ebeveynlerin çocuklarına sağlıklı bir özgürlük alanı tanımaları ve onların bağımsızlıklarını geliştirmelerine olanak sağlamaları önemlidir.

Çocukların kendi deneyimleri ile öğrenmelerine ve hata yapmalarına izin vermek, onların güçlü, bağımsız ve kendine güvenen bireyler olarak yetişmelerine katkıda bulunur.



# AFFETMEK

**"Zayıf asla affedemez. Bağışlama, güçlünün niteliğidir"**

**MAHATMA GANDHİ**

Bazen toplumsal ya da özel yaşamımıza dahil ettiğimiz kişilerin bize yapmış oldukları haksızlıkları, yanlışları affetmekte zorlanırız. Affetmek, bize dünyanın en zor şeyi gibi görünür. Affetmek ile affetmemek çelişkisi içinde kalırız. Ancak biraz gayret edersek affetmenin ruhumuzu iyileştirip özgürleştirdiğini görebiliriz.

Affetmek, bireyin kendisini yaralayan, inciten başka bir bireye, duruma ya da topluma, hatta kendisine karşı duyduğu öfke, nefret, kin, öc alma gibi olumsuz duyguları bırakıp, anlayış, şefkat ve kabul etme gibi olumlu duygulara yönelmesidir. Affetmemenin temelinde yatan duygular korku, düşmanlık, öfke iken affetmenin temelinde ruhumuza iyi gelen umut, merhamet ve empati gibi duygular yer almaktadır.

Affetmek çoğu zaman bizi incitmiş kişiye/duruma karşı boş vermek, bunları inkar etmek, bunlara aldırmamak gibi algılansa da, aslında bilinçli bir affetme bu değildir. Gerçek anlamda affetme, sadece bizi inciten, bize hata yapan kişiye karşı olumsuz düşüncelerin, duyguların, davranışların ve güdülerin azaltılması değil; empati, umut ya da merhamet gibi olumlu duyguların ve daha geniş bakış açılarının da çoğaltılmasıdır.



Affetmek bir karardır. Ruhumuzu iyileştirmek, özgürleştirmek için bilinçli olarak başlattığımız bir girişimdir. Bu kararda takip edilecek bir yol vardır. Affetmek yaşantıyı, hatayı, durumu kabul etmeyi, öfkeyi durdurmayı, tarafsız olmayı ve kendini iyi hissetmeyi içerir. Ancak affetmek göz yummak, özür dilemek, unutmak, haklı çıkmak, sakinleşmek ve uzlaşmak değildir. Bunlar kişiyi o anda iyi hissettirir ancak zamanla bastırılan duygular gün yüzüne çıkıp daha büyük sorunlara neden olabilir. Affetmek bir duygu değişimidir. Kişinin olumsuz duyguları gönüllü olarak terk etmesi ve yerine olumlu duyguları tercih etmesidir. Bu duygu değişimi sürecinde kişinin intikam alma isteği ve hatalı kişiye karşı duyulan düşmanlık gibi olumsuz duyguları giderek azalır ve hatalı kişiye daha fazla anlayışlı olmaya başlar.

Affetme sürecinin kendi içinde belli bazı aşamalardan geçtiğini söyleyebiliriz. Öncelikle kişi beklemediği olaydan doğan bir şaşkınlık yaşar, ardından yaşadığı olayı inkar etmeyi dener, daha sonra maruz kaldığı hata veya haksızlıktan dolayı yaşadığı acıyı/incinmeyi kabul eder, bundan dolayı hissettiği duyguları ifade eder ve kendisini kıran, inciten kişi ile empati kurarak, affetmenin kendi üzerinde ve çevresinde yarattığı olumlu sonuçları anlayarak, farkındalık içinde bir affetme gerçekleştirir.

Her şeyde olduğu gibi affetme de, kendini affetmeyle başlar. Sevmek nasıl ki kendimizi sevmek ve kabul etmekle başlarsa, yaşadığımız durum bize nasıl duygular yaşatırsa yaşatsın, insan nasıl kendine verdiği değer kadar değer görürse, affetme konusunda da durum aynıdır. Kişi kendini affedebildiği kadar başkalarını ve haksızlığa uğradığı durumları affedebilir. Affetmeyi bilmek, bireylerin kendilerine şans vermeleri ve yaşadıkları olumsuz durumu kabullenmeyi seçmeleriyle gerçekleşir.

Yaşanılan durum ne olursa olsun, bilinçli bir şekilde kendimizi özgürleştirebildiğimiz, ruhumuzu iyileştirebildiğimiz nice affetmelere...



## ATALARIMIZDAN DEĞERLİ BİR MİRAS: YAĞLI GÜREŞ

Güreş, kökleri çok eski zamanlara dayanan ve Türk kültürünün önemli bir parçası olan geleneksel bir spor ve mücadele sanatıdır. Kökenleri Orta Asya'ya kadar uzanır ve Türklerin tarih boyunca yaşadığı coğrafyalarda önemli bir yer tutmuş ve geçmişten günümüze kadar halen daha varlığını sürdürmektedir. Güreşin tarihine bakıldığında, yaşam tarzı ve savaş becerilerinin bir yansıması olarak ortaya çıkmıştır. Türkler için sadece bir spor olmaktan öte, aynı zamanda bir yaşam tarzı ve kültürel bir miras olarak değer taşır. Bu nedenle, güreş sadece bir fiziksel aktivite değil, aynı zamanda bir toplumsal etkileşim ve kültürel ifade biçimidir.

Tarih boyunca yağlı güreş, Batı Trakya Türk toplumunda önemli bir yer tutmuş ve birçok kültürel etkinliğin merkezinde yer almıştır. Özellikle festival, panayır ve özel günlerde düzenlenen yağlı güreş müsabakaları, toplumun bir araya gelmesini sağlayan önemli bir etkinliktir. Bu müsabakalar, geleneksel kıyafetlerle ve ritüellerle gerçekleştirilir ve geniş kitlelere hitap eder.



Türk yağlı güreşi, güreş geleneğinin önemli bir parçasıdır ve geleneksel sporlar arasında özel bir yere sahiptir. Diğer güreş türlerinden farklı olarak yağlı güreş, geleneksel bir Türk sporudur. Güreşçiler vücutlarına yağ sürerek güreştikleri için bu şekilde adlandırılır. Müsabakalar "Er Meydanı" denilen alanlarda yapılır. Güreşçilerin vücutlarının yağlanması nedeni ile birbirlerini tutmaları zorlaştığından, büyük güç ve ustalık gerektiren bir spordur. Müsabakalar, genellikle özel bir hakem tarafından yönetilir ve belirli kurallara uyulmasını sağlar. Yağlı güreş, sadece fiziksel güce dayalı bir spor değildir, aynı zamanda strateji ve tekniklerin ustaca kullanılmasını gerektirir. Güreşçiler, rakiplerinin hareketlerini okumak, doğru pozisyonları almak ve avantaj elde etmek için çeşitli teknikler kullanır. Bir güreşçinin başarılı olabilmesi için denge, kuvvet, hız ve esneklik gibi becerilerin yanı sıra özel antrenman programları uygulanmalıdır. Bazı temel teknikler arasında çelik kavrama, bacak sarması, bel kavrama, omuz çevirme ve döndürme teknikleri bulunur. Güreşçiler, rakiplerini etkisiz hale getirebilmek ve onları yerde tutabilmek için bu teknikleri ustalıklarla kullanır.

Yağlı güreş, Batı Trakya Türk halkının büyük bir ilgi gösterdiği ve yoğun katılımın olduğu bir spor etkinliğidir. Özellikle yaz aylarında düzenlenen yağlı güreş festivallerinde, güreşçiler büyük bir seyirci kitlesi önünde mücadele eder ve coşkuyla desteklenir. Sonuç olarak, Batı Trakya'da gerçekleştirilen güreş festival ve kutlamaları, Batı Trakya Türk kültüründe önemli bir yere sahip olan geleneksel etkinliklerdir. Bu festival ve kutlamalar, güreş geleneğini yaşatmak, kutlamak ve gelecek nesillere aktarmak için önemli bir platform sunar. Ayrıca, Batı Trakya Türk Azınlığı'nın bir araya gelmesini sağlar. Birlik, beraberlik, dayanışma ve kardeşlik duygularını pekiştirir.

# GELENEKSEL TATLIMIZ

## HELVA



Helva hem besleyici hem de lezzetli bir besin kaynağı olarak yüzyıllar boyunca vazgeçemediğimiz, sofralarımızdan eksik etmediğimiz bir tatlıdır. Mutfak kültürümüzün vazgeçilmezlerinden olan helva, sadece bir damak tadı değil; mutlulukların ve üzüntülerin en büyük ortaklarından.

Cenazenin ilk gününden itibaren yedinci, kırkıncı, elli ikinci günlerinde ve ölüm yıl dönümlerinde helva kavrulur. Ölü helvası geleneği, ölenin yakınları, komşuları ve tanıdıklarının ortak desteğiyle sürdürülür. Böylece acıya ortak olunurken, akraba ve yakınlar ölen kişiye karşı son görevlerini de yerine getirmiş olurlar.

Verilen helvayla birlikte edilen dualarla ölen kişinin acılarının kaybolduğuna inanılır. Ayrıca herkesin helvayı kavurmak için başına geçmesi, yardımlaşma ve paylaşma kültürünün en önemli göstergelerinden biridir. Helvanın yapımına yardım ederek, malzemesine katkı koyarak, dağıtarak ve yiyerek yapılan hayra ortak olunur.

Kavurma esnasında çıkan kokunun eski Türk geleneklerine göre ölünün ruhuna gittiğine inanılır. Koku ölünün ruhunu, helvanın kendisi ise geride kalanları besler. Hazırlanan irmik helvası, ölünün ağzının tadı gelsin, İslam inancıyla kabir azabı hafiflesin gibi temennilerle pişirilir, misafirlere ikram edilir.



İrmik helvası, irmiğin un, şeker, yağ (sıvı yağ, margarin veya tereyağı) ve arzuya göre çam fıstığı, su, süt gibi diğer katkılarla kavrulmasıyla elde edilen Türk tatlısıdır. Sıcak veya soğuk yenilebilen, yüksek kalorili olan irmik helvası lif bakımından da oldukça zengindir. Aynı zamanda kan şekerini düzenler, kas ve sinir sistemine iyi gelir ve tokluk hissi verir.

Damak tadımıza göre uyarlayabildiğimiz helvanın tarifi aslında çok basittir. Malzeme miktarı bir bardak sıvı yağ, iki bardak irmik, üç bardak şeker, dört bardak su şeklindedir. Arzuya göre dört bardak su yerine iki bardak su ve iki bardak süt konulabilir. Malzeme listesinde de olduğu gibi yapılışı da gayet basittir.

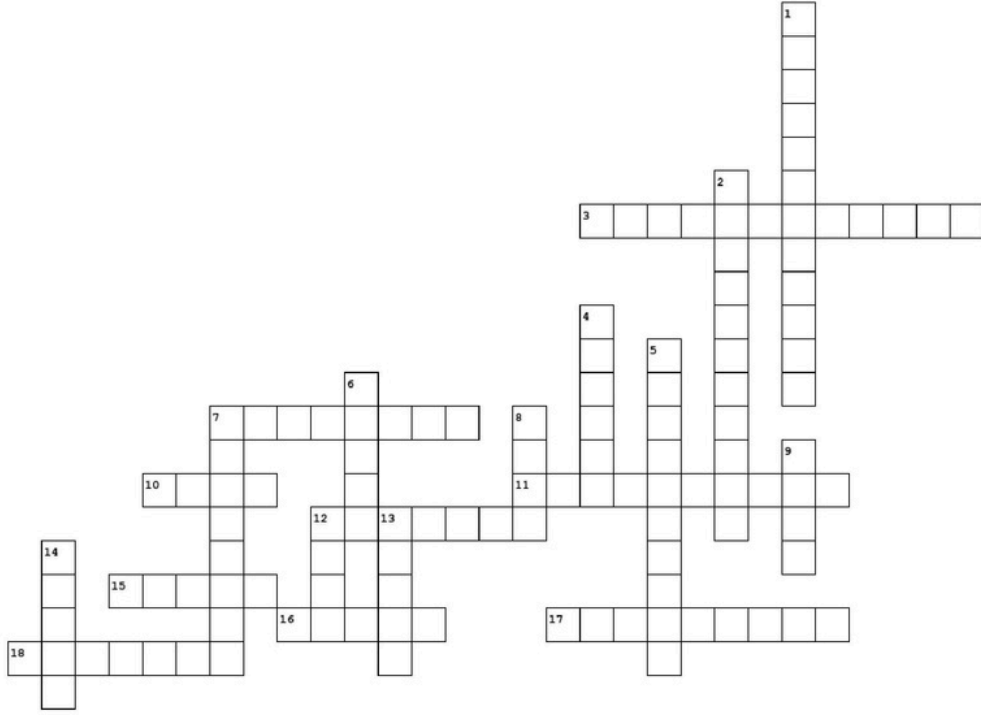
Öncelikle tavada sıvı yağı ısıtıp üzerine irmik ilave ediyor ve orta ateşte kavuruyoruz. Daha sonra toz şekeri de ekleyip biraz daha kavuruyoruz. Ocağı en kısık ateşe alarak su ve sütü ekleyoruz. 1-2 dakika karıştırarak kaynatıyoruz. Helvamız akışken hale gelince ocağı kapatıyoruz. Tavanın kapağını kapatıp dinlenmeye bırakıyoruz. İrmik helvamız servise hazır.

Dünya üzerinde var olan her dilde tatlı kelimesi daima iyi şeyleri, mutluluğu çağırır. Değişen tüketici alışkanlıkları nedeniyle helva, yeni nesil tarafından çok fazla yapılmaya da geleneksel tatlarımız arasında yeri bir başkadır.

Kimi zaman sevinçlerin ortağıdır, kimi zaman da üzüntülerin. Doğumda, ölümden, gurbete gidişte veya dönüşte, düğünde dernekte, hastanın iyileşmesinde pişirilip dağıtılır eşe dosta. Damakları tatlandıran bir lezzet olmaktan öte, aslında sosyolojik bir olgudur helva. Bir yiyecekten daha fazlasını ifade eder. Hayattır bazen, barış, mutluluk, bazen de ölüm.



## 30 AĞUSTOS ZAFER BAYRAMI



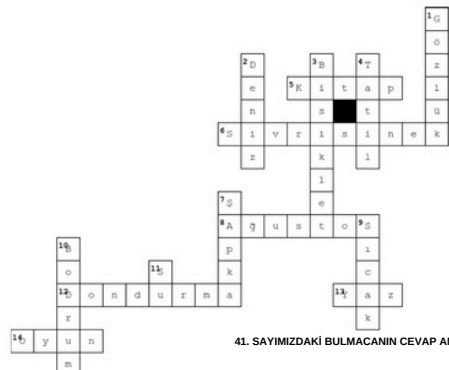
### SOLDAN SAĞA

3. Türkiye Cumhuriyeti'nin kurucusu ve ilk Cumhurbaşkanı.
7. Savaşta yiğitlik ya da tehlikeli bir durumda yararlılık gösteren kimse.
10. Türkiye Cumhuriyeti'nin yurttaşı olan, onun sınırları içinde yaşayan halk veya kimse.
11. Başkomutan Meydan Muharebesi'nin sona erdiği ilçe.
12. Türkiye'nin Asya kıtasında bulunan toprağına verilen ad.
15. Kurtuluş Savaşı, direniş.
16. Savaşta kazanılan başarı.
17. Milletimizin ve vatanımızın kurtuluşuna giden yolda dönüm noktası olan savaşın yönetildiğı tepe.
18. Herhangi bir zorluğa karşı tüm kaynaklar kullanılarak gösterilen çaba.

### YUKARIDAN AŞAĞIYA

1. Türk Kurtuluş Savaşı sırasında Türk ordusunun Yunan kuvvetlerine karşı başlattığı genel saldırı.
2. Bağımsız olma durumu.
4. Milli ve dini bakımdan önemi olan ve kutlanan gün veya günler.
5. Milletin, egemenliğı kendi elinde tuttuğı ve bunu belirli süreler için seçtiğı millet vekilleri aracılığı ile kullandığı devlet biçimi.
6. Kişinin doğup büyüdüğü yer, yurt.
7. Bir şeyden, bir yerden kurtulma.
8. Bir devletin silahlı kuvvetlerinin tümü.
9. Düşmanla savaşan veya savaş yapmış.
12. Anmak işi, ölmüş bir insanı hatırlamak için yapılan tören.
13. Erden mareşale kadar orduda görevli bulunan herkes.
14. Kutsal bir ülkü veya inanç uğruna savaşırken ölen kimse.

BULMACANIN CEVAP ANAHTARI 43. SAYIDA PAYLAŞILACAKTIR







# OLUMLU OLANI BESLE, OLUMLU OLAN BÜYÜSÜN

Hayatınızda daha çok yer kaplamasını istediğiniz şeye enerji gönderin. Bu şeye odaklanın. Ne kadar odaklanır ve ne kadar enerji gönderirseniz o kadar büyür. Onu besleyin ve tüm dikkatinizi ona verin. Azalmasını ve hayatınızdan çıkmasını istediğiniz şeyi ise yalnız bırakın.

Hayatta hep istemediğimiz, sevmediğimiz veya farklı olmasını dilediğimiz şeylere odaklanırsak enerjimizi olumsuzluğa harcamış oluruz. Zihnimizi dolduran şeyler duygularımıza ve deneyimlerimize yön verir. Zihnimizi olumsuzlukla beslersek, olumsuz olanı beklediğimiz için olumsuz deneyimler yaşar ve bunun sonucunda olumsuz hissederiz.

## GENÇLERİN KALEMİ | HAYRUNNİSA ŞERİF

### Tutumun Gücü

Hayatta kontrol edemediğimiz birçok şey vardır. Ancak deneyimlerimizin olumlu ya da olumsuz olmasına karar verecek bir silahımız vardır: Tutum.

Tutum, mutlu olup olmayacağımızı belirler. Sahip olduğumuz tutum düşüncelerimizi, düşüncelerimiz ise kendimiz ve deneyimlerimiz hakkında ne hissedeceğimizi etkiler. Olumlu tutum benimseyen insanlar, olumlu deneyimler yaşamalarını sağlayacak düşünce ve davranışları seçer. Diğer taraftan olumsuz bakış açısına sahip olan insanlar, olumsuz olaylar yaşamalarına neden olacak düşünce ve koşullara yönelir. Temel inançlarımız gibi tutum da bir olayı hangi açıdan ele alacağımızı belirleyen zihinsel bir güçtür.

### Şükretmenin Gücü

Şükretmek, memnuniyet ve minnet duymaktır. Şükrederek yaşayan bir insan, hayatında hoşlanmadığı şeylere odaklanmak yerine her şeyin iyi tarafını görür. Sahip olmadıklarını değil sahip olduklarını düşünür. Zorlukları öğrenmek ve gelişmek için birer fırsat olarak görür ve minnet duyar.

Her gün, bizi mutlu eden insanlara, olaylara veya durumlara odaklanmak için şansımız var. En önemlilerinden tutun da en küçük ayrıntılara kadar şükredeceğimiz şeyler var: arkadaşlarımız, evimiz, gülümsemek, nefes almak, güneş ve özgürlük gibi. Şükretmek hayattaki huzuru ve mutluluğu besler. Bizi olumlu olana odaklar ve sahip olduklarımıza ışık tutar.

### Şefkat Gösteren Bazı Cümle ve Davranışlar

#### Şefkat gösteren bazı cümleler:

- "Her şey yoluna girecek."
- "Önemli değil, biz arkadaşız."
- "Bunları yaşadığın için üzgünüm."
- "Her şeye rağmen seni seviyorum."
- "Sana yardım edeceğim."

#### Şefkat gösteren bazı davranışlar:

- Mutsuz birine sarılmak.
- Hasta birini ziyaret etmek.
- Gergin hisseden birinin yanında olmak.
- Bir sokak hayvanına yuva bulmak.
- Evsizler için gönüllü çalışmak.

### Her Karanlığın Bir Aydınlığı Vardır

Çoğu insan hayatı boyunca tatsız bir olay yaşamayı istemez. Hayatın kolayca ve pürüzsüz şekilde akmasını isteriz.

#### 1-Fark Etmek

Yaş aldıkça, hayattaki engellerin bitmediğini ve art arda geldiğini fark ederiz.

#### 2-Dünya Kanunu

Belki de bu engellerin bir sorun değil de dünya kanunu olduğunu keşfederiz. Çünkü sadece biz değil, herkesin zorluk ve engelle karşılaştığını görürüz.

#### 3-Sonuca Ulaşmak

Zorlukların olabileceğini kabul edersek, bu engelleri aşmak için çalışmaya başlayabiliriz ve bu yokuştan aşağı inebiliriz.

## GENÇLERİN KALEMİ | HAYRUNİSA ŞERİF

### Duyguları Yönetmenin Gücü

Duyguların kabul edilmesi ve sağlıklı bir şekilde yönetilmesinin önemi.

#### -Yönetmenin Önemi

Duyguları bastırmak yerine onları sağlıklı bir şekilde ifade etmek, sonradan sebep olabilecek negatif duyguların patlamasını engeller.

Bir duyguyu yaşarken salgılanan adrenalin sayesinde vücudumuzda fiziksel tepkiler yaşanmaya başlar. Kaslarımızın gerildiğini, sersemlediğimizi veya midemizde sancıların saplandığını bile hissederiz. Duygular fiziksel bileşenlerden oluşur ve yine fiziksel aktiviteler ile dışa vurulabilirler.

#### -Duyguların Fiziksel Hali

Duyguların da fiziksel bileşenlerden oluştuğuna değindiğimiz gibi bunun en işe yarar olanlarından da bahsedelim:

##### 1- Konuşmak

Duygularınızı kendinize veya başkalarına sesli olarak ifade etmek, duygunuzun şiddetini azaltacaktır.

##### 2- Yazmak

Elektronik ortamda veya kağıt üzerinde duygularınızı satırlara döküp ifade etmekte bir yoldur. Kalem kağıdın üstünde hareket ettirmek veya klavye tuşlarının sesini duymak o duygunuzu hafifletmeye başlar. Buradaki amaç sadece duyguyu ifade etmektir.

##### 3- Hareket Etmek

Her türlü fiziksel hareket gerginliğinizi atmanıza yardım eder ve söz konusu kimyasalların yok edilmesini sağlar. Sadece spor ile kısıtlamayın, müzik aletleri çalmak da duygunuzu ifade etme şeklidir.

#### Gözlemler

İsim ver: Hangi duygu?

Kabul et: Her duyguyu yaşamak normaldir.

Kaynağını bul: Bu duyguya hangi düşünce sebep oldu?

#### Harekete Geç

Dışa vur: Güvenli şekilde ortaya çıkar.

Adapte ol: Umursama ya da esas düşünceni değiştir.

Kullan: Bu duygunun bir değişimi körüklemesine izin ver.

#### Duygusal Farkındalık

Duyguları uygun şekilde ifade etmek kendimizi iyi hissetmemizi sağlar, ilişkilerimizi pekiştirerek başarılı olmamıza yardımcı olur. Duygularla başa çıkmak özgüvenimizi yükseltir. Bunlar, duyguları reddetmek veya bastırmak yerine açığa vurmanın faydalarıdır.



**Her şeyi hissedip iyileşecek kadar kendine güvenin olsun.**

**- İyanla Vanzant**

Duyguları kabul etmek ve onları sağlıklı bir yolla kontrol etmek sizin ruhunuzu rahatlatacaktır.



### **Huzursuzluğa Dayanmanın Gücü**

Huzursuzluk, aslında pek çok başka duyguyu da kapsayan bir terimdir. Bir şeylerin yanlış gittiğini düşündüğümüz zaman huzursuzluk hissetmek doğaldır. Bunlar, fiziksel zarar görmekten bir yanlış numarayı aramaya kadar varır. Çoğu kişi bu hissi sevmez ancak yaşadığımız rahatsızlık ya da huzursuzlukların olumlu sonuçları da olabilir.

Bu huzursuzluğu bastırmak yerine bunlarla başa çıkmaya çalışmak olumlu sonuçlara neden olabilir.

Huzursuzluğu pozitif bir hisse çevirmek sizin elinizde. Huzursuzlukları tolere ederek hayatta sizi ileri götüren adımlar atabilirsiniz. Bu sayede sağlıklı bir öz güven için adım atmış olursunuz ve huzursuzluk yaratan durumdan çıkabilirsiniz.

**Yaşadığınız zorluklar sizi güçlendirir. Zorlu bir durumda bile teslim olmayıp mücadele ediyorsanız , işte gerçek güç budur.**  
-Arnold Schwarzenegger

### **Olumlu Karar Almanın Gücü**

Her gün ne giyip ne içeceğimize, hangi dersleri yapacağımıza karar veriyoruz. Bazen düşünüp bazen de anında kararlar alabiliyoruz. Genelde olumlu kararlar olumlu sonuç verir ve olumsuz kararlar olumsuz verir. Buna en basit örnek ödev olabilir. Yaparsanız artı yapmazsanız eksi alırsınız.

Olumlu karar, içten içe ve etik olarak 'doğru' olduğunu bildiğimiz karardır. Bunun herkes için en iyisi olduğunu biliriz. Diğer yandan olumsuz karar, içten içe etik olarak 'yanlış' olduğunu bildiğimiz karardır. Bunun herkese zarar verebileceğini biliriz.

Doğru kararı vermek her zaman kolay değildir. Çoğu zaman olumlu ve doğru karar vermek zordur. Ancak olumlu karar verip meyvelerini topladığımız zaman kararımızdan pişman olmayız. Öte yandan olumsuz kararlar bazen kestirme yol gibi görünse de olumsuz sonuçlarını deneyimledikten sonra pişman oluruz.

**Gerçekte kim olduğumuzu gösteren yeteneklerimiz değil, seçimlerimizdir.**  
- Albus Dumbledore

## GENÇLERİN KALEMİ | HAYRUNNİSA ŞERİF



### Sorumluluk Almanın Gücü

Hayat, beklenmedik olumsuz durumlarla doludur. Ancak bu durumlarla karşılaştığımızda iki tepki yolundan birini seçebiliriz: Sorumluluk almak ya da başkalarını suçlamak.

Başkasını suçlamayı seçtiğimizde, sanıldığının aksine kendimizi kötü hissederiz. Suçladığımızda, kurbanına dönüşmek daha çok öfke ve üzüntü duymaya yol açar. Çaresiz ve tuzağa düşmüş hissederiz. Suçlamak başta sorumluluk almaktan daha kolay gözükse de bir tatmin ve sağlıklı öz güvene zemin hazırlar.

### Suçlayıcı ve Sorumluluk Gösteren Bazı İfadeler

Sizin kontrolünüz dışında gelişen durumları değil, kendi mutluluğunuz için gereken sorumluluğu almayı öğrenin.

#### Suçlayıcı:

- Yönetmen beni sevmediği için oyunda başrolü alamadım.
- Kardeşim alarmı kurmadığı için geç kaldım.
- Ayakkabılarını ortada bıraktığı için takıldım.

#### Sorumluluk üstlenen:

- Oyunda başrolü alamadım çünkü sesim o kadar da iyi değildi.
- Alarmı kontrol etmediğim için geç kaldım.
- Önüme bakmadan yürüdüğüm için takılıp düştüm.

### Kabullenme

Sorumluluk almak bizi güçlendirir. Hata yapmak da başarılı olmak da kendi elimizdedir. Mutlu olma şansını kendimiz yaratırız. Sonuç ne olursa olsun sorumluluk almış olmak kendimizi iyi hissetmemize neden olur. Otantik benliğimizi ve özgüvenimizi güçlendirmek sorumluluk almanın bize getirdiği en büyük kazançtır.

18 yaş altındakileri sınırlayan ev, okul ve toplum kurallarıyla çevrelenmişsinizdir. Fakat bu sınırlara karşı yine de kendi duygu, düşünce ve davranışlarınızın sorumluluğunu alabilirsiniz. Her şeye rağmen kendi mutluluğunuzun ve özgüveninizin sorumlusu SİZSİNİZ.

**Karakter, insanın kendi hayatının sorumluluğunu kabul etme istekliliği; kişinin kendine olan saygısının geliştiği bir kaynaktır.**  
- Joan Didion

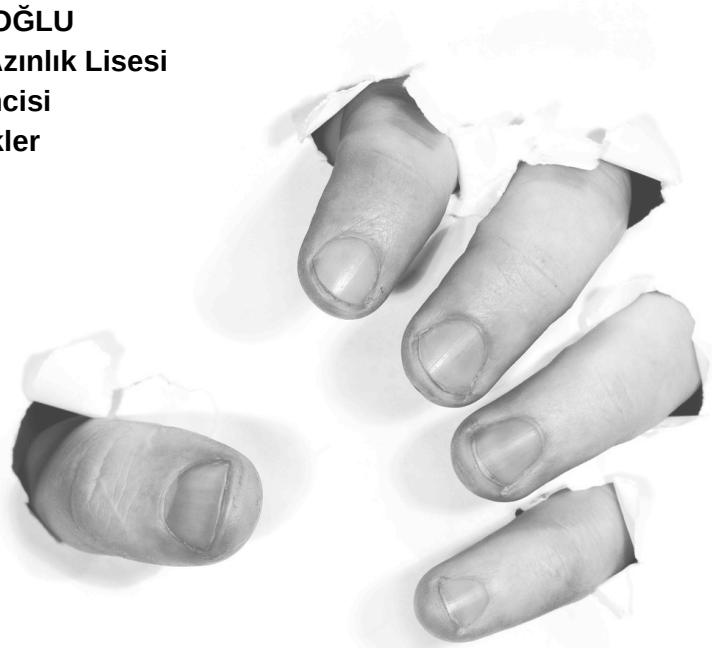
**Hayrunnisa ŞERİF**  
Lise son sınıf öğretmeni

# SEBEBİ NE BU ÖFKENİN?

Biz insanlar, olur olmaz her şeye kızıyoruz.  
Küsmek için yer arıyoruz...  
Hepimiz kardeş değil miyiz?  
Hepimiz dost, arkadaş, yoldaş?

Neden bu aramızdaki düşmanlık?  
Ne gerek var bunca kine,  
Bunca kavgaya, gürültüye?  
Anlayalım birbirimizi sonlandıralım bu kini...

**Beyza DEDE OĞLU**  
**Muzaffer Salihoğlu Azınlık Lisesi**  
**Lise 1 öğrencisi**  
**İskeçe-Dinkler**



ÇOCUKLARIN KALEMİ





**PUSULA**



[www.btaytd.org](http://www.btaytd.org)



[www.twitter.com/BTAYTD](https://www.twitter.com/BTAYTD)



[www.facebook.com/btaytd.wtamuga](https://www.facebook.com/btaytd.wtamuga)