



PUSULA

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



13. GAT FESTİVALİNDEN BİR FOTOĞRAF

- 13. GAT GENÇLİK FESTİVALİ GERÇEKLEŞTİ
- BTAYTD AGİT HELSİNKİ 50+ KONFERANSINA KATILDI
- BATI TRAKYALI GENÇLER 3. BALKAN GENÇLİK BULUŞMALARI YAZ KAMPINDA EDİRNE'DE BULUŞTU

54. | AĞUSTOS 2025
SAYI

İÇİNDEKİLER

02	GÜNCEL KONULAR	13	SAĞLIK / NEDEN BEN?
05	BESLENME BİLİMİ / ALERJİLER VE İNTOLERANSLAR: VÜCUDUN SINIRLARINI KEŞFETMEK	16	YÖRESEL LEZZETLER / BASKI YEMEĞİ
08	EĞİTİM / EĞİTİMLE GELEN AİDİYET DUYGUSU	17	GENÇLERİN KALEMİ
09	KÜLTÜR SANAT / GEÇMİŞTEN GÜNÜMÜZE YAŞATILAN HAMAM GELENEĞİ	18	ÇOCUKLARIN KALEMİ
11	PSİKOLOJİ / BİLİŞSEL ÇARPITMALAR VE ZİHİNSEL TÜKENMİŞLİK		

İLETİŞİM:
EGNATIAS 75, 69100 KOMOTİNİ
TEL: +302531029705

PUSULA DERGİ
KOORDİNATÖR | TASARIM
ENİSE MOLLA AHMET

AĞUSTOS AYI DÜZELTMELER
NERGİS KURT

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

13.GAT GENÇLİK FESTİVALİ GERÇEKLEŞTİ

3 Ağustos Pazar akşamı Batı Trakya Azınlığı Yüksek Tahsilliler Derneği çatısı altında faaliyetleri sürdüren Genç Akademisyenler Topluluğu tarafından düzenlenen Gençlik Festivali, Gümölcine şehir meydanında yoğun bir katılım ile gerçekleşti. Gençlik Festivaline bu yıl Türkiye'den katılan sanatçı alternatif rock grubu Yüzyüzeyken Konuşuruz oldu. Grup, sevilen şarkılarıyla gençlere unutulmaz bir gece yaşattı. Festivalin açılışında GAT Başkanı Hilmi Eren Sait ve BTAYTD Başkanı Hüseyin Baltacı konuşma yaptı.



GAT Başkanı Eren Hilmi Sait konuşmasında "Bu festivali yalnızca bir eğlence olarak değil, gençliğin sesi, yaratıcılığın alanı, dayanışmanın adı ve ortak geleceğimizin temsili olarak görüyoruz" dedi. "Gençlik sadece bir yaş değil, bir duruştur." sözleriyle konuşmasını sonlandıran Sait, gençleri paylaşmaya, üretmeye ve hayal kurmaya davet etti. BTAYTD Başkanı Hüseyin Baltacı da konuşmasında, "Bu konser çok güzel bir anlam taşıyor ve aslında bir köprü niteliğinde. Müzik ve sanat, Türk ve Yunan halklarını bir araya getiren, gönülleri birleştiren bir kardeşlik, barış ve dostluk köprüsüdür." ifadelerini kullandı. Baltacı konuşmasının sonunda ise GAT yönetimine, üyelerine ve etkinliğin gerçekleşmesinde emeği geçen herkese teşekkür etti. Konser öncesinde ise BTAYTD bünyesinde faaliyet gösteren, Gönen Molla yönetimindeki ritim ekibi sahne aldı.

BTAYTD AGİT HELSİNKİ 50+ KONFERANSINA KATILDI

Batı Trakya Azınlığı Yüksek Tahsilliler Derneği 30-31 Temmuz tarihlerinde AGİT Dönem Başkanı Finlandiya'nın başkenti Helsinki'de düzenlenen AGİT Helsinki 50 + konferansına katıldı. Finlandiya Dışişleri Bakanlığı AGİT'in kuruluş belgesi olan Helsinki Nihai Senedi'nin imzalanışının 50. yılı münasebetiyle özel bir konferans düzenledi. Konferansa BTAYTD adına İnsan Hakları Uzmanları Dr. Pervin Hayrullah ve Kerem Abdurahimoğlu katıldı.

AGİT 50. Yıl Özel Etkinliği, 30 Temmuz Çarşamba akşamı Finlandiya Dışişleri Bakanlığı ev sahipliğinde Helsinki Belediye Binasında verilen resepsiyonla başladı. 31 Temmuz Perşembe günü ise Finlandiya Cumhurbaşkanı Alexander Stubb, Dışişleri Bakanı ve AGİT Dönem Başkanı Elina Valtonen, Ukrayna Cumhurbaşkanı Volodymyr Zelenskyy, BM Genel Sekreteri Antonio Guterres, AGİT Genel Sekreteri Feridun Sinirlioğlu, BM İnsan Hakları Yüksek Komiseri Volker Türk, İnsan Hakları İzleme Geçiçi İcra Müdürü Federico Borello'nun konuşmaları ile Helsinki 50+ Konferansı başladı. "Saygı, Yanıt ve Hazırlık" başlıklı üç oturumdan oluşan konferansta AGİT Katılımcı Devletlerinden Dışişleri ve Devlet Bakanlarının yansıra insan hakları ve sivil toplum kuruluşlarından üst düzey temsilciler konuşmacı olarak hazır bulundu.

Helsinki Nihai Senedi'nin imzalanma süreci, AGİT'in geçen 50 yıl boyunca Avrupa ve geniş coğrafyasının güvenlik ve istikrarına yaptığı katkılar ve eksiklikleri, günümüz dünyasının içinden geçtiği zorlu süreçte AGİT'in rolü konferansta başlıca ele alınan konular oldu. Oturumların ardından ise Helsinki Nihai Senedi'nde belirlenen ilkelerin gelecek 50 yılda daha etkili uygulanması ve benimsenmesi için ilk aşamada 16 AGİT Katılımcı Devletin katkılarıyla oluşturulan Helsinki 50+ Fonu tanıtıldı. Konferansın ardından verilen resepsiyonla etkinlik sona erdi.



BATI TRAKYALI GENÇLER 3. BALKAN GENÇLİK BULUŞMALARI YAZ KAMPINDA EDİRNE`DE BULUŞTU

29 Temmuz - 2 Ağustos tarihleri arasında Edirne Valiliği Balkan Şehirleri İş Birliği Edirne Platformu tarafından düzenlenen 3. Balkan Gençlik Buluşmaları Yaz Kampı, Balkan coğrafyasından gençlerin katılımıyla Edirne'de gerçekleştirildi. Kampa, Batı Trakya'dan İskeçe Türk Birliği, Batı Trakya Azınlığı Yüksek Tahsilliler Derneği Mucize Tiyatro Ekibi, İskeçe Müftülüğü Genç Müftülük, Gümölcine Türk Gençler Birliği Yeni Nesil Kolu, Gümölcine Müftülüğü ve BİHLİMDER'den gençler katıldılar.

Programın birinci gününde açılış programının ardından, Edirne Olgunlaşma Enstitüsü tarafından hazırlanan "Selimiye Camisi'nden Yansımalar" temalı sergi gezildi ve günün anısına aile fotoğrafı çekimi gerçekleştirildi. Akşam saatlerinde ise Musabeyli Korusu'ndaki kamp alanında çeşitli sportif etkinlikler düzenlendi.

Program kapsamında Balkan ülkelerinden öğrenciler, yöresel halk oyunları gösterileri sundu. Salı günü, gençler Edirne'nin Keşan ilçesindeki Gökçetepe Tabiat Parkı'nda denizle buluşarak keyifli bir gün geçirdiler.



Çarşamba günü, gençler sabah saatlerinde Edirne'deki çeşitli laboratuvarlarda fizik, kimya ve biyoloji uygulamalı derslerine katıldı. Öğleden sonra ise Edirne Yeni Spor Salonu'nda basketbol, voleybol, robotik uygulamaları ve boyama atölyeleri ile aktif bir gün geçirdiler. Akşam saatlerinde ise Balkanlar tarihi konulu sunum gerçekleştirildi.

Perşembe günü Edirne'nin tarihi ve kültürel değerleri tanıtıldı. Katılımcılar rehber eşliğinde Selimiye Camii, Eski Camii, Üç Şerefeli Camii, Ali Paşa Çarşısı, II. Bayezid Külliyesi, Hıdırlık Tabyası ve Tarihi Tren Garı gibi önemli noktaları ziyaret etme fırsatı buldu. Programın son günü olan Cuma günü gençler, sabah saatlerinde İstanbul'a hareket etti. Gün içerisinde Ayasofya Camii, Vialand Tema Parkı gezildi. Ardından Üsküdar'dan kalkan gemiyle boğaz turu yapılarak İstanbul'un eşsiz manzarası eşliğinde program sona erdi.





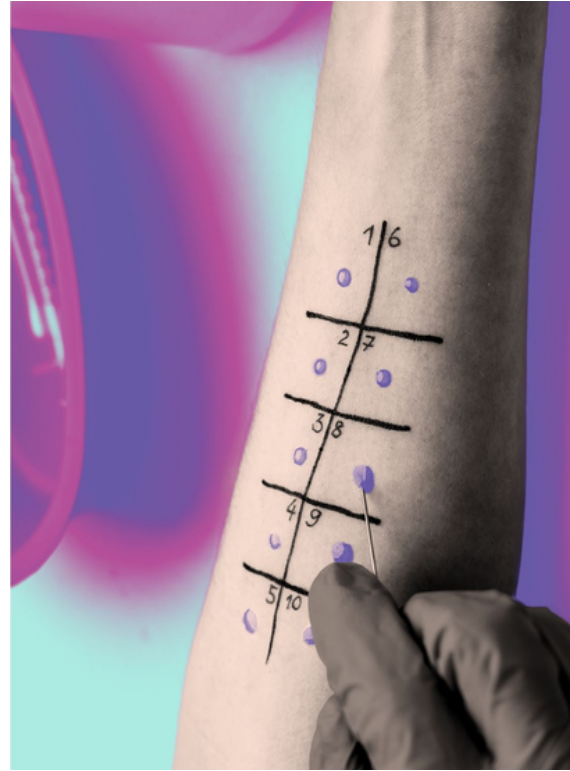
BESLENME VE DİYETETİK UZMANI
DOĞA KASAP

"ALERJİLER VE İNTOLERANSLAR: VÜCUDUN SINIRLARINI KEŞFETMEK"

"VÜCUDUN KENDİ DÜŞMANI: ALERJİLERİN GİZEMLİ DÜNYASINA YOLCULUK"



Özellikle son yirmi yılda tüm dünyada besin alerjilerinin %10 oranında çarpıcı bir biçimde arttığı gözlenmektedir. İnsan vücudu her gün çevrede bulunan birçok farklı madde ile ister istemez karşılaşmaktadır. Bu maddelerin büyük bir kısmı işlenerek kullanılabilir de bazıları insan vücuduna zarar verebilecek özellikte olup alerjilere sebep olabilir. Besin alerjileri genellikle bağışıklık sisteminin diyetteki proteinlere karşı oluşturabildiği tekrarlanabilir aşırı reaksiyonlardır. Bağışıklık sistemi, vücut için zararlı kabul ettiği maddeye karşı aşırı bir reaksiyon vererek alerjik yanıtları meydana getirir. Bu alerjik yanıtlar basit cilt lezyonlarından ürtikere, nezleden astıma kadar çeşitli tiplerde ortaya çıkabilir. Kimi zaman basit bir cilt döküntüsü ve kaşıntıyla ortaya çıkabildiği gibi, ölüme sonuçlanan astım atakları veya anafilaktik şok denilen tablolar da görülebilir. Çok küçük miktarda proteinler bile vücutta ciddi reaksiyonları tetiklemek için yeterlidir. Besin alerjilerinin neredeyse %90'ı 8 gıda tarafından tetiklenir. Bu gıdalar süt, yumurta, yer fıstığı, kuru yemişler, balık ve kabuklu deniz ürünleri, soya ve buğday gibi besinlerdir.





“Bir Lokma ile Ölüm” Ne Kadar Gerçek? Alerji mi, İntolerans mı, Karıştırılan Tehlikeli Kavramlar !

Besinlerin sebep olduğu olumsuz etkilerin tümünün besin alerjisi olarak algılanması toplum arasında yaygın olsa da bu yanlış bir eğilimdir. Çünkü aslında gıda alerjileri ile gıda intoleransları birbirinden oldukça farklı kavramlardır. Besin alerjisi var olduğunda, insan vücudu yiyeceklerdeki proteinlere karşı tepki oluşturur ve bu alerjik reaksiyonlara her zaman bireyin bağışıklık sistemi de dahildir. Ancak besin intoleransı söz konusu olduğunda bağışıklık sistemi dahil edilmez ve genellikle şüpheli besinin yenilen miktarına bağlıdır.



Yani besin intoleransı gelişiminde daha çok sindirim sisteminin enzimatik işlevine bağlı özelliklerin rol oynadığı söylenebilir. Bireyde besin intoleransı var ise şüpheli besin belli bir miktar tüketildiğinde sorun oluşturmaz ve öngörülen belirtiler önlenir. Ancak bireyde besin alerjisi var ise şüpheli besinin az miktarda tüketilmesi, dokunulması hatta kokusunun solunması dahi ciddi alerjik reaksiyonlar meydana getirebilir. Bu yüzden kan değerlerine bakıldığında alerjilerde IgE antikorları oluşurken, besin intoleranslarında IgE antikor oluşumları görülmez. Günlük tüketilen her türlü besine karşı zamanla kolayca intolerans gelişebilir. Bu sebeple gıda intoleranslarının görülme sıklığı alerjilere göre daha yaygındır.

“Yediğim Şey Beni Neden Hasta Ediyor, Bağışıklık Sistemi Nerede Yanlış Yapıyor?” " Alerji ve İntoleransların Arkasındaki Bilim"



Neden herkesin değil de bazı kişilerin alerjisi var? Yerdeki halıda bulunan toz neden Ahmet'e, Mehmet'e değil de mesela Deniz'e alerji yapıyor? Alerjilerin nedenlerini anlamak için bağışıklık sisteminin nasıl çalıştığını iyi anlamalı tıbbın söylediklerinin ötesinde geçebilmeliyiz. Tıp, alerjilerin alerjiye eğilimli kişilerde geliştiğini söyler. Peki, ama neden bazı kişilerin alerjiye eğilimi vardır? Daha da ötesi, hiçbir alerjik reaksiyonu olmayan kişilerin hayatlarının belli bir döneminde alerjik reaksiyonlar verdiğini sık sık görürüz. Bu kişiler o zamana kadar alerjiye eğilimli değildi de, bir anda eğilimli hale mi geldiler ? Sanırım bu hastalıklara taze bir bakış açısı getirmekte fayda var.



Besin alerjilerinin temelinde çevresel etmenler ile kalıtımın rol oynadığı bilinir. Yapılan çalışmalara göre alerjen bireyin ebeveynlerinden birinin bile alerjik olması çocuğun da alerjik olma olasılığını artırır. Ancak anne sütü ile beslenen bebeklerin alerji geçirme riskinin çok daha düşük olduğunu kanıtlamıştır. Tam da bu yüzden anne sütü ilk 6 ay boyunca tek başına, 6 aydan sonra da anne sütünün yanında ek besinlerle mutlaka verilmelidir. Duyarlanmanın doğumdan önce, doğum anı, emzirme süresi, tamamlayıcı besinlere geçiş zamanı veya gereğinden fazla hijyenik bir ortamda büyüme gibi çeşitli etmenlere dayandığı öne sürülse de ne zaman ve nasıl ortaya çıktığı tam olarak bilinmemekte ve hala araştırılmaktadır.

Modern tıbbın elinde alerjileri tamamen geçirecek bir ilaç yok. Kullanılan ilaçların tümü, bağışıklık baskılamaya yönelik “antihistaminik” ilaçlar ve kortizon türevleridir. Bu ilaçlar alerjik hastalığı tedavi etmez, sadece alerjik reaksiyonu baskılayarak sakinleştirir. Bu ilaçlar ani gelişen alerjilerde kullanmaya zorunlu, kurtarıcı ilaçlar olsa da kronik olarak devam eden alerji reaksiyonlarında ciddi yan etkiler de oluşturur. Alerjilerde bağışıklık sisteminin zayıflığı söz konusu değildir. Tam tersine; sistem o kadar aşırı çalışmaktadır ki, dengesi bozularak vücudun birtakım dokularını yabancı doku gibi algılamaktadır. Bu dengeyi neyin bozduğunu tam olarak bilemiyoruz. Fakat bildiğimiz birtakım etken faktörler var. En önemli faktörlerden biri probiyotikler. Alerjik hastalıklarda, bağırsaklardaki probiyotiklerin normal yapılarında bozulma meydana gelir. Bu bozulmayı tedavi etmek üzere probiyotik takviye kullanıldığında, alerjik hastalıklarda kalıcı olarak iyileşme sağlamanın mümkün olduğunu gösteren çalışmalar mevcut. Egzama, alerjik rinit ve alerjik astım hastalıklarının tedavisinde probiyotiklerin başarılı olduğuna dair pek çok tıbbi çalışma yayınlandı. Ayrıca eliminasyon diyetleri de alerjik hastalıklar ve intoleranslardahem tanı hem de tedavi amacıyla kullanılabilen en etkili yöntemlerden biridir. Bu teknik, test sonuçlarına göre şüpheli besinin diyetten çıkarılması düşüncesine dayanır.



EĞİTİMLE GELEN AİDİYET DUYGUSU



Eğitim, bir çocuğun gözlerindeki merakla başlar; bir soruyla, bir hayalle, bir öğretmenin içten gülümsemesiyle şekillenir; öğretim olur.

Bilgi öğretmek elbette kıymetlidir, ama eğitim dediğimiz şey yalnızca sayfalar dolusu bilgi değildir. Bireyin kendini tanıma, hayata tutunma ve bir yere ait olduğunu hissetme sürecidir. Bu nedenle eğitim, sadece akıllı değil, duyguları da beslemelidir.

Aidiye duygusu işte tam burada başlar. Bir çocuğun sabah uyandığında severek gittiği bir okul, isminin söylenmesindeki sıcaklık, bir arkadaşının dudağındaki gülümseme... Bunların hepsi, "Ben buraya aitim" diyebilmesini sağlar. Özellikle çocukluk ve ergenlik dönemlerinde ait olma duygusu, bir çocuğun kimliğini belirlemesine yardımcı olur. Kendini bir yere ait hisseden bir çocuk; öğrenmeye daha açık olur, cesurca hayaller kurar, kendine daha çok inanır ve çevresine daha çok güvenir.

Sınıflar sadece dört duvardan ibaret ve kitaplardaki bilgilerin çocuklara aktarıldığı alanlar değildir. Orada paylaşılan her şey çocukların iç dünyasında derin izler bırakır. Eğer bu izler güvenle, sevgiyle doluyorsa; o çocuk sadece iyi bir öğrenci değil, güçlü bir birey olarak da yetişir.

Aidiyet duygusunun olmadığı bir ortamda çocuk yalnızlaşır. Dersle yabancılaşır, öğretmenler uzaklaşır, arkadaşlıklar yüzeyselleşir. Oysa her çocuğun en temel ihtiyacı, bir yerde değerli ve önemli olduğunu hissetmektir. Sadece notlarıyla değil, varlığıyla, kimliğiyle kabul görmektir.

Eğitim kurumlarının en önemli görevi, işte bu hissi inşa etmektir. Her öğrenci için bir yer açmak... Onu dinlemek, farketmek, yüreklendirmek... Çünkü ancak kendini değerli hisseden bir birey, değer üretme yebaşlar.

Aidiyet sadece bireysel değil, toplumsal da bir bağıdır. Kendi dilini, kültürünü, tarihini tanıyan bir birey; yaşadığı topluma karşı da sorumluluk besler. Kendini o topraklara ait hisseder. Bu da hem bireyi hem toplumu güçlendirir.

Sonuçta eğitim, sadece bir gelecek hazırlamaz; bireyin içinde yaşadığı dünyayla bağ kurmasını sağlar. Aidiyet duygusu gelişmiş bir birey, yaşadığı yeri sahiplenir, güzelleştirmek için çaba gösterir. Sevgiyle, saygıyla, umutla...

Çünkü insan, kendini ait hissettiği yeri dönüştürür. Gerçek eğitim de tam burada başlar.

GEÇMİŞTEN GÜNÜMÜZE YAŞATILAN HAMAM GELENEĞİ



Hamam denince akla sıcak suyu, keseleri, aromatik kokuları, göbek taşları ve sabunlarıyla yapılan rahatlatıcı, temizleyici masaj gelir. “Hamam” kelimesi Arapçada banyo, İbranicede ise sıcak anlamına gelmektedir. Yıkanma ve arınma yeri olarak bilinen hamamlar, kullanıldıkları medeniyete göre çeşitli kültürel kodlara sahip olmuştur.

İlk Hamamların 2500 yılında Dravidler tarafından yapıldığı bilinmektedir. Geleneksel hamam kültürü, Türkiye’nin tarihi boyunca önemli bir yere sahip olan bir banyo kültürüdür. Türk hamamı geleneği, Anadolu’da İslamiyet’in yayılmasıyla birlikte gelişen, yüzyıllardır süregelen bir banyo ve sosyal ritüeldir. Hamam kültürü, Türklerin Orta Asya’dan Anadolu’ya göçüyle birlikte Anadolu’da yerleşik hale gelmiştir. Türkler, hamam kültürünü özellikle İslam dininin benimsenmesiyle birlikte geliştirmişlerdir.

Hamamlar, sadece temizlenmek için değil, aynı zamanda sosyalleşmek, rahatlamak ve hatta bazı yörelerde gelin hamamı gibi özel törenler için de kullanılmıştır.

Hamamlar, özel temizlik ritüellerinin uygulandığı alanlardır. Temizliğin yanı sıra sosyal açıdan da büyük öneme sahip olan hamamlar, özellikle Türk kültürünün vazgeçilmez bir unsuru haline gelmiştir. Fiziksel temizlik ile zihinsel temizliğin iç içe geçtiği dönemlerde, hamamda uygulanan temizlik ritüelleri ruhsal arınmaya da yardımcı olmuştur. Çeşitli ruhsal problemler için de hamam ve su odaklı uygulamalar yapılmıştır.

Osmanlı döneminde hamama gitmek sosyal yaşamın getirdiği bir gelenek olmuştur. Hamamlar; kadınların çeşitli olaylardan haberdar olduğu, sohbet edilen, dedikodu yapılan, erkek annelerinin ise kız beğendikleri bir yer olması sebebiyle haftada en az bir defa ziyaret ettikleri yerd.

Doğal su kaynağının kullanıldığı hamamlara kaplıca, şifalı olduğu bilinen ve içilen suların bulunduğu hamamlara ise içmece ismi veriliyor. Hamamlar doğum, evlilik ve ölüm gibi sosyal yaşamda yeri olan ritüeller için de kullanılmıştır.

Geleneksel Türk Hamamları genellikle "soğukluk", "ılıkılık", "hararet" ve "camekan" gibi bölümlerden oluşur.

- İlk olarak, "soğukluk" bölümünde giysiler çıkarılır ve hazırlanılır.
- Ardından, "ılıkılık" ve "hararet" bölümlerinde sıcak su ve buharla yıkanılır, kese ve köpük masajı yapılır.
- Son olarak, "camekan" bölümünde dinlenilir ve soğuk su ile yıkanılır.

Gündelik hayatın vazgeçilmez bir öğesi olan hamamlar, bedensel ve ruhsal arınmanın sağlandığı yerler olarak varlığını sürdürmektedir.

Geleneksel Türk hamamının merkezinde bulunan yüksek taş göbek taşı denir. Kese uygulaması, mermer göbek taşının üzerine yatan kişilere tellaklar tarafından yapılır. Genel itibarıyla hamamlarda sıklıkla verilen hizmetler şunlardır: kese, masaj, sabunlu masaj ve yıkamadır.

Hamamın altında bulunan külhan, ısıtma bölümüdür. Külhanda, hamamın ve hamam suyunun sıcak tutulması için her zaman ateş yanar. Geleneksel Türk hamam kültüründe vücudun dinlenmesi sağlanır. Kese işlemi esnasında uygulanan yöntemlerle kaslar gevşetilerek rahatlanır. Kasların gevşeyerek fiziksel rahatlatma hissi oluşmasına yardımcı olan hamamın sıcak ortamı, vücudun genel sağlığını da olumlu yönde etkiler.

Fiziksel arınmanın yanı sıra zihnin de rahatlamasına yardımcı olur, genel stres seviyesini düşüren içsel bir temizlenme alanı olarak görülür. Sıcak hava buharı sayesinde vücuttaki toksinlerin atılmasını sağlayan hamamlar, sağlıklı özellikleri ile göze çarpar. Masaj, vücudunuzun gevşemesine yardımcı olurken aynı zamanda stresi azaltır. Terapi verici etkisi sayesinde dinmeyen vücut yorgunluğuna iyi gelmektedir.



Hamam bağıışıklık sistemini güçlendirir. Hamamlar soğuk algınlığı gibi mevsimsel hastalıklara karşı birebir şifa olarak biliniyor. Bilinen bir diğer faydası da sıcaklığın etkisiyle kan içerisinde bulunan hücrelerin artmasına yardımcı olur ve mikroplara karşı direnci artırır.

Kalp rahatsızlıkları, yüksek tansiyon, solunum sorunları, şeker hastalığı, varis, açık yaralar, hamilelik ve alkol veya sakinleştirici ilaç etkisinde olan kişilerin dikkatli olması veya hamama gitmeden önce doktora danışmaları gerekir.

Hamam seansı genellikle 1-2 saat sürmektedir. Haftada bir veya iki kez hamama gitmek, uzun vadeli etkiler elde etmenizi sağlayan faydalı bir rutin oluşturabilir.

HAMAM SONRASINDA BOL SU İÇMEYİ UNUTMAYIN!!



BİLİŞSEL ÇARPITMALAR VE ZİHİNSEL TÜKENMİŞLİK

Hepimizin zihninden gün içinde pek çok düşünce geçer. Bu düşüncelerin bazıları bize yardımcı olurken, bazıları da moralimizi bozar ve enerjimizi tüketir. Özellikle olumsuz, abartılı ya da gerçeği tam yansıtmayan düşünceler bizi daha fazla yorabilir. Psikolojide bu tür hatalı düşünme biçimlerine “bilişsel çarpıtmalar” denir. Bu yazıda ve bizi nasıl tükenmiş hissettirdiğini inceleyeceğiz.

Bilişsel çarpıtmalar nedir?

Bilişsel çarpıtmalar, olayları ya da durumları olduğun dan daha kötü yada farklı şekilde algılamamıza neden olan düşünce hatalarıdır. Bu düşünceler genellikle otomatik olarak, yani farkında olmadan zihninizde oluşur.

Örneğin

- Siyah – beyaz düşünme; ya her şey mükemmel olmalı yada tamamen tükenmeli.
- Felaketleştirme: küçük bir sorunu büyük bir felaket gibi görmek.
- Zihin okuma: birinin bizden hoşlanmadığını yada hakkımızda kötü düşündüğünü varsaymak, ama bunu kanıtlayamamak.

Bu tür düşünceler kişinin kendine olan güvenini azaltır, stresi artırır ve olaylara daha karamsar bakmasına neden olur.

Zihinsel tükenmişlik nedir ve nasıl ortaya çıkar?

Zihinsel tükenmişlik, sürekli yorgun ve bitkin hissetme durumudur. Bu sadece fiziksel yorgunluk değil, aynı zaman da ruhsal bir yorgunluktur. Bilişsel çarpıtmalar sürekli tekrarlandığında, kişi kendini stresli, üzgün ve çaresiz hissetmeye başlar. Bu durum da zamanla zihinsel tükenmişliğe yol açar.

Örneğin bir öğrenci her sınav sonrası “ ben zaten başarısızım, asla iyi not almam” diye düşünüyorsa, bu onun motivasyonunu düşürür. Bir süre sonra ders çalışmak istemez, kendine inanmaz ve zihinsel olarak tükenir.

Bu durumla nasıl başa çıkabiliriz?

İlk adım, bu düşünceleri fark etmektir. “gerçekten durum bu kadar kötü mü?”, “ bu düşündüğüm şeyin kanıtı var mı?” gibi sorularla kendimize yaklaşmak, düşüncelerimizi sorgulamamıza yardımcı olur.

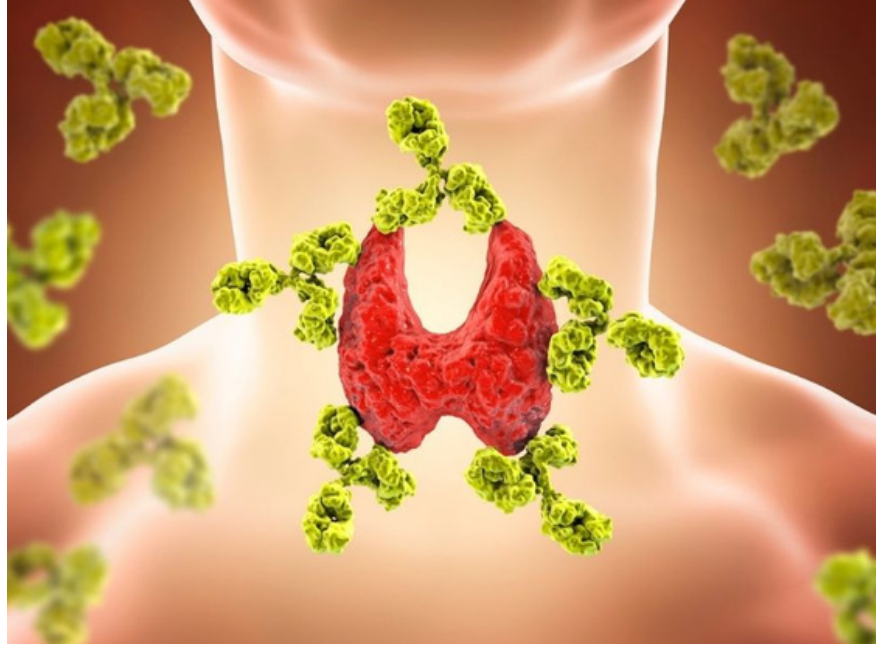
Ayrıca şu yöntemler de işe yarayabilir:

- Düşünce günlüğü tutmak: günlük düşüncelerimizi yazmak, onları dışarıdan görmemizi sağlar.
- Olumlu bakış açısı geliştirmek: olayları sadece kötü yönlerini değil, iyi taraflarındanbakmayı öğrenmek.
- Zihinsel mola vermek: dinlenmek, yürüyüş yapmak yada sevdiğimiz bir şeyle ilgilenmek zihnimizi rahatlatır.
- Konuşmak: güvendiğimiz biriyle konuşmak bizi rahatlatır bize destek verir.

Bilişsel çarpıtmalar, farkında olmadan bizi etkileyen düşünce hatalarıdır. Bu düşünceler zamanla zihinsel yorgunluğa ve tükenmişliğe neden olabilir. ancak düşüncelerimizi fark edip onları değiştirmeye başladığımızda, zihnimiz de rahatlar. Sağlıklı düşünme alışkanlıkları geliştirmek, sadece ruhsal sağlığımızı korumakla kalmaz, aynı zamanda hayatımızı daha mutlu ve dengeli hale getirir.



NEDEN BEN?



Çağımızın hastalığı olarak nitelendirilen kanser artık en yaygın hastalıklardan bir tanesi olmasına ve özellikle erken teşhisle pek çok hayat kurtarılmasına rağmen bazen belirtiler göz ardı edilebiliyor veya teşhis konulduktan sonra kişiler ne yazık ki umudunu yitirebiliyor, aslında kanserle birlikte psikolojik savaş da başlıyor... Yapılan araştırmalara göre, kadınlarda meme kanserinden sonra en sık rastlanan ikinci hastalık tiroid kanseri olduğu saptanmıştır. Kanser, hayatımızda var olabilecek diğer travmalar gibi bir anda hayatımıza girer ve kriz etkisi yaratır. Sağlığın kaybindan ölüm riskine kadar uzanan zorlu bir süreç tanı ile başlar. İşte tanı ile başlayan bir yolculuk hikâyesi...

Bir akşam, tıpkı her akşam olduğu gibi ailecek mutlu, huzurlu evimizde oturuyorduk... Annem ve kardeşimle günlük işlerden, okul derslerinden ve toplumsal sorunlardan bahsediyorduk. Lise son dersleri, üniversite sınavları derken stres altında geçen koca bir yıl... Babam üniversiteyi kazandığımda da bu yaz tatilinde ailecek ve bir iki dostla planlayacağımız bir tatil hayalinden bahsetti... O gece kardeşim ve ben çok heyecanlanmıştık, hayallerle uykuya dalmıştık. Lise son sınıf öğrencisi olmam sebebiyle çok yoğun bir eğitim tempomuz vardı, son zamanlarda kendimi yorgun ve halsiz hissediyordum... Gece yarısı ateşim çıktı, var olan halsizliğimin üzerine bir de öksürük eklenince gece iyice çekilmez bir hal almıştı. Ertesi sabah doktora gidip şikayetlerimden bahsettim daha sonra hastanede bir iki tetkik gerçekleştirildikten sonra günlük rutinime döndüm. Ev, okul, kurs, ingilizce kursu kısır ama başarıya giden bir döngü!

Ama, o da ne? Gün ortasında hastaneden beklenmedik bir telefon geldi. Telefonun diğer ucundaki ses doktorumuz; "Tetkiklerinde bir sorun var. Daha ileri tetkik yapmamız gerekiyor" dedi. Biraz paniklemiş olsam da, duyduklarıma inanmadım... "Neden ben? Benim başıma gelmez" modundasınız. Ama oluyor, oluyormuş işte... Bu size de olabiliyor. 18 yaşında, başınızda esen kavak yelleri, gençliğinizin baharında, en güzel yıllarınızda olsanız da bu size de olabiliyor, başınıza gelebiliyor... Eğer ailenizde bir sağlıkçı yok ise biraz bilmemenin verdiği rahatlıkla, biraz da dehşetle bakıyorsunuz önünüze çıkan yepyeni yaşam kavşağına. Bir anda bütün yaşamınız alt üst olsa da, başlarda bunu çok kavrayamıyorsunuz. Gittiğiniz doktorlar önünüze upuzun bir engelli yarış parkuru çiziyorlar. Artık yaşamınız tamamen ne yazık ki değişmiştir. Doktorumuz tiroid kanseri olduğumu söyleyince ilk duyduğumda dile döktüğüm tek söz: "Neden ben?" Huzurlu, sıcak evimize kara bulutlar çökmüştü. Neşeli konuşmaların yerini sessizlik almıştı. Bu durumu annem dışında ne babam, ne kardeşim ne de aile büyüklerim öğrenmemeliydi, sadece annem bilmeliydi... Babam kalp hastası, kardeşimin sınavları var, aile büyüklerimiz ise kaldıramazdı çünkü çok yaşlılar. Peki ya annem, tüm bunları sırtlayabilecek kadar dayanmaya gücü var mı acaba? Canım annem... Annem yanımda olsun bana bir şey olmaz! Çok zorlu ve engelli bu yarış parkuruna acabalarla dolu sorularla başladık. Herkeslerden gizlenen, kendine bile adını itiraf etmekten kaçındığın bu illet hastalıkla mücadele çok zor bir süreç. Zehir gibi değil, resmen zehri vücuduna bile vermek zorundasın. Vücudunun o istenmeyen misafirlerinden kurtulmak için artık her şey mübah. Kanserle yaşam savaşı sizin için de başlamıştır. Yaşamın kıyısında her şeye rağmen yaşama tutunabilmek. Tüm o psikolojik ve sosyolojik travmalarla kıyasıya mücadele edebilmek. Maddi ve manevi var olabilme savaşlarının en büyüğü...

Bir yandan yaşanan duygu kaosu bir yandan sonuç ile ilgili varolan henüz bir belirsizlik tüm benliği negatif yönde etkiledi. Çeşitli duygu karmaşasından geçtiğim o günleri şimdi gülümseyerek hatırlıyor ve bir daha yaşamamayı temenni ediyorum... İlk önce yaşanan şok ve inkâr, ardından pazarlık ve suçluluk dönemi ve sonra depresyon ya da kabullenme gelir. Şok döneminde; kişi ne olup bittiğini anlayamaz, geleceği tehdit altında ve yaşam krizi içindedir. Söyleneni işitemiyor, gerçeği kavrayamıyor gibidir. Şok dönemi duyguların henüz işin içine girmediği bir dönemdir. Bu dönem kişiye göre birkaç saatten, birkaç gün veya birkaç haftaya kadar uzayabilir. Bu aşamada kişinin en uygun başetme stili, gerçeğin inkarıdır. İnkâr, katlanılması zor olan gerçeğin bilinç dışında tutulması çabasıdır. Yani aslında başetmesi güç olan gerçeğin yarattığı kaygı ve çaresizlik duygularına karşı bir savunmadır. Hasta yapılan tetkiklerin karıştığını ya da yanlış değerlendirildiğini düşünebilir. İnkâr, geçici bir tepkidir ve bunu öfke takip eder. Bu dönemde öfke; doktora, hemşireye, aile üyelerine ve hatta kişinin kendisine olabilir. Fiziksel ağrılar esnasında duyulan öfke artabilir. Öfkenin yanı sıra üzüntü, depresyon, suçluluk duyguları da görülür. Suçluluk duyguları sonucu yaşamı tehdit altında olan hasta bu dönemde hastalığına nedenler bulmaya çalışır. Suçladığı kişi üzerinden öfkesini dışa vurur. Öfkeyi takip eden pazarlık döneminde hasta kanseri kabullenmeye başlamıştır, Bu dönemde hastalarda iyi insan olma çabası görülebilir. Hasta gerçeğin farkına varmıştır fakat henüz tam kabullenmemiştir.

Kabullenme, hastalığa ilişkin tepkilerin son aşamasıdır ve aslında durumdan mutluluk duymak demek değildir. Hastalığı unutmak ya da önemsememek de değildir. Tam tersine, durumun gerçek olduğunu anlayarak, onunla başa çıkmaktır. Hastalığın artık kaçınılmaz olduğu bu aşamada, zamanla hastanın gerçeği kabul edip enerjisini ve ruhsal gücünü yeni yaşamına yöneltmesiyle uyum süreci başlar.

Okuduğunuz üzere kanser aslında bir yolculuktur ve bu yolculukta geçmişten getirdikleriniz ve gelecek planlarınız aynı çantada birleşir ve kanserin psikolojik süreçlerinde verilen tepkiler bireyselleşir. Her hastanın kendi yolculuk rengi vardır ve kendine has şekilde yaşar bu süreci. Bu süreçten her hasta az ya da çok oranda dönüşerek çıkar ve kazanımlarını çantalarına ekler. 'Ben tiroid kanseriydim ve yendim.' Kolayca yazdığımı bakmayın zira kötü haberi hazmetmek bile uzunca zamanımı aldı. Bugün bu satırları yazmamın sebebi de içinizden birine umut olma, birini erken tanı ile kurtarma ihtimalim var dyledir. Kanser gerçekten de artık burnumuzun dibinde; Bize verilen bu kısacık yaşam yolculuğunda kanser ya da başka bir hastalıkla yaşamımızın her an tehdit altında olduğunu bilmek zorundayız.

İşte böyle bir varoluş gerçekliğinde gelin yaşamın anlamını yeniden sorgulayalım ve yine hep olduğu gibi sevgiye sığınalım.

Başkalarından önce siz kendinizi sevin ve beğenin.
Mutluluklarınız kadar acılarınızı da sevin ve kabul edin...
Kimseye "sevgi" nedir diye sormayın, çünkü sevgi "sizsiniz"



BASKI YEMEĞİ

Yaz mevsiminde, bahçeden toplanan taze sebzelerinin doyulmaz tadı, şüphesiz ki hepimizin damağında ayrı bir lezzet bırakır. Batı Trakya'nın, belki de her bölgesinde bilinmeyen veya farklı isimlerle telaffuz edilen "baskı yemeği" aslında çok eski bir geçmişe sahip olup nenelerimizden bizlere miras. Az malzeme ile kolay hazırlanmasının yanı sıra, lezzeti sebebiyle de tercih edilen bu yemek aynı zamanda yaz aylarında, "Bu sıcakta ne yemek yapsam?" sorununu diğer zamanlara göre biraz fazla dert edenler, bu sıcakta mutfakta çok zaman geçirmek istemeyenler için de şahane bir tercih!

Malzemeler

- 3 adet domates
- 3 adet tatlı sivri biber
- bir çay bardağı pirinç
- zeytinyağı
- tuz
- karabiber
- pul biber



Öncelikle zeytinyağını tencereye alarak küçük küçük doğradığımız biberleri ekleyip kavuruyoruz. Rendelenen domatesleri ilave ederek domatesler suyunu çekip kavuruluncaya kadar kontrollü bir şekilde pişiriyoruz. Kavrulan domateslerin üzerine su ilave ediyoruz. İlave edilen su kaynamaya başlayınca içerisine yıkadığımız pirinçleri ekliyoruz ve tuz ilave ederek pişmeye bırakıyoruz. Sulu, aş kıvamında bir yemek olan baskı yemeğinde, pirinçlerin tamamen pişmesine ve yemeğin suyunun duru olmasını dikkat ediyoruz. Yemekte kullanılacak su miktarı kullanılan pirincin cinsine göre değişecektir. Pişen yemeği, ılık bir şekilde ısteğe bağlı olarak üzerine karabiber ve pul biber ekleyerek servis ediyoruz. Deneyeceklere şimdiden afiyet olsun!

Davasında SADIK Bir AHMET

Bir dava ki artık yaşam meselesi olmuştu
O bu davada en büyük kahraman olmuştu
Susmadı, korkmadı konuştukça konuştu
24 Temmuzda o da Hakk'a kavuştu

Ama onunki farklıydı
Davası uğruna yıllarca hapisle yargılandı
Vazgeçer mi ki ? Hiçbir şeye aldırmadı
Dostları inandı, o başardı

Bir insan ki davasında haklı
Bir siyasetçi ki davası uğruna hayatı adadı
Bir şehit ki 30 yıl olmuş bizi bırakalı
Bir doktor ki memleket davasında yaralı

Tek isteği elinden alınan hakları
Sonunda alamasa da onları
Denemesi onun en büyük kararı
Bizlere oldu çok büyük yararı

Bir yürüdü, Türkler güldü
Göremese de hiç gün yüzünü
Trafik kazası denildi ölümü

Davasında SADIK bir şahsiyet
Kimse boşa çekmesin zahmet
Olamaz bir AHMET

O Batı Trakya'nın ölümsüz lideri
Durmak yok, hep ileri
Bu Azınlığın mücadelesi
İşte bu Dr. Sadık Ahmet'in hikâyesi

Büşra AMET - IŞIKLAR

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



AYŞE KAHYA HALİL- HEMETLİ

AYŞİL HÜSEYİN OĞLU-YASSIKÖY



AZRANUR DAVUT-DOLAPÇILAR



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

Dünyadaki Balbımız

DÜNYADA Kİ NEFESİMİZ

Ormanlar insanlar için her zaman önemli olmuştur, insan yaşamına etkileri büyüktür. Ormanlar olmadan, yaşam kalitemiz ciddi anlamda etkilenir ormanları korumak ve geliştirmek bizim hayat felsefemiz olmalıdır.

Başka bir dünya olan ormanlarımızın içinde farklı yaşantılar mevcuttur. Birçok hayvan ve bitki türünün yaşadığı bilinir. Bunlar arasında sürdürülebilir bir denge vardır. Bu açıdan bakıldığında bile ormanlarımız son derece önemlidir.

Sadece bunlarla da kalmıyor en basiti ormanda vakit geçirerek stresimizi azaltarak psikolojimize de önemli katkıları vardır. Peki, ormana yürüyüş spor bunların hepsi hem bedenimize hem psikolojimize iyi gelir.

Bu yüzden ormanları korumak hayatın en önemli görevlerimizden biridir. Ormanlar dünyamızın akciğerleridir. İnsanlar için, nefes almaksız ne kadar önemlidir, dünyamız için ormanlar o derece önemlidir. Dünyamızı güzelleştirmenin yolu ormanlara sahip çıkmaktır.

ARSAL MEHMET-ÇEPELLİ

ORMAN HAFTASI

Orman haftası 21-26 Mart arası kutlanan bir gündür.

Ormanlar dünyamızın akciğeri olarak kabul edilir. Ormanlar erozyon ve seli önler. Ormanlar yaban hayatının evidir. Ormanlar yavaş yavaş yok oluyor, temiz hava azalıyor. Ormanların yerine büyük şehirler ve fabrikalar kuruluyor. Kimi insanlar tarlasını genişletmek için izinsiz ağaç keserek, bazı kötü kimselerde ormanları yakarak suş izliyor. Oksijen kaynağımız ağaçlar birer birer yok oluyor. Pet şişe 450 yıl, bebek bezi 550 yıl, atık piller 300 yılda yok oluyor. Bizim ihtiyaçlarımızın çoğu ağaçlardan yapılır. Mesela kütüphane, masa, sandalye, sehpa, perde ve kağıt gibi sayısız örnekler. Büyük şehirler kurulduğu için yağmur azalıyor, kuraklık artıyor. Fabrika dumanı, araba egzozu gibi şeyler doğayı kirliliyor. Ağaçlar birer birer yok oluyor, doğal kaynak sularımız yok oluyor.

Ama artık bunlara bir son vermemiz lazım. İnsanları çevreyi bilinmeli bir şekilde kullanmalarını için uyarmalı yere çöp atmamalı çevreyi temiz tutmalıyız. Su su alınmalı. Koruyun.

Orman Haftanız Kutlu Olsun!



www.btaytd.org



www.twitter.com/BTAYTD



www.facebook.com/btaytd.wtamuga