



PUSULA

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



BTAYTD OLAĞAN YAZ GENEL KURUL KONGRESİNDEN BİR FOTOĞRAF

- BTAYTD OLAĞAN YAZ GENEL KURUL KONGRESİ GERÇEKLEŞTİ
- İSMAİL MOLLA RODOPLU 5. ÖLÜM YIL DÖNÜMÜNDE ANILDI
- DEB PARTİSİ GENEL KURULU GERÇEKLEŞTİRİLDİ

EYLÜL 2025

55.
SAYI

İÇİNDEKİLER

02

GÜNCEL KONULAR

13

PSİKOLOJİ /
DUYGU KONTROLÜ

05

BESLENME BİLİMİ /
ŞİFA ARAYANLARA BİN YILLIK BİR
CEVAP: DOĞANIN ACI MUCİZESİ: KUDRET
NARIYLA TANIŞIN

15

YÖRESEL LEZZETLER /
TÜRK MUTFAĞININ
VAZGEÇİLMEZ KIŞ
HAZIRLIĞI

09

EĞİTİM /
ANNE BABALARA MİNİ
REHBER

16

SİZİN KALEMİNİZ

11

ÖZGÜN BÖLÜM /
YAPAY ZEKA MI? GERÇEK ZEKA MI?

İLETİŞİM:
EGNATIAS 75, 69100 KOMOTİNİ
TEL: +302531029705

PUSULA DERGİ
KOORDİNATÖR | TASARIM
ENİSE MOLLA AHMET

EYLÜL AYI DÜZELTMELER
SEVGÜL MÜMİN

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

BTAYTD OLAĞAN YAZ GENEL KURUL KONGRESİ GERÇEKLEŞTİ

Batı Trakya Azınlığı Yüksek Tahsilliler Derneği'nin Olağan Yaz Genel Kurul Kongresi, 27 Eylül 2025 Cumartesi günü BTAYTD İskeçe Kültür Merkezi'nde gerçekleşti. Kongrede Engin Memetali Divan Kurulu Başkanı, Bilal Sarı Mahmut ve Sevkan Tahsinoğlu Divan Kurulu Sekreterleri olarak görev yaptılar.



BTAYTD Başkanı Dr. Hüseyin Baltacı yaptığı konuşmada katılımcılara derneğin faaliyetleri ile ilgili bilgi verdi. Yaz Genel Kurul Kongresi'ne katılan dernek üyeleri, görüşlerini, eleştirilerini ve sorularını yönetime iletti. Dernek başkanı Hüseyin Baltacı, oturumun ilerleyen bölümünde yeniden söz alarak yöneltilen eleştiri ve soruları yönetim kurulu adına yanıtladıktan sonra Yaz Genel Kurul Kongresi sona erdi.



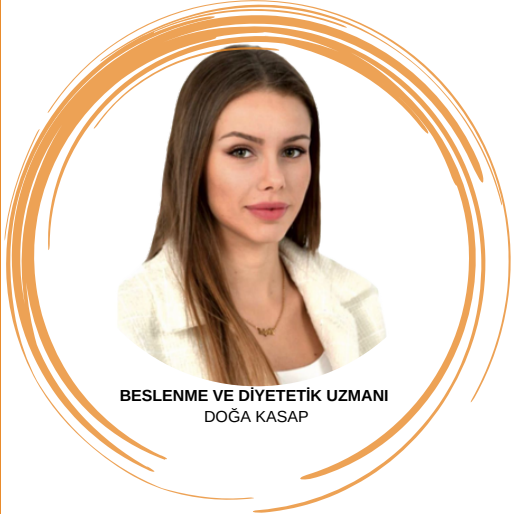
İSMAİL MOLLA RODOPLU 5. ÖLÜM YIL DÖNÜMÜNDE ANILDI

Batı Trakya Azınlığı Yüksek Tahsilliler Derneği kurucu üyelerinden ve dernek yönetiminde en uzun süre başkanlık yapmış olan, aynı zamanda Rodop ili eski bağımsız milletvekili İsmail Molla Rodoplu, vefatının beşinci yıl dönümü vesilesi ile 2 Eylül Salı günü doğum yeri olan Gümülcine'ye bağlı Semetli köyü mezarlığındaki kabri başında derneğimiz tarafından düzenlenen anma töreni ile anıldı



Gerçekleştirilen törende Btaytd Yönetim Kurulu Üyesi Şükriye Mehmet, İsmail Molla Rodoplu'nun öz geçmişi okudu. Gümülcine Seçilmiş Müftülüğü'ne bağlı din görevlisi İsmail Karagöz önce Kur'an-ı Kerim okudu, ardından merhum İsmail Molla Rodoplu için dua edildi. Batı Trakya Azınlığı Yüksek Tahsilliler Derneği Asbaşkanı Ali Alioğlu ve T.C. Gümülcine Muavin Konsolosu Adnan Öztürk'ün konuşma gerçekleştirdiği anma törenine, kurum ve kuruluş başkanları, yerel yöneticiler ve soydaşlar katıldı.





BESLENME VE DİYETETİK UZMANI
DOĞA KASAP

Şifa Arayanlara Bin Yıllık Bir Cevap: Doğanın Acı Mucizesi: Kudret Narıyla Tanışın



Doğa, insanoğluna bazen en etkili ilaçları, en beklenmedik formlarda sunar. Kudret narı da işte bu gizli hazinelerden biridir. Acılığıyla yüz buruştursa da faydalarıyla yıllarca dillerden düşmez. Dışarıdan bakıldığında dikenli, pütürlü yüzeyiyle biraz ürkütücü görünebilir ama içi bir şifa hazinesiyle doludur. Diğer meyveler arasında fark edilmeyi bekleyen dikenli ve turuncu olan bu meyvenin adını belki birçok kez duyduk, belki de büyük annelerimizin evlerinin bir köşesinde kavanozda bekleyen zeytinyağlı halini görüp göze hitap etmediği için umursamadan geçtik. Ama bu sıra dışı meyvenin ardında yatan şifa dolu hikâyeyi öğrenince, ona bir şans vermek isteyebiliriz. Tropikal iklimlerde yetişen bu bitki, genellikle olgunlaştığında turuncuya dönen meyvesiyle tanınır. İlginçtir ki olgunlaştıkça içinden çıkan çekirdekler kırmızı jelatinimsi bir maddeyle kaplanır, bu da kudret narının adeta doğanın küçük bir sırrı olduğunun göstergesidir. Anadolu'nun eski şifa geleneklerinde önemli bir yeri olan kudret narı, yüzyıllardır halk arasında mide yaralarına iyi geldiği, bağırsakları rahatlattığı ve vücuda kuvvet verdiği için kullanılır. Zamanla bu bilgiler sadece kulaktan kulağa değil, bilimsel araştırmalara da konu oldu. Asya'nın geleneksel tıbbından günümüz modern fitoterapisine kadar uzanan bu mucizevi meyve, günümüzde sindirim sistemi sorunlarıyla savaşıyor bir kahraman olarak öne çıkıyor.





‘Acının İçindeki Şifa: Kudret Narı’

Kudret narının tadı oldukça acıdır. Ancak acı tadının ardında doğanın bize sunduğu eşsiz bir iyileştirici potansiyel taşır. Bu acılık, içinde bulunan ve tıbbi etkileriyle bilinen "momordicin" adlı maddeden gelir ve bu acılık, tam da onun etkili olmasını sağlayan şeydir. Elbette tek başına mucize yaratmaz; ancak doğru kullanıldığında, vücudun doğal dengesine katkı sunar. Bu yüzden kimi zaman bir kaşık macun, kimi zaman bir damla yağ doğanın bize verdiği bu acı hediye, tatlı bir ilaca çevirmeye yardımcı olabilir !

Neden Bu Kadar Özel, Gerçekten Binbir Derde Deva mı?

‘Bitkisel Tedavide Bir Efsane: Modern Tıbbın Yükselen Yıldızı: Kudret Narı’



Kudret narı, içerdiği maddelerle bir süper besin olarak kabul edilir. Antioksidanlar, vitaminler ve mineraller açısından son derece zengindir. Fakat asıl ilgi çeken yanı, geleneksel tıpta binlerce yıldır kullanılacak kadar güçlü şifa potansiyeline sahip olması. Kudret narının geniş şifa yelpazesine bir göz gezdirelim.

-Midenize İyi Gelen Sessiz Bir Dost

Kudret narının en bilinen faydası, mide rahatsızlıklarına iyi gelmesidir. Özellikle gastrit ve ülser gibi sık karşılaşılan mide problemlerinde, zeytinyağında bekletilen kudret narı sabah aç karnına bir kaşık alındığında mideyi onarır ve rahatlatır, ekşimleri yatıştırır.

-Sindirim Sisteminiz İçin Doğal Bir Temizlik

Bağırsak tembelliğinden dolayı sıkıntı çekenler için kudret narı tam bir kurtarıcıdır. Sindirim sistemini düzenler, toksinleri dışarı atmaya yardımcı olur. Bağırsak florasını destekleyerek hem bağırsak florasını dengeler hem de sindirimi kolaylaştırır.

-Diyabete Karşı Bitkisel Destek

Kudret narı, geleneksel tıpta kan şekeri düşürücü olarak yüzyıllardır kullanılır. Bu bitkinin içerisinde bulunan charantin ve polipeptid-p gibi maddeler, vücutta insülin benzeri etki göstererek kan şekeri seviyelerini düzenlemeye yardımcı olur. Bu nedenle, kudret narı özellikle diyabet ile mücadelede geleneksel olarak sıkça kullanılmıştır.



-Bağıışıklığınızı Kalkan Gibi Sarar

Kudret narı, yüksek antioksidan içeriği sayesinde vücudu serbest radikallerin zararlı etkilerinden korur, bağıışıklık sistemini güçlendirir. Özellikle mevsim geçişlerinde, vücut direncinin düştüğü dönemlerde düzenli tüketildiğinde hastalıklara karşı koruyucu bir rol üstlenebilir. Viral ve bakteriyel enfeksiyonlara karşı koruma sağlar.

-Cildiniz de Ondan Beslenir

Kudret narı karaciğerin toksinlerden arınmasına yardımcı olarak karaciğere bağlı oluşan cilt problemlerini de önler. Ancak sadece iç organlarımız değil, cildimizin kendisi de kudret narının iyileştirici gücünden nasibini alır. Yaraların üzerine sürüldüğünde iyileşme sürecini hızlandırır, iltihapları azaltır. Yanık, kesik, egzama, mantar, sedef hastalığı gibi cilt problemlerinde rahatlatıcı etkisi vardır.

-Kanser Önleyici Potansiyeli

Modern tıp da artık kudret narına kayıtsız değil. Yapılan bazı laboratuvar çalışmaları, bu meyvenin kanser hücrelerinin büyümesini yavaşlatabileceğini kanıtlıyor. Özellikle meme ve prostat kanseri üzerindeki etkilerinin daha fazla olduğu öne sürülüyor. Bazı çalışmalar ise, kudret narının HIV virüsü üzerinde dahi etkili olabilecek proteinler içerdiğini ortaya koymuştur ancak henüz klinik kullanımda değildir.

Kudret Narını Nasıl Kullanabiliriz?

Uzakdoğu'dan Anadolu'ya Bir Şifa Hazinesi

Japonya'daki Okinawa adasında yaşayan ve uzun ömürleriyle bilinen insanlar, kudret narını günlük yemeklerine dahil ederler. Bizim bölgemizde ise kudret narı bal veya zeytinyağı ile hazırlanarak en yaygın iki formda tüketilir.

Ballı Kudret Narı Macunu

Malzemeler: 2 adet olgun kudret narı (turuncu renkli ve yumuşamış), 300–500 gram doğal bal (çiçek veya kestane balı), 1 çay kaşığı zencefil veya zerdeçal (isteğe bağlı)



-Yapılışı: Kudret narı yıkanıp dikey olarak kesilir. Çekirdekleri acı olduğundan çıkarılır ancak bir kısmı kullanılabilir. İç kısmı küçük küçük doğranır veya cam bir havanda ezilir. 500 mL veya 1 litrelik cam kavanozun içine alınır ve üzerine bal dökülür. Macun kıvamına gelene kadar karıştırılır. Arzu eden zencefil veya zerdeçal ekleyerek etkisini arttırabilir. Karışım serin ve karanlık bir yerde 1 hafta kadar bekletilir. Her gün tahta kaşıkla karıştırılır. 1 haftanın sonunda tüketilmeye hazır hale gelir.



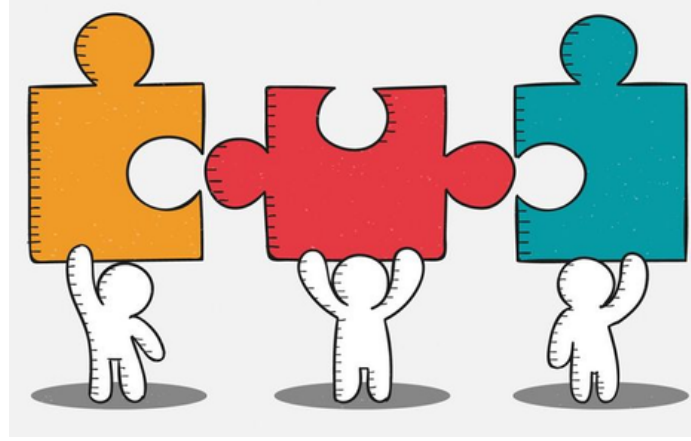
Zeytinyağında Kudret Narı Tarifi

- Malzemeler: 2–3 adet olgun kudret narı (turuncu renkli, hafif yumuşamış), 250–500 ml soğuk sıkım sızma zeytinyağı, 1 çay kaşığı zencefil veya zerdeçal (isteğe bağlı)

- Hazırlanışı: Kudret narları iyice yıkanır ve çekirdekleri çıkarılır, çekirdeklerin bir kısmı kullanılabilir ancak acılığını arttırır. İç kısmı bıçakla küçük küçük doğranır ya da cam havanda ezilir. Karışım tercihen koyu renkli cam bir kavanoza konur ve üzerine zeytinyağı karışımı tamamen örtecek şekilde dökülür. Kavanoz sıkıca kapatılıp, serin ve karanlık bir yerde 2–3 hafta boyunca bekletilir. Her gün veya iki günde bir kavanoz hafifçe çalkalanır. 2-3 haftanın sonunda doğrudan veya içindeki parçaları süzerek sadece yağı kullanılabilir.

Sonuç olarak, kudret narı sadece bir meyve değil; binlerce yıllık şifa geleneğinin yaşayan bir parçasıdır. Bedenine iyi bakmak isteyenler için doğanın sunduğu en kadim reçetelerden biridir. Belki biraz sabır ister ama sonunda bedeninize kattığı huzurla kendini fazlasıyla affettirir. Kudret narı, doğanın insana sunduğu dengeyi hatırlatır. Acı tadıyla sabrı, şifasıyla umudu temsil eder. Düzenli ve bilinçli kullanıldığında, modern yaşamın getirdiği pek çok sağlık sorununa doğal bir destek sunar. Ancak her ne kadar doğal bir mucize gibi görünse de kudret narının da bilinçsiz kullanımı sağlık sorunlarına yol açabilir. Örneğin hamile kadınlar için önerilmez, çünkü rahim kasılmalarına neden olabilir. Ayrıca kan şekeri düşürücü etkisi olduğundan, diyabet hastaları ilaçlarıyla birlikte kullanırken dikkatli olmalıdır.

ANNE BABALARA MİNİ REHBER



Çocuklar, Arkadaşlar ve Öğretmenlerle Sağlıklı İlişkiler

Eğitim, sadece okulda geçirilen saatlerden ibaret değildir. Çocuğun sosyal, duygusal ve akademik gelişimi, aile, arkadaşlar ve öğretmenler arasında kurulan sağlıklı ilişkilerle doğrudan bağlantılıdır.

Tam da bu noktada çocukların, hem aile içi ve arkadaşları hem de öğretmenleri ile olan iletişimi çok büyük önem taşır.

-Aile İçi İlişkiler

Çocuğunuz konuşurken sözünü kesmeden dinleyin.

Duygularını, fikirlerini ve düşüncelerini önemseyin. Empati gösterin. “Bunu yaşamak zor olmalı.” gibi cümlelerle duygularını onaylayın.

Sorumluluk vererek küçük kararlar almasına izin verin ve hatalarından ders çıkarmasına fırsat tanıyın.

Duygularını ifade etmeye teşvik edin. Öfke, üzüntü veya sevinç duygularını sağlıklı bir şekilde paylaşabileceğini öğretin.

Günlük yaşamda kendi seçimlerini yapmasına fırsat tanıyarak bağımsızlık kazanmasına yardımcı olun

-Arkadaşlık İlişkileri

Nazik ve paylaşımcı olmayı öğretin. Oyuncak paylaşmak veya yardımlaşmak gibi günlük örneklerle destekleyin.

Farklılıklara saygılı olmasını öğretin. Arkadaşlarının farklı düşüncelerini ya da alışkanlıklarını veya farklı fiziksel özelliklerini kabul etmesini ve onlara saygı duymasını sağlayın. Farklılığın kötü bir şey olmadığını küçük yaşlardan itibaren ona öğretin. Bu konuda ona örnek olun.

Anlaşmazlık yaşandığında, konuşarak ve karşı tarafı dinleyerek, saygı çerçevesi içinde çözüm aramasını sağlayın, çatışmaları çözmeyi öğretin.

Olumlu rol model olun.

Siz çevrenizde nazik ve anlayışlı davranın; çocuklar en çok anne ve babalarını örnek alır.

-Öğretmenlerle İlişkiler

Çocuğunuzun öğretmenlerine saygılı davranmasını sağlayın.

İletişim becerisi kazandırın. Sorunları ve ihtiyaçları öğretmenleriyle paylaşmasını teşvik edin.

Geri bildirimleri dikkate almayı öğretin. Verilen görev ve uyarıları dikkatle dinlemesini ve bunları uygulamasını sağlayın.

-Günlük Uygulamalar

Her gün kısa bir sohbetle çocuğunuza gününün nasıl geçtiğini sorun.

Sözünü kesmeden ve yorum yapmadan onu dinleyin. Duygu ve düşüncelerini iyi tespit ederek ona geri bildirimde bulunun.

Örneğin, bir arkadaşıyla olan tartışmasını anlatıyorsa, bunun nasıl hissettirdiğini sorun.

Örnek davranışlar gösterin. Komşulara, arkadaşlarınıza ve öğretmenlere nazik davranışlar sergileyin.

Olumlu davranışlarını pekiştirin. İyi davranışlarını "bu davranışını çok beğendim, aferin sana" gibi sözlerle takdir edin.

Çocuğunuza, kendi ve başkalarının duygularını fark etmeyi öğreterek duygusal farkındalık yaratın.

Sonuç

Anne babalar olarak, çocuklarımızın hem akademik hem de sosyal yönden sağlıklı bireyler olarak yetişmesinde en büyük rolü biz oynarız. Onlara saygı, empati, sorumluluk ve iletişim becerilerini kazandırmak, hem okul hayatlarını hem de yaşam boyu ilişkilerini olumlu yönde etkiler. Çocuğunuzun duygusal zekasını desteklemek ve sosyal becerilerini güçlendirmek, onun gelecekteki başarısının ve mutluluğunun temel taşıdır.

Kişi; yaşamda başarılı ve mutlu olursa, çevresine de başarı ve mutluluk saçar.

Hangi anne ve baba böyle bir çocuk yetiştirmek istemez ki?



YAPAY ZEKA MI? GERÇEK ZEKA MI?

Uzun zamandır ortada bir zeka lafı dolaşıyor ve bu zeka, çağımızda “yapay” olarak nitelendiriliyor. Öyleyse bu yapay olan zeka kime ait? Biz insanlara ait olabilir mi? Sahiden bize ait bir şey ise neden doğal veya gerçek demeyelim ya da zaten kendi zekamızın bir uzantısı değil mi bu?

İnsanoğlunun kendi eliyle harmanlanarak çıkan bu makine, önce insanı kendine hayran bırakıyor, sonra kendi aklına yabancılaştırıyor. Gitgide bu makineler insana benzemeye başlıyor, benzetiliyor ve insanı aşacağı söyleniyor. Haksız mıyım? Doğal haliyle bu durum insanlar için bir belirsizlik, endişe yaratıyor. İnsana benzetilmeleri doğal çünkü ne kadar başarılı olduklarının ölçüsü elbetteki insan; insana ne kadar benziyorsa, insandan ne kadar ayırt edilemezse o kadar zeki, yetenekli, bilgili bir makinedir bu.

1956’da ilk defa ortaya atılan yapay zeka terimi, yapay zekaya yönelik çalışmalar, problem çözme ve sembolik yöntemler gibi konular ile ilişkiliydi. Son dönemlerde ise makine öğrenmesi ile gelişen yapay zeka günümüzde konuşmayı, görüntüleri ve verileri tanıma, tahminlerde bulunma gibi işlemleri yerine getirebilmesini sağlayan derin öğrenme ile gelişmeye devam etmektedir. Yapay zekanın alt dallarına değinecek olursak birçok alt dalı kapsayan geniş bir alana fener tutarak hızlıca açılmaktadır.

Makine Öğrenmesi: Verilerden öğrenen ve deneyimlerini kullanarak performansını arttıran algoritmaları içerir. Makine öğrenmesi, bu alanın en yaygın kullanılan alt dalıdır.

Derin Öğrenme: Makine öğrenmesinin bir alt dalı olan derin öğrenme, insan beyninin çalışma prensibini taklit eden yapay sinir ağlarını kullanır. Büyük veri setleriyle çalışarak karmaşık örüntüleri tanıyabilir.

Doğal Dil İşleme: İnsan dilini anlama, yorumlama ve üretme yeteneğine sahip sistemleri içerir. Chatbotlar ve çeviri uygulamaları bu alanın örnekleridir.

Bilgisayarlı Görü: Görüntüleri ve videoları analiz ederek anlamlı bilgiler çıkaran sistemleri kapsar. Yüz tanıma ve nesne tespiti gibi uygulamaları vardır.

Robotik: Fiziksel dünyada hareket eden ve görevler gerçekleştiren akıllı makinelerin tasarımı ve kontrolünü içerir.

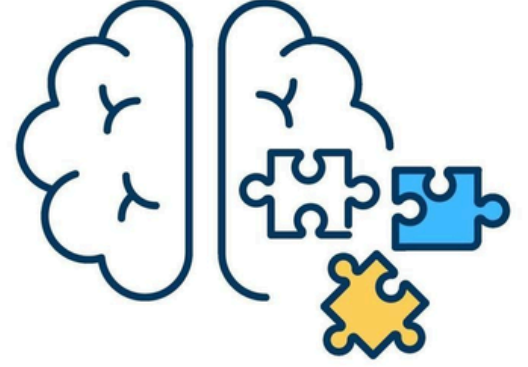
Uzman Sistemler: Belirli bir alanda uzman bilgisini taklit eden ve karar verme süreçlerinde yardımcı olan sistemlerdir.

Dil işleme modeli, insanın dile dair pek çok becerilerini hedef alıp başarıyla meydana seriyor. Bu model aklımıza gelebilecek her türlü edebi metinler yazabiliyor, hiç çekinmeden felsefi tartışmalar yapabiliyor, matematik problemlerini ustalıkla çözüyor, tüm dilleri kusursuzca biliyor, sorduğumuz her şeyi cevaplıyor, cevaplamakla kalmıyor bir de bizimle hayrete düşürecek şekilde akıcı bir şekilde muhabbet ediyor...

Bizi yeryüzündeki canlılardan farklı kılan dili kullanma becerimizi ne yazık ki bu makine de yerine getiriyor... Bizi yücelten,ilmek ilmek emek vererek hazırlamış olduğumuz eserlerimizi, ürünlerimizi alıp yeni şekillerde sentezleyen bu makinenin bilmeden ortaya serdiği şey, tüm o eserlerimizin, dile dair yeteneklerimizin, sandığımız kadar sonsuz, erişilmez olmadığı; aslında hepsinin ölçülebilir, indirgenebilir şeyler olduğu, hepsinin çözümlenebilir, sayılara çevrilebilir basitlikte olduğu belki de... Akıl ermez dediğimiz bir şey kalmadı, yapay zeka her şeyi ölçüp biçiyor, biliyor, yeni şeyler de söylüyor. Bize yapacak ne kalıyor?

Sonuç olarak, yapay zeka teknolojilerinin yakın gelecekte nasıl şekilleneceği ve hangi yeniliklere yol açacağı ise büyük bir merak konusu iken, yapay zeka insanların sahip olduğu zekayı taklit edebilir ama asla onun kalbini ve duygusal derinliğini kopyalayamaz.

DUYGU KONTROLÜ



İçsel Dengenin Anahtarı

Duygular, insan yaşamının en güçlü ve en doğal parçasıdır. Bizi biz yapan, hayata anlam katan, davranışlarımızı şekillendiren temel güçlerdir. Ancak kimi zaman duygular, yönlendiren bir pusula olmaktan çıkıp kotrolsüz bir fırtına haline gelebilir. Öfke patlamaları, yoğun kaygılar ya da ani hüznler, bireyin hem kendi iç dünyasını hem de çevresiyle olan ilişkilerini sarsabilir. İşte bu noktada karşımıza çıkan kavram duygu kontrolüdür. Duygu kontrolü, duyguları bastırmak ya da yok saymak değildir. Aksine, onları fark etmek, tanımak ve sağlıklı bir biçimde ifade edebilme becerisidir.

Duygular insan beyninin en eski ve en güçlü mekanizmalarından biridir. Onlar olmadan hayatta kalmamız mümkün değildir, çünkü korku bizi tehlikelerden korur, mutluluk sosyal bağlarımızı güçlendirir, öfke ise adalet arayışımıza hizmet eder. Ancak bu duyguların kotrolsüzce yaşanması, bireyin hem ruhsal hem de fiziksel sağlığını tehdit edebilir. Duygu kontrolü tam da bu noktada devreye girer.

Bir kişinin duygu kontrolünü sağlayabilmesi için öncelikle kendi hislerini tanıması gerekir. "Şu an ne hissediyorum?" sorusu, bu sürecin başlangıç noktasıdır. Ardından duygunun kaynağını anlamak ve uygun ifade yolları bulmak, sağlıklı bir denge kurmaya yardımcı olur.

Duygu kontrolü neden önemlidir?

Duygularını yönetebilen bir birey, yalnızca kendine değil, çevresine de fayda sağlar. Çünkü kontrol edilemeyen öfke, iş hayatında çatışmalara, bastırılmış üzüntü, sosyal ilişkilerde kopukluklara, aşırı kaygı ise bedensel sağlık sorunlarına yol açabilir.

Duygu kotrolü sayesinde;

- Kararlar daha bilinçli alınır.
- İlişkilerde empati ve anlayış artar.
- Stresle başa çıkmak kolaylaşır.
- Öz güven ve yaşam doyumu yükselir.

Kısacası duygularını yönetebilen kişi, yaşamını kontrolünü de eline alır.

Duygu kontrolünü geliştirme yöntemleri

- **Farkındalık kazanmak**

Duyguları yönetmenin ilk adımı, onları fark etmektir. Gün içinde hissettiğimiz duyguları not almak, bedensel tepkilerimizi gözlemlemek ya da kısa bir durup ‘ben şimdi ne hissediyorum?’ diye sormak, duygusal farkındalığı artırır.

- **Sağlıklı ifade yöntemleri kullanmak**

Duyguları bastırmak yerine sağlıklı bir biçimde dışa vurmak gerekir. Günlük tutmak, resim yapmak, müzikle ilgilenmek ya da güvenilen bir kişiyle paylaşmak, duyguların yükünü hafifletir.

- **Zihinsel ve bedensel egzersizler**

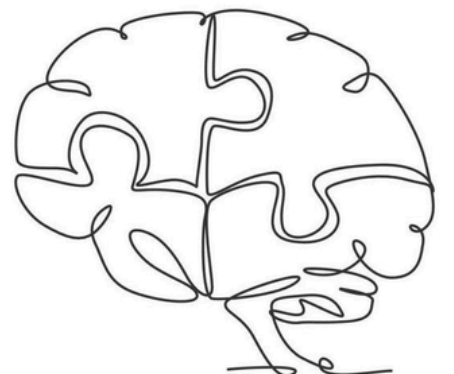
Nefes teknikleri, meditasyon, yürüyüş ve gevşeme egzersizleri, yoğun duyguların etkisini azaltır. Ayrıca bilişsel yeniden çerçeveleme yöntemiyle olaylara farklı açılardan bakmak da duygular üzerinde kontrol sağlar.

- **Sağlıklı ilişkiler kurmak**

İnsan ilişkileri, duygu kontrolünün en çok sınındığı alanlardan biridir. Gerektiğinde “hayır” diyebilmek, sınır koymak ve empati kurmak, hem kendi duygularımızı hem de karşımızdakinin duygularını daha dengeli yönetmemize yardımcı olur.

Duygular, insan olmanın en canlı göstergesidir. Onları yok saymak ya da bastırmak, yalnızca içsel bir baskı yaratır. Oysa duygularını tanıyıp yönetebilen birey yaşamını daha bilinçli, dengeli ve huzurlu bir şekilde sürdürebilir. Duygu kontrolü bir günde öğrenilecek bir beceri değildir. Ancak her gün küçük adımlarla geliştirilebilir.

Unutulmamalıdır ki duygularını yöneten kişi aslında yaşamının direksiyonuna da sağlam bir şekilde geçer. İçsel dengenin anahtarı, duygularımızla barış içinde yaşamayı öğrenmektir.



TÜRK MUTFAĞININ VAZGEÇİLMEZ KIŞ HAZIRLIĞI

Yağlı Kırmızı Biber Turşusu Tarifi

Kış hazırlığı, Türk mutfak kültürünü diğer mutfak kültürlerinden ayıran en önemli özellik diyebiliriz. Yaz aylarında sebze ve meyve alışverişi yapmak her zaman daha keyiflidir; çünkü sebzeler, meyveler daha çeşitli, lezzetli ve kışa nazaran çok daha sağlıklı, organik ve ekonomiktir. Domates, patlıcan gibi bazı sebzeler kışın kolaylıkla bulunabilse de yaz sebzelerinin tadı hep bir ayrıdır.

Başlıca hazırlıklar arasında salça, kışlık domates sosu, konserve, reçel, marmelat, dolmalık kurutulmalıklar, kurutulmuş sebze ve meyveler, ev yapımı tarhana, kesme erişte, turşu çeşitleri, köz patlıcan ve biber, kavurma, salamura ve çeşitli hamur işleri bulunur. Bu yöntemlerle kış ayları için lezzetli ve pratik yiyecekler elde edilir.

Malzemeler

- 2 kilo kalya biber
- 1 su bardağı zeytinyağı
- 1 su bardağı üzüm sirkesi
- 1,5 su bardağı su
- 1 yemek kaşığı tuz
- 3 diş sarımsak
- Yarım demet maydanoz
- Varsa tane karabiber



İlk olarak karbonatlı suda bekletilen biberler yıkanır, ortadan kesilerek çekirdekleri alınır ve doğranır. Uygun bir tencereye yağ, sirke ve diğer malzemeler alınır ve kaynadıktan sonra doğranmış biberler eklenir. Kapağı kapalı 10-15 dakika ara ara karıştırarak kaynatılır. Çok ince olmayacak şekilde doğranan maydanoz eklenir ve sıcak sıcak kavanozlara doldurulur. Sıkı sıkı ağzı kapatılır ve ters çevrilerek bir gün bekletilir. Serin ve güneş görmeyen yerde muhafaza edilir ve kış boyunca afiyetle tüketilir.

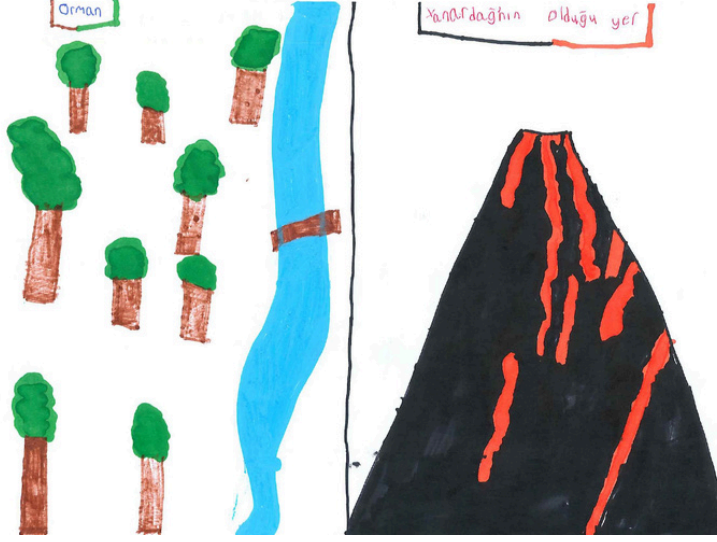
OLSAN

Yıldız olsan
Gecenin karanlığında parlarsın
Güneş olsan
Gökyüzünün açıkladığında berraksın
Ağaç olsan
Dallarında öten kuşlara yataksın
Deniz olsan
Rüzgarın yeliyle ritim tutansın
Ateş olsan
Kor olana kadar alev saçansın
Karun olsan
Hükmün kadar yere kralsın
Alim olsan
Hemfikirinle muhatapsın
Zalim olsan
Zulmüne meyil edene azapsın
Sevgi olsan
Değerini bilenle var olansın
Umut olsan
Umutsuzlukların içinde doğansın
İnsan olsan
İnsan olabilmek için her duyguya muhtaçsın.

Sibel Osman



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



BATU HASAN-DOMRUKÖY

BELİNAY MÜMİN-YASSIKÖY



BEREN ALİOSMAN -BÜYÜK MÜSELLİM



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

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 beşi 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 bilimsel bir şekilde kullanmaları için uyarmalıyız. Yeteri kadar ağaç dikmeliyiz, temiz tutmalıyız. Siz siz olun çevreyi koruyun.

ASIM HAFİZ HOCA-YASSIKÖY



www.btaytd.org



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



www.facebook.com/btaytd.wtamuga