

PUSULA

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

KASIM 2025

57. SAYI



GAT SELANİK TANIŞMA GECESİ ETKİNLİĞİNDEN BİR FOTOĞRAF

- BATI TRAKYA TÜRK AZINLIĞI BM AZINLIKLAR FORUMU'NDA TEMSİL EDİLDİ
- GAT SELANİK TANIŞMA GECESİ GERÇEKLEŞTİRDİ
- "PSİKOLOJİK ZORLUKLARLA BAŞA ÇIKMA SANATI" KONULU SUNUM GERÇEKLEŞTİ
- MUSTAFA KEMAL ATATÜRK GÜMÜLCİNE'DE ANILDI
- 24 KASIM ÖĞRETMENLER GÜNÜ GÜMÜLCİNE'DE KUTLANDI

İÇİNDEKİLER

02

GÜNCEL KONULAR

12

PSİKOLOJİ /
AŞIRI DÜŞÜNEN ZİHİN

07

BESLENME BİLİMİ /
NARIN GİZEMLİ DÜNYASI:
HER TANESİ BİR LABORATUVAR

14

YÖRESEL LEZZETLER /
KOKUSU HUZUR,
DEMLENİŞİ ŞİFA:
IHLAMUR

09

EĞİTİM /
BİR DENİZ YILDIZI KADAR

16

SİZİN KALEMİNİZ

10

ÖZGÜN BÖLÜM /
AH! YALAN DÜNYA

17

ÇOCUKLARIN KALEMİ

İLETİŞİM:
EGNATIAS 75, 69100 KOMOTİNİ
TEL: +302531029705

PUSULA DERGİ
KOORDİNATÖR | TASARIM
ENİSE MOLLA AHMET

KASIM AYI DÜZELTMELER
ÖZGÜR YUSUF

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

BATI TRAKYA TÜRK AZINLIĞI, BM AZINLIKLAR FORUMU' NDA TEMSİL EDİLDİ

Batı Trakya Azınlığı Yüksek Tahsilliler Derneği (BTAYTD), Birleşmiş Milletler (BM) Azınlıklar Forumu'nun 18. oturumuna katıldı. 27-28 Kasım 2025 tarihlerinde İsviçre'nin Cenevre kentinde gerçekleştirilen Forum'da BTAYTD'yi insan hakları uzmanları Dr. Pervin Hayrullah ve Kerem Abdurahimoğlu temsil etti. "Azınlıkların Çeşitli, İstikrarlı ve Barışçıl Toplumlara Katkısı" başlıklı Forum'un açış oturumunu üç tematik oturum takip etti. "Güven ve Toplumsal Uyumu İnşa Etmek: Barışçıl Bir Arada Yaşamamanın Önündeki Engelleri Ele Almak" başlıklı ilk tematik oturumda BTAYTD söz aldı. Konuşmada Batı Trakya Türk azınlığının; kimliğinin inkârı, eğitim, kapanan azınlık okulları, dernekleşme özgürlüğü alanındaki sorunları aktarıldı. Batı Trakya Türk azınlığının kimliğinin, insan ve azınlık haklarının tanınması, modern bir eğitime kavuşturulması, adaletin sağlanması ve azınlık ile diyalog kurulması için BM nezdinde Yunanistan'a çağrı yapıldı. Forum "Azınlıkların Toplumun Ekonomik, Sosyal, Kültürel, Siyasi ve Kurumsal Yapısına Yaptığı Tam Katkının Tanınması" ve "Azınlıkların Barış İnşası, Hesap Verebilirlik ve Geçiş Dönemi Adalet Süreçlerindeki Seslerinin Güçlendirilmesi" başlıklı oturumlarla devam etti. BTAYTD heyeti, Forum kapsamında Cenevre'de bulunan Cooppieters Vakfı Başkanı Antonia Luciani, Arnavutluk ve Bulgaristan'daki Makedon azınlık temsilcileri ve Romanya'daki Macar azınlık temsilcileri ile görüşme fırsatı bularak yeni projeler üzerinde fikir alışverişinde bulundu. Forum, sonuç bildirgesinin okunduğu kapanış oturumu ile son buldu.



GAT SELANİK TANIŞMA GECESİ GERÇEKLEŞTİRDİ

GAT Selanik, 29 Kasım 2025 Cumartesi akşamı, lokalinde düzenlediği tanışma gecesiyle üyelerine ve misafirlerine keyif dolu bir buluşma yaşattı. Yoğun katılımın olduğu etkinlikte, birbirinden güzel anılar kazanıldı. Gecenin en coşkulu anları, Gümülcine'den gelen değerli sanatçılar Serhat M. İsmail ve Sercan Erdinç'in sahne performanslarıyla yaşandı. Katılımcılara unutulmaz bir müzik ziyafeti sunan iki sanatçı, gece boyunca büyük alkış topladı. Sanatçılara sahnede eşlik ederek geceye ayrı bir renk katan Hilmi Eren Saite ve Niyazi Niyazi de performanslarıyla beğeni kazandı. Etkinliğe katkı sunan tüm müzisyenlere GAT Selanik yönetimi tarafından özel teşekkürler iletildi. Bu özel gecede GAT Selanik üyeleri ve davetliler bir araya gelerek keyifli sohbetler gerçekleştirdi. Dernek yönetimi, katılım gösteren tüm dostlarına teşekkür ederek "İyi ki varsınız" mesajını paylaştı.



“PSİKOLOJİK ZORLUKLARLA BAŞA ÇIKMA SANATI” KONULU SUNUM GERÇEKLEŞTİ

Batı Trakya Azınlığı Yüksek Tahsilliler Derneği İskeçe Kültür Merkezinde Mesleki Tanıtım ve Rehberlik Kolu ile Özel Eğitim Kolu tarafından düzenlenen etkinlikte Uzman Psikolog Sibel Top “Psikolojik Zorluklarla Başa Çıkma Sanatı” konulu bir sunum gerçekleştirdi. Sunumda yaşamın doğal bir parçası olan psikolojik zorlukların birey üzerindeki etkileri ele alındı. Sibel Top, bu süreçlerde insanların hangi duygusal aşamalardan geçtiğini, bu deneyimlerin insan psikolojisini ve yaşam biçimini nasıl etkilediğini anlattı. Ayrıca psikolojik dayanıklılığı koruma ve güçlendirme konusunda uygulanabilir yöntemler hakkında katılımcılara önemli bilgiler aktardı. Etkinliğe BTAYTD Başkanı Hüseyin Baltacı, öğretmenler ve ebeveynler katıldı.



MUSTAFA KEMAL ATATÜRK GÜMÜLCİNE'DE ANILDI

Türkiye Cumhuriyeti'nin kurucusu Ulu Önder Mustafa Kemal Atatürk vefatının 87. yıl dönümü nedeniyle 10 Kasım Pazartesi günü Türkiye'nin Gümülcine Başkonsolosluğunda düzenlenen törenle anıldı. Anma töreni 09.05'te bir dakikalık saygı duruşu, ardından İstiklal Marşı'nın okunmasıyla başladı. Daha sonra günün anlam ve önemine ilişkin konuşmalara geçildi. Törende ilk olarak İskeçe'de görev yapan kontenjan öğretmeni Ceyda Gülşen söz aldı. Gülşen, konuşmasında Mustafa Kemal Atatürk'ün savaş yıllarından bir uygarlık tasarımı çıkarabilen ender liderlerden biri olduğunu vurguladı.



Akabinde sözü alan Başkonsolos Ünal, konuşmasında Atatürk'ü "büyük devlet adamı, büyük komutan" olarak nitelendirdi. Başkonsolos Ünal, ayrıca Selanik'teki Atatürk Evi'nin restorasyon çalışmalarının tamamlanarak yeniden ziyarete açıldığını hatırlattı. Ünal, konuşmasını "Bize ülkemizi armağan ve emanet eden büyük Atatürk'ü, mücadele arkadaşlarını, tüm şehit ve gazilerimizi saygı ve rahmetle anıyor, sabrınız için teşekkür ediyorum." sözleriyle tamamladı.

24 KASIM ÖĞRETMENLER GÜNÜ GÜMÜLCİNE`DE KUTLANDI

Batı Trakya Türk Öğretmenler Birliği'nin her yıl geleneksel olarak düzenlediği "24 Kasım Öğretmenler Günü" etkinliği 23 Kasım Pazar akşamı gerçekleşti. Etkinlik vefat etmiş tüm öğretmenler anısına yapılan bir dakikalık saygı duruşuyla başladı. Etkinliğin açılış konuşmasını BTTÖB Başkanı Aydın Ahmet gerçekleştirdi. Ahmet konuşmasında Mustafa Kemal Atatürk'ün "Öğretmenler, yeni nesli siz yetiştireceksiniz" sözlerini hatırlatarak öğretmenlik mesleğinin kutsallığına vurgu yaptı. Aynı zamanda azınlık okullarındaki sorunlara dikkat çeken Ahmet, anaokulu taleplerinin karşılanmaması, öğrenci sayısı gerekçesiyle ilkokulların kapatılması, Türkiye mezunu öğretmenlere görev verilmemesi ve hizmet içi seminerlere izin verilmemesi gibi uygulamaların kabul edilemez olduğunu ifade etti. Akabinde sözü alan Batı Trakya Türk Azınlığı Danışma Kurulu Başkanı ve İskeçe Müftüsü Mustafa Trampa, konuşmasında eğitimin gaye, sorumluluk, irade ve eylem üzerine kurulu olduğunu belirtti. Azınlık okullarının yaşatılmasında velilerden öğretmenlere kadar tüm paydaşların kararlılık göstermesi gerektiğini vurguladı.



Son olarak sözü alan Türkiye'nin Gümülcine Başkonsolosu Aykut Ünal ise konuşmasında 24 Kasım Öğretmenler Günü'nün tarihsel sürecini anlattı. Dünyada Öğretmenler Günü'nün 5 Ekim'de kutlandığını ancak Türkiye'de bu geleneğin 24 Kasım 1928'de Atatürk'ün "Başöğretmenlik" ünvanını kabul etmesiyle başladığını hatırlattı. Öğretmenlerin, toplumların temeli olduğunu vurgulayan Ünal, "Milletleri kurtaranlar yalnız ve ancak öğretmenlerdir" sözünün önemine dikkat çekti. Azınlık okullarında görev yapan öğretmenlerin dayanışma içinde olmalarının önemine değinerek tüm öğretmenlerin gününü kutladı. Gerçekleşen selamlama konuşmalarının ardından Türk Sanat Müziği Sevenler Derneğinin Sanat Müziği Topluluğu sahne aldı. Türk Sanat Müziği Sevenler Derneği çatısı altında Batuhan Hasan yönetimindeki Yakamoz Grubu da sergilediği başarılı performansla izleyicilerden büyük beğeni topladı ve ayakta alkışlandı. Gece, Gümülcine Türk Gençler Birliği ile İskeçe Türk Birliğinin halk oyunları ekiplerinin gösterisiyle son buldu.



BESLENME VE DİYETETİK UZMANI
DOĞA KASAP

NARIN GİZEMLİ DÜNYASI: HER TANESİ BİR LABORATUVAR

Nar. Yüzyıllardır güzelliğın, bereketin ve iyileşmenin sembolü olarak bilinen nar, Antik Mısır'da ölümden sonraki yaşamla ilişkilendirilir. Nar tanelerinin çokluğu, yaşamın döngüsünü ve ölümsüzlüğü simgelemektedir. Mısırlılar, ölümlerin yanına nar koyar, öteki dünyada da bereketin ve dirilişin olacağına inanırlardı. Babil ve Mezopotamya medeniyetlerinde ise nar, özel ritüellerde ve festivallerde yer alır, tanrıların kutsal meyvesi olarak kabul edilirdi. İlginç detaylardan biri narın tanelerini çıkartırken duyulan “kıtır” sesinin birçok kültürde uğurlu sayılmasıdır. Bu yüzden bazı coğrafyalarda yılbaşında nar yere atılarak kırılır, çıkan sesin yeni yılın bereketini temsil ettiğine inanılır.

Günümüzde ise nar, modern laboratuvarlarda kanser hücreleri üzerinde etkileri araştırılan bir antioksidan bombasıdır. Tarih boyunca hiçbir meyve hem kutsal hem bilimsel sahnede bu kadar güçlü bir rol oynamamıştır. Nar, kırmızı tanelerinin her biri tek tek odacıklara yerleştirilmiş yüzlerce minik ilaç depocuğu olan doğanın en zarif mimari eserlerinden biridir. Bilim dünyasının hâlâ şaşkınlıkla incelediği canlı bir ilaç deposu olan narın yoğun kırmızı renginin arkasında punikalajın, antosiyanin ve ellagik asit gibi etkileyici bileşikler bulunur. Bu maddeler, narın antioksidan dünyasının sessiz şampiyonu olmasını sağlar. Eski Yunan'da Hipokrat, narı sindirim sorunları, iltihaplar ve kadın hastalıklarına karşı tedavi edici bir bitki olarak kabul ediliyordu. Nar, doğal yayılma stratejisine sahip bir bitkidir. Narlar olgunlaştığında ağaçlardan yere düşer. Düşme anında meyvenin kabuğu çatlar ve içindeki taneler dışarı fırlar. Bu tanelerin dökülmesi, narın tohumlarının yeni yerlerde yetişebilmesi için bir mekanizmadır. Nar, kendi kendini yaymak için evrimsel olarak bir tür “mekanik yayılma” geliştirmiştir.





Kırmızı Şifa: Narın Sağlık Üzerindeki Etkileyici Gücü Nar, Sonraki Yüzyıllarda Tıp Dünyasının “Yeni” Mucizesi Olabilir.

Çağımızda ciddi bir hastalık olan kanser üzerine yapılan çalışmalar, narın içeriğindeki bileşiklerin kanser hücrelerini hedef alarak tümör büyümesini engellemeye yardımcı olabileceğini öne sürmektedir. Narın bu potansiyeli, ilerleyen yıllarda kanser tedavisinde alternatif bir “doğal ilaç” olma yolundadır. Nar, hücre yenilenmesini destekleyerek bağışıklığı zirveye çıkaran, vücutta hasar onarımına yardımcı olan, bilim insanlarının “antioksidan deposu” dediği nadir meyvelerden biridir.

•Kalp ve Damar Sağlığının Gizli Destekçisi

Nar, kalp dostu bir meyve olarak literatürde özel bir yer tutmaktadır. Yapılan birçok araştırma, düzenli nar suyu tüketiminin kan basıncını düşürdüğünü göstermektedir. Ayrıca narın iyi kolesterolü artırırken kötü kolesterolü azalttığı bilinmektedir. Özellikle yüksek tansiyon sorunuyla mücadele edenler için günlük bir bardak nar suyu tüketimi önerilmektedir.

•Diyabete Karşı Umut Işığı

Düşük glisemik yapısı sayesinde nar, kan şekerini ani yükseltmeyen nadir tatlı meyvelerden biridir. Antioksidanlar, insülin direnci üzerinde olumlu etkiler göstererek diyabetle mücadelede destekleyici rol oynamaktadır. Bu yüzden uzmanlar narın “akıllı şeker” kategorisinde değerlendirilebileceğini belirtmektedir.

•Beyin Sağlığını Parlatan Meyve

Nar suyundaki polifenollerin beyin hücrelerini koruduğu, öğrenme ve hafıza süreçlerine olumlu katkı sunduğu bilinmektedir. Bazı çalışmalar, ilerleyen yaşlarda düzenli nar tüketiminin bilişsel gerilemeyi yavaşlatabileceğini öne sürmektedir.

•Hormon Dengelemenin Doğal Yolu

Nar, içeriğindeki fitokimyasallar sayesinde hormon dengesini desteklemeye yardımcı olabilmektedir. Özellikle kadınlar için önemli bir meyve olarak kabul edilen nar, östrojen seviyelerini dengeleyebilir ve menopoz dönemindeki semptomları hafifletebilir. Ayrıca narın erkekler üzerinde testosteron seviyelerini artırıcı etkileri olduğu düşünülmektedir.

•Sindirim Dostu Bir Meyve

Narın lif açısından zengin yapısı, sindirim sistemi için büyük avantaj sağlamaktadır. Uzun süre tokluk hissi verdiği için diyetlerde bol bol yerini almaktadır. Tanelerdeki doğal lif, bağırsak hareketlerini düzenleyerek bağırsak florasını desteklemektedir. Nar kabuğundan elde edilen özler, geleneksel tıpta sindirim rahatlatıcı olarak yüzyıllardır kullanılmaktadır.

Sonuç olarak nar, yalnızca lezzetli bir meyve değil, binlerce yıl boyunca sağlık ve kültürle ilişkilendirilmiş güçlü bir semboldür. Hem geçmişin hem de geleceğin önemli parçası olan bu kırmızı altın, her gün biraz daha fazla keşfedilmeyi hak etmektedir.



BİR DENİZ YILDIZI KADAR



Sabahın erken saatlerinde gece, denizi ağır ağır geri çekmişti.
Kıyıya vuran binlerce deniz yıldızı kumların üzerinde sessizce uzanıyordu.
Bir çocuk eğildi, bir tanesini avuçlarına aldı ve suya bıraktı.

O anda yanına yaklaşan bir adam sordu:

“Ne yapıyorsun? Kıyıya vurmuş bu kadar çok deniz yıldızı varken bir tanesini denize bırakmak neyi değiştirir ki?”

Çocuk, elindeki bir deniz yıldızını daha denize bırakırken gülümsedi:

“Bu bir tanesi için fark etti.”

Bu basit hikâye, aslında derin bir soruyu gündeme getirir. Bir insanın dünyasını değiştirmek, bütün dünyanın anlamını değiştirmeye yeter mi?
Eğitim, tam da bu sorunun etrafında şekillenen bir eylemdir.

Modern eğitim felsefesi ve gelişim psikolojisi, büyük dönüşümlerin çoğu zaman küçük dokunuşlarla başladığını söyler.

Tarih sayfaları arasında bir çocuğun potansiyelinin uygun bir dokunuşla görünür hâle gelebileceği ile ilgili çok sayıda örnek mevcut.

Eğitim bilimciler ve gelişim psikologları, bireyin çevresiyle kurduğu en küçük ilişkinin bile yaşamının bütününe yayılacak sonuçlar doğurabileceğini ifade eder.

Bu açıdan bakıldığında eğitim, yalnızca bilgi aktarımından ibaret değildir; varlığın kendisine dokunma sanatıdır.

Anne-babalar ve öğretmenler, çocuğun henüz kendisinin bile duyamadığı iç sesini duyan, onun içindeki saklı ışığı fark eden kişiler olmalıdır.

Bir çocuğun özgüveninin yeşermesi, bir öğrencinin değerli hissetmesi, bir bireyin öğrenmeye yeniden inanması... Bütün bunlar insanı insan yapan özün yeniden hatırlanmasıdır.

Çocuklar da yetişkinler gibidir. Bazıları hemen ışığını gösterir, kimi ise derinliklerde saklar ama hepsinin içinde bir potansiyel, bir yönelim, bir anlam tohumu vardır.

Öncelikle aile ve daha sonra öğretmen, bu tohumu gören, ona su veren ve büyümesi için sessizce bekleyen kişiler olmalıdır.

Elbette hiçbir anne-baba veya öğretmen bütün deniz yıldızlarını kurtaramaz.

Fakat felsefenin binlerce yıldır söylediği şu cümledeki gibi:

Bir tek insanın dünyasını değiştirmek, varoluşu bütünüyle yeniden yorumlamaktır.

Bu yüzden belki de asıl eğitim, bilgi vermekten önce, umudu diri tutmayı bilmektir.

Çünkü denize dönen her bir deniz yıldızı, yalnızca bir canın kurtuluşu değil; insanlığın yeniden başlamasıdır.

AH! YALAN DÜNYA



Nefes aldığımız süre içinde hayatın hangi evresinde olursak olalım ne yazık ki hep birine güven duymak zorundayız. Güvendiğimiz dağlara karlar yağınca ise “Ah! Yalan dünya, yalancı insan!” der şikâyet eder dururuz. Dilimize pelesenk olmuş bir kere! Anladık, gelip geçiciyiz şu dünyada. Sizce yalan olan dünya mı, insanlar mı? Bence yalan olan dünya değil. Zaten gelip geçici olduğumuzu söylüyor bize! Ah insanlar ah! Gizledikleriyle, sakladıklarıyla gerçek yüzünü göstermeyen insanlar. Nasıl ki gece bitip şafak sökünce gecenin koynundaki pislikler ortalığa saçılıyorsa menfaati biten insanın da içinde gizledikleri öyle dökülüyor işte dışarıya. Dünyanın günahını boşuna almayalım!

Hâl böyle olunca günümüzde insanlığın uzun zamandır üzerine akıl yorarak düşündüğü ve belki hâlâ düşünmeye devam ettiği konuya gelelim: Güvenmek! Gitgide etrafımızı sararak artan kalabalık ve sayısız sima... Yeni tanıştığınız birine ne kadar sürede ne derecede güvenirsiniz ya da güvenilebilir misiniz?

Şahsen ben, geçtiğimiz birkaç zamana kadar hep aynı bakış açısına sahiptim. Küçüklüğümde beri geniş bir arkadaş çevresi olan, arkadaşları tarafından sevilen ve hep sosyal biriydim. Hiç çekinmeden, korkmadan çoğu ortama girip uyum sağlayabilen; anlaşılması güç insanlarla bile bir şekilde iletişim kurmayı becerebilen biriydim. Genelde tanıştığım kişilere güvenme derecem, kahretsin ki her zaman ortalamanın üzerindeydi. Kendi hayatımdan bilgiler verir, kendimi tanıtır, merak ederse de anlatılamayacak özel ve gizli bir durum olmadığı sürece her şeyi rahatça söylerdim. Olur da bir gün dost sandığım zat, zaafılarımı kullanmaya kalkarsa, elindeki bilgileri aleyhime çevirirse o beni kaybederdi; arkadaşılığımı, ilişkimi, dostluğumu bitirir, çıkar giderim, diyordum. Bu düşünce yapısı birçok insan için belki de çok şaşırtıcı gelebilir. İşte bu benim...

Kimi zaman insanın hayatı ve yaşadıkları bir film şeridi gibi geçiyor ya aslında güvenmemeyi güvendiği insanlar öğretiyor insana. Acı ama gerçek. Yalnız kalıp inzivaya çekilerek hiç düşündünüz mü verilen kaçınıcı sözden sonra kırılır güven, tutulmamışsa verilen sözler? Peki tutulmayacağını bile bile neden söz verir insan? Çok mu güvenir zekâsına insan, verdiği sözün tutulmadığının anlaşılamayacağına? Yoksa etrafındaki insanların aptal olduğunu düşünmek daha mı kolay gelir insana tutulmayacağını bildiği sözleri verirken? Karşıdakini aptal yerine koymadan önce iki kere mi düşünmek lazım? Bir sıçrarsın, iki sıçrarsın, üç sıçrarsın ve sonunda bir bakmışsın, yakalanmışsın çekirge! Kaç kere güvenir ki insan birine?

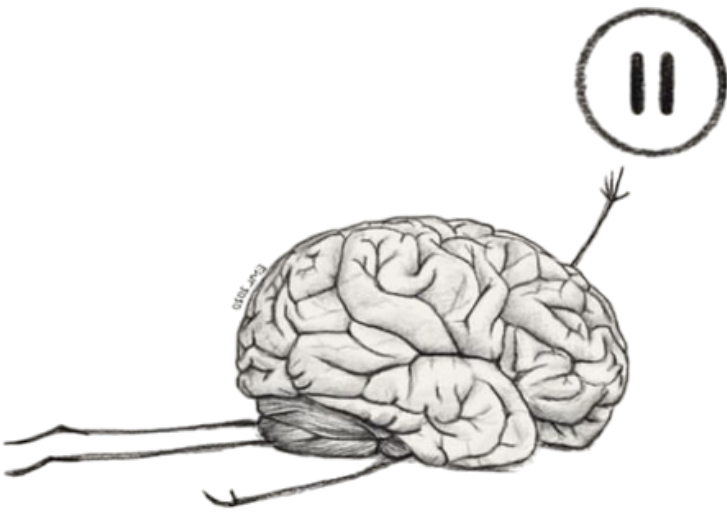
AŞIRI DÜŞÜNEN ZİHİN

Overthinker Olmak ve Zihinsel Yükün Görünmeyen Ağırlığı

Modern yaşamın temposu arttıkça zihnimizin durmadan çalışan bir makineye dönüşmesi, neredeyse kaçınılmaz hale geldi. Ancak bazı kişiler için bu süreç, çok daha yoğun ve yorucu ilerler. Bu kişiler, gündelik hayatın en sıradan ayrıntılarını bile defalarca analiz eden, yaşanan her olayı zihninde tekrar tekrar canlandıran, olası tüm senaryoları önceden hesaplamaya çalışan, "aşırı düşünen" bireylerdir. Zihin mola vermeden çalışan bir motor gibi yorulur, yıpranır ve kişiyi yavaş yavaş tükenmişliğe sürükler.

Aşırı düşünme, genellikle çevredeki her detayı kontrol altında tutma isteğinden doğar. Kişi, belirsizliğe karşı tahammül göstermekte zorlanır; zihni, olabilecek en kötü ihtimalleri bile hesaplayarak kendini güvende tutmaya çalışır. Fakat bu çaba, çoğu zaman ters etki yaratır. Çünkü zihinde sürekli bir analiz, sorgulama ve senaryo üretme döngüsü başlamıştır. Bu döngü, gerçek bir tehdidi çözmek yerine kişinin enerjisini tüketir ve ruhsal esnekliğini azaltır. Sonuçta kişi, "doğru kararı verememe" korkusuyla harekete geçemez hale gelir.

Bir overthinker için basit bir karar bile oldukça yorucu olabilir. Bir mesajın tonunu anlamaya çalışmak, karşı tarafın söylediği bir cümlenin altında gizli bir anlam aramak ya da gelecekte hiç yaşanmayacak olaylar için endişe duymak zamanla kişinin zihinsel kapasitesini aşırı şekilde zorlar. Bu durum, yalnızca duygusal yorgunluk yaratmaz; uyku bozukluğu, dikkat dağınıklığı, verim düşüklüğü ve sosyal ilişkilerde kırılabilirlik gibi sonuçlar da ortaya çıkar. Çünkü aşırı düşünen kişi, hem kendi iç sesiyle hem de dış dünyanın beklentileriyle aynı anda baş etmeye çalışır.

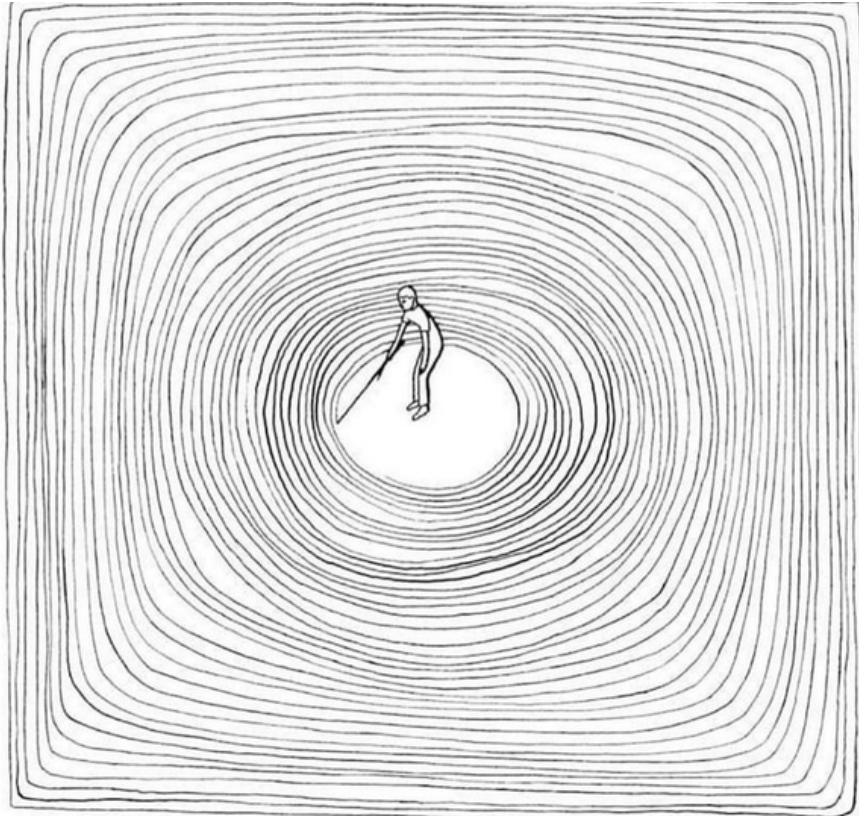


Aşırı düşünmenin önemli özelliklerinden biri, çoğu zaman kişinin kendi içinde fark etmeden başlayan bir alışkanlık olmasıdır. Bir sorun ortaya çıktığında onu çözmek için düşünmek doğaldır ancak düşünme, çözüm üretmek yerine kaygıyı besleyen bir döngüye dönüşüyorsa bu artık sağlıklı değildir. Overthinker'lar genellikle geçmişte yaşadıkları hataları tekrar etmemek için aşırı analiz yaparlar. Fakat bu yaklaşım, geçmişi bırakmayı zorlaştırır ve geleceğe dair duyulan korkuyu büyütür.

Aşırı düşünme, yalnızca bireyin kendisiyle sınırlı kalmaz; ilişkileri de ciddi şekilde etkiler. Mesajlara geç cevap verilmesi, kullanılan kelimelerin yorumu, karşı tarafın davranışlarında çözülmeye çalışılan "ima"lar kişinin zihnini sürekli meşgul eder. Bu durum, zamanla karşısındaki insanı yorar. Çünkü sürekli bir yanlış anlaşılma ihtimali ve gerginlik atmosferi oluşur. Overthinker ise bu süreçte kendini daha fazla suçlar ve duygusal yükü büyütür.

Bu noktada yapılabilecek en önemli şey, zihnin sürekli çalışan mekanizmasını yavaşlatmayı öğrenmektir. Düşünceyi tamamen durdurmak mümkün değildir ancak düşüncenin yönetilmesi mümkündür. Öncelikle, her düşüncenin gerçek olmadığı fark edilmelidir. Zihinden geçen her senaryo, hayatın gerçek akışıyla uyumlu değildir. Bir diğer adım, "şu anda elimde ne var?" sorusunu sormaktır. Çünkü aşırı düşünmenin büyük kısmı, geçmiş ve geleceğe odaklanır; oysa kişi bulunduğu ana döndüğünde kontrol edebileceği şeylerin sınırı daha net görünür. Ayrıca, mükemmeliyetçiliğin esnetilmesi ve kusurları kabul etme becerisi de overthinking döngüsünün kırılmasında önemli rol oynar.

Sonuç olarak aşırı düşünen kişiler çoğu zaman çevreleri tarafından "abartmakla" suçlansa da aslında yaşadıkları durum oldukça gerçek ve yorucudur. Zihinleri durmaksızın çalışan bu insanlar, hayata daha derin, daha dikkatli ve çoğu zaman daha duyarlı bir pencereden bakarlar. Ancak bu duyarlılık, yönetilemediğinde kişiyi yorar ve yaşam kalitesini düşürür. Aşırı düşünme bir "zayıflık" değil, yönetilebilir bir zihinsel süreçtir. Kişi, düşüncelerinin peşinden sürüklenmek yerine onları yönlendirmeyi öğrendiğinde zihinsel yük hafifler ve yaşam daha akıcı hale gelir. Çünkü bazen en büyük huzur, her şeyi çözmekte değil; bazı şeylerin kendi akışında ilerlemesine izin vermektedir.



KOKUSU HUZUR, DEMLENİŞİ ŞİFA: İHLAMUR

Soğuk kış günlerinde mutfağı saran o mis kokuyu hepimiz biliriz: İhlamur... Hem güzel kokusuyla hem de şifalı özellikleriyle yüzyıllardır hem Türk kültüründe hem de dünya genelinde önemli bir yere sahiptir. Yalnızca bir bitki çayı değil, aynı zamanda kültürümüzün, aile sıcaklığının ve doğanın insana sunduğu huzurun simgesidir.

Doğa başlı başına bir eczane, bir şifa kaynağıdır. Sırları henüz tam anlamıyla keşfedilememiş bu eczanede hem kokularıyla hem de derman olduğu dertlerle oldukça dikkat çeken pek çok bitki türü bulunur. Büyüleyici çiçekleri ve baş döndürücü kokularıyla insanı mest eden ihlamur da bu bitkiler arasında yer alır. Öyle bir şifa kaynağıdır ki sadece şifa vermez, ilham da verir. Şiirlere konu olup gönül yarasına derman olmuşluğu bile vardır. İhlamur ağacının asıl ünü çiçeklerinde ve yapraklarında gizlenen şifadan kaynaklanır. Özellikle kış mevsiminde hemen herkesin, en azından bir kere demleyerek şifa aradığı ihlamur çayı, kokusuyla bile canlandırıcı bir özelliğe sahiptir.

İhlamur ağacı kışın yapraklarını döken ağaç türlerindendir ve ılıman iklim kuşağında yetişir. Kalp şeklini andıran büyük yeşil yaprakları yaklaşık 5-10 cm uzunluğa sahiptir ve ilkbahar veya yaz aylarında hoş kokulu beyaz çiçekler açar. Bu çiçekler, özellikle arılar için çekicidir ve ballarının üretiminde kullanılır. Gri, yumuşak ve lifli bir kabuğa sahip olan ihlamur ağacının küre şeklindeki meyveleriye tek tohumludur. 30 metreyi bulan boyu ile Anadolu'nun heybetli ağaçları arasında yer alır. Oldukça hızlı büyüyen bir ağaç türüdür. Bir ihlamur ağacının ömrü yaklaşık 1000 yıldır. Dünya üzerinde yetişen yaklaşık 30 tür ihlamur ağacı vardır.



Rivayete göre çok eski zamanlarda bir köyde birbirini çok seven iki kardeş yaşarmış: biri kız, biri erkek. Kız kardeş çok zarif, narin; erkek kardeş ise cesur ve koruyucuymuş. Bir gün köylerini büyük bir savaş sarmış. Erkek kardeş köyü korumak için savaşta hayatını kaybetmiş. Kız kardeş acısına dayanamayıp Tanrı'ya dua etmiş:

“Beni de kardeşimin yanına al, ama insanlara huzur vereyim, içlerini ferahlatayım.”

Tanrı, onun bu dileğini kabul etmiş ve kızı bir ıhlamur ağacına dönüştürmüş. O günden sonra, ıhlamur ağacının altına oturan herkes huzur bulmuş, kokusunu duyanların içi ferahlamış. Bu yüzden Anadolu'da ıhlamur ağacına “huzur ağacı” da denir.

Anadolu'nun hemen her bölgesinde rastlayabileceğimiz ıhlamur ağacı, yüzyıllardır hem tıpta hem de geleneksel yaşamda şifa kaynağı olarak görülmüştür.

İhlamurun çiçekleri, içeriğindeki doğal yağlar ve antioksidanlar sayesinde bedenimize ve ruhumuza iyi gelir. Bugün modern tıbbın da desteklediği bu geleneksel içecek, doğru şekilde hazırlandığında doğanın sunduğu en sade ilaçlardan biridir. Özellikle kış aylarında sıkça tüketilen ıhlamur çayı; boğaz ağrısı, öksürük ve soğuk algınlığı gibi rahatsızlıkları önleyici rol oynar. Terletici özelliğiyle vücudu toksinlerden arındırırken rahatlatıcı etkisiyle de stresin azalmasına yardımcı olur. Sindirim sistemine iyi gelir, bağışıklık sistemini güçlendirir, cilt sağlığını destekler, rahatlatıcı ve uyku düzenleyici etkisi vardır.

Ancak ıhlamurun değeri yalnızca sağlıkla sınırlı değildir. Bir fincan ıhlamur, geçmişten gelen bir alışkanlıktır âdetâ. Büyükkannelerimizin demlediği çay, çocukluğumuzun en sıcak anılarını taşır. Çoğu kişi için ıhlamur; anne-baba şefkatini, aile sohbetlerini ve sıcak ev ortamını hatırlatır. Kaynar suyla haşlanmadan, yalnızca birkaç dakika demlenen ıhlamur; bal, limon ya da tarçınla zenginleştirilebilir. Her yudumu, hem geçmişin hem de doğanın şifasını taşıyan bir huzur kaynağıdır.

Özellikle günün stresinden arınmak, zihni sakinleştirmek ve gece rahat bir uyku çekmek isteyenler için akşam saatlerinde tüketilen bir fincan ıhlamur çayı oldukça faydalıdır. Genelde güvenli bir bitkidir ama her şeyde olduğu gibi bunda da ölçü önemlidir. Fazla tüketildiğinde bazı yan etkiler görülebilir. Günde birkaç fincandan fazlası vücudun sıvı dengesini bozabilir, özellikle de idrar söktürücü etkisinden dolayı. Bu yüzden böbrek rahatsızlığı olan kişilerin dikkatli olması gerekir.

Kullanım önerisi

- 1-2 tatlı kaşığı kuru ıhlamur çiçeği
- Üzerine bir bardak kaynar su
- 10 dakika demlendikten sonra süzün, isteğe göre bal veya limon ekleyebilirsiniz.

Günde 2-3 fincan içilmesi yeterlidir.



HAYAT DEDİĞİN

Burada doğdum
Adım koyuldu
Bir çift bacak, birkaç amaç
Bahşedildi

Emekledim, yürüdüm, koştum
Düştüm, kalktım
Kirlendi üstüm başım
Her sene aynı gün
Değişti yaşım
Ben de buna kuruldum

Kimse görmedi
Dizimdeki yara izini
Dışımı sıkarkenki sızıyı
Kimse duymadı

Bilmem ki kaç gece
Aynı bu gece gibi geçti
Ve ben uyumadım
Ay, yoldaşım

Bir uçtan bir uca
Savrulurken yapraklar
Aşındı ruhum
Avucumdaki topraktan
Pişmansam namerdim

Hakan MEHMET USTA



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



DAMLASALI -DOMRUKÖY

DEFNE NAİMOĞLU-KIRKÖY



DEREN MÜMİNOĞLU-KIRKÖY-



PUSULA DERGİSİ "ORMAN HAFTASI" KONULU 4. YIL ETKİNLİĞİNE KATILAN KOMPOZİSYONLAR

"DÜNYANIN SON KULLANMA TARİHİ BİTİYÖ"

Biz insanlara dünya birçok kaynak sunmaktadır. Bu kaynaklar su kaynakları, temiz hava, güzellik ve verimli topraklardır. Biz insanlar bu kaynakları doğru şekilde kullanmadığımız için, dünyamızın dengesini bozduk.

Dünya bize ev sahipliği yaptı fakat biz ona karşı sorumsuz davrandık. Denizlerimizi kirllettik, çok fazla plastik kullandık, ağaçları kestik araba kullanarak çok fazla dumanları ürettik, fabrika atıklarını çevreye attık. Bunların hepsi dünyamızın kirlenmesine sebep oldu. Ayrıca küresel ısınma yani dünyamızın gerektiğinden fazla sıcak olması gibi bir problemimiz var. Bu problem kutupların ısınarak erimesine sebep oldu.

Eriyen kutuplar buzun eridikten sonra sıvı haline dönüşerek su seviyesinin artmasına sebep olur.

Buzullarda yaşayan hayvanların yaşam alanlarının daralmasına sebep oldu. Kısacası insanoglu sadece kendine değil etrafındaki canlılara da zarar verir. Bizden sonraki insatlara daha yaşanabilir bir dünya bırakmak için, ağaç dikmeye önem vermeli, suyu israf etmemeli, geri dönüşüm önem vermeli, daha az araba kullanmalı. Kısaca dünyayı korumaya adımlar atmamızdır.

Dünyanın son kullanma tarihi bizlerin ellindedir.

Dünya bizim evimiz ve biz onu evimiz gibi korumalıyız. Eğer bu önlemleri almazsak ne bizim ne de etrafımızdaki canlıların yaşayabilecek bir dünyası olmayacak.



www.btaytd.org



www.twitter.com/BTAYTD



www.facebook.com/btaytd.wtamuga