



MAYIS 2026

63.  
SAYI

# PUSULA

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



"DOĞADA GENÇLİK BAYRAMI" ETKİNLİĞİNDEN BİR FOTOĞRAF

- T.C. GÜMÜLCİNE BAŞKONSOLOSLUĞUNDA KURBAN BAYRAMI KUTLANDI
- GENÇ AKADEMİSYENLER TOPLULUĞU'NDAN "DOĞADA GENÇLİK BAYRAMI"
- BATI TRAKYATÜRK HEYETİ, VİYANA'DA AGİT EK İNSANİ BOYUT TOPLANTISI'NA KATILDI
- BTAYTD KADINLAR KOLU'NDAN ANNELER GÜNÜ ZİYARETLERİ

# İÇİNDEKİLER

---

- |    |   |    |  |
|----|---|----|--|
| 02 | GÜNCEL KONULAR  | 20 | SPOR /<br>CURLİNG, TAŞ ZİHİN VE<br>SÜPÜRGE |
| 09 | BESLENME BİLİMİ /<br>KISIRLIKTAN KANSERE ÇAĞIMIZIN<br>BİYOLOJİK SİLAHI BUĞDAY | 22 | YAŞAM /<br>GERÇEKTEN HERKES<br>MUTLU MU?   |
| 11 | EĞİTİM /<br>TOKYO'DAN TORONTO'YA<br>EĞİTİM MODELLERİ                          | 24 | YÖRESEL LEZZETLER /<br>PATLICAN GÖMME      |
| 14 | KÜLTÜR / SANAT /<br>MENDİLİN SESSİZ DİLİ                                      | 25 | SİZİN KALEMİNİZ /<br>ŞİİR                  |
| 15 | ÖZGÜN BÖLÜM /<br>BİR ANDA   | 26 | ÇOCUKLARIN KALEMİ                          |
| 17 | SAĞLIK /<br>PULMONER EMBOLİ   |    |  |

İLETİŞİM:  
EGNATIAS 75, 69100 KOMOTİNİ  
TEL: +302531029705

PUSULA DERGİ  
KOORDİNATÖR | TASARIM  
ENİSE MOLLA AHMET

MAYIS AYI DÜZELTMELER  
ÖZGÜR YUSUF

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

## T.C. GÜMÜLCİNE BAŞKONSOLOSLUĞUNDA KURBAN BAYRAMI KUTLANDI

T.C. Gümülcine Başkonsolosluğunda 28 Mayıs Perşembe günü geleneksel bayramlaşma töreni düzenlendi.

Kurban Bayramı'nın ikinci günü düzenlenen törene, Türkiye Cumhuriyeti 65. Hükûmet Başbakan Yardımcısı, TBMM İnsan Haklarını İnceleme Komisyonu eski Başkanı ve AK Parti Bursa eski Milletvekili Hakan Çavuşoğlu da katıldı.

Batı Trakya'nın farklı bölgelerinden çok sayıda soydaşın da katıldığı törende konuklar, Türkiye'nin Gümülcine Başkonsolosu Aykut Ünal ve eşi İlayda Ünal tarafından karşılandı.

Başkonsolosluk bahçesinde gerçekleştirilen törene derneğimizin Yönetim ve Denetim Kurulu üyeleri, Kadınlar Kolu üyeleri ve Genç Akademisyenler Topluluğu üyeleri de katılım sağladı.



## GENÇ AKADEMİSYENLER TOPLULUĞU'NDAN "DOĞADA GENÇLİK BAYRAMI"

Derneğimizin çatısı altında faaliyet gösteren Genç Akademisyenler Topluluğu, 16 Mayıs Cumartesi günü Karasu'da "3. Doğada Gençlik Bayramı" etkinliğini düzenledi. Yoğun katılım ve büyük bir coşkuyla gerçekleşen etkinliğe kurum ve kuruluş yöneticileri, gençlik kolları ve gençler katılım sağladı. Eğlence dolu anların yaşandığı, gençliğin öneminin ve Cumhuriyetimizin değerlerinin bir kez daha hissedildiği bu özel etkinlikte, DJ Murat Duban da sahne performansıyla renk kattı. Etkinlik sonrasında GAT yönetimi paylaştığı mesajda; emeği geçen, destek veren ve katılım sağlayan herkese teşekkür etti.



## BATI TRAKYATÜRK HEYETİ, VIYANA'DA AGİT EK İNSANİ BOYUT TOPLANTISI'NA KATILDI

ABTTF, BTAYTD ve DEB Partisi temsilcilerinden oluşan Batı Trakya Türk heyeti, Batı Trakya Türk azınlığının sorunlarını dile getirdi.

Batı Trakya Türk toplumunu temsilen Avrupa Batı Trakya Türk Federasyonu (ABTTF), Batı Trakya Azınlığı Yüksek Tahsilliler Derneği (BTAYTD) ve Dostluk Eşitlik Barış (DEB) Partisi 11-12 Mayıs 2026 tarihlerinde Avusturya'nın başkenti Viyana'da düzenlenen "Dijital Çağda Sivil Alanın Korunması" temalı Avrupa Güvenlik ve İşbirliği Teşkilatı (AGİT) Ek İnsani Boyut Toplantısı'na katıldı.

AGİT Dönem Başkanı İsviçre, AGİT Demokratik Kurumlar ve İnsan Hakları Ofisi (ODIHR) ile AGİT Medya Özgürlüğü Temsilcisi'nin birlikte düzenlediği yılın ikinci Ek İnsani Boyut Toplantısı'na ABTTF adına Fuat Ali ve Melek Kırmacı, BTAYTD adına Dr. Pervin Hayrullah ve DEB Partisi adına Kerem Abdurahimoğlu iştirak etti.

Toplantının "Sivil Alana Yönelik Dijital Tehditler" başlıklı ilk oturumunda söz alan DEB Partisi, Batı Trakya Türk Azınlığı mensupları ve temsilcilerinin dijital platformlarda sürekli olarak hedef gösterildiğine ve nefret söylemine maruz kaldığına dikkat çekerek Avrupa Parlamentosu'nda (AP) düzenledikleri ulusal azınlıklar konulu konferansın ardından yapılan sosyal medya paylaşımlarında sürgün, etnik temizlik ve ölüm tehdidi gibi çağrılarının da yer aldığını ifade etti.

Aynı oturumda konuşan BTAYTD; Batı Trakya Türk Azınlığı üyelerinin, Türk azınlığına mensup eğitimcilerin ve sivil toplum aktörlerinin dijital platformlardaki iletişimlerinin izlenebileceği ve idari yaptırımlara maruz kalabilecekleri endişesiyle kendi kimliklerini, sınır ötesi kültürel bağlarını ve azınlık haklarına dair fikirlerini ifade etmekten çekindiklerini belirtti.

"Dezenformasyon ve Sivil Alan: İnsan Hakları ve Demokrasi Açısından Etkileri" başlıklı ikinci oturumda söz alan BTAYTD, Batı Trakya Türk Azınlığı ile onun siyasi temsilcileri ve sivil toplum aktörlerinin son dönemde karalama kampanyaları ve dezenformasyona maruz kaldığını belirterek, bu duruma en somut örnek olarak DEB Partisi Genel Başkanı Çiğdem Asafoğlu'nun cinsiyetçi ve ayrımcı söylemlerin hedefi hâline gelmesini gösterdi.



## GÜNCEL KONULAR

Aynı oturumda konuşan ABTTF, Batı Trakya Türk Azınlığı'nın Yunanistan'da "ulusal tehdit" veya "yabancı güçlerin temsilcisi" şeklinde gösterildiğini ve bunun toplumda ön yargı ve düşmanlığı körüklediğini vurguladı. Atina merkezli bir haber sitesinin ABTTF hakkında temelsiz ve kışkırtıcı ifadeler içeren bir haber yayımladığını, bunun üzerine Yunan mahkemelerinde dava açtıklarını ve temyiz sürecinin devam ettiğini kaydeden ABTTF, yerel bir Yunan gazetesinde Türk azınlığının önde gelen temsilcilerinin fotoğraflarının yayımlanarak hedef gösterilmesinin ifade özgürlüğü ve kişisel güvenlik açısından ciddi risk oluşturduğuna dikkat çekti.

"Sivil Alanın Korunması İçin Dijital Dayanıklılığın Güçlendirilmesi" başlıklı üçüncü oturumda konuşan ABTTF, uluslararası kuruluşlar tarafından hazırlanan son raporlarda Yunanistan'da yargı bağımsızlığının zayıflamasının ve sivil toplumu etkileyen kısıtlamaların dile getirildiğini belirterek Batı Trakya Türk Azınlığı için bu gelişmelerin bilhassa endişe verici olduğunu, Türk azınlığının Yunanistan tarafından örgütlenme özgürlüğünün ihlali ve Bekir Usta ve Diğerleri Dava Grubu ile ilgili Avrupa İnsan Hakları Mahkemesi (AİHM) kararlarının uygulanmamasına ilişkin yapısal sorunlarla karşı karşıya bulunduğunu kaydetti.

Aynı oturumda konuşan BTAYTD, Batı Trakya Türk Azınlığı'nın yerel Yunan medyasında asılsız haberlerle damgalandığını not ederek Yunanistan'ın, Türk azınlığının Türk kimliğini inkâr etmesinin buna uygun ortam sağladığını, Türk azınlık mensupları tarafından yalan haber nedeniyle açılan davalarda da siyasi kimliği olan kişilerin taraf olabildiğini dile getirdi. Bu oturumda söz alan DEB Partisi; Yunanistan'ın, Batı Trakya Türk Azınlığı'nın Türk kimliğini inkârının, azınlık hakları ve dinî özgürlükler alanındaki kısıtlamalarının ve Türk azınlığının temsilcileriyle diyalog kurmayı reddetmesinin, dijital boyut da dikkate alındığında, sorunun etkisini katladığına dikkat çekti. DEB Partisi, Avrupa Hür İttifakı (EFA) ile birlikte Yunanistan'a ülkedeki Türk, Makedon, Ulah, Arnavut ve diğer ulusal azınlıkları ve insan hakları savunucularını dijital alanın tehlikelerinden korumak için iş birliği yapma çağrısında bulundu.

Tüm oturumlarda yanıt hakkını kullanan Yunanistan, (Batı) Trakya'daki azınlığın 1923 Lozan Antlaşması'na göre din temelinde tanımlanan "Müslüman azınlık" olduğunu ve mensuplarının Yunan vatandaşı olarak anayasal hak ve özgürlüklerden yararlandığını ve diğer tüm Yunan vatandaşları gibi yasal çerçeve içerisinde medya faaliyetlerinde bulunabildiğini iddia etti.



## BTAYTD KADINLAR KOLU'NDAN ANNELER GÜNÜ ZİYARETLERİ

Anneler Günü'ne özel, "Bir Fincan Kahvenin Kırk Yıl Hatırı Vardır" projesi kapsamında BTAYTD Kadınlar Kolu, gönüllere dokunan ev ziyaretleri gerçekleştirdi.

Dernek Başkanımızın da katılımıyla başlayan ziyaretlerde, sıcak kahve eşliğinde yapılan samimi sohbetler ve paylaşılan güzel anılar; sevginin, dayanışmanın ve vefanın değerini bir kez daha hatırlattı.

Kapılarını ve gönüllerini bizlere açan kıymetli annelerimize teşekkür eder, sağlık ve mutluluk dolu nice güzel günler dileriz. Gerçekleştirilen ziyaretlerin ardından, BTAYTD Kadınlar Kolu'nun kurucu isimlerinden Sebile Boyacı ve Mediha Bekiroğlu da bir teşekkür mesajı paylaştı.

Mesajlarında şu ifadelere yer verdiler:

"1993 yılında temelleri atılan ve 1995 yılında kurulan BTAYTD Kadınlar Kolu'nun ilk kurucuları olarak, Kadınlar Kolumuzun bugünlere ulaşmasından büyük gurur duyuyoruz. O yıllarda Feriyal Bağdatlı ve Ferište Devocioğlu da her çalışmada fedakârca yanımızda oldular. Zor koşullarda ve binbir güçle kurulan BTAYTD Kadınlar Kolu'nun, bu yıl seçilen başkanı Gizem Besim ve çalışma arkadaşlarının Anneler Günü vesilesiyle evimize gerçekleştirdikleri nazik ziyaret bizleri son derece mutlu etti. Yarınları olan güvenimizi gururla arttırdılar. Gençlerimizin başarılarının daim olmasını diliyoruz."

Sebile Boyacı – Mediha Bekiroğlu



## BTAYTD DARBUKA RİTİM ATÖLYESİ KAKAVA ŞENLİKLERİNDE SAHNE ALDI

Batı Trakya Azınlığı Yüksek Tahsilliler Derneği bünyesinde faaliyet gösteren Darbuka Ritim Atölyesi, Edirne Belediyesi tarafından 5-6 Mayıs tarihlerinde baharın gelişinin kutlamak amacıyla düzenlenen Kakava Şenliklerine katıldı.

Baharın gelişini simgeleyen ve geleneksel bir kültürel miras olarak kutlanan Kakava Şenlikleri, farklı kültürlerden katılımcıları bir araya getirirken BTAYTD Darbuka Ritim Atölyesi de sahne performansı ile büyük beğeni topladı. Darbuka Ritim Atölyesi üyeleri, sergiledikleri ritim gösterileriyle izleyicilere keyifli anlar yaşattı ve etkinliğin enerjisine enerji kattı. Şenlik alanında yoğun ilgi gören performans, hem katılımcılardan hem de organizasyon yetkililerinden olumlu geri dönüşler aldı.



## BTAYTD MUCİZE TİYATROSU'NDAN PİKNİK ETKİNLİĞİ

Batı Trakya Azınlığı Yüksek Tahsilliler Derneği bünyesinde faaliyet gösteren Mucize Tiyatrosu ekibi, Yas-Emi Çiftliği'nin davetiyle düzenlenen piknik etkinliğinde bir araya geldi. Etkinlik kapsamında çocuklar, doğayla iç içe keyifli ve öğretici bir gün geçirme fırsatı buldu.

Piknik boyunca çiftlik ortamını yakından deneyimleyen çocuklar, hayvanlarla birebir temas kurarak onları tanıma ve sevme imkânı elde etti. Doğayla kurulan bu etkileşim, çocukların hem sosyal hem de duygusal gelişimlerine katkı sağladı.



Etkinlik çerçevesinde çocuklar, kendilerine gösterilen misafirperverliğe teşekkür amacıyla Yas-Emi Çiftliği'ne bir ağaç hediye etti. Çocukların kendi elleriyle diktiği ağaç, doğaya bırakılan anlamlı bir hatıra oldu.

Gün boyunca neşeli ve huzurlu anlar yaşayan Mucize Tiyatrosu ekibi, etkinliğin sonunda çiftlikten güzel anılarla ayrıldı. Batı Trakya Azınlığı Yüksek Tahsilliler Derneği yetkilileri ise nazik davetleri, samimi ev sahiplikleri ve çocuklara unutulmaz bir gün yaşattıkları için Yas-Emi Çiftliği sahiplerine teşekkürlerini sundu.



## DERNEĞİMİZE ZİYARET

Balkan Rumeli Türkleri Konfederasyonu Genel Başkanı Sabri Mutlu, Genel Sekreteri İsmail Kocaköse ve Dış İlişkilerden Sorumlu Genel Başkan Yardımcısı ve Edirne Balkan Türkleri Başkanı Erhan Pekkan 18 Mayıs Pazartesi günü derneğimizi ziyaret ettiler. Bu anlamlı ziyaretlerinden dolayı kendilerine teşekkür eder, çalışmalarında başarılar dileriz.



## “12 AY 12 MUTLULUK” PROJESİNDEN TEKERLEKLİ SANDALYE BAĞIŞI

Batı Trakya Azınlığı Yüksek Tahsilliler Derneği bünyesinde faaliyet gösteren Genç Akademisyenler Topluluğu, “12 Ay 12 Mutluluk” projesi kapsamında mayıs ayında ihtiyaç sahibi iki soydaşa tekerlekli sandalye bağışında bulundu. GAT, sosyal medya hesabından yaptığı açıklamada şu ifadelere yer verdi:

“İnanıyoruz ki bir insanın hayatına dokunabilmek, onun günlük yaşamını biraz daha kolaylaştırabilmek ve umut olabilmek, toplumsal dayanışmanın en güzel örneklerinden biridir. Bu ay gerçekleştirdiğimiz tekerlekli sandalye bağışlarıyla iki vatandaşımızın hareket özgürlüğüne katkı sunarken, onların yaşam yolculuklarında yanlarında olduğumuzu da hissettirmeyi amaçladık.”

Ayrıca, projeye destek veren tüm gönüllülere ve bağışçılara teşekkür etti.



# KISIRLIKTAN KANSERE



BESLENME VE DİYETETİK UZMANI  
DOĞA KASAP

## ÇAĞIMIZIN BİYOLOJİK SİLAHI BUĞDAY

Buğday bütün kültürlerde kutsal kabul edilir. Özellikle bizim kültürümüz ekmeğe büyük önem verir. Ekmek üzerine yeminler ederiz, yere düşmüş ekmek görsek alır, öpüp başımıza koyarız. Yani buğday kutsandır ve bereketin sembolüdür. Peki, tarih boyunca kültürümüzde kıymetli bir gıda olarak bilinen buğday, vücudumuzda ne gibi etkiler yaratıyor hiç düşündünüz mü? Son yıllarda yapılan bazı araştırmalar, buğdayın içerisinde bulunan glutenin bazı insanlarda yalnızca sindirim sistemini değil, bağışıklık sistemini ve hatta beyin fonksiyonlarını bile etkileyebileceğini öne sürüyor. İlginç olan başka bir detay ise modern buğdayın geçmişteki buğdaydan oldukça farklı olması. Tarım endüstrisinin yıllar içinde daha verimli buğday türleri üretmesi nedeniyle buğdayın genetik yapısının büyük ölçüde değiştiği belirtiliyor. Bazı uzmanlar; insan bedeninin, bu kadar hızlı değişen tahıl yapısına biyolojik olarak tam uyum sağlayamadığını ve buna bağlı çölyak hastalığının ortaya çıktığını düşünüyor. Bu da “Neden eskiden insanlar daha fazla ekmek yediği hâlde bugün bu kadar hassasiyet görülüyor?” sorusunu gündeme getiriyor. Glutensiz beslenmenin ilk çıkış noktası çölyak hastalığı olsa da bugün gluteni bırakan insanların büyük kısmı çölyak hastası değil. Çünkü artık “gluten hassasiyeti” adı verilen farklı bir durum söz konusu. Gluten hassasiyeti kısırlık gibi bazı hastalıkları taklit edebilir.

Düşünsenize ‘çocuğum olmuyor’ diye tüp bebek merkezlerine ciddi paralar ödeyen ve yıllarını bu tedaviye harcayan insanların önemli bir kısmı aslında kısır değil, gluten intoleransı olan kişiler! Oysa glutensiz diyetle beslenenlerin zaten bir iki yıl içerisinde hamile kalma şansları var. Dolayısıyla romatizmada, kanserde, diyabette, kısırlıkta, alerjilerde, migrende, bağışıklık sisteminin baskılandığı durumlarda buğdayı kesmek şarttır. Tabii ki bütün bu vakalar, gluten hassasiyetine bağlı olmayabilir ama önce bu durumdan şüphe edilmelidir. Ancak son zamanlarda herhangi bir hastalıktan bağımsız olarak da glutensiz beslenme popüler hâle geldi.



### Glutensiz Yaşam: Modern Çağın Sessiz Devrimi mi, Geçici Bir Akım mı?

Bir zamanlar yalnızca çölyak hastalarının hayatında yer bulan “glutensiz beslenme”, bugün dünyanın en hızlı büyüyen beslenme trendlerinden biri hâline geldi. Market raflarında glutensiz ürünler için ayrılan özel bölümler genişliyor, restoran menülerinde “gluten free” ibareleri çoğalıyor ve milyonlarca insan ekmeği, makarnayı, hatta bazı sosları bile hayatından çıkarmaya çalışıyor. Peki ama Glutensiz beslenme neden bu kadar popülerleşti? Çölyak hastalığı veya gluten intoleransı olan kişi sayısında artış olduğu için mi yoksa bitmek bilmeyen “mucize” diyet arayışı mı? Bilim adamlarının yapmış olduğu çalışmalara göre; çölyak hastalığı prevalansı sabit iken çölyak hastalığı olmadan glutensiz beslenen bireylerin çölyak prevalansının üç kat daha fazla olduğunu bulunmuştur. Glutensiz yaşamı deneyen insanların anlattıkları ise oldukça çarpıcı. Etkisi bilimsel olarak kanıtlanmamış olsa da bazıları birkaç hafta içinde enerjisinin arttığını, daha rahat düşündüğünü ve sindirim sorunlarının azaldığını söylüyor. Kimileri ise hiçbir fark hissetmediğini belirtiyor. Bilim dünyası hâlâ gluten konusunda tamamen ortak bir noktada buluşmuş değil. Ancak herkesin üzerinde uzlaştığı bir gerçek var: Günümüz insanı tarih boyunca hiç olmadığı kadar fazla rafine karbonhidrat ve işlenmiş gıda tüketiyor.



### “YENİ BESLENME KODU” GLUTENSİZ BESLENME DEVRİMİ BAŞLADI

#### Glutensiz beslenmede tüketilebilen besinler:

Süt ürünlerinden: süt, tereyağı, peynir, kaymak, süzme peynir, ekşi krema, yoğurt.  
Sebzelerden: kıvırcık salata, marul, brokoli, ıspanak, karalahana, brüksel lahanası, kuşkonmaz, yeşil fasulye, maydanoz, taze soğan, tere, rezene, pırasa, beyaz lahana, karnabahar, soğan, sarımsak, arpacık soğanı, mantar, enginar, Çin lahanası, kereviz, şalgam, turp, Meksika turpu, salatalık, bal kabağı, kırmızıbiber, domates, patlıcan, yeşil biber, su kestanesi. Meyvelerden: avokado, limon, misket limonu, üzüm, kayısı, mango, papaya, kavun, ananas, kuru erik.  
Unlardan: Hindistan cevizi unu, badem unu, fındık unu, esmer pirinç unu, mısır unu, patates unu, kestone unu, pirinç unu. Tahıl ve bakliyalardan: pirinç, soya, patates, karabuğday, maş fasulyesi, tef, kinoa, ararot, amarant, keten tohumu, chia tohumu, nohut, bezelye, mercimek, fasulye, barbunya, soya fasulyesi. Kuruyemişlerden: fındık, fıstık, badem, ceviz, leblebi.

#### Glutensiz beslenmede tüketilmemesi gereken besinler:

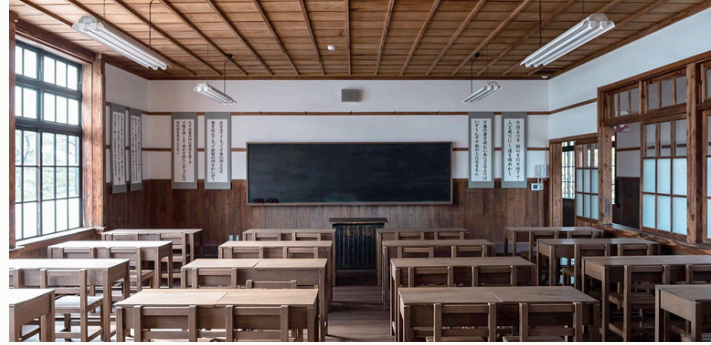
Makarna, erişte, tarhana, bulgur, yarma, ekmeğin gibi buğday, çavdar ve tahıldan yapılmış gıdalar; baklava, tulumba, revani, kek, pasta, çörek, irmik, kurabiye gibi tatlılar; arpa ve malt içeren alkollü içkiler; boza, işlenmiş kahve çeşitleri, kahvaltılık gevrek, kurabiye, bisküvi ve kraker, paketli patates kızartması ve cips, makarna, erişte, hububat, baharat çeşnileri, soya sosu, salata sosları, soslu kuru yemişler.



# TOKYO'DAN TORONTO'YA EĞİTİM MODELLERİ

Eğitim, bir milletin geleceğini inşa etmesini sağlayan temel taşlarından biridir. Dünya üzerindeki eğitim sistemleri, ülkelerin kültürel değerlerine, ekonomik hedeflerine ve toplumsal önceliklerine göre büyük farklılıklar göstermektedir. Kimi ülkelerin eğitim sisteminde ekolojik sürdürülebilirlik temel hedef olarak belirlenirken bazılarında teknoloji entegrasyonu, bazılarında ise öğrenci mutluluğu gibi farklı toplumsal beklentiler ön plana çıkmaktadır. Bu nedenle modern dünyada "en iyi" sistem diyebileceğimiz tek bir model bulunmamaktadır. Ancak dünya genelinde, eğitim konusunda "kutup yıldızı" olarak kabul edilen ve her biri farklı bir felsefeyi temsil eden üç önemli model bulunmaktadır: Japonya, İsveç ve Kanada.

Asya'nın en güçlü ekonomilerinden biri olan Japonya, başarısını hiç kuşkusuz eğitim sistemine borçludur. Ancak Japonya örneği, refah düzeyindeki gelişimin yalnızca eğitimin teknolojiye ve üretime odaklanmasıyla gerçekleşebileceği fikrinin bir yanığı olduğunu göstermektedir. Zira Japon eğitim sistemi, akademik başarıdan önce "karakter inşasına" odaklanır.



İlkokula başlayan çocuklara öncelikle öz denetim, temizlik ve toplumsal sorumluluk aşılanır. Öğrencilerin kendi sınıflarını temizlemesi ve arkadaşlarının yemeklerini dağıtması beklenir. Böylece çocuklar, akademik gelişimden önce topluma aidiyet ve sorumluluk hissi elde eder. Ayrıca öğretmenleriyle birlikte aynı yemekleri yiyen öğrenciler, eşitlik ve saygı kavramlarını hayatlarının ilk yıllarından itibaren uygulamalı olarak öğrenirler. Ders konusuna gelindiğindeyse ilköğretim düzeyinde sınıfta kalma sisteminin bulunmaması, her öğrencinin kendi hızında ve baskı hissetmeden gelişimine olanak tanır.

Sistemin bir diğer güçlü yanı ise okul ile aile arasındaki kopmaz bağıdır. Japonya'da eğitim, sadece okul duvarları arasında kalmaz. Öğretmenler tarafından yapılan düzenli aile ziyaretleri ve yılda altı kez gerçekleştirilen veli toplantılarıyla eğitim süreci evde de devam ettirilir. Ayrıca öğretim yılının başında düzenlenen doğa gezileri, çocukların çevreleriyle kurduğu bağı güçlendirerek onları hem fiziksel hem de sosyal açıdan hayata hazırlar.[1] Böylece Japonya, eğitimin bir bütünsellik içinde, yerel yönetimlerin ve toplumun tüm katmanlarının desteğiyle yürütülmesinin önemini gösteren ilham verici bir eğitim modeli sunmaktadır.

Diğer dikkat çekici eğitim anlayışını biraz daha yakın bir coğrafyada, İsveç'te bulmamız mümkündür. Ülkenin eğitim sistemi, bireyin özgürlüğünü ve toplumsal eşitliği merkeze alan yapısıyla, modern dünyada kendine özgü bir yer tutmaktadır. Çocuklar 6 yaşından itibaren başlayan "okul öncesi sınıf" uygulamasıyla resmî eğitim hayatına yumuşak ve oyun odaklı bir geçişle başlar. Eğitimin ilk yıllarında çocukların sadece akademik becerilerinin değil, sosyal uyumlarının da en üst düzeye çıkarılması amaçlanır.

İsveç modelinin en belirgin özelliklerinden biri, 7 yaşında başlayan ve toplam dokuz yıl süren "Temelokul" uygulamasıdır. "Temelokul", üç aşamaya ayrılmaktadır. İlk üç sınıfta çocuklar haftalık yirmi saatlik ders programıyla eğitime başlar. Bu süreçte temel dil ve matematik becerilerinin yanı sıra din ve çevre bilgisi gibi derslerle toplumsal değerleri öğrenirler. Dördüncü sınıftan itibaren başlayan ikinci aşamada ders yükü artarak haftalık otuz beş saate kadar çıkar ve bu dönemde İngilizce ile genel kültür dersleri müfredatın merkezine yerleşir. Genel kültür dersleri özellikle tarih, coğrafya, din ve doğa bilimlerini içeren disiplinler arası bir yaklaşım sunarak öğrencinin dünyayı bir bütün olarak algılamasını sağlar. Zorunlu eğitimin ilk ve orta aşamalarında öğrencilere aşırı ev ödevi verilmesinden kaçınılır. Bu yaklaşımın temel amacı, çocuğun okul dışındaki zamanını sosyal aktivitelere, oyuna ve ailesine ayırmasına olanak tanıyarak eğitim ile yaşam arasındaki dengeyi korumaktır. Zorunlu eğitimin son halkasını oluşturan yedi, sekiz ve dokuzuncu sınıflar ise öğrencilerin kendi yeteneklerini keşfettikleri ve gelecekteki uzmanlık alanlarına dair kritik kararlar aldıkları bir dönemdir. Sistemin en dikkat çekici yanlarından biri de not ve karne baskısının altıncı sınıfa kadar tamamen ortadan kaldırılmış olmasıdır. Bu yaklaşım, öğrencinin motivasyonunu ödev ve not kaygısından uzaklaştırıp kişisel gelişime odaklanmasını hedefler. Sınıfta kalma uygulamasının neredeyse hiç olmadığı bu yapıda, her öğrenci kendi hızında ilerleme şansı bulur. Okul yönetimi ve aile arasındaki sıkı iş birliği sayesinde eğitim okul duvarlarının dışına taşınır.[2]

Doğu'dan başladığımız küresel eğitim turu, Batı'nın en kapsayıcı sistemine sahip olduğu düşünülen Kanada ile son buluyor. Merkezî bir eğitim bakanlığı bulundurmayan Kanada, her eyaletin kendi eğitim politikasını özgürce belirlediği, esnek ve yerelleşmiş yapısıyla ezber bozan bir model sunuyor. Eğitim sürecinin merkezinde yer alan öğretmenler, müfredatı sınıftaki öğrencilerin bireysel ihtiyaçlarına göre uyarlama konusunda geniş bir özgürlüğe sahipken okullar, öğrencilerin eleştirel düşünme, problem çözme ve iş birliği yapma becerilerini geliştiren ortamlar olarak tasarlanmıştır.



Ülkede eğitimin her kademesi öğrencinin bütüncül gelişimini hedefleyen spesifik amaçlar üzerine inşa edilmiştir. İlkokul düzeyinde temel odak noktası, çocuklara temel okuryazarlık ve aritmetik becerilerini kazandırmanın yanı sıra sosyal uyum, özgüven ve öğrenme merakını aşılmasıdır. Ortaokul yılları, öğrencilerin akademik ilgi alanlarını keşfetmeye başladığı bir geçiş dönemi olarak kurgulanırken lise eğitimi, bireyi hem yükseköğretime hem de profesyonel iş hayatına hazırlayan, geniş bir seçmeli ders yelpazesıyla desteklenen esnek bir yapı sunar.

[1] Abdurrahman Ekinci, "Japon eğitim sisteminden Türk eğitim sistemine iyi örnekler." Milli Eğitim Dergisi 40.188 (2010): 32-49.

[2] Şükrü Ada ve Ahmet Üstün, "İsveç Eğitim Sisteminin İncelenmesi." Atatürk Üniversitesi Kâzım Karabekir Eğitim Fakültesi Dergisi 17 (2008): 146-173.

Kanada sisteminin en dikkat çekici özelliği, toplumsal çeşitliliği bir engel değil, bir zenginlik olarak kabul eden kapsayıcı eğitim anlayışıdır. Özellikle göçmen kökenli öğrencilerin sisteme entegrasyonu ve dil destek programları, sosyoekonomik arka planı ne olursa olsun her bireyin potansiyelini gerçekleştirmesine imkân tanımaktadır. Ayrıca eğitim süresince öğrencilere sunulan psikolojik ve sosyal destek mekanizmaları, akademik kaygıyı minimize ederek öğrenme kalitesini artırmaktadır. Ülkenin "fırsat eşitliği" odaklı yaklaşımı, sadece akademik başarıyı değil, aynı zamanda toplumsal barışı da besleyen temel unsurdur. Kanada'da eğitimin nihai amacı, değişen dünya koşullarına uyum sağlayabilen, eleştirel düşünme yetisine sahip ve toplumsal sorumluluk bilinci yüksek vatandaşlar yetiştirmektir.[3]

Sonuç olarak Japonya'nın karakter odaklı disiplini, İsveç'in özgürlükçü eşitlik anlayışı ve Kanada'nın esnek kapsayıcılığı bizlere eğitimin sadece teknik bir süreç olmadığını, aksine toplumsal beklentilerle şekillenen bir arayış olduğunu kanıtlıyor. Ekonomik gelişme kaygısı, eğitim politikalarını dolaylı olarak etkilese de örnek olarak incelenen yukarıdaki modellerde ekonomik büyümenin temel amaç olmayıp mutlu, erdemli ve donanımlı bireyler yetiştirmenin doğal bir sonucu olduğunu gösteriyor. Bu tablo, başarının tek bir formüle sığmayacağını en somut göstergesidir. Belki de 'en iyi' eğitim sistemi, çocuğun not kaygısıyla değil öğrenme merakıyla sınıfa girdiği, okulun sadece dört duvardan ibaret olmayıp toplumun kalbi hâline geldiği yerdedir.



[3] Abdulkadir Sağlam vd., "Kanada (Ontario) Eğitim Sistemine Genel Bir Bakış." International Journal of Social and Humanities Sciences Research (JSHSR) 9.89 (2022): 2285-2300.

# MENDİLİN SESSİZ DİLİ

Bugün birine mesaj atmak için telefonumuza sarılıyoruz. Emojiler, kısa mesajlar, sosyal medya derken duygularımızı anlatmanın yüzlerce yolu var. Peki ya telefonların olmadığı zamanlarda insanlar ne yapıyordu? İşte burada devreye kendisi küçük ama anlamı büyük bir eşya giriyor: mendil.

Eskiden mendil sadece ter silmek ya da cebimizde taşımak için kullanılmazdı. Aynı zamanda duyguları anlatmanın sessiz bir yoluydu. Özellikle gençler arasında mendilin ayrı bir dili vardı. Kimi zaman yere düşürülen bir mendil, kimi zaman pencereye bırakılan işlemeli bir kumaş parçası aslında gizli mesajlar taşıyordu. En ilginç geleneklerden biri genç kızların yere mendil atmasıydı. Bu davranış, bazen karşı tarafa ilgi duyulduğunu gösterirdi. Eğer genç adam mendili alıp geri verirse bu küçük hareket bir tanışmanın başlangıcı sayılırdı. Günümüzde kulağa film sahnesi gibi geliyor ama geçmişte insanlar duygularını daha çekingen ve sembolik yollarla anlatıyordu.

Mendillerin renkleri ve işlemleri bile önem taşıyordu. Beyaz mendil saflığı ve temiz duyguları temsil ederken renkli ve işlemeli mendiller daha özel anlamlar taşıyabiliyordu. Bazı yörelerde mendil hediye etmek dostluk ve sevgi göstergesi olarak kabul edilirdi. Hatta halk oyunlarında bile mendil önemli bir yere sahiptir. Özellikle halaylarda ve zeybek oyunlarında elde sallanan mendiller oyuna hareket ve estetik katar. O dönemlerde insanların bakışları, küçük hareketleri ve kullandıkları eşyalar âdeta konuşuyordu. Çünkü herkes duygularını açık açık söyleyemiyordu. Bugün ise iletişim çok hızlı. Birkaç saniyede mesaj gönderiyoruz ama bazen bu hız duyguların değerini azaltabiliyor. Eskiden bir mendilin yere düşmesi bile heyecan yaratırken şimdi insanlar uzun mesajları bile okumadan geçebiliyor. Belki de bu yüzden eski gelenekler bize daha samimi geliyor.

Mendil aynı zamanda nostaljiyi temsil ediyor. Büyüklerimizde cebinde taşıdığı beyaz mendiller bize geçmişin zarafetini hatırlatıyor. Şimdilerde kâğıt mendiller kullanılıyor ama kumaş mendillerin taşıdığı anlam ve emek bambaşkaydı. Özellikle el emeğiyle işlenen mendiller sevginin ve sabrın simgesiydi. Küçük bir kumaş parçasının bu kadar anlam taşıması gerçekten şaşırtıcı. Mendil bazen bir selam, bazen bir veda, bazen de sessiz bir senden hoşlanıyorum mesajıydı. Günümüzde unutulmaya başlansa da mendilin hikâyesi kültürümüzün zarif ve romantik yanlarından biri olarak yaşamaya devam ediyor.

Belki artık yere mendil atan kimse yok ama insanların küçük davranışlarla duygularını anlatma isteği hâlâ devam ediyor. Çünkü teknoloji değişse bile insanların hisleri değişmiyor.



# BİR ANDA

---

İnsan, hayatın kendisini yavaş yavaş eksilttiğini sanıyor.  
Zamanın herkesten azar azar bir şey aldığını...  
Sevdiklerimizin, alışkanlıklarımızın, çocukluğumuzun, hatta aynadaki yüzümüzün bile ağır ağır değiştiğini düşünüyor.  
Oysa hayat, bazı anlarda hiç yavaş davranmıyor.  
Bazı insanlar bir anda gidiyor.  
Bazı sesler bir anda susuyor.  
Ve insan, bir sabah uyandığında dünyanın artık aynı dünya olmadığını anlıyor.  
Ölümün en sert tarafı belki de budur.  
Hayat, bir insan için tamamen durmuşken dışarıda hiçbir şeyin durmaması.  
Birileri işe yetişmeye çalışır.  
Bir kafede kahve içilir.  
Bir yerde müzik çalar.  
Çocuklar sokakta güler.  
Güneş yine doğar.  
Ama aynı anda bir insanın içinde koca bir dünya sessizce çöker.  
Kimsenin görmediği bir yıkım başlar orada.  
Ve en tuhafı da şudur: İnsanın içindeki o büyük boşluk, dışarıdan bakıldığında çoğu zaman fark edilmez bile.  
Çünkü yas, gürültülü bir şey değildir.  
Gerçek acı çoğu zaman sessiz yaşanır.  
İnsan bazen en büyük kaybını yaşarken bile sofraya oturur, su içer, telefonlara cevap verir.  
Hayatın sıradanlığı devam ederken içindeki eksiklikle yaşamayı öğrenmeye çalışır.  
Bir koltuk boş kalır mesela.  
Sofraya bir tabak eksik konur artık.  
Evdeki bazı eşyaların yeri hiç değişmez.  
Bir ceketin kokusu uzun süre kaybolmasın diye dolap kapağı daha dikkatli açılır.  
Telefon rehberindeki bir isim silinemez aylarca, belki yıllarca.  
Artık o numara çalmayacaktır, insan bilir ama kabullenmek istemez.  
O ses bir daha "alo" demeyecektir.  
Ama yine de silemez.  
Çünkü bazı alışkanlıklar yalnızca sevgiden oluşmaz.  
Birinin bu dünyada gerçekten var olduğunu bilmeye alışır insan.  
Onun nefes aldığını, bir yerlerde yaşadığını, gerektiğinde ulaşabileceğini bilmeye...  
Yokluk ise sadece bir insanın gitmesi değildir, bu ihtimalin de sonsuza kadar kaybolmasıdır.  
Sonra bir gün insan şunu anlıyor:  
Ölüm yalnızca öleni almıyor hayattan.  
Kalanlardan da bir şey götürüyor.

## ÖZGÜN BÖLÜM | SEVKAN TAHSİNOĞLU

Bir ses eksiliyor içlerinden.  
Bir güven duygusu azalıyor.  
Belki biraz cesaret...  
Belki biraz çocukluk...  
Çünkü insan, sevdiği biri öldüğünde sadece onu kaybetmiyor; kendisinin o insanın yanında olan hâlini de kaybediyor.  
Bazı insanlar vardır, onların yanında daha güçlü hissedersin kendini.  
Daha çocuk...  
Daha korunmuş...  
Daha "tam".  
Onlar gidince insanın içindeki bazı odalar da kapanıyor sanki.  
Ve hiçbir vedanın gerçekten yeterli olmaması...  
Belki de yasın en ağır tarafı budur.  
İnsan son konuşmasını düşünüyor sonra.  
Son bakışı...  
Son cümleyi...  
"Keşke biraz daha uzun sürseydi." dediği o son anı...  
Çünkü kimse, bir insanın hayatımızdaki "son günü" olduğunu bilmiyor yaşarken.  
Hiç kimse bir vedanın gerçekten son veda olduğunu anlayamıyor o an.  
Hayat, en büyük kırılmalarını sıradan günlerin içine saklıyor.  
Belki de bu yüzden bazı acılar geçmiyor.  
Sadece biçim değiştiriyor.  
İnsan zamanla gülmeye devam ediyor.  
Hayata karışıyor.  
Yeni insanlar tanıyor.  
Yeni günler yaşıyor.  
Ama bazı kayıplar, insanın içine bir eşya gibi değil; bir gölge gibi yerleşiyor.  
Sessizce orada duruyorlar.  
Ve yıllar sonra bile her şey normale dönmüş gibi hissedildiği bir anda  
bir koku,  
eski bir şarkı,  
tanıdık bir cümle  
ya da ansızın çöken bir sessizlik...  
İnsanın içindeki bütün yarayı yeniden açabiliyor.  
Çünkü bazı insanlar öldükten sonra bile gitmiyor aslında.  
İnsan onları toprağa veriyor.  
Ama yüreğinden çıkaramıyor.  
Belki de sevginin en ağır hâli budur;  
Artık dokunamayacağın, göremeyeceğin, sesini bir daha duyamayacağın birini hâlâ içinde taşımak.  
Ve insan bazen yıllar sonra bile şunu hissediyor:  
Bir anda gidenle birlikte kendisinden de bir parçanın eksildiğini.  
Çünkü bazı ayrılıklar geçmiyor.  
İnsan sadece onlarla yaşamayı öğreniyor.

Sevdiklerimize sarılabilmek çok kıymetli...



Neslihan AHMETOĞLU

Göğüs Hastalıkları Uzmanı

# PULMONER EMBOLİ



## Pulmoner emboli nedir?

Damar içinde oluşan pıhtının akış yoluyla akciğer damarlarında tıkanmaya yol açmasına pulmoner emboli denir. Bu pıhtı, dokunun kanlanmasını etkiler ve organların zarar görmesini sebep olur.

Vakaların çoğunda en sık karşılaşılan bacadaki toplar damarlardan kaynaklanan damar içi pıhtılaşmalardır (Derin Ven Trombozu). Bazı vakalarda pıhtının büyüklüğüne bağlı olarak gerçekleşen ani basınç artışı ile sağ kalp yetmezliği gelişir ve bu durum ölümlü sonuçlanır.

Bazı vakalarda ise kronikleşen pulmoner emboliler, tedavi almayan veya tedaviye rağmen pıhtılaşma problemi olan hastalarda pulmoner hipertansiyon kalp yetmezliğine kadar gidebilen durumlara sebep olabilir.

## Pulmoner embolinin sebebi nedir?

- İleri yaş
- Hareketsizlik (fiziksel aktivite azlığı, uzun süre seyahat, yatalak olmak...)
- Aile öyküsü
- Travma (kemik kırıklarında, özellikle büyük kemiklerde, bu tür hastalarda profilaktik kan sulandırıcı verilmesine rağmen risk yüksek seyreder)
- Kanser hastaları ve kanser tedavisi görenler
- Obezite
- Gebelik
- Kalp yetmezliği
- İlaçlar (özellikle hormon ilaçları, genç bayanlarda doğum kontrol hapları ve sigara kullanımı riski artıran faktörler arasındadır)

## Pulmoner embolinin belirtileri nelerdir?

- Ani gelişen veya kademeli gelişen nefes darlığı
- Göğüs ağrısı
- Öksürük
- Sık nefes alma
- Taşikardi (kalp atış hızında artış)
- Hemoptizi (kanlı balgam)
- Halsizlik, çabuk yorulma, bayılma

## Pulmoner emboli nasıl teşhis edilir?

Tıbbi öykü ile hastanın şikâyetleri değerlendirilir; fizik muayenede akciğer solunum sesleri, oksijen saturasyonu, kalp atışı, EKG, alt ekstremitelerde ağrı şişlik DVT (Derin Ven Trombozu) açısından bakılır.

Risk faktörleri göz önünde bulundurularak tanıya yönelik tahliller istenir.

Bunların başında DDIMER denilen kan testi gelir, tek başına tanı koymak için yeterli değildir ancak pozitif olması durumunda şüpheyi destekler ve hastayı diğer testlere yönlendirmeyi sağlar; bunların başında bilgisayarlı tomografi, sintigrafi, pulmoner angiografi gelir.

Eğer DVT'den şüphelenilirse alt ekstremitelerde triplex ile bakılır.



## Tedavi yöntemleri nelerdir?

Antikoagulanlar (Kan sulandırıcılar) kanın pıhtılaşmasını azaltarak pıhtının dağılmasını sağlar ve yeni pıhtı oluşumunu engellerler.

Süresi genelde altta yatan risk faktörüne göre değişkenlik gösterir, özellikle genç hastalarda belirgin bir risk faktörü olmaksızın meydana geldiyse hematoloji hekimi ile değerlendirme yapılmasının ardından ömür boyu ilaç kullanımı söz konusu olabilir.

Risk faktörü bulunan hastalarda ise 6 aylık bir tedavi sonunda yeni bir tomografi sonucuna göre tedavi sona erdirilir.

Trombolitik ilaçlar genelde acil durumlarda verilirler.

Cerrahi embolektomi ve filtre takılması da diğer tedavi yöntemleridir.

## Pulmoner emboli durumunda beslenme nasıl olmalıdır?

- Sağlıklı beslenmeye dikkat edilmeli; tuzdan, donmuş ve trans yağlardan, kolesterol bakımından zengin gıdalardan uzak durulmalıdır.
- Yeterli sıvı alınmalıdır.
- Lifli gıdalar tüketilmelidir.
- Şeker tüketimi kısıtlanmalıdır.

## Pulmoner emboliden korunmak için ne yapılmalı?

- İdeal vücut ağırlığı korunmalıdır.
- Düzenli egzersiz yapılmalıdır.
- Sigara kullanılmamalıdır.
- Hormon içeren ilaçları hekime danışarak kullanmak gerekir.
- Uzun süreli seyahatlerde aralıklı mola vermek, bacakları sık sık hareket ettirmek gerekir.

**Pusula Dergisi olarak Göğüs Hastalıkları Uzmanı Dr.Neslihan Ahmetoğlu'na bize vakit ayırdığı için teşekkür eder, kendisine hayırlı çalışmalar dileriz.**

# CURLİNG, TAŞ ZİHİN VE SÜPÜRGE

Geçtiğimiz 6-22 Şubat tarihleri arasında İtalya'nın ev sahipliğinde düzenlenen 2026 kış olimpiyatlarında, özellikle son yıllarda sessiz sedasız ama kararlı yükselişiyle dikkat çeken bir branş; İskoçya kökenli curling. Namıdiğer "buz satrancı".

İlk bakışta sakın, hatta biraz yavaş tempolu gibi görünen curling, aslında tam anlamıyla bir strateji savaşı. Sporcuların buz üzerinde kaydıracağı granit taşlar, satranç tahtasındaki hamleler kadar ince hesaplarla ilerliyor. Süpürgelerle yapılan o meşhur hızlı hareketler ise işin sadece fiziksel kısmı; asıl mücadele, taşın nereye ve hangi açıyla yerleşeceğini saniyeler içinde planlamakta yatıyor. Ayrıca yoğun strateji ve odaklanma gerektiren, zekânın ve geleneksel yöntemlerin uygulandığı, 4 asıl 1 yedek oyuncunun yer aldığı ve rakibinin en iyi şekilde oynamasına engel olmayan bir spor branşı olarak öne çıkıyor.



Curling'i ilk kez izleyen çoğu kişi aynı şeyi düşünür. Buzun üzerinde bir taş kayıyor, sporcular da önünde çılgınca süpürüyor. İlk bakışta biraz garip, hatta basit bir oyun gibi görülebilir. Aslında oldukça stratejik bir spordur. Oyuncular her taşa uzun uzun düşünür. Taş nereye gidecek, rakibin taşı oyundan nasıl çıkarılacak, hangisi korunacak? Bu yüzden curling'e sık sık "buzun satrancı" deniyor. Dışarıdan komik görünen süpürme işlemi çok önemli. Sporcular süpürdükçe taşın hızı ve gittiği yön değişebiliyor. Yani o süpürmeler tamamen stratejinin bir parçası. Kısaca curling, uzaktan bakınca basit görünen ama izledikçe ne kadar taktik dolu olduğu fark edilen ilginç bir spor. Bu spor aynı zamanda centilmenliğin sporu. Bu oyunda ilginç bir kural var, hakem görmese bile sporcular kendi hatalarını itiraf ediyor. Maç sonunda ise kazanan kaybeden tarafa içecek ısmarlıyor. Yani curling sahasında hem strateji hem sportmenlik bir arada.

Günümüzde spor, kas yapmak veya formda kalmak için değil, bedenimizi, ruhumuzu güçlendiren ve insanları sosyal açıdan geliştiren önemli bir alan hâline gelmiş durumda. Spor yapmak sadece fiziksel değil, psikolojik olarak da güçlendirir. Takım sporları sorumluluk almayı, birlikte hareket etmeyi ve iş birliği yapmayı öğretir. Bireysel sporlarsa disiplinli olmayı, hedef koymayı ve hedefe ulaşmak için çabalamayı öğretir. Tüm bunlar, kişinin sosyal hayatında daha dengeli ve uyumlu bir birey olmasına yardımcı olur.

İlk bakışta yavaş ve sakin bir spor gibi görünen curling, psikolojik açıdan da bireye çok güçlü katkılar sağlar. Özellikle günümüzün yoğun ve çoğu zaman tek düze iş hayatında, insanlar kendilerini sıkışmış, yorgun ve amaçsız hissedebiliyor. Sürekli tekrar eden bir düzen, zamanla bıkkınlık ve mutsuzluk yaratabiliyor. İşte tam bu noktada spor âdeta bir çıkış kapısı oluyor. İnsan spor yaparken hem zihnini boşaltıyor hem de kendine kaliteli zaman ayırmış oluyor. Bu da olumsuz düşüncelerin ve karamsar ruh hâlinin azalmasına yardımcı oluyor.

Bu açıdan bakıldığında curling'in zihinsel ve duygusal yönden insana kazandırdıklarını şöyle sıralayabiliriz: odaklanmayı artırır, sabırlı olmayı ve planlama yapmayı öğretir, stresle başa çıkma kabiliyetini geliştirir, takım çalışmasını güçlendirir, özgüveni artırır, duygusal denge sağlar, problemlere stratejik ve çözüm odaklı yaklaşılmaya yardımcı olur, kaygı düzeyinin yönetilmesine katkı sağlar.

Kısacası curling, sadece buz üzerinde taş kaydırmak değildir; zihni çalıştıran, sabrı öğreten ve duygusal dayanıklılığı artıran bir spor dalıdır.



# GERÇEKTE HERKES MUTLU MU?



Etrafımıza baktığımızda kendimiz de dâhil olmak üzere insanların büyük bir kısmının sürekli mutlu görünmeye çalıştığını fark ediyoruz. Sosyal medya hesaplarımız kusursuz görünen, sürekli gülümseyen yüzlerimizin olduğu fotoğraflarla dolu. Elimize telefonumuzu alıp sosyal medya hesaplarında gezinirken insanların sürekli yeni yerler gezdiğini, güzel yemekler yediğini ve marka kıyafetler giydiğini görüyoruz.

Bu durum da ister istemez kişide “Herkes mutlu, bir tek ben değilim.” düşüncesi oluşturuyor. Çünkü kimse yaşadığı hayal kırıklıklarını, başından geçen kötü olayları, başarısız olduğu anları ya da yalnız hissettiği zamanları paylaşmıyor. Fotoğraf çekilirken gülümsemek yerine üstümüzü başımızı düzeltip nasıl daha iyi görünüyorsak o şekilde poz vermeye çalışmıyor muyuz? Hatta bazen sırf paylaşmak için mutluymuş gibi rol yaptığımız anlar olmuyor mu?

Ne yazık ki artık gerçekten mutlu olmaktan çok, çevremize mutlu görünmeye önem verir hâle geldik. Pek çoğumuz “mükemmel hayat” kurgusu oluşturmaya çalışıyoruz. Sonuç olarak sosyal medyada paylaştığımız bu “mükemmel hayat” görüntüleri, mutluluğu bir duygu olmaktan çıkarıp bir gösteriye dönüştürüyor. Yaşadığımız anın tadını çıkarmaktan çok, o anı nasıl paylaşacağımızı düşünüyoruz. Öyle ki bir kafe veya restorana gittiğimizde önce fotoğraf çekiliyoruz, bir geziye veya tatile çıktığımızda ilk olarak nasıl, nerede paylaşım yapsak diye düşünüyoruz.

Ve ne yazık ki artık yaşadığımız çağda üzgün olmak bile bazen bir “zayıflık” gibi algılanabiliyor. Bu yüzden sosyal medyada paylaşılan görsellerin büyük bir bölümü, insanların gerçek hayatlarının sadece seçilmiş parçalarını yansıtıyor.

Oysa biliyoruz ki hayat sadece mutlu anlardan oluşmuyor. Korku, kaygı, üzüntü ve stres yaşamın kaçınılmaz parçalarıdır. Fakat oluşturduğumuz bu mükemmel hayat kurgusu bizim gerçek duygularımızı bastırmamıza yol açıyor. Bu durum da zamanla psikolojik yorgunluğu meydana çıkartıyor ve iç dünyamızda yaşadığımız sorunlarla baş etmekte daha da zorlanır hâle geliyoruz.

Özellikle gençler, sosyal medya paylaşımlarından aldıkları beğeniler ile kendilerini daha güzel, daha akıllı ve daha değerli hissetmeye başlıyor. Beğeni sayısıyla birlikte daha güzelim, daha değerliyim düşüncesi de artıyor.

Aslında biraz durup düşündüğümüzde gerçek mutluluğun kusursuz görünmek ya da kusursuz bir hayata sahip olmak olmadığını fark edebiliriz. Gerçek mutluluk çoğu zaman küçük şeylerde gizli. Sevdiğimiz insanlarla geçirdiğimiz zaman, huzurlu hissettiğimiz bir an ya da içten bir gülümseme insanı gerçekten mutlu edebilir. Önemli olan bunları fark edebilmek. Ve ancak bunları fark ettiğimizde gerçek mutluluğu yakalayabiliriz.

Aslında belki de mutsuz olmaktan değil, başkalarına mutsuz görünmekten korkuyoruz.



# PATLICAN GÖMME

Yaz mevsimine merhaba dediğimiz şu günlerde, yaz sofraları hem tazecek yemeklerle hem de tüm ailenin bir arada olduğu masalarla güzeldir. Siz de sevdiğinizlere nefis yaz yemekleri sunarak keyifli anlar paylaşabilirsiniz. Son zamanlarda sıcakların artmasıyla birlikte sofralarda tok tutucu ve hafif yemekler ön plana çıkıyor. İşte yazın en popüler sebzesi ve sofraların baştağı olan patlıcan...

Patlıcan, zengin besin değeri ve içerisinde bulundurduğu vitaminleri açısından oldukça faydalı ve sık tüketilen bir besindir. Çoğu yemekte kullanılır ve Batı Trakya'nın birçok bölgesinde yaygın olarak tüketilen besinler arasında bulunur. Bu ay sizler için patlıcan gömme tarifini paylaşacağım.

Patlıcan gömme, Batı Trakya'nın birçok köyünde farklı isimle karşımıza çıkan ve ana yemeğin yanında soğuk tüketilen bir lezzettir. Damak zevkinize göre farklı malzemeler katarak salatanızı çeşitlendirebilir özel tatlar ortaya çıkarabilirsiniz. Deneyeceklere şimdiden afiyet olsun!

## Malzemeler:

- 5 tane büyük közlenmiş tombik patlıcan,
- 1 tane domates,
- zeytinyağı,
- limonsuyu, sirke,
- tuz,
- sarımsak,

## Patlıcan Gömme Nasıl Yapılır?

Patlıcanları önce bol su ile yıkıyor, kuruttuktan sonra mangal üzerinde közlüyoruz. Soğumasının ardından soyup biraz iri iri doğruyoruz. Domatesi ve sarımsağı rendeleyerek içine ekliyoruz. Zeytinyağı, limon, sirke ve tuz atıp güzelce karıştırıyoruz ve salatamız servise hazır. Hazırlamış olduğunuz salatamızın üzerine arzu ederseniz maydanoz da ekleyebilirsiniz. Afiyet olsun!



# HATIRINA

Nedir bu içimdeki gelişim,  
Bu anlamlandıramadığım değişim?  
Büyüme mi, pes etmek mi?  
Nedir bu her şeyi boş verişim?

Savaşın ortasında olsam ne fayda;  
Ne zaferin sevinci ne de mağlubiyet umurumda.  
Bir hoş aptallık, huzur dolu boşluk...  
Ne içmişim de bu denli bu sarhoşluk?

Nerede kaldı bilemiyorum o hırslarım,  
"Asla olmaz"larım, "mutlaka olacak"larım.  
Hangi ara "olmasa da olur"lara dönüştü, anlayamadım.

Henüz bundandır diyememiş olsam da adına,  
Doya doya varmak istiyorum tadına.  
Bir fincan kahve oldum kendi kendime,  
İçiyorum gelecek yılların hatırına.

**Sibel Osman**



# Meteorlar ve Kuyruklu Yıldızlar: Göklerin Ziyaretçileri



İNANÇ MAHMUT  
SİRKELİ İLKÖĞRETİM 6. SINIF ÖĞRENCİSİ

Gökyüzü, insanlığın en eski merak kaynaklarından biri olmuştur. Yıldızlar, gezegenler ve galaksilerin yanında meteorlar ve kuyruklu yıldızlar da yüzyıllardır hem bilim insanlarının hem de meraklı gözlerin ilgisini çeken doğa olaylarıdır.



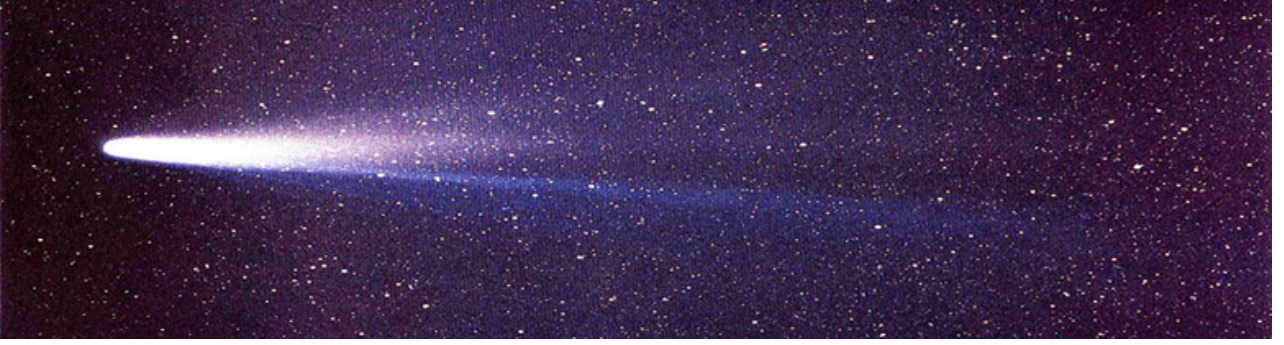
## Kuyruklu Yıldızlar: Güneş Sistemi'nin Buzlu Yolcuları

Kuyruklu yıldızlar, Güneş Sistemi'nin en uzak ve karanlık bölgelerinde – Oort Bulutu ve Kuiper Kuşağı – bulunan, büyük ölçüde buz, toz ve kayalardan oluşan gök cisimleridir. Genellikle “kirli kartopları” olarak tanımlanırlar. Güneş'e yaklaştıklarında ısının etkisiyle yüzeylerindeki buzlar buharlaşır ve etrafa saçılan gaz ve tozlar koma adı verilen parlak bir bulut oluşturur. Güneş rüzgârı ve radyasyon basıncı ise bu maddeleri iterek kuyruklu yıldızlara karakteristik kuyruklarını kazandırır.

## ÇOCUKLARIN KALEMİ | İNANÇ MAHMUT

Kuyruğun iki ana bileşeni vardır:

**Gaz (iyon) kuyruğu:** Genellikle mavi renkte görünür ve Güneş'ten daima uzak tarafa doğru uzanır.**Toz kuyruğu:** Sarımsı veya beyaz görünür; daha yayvan ve kavisli bir yapıdadır.Kuyruklu yıldızların yörüngeleri oldukça eliptiktir. Bazıları binlerce yıl boyunca Güneş'e bir kez uğrarken, Halley Kuyruklu Yıldızı gibi bazıları yaklaşık 76 yıllık döngülerle geri döner.



### **Meteorlar: Atmosferde Yanıp Parlayan Taş Parçaları**

Meteorlar, çoğu zaman kuyruklu yıldızların geride bıraktığı enkazlardan veya asteroit parçalarından oluşan küçük gök cisimleridir. Bu küçük taş ve metal parçalarına uzayda meteoroid denir. Dünya'nın atmosferine girdiklerinde yüksek hız nedeniyle ısınarak parlak bir çizgi oluştururlar; bu olaya meteor adı verilir.



### **Meteor Yağmurları: Gökyüzünde Yıldızlı Bir Gece Şöleni**

Atmosferden geçip yeryüzüne ulaşmayı başaran parçalara ise göktaşı (meteorite) denir. Bu göktaşları, Güneş Sistemi'nin oluşum süreci hakkında önemli ipuçları sunar.



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)