



HAZİRAN 2024

40.  
SAYI

# PUSULA

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



- BATI TRAKYA TÜRKLERİ "BİZ BURADAYIZ" DEDİ
- T.C GÜMÜLCİNE BAŞKONSOLOSLUĞU'NDA BAYRAMLAŞMA TÖRENİ GERÇEKLEŞTİRİLDİ
- GÜMÜLCİNE BAŞKONSOLOSLUĞU'NDA "DÜNYA KAHVALTI GÜNÜ" ETKİNLİĞİ DÜZENLENDİ
- TOÇEK YARATICI DRAMA VE TİYATRO ATÖLYESİ YIL SONU GÖSTERİSİNİ GERÇEKLEŞTİRDİ

# İÇİNDEKİLER

---

01

GÜNCEL KONULAR

14

SAĞLIK /  
20'LİK DİŞLER

06

BESLENME BİLİMİ /  
DİKKAT KAS ERİMESİN !

17

YÖRESEL LEZZETLER /  
ÇİĞ YAĞ TATLISI

09

EĞİTİM /  
SINAVLARA SADECE ÖĞRENCİLER  
DEĞİL, ANNELER DE HAZIRLANIYOR!

18

GENÇLERİN KALEMİ /  
TÜM YÖNLERİYLE MATEMATİK

11

KİŞİSEL GELİŞİM /  
SORUN VEYA HAKSIZLIK  
KARŞISINDA SUSMAK FEDAKÂRLIK  
MI, KAÇIŞ MI?

21

SİZİN KALEMİNİZ /  
GÖNÜL

12

ÖZGÜN BÖLÜM /  
ÇAMAŞIR İPİ

22

ÇOCUKLARIN KALEMİ

13

PSİKOLOJİ /  
MENTAL SAĞLIK

## İLETİŞİM:

EGNATIAS 75, 69100 KOMOTİNİ  
TEL: +302531029705

## PUSULA DERGİ

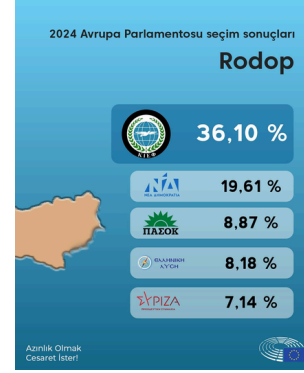
KOORDİNATÖR | TASARIM  
ENİSE MOLLA AHMET

HAZİRAN SAYISI DÜZELTMELER  
NERGİS KURT

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

## BATI TRAKYA TÜRKLERİ “BİZ BURADAYIZ” DEDİ

Batı Trakya Türk toplumunun siyasi alandaki temsilcisi Dostluk Eşitlik Barış Partisi, 9 Haziran 2024 Pazar günü Yunanistan'da yapılan Avrupa Parlamentosu seçimlerinde bir kez daha tarihi bir başarıya imza attı. “Biz buradayız!” sloganıyla seçimlere katılan DEB Partisi, 2014 ve 2019 yıllarında olduğu gibi 2024 AP seçimlerinde de Rodop ve İskeçe illerinde en çok oyu alarak birinci parti oldu. Toplam 42 adayla seçime katılan DEB Partisi büyük bir başarıya imza atarak, Türk Azınlığın sorunlarını bir kez daha ulusal ve uluslararası kamuoyu nezdinde dile getirmeyi başardı. Seçim sonuçlarının netleşmesinin ardından Gümülcine’de yer alan DEB Partisi genel merkezinde açıklamalarda bulunan DEB Başkanı Çiğdem Asafoğlu, seçim sonuçlarını Batı Trakya Türkleri adına kazanılmış büyük bir zafer olarak değerlendirdi. DEB Partisi'nin 42 adayının 25'inin kadın olması da bu seçimin bir diğer ayrıntısıydı ve kadınlarımızın azınlık için değerini gözler önüne serdi.



## T.C GÜMÜLCİNE BAŞKONSOLOSLUĞU'NDA BAYRAMLAŞMA TÖRENİ GERÇEKLEŞTİRİLDİ

17 Haziran Pazartesi günü Gümülcine Başkonsolosluğu'nda geleneksel bayramlaşma töreni gerçekleştirildi. Batı Trakya'nın her bölgesinden soydaşlar başkonsolosluktaki bayramlaşma törenine katılım gösterdi. Törene katılan misafirleri Türkiye'nin Gümülcine Başkonsolosu Aykut Ünal, eşi İlayda Ünal ve başkonsolosluk çalışanları karşıladı.



## GÜMÜLCİNE BAŞKONSOLOSLUĞU'NDA “DÜNYA KAHVALTI GÜNÜ” ETKİNLİĞİ DÜZENLENDİ

Başkonsolos Aykut Ünal ve eşi İlayda Ünal “Dünya Kahvaltı Günü” sebebiyle 2 Haziran Pazar günü kahvaltı etkinliği düzenledi. Türk Azınlık kurumlarının gençlik kolları üyelerine Türkiye'nin Gümülcine Başkonsolosluğu'nda Türk kahvaltısı ikram eden Başkonsolos Aykut Ünal ve eşi İlayda Ünal kahvaltıya katılan konukları kapıda karşıladı. Etkinliğe katılan gençlerle yakından ilgilenen Ünal, tüm katılımcılara teşekkür etti.



## TOÇEK YARATICI DRAMA VE TİYATRO ATÖLYESİ YIL SONU GÖSTERİSİNİ GERÇEKLEŞTİRDİ



TOÇEK Yaratıcı Drama ve Tiyatro Atölyesi'nin yıl sonu gösterisi 13 Haziran Perşembe günü gerçekleştirildi. Gümülcine'de Eski REX sinemasında büyük bir katılımı ile gerçekleştirilen etkinliğe Türkiye'nin Gümülcine Başkonsolosu Aykut Ünal, eşi İlayda Ünal ve çok sayıda kişi katıldı.

TOÇEK Yaratıcı Drama ve Tiyatro Atölyesi, Olga Gülerci'nin yazdığı “Umut Üşür Sokaklarda” adlı müzikal tiyatro oyununu ve Lavinya Öz'e ait “3 Masal Cadısı” oyununu sahneledi. Etkinlikte TOÇEK Yaratıcı Drama ve Tiyatro Atölyesine devam eden çocukların sahnelediği tiyatro gösterisi izleyicilerden yoğun alkış aldı.



## PROF. DR. MEHMET GÖRMEZ GÜMÜLCİNE VE İSKEÇE'Yİ ZİYARET ETTİ

Türkiye Diyanet İşleri eski Başkanı Prof. Dr. Mehmet Görmez, Batı Trakya'ya ziyaret gerçekleştirdi. Ziyaret kapsamında ilk olarak 14 Haziran Cuma günü Gümülcine'ye gelen Prof. Dr. Mehmet Görmez, Gümülcine Türk Gençler Birliği'nde bir konferans gerçekleştirdi. 15 Haziran Cumartesi günü ise İskeçe Müftülüğü'nün Batı Trakya Azınlığı Yüksek Tahsilliler Derneği İskeçe Şubesinde düzenlediği konferansa konuşmacı olarak katıldı.



## KIRK KURBANİ ETKİNLİĞİ GERÇEKLEŞTİRİLDİ

Kozlukbeir Belediyesi'ne bağlı Hebilköy'de, 700 yıldan bu yana süregelen geleneksel Kırk Kurbanı etkinliği 2 Haziran Pazar günü büyük bir coşkuyla gerçekleştirildi. Köy halkının düzenlediği etkinliğe çok sayıda soydaş katıldı. Etkinlik, katılımcılara geleneksel olarak hazırlanan "bakırlama" adı verilen etli pilav ikramıyla son buldu.



## BATI TRAKYA TÜRK ÖĞRETMENLER BİRLİĞİ SEÇİMLERİ GERÇEKLEŞTİRİLDİ

1 Haziran Cumartesi günü Batı Trakya Türk Öğretmenler Birliği genel kurulu yoğun bir katılım ile gerçekleştirildi. BTTÖB'nin olağan genel kurulunda Aydın Ahmet yeniden başkan seçildi. Genel kurulun Divan Başkanlığını BTAYTD eski Başkanı Mehmet Emin, yazmanlık görevlerini ise Koray Bağdatlı ile Elif Molla İsmail Mehmet yaptı. 164 oyun kullanıldığı genel kurulda oyların 162'si geçerli sayılırken, iki oy geçersiz çıktı.



Aynı günün devamında yapılan görev dağılımında yeni yönetim ve denetim kurulu şu şekilde oluştu:

### YÖNETİM KURULU

Başkan: Aydın Ahmet  
Asbaşkan: Hasan Boşnak (İskeçe)  
Asbaşkan: Batuhan Hasan (Gümölcine)  
Genel Sekreter: Asime Hasanoğlu  
Kasadar: Niyazi Hasan  
Üye: Emine Ramadan  
Üye: Belgin Molla Ahmet Mehmet  
Yedek üye: Doğuş Şükrü

### DENETİM KURULU

Başkan: Ramadan Duban  
Sekreter: Sevgi Molla  
Üye: Özgür Yusuf  
Yedek Üye: Caner Dayı  
Yedek Üye: Hüseyin Aliođlu

## İSKEÇE TÜRK BİRLİĞİ'NDEN KÜLTÜR-SANAT ŞENLİĞİ

İskeçe Türk Birliği'nin 1 Haziran Cumartesi günü ova köylerinden Gencerli'de düzenlediği "Kültür - Sanat Şenliği" büyük bir katılım ile gerçekleşti. Yüzlerce soydaşın katıldığı şenlikte, İTB'ye bağlı Biçki - Dikiş - Nakış ve El Sanatları Kurslarının yıl sonu sergilerinin açılışı yapıldı. İTB Gençlik Kolu ve halk oyunları ekibinin gerçekleştirdiği İskeçe ova bölgesi geleneksel düğün canlandırması ise büyük beğeni topladı. İTB Türk Sanat Müziđi Korosu'nun konseri, İTB Müzik Kursu öğrencilerinin performansı ve Çocuk Korosu ayrıca İTB Halk Oyunları Ekiplerinin gösterileri de büyük beğeniyle izlendi. Kültür - Sanat Şenliğinde, "El Emeđi Göz Nuru Sergisi"nin açılışı da yapıldı. Serginin açılışını İTB Başkanı Ozan Ahmetođlu, Türkiye'nin Gümölcine Başkonsolosu Aykut Ünal, İskeçe Müftüsü Mustafa Trampa ve BTAYTD Başkanı Hüseyin Baltacı birlikte yaptı.



# DIKKAT KAS ERİMESİN !

## Düşük Kalorili Diyetlerle Kilo Vermeye Çalışırken Kaslarınızdan Olmayın

Çağımızda modern yaşam koşulları ile birlikte toplum olarak daha az hareket eder hale gelmiş bulunmaktayız.

Çoğu kişi gün boyu oturarak çalışmakta olup, zamanlarının büyük bir kısmını saatlerce televizyon seyrederek ve bilgisayar başında vakit geçirerek yiyecek bir şeyler atıştırılmaktadır. Ancak bu hareketsiz yaşam sonucunda bireylerin aldıkları enerji harcadıklarından fazla olduğu için vücut yağ kitlesinde artış meydana gelmektedir. Ne yazık ki hareketsiz yaşamın kaçınılmaz sonucu da kas kaybıdır. Masa başında gün boyu atıştırılan besinlerin protein içeriği yeterli olmadığından kas kütlemini korumaya yetmez,

buna bağlı olarak genç yaşlarda bile kas erimeleri gözlenebilir. Ayrıca kötü sağlık sonuçları, halsizlik, yorgunluk, fonksiyon ve denge kaybı, sakatlık, kemik kırılabilirliği ve son olarak ölüm kaçınılmaz bir hal alır.

Yaz aylarında sıcaklık seviyelerinin artması ile birlikte halsizlik, yorgunluk gibi şikayetler daha sık yaşanabilir. Vücudumuz bir yandan ısı değişikliğine bir yandan da değişen yaşam alışkanlıklarımıza uyum sağlamaya çalışır. Bunun sonucunda da iştahsızlık, yetersiz besin tüketimi ile yetersiz su tüketimi ön plana çıkar. Sıcak havalarda yorgunluğu önlemek ve kas kayıplarının önüne geçmek adına günde 3 ana 3 ara öğün olacak şekilde beslenmek ve öğün atlamamak gerekir. Vücudun aç bırakılması, halsizlik şikayetinin artmasına neden olur. Yaz döneminde birçok birey tarafından hızlı kilo kaybı hedeflendiğinden, aç kalma veya düşük kaloriler ile beslenme en sık yapılan hatalardır. Açlık sonucu meydana gelen kilo kaybının neredeyse tümü kas kaybıdır.



BESLENME VE DİYETETİK UZMANI  
DOĞA KASAP





## Peki Kas Kaybetmeden Nasıl Kilo Verebiliriz ?

### DENGELİ BESLENME

- Her vücut belli bir yağ, kas ve su oranına sahiptir ve her vücudun belli bir kilo verebilme kapasitesi vardır. Metabolizmanın çalışabilmesi ve vücudun günlük fonksiyonlarını yerine getirebilmesi için belirli bir enerjiye ihtiyacı vardır. Ancak zayıflamak için kalori çok düşürüldüğünde enerji ihtiyacı kaslarda depolanan şekerden sağlanır. Bu da bir süre sonra kas kaybına yol açar.
- Düşük karbonhidrat içeren diyetler de kas kaybıyla sonuçlanır. Bu yüzden kilo verme döneminde karbonhidrat alımı tamamen sıfırlanmamalıdır. Vücuda yeterli miktarda karbonhidrat alınamaması durumunda kasların yıkıma uğrayabileceği ve yağ depolanabileceği unutulmamalıdır. Yine aynı şekilde günlük alınması gereken karbonhidratın üzerine çıkılması da yağ depolanması olarak sonuçlanır.
- Kas kaybını önlemek için günlük protein ihtiyacı mutlaka karşılanmalıdır. Bu oran kilogram başı en az 0.8 - 1 gramdır. Spor yapan bireylerde bu oran kilogram başı 1.2 - 1.5 gram olmalıdır . Bu miktarın karşılanabilmesi için et, süt ve süt ürünleri, balık, tavuk, yumurta gibi protein oranı yüksek olan gıdaların tüketilmesi gerekir. Yalnızca hayvansal proteinler değil, kuru baklagiller gibi bitkisel proteinler de tüketilmelidir.
- Kilo verme süreci içerisinde 3 öğün yerine 5-6 öğün tercih edilmelidir. Sık yeme alışkanlığı, porsiyonların küçülmesini sağlar. Bir seferde tüketmek yerine, her öğünde yeterli ve yüksek kalitede protein alınması (25-30 gr) önerilir.





- Yağlı besinlerin tüketimi bu süreç içerisinde kesilmemelidir. Vücudumuzun fonksiyonlarını yerine getirebilmesi için yağ içeren besinlere de ihtiyacı vardır. Fakat burada dikkat edilmesi gereken en önemli nokta, bu besinlerin doğal yağ barındırmasıdır. Haftada iki kez mutlaka balık tüketilmelidir. Balık omega-3 açısından zengin olduğu için yağ yakımını destekler.



- Günlük tüketilmesi gereken su miktarı mutlaka tüketilmelidir.

- Un, tuz ve şeker üçlüsünden mümkün olduğunca uzak durulmalıdır.



- Düzenli ve sağlıklı uyku uyumaya özen gösterilmelidir. Uyku esnasında vücut, depolanan besinleri tüketir. Eğer uyunması gereken saatlerde uyunmazsa yağ depolanması artar.



- Aşırı kafein tüketimi de kas erimesine yol açmaktadır. Kafein tüketimi günde 2 adet kahve ile sınırlandırılmalıdır.



- Kalsiyum, potasyum, magnezyum ve sodyum mineralleri kaslar için faydalı minerallerdir. O yüzden bu minerallerin tamamını barındıran maden suları tüketilebilir.



Ağır ve kontrolsüz diyetler metabolizmayı yavaşlatır. Bu yüzden vücudumuza zarar vermemek adına günlük beslenmemize uygun sürdürülebilir diyet modellerini tercih etmemiz gerekir.

## SINAVLARA SADECE ÖĞRENCİLER DEĞİL, ANNELER DE HAZIRLANIYOR!

Her yıl birçok öğrencimiz, nitelikli üniversitelere girebilmek için yaklaşık bir yıl süren maraton içine giriyor, okul ve dersane sıralarında ter döküyor. Çocuklarımızın kaygı ve endişesi büyük...

Nasıl olmasın ki!

Tam da ergenlik döneminin getirdiği sıkıntıların arasında, geleceklerini şekillendirecek çetrefilli bir sınavla karşı karşıyalar. Tabii bu zorlu maratonda hedefe koşan sadece öğrenciler değil, sürecin ipini göğüsleyen en önemli aktörler şüphesiz annelerdir. Sınav anneleri olarak da nitelendireceğimiz bu kitle çocuklarını bir yıl boyunca canlı tutarak motive etmeyi amaçlıyor. Yaşam standartlarını ve planlamalarını sınava göre ayarlayan sınav anneleri tüm yıl boyunca çocuğu gibi hazırlanan bir birey haline dönüşüyor.

Öğrencinin hangi üniversiteye gireceği mezuniyet ortalamasına bakılmaksızın daha sınava girmeden belirleniyor ve son hızla hedefe doğru son gaz ilerleniyor, eğer hedef başarılı ise çocuk ve anne amaçlarına ulaşıyor fakat eğer hedef başarısız ise çocuk ve anne için bu zor ve yorucu süreç hüsrana dönüşüyor. Bu süreç içerisinde bir de sınav annelerine özel "Viber" grupları filizleniyor. Her gün çocuklarının durumları bu gruplardan takip ediliyor. İletişim ve etkileşim ağı canlı ve diri tutuluyor. Örneğin deneme sınavlarından çocukların aldığı puan veya eksiklikler bu gruplardan paylaşılabilir. Ailelerin, özellikle sınav annelerinin bu grupta çocuğun deneme sınavlarındaki başarı ya da başarısızlıklarına göre ebeveyn tutumlarının şekillendiği gözlenmektedir.

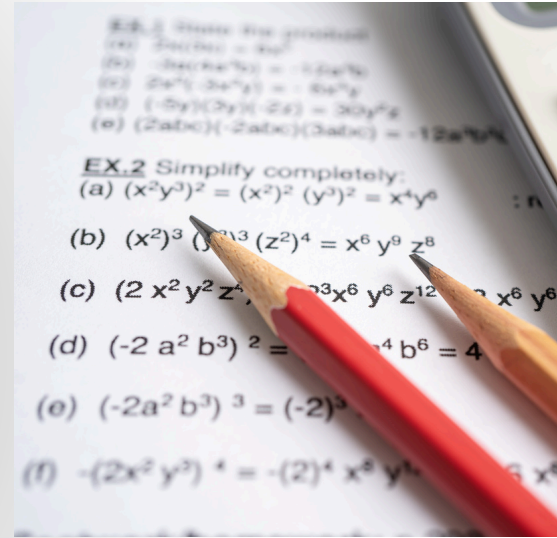
Mükemmeliyetçi anne tutumu kendini ele verebiliyor. Buraya çok dikkat etmemiz gerekiyor. "X arkadaşın bu haftaki deneme sınavında birinci olmuş." gibi söylemleri çocuklarımızla paylaşırken çok hassas olmamız gerekiyor. Aksi takdirde çocuğumuzun kendisine olan güven duygusunu zedeleyebilir, çocuklarımızın ileride başarısız ve çekingen bireyler olmasına sebebiyet verebiliriz. Ayrıca bu tutum nedeni ile çocuk itaatsiz, isyankâr hale de gelebilir.



Annelerin sınava hazırlık döneminde en az öğrenciler kadar kaygılı oldukları gözlenmektedir. Kaygı bulaşıcı bir duygudur ve çoğunlukla aileler kendi kaygılarını çocuklarına yansıtmaktan kaçınmalı ve sakin kalmayı hedeflemelidir. Yapılacak ilk adım öncelikle ailenin kendi kaygısını azaltmaya çalışmasıdır. Anneler çocuklarına kaygılarını hissettirmemek için onlara olumlu cümleler kursa bile ses tonu, jest ve mimiklerinin onları ele verebileceğini unutmamalıdır. Bunun için sınav süresince evinizde "olağanüstü hal" ilan etmek yerine, alternatifler oluşturup hayatınıza olduğu gibi devam etmelisiniz. Ayrıca bu süreçte aşırı steril bir ortam yaratmak yerine, sosyal aktivite ortamları yaratarak çocuğunuzun hayattan keyif almasına yardımcı olmalısınız. Her ebeveyn çocuğunun başarılı olması için destek gösteriyor olabilir fakat burada önemli olan verilen desteğin niteliğidir. Bu nitelik, başarıyı taçlandıran, çocuğun kendisini iyi hissetmesine yardımcı olacak türde olmalıdır.

Son olarak, ergenlik döneminin getirdiği hormonal değişimler; bireylerin duygu, düşünce ve ilişkilerinde ani değişiklikler yaşamasına sebebiyet verir. Çocuğunuzun dinlemeniz, anlamanız ve onun duygularını anlayabildiğinizi göstermeniz bu süreçte çok önemlidir. Bu zorlu maraton sürecinde gençlerin ailelerinin desteğine duydukları ihtiyaç artmaktadır. Ayrıca çocuklar, sınava hazırlanırken ailelerin de takımın bir parçası olduğu gerçeği unutulmamalıdır.

Hedefe giden yolda çekilen çile kutsaldır.



# SORUN VEYA HAKSIZLIK KARŞISINDA SUSMAK FEDAKÂRLIK MI, KAÇIŞ MI?

Bazı insanlar, ister ikili ilişkilerinde olsun, ister içinde buldukları toplumu ilgilendiren konularda olsun, bir sorun ile karşı karşıya geldiklerinde gerginlik olmasın diye tartışmadan kaçmak, susmak, üstünü kapatmak isterler. Bunu da çoğu zaman, fedakârlık yapıyormuş gibi gösterirler.

Oysa geri çekilmek, susmak karşısındaki için değil, insanın kendisi için yaptığı bir davranıştır. Çünkü böyle davranınca, yani bir haksızlık veya bir sorun karşısında susunca, konuşmayınca kişi fedakârlık yaptığını düşünür ve bu şekilde aslında kendisini kandırır.

Kırılmaktan, gerginlikten, sorunun uzamasından korktuğu için konuyu hemen kapatan kişi, bunu kendini korumak için yapar ve bu yüzden bu bir fedakârlık sayılmaz.

Kişi sürekli olarak sustuğunda, alttan aldığı sorunun parçası olmakta ve sorunun büyümesine neden olmaktadır. Çünkü ilişkilerdeki sorunlarda, karşılıklı davranışlar iki tarafa göre şekillenir. Kişinin gerginlik, stres gibi negatif duygulara dayanıksızlığı ile sorun gerektiği gibi çözülemez ve ne yazık ki süreğen hale gelir. Sorunlar ve haksızlıklar karşısında susan, konuşamayan, tartışmadan kaçan kişiler veya toplumlar aynı sorunlar ve haksızlıklar ile karşı karşıya kalmaya devam ederler. Ne yazık ki, bazen gerginlik olmadan, stres olmadan iki taraf için de önemli olan bir konuyu çözmek her zaman mümkün olmayabilir.

Gerginlikten, stresten kaçmak için yapılan her eylem ise, sorunları görmezlikten gelerek, halının altını süpürmeye benzer. Aslında çözülemeyen sorun yoktur, sorunu sürdüren taraflar vardır. Bir taraf sürekli susar ve konuşmazsa diğer taraf aynı sorunları ve haksızlıkları yapmaya devam eder. Oysa stres ve gerginlikle baş etme konusunda kendilerini geliştiren kişiler, ister ikili ilişkilerde olsun, ister toplumsal konularda olsun, sorunlar ve haksızlıklar karşısında çözüm odaklı davranırlar.

Sürekli alttan alan, susan ve sorunlardan kaçan kişilerin içlerinde, zaman içinde öfke birikir ve bu da krizlere neden olur. Ruhsal sağlıklarını olumsuz yönde etkiler. Yaşamın, kişisel veya toplumsal bazda olsun, sorunlar ve haksızlıklar karşısında susan değil, konuşarak, görmezden gelerek değil, görerek, bilerek hakkını arayan cesur kişilere ihtiyacı vardır. Kişiler ve toplumlar ancak bu şekilde ileriye dönük olumlu gelişmeler yaşayabilirler.



# ÇAMAŞIR İPİ

Böyle bir yazı başlığı mı olur? Büyüklerimizin de dediği gibi aslında ne yaparsan, öyle olur. Neyi uygun görürsen o doğrudur.

Her evin içinde farklı bir yaşam hikayesi vardır, bazen hüznü, bazen neşeli, bazen umutlu veya umutsuz. Nedir bir evi yuva yapan? Yanından geçerken burnumuza gelen kavrulmuş soğan ve domates kokusu mudur? Balkonda yetiştirilen çiçekler midir? Minik bahçesine ekilen çiçekler, sebzeler veya meyve ağaçları mıdır? Eğer bunlar varsa, evin içinde de mutlaka bir hayat hikayesi vardır. Peki ya biraz derine inip bir ağaçtan diğerine ya da bir direktten diğer direğe bağlanmış çamaşır ipi?

Düşünecek olursak bize çok şeyi gösterir, nedenini bilmesem de dışarıda serili olan çamaşırlar her zaman beni mutlu etmiştir. Çamaşır; o evde yaşayanları, yaptıkları meslekleri, okudukları okulları, yapılan aktiviteleri, daha da ileriye gidecek olursak evde kaç kişinin yaşadığını, kilolarını, boylarını, hatta psikolojik durumlarını bile yansıtır çoğu zaman.

Eskiden haftanın belirli günlerinde kurulan kazanlarda kaynatılarak yıkanan çamaşırlar kuruması için direktten direğe gerdiğimiz çamaşır iplerimize serilirdi. Çitilenecek yıkanan çamaşırlar, belirli bir düzene uygun şekilde, kuruması için bu ipe serilirdi. Türüne göre kazanda birlikte yıkanan çamaşırlar, ipe de belirli bir sıraya, boylarına ve hatta çoğu zaman rengine göre de dizilirdi. Aile büyükleri tarafından kız çocuklarına bu çamaşır serme düzeni öğretilir, örneğin çarşaf bir tarafa, yastık kılıfları onların yanlarına, çoraplar eşleriyle birlikte çevrilmiş bir şekilde asılması öğütlenirdi.



Aile büyükleri tarafından geleneklerine ve kültürüne daha sadık bir şekilde yetiştirilmeye çalışılan çocuklara, aynı zamanda bir evi nasıl çekip çevireceği de en doğru şekilde öğretilmeye çalışılırdı. O zamanlarda çamaşırların, ipten sergilenmesi ayıp bir şey sayılmazdı, utanılacak bir şey değildi. Zira neredeyse ekonomik ve sosyal düzey aynı olduğundan o köyde ya da o yerde bulunan halk aşağı yukarı aynı şeyleri yer, aynı şeyleri giyerdi.

O zamanlarda saklanması gereken bir şey yoktu, her şey apaçık ortadaydı. Hayat modernleştikçe kültürümüzden uzaklaştığımız gibi düşünce tarzımız, giyim tarzımız da bir devrim geçirdi. Teknolojinin getirdiği en son yeniliklerin arasında artık çamaşır asma kültürümüzü ortadan kaldıran kurutma makinelerimiz var. Günümüzde insanların yüzüne baktığımızda gördüğümüz ya da daha doğrusu göremediğimiz duygular artık aynen bir çamaşır kurutma makinesinin çamaşırlarımızı sakladığı gibi, duygularımızı da saklamış vaziyette. Gizlemeye çalıştığımız, bastırmaya çalıştığımız düşüncelerimiz, duygularımız, hislerimiz sekiz kilogramlık bir makinenin içine çamaşırlarımız gibi hapsedilmiş durumda.

Aslına bakacak olursak nahoş olan duyguların saklanması gerektiği gibi ortaya dökülmemesi gereken kirli çamaşırların da saklanması daha uydun değil midir? Duyguların kirli değilse gösterilmesi, çamaşırların ise kirli değilse ortaya dökülmesi en makul olanıdır bana göre. Peki siz ne dersiniz?

# MENTAL SAĞLIK

Mental sağlık, kişinin duygusal, psikolojik ve sosyal olarak iyi durumda olma halidir. Bu durum, insanların düşüncelerini, duygularını ve davranışlarını etkiler. Ayrıca, stresle başa çıkma, başkalarıyla iletişim kurma ve kararlar alma yeteneğininide içerir. Mental sağlık, yaşamın her döneminde, çocukluktan yetişkinliğe kadar önemlidir.



## Mental Hastalıklar:

1. Depresyon: sürekli üzüntü, ilgi kaybı ve umutsuzluk duyguları, kişinin enerji seviyeleri düşer ve günlük aktivitelerden zevk almaz hale gelir.
2. Anksiyete Bozuklukları: aşırı endişe, korku ve panik ataklar yaşar.
3. Bipolar Bozukluk: kişinin ruh hali ve enerjisinin uçlarda dalgalanması. Kişi manik ve depresif dönemler yaşar.
4. Şizofreni: gerçeklikten kopma, halüsinasyonlar, sanrılar ve düzensiz düşünme gibi belirtiler görülür.
5. Yeme Bozuklukları: anoreksiya nervoza, bulimiya nervoza ve tıknırcasına yeme bozukluğu.
6. Obsesif Kompulsif Bozukluk: kişinin kontrol edemediği takıntılı düşünceler ve bu düşünceleri hafifletmek için yaptığı zorlayıcı davranışlar.
7. Travma Sonrası Stres Bozukluğu: travmatik bir olayın ardından ortaya çıkar ve kişi olayla ilgili tekrarlayan anılar, kabuslar ve aşırı uyarılma belirtileri yaşar.

## Mental Sağlık Koruma Yolları:

1. Düzenli Egzersiz: fiziksel aktivite, endorfin salgısını artırarak ruh halini iyilerştirir.
2. Sağlıklı Beslenme: dengeli ve sağlıklı beslenme, beyin fonksiyonlarını olumlu etkiler.
3. Uyku Düzeni: yeterli ve kaliteli uyku, mental sağlığın korunmasında kritiktir.
4. Stres Yönetimi: yoga, meditasyon ve nefes egzersizleri gibi teknikler stresi azaltır.
5. Sosyal Destek: aile ve arkadaşlarla vakit geçirmek, destek sistemleri oluşturmak önemlidir.
6. Profesyonel Yardım: gerekli durumlarda psikolog veya psikiyatrist gibi uzmanlardan destek almak.

Mental sağlık, genel yaşam kalitesini doğrudan etkileyen bir faktördür. Bu nedenle, mental sağlığın korunması ve iyileştirilmesi için proaktif (preblemlerin önüne geçmek) adımlar atmak uzun vadede kişinin mutluluğu ve başarısı için gereklidir.



DİŞ HEKİMİ  
ERDEM KIRACI

# 20'LİK DİŞLER



*Diş Hekimi Erdem KIRACI ile birçok kişinin ağrılı bir dönem olarak geçirdiği 20'LİK DİŞLER üzerine bir söyleşi gerçekleştirdik. Verdiği bilgilerden dolayı Pusula ekibi olarak kendisine teşekkür ederiz.*

## 20'lik Diş Nedir? Yirmilik Diş Belirtileri

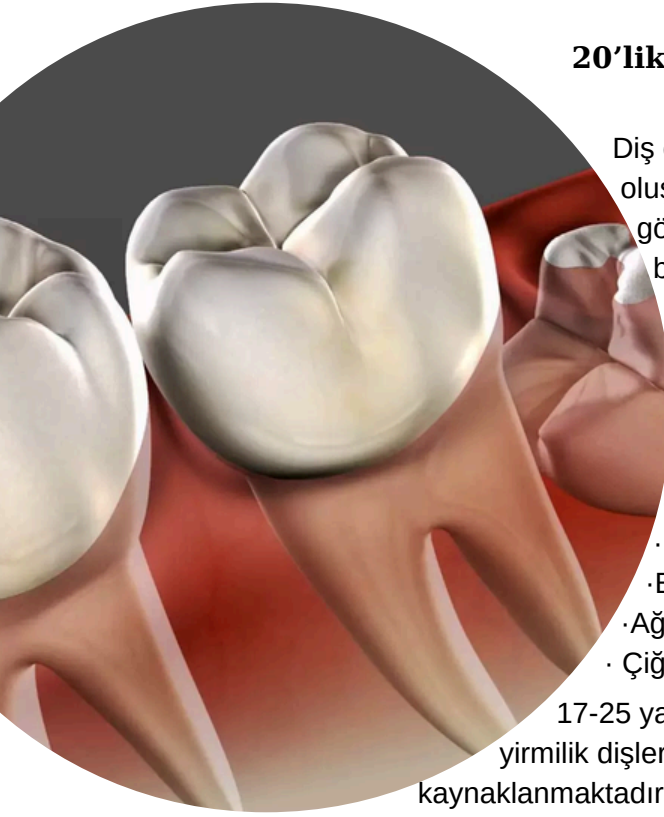
Yirmilik dişler, halk arasında 20 yaş dişleri şeklinde de isimlendirilen genel olarak 17 -25 yaş aralığında çıkan yetişkin dişlerdir. Çene kısmının en arka bölümünde bulunan azı dişleri olan 20'lik dişler genel olarak çenenin yapısına uyum sağlamazlar, bundan dolayı kişide ağrı, apse ve hastalıklara neden olur. Bundan dolayı pek çok yirmilik dişin diş çekimi ya da diş ameliyatı ile çıkarılması gerekir. Çene yapısı müsait olan bireylerde bu dişlerin çekilmesine gerek kalmaz. Bazı durumlarda yirmilik dişler uygun bulunmayan çene yapısı sebebiyle yanlış açıyla çıktıklarından dolayı diş etine gömülü biçimde kalabilir ve dışarıdan bakıldığı zaman fark edilmeyebilir. Gömülü yirmilik diş şeklinde de isimlendirilen bu dişler genel olarak neden oldukları ağrılar ile kendisini gösterir. Düzenli diş kontrolüyle yirmilik dişlerin çıkmaya başlaması ve gelişim sürecinin takibi yapılabilir ve olumsuz bir durumun yaşanması halinde ağız ve diş sağlığı zarara uğramadan dişler çekilebilir.

Bu dişler, 17-25 yaş aralığında üçüncü büyük azı dişi şeklinde çene kısmının en arka tarafında meydana gelen dişlerdir. Alt ve üst çene kısmında ikişer tane olmak üzere dört tane 20 yaş dişi görülür. Bazı bireylerde daha çok sayıda 20 yaş dişi oluşumu da görülmektedir. Bu dişler genellikle çene kemiğinde bulunmak için yeteri kadar yer edinmeyerek gömülü kalabilir yada ağız içerisine sürseler bile önde olan dişlere zorlama yapabilirler. Bu durum ağız içerisinde ağrı ve enfeksiyonlara yol açabilir. Söz konusu problemler yirmilik dişlerin çıkarılması için çene kısmında yeterli alanın olmamasından kaynaklıdır. Yol açtığı yoğun ağrılar ile birlikte çene yapısının zarar görmesine ve ağız içerisinde yer alan öteki dişlerin sağlığının kötü yönde etkilenmesine de neden olabilir. Bundan dolayı yirmilik dişlerin çıkmaya başlamasıyla beraber diş hekimlerine başvurarak muayeneden geçilmesinde yarar vardır.



## 20'lik Dişler Kaç Yaşında Çıkar?

20'lik dişler her ne kadar böyle adlandırılırsalar da 20 yaşında çıkmak gibi bir zorunluluğa sahip değildir. Toplamda 4 tane olan bu dişler genel olarak 17-25 yaşlarında meydana gelir. Ancak bu yaşlarda meydana gelmezse bile bu durum, dişlerin olmadığı anlamı taşımaz. Genellikle gömülü olmalarından dolayı bireyde ağrı görülmemesi durumunda yirmilik dişlerin farkına varılamayabilir. Böyle bir durumda gömülü dişlerin akıbeti ancak diş hekimi muayenesinde çekilen röntgen incelemesinde fark edilebilir. 17-25 yaş grubundaki bireyler yirmilik dişlerin çıkacağı yerde ağrı yaşamaları ya da anormal görünüm taşıyan bir diş çıkarmaları halinde diş hekimlerine danışmalıdır.



## 20'lik Diş Belirtileri Nelerdir?

Diş etlerinde yetecek kadar yer bulabilen ve hiçbir problem oluşturmadan çıkan yirmilik dişler sağlıklı bir biçimde gelişim gösterir ve belirli bir hastalık belirtisi göstermez. Ancak birçok kişinin yirmilik dişleri bu kısmın bulunmamasından dolayı problem oluşturur. Yirmilik dişlerin çıkması ya da gömülü kalması esnasında görülen semptomlar şu şekildedir;

- Diş-diş etlerinde şiddetli ağrı
- Diş etlerinin aşırı hassas olması
- Çene ya da kulakta ağrı hissedilmesi
- Lenf bezlerinin şişmesi
- Baş ağrısı
- Ağız içinin yoğun bir şekilde kokması
- Çiğneme esnasında ağrı hissi

17-25 yaş arasında olan kişilerde bu gibi semptomların bir bölümü yirmilik dişler ve bu dişlerin neden olduğu olumsuz etkilerden kaynaklanmaktadır. Bundan dolayı bu durumlardan şikayet eden kişiler diş hekimlerine danışmalıdır.

## 20'lik Dişler Ne Zaman Çekilir?

20 yaş dişleri, 17-25 yaş aralığında kendini belli eder, ağız içerisinde sürme sonucu üçüncü azı dişler şeklinde çıkmaktadır ve çekilmeleri mecburi değildir. Ancak; bu dişler, ağız içinde düzgün ve karşısındaki bir dişi kapatacak biçimde çıkıyorlarsa çekilmeyebilir.



## 20'lik Diş Hangi Durumlarda Çekilir?

Enfeksiyon ya da çürük olması halinde zaman geçmeden yirmilik dişlerin çektirilmesi gerekir. Yirmilik dişlerin ağız içerisinde bulunan diğer dişlere zarar verme gibi bir durumu söz konusu olduğunda çekilmeleri gerekir. Köklerin çevresinde kemik kaybı yaşanmaya başlanırsa; bu dişler kesinlikle çektirilmelidir. Bunlar ile birlikte 20'lik dişlerin çekilmesi gereken durumlar şüphelidir;

- Basınç nedeniyle oluşan ağrı
- Dişetinde görülen rahatsızlıklar
- Ortodontik sebepler
- Protezler ile ilgili sorunlar
- Kist oluşması

## 20'lik Diş Ağrısına Ne İyi Gelir?

- Soğuk Uygulama. Ağrı bölgesine buz torbası veya soğuk paket uygulamak, ağrının azalmasına yardımcı olabilir.
- Tuzlu Su Gargarası
- Nane Yağı veya Kremi
- Diş Eti Soğutucu Jeller
- Yumuşak Yiyecekler
- Doğru Ağız Hijyeni.



## 20'lik Diş Ameliyatı Nasıl Yapılır?

20'lik diş ameliyatı, dişin kemik içinde gömülü kaldığı ya da tam olarak çıkmadığı hallerde devreye girer. Bu diş ameliyatının nasıl yapılacağı tamamı ile dişin röntgen incelemelerinde dişin bulunduğu yere göre belirlenir. Yirmilik dişin diş eti içinde bulunduğu kısım diş köklerininse çene kemiğinin içerisinde gömülü şekilde olduğu hallerde dişin tek parça halinde alınması genel olarak mümkün olmaz. Böyle durumlarda çekilecek olan yirmilik diş, diş hekimi tarafından parçalara ayrılır ve böylelikle çekimi sağlanır. Diğer bir yöntemse dişin çekilmesi için diş etinde kesinin açılmasıdır. Açılmış olan bu kesi yardımı ile diş oldukça kolay bir biçimde çıkarılır. Diş çekimi ve o kısmın temizlenmesinden sonra diş etine dikiş atılır. Bu dikişler işlemden bir süre sonra alınır. Lokal anestezi ile uygulanan ameliyatın ne kadar sürede biteceği dişin bulunduğu yere ve çekilecek diş sayısına göre değişiklik gösterir.

Yirmilik diş ameliyatı geçiren kişilerde ameliyat olunan bölgede belirli bir zaman boyunca kan sızıntısı bulunması olağandır. Ameliyat kısmında pıhtılaşma olması için uzmanın tavsiye ettiği zaman boyunca katı veya sıvı besinler tüketilmemelidir. Operasyonun ardından o kısımda şişlik yaşanabilir, anestezinin etkisini kaybetmesiyle beraber yoğun ağrılar yaşanabilir. Böyle bir durumda diş hekimi tarafından reçete edilen ağrı kesicilerin alınması faydalıdır. Dişin çekilmiş olduğu kısma el ile ya da dil ile temas edilmemelidir, yemek tüketilirken ağzın öteki kısmı kullanılmalıdır. Kanamayı artıracak için 1 gün boyunca sigara içilmemelidir. Şişliklerin geçmesi içinse buz kompresleri uygulanabilir.

# ÇİĞ YAĞ TATLISI

Bizler Batı Trakyalılar olarak hiç şüphesiz yemek konusunda şanslı olan toplumlardan birisiyiz. Bölgemizin dört bir köşesinde birbirinden farklı ama her biri şahane olan yemekler mevcut. Et ve sebze yemeklerimizden çorbalarımıza, hamur işlerimizden çeşit çeşit böreklerimize ve tabii ki olmazsa olmazımız olan enfes tatlılarımıza kadar her yemeğimiz ayrı bir efsane! Bizler Pusula Dergisi olarak Yöresel Lezzetler başlığı altında Batı Trakya'nımızın dört bir köşesinde hala var olan, bazen de unutulmaya yüz tutmuş tarifleri sizlerle buluşturuyoruz. Bu sayımızda yer alan tarifimiz ise yine bölgemizin meşhur ve pek sevilen tatlılarında birisi olan Çiğ Yağ tatlısı!



## Malzemeler:

250 gram tereyağı  
Yarım çay kaşığı karbonat  
Aldığı kadar un  
Şerbeti için;  
4 su bardağı şeker  
3 su bardağı su  
Bir dilim limon



## Yapılışı:

Az malzemeli fakat bir o kadar da lezzetli olan bu tatlımızın yapılışına gelince öncelikle tarife şerbeti hazırlayarak başlıyoruz. 4 su bardağı şeker ve 3 su bardağı suyu ocağa alıp ara ara karıştırarak kaynamasını bekliyoruz. Kaynayan şerbetin içine limonun suyunu sıkarak koyu kıvamlı bir şerbet elde ediyoruz. Şerbeti soğumaya bırakarak tatlının yapımına geçiyoruz. İlk olarak tereyağını ocağa alıp eritiyoruz. Eriyen tereyağını oda sıcaklığına gelene kadar beklettikten sonra karbonatı ve kontrollü bir şekilde unu ekliyoruz. Ele yapışmayan bir hamur elde ettiğimizde un ekleme işlemi bitiriyoruz. Ceviz büyüklüğünde parçalar kopartarak elimizle önce yuvarlayıp ardından da avucumuzda hafifçe bastırıyoruz. Tepsiyeye koyup parmağımızla son şekillendirmeyi yaptıktan sonra tüm hamura aynı işlemi uyguluyoruz. 180 derece fırında pembeleşip ufak çatlaklar oluşana kadar pişiriyoruz. Pişen tatlımızın ilk sıcaklığı çıktıktan sonra şerbetini döküyoruz. Lezzetiyle adeta damak çatlatan bu yöresel tatlıyı deneyeceklere şimdiden afiyet olsun!



# TÜM YÖNLERİYLE MATEMATİK

Herkese merhaba, bu yazımda sizlerle matematiği tüm yönleriyle ele alarak ön yargıları kırmayı amaçlıyorum. Matematiğin tanımıyla başlayalım. Yunanca'da matematik μάθημα yani "bilgi, çalışma, öğrenme" demektir. Matematik sayılar, şekiller gibi soyut kavramlarla ilgilenen bilimsel bir disiplindir. Temel amacı, mantık ve akıl yürütme yoluyla çeşitli problemleri çözmek ve açıklanmasını sağlamaktır. Böyle önemli bir dalın da tarihi tabii ki çok eskilere dayanır. Matematik tarihi insanlığın gelişiminin, keşiflerinin bir yansıması olduğu için büyük öneme sahiptir. İlk olarak avcılık ve toplayıcı faaliyetlerini yönlendirmede temel aritmetik bilgileri kullanıldı. Antik Mısır ve Mezopotamya medeniyetlerinde ise matematiksel bilginin ilk sistemli şekillerini oluşturdu ve trigonometri, geometri gibi alanlarda temel adımları attı. Antik Yunan döneminde de mantık yöntemleriyle daha derinlemesine araştırıldı. Biraz daha yakın tarihe gelirse, Ortaçağ'da (395-1453) Arap matematikçiler, Hint-Arap rakamlarını ve cebirsel kavramları geliştirdiler. Rönesans (14.-17. yy) dönemiyle birlikte, modern bilimsel yöntemlerin oluşumu ivme kazandı ve analiz, istatistik gibi konular ön plana çıktı. 17-18. yüzyıllarda matematik, Newton ile devrim geçirdi ve soyut matematik dalları, bilgisayar bilimi ve uygulamalı matematik alanları da hızla gelişerek günümüzdeki zengin matematik oluştu.

Peki Arap matematikçilerinin geliştirdiği "cebir" nedir?

## Cebir

Matematiğin gelişim dönemlerinden sonra cebiri merak edip araştırdığımızda cebir, Arap matematikçiler tarafından geliştirilmiştir. Genelleme, soyutlama, sembolizasyon, mantık, ispat ve problem çözme gibi temel matematiksel düşünce süreçlerine odaklanan bir matematik dalıdır. Sembol dayalı ifade, mantık kuralları ve ilişkilerin incelenmesi cebirin temel ideolojik öğeleridir. Cebir, soyut ve sistematik bir disiplin olarak evrensel bir matematik dili oluşturur, bilgi paylaşımını kolaylaştırır ve problem çözme becerilerini geliştirir.

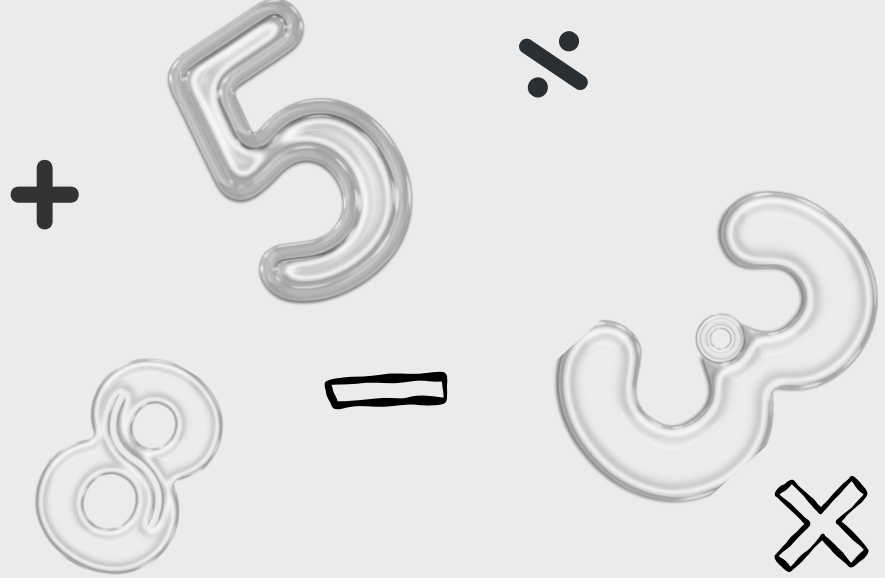
Bu tanım cebirle geliştirilen alet veya projelerin olup olmadığı merak etmeme sebep oldu ve araştırdığımda şu bilgilere ulaştım; Robotik Sistemler: Robot kinematiği ve dinamiği, cebirsel ifadelerle modellenir. Robotların hareketi ve kontrolü matematiksel hesaplamalara dayanır. Elektrik Devreleri: cebir, devre analizi ve tasarımında kullanılır. Özellikle karmaşık elektrik devrelerinin analizi matematiksel denklemlerle gerçekleştirilir. Uzaktan Algılama Aletleri: uydu görüntülerini işleme, görüntü analizi ve veri çözümlene süreçleri cebirsel yöntemleri içerir.

## GENÇLERİN KALEMİ | ŞULE AMET

Tüm bu kuramsal tanımlardan sonra bize her zaman söylenen “matematik aslında hayatın her alanında kullanılıyor” cümlesinden yola çıkarak ve biraz daha tanıdık bilgiler edinmek adına matematiğin günlük kullanım alanlarını inceledim.

Matematiği fark ederek ya da fark etmeden gün içinde çokça kullandığımız alanlara başlıca örnekler vermem gerekirse;

- Ev Dekorasyonu
- Saat Hesaplamaları
- Para Birimine Çevirme
- Bütçe Planlaması
- Hız Hesaplaması
- Yemek Tarifi
- Alışveriş İndirimi
- Seyahat Planlaması
- Pasta Dilimleme
- Banka Faizi
- Kesin İletişim
- Oyun Stratejileri gibi



İnsanlar günlük hayatında bu kadar çok matematik kullanırken matematiğin doğadaki rolünün de önemli olacağını düşünerek araştırma yaptığımda, karşıma güzel bir örnek olan “Bal Peteği Matematiği” çıktı. Arılar, altıgen petek hücreleriyle balmumu tasarrufu yaparak depolama alanını en üst düzeye çıkarır. Bu geometrik avantajlar, arıların eş zamanlı çalışmasını kolaylaştırarak zaman ve enerji tasarrufu sağlar. Yani minimum çaba ile maksimum verim ve depolama kazanıyorlar.

Varro'nun M.Ö. 36'da ortaya attığı "Bal peteği varsayımı", 1999'da Thomas Hales tarafından kanıtlandı; ancak arılar binlerce yıldır bu prensibi uyguluyordu. Altıgen petek hücreleri, doğanın enerjini en etkili şekilde kullanma stratejisinin bir örneğidir. İnsanlar doğanın matematik prensipleriyle çalıştığını anlayıncaya kadar evrimsel süreç çoktan işlemiştir.

Matematik tarihi ve gelişimi gibi geniş çaplı bir konunun en dikkat çeken yönlerinden kısaca bahsettikten sonra yazımın son kısmını matematik bilimine yön vermiş ve katkı sağlamış kişilerin biyografileri ile tamamlamak istiyorum.

### HYPATHIA

Öncelikle ilk kadın matematikçi Hypatia ile başlayalım. Hypatia aynı zamanda insanlık tarihinde dünyanın elips şeklinde olduğunu ortaya atan ilk kişidir diyebiliriz. Hypatia (370–415) Yunan filozof, matematikçi ve astronomdur. Aynı zamanda matematikçi Theon'un kızıdır. Atina'da ve Roma'da eğitimini aldıktan sonra 400 yılında memleketine geri dönmüş ve İskenderiye Kütüphanesi'ndeki Platon Okulu'nda felsefe, matematik ve astronomi üzerine dersler vermiştir. Hatta öğrencilerinden öne çıkan kişiler, gelecekte önemli bilim insanları olmuşlardır. Ancak ölümü trajik bir şekilde olmuştur. İskenderiye'de dönemin politik ve dini problemlere karışması çok göz batmış ve öldürülmüştür. Hypatia doğayı, mantık, matematik ve deney ile açıklamaya çalıştı.





### ALAN TURING (1912-1954)

Biraz daha günümüze yakın, gelişmiş matematiği kullanarak ünlenmiş diğer önemli matematikçi de bilgisayar biliminin kurucusu sayılan Alan Turing. İngiliz matematikçi, bilgisayar bilimcisi ve kriptologdur. Bilgisayar biliminin kurucusu sayılır. En önemli katkıları Turing makinesi, Enigma kırılması ve Turing testidir. Peki nedir bu Turing testin ve Enigma kırılması?

### Turing Testi

Turing, yapay zeka alanına büyük bir katkıda bulunmuş ve "Turing Testi" olarak bilinen bir kavramı önermiştir. Bu test, bir makinenin insan zekasıyla karşılaştırılabilir bir şekilde davranıp davranmadığını değerlendirmek için kullanılır. Yani psikologlara bir grup insan ve bir bilgisayarla iletişim kurdurup psikologlara bilgisayarı ayırd etmeleri söyleniyor.

### Enigma Kırılması

Enigma kırılması da Turing testi kadar önemli ve çok uzun bir konu. Turing ikinci Dünya Savaşı sırasında Almanların şifrelediği Enigma mesajlarını çözmekte kullanılan Turing Makinesi'nin teorik temellerini oluşturmuş ve bu sayede savaşın seyrini etkileyen önemli istihbaratların elde edilmesini sağlamıştır. Yani bilgisayar bilimini kullanarak savaşın sonucunu dahi etkilemiştir.

### JOAN CLARKE (1917-1996)

Son olarak Turing'in gölgesinde kalmış kadın bilim insanına geçiyoruz. Joan Clarke bir matematikçi ve kod çözücüydü. Enigma şifresinin çözülmesinde önemli rol oynadı. Alan Turing'in gölgesinde kalsa da, mücadeleci ruhu ve üst düzey yetenekleriyle dikkat çekti. Savaş sonrasında matematik alanında çalışmalarına devam etti, ancak cinsiyet ayrımcılığı nedeniyle fırsatları kaçırdı. 1996'da hayatını kaybeden Clarke, daha sonraki yıllarda hak ettiği tanınmayı kazandı. Onun hikayesine de zorluklara rağmen başarıya ulaşan kadın bilim insanlarına bir örnek olması için değindim.



**Saygılarımla**  
**Celal Bayar Lisesi son sınıf öğrencisi**  
**Şule Amet**

# GÖNÜL

Sen gidersin gidilene  
Yol olur  
Yolun sonuna varınca  
Son olur

Bile bile durmaz coşarsında  
Ne olur  
Kandığın nedir ?  
Kazandığın ne olur

Gözün gördüğünü  
Görür mü gönül ?  
Üç günlük değil mi  
Koca denen ömür

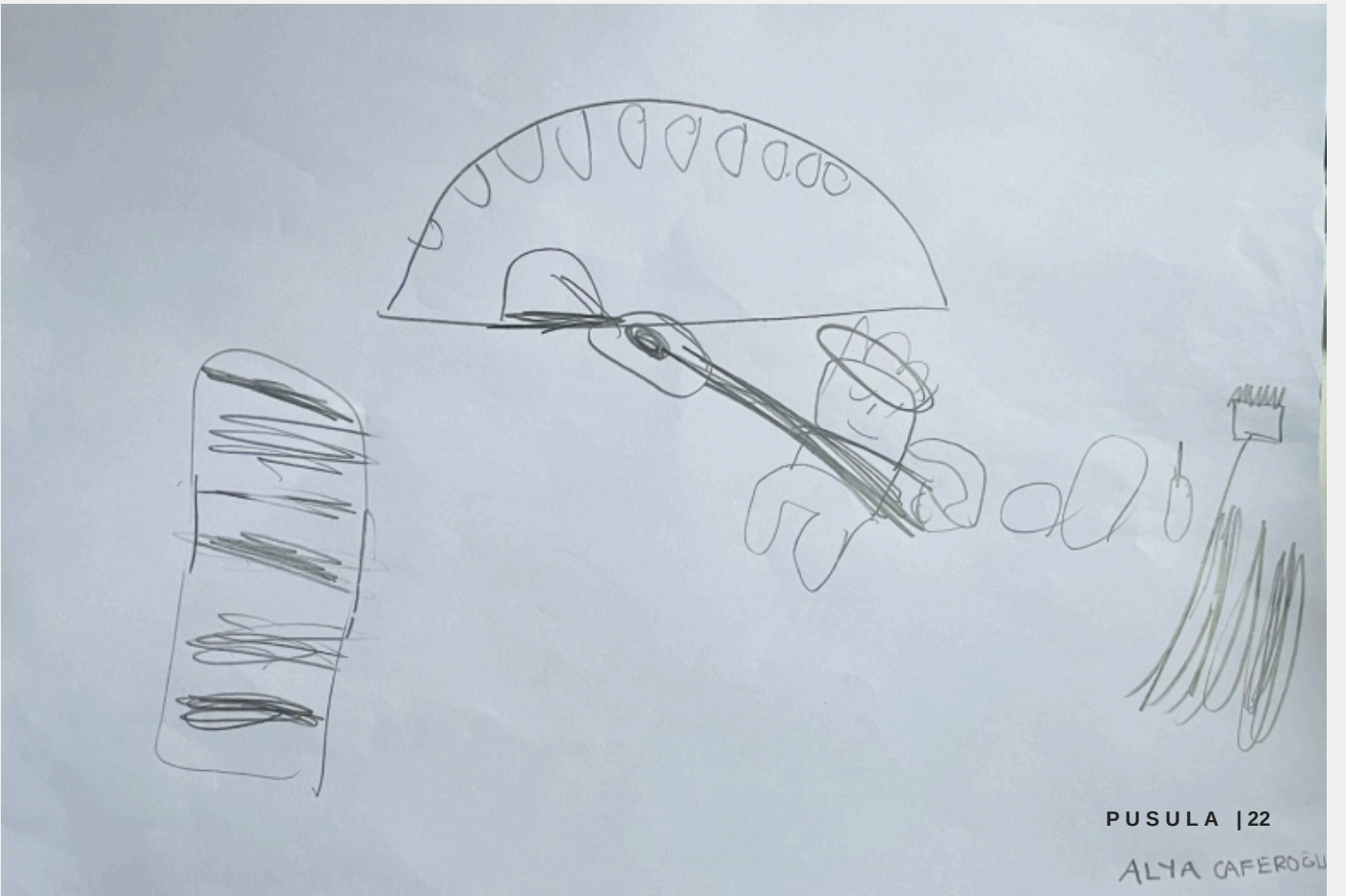
Heveslerindileklerin  
Neden yok sonu ?  
Mevsimler yaşanır mı görmeden  
Yangını donu

Yanmak gerek gönül  
Mevsim yazı görünce  
Donmak gerek gönül  
Yazın kışa dönünce

Baharlarda görülür gönül!  
Sen görmeyi bilince

Sibel Osman  
9 -5-2024

## ÇOCUKLARIN KALEMİ





**PUSULA**



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



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



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