



PUSULA

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

ŞUBAT 2026

60. SAYI



- BTAYTD KADINLAR KOLU SEÇİMLERİ GERÇEKLEŞTİRİLDİ
- BTAYTD YÖNETİM KURULU'NDAN NEZAKET ZİYARETLERİ
- BTAYTD KADINLAR KOLU'NDAN NEZAKET ZİYARETİ

İÇİNDEKİLER

03

GÜNCEL KONULAR

16

SAĞLIK /
SAĞLIKLI ADIMLARIN
ANAHTARI

05

GÜNDEME DAİR /
DÜNYAYI SARSAN SKANDAL:
EPSTEİN BELGELERİ VE BİZİM İÇİN
ANLAMI

18

YAŞAM /
KADINLAR KADIN
OLMAKTAN MUTLU MU?

07

BESLENME BİLİMİ /
NEDEN
21 GÜN ŞEKERSİZ ?

20

YÖRESEL LEZZETLER /
MANTARLARIN MOLLASI;
MACROLEPIOTA PROCERA

10

KÜLTÜR SANAT /
KÖKLERİMİZDE YAŞAYAN MİRAS

21

GENÇLERİN KALEMİ /
FELSEFE VE BİLİMDE
AKIL – KALP İLİŞKİSİ

11

ÖZGÜN BÖLÜM /
PARMAK İZİ:
BİZİ BİZ YAPAN DETAY

13

PSİKOLOJİ /
NARSİZM

İLETİŞİM:
EGNATIAS 75, 69100 KOMOTİNİ
TEL: +302531029705

PUSULA DERGİ
KOORDİNATÖR | TASARIM
ENİSE MOLLA AHMET

ŞUBAT AYI DÜZELTMELER
NERGİS KURT

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



ZEYNEP TEVFİKOĞLU

BATİ TRAKYA AZINLIĞI YÜKSEK
TAHSİLLİLER DERNEĞİ BAŞKANI

Sayın Okurlarımız, Değerli Üyelerimiz

Batı Trakya Azınlığı Yüksek Tahsilliler Derneği'nin 44. yılında büyük bir gurur, onur ve sorumluluk bilinciyle sizlerle Pusula dergisi vesilesiyle buluşmanın mutluluğunu yaşıyorum.

Derneğimiz kuruluşundan bu yana bilim ışığında, evrensel değerler çerçevesinde ve toplumsal dayanışma anlayışıyla çalışmalarını sürdürmektedir.

Gençlerimizin daha iyi eğitim imkanlarına kavuşması, kadınlarımızın toplumsal hayatta daha güçlü yer alması ve kimliğimizin korunarak gelecek nesillere aktarılması temel önceliklerimiz arasındadır.

1982 yılında 28 idealist, inançlı ve cesur aydının yaktığı meşale, eğitimle yükselen bir toplum hayalinin, hak ve adalet mücadelesinin sembolü olmuştur.

Derneğimiz ayrıca gençlerimizin aktif katılımıyla daha üretken, daha yenilikçi ve daha güçlü bir sivil toplum anlayışıyla çalışmaktadır. Bu dönemde de yeni mezun gençlerimizi derneğimiz çatısı altında aktif görevde görmekten memnuniyet duyacağımızı belirtmek isterim.

Başkanlık görevini devralmış olduğum derneğimizin, benim için ayrı bir gurur kaynağı daha var. Babamın da bu çatı altında kurucu üye olarak yer almış olması, şahsım adına tarifsiz bir onur ve sorumluluktur.

Onların inancı, cesareti ve fedakarlığı sayesinde bugün bu mirası taşıyor aynı azimle geleceğe aktarıyoruz. Derneğimizin kuruluşunda emeği geçen tüm kurucularımızı rahmet ve minnetle anıyor, 43 yıl boyunca görev alan tüm başkanlarımıza, yönetim kurullarımıza, gönüllülerimize ve tüm üyelerimize şükranlarımı sunuyorum.

Pusula dergimizin hazırlanmasında emeği geçen arkadaşlarımıza, katkı sunan yazarlarımıza ve değerli destekçilerimize teşekkür ediyorum.

Birlikte daha güçlü daha aydınlık yarınlara..

Saygılarımla
Zeynep Tefikoğlu

BTAYTD KADINLAR KOLU SEÇİMLERİ GERÇEKLEŞTİRİLDİ

18 Şubat 2026 Çarşamba günü Batı Trakya Azınlığı Yüksek Tahsilliler Derneği'nin merkez lokalinde BTAYTD Kadınlar Kolu'nun seçimleri gerçekleştirildi. 84 kadın üyenin katılımı ile gerçekleştirilen seçimde kullanılan 84 oyun tamamı geçerli sayıldı.

Seçimin Divan Kurulu Başkanlığını Belgin Molla Ahmet Mehmet Oğlu sekreterliğini ise Sevgi Molla ve Febiha Mustafa yaptı.

Kadınlar kolu Başkanı Sevtap Hint açılış konuşmasını gerçekleştirdikten sonra, Genel Sekreter Doğa Kasap faaliyet raporunu, Kasadar Sabiha Arif ise maliyet raporunu sundu. Seçime katılan üyeler oylarını kullandıktan sonra oy sayımına geçildi.



Aynı gün içerisinde yapılan toplantıda gerçekleştirilen görev dağılımı şu şekildedir:

- Başkan: Gizem Besim(50 oy)
- Asbaşkan: Hedef Mustafaoğlu(43 oy)
- Genel Sekreter: İrem Ahmet (38 oy)
- Kasadar: Zeynep Halil İbrahim (41 oy)
- Üye :Emine Bozoğlu (44 oy)
- Üye : Hatice Mümin (30 oy)
- Üye : Leman Kara(27 oy)
- Yedek Üye :Çiğdem Kamber(25 oy)

BTAYTD YÖNETİM KURULU'NDAN NEZAKET ZİYARETLERİ

Batı Trakya Azınlığı Yüksek Tahsilliler Derneği Yönetim Kurulu 9 Şubat Pazartesi günü Batı Trakya Türk Azınlığı Danışma Kurulu Başkanı ve İskeçe Seçilmiş Müftüsü Sayın Mustafa Trampa'yı, 16 Şubat Pazartesi günü ise Gümölcine Seçilmiş Müftüsü Sayın İbrahim Şerif'i makamında ziyaret etmiştir. Gerçekleştirilen ziyaretler kapsamında derneğin faaliyetleri ve yapılabilecek ortak projeler hakkında sohbet edilmiştir.



BTAYTD KADINLAR KOLU'NDAN NEZAKET ZİYARETİ

Batı Trakya Azınlığı Yüksek Tahsilliler Derneği Kadınlar Kolu'nun yeni seçilen yönetimi 26 Şubat Perşembe günü Türkiye Cumhuriyeti Gümölcine Başkonsolosu Sayın Aykut Ünal' a nezaket ziyareti gerçekleştirmiştir.



DÜNYAYI SARSAN SKANDAL: EPSTEİN BELGELERİ VE BİZİM İÇİN ANLAMI



Son günlerde ortaya çıkan Epstein dosyaları, yalnızca bir skandalı değil, küresel güç ilişkilerinin karanlık yüzünü de görünür kılarak dünya gündemini kökten değiştirdi. Belgelerin yarattığı şok dalgası, sıradan insanların uzun süredir sezdiği fakat adını koymakta zorlandığı bir gerçeği yeniden hatırlattı: Güç, çoğu zaman görünenden çok daha karmaşık, çok daha kapalı devre bir yapıya sahiptir. Bu küresel tartışmanın ortasında, Batı Trakya toplumu olarak bizlere de önemli dersler düşüyor çünkü bu skandal, medya aracılığıyla dışarıdan gelen her düşüncenin, her kültürel yönlendirmenin sorgulanmadan kabul edilmemesi gerektiğini bir kez daha hatırlatıyor.

Gündemi takip edemeyenler için skandalın içeriği hakkında kısaca bahsetmek gerekirse;geçtiğimiz ocak ayı sonlarında, dünya çapında tanınan bazı ünlülerin, siyasetçilerin ve çeşitli elit çevrelerin bir araya gelerek akla hayale sığmayan her türden iğrenç faaliyetlerde bulunduğunu gösteren binlerce belge, ABD Adalet Bakanlığı tarafından kamuoyuna sunuldu. Belgeler yalnızca bireysel suçları ifşa etmekle kalmadı, aynı zamanda kapalı elit ağlarının nasıl çalıştığına, kimlerin kimlerle ve hangi amaçlarla ilişki kurduğuna dair son derece rahatsız edici bir tabloyu gün yüzüne çıkardı. Belgeler, güç sahibi kişilerin hesap verebilirlikten uzaklaştığında nasıl bir ahlaki çöküşün mümkün olabileceğini gözler önüne seriyor.

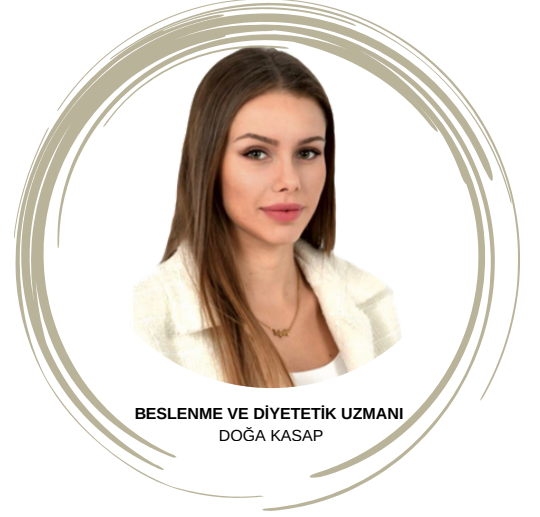
Bu skandalın bir diğer önemli boyutu, söz konusu elitlerin uzun yıllardır sosyal medya, sinema, popüler kültür ve çeşitli iletişim kanalları aracılığıyla kendi ideolojik yaklaşımlarını geniş kitlelere benimsetmeye çalıştıklarının ortaya çıkmasıdır. Kültürel üretim araçlarının büyük kısmını kontrol eden bu çevrelerin, toplumların değer algısını şekillendirme gücüne sahip olduğu biliniyordu. Ancak dosyaların ortaya çıkmasıyla birlikte, bu yönlendirmelerin ardındaki çıkar ilişkileri daha net görünmeye başladı. Bu da küresel ölçekte bir sorgulama, bir bilinçlenme ve “kimin neyi neden söylediğini” yeniden değerlendirme sürecini tetikledi.

Batı Trakya toplumu olarak bu gelişmeler bize önemli bir hatırlatma yapıyor: Günümüzde kendi değerlerimize, kültürel bütünlüğümüze ve toplumsal dayanışmamıza sahip çıkmak her zamankinden daha kritik bir önem taşıyor. Dışarıdan gelen her düşünce, her kültürel akım ya da her “evrensel” söylem, otomatik olarak makul ya da doğru olmak zorunda değildir. Özellikle gençlere yöneltilen özgürlük vaatleri aslında içi boşaltılmış kavramlardır ve onları yoldan çıkarmaya davet etmektedir. Sınırsız eğlence, haddi hududu olmayan istekler özgürlük değil, haz bağımlılığına kapılmaktır.

Epstein dosyalarının gösterdiği gibi küresel elitlerin yönlendirdiği fikirler çoğu zaman kendi çıkar ağlarının bir uzantısı olabiliyor. Ne yazık ki dünya çapında birçok insan söz konusu ideolojileri benimsemiş hatta savunucusu ve yayıncısı olmuştur. Bu nedenle, Batı Trakya’da yaşayan bir azınlık olarak, çevremizdeki ve dünyadaki gelişmeleri takip ederken kendi değer süzgecimizi koruyarak, eleştirel bir bilinçle hareket etmeliyiz. Bize iyilik, hoşgörü, ufuk açıklığı olarak yansıtılan fikir veya davranışlar aslında sezdirmeden belli çevrelerin sinsi amaçlarına hizmet edebiliyor. Dikkatli olunursa masum gibi görünen kültürel etkinliklerin ardındaki amaçlar fark edilebilir. Kimliğimizi ve benliğimizi yaşatmak istiyorsak aklımıza ve vicdanımıza sıkı sıkı sarılmalıyız.



NEDEN 21 GÜN ŞEKERSİZ ?



Sağlığın kilidini 21 gün şekersiz beslenerek açmaya var mısın?

Nörobiyolojik ve Metabolik Bir Yeniden Yapılanma Sürecine Hoşgeldiniz!

Günümüzde ilave şeker tüketimi, küresel ölçekte artış göstermektedir. Ne yazık ki modern beslenme düzeninde şeker, “sağlıklı” olarak pazarlanan birçok gıdada gizli bir şekilde bulunduğu için farkında olmadan en sık tükettiğimiz maddelerden biri haline geldi. Şeker tüketmek, belki de çocukluktan gelen çok köklü ve eski bir alışkanlıktır. Çocukluğumuzu hatırlayalım, uslu bir çocuk olduğumuz her defa şeker ile ödüllendirilmedik mi? Rafine şeker, mezolimbik dopamin yolunu aktive ederek haz hissi oluşturur. Bu sistem, ödül mekanizmasının merkezidir aslında. Şeker tüketiminin artmasının en büyük nedenlerinden biri de paketli gıdaların artması ve damak zevkimizin şekere daha çok bağımlı hale gelmesidir. Peki 21 gün boyunca, günümüzün en yaygın ve sinsi bağımlılıklarından biri olan şekeri tüketmemek ne gibi bir dönüşümü tetikler? Bilimsel araştırmalar, bir davranışın alışkanlık haline gelmesi için ortalama 21 güne ihtiyaç olduğunu gösterir. Yani şekersiz 21 gün, bağımlılık döngüsünün kırılması ve tat alma reseptörlerimizin yeniden ayarlanmasını takiben bedenimizin glikoza olan aşırı düşkünlüğünün azalması için kritik bir dönemdir. Şekerin fazla tüketimi obeziteden diyabete, kalp hastalıklarından bağışıklık sisteminin zayıflamasına kadar birçok sağlık sorununa yol açabileceğinden, 21 gün şekersiz diyeti vücudu zararlı maddelerden arındırıp rafine şekerin sağlığa olan olumsuz etkilerini en aza indirmeyi hedefler.

21 GÜN SONRA NE OLUR ? VÜCUDUN SESSİZ DEVRİMİ

Şekeri 21 günlüğüne hayatımızdan çıkardığımızı hayal edelim. Çaya atılan küp şeker, masum görünen paketli atıştırmalıklar... Hiçbiri yok. Peki sonra ne olur? Değişim yalnızca tartıda değil; beyin kimyasında, hormon dengesinde, hücresel düzeyde ve hatta cilt yapısında bile gerçekleşir. 21 günlük şekersiz beslenme modeli, vücudumuz için bir nevi "fabrika ayarlarına dönüş" operasyonudur.

1. Beyin “Yeniden Ayarlanır”

Şeker, beyinde dopamin salınımını artırarak ödül sistemini aktive eder. Sürekli yüksek şeker tüketimi, beyin haz eşiğini yükseltir. Bu yüzden zamanla daha fazla tatlı isteriz. 21 gün boyunca şeker tüketmediğimizde dopamin reseptörleri duyarlılığını geri kazanmaya başlar, tatlı krizleri azalır, meyve gibi doğal tatlar daha yoğun algılanır ve “canım tatlı istiyor” dürtüsü zayıflar.

2. Kan Şekeri Dalgalanmaları Azalır

Şekerli gıdalar kan şekerini hızla yükseltir, ardından ani düşüş yaşatır. Bu iniş-çıkışlar; yorgunluk, sinirlilik, ani açlık krizleri, konsantrasyon kaybı oluşturabilir. 21 gün sonunda vücuttaki insülin yanıtı stabilize edildiğinden çoğu kişi daha dengeli enerji seviyeleri olduğunu bildirir.

3. Vücut Yağ Yakımına Daha Kolay Geçer

Şeker tüketimi yüksek olduğunda vücut sürekli glikoz yakmaya öncelik verir. Şeker kesildiğinde insülin düzeyi daha dengeli olduğundan yağ yakımı sürecini kolaylaştırır. Özellikle karın bölgesindeki yağlanma azalabilir. Bağırsak mikrobiyotası iyileşir.

4. Ciltte Fark Edilebilir Değişim

Aşırı şeker tüketimi, “glikasyon” adı verilen bir süreci tetikler. Bu süreçte şeker molekülleri kolajene bağlanarak cilt elastikiyetini azaltabilir. 3 hafta sonunda bazı kişilerde daha parlak cilt, daha az akne, daha dengeli yağ üretimi gözlemlenebilir.

5. Uyku Kalitesi Artabilir

Kan şekeri dalgalanmaları ve akşam saatlerinde tüketilen şeker, uyku düzenini olumsuz etkileyebilir. Şekersiz 21 gün sonunda gece uyanmaları azalabilir, daha derin uyku evreleri artabilir, sabah daha dinç uyanma görülebilir



6. Bağışıklık Sistemi Onarılır

Kısa süreli yüksek şeker alımı bile bağışıklık hücrelerinin enfeksiyonla savaş kapasitesini geçici olarak azaltabilir. Bu yüzden 21 gün şekerless beslenmek bağışıklık hücrelerinin daha etkin rol oynamasını sağlayarakuzun vadede kanser riskini düşürmeye yardımcı olabilir.

Bu süreç; sadece bir detoks değil, aynı zamanda daha sağlıklı bir yaşam tarzına adım atmamız için güçlü bir başlangıç noktasıdır. Belki hayat boyu tamamen şekerless beslenmek mümkün olmayabilir ancak 21 gün sonunda şekerle ilişkimiz değişir. Bu durum odaklanma ve daha net düşünmenize yardımcı olabilir.

21 GÜN ŞEKERSİZ BESLENME SIRASINDA TÜKETİLMEMESİ GEREKEN GIDALAR

- Rafine şekerler ve işlenmiş şekerler (toz beyaz şeker, esmer şeker, bal, pekmez gibi)
- Glisemik endeksi yüksek olan meyveler ve sebzeler (ananas, muz, karpuz, patates ve tatlı patates gibi)
- İşlenmiş gıdalar. Paketli gıdaların çoğunda yüksek miktarda şeker bulunur. Bu nedenle, taze ve doğal besinler tercih edilmeli.
- Alternatif tatlandırıcılar: Stevia gibi doğal tatlandırıcılar kullanılabilir, ancak yine de ölçülü tüketilmesi önemlidir.

Genel olarak bu diyet sürecinde; et, tavuk, balık, baklagiller gibi proteinler (vb.), zeytinyağı, hindistan cevizi yağı gibi doğal yağlar, kuru meyveler, kuruyemişler ve sebzeler tüketilir. Meyve tüketimi de, aşırıya kaçılmadığı sürece uygun görülür.



KÖKLERİMİZDE YAŞAYAN MİRAS

Kültürel miras, bir toplumun geçmişten bugüne taşıdığı maddi ve manevi değerlerin toplamıdır. Mimari eserler, dil, inanç sistemi, gelenekler-görenekler, müzik, sanat, mutfak ve günlük yaşam alışkanlıkları bu mirasın parçalarıdır. Bu miras yalnızca geçmişe ait bir hatıra değildir; kimliğimizi kuran, aidiyet duygumuzu besleyen ve geleceğe nasıl bakacağımızı şekillendiren canlı bir kaynaktır. Bir toplum, hafızasını koruyabildiği ölçüde kendini sürdürebilir.

Bu bağlamda azınlık toplulukları, kültürel mirasın korunmasında özel bir yere sahiptir. Azınlık olmak, çoğu zaman kimliği daha bilinçli biçimde yaşamak ve aktarmak anlamına gelir. Dilin günlük hayatta korunması, geleneklerin kuşaktan kuşağa aktarılması ve toplumsal dayanışmanın sürdürülmesi, kültürel mirasın yaşatılmasının en güçlü yollarındandır. Bu durum, kimliğin yalnızca geçmişe bağlı bir hatıra değil, her gün yeniden kurulan bir değer olduğunu gösterir.

Batı Trakya Türk Azınlığı da bu anlamda önemli bir örnek sunar. Yıllardır aynı coğrafyada varlığını sürdüren bu azınlık, dilini, inançlarını, geleneklerini ve toplumsal hafızasını koruyarak kültürel sürekliliğin canlı bir temsilcisi olmuştur. Bayramlar, aile yapısı, sözlü kültür ve eğitim yoluyla aktarılan değerler, yalnızca bir topluluğun kimliğini yaşatmakla kalmaz; aynı zamanda kültürel çeşitliliğin insanlık için ne kadar kıymetli olduğunu da hatırlatır. Azınlıkların varlığı, kültürel mirasın tek sesli değil, çok katmanlı bir zenginlik olduğunu gösterir.

Kültürel mirasın korunması, geçmiş olduğu gibi saklamak değil; onu anlayarak geleceğe taşımaktır. Bu sorumluluk yalnız devletlere ya da kurumlara değil, toplumun tüm bireylerine aittir. Nitekim UNESCO gibi uluslararası kuruluşların çalışmaları, kültürel mirasın insanlığın ortak değeri olduğunu vurgular. Çünkü her kültür, insanlık tarihinin eşsiz bir parçasıdır.

Sonuç olarak kültürel miras, hem çoğunluk toplumları hem de azınlık toplulukları için bir kimlik ve süreklilik meselesidir. Batı Trakya Türk Azınlığının kültürel varlığı, geçmiş ile gelecek arasında kurulan köprünün ne kadar güçlü olabileceğini gösterir. Kültürel mirası yaşatmak, farklılıkları koruyarak ortak bir insanlık bilinci inşa etmek demektir; bu bilinç, dünyayı daha zengin, daha anlamlı ve daha kapsayıcı kılar.

PARMAK İZİ: BİZİ BİZ YAPAN DETAY

Parmak izi, parmak uçlarındaki deri kıvrımlarının (papil) oluşturduğu, her insanda eşsiz, ömür boyu değişmeyen ve dokunulan yüzeylerde ter/yağ bezleri sayesinde bırakılan kalıcı izlerdir. Bu izler, her bireyde farklı bir desen oluşturur ve yaşam boyunca değişmez. Parmak izlerinin en belirgin özelliği, doğuştan itibaren sabit kalmaları ve her bireyde farklı olmalarıdır. Hatta insanın her bir parmağının izi diğerinden farklıdır. Bu nedenle parmaklardaki deri zarar görse bile parmak izi değişmez. Deri soyulsa bile iz aynı şekilde yeniden oluşur. Bu özellik, parmak izini en güvenilir kimlik belirleyicisi yapar.



Bir insanın parmak izleri ana rahmindeyken oluşur. Gebeliğin 10.haftası civarında başlayan süreç 16-17. hafta civarında tamamlanır. Parmak izini oluşturan kıvrımlar, dış deri altındaki papillerin şeklinin yüzeye yansımalarıyla ortaya çıkar. Parmak izlerinin şeklini belirleyen, derinin en dış katmanı olan epidermis ile daha içteki katman olan dermis arasındaki etkileşimdir ve bu etkileşimi belirleyen pek çok etken vardır. Örneğin kan basıncı, kandaki oksijen miktarı, hormon seviyeleri, parmaklar ile amniyotik sıvı arasındaki etkileşim ve fetüsün rahim içindeki hareketleri bu etkenlerden bazılarıdır.

Parmak izi ilmek, kemer ve helezonu andıran biçimlerde üç şekilde bulunmaktadır. Bu biçimler, 30 tane ufak ayrıntıyla birbirinden ayrılır ve hiç kimsenin parmak izi bu ufak ayrıntılar sebebiyle benzerlik göstermez. Bu farklılıkların sayısı ve parmak üzerindeki yerleri kişilere göre değişiklik gösterir. Bu özellik insan doğmadan önce genetik olarak oluşmaktadır ve ölene dek değişmez.

Parmak izi, deri altı papillerindeki bir tabakada oluşmuştur ve belli biçim, büyüklük ve parmak üzerinde bulunduğu yer itibarıyla çok karmaşıktır. Bu da bizlere, tek yumurta ikizi olan iki bireyin bile parmak izlerinin aynı olamayacağını göstermektedir.

Bilim insanları parmak izlerini genellikle dört ana sınıfta inceler: kavis (arch), ilmek (loop), sarmal (whorl) ve karışık (composite). Her parmakta farklı bir desen görülebilir ve bu kombinasyon kişiye özel bir kimlik oluşturur. Birçok kişi parmak izinin zamanla değişebileceğini düşünür ancak bu doğru değildir. Parmak izi yalnızca ciddi yanık gibi deri hasarlarında geçici olarak kaybolabilir fakat deri yenilediğinde aynı desen yeniden oluşur. Ayrıca aynı parmak izine sahip iki insanın olduğu yönündeki iddialar da bilimsel olarak kanıtlanmamıştır.

Parmak izimizi oluşturan oluklu ve çıkıntılı deri dokusunun daha iyi tutma ve kavramaya yardımcı olma ile hassas dokunma hissine katkı sağladığı düşünülüyor. Parmaklardaki o çok hafif çıkıntılı desenler ellerin motor becerilerinde çok önemli bir rol oynarlar. Onlar sayesinde, ince kağıt sayfalarını kolayca birbirinden ayırabilir, klavye kullanabilir, cüzdanımızdan kart ve paramızı çıkarabilir, piyano ya da gitar çalabiliriz.

Parmak izi sisteminin bulunuşu çok eski tarihlere dayanır, fakat bu izden istifade etmek oldukça yenidir. Eski literatürde parmak izi konusunda bazı kayıtlar varsa da bu kayıtlarda parmak izinin kullanılması husûsunda herhangi bir bilgiye rastlanmamaktadır. Parmak izi tespitinin tarihi oldukça yenidir. İlk olarak parmak izi tespiti 1880 yılında yapılmıştır. Bu tarihte İngiliz araştırmacılar Henry Faults ile William James Herschel Nature dergisinde parmak izi ile ilgili ilk akademik araştırmalarını yayınlamışlardır. Bu bilginler önceleri pişmiş çömlerdeki parmak izleriyle ve matbaa mürekkebiyle parmak izi alma metoduyla uğraştılar. Bu gün kullanılan parmak izi metodu da aynı esasa dayanır.

Bugünkü parmak izi metodu Henry tarafından bulunmuş olandır. "Henry Sistemi" olarak bilinen bu sisteme göre parmak izinde, beş genel biçim kabul ediyor: Yay, fitilli yay, radyal ilmik, uhnar ilmik ve demet. Bu tipler genel olarak A,T,R,U,W harfleriyle ifade edilirler.

Parmak izi çalışmalarının gelişmesi ve kişileri belirlemede yarattığı eşsiz yöntem ile birçok alanda fayda oluşturmuştur. Özellikle, günümüzde suçluların bulunması konusunda daha iyi bir yöntem bulunmadığını söylemek güç olmayacaktır.



Kazalar sonucu ölen vatandaşların kimliğinin belirlenmesinde kullanılması da çok büyük bir avantaj sağlamaktadır. Tanınmayacak şekilde ölüm yaşayan kişilerde bile kimlik tespitinin yapılabilmesi bu konuda çok önemli bir gelişme olarak bilinmektedir. Çünkü bilimsel araştırmalar göstermiştir ki parmak izi kimlik tespitinde kesin delildir. Ayrıca imza atamayan ve okuma yazma bilmeyen kişiler için de imza niteliği taşımaktadır ve tüm resmi işlerde bu metod kullanılarak, kişinin parmak izinin eşsizliği nedeniyle imza olarak kullanılmaktadır.

Parmak izleri, sadece kimlik tespiti için değil, aynı zamanda tıp ve biyomühendislik alanlarında da kullanılır. Örneğin, parmak izlerinin analizleri, bazı genetik hastalıkların teşhisinde yardımcı olabilir. Tıpta parmak izi, en çok genetik ve embriolojik gelişimin bir yansıması olarak değerlendirilir ve bazı sendromlarda destekleyici bir ipucu sağlar. Günümüzde, parmak izi tarayıcıları, cep telefonlarından banka kartlarına kadar birçok güvenlik uygulamasında kullanılmaktadır.

Parmak izleri, her bireyde benzersiz olduğu için biyometrik veriler arasında en yaygın kullanılan yöntemdir. Biyomühendislik çalışmaları, bu izlerin daha güvenli ve taklit edilmesi imkansız şekilde taranmasına odaklanır.

Parmak izi, bu bağlamda hem biyolojik bir kimlik belirleyici hem de yaratılışın mükemmelliğini gösteren manevi bir delil olarak değerlendirilir.



İNCİ HAKKI

PSİKOLOG

Psikolog İnci Hakkı ile “Narsisizm ve Narsist Kişilik Bozukluğu ” üzerine kapsamlı bir söyleşi gerçekleştirdik. Günümüzde sıkça dile getirilen ancak çoğunlukla yalnız anlaşılan bu kişilik yapısını; belirtileri, temel özellikleri, ilişkiler üzerindeki etkileri ve başa çıkma yöntemleriyle detaylı bir şekilde konuştuk. Narsisizmin bir kişilik özelliği olarak mı değerlendirilmesi gerektiğini, yoksa hangi noktada bir kişilik bozukluğuna dönüştüğünü uzman bakış açısıyla inceledik. Konuyu daha derinlemesine ele alabilmek amacıyla bu röportajı bir yazı dizisi haline getirdik. Vermiş olduğu değerli bilgiler için İnci Hanım’a Pusula Dergisi olarak teşekkür eder, keyifli okumalar dileriz.

İnci Hanım, sizi biraz tanıyalım. Bize kendinizden bahseder misiniz?

Tabii, Gümülcine’de doğdum. İlkokulun ilk sınıflarını Bursa Özel İnal Ertekin İlkokulu’nda okudum, sonrasında ilköğretimimi İdadiye Azınlık İlkokulu’nda tamamladım. Ortaokulu Celal Bayar Azınlık Lisesi’nde bitirdikten sonra Gümülcine II. Genel Lisesi’nden mezun oldum. Üniversite eğitimimi İstanbul’da tamamladım. Boğaziçi Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Psikoloji mezunuyum. Gümülcine’ye döndükten sonra Madde Bağımlılığına Karşı Önlem Alma Merkezi’nde (OKANA) psikolog olarak görev aldım. Daha sonra, 3 yıl boyunca özel bir Avrupa Programı’nın Yaratıcı Gençlik Atölyeleri’nde Yüreklendirici Psikolog olarak çalıştım. Evli ve 2 çocuk annesiyim.

Röportajımızda “Narsisizm ve Narsist Kişilik Bozukluğu ” hakkında sohbet edeceğiz. Öyleyse, narsisist nedir? Kime denir ? Öncelikle bunları öğrenebilir miyiz?

Pek tabii, fakat Narsisizm’i kapsamlı bir şekilde tanımlayabilmek için öncelikle narsisizm kelimesinin kökeninin nereden geldiğine bakalım. Narsisizm kelimesinin kökeni Antik Yunan mitolojisinde kendi yansımasına aşık olan yakışıklı genç avcı Narkissos’a dayanır. Su başında kendi görüntüsüne tutulup hayran kalarak, eriyerek ölen ve nergis çiçeğine dönüşen Narkissos’un hikayesi kendini sevme ve hayranlık duyma (narcissisme) kavramlarının temelini oluşturmuştur. Bu efsane kişinin kendi imajına aşık olması, öz-hayranlık ve başkalarına duyarsızlık temalarını içerir. Dolayısıyla, Narkissos’un hikayesi bugünkü psikoloji literatürüne ilham vermiş ve “Narsisizm” teriminin doğmasına yol açmıştır.

Psikoloji biliminde, Narsisizm (özseverlik) bireyin kendine aşırı hayranlık duyması, üstünlük hissi, empati yoksunluğu, yani başkalarının duygu ve düşüncelerine değer vermemesi, kendilerini başkalarının yerine koyamama ve sürekli onaylanma ihtiyacı ile tanımlanan bir kişilik yapısıdır. Temelinde derin bir özgüven kırılmalı yatan bu durum, ilişkilerde kendi çıkarlarını ön planda tutma, kibir ve eleştiriye karşı tahammülsüzlükle karakterize edilir ve günlük yaşamı olumsuz etkileyebilir.

Narsist kime denir, narsist kimdir sorularına cevap vermeden önce Narsisizm in bir spektrum olduğunu belirtmek isterim.

Narsisim bir spektrumdur, yani psikolojide narsisizm artık “var ya da yok” şeklinde tek tip bir özellik olarak değil, normalden patolojik düzeye kadar uzanan bir süreklilik (spektrum) olarak ele alınır. Şöyle ki;

Sağlıklı (normal) narsisizm düzeyindeki kişi

- Kendine değer verir
- Başkalarıyla gurur duyar
- Özgüvenlidir
- Sınırlarını koruyabilir

Bu, sağlıklı benlik saygısının bir parçasıdır ve psikolojik dayanıklılığa katkı sağlar.

Yüksek ama klinik olmayan narsisizm düzeyindeki kişi;

- İlgi ve takdir ihtiyacı daha fazladır
- Eleştiriye hassas olabilir
- Zaman zaman üstünlük duygusu gösterebilir.



Ancak işlevselliği ciddi şekilde bozulmaz ve çevresine zarar vermez, ne psikolojik- duygusal ne de fiziksel olarak.

Spektrumun uç noktasında ise klinik sorunlar görülebilir çünkü Patolojik Narsisizm mevcuttur. Bu durum psikolojide ve psikiyatride Narsistik Kişilik Bozukluğu (NKB) olarak adlandırılır. Narsistik Kişilik Bozukluğu (NKB), bireyin aşırı öz-önem duygusu, sınırsız hayranlık arayışı, derin empati eksikliği ve üstünlük inancı ile karakterize, kronik bir ruh sağlığı durumudur. Narsistik Kişilik Bozukluğu (NKB) kişinin davranışlarının, hayatın birçok alanında (iş, aile, ilişkiler) kalıcı ve işlevselliği bozucu olmasıyla tanımlanır.

Narsistik Kişilik Bozukluğunun Belirtileri Nelerdir? Biz bu kişileri nasıl tanırız?

Bir kişinin ruh sağlığı uzmanı tarafından Narsistik Kişilik Bozukluğu (NKB) tanısı alması için, DSM-5 (Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı) kriterlerine göre aşağıda sıralayacağımız belirtilerden en az beşini göstermesi gerekir. İlk ve en belirgin, en önemli özellik ;

· **Büyüklenmecilik Duygusu:** Kendini herkesten üstün görme, özel ve eşsiz olduğuna inanma, başarılarını abartma, aşırı kibir ve özel muamele bekleme.

Buna eşlik eden diğer belirtiler de şunlardır:

- Sürekli Hayranlık Beklentisi ve İhtiyacı:** Çevresinden aralıksız ilgi, övgü, onay ve takdir bekleme. Bu ilgi kesildiğinde husursuzluk ve öfke duyma.
- Empati Yoksunluğu:** Başkalarının duygularını anlama veya önemseme konusunda isteksizlik, kendilerini başkalarının yerine koyamama.
- Kıskançlık ve Haset:** Sürekli başkalarını kıskanma veya başkalarının sürekli kendisini kıskandığına inanma.
- Eleştiriye Tahammülsüzlük ve Öfke:** En ufak eleştiride bile öfkelenirler, saldırganlaşırlar.
- Manipülatif Davranışlar:** Kendi amaçlarına ulaşmak ve kendi çıkarları için başkalarını kullanma, karşısındakinin sınırlarını hiçe sayma ve ilişkileri sömürme.
- Kibirli ve Küstah Davranışlar:** Çevresine karşı üstten bakan, küçümseyici ve kendini beğenmiş tavır sergileme.
- Sevgi ve Güven Kapasitesinin Düşüklüğü:** Gerçek anlamda kimseyi sevmezler, samimi ilişkiler kuramazlar.
- Ayrıcalıklı Olduğuna İnanma:** Kendisinin özel ve eşsiz olduğuna, sadece yüksek statülü kişiler veya kurumlar tarafından anlaşılabileceğine inanma.
- Korku ve Manipülasyon:** Ve son olarakta Narsisit Kişilik Bozukluğuna sahip olan kişiler korkutmaktan zevk alırlar ve bu durumda toksik narsisizm psikopatikle benzerlik gösterebilir.

Narsistik Kişilik özellikleri gösteren bireyleri tanımak, yukarıda bahsettiğimiz davranış kalıplarını ve tutumlarını gözlemlemekle mümkündür.

Kendinizi test edin!

Bir kişinin yanında:

- Sürekli yetersiz mi hissediyorsunuz?
- Duygularınız geri planda mı kalıyor?
- Kendinizi sürekli savunma halinde mi buluyorsunuz?

Eğer cevaplar evetse o zaman karşınızda Narsist bir kişilik olması çok muhtemel.



“BU BÖLÜMDE İNCİ HANIM İLE NARSİZMİN NE OLDUĞU VE TEMEL BELİRTİLERİ ÜZERİNE ODAKLANDIK. YAZI DİZİMİZİN SONRAKİ BÖLÜMÜNDE NARSİSTLERİN DAVRANIŞLARI VE FARKLI TÜRLEİNİ KONUŞUYOR OLACAĞIZ.

Enise MOLLA AHMET

SAĞLIKLI ADIMLARIN ANAHTARI



Ortopedik Ayakkabılar

Günlük hayatımızda ayaklarımız, fark etmesek de vücudumuzun en çok çalışan bölümlerinden biridir. Okula- işe giderken, spor yaparken, arkadaşlarınızla yürüyüşe çıkarken ya da gün boyu ayakta dururken tüm yükü ayaklarımız taşır. Buna rağmen ayak sağlığı çoğu zaman göz ardı edilir. Oysa yanlış ayakkabı seçimi, ilerleyen yıllarda ciddi sağlık sorunlarına yol açabilir. İşte tam bu noktada ortopedik ayakkabılar devreye girer.

Ortopedik Ayakkabı Nedir?

Ortopedik ayakkabılar, ayağın doğal yapısını desteklemek ve ayak sağlığını korumak amacıyla tasarlanmış özel ayakkabılardır. Bu ayakkabılar, ayağın yere doğru basmasını sağlayarak vücut ağırlığının dengeli bir şekilde dağılmasına yardımcı olur. Topuk, taban ve ayak kemerini destekleyen yapıları sayesinde hem konfor sağlar hem de olası sağlık sorunlarının önüne geçer. Toplumda ortopedik ayakkabıların yalnızca yaşlılar ya da ayak rahatsızlığı olan kişiler için üretildiği düşünülür. Ancak bu yaygın bir yanılgıdır. Aslında gelişim çağındaki gençler için doğru ayakkabı seçimi çok daha önemlidir. Çünkü ayak yapısı bu dönemde şekillenir ve yapılan yanlışlar ilerleyen yıllarda kalıcı sorunlara neden olabilir.

Ayak Sağlığı Neden Bu Kadar Önemlidir?

Ayaklar, vücudun temel taşı gibidir. Ayaklarda oluşan bir problem; dizler, beli ve hatta omurgayı bile etkileyebilir. Düz tabanlık, içe veya dışa basma gibi sorunlar zamanla duruş bozukluklarına yol açabilir. Bu durum da bel ve sırt ağrılarıyla kendini gösterebilir.

Ortopedik ayakkabıların sağladığı faydalar:

Ortopedik ayakkabıların en önemli faydası, ayağın doğal duruşunu korumasıdır. Bunun yanında bir çok olumlu etkisi vardır.

- Ayağın yere dengeli basmasını sağlar.
- Ayak, diz ve bel ağrılarını azaltmaya yardımcı olur.
- Uzun süre ayakta kalan kişiler için konfor sunar.
- Duruş bozukluklarının önlenmesine katkı sağlar.
- Günlük aktivitelerde daha rahat hareket etmeyi mümkün kılar.

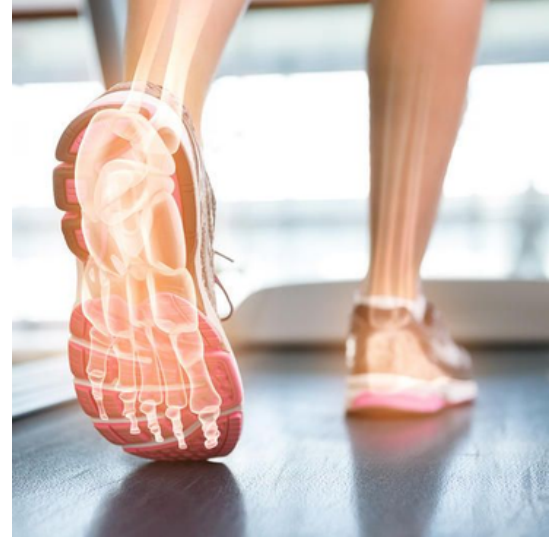
Kimler ortopedik ayakkabı kullanmalı?

Aslında herkes ayak sağlığına dikkat etmelidir. Ancak bazı kişiler için ortopedik ayakkabı kullanımı özellikle önemlidir. Düz taban veya yüksek ayak kemerine sahip olanlar, spor yapangençler, gün boyu ayakta duranlar ve sık sık ayak ağrısı yaşayan bireyler bu guruba örnek verilebilir. Ayrıca büyüme çağındaki gençlerin ayağı hızlı bir şekilde geliştiği için destekleyici ayakkabılar tercih etmeleri ileride oluşabilecek sağlık sorunlarının önüne geçebilir.

Ortopedik ayakkabı seçerken nelere dikkat edilmeli?

Ayakkabı seçerken yalnızca görüntüsüne değil, sunduğu desteğe de dikkat edilmelidir. Ayakkabı ayağı sıkıkmamalı, parmakların rahat hareket edebileceği bir alan bırakmalıdır. Tabanı çok sert ya da tamamen yumuşak olmamalı, esnek ama destekleyici bir yapıya sahip olmalıdır. Ayrıca nefes alabilen malzemelerden üretilmiş olmalıdır. Ayak sağlığı açısından büyük avantaj sağlar. Gün boyu giyilecek ayakkabıların konforlu olması, ayakların yorulmasını önler.

Ayak sağlığı, genel sağlığın önemli bir parçasıdır. Genç yaşta kazanılan doğru alışkanlıklar ilerleyen yıllarda daha sağlıklı bir yaşam sürmesinin anahtarıdır. Unutulmamalıdır ki sağlıklı adımlar, güçlü bir geleceğe atılır. Ayaklarımıza gösterdiğimiz özen, tüm bedenimize yansır. Bu nedenle ayakkabı seçerken modanın yanı sıra sağlığı da göz önünde bulundurmak, atılabilecek en doğru adımlardan biridir.



KADINLAR KADIN OLMAKTAN MUTLU MU?



Kadın olmak... Nedir kadın olmak, düşündünüz mü hiç? Yolda yürürken yanınızdan geçip giden herhangi bir yaşta herhangi bir kadının yüzüne dikkatlice bakıp bu soruyu kendinize sorduğunuz oluyor mu? Bu yeryüzünde yaşayan ne kadar da çok kadın var aslında , dünyanın yarısı... Peki, nedir kadın, kadın olmak?

Kadın olmak, bir tanımın ötesinde; kültürel normlar, toplumsal roller ve tarihsel olarak inşa edilmiş cinsiyet kavramı ile şekillenen bir kimliktir.

Her şeyin kadınla mümkün olduğu şu dünyada, bence kadın olmak en başta güçlü olmak demektir. Çünkü kadın, toplum içerisinde güçlü olmak zorudur her zaman. Güçlü yarımlar güçlü kadınlarla mümkündür!

En azından yaşamını devam ettirebilmek adına güçlü olmak zorundadır çünkü ekonomik özgürlüğünü kazanabilmesi gerekmektedir...

Güçlü olmak zorundadır çünkü toplum içinde ve sosyal yaşamda kendine bir yer edinmelidir...

Güçlü olmak zorundadır çünkü kendisine yüklenen rolleri başarıyla oynayabilmelidir....

Kadınlardan ne yazık ki çok şey beklendiği bir gerçektir...

Kadınlar güçlü ama peki ya mutlu mu?

Her kadın kendi hayat deneyimleri, beklentileri ve öncelikleriyle benzersizdir. Bu nedenle mutluluğun kaynakları yaş, ilişki durumu veya içinde bulunulan kültürel yapıya göre değişebilir. Duygularımız, hayatımızdaki ilişkilerden beslenir. Bir kadın için etrafındaki insanların samimi ilgisi, sevgisi ve takdiri mutluluğun en temel dinamiklerindendir. Kadınlar sevdikleriyle paylaşımda bulunmaktan da büyük mutluluk duyar. Birlikte geçirilen kaliteli zaman, paylaşılan gülüşler ve anılar duygusal tatmini artırır. Kadınlar arası dayanışma da duygusal mutluluk için önemlidir. Kardeşlerimizle veya çok yakın arkadaşlarla kurulan bağlar duygusal güven sunar. Böyle dostluklar, zor zamanlarda birbirine destek olmayı sağlar. Kadınlar duygusal bağların güçlendiği anıları hatırladıkça daha da mutlu olurlar. Eski fotoğraflara bakmak, telefon ile çekilen videolara bakmak, çocukluk arkadaşlarıyla geçirilen günleri yad etmek, geçmişteki olumlu deneyimleri hatırlatarak kalp ısıtan duygular uyandırır. Bu tür anılar, kadına geçmişte sevdikleriyle güçlü ilişkiler kurduğunu ve destek ağına sahip olduğunu hatırlatarak mutlu olmasına katkı sağlar...

Kahkahalarla gülmek, eski günleri özlemle anlatmak mutluluğun formülü gibi sanki...Ara sıra kahkahalarla gülmek, hatta gülmekten insan göz yaşlarına boğulmalı, mutluluktan ağlamalı, bunu sadece kadınlar değil tüm insanlık yapmalı. Bu durum, şifa niyetine olacak gibi...İnsanoğlu son zamanda mutsuz, yüzler asık, bedenler ruhsuz ve huzursuz.

Gelelim bir kadını mutlu olmasını sağlayan en temel öğeye...Hayatını paylaştığı hayat arkadaşı da kadınların duygusal dünyasında ayrı bir yere sahiptir. Eşinin gösterdiği sevgi, saygı ve ilgi kadınların kendilerini tam hissetmelerine katkı sağlar. Bir kadının eşi tarafından değerli bulunması, fikirlerinin dinlenmesi ve karşılıklı duygusal güven yaşaması, gün içinde karşılaştığı zorluklarla daha kolay başa çıkmasına yardımcı olur. İlişkilerde küçük jestlerin sevgiyi ve mutluluğu ne kadar pekiştirdiğini farkında mısınız? Aslında herşeyin temelinde sevgi yatıyor... sevgi.

Sonuç olarak, kadınların mutlulukları büyük ölçüde karşılıklılığa ve bağlara dayanır. Temel ilke: hem vermek hem almaktır. Kadınlar sevdiklerinden karşılık aldıkça, kendilerini değerli ve güvende hissettikçe mutlu olurlar. Ailede, arkadaş çevresinde veya romantik ilişkilerde mevcut sevgi, şefkat ve saygı bağları kadınların içindeki neşeyi besleyen ana kaynaklardandır.



MANTARLARIN MOLLASI; MACROLEPIOTA PROCERA



Latince adıyla *Macrolepiota procera* olarak bilinen yabani bir mantar türüdür. Meriç bölgesinde halk arasında “molla” olarak isimlendirilir. İskeçe'nin bazı bölgelerinde “sarnel” adıyla da bilinir. Yenilebilir bir yabani mantar türüdür. Benzer zehirli türleri olduğu için doğadan toplayıp tüketirken çok dikkat etmek gerekir.

Gençken yumurta gibi kapalı olup, büyüdükçe açılır ve şemsiye şeklini alır. Uzun ve ince sapında genellikle hareketli bir halka olur. Üzeri kahverengi pulludur. Bu pullar mantarın tohumlarıdır ve koparıldıktan sonra hafif sallayarak tohumların düşürülmesi türün devamlılığı açısından önemlidir. Özellikle şapkası tüketilir, sapı lifli bir yapıya sahip olduğu için daha az tercih edilir.

Bu tür mantara benzeyen zehirli türler de var olduğu için yüzde yüz emin olunmadığı sürece tüketilmemelidir. Sadece fotoğraflardan bakarak toplanması yanıltıcı olabilir.

Kuzey ve dağlık bölgelerde; çam, akasya ve karışık ormanların açıklarında, çayırlar ve meralar gibi alanlarda görülür. Çürümeye yüz tutmuş yapraklı ortamı sever. Özellikle yaz sonu, ilk yağmurların düşmeye başlamasıyla hızlı bir şekilde büyürler.

En yaygın pişirme şekli zeytinyağında bol soğanlı şekilde tavada kavrulmasıdır. Onun dışında şapka kısmı tuzlanarak ızgarada pişirildiğinde de tam bir lezzet şöleni olur.

Malzemeler

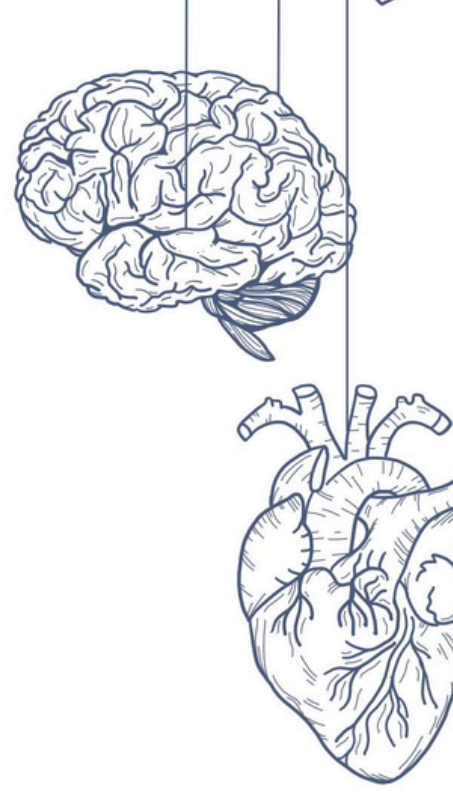
- Bir büyük baş soğan
- 5–6 adet orta boy mantar
- Yarım bardak zeytinyağı
- Tuz
- Arzuya göre baharat



Hazırlanışı

Soğuk tavaya zeytinyağı konularak üzerine jülyen şekilde doğranmış soğanlar eklenir. Mantarların şapka kısmı çok küçük olmayacak şekilde doğranıp üzerine ilave edilir. Tuzu eklendikten sonra kısık ateşte karıştırılarak pişirilir. Deneyeceklere şimdiden afiyet olsun.





FELSEFE VE BİLİMDE AKIL – KALP İLİŞKİSİ

Akıl ve kalp, insanın düşünce ve duygu dünyasını şekillendiren iki temel unsur olarak tarih boyunca filozofların, düşünürlerin ve bilim insanlarının ilgisini çekmiştir. Akıl mantığı, analiz yeteneğini ve objektif değerlendirmeyi temsil ederken; kalp sezgiyi, duyguyu ve empatiyi simgeler. Bu iki unsurun uyum içinde çalışması, bireyin hem zihinsel hem de duygusal açıdan sağlıklı kararlar alabilmesini sağlar. Tarih boyunca kimi düşünürler aklın önceliğini savunmuş, kimileri ise duyguların insanı yönlendirmede daha güvenilir olduğunu ileri sürmüştür. Ancak genel kabul, ne yalnızca aklın ne de yalnızca kalbin tek başına yeterli olduğudur.

Modern bilim, akıl ve kalp arasındaki ilişkinin yalnızca mecazi olmadığını, biyolojik düzeyde de güçlü bir etkileşim bulunduğunu ortaya koymaktadır. Beyin ve kalp, sinir sistemi ve dolaşım sistemi aracılığıyla sürekli iletişim hâlinindedir. Beyin kalp atışlarını kontrol ederken, kalp de beyne geri bildirim göndererek sinirsel tepkileri etkiler. Kalbin kan basıncını ve dolaşımını düzenlemesi, bilişsel işlevlerin sağlıklı sürdürülebilmesi için hayati önem taşır; oksijen ve besin akışının azalması hafıza, dikkat ve karar verme süreçlerini zayıflatabilir. Stres, korku ve mutluluk gibi duyguların hem beyni hem kalbi etkilemesi, bu ilişkinin duygusal boyutunu da gözler önüne serer. Böylece kalp, yalnızca bir pompa değil, bilişsel ve duygusal süreçleri etkileyen aktif bir organ olarak değerlendirilir.

Akıl kavramı felsefi gelenekte geniş bir anlam yelpazesine sahiptir. Yunanca logos ve nous, Latince ratio ve intellectus terimleri aklın farklı yönlerini ifade eder. Herakleitos logosu evrendeki düzeni sağlayan ilke olarak yorumlamış; Platon ve Aristoteles logosu mantığın temel ifadesi olarak tanımlamıştır. Bu çizgiyi takip eden Farabi gibi İslam filozofları da akıl üzerine kapsamlı teoriler geliştirmiştir. Böylece akıl, hem düşünme hem kavrama hem de hakikati araştırma yetisi olarak insanın en önemli araçlarından biri kabul edilmiştir.

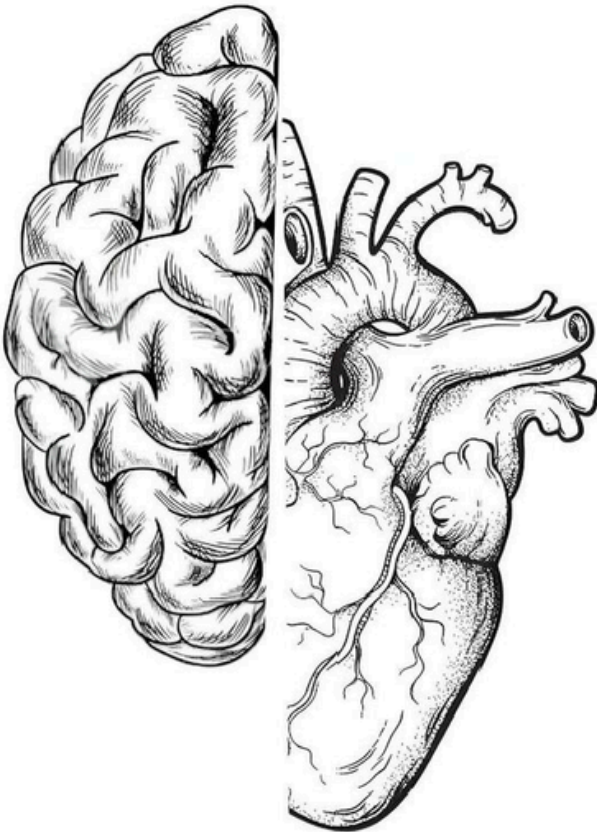
Kalp ise tarih boyunca yalnızca biyolojik bir organ olarak değil, aynı zamanda insanın iç dünyasının merkezi olarak görülmüştür. Örneğin Antik Yunan'da Aristoteles ve takipçileri düşüncenin ve duygunun merkezi olarak kalbi konumlandırmıştır. Kalp hem fiziksel hem de sembolik anlamlarıyla insanın duygu, irade ve vicdan dünyasının odağı olarak değerlendirilmiştir.

Hristiyan düşüncesinde akıl ve kalp arasındaki ilişki, iman ve sevgi kavramları etrafında şekillenir. Sevgi kalbin merkezinde yer alırken, logos Tanrı'nın evrene düzen veren ilahi akı olarak yorumlanır. Bu çerçevede rasyonalizm ve fideizm gibi yaklaşımlar ortaya çıkmıştır. Rasyonalizm, hakikatin aklen ispatlanması gerektiğini savunurken; eleştirel rasyonalizm bilgilerin sürekli sorgulanması gerektiğini vurgular. Fideizm ise hakikatin akıldan ziyade iman yoluyla kavranabileceğini ileri sürmüştür.

İslam düşüncesinde ise kalp ve akıl birbirini tamamlayan iki unsur olarak ele alınır. Kalp hem biyolojik hem de manevi anlamlar taşırken; akıl kavrama, düşünme ve anlama yetisi olarak tanımlanır. Kur'an'da akıl çoğunlukla fiil olarak geçer ve insanın düşünmesi, anlaması, kavraması teşvik edilir. Akıl, kalp ve duyular birlikte çalıştığında doğru bilgiye ulaşılabileceği vurgulanır. Kör teslimiyet ve düşünmeden hareket etmek reddedilir.

İslamî düşünce geleneğinde iman, kalp ile tasdik ve dil ile ikrar olarak tanımlanır. Ebu Hanife'ye göre bir sonucun doğruluğuna karar vermek için akıl ile düşünmek ve bunu kalp ile tasdik etmek etmektir. Gazali ise marifet kavramını öne çıkararak, insanın hakikate ulaşabilmesi için aklın yanında, kalben de hissedebilmesi gerektiğini belirtir. Bu nedenle nefsin kötülüklerden arındırılması önemlidir. Böylece İslam düşüncesinde akıl ve kalp, hakikate ulaşma sürecinde birbirini tamamlayan iki temel unsur olarak değerlendirilir.

Sonuç olarak, akıl ve kalp arasındaki ilişki hem felsefi hem biyolojik hem de teolojik geleneklerde insanın kendini ve dünyayı anlamasında temel bir eksen olarak görülmüştür. Akıl düşünmeyi, sorgulamayı ve hakikati araştırmayı mümkün kılarken; kalp sezgiyi, duyguyu ve inancı besleyen bir merkez olarak insanın iç dünyasını şekillendirir. Bu iki unsurun birbirini dışlayan değil, tamamlayan yönleri olduğu düşünüldüğünde, insanın hem bireysel hem toplumsal yaşamında dengeyi sağlayan şeyin akıl ile kalbin uyumlu birlikteliği olduğu anlaşılır.



Yazarlar: Azra Haseki, Kübra Kara Yusuf, Melike Nuri

Makalenin hazırlanmasında yararlanılan kaynak:

Ümmünur Yurtsev, Düşünce Tarihinde İncanın Rasyonelliği Bağlamında Akıl-Kalp İlişkisi, yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Pamukkale Üniversitesi İslami İlimler Enstitüsü, 2022.



www.btaytd.org



www.twitter.com/BTAYTD



www.facebook.com/btaytd.wtamuga