



PUSULA

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

MART 2026



GENÇ AKADEMİSYENLER TOPLULUĞU GENEL KURULU'NDAN BİR FOTOĞRAF

- GENÇ AKADEMİSYENLER TOPLULUĞU GENEL KURULU GERÇEKLEŞTİ
- BTAYTD KADINLAR KOLU'NUN "KÜÇÜK BİR OYUNCAK, BÜYÜK BİR MUTLULUK" PROJESİ BAŞARI İLE TAMAMLANDI
- BTAYTD, MUCİZE TİYATROSU VE GAT İFTARDA BULUŞTU

61. SAYI

İÇİNDEKİLER

02	GÜNCEL KONULAR	17	ÖZGÜN BÖLÜM / KALPTEKİ YÜK
09	BESLENME BİLİMİ / “ORUÇTAN GÜNLÜK RUTİNE: VÜCUDU YORMADAN NORMAL DÜZENE DÖNÜŞ	19	PSİKOLOJİ / NARSİZM
11	EĞİTİM / 2-3 YAŞ DÖNEMİNDE SINIRLAR VE TUTARLILIK	22	SAĞLIK / PASSİFLORA (ÇARKİFELEK) BİTKİSİ VE MEYVESİ
13	GELENEK GÖRENEKLERİMİZ / MİSAFİR AĞIRLAMAK	25	YÖRESEL LEZZETLER / GELİN PASTASI
15	KÜLTÜR / TÖRE	27	SİZİN KALEMİNİZ / ŞİİR

İLETİŞİM:
EGNATIAS 75, 69100 KOMOTİNİ
TEL: +302531029705

PUSULA DERGİ
KOORDİNATÖR | TASARIM
ENİSE MOLLA AHMET

MART AYI DÜZELTMELER
SEVGÜL MÜMİN

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

GENÇ AKADEMİSYENLER TOPLULUĞU GENEL KURULU GERÇEKLEŞTİ

29 Mart 2026 Pazar günü, Batı Trakya Azınlığı Yüksek Tahsilliler Derneği Merkez Lokali'nde Genç Akademisyenler Topluluğu'nun 30. Olağan Genel Kurulu gerçekleştirilmiştir. Genel kurulda toplam 66 oy kullanılmıştır. Aynı gün gerçekleştirilen toplantı sonucunda görev dağılımı aşağıdaki şekilde belirlenmiştir:

30. Dönem GAT Yönetimi

- Başkan: Hilmi Eren SAİT
- Asbaşkan: Azra HASAN
- Genel Sekreter: Utku HASANOĞLU
- Kasadar: Yasemin ARAP
- Sportif İşlerden Sorumlu Başkan Yardımcısı: Volkan ALİ
- Halkla İlişkilerden Sorumlu Başkan Yardımcısı: Fatma HÜSEYİN
- Lokallerden Sorumlu Başkan Yardımcısı: Eslem ALİ ÇAVUŞ

Divan Kurulu

- Başkan: Faikcan MOLLA AHMET
- Sekreter: Simay SARICALI
- Sekreter: Sinem HASAN



BTAYTD KADINLAR KOLU'NDAN ZİYARET



Batı Trakya Azınlığı Yüksek Tahsilliler Derneği Kadınlar Kolu, 26 Mart 2026 Perşembe günü Gümülcine Seçilmiş Müftüsü İbrahim Şerif' i makamında ziyaret etmiştir.

BTAYTD KADINLAR KOLU' NUN "KÜÇÜK BİR OYUNCAK, BÜYÜK BİR MUTLULUK" PROJESİ BAŞARI İLE TAMAMLANDI

Batı Trakya Azınlığı Yüksek Tahsilliler Derneği Yönetimi ve Kadınlar Kolu olarak, Kadınlar Kolu'nun büyük bir özveriyle yürüttüğü "Küçük Bir Oyuncak, Büyük Bir Mutluluk" projesini başarıyla tamamlamanın gururunu ve mutluluğunu yaşadık. Bu anlamlı proje kapsamında 15 Mart Pazar günü gerçekleştirilen ziyaret programımız, hem bizler hem de ulaştığımız çocuklarımız için unutulmaz anlara sahne oldu. Programımızın ilk durağı, İmathia bölgesinin Plati köyünde faaliyet gösteren Eğitim, Kültür, Yardımseverlik, Sporseverlik ve Dayanışma Derneği oldu. Burada çocuklarımızla bir araya gelerek onlara oyuncaklar hediye ettik. Miniklerin gözlerindeki sevinç ve yüzlerindeki içten tebessüm, projemizin amacına ulaştığını en güzel şekilde ortaya koydu. Sadece oyuncak vermekle kalmayıp, onlarla vakit geçirmek, sohbet etmek ve onların dünyasına kısa da olsa ortak olmak bizler için son derece kıymetliydi. Ardından Selanik'te faaliyet gösteren Selanik Müslümanları Eğitim ve Kültür Derneği'ni ziyaret ettik. Burada da çocuklarımızla buluşarak hediyelerimizi takdim ettik ve onların heyecanına ortak olduk.



Çocukların mutluluğu, bizlere bu tür sosyal sorumluluk projelerinin ne kadar önemli olduğunu bir kez daha hatırlattı. Günün devamında düzenlenen iftar programında, Batı Trakya Türk Azınlığı Danışma Kurulu Başkanı ve İskeçe S. Müftüsü Mustafa Trampa ve Türkiye Cumhuriyeti Selanik Başkonsolosu Serkan Gedik ile bir araya gelme fırsatı bulduk. Samimi bir atmosferde gerçekleşen bu buluşmada, Batı Trakya Türk Azınlığı'nın çalışmaları, birlik ve dayanışmanın önemi üzerine verimli sohbetler gerçekleştirdik. Program kapsamında ayrıca Genç Akademisyenler Topluluğu'nun Selanik teşkilatını ziyaret ederek gençlerle bir araya geldik. Gençlerin fikirlerini dinlemek, onların enerjisini ve vizyonunu yakından görmek bizlere umut verdi. Karşılıklı fikir alışverişinde bulunduğumuz bu ziyaret, geleceğe dair umutlarımızı daha da güçlendirdi. Selanik'te bulunmuşken, Mustafa Kemal Atatürk'ün doğduğu evi ziyaret ederek günümüzü anlamlı bir şekilde taçlandırdık. Bu ziyaret, hem tarihi hem de manevi açıdan bizler için ayrı bir değer taşıdı. Bu güzel ve dolu dolu geçen program boyunca bizleri büyük bir misafirperverlikle ağırlayan tüm dernek yöneticilerine ve emeği geçen herkese en içten teşekkürlerimizi sunarız. Projemiz boyunca en büyük kazancımız ise çocuklarımızın yüzündeki o saf mutluluk ve içten gülümsemeler oldu. Bu mutluluk, yaptığımız çalışmanın ne kadar değerli ve anlamlı olduğunun en güzel göstergesidir.

18 MART ÇANAKKALE ZAFERİ VE ŞEHİTLERİ GÜMÜLCİNE`DE ANILDI

18 Mart Çarşamba günü Türkiye'nin Gümülcine Başkonsolosluğu, 18 Mart Çanakkale Zaferi ve Şehitleri Anma Günü ile İstiklal Marşı'nın kabulünün yıl dönümü nedeniyle bir tören düzenledi. Başkonsolosluk bahçesinde gerçekleştirilen törene, Türk azınlık yöneticileri ve soydaşlar katıldı. Katılımcıları, Başkonsolos Aykut Ünal ve eşi İlayda Ünal karşıladı. Tören, Çanakkale Savaşı ve vatan savunmasında hayatını kaybeden şehitler için bir dakikalık saygı duruşu ve İstiklal Marşı'nın okunmasıyla başladı. Akabinde Batı Trakya Türk Azınlığı Danışma Kurulu Başkanı ve İskeçe S. Müftüsü Mustafa Trampa selamlama konuşması yaptı. Trampa yaptığı konuşmada Çanakkale Savaşı'nın önemine değindi. Devamında Gümülcine Celal Bayar Azınlık Ortaokulu ve Lisesi kontenjan öğretmeni İsmail Yaygın bir konuşma gerçekleştirdi.



Akabinde sözü alan Türkiye'nin Gümülcine Başkonsolosu Aykut Ünal günün anlam ve önemini vurgulayan bir konuşma gerçekleştirdi. Konuşmasında şehitlik mertebesinin önemine vurgu yapan Ünal sözlerine şöyle devam etti: Bugünkü anmamıza konu olan Çanakkale Zaferi de sadece bir savaş değildir. Milletın var olma iradesidir. Konuşmasında Mehmet Akif Ersoy'un yazdığı İstiklal Marşı'na ve bunun derin anlamına değinen Başkonsolos Ünal, konuşmasının devamında "Bugünkü birlikteliğimizin bir diğer vesilesi, 'KORKMA' ifadesiyle başlayan, vatan şairi Mehmet Akif Ersoy'un dertle, ama inançla ve umutla kaleme aldığı, kutsal isyanımızın tezahürü İstiklal Marşımızın kabulüdür" dedi. Konuşmasını "Bugün bu vesileyle, cephelelerdeki kahramanlarımızdan başlayarak, en hain, en korkak, en insanlık dışı saldırılarda bulunan terör örgütlerinin de saldırılarında şehit olan tüm güvenlik görevlilerimizi, Dışişleri Bakanlığımız görevlileri dahil devlet memurlarımızı, vatandaşlarımızı saygıyla anıyoruz. Ruhları şad olsun." diyerek noktaladı. Anma programı, Gümülcine S. Müftüsü İbrahim Şerif tarafından şehitler anısına yapılan dua ile sona erdi.

RAMAZAN BAYRAMI COŞKUyla KUTLANDI

Türkiye'nin Gümülcine Başkonsolosluğu'nda, 20 Mart Cuma günü geleneksel bayramlaşma töreni gerçekleştirildi. Batı Trakya'nın dört bir köşesinden soydaşlar başkonsolosluktaki bayramlaşma törenine akın etti. Törene Türkiye'nin Atina Büyükelçisi Çağatay Erciyes de katıldı. Bayramlaşma törenine katılan misafirler, Türkiye'nin Atina Büyükelçisi Çağatay Erciyes, Türkiye'nin Gümülcine Başkonsolosu Aykut Ünal ve eşi İlayda Ünal ile başkonsolosluk çalışanları tarafından karşılandı.



RODOP İLİ MİLLETVEKİLİ ÖZGÜR FERHAT DERNEĞİMİZİ ZİYARET ETTİ

Rodop ili milletvekili Özgür Ferhat, 24 Mart Salı günü derneğimizi ziyaret ederek bizleri onurlandırmıştır. Gerçekleşen bu nazik ziyaret kapsamında kendileriyle derneğimizin faaliyetleri, yürüttüğümüz projeler ve geleceğe yönelik hedeflerimiz hakkında verimli bir görüşme gerçekleştirilmiştir.

Sayın milletvekilimiz, derneğimizin topluma yönelik çalışmalarına gösterdiği ilgi ve destekleyici yaklaşımıyla bizleri memnun etmiş, karşılıklı fikir alışverişi ortamında önemli değerlendirmelerde bulunulmuştur. Ziyaret süresince samimi ve yapıcı bir atmosfer hâkim olmuş, iş birliği olanakları üzerine de görüşler paylaşılmıştır.

Kendilerine bu anlamlı ve nazik ziyaretlerinden dolayı teşekkür eder, çalışmalarında başarılar dileriz.



BATI TRAKYA TÜRK HEYETİ AGİT TAMAMLAYICI İNSANİ BOYUT TOPLANTISINA KATILDI

Batı Trakya Türkleri, 2026 yılının AGİT 1. Tamamlayıcı İnsani Boyut Toplantısında temsil edildi. 16-17 Mart tarihlerinde Viyana’da gerçekleşen toplantıya BTAYTD adına insan hakları uzmanı Dr. Pervin Hayrullah, DEB Partisi adına EFA Genel Başkan Yardımcısı ve insan hakları uzmanı Kerem Abdurahimoğlu, Seçek Azınlık Eğitim ve Kültür Derneği adına dernek başkanı Necmettin Kahya katıldı.

“Demokratik Dayanıklılık için Yasa Yapımı” başlıklı toplantı, açılış oturumunun ardından çalışma oturumları ile devam etti.

Toplantının “Demokrasileri Korumak: Demokratik Yasa Yapımı ve Uluslararası Aktörlerin Rolü” konulu ilk oturumunda, BTAYTD söz alarak uluslararası korumanın azınlıkların dilini, kültürünü ve kimliğinin muhafazasındaki önemine değindi. Batı Trakya Türk Azınlığı’nın haklarının uluslararası Lozan Antlaşması ile koruma altına alındığını, ancak Yunanistan’ın uluslararası yükümlülüklerinin aksine Türk Azınlığın eğitim, kültürel ve vakıf mallarının idaresi alanında haklarını ihlal ettiğini ifade etti.

Toplantının “Demokratik Yasa Yapımını Savunmada Sivil Toplum ve Bağımsız Denetim” başlıklı ikinci oturumunda, Seçek Derneği söz alarak Türk Azınlığın statüsünü ve haklarını belirleyen Lozan Antlaşması’nın ulusal yasalarla değiştirilemeyeceğini belirtti. Batı Trakya’da yaşayan Alevi-Bektaşilerin Türk Azınlıktan ayrı bir topluluk olarak değerlendirilemeyeceğini ifade etti. 2025 Ağustosunda azınlık temsilcileri ile istişare edilmeden Yunan Parlamentosu’nda kabul edilen yasanın Türk Azınlık mensubu Alevi-Bektaşilerin beklentilerini karşılamaktan uzak olduğunu söyledi.

Aynı oturumda söz alan BTAYTD ise azınlıkların yasa yapım süreçlerine dahil edilmesinin önemini vurguladı. Bu doğrultuda Yunanistan’ın Türk Azınlığın sorunlarını çözmek için azınlığın genelinin temsilci olarak kabul ettiği, Batı Trakya Türk Azınlığı Danışma Kurulu’nun talep ve endişelerini göz önünde bulundurması gerektiğini belirtti.

Toplantı “Demokratik Yasa Yapımında Yargısal Denetim ve Hesap Verebilirlik” konulu oturumla devam etti. Bu oturumda DEB Partisi söz alarak Türk Azınlığın dernekleşme özgürlüğü, anadilde eğitim hakkı ve dini liderini seçme hakkı alanında karşılaştığı hak ihlallerini dile getirdi. DEB Partisi’nin Yunanistan’da insan ve azınlık hakları merkezli siyaset yapan, parti içi yönetimde kadın-erkek eşitliğini gözeten Türk Azınlığın tek siyasi partisi olduğunu vurguladı. DEB Partisi Yunanistan’a Türk Azınlık ile diyalog kurmaya, hukukun üstünlüğü ve demokratik ilkelere saygı duyma çağrısında bulundu.

GÜNCEL KONULAR

Aynı oturumda BTAYTD bir daha söz alarak Yunanistan'daki hukuki denetim mekanizmalarının yetersizliklerine değindi. Bu doğrultuda Türk dernekleri alanında yıllardır uygulanmayan AIHM kararlarını örnek vererek, AGİT katılımcı devletlerini gerekli yargı düzenlemelerini yapması için Yunanistan'a çağırıda bulunmaya davet etti.

Her oturum sonunda cevap hakkını kullanan Yunanistan, Batı Trakya'da yaşayan azınlığın Müslüman azınlık olduğunu ve Yunan vatandaşlarına eşit olarak her türlü haktan ve pozitif ayrımcılıklardan yararlandığını iddia etti. Toplantı kapanış oturumu ile son buldu.



MUSAKÖY VE GÜRECİ'YE ZİYARET

26 Mart Perşembe günü, DEB Partisi ve BTAYTD olarak Musaköy ve Güreci'ye anlamlı bir ziyaret gerçekleştirdik. Bölgede yaşayan insanlarla bir araya gelerek samimi ve verimli sohbetler etme fırsatı bulduk. Hem onların görüşlerini dinledik hem de karşılıklı fikir alışverişinde bulunarak güçlü bir iletişim kurduk. Göstermiş oldukları ilgi, içtenlik ve sıcak karşılamaları bizleri son derece memnun etti. Nazik misafirperverlikleri ve gönülden ev sahiplikleri için kendilerine en içten teşekkürlerimizi sunarız. Bu tür buluşmaların birlik ve beraberliğimizi daha da pekiştirdiğine inanıyor, önümüzdeki süreçte de bu temasları sürdürmeyi temenni ediyoruz.



BTAYTD, MUCİZE TİYATROSU VE GAT İFTARDA BULUŞTU



17 Mart Salı akşamı İskeçe Kültür Merkezi'nde, Batı Trakya Azınlığı Yüksek Tahsilliler Derneği ev sahipliğinde, Mucize Tiyatrosu ve GAT tarafından iftar programı düzenlendi.

Samimi ve sıcak bir ortamda gerçekleşen programa, T.C. Gümülcine Başkonsolosu Aykut Ünal ve eşi İlayda Ünal, BTAYTD Başkanı Zeynep Tevfikoğlu ve yönetim kurulu üyeleri ile Mucize Tiyatrosu teknik ekibi de katılım sağladı. Farklı yaş gruplarından Mucize Tiyatrosu oyuncularını, GAT yönetimi ve misafirler bir araya gelerek Ramazan ayının paylaşma ve dayanışma ruhunu birlikte yaşadı.

Tiyatro ekibinin öncülüğünde gerçekleştirilen bu buluşma, gençler arasında birlik ve beraberlik duygularını pekiştirmeyi amaçladı. Katılımcıların yoğun ilgisiyle gerçekleşen iftar programı, keyifli sohbetler ve güzel anılar eşliğinde sona erdi.

DERNEĞİMİZE ZİYARET

Değerli üyemiz Semih Ömer, 26 Mart Perşembe günü derneğimize anlamlı bir ziyarette bulunmuştur. Nazik ziyaretleri sırasında, kaleme almış olduğu "Batı Trakya'nın Demografik Portresi" isimli kıymetli eserini derneğimize hediye ederek bizleri onurlandırmıştır.

Batı Trakya'nın demografik yapısını detaylı bir şekilde ele alan bu önemli çalışma, hem tarihsel hem de sosyolojik açıdan büyük bir değer taşımaktadır. Semih Ömer'in bu anlamlı hediyesi, derneğimizin kültürel birikimine katkı sağlamakla birlikte üyelerimiz için de önemli bir kaynak niteliği taşımaktadır.

Kendisine nazik ziyareti ve değerli eseri için teşekkür eder, çalışmalarında başarılarının devamını dileriz.





“Oruçtan Günlük Rutine: Vücudu Yormadan Normal Düzene Dönüş”



BESLENME VE DİYETETİK UZMANI
DOĞA KASAP

Ramazan Bitti, Vücut Şimdi Ne İstiyor?

Ramazan ayı boyunca değişen öğün saatleri, uzun süreli açlık ve farklı beslenme alışkanlıkları, vücudumuzun metabolik düzeninde önemli değişimlere yol açar. Bu süreçte genellikle iki ana öğünle (iftar ve sahur) beslenmeye alışan beden, bayramın gelişyle birlikte aniden artan yemek çeşitliliği ve sıklığıyla karşı karşıya kalır. Zengin bayram sofraları geleneğimizin bir parçasıdır. Bayramlarda bir araya gelmenin mutluluğu ve tadı bu renkli ve zengin sofralarda çıkarılır. Özenle hazırlanan tatlı ya da tuzlu tüm lezzetler hem göze hem de mideye hitap eder. Fakat uzun bir süre oruç tutulduktan sonra bayramda eski beslenme alışkanlıklarına dönmek bazı sağlık sorunlarına yol açabilir. Bu nedenle ramazan sonrası dönemde sağlıklı ve dengeli bir beslenme düzenine geçiş yapmak, hem sindirim sistemi hem de genel sağlık açısından büyük önem taşır.

Ramazan Sonrası Beslenme Nasıl Olmalı?

Uzun süreli açlık dönemlerinde metabolizma yavaşlama eğilimine girer. Vücut, enerji tasarrufu sağlamak için daha az kalori harcamaya başlar. Bayramla birlikte ani ve aşırı besin tüketimi ise bu dengeyi bozarak kilo artışına, sindirim problemlerine ve kan şekeri dalgalanmalarına neden olabilir. Bu yüzden ramazan sonrası ilk günlerde birden bire üç ana öğün ve ara öğünlere geçmek yerine, öğün sayısını kademeli olarak artırmak, sindirimi kolaylaştırmak için yemekleri acele etmeden yavaş ve iyi çiğneyerek tüketmek daha sağlıklı olacaktır.

- Hafif kahvaltılarla güne başlamak, gün içinde küçük ve dengeli porsiyonlar tüketmek sindirim sisteminin yeniden adapte olmasına yardımcı olur. Oruç tutulan süre boyunca dinlenmeye geçmiş sindirim sistemi bayram sabahı; kızartmalar, hamur işleri, salam, sucuk, sosis gibi şarküteri ürünler, fazla tuz ve şeker içeren kahvaltılıklar ile yorulmamalıdır. Tam tahıllı ekmekek, yumurta, peynir ve sebzelerle dengeli bir kahvaltı, metabolizmanızı hızlandırır.
- Su tüketimini arttırmak: Ramazan boyunca genellikle sınırlı saatlerde su tüketildiği için vücutta hafif bir sıvı açığı oluşabilir. Bayram sonrası dönemde günlük su tüketimini arttırmak, hem metabolizmanın hızlanmasına hem de sindirim sisteminin düzenlenmesine katkı sağlar. Günde en az 2-2,5 litre su içmeye özen gösterilmelidir.
- Lifli ve hafif besinleri tercih etmek: Sebze, meyve, tam tahıllar ve baklagiller gibi lif açısından zengin besinler, bağırsak hareketlerini düzenler ve tokluk hissi sağlar.
- Şeker ve yağ tüketimini sınırlamak: Bayram denildiğinde akla gelen ilk lezzetlerden biri şüphesiz tatlılardır. Ancak şerbetli ve ağır tatlıların fazla tüketimi, özellikle ramazan sonrası hassaslaşmış sindirim sistemi için zorlayıcı olabilir. Tatlı tercihinde sütlü veya meyveli alternatiflere yönelmek ve porsiyon kontrolünü elden bırakmamak önemlidir. Bayram ziyaretlerinde sunulan ikramlar cazip olabilir. Ancak her ikramdan küçük porsiyonlar tüketmek ve "hayır" demeyi bilmek, sağlıklı bir geçiş sürecinin anahtarıdır.
- Bayramın keyfini çıkarırken sağlığınıza da ihmal etmeyin; küçük ama bilinçli adımlarla büyük farklar yaratın.

BAYRAMDA FAZLA KAÇIRDIYSAN BİZDENSİN - MİDENİ RAHATLATMANA YARDIMCI 5 ÇAY

Bayramda ikramları, tatlıları ve et yemeklerini fazla kaçırdığınız mide şişkinliği, hazımsızlık veya ağırlık hissi yaşıyorsanız, sindiriminizi rahatlatmaya yardımcı olacak doğal bitki çayları tercih edilebilir.

1. Rezene Çayı: Hazımsızlık, gaz sıkışması ve mide krampları için en etkili çaylardan biridir. Sindirim sistemini yatıştırır ve rahatlama sağlar.
2. Zencefil-Limon Çayı: İçeriğindeki "gingerol" maddesi ile mide bulantısını yatıştırır ve sindirimi hızlandırır. Yemeklerden 30-45 dakika sonra içilmesi hazmı kolaylaştırır.
3. Papatya Çayı: Mide kaslarını gevşeterek krampları azaltır ve mideyi yatıştırır. Özellikle şişkinlik ve strese bağlı mide rahatsızlıklarında etkilidir.
4. Nane Çayı: Mide asidini dengelemeye ve gazı gidermeye yardımcı olur. Sindirimi rahatlatarak şişkinliği azaltır.
5. Yeşil Çay: Metabolizmayı destekler ve fazla yemek yemenin getirdiği ağırlık hissini azaltarak vücuttan toksinlerin atılmasına yardımcı olur.



2-3 YAŞ DÖNEMİNDE SINIRLAR VE TUTARLILIK

Çocuk gelişiminde erken çocukluk yılları, kişiliğin ve davranış alışkanlıklarının şekillenmeye başladığı en önemli dönemlerden biridir. Özellikle 2-3 yaş aralığı, çocukların hem bağımsızlık duygusunun geliştiği hem de çevrelerindeki kuralları öğrenmeye başladıkları kritik bir süreçtir. Bu dönemde ebeveynlerin koyduğu sınırlar ile bu sınırların tutarlı bir şekilde uygulanması, çocuğun sağlıklı bir gelişim göstermesi açısından büyük önem taşır.

2-3 yaş arası çocuklar genellikle " ben yapacağım, hayır...." gibi ifadeleri sık kullanırlar. Bunun nedeni çocuğun kendi bireyselliğini fark etmeye başlamasıdır. Bu dönemde çocuklar çevrelerini keşfetmek isterler. Kendi kurallarını koymaya çalışır ve yetişkinlerin koyduğu kuralları reddederler. Bu durum çoğu zaman inatlaşma, ağlama nöbetleri veya öfke patlamaları şeklinde ortaya çıkar. Çocuk sınırları test ederek dünyayı anlamaya çalışır.

Sınır Koymanın Önemi

Sınırlar çocukların kendilerini güvende hissetmelerini sağlar. Kuralların olmadığı bir ortamda çocuk neyin doğru neyin yanlış olduğunu anlamakta zorlanır. Örneğin bir çocuğun elektrik prizine dokunmasına izin verilmesi tehlikeli olabilir. Bu nedenle yetişkinlerin bazı durumlarda net ve açık bir şekilde " hayır" demesi gerekir. Sınırlar çocuk için aslında bir yol haritasıdır. Çocuk hangi davranışların kabul edildiğini, hangilerinin uygun olmadığını bu sınırlar sayesinde öğrenir. Ayrıca sınırlar sayesinde çocukta öz denetim gelişir. Yani çocuk zamanla kendi davranışlarını kontrol etmeyi öğrenir. Ancak sınır koyarken dikkat edilmesi gereken önemli noktalar vardır. Öncelikle sınırlar çok fazla ve karmaşık olmamalıdır. Küçük yaştaki çocuklar uzun açıklamaları anlamakta zorlanır. Kurallar kısa, net ve anlaşılır olmalıdır. Örneğin " oyuncaklarını yere fırlatma" yerine " oyuncaklar yere atılmaz " gibi açık ifadeler kullanılabilir.

Tutarlılığın Rolü

Sınır koymak kadar önemli olan bir diğer konu da tutarlılıktır. Eğer bir gün izin verilen bir davranış ertesi gün yasaklanırsa çocuk kafa karışıklılığı yaşayabilir. Örneğin çocuk koltukta zıpladığında bir gün gülünür, başka bir gün kızılırsa çocuk hangi davranışın doğru olduğunu anlayamaz. Tutarlılık, çocuğun kuralları öğrenmesini kolaylaştırır. Çocuk zamanla belirli davranışların her zaman aynı sonuçla karşılaştığını fark eder. Bu da onun kurallara daha kolay uyum sağlamasına yardımcı olur. Tutarlılık sadece kurallar konusunda değil, ebeveynlerin kendi davranışlarında da önemlidir. Çocuklar yetişkinleri gözlemleyerek öğrenir. Eğer yetişkinler söyledikleri ile yaptıkları arasında çelişki yaşarsa çocuk da bu durumu fark eder. Örneğin ebeveyn çocuğa bağırmasını söylerken kendisi sürekli bağıırıyorsa bu durum çocuğun öğrenmesini zorlaştırır.

Sınır Koyarken Kullanılabilecek Yöntemler

2-3 yaş döneminde sınır koyarken bazı yöntemler süreci daha sağlıklı hale getirebilir. Öncelikle çocuğa seçenek sunmak etkili bir yöntemdir. Örneğin " montunu giymek istemiyorsun ama dışarı çıkacağız. Kırmızı montu mu giymek istersin yoksa mavi montu mu?" gibi bir yaklaşım çocuğun kendini daha bağımsız hissetmesini sağlar. Çocuk öfke nöbeti geçirdiğinde yetişkinin de sinirlenmesi durumu daha zor hale getirebilir. Bu nedenle yetişkinlerin mümkün olduğunca sakin ve kararlı bir tutum sergilemesi gerekir. Ayrıca olumlu davranışları fark etmek ve takdir etmek de önemlidir. Çocuk uygun bir davranış sergilediğinde bunu fark etmek ve olumlu geri bildirim vermek, o davranışın tekrar edilmesini teşvik eder.

2-3 yaş dönemi çocuk gelişiminde oldukça hassas ve önemli bir süreçtir. Bu dönemde çocuklar hem dünyayı keşfetmeye çalışır hem de kuralları öğrenmeye başlar. Ebeveynlerin ve bakım verenlerin koyduğu net sınırlar ile bu sınırları tutarlı bir şekilde uygulaması, çocuğun güven duygusunu geliştirmesine ve sağlıklı davranışlar kazanmasına yardımcı olur. Unutulmamalıdır ki sınırlar çocukları kısıtlamak için değil, onların güvenli ve sağlıklı bir şekilde büyümelerini sağlamak için vardır. Tutarlı, sabırlı ve anlayışlı bir yaklaşım sayesinde çocuklar zamanla kuralları içselleştirir ve sosyal hayata daha kolay uyum sağlar.



MİSAFİR AĞIRLAMAK

Toplumların kültürel değerlerini yansıtan en önemli davranışlardan biri misafir ağırlamadır. Misafirperverlik, özellikle Türk kültüründe çok önemli bir yere sahiptir. Evine gelen bir konuğu en iyi şekilde karşılamak, ona saygı göstermek ve rahat etmesini sağlamak, toplumun köklü geleneklerinden biridir. Misafir ağırlama, yalnızca yemek veya içecek ikram etmekten ibaret değildir. Asıl önemli olan, misafire değer verildiğini hissettirmektir.

Misafir ağırlamak, Türk kültüründe sıcak karşılama, güler yüz, özenli hazırlık, cömert ikramları (çay/kahve/yemek), hoş sohbeti kapsayan köklü bir geleneğin parçasıdır. Misafir, her zaman bereketin ve paylaşmanın simgesi olmuştur. Sofralar, sadece yemek yenilen yerler değil; aynı zamanda dostluğun, saygının ve paylaşımın da ifadesidir. Misafir için hazırlanan her tabak, ev sahibinin özenini ve gönül zenginliğini yansıtır. Misafir baş tacı edilir, ikramda kendisine karşı herhangi bir kusur işlenmemeye çalışılır. Türkler âdet, gelenek ve göreneklerine gelen misafiri en güzel şekilde ağırlamaya çalışır.

Hazırlık sürecinde ilk olarak ev temizlenir ve düzenlenir, misafirin rahat etmesi için ortam hazırlanır. İkramlık olarak en güzel yemekler, börekler, pastalar yapılır. Misafirler sıcak bir tebessüm ve samimi kelimelerle kapıda karşılanır. Misafir, evin başköşesine oturtulur. 'Hoş geldiniz, sefalar getirdiniz' demek gelen tüm misafirlere söylenen içten bir karşılamadır.

Geleneksel Türk evlerinde misafir kolonya ile karşılanır, daha sonra şeker ya da çikolata ikram edilir. İkramlar diğer yiyecek ve içeceklerle devam eder. İkramların olmazsa olmazı "çay" veya Türk kahvesidir. Sofrada özenle hazırlanan yemekler, lezzetler sunulur. İkramları abartmadan, imkanlar dahilinde en iyisini sunmak yeterlidir. Misafirle kaliteli zaman geçirilir, sohbet edilir ve yalnız bırakılmazlar. Misafire kendini özel ve rahat hissettirmek, fiziksel hazırlıktan daha önemlidir. Misafirler kapıya kadar, hatta bazen dış kapıya kadar uğurlanır ve tekrar davet edilirler.



Misafirlikte ev sahibi kadar misafirin de bazı kurallara uyması gerekir:

- Misafirliğe giderken küçük bile olsa bir hediye götürmeli (tatlı, çikolata gibi)
- Ev sahibinin ikramını kibarca kabul etmeli
- Misafir gittiği evde saygılı ve düzenli davranmalı
- Büyüklerin yanında saygılı konuşmalı, onlara "siz" diye hitap etmeli ve onların sözünü kesmemeli.
- Ev sahibine yük olmadan, nezaket ve saygı çerçevesinde davranmalı
- Davet saatine uymalı
- Giderken teşekkür etmeli

Kısacası, misafirliğin amacı "hizmet beklemek" değil, "samimi bir sohbet ve saygı ortamı oluşturmak" olmalıdır. Misafir ağırlamak, aynı zamanda paylaşma ve yardımlaşma duygularını da pekiştirir.

Misafir ağırlarken, rahat olalım. Zaman ve imkân neye müsaitse onu ikram edelim. Kalanını dert etmeyelim. Güler yüz ve tatlı dil ve misafirin gelmesinden duyduğu mutluluğu hissettirmek, en muhteşem ikramdır. Geleneksel Türk evlerinde ev sahipleri misafirlerinin rahatı için ellerinden geleni yapar. Hatta "Misafir umduğunu değil, bulduğunu yer" atasözü bile, misafirliğin önemini ve misafirin her şartta ağırlanması gerektiğini vurgular.

İslam'da misafir ağırlamak, Allah'a ve ahirete imanın bir gereği, berekete vesile olan önemli bir sünnettir. Misafir rızıkıyla gelir, ev halkının günahlarının affına ve evde bereketin artmasına vesile olur. Misafir "Tanrı misafiri" olarak görülür ve en iyi şekilde ağırlanır. Misafire güler yüz göstermek, onu ağırlarken gönülden davranmak ve ağırladıktan sonra güzel sözlerle uğurlamak adabındandır. İslam'da misafirperverlik, Allah rızası için yapılan, sevgi ve samimiyete dayalı bir ibadet ve ahlaki bir erdem olarak kabul edilir.

Misafir ağırlamayı seven insana misafirperver denir. Misafirperver insan, aynı zamanda kendine güvenen, her ne zaman olursa olsun misafir ağırlamayı seven ve her an buna hazır olan kişidir.

Misafir ağırlamak, maddî bir menfaat gözetilerek yapılmaz. Misafirperverliğinizi gösterirken dikkat etmeniz gereken temel unsurlar, samimi bir selamlaşma, içecek ve yemek ikramları, ilgiyle yapılan sohbetler ve misafire saygılı bir veda etmektir. Türk kültüründe önemli bir yer tutan bu kavram, misafire saygı duyarak en iyi şekilde hizmet etmeyi, hoş sohbet etmeyi ve onları memnun bir şekilde uğurlamayı içerir. Kültürel hassasiyetleri göz önünde bulundurarak misafirlerinizi ağırladığınızda, onların kendilerini evlerinde gibi hissetmeleri sağlanır ve ev sahipliği başarıyla tamamlanır.

Günümüzde yaşam tarzı değişse de misafirperverlik geleneği hâlâ önemini korumaktadır. İnsanlar yoğun hayat temposuna rağmen sevdikleriyle bir araya gelmekten ve onları ağırlamaktan mutluluk duymaktadır. Bu nedenle misafir ağırlama, geçmişten günümüze uzanan değerli bir kültürel miras olarak varlığını sürdürmektedir.



TÖRE

Töre, Türk kültürünün en köklü kavramlarından biridir. İslamiyet öncesi çağlardan itibaren toplumun düzenini sağlayan bir hukuk sistemi olarak ortaya çıkmış, fakat yalnızca hukukla sınırlı kalmamış; ahlak, vicdan ve yaşam tarzı haline gelmiştir. Yazılı kanunlara dayanmamasına rağmen, töre adaleti sağladığı için kuşaktan kuşağa aktarılmış ve toplumun benliğine işlenmiştir.

Ziya Gökalp'in dikkat çektiği üzere, "Türk" kelimesinin töre sözcüğünden türemesi, bu kavramın kimlik inşasındaki merkezi rolünü gösterir. Türk olmak, töreye uymak demektir; yani adaletli, ölçülü ve toplumun huzurunu gözetten bir yaşam sürmektir.

Töre hem akla hem gönle hitap eder. Akla uygundur; çünkü toplumun düzenini sağlamak amacıyla kağanlar ve kurullar tarafından alınan kararlara dayanır, tecrübelerden beslenir ve günlük ihtiyaçlara çözüm üretir. Gönle uygundur; çünkü yalnızca akıl yoluyla inşa edilmiş bir kurallar bütünü değil, insanın fıtratıyla birleşen, ilahi bir yön taşır.

Bu nedenle töre, yalnızca bir hukuk sistemi değil, aynı zamanda bir kültür ve düşünce kaynağıdır. Mevlânâ'nın hoşgörüsünde, Yunus Emre'nin dilindeki sadelikte, Hacı Bektaş-ı Veli'nin adalet anlayışında törenin izlerini görmek mümkündür. Onların sözleri, törenin gönül terbiyesiyle birleşen bir vicdan yasası olduğunu hatırlatır.

Töre aynı zamanda toplumsal dayanışmanın da temelidir. Aile içi ilişkilerden komşuluk hukukuna, ticari ahlaktan devlet yönetimine kadar pek çok alanda törenin izlerini görmek mümkündür. Bu yönüyle töre, bireyleri yalnızca kendi çıkarlarını gözetten fertler olmaktan çıkarıp, toplumsal bütünün bir parçası haline getirir.

Ne yazık ki töre, günümüzde sinema ve dizi sektöründe kimi zaman bir haksızlık ve zulüm kaynağı gibi gösterilmektedir. Bu tavır, töreyi geri kalmışlığın sembolü gibi sunar. Amaç, çoğu kez, modernliğin üstünlüğünü kanıtlamaktır. Oysa töre adıyla yapılan yanlış uygulamalar, aslında törenin kendisi değil, bir nevi “hurafe”dir. Töre, zulmün değil adaletin adıdır. Onu yanlış yorumlayanlar, törenin özünü değil, gölgesini yansıtmaktadır. Bu nedenle töreyi yeniden düşünmek, onu hurafelerden ayıklamak ve hakiki anlamıyla kavramak, hem kültürel mirasımıza sahip çıkmak hem de geleceğe daha sağlam bir adalet anlayışıyla yürümek için elzemdir.

Unutulmamalıdır ki töre, durağan bir sistem değildir. Toplumun ihtiyaçlarına göre şekillenen, zamanla yeni kurallarla zenginleşen bir yapıya sahiptir. Bu esneklik, törenin yüzyıllar boyunca canlı kalmasını ve farklı dönemlerde farklı sorunlara çözüm üretmesini sağlamıştır.

Bugün modern hukuk sistemleri yazılı kanunlarla toplumu düzenlemeye çalışırken, töre yazısız ama güçlü bir vicdan yasası olarak varlığını sürdürmektedir. Töreyi yeniden hatırlamak, onu yanlış anlamalardan arındırmak ve kültürel mirasımızın bir parçası olarak değerlendirmek, hem tarihimize hem de geleceğimize karşı bir sorumluluktur.

Sonuç olarak töre, Türk kültürünün vicdanında yaşayan bir adalet anlayışıdır. Yazısızdır ama güçlüdür; görünmezdir ama etkilidir. Bugün töreyi yeniden düşünmek, yalnızca geçmişini anlamak değil, aynı zamanda geleceğe dair daha adil ve daha insani bir düzen kurma arayışına da katkı sunacaktır.



KALPTEKİ YÜK

İnsan bazen farketmeden ağırlaşır. Ne omuzlarında görünen bir yük vardır ne de taşıdığı bir eşya. Ama yine de içinde bir ağırlık büyür. Yıllar boyunca biriktirilen kırgınlıklar, söylenmemiş sözler, yarım kalmış duygular ve sessiz hayal kırıklıkları insanın kalbinde görünmez bir yük oluşturur. Ve çoğu zaman insan bu yükü taşıdığını ancak kalbinin yorulduğunu hissettiğinde anlar. İnsan, dünyaya geldiğinde kalbi oldukça hafiftir. İçinde henüz biriktirilmiş kırgınlıklar, hesaplar ya da geçmişin ağır gölgeleri yoktur. Bir çocuk kolay sever, kolay güvenir ve çoğu zaman kolay affeder. Çünkü kalbin doğası aslında budur: hafif olmak.

Fakat zaman geçtikçe insanın kalbi yavaş yavaş dolmaya başlar. Hayatın küçük kırılmaları, söylenmemiş sözler, yarım kalmış vedalar ve içimizde büyüyen sessiz hayal kırıklıkları kalbin içinde görünmez bir yük oluşturur.

İnsan çoğu zaman bu yükü fark etmez. Onu taşımaya alışır. Hatta bazen bu yükü taşımayı bir güç göstergesi zanneder. Oysa gerçekte olan şey çok daha farklıdır: İnsan çoğu zaman güçlü olduğu için değil, bırakmayı bilmediği için ağırlaşır.

Kırgınlıklar insanın iç dünyasında garip bir şekilde büyür. Başlangıçta küçük olan bir duygu, zamanla düşüncelerle beslenir ve kök salar. Bir bakarsınız, yıllar önce söylenmiş bir cümle hâlâ kalbinizde yankılanmaktadır. İnsan bazen başkalarına değil, kendi hatıralarına tutsak olur. Oysa hayatın garip bir gerçeği vardır: İnsan en çok unutmaması gereken şeyleri değil, en çok bırakması gereken şeyleri taşır. Küçük incinmeler, gereksiz gururlar, geçmişin eski hesapları... Hepsi kalbin içinde sessizce yer kaplar.

Ve zamanla insan fark etmeden değişir. Kalbinin bir kısmı kapanır. Bir zamanlar kolayca söyleyebildiği sözler zorlaşır. İçten gelen bir sarılma bile bazen insanın içinde tereddüt uyandırır. Belki de modern insanın en büyük yorgunluğu tam olarak burada başlar. İnsan bedeninden çok kalbiyle yorulur. Çünkü kalp, sürekli hesap tutmak için yaratılmamıştır. Kalp, hayatı hissetmek için vardır.

ÖZGÜN BÖLÜM | SEVKAN TAHSİNOĞLU

Ne var ki insan çoğu zaman bunu unutuyor. Gururu büyütüyor, kırgınlıkları büyütüyor, haklı olma ihtiyacını büyütüyor. Ama kalbin daraldığını pek fark etmiyor.

Oysa insanın iç dünyasında bazen küçük bir değişim bile büyük bir ferahlık yaratabilir. Bazen bir cümle, bazen bir susuş, bazen de geçmişe bakıp sessizce gülümseyebilmek...

Çünkü hayatın ilerleyen yıllarında insan yavaş yavaş şunu anlar: Haklı olmak ile huzurlu olmak aynı şey değildir.

Bazı insanlar hayatları boyunca haklı kalırlar, ama kalpleri giderek ağırlaşır. Bazı insanlar ise bir noktada bırakmayı seçer. Ve o anda içlerinde beklenmedik bir hafiflik doğar.

Belki de insanın gerçek olgunluğu tam burada başlar. Her şeyi hatırlamakta değil, bazı şeyleri artık taşımamayı seçmekte.

Çünkü insanın kalbi bir arşiv değildir. Geçmişin bütün yüklerini saklamak zorunda değildir. Bazen kalbin kendini koruyabilmesi için hatıraları değil, ağırlıkları bırakması gerekir.

Hayatın en derin bilgeliği belki de çok basit bir gerçeğin içinde saklıdır: İnsan kalbi, affettikçe genişler.

Ve belki de insanın hayatı boyunca öğrenmesi gereken en zor şey şudur:

Bazı yükleri taşımak güçlü olduğumuz anlamına gelmez, bu bir alışkanlıktır. Gerçek güç ise insanın bir gün durup kalbine bakabilmesidir. Yıllardır içinde taşıdığı kırgınlıkları, eski hesapları ve yorgun hatıraları fark edip sessizce bırakabilmesidir. Çünkü insan bazen affederek başkalarını değil, kendi kalbini özgür bırakır. Ve kalbi özgürleşen bir insanın dünyası, sandığından çok daha geniştir.





İNCİ HAKKI

PSİKOLOG

PSİKOLOG İNCİ HAKKI İLE “NARSİZİZM VE NARSİST KİŞİLİK BOZUKLUĞU” ÜZERİNE GERÇEKLEŞTİRDİĞİMİZ SÖYLEŞİYE KALDIĞIMIZ YERDEN DEVAM EDİYORUZ. NARSİZİZM SADECE KENDİNİ BEĞENMEK DEĞİL, SOSYAL İLİŞKİLERDE KARMAŞIK DAVRANIŞLAR SERGİLEMektİR. RÖPORTAJIMIZIN İKİNCİ BÖLÜMÜNDE NARSİST KİŞİLİKLERİN FARKLI TÜRLERİNİ, SOSYAL YAŞAMDA NASIL DAVRANDIKLARINI VE KİMLERDE GÖRÜLDÜĞÜNÜ İŞİN UZMANINDAN ÖĞRENECEĞİZ. KEYİFLİ OKUMALAR DİLERİZ.

Narsizmin kendi içinde farklı türleri var mıdır ?

Tek tip bir narsisizm yoktur. Evet, narsisizmin kendi içinde farklı türleri vardır. Narsisizmin bu türleri arasındaki temel fark, narsist kişilerin “narsistik besin” denilen ilgi ve hayranlığı nasıl aradıklarıdır. Genellikle iki ana türden bahsedilir, araştırmalar iki temel tip olduğunu göstermektedir.

1- Büyüklenmeci (Açık) Narsisizm: Bu bizim en çok bildiğimiz tiptir. Aşırı öz güvenli, kibirli, kendini açıkça üstün gören, dikkat çekmekten hoşlanan narsistlerdir. Genellikle sosyal ortamlarda baskın ve gürültülüdürler.

2- Kırılgan (Gizli) Narsisizm: Dışarıdan mütevazı veya utangaç görünebilirler ancak iç dünyalarında yoğun bir kibir ve özel olma hissi vardır. Eleştiriye aşırı duyarlıdır, sürekli kurban veya mağdur rolünü oynayarak dolaylı yoldan ilgi ve hayranlık beklerler. Gizli narsistler, özellikle partnerlerini suçlama ve pasif-agresif davranışlar konusunda ustadırlar.

Klinik Literatürde farklı farklı davranış kalıpları sergileyen çeşitli alt türler de bulunmaktadır.

Bunları da şöyle sıralayabiliriz:

- Toplumsal(Komunal) Narsisizm:** Kendilerini yardımsever veya “dünyayı kurtaran kişi” olarak pazarlarlar. Başkalarına yardım etme davranışını, kendi “harika” imajlarını beslemek ve takdir toplamak için bir araç olarak kullanırlar.
- Somatik Narsisizm:** Kendilerini fiziksel görünüşleri, vücutları ve cazibeleri üzerinden tanımlarlar. Çekiciliklerine aşırı takıntılı olan narsistlerdir.
- Bayinsel (Entelektüel) Narsisizm:** Zekaları, başarıları, bilgileri ve yetenekleri sayesinde üstün olduklarına inanırlar. Diğer insanları zeka seviyeleri nedeniyle küçümseyen narsistlerdir.
- Teşhirci (Eksibisyonist) Narsisizm:** Hayranlık uyandırmak ve üstünlük sağlamak için sürekli çaba gösteren gösterişçi tiplerdir.

- Değersizleştirici Narsisizm** : İlişkilerde sürekli başkalarını eleştiren, aşağılayan ve saldırgan tutum sergileyen narsist türüdür.
- Habis (Maling) Kötü Huylu Narsisizm**: Narsisizmin en şiddetli formudur. Büyüklenmecilik, antisosyal davranışlar, paranoya ve sadizm (başkalarına zarar vermekten zevk alma) ile birlikte seyreder.

Narsistlerin sosyal ilişkilerdeki davranışları nasıldır?

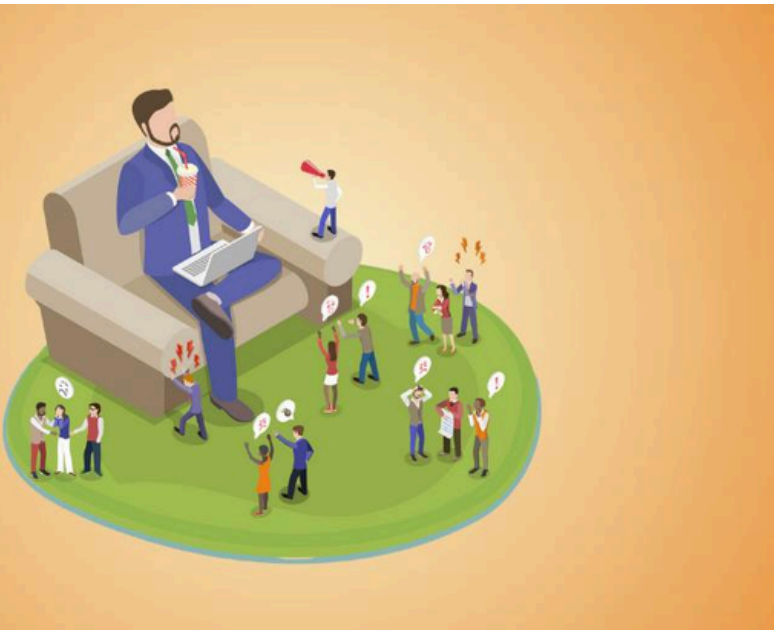
Şimdiye kadar konuştuklarımızdan da anlaşılacağı üzere, bir narsist için ilişkiler, kendi benlik saygısını besleme araçlarıdır; karşılıklı sevgi ve saygıya dayalı ortaklıklar değildir. Narsistlerin sosyal ilişkilerdeki davranışları, temelde kendi üstünlüklerini kanıtlama, hayranlık duyulma ihtiyacı ve empati eksikliği üzerine kuruludur. Bu nedenle narsist kişiler kontrolü elinde tutmak ve kendi "gerçekliğini" dayatmak için bir dizi duygusal manipülasyon tekniği kullanırlar.

Bunları da şöyle sıralayabiliriz:

- Gaslighting (Psikolojik Manipülasyon) ve İnkâr**: Narsist, yaptığı kötü şeyleri, hataları reddeder, "ben böyle bir şey söylemedim", "sen çok hassassın, abartıyorsun", "nereden çıkarıyorsun?" gibi sözlerle suçu karşı tarafa yükler, gerçeklik algınızı zedeler ve sizi şüpheye düşürür.
- Aşağılama ve Davranış Bozuklukları**: Mimikleri, sözleri ve tavırları ile örtülü bir aşağılama eğilimindedirler.
- Sorumluluktan Kaçma**: Pişman olmaktan korkarlar, asla kabul etmezler. Bunun yerine, hemen kurban rolüne bürünür " Bana bunu sen yaptırdın", "Eğer sen beni sevseydin, ben böyle davranmazdım" gibi ifadelerle suçu tamamen size atarlar.
- Yavuz Hırsız Modeli**: Narsist haksız olduğunu anladığı takdirde, haksız olduğunu farketmediği anda, bağırma başlar, sesini daha gür çıkararak karşı tarafı suçlu duruma düşürür

Ayrıca, özellikle romantik ilişkilerde Değersizleştirme tekniğine başvururlar:

(Love Bombing`den Cold Shower`e) ilişkinin başında yoğun ilgi ve sevgi göstererek, karşı tarafı etkileseler de zamanla bu ilgi yerini eleştiri, küçümseme ve değersizleştirmeye bırakabilir.



Narsist Kişilik Bozukluğu kimlerde görülür ?

Narsist Kişilik Bozukluğu (NKB), genellikle ergenlik veya erken yetişkinlik döneminde başlayan ve kadınlara oranla erkeklerde daha sık görülen bir ruh sağlığı durumudur.

Çocuklukta aşırı övgü, duygusal ihmal, travma veya tutarsız ebeveyn tutumlarına maruz kalanlarda daha yüksek risk gözlemlenir.

Özetle, narsist olarak doğulmaz; narsisizme genetik bir yatkınlık ile doğulur ve bu yatkınlık çocukluk yaşantıları (aşırı övgü veya travma) ile birleşerek narsistik kişiliğe dönüşür. Ayrıca, bireyci kültürlerde yaşayanlarda ve başarı odaklı toplumlarda daha yaygındır. Aynı zamanda sosyal konumu yüksek olanlarda daha belirgin olabilir.

“

BU BÖLÜMDE NARSİZMİN FARKLI TÜRLERİNİ, NARSİST KİŞİLERİN SOSYAL ORTAMLARDAKİ DAVRANIŞLARINI VE NARSİSTİK KİŞİLİK BOZUKLUĞUNUN KİMLERDE GÖRÜLDÜĞÜNÜ İNCELEDİK. NARSİST KİŞİLERİN DAVRANIŞLARINI TANIMAK, KURACAĞIMIZ İLİŞKİLERDE KENDİ PSİKOLOJİK SAĞLIĞIMIZI KORUYABİLMEK ADINA ÖNEM TAŞIMAKTA. DERGİMİZİN BİR SONRAKİ SAYISINDA YAYINLANACAK OLAN YAZI DİZİMİZİN SON BÖLÜMÜNDE İSE NARSİZMİN İLİŞKİLER ÜZERİNDEKİ ETKİLERİNİ VE BAŞA ÇIKMA YÖNTEMLERİNİ KONUŞACAĞIZ.



Enise MOLLA AHMET

PASSİFLORA (ÇARKIFELEK) BİTKİSİ VE MEYVESİ



Doğadan Gelen Sakinlik ve Sağlık

Passiflora Bitkisinin Genel Özellikleri ve Yetiştirilmesi

Gösterişli çiçek yapısı ve tropikal aromalı meyvesiyle dikkat çeken passiflora, hem estetik hem de sağlık açısından değerli özelliklere sahip özel bir bitkidir. Genellikle sarmaşık formunda büyüyen egzotik bir bitki olan passiflora, sarılıcı yapısı sayesinde uygun koşullarda 10 metreye kadar uzayabilmektedir.

Mor, mavi, beyaz veya kırmızı tonlarında açan çiçekleri oldukça dikkat çekicidir. Çiçeğin ortasında bulunan karmaşık yapı, saat mekanizmasını andıran bir görünüme sahip olduğu için bitki halk arasında çarkifelek çiçeği veya saat çiçeği olarak da bilinmektedir. Bu bitki yalnızca dekoratif görüntüsüyle değil, aynı zamanda besin değeri yüksek tropikal bir meyve üretmesiyle de öne çıkar. Genellikle sonbahar aylarında meyve verir.

Passiflora ılıman iklimleri seven bir bitkidir. Hava sıcaklığının 5°C'nin altına düşmediği bölgelerde rahatlıkla yetişebilir. Bahçe duvarlarında, çitlerde veya saksıda yetiştirilebilen bu bitki; güneşli ya da yarı gölge alanlarda sağlıklı bir şekilde gelişir. Nemli ve geçirgen toprakları sever. Sağlıklı büyüebilmesi için düzenli olarak budanması önerilir. Genellikle mayıs ve haziran aylarında çiçek açmaya başlar.

Passiflora Bitkisinin Tıbbi Kullanımı ve Sağlığa Etkileri

Passiflora yalnızca bir süs bitkisi değildir; aynı zamanda bitkisel tedavilerde kullanılan önemli bitkilerden biri olarak da bilinmektedir. Sakinleştirici etkisi sayesinde özellikle uyku problemleri, stres ve kaygı gibi durumlarda destekleyici olarak kullanılmaktadır. Bitkinin çiçekleri, yaprakları ve meyvesi sağlık açısından faydalı çeşitli bileşenler içerir.

Ana vatanı Güney Amerika olan passiflora bitkisi, yüzyıllardır geleneksel tıpta kullanılmaktadır. Geçmişte özellikle yaraların iyileştirilmesi ve ağrıların hafifletilmesi amacıyla kullanılan bu bitki, günümüzde daha çok stres, anksiyete ve uykusuzluk gibi sorunların giderilmesinde tercih edilmektedir.

Passiflora (Çarkıfelek) Çiçeğinin Faydaları

Passiflora bitkisinin özellikle çiçek ve yaprakları bitkisel tedavilerde kullanılmaktadır. İçeriğinde bulunan doğal bileşikler sayesinde sinir sistemi üzerinde rahatlatıcı etkiler gösterebilir.

- Stresi ve kaygıyı azaltmaya yardımcı olur.
- Uyku problemlerini hafifletebilir ve uyku kalitesini artırabilir.
- Sinir sistemini yatıştırarak rahatlama sağlayabilir.
- Kas spazmlarının ve krampların azalmasına yardımcı olabilir.
- Kalp çarpıntısının dengelenmesine katkı sağlayabilir.
- Gerginlik ve huzursuzluk hissini azaltabilir.

Passiflora çiçeği genellikle bitki çayı, kapsül veya tentür şeklinde tüketilir.



Passiflora Çayı

Bir tutam kurutulmuş passiflora bitkisi bir fincan sıcak suya eklenir ve yaklaşık 10 dakika demlenir.

Günde 2–3 fincan tüketilebilir. Özellikle uyku problemi yaşayanlar için yatmadan önce içilmesi önerilir.

Çarkıfelek Meyvesi

Passiflora bitkisi yalnızca çiçekleriyle değil, lezzetli tropikal meyvesiyle de dikkat çeker. Bu meyve dünya genelinde passion fruit veya çarkıfelek meyvesi olarak bilinir.

Meyve Özellikleri

- Yuvarlak şekilli olup mor veya sarı kabukludur.
- İç kısmı jölemsi sarı bir doku ve yenilebilir küçük çekirdeklerden oluşur.
- Kendine özgü tropikal ve hafif ekşi bir aromaya sahiptir.

Bu meyve, dış kabuğunun altında jelatinimsi bir doku ve küçük siyah çekirdekler barındırır. Yüksek C vitamini, antioksidan ve diyet lifi içeriği ile dikkat çeker.

Besin Değeri:100 gram çarkıfelek meyvesi yaklaşık 60 kcal içerir.

Ayrıca; C vitamini, Potasyum, A vitamini, Magnezyum, Demir ve Diyet lifi bakımından zengindir.

(Dünya genelinde 500'den fazla passiflora türü bulunmaktadır. Bunların bazıları süs bitkisi olarak yetiştirilirken bazıları yenilebilir meyve üretir.)



Çarkıfelek Meyvesinin Faydaları

Çarkıfelek meyvesi (passion fruit), zengin vitamin ve mineral içeriği sayesinde oldukça besleyici bir tropikal meyvedir.

- Bağıışıklık sistemini güçlendirmeye yardımcı olur.
- Yüksek lif içeriği sayesinde sindirim sistemini destekler.
- Antioksidanlar bakımından zengin olduğu için vücudu zararlı maddelere karşı korur.
- C vitamini içeriği ile cilt sağlığını destekleyebilir.
- Potasyum içeriği sayesinde kalp ve damar sağlığına katkı sağlayabilir.
- Enerji verici ve besleyici bir meyvedir.

Çarkıfelek meyvesi genellikle:

Doğrudan kaşıkla tüketilir, meyve suyu yapılır, smoothie, yoğurt ve tatlılarda kullanılır.

Bu meyvenin en yaygın bulunabileceği yerler:

Büyük market zincirleri, online market uygulamaları veya egzotik meyve satan dükkânlar olabilir.

Passiflora Kullanırken Dikkat Edilmesi Gerekenler

- Alkol ile birlikte kullanılmamalıdır.
- Aşırı tüketim mide bulantısı, baş dönmesi ve çarpıntıya yol açabilir.
- Antidepresanlar ve kan sulandırıcı ilaçlarla birlikte kullanılmamalıdır.
- Hamile ve emziren kadınlar doktora danışmadan kullanmamalıdır.
- Olgunlaşmamış meyveler tüketilmemelidir (siyanojenik bileşikler içerebilir).

Sonuç olarak; Passiflora ve çarkıfelek meyvesi, hem doğal sakinleştirici özellikleri hem de zengin vitamin ve mineral içeriği ile sağlıklı yaşam için değerli bir bitkidir. Doğru ve bilinçli kullanıldığında hem bedensel hem de zihinsel sağlığa katkı sağlayabilir.



GELİN PASTASI

Gelin pastası tatlısını hiç duydunuz mu? Peki ya bu tatlıyı hiç denediniz mi? Gelin pastası, daha önce bu tatlıyı denememiş olanlar için adı gibi muhteşem ve pratik bir tatlı! Henüz bu tatlıyı keşfetmemiş hünerli eller için bu tarif eşsiz bir lezzetin kapısını aralıyor ve fırsat sunuyor... Bu tarif geleneksel pasta tariflerinden çok farklı.

Süt ile ıslatılmış nefis bir kek tabanı, üstüne eklenen ipeksi muhallebiyle taçlanıyor ve sonuç olarak çay ve kahve saatlerinizin yıldızı olmaya aday. Denememiş olanlar çok şey kaybeder! Keki şahane bir şekilde kabarıyor, ardından sütün tatlı dokunuşuyla yumuşuyor. Üzerine eklenen muhallebi, tadı damağınızda kalacak bir lezzet sunuyor. Bu pasta, yıllardır aradığınız o hafif ve nefis tatlıya dönüşecek. Bir dilimle yetinmeyeceksiniz, emin olun.

En güzel yanı, bu tarifi ekstra malzemelere ihtiyaç duymaması. Mutfağınızda bulunan malzemelerle harikalar yaratmaya hazır mısınız? Şimdi kolları sıvayın ve kahvenizin yanında keyifle yenecek bu nefis sütlü tatlıyı hazırlayın. Şimdiden ellerinize sağlık!

Gelin Pastası Tarifi İçin Malzemeler:

- 4 adet yumurta
- 1 su bardağı toz şeker
- 1 su bardağı un
- 1 paket kabartma tozu
- 1 paket vanilya

Islatmak için:

- 1,5 su bardağı soğuk süt

Muhallebisi için:

- 1 litre süt
- 1 su bardağı toz şeker
- 3 yemek kaşığı un
- 2,5 yemek kaşığı nişasta
- 1 paket krem şanti

Üzeri için:

- 4 yemek kaşığı hindistan cevizi
- 50 gram fındık içi



Gelin Pastası Nasıl Yapılır?

Gelin pastasının kekini hazırlamak için derin bir kaba 4 adet yumurtayı kırın ve üstüne 1 su bardağı toz şekeri ilave edin. Köpük kıvamına gelene dek bir mikser yardımıyla yaklaşık 4-5 dakika boyunca çırpın. Ardından bu karışıma 1 su bardağı un, birer paket kabartma tozu ve toz vanilini de ilave edip, mikserle 3 dakika daha çırpın. Hazırladığınız kek karışımını sadece dibini yağladığınız kare, ısıya dayanıklı bir fırın kabına dökün. Önceden ısıtılmış 170 derece fırında yaklaşık 30 dakika pişmeye bırakın. Kekiniz piştikten sonra fırından çıkartın ve tamamen soğuması için bir kenara kaldırın. Kek tamamen soğuduktan sonra üstüne sütü dökün ve sütün tamamını çekmesi için yaklaşık 20 dakika kadar bir kenarda bekletin.

Muhallebisi için 1 litre süt, 1 su bardağı toz şeker, 3 yemek kaşığı un ve 2,5 yemek kaşığı nişastayı bir tencereye alın ve bir tel çırpıcı yardımıyla güzelce çırpın. Ocağın altını açın ve sürekli karıştırarak kaynaya dek pişirin. Kaynamaya başlayıp, yoğun bir kıvam aldığı anda altını kapatın. Muhallebi biraz ılıklaştıktan sonra içerisine 1 paket toz krem şantiyi katın ve bir mikser yardımıyla yaklaşık 3-4 dakika boyunca çırpın. Sütü içerisine tamamen çekmiş olan kekinizin üstüne muhallebiyi güzelce yayın ve üstünü streç filmle kaplayıp bir gece buzdolabında bekletin. Ertesi gün üstünü hindistan ceviziyle kaplayın. Dilimleyin ve kırık fıncıkla süsleyerek servis edin. Gelin pastası hazır. Afiyetler olsun!



ÖĞRETİR HAYAT

Bir okuldur hayat denen belkide
Anlatır insana kendini kendince
Bazen cömertçe bazen bencilce
Öğretir hayat çığlığını sessizce

Sırlarla doludur yaşadıkça bilirsin
Kaderin sana sen kadere eĖilirsin
Başını bilir sonunu bilmez gidersin
Öğretir hayat hem aĖlar hem gülersin

İnsanları tanıdıkça olgun olursun
Özünü özlerden süzüp bulursun
Kâh düşersin bu yolda kâh doğrulursun
Öğretir hayat yolunu sen koyulursun

Çaresizlik içinde çareler saklar
Bir umut bin pes edişini haklar
Birden yakın oluverir sonsuz uzaklar
Öğretir hayat yönünü bulman içindir duraklar.

Sibel Osman





PUSULA



www.btaytd.org



www.twitter.com/BTAYTD



www.facebook.com/btaytd.wtamuga