

İNSAN VE HAYAT

GENÇ HAYAT

- 65 SANİYE YETERMİŞ
- HASAS TERAZİ: MAKYAJLI GIDALAR
- PARMAK UCUMDAKİ KARADELİK BÜYÜYOR

süzgeç

İLETİŞİM ÜZERİNE MALUMATFURUSLUK
YAHUT İKİ KİŞİNİN OLUŞTURDUĞU
TOPLUM ÜZERİNDEN BİR OKUMA



İLETİŞİMİN İNCE ÇİZGİSİ

**SÖYLEDİKLERİNİZ Mİ,
YOKSA
HİSSETTİRDİKLERİNİZ
Mİ DAHA GÜÇLÜ?**



SÖZSÜZ İLETİŞİMİN 9 ALTIN KURALI

PAKİNUR SEVDE BAS

*Sana hilm ü edeb ü hüsn-i sülûk
Eder ahvârü zarûrî memlûk.
Nâbî
(Yumuşaklık, edep ve güzel yol
tutmak; hür
olanı bile kendine bağlar.)*

İletişim yalnızca kelimelerle kurulmaz.
Çoğu zaman asıl mesaj, kelimelerin
önüne geçen küçük ama güçlü jestlerde
saklıdır: Bir bakış, bir duruş, bir tebessüm,
hatta bir susuş... Bunların hepsi sözsüz
iletişimin parçasıdır ve insan ilişkilerinde
derin izler bırakır.

Sözsüz iletişimi fark etmek ve onu
“okuyabilmek”, hayatın her alanında
kıymetli bir beceridir. Jestler, mimikler,
beden duruşu, göz teması ve ses tonu
gibi sözel olmayan göstergeler, mesajın
duygusal boyutunu belirler. Bedenin
konuşana doğru yönelmesi, uygun
düzeyde göz teması ve açık bir yüz
ifadesi, “kabul edilme” ve “değer görme”
duygusunu güçlendirir. Bu göstergelerin
zayıf veya olumsuz olması ise kişide
kaygı, güvensizlik ve değersizlik hissini
artırabilir.

Aşağıdaki başlıklar, sözsüz iletişimin
temel unsurlarını özetler:

3. MİMİKLER (YÜZ İFADELERİ)

Yüz kaslarının hareketleri, duyguların
en doğrudan yansımasıdır. Kaşların
konumu, dudakların gevşekliği veya
gerginliği, karşımızdakine güçlü mesajlar
verir. Sıcak bir tebessüm, konuşan kişiye
güven ve rahatlık kazandırır.

2. GÖZ TEMASI

Göz teması, anlatmanın ve anlaşılmanın
temelidir. Dengeli ve sürekliliği olan göz
teması, ilgi ve saygı göstergesi olarak
algılanır. Aşırı kaçınma güvensizlik, aşırı
sabit bakış ise tehdit hissi doğurabilir.

1. BEDEN DURUŞU

Bireyin oturma ve
ayakta durma biçimi,
iç dünyasına dair güçlü
ipuçları verir. Dik ve
zarafetli bir duruş;
özgüven ve etkileşime
açıklık hissi uyandırır.
Büzülmüş ve içe kapanık
bir postür ise çekingenlik
ya da savunma hâliyle
ilişkilendirilir.



4. JESTLER (EL VE KOL HAREKETLERİ)

El-kol hareketleri, mesajın ritmini ve vurgusunu belirler. Kontrollü ve uyumlu jestler, anlatımı destekler; aşırı ve düzensiz jestler ise dikkati dağıtır. Açık avuçlar ve sakin hareketler, samimiyet duygusunu artırır.

5. HÂL VE ZARAFET

Dış görünüşten önce hâl ve edep konuşur. Samimi, mütevazı ve merhametli tavırlar; söz söylenmeden de anlaşılır.

Bu konuda yolumuzun ışığı hadis-i şeriflerdir. Faydasız ve kırıcı sözden kaçınmak, sözlü-sözsüz iletişimin ahlaki temelidir. “Ya hayrı konuşmalı ya da sükût etmelidir.”

“Kolaylaştırınız, zorlaştırmayınız; müjdeleyiniz, nefret ettirmeyiniz.”

(Buhârî, İlim 11; Müslim, Cihâd 6)

Sertlik yerine yumuşaklık, uzaklaştırma yerine yakınlaştırma... Güzel ahlâkın en belirgin işaretleridir.

6. DİNLEME TAVRI

Karşıımızdakini bölmeden, yüz çevirmeden dinlemek; “seni önemsiyorum” demenin en güçlü yoludur. Başımızı hafifçe eğmek, göz teması kurmak ve onaylayıcı mimikler kullanmak, karşıımızdakine güven verir.

7. SESSİZLİK

Sessizlik çoğu zaman zayıflık değil, olgun bir tercihtir. Gereksiz tartışmayı büyütmez; düşünmeye alan açar. Sükût, bazen yolun kendisi değil, yolun yönünü gösteren işaretidir.

8. YUMUŞAKLIK

Yumuşaklık çoğu zaman yanlış anlaşılır. Zayıflık sanılır. Oysa yumuşaklık, kırmadan durabilme kudretidir. Sertlik, anlık rahatlatır, yumuşaklık ise uzun vadede güven ve değişim için alan açar. Gerçek yumuşaklık; bağırmandan da kararlı olabilmektir.

9. SES TONU

Sözün anlamı kadar nasıl söylendiği de önemlidir. Aynı cümle, farklı tonlarla bambaşka anlamlara bürünebilir. Yumuşak, sakin ve dengeli bir ton; doğru mesajın karşıya sağlıklı ulaşmasını sağlar.



Hün- narp

ASYA'DAN GELEN
ŞİFALI MEYVE

HAVVA SERRA OĞUZ



İnsanlık ilk yaratıldığı andan itibaren Hazreti Allah, onlara fayda verecek, hastalıklarına şifaya vesile olacak birçok nimeti de halk etmiştir. Nahl Suresi'nin 18. âyet-i kerîmesinde, "...Ve eğer Allah'ın nîmetini sayacak olsanız, onu tamamen sayamazsınız. Şüphe yok ki, Allah çok yarlıgayıcıdır, çok merhametlidir." buyrulur. Hazreti Allah'ın bizim için halk ettiği nimetlerden birisi olan hünnapa, mercek tutalım.

Hünnap'ı tanıyor muyuz?

Latince adı Ziziphus jujuba olarak bilinen bir bitkidir. Cins adı, Farsça Zizfum veya Ziza Fun adından gelir. Aslında Güney Asya kökenlidir. Orta Doğu'da da birçok ülke tarafından kullanılır. Hünnap, Çin'in yerli bitkisidir ve Çin'de 4 bin yıldan beri yetiştirilir; halk arasında "ölümsüzlük meyvesi" olarak meşhurdur. 56 cinsi ve 900 türü bulunur. Hünnapın meyvelerini Çinliler 2.000 yıldan fazla süredir Çin tıbbında kullanmaktadırlar. Çin'de Çin hurması olarak bilinir ve alternatif tıpta da kullanılır. Ülkemizde de hünnap adı ile nam salmış bu bitki, dikenli ağaçlardandır ve meyvesi yenilebilir. İsteyenler taze veya kurutulmuş olarak tüketebilirler.

Faydaları neler?

Pek çoğumuz rahatsızlandığımızda veya vücudumuzda belli başlı ağrılar başladığında ilaçlı tedaviye geçmeden önce doğal çareler ararız. Hünnapın da diğer bitkiler gibi vücudumuza pek çok faydası vardır. Başlıca faydaları şunlardır: Kansızlığa iyi gelir, kan akışını düzenler, yaşlanmaya bağlı belirtileri azaltır, kabızlığa iyi gelir, kemik gelişimine yardımcı olur, mide rahatsızlıklarına iyi gelir, kanserli hücreleri yok eder, bağışıklık sistemini güçlendirir. Günlük hayatımızda mutfagımızın bir kenarında bir tabak hünnapı meyve olarak bulundurmak veya yapraklarını çay olarak evlerimizde tüketmek vücudumuza fayda sağlayacaktır. İnsanın kendi sıhhatini önemseyip düşünmesi gerekir. "Sıhhati muhafaza, akdem-i feraizdendir" sözü de bize, sıhhati korumanın önemini bir kez daha hatırlatmış olur.

Hünnapın akıl sağlığına da faydası var

İnsanı, diğer mahlukattan ayıran en önemli özelliği, akıldır. Hazreti Allah, insana, bazı şeyleri aklı ile

çözme, anlama, kavrama yetenekleri vermiştir. Onun için insanın akıl sağlığına zarar verecek her türlü yiyecek, içecek ve ortamdaki uzak durması gerekir. İşte tam olarak bu kısımda hünnap, bu içeriği ile bize çok yardımcı olacaktır. Hünnapın akıl sağlığına faydalarına daha yakından bakacak olursak:

■ **Antioksidan Özellikler:** Hünnap, serbest radikallere karşı koruyucu etkisi olan antioksidanlar içerir. Bu, beyin hücrelerinin zarar görmesini engelleyerek beyin sağlığını korumaya yardımcı olabilir.

■ **Stres ve Anksiyete Azaltma:** Hünnapın içeriğinde bulunan doğal bileşiklerin, stres ve anksiyeteyi azaltıcı etkileri olduğu düşünülmektedir. Bu, zihinsel rahatlamaya sağlayabilir.

■ **Uyku Kalitesi:** Hünnapın yatıştırıcı özellikleri, uyku kalitesini artırabilir ve uykusuzluk sorunlarına karşı yardımcı olabilir.

■ **Beyin Fonksiyonlarını Destekleme:** Hünnap, beyin fonksiyonlarını destekleyen vitaminler ve mineraller içerir; bu da zihinsel esnekliği artırabilir.

Osmanlı mutfagında hünnap

İnsan, fikir üretmeye meyilli bir varlıktır. Bu üretimin ve fikirlerin en güzel ve özgürce ifade edildiği yer de mutfaktır. Mutfak, bir devletin kültürünü en iyi yansıtan unsurlardan biridir.

Osmanlı mutfagı, kadim kültürümüzün önemli bir parçasıdır. Mevcut bulunduğu yıllarda önemli lezzetleri bünyesinde barındırmıştır. Osmanlı mutfagı, kültürümüzdeki birçok yemeğin çıkış yeri ve ilham kaynağıdır. Bünyesinde çeşitli yemek, meze ve içecekler mevcuttur. Tabii ki bu mezelerde, faydalarını saymakla bitiremediğimiz hünnap da kullanılmıştır. Özellikle tatlı ve baharatlı yiyeceklerde hünnap tercih edilmiştir. Kendisi ile çikolata, macun, şekerlemeler yapılmıştır. Zaten sağlık açısından önemli faydalarının olması da Osmanlı mutfagında bulunması için yeterli bir sebep olarak görebiliriz.

**BEN BOŞLUKLARI DOLDURMAYA
ÇALIŞMAKTAN VAZGEÇTİM. ONLAR SADECE BENİM
BİLDİĞİM MAĞARALAR, TÜNELLER, GİZLİ GEÇİTLER.**

**BEN DAĞLARA ÇIKIP BAŞKA
MANZARALAR İZLEMİYİ SEÇTİM.
BURADA OKYANUSUN DALGALARI VAR.**

65 Saniye Yetermiş

KÜBRA ER

