



Solucan

Kendini Dergi Sanan Aylık Gazete

YIL: 4
SAYI: 48
FİYAT: 1,00
01.02.2024

Nasıl Bir Yerel Yönetim ve Seçmenin Gücü



Çağa uygun belediyeçilik, sadece bugünü değil, geleceği de düşünerek toplumun refahını artırır, katılımcılığı teşvik eder ve şehirleri sürdürülebilir bir şekilde geliştirirse misyonunun gereğini yapmış olur. Bu seçim döneminde, adayların bu temel prensiplere ve değerlere bağlı kalarak hareket etmesi, gerçek anlamda çağdaş ve ilerici bir yerel yönetim anlayışını temsil etmesi olmazsa olmazdır. Unutmayalım, geleceğimizi inşa etmek bizim elimizde ve doğru yönlendirmelerle daha yaşanabilir yaşam alanları kurmak mümkündür.

Abdal GÜNDEM Yazdı 3'te

Korkunç Gece...



Sena Nur USLU Yazdı 7'de



Empati ve Eleştiri

Lorin ALGÜL Yazdı 4'te

Göç Ulus-Devlet ve Göçmen Irkı



Ayhan VAROL Yazdı 2'de

İÇİNDEKİLER

Özgür BASUT 2'de 4'te Gülşüm ÖĞÜZ 6'da

Gamze AKGÜN

ICONIC
İnşaat ve Gayrimenkul

**Ofisimize
Bekleriz!**

İskele Mah. Balıkcıhisar Sk. No: 5/1 Datça
iconicinsaat@gmail.com 0532 281 92 04

**2024'ün Trend
Diyeti Açıklandı**

Dyt. Canan KAPLAN
Yazısı Sayfa 5'te

Nesri TUNA

DADYA İNŞAAT

YURTBAY SERAMİK

İskele Mah. Ahmet Taner Kışlalı Cad. No: 28/B Datça/Muğla
☎0252 712 01 92 📞0552 502 66 04 🌐dadyainsaat



TERSPENCERE

Göç Ulus-Devlet ve Göçmen Irkı - 1

Ayhan VAROL | <https://ayhanvarol.blogspot.com/>

İltica öyküleri dizisini şimdilik oluşturmak istediğim bir kitap için beklemeye alıp, daha önce devlet ve iktidarla ilgili yazdıklarımdan Göç/İltica ve devlet konularına geçiş yapmak istedim. Birbirini iten, taşıyan, bağlayan, oluşturan kavramlardır aslında bunlar.

Modern devlet kavramı konusunda çoğunluk Weber'in şu tanımında ortaklaşır: "Devlet, belirli bir coğrafya alanı içinde kendi görevlileri tarafından meşru zorlayıcı güç kullanma tekeline sahip, hakim siyasal bir organizasyondur." "Fiziksel Şiddet Tekelini meşru olarak bir insan topluluğu veya bir toprak parçasında uygulayan Modern Devlettir." Devam ederek, devlet öncelikle bir kurumlar bütünüdür. İkincisi, bu kurumlar genellikle bir topluma mal edilen, sınırlanmış bir bölgenin merkezindedir. Üçüncüsü, devlet sınırları içinde yönetimi kendi tekeline alır.

Şimdiye kadar sözü edilen devlet biçimi bugün karşımızda olan, içinde yaşadığımız devlet sistemi ya da biçimini anlatıyor. Bunun dışında bir şey değil devlet. Coğrafi bir bölge, orada biriken topluluğu oluşturur, topluluk bir kültür birliği yaratır, sonra bunu simgeleyen figürler yaratırlar. Bu figürlere kutsallık atfetmek zamanla, kaynaşmayla, oluşmaktadır. Yani aslında hiçbir şey "ta baştan öyle" değildir. Her ne kadar kavim, neseb, din gibi olguları içermediği söylene de hali hazırda mahallede yaşanan budur. En ufak bir kıskırtma bütün kimliklerin birbirleriyle çatışmasını alevler içinde bırakmaya yetiyor. Hal böyle olunca herhangi bir coğrafyada, eskiden zamanla oluşan kimlik, aidiyet gibi olgular günümüzde de aynı şekilde olagelmektedir.

Bireysel yaşamın tercihi toplumsal yaşamın tercihiyle çatıştığı noktada arayışlar gündeme gelebiliyor. Tarihi incelediğimizde, bugün de aslında sığınma-iltica kavramından farklı olmayan, göç diye tabir ettiğimiz şeyin yine aynı nedenlerle gerçekleştiğini görebiliyoruz. Kutsallaştırılan coğrafya, devlet, ulus-kimlik gibi kavramlar bir takım zorunlu nedenlerden kaynaklı terkedilip başka alanlarda, hem de uyum sağlanarak yaşam olanağı yaratılma çabasını getiriyor. Edinilmiş kültür-gelenek olmasa

birçoğunun "kutsalları" taktığı yok aslında. Kutsallaştırılmış devletlerini, topraklarını bazı zorluklarla karşılaşıncı terketmek çok da zor olmuyor. Peki nedir böyleyse kutsallaştırılmış ve ölümüne savunduğumuz değerler? Var mıdır gerçekte kutsal olan bir toprak, bir devlet, bir... bir... diye uzatıp gidebiliriz. Yoksa kendimizi kutsallığına inandırıp, uğruna öldüğümüz bir şey var diyerek kendimize bir kimlik yaratıp yaşamak için amaç mı arıyoruz? Evet, farkındayım tehlikeli sorular...ama sormak gerekiyor. Sadece 2019 yılında ülkelerini terketen insanların bilançosuna göz atalım. 2019 yılında dünya ölçeğinde toplam 272 milyon insan, uluslararası göçmen niteliğindeydi. İç göç ayrı bir konu. Nedeni ne olursa olsun, sağlık, savaş, eğitim, ekonomi vs. her durumda bulunduğu devlette mutlu olmayan insanların varlığına işaretler bu. Aynı zamanda yeni bir yaşam, yeni bir uyum sağlama çabası, entegrasyon ve bir yığın külfet.

İlk paragrafta Weber'in devlet tanımıyla yazıya başlamıştım. Herhangi bir devletin vatandaş tanımı içerisinde yer aldığımızda, bu durum bizim de herkes kadar yasalar karşısında eşit olduğumuz, hukuk karşısında aynı haklara sahip olduğumuz vs. vs. sadece bir modern devlet miti midir acaba? Adaletin ergeç tecelli edeceğine olan inanç sadece bir yanılsamadan ibaret olabilir mi? Hak denen şey gerçekten var mıdır?...

Dünya üzerinde gerçekleşmesi çok kolay olan haklardan biri çoğalmak, diğeri savaşmak. Bunu dışında geçekten bir hakla sahip miyiz? Örneğin bulunduğumuz ülkede herhangi bir hakla sahip olduğumu söylediğin vakit, binbir dreden binbir bahane ile yerine getirilemeyen bir istekte bulunuyormuşsun gibi midir? Ülkenin bekası, ülkenin siyasi misyonu ya da vatandaşlığımızın bir gereği... devlet için ölen gençlerimizin çoğu aslında hem ekonomik olarak hem de yasal özgürlükleri ellerinden alınmış vatandaşlarımızdan başka bir şey değil. İnandığı din uğruna ölen insanların çoğu yine benzer durumda.

Kutsallar sadece yönetimde olanların saltanatını, zenginleşmiş varlığıyla iktidarını sürdürmenin bir aracı olmaktan başka bir şey değil.



Özgür BASUT

ozgurbasut@gmail.com

Yabancılaşma...

Günümüzde, bireyler arasındaki bağlar giderek zayıflıyor ve insanlar kendi iç dünyalarına yabancılaşıyorlar. Yabancılaşma, bir bakıma insanın kendi varlığından ve çevresinden uzaklaşması anlamına gelir. Günümüzde, hızla değişen dünya ve teknolojinin etkisiyle, birçok insan kendi iç dünyasında yabancılaşma hissi ile karşılaşmaktadır. İnsanlar, yoğun iş temposu, dijital bağlantıların aşırı kullanımı ve toplumsal değişimlerle birlikte, kendi değerlerinden, duygularından ve hayallerinden uzaklaşma eğilimine giriyor. Modern yaşamın hızı, teknolojinin hükümeti ele geçirmesi ve sosyal medyanın kesintisiz varlığı, insanların kendilerinden kopmalarına neden olan bir dizi etkeni beraberinde getiriyor.

Bir insanın kendisiyle yabancılaşması, içsel bir çatışmanın ve kaybolmuş bir kimliğin işareti olabilir. Günümüzde, insanlar birbirine fiziksel olarak daha yakın olmasına rağmen, duygusal ve zihinsel olarak birbirlerinden uzaklaşmış durumdadır. Sosyal medya aracılığıyla sunulan mükemmel yaşamlar, bireyleri kendi gerçekliklerinden uzaklaştırarak yabancılaşma duygusunu besliyor ve bu da insanların gün geçtikçe yaşamın gerçek norm ve ahlaki değerlerinden uzaklaşmasını beraberinde getiriyor.

Teknolojik ilerlemenin getirdiği işlerdeki rekabet, insanları sadece başkalarıyla değil, aynı zamanda kendi iç dünyalarıyla da rekabet haline sokuyor. İnsanlar, sürekli bir performans baskısı altında, kendi gerçek benliklerinden uzaklaşarak bir maske takma eğiliminde buluyor kendisini. Bu durum, insanın kendi değerlerini ve isteklerini unutmasına, sadece dış dünyaya yönelik bir yaşam sürmesine neden oluyor.

Yabancılaşma, sadece bireyin kendi iç dünyasında değil, aynı zamanda çevresindeki toplumla da ilişkilidir. Toplumun belirlediği normlar, bireyin kendi içsel değerleriyle çatışabilir ve bu normlar, bireyin özgün kimliğini bulmasını zorlaştırabileceği gibi, toplumun beklentilerine uymaya çalışan bir yabancılaşma durumunu da yaratmış olur. Toplumsal normlara uymak adına bireyler, kendi değerlerinden sapıyor ve gerçek benliklerini gizlemek durumunda kalıyorlar. Bu durum da bireyin toplumla uyum içinde olmasına rağmen içsel bir boşluk yaşamasına neden olabiliyor.

Yabancılaşmanın bir başka boyutu ise doğadan kopma ve betonlaşmış yaşam alanlarında kaybolma durumu. Modern şehirler, insanları doğadan uzaklaştırarak, beton duvarlar arasında sıkışmış hissettiriyor. Beton ormanlarında, insanlar kendilerini doğanın bir parçası olarak hissetmekten uzaklaşıyorlar, bu da başka tür bir içsel boşluğa yol açıyor.

Ancak, bu yabancılaşma durumunu fark etmek ve değiştirmek mümkündür. İnsanlar, teknolojiyi bilinçli bir şekilde kullanarak, sosyal medya üzerinden gelen mükemmeliyetçilik baskısına direnerek ve doğayla tekrar bağlantı kurarak kendi öz benliklerine yönelebilirler. Kendi iç dünyalarına dönme cesareti bulanların, gerçek mutluluğu ve yaşamın anlamını keşfetmeleri kaçınılmaz olur.

Sonuç olarak, modern dünyanın hızı ve karmaşıklığı, insanları kendi varlıklarına yabancılaştırma riski taşır. Bireyler, gerçek benliklerini bulmak ve korumak adına bilinçli çaba sarf etmelidirler. Kendi değerlerini hatırlamak, duygusal bağlantıları güçlendirmek ve gerçek ilişkiler kurmak, yabancılaşmanın etkilerini azaltabilir ve insanları kendi yaşamlarının yöneticisi haline getirebilir.

Nasıl Bir Yerel Yönetim ve Seçmenin Gücü



Çağa uygun belediyecilik, sadece bugünü değil, geleceği de düşünerek toplumun refahını artırır, katılımcılığı teşvik eder ve şehirleri sürdürülebilir bir şekilde geliştirirse misyonunun gereğini yapmış olur. Bu seçim döneminde, adayların bu temel prensiplere ve değerlere bağlı kalarak hareket etmesi, gerçek anlamda çağdaş ve ilerici bir yerel yönetim anlayışını temsil etmesi olmazsa olmazdır. Unutmayalım, geleceğimizi inşa etmek bizim elimizde ve doğru yönlendirmelerle daha yaşanabilir yaşam alanları kurmak mümkündür.

Abdal GÜNDEM

Yerel seçimler, yerel yönetimlerin önemli bir dönemece girdiğinin habercisidir ve halkın temsilcilerini seçtiği bu süreç, yerel düzeydeki hizmetlerin ve politikaların belirlendiği bir platformdur. Günümüzde çağa uygun belediyecilik, toplumsal, çevresel, ekonomik ve teknolojik değişimlere uyum sağlama gereksinimi ile karşı karşıyadır. Toplum yararına bir belediyecilik için birçok şey söylenebilir. Ama asgari düzeyde toplumcu bir belediyecilik nasıl olur sorusuna naçizane birkaç başlıkla değinerek cevap vermek istiyorum.

Katılımcı Yönetim

Çağa uygun belediyecilik, katılımcı bir yaklaşımı benimsemelidir. Bu, yerel yönetimlerin vatandaşlarını karar alma süreçlerine daha fazla dahil etmeyi, görüşlerini ve ihtiyaçlarını dinlemeyi içerir. Dijital platformlar, sosyal medya ve anketler yöntemler, vatandaşların görüşlerini ifade etmeleri için güçlü araçlardır. Belediyeler, bu geri bildirimleri değerlendirmeli ve politika oluşturma süreçlerine katılımcı bir yaklaşımı benimsemelidir.

Şeffaflık ve Hesap Verebilirlik

Çağa uygun bir belediyecilik anlayışı, şeffaf ve hesap verebilir bir yönetimi gerektirir. Belediyeler, harcamalarını ve kararlarını kamuoyuna açıklamalıdır. Bütçe bilgileri, projelerin ilerlemesi ve diğer kritik veriler, çevrimiçi platformlar aracılığıyla erişilebilir olmalıdır. Bu, hem vatandaşların bilgiye kolayca ulaşabilmesini sağlar hem de yerel yönetimlerin daha fazla hesap verebilir hale gelmelerine yardımcı olur.

Sürdürülebilirlik ve Çevresel Duyarlılık
Sürdürülebilirlik ilkelerine odaklanması gereken

belediyeler, enerji verimliliği, atık azaltma, yeşil alanlar ve temiz enerji gibi çevresel konuları ciddi şekilde ele almalıdır. Bu, hem yerel çevreye hem de toplumun uzun vadeli refahına katkı sağlar. Aynı zamanda, belediyelerin sürdürülebilir ekonomik politikaları desteklemesi ve yeşil teknolojilere yatırım yapması da önemlidir.

Dijital Dönüşüm ve Teknoloji Kullanımı

Çağımızın belediyeciliği, teknolojiyi etkin bir şekilde kullanmalıdır. Akıllı şehirler, dijital hizmetler ve veri analitiği, yerel yönetimlerin daha etkili ve verimli olmalarına yardımcı olabilir. Dijital dönüşüm, belediyelerin hizmetlerini daha erişilebilir ve etkili hale getirebilir. Örneğin, çevrimiçi randevu sistemleri, e-hizmetler ve mobil uygulamalar, vatandaşlara kolay erişim ve hızlı hizmet sunar.

Alt Yapı ve İmar

Belediyelerin alt yapı ve imar konularında sürdürülebilir politikalar benimsemesi, şehirlerin geleceğini şekillendirmede kilit bir rol oynar. Belediyeler, şehir planlamasında sürdürülebilir tasarım ilkelerini benimseyerek yeşil alanları korumalı ve artırmalıdır. Afet riski olan bölgelerde uygun önlemleri alarak kentsel dengenin korunması sağlanabilir. Ulaşım, su yönetimi, enerji ve konut politikalarında sürdürülebilirlik ilkesini benimseyen belediyeler, daha sağlıklı, çevre dostu ve yaşanabilir şehirlerin inşasına katkı sağlar. Bu politikaların uygulanması, sadece mevcut nesillerin değil, gelecek kuşakların da yaşam kalitesini artırabilir.

Eğitim ve Kültürel Çeşitlilik
Belediyeler eğitim ve kültürel çeşitliliği

desteklemelidir. Toplumun farklı kesimlerine eşit fırsatlar sunmalı ve kültürel çeşitliliği korumalıdır. Eğitim programları, sanatsal etkinlikler ve kültürel etkileşimler, toplumun birlikte yaşama ve iş birliği yapma yeteneğini artırır.

Sonuç olarak; Yerel seçimler, yerel yönetimlerin geleceğini şekillendiren önemli bir dönemeçtir. Çağa uygun belediyecilik, katılımcı yönetim, şeffaflık, sürdürülebilirlik, teknoloji kullanımı, eğitim ve kültürel çeşitliliği önemseyen bir yaklaşım gerektirir. Yerel yönetimler, bu prensipleri benimseyerek toplumun beklentilerini karşılayabilir ve daha iyi bir gelecek inşa edebilirler. Yaklaşan yerel seçimler, bu ilkelere sadık kalarak çağa uygun bir belediyeciliğin temellerini atmada bir fırsat sunmaktadır.

Bu süreç, bir yerin geleceğini şekillendiren önemli bir süreçtir. Çağa uygun belediyecilik, sadece bugünü değil, geleceği de düşünerek toplumun refahını artırır, katılımcılığı teşvik eder ve şehirleri sürdürülebilir bir şekilde geliştirirse misyonunun gereğini yapmış olur.

Bu seçim döneminde, adayların bu temel prensiplere ve değerlere bağlı kalarak hareket etmesi, gerçek anlamda çağdaş ve ilerici bir yerel yönetim anlayışını temsil etmesi olmazsa olmazdır. Unutmayalım, geleceğimizi inşa etmek bizim elimizde ve doğru yönlendirmelerle daha yaşanabilir yaşam alanları kurmak mümkündür. Bunun da yolu biz seçmenlerin takım tutma anlayışından sıyrılıp, toplum yararını ön plana alarak karar vermesinden geçiyor. Bizler istemediğimiz ve daha önemlisi isteklerimize sahip çıkmadığımız sürece hiç bir şey değişmez.

Vicdan, Tutarlılık ve Süreklilik Üzerine



Yetişkin bir insan, ortalama bir zeka seviyesiyle bile iyi ve kötüyü birbirinden kolayca ayırt edebilirken nasıl oluyor da Dünya’da bu kadar kötülük var olabiliyor?

Çok saygı duyduğum teorisyenlerden biri olan Melaine Klein, vicdanın sevgi duyma kapasitesine içkin olduğunu ve yaşamın ilk 6 ayında geliştiğini iddia eder. Bir bebeğin anne memesiyle ilişkisinden yola çıkarak yetişkin aklımızla kavradığımız vicdanın gelişimini açıklarken, yetişkinlikte şükran duyma ve sevebilme yetisine dair tahminlerde bulunur. Emdiği süttten hoşnut olan, rahatlatan ve uyuyan bebeklerin vicdan gelişimi açısından umut vaadedici bir yere koyar. Oysa doyacağı kadar emmeyen ya da burnundan süt fişkiracak kadar emse de tatmin olmayan bebeklerin büyüdülerinde

vicdanen yeterince gelişemeyeceklerini, sevmek kapasitelerinin güdük kalacağını öne sürer. Dikkat ederseniz burada emme davranışı yanında önemli başka iki durum vardır: var olan ilişkiden duyulan tatmin ve ayrılığa gösterilen tahammül! Bebek memesiyle ayrıldığında güvende ve doymuş mu hissediyor yoksa huzursuz ve aç mı?

Bebeklik mevzuu size abartılı geldiyse vicdan konusunu yetişkin ayrılıklarında inceleyelim. Bir dönem sevdiğimiz ve ilişki yaşadığımız bir insanı düşünelim. İlişkiyi bitirmek istediğimiz noktada o kişinin bütünüyle kötü ve sevelemesiz olması mümkün mü? Boşanma davalarına bakan genç bir avukatla sohbet ederken “Ayrılanların birbirine neredeyse düşman olmasını” normal gördüğünü söylemişti. Oysa ayrılık meselesi kişinin kendisiyle de ilgili değil midir? Ayrıldığı kişinin bir zamanlar sevdiği kişi olduğu, birlikte bir gelecek hayali kurmuş oldukları ve bunun için çeşitli emekler verdikleri, geçmişe ait bir hakikattir. Ancak geçmişte kalmış bu hakikat, ilişkiyi sürdürmeye yetecek kadar güçlü değildir. Bu yüzden ayrılık oldu. Bu gerçekliği kabul

eden pek az insan bulunabiliyor. Ancak bunu kabul etmek vicdanları rahatlatacaktır.

Vicdanı, iyilikten doyum ve kötülükten acı duyan bir organ olarak hayal ederiz. İnsanı iyiliğe yaklaştıran da kötülükten uzaklaştıran da beynimiz olmadığını içgüdüsel olarak biliyor olmalıyız ki hakikati aradığımızda “Elini vicdanına koy.” derken kalbi işaret ediyoruz. Yaşamamızın, çalışmamızın bağlı olan organı işaret ederken hakikatin bizim için ne kadar hayati olduğunu ifade ediyoruz. Merhamet ya da adalet belirtisi göstermeyenler için vicdan organını kalbin gerisinde ya da belki tam da içinde bir yerlerde bulmayı umuyoruz. O yüzden “vicdanı sızlamak ya da vicdanı rahat olmak”

Gülsüme OĞUZ

Uzman Klinik Psikolog / Psikoterapist / Sanat Terapisti / 0 555 267 3307



deyimlerini kullanıyoruz.

Vicdan sahibi olduğundan emin olduğumuz insanlarda o organın yerini aramayız. “Ayağına taş değmesin” diye teşekkür ederiz. Vicdan bir yerlerde saklanmıyor; tepeden tırnağa kendini gösteriyor. O hücreleri birbirine bağlayan kolajen gibidir. Kişilik özellikleri arasındaki kopmaz bağıdır. Sabitlik, tutarlılık ve süreklilik olmasını sağlayandır. Omurga gibi dik tutandır. Vicdanı gelişmiş bir insanın gelecekte karşılaşacağı durumlar karşısında göstereceği tutumu tahmin edebiliriz. Karakterli ya da omurgalı yerine “vicdanlı” sıfatını kullanmak daha doğru olacaktır.

Bir adam tanıdım. Sizi, elinizde alışveriş poşetleriyle görse eve kadar taşımak için yardım etmeyi teklif ediyordur bugünlerde. Geçen yıl onun bir daireisini kiraladım. Ve eşyalarını İstanbul’dan taşıdım. Her ay kirasını yatırdığıma dair dekontu yolladıktan sonra “teşekkürler kardeşim” yazdı. Buna rağmen ilk senem dolduktan sonra evden çıkmam için tahammül edilmesi güç baskılarda ve tehditlerde bulundu. Ben de sonunda aile huzurumu da korumak adına evi boşalttım. Bunca şeyden sonra “hakkını helal ettiğini, ona hakkımı helal etmemi” istediğini yazmıştı. Ben de sadece “nakliye masrafımı karşılarsa helal edebileceğimi” yazdım. Ev eşyası taşımak alışveriş poşeti taşımaya benzemiyor tabi. Bundan sonra ne mi oldu? Yine iftira ve tehditler... Bugünlerde 3-4 aylık kiramı ödemedi evden ayrıldığım konusunda haber yayıyormuş. Nereden baksan tutarsızlık, nereden baksan...

Ben ne mi yapacağım? Dünya’da o kadar kötülük var ki... Bireysel kötülüklerle uğraşacak kadar uzun bir ömrümüz olduğunu düşünmüyorum. Şiddete uğramış kadınlarla yaptığım çalışmaların öykülerini yazmaya başlamıştım, ona devam edeceğim. Bir seramik sanatçısı ile birlikte kadınsılık, haset ve şükran üzerine çalışmaya başladım, ona devam edeceğim. Kitabın basılmasını ve sergi davetini sizlerle paylaşmayı hayal ediyorum. Çalışmalarımın toplumsal düzeyde vicdanın gelişimine katkı sunmasını diliyorum. Saygılarımla...

Empati ve Eleştiri

Lorin ALGÜL

Toplumumuzda, eleştiri genellikle olumsuz bir çağrışım yapar. Ancak, doğru eleştiri, bireyleri ve toplumları geliştirmenin bir anahtarıdır.

Doğru ve etkili bir eleştiri için öncelikle konuya dair ve bunu güçlendirecek tarzda etkili bir empati yeteneğine bilgi sahibi olmak gerekir. Empati, insanlar arasında bağ kurmanın ve anlamının güçlü bir aracıdır. Bu özel yetenek, duygusal zekanın önemli bir bileşeni olarak kabul edilir ve bireyler arasındaki ilişkileri, toplumsal uyumu ve küresel dayanışmayı güçlendirir. Empati, bir başkasının duygularını anlama ve bu duyguları paylaşma yeteneğidir. Bu, başkalarının bakış açılarını saygı göstermek, duygusal deneyimlerini anlamak ve onlarla bir bağ kurmak anlamına gelir.

Böylesi bir empati becerisi ile yapılan eleştiri, bir kişinin veya bir eserin zayıf yönlerini belirleme amacını taşıırken, olumlu bir gelişim için kullanılmalıdır. Eleştiri, sadece hataları değil, aynı zamanda güçlü yönleri de vurgulayarak dengeyi sağlamalıdır. Bu, bireyin veya eserin potansiyelini daha iyi anlamamıza ve geliştirmemize yardımcı olur.

Doğru eleştiri, duygusal tepkilerden arınmış ve mantıklı bir temele dayanmalıdır. Eleştiri yaparken, somut örnekler ve verilerle desteklenmiş, objektif bir bakış açısı benimsemek önemlidir. Bu, eleştirinin daha etkili ve inandırıcı olmasına katkı sağlar.

Eleştirideki ana amaç, gelişim sağlamak olmalıdır. Eleştirilen kişi veya eser hakkında yapıcı öneriler sunmak, sorunlara çözüm odaklı yaklaşmak, eleştirinin olumlu bir etki yaratmasını sağlar. Eleştirinin yıkıcı olmaktan ziyade inşa edici olması, kişisel ve profesyonel gelişime önemli katkılarda bulunabilir.

Empati ve anlayış temelinde yapılan eleştiri doğru eleştiridir. Eleştiriyi yaparken, karşı tarafın bakış açısını anlamak ve duyarlı bir dil kullanmak, iletişimi güçlendirir. Empati, eleştiri sürecini daha insan odaklı ve olumlu bir deneyim haline getirir.

Eleştiriyi doğru bir şekilde iletmek, etkili bir geri bildirim sağlamak için önemlidir. Eleştiri sürecinde açık iletişim, her iki tarafın da görüşlerini paylaşmasını ve anlamasını kolaylaştırır. İyi bir iletişim, eleştiriye karşı olumlu bir tutum oluşturabilir.

Doğru eleştiri, kişisel ve toplumsal gelişim için önemli bir araçtır. Mantıklı, inşa edici, empatik ve iletişim odaklı eleştiri yöntemleri, bireylerin daha iyi bir noktaya gelmesinin kapılarını açar. Eleştiriyi pozitif bir deneyime dönüştürerek, hem ikili ilişkilerimizde hem de toplum olarak daha sağlıklı bir gelişim sürecine katkıda bulunabiliriz.



2024'ün Trend Diyeti Açıklandı

Dyt. Canan Kaplan ERMiŞ



Her yıl ocak ayının ilk günleri en iyi beslenme modelleri açıklanıyor. 2024 sıralaması da ilan edildi ve sonuç tam tahmin ettiğim gibi geldi.

Çünkü AKDENİZ DİYETİ yine 1. sırada! Böylece, üst üste 7. kez ideal beslenme modeli seçilmiş oldu.

US News & World Report tarafından açıklanan listede 2. sırayı; hipertansiyon denince akla gelen DASH diyeti aldı. Zihinsel sağlık üzerindeki olumlu etkisi ile öne çıkan MIND diyeti ise 3. sırada. MIND, aslında DASH ve AKDENİZ diyetlerinin birleştirildiği hibrit bir beslenme modeli.

Peki neden Akdeniz tipi beslenme birinci sırada? Çünkü bitki bazlı beslenme giderek daha kritik hale geliyor. Hem beden ve ruh sağlığımız hem de gezegenimizin geleceği için bitkileri merkeze koyan beslenmeyi benimsemek gerek.

Akdeniz diyeti en kalp dostu, en diyabet dostu ve en aile dostu olan diyet diyebiliriz. Akdeniz havzası çevresinde gelişen eski uygarlıkların yemek kültürlerinden ismini almıştır. Yani aslında bir beslenme modelidir. Yağ alımının ana kaynağı olarak zeytinyağı düzenli olarak tüketilir. Akdeniz Diyeti'nin temeli de bitkilere dayanıyor. Tam tahıllar, meyveler, sebzeler, fasulyeler, otlar, baharatlar, kuruyemişler ve zeytinyağı tüketimini öneriyor. Ayrıca haftada 1-2 kez balık veya deniz ürünleri tüketebilir; makul miktarda süt ürünü, yumurta ve kümes hayvanını da beslenmenize ekleyebilirsiniz. Günlük 2-3 litre su içmelisiniz. En sağlıklı, uygulanabilir, insan ve çevre dostu olan bu diyet modeli yıllardır literatürde.

Akdeniz diyeti, herkes için uygundur. Özellikle obezite, tip 2 diyabet, kardiyovasküler hastalıklar, Alzheimer ve kanser hastalıklarında önerilir. Akdeniz diyetinin yüksek düzeyde antioksidan, doymamış yağ asitleri, düşük enerji içermesi ve posadan zengin olması sebebiyle, bu hastalıkların tedavisinde önemli rol oynar.

Sizde geçen yıllarda yaptığınız: ya hep ya hiç modeli, bir kere yiyince diyetim gitti modunu, sağlığı riske atıp kısa zamanda sizin beden ve ruh sağlığınızla oynayan detoks-şok diyet-kür- düşük kalorili saçma diyet uygulamalarından, yok hurma diyeti-patates diyeti-sıvı beslenme-kabak diyeti gibi uygulamalarından, şehir efsanesi olan yumurtanın sarısı yağlı-akşam pizza yedim kilo aldım- sıcak su mu soğuk su mu- bezelye de şeker var yiyemem gibi kalıp ifadelerden uzak durarak kilo al ver döngüsüne girmeden, gerçek bilgi ile düzenlenmiş bir program ile YAŞAM TARZI DEĞİŞİKLİKLERİ yapmanın zamanı. Bunun için ihtiyacın olan diyet modeli "Akdeniz Diyeti". Bunu uygularken bir diyetisyenden destek almanızı tavsiye ederim, isterseniz bende sizlere yardımcı olabilirim.



SERPME
Kahvaltı

KİŞİ BAŞI 250 TL

Rezervasyon:
0546 670 72 47

Zahter
meyhane

BARO
DIŞ TİCARET

**Uzun Ömürlü
Güçlü
Anti Bakteriyel
Silikon**

İnce detaylardan büyük inşaatlara
BAROFIX ile güç katın!

www.barodisticaret.com.tr

ACETIC
SILICON
SEALANT
WHITE-BEIGE

ACETIC
SILICON
SEALANT
WHITE-BEIGE

BAROFIX
ANTI-BACTERIAL

BAROFIX
ANTI-BACTERIAL

Düşüncelerden süzülenler



"Ne kadar çok anladıysam, o kadar derinlerine battım, sıkıştım kaldım içlerinde."



Dostoyevski



"Dünya sana kim olduğunu soracak ve bilmiyorsan senin yerine cevap verecek."

C. Gustav Jung

"Olduğunuz kişi, olmayı umduğunuz en iyi oyuncudan bin kat daha ilginçtir."



K. Stanislavski



"Karşınızdaki insan sizi neyin üzeceğini bildiği halde onu yapmaya devam ediyorsa bunun adı hata değildir. Düpedüz sizi gözden çıkarmıştır."

Freud

"Hiç kimse geçmişini geri satın alabilecek kadar zengin değildir. Ama geleceğini düzeltmek için herkesin kocaman bir şansı vardır."



Oscar Wilde

Bunları biliyor muydunuz?

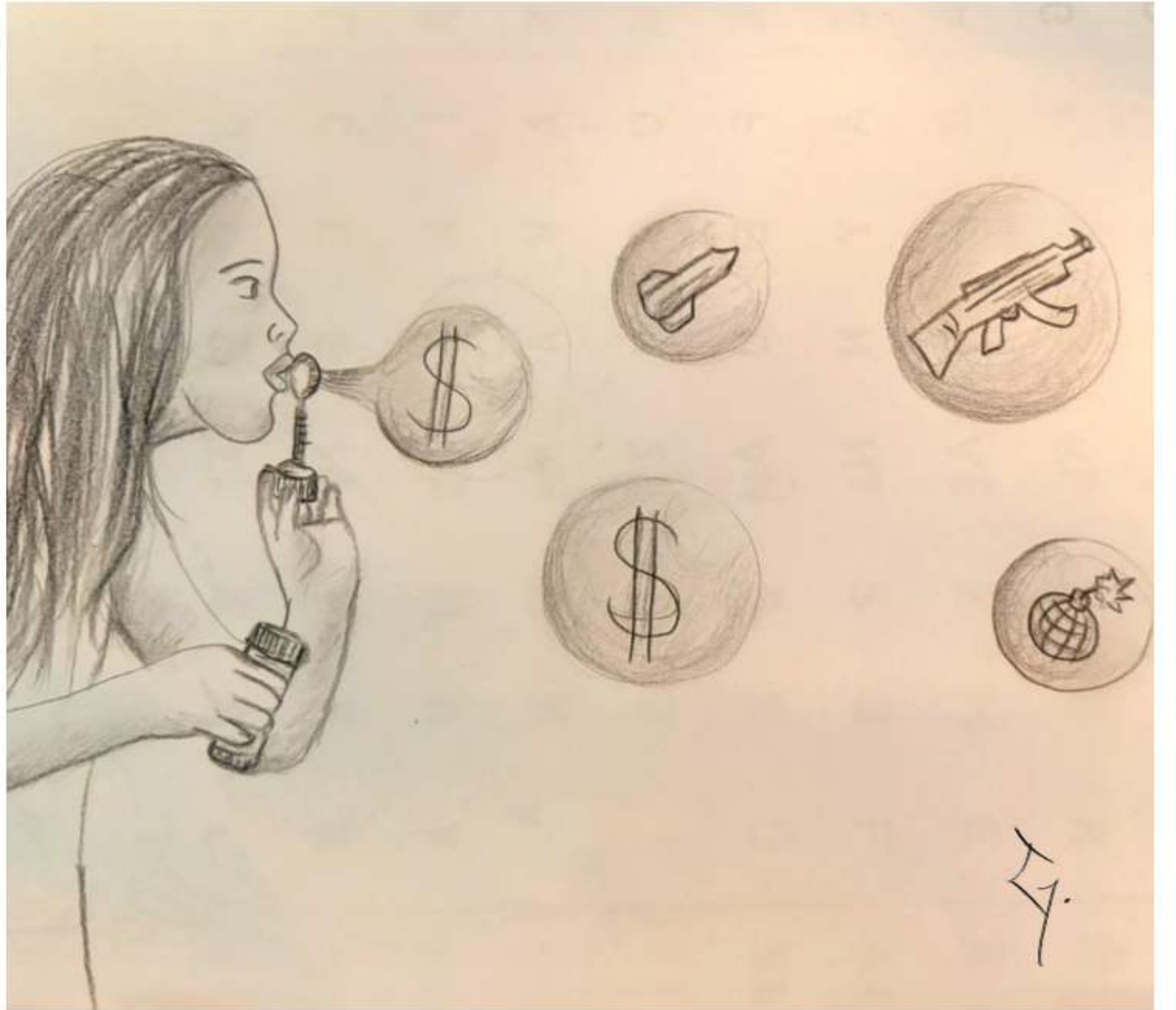


Bir köpekbalığı 100 milyon damla deniz suyu içindeki bir damla kanı hissedebilir.

Hamamböcekleri yaklaşık olarak 250 milyon yıldır yaşadıkları halde hiçbir değişime uğramamışlardır.



Eğer ağızımıza attığımız bir şeye tükürüğümüz değmese onun tadını anlayamayız.



İçişleri Bakanlığı: "Telefonda kendisini polis, asker, savcı olarak tanıtip, ADINIZ FETÖ/PDY vb. TERÖR ÖRGÜTÜ SORUŞTURMASINA KARIŞTI diyerek para ve altın isteyenlere inanmayın."

Korkunç Gece...

Sena Nur USLU

Ali, bir akşam vakti evinde huzurla çayını içiyordu. Dizinin en heyecanlı anında kapının çaldığını işitti. Odağını diziden çekti ve ayağa kalktı. Kim bu saatte diye düşünerek kapıyı açtı. Karşısında daha önce görmediği bir kadın duruyordu. Bu kadın bir ceylan gibi ürkmüş ve şaşırmış gözüküyordu. Elleri ve ayakları titriyordu. Yüzündeki bütün makyaj akmıştı. Çaresiz bir şekilde, "lütfen bana yardım edin," dedi. Bunu çok sessiz söylemişti. O an, Ali kadının birinden korktuğunu anladı ve "içeri gelmek ister misiniz?" diye sordu. Çaresiz kadın, evet anlamında kafasını salladı. Beraber içeri geçtiler. Genç adam, önce kadına bir bardak su verdi. Sakinleşmesini bekledi.

Kadın, sayunu içtikten sonra teşekkür etti. Sesi titreyerek, "otobüsten indiğimden beri bir adam beni takip ediyor. Eve kadar yürüyemedim. İlk bulduğum eve sığındım," dedi. Ali de "iyi yapmışsınız," diye cevap verdi. Kadının, korkudan beti benzi atmıştı. Ruhu içinden çıkmıştı. Etrafa duygusuz gözlerle bakıyordu. Ali de şaşkındı.

Kadına baktığında savunmasız birini görüyordu. Onun adına üzülmüştü. O sırada tekrar kapı çaldı. Kadın, telaşla, "o geldi. Adam geldi," diye etrafta dolaşmaya başladı. Ali, kadını tutup, "sakin olun. O gelse bile sizin burada olduğunuzu bilemez," deyip kadını koltuğa oturttu. Kapıya açmak için gitti. Derin bir nefes alıp kendini sakinleştirdi. Kapıyı açtı. Tam da tahmin ettikleri gibi o adam gelmişti. Ali, "kime bakmıştınız?" diye sordu. Adam, içeri bakmaya başladı. "Az önce karımla kavga ettik de beni bırakıp gitti. Onu gördünüz mü?" diye sordu. Ali, adamı baştan aşağı süzdü. Üstü başı yırtık pırtıktı. Ali, kapıdaki adama bakınca burnuna pis kokular geliyordu. Bu yüzünden yüzünü ekişitti. Tiksinerek adama baktı. "Hayır, ben kimseyi görmedim," deyip kapıyı kapatmaya çalıştı. Yabancı adam, eliyle kapıyı itti. "Ben gördüm ama buraya kadar geldi" diye bağırdı. Ali, tüm gücünü kullanarak kapıyı kapattı. Kalbinin attığını hissetti. Sakinleşmeye çalıştı. Gözlerini kapattı. Adamın korkunç yüzü, gözünden gitmiyordu. Üstelik o pis koku burnuna hâlâ geliyordu.

Camdan dışarı bakmaya gitti. Sapık adam gitmemişti. Orada öylece duruyordu. İyice telaşa kapıldı. Bu kadını nasıl koruyacağım diye düşündü. Bir nefes daha aldı ve kadının yanına gitti. Kadın, bahçede açan çiçek gibi orada oturuyordu. Düşüncelere dalmıştı. Oldukça telaşlıydı. Yavaşça kadına dokundu, "İyi misiniz?" diye sordu. Kadın, irkildi. Hemen



ayağa kalktı, “nerede o?” diye sordu. Ali, korkusunu belli etmeden, “kovdum onu. Dışarıda duruyor.” Diye cevap verdi. “Beni bekliyor. Ben çıkmadan gitmez. Ne yapacağım ben?” diyerek etrafta dönmeye başladı.

Ali'nin içinde bir korku treni dolaşmaya başladı. Filin altında ezildiğini hissediyordu. Neyse ki içindekiler dışına yansımıyordu. Kadının aklından türlü düşünceler geçiyordu. Sanki kapının ardında onu ölümü bekliyordu. Birkaç saat öncesine kadar kuşlar gibi özgürken şimdi kanatlarının kırıldığını hissediyordu.

Ali, "lütfen sakin olun. Biraz bekleyelim. Gider zaten. Şayet gitmezse polis çağırırız." Ali'nin rahat konuşması kadını da rahatlatmıştı. Evet polis diye bir şey vardı.

Telaştan bunu bile unutmuştu. İçindeki korku yavaş yavaş azaldı. Sakince koltuğa oturdu. Ali, tekrar dışarı baktı. Kimseyi göremedi. Kadına dönüp "galiba gitmiş. Emin olmak için gidip bakayım," dedi. Kadın, cevap vermedi. Ali, kapıyı açıp dışarı baktı. Etrafı kontrol ederken sapık adam saklandığı yerden çıkıp Ali'nin kafasına vurdu. Zavallı Ali, oraya bayıldı. Sapık adam içeri girdi. Kadını aramaya başladı. Onu otururken gördü. Hemen savunmasız kadına yaklaştırmaya başladı. Zavallı kadın geri geri kaçarken süs olsun diye kenara koyulmuş vazoyu yavaşça eline alıp adama vurdu. Sapık adam da oraya bayıldı. Yabancı kadın, önce polisi aradı. polis olay yerin gelip sapık adamı götürdü. Ali ve kadın özgür kaldılar.

OTUZ
Bar - Bistro - Dart

Kıyılarla buluşuyoruz



Balıkçı sokağına girdiğinizde görmemeniz mümkün değil

π 3.14159265...
elektronik

Dünya ile bağınız kopmasın

**UYDU - KAMERA
BİLGİSAYAR TAMİR ve SATIŞI**

0545 901 47 17 - www.pielektronik48.com



*Yaşam alanınıza hijyen
ve estetik katar...*

**Yağmur
Mermer**

0507 921 02 04



DÜN'DEN BUGÜN'E

Antik Çağ Datça'sında İş Kur- 2

Okan ÖZALP | arkeologdatca@gmail.com | 0543 893 5417



Bir önceki zaman yolculuğumuzda 2400 yıl öncesi Burgaz Antik Kenti'ne uğrayıp iş aramıştık. İş bulmuşuk ama iş yerinin sahibi Artemis yengenin verdiği işler ağır işlerdi. Bugün de Knidos Antik Kenti'nde iş aramaya gidelim belki bize uygun kazancı güzel, hafif bir iş bulunur. Hadi atlayın bakalım zaman otobüsümüze, şansımızı Knidos'ta deneyelim.

Galiba, bu sefer Knidosluların karışık bir dönemine denk geldik. Birçoğu bavullarını hazırlamış teknelere biniyorlar. Bir soralım bakalım ne bu acele nereye gidiyorlar. Acaba ne kaçırdık, yeni bir festival mi yoksa eğlence mi var? Gidenlerin yüzlerinden düşünün bin parça, bu gidiş hiç hayırlı bir gidişe benzemiyor. Ne olduğunu sormadan öğrenemeyiz. Liman caddesinden sağa yukarı doğru kıvrılırken orada tanıdığım bir terzi var, ona soralım durumu. Kendisi çok dürtüst bir esnaftır. Dükkanı da Stoa'nın (alışveriş merkezinin) sonuna doğru bir noktada yer alır. Dürtüstlüğü nereden biliyorum dersiniz; kumaşlarını dükkanın içinde değil de dükkanın dışında dükkan duvarının üzerine kazıdığı bir metre üzerinde müşterilerin ve diğer insanların gözü önünde ölçerek keser. Günlük hayatına da bu dürtüstlüğü yansıtır. Bize bu göç ile ilgili en güzel bilgiyi verse verse o verir. Terzi amcamın ismi Herodot'tur.

"Herodot amcam benim, nasılsın? İşler nasıl gidiyor? Knidos'a gelmişken sana da uğrayalım bir kekik çayını içelim" dedik. Müsait misin, herkeste olduğu gibi sende de bir telaş var, nedir bu endişe, bu acele. Herkes gemilere binip nereye gidiyor? Sen de toplamışın eşyalarını, sen nereye gidiyorsun? Hele otur bir soluklan az, biz de toplanmada sana yardım ederiz. Hele bir sorularımıza cevap ver."

"Evladım, bu acelemiz Perslerden dolayıdır. Pers satraplarının (valilerinin) aldığı vergiler belimizi bükte. Kent olarak her yıl 300 kg altından fazla vergi veriyoruz, buna can mı dayanır. Satraplara isyan edelim desek biz tüccar bir kentiz, nasıl savaşılabileceğini pek bilmeyiz. Savaşsak da kent ticareti sekteye uğrar, zarar ederiz. Savaş halindeki bir kenti de ziyaret edenlerin sayısı azalır. Biz de iki gün önce Knidos Kenti'nin vatandaşları olarak 15 bin kişilik büyük tiyatronun orada oturduk ve ne yapmamız gerektiği ile ilgili demokratik bir karar aldık. Nüfusumuzun yarısından çoğunu İtalya Sicilya Adası'na göndereceğiz. Rodosluların bir kısmı da bize katılma kararı aldı, onlar da bizimkilerle kendi gemileri ile eşlik edecekler. Pentathlos bu gruplarımıza liderlik edecek. Bir kısmımız da Knidos'da kalacak."

"Herodot amcam, biz de yanlış zamanda gelmişiz. Biz sizden iş isteyecektik. Eşe dosta soruver bize uygun bir iş varsa işe başlayalım, biraz deneyim edip ekme parası kazanalım. Ne tür işler var buralarda, deyiver hele."

"Dağlarımızı üzüm yetiştirmek için terasladık. Dağ teraslarımızda üzüm çiftlikleri var. Üzüm çiftliklerinde sıra, pekmez, sirke, sirkeden yapılan turşu türleri ve üzüm bağlarımızdan şarap üretimleri var. Üzüm tarımının yanında keçi boynuzu yetiştirilir, zeytin yetiştirilir, armut, sarı elma,

fıstık çamı yetiştirilir. Meyve ağaçlarının yanında sebze yetiştiriciliği de var. Knidos soğanımız meşhurdur. Ayrıca bu çiftliklerde hayvancılık yapılır. Hayvanlardan elde edilen gübreleri, bağlarda bitkiler ve ağaçların kaliteli meyve vermesi için kullanırlar. Hayvanlardan bahsetmişken balıkçılık ve arıcılığımızı da unutmamak gerekir. Arıcılarımızın çiçek balı meşhurdur, balımızın tatlı bir kokusu vardır. Bal kabının kapağı açıldığında evin içini kısa bir süreliğine çiçek kokuları doldurur. Çiçek balının yanında arı ekmek dediğimiz arı polenlerimiz de çok beğenilir. Arı kovanlarını yapmak için sepetler öreri. Sepetleri de kargılardan yaparız. Eli yatkın olanlarımız varsa sepetçilik de güzel mesleklerdendir. Benim iş yerimin bitişiğinde sırası ile sandaletçi, demir atölyesi ve oyuncakçı var. Zanaate eli yatkınlar bizim stoadaki dükkanlarda çalışabilirler. Eli yatkın olmayanları ise belediye binamıza göndeririz. Orada beden işçisi olarak çalışırlar. Beden işçileri ne yapar dersiniz, anlatayım efendim. İlk olarak su depolarımızın bakımı ile ilgilenirler. Suyun kente getirilmesini sağlayan su kemerlerimiz mevcut. Su kemerlerinin içerisinde üst yarısı olmayan amphoralarımız (su testilerimiz) var. Su akarken suyun içerisindeki kum, taş ve benzeri istenmeyen tanecikler bu amphoraların içlerine çöklerler. İşçilerimiz ayda bir amphoraların içlerini temizler ve su yollarında kırık çatlak varsa onları tamir ederler. Su yollarına yakın ulaşım yollarımız vardır. O yolların etrafının temizliği yapılır. Boş zamanları kalırsa limanlarımızdaki gemilerimize, hazırladığımız siparişleri yüklerler. Gemi personellerimiz için hazırladığımız 6 aylık gıda, giyecek, içecek malzemelerini de yüklerler. Bizim buralarda bir meslek daha var ama her insan bu mesleği yapamaz, zeka gerektiren bir meslektir. Sabır ister, duruş ister, bilgiyi sevmek ister. Getirisi azdır ama itibarı çoktur. Filozofluktur. Biz hem kendimizi hem çocuklarımızı onlara teslim ederiz. Her yaştan kişiye bir şeyler öğretebilirler, her yaşa hitap edebilirler. Filozoflar benim dükkana çok uğrarlar. Hep stoamız etrafında dolaşıp bu muhitte takıldıkları için biz onlara stoacılar ismini verdik. Özgür ruhludurlar ceplerinde metelik olmasa dahi kimseye eyvallahları yoktur. 'Etmek cahil ile muhabbet can incitir, alim ile et muhabbet mercan incidir.' sözünün merkez noktasıdır stoalarımız."

"Herodot amcam, bu dediklerini biz bir düşünelim, hangisi aklımıza yatarsa o işe gireriz. Ben üzüm işini sevdim, Ufuk bal, Gül'de çam fıstığı işine atılır gibime geliyor çünkü getirisi yüksek. Belediyecilik, Neşet'in çocukluk hayalidir. Aras'ın bileği güçlü o da demirciliği kıvrır gibime geliyor. Diğerlerini sonradan bildireceğim sana. Hadi sağlıcak ile kal. Biz de hava karamadan gidelim evlerimize."

Kaynakça:
"Diodoros Sikulus, Library 1-7, 5.9.1.", "Kalimakhos, Hymn VI. To Demeter", "Theophrastus, Enquiry Into Plants 4.2.4., 4.7.9.", "Aristotelian Corpus, On Marvelous Things Heard 27.16.", "Athenian Tribute Lists"

BARO

YAPI İNŞAAT

Lüks Akıllı Villalar

Antalya Kepez'deki bu eşsiz projeden avantajlı fiyatlarla ev sahibi olmak için geç kalmayın!



Yasin BASUT
0546 476 23 04

DELFIN

SİGORTA

Ruhsatını ÇEK GÖNDER
TEKLİFİN cebine gelsin!



Doğancan Kocaoglan
0532 066 78 38