



Solucan

Kendini Dergi Sanan Aylık Gazete



YIL: 4
SAYI: 58
FİYAT: 1,00
01.12.2024

ICONIC
İnşaat ve Gayrimenkul

Ofisimize
Bekleriz!

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

Kış Mevsimi Sebze Ve Meyveleri



Dyt. Canan Kaplan ERMiŞ
Yazısı Sayfa 5'te

Güç ve Zenginlik:

Şımarıklığın Başlangıç Noktası



Abdal GÜNDEM Yazdı Sayfa 3'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

Antik Çağ Datça'sında İş Kur- 13 {Memurluk} Antik Metropolis'te Bir Gün



Okan ÖZALP Yazdı 7'de



Öğretilmiş Çaresizlik ve Zihnimizdeki Engel

AyhanVAROL Yazdı 2'de

İÇİNDEKİLER



Özgür BASUT 2'de

2'de Büşra BULUT



SİMPO YAPI
AŞ

ezber bozan projelerimizle

Datça'dayız!

YAKINDA



Hikayesi Olan Tarihi Yapılar- 5

Kız Kulesi

Büşra BULUT

İstanbul'un en değerli ve en görkemli yapılarından birisi olan Kız Kulesi, her yaştan ve her kesimden insanın dikkatini çekmesinin yanı sıra oldukça eski tarihlere dayandırılan kadim bir eserdir. İlk olarak M.Ö. 410 yılında Atinalı komutan Alkibiades tarafından Karadeniz'den gelen gemileri kontrol altında tutabilmek amacıyla bir gümrük yeri olarak inşa edilmiştir. 12. yüzyılda ise Bizans Kralı I. Manuel Komnenos buraya zarif bir kule yaptırmış, sonrasında 1453 yılında İstanbul'u fetheden Fatih Sultan Mehmet kuleye bir nöbetçi birliği yerleştirerek yapıyı tamir ettirmiştir. 1720 yılında çıkan bir yangınla tamamen yok olan kule, sadrazam Nevşehirli Damat İbrahim Paşa'nın emriyle yeniden inşa edilmiştir. Ayrıca bir dönem veba salgını nedeniyle karantina alanı olarak da kullanılan Kız Kulesi, 1832 yılına gelindiğinde II. Mahmut eliyle tekrar güçlendirilmiştir. Sonraki süreçte Türkiye Cumhuriyeti döneminde de sık sık restorasyon geçirdiği bilinmektedir.

Kız Kulesi ile ilgili anlatılan pek çok efsane vardır. İlk efsaneye göre; Antik Yunan döneminde Makedon Kralına karşı mücadele etmesi için İstanbul'a gönderilen Atinalı amiral Chares, deli gibi aşık olduğu eşini de yanında getirmiş ancak ne yazık ki eşi İstanbul'da vefat etmiştir. Üzüntüden kahrolan Chares ise onun anısını yaşatabilmek adına Kız Kulesi'ni yaptırarak burayı eşinin anıt mezarına dönüştürmüştür.

Diğer bir efsaneye göre; Afrodit'in rahibelerinden biri olan Hero, bir kral oğlu olan Leandros'a aşık olmuştur. Rahibelerin evlenmesinin yasak olmasından ötürü imkansız bir aşkın pençesine düşen bu ikili, zamanla gizli gizli görüşmeye başlamışlardır. Bu süreçte Hero her gece Kız Kulesi'nin fener kısmında meşale yakıp karşı kıyıda yüzerek gelmekte olan sevgilisinin yolunu aydınlatmış ve uzun bir süre ilişkilerini bu şekilde devam ettirmişlerdir. Ancak bir gece boğazda şiddetli bir fırtına çıkmış ve Hero'nun yaktığı meşale sönmüştür. Leandros sert dalgalarla boğuşurken bir de ışsız kalıp yolunu kaybedince daha fazla mücadele edememiş ve boğulmuştur. Sabah sevgilisinin cesedinin kıyıya vurduğunu gören Hero ise bu acıya dayanamayarak kendisini Kız Kulesi'nden boğazın serin sularına bırakmıştır.

En sık anlatılan diğer bir efsane, Bizans krallarından birinin güzeller güzeli kızıyla ilgilidir. Buna göre saraya gelen bir falcı, Kral'a kızının 18 yaşına bastığında yılan sokması nedeniyle öleceğini söylemiştir. Bu kehanet nedeniyle çok korkan Kral, prensesi koruyabilmek adına denizin ortasına bir kule yaptırarak onu oraya kapatmış fakat yıllar yılları kovalarken prenses makus talihinden kaçamamış ve hizmetçilerin kendisine getirdiği yemek sepetinin içerisine gizlenen bir yılan tarafından zehirlenip ölmüştür.

Osmanlı döneminden kalan bir Kız Kulesi



efsanesi ise Battal Gazi'ye atfedilmektedir. Ünlü seyyah Evliya Çelebi'nin anlattıklarına göre; Battal Gazi, Doğu Roma'nın elinde bulunan İstanbul'u kuşatıp yıllar süren amansız bir mücadeleye girişmiştir. Bu sırada Üsküdar Tekfuru, hazinesini ve kızını Kız Kulesi'ne kaçırarak müdafaa etmeye çalışmıştır. Amacından hiçbir şekilde vazgeçmeyen Battal Gazi ise tam 7 yıl boyunca Kız Kulesi'nin karşısına kurduğu karargahta yaşamıştır. Nitekim Şam Seferi'ne çıkıp geri döndüğünde Kız Kulesi'ne ani ve beklenmedik bir baskın yaparak hem kızı hem de hazineyi ele geçirmiş, ardından atına binip hızla oradan uzaklaşmıştır. "Atı alan Üsküdar'ı geçti" deyiminin de esasen bu olay vesilesiyle ortaya çıktığı bilinmektedir.

Anlatılan son efsane, Kız Kulesi ve Galata Kulesi'nin yaşadığı imkansız aşkla alakalıdır. Buna göre; birbirine deli gibi tutulan bu iki kulenin arasında boğaz bir engel olarak durmakta ve onları sonsuza kadar birbirinden ayırmaktadır. Galata Kulesi Kız Kulesi'ne şiirler ve mektuplar yazmış fakat asla gönderememiştir. Bir gün kendi burçlarına çıkarak uçmaya yeltenen Hezarfen Ahmet Çelebi'yi fark ettiğinde ise ondan mektuplarını sevgilisine götürebilmesi için yardım istemiştir. Seve seve kabul eden Hezarfen, kanatlarıyla birlikte uçtuğu sırada mektupları boşluğa düşürmüştü fakat rüzgar sayesinde o aşk dolu sözcükler Kız Kulesi'ne ulaşmıştır. Sonunda hislerini duyurabilen iki aşık, yüz yıllar boyunca birbirlerini öylece seyretmeye devam etmişlerdir.

ozgurbasut@gmail.com

Özgür BASUT



Mutluluk: Arayış mı, Yanılsama mı?

Mutluluk, öyle uçsuz bucaksız bir kavramdır ki, kimine göre bir bardak çayla gelen dinginlik, kimine göre "herkesin yaşadığı hayatı biraz daha iyi yaşama" umududur. Bireyden devlete, ekonomiden ideolojiye herkesin bir "mutluluk tanımı" vardır ve herkes kendi tanımının peşinde sürüklenir. Oysa mutluluğun doğasına dair ironik bir gerçek vardır: Ulaşmaya çalıştıkça ondan uzaklaşırız. Birçoğumuz, mutlu bir yaşamın tarifini yaparken aslında "yeterince mutlu olmadığımıza" kanaat getiririz. Bu tarih boyunca böyle olmuştur. Krallar, ordularını toplayıp sınırlarını genişletirken, halkını daha mutlu kılmak istediğini iddia ederdi. Fakat o zaferlerin sonunda hep şu olurdu: Fethedilen toprakların halkı mutsuz, fetheden krallığın halkı yorgun düşerdi. Kılıçla gelen "mutluluk," her zaman yeni bir huzursuzluğun habercisi oldu. İşte bu noktada, mutluluğa erişmenin en büyük engelini arayışın kendisi olduğu ortaya çıkıyor.

Ekonomik dengesizliklere gelecek olursak, modern insanın mutluluğu ekonomik refahla sıkça özdeşleştirilmesiyle, yeni bir yanılsamanın kapısını açmış oluyoruz. Mutlu olmanın yolu, insanın kendisine şu soruyu sormasından geçiyor: "Paraya sahip olduktan sonra ne olacak?" Paranın getirdiği konforu ararken, aslında hiç erişemediğimiz bir yere doğru koşuyoruz. Böylece modern mutluluk, bir nevi "paranın yetiştirip, kişinin yetişmediği bir yarıştır." Zenginler daha çok kazanmak, fakirler en azından yetinebilecek kadar kazanmak için yarışır. Herkes "daha iyi bir hayat" peşindedir, ama kimse "yeterli bir hayat" demeyi düşünmez. Sonunda hiçbir kazanç, erişilen hiçbir lüks, mutluluğu garanti etmez...

Savaşların mutlulukla olan bağı ise biraz daha çetrefillidir. İnsanın kendini gerçekleştirme arzusunun en aşırı hali diyebileceğimiz savaş, çoğu zaman bir grubun "daha iyi bir dünya" arzusundan doğar. Oysa savaş meydanında, herkesin daha mutlu bir dünya için savaştığı iddiası kadar ironik bir tablo zor bulunur. Özellikle de herkesin birbirine zarar vermek için orada olduğu düşünülünce. Savaşların ardından gelen huzur, hep "kısa bir mutluluk" olur. Bu kısa mutluluğun yerini hemen yeni hesaplar, yeni anlaşmazlıklar alır. Nihayetinde, savaşların ardında şu soru zihinleri yormaya başlar: Daha mutlu bir dünya yaratmak için insanlar birbirine zarar vermek zorunda mıdır? Elbette hayır. Bu gerçeklik bilinmesine ve onlarca defa deneyimlenmesine rağmen, kendini tekrar eder durur...

Mutluluğun peşindeki insan, çoğu zaman sadece hayal ettiği bir kavramın peşinde koşmaktadır. O yüzden, belki de hayatımızı tam anlamıyla "mutluluk" üstüne kurmamamız gerekir. Belki de hayatın mizahı burada saklıdır: Gerçek mutluluğa değil, hayalini kurduğumuz mutluluğa sahip oluruz. O yüzden asıl mesele, mutluluğu bir "varış noktası" değil, belki de bir yanılı olarak kabul etmektir. İşte o zaman, küçük şeylerde mutluluğu bulmayı öğreniriz; bir dost sohbetinde, bir çocuğun gülümsemesinde, bir fincan kahvede, sevgilinin gözlerinde...

Mutluluğun doğasına dair düşünürken, koca bir hayatı o birkaç kısa anın peşinde geçirdiğimiz gerçeği bize şunu fısıldar: İnsanın mutluluğu, belki de mutluluğu aramayı bırakmakta gizlidir..



Uzun Ömürlü Güçlü Anti Bakteriyel Silikon

İnce detaylardan büyük inşaatlara
BAROFIX ile güç katın!

www.barodisticaret.com.tr



Güç ve Zenginlik: Şımarıklığın Başlangıç Noktası

Abdal GÜNDEM

Ekonomik gücün bireyler ve toplumlar üzerindeki etkisi, yüzyıllardır hem sosyologların hem de edebiyatçıların ilgisini çekmiştir. Toplamların ekonomik yapısı ve bireylerin ekonomik gücü arttıkça, bu güçle birlikte gelen psikolojik ve ahlaki değişimler de oldukça karmaşık bir yapıya bürünür. Gücün ve servetin ahlaki etkileri üzerine düşünürken, bu güçlerin bireylerde yarattığı şımarıklık ve cimriliğin nasıl geliştiği, sanırım bir inceleme konusu. Elbet de, ben sosyolog ya da popüler tabiriyle “ekonomist” falan değilim. Ama iyi bir gözlemci ve ortalama bir okur olduğum söylenebilir. Bu “beceri”mden hareketle bu konuya dair fikir ve gözlemlerimi paylaşmak istedim...

Ekonomik güce sahip bireyler veya gruplar, toplumun geneli üzerinde söz sahibi olmaya başladığında, kendilerine dair algıları da değişir. İktidardan aldıkları kaynağın yarattığı kontrolsüz zenginlik sonucu elde ettikleri güç, onlara sınırları olmayan bir özgüven sağlar. Bu özgüven, zamanla bireylerin kendilerini toplumun geri kalanından üstün görmelerine yol açar. “Şımarıklık” dediğimiz davranışlar, burada baş gösterir; artık başkalarının ihtiyaçları, endişeleri, beklenti ve umutları, bu bireylerin gözünde değersiz veya gereksiz bir detay haline gelebilir. Bu bireysel duyarsızlık beslendikleri kaynak olan iktidar gücüne de sirayet eder ve toplum ile iktidar arasındaki kopuş buradan başlar.

Özellikle ekonomik güç artışıyla gelen bu şımarıklık, antik metinlerde de işlenmiş olarak karşımıza çıkıyor. Platon’un “Devlet” adlı eserinde, zenginliğin ve kudretin, insanları nasıl yozlaştırdığına dair dikkat çekici örnekler yer alır. Platon’a göre, aşırı güç ve zenginlik, insan ruhunda bir deformasyona sebep olur. Zenginliğin artmasıyla bireyler, kendilerine hak olarak gördükleri ayrıcalıkları, giderek daha fazla talep ederken, diğerlerinin haklarına karşı kayıtsız hale gelirler.

Bu durum modern toplumlarda daha da pervasızlaşmıştır. Güç, sahip olan kişide dünyadaki tüm ihtiyaçlardan ve taleplerden uzak durma yanılsaması yaratır. Artık “istek”ler yerine, “hak”lar üzerinden düşünmeye başlarlar. Haklar demişken, bu toplumun genelini kapsayan bir “hak” algısı değil tabi, kendi haksızlıklarını normalleştirmek için geliştirdikleri bir “hak” algısıdır. Günümüzde yüksek ekonomik güce sahip bireylerin, kamu hizmetleri veya toplumsal kuralları hiçe sayarak hareket ettiklerini görmek, şımarıklığın modern bir sonucudur. Toplumsal sınırların birey tarafından anlamsız hale geldiği bu davranış biçimi, aynı zamanda toplumsal çatışmaları da körükler.

Gücün Korku ile İmtihanı

Ekonomik gücün bir diğer sonucu da, bireylerin biriktirme ve mal mülk edinme arzularının bir saplantı haline dönüşmesidir. Bu, aslında insan psikolojisinin derinlerinde yatan, kaybetme korkusuyla beslenen bir duygu durumudur. Güç sahibi bireyler, bu gücü kaybetme endişesi taşırlar ve bu endişe, onları daha fazla kazanmaya, daha fazla biriktirmeye yöneltir. Cimrilik, bu korkunun dışavurumlarından biridir. Güç arttıkça, kaybetme korkusu ve buna bağlı olarak gelişen cimrilik de artar. Bu bireyler, sahip olduklarını kaybetme ihtimaline karşı bir tür savunma refleksi olarak, harcamaktan ve paylaşmaktan kaçınır.

Cimrilik, yalnızca bireysel bir kusur olarak değerlendirilmemeli; aksine toplumsal bir salgına dönüşebilen, ekonomik sistemlerin gelişimine



katkıda bulunan bir güdüdür. Max Weber’in “Protestan Ahlakı ve Kapitalizmin Ruhu” adlı eserinde, kapitalist ekonomik sistemlerin gelişiminde cimriliğin ve biriktirme kültürünün nasıl teşvik edildiğini gözler önüne serer. Özellikle “kazanma” ve “biriktirme”nin, bireylerin ve toplumların içsel bir gerekliliği olarak lanse edilmesi, zamanla cimriliği normalleştirir. Bu noktada ekonomik sistemin, bireylere ve topluma nasıl şekil verdiği de açıktır; kazanç, bireyler için adeta ahlaki bir yükümlülüğe dönüşürken, paylaşma veya harcama, gereksiz bir lüks gibi algılanmaya başlar.

Ekonomik güce sahip bireylerin şımarıklık ve cimrilik yoluyla toplumu dönüştürmeleri, aynı zamanda ciddi toplumsal eşitsizliklerin de kapısını aralar. Zenginlik ve fakirlik arasındaki uçurum derinleştikçe, bu uçurum yalnızca maddi değil, ahlaki ve psikolojik bir ayırım yaratır.

Ekonomik güce sahip olanlar, daha fazla biriktirip topluma karşı şımarıkça tavırlar takındıkça, toplumun geri kalanını da aynı ölçüde dışlamış ve değersizleştirmiş olurlar. Bu durum, toplumun temel dokusuna zarar verir; sınıflar arasındaki ilişkilerde derin bir güven ve empati eksikliğine sebep olur.

Toplumsal uyumun zedelenmesi, güç sahibi bireylerin güvensizlik duvarları inşa etmesine yol açar. Bir zamanlar toplumsal güvenin güvencesi olarak görülen zenginler, artık halkın gözünde korkulan ve nefret edilen birer figür haline gelir. Bu toplumsal çatışma, tarihte birçok kez görülen, devrimlerin ve isyanların zeminini hazırlayan bir unsurdur. Fransız Devrimi, bu durumun tarihsel bir

örneğidir; aristokrasinin şımarıkça lüks tüketimi ve halkın yoksulluğu, toplumdaki öfkeyi artırmış ve devrimin temelini oluşturmuştur.

Ekonomik Gücün Ahlakı ve Toplumsal Sorumluluğu

Ekonomik güç, bir ayrıcalık olmaktan ziyade bir sorumluluktur. Servet, yalnızca bireysel bir kazanım olarak değil, toplumsal bir güven kaynağı olarak da değerlendirildiğinde anlam kazanır. Edebiyatta, sinemada ve tarihte defalarca kez ele alınan bu konu, insanlık tarihinin en temel sorunlarından birini işaret eder: Gücün yozlaştırıcı etkisi ve bunun bireylerde ve toplumda yarattığı dönüşüm.

Toplumun bir parçası olan ekonomik güce sahip bireylerin, bu gücü toplumun yararına kullanma sorumluluğu, günümüz dünyasında her zamankinden daha önemlidir. Toplumsal refahın sağlanması ve insan onuruna yaraşır bir düzenin kurulabilmesi için, ekonomik gücün yarattığı şımarıklık ve cimrilik değil, paylaşım ve dayanışma anlayışı teşvik edilmelidir.

Bu bağlamda, edebiyatın ve sosyal bilimlerin bize sunduğu ayna, ekonomik gücün, birey ve toplum üzerindeki olumsuz etkilerini göz önüne sererken, bu güç karşısında insani değerlerin nasıl korunabileceğine dair de derin düşünme fırsatı sunar. Bu fırsatı verir de mevcut sistem ve onun savunucularının umurunda olur mu? Hiç sanmıyorum...

Vesselam, zenginin malı züğürtün çenesini yoruyor deyip, zihin sağlığını ve dahi kendi bilgi sınırlarını da fazla zorlamadan bitirmiş olayım bu yazıyı...



TERSPENCERE

Öğretilmiş Çaresizlik ve Zihnimizdeki Engel

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

Çaresizlik öğrenilir. Başarısızlık alışkanlık olabilir. Engeli içimizde kendimiz yaratıp sürelileştirebiliriz. Bilim insanlarının yaptığı deneyler, öğrenilmiş çaresizliğin kökenlerini çarpıcı biçimde ortaya koyuyor.

Başarısızlık çoğu insanın hayatında karşılaştığı, kaçınılmaz bir gerçektir. Ancak başarısızlık karşısında gösterilen tepkiler, bireylerin veya toplumların gelecekteki başarılarını önemli ölçüde etkileyebilir. Öğrenilmiş ve öğretilmiş çaresizlik, başarısızlığa karşı verilen tepkilerin en belirgin örnekleridir ve bu kavramların anlaşılması, başarının önündeki engelleri aşmak için kritik öneme sahiptir.

Öğrenilmiş ya da öğretilmiş çaresizlikte yüzlerce kez yazılmış olan Köpekbalığı ve Pire Deneylerine bakalım. Norman Vincent Peale'nin balık deneyi ilginçtir. Aç bir köpekbalığı bir akvaryuma konur ve avlayacağı küçük balık ile arasına cam bir bölme yerleştirilir. Köpekbalığı defalarca küçük balığı yakalamaya çalışırken kafasını cama çarpar ve sonunda denemekten vazgeçer. Cam bölme kaldırıldığında bile, köpekbalığı artık küçük balığı avlamayı denemez. Çünkü onun zihnindeki bölme hâlâ oradaydı. Bu durum, öğrenilmiş çaresizliğin klasik bir örneğidir.

Benzer şekilde, pireler üzerinde yapılan deneyde, pireler cam bir fanusun içine konur ve zemin ısıtılarak zıplamaları sağlanır. Pireler kafalarını cam tavana çarptıkça daha alçak zıplamayı öğrenirler. Cam kaldırıldığında bile, pireler daha yükseğe zıplamayı denemezler. Pirelerin bu deneyimi, bireyin ve toplumun sınırlandırıcı düşünceleri nasıl benimsediklerini ve bu düşüncelerle nasıl yaşadıklarını gösterir.

Öğretilmiş çaresizlik, sosyal ve çevresel faktörlerin bireyleri başarısızlığa sürüklemesiyle ortaya çıkar. Maymun Deneyi. Maymun deneyinde, bir grup maymunun kafesine muz salkımları ve bir merdiven konur. Her muz almaya çalışan maymun, tazyikli su ile cezalandırılır. Bir süre sonra, maymunlar muz almaktan tamamen vazgeçer ve yeni gelen maymunların muza ulaşma girişimlerini de engellerler. Bu durum, öğrenilmiş çaresizliğin sosyal bir boyutunu gösterir. Maymunların bu davranışı, başarısızlık korkusunun ve sosyal baskının bireylerin üzerinde nasıl büyük bir etki yarattığını gözler önüne serer. Ve böylece "çaresizlik" yeni bireylere öğretilerek aktarılır.

Ataletin yarattığı eylemsizlik halinde de yine benzer başarıyı ve çaresizlik durumunu görebiliriz. Atalet, fizik biliminde eylemsizlik hali olarak tanımlanır ve kişisel gelişim terminolojisinde amaca yönelik eyleme geçememe olarak bilinir. Kurbağa deneyinde, kurbağa sıcak suya atıldığında zıplayarak kaçır. Ancak su yavaş yavaş ısıtıldığında, kurbağa suyun sıcaklığını fark etmez ve sonunda ölmeye mahkum olur. Bu durum, toplumdaki bireylerin kademeli değişimlere karşı duyarsız kalmasının bir örneğidir. Atalet, insanların yaşamlarında küçük adımlar atmak yerine büyük değişiklikler beklemesi ve bu süreçte hareketsiz kalması durumudur.

Başarının önündeki en büyük engellerden biri, içsel ve dışsal engellerdir. İç engeller, bireyin ve toplumun aynı zamanda halkların kendi inançları ve düşünceleri tarafından oluşturulur. "Ben ne yaparsam yapayım başaramam" düşüncesi, kişinin dış engelleri aşmasını engeller. Dış engeller ise fiziksel veya çevresel faktörlerdir ve çoğu zaman iç engellerden daha kolay aşılabılır. Zihinsel haritaların güncellenmesi, değişen koşullara adapte olmayı sağlar ve başarıya giden yolda önemli bir adımdır.

Zihnimize kazınmış sınırlar, bizi hayatta neler



başarabileceğimiz konusunda nasıl sınırlıyor? Daha da kötüsü, başkalarının zihnimizi nasıl şekillendirdiğini fark edemediğimizde, bu çaresizlik zincirini kırmak zorlaşıyor?

Öğretilmiş çaresizliği aşmada halkın kendine olan inancının ve mümkünün dengesi önemli bir rol oynar. Öğrenilmiş ve öğretilmiş çaresizliği kırarak başarıya ulaşmak, hem yapabilme inancı hem de imkanlarının bir arada bulunması ile mümkündür. Köpekbalığı deneyinde, köpekbalığı başlangıçta avlanma inancına sahipken, cam bölmenin varlığı bu inancı yok eder. Bölme kaldırıldığında ise, imkanları olmasına rağmen inancı kalmadığı için avlanamaz. Benzer şekilde, bireyin ya da toplumun başarıya ulaşabilmesi için hem inançlarına hem de imkanlarına güvenmeleri gerekir. İnanç ve imkan dengesi, bireylerin hayallerini gerçekleştirmeleri için kritik bir unsurdur. Aslında bizden uzak olmayan inançlarımıza bir bakalım;

Değişmezlik inancı: "Böyle gelmiş, böyle gider."

Etkisizlik inancı: "Bu işe yaramaz ki."

Gereksizlik inancı: "Yapsam ne değişecek ki?"

Kontrolsüzlük inancı: "Bu benim elimde değil."

Yetersizlik inancı: "Ben kimim ki bunu başaracağım?"

Mükemmeliyetçilik: "En iyisini yapamayacağım hiç başlamayayım."

Günümüzde toplumsal boyutta öğrenilmiş çaresizliğe sahibiz. İçinde bulunduğumuz kaos ve atmosfer, bir şeylerin düzeleceğine olan inancımızın engeli haline gelmiş ve kanıksatmıştır. Çaresizliği ve başarısızlığı beynimize çivi gibi kazıdılar. Öğrenilmiş çaresizlik, toplumsal düzeyde büyük etkiler yaratabilir. Bir dili yasaklanan, özgürleşemeyen ve sürekli başarısızlığa odaklanmış bir halk, toplumsal bir öğrenilmiş çaresizlik içinde yaşayabilir. Bu tür topluluklar, sürekli olarak dış engellerle ve baskılarla karşılaştıklarında, zamanla kendi güçlerine olan inançlarını

kaybederler. Bu da toplumsal ataletle yol açar ve halkın kendi kaderini tayin etme gücünü zayıflatır.

Dil ve kültür üzerindeki etkileri ise korkunç boyutlara ulaşabiliyor. Bir dilin yasaklanması ve kültürel kimliğin baskı altına alınması, toplumun kendine olan güvenini ve geleceğe yönelik inançlarını derinden etkiler. Dil, bir toplumun kendini ifade etme ve varlığını sürdürme aracıdır. Dil yasaklandığında, toplumun kültürel kimliği ve tarihsel belleği zarar görür. Bu da toplumun başarısızlığa odaklanmasına ve gelecek için umutlarını kaybetmesine neden olur.

Toplumlar, öğrenilmiş çaresizlikten ve ataletten kurtulmak için özgürlüğü ve kendi kaderini tayin etme hakkını yeniden kazanmalıdır. Bu süreç, toplumsal bilincin ve kolektif inancın yeniden inşa edilmesiyle mümkündür. Eğitim, farkındalık ve dayanışma, toplulukların güçlenmesi ve başarıya ulaşmaları için önemli adımlardır.

Bu deneyler ve kavramlar, cesareti kaybettirerek, başarısızlık korkusunun ve öğrenilmiş çaresizliğin ne kadar güçlü olabileceğini gösteriyor. Başarısızlığa karşı gösterilen tepkiler, bireylerin gelecekteki başarılarını doğrudan etkiler. Denemekten vazgeçmemek, iç ve dış engelleri aşarak inanç ve imkan dengesini kurmak, başarının anahtarıdır.

Başarısızlıktan korkup denemekten vazgeçmek, kesin bir başarısızlığa yol açar. Ancak denemeye devam etmek, sonunda başarıyı getirebilir.

Kaybeden doğulmaz, kaybeden olunur; Çaresizlik öğrenilmiştir. Öyleyse başarılı olmak da öğrenilebilir. Toplumsal düzeyde, özgürlüğü yeniden kazanmak ve kültürel kimliği korumak, başarıya giden yolda önemli adımlardır.

Zihnimize kazınmış sınırlar, bizi hayatta neler başarabileceğimiz konusunda nasıl sınırlıyor? Daha da kötüsü, başkalarının zihnimizi nasıl şekillendirdiğini fark edemediğimizde, bu çaresizlik zincirini kırmak zorlaşıyor.



Kış Mevsimi Sebze Ve Meyveleri



Soğuklar günden güne kendini hissettirmeye başladı. Soğuklarla beraber vücut direncimiz azaldı ve enfeksiyonlara karşı vücudumuz daha hassas bir hale geldi. Ancak bu dönemi en sağlıklı şekilde atlatabilmenin kolay bir yolu var: Kış mevsiminde yetişen meyve ve sebzeler.

Soğuk günlerde sağlığını korumak için doğru beslenmek, enerjimizi yüksek tutmak ve vücut direncimizi artırmak oldukça önemlidir. Peki kış mevsimi meyve ve sebzeleri nelerdir?

Kış mevsimi sebzeleri genellikle soğuğa karşı dirençli olup, kış aylarında tüketildiğinde vücut için önemli besinleri sağlar. İşte kış mevsiminde tüketebileceğiniz sebzeler:

Ispanak, demir, C vitamini, beta-karoten ve antioksidanlar açısından zengin bir sebzedir ve bağışıklık sistemini destekler.

Kara lahana, A, C, ve K vitaminleri ile lif bakımından zengindir.

Brokoli; C vitamini, A vitamini ve lif içerir. Bu vitamin deposu sebze bağışıklık sistemini

güçlendirirken antioksidan koruma da sağlar.

A vitamini bakımından zengin olan kabak, bağışıklık sistemini destekleyen önemli bir sebzedir. Kan basıncını dengeleme ve yüksek tansiyonu düşürme gibi özelliklere de sahiptir.

Karnabahar, A, C, K vitaminleri ve lif bakımından son derece zengindir.

Pırasa, vücudu temizler. Vücudu hastalıklara karşı korur. Pırasanın içeriğinde A vitamini, C, K ve B6 vitaminleri vardır.

Turp besin değeri yüksek bir sebzedir. E, A, C, B6 ve K vitaminleri olan turp, antioksidan, lif, çinko, potasyum, bakır, kalsiyum, demir bakımından da zengin bir sebzedir. Yüksek tansiyon riskini düşürür. Aynı zamanda kan akışının düzenlenmesini destekler.

Kereviz kolesterolü düşürerek beyin ve sinir sistemini korur. İçerisindeki yüksek lif ile kabızlığa iyi gelir. Kerevizde B6 vitamini ile birlikte; A, C, E ve K yer alır. Folik asit, potasyum, riboflavin, kalsiyum ve fosfor gibi mineraller içerir.

Kış meyvelerine değinecek olursak, bu meyveler içerisinde yer alan mineral ve vitaminler, vücudunuzun bağışıklığını güçlü tutarak sizi olası hastalıklardan korur.

Portakal ve mandalina, soğuk algınlığına karşı oldukça etkili bir koruma sağlar.

Antioksidan bakımından oldukça zengin olan greyfurt, vücudu temizlerken bağışıklık sistemini de korur. İçerisinde lif, potasyum ve C vitamini bulunan greyfurt kış aylarının vazgeçilmez meyvelerinden biridir.

Kivi, C vitamini, lif ve antioksidan içeriğiyle, bağışıklık sistemini kuvvetlendirir. Ayrıca kivi'nin sindirim sistemini düzenleme, kalp sağlığını destekleme gibi farklı birçok faydası vardır.

Elma, kış mevsiminde tüketilebilen dayanıklı meyvelerden biridir. Lif içeriği, sindirim sistemini düzenlerken kişiye tokluk hissi de verir.

En yüksek besin değeri için mevsiminde sebze, meyve tüketmeye özen gösterin. Sağlıklı ve mutlu günler...

YAĞMUR İNŞAAT EMLAK

Kızılın Mahallesi'nde Yatırımlık Tarla 913 m²

Baran BASUT
0546 290 56 04

Yatlimanı'nın İncileri

Mavi Ay Restaurant & Rakım 45+3 Tekel Büfe

724

Yatlimanı'nın eşsiz manzarasından et, balık ve mezenin en lezzetlilerine doyacağınız restaurantımız ve yedi yirmi dört kapıları sizlere açık olan tek el büfemizle hizmetinizdeyiz.

Tekne ve Yatlara Servisimiz Vardır!

Atatürk Caddesi Yatlimanı Sokak No: 2/BC
maviaydatca_ 0543 609 76 65

Düşüncelerden süzülenler



"İnsanoğlu bir milyon yıldır koşuyor, daha insanlıkta bir iki adım ileri varamadı."

Yaşar Kemal

"Eğer birini kandırmayı başardıysan onun aptal olduğunu düşünme. Sadece sana hak ettiğinden çok daha fazla güvenmiştir."



Morgan Freeman



"Kölelere asla özgür olacakları kadar ödeme yapmazlar. Hayatta kalmalarına yetecek kadarını verirler ki çalışmaya devam etsinler."

Charles Bukowski

"Rastgele çekildiğimiz fotoğraflar daha güzel çıkıyor, tıpkı tesadüfen tanıştığımız insanlar gibi."



Ara Güler



"Gökyüzüne merakla bakan ateist, Tanrı'ya, kendi sahte Tanrı imajına inanan inançlıdan daha yakındır."

Martin Buber

Otomatik Portakal

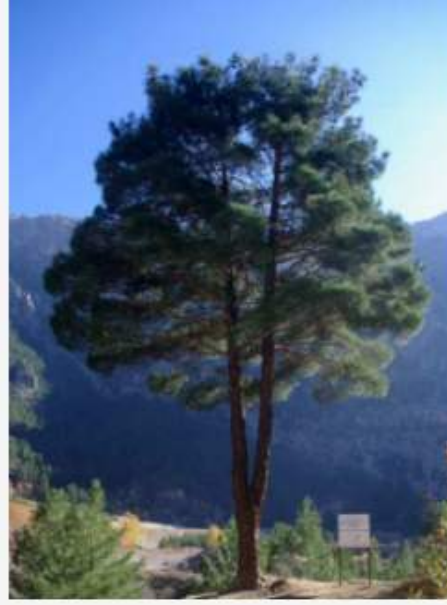
Sena Nur USLU

Anthony Burgess tarafından kaleme alınan ve ünlü yönetmen Stanley Kubrick tarafından 1971'de filme de çekilen Otomatik Portakal adlı romanda, Alex adında on beş yaşında bir çocuk var. Bu çocuk ailesinin ilgisizliği ve sevgisizliği sonucunda kötü bir insana dönüşür. Bir arkadaş grubuyla hırsızlık, tecavüz, insanları yaralama gibi birçok suça karışırlar. Bunun sonucunda da Alex, hapse düşer. Tam da onun hapse düştüğü zamanlarda suçluları topluma kazandırma projesi başlatılır ve bu projeye Alex de dahil edilir. Proje gereği Alex'e şiddet içerikli filmler izletilir, müzik dinletilir ve işkence uygulanır. Bu projenin sonunda Alex, kötülüğü düşünemez hale gelmiyor. Kötülük, başta Alex'in tercihiyken bu proje sonucunda, kendi tercihi elinden alınmıştır. Buradan hareketle, şu soruyu sormak yerinde olur sanırım; iyilik bir insana dayatıldığı zaman, o insan gerçekten iyi olur mu?



Bunları biliyor muydunuz?

Bir ton kullanılmış beyaz kağıt geri dönüştürüldüğünde 16 çam ağacı kurtulur.



Bir yıl içinde denizlerden avlanan balıkların ağırlığının üç katı kadar atık denizlere atılmaktadır.



Musluktan saniyede düşen 1 damla su, yılda 9000 litre suyun ziyan olması demektir. Bu bir insanın yaklaşık 17 yıllık su ihtiyacına eşittir.



Buzdolabına koyduğunuz sıvıların ağzını kapatarak içerideki nemi azaltıp kompresörün daha az çalışmasını sağlar ve elektrik tasarrufu yaparsınız.



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



DÜN'DEN BUGÜN'E

Antik Çağ Datça'sında İş Kur- 13 {Memurluk} Antik Metropolis'te Bir Gün



Okan ÖZALP arkeologdatca@gmail.com 0543 893 5417

Datça'nın Knidos antik kentinden gelen bir grup gezgin olarak zaman otobüsümüz ile 1900 yıl öncesine, canlı ve hareketli bir antik kent olan Metropolis'e ışınlanmıştık. Bizi bekleyen, kent meclisinin saygın üyesi Aristoteles adında bir memurdu. Merakla beklediğimiz bu ziyaret, antik çağın bürokratik dünyasına kapılarımızı açacaktı.

Metropolis'e vardığımızda, kentin sur duvarlarının zirvesine inşa edilmiş görkemli giriş kapısı bizi büyüledi. Otobüsümüz olmasa, bu tepeye tırmanmak saatlerimizi alırdı. Kentin meclis binası Bouleuterion'da Aristoteles'i bulduk. Tam da tahmin ettiğimiz gibi, kendisi yığınla resmi evraklar arasında kaybolmuştu. Meşgul olmasına rağmen, bizi sıcak bir şekilde karşıladı ve hemen birer adaçayı ikram etti.

Aristoteles'in o sırada üzerinde çalıştığı karamame(decretum), kent halkının büyük saygı duyduğu bir hayırsever olan Apollonios'u onurlandırmak içindi. Apollonios, gençlerin eğitimine ve spor yapmalarına büyük destekler vermiş, bu konuda bağışlar yapmış ayrıca kentte yaşanan bir isyanı bastırmada önemli rol oynamıştı. Aristoteles, bizi kentin idari yapısıyla tanıştırtırken, bir yandan da kendi işlerini halletmeye devam etti. Vali Gaius Fabius'u ziyaret ettik, valinin misafiri elçi Menippsos'u da yanımıza alarak ihtiyarlar meclisine uğradık, savcıyla görüştük. Gymnasion'a (jimnastik merkezi) uğrayarak Aristoteles'in eşi ve Gymnasion'un sorumlusu memur Aleksandra Myrton ile tanıştıktan sonra kent çeşmesinde buluşarak öğle yemeği yedik. Sonraki durağımız, kentin kalbi sayılan agora (pazar yeri) oldu. Agora yöneticisi atlı subay Tiberius Claudius Pollio ile birlikte dükkanları gezerken, antik pazar yerinin canlı atmosferini içimize çektik. Esnaflarla pazarlıklar yapılıyor, ürünler sergileniyor ve kent hayatının nabızı burada atıyordu. Toplanan dükkan kiralari, Pollio'nun ofisi olan Agoramenion'a teslim ettikten sonra, bir ay sonra düzenlenecek olan dini festivalin hazırlıklarına katılmak üzere baş rahibe doğru yol aldık. Festivalde spor müsabakalarından sorumlu olan memur Neos Polemarkhos'da bize katıldı. Festival hazırlıkları üzerine baş rahiple fikir alışverişleri yapıldı, festival zamanında yapılacak işlerin listeleri hazırlanıp listeler üzerine mühürler atılarak listeleri Boule meclisine teslim etmek için yola çıkıldı. Boule meclisine doğru ilerlerken, antik Yunan demokrasisinin canlı bir tablosunu görüyorduk. Meclis binası, heyecanlı fısıltılar



ve tartışmalarla yankılanıyordu. Philiskos'u bulduğumuzda, bir yurttaşın ailesi için yaptıracağı anıt mezarla ilgili bir dilekçeyi inceliyordu. Mezarlıkların dahi devlet kontrolünde olması, o dönemdeki toplum düzeninin ne kadar kapsamlı olduğunu gösteriyordu. Festivalde yapılacak işler listelerini memur Philikos'a teslim ettiğimizde güneş batmak üzereydi. İş yoğunluğundan bunalmıştık.

Bu gezimizde, antik çağda bir memurun ne kadar yoğun ve çeşitli görevleri olduğunu yakından gördük. Aristoteles'ten dinlediklerimize göre, Metropolis'te memur olmak kolay değildi. Memurlar, sadece özgür yurttaşlar arasından zengin aile bireylerinden seçiliyor ve halk meclisi (demos meclisi) tarafından atanıyordu. Görevleri arasında yasa yapımından adalet dağıtımına, ordu yönetiminden dini törenlerin düzenlenmesine kadar pek çok farklı alan bulunuyordu. Bu

görevlerde yapılan hataları denetlemekte Boule Meclis'i sorumluluğundaydı.

Bu ziyaret sayesinde, antik çağın karmaşık bürokratik sistemini daha iyi anladık. Aynı zamanda, o dönemde insanların nasıl yaşadığını, nelerle uğraştığını ve neleri önemseydiğini de öğrenmiş olduk. Metropolis'teki bir gün, bizim için unutulmaz bir deneyim oldu.

Bu yoğun ve yorucu günün sonunda, Aristoteles bizi evine davet etti. Aristoteles'in eşi Aleksandra'nın kilerde sakladığı tavşanları pişirmeye başlamış olması bizler mutlu etti. Antik Yunan'da aile hayatı ve ev işleri, bir memurun hayatındaki en önemli unsurlardan biriydi.

Kaynakça: "Hellenistik ve Roma İmparatorluk Dönemi'nde Metropolis'in İdari Yapısı ve Kent Memuriyetleri." Yüksek Lisans Tezi, Meltem Ağaoğlu 2024.

Yaşam alanınıza hijyen ve estetik katar

Yağmur Mermer

0507 921 02 04

π 3.14159265358979323846264338327950288419716939937510582097494459230781640628620899862803482534211706798214808651328230664709384460955058223172535940812813611801156518286253697920827217766145615556260158886010356962122699646412653438849876075246796484265946802574470325541526525766117868713912667896289154344882627674448873239065142607058586964601493135472961458687446976603730131917927248488244140981518265253987614626868196726766660665263423683929697761877967767816314608981472071040908561200349806352961206979272248061173844877646510695257417587562896766627517954122654559444221107579874626431767448171415162644191196881717461

elektronik

Dünya ile bağınız kopmasın

UYDU - KAMERA
BİLGİSAYAR TAMİR ve SATIŞI

0545 901 47 17 - www.pielektronik48.com



ÇOK UZAKTA DEĞİL

Namaste! : Mistik Nepal'e Hoşgeldiniz

BÖLÜM
2

Gül SESKİR



Baktapur Mimarisi

Geçen sayıyı kaçıranlar için yineleyelim: Nepal, büyük bölümü Himalayalar'ın eteklerinde olan bir Güney Asya ülkesidir.

Geçen bölümümüzde UNESCO Dünya Kültür Mirası listesinde Katmandu Vadisi olarak bilinen bölgelerinden bahsetmiştik. Bunlar saray meydanları, Budist ve hindu tapınaklarıydı. Zengin kültürüne ek olarak özellikle trekkingciler ve dağcılar çeken bir rota olduğunu da belirtmiştik. Bu bölümde Nepal'in farklı şehirlerinden bahsederek ilerleyeceğiz.

Nepal'de Hinduizm ile ilgili pek çok şey öğrenebilirsiniz. Örneğin; yoga ve meditasyon onların dini ritüelleri olarak sayılmakta. Tapınaklardan çok, evlerinde hazırladıkları bir bölümde ayin yapmaktalar. Sokaklarda dolaşırken bir de bakıyorsunuz sokak satıcılarından birisi almanızın ortasına bir bindi (kırmızı nokta: ruhsal gözün temsildir, içe odaklanmayı teşvik eder) yapıştırmış. Bu sizi lokal biri gibi hissettiriyor, çıkarmak istemiyorsunuz. Kadınların kırmızı renklerin yoğun olduğu kıyafetleri ve abartılı takıları yanık tenlerine çok yakışmakta. Yanık ten demişken bir de bakıyorsunuz bir Nepalli aile sizi aralarına almış beyaz teniniz hatrına sizinle fotoğraf çektmek istiyorlar. Bunlar unutulmaz anılar olarak hayatınızda yerini alıyor.

Buradan tekrar gezimize devam edelim:

• Bhaktapur şehri: Dünyada en çok eser barındıran şehir unvanı Bhaktapur'a ait. Tam anlamıyla bir açık hava müzesi. Benzersiz bir mimariye sahip olan şehirde

tapınaklar, stupalar, türbeler, müzeler ve meydanlar tarihi kültürel zenginlikler bulunmakta. Mimarisi görmeye değer.

• Pokhara şehri: Annapurna Sıradağları'nın karlı zirveleri ve 9 tatlı su gölüyle çevrili olan Pokhara, Katmandu'dan sonra daha huzurlu gelebilir. Pokhara'da rafting, trekking, kano, yamaç paraşütü gibi pek çok sportif faaliyet yapma imkânı var. Çok sayıda yoga ve meditasyon merkezleri de bulunmaktadır.

• Nepal'de her yerde üzerinde kutsal mantraların yazılı olduğu "lung dar" denilen dua bayrakları rüzgârla uçuşurken mantranın pozitif enerjisinin her yere yayıldığına inanılıyor. İyi şans ve sağlık için dua edip bu bayraklar asılıyor.

• Nepal için en iyi dönem sonbahar (eylül-kasım) ve ilkbahar (şubat sonu-nisan ortası) ayları. Haziran-ağustos ayları arasında muson yağmurları yağıyor ve trekking yapmak zorlaşıyor. Dünyanın en renkli festivallerinden biri olan Holi Festivali yani Renklerin Festivali dönemi de ülkeyi ziyaret etmek için oldukça ideal. Mart ayının ortalarına denk geliyor.

• Nepal'e Everest için gelenler de var tabii. Everestin dünyaca bilinen en yüksek dağ olması Nepal'i daha da özel kılıyor ve ilgili pek çok etkinlik planlanabiliyor. Katmandu'dan uçakla manzaralı bir turla Everest Dağı'nı gökyüzünden görmek bunlardan birisi. Çok ucuz sayılmaz ama değer. Himalayalar'ın uçsuz bucaksız buzullarına bakarken, bir hostesin anlatımı ile harita üzerinden takip etmek mümkün.

• Dağcılar için Nepal çok daha farklı bir organizasyon gerektirmekte. Eğer Base Camp'a kadar gideceğim dersiniz, olay başka; çok daha profesyonel bir ekiplesiniz demektir. Ama yok ben piring tarlalarının arasında yürüyerek tırmanır, trekking yapar, sonra da 1 gece bir kampa kalırım dersiniz, Anapurnalar'ı sabah 5 'de fotoğraflar, mükemmel fotoğraflar çeker, sonra da yine yürüyerek inebilirsiniz. Yağmura yakalanmak ihtimali için ekipmanı sıkı tutmak da gerekmekte. Fotoğraf severler bu tura bayılacak. Yürürken yerdeki süslüklere dikkat!

• Nepal'deki açık pazarlardan alışveriş yapmak isteyebilirsiniz ve özellikle çeşit çeşit kolyeler takı severlere önerilir. En çok göreceğiniz kolye malzemesi rudraksha tohumlarından yapılandır ve meditasyonu teşvik ettiğine inanılır. Şalvar severler de burada farklı mağazalar bulabilir. Pokhara'da dağcılara özel malzemeler de satılmaktadır.

Nepal'i şimdilik burada sonlandıralım. Bir sonraki ülke gezimiz de sürpriz olsun.. Sağlıcakla kalın.



Pokhara

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

Trafik Sigortam Varken KASKO Gerekli Mi?
DEMEYİN!

Trafik Sigortası KARŞI ARACI,
Kasko SENİ KORUR!



Doğancan Kocaoğlu

0532 066 78 38

Aysel Kocaoğlu

0533 395 99 03