



LOGOS

Yaşam ve Düşünce Dergisi

Aklınla Düşün Ruhunla Yaşa

REENKARNASYON

HACI BAYRAM
VELİ

NOSTALJİK
TEŞBİH
YAPAY BESİNLER

GÖLGENLE
TANIŞMAYA
VAR MISIN?

1959

DYATLOV GEÇİDİ VAKASI



LOGOS

Yaşam ve Düşünce Dergisi

KÜNYE

KURUCU (İMTİYAZ SAHİBİ)

Arzu ÖZDEMİR

SORUMLU YAZI İŞLERİ MÜDÜRÜ

Safiye ÜNAL

EDİTÖR

Safiye ÜNAL

GRAFİK TASARIM

Arzu ÖZDEMİR

KAPAK TASARIM

Selim ÖZDEMİR

YAYIN KURULU/YAZARLAR

Arzu ÖZDEMİR

Saniye ACER

Sultan DİKMEN

Jülide ERİŞİR

Safiye ÜNAL

YAYIN TÜRÜ

Sürelî/İki aylık

LOGOS Yaşam ve Düşünce Dergisi

İÇERİK

EDİTÖRDEN MERHABA	2
FRIEDRICH NIETZSCHE: İNSANLIĞIN SINIRLARINI AŞAN DÜŞÜNÜR	3-4
REENKARNASYON: Ruhun Sonsuz Yolculuğu	5-6
KARANLIK PENCERE : Dyatlov Geçidi Vakası	7-12
Maneviyatın Derinliklerine Yolculuk ve Akşemseddin'in İzleri:	13-16
NOSTALJİK TEŞBİH Gönül Bağları,Eski Zamanların Sevgi ve Muhabbet	17-18
NOSTALJİK TEŞBİH ve Şiir	19
AKİDE ŞEKERİ (Yazar Julide ERİŞİR)	20
SATIR ARASI “Puslu Kıtalar Atlası”: Hayal ile Gerçek Arasında Serüven	21-22
BEYAZ PERDE: Mukadderat	23-24
RUHUN TINISI: Kalimba	25-28
TUTKUNUN, GÜCÜN VE YAŞAMIN RENGİ KIRMIZI	29-32
GÖLGENLE TANIŞMAYA VAR MISIN? (Yazar Sosy.MDR Arzu ÖZDEMİR)	33-36
HAYAL AYNASI	37-38
ZORLUKLARIN ARDINDAKİ DEĞİŞİMİN GÜCÜ	39-40
YOL KAŞİFİ: Fiyortların Prensi ile Kuzey Işıklarının Büyüsünde: Norveç'e Yolculuk	41-44
Doğaya Adım At, Hayatı Keşfet!	45-48
Vücudu Beslemek, Zihni Canlandırmak	49-50
KARAHİNDİBA:Dileklerin Sırrı	51-54
Türkiye'nin Nadide Kuşu: Kızıl Yelkovan	55-56
YALNIZLIĞA ÖVGÜ (Yazar Saniye ACER)	57-60
Ebeveynlik: Yavaşlama ve Şefkat Sanatı	61-62
Kontrolün Zirvesine Tırmanan Yöneticiler ve Çalışanların Mücadele Zamanı	63-66
Kod Adı Gelecek: Yapay Besinler: Geleceğin Gıdası mı, Gizli Bir Tehdit mi?	67-68
AFORİZMALAR: İNSAN EN AZ İKİ KİŞİDİR... (Yazar Sultan DİKMEN)	69-70
EKİBİMİZDEN GÖRÜŞMEK ÜZERE	72



LOGOS

LOGOS: Aklınla Düşün, Ruhunla Yaşa

Bir dergiyi elinize aldığınızda sadece sayfalardaki kelimeleri mi okursunuz, yoksa satır aralarındaki derin anlamları da arar mısınız? LOGOS, işte tam da bu sorunun cevabını arayanlar için var! Yaşamın karmaşık döngüsünde kaybolmadan, hem aklın ışığında düşünmek hem de ruhun sıcaklığıyla yaşamak isteyenler için...

Peki neden LOGOS?

Antik Yunan filozofları için LOGOS, evrenin düzenini, aklın rehberliğini ve anlamın özünü temsil eden bir kavramdı. Hayatın her alanında bir düzen, bir anlam arayışı... Tıpkı bizim gibi. LOGOS dergisi de bu derin felsefeden ilham alarak, yaşamı sadece yüzeysel bir bakış açısıyla değil, akıl ve ruhun dengesiyle ele almanız için burada.

Ve işte LOGOS'un sloganı: "Aklınla düşün, ruhunla yaşa." Çünkü biz biliyoruz ki, sadece akıl dünyayı anlamaya yetmez; ruhun sıcaklığı ve sezgisi olmadan eksik kalır. Aklınızla sorgularken ruhunuzla hissetmeli, sadece düşünmekle kalmayıp hissettiklerinizi yaşamınıza katmalısınız. İşte LOGOS tam da bunu anlatıyor: Mantığın keskin ışığını, ruhun derin dokunuşuyla birleştirmek.

Logomuza dikkatlice bakın. Her çizgi, her detay bir anlam barındırıyor:

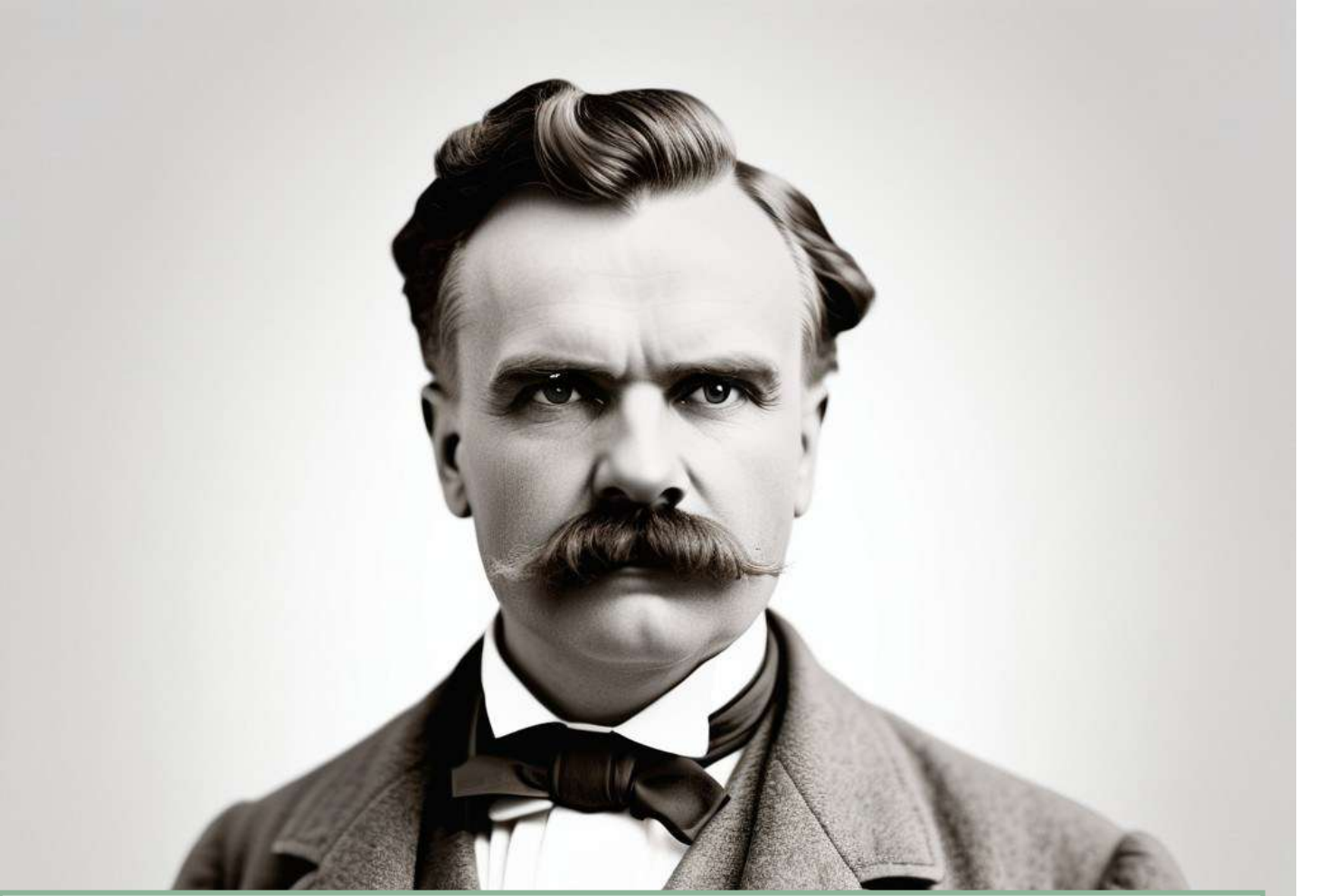
Sonsuzluk işareti, bilginin ve düşüncenin hiç bitmeyen akışını simgeliyor. Hayat boyunca öğrenmeye, gelişmeye ve değişmeye devam ederiz. LOGOS, bu sonsuz yolculukta size eşlik etmeye hazır.

Çember, yaşamın bütünselliğini ve evrenin kusursuz dengesini temsil ediyor. Çünkü her şey birbiriyle bağlantılıdır ve bu bağlantıyı anlamak, hayatı daha derin kavramak demektir.

İki nokta, akıl ve ruhun mükemmel dengesini anlatıyor. LOGOS'un felsefesi de işte burada yatıyor: Sadece düşünmek yetmez, hissetmek de gerekir.

LOGOS, sizi yüzeyin ötesine bakmaya, yaşamı hem aklınızın keskinliğiyle hem de ruhunuzun derinliğiyle keşfetmeye davet ediyor. Sayfalar arasında kaybolurken, her kelimede kendinizden bir şeyler bulacaksınız.

Şimdi bize katılın, LOGOS'un büyülü dünyasına adım atın. Çünkü gerçek keşif, akılla başlar ve ruhla tamamlanır.



FRIEDRICH NIETZSCHE: İNSANLIĞIN SINIRLARINI AŞAN DÜŞÜNÜR

Friedrich Nietzsche, Batı felsefesinin en önemli ve tartışmalı isimlerinden biridir. Düşünceleri, yalnızca 19. yüzyılın sonlarına damgasını vurmakla kalmamış, modern felsefenin temellerine de yön vermiştir. Özgürlük, bireysel güç ve yaşamın anlamı üzerine odaklanan Nietzsche'nin felsefesi, "Üst İnsan" ve "Güç İstenci" gibi çığır açıcı kavramlarla şekillenmiştir. Onun dünyasına adım atmak, insanlığın sınırlarını aşan bir yolculuğa çıkmak gibidir.

Nietzsche'nin Hayatı: Yalnızlık ve Felsefi Arayış

Friedrich Nietzsche, 1844 yılında Almanya'nın Röcken kasabasında doğdu. Lutheran bir papaz olan babasını küçük yaşta kaybeden Nietzsche, annesi tarafından büyütüldü. Çocukluk yıllarından itibaren güçlü bir entelektüel meraka sahipti ve

okul yıllarında edebiyat, tarih ve felsefeye olan ilgisi dikkat çekiyordu.

Bonn Üniversitesi'nde teoloji ve filoloji okuyan Nietzsche, kısa süre içinde felsefeye yöneldi. 1869 yılında, henüz 24 yaşındayken Basel Üniversitesi'nde profesörlük görevine atandı. Ancak sağlığı hızla kötüleştiği için akademik kariyerini bırakmak zorunda kaldı. Bu dönemde yalnızlık, Nietzsche'nin en büyük yol arkadaşı olurken, felsefi üretiminin de itici gücü haline geldi.

Nietzsche'nin hayatı, sürekli seyahatler, fiziksel hastalıklar ve zihinsel mücadelelerle geçti. Felsefesini, yaşamının bu zorluklarından damıtarak şekillendirdi. 1889 yılında zihinsel bir çöküş yaşayan Nietzsche, hayatının son 11 yılını akıl hastanesinde geçirdi ve 1900 yılında hayata veda etti. Ancak geride, insanlık tarihini dönüştüren bir düşünce mirası bıraktı.

Üst İnsan: Değer Yaratan Birey

Nietzsche'nin felsefesinin en önemli kavramlarından biri "Üst İnsan"dır (Übermensch). Ancak bu kavram, sık sık yanlış anlaşılır. Nietzsche'ye göre Üst İnsan, fiziksel veya ırksal üstünlüğü değil; kendi değerlerini yaratan, geleneksel ahlaki normları aşan, kendisini sürekli geliştiren bireyi temsil eder.

Üst İnsan, toplumun dayattığı sınırları aşan, özgür bir zihne sahip olan ve yaratıcı gücünü hayata geçirebilen kişidir. Nietzsche'nin bu kavramıyla verdiği mesaj açıktır: İnsan, kendi potansiyelini keşfetmeli ve korkusuzca yaşamını dönüştürmelidir. Bu, hem bireysel hem de toplumsal anlamda bir devrimi ifade eder. Nietzsche, herkesin içindeki "üst insanı" ortaya çıkarmak için cesur bir yolculuğa çıkması gerektiğini savunur.

Güç İstenci: Yaşamın Temel Dinamiği

Nietzsche'nin bir diğer merkezi öğretisi kavramı ise "Güç İstenci"dir (Will to Power). Nietzsche'ye göre yaşamın temel dürtüsü, hayatta kalma veya mutluluk arayışı değil, gücünü artırma ve sınırlarını aşma isteğidir. Güç istenci, sadece fiziksel bir üstünlük değil, entelektüel, manevi ve yaratıcı anlamda bir yükselişi ifade eder.

Güç istenci, bireyin kendini gerçekleştirme arzusudur. Nietzsche, bu gücün bireyin hem iç dünyasını hem de çevresini dönüştürme kapasitesine sahip olduğunu savunur. Ancak bu güç, doğru yönlendirilmediği takdirde yıkıcı olabilir. Güç istenci, doğru bir şekilde kullanıldığında bireyin ve insanlığın gelişimine katkı sağlayabilir.

Nietzsche'nin Öğretilerinden İlham Almak

Nietzsche, her bireyin kendi değerlerini yaratma kapasitesine sahip olduğuna inanıyordu. Onun felsefesi, bireyin toplumun dayattığı sınırları aşarak kendi potansiyelini ortaya koymasına rehberlik eder. Nietzsche, insanın zayıflıklarından güç yaratabileceğini ve hayatta anlam bulmak için cesur adımlar atması gerektiğini vurgulamıştır.

Nietzsche'nin eserlerinde, insanın kendi gücünü ve değerlerini keşfetmesi için bir davet saklıdır. "Üst

İnsan" ve "Güç İstenci" kavramları, bu keşif yolculuğunun iki anahtarıdır.

Bir Davet: Nietzsche'yi Anlamak ve Yaşamak

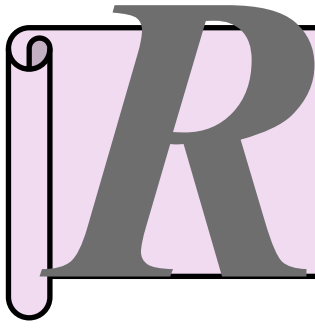
Nietzsche'yi okumak, yalnızca bir filozofun fikirlerine tanıklık etmek değil, aynı zamanda kendi yaşamınıza ve değerlerinize dair derin bir sorgulama yolculuğuna çıkmaktır. Onun öğretileri, kolayca tüketilecek düşünceler değil; derinlemesine anlaşılması gereken, her bireyin kendi hayatında anlamlandırması gereken fikirlerdir. Nietzsche'yi anlamak, cesaret ve açık bir zihin gerektirir. Bu zorlu ama bir o kadar da ödüllendirici yolculuğun sonunda, belki de kendi "üst insanınızı" keşfedecek ve yaşamı yeni bir gözle göreceksiniz.

Nietzsche'nin eserlerini okumaya başladığınızda, her satırında kendinizi, dünyayı ve insanlık tarihini yeniden sorgulama cesaretini bulabilirsiniz. Onun felsefesi, kendi sorularınızı yaratmanıza ve kendi cevaplarınızı bulmanıza bir çağrıdır. Öyleyse Nietzsche'nin eserlerini bir kez daha ele alın; çünkü onun satırları, yalnızca düşüncelerle değil, yaşamın özüne dair güçlü bir sezgiyle doludur.

Nietzsche'nin dediği gibi: "Yaşamayı seviyorsanız, kaosu da sevmelisiniz; çünkü kaos olmadan yıldızlar doğamaz."

Şimdi kaosun içine dalmaya, kendi yıldızınızı yaratmaya hazır mısınız? Nietzsche'nin fikirlerini okumaya, anlamaya ve yaşamınıza yansıtmaya davetlisiniz.

İçine doldurulacak çok şey olduğu zaman, günün yüzlerce cebi vardır.



Reenkarnasyon: Ruhun Sonsuz Yolculuğu

insanlık tarihi boyunca bazı sorular hiç değişmedi: Ölüm gerçekten son mu? Yoksa ruh, geçmiş yaşamların izlerini taşıyarak yeni bedenlerde tekrar dünyaya mı geliyor?

Reenkarnasyon, sadece bir inanç sistemi mi, yoksa yaşamın perde arkasında saklı kadim bir gerçeklik mi? Yüzyıllardır anlatılan ve doğruluğu tartışılan gizemli olaylar, bu soruların gölgesinde birer bilmece den ibaret mi, yoksa göz ardı edilen bir hakikatin işaretleri mi?

Dünyanın dört bir yanından gelen şaşırtıcı tanıklıklar ve akıl almaz detaylar, ruhun sonsuz bir döngü içinde gezindiğine dair ipuçları sunuyor. İşte ruhun geçmişten bugüne uzanan sırlarla dolu yolculuğuna dair bazı esrarengiz vakalar...

Şanti Devi: Geçmişin Yankıları

Hindistan'ın dar sokaklarında yankılanan bir çocuğun sesi, zamanın ötesinden gelen bir çağrı gibi duyuluyordu. Küçük bir kız olan Şanti Devi, dört yaşında iken geçmişine dair ürpertici detaylar anlatmaya başladı. Daha önce hiç görmediği bir şehirde, tanımadığı bir adamla evli olduğunu ve trajik bir şekilde hayata veda ettiğini söylüyordu. Küçük kız, eski evini, eski ailesini ve hatta ölümünden önce sakladığı sırları bile en ince ayrıntısına kadar tarif ediyordu.

Araştırmalar derinleştikçe, Şanti'nin anlattıkları doğrulandı. Geçmiş hayatında Kedar Nath adlı bir adamın eşi olduğu ve doğum sırasında hayatını kaybettiği ortaya çıktı. Onun sözleri ve hatırladığı anılar, ölümünden sonra yaşamın sınırlarını zorlayan bir



Geçmişin Yankıları Bizde mi Saklı?

Her an yaşadığımız deşavru anları, tanımadığımız yerlerde hissettığımız garip aşinalık duygusu, belki de geçmiş yaşamlarımızın fisiltılarıdır. Peki ya rüyalar? Belki de onlar, ruhumuzun daha önceki yolculuklarından izler taşıyan hatıralardır.

Gizemli Hikayeler

James Leininger: Savaşın Gölgeleeri

Amerika'da bir çocuk, uykularında kabuslarla çırpınıyor, hep aynı sahneyi tekrar tekrar görüyordu: Gökyüzünde yanan bir uçak, suya çakılan bir ceset... James, daha bebekken uçakları olağanüstü bir bilgiyle tanıyor, İkinci Dünya Savaşı'nda yer alan bir savaş pilotunun anılarını yaşıyor gibiydi. "Uçağım vuruldu," diyerek uyanan bu küçük çocuğun detaylarla dolu anlatımı, ailesini derin bir araştırmaya sürükledi.

İsmi, ölüm tarihi ve görev yaptığı filoya kadar her şey birebir örtüşüyordu. James Huston Jr. adında bir pilot, Pasifik sularında vurularak düşmüştü. Peki, James gerçekten geçmişteki bu adamın ruhunu mı taşıyordu, yoksa bu sadece bir tesadüf müydü?

Pollock Kız Kardeşler: Tekrar Eden Kader

1957'de İngiltere'nin küçük bir kasabasında, trajik bir kaza iki küçük kızın hayatına son verdi. Aile, yaşla yoğrulmuş yıllar geçirirken, bir yıl sonra dünyaya gelen ikiz kızlarıyla geçmişin izleri yeniden ortaya çıktı. Yeni doğan ikizler, abla ve kardeşlerinin anılarına, hatta onların korkularına ve alışkanlıklarına sahipti. Bir gün, çocuklardan biri ailesine daha önce hiç gitmediği bir parkı göstererek "Burada daha önce oynuyorduk" dediğinde, anne babaları tüyler ürperten bir gerçekle yüzleşti. İkizler, abla ve kardeşlerinin hayatlarını neredeyse birebir yaşamaya başlamışlardı. Peki bu, kaderin bir cilvesi mi, yoksa geçmişin yeniden doğuşu muydu?

Dorothy Eady: Mısır'ın Lanetli Fısıltıları

Dorothy Eady henüz küçük bir çocukken, ailesi onun farklı bir ruha sahip olduğunu fark etmişti. Mısır medeniyetine karşı beslediği derin tutku, 3.000 yıl öncesine uzanan bir geçmişin gölgesiydi adeta. Henüz kimsenin keşfetmediği gizli geçitleri biliyor, Antik Mısır'ın sırlarını sanki yıllardır orada yaşamış gibi anlatıyordu.

Kendi iddiasına göre, Dorothy, Seti I döneminde bir tapınak rahibesi olan Bentreshyt'in ruhunu taşıyordu. Tapınak kalıntılarında yaptığı keşifler arkeologları şaşkına çevirdi; çünkü onun söylediği yerlerde gerçekten de yeni odalar bulundu. Bu, bir insanın binlerce yıl öncesine ait bir hafızayı taşıdığına dair en çarpıcı örneklerden biriydi.





Dyatlov Geçidi Vakası: Karanlık, Gizem ve Çözölemeyen Sırlar

1959 'un karlı, soğuk Ural Dağları, Sovyetler Birliği'nin 9 cesur dağcısının kaybolduğu ve korkunç bir şekilde hayatlarını kaybettiği Dyatlov Geçidi'ne tanıklık etti. Bir grup üniversite öğrencisi ve genç dağcı, Ocak ayında Ural Dağları'nda tırmanış yapmak için yola çıktılar, ancak bu yolculuk, yalnızca ölümle sonlanacak, ardında birçok soru işareti bırakacaktı.



Lyudmila Dubinina



Yuri Krivonışenko



Rüstem Slobodin



Aleksandr Kolevatov



Semyon Zolotaryov



Yuri Doroşenko



Zinayda Kolmogorova



İgor Dyatlov



Nikolay
Thibeaux-Brignolle



Görsel Kaynak: www.bbc.com

İgor Dyatlov

liderliğindeki bu grup, dağcılıkla ilgili büyük deneyime sahipti. Tüm üyeler, zorlu kış koşullarında hayatta kalabilecek yeteneklere sahipti. Ancak, Dyatlov Geçidi'nde yaşananlar, sadece cesaretin değil, aynı zamanda bilinmeyen korkusunun da bir öyküsüydü. Bir grup üniversite öğrencisi, karla kaplı bu dağlarda birer birer kaybolacak, ve sadece bir kişi hayatta kalmayı başaracaktı: Yuri Yudin

Grup, 1 Şubat'ta kaybolduktan sonra, 3 Şubat'ta cesetleri bulunmaya başlandı.

Ancak cesetler, yalnızca fiziksel travmalarla değil, ruhsal bir dehşetle de bezeli gibiydi. Gözleri çıkarılmış, dilleri kaybolmuştu... Kimse bu korkunç manzarayı anlamlandıramıyordu. Yalnızca ölümün değil, bir başka gücün de etkisiyle ölmüş gibi görünen cesetler, yıllarca süren araştırmalara, araştırmacıların kafasında beliren yüzlerce teoriyi doğurdu.

Günlükler: Korkunun Ardındaki Gerçekler

Günlükler, olayın belki de en tüyler ürpertici yönünü gözler önüne seriyor. Grup üyeleri, zorlu tırmanışlarını ve birbirleriyle olan ilişkilerini yazılı olarak kayıt altına almışlardı. Ancak bu yazıların son günleri, korku, belirsizlik ve tuhaf bir huzursuzlukla doluydu. Bu günlüklerin her biri, grubun

psikolojik çöküşüne ve kaybolan geceye dair kilit noktaları barındırıyordu.

Yuri Yudin, gruptan ayrıldıktan sonra kalanlardan yalnızca birisinin hayatta kalacağına dair derin bir içsel hisse sahipti. Günlüğünde, ilk başta zorlayıcı olan yolculukların, gruptaki herkesin ruhunu yavaşça yıpratmaya başladığını belirtiyordu. Diğerlerinin ise, giderek daha fazla tedirgin olduğunu ve 'bir şeylerin ters gittiğini' hissettiklerini yazdı.

Grubun lideri İgor Dyatlov, yolculuğun sonlarına yaklaşırken yazdığı günlüklerinde, gerilimin arttığını ve geceyi geçirdikleri çadırın güvenliğinden endişe ettiklerini dile getiriyordu. Ancak bu son yazılarda, grubun son birkaç günüyle ilgili herhangi bir belirgin tehdit belirtisi yoktu. Her şey normalmiş gibi görünüyordu. Ancak o gün, her şeyin sonu olacaktı.





Zinayda Kolmogorova günlüğüne yazı yazarken çekilmiş son fotoğrafı

Günlüklerden Alıntılar: Korkunun Derinlikleri

** Yuri Doroshenko'nun Günlüğünden Alıntı: "Bir şeylerin yanlış gittiğini hissediyorum, ama kimse anlamıyor. Çadırı terk etmek istemiyorum, ama bu gece bir şeyler oldu. Duvarda tuhaf bir iz gördüm. Bu kadar uzakta olmalı mıydık? Yola devam etmek istiyorum, ama korkuyorum."*

** Zinaida Kolmogorova'nın Günlüğünden Alıntı: "Bu gece korkunç bir rüya gördüm. Biz'i izleyen bir şey vardı. Igor, fazla sakın davranı yor, ama ben hissediyorum... Biz'i bu dağda bekleyen bir şey var."*

Günlüklerdeki bu alıntılar, grup üyelerinin son günlerinde yaşadığı korkuyu ve gerilimli atmosferi net bir şekilde yansıtır. Onların yazdığına

göre, sıradan bir tırmanış değil, farklı bir şey onları tehdit ediyordu. Kimi, gece boyunca gördükleri tuhaf ışıklardan bahsetti, kimi de "gizli varlıkların" varlığını sezdi.



Yuri Yudin,

dizindeki ağrı nedeniyle grubun sonradan meydana gelen felaketten sağ kurtulmuş tek kişi oldu. 27 Ocak'ta grubun geri kalanından ayrıldı. Ancak Yudin, geri döndüğünde, onun geri dönmesinin hayatını kurtardığı kadar, aynı zamanda bir travmanın başlangıcına tanıklık etti. Grubun geri kalanının kaybolmasından sadece birkaç gün sonra, cesetler ve çözülemeyen sırlar bulunmaya başlandı. Yudin'in geriye dönmesi, ilk bulguların ortaya çıkmasına olanak sağladı. Ancak, bu cesetler normal bir şekilde bulunmadı.

Geri dönmesinin ardından, arama ekipleri, cesetlerin bulunduğu yerin yaklaşık 150 metre ilerisinde, gruptan bazı üyelerin çıplak halde bulunduklarını raporladı. Gerçekten de, cesetler birer birer, sıradan bir dağcı kayboluşunun ötesinde bir şeyler barındırıyordu.

Gizemli Yara İzleri ve Çıplak Cesetler

Ekip, cesetleri her bulduğunda, bir başka sır perdesiyle karşılaşılıyordu. Cesetlerin birçoğu çıplak bir şekilde bulunmuştu.

Fakat bu yalnızca garip bir rastlantı değildi; cesetlerde görülen yaralar, başka bir tür müdahaleye işaret ediyordu. Birçok cesedin vücudunda, travmaların dışarıdan gelmediği, içerden gelen bir güçle kırılmaların yaşandığı tespit edildi. En dikkat çekici bulgulardan biri ise, gruptan Lyudmila Dubinina'nın cesediyle ilgiliydi. Gözleri çıkarılmış ve dili kaybolmuştu.

Dubinina'nın cesedi, diğerlerinden 500 metre daha ileride bulundu, ve vücudu, sanki bir şey tarafından sindirilmiş gibiydi. İnsanın aklına başka bir varlık ya da güç geliyordu.

Aynı şekilde Zinaida Kolmogorova'nın da cesedi bulunduğunda, gözlerinin çıkarıldığı ve vücudunda bir dizi gizemli izlerin olduğu saptandı. Fakat hiçbir cesette dışarıdan gelen bir darbe izi yoktu. Vücutlar, doğal olmayan bir şekilde tahrip olmuştu. Bu durum, gruptaki bazı araştırmacıların kafasında başka bir ihtimali doğurdu: "Doğal bir felaket mi, yoksa insan dışı bir müdahale mi?"

Daha da korkutucu olan bir diğer nokta ise, cesetlerin üzerinde tespit edilen travmaların, olağan dışı bir açıklamaya ihtiyaç duymasıydı. Birçok ceset, gözlerinin çıkarıldığını ve dillerinin kaybolduğunu gösteren korkutucu izler taşıyordu. Bu yaralar, insan elinden mi yoksa başka bir doğaüstü etkenden mi kaynaklanıyordu? Bu organ kayıplarının anlamı hala bir sır olarak kalmakta. Ancak bazı araştırmacılar, bu tür bir hasarın yalnızca çok yoğun bir basınca maruz kaldığında ortaya çıkabileceğini savundular. Ancak bu da bir açıklama sunmuyor; zira o bölgedeki hava basıncı normaldi.

Dubinina'nın cesedi, en dikkat çekenlerden biriydi. Gözlerinin ve dilinin çıkarılması, garip bir şekilde, Mansi halkının bölgedeki eski efsaneleriyle örtüşüyordu.

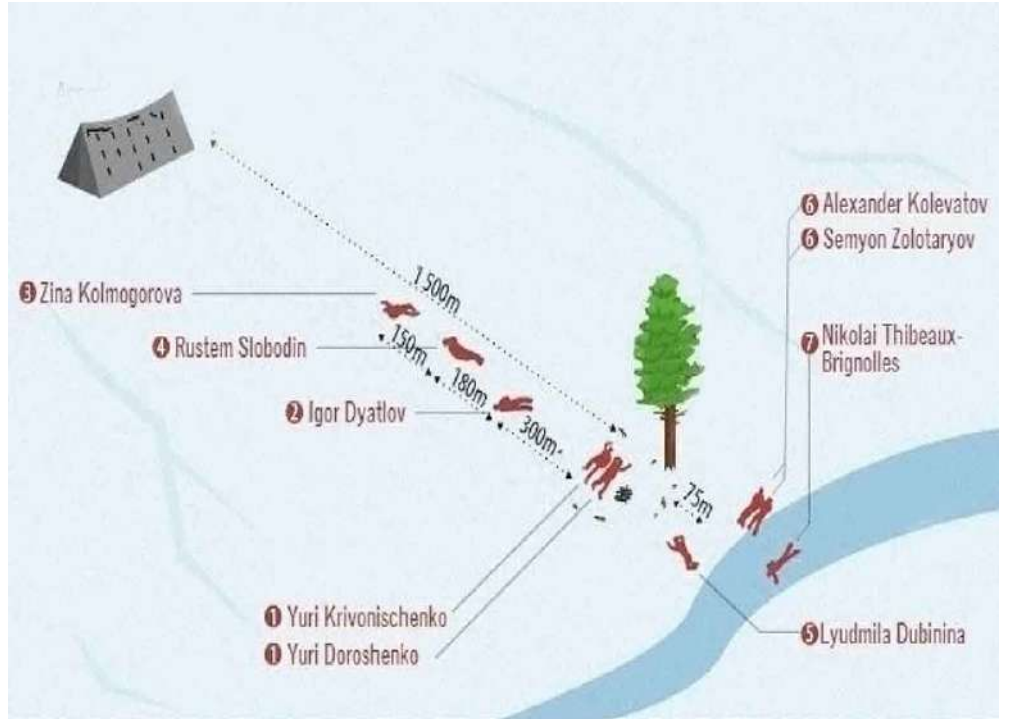


Mansi Halkından (Yerel Halk) biri.

Yerel halk,

“Tanrılar bu dağlardan geçeni cezalandırır” derdi. Bu eski inançlar, bir tür ritüel veya kadim bir öfkenin varlığına işaret ediyor olabilir miydi?

Cesetlerin bulunduğu yerler, birbirlerinden kilometrelerce uzak noktalarda yer alıyordu. Bu da, gruptan bazı üyelerinin kaçmaya çalıştığını, bir şeyden ya da bir varlıktan korktuğunu düşündürüyor. Korku, kasvetli dağlarda, grup üyelerini birbirinden ayırmış ve cesetler, birer birer dağ boyunca yerleşmişti. İlk cesetlerin bulunduğu yer ile sonrasındaki buluntular arasındaki mesafeler, grubun, bilinçli bir şekilde çadırdan ayrıldıklarını ve nehrin öteki tarafına kaçmaya çalıştıklarını gösteriyor.



Birçok bilim insanı, bu mesafelerin bir anlamı olduğuna inanıyor. Kimi, grup üyelerinin birbirlerinden koşarak ayrıldığını, kimisi ise tek tek bir tür korku nöbeti geçirdiklerini ileri sürüyor. Ancak gerçek, yine de çözülemedi. O gece neler olduğunu hiç bir zaman tam anlamıyla öğrenilemedi.

Bu olay Sovyetler tarihinin karanlık penceresi olmaya halen devam ediyor...

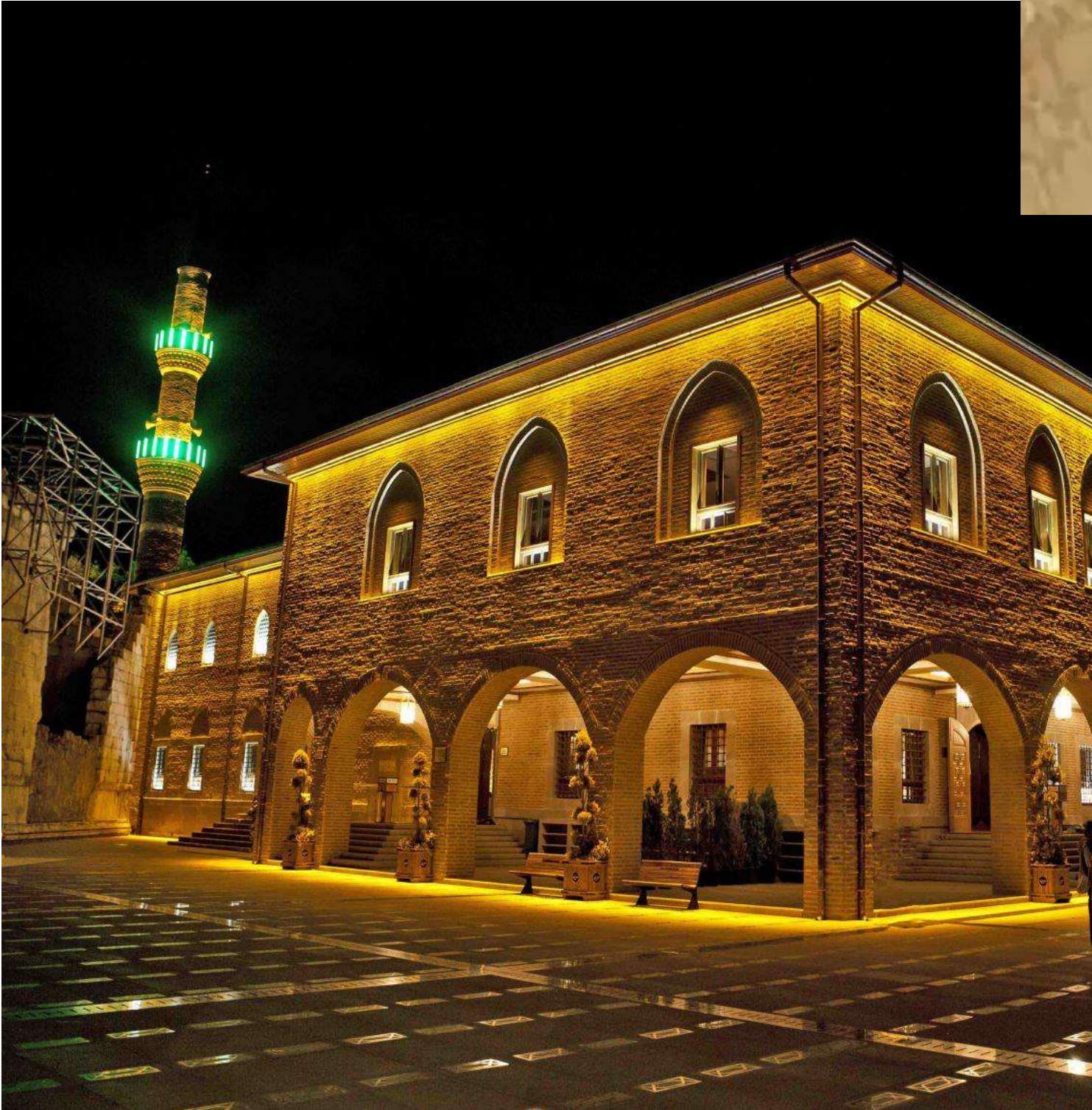
Maneviyatın Derinliklerine Yolculuk ve Akşemseddin'in İzleri: Hacı Bayram Veli Camii ve Türbesi

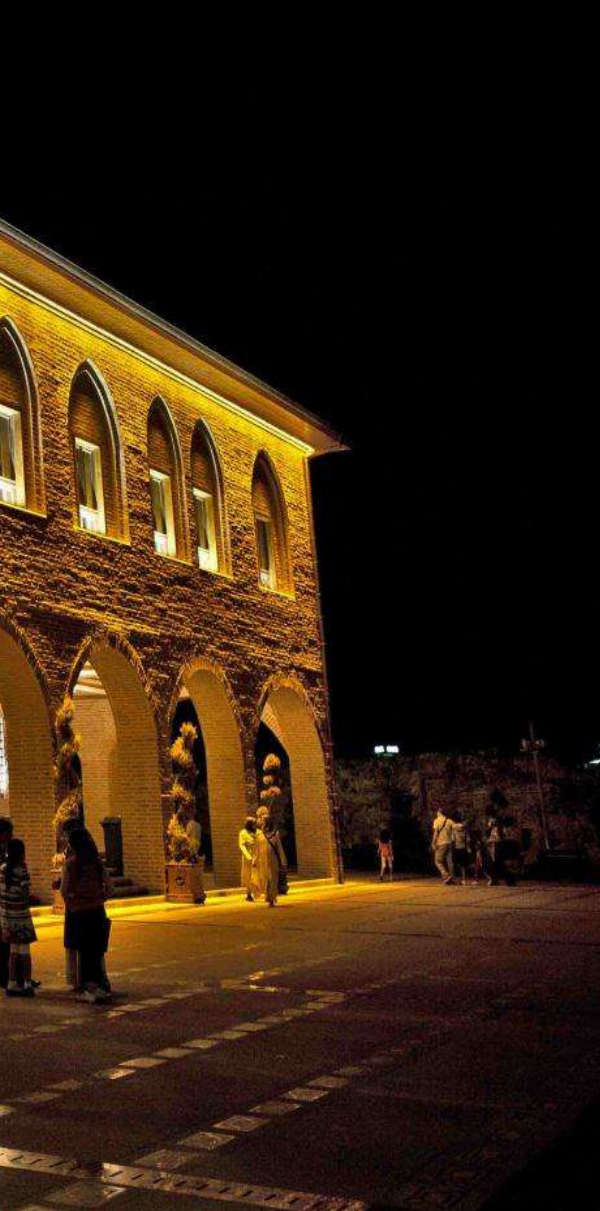
Zamansız Bir Huzur Yolu

Ankara'nın kalbinden zamanın ötesine uzanan derin bir mekân Hacı Bayram Veli Camii ve Türbesi...

Yüzyıllardır bu kutsal alan yalnızca bir ibadet yeri değil, aynı zamanda bir maneviyat merkezi olup tasavvufi bir derinlik sunmuştur. Burada atılan her bir adımda, zamanın ve mekânın ötesinde bir huzur hissedilir. Her taşında, her duvarında, derin bir gizli güç ve ruhsal bir yankı barındırır.

Bu cami, sıradan bir ibadethane değil; aslında gizli bir yolculuğun kapılarını aralayan, her ziyaretçisine manevi bir dönüşüm vaat eden bir mekândır. Her anı, bambaşka bir boyuta açılan kapı gibi ruhlara hitap eder, onları birer adım daha yüksek bilince taşır.





Hacı Bayram Veli, 14. yüzyılda yaşamış büyük bir mu-
tasavvıf ve tasavvufun Anadolu'daki öncülerinden
biridir. Gerçek adı Bayram Dede olsa da, halk arasın-
da Hacı Bayram Veli olarak tanınmış ve manevi öğre-
tileriyle geniş bir etki alanı yaratmıştır. Her şeyden ön-
ce, o, ilimle aşkı birleştiren bir yolun rehberi olmuş,
Bayramiye 'Tarikatı'nı kurarak, Anadolu'nun farklı
köylerinden ve şehirlerinden gelen insanlara gönül
yolu göstermiştir. Somuncu Baba gibi büyük mürşit-
lerden ilham alarak, tasavvuf ilmini halkla buluştur-
muş ve halkı sadece zahirle değil, batınla da öğretmiş-
tir.

Hacı Bayram Veli'nin öğretilerinin temelinde tevhid
(Allah'ın birliği), ahlak, sürekli zikir ve nefsin terbiyesi
yer alır. Ancak onu farklı kılan, halkı zahiri öğretilerle
değil, derin bir içsel uyanışla eğitmesidir. O, sadece bir
ulema değil, aynı zamanda bir manevi öğretmen, bir
mürşit olarak tanınır.

Akşemseddin: Manevi Yolun İzinde

Akşemseddin, Hacı Bayram Veli'nin manevi haleflerinden biri olup, aynı zamanda Fatih Sultan Mehmet'in hocasıdır. Akşemseddin, İstanbul'un Fethi'nin manevi hazırlıklarını yapan önemli bir figürdür ve Hacı Bayram Veli'den aldığı öğretileri, bir üst boyutta manevi bir ilim ile harmanlamıştır. O, yalnızca ilmiyle değil, aynı zamanda ruhsal büyüklüğüyle de halkın gönlünde taht kurmuştur. Akşemseddin'in öğretisi, İstanbul'un fethine giden manevi yolu aydınlatan bir ışık olmuştur.



Akşemseddin'in yetiştiği Hacı Bayram Veli Camii ve Türbesi çevresi, o dönemde bir manevi okul gibi işlev görüyordu. Buradaki ulemalar, zikir ve tevhid üzerinde yoğunlaşarak, halkı sadece dışsal ibadetle değil, aynı zamanda derin bir içsel arınma ile de eğitiyordu. Bu öğretiler, yalnızca dini ilimler değil, ahlaki değerlere ve insanın içsel yolculuğuna dair derin bir bilinç aşılamaktadır.

Hacı Bayram Veli Camii ve Türbesi: Tarih ve Mimari

Hacı Bayram Veli Camii, 1427 yılında Akkoyunlu hükümdarı Beyazıt Han tarafından inşa ettirilmiştir. Caminin bulunduğu Hacı Bayram Veli Türbesi ise, Hacı Bayram Veli'nin vefatının ardından yapımına başlanmış ve zamanla Ankara'nın manevi kalbi haline gelmiştir. Bu mekân, hem içerdiği dini ve tarihi öğeler, hem de her köşesindeki tasavvufi anlamlarla tarihsel bir zenginliğe sahiptir. Yapının mimarisi de oldukça dikkat çekicidir; Selçuklu ve Osmanlı mimarisinin harmanı olan cami, geleneksel Osmanlı çini işçiliğiyle bezeli minberi, zarif ahşap işçilikleri ve görüntüsüyle büyüleyici bir estetik sunar.

Hacı Bayram Veli Camii ve Türbesi, Osmanlı döneminin dini mimarisinin örneklerinden biri olarak kabul edilir. Caminin içindeki sürekli zikir sesleri, içeriye girenleri başka bir boyuta taşır. Zamanla, caminin hemen yanında Hacı Bayram Veli'nin türbesi yer almış ve bu bölge, derin manevi bir nokta haline gelmiştir.



Sanatın ve Mimarinin Mistik Yansımaları

Hacı Bayram Veli Camii'nin içinde, sadece görsel değil, aynı zamanda ruhsal bir sanat da mevcuttur. Caminin minaresindeki zarif hatlar, iç mekânın çini süslemeleri, oyma işçiliklerindeki ince detaylar, maneviyatla iç içe geçmiş bir estetik sunar. Caminin içindeki her bir desen, aslında bir tasavvufi öğretiyi simgeler. Her çini parçası, evrensel bir hikmetin izlerini taşır.

Hacı Bayram Veli'nin türbesinin etrafındaki işçilik, yerli ve yabancı sanatseverlerin ilgisini çeker. Bu alanın mimarisi, maneviyatı ve estetiği birleştirerek ziyaretçilerini derin bir iç yolculuğa çıkarır. Bu tasarımlar, sadece görsel bir tatmin değil, ruhani bir derinlik ve içsel bir uyanış sağlar.

Hacı Bayram Veli Camii ve Türbesi, Ankara'daki en önemli turistik mekanlardan biridir. Ziyaretçilerine manevi bir deneyim sunmanın ötesinde, Anadolu'nun tarihî derinliklerine açılan bir pencere de sunar. Türbe ve camii, her yıl yerli ve yabancı turistlerin ilgisini çeker. Sürekli olarak yapılan dini etkinlikler, ziyaretçilere hem manevi bir arınma hem de tarihi bir keşif fırsatı sunar. Bu alanın içindeki her bir taş, her bir süsleme, sadece bir mimari unsur değil, aynı zamanda yüzyıllardır süren manevi yolculukların bir izidir.

Camiinin çevresi, Hacı Bayram Veli'nin eğitimini aldığı ve Akşemseddin'in de burada manevi derinlik kazandığı bir yer olarak tarihi bir öneme sahiptir. Zikir meclisleri, tasavvufi sohbetler ve manevi dersler, modern zamanların hızından uzaklaşmak isteyenler için bambaşka bir deneyim sunar.

Mistik Deneyimler ve Duygusal Bağ



Hacı Bayram Veli Camii ve Türbesi, sadece dini bir merkez değil, aynı zamanda bir manevi dönüşüm alanıdır. Buraya gelen pek çok ziyaretçi, garip manevi deneyimler yaşamıştır. Kimi burada gizli bir huzur hissi yaşadığını söyler, kimi ise içsel bir aydınlanma yaşadığını belirtir. Ruhsal bir uyanış, buradaki her dua ve zikirle beraber gelişir. Birçok kişi, türbeye girdiklerinde adeta zamanın durduğunu ve başka bir boyuta geçtiklerini ifade eder.

Zikirlerin yankılandığı anlarda, insanların zihinlerinde bir fırtına başlar. Hacı Bayram Veli'nin öğretileri sanki bir melodi gibi ruhlarını sarar, onları derin bir yolculuğa çıkarır. Ziyaretçiler, burada sadece huzur değil, aynı zamanda bilinçaltının derinliklerinde gizli kalmış birçok şeyle yüzleşirler.

Maneviyatın Sırlarıyla Yüzleşmek

Hacı Bayram Veli Camii ve Türbesi, yüzyıllardır içsel bir yolculuğun başlatıldığı bir yer olmuştur. Bu kutsal alan, gizli bir enerjiye sahip ve yalnızca gönül gözüyle görülebilir. Hem ulemalar hem de gönül yolcuları için bir manevi okuldur. Burada her dua, bir adım daha atmanızı sağlar; her ziyaretçi, burada bir parça daha yüksek bilince ulaşır. Eğer bir gün yolunuz düşerse, bu kutlu mekânda zamanın dışına çıkarak, kendinizi yeniden bulabilirsiniz.

Gönül Bağları: Eski Zamanların Sevgi ve Muhabbeti

Zamanla değişen dil, kelimelerin derin anlamlarını kaybettiriyor. Ancak geçmişin dilinde, her bir kelime sevgi, muhabbet ve dostluk gibi duygularla öyle bir bütünleşmişti ki, onları her duyduğumuzda ruhun bir köşesinde bir şeyler titrerdi. Bugün, hızlı bir şekilde gelişen dünyamızda, bu kelimeler adeta kaybolmuşken, eski zamanların kelimeleri, sadece anlamlarıyla değil, derin duygularıyla da çağrıda bulunuyor. Şimdi, geçmişin bu değerli kelimelerine göz atalım, belki de daha önce hissetmediğimiz bir aşkı, daha önce anlayamadığımız bir dostluğu keşfederiz.



Hemdem

: Ruhsal Bir Bağ, Sonsuz Bir Dostluk

"Hemdem" kelimesi, sadece "yakın dost" ya da "aynı soydan gelen" anlamına gelmekle kalmaz, çok daha derin bir anlam taşır. Bu kelime, iki insan arasındaki yalnızca fiziksel bir yakınlık değil, ruhsal bir birliği ifade eder. Hemdem olmak, dostluktan çok daha fazlasıdır; iki insanın kalbinin aynı ritimde atması, bir arada solunan bir havada, birlikte yürüyen bir yolculuğun ortağı olmaktır. Eski zamanların dostluğu, yalnızca iyi günleri değil, zor zamanları da paylaşmayı gerektirirdi. Birlikte, ruhsal bir bağ kurmak, birbirinin içindeki derinlikleri görmek ve kabul etmektir. Bu kelime, bir anlamda bir kişinin kalbini, gözlerini ve ruhunu tüm benliğiyle anlama çabasıdır. Bugün dostluklar dijital ortamda şekillenirken, "hemdem" olmak eski zamanların en saf, en değerli halini hatırlatıyor. Gerçek dostluk, bazen yalnızca birlikte geçirilen vakitle değil, her şeyin ötesinde ruhsal bir yakınlıkla anlaşılır.

Mahbub:

Sevginin Yüceliği ve Manevi Derinliği

"Mahbub", sadece "sevilen kişi" anlamına gelmekle kalmaz; bir anlamda sevginin en yüce halini, en saf boyutunu ifade eder. Eski edebiyatımızda "mahbub", sadece fiziksel bir aşkla değil, aynı zamanda bir insanın ruhunu ve kalbini her yönüyle kabul etmekle ilişkilidir. Aşk, birini sevmenin ötesine geçer, onu yüceltmek, ona olan hayranlığı en saf haline taşımaktır. "Mahbub" bir insanın tüm özünü, en derin yönlerini kabullenmektir. Bir insanı sevmenin, onu olduğu gibi kabul etmenin, her yönüyle ona duyduğunuz derin saygıyı ifade etmenin en yüksek halidir. Osmanlı şairlerinden Fuzûlî'nin şiirlerinde gördüğümüz gibi, "mahbub" yalnızca bir aşk nesnesi değil, bir manevi öğretmendir, insanın ruhsal arayışında yol gösterici bir ışıktır. Mahbub olmak, her şeyin ötesinde, sevgiyle yüceltilmiş bir varlık olmak demektir.

Fuzûlî:

Aşkın Sınırsızlığı ve Manevi Arayış

Fuzûlî, aşkı yalnızca bir duygu değil, bir yolculuk olarak görür. Onun şiirlerinde aşk, fiziksel bir deneyimden çok, bir insanın içsel yolculuğunun simgesidir. Fuzulî'ye göre aşk, her şeyi aşan bir güçtür. Gerçek aşk, yalnızca ruhsal değil, Tanrı'ya duyulan derin bir sevgiye yönelir. Aşk, saf bir tutkudan, insanın kendini bulma çabasına dönüşür. Fuzûlî, "Fuzûlî" adını yalnızca bir takma ad olarak kullanmamış, onun aşkı anlatan her kelimesi, aynı zamanda aşk uğruna yapılan fedakarlıkları, her sınırın aşılmasını ve sonsuz bir arayışı simgeliyordu. Aşk, zamanla birlikte kalbinin ve ruhunun derinliklerine iner, o kadar saflaşır ki, insan Tanrı ile arasında hiçbir engel görmez. Fuzûlî'nin aşkı, bir insanın içindeki en saf hali arayışıdır, manevi bir ışığa yönelmiş bir ruhsal keşif yolculuğudur.

Aşkın Derin Anlamı: Hemdem, Mahbub ve Fuzûlî'nin Işığında

"Birine duyduğumuz sevgi, bizi bazen öyle derinlere çeker ki, kendimizi bile tanıyamayız." İşte bu kelimeler, eski zamanların aşkını, dostluğunu ve sevgisini anlatan en saf ifadeleri taşır. "Hemdem" yalnızca bir dostluğun ötesinde, iki ruhun birlikte, birbirini tamamlayarak yol aldığı bir yolculuktur. Birbirinin kalbini ve duygularını en derin şekilde anlayan, yalnızca dışarıya değil, içe doğru da birlikte yol alan bir bağıdır. "Mahbub" olmak, sadece birisini sevmek değil, onu tanımak, yüceltmek ve ona duyulan sevginin saf haliyle her yönünü kabul etmektir. Ve "Fuzûlî", aşkın her sınırı aşarak, sadece bir kişiye değil, insanın ruhuna duyulan en derin sevgiyi ifade eder. Aşk, insanı yalnızca bir beden olarak değil, ruhsal bir varlık olarak da etkiler, onun derinliklerine iner, ona şekil verir.

Bugün kullandığımız kelimeler çoğu zaman duygusal derinliklerden uzaklaşmış olsa da, "hemdem", "mahbub" ve "fuzûlî" gibi kelimeler, geçmişin ruhunu ve manevi derinliğini bizlere hatırlatır. Sevgi ve dostluk, bir insanın kalbini ve ruhunu anlamakla, onu en saf haliyle kabullenmekle mümkündür. Bu eski kelimeler, sadece dilin değil, yüzyılların ruhunu da taşır. Sevgi, bir arayış, bir yolculuk ve bir teslimiyet halidir. Gerçek dostluk, her şeyin ötesinde, ruhsal bir derinlik ve anlam kazanır. Her bir kelime, ruhumuzda iz bırakan bir yankı yaratır, bizi her gün daha derin bir sevgiyi keşfetmeye davet eder.

Belki de bugün, bu eski kelimeleri daha derinlemesine keşfetme zamanıdır. "Hemdem", "mahbub" ve "fuzûlî" gibi kelimeler yalnızca dillerin geçmişiyle değil, aynı zamanda ruhsal yolculuklarımızla da bağlantılıdır. Bir zamanlar hangi anlamlar yüklendiğini, insanlara neler hissettirdiğini sorgulamak, belki de modern dünyada kaybettiğimiz o derin anlamı yeniden bulmamıza yardım olabilir. Bu kelimeler, sadece kelime dağarcığımıza eklemekle kalmaz; aynı zamanda



Sizde bu kelimeleri keşfederek, geçmişin derinliğine inmeye, anlamlarını bugüne taşımaya ve belki de kaybolan duygusal bağları yeniden kurmaya ne dersiniz?

NOSTALJİK TEŞBİH

Sen ki dilimde her dem, bir mahbub misâli,
Aşkınla yanar gönlüm, her an seninle bir vâli.
Ne bir bakışınla delîl olur her niyetim,
İçimdeki sevda, her an tâlib olur seninle yitip gitmeme.
Yârim, hemdem olduğunda her halim huzura erer,
Ebedî aşk ile dolarım, seni her zaman şâd eder.

Feryâdında, Fuzûlî gibi yandım her gece,
Uzun yıllar boyu şeb-âhî gibi bekledim, her düşte.
Nefesimdeki bâzâr, seni bekler her zaman,
Dostlukla sarar her zaman seni, şahbaz gibi uçarım.
Aşkınla içim yanar, mahbub seni her an ararım.

VE ŞİİR...



AKİDE ŞEKERİ

Julide ERİŞİR
(Araştırmacı/Yazar)

Akide şekerinin menşei, arapça "akit" "sözleşme" anlamından gelmektedir. Osmanlı'nın ulufe döneminde, yeni çerilere üç ayda bir dağıtılan bu şekerler, yeniçeri askerlerinin padişaha olan bağlılıklarını ve akitlerini temsil ederdi. Dolayısıyla akide şekerleri sadece bir mutfak lezzeti olarak doğmamış, padişah ile askerler arasındaki derin itimadın da simgesi olmuştur.

Akide şekerleri, Osmanlı saray mutfağından Anadolu'ya yayılmış, taşradaki tebanın sosyal ve dini ritüellerinde önemli bir yer tutmuştur. Nitekim halk arasında bayramlar, mevlitler ve anlamlı günlerin vazgeçilmezi haline gelerek köy toplantılarında sosyal bağları güçlendiren hoş bir araca dönüşmüştür.

Müzeyyen ikramlık tabaklarda yer alan, badem şekerlerine göre daha mütevazı fiyatı ile daha halktan, daha ulaşılabilen, ağız tatlandırıp gönlü hoş tutan akide şekerleri, günümüzde halen şekerleme dükkanlarında, köy ve mahalle bakkallarının sade cam kavanozlarında, çeşitli renklerdeki parlak görünümeleri ile arz-ı endam etmektedir. Ancak geçmişin çocukları için halen değerini muhafaza etse de; günümüz yetişkinleri ve yeni nesil kuşaklar arasında unutulmaya yüz tutmuş nostaljik bir lezzete dönüşmüştür.

Benim için akide şekerleri, aromasına olan hayranlığı sebebiyle her bayram arifesinde bir torba dolusu şekerle eve gelen babamı sembolize etmektedir. Her ne kadar babam akide şekerleri timsali dışı sert ve gölgesi pek olsa da ; tanıyanlar için kalbi yumuşak, sohbeti tatlı, geleneksel ve iyi bir insandı.

Esasen akide şekerleri, rahmetli babamın sadece bayram lezzeti olarak bizlere sunduğu bir tadı ifade etmiyordu. Her bayram ziyaret ettiği annemizin kabrini süslüyor, tatlandırıyordu. Kabrin üzerine serpiştirdiği şekerler, çiçekler arasında yerini alıyor, toprağı tatlandırıyordu. Belli ki akide şekerleri, babamın ve fotoğraflarından tanıdığım annemin ortak tadıydı. Mekanları cennet olsun!

İnsanoğlu, tecrübelerle paralel biraz geç olgunlaşır. Bu noktada unutulmaması gereken şey, iyi ve güzel şeylerin kadrinin ve kıymetinin vaktinde bilinmesidir. Bizlere ikram ettiği şekerlerin tadından mı yoksa kendi insani yanından mı bilmem ama babama duyduğum sadakat ve sevgi, yeniçerilerin sultana olan gönülden bağlılıklarına emsaldir.

Günümüz şekerlemeleri arasında artık pek tercih edilmese de akide şekerlerinin böylesine ayrı bir yeri vardır bende...

Romanın Konusu ve Temaları

Kitap, başkarakteri Uzun İhsan Efendi'nin "Dünya bir düştür, düştten ibarettir." düşüncesi ekseninde şekillenen bir hikâye sunuyor. Roman boyunca gerçek ile hayalin iç içe geçtiği, kaderin ve tesadüflerin birbirine karıştığı bir serüven izliyoruz. Uzun İhsan Efendi'nin oğlu Bünyamin'in yaşadığı maceralar, aslında insanın varoluşsal yolculuğunu simgeliyor.

Eserde ele alınan başlıca temalar arasında:

Gerçeklik ve Hayal Arasındaki İnce Çizgi: Roman, okura gerçekliğin ne olduğunu sorgulatırken, düş ile gerçeğin nasıl iç içe geçtiğini gösteriyor.

Kader ve Tesadüf: Karakterlerin hayatındaki olaylar kaderin bir parçası mı, yoksa tamamen rastlantısal mı?

Bireyin Kimlik Arayışı: Bünyamin'in kendini ve dünyayı anlamaya çalışması, okuyucuya derin bir içsel yolculuk sunuyor.

Doğu ve Batı Çatışması: Osmanlı'nın doğu mistisizmi ile batı bilimi arasındaki çatışmalar, romanda sıkça karşımıza çıkıyor.

Romanın Üslubu ve Anlatımı

Anar, romanında Osmanlıca kelimelerle süslenmiş zengin bir dil kullanıyor. Ancak bu dili kullanırken okuyucuyu zorlamıyor; aksine dönemin atmosferine kolayca adapte olmamızı sağlıyor. Mizahi anlatımı, derin felsefi söylemlerle harmanlayarak kitabı hem eğlenceli hem de düşündürücü bir hale getiriyor. Karakterlerin iç dünyasına dair yapılan derin analizler ve olayların sürprizli akışı, okuyucuyu sürekli bir merak içinde tutuyor.

Belki gerçeği anlat

"Puslu Kıtalar Atlası": Hayal ile Gerçek Serüven

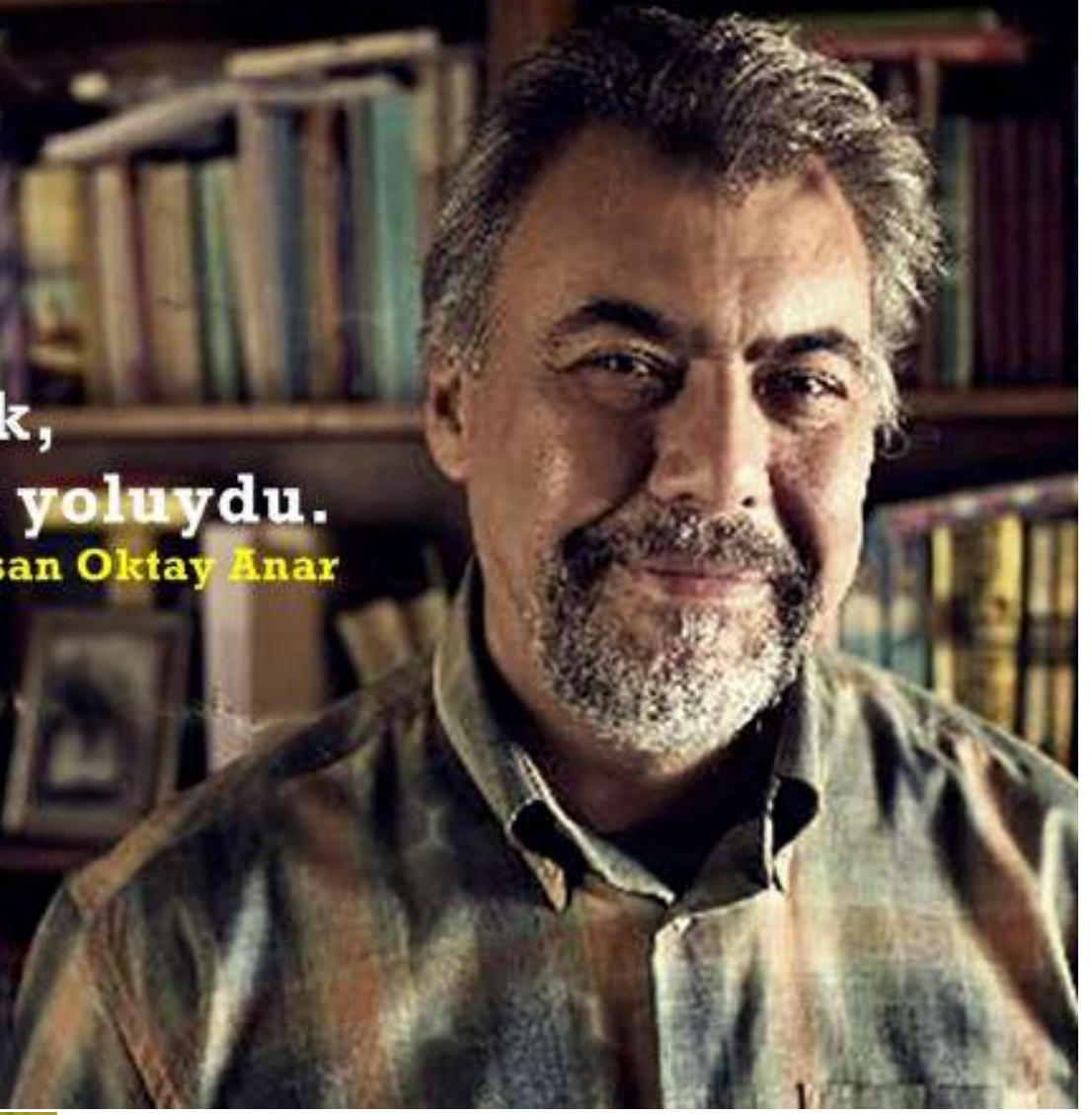
İhsan Oktay Anar'ın kült romanı *Puslu Kıtalar Atlası* okuyucuyu 17. yüzyıl Osmanlı İstanbul'unda gerçek bir yolculuğa çıkarıyor. Ancak bu yolculuk sadece fiziksel değil, aynı zamanda zihinsel ve felsefi bir keşif serüvenidir. Roman, tarihle harmanlanmış kurgu, mistisizm ve felsefi temaları ve benzersiz anlatım tarzıyla Türkiye'de özgü bir yer edinmiştir. Peki, *Puslu Kıtalar Atlası* neden okunmalı ve bu kitabı bu kadar özel kılan nedir?



de susmak,
tmanın tek yoluydu.
İhsan Oktay Anar

k Arasında Bir

talar Atlası, okuyu-
çen büyüleyici bir
dece mekânsal de-
şif sürecini de içe-
su, derin felsefi
k edebiyatında ken-
Kıtalar Atlası neden
unsurlar neler?



Kitaptan Çarpıcı Alıntılar

Romanın felsefi derinliğini ve edebi gücünü yansıtan bazı unutulmaz alıntılar şunlardır:

“Dünya bir düştür, düştten ibarettir.”

“Bir insanı kandırmanın en iyi yolu, ona gerçeği anlatmaktır.”

“Kimi zaman gerçeği anlamak için rüyaya yatmak gerekir.”

Bu alıntılar, romanın temel felsefi alt yapısını özetler nitelikte.

Okuyucu Yorumları: Peki, Bu Kitap Neden Okunmalı?

Okurların gözünden *Puslu Kıtalar Atlası*, sadece bir macera romanı olmanın ötesinde, okuyucuya derin sorgulamalar yaptıran bir eser olarak öne çıkıyor. Kitabı okuyan pek çok kişi, romanın çok katmanlı yapısını çözümlemek için tekrar tekrar okumaya ihtiyaç duyduğunu belirtiyor. Felsefi sorgulamalar, tarihsel atmosfer ve sürükleyici kurgu, kitabı unutulmaz kılan unsurların başında geliyor.

Bir okurun değerlendirmesi şu şekilde:

"Bu kitap, sadece bir roman değil, aynı zamanda bir zihin yolculuğu. Anlatılanlar kadar anlatılmayanlar da insana çok şey düşündürüyor."





Altın Portakal Film Festivali'nde **En İyi Film** ödülünü kazanmış olan **Mukadderat**, Türk sinemasının önemli yapımlarından biri olma yolunda dikkat çekici bir başarıya imza attı. Filmi izledikten sonra, **kader ve seçim** arasındaki ince çizgiyi bir kez daha sorgulamak, insanın içsel dünyasına dönmek isteyenler için **kesinlikle izlenmesi gereken bir yapım**.

Siz de bu derinlikli filmle, toplumun ve bireylerin mücadelesini keşfetmek, hayatın her anının ne denli kıymetli olduğunu anlamak isterseniz, "**Mukadderat**"ı kaçırmayın





Mukadderat: Toplumun Yansıması ve Sinemada İnsanın Sınavı

Türk sinemasının dikkat çeken yapımlarından biri olan **Mukadderat**, yalnızca bireysel bir dramayı değil, aynı zamanda toplumun derinliklerinde saklı kalmış sosyal ve psikolojik yaraları da yüzeye çıkarıyor. **Emre Yeksan**'ın yönetmenliğini üstlendiği film, **Altın Portakal Film Festivali**'nde en iyi film ödülünü kazanarak, ne kadar güçlü bir yapım olduğunu kanıtıyor. Yeksan'ın imzasını taşıyan bu film, Türk sinemasının önemli örneklerinden biri olma yolunda emin adımlarla ilerliyor.

Mukadderat, baş karakter **Erhan** üzerinden, hayatta başımıza gelen olayların ve verdiğimiz kararların bizi nasıl şekillendirdiğini sorgulayan bir yolculuğa çıkıyor. Erhan, bir anlamda “çağımızın yalnız insanı” rolünü temsil ediyor. Sürekli bir mücadele içinde olan ve karmaşık duygularla boğuşan bu karakter hem toplumun hem de bireysel dünyanın ağır yükleri altında sıkışmış bir figürdür. Filmin çarpıcı özelliklerinden biri, **top-**

lum eleştirisini derinlemesine ve kişisel bir bakış açısıyla sunmasıdır. Filmin ana temalarından biri, **kader** ve **seçim** arasındaki çizginin ne kadar ince olduğudur. Erhan'ın hayatındaki zorluklar, ona hiç beklemediği bir şekilde “mukadderat”ını gösterirken, bir taraftan da her kararın ne kadar önemli olduğu anlatılıyor. Bir bireyin ve toplumun yüzleşmek zorunda olduğu zor gerçeklerle, insanın karşı karşıya kaldığı kaderin nasıl şekillendiği vurgulanıyor. Yeksan'ın sinematografik anlatımı da filmi farklı kılıyor. **Görüntüler** ile **anlatılan duygular** arasında kurduğu köprü, izleyicinin duygusal olarak karakterle bağ kurmasını sağlıyor. Bazen kasvetli, bazen de umutlu anlarla zenginleştirilmiş bir atmosfer, izleyiciyi adeta karakterin dünyasına hapsediyor. Sinematik olarak oldukça özgün ve dikkatli bir şekilde kurgulanan “Mukadderat”, izleyicilerine unutulmaz bir deneyim sunuyor.



Filmin, **toplumsal yapıların birey üzerindeki etkisini** yansıtan her sahnesi, **içsel boşluklar** ve **dışsal baskılar** arasında denge kurmaya çalışan insanın ne kadar kırılgan olabileceğini gösteriyor. Bu temalar yalnızca bireysel değil, toplumsal olarak da büyük yankı uyandırıyor.

Her bir karakterin iç yolculuğu, aslında günümüz Türkiye'sinin bireyini ve toplumunu nasıl şekillendirdiğine dair bir ayna tutuyor.

Mukadderat, izleyiciyi düşündürmekle kalmaz, aynı zamanda modern dünyadaki insanlara da bir **hesaplaşma** sağlar. Zihinsel ve duygusal derinliği olan bir yapım olarak, film sadece bir hikâye anlatmaktan çok daha fazlasını vaat ediyor. Toplumsal bağlamda **yeni bir bakış açısı** sunuyor ve insanın seçimleriyle şekillenen bir kaderin her yönüyle yüzleşmesini sağlıyor.

Kalimba'nın Kökleri: Bir Afrika Mirası

Kalimba, Batı Afrika kökenli bir enstrümandır ve "thumb piano" (parmak piyanosu) olarak da bilinir. Geçmiş, 3000 yıl öncesine, eski Afrika köylerine kadar dayanır. İlk kalimbalar, genellikle bambu ya da ahşap üzerine yerleştirilmiş metal levhalardan yapılır ve parmak uçlarıyla çalınır. Enstrüman, Afrika'nın farklı kültürlerinde, dini ritüellerde ve toplumsal etkinliklerde önemli bir rol oynamıştır.

Kalimba'nın geleneksel biçimi, sadece bir müzik aleti olmanın ötesine geçer; bir kültürün sesidir. Özellikle Zimbabve, Zambiya ve Kenya gibi ülkelerde, kalimbalar günlük yaşamın bir parçasıdır. Zamanla, bu enstrüman Batı'ya yayıldı ve modern dünyada popüler bir müzik aracı haline geldi.

Kalimba'nın Yapısı: Notalar Arasındaki Harmoni

Kalimbalar, genellikle 5 ila 17 metal levhadan oluşur. Bu levhalar, farklı uzunluklarda ve kalınlıklarda olup, her biri farklı bir nota üretir. Bu yapısı sayesinde, her kalimba, çalan kişiye kendine özgü bir ses yelpazesi sunar.

Kalimbaların en yaygın türlerinden biri 17 tırtıklı kalimbadır. Bu enstrümanın sesleri, zengin ve derindir. Ancak 10 tırtıklı, 15 tırtıklı ve 8 tırtıklı gibi daha küçük versiyonlar da mevcuttur. Her biri, çalan kişinin ses tercihinine ve tarzına göre farklı bir deneyim sunar.

Kalimba Çalma Teknikleri: Parmaklarınızla Dans Edin

Kalimba çalmak, parmak uçlarınızla dokunduğunuzda, her notanın kendine has bir melodik yapısı vardır. Enstrümanın en büyük özelliği, seslerin parmak uçlarıyla çekilmesiyle elde edilmesidir.

Kalimbada çalınan notalar, genellikle sırayla, yavaşça ve dikkatlice çıkarılır. Çalan kişi, tırnaklarıyla veya parmak uçlarıyla metal levhaları çeker. Bu, kalimbaya benzersiz ve yumuşak bir ton

verir. Çalarken, hızlı ve derin bir ses elde etmek için levhalara baskı yapılabilirken, hafif ve tiz bir tını için ise daha yavaş ve nazik dokunuşlar gereklidir.

Kalimba çalarken, genellikle parmaklarla levhalara dokunulur, fakat bazen tüy, taş gibi başka malzemelerle de ses çıkarılabilir. Bu teknikler, çalınan müziğin daha geniş bir duyuşal deneyime dönüşmesini sağlar.

Bir Terapi Aracı Olarak Kalimba

Kalimbayı çalmak, aynı zamanda bir terapi biçimi olarak da kullanılır. Modern zamanın stresli koşullarında, kalimba insanları rahatlatan, huzurlu melodiler üretebilen bir enstrüman olarak öne çıkar. Zihinsel rahatlama sağlayan bu enstrüman, doğrudan meditasyonla ilişkilendirilir. Kalimbanın melodik yapısı, stresin azalmasına ve zihinsel berraklığın artmasına yardımcı olabilir.

Bu nedenle, kalimbalar yalnızca müzikal bir ifade biçimi değil, aynı zamanda bireylerin içsel huzura kavuşmasına yardımcı olan bir araçtır. Hem zihinsel hem de fiziksel rahatlama sağlar. Çalarken odaklanma, kişinin kendisini tanımasına ve duygusal dengeyi bulmasına yardımcı olur.

Kalimba: Ruhun Tınısı



Şubat ayı, soğuk kış günleri ve içsel keşiflerin zamanı... Doğanın dinginliğine uyum sağlamak, iç huzuru bulmak için enstrümanların tınlarına başvurmak, bazen tüm ruh halinizi dönüştürebilir. Kalimba, tam bu noktada, hem dinlendirici hem de büyüleyici bir enstrüman olarak karşımıza çıkar.

Bir Terapi Aracı Olarak Kalimba

Kalimbayı çalmak, aynı zamanda bir terapi biçimi olarak da kullanılır. Modern zamanın stresli koşullarında, kalimba insanları rahatlatan, huzurlu melodiler üretebilen bir enstrüman olarak öne çıkar. Zihinsel rahatlatma sağlayan bu enstrüman, doğrudan meditasyonla ilişkilendirilir. Kalimbanın melo-

dik yapısı, stresin azalmasına ve zihinsel berraklığın artmasına yardımcı olabilir.

Bu nedenle, kalimbalar yalnızca müzikal bir ifade biçimi değil, aynı zamanda bireylerin içsel huzura kavuşmasına yardımcı olan bir araçtır. Hem zihinsel hem de fiziksel rahatlatma sağlar. Çalarken odaklanma, kişinin kendisini tanımasına ve duygusal dengeyi bulmasına yardımcı olur.



Günümüzde kalimba, yalnızca Afrika kökenli topluluklarda değil, tüm dünyada popüler bir enstrümandır. Sanatçılar, çeşitli müzik türlerinde kalimba kullanarak dinleyicilerine benzersiz bir deneyim sunar. Özellikle yeni çağ müziği, ambient ve hatta indie müzik sahnelerinde, kalimbanın yeri giderek büyümektedir.

Kalimbaya olan ilgi, sosyal medyanın etkisiyle de hızla artmıştır. YouTube'da ve diğer müzik platformlarında, kalimba ile çalınan popüler şarkıların videoları milyonlarca izlenmektedir. Kalimbayla cover yapılan şarkılar, bu enstrümanın ne kadar evrensel ve dinlendirici olduğunu bir kez daha gösteriyor.





Kalimba Çalmayı Deneyin: Kendi Müziğinizi Yaratın

Kalimba çalmaya başlamak oldukça basittir. Eğer bir kalimba edinmeyi düşünüyorsanız, bazı temel adımları izleyerek ilk melodinizi kolayca yaratabilirsiniz. Başlangıç olarak, "Do" notasını bulup çalmayı deneyin. Ardından, diğer notaları keşfederek, çalmak istediğiniz melodiği oluşturabilirsiniz.

Bir kalimba edinmeye karar verirseniz, yalnızca bir müzik aleti edinmiş olmazsınız, aynı zamanda ruhsal bir yolculuğa çıkarsınız. Kalimbayla müzik yapmak, sadece bir sesin ardındaki derinliği keşfetmek değil, aynı zamanda içsel huzura ve rahatlamaya giden bir yoldur.

TUTKUNUN, GÜCÜN VE YAŞAMIN RENGİ

KIRMIZI

Kırmızı, sadece bir renk değil, aynı zamanda insanlık tarihinde ve kültürlerinde derin izler bırakmış evrensel bir semboldür. Tutku, aşk, güç, tehlike, şans ve daha birçok anlamı içinde barındıran bu renk hem bilimsel olarak incelenmiş hem de sanat, moda, psikoloji ve sosyoloji gibi birçok alanda önemli bir yer tutmuştur. Geçmişte tamamıyla doğal kaynaklardan elde edilen kırmızı renk, pek çok medeniyette gücün ve zenginliğin bir simgesi olarak kullanılmış olup, Osmanlı döneminde romatizma te-

Bilimsel Mercek Altında Kırmızı

Psikoloji: Kırmızı renk, psikolojide genellikle enerji, heyecan, tutku, aşk ve güç gibi duygularla ilişkilendirilir. Aynı zamanda, dikkat çekme, risk alma ve agresif davranışları tetikleme gibi etkileri de bulunmaktadır. Renk psikolojisi uzmanlarına göre kırmızı renk, insanları harekete geçirmeye ve dikkatlerini çekmeye yönelik güçlü bir araçtır.

Fizyoloji: Kırmızı renk, fizyolojik olarak da birçok etkisi bulunan bir renktir. Kalp atış hızını ve kan basıncını artırarak vücudu uyarır, metabolizmayı hızlandırır ve adrenalini salgılamayı tetikler. Bu nedenle, kırmızı renk genellikle enerji veren ve motive eden bir renk olarak kabul edilir. Hill ve arkadaşlarının (2010) yaptığı bir araştırmada kırmızı rengin kan basıncını yükselterek vücudumuzu alarma geçirdiği belirtilmiştir.

Nörobilim: Beynin görme merkezindeki nöronlar, kırmızı ışığa farklı tepkiler verir. Bu durum, kırmızı rengin dikkat çekme ve duygusal tepkileri tetikleme özelliğinin nörolojik bir açıklamasını sağlar.

Pazarlama: Pazarlama dünyasında kırmızı renk, dikkat çekmek ve satışları artırmak için sıkça kullanılan bir araçtır. Özellikle fast food restoranları, spor markaları ve otomobil sektörü gibi alanlarda kırmızı renk, enerji, tutku ve hız gibi kavramları çağrıştırarak tüketicileri çekmeyi amaçlar. Simon ve arkadaşlarının (2012) yaptığı bir çalışmada kırmızı rengin özellikle açlık ve susuzluk gibi temel ihtiyaçlarla ilgili ürünlerin satışını önemli ölçüde artırdığı tespit edilmiştir.

Farklı Dinlerde, Kültürlerde ve Mitolojilerde Kırmızı

Çin: Şans, mutluluk, kutlama. Çin Yeni Yılı gibi özel günlerde sıkça kullanılır.

Hindistan: Aşk, evlilik, saflık ve bereket. Gelinlerin kıyafetlerinde ve festivallerde sıkça görülür.





Japonya: Aşk, tutku, bolluk, şehvet. Geisha'ların kıyafetlerinde ve kabuki tiyatrosunda kullanılır.

Batı Kùltürleri: Aşk, tehlike, güç, Sevgililer Günü, trafik işaretleri gibi farklı alanlarda kullanılır.

Hristiyanlık: İsa'nın kanını, şehitliği, kutsal ruhu temsil eder.

Roma İmparatorluğu: Sınıf farkını belirleyen bir sembol niteliğinde olup savaş tanrısı Mars'ın rengidir. Bu sebepten, Roma İmparatorluğu'nda kırmızı renk cesaret, savaş ve kan ile bağdaştırılmıştır. Bunun sonucunda kırmızı renk özellikle savaşçılar tarafından kullanılmıştır.

Yunan Mitolojisi: Savaş tanrısı Ares ile ilişkilendirilir.

Norse Mitolojisi: Ateş ve yıkımla bağdaştırılır.

Tarih: Tarih boyunca kırmızı renk, krallar, asilzadeler ve liderler tarafından güç ve statü sembolü olarak kullanılmıştır. Ayrıca, devrimler ve sosyal hareketlerde de sıkça kullanılan bir renk olmuştur.

Kırmızı: Psikoloji ve İnsan Davranışları

Aşk ve Tutku: Kırmızı renk, aşk ve tutku ile sıkça ilişkilendirilir. Romantik ilişkilerde, kırmızı renk heyecanı ve arzuyu artırabilir.

Öfke ve Agresiflik: Aşırı kırmızı, öfke ve agresifliği tetikleyebilir. Bu nedenle, öfke kontrolü sorunları olan kişilerin kırmızıdan uzak durması önerilir.

Motivasyon: Kırmızı renk, insanları motive eder ve hedeflerine ulaşmak için daha fazla çaba göstermelerini sağlar.

Sosyal Etkileşim: Kırmızı renk, sosyal etkileşimlerde de önemli bir rol oynar. Kırmızı giyen kişiler, daha çekici ve güvenilir olarak algılanabilir.

Teknoloji: Sanal gerçeklik ve artırılmış gerçeklik gibi teknolojilerde kırmızı renk, daha gerçekçi ve etkileyici deneyimler sunmak için kullanılmaktadır.

Yapay Zekâ: Yapay zekâ algoritmaları, kırmızı rengi analiz ederek insan duygularını ve davranışlarını daha iyi anlamayı amaçlamaktadır.

Kırmızı ve Sağlık: Kırmızı renk, kan basıncını yükselterek kalp atış hızını artırabilir. Bu nedenle, yüksek tansiyon veya kalp hastalığı olan kişilerin kırmızı rengi aşırı kullanmaktan kaçınmaları önerilir.

Kırmızı ve Doğada:

Doğada kırmızı renk, genellikle tehlike veya zehirli olma anlamına gelir. Örneğin bazı zehirli mantarlar, bazı böcekler ve sürüngenler kırmızı renk taşır





Günlük Yaşamda ve İş Dünyasında Kırmızı

Moda: Kırmızı renk, moda dünyasında hem kadınlar hem de erkekler tarafından sıkça tercih edilen bir renktir. Kırmızı elbiseler, kıyafetler ve aksesuarlar, şıklık ve dikkat çekmek isteyenler için ideal seçeneklerdir.

Sanat: Resim, heykel ve tasarım gibi sanat dallarında kırmızı renk, duyguları ifade etmek, dikkat çekmek ve derin anlamlar taşımak için kullanılır.

İç Mimarlık: İç mimaride kırmızı renk, mekanlara enerji ve sıcaklık katar. Ancak, aşırı kullanımı da rahatsızlık verebilir.

İş Dünyası: Kırmızı renk, iş dünyasında güç, otorite ve liderliği temsil eder. Kırmızı bir kravat veya kırmızı bir detay, bir iş görüşmesinde daha güvenilir ve karizmatik bir izlenim bırakabilir. Ancak, kırmızıyı iş hayatında kullanırken dikkatli olmak gerekir. Aşırı kullanımı agresiflik ve gerginliğe neden olabilir.

Kırmızı hem bilimsel gerçeklerle desteklenen etkileri hem de kültürel zenginliği ile hayatımızın birçok alanında önemli bir yere sahiptir. Doğru kullanıldığında, bize güç, güven ve enerji verir.

Kırmızı, sadece bir renk değil, aynı zamanda bir dildir.

Bu dili doğru kullanarak, duygularımızı ifade edebiliriz, başkalarını etkileyebiliriz ve hayatımıza renk katabiliriz. Ancak abartıdan kaçınmak ve kişisel tarzınıza uygun tonları seçmek önemlidir.





Her şey çocukluğumuzda, minicik ellerimizle ilk aynaya dokunduğumuz, şaşkın ve masum gözlerimizle kendimizi gördüğümüz o an başladı. Önce bedenimizi nasıl göründüğümüzü merak duygusuyla idrak ettik.

Sonra hayatta ve güvende kalabilmek adına ebeveynlerimizin niye öfkelenediklerini, neye güldüklerini, neye mutlu olduklarını, neye hüznünlendiklerini öğrenip onları taklit etmeye başladık. Sorgulamadan, şüpheye düşmeyen, çünkü beden en saf haliyle hayatta kalmak için çabalarırken zihnimiz bu durumu kolaylaştırmak ve bizi güvende tutmak adına adaptasyon geçirir. Sonra dış dünyayı öğrenmeye başlarız. Komşularımızdan, yakın

Acaba gerçekte n kendimize mi bakıyoruz aynaya bakarken yoksa yabancı bir misafire mi? Gerçekten kendimiz miyiz göz göze geldiğimiz.

Ebeveynlerimiz, arkadaşlarımız, komşularımız, toplum mu yoksa davranışlarımızı konuşturmalarımızı belirleyen. Hepimizin toplumda bir rolü, statüsü, kimliği, yargıları ve değerleri var.



Peki tüm bunları daha da ötesi kimliğimizi kim biliyor? Maskelerimizin altında aslında gizlice uyuyan bizi kim görüyor? Ya da kim saklıyor bizi, veya bizi kendimizi saklanacak kadar korkutan kim ve neden? Gerçeklerle yüzleşmeye var mısınız?

GÖLGENLE TANIŞMAYA VAR MISIN?

veya uzak çevreden, okuldan, televizyondan, gelişmiş teknolojiyle birlikte dijital ve sanal mecralardan, sosyal medyadan herkesten her şeyden bir şeyler öğrenmeye başlarız. Buna göre kendimize bir kalıp oluşturmaya, toplumun onayladığı iyi bir imaj çizmeye uğraşırken, yeni ve görkemli maskelerimiz ile birlikte en derinlerde gerçek kimliğimizi matruşka bebeklere dönüştürme yoluna gireriz.

Zihnimizin özüne indiğimizde utanç kaynağı, arsız, rahatsız edici düşüncelerimiz oluyor mu? Ya da ya şöyle yap-saydım dediğimiz eyleme dö-kemediğimiz fantezilerimiz veyahut karanlık idealarımız yok mu? Bizler insanız hepimizin içinde bir aydınlık aynı anda da bir karanlık taraf var. Veyahut neden bildiğimizin dışına çıkan davranışlara sahip insanları yargılıyoruz? Öfkemiz kime ve niye?

Şimdi kendimize bir dönüş yapalım mı? Hakkımıza girilmediği, sınırlarımıza saygısızlık edilmediği sürece başkasının sözleri davranışları yaptıkları neden bizim umurumuzda. Hakikate bakarsak eğer yargıladığımız ne varsa aslında bizim içimizde yargıladıklarımız aslında yapamadıklarımız, yapamadıklarımız ise içten içe yapmak istediklerimiz ve ihtiyacımız. İşte bu bizim gölgelerimiz. Peki o zaman bu öfke bu kin neden diye soruyorsunuz değil mi? Bu duygular bizim korkularımızın besili ancak güç-

süz çocuğu. Yetiştigini öğrendiğin fanustan çıkmadığımız okyanusa yol almadığımız başkaları ne der diye, ya başarısız olursam diye korkularımızla yüzleşmediğimiz içimizdeki bize bir şans vermediğimiz sürece her şey aynı olacak ve biz hiç düşünmeden ölmeden bir çatı katına veya küflenmiş bir bodrumda havasız bekleyen bir tabuta tıkacağız kendi elimizle benliğimizi. Hadi bundan vazgeçelim hep birlikte kendimizi keşfedelim içimize bir meşale tutalım ve aynanın karanlık tarafındaki özümüze bakalım.



Kendimizi keşfetmemizin ilk adımı kendimize karşı dürüst olmaktan geçiyor. Kandırma-
dan, lafı dolandırmadan, bahanelere sığınmadan gölgelerimizle yüzleşmekten. Eğer bahanelerimiz çok fazlaysa; nedenli soru işaretlerimiz çoktur demektir içimizde.

Bunu aşmanın yolu ise çok basit aslında. Neden sorusunu defalarca sorup bahaneler üretebiliyorsak eğer nasıl sorusunu sorup tüm bahaneleri çürütebiliriz de bu işin en kestirme yolu. O zaman yalnızca nasıl diye soralım ve cevaplarımızla bütünleşelim.



Carl Gustov Jung ne güzel söylemiş aydınlığın hayalini kurmak değil karanlığın içine girmek bizi aydınlatır diye. Tam da bu nedenle gölgelerimizi kabullenmeli ve gölgelerimizi neyin beslediğini, onlar dan ne elde ede-

bileceğimizi öğrenmeliyiz. Evet yanlış duymadınız öğrenmek bilgi edinmek çünkü gölgelerimiz aslında bizim gücümüzdür. Gölge-ler sanılanın aksine karanlık ve korkularımız bizi tüketmek için değil, bizi daha derin bir insan yapabilmek için orada.

Bunu mitolojiden ilham alarak da açıklayabiliriz aslında. Loki'nin hikayesi karanlıkta oynamayı öğrenmiş bir ustanın simgesidir. O karanlığın içinde kaybolmaz, aksine ondan güç alır. Loki karanlıkta oynayarak onunla dans eder. Loki'nin gücü karanlıkla barışıp ondan yararlanmasında gizlidir. Ya da daha iyisi Hades. Gelelim hikayesine. Mitolojideki bu Tanrı kainat Tanrılar arasında paylaşılırken payına Yeraltı düşer. Hades her ne kadar bu

duruma kızsada yeraltında karanlığın derinliklerinde hüküm sürmeye başlar. Yeraltının tüm zenginliklerine gücüne sahip olur. Ve bir gün Tanrıların Devlere karşı olan savaşında kardeşleri ondan yardım istediğinde onlara yardım etmeyi kabul eder. Ve Hades'in Yeraltı Krallığı ve karanlığı sayesinde Tanrılar savaşı kazanır. Hades karanlıkta hem hüküm sürmüş, hem bir krallık kurmuş hem güçlenmiş hem de adaleti sağlamıştır.

Her karanlıkta bir ışık, her korkuda bir özgürlük, her kayıpta yeniden doğuş vardır. Biz bu yolculukta yalnız değiliz. İçimizdeki çocukta gölgelerimizde bizimle birlikte. Onlarla elele yürümeye başladıkça ve barış içinde oldukça özgürlüğümüzü bulacak ve hayatta kalmanın ötesinde hayatı yeniden keşfedeceğiz. Sonra ne olursa olsun karanlık bizi korkutmayacak yeni bir sen doğacak ve her şeyin en iyisine layık olduğumuzu anlayacak ve kendi gücümüzün farkında olacağız.



Korkma

*çünkü içindeki gücü
bulduğunda hiç bir şey
seni durduramaz.*

Arzu ÖZDEMİR

Sosyolog /
Manevi Rehber ve
Danışman

HAYAL AYNASI

Bir zamanlar, derin ormanların ve kayalık dağların arasında, hayallerinin peşinden gitmeyi hayal eden bir köy vardı. Bu köyde herkes yaşamını kabullenişle sürdürürdü. Fakat bir kadın vardı ki, adı Elif'ti. Elif'in içinde bir ateş yanıyordu; ama bu ateş, köyün sınırlarına sığmıyordu. O, sadece hayal kurarak yaşamak istemiyordu, hayalini gerçeğe dönüştürmek istiyordu.

Bir gün, Elif, köyün yaşlı kadını Nisan'ı ziyaret etti. Nisan, ona hep "Hayal et," demişti. "Ama unutma, hayaller yalnızca cesur yüreklerin yolculuklarındadır." Elif, ilk defa o an, Nisan'ın sözlerini anlamıştı.

Köyde herkes Elif'i küçük görüyordu. "Yıldızlara ulaşmak, sadece bir hayal," diyorlardı. Ama Elif, içindeki ateşi hissettiği her an, "Hayallerimin peşinden koşmak, buna inanç duymak, bana her şeyi verecek!" diye düşünüyordu.

Bir sabah, Elif, köyün dışına çıkmaya karar verdi. Ve bu karar, hayatını sonsuza dek değiştirecek bir yolculuğun başlangıcıydı. Dağlar, vadiler, karanlık ormanlar... Her biri ona bir sınav sunuyordu. "Bu yol seni geriye getirecek," diyen bir ses vardı her adımda. Ama Elif bir adım daha attı.

Ormanın derinliklerinde, ilk kez karşılaştığı bir yaratık onu bekliyordu. Yüksek ve karanlık bir silüetti. "Beni geçemezsin," dedi yaratık, boğuk bir sesle. "Hayallerin sana ihanet eder. "Elif, bir an duraksadı. "İhanet etmeyen bir şey yoktur!" diye bağırarak, yaratığa doğru koşmaya başladı. O an, içindeki gücü bulmuştu. Yaratık yok oldu. Elif, korkunun gerçekte sadece bir gölge olduğunu fark etti: "Gölge seni korkutmak ister, ama sen onu aydınlatmalısın."

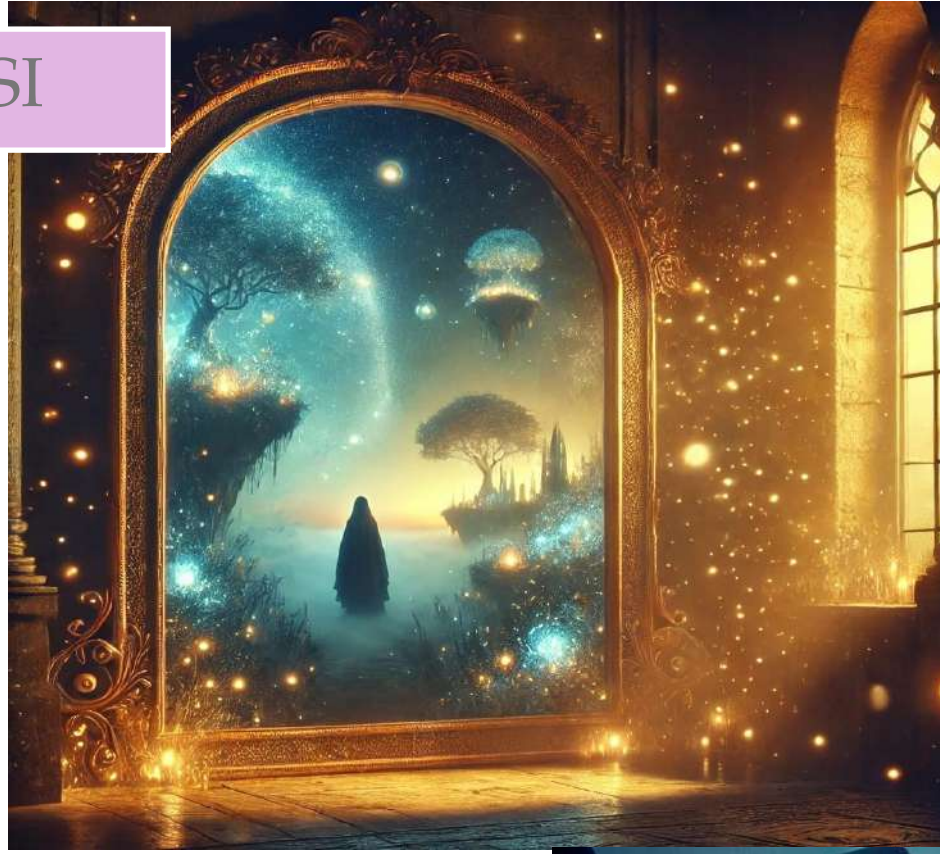
Fakat yolculuk daha zorlu olacaktı. Çetin dağlara tırmanırken, zirveye ulaşmak neredeyse imkânsız gibiydi. Fırtına, kayalıkların etrafında uluyordu. Her adımda Elif daha da yoruluyor, her taş, her düşüş onu bir adım daha geriye çekiyordu. Ama içindeki bir ses, "Daha fazla adım at!" diyordu.

Birden, dağın zirvesinde, yüksekçe bir kayadan aşağıya düşmeye başlayan bir taş gördü. Taş, adeta Elif'i izliyor gibiydi. "Düşüş, büyümenin ilk adımıdır," diye düşündü. Sonra taşları tırmanarak bir adım daha attı. O an, düşüşün ve zorlukların aslında onun için bir fırsat olduğunu fark etti.

Bunun gibi birkaç zorlukla daha yüzleşti: Karanlık geceler, kaybolmuş yollar, korkular... Her biri Elif'i daha güçlü kılıyordu. Ama en büyük sınav, onu bekleyen duvarda olacak gibiydi.

Bir gün, Elif, büyük bir vadiye vardı. Vadinin tam ortasında, parıldayan ışıklar görünüyordu. Ancak, vadinin kenarındaki set, yolunu kesiyordu. Bir kez daha "Yıldızlar bana uzak," diye düşündü. Ama içindeki ateş, ona "Bu sadece bir engel değil, bu bir fırsat," diyordu.

Elif, seti aşabilmek için cesaretle ileriye doğru atıldığında, bir anda dev bir



yaratık belirdi. Bu yaratık, yalnızca Elif'in yolunu engelleyen değil, aynı zamanda onun en büyük korkusuydu. "Hayalini yakalayamazsın," diye bağırdı. "Çünkü senin hayalin seni yakalamazsa, kendin kaybolursun."

Elif'in gözlerinde bir parıltı belirdi. "Hayalim benimle," dedi. "Ben korku yokken yaşamam!"

Ve o an, tüm engellerin arasında, Elif'in içindeki ışık parlamaya başladı. Seti bir adımda aştı. Yıldızlara, hayaline doğru koşmaya başladı. Yıldız, ne uzak, ne de imkansız bir şeydi. O, sadece içindeki cesareti görmek için bir ayna gibi vardı.

Zorlu yolculuğundan geri dönen Elif, gözlerinde yeni bir ışıkla, yorgun ama kararlı bir şekilde köyüne adım attı. Geri döndü, çünkü artık her şey değişmişti.

Ama geri döndüğünde, köydeki herkes ona bakıyordu; bazılarının gözlerinde alay, bazılarının gözlerinde merak vardı. Elif, hiçbirine aldırmadı. O, artık içindeki gücü, yolculuk sırasında keşfetmişti ve bir daha kimse onu durduramayacaktı.

Köyün meydanına geldiğinde, Elif elinde eski, büyümlü bir ayna tutuyordu. Ayna, yolculuk boyunca kazandığı derslerin, karşılaştığı engellerin ve üzerinde çalıştığı başarıların tümünü yansıttığı bir araçtı. Ancak aynanın yüzeyine bakınca, bir şeyler farklıydı. Herkes, kendini görebilirdi ama kimse ne göreceğini bilmezdi.

Birkaç kişi aynaya yaklaştı. İlk bakışta sadece silüetler görünüyordu ama Elif'in gözlerinden bir parıltı geçince, ayna herkese farklı bir yansıma sunuyordu. Biri, aynada sevdiği birinin yüzünü gördü, diğeri yıllardır aradığı huzuru buldu, bir diğeri ise sadece kendine bakıp, hayatına dair yeni bir karar aldı. Elif'in gördüğü ise, her bakıldığında farklı bir ışıkla parlayan kendi içindeki gücüydü.



Aynadaki yansımanın her birey için başka bir şey ifade ettiğini anlayan köylüler, sessizce geri adım attılar. Elif, onlara bakarken, yüksek sesle şöyle dedi: "Herkesin içinde bir yansıma vardır. Ama bu yansıma, sadece senin içindeki cesareti görmekle ortaya çıkar. Gördüğünüz şey, gerçekte kim olduğunuzu, ne olabileceğinizi gösteriyor. Korkunuzu aşmadığınız sürece, her şey hep karanlık kalacaktır."

Elif'in sözleri, köydeki her insana dokundu. O andan itibaren, o küçük köyde yalnızca bir kişi değil, herkesin içinde bir kahraman olmuştu.

ZORLUKLARIN ARDINDAKİ

DEĞİŞİMİN GÜCÜ

Hayat bazen beklenmedik engeller ve zorluklarla karşımıza çıkabilir. Ancak unutmayın ki her engel, aslında yeni bir başlangıcın kapısını aralar. Her kayıp, yeni bir kazanca, her acı, güçlü bir dönüşüme dönüşebilir. Yengeçlerin kabuk değiştirmesi ve kartalların yeniden doğuşu, doğanın gücünü ve yenilenmeyi simgeler. Bu dönüşüm öyküleri, bizlere de ilham verir. Kendimizi yeniden keşfetmek ve daha güçlü bir şekilde doğmak için bazen en karanlık anlar, en parlak ışıklarla dolu fırsatlara dönüşür.

Savunmasızlık ve Güçlü Bir Yeniden Başlangıç

Yengeçler, büyümek için kabuklarını terk etmek zorunda kalan canlılardır. Eski kabukları artık onlara dar gelir ve bu noktada yeni bir başlangıç yapmaları gerekir. Ancak bu süreç korkutucu olabilir. Yengeç, kabuğunu terk ettiğinde dışarıdan gelen her tehdit karşısında savunmasızdır. Peki ya bizler? Hayatın zorluklarıyla karşılaştığımızda, tıpkı yengeç gibi

savunmasız hissedebiliriz. Ama işte tam da bu noktada büyüme fırsatımız doğar. Evet, yengeç gibi bizler de kabuk değiştirebiliriz. Eski alışkanlıklarımızı ve korkularımızı geride bırakabiliriz. Bu dönüşüm, bazen savunmasız hissettirse de sonunda daha güçlü ve daha özgür bir varlık haline geliriz.

"Bazen en karanlık an, en parlak ışığın doğacağı andır." - John Green



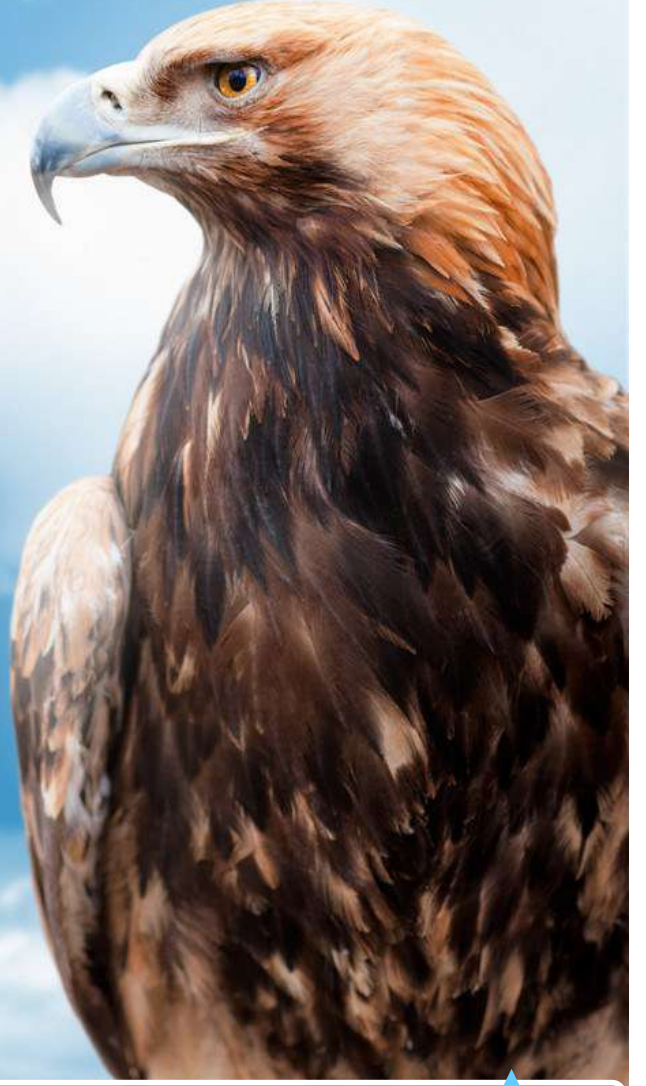
"Bir insan, en yüksek potansiyeline ulaşmaya karar verdiğinde, hayat ona yardım eder." Oprah Winfrey

Güçlü Bir Dönüşüm ve Yüksek Hedeflere Uçuş

Kartalların yeniden doğuşu, doğadaki en etkileyici dönüşüm öykülerinden biridir. Kartallar yaşlandıkça güç kaybederler ve hayatta kalabilmek için bedensel bir yenilenmeye giderler. Gagalarını kayalara vurur, pençelerini düşürür ve tüylerini dökerler. Bu, büyük bir cesaret ister. Çünkü kartal, bu dönüşüm sırasında tamamen savunmasız hale gelir. Ama işte bu geçiş, kartalın daha güçlü bir şekilde doğmasını sağlar. Yükseklerde uçmak için bedensel olarak yeniden şekillenir, tıpkı ruhsal olarak kendini de yeniler.

Kartalların bu dönüşümü, tıpkı bizlerin yaşamındaki zorluklarla benzerlik gösterir. Steve Jobs, Apple'ı kurduktan sonra işinden kovulmuştu. Bu durum onun için büyük bir darbe olmuştu. Ama o, tıpkı kartallar gibi zor bir dönüşüm sürecine girerek geri döndü. Jobs, başarısızlığın ardından daha büyük hedeflere doğru ilerledi ve teknoloji dünyasını yeniden şekillendirdi. Zorluklar, onu daha güçlü kıldı.

Biz de hayatımızdaki zorluklarla karşılaştığımızda, kartalların gücünü hatırlamalıyız. Tıpkı kartallar gibi, biz de yeniden doğabilir ve daha yüksek hedeflere ulaşabiliriz.



Birçok başarılı insan, hayatlarında zor dönemlerden geçmiştir. Mesela, Oprah Winfrey, çocukluğunda yaşadığı travmalar ve zorluklar karşısında yılmamış, aksine onları aşarak dünyaca ünlü bir televizyon sunucusu olmuştur. O, başarısızlıkları ve acılarını, daha güçlü bir insan olmak için bir araç olarak kullanmıştır. Tıpkı yengeç gibi, onun da eski kabuklarından kurtulması gerekiyordu. Zorluklar bazen bizi kırar, ancak

kırılan yerlerden yeniden doğabiliriz. Hayat bazen zor olabilir, ama bu zorluklar bizleri şekillendirir. Mesela, ünlü yazar J.K. Rowling, kitaplarını yayınevlerine sunarken defalarca reddedilmişti. Ancak her reddediliş, onu hayallerine bir adım daha yaklaştırdı. O, kabuğundan sıyrılmayı başardı ve dünyanın en çok satan kitap serilerinden birini yazdı. Eğer o, zorlukları kabul etmeyip pes etseydi, milyonlarca insanın

hayatına dokunan o kitaplar yazılmayacaktı. Zorluklarla karşılaştığınızda unutmayın ki her engel, sizi daha güçlü kılmak için bir fırsattır. Tıpkı yengeçlerin ve kartalların dönüşümü gibi, bizler de hayatımızda dönüşümler yaşarız. Bu süreçler, sonunda daha güçlü bir benlik yaratmamıza olanak tanır.

Fiyortların Prensi ile Kuzey Işıklarının Büyüsünde: Norveç'e Yolculuk



Norveç,

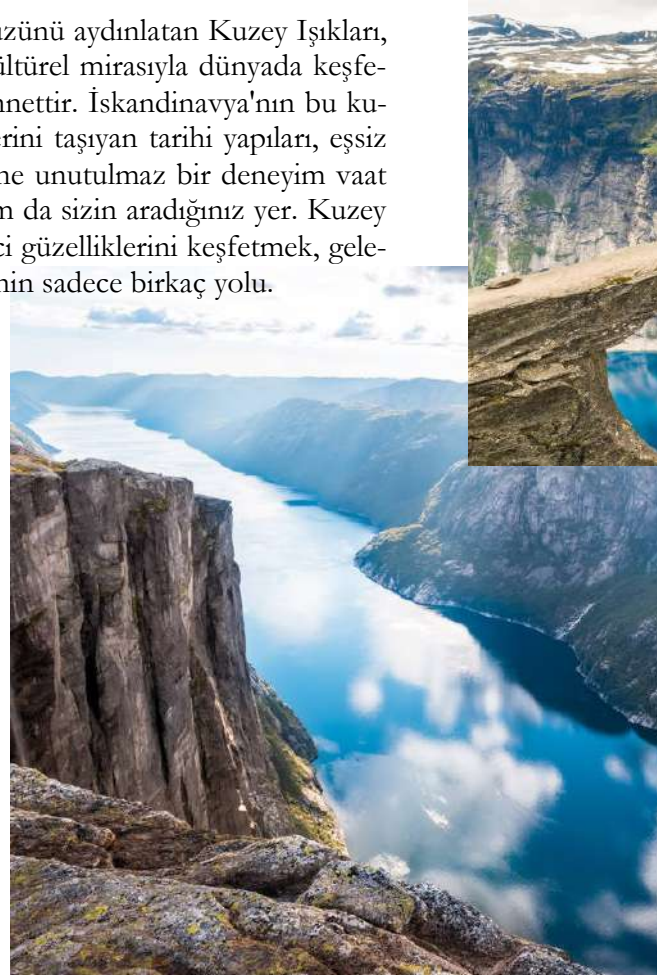
masalsı fiyortları, gökyüzünü aydınlatan Kuzey Işıkları, tarihi zenginlikleri ve kültürel mirasıyla dünyada keşfedilmeyi bekleyen bir cennettir. İskandinavya'nın bu kuzey ülkesi, geçmişin izlerini taşıyan tarihi yapıları, eşsiz

doğal güzellikleri ve kendine özgü yaşam tarzı ile her ziyaretçisine unutulmaz bir deneyim vaat eder. Eğer doğa ile iç içe bir yaşam hayal ediyorsanız, Norveç tam da sizin aradığınız yer. Kuzey Işıkları altında romantik bir akşam geçirmek, fiyortların büyüleyici güzelliklerini keşfetmek, gelecekte Norveç evlerinde konaklamak, bu masalsı ülkeyi keşfetmenin sadece birkaç yolu.

Fiyortlar: Doğanın Büyüleyici Yüzü

Norveç'in fiyortları, doğanın en olağanüstü eserlerinden biridir. Fiyort, denizin kara doğru derinlemesine girmesiyle oluşan uzun, dar körfezlerdir. Bu etkileyici yapılar, milyonlarca yıl süren buzul hareketlerinin sonucudur ve özellikle Norveç'in batı kıyılarında yoğunlaşır. Geirangerfjord, Aurlandsfjord ve Nærøyfjord gibi fiyortlar, UNESCO Dünya Mirası Listesi'nde yer alır ve her yıl binlerce gezgini kendine çeker.

Fiyortlarda geçirilen zaman, adeta bir zaman yolculuğudur. Yüksek dağlardan inen şelalelerin, kristal berraklığındaki surlarda yansıyan kayalıkların ve yemyeşil ormanların oluşturduğu manzara, doğanın tüm gücünü ve güzelliğini gözler önüne serer. Burada, tekne turlarıyla fiyortları keşfe çıkarken hem görsel bir şölen yaşar hem de Norveç'in doğasının büyümesine kapılırsınız.



Kuzey Işıkları: Gökyüzünün Büyüleyici Dansı

Norveç'in kuzey bölgelerinde, bir doğa mucizesine tanıklık edersiniz: Kuzey Işıkları (Aurora Borealis). Bu büyüleyici ışık gösterisi, gece gökyüzünde yeşil, mor, pembe ve sarı tonlarında dans eden ışıklar oluşturur. Kuzey Işıkları, dünyanın manyetik alanıyla güneş rüzgarlarının etkileşimi sonucu ortaya çıkar ve sadece Norveç'in kuzeyinde, özellikle Tromsø, Alta ve Svalbard gibi bölgelerde en iyi şekilde gözlemlenebilir.

Kuzey Işıklarının dansı, sadece gözleri değil, ruhu da büyüler. Bu gösteriye tanıklık etmek, Norveç'in sunduğu en özel anılardan biri olur. Yıldızlar altında, renkli ışıkların geceyi aydınlatması eşliğinde, gerçek anlamda doğanın en büyüleyici gösterisinden faydalanmış olursunuz.



Fiyort Evleri: Geleneksel Norveç Konaklaması

Norveç'in fiyortlarında, yerel yaşamı ve kültürü en iyi şekilde deneyimlemenin yollarından biri, fiyort evlerinde konaklamaktır. Bu geleneksel ahşap yapılar, Norveç'in tarihiyle özdeşleşmiştir. Fiyort evlerinin kırmızı, beyaz ve sarı gibi canlı renklerle boyanmış dış cepheleri, hem geleneksel Norveç mimarisini yansıtır hem de doğanın güzelliğiyle uyum içinde olur.

Flâm, Undredal ve Husnes gibi kasabalarda, fiyort evlerinde konaklamak, geçmişin izlerini taşıyan, huzurlu bir ortamda dinlenmek için mükemmel bir fırsattır.

Fiyort evlerinde kaldığınızda, Norveç'in geleneksel yaşamına dair birçok iz bulacaksınız. Ayrıca, fiyort evlerinin çevresindeki doğa, hem kasabaların hem de fiyortların büyüleyici güzelliklerini keşfetmek için harika bir başlangıç noktasıdır.



Norveç: Fiyortlar, Kuzey Işıkları ve Tarihin Sunduğu Güzellikler

Norveç, doğa ile tarih arasında mükemmel bir denge kurarak her tür gezgine eşsiz deneyimler sunar. Fiyortların derinliklerine inmeyi, Kuzey Işıklarının büyüüne kapılmayı ve geleneksel Norveç evlerinde huzur içinde bir gece geçirmeyi hayal ediyorsanız, bu ülke sizi bekliyor. Norveç, tarihi zenginlikleri, kültürel mirası ve eşsiz doğasıyla size sadece bir tatil değil, aynı zamanda unutulmaz bir yaşam deneyimi vaat ediyor. Burada, her adımda tarih, her köşede doğa sizi karşılar. Norveç'in sunduğu tüm bu güzelliklere tanıklık etmek için rotanızı bu kuzey cennetine çevirin ve hayatınızın en büyüleyici yolculuğuna çıkın.

Norveç'in Tarihi ve Kültürel Zenginlikleri

Norveç'in tarihine baktığınızda, Vikinglerin izlerini kolayca bulabilirsiniz. Vikingler, Norveç'in tarihinde önemli bir yere sahiptir ve bu uygarlığın etkileri, günümüzde hala birçok alanda kendini gösterir. Oslo'daki Viking Müzesi, Vikinglerin günlük yaşamına dair zengin bilgiler sunarak, ziyaretçilere bu efsanevi halkın dünyasına bir bakış açısı kazandırır.

Norveç, sadece Viking tarihini değil, aynı zamanda Orta Çağ'a ait izleri de taşır. Nidaros Katedrali ve Akershus Kalesi, Norveç'in tarihini ve kültürünü yansıtan önemli yapılar arasında yer alır. Oslo ve Bergen gibi şehirler, hem tarihi hem de kültürel anlamda keşfedilecek birçok zenginliğe sahip. Ayrıca, Norveç'in sanat dünyasında önemli bir yere sahip olan Edvard Munch, Norveç Orkestrası ve Norveç Edebiyatı, bu ülkenin kültürel mirasını pekiştirir.

Norveç'in Mutfağı: Lezzetli Bir Yolculuk

Norveç'te tatmanız gereken lezzetler, sadece doğa ile sınırlı değildir. Norveç mutfağı, deniz ürünlerinden et yemeklerine kadar geniş bir yelpazeye sahiptir. Somon balığı, rakfisk (fermente balık) ve klippfisk (kurutulmuş balık) gibi yemekler, Norveç'in geleneksel tatlarındandır. Norveç'te yapılan kızarmış somon, baconlu balık çorbası ve gevrilmiş patates yemeği gibi lezzetler, her damağa hitap eder.

Norveç mutfağının en dikkat çekici özelliklerinden biri, bölgenin doğal kaynaklarıyla yapılan yemeklerin, yüzyıllardır değişmeyen gelenekleri yansıtmasıdır. Denizin ve doğanın sunduğu taze ürünlerle yapılan yemekler, hem lezzetli hem de sağlıklıdır.



Gezilecek Yerler ve Aktiviteler

Norveç sadece doğasıyla değil, kültürel ve tarihi zenginlikleriyle de keşfe değer. Oslo, Bergen ve Stavanger gibi şehirler, Norveç'in kültürünü en iyi şekilde yansıtan yerlerdir. Trolltunga, Preikestolen ve Kjeragbolten gibi yürüyüş rotaları, doğaseverler için eşsiz fırsatlar sunar. Ayrıca, Norveç'in ünlü kayak merkezlerinde kayak yapabilir, husky köpeğiyle kızak turu gibi macera dolu aktiviteleri deneyimleyebilirsiniz.

Doğaya Kaçış: Türkiye'nin En Büyüleyici Trekking Rotaları

Şehir hayatının stresinden uzaklaşıp doğanın kalbine doğru bir yolculuğa çıkmak ister misiniz? Çam ormanlarının kokusunu içinize çekmek, dağ zirvelerinde rüzgarı hissetmek ve bir derenin şırıltısına kulak vermek... Trekking, sadece bir yürüyüşten ibaret değil; doğayla bütünleş-

Trekking Nedir ve Neden Denemelisiniz?

Trekking, doğayla iç içe vakit geçirmenin en güzel yollarından biridir. Şehir hayatının yoğun temposundan uzaklaşarak zihninizi ve bedeninizi dinlendirmenize olanak tanır. İşte trekking yapmanız için bazı harika nedenler:

Stresi Geride Bırakın: Doğanın huzur veren atmosferi, zihninizi dinlendirir ve yeniler.

Sağlığınızı Güçlendirin: Trekking, kaslarınızı çalıştırırken ciğerlerinize bol oksijen depolamanızı sağlar.

Yeni Yerler Keşfedin: Her adımda doğanın sunduğu sürprizlerle karşılaşın ve unutulmaz anılar biriktirin.

Kendinizi Tanıyın: Sessiz doğa yürüyüşleri, içsel farkındalık sağlar ve kendinizi keşfetmenize yardımcı olur.

Doğaya Adım At, Hayatı Keşfet!

Trekking, doğanın sunduğu benzersiz güzellikleri keşfetmek ve kendinizle baş başa kalmak için harika bir fırsattır. Şimdi çantanızı toplayın, rotanızı belirleyin ve doğayla bütünleşmeye hazır olun. Unutmayın, her adım yeni bir hikaye demektir!





Trekking İçin Gerekli Ekipmanlar

Doğada güvenli ve keyifli bir yürüyüş deneyimi yaşamak için doğru ekipmanlara sahip olmanız şart. İşte trekking sırasında yanınızda bulunması gereken temel malzemeler:

Trekking Ayakkabısı: Ayağınızı destekleyen, su geçirmez ve **Trekking İçin Gerekli Ekipmanlar**

Doğada güvenli ve keyifli bir yürüyüş deneyimi yaşamak için doğru ekipmanlara sahip olmanız şart. İşte trekking sırasında yanınızda bulunması gereken temel malzemeler:

Trekking Ayakkabısı: Ayağınızı destekleyen, su geçirmez ve sağlam bir ayakkabı seçimi yürüyüşünüzü daha konforlu hale getirir.

Giyim: Nefes alabilen, hafif ve katmanlı kıyafetler tercih ederek hava koşullarına uyum sağlayabilirsiniz.

Sırt Çantası: Hafif ancak gerekli eşyalarınızı taşıyacak büyüklükte bir çanta tercih edin.

Trekking Batonları: Dengenizi korumanıza yardımcı olur ve zorlu arazilerde destek sağlar.

Su ve Atıştırmalıklar: Vücudunuzu susuz bırakmayın ve enerjinizi yüksek tutacak yiyecekler bulundurun.

İlkyardım Kiti ve Pusula: Güvenliğiniz için temel sağlık ekipmanlarını yanınıza almayı unutmayın

Türkiye'nin En Çarpıcı Trekking Rotaları

Türkiye, doğal güzellikleriyle dolu birçok trekking rotasına ev sahipliği yapıyor.

İşte keşfedilmeyi bekleyen bazı büyüleyici rotalar:

Likya Yolu (Antalya-Muğla)

“Tarih ve doğanın iç içe geçtiği bir rota.”

Uzunluk: 540 km

Zorluk Derecesi: Orta - Zor
Keşfedecekleriniz: Akdeniz'in turkuaz suları, tarihi Likya kalıntıları ve nefes kesici manzaralar.



Kaçkar Dağları (Rize-Artvin)

“Karadeniz'in vahşi güzelliğinde bir serüven.”

Uzunluk: 60-90 km

Zorluk Derecesi: Zor

Keşfedecekleriniz: Buzul gölleri, yemyeşil yaylalar ve görkemli zirveler.

Kapadokya Vadileri (Nevşehir)

“Peri bacalarının eşsiz dünyasında yürüyüş.”

Uzunluk: 10-30 km

Zorluk Derecesi: Kolay - Orta

Keşfedecekleriniz: Taş oyma kiliseler, renkli vadiler ve mistik atmosfer.



Keşfedecekleriniz: Zengin bitki örtüsü, derin vadiler ve otantik köyler.

Kaz Dağları (Balıkesir-Çanakkale)
“Mitolojinin izinde doğa yürüyüşü.”

Uzunluk: 15-70 km

Zorluk Derecesi: Orta

Keşfedecekleriniz: Şelaleler, oksijen deposu ormanlar ve eşsiz doğal güzellikler.



Munzur Vadisi (Tunceli)

“El değmemiş doğanın kalbinde bir yürüyüş.”

Uzunluk: 30-60 km

Zorluk Derecesi: Orta



Trekking Yaparken Dikkat Edilmesi Gerekenler

Doğada keyifli bir yürüyüş için dikkat edilmesi gereken bazı kurallar şunlardır:

1. Hava Durumunu Kontrol Edin: Trekking öncesi hava tahminlerini inceleyerek hazırlıklı olun.
2. Rotanızı Planlayın: Yürüyüş öncesinde rotanızı belirleyin ve bir harita edinin.
3. Doğaya Saygılı Olun: Çöp bırakmayın, doğanın korunmasına katkı sağlayın.
4. Yavaş ve Dengeli İlerleyin: Vücudunuzu aşırı yormadan kendi temponuzda yürüyün.
5. Güvenliğinizi Önceliklendirin: Yalnız yola çıkıyorsanız yakınlarınıza konum bilgisi verin.

Vücutu Beslemek, Zihni Canlandırmak

Sağlıklı yaşam denildiğinde, akla ilk gelen faktörlerden biri doğru beslenmedir. Beslenme, yalnızca bedenimizin değil, zihnimizin de en iyi şekilde çalışabilmesi için kritik bir rol oynar. Peki, sağlıklı beslenme nasıl olmalı? Vücudumuzu ve zihnimizi nasıl en iyi şekilde besleyebiliriz?

Beslenme ve Fiziksel Sağlık: Enerjiyi Doğru Yönlendirmek

Vücudumuzun sağlıklı kalabilmesi için doğru besinleri almak çok önemlidir. Proteinler, karbonhidratlar, yağlar, vitaminler ve mineraller, her biri vücudun temel işlevlerini yerine getirebilmesi için gereklidir. Düzenli olarak dengeli bir şekilde bu besinleri almak, vücut fonksiyonlarını güçlendirir, bağışıklık sistemini destekler

ve enerji seviyemizi artırır. Özellikle, sebzeler, meyveler, tam tahıllar, sağlıklı yağlar ve kaliteli protein kaynakları, vücudun sağlıklı kalabilmesi için en önemli unsurlardır.

Zihinsel Sağlık İçin Beslenme

Zihinsel sağlık da doğru beslenmeden doğrudan etkilenir. Beynin sağlıklı işlevler gösterebilmesi için bazı besin öğelerine özel bir ihtiyaç duyduğunu biliyoruz. Omega-3 yağ asitleri, beyin hücrelerinin iletişimini güçlendirir ve depresyon gibi zihinsel sağlık sorunlarına karşı koruyucu bir etki yaratabilir. Ayrıca, antioksidanlar bakımından zengin gıdalar, beyin hücrelerini hasara karşı korur ve zihinsel sağlığı iyileştirir.

Yemek Seçimlerindeki Denge

Dengeli beslenme, yalnızca sağlıklı gıdalarla sınırlı değildir. Aşırıya kaçmamak ve her besin grubundan yeterli miktarda almak, beslenme düzenimizin temelidir. Örneğin, kompleks karbonhidratlar, gün boyunca enerji seviyemizi dengede tutarken; sağlıklı yağlar, beynin düzgün çalışmasına katkı sağlar. Yeterli protein almak, kas yapısını destekler ve enerji sağlar. Ayrıca, gün boyunca küçük öğünler tüketmek, kan şekerinin stabil kalmasını sağlar ve açlık krizlerini engeller.

Su Tüketimi: Hayatın Kaynağı

Su, sağlıklı bir yaşamın temel taşlarından biridir. Vücudun doğru çalışabilmesi için yeterli miktarda su tüketmek, enerji hissetmenizi sağlar, sindirimi düzenler ve cildi canlı tutar. Aynı zamanda, su, beyin fonksiyonlarının doğru şekilde işleyebilmesi için de gereklidir.

Zihni Besleyen Gıdalar

Zihinsel sağlığı besleyen bazı gıdalar, beyin fonksiyonlarını destekler ve ruh halini iyileştirir. Ceviz, somon, avokado, yeşil yapraklı sebzeler ve yaban mersini gibi gıdalar, beyin sağlığına faydalıdır. Özellikle yeşil yapraklı sebzeler, vücudun vitamin ve mineral ihtiyacını karşılarken, aynı zamanda beyin sağlığını güçlendirir. Yaban mersini ise antioksidan bakımından zengindir ve beyin hücrelerinin hasar görmesini engeller.

Sağlıklı Beslenme, Sağlıklı Yaşam

Sağlıklı beslenme, bedenimizi ve zihnimizi en iyi şekilde beslemenin en etkili yoludur. Vücudumuzu doğru beslerken, zihnimizi de canlandırabiliriz. Doğru gıdalarla beslenmek, enerjimizi artırır, ruh halimizi iyileştirir ve genel sağlığımızı destekler. Dengeli ve düzenli bir beslenme alışkanlığı, daha sağlıklı bir yaşam sürdürmemize yardımcı olur.

Doğada sıkça karşı-
mıza çıkan, sarı
çiçekleriyle dikkat çeken müte-
vazı bir bitki... Karahindiba.
Çoğu zaman bir yabani ot ola-
rak görülse de, aslında sağlık
açısından sunduğu faydalarla
adeta doğanın gizli bir hazinesi-
dir. Peki, karahindiba sadece
üfleyp dilek tuttuğumuz bir
bitki mi? Yoksa bilinenden çok
daha fazlası mı? Gelin, karahin-

Karahindibanın Tarihi ve Mitolojik Kökeni

Karahindiba, tarih boyunca pek
çok kültürde sağlık ve şifa kay-
nağı olarak kabul edilmiştir.
Antik Mısır'da sindirimi kolay-
laştırmak için kullanılırken, Or-
ta Çağ Avrupası'nda veba gibi
hastalıklara karşı bir koruyucu
olarak görülmüştür. Çin tıbbın-
da ise karaciğer detoksu için
başvurulan en önemli bitkiler-
den biri olmuştur.

Karahindibanın Yaprakla- rının Dönüşümü: Doğanın Değişim Mucizesi

Karahindiba, yıl boyunca yap-
raklarının şeklini ve özellikle-
rini değiştirerek adeta doğanın
mükemmel uyumunu sergiler.

Bu doğal döngü, karahindiba-
nın doğadaki dayanıklılığını
ve adaptasyon yeteneğini göz-
ler önüne serer.

KARAHİNDİBA

Dileklerin Sırrı

Karahindiba, yalnızca tıbbi faydalarıyla değil, aynı
zamanda mistik yönüyle de bilinir. Efsanelere göre,
bu bitkinin rüzgarla savrulan tohumları, dileklerin
evrene yayılması anlamına gelir. Üflediğinizde
uzaklara savrulan her bir tohum, dileklerinizin ka-
bul olması için gökyüzüne yükselen bir mesajdır.
Avrupa'da genç kızlar, aşk hayatlarıyla ilgili keha-
netlerde bulunmak için karahindibayı kullanırdı.
Eğer tüm tüyler tek seferde uçarsa, aşklarının karşılıklı
olduğuna inanırlardı.

Kimi inanışlarda karahindiba, geçmişten arınmanın
ve yeni bir başlangıcın sembolü olarak kabul edilir.
Bu bitkiye üfleme, kişinin eski yüklerinden kurtu-
larak geleceğe umutla bakmasını temsil eder.

İlkbaharda: Yaprakları geniş
ve parlak yeşildir, zengin
vitamin içeriği ile salatalar-
da tüketilir.

Yazın: Yapraklar daha sert
ve acımsı bir tada bürünür,
bu dönemde kökleri daha
fazla besin depolar.



Sonbaharda: Yapraklar küçölerek enerji depolamaya başlar ve kışa hazırlık yapar.

Kışın: Bitki toprak altında kökleriyle yaşamını sürdürür, baharda yeniden canlanmak için enerji biriktirir.



Karahindibanın Sağlığa Faydaları

Karahindiba, içeriğinde barındırdığı zengin vitamin ve mineraller sayesinde tam bir sağlık deposudur. İşte vücudumuz için sunduğu başlıca faydalar:

Karaciğer Dostu: Karaciğerin toksinlerden arınmasına yardımcı olur.

Sindirim Sistemini Destekler: Bağırsak sağlığını iyileştirir, mideyi rahatlatır.

Doğal İdrar Söktürücü: Vücuttaki ödemi atarak böbrek sağlığını korur.

Bağıışıklığı Güçlendirir: Antioksidanlar sayesinde vücudu korur.

Kan Şekerini Düzenler: İnsülin direncini dengelemeye yardımcı olabilir.

Karahindibanın Psikolojik Etkileri

Karahindiba sadece fiziksel sağlığa değil, ruh halimize de iyi gelir. İçerisinde bulunan bazı bileşenler, beyin kimyasını olumlu yönde etkileyebilir: **Serotonin Seviyesini Artırır:** Mutluluk hormonunu destekleyebilir. **Stresi Azaltır:** Kortizol seviyesini dengeleyerek rahatlatıcı etkisi vardır. **Hormonları Dengeler:** Kadınlarda hormonal dalgalanmaları hafifletebilir.

Karahindibanın Olası Yan Etkileri

Her doğal ürün gibi karahindibanın da aşırı tüketiminde veya belirli sağlık durumlarında dikkat edilmesi gereken yan etkileri vardır:

Alerjik Reaksiyonlar: Papatyagiller familyasına alerjisi olan kişilerde reaksiyona yol açabilir.

Mide Problemleri: Aşırı tüketim mide ekşimesine neden olabilir.

Kan Şekeri Üzerindeki Etkisi:

Diyabet hastalarının dikkatli tüketmesi gerekir.

Kan Pıhtılaşması: Kan sulandırıcı ilaçlarla etkileşime girebilir.

Karahindiba Nasıl Kullanılır?

Karahindiba, mutfakta ve alternatif tıpta birçok farklı şekilde kullanılabilir:

1. Karahindiba Çayı: Kurutulmuş yapraklar veya kökler sıcak suda demlenerek içilir.
2. Karahindiba Salatası: Taze yapraklar doğranarak salatalara eklenebilir.
3. Karahindiba Kahvesi: Kökleri kavrularak kahve alternatifi olarak tüketilebilir.
4. Karahindiba Reçeli: Tatlı bir alternatif olarak hazırlanabilir.
5. Karahindiba Yağı: Cilt bakımında ve kas ağrılarını gidermek için kullanılabilir.



Karahindibayı Nerede Bulabilirsiniz?

Karahindiba doğada sıkça rastlanan bir bitkidir. Onu bulabileceğiniz yerler şunlardır: Doğal alanlar: Çimenlikler, yol kenarları, bahçeler. Pazar ve aktarlarda: Kurutulmuş hali aktarlarda bulunabilir. Bahçenizde: Kolaylıkla yetiştirilebilir ve taze tüketilebilir.



Doğanın Mucizelerini Keşfetmeye Var mısınız?

Küçük bir çiçeğin bu kadar büyük faydalar sunması, doğanın bizlere sunduğu mucizeleri keşfetmenin ne kadar önemli olduğunu gösteriyor. Karahindiba, yalnızca bir ot değil, sağlıklı yaşamın güçlü bir destekçisidir.

Bir dahaki sefere bir karahindiba üflediğinizde, sadece dilek tutmakla kalmayın; onun sunduğu sayısız faydaları da hatırlayın. Doğanın mucizelerini keşfetmeye hazır mısınız?

Türkiye'nin Nadide Kuşu

Doğal yaşamın zarif ve etkileyici örneklerinden biri olan Kızıl Yelkovan (*Falco tinnunculus*), Türkiye'nin güney bölgelerinde yaygın olarak gözlemlenen, ancak popülasyonu hızla azalan nadir kuş türlerinden biridir. Hem yerli ekosistemleri dengeleyen hem de göçmen kuşların izlediği rotalarda önemli bir rol oynayan bu tür, özellikle son yıllarda karşılaştığı zorluklar nedeniyle dikkat çekmektedir. Kızıl Yelkovan'ın korunması, yalnızca Türkiye için değil, küresel biyoçeşitlilik açısından da büyük bir öneme sahiptir.

Habitat Kaybı ve Diğer Tehditler

Kızıl Yelkovan

'ın yaşam alanı, Türkiye'nin güney illerinde yaygın olmakla birlikte, son yıllarda hızla azalmaktadır. Ormanların yok edilmesi, tarım alanlarının genişlemesi ve yapısal değişiklikler, bu kuş türünün yaşam alanlarını daraltan başlıca faktörlerdir. Ayrıca, çevre kirliliği ve tarımsal ilaç kullanımı, bu kuşların hayatta kalmasını daha da zorlaştırmaktadır. Yiyecek kaynaklarının azalması, popülasyonları üzerinde olumsuz bir etki yaratmakta ve türün sürdürülebilirliği için tehlikeler doğurmaktadır.

Bir diğer tehdit ise yasal olmayan avcılık ve yasadışı ticarettir. Kızıl Yelkovan, renkli tüyleri ve estetik görüntüsüyle göz kamaştıran bir tür olup, tarihsel olarak bazı yerlerde evcil hayvan olarak tutulan kuşlardan biridir. Bu durum, yasadışı ticaretin artmasına ve türün sayısının daha da azalmasına neden olabilmektedir.

Türkiye'de Kızıl Yelkovan Koruma Çabaları

Türkiye, son yıllarda Kızıl Yelkovan'ı koruma altına almak için çeşitli projeler geliştirmiştir. Orman Bakanlığı ve doğa koruma kuruluşları, Kızıl Yelkovan'ın yaşam alanlarını iyileştirmek için düzenli izleme ve araştırma çalışmaları yapmaktadır. Ayrıca, av yasağı ve doğal habitatların korunmasına yönelik yerel halkla işbirliği yapılmaktadır. Ancak bu çabaların daha geniş kitlelere yayılması ve daha etkili sonuçlar alınabilmesi için yapılacak daha çok şey vardır.

Kızıl Yelkovan'ın Korunması İçin Gereken Adımlar

Kızıl Yelkovan'ın korunabilmesi için öncelikle habitat kaybının önlenmesi gerekmektedir. Bu kuşun yaşam alanlarının sürdürülebilir tarım uygulamaları ve orman yönetimi stratejileriyle korunması, türün geleceği için büyük önem taşımaktadır. Ayrıca, doğal dengeyi bozan çevre kirliliği gibi faktörlerin ortadan kaldırılması da kritik bir adımdır.

Bir diğer önemli adım, korsan avcılıkla mücadele ve yasa dışı ticaretin engellenmesidir. Yerel halkın bilinçlendirilmesi ve Kızıl Yelkovan'ın korunmasına yönelik toplumsal farkındalık artırılmalıdır. Bu bağlamda, daha fazla araştırma, eğitim ve izleme projeleri hayata geçirilmeli ve halkla yapılan işbirlikleri pekiştirilmelidir.



Kızıl Yelkovan



Kızıl Yelkovan'ın Geleceği İçin Mücadele

Kızıl Yelkovan, Türkiye'nin nadir ve korunması gereken hayvan türlerinden biridir. Hem ekosistem dengesini sağlayan hem de doğal yaşamın çeşitliliğini besleyen bu kuşun korunması, yalnızca Türkiye için değil, dünya genelindeki biyoçeşitlilik için de kritik bir öneme sahiptir. Her birimiz, bu kuşun korunmasına yönelik adımlar atabiliriz.

Bilinçli tüketim, doğaya zarar vermemek ve çevre dostu yaşam tarzları benimsemek, Kızıl Yelkovan gibi türlerin hayatta kalabilmesi için önemli katkılar sağlayacaktır.

Doğal yaşamı korumak için atılacak her adım, hem doğa hem de insanlık için büyük bir anlam taşır. Kızıl Yelkovan'ın Türkiye'deki varlığı, bu eşsiz kuş türünün korunmasına yönelik daha fazla çaba gösterilmesi gerektiğini her geçen gün daha da net bir şekilde hatırlatmaktadır.

YALNIZLIĞA ÖVGÜ

“Yalnızlık beni korkutuyor, yalnız kalmak istemiyorum. Nasıl başarıyorsun?” Tanıdığım çoğu insandan duyuyorum bu sözü. **Peki yalnızlık nedir, neden korkutur insanı? Göz korkutan bu durum aslında keyifli gelebilir mi insana? Yalnızlığınızı kendinize itiraf ettiniz mi?** Bununla ilgili bildiklerimi ve insanların benimle paylaştıklarını ben de sizlerle paylaşmak istiyorum. Belki bir nebze de olsa yalnızlığın sebep olduğu korkuyla nasıl baş edebileceğimizi öğreniriz.

Yalnızlık çoğu zaman iç içe olduğumuz, insanın boşluk duygusuyla karışık kendini dünyadan kopmuş hissetme duygusudur. İnsanların katlanmak zorunda kaldıkları iç karartıcı, rahatsızlık veren, yabancılaşmaya neden olan bir parçalanmışlık hissiyatıdır. “Yalnızlık, adam olmayanın vereceği sevgiden, saygıdan yeğdir.” Kimi zaman kalabalığın içinde bile kendinizi yalnız hissedersiniz. Anlaşılmadığımız kendimizi birilerine anlatamadığımız zaman hissettiğimiz yine yalnızlık duygusudur. Böyle zamanlarda birinin yanımızda olmasıyla tüm sorunlar son bulacakmış gibi gelir. Aslında yalnız olduğumuzu o zaman da bilir, ancak bu olayla yüzleşmekten korkarız. Peki, neden bu kadar çok korkuyoruz? Belki de tek sorun kendimize güvenmememiz. Çünkü kendine güvenemeyen insanlar yanında her zaman destek arar. Birileri varken kendini daha güçlü hisseder. Ancak; kendimize olan güvenimizi kazanamazsak, sırf yalnız kalmamak için bizi hak etmeyen insanları bile hayatımıza alır, onlara önemli olduklarını hissettiririz. Aslında yalnız kalmak için istemediğimiz bir hayatı yaşıyor oluruz böyle olunca.





insan gariptir; gelip yalnızlığını alanı sever, gidip yalnız bırakana ise âşık olur. Yalnız kalmanın zor olduğunu ben de kabul ediyorum. Ama korkutucu mu? Hayır. Bizi endişelendiren asıl düşünce ne peki? Zorlukları mı? Yalnızlık içinde yaşadığımız dünya aslında lüktür. Yalnız kaldığınızda kendinize ait başka bir ortam oluşur. Tek kalmışsınızdır. Sevincinizi veya üzüntünüzü o anda paylaşacak kimse yoktur. Kimi zaman hastalandığınızda size çorba pişirecek, düşünecek, ateşlendiğinizde size bakacak kimse yoktur. O zaman yalnızlık zor gelir, endişelendirir. Gelecekte olabilecek olaylar karşısında kaygılandırır. Peki yalnızlıktan korkmak yerine onunla yaşamamanın keyifli yönlerini öğrenebilsek. Bunu başarmanın en basit yolu kendimizi sevmek ve yine kendimize güvenmek. Ne istediğini bilerek yaşamak kişiyi daha çok mutlu eder. Yalnızlık bir daha kırılmayacağı ve üzülmeyeceğin bir mutluluktur. Yalnızlığı çekilmez yapan tek şey yenilmişlik hissidir. Ayrıca nice şürler resimler eserler vardır yalnızlık üstüne. Ne güzel demiş Picasso “Hiçbir şey yalnız olmadan olamaz. Ben kendime öyle bir yalnızlık seçtim ki, hiç kimse bunun ne olduğunu bilemez. Yalnız olabilmek çok zor bir iş, çünkü her yerde saatler var! Siz hiç hayatınızda saati olan bir Evliya gördünüz mü?” diye.

Bizim aksimize gelmiş geçmiş tüm büyük insanlar yalnızlık duygusunu çok değerli bir hazine gibi görmüşlerdir. Tüm dini Liderler Hz. Muhammed (a.s) başta olmak üzere, İsa Peygamber ve Buddha çölde, mağarada, hiç kimsenin olmadığı yerlerde kendi iç dünyalarına dalarak, en gizli sırlara ermişlerdir. Örneğin bilim adamı Albert Einstein siyah perdeli bir odaya kapanır, gün ışığını görmeden, hiç kimse tarafından rahatsız edilmeden günlerce çalışmış. Ne zaman ki kafasını meşgul eden problemi çözerse, tekrar sosyal hayatına dönermiş. Bazılarımızın gözünü korkutan yalnızlık duygusu, bazıları için değerli bir yaşam kaynağıymış oysaki.



Sizler içinde yalnızken yapılabilecek seçenekleri ve avantajları elimden geldiğince paylaşmak istiyorum. Kendimle baş başa kaldığımda koltuğuma kıvrılıp, bir fincan kahve ve hafif bir müzik eşliğinde kitabımı okuyorum bazen. Başka kimsenin sesi yok. Yaşanmış ya da yaşanma ihtimalleri olan yaşamların içine süzülürsünüz sessizce. Kitapların dünyası bambaşka. Bazen kendinizi o kitaptaki kahramanların yerine koyuyorsunuz. Tüm duygularınız tavan yapıyor. Yalnızlık diye bir şey olduğunu bile unutuyorsunuz.

Yalnız kaldığınızda dua edin. Dua en iyi meditasyon! Yaradan'la baş başa kalıp, tüm gözlerden uzak isteklerinizi konuşma, şükranlarınızı sunma fırsatı.

Ara sıra markete gidip başkasının yemeyeceğini bilseniz bile mutfak alışverişi yapın. Eve geçtiğinizde şöyle mükellef bir sofraya için kolları sıvayın. Beceremeyebilirsiniz. Ama yemek yapmak insanı inanılmaz dinginleştiriyor. Aynı zamanda yaratıcılığınızı arttırıyor.

Sevdiğiniz veya tavsiye edilen bir dizinin DVD'lerini, CD'lerini alın veya bilgisayardan tv'den istediğiniz bir filmi açın. Perdeleri çekin, atıştırmalıklarınızı sehpanıza koyun ve izleyin. Zamanın nasıl geçtiğini anlamayacaksınız bile. Üstelik size onu yeme, bunu izleme diyen kimse de olmayacak.

Dans edin. Bedeninizi saran müziğin ritmine ayak uydurun. Sizi izleyen kimse olmadığı için istediğiniz şekilde saçma bile olsa dans edebilirsiniz. Hem vücudunuzun enerjisi arttırın. Hem de özgürlüğün tadını çıkarırsınız.

Hobi edinin. Küçük hobiler de olabilir büyük hobiler de. Fotoğrafçılık da olabilir bu. Ev eşyalarını boyamak da. Yeni şeylerle uğraşmak tasarım kabiliyetinizi arttırır.

Yazın. Bir günlük tutup kendinize maliyetsiz olarak terapistlik yapabilirsiniz. Canınızı sıkan üzen endişelendiren her şeyi yazabilirsiniz. Sorunları dertleri kaygıları yazmanın sizi ne kadar rahatlatıldığını **görüncüye** şaşıracaksınız.

Araştırın. Ne olursa. Herkesin bir ilgi alanı vardır. İsteddiğiniz bir konuya yoğunlaşın ve hakkında bilgi sahibi olun. Kısa notlar da alabilirsiniz. Mesela ben günlük olayları araştırıp bir deftere tarihleriyle birlikte not düşünüyorum. Kim bilir gelecekte belki de



çocuklarımların geçmişe merakları olur ve faydalanırlar.

Temizlik yapın toplayın. Önce evinizden başlayın. Dağınıklık insanın kafasının da karışmasına yol açar. Köşe bucak temizlik yapın. Sonra da bedeninize zaman ayırın. Tertemiz çarşaflara temiz bir bedenle uzanmak hem beden hem de ruhen arınmanızı sağlar.

Bakım yapın. Cildinize uygun maskelerle veya evde bulunan malzemelerle kendinize bakım yapın. Bu sizin kendinizi yenilemeniz için bir fırsat.

Dışarı çıkın. Tek başınıza yürüyün ve bir banka oturun. Sadece çevrenizi dinleyin. Önünüzden geçen insanların düşünün. Kendi sorunlarınızı bir kenara bırakın. Ben de tek başıma dışarı çıkıp insanları izlediğim zaman başka hayatların nasıl olduğunu merak ettiğimden tüm sorunlarımı unuturum.

Parklara gidin. Çocuk parkları sizin için en iyi seçenek olacaktır. Çocuklar yaşamı temsil eder. Neşelidirler ve hayatın zorluklarını streslerini bilmezler. Kahkahaları neşeleri sizi de mutlu eder. Mutlu olduğunuzu hissedersiniz.

Yalnızken yapılabilecekler veya yalnızlık korkusuyla mücadele etmek için yapılabilecekler aslında sınırsız. Yalnızlığın zorluklarıyla avantajları arasında görünmez bir çizgi var aslında. Yalnızlık sizi depresyona, endişeye, kaygıya sürükleyebilir. Ama yalnızlığın güzelliklerinin farkına varıp, kendinize güvenerseniz, yalnızlık sizi özgür, yaratıcı, enerjik, sakin, hayat dolu, yenilikçi bir insana da dönüştürebilir.

Bence yalnızlık bedeli ağır ödenen bir lükstür.

Saniye ACER (Araştırmacı Yazar)





Ebeveynlik: Yavaşlama ve Şefkat Sanatı

Zaman, acele edenler için bir yarış pisti, fark edenler içinse bir bahçedir. Ebeveynlik de böyledir; kimileri onu bir görev listesi gibi yaşar, kimileri ise bir sanat eseri gibi işler. Oysa çocuk büyü-

yütmek bir koşu değil, bir ritimdir. Yavaşlamayı bilmeyenler, büyümenin en saf anlarını kaçıır.

Dünya hızlandıkça, çocuklarımızın gözlerindeki ışığı görmek için yavaşlamamız gerekiyor. Çünkü ebeveynlik, hızın değil şefkatin sanatıdır.

Zamanı Tutmak Değil, Onunla Dans Etmek

Anne-babalık, zamana karşı bir savaş değildir; aksine, zamanla birlikte akmayı öğrenmektir. Yeni yürümeye başlayan bir çocuğun adımları gibi, ebeveynlik de tökezleyerek, düşerek, bazen sabırsızlanarak ama hep öğrenerek ilerler.

Çocuğunuzun saçlarını tararken, onun ne kadar büyüdüğünü fark edebiliyor musunuz? Bir şeftali kokladığında burnunu hafifçe buruşturmasına gülüyor musunuz? Ya da geceleri uykusuz kaldığınızda, o minik elin avucunuza düştüğü an dünyanın en büyük huzuru oluyor mu? İşte ebeveynlik, tam da bu anlarda saklıdır.

Şefkat: Dokunmanın ve Dinlemenin Dili

Ebeveynlik, çocuğu sadece büyütmek değil, ona kök ve kanat vermektir. Kökler, sevgiyle sarıp sarmalanan güven hissidir; kanatlar ise şefkatle beslenen özgüvendir. Bir çocuğun ruhu, katı kurallarla değil, anlayışla şekillenir.

dinlenmiş bir cümle ve sevgiyi hissettiren bir dokunuştur. Çocuklar, onlara ne kadar çok "hadi çabuk ol" dediğimizi değil, gözlerine bakarak kaç kere "seni anlıyorum" dediğimizi hatırlar. Bazen düşmelerine izin vermek gerekir, ama her zaman el uzatıp kaldırmak da ebeveynliğin en büyük sanatıdır. Çünkü bir çocuk en çok, sevildiğini hissettiğinde büyür.

Bir çocuğa verilebilecek en büyük hediye, şefkatle

Bize Muhtaçlar: Sabrımıza, Şefkatimize ve Sevgimize

Çocuklar, sabrımıza ve şefkatimize muhtaçtır. Onlar bize sadece fiziksel olarak değil, duygusal olarak da bağımlıdır. Bir çocuğun ağlaması sadece açlık veya yorgunluk değildir; bazen bir şefkat kucağına, bazen anlaşılmaya, bazen de sadece "buradayım, seni duyuyorum" diyen bir sese ihtiyaç duyar. Biz onların dünyaya açılan ilk penceresiyiz. Sabırsızlandığımızda, onları anlamaktan uzaklaşırız. Oysa onların dünyası

bizim hızımıza değil, kendi ritimlerine göre işler.

Bize mecburlar; çünkü henüz kendi duygularını yönetmeyi bilmiyorlar. Öfkeleri de bize emanet, sevinçleri de. Biz ne kadar sabırlıysak, onlar da o kadar güçlü olacaklar.

Sabırsız bir yetişkinin ardında, acele ettirilmiş bir çocukluk vardır. Ama şefkatle büyütülen bir çocuk, sadece güvenli bir birey olmaz; aynı zamanda hayata karşı da şefkatli olmayı öğrenir.



Ebeveynlik Aceleye Gelmez

Modern çağ, ebeveynliği bir "başarı" haline getirdi. Çocuklar hızlı öğrensin, hızlı konuşsun, hızlı sosyalleşsin, hızlı uyuşun, hızlı büyüsün... Ama çocukluk, hızla tüketilecek bir dönem değil, doyasıya yaşanması gereken bir masaldır.

Eğer bir gün çocuğunuzun size anlattığı bir hikayeyi dinlerken zihniniz başka yerlerdeyse, bir an durun. O

anı kaçırmayın. Çünkü bir çocuk her zaman hikayelerini anlatır, ama ebeveyn her zaman dinlemez.

Ebeveynlik, zamanla yarışmak değil, onun içinde saklı mucizeleri görmektir. Bazen sessizlikte, bazen bir kahkahanın içinde, bazen sadece birlikte oturup bir kitabın sayfalarını çevirmekte saklıdır.

Şefkat, ebeveynliğin diliyse, yavaşlık onun ritmidir. Bu ritmi yakalayanlar, çocuklarıyla birlikte büyüyenlerdir.

Öyleyse, biraz yavaşlayalım. Çünkü çocukluk, bir kez yaşanır. Ve ebeveynlik, geriye dönüp hızla tüketildiğine pişman olunacak değil, tadı çıkarılarak hatırlanacak bir sanattır.



Kontrolün Zirvesine Tırmanan Yöneticiler ve Çalışanların Mücadele Zamanı

Bir projeye başlıyorsunuz ve tam odaklanmışken birden o e-posta geliyor: "Ne aşamadayız? Detayları paylaşabilir misin?" Daha cevap yazamadan bir toplantı daveti düşüyor ekranınıza. Tanıdık geldi mi? Mikro yöneticiler her yerdedir ve işleri kontrol etmek adına bazen işleri daha da karmaşık hale getirebilirler. Peki, bu yöneticilerle çalışmak mümkün mü? Ve en önemlisi, çok çalışanlar bu denklemden nasıl bir rol oynuyor?

Mikro Yönetici Türleri: Hangisi Sizi Yönetiyor?

Mikro yöneticiler, her durumda kontrolü elinde tutmaya çalışan, küçük ayrıntıları bile denetlemeye çalışan yöneticilerdir. Ancak hepsi aynı değildir! İşte birkaç mikro yönetici türü:

Kontrol Takıntılı Patron: Her adımı bilmek ister, sürprizlere tahammülü yoktur. Herhangi bir hata, yönetici için bambaşka bir dünyayı tehdit eder.

Mikro Detaycı: En küçük ayrıntılara takılır, her şey mükemmel olmalı der. Bu tür yöneticiler, çalışanlarının her hareketini inceleyerek "mükemmel" sonuçları beklerler.

Güvensiz Yönetici: Çalışanlarına güvenmez, her kararı kendisi verir. Bütün projeler her aşamada onun onayını almak zorundadır.

Delegasyona Dirençli: Yetki devretmek istemez. Her işin onun imzasını taşımasını ister, çünkü "doğru şekilde yapılacağına" inanmaz.

Mikro Yönetimin Kök Sebepleri: Neden Böyleler?

Mikro yönetici olmak, çoğu zaman bir yöneticinin içsel korkularının bir sonucudur. İşte mikro yönetim davranışlarının kök sebepleri:

Kontrol Kaybı Korkusu: Mikro yöneticiler, her şeyin "yolunda gitmesi" için her detayı kontrol etmeye çalışır, çünkü kontrol kaybı onları büyük bir belirsizliğe sürükler.

Güven Eksikliği: Çalışanlarına güvenmeyen mikro yöneticiler, her adımı denetlemek ve çalışanlarının yaptığı her şeyin doğruluğundan emin olmak isterler.





Aşırı Mükemmeliyetçilik: Her şeyin mükemmel olmasını isterler. Hataları kabul etmezler, dolayısıyla her işin üzerine defalarca eğilirler.

Başarısızlık Korkusu: Mikro yönetici, başarısızlık riskini en aza indirmek için her detayı kontrol eder. “Her şeyin doğru yapılması gerektiğine” inanırlar.

Çalışanların Potansiyeline İnanmama: Mikro yöneticiler, çalışanlarının görevleri başarıyla yerine getiremeyeceğini düşündüklerinden sürekli müdahalede bulunurlar.

Bu sebepler, bir yöneticiyi mikro yönetmeye itebilir ve işler, zamanla çalışanın üzerindeki baskıyı artırır.

Mikro Yönetimin Çalışanlar Üzerindeki Etkileri

Mikro yöneticilerle çalışmak, çoğu zaman çalışanlar için verimsiz ve demotivasyon yaratıcı olabilir. İşte bu tür yöneticilerin çalışanlar üzerindeki olumsuz etkileri:

Motivasyon Düşüşü: “Ne yaparsam yapayım, yine de yeterli olmayacak!” duygusu oluşur. Çalışanlar, yaptıkları her işin sorgulanmasından bıkebilirler.

Bağımsız Düşünme Yetisinin Kaybı: Çalışanlar, sürekli kontrol altında olduklarında kendi kararlarını almakta zorlanırlar ve bu da onları pasifleştirir.

Yaratıcılığın Körelmesi: Mikro yönetim, çalışanların yaratıcılıklarını engeller. Her adımın onaylanması gerektiğinde, işin yaratıcı yönü geride kalır.

Stres ve Tükenmişlik: Sürekli izlenmek, çalışanlarda stres yaratır ve uzun vadede tükenmişlik sendromuna yol açabilir. Çalışanlar, yalnızca yöneticilerine odaklanarak gerçek işlerine zaman ayıramazlar.

Gerçek Hayat Senaryosu: Patron: “Bu sunumu şu renkte yapalım.”

Çalışan: “Siz direkt yapın isterseniz?”

Mikro Yönetimle Başa Çıkma Sanatı: Çalışanlar İçin Stratejiler

Mikro yöneticilerle çalışırken verimli olabilmek için birkaç strateji:

Beklentileri Baştan Netleştirme: İşe başlarken, işin kapsamını ve hedefleri net bir şekilde belirlemek, sürekli müdahalelerin önüne geçebilir.

Düzenli Raporlarla Yöneticiyi Proaktif Bilgilendirme: Sürekli güncellemeler ve raporlar vererek yöneticinin endişelerini hafifletebiliriz.

Sabırla Profesyonel Sınırları Koruma: Mikro yöneticilerin her an müdahale etme isteğine karşı sakin ve kararlı bir şekilde sınır koymak gerekir.

Küçük Zaferlerle Güven İnşa Etme: Başarılarınıza odaklanarak güven kazanın. Yöneticinizin onayını almak için ekstra çaba gösterin. Bu, güveninizi kazandırabilir.

Mikro Yöneticilerle Çalışmanın Avantajları

Evet, mikro yöneticilerle çalışmanın zorlukları olduğu kadar, bazı avantajları da olabilir. İşte bu yöneticilerle çalışmanın getirebileceği bazı olumlu sonuçlar:

Netlik ve Yön Belirleme: Mikro yöneticiler, işleri her aşamada denetlerler. Bu, özellikle yeni başlayan biri için işin nereye gittiğini net bir şekilde görmek adına faydalı olabilir. Her şeyin nasıl yapılması gerektiği hakkında daha fazla bilgi alırsınız.

Yüksek Standartlar: Mikro yöneticiler, mükemmeliyetçi olmaları nedeniyle her işi çok dikkatli yaparlar. Bu, çalışanları da daha yüksek standartlar ile çalışmaya zorlar.

Anında Geribildirim: Bu tür yöneticiler, çalışanların yaptığı hataları hızla fark eder ve düzel-

tirler. Hatalarınızı hızlıca öğrenmeniz, gelişmenize yardımcı olabilir.

Öğrenme Fırsatları: Mikro yöneticiler, genellikle deneyimli oldukları alanlarda daha fazla rehberlik yaparlar. Bu durum, çalışanlar için büyük bir öğrenme fırsatıdır.

Organizasyonel Düzen: Mikro yöneticiler genellikle işlerin düzenli ve planlı olmasına özen gösterirler. Her şeyin zamanında yapılması gerektiği için organizasyonel disiplin kazanmak, çalışanlara fayda sağlar.





Büyük Resme Odaklanın!

İş dünyasında mikro yönetim, uzun vadede verimliliği düşüren bir engel olabilir. Ancak doğru stratejilerle hem yöneticiler hem de çalışanlar için daha verimli ve sağlıklı bir çalışma ortamı yaratılabilir. Mikro yöneticiler, kontrolü bırakmayı öğrenmeli ve çalışanlarıyla güvene dayalı bir ilişki kurmalıdır. Çalışanlar ise bağımsızlıklarını kaybetmeden, profesyonel sınırlarını çizerek bu durumu yönetebilirler.

Yapay Besinler: Geleceğin Gıdası mı, Gizli Bir Tehdit mi?

Yapay Besin Nedir?

Yapay besinler, laboratuvar ortamında biyoteknoloji, sentetik biyoloji ve genetik mühendislik teknikleri kullanılarak üretilen gıda ürünleridir. Doğal besinlere benzer tat, doku ve besleyici değerler sağlamak amacıyla geliştirilmektedir.

Yapay besinlere neden ihtiyaç duyuluyor?

Artan nüfus: 2050 yılına kadar dünya nüfusunun 10 milyarı aşması bekleniyor.

Çevresel etkiler: Geleneksel tarım ve hayvancılık, su kaynaklarını ve doğal ekosistemleri tehdit ediyor.

Etik kaygılar: Hayvansal üretimde hayvan refahı ve etik endişeler giderek artıyor.

Gıda güvenliği: Salgın hastalıkların gıda üretimine etkisini azaltmak hedefleniyor.

Yapay Besin Üretiminde Kullanılan Teknolojiler

a. Hücre Kültürü ile Et Üretimi (Laboratuvar Eti)

Hayvanlardan alınan kök hücrelerin laboratuvar ortamında çoğaltılmasıyla üretilen gerçek et ürünleridir.

Avantajlar: Su ve arazi kullanımı azalır.

Antibiyotik ve hormon kullanımına gerek kalmaz.

Endişeler: Yüksek maliyetler ve ölçeklendirme zorlukları,

Uzun vadeli sağlık etkileri tam olarak bilinmiyor.

b. Bitki Bazlı Alternatif Gıdalar

Bezelye proteini, soya ve diğer bitkisel kaynaklardan üretilen et ve süt alternatifleridir.

Avantajlar: Vegan ve vejetaryen diyetlere uygun sağlıklı seçenekler sunar. Daha düşük karbon ayak izi bırakır.

Endişeler: İşlenmiş bileşenlerin uzun vadeli etkileri tartışmalıdır.

Doğal ete kıyasla tat ve doku farklılıkları olabilir.

c. Fermantasyon Teknolojisi

Mikroorganizmalar kullanılarak süt, et ve yumurta proteinlerinin biyoteknolojik üretimini sağlar.

Avantajları: Hayvansal ürünlere benzer lezzet ve doku sağlanabilir.

Daha sürdürülebilir üretim imkânı sunar.

Öncü Şirketler ve Projeler

Impossible Foods ve Beyond Meat

Ürün: Bitki bazlı et alternatifleri: Doğal ete benzer tat ve doku sağlamak için bitkisel proteinlerden faydalanıyorlar.

Memphis Meats (GOOD Meat) ve Mosa Meat

Ürün: Kültür eti: Gerçek hayvansal hücrelerden laboratuvar ortamında üretilen et seçenekleri sunuyorlar.





Perfect Day

Ürün: Süt proteini üretimi: Hayvansal süt yerine, mikrobiyal fermantasyon teknolojisini kullanıyor.

Eat Just (JUST Egg)

Ürün: Bitki bazlı yumurta: Tavuk yumurtasına alternatif, bitki bazlı ürünler üretiyor.

Aleph Farms

Ürün: 3D Biyobaskı ile et üretimi: Üç boyutlu baskı teknoloji-siyle et dokularını birebir taklit ediyor.

Yapay Besinlerin Olumlu Etkileri

Çevre dostu: Daha az su ve arazi kullanımı.

Hijyen ve sağlık: Bakteri ve hastalık risklerinin azaltılması.

İklim değişikliğiyle mücadele: Karbon ayak izini azaltma potan-siyeli.

Afet ve uzay görevleri: Zor koşullarda sürdürülebilir gıda kayna-ğı sağlama imkânı.

Yapay Besinlere Dair Endişeler

Yüksek üretim maliyetleri: Henüz geleneksel yöntemlerle reka-bet edemiyor.

Besin değeri tartışmaları: Uzun vadeli sağlık etkileri net değil.

Tüketici psikolojisi: Doğal gıdaya duyulan güvenin kaybı.

Endüstriyel bağımlılık: Gıda üretiminde birkaç büyük şirkete bağımlılık riski.

Gizli Gerçekler mi, Komplo mu?

Yapay besinler, bazı kesimlerce "küresel bir gıda kontrolü" giri-şimi olarak görülüyor. Öne çıkan bazı komplo teorileri şunlar-dır:

Küresel Gıda Kontrolü Teorisi: Büyük şirketlerin gıda arzını tekelleştirmeyi amaçladığı iddia ediliyor.

Genetik Manipülasyon Endişesi: Yapay besinlerin insan sağlığı ve genetiği üzerindeki uzun vadeli etkilerinin belirsiz olduğu öne sürülüyor.

Ekonomik Bağımlılık: Küçük çiftçilerin ve geleneksel tarımın yok olacağı endişesi taşıyan gruplar mevcut.

Gerçeklik Payı: Bu teorilerin çoğu bilimsel dayanağa sahip ol-masa da, gıda üretiminde tekelleşme ve uzun vadeli sağlık etkile-ri konularında daha fazla araştırmaya ihtiyaç duyulmaktadır.

Sonuç olarak yapay besinler, gelecekte gıda ihtiyacını karşılayabilecek önemli bir alternatif olarak

görülüyor. Ancak bu gıdaların toplum tarafından benimsenmesi, sağlık güvenliği ve etik kaygıların dikkate alınmasına bağlı olacaktır.

İNSAN EN AZ İKİ KİŞİDİR...

İnsan en az iki kişidir. Her yol ayrımında birini geride bırakıp yeni bir kimlik dahil eder kalan hayatına. Çıkılan yolların sayısı içerde biriken kimliklerin sayısına etki eder hiç kuşkusuz. Arayıp bulmaya meyledenler kendini, durmaksızın yeni rotalar çizer kendine. Alışverişi de bu ölçüyle bir hayli geniş tutarlar. Yola çıkmayan ile onca yoldan geçen, yani “*Bilenlerle bilmeyenler bir olur mu?*”

Yolda öğrendiğimiz yegâne hikâye yön algısıdır. Burada yönümüzü bize gösteren Kuzey Yıldızı kalbimizdir. Kalbinin ışığını göremeyenler için yollar zifiri karanlık, ışığı sezenler için hep varılacak bir yer vardır. Bu yüzden belki de her hikâyenin mevcut zamanda bir illegal yanı bulunur bir de tatlı sulara sakin huzurlu. Ahir zamandan mıdır bilinmez at başı yarış halinde artık doğru ve yanlış. Yanlış ve doğru kavramının görecelik halinden bağımsızdır değerlendirme, zira bu kavramlar ancak bireyler özelinde tanımlanır. Kişinin kendi dünyası içerisindeki kavramsal kargaşa gündelik hikâyelerin sıradanlığında görünmez olmuş, öyle ki günü kurtarmak isterken yanlışla gömülüp geleceğe doğru hayaller kurma peşinde insan. Kendi sıratında geçme peşinde değil, tutarlık ve etik kavramları süzgeç görevini çoktan bırakanlar yanlış yoldan doğru menzil alabilir mi? Kim bilir..

İnsan en az iki kişidir. Yolları da en az iki farklı yol. Birbirinden siyah ve beyaz kadar farklı bazen ancak siyah ve beyaz gibi birbirini tamamlar halde. Zıtlığın varlığı oluşturur olduğu fizik biliminin araştırma konusu olsa da beşer de bilir hal dilinde insanın içinde birbirine hem dost hem düşman birçok fikrin/filin varlık gösterdiğini. Matematikte noktadan sonsuz sayıda doğru geçer, nokta ise boyutsuz kabul edilen bir terimdir. Evrenin sonsuzluğundaki yerimiz nokta boyutunda kabul edersek misal alemindeki sonsuz seçenek, sonsuz yol demektir yola çıkmayı isteyenler için. Sınırlı dünya zamanında ise bu sonsuzluk bükülür. Öyle ya bilim kanıtlanmış metotlarla işler, genel geçer bilgiye önem verir. İlim de derki içerde ne varsa dışarda o vardır. Bu koşullarda başlangıç noktası aynı olan ışınlar başka yöne gitseler de ömrün sonunda mutlaka birleşir.

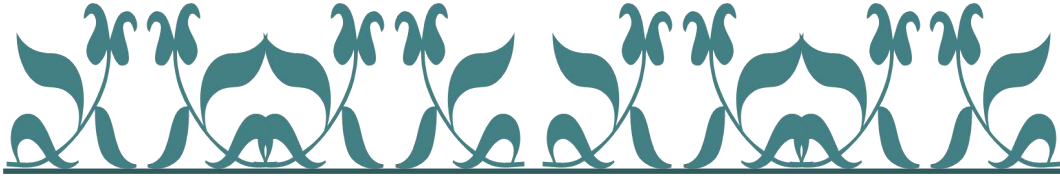
Batını ve zahiri birbirine karışanlar için, kaybolup kendini bulanlar, ruhunun çıkmaz sokaklarında bilmeli, onca sonsuzlukta yollar tükenir mi? Biri yüz çevirse biri kucak açar. İnsanın gayesi kim olduğunu anlamak üzere olsun yeter ki, bu eşsiz zaman bükülmesi size gösterir mutlaka dün ağladıklarınızın yarın güldükleriniz olduğunu. Sonsuzluk serüvenimiz, sonlu uykumuzdan uyanınca gerçeğe evrilir.

İnsan en az iki kişidir, belki de ikiden fazla.. Ömür dediğin birinin galip geldiği gün son bulur.. İnsan, beşerlik halinden dünya okulunun sınırlarını aşınca ancak kurtulur. Kimisi ölünce, kimisi ölmeden ölünce..

Sultan DİKMEN
Düşünsel /Aforizma Yazarı

Yarın yeni bir gün.. Bu günden başka, hem bu günle aynı hem de bambaşka.. Cesaret ile korku, rüya ile gerçek, var ile yok hepsi aynı yerde. Eski bir tasavvuf ehlinin dediği gibi fazlada noksanlık vardır. Noksanda fazlalık hiçlik yolunda.... Fazla da noksanlık varsa eğer tüm renklerle tam kıvamında.

Bu yüzden insan en az iki kişidir.



*Sevgili Okuyucularımız,***

"Logos Yaşam ve Düşünce" dergimizin bu ilk sayısının sonuna geldik. Bu sayfalarda gezinirken aklınızda yeni düşüncelerin, ruhunuzda derin izlerin oluştuğunu umuyoruz. Bizimle bu entelektüel ve ruhsal yolculuğa katıldığınız için minnettarız.

Dergimizin bu sayısında Nietzsche'nin felsefi derinliklerinden Norveç'in nefes kesen manzaralarına, sinema ve kitap dünyasının yeniliklerinden nostaljik teşbihlere kadar geniş bir yelpazede içerikler sunduk. Her bir bölümde sizlere farklı dünyaların kapılarını araladık.

Ama merak etmeyin, yolculuğumuz burada bitmiyor. Gelecek sayımızda yine sizler için heyecan verici, düşündürücü ve ilham verici içerikler hazırlıyoruz. Daha fazlasını keşfetmeye hazır mısınız? Yeni sayımızda bizi neler bekliyor, sizler için hangi sürprizleri hazırlıyoruz, keşfetmek için bizimle kalın.

Görüş ve önerilerinizi bizimle paylaşarak, "Logos"un gelişimine katkıda bulunabilirsiniz. Aklınızla düşünmeye, ruhunuzla yaşamaya devam edin. Gelecek sayımızda görüşmek üzere.

*Sevgi ve saygılarımızla,
"Logos Yaşam ve Düşünce" Ekibi*

