

 **DENGE**
İNŞAAT

Ezber değil özel projeler!
Kayallerinizi inşa ediyoruz...

Bu özel yaşam alanında yerinizi alın!

 **0252 712 20 63**  **0554 503 26 63**   **dengeinsaatdatca**  **denge infaat emlak**



The image shows the cover of the first issue of 'Solucan' magazine. The title 'Solucan' is written in large, bold, white letters on a red background. To the right of the title is a cartoon illustration of a pink earthworm with a long, pointed nose and large, expressive eyes. Below the title, in smaller white text, it says 'Kendini Dergi Sanan ON BEŞ GÜNLÜK Gazete'. To the right of the worm, there is a small table with the following information: YIL : 1, SAYI : 17, FİYAT : 0,50, and the date 15.09.2021. In the bottom right corner, there is a logo for 'ICONIC construction & design' with the tagline 'düşün think hayal et imagine uygula implement' and a small illustration of a building. Below the logo, it says 'İskele Mah. Balıkcıhisar Sk. No: 5/1 Dağca' and provides contact information: 'İçerik Mah. Balıkcıhisar Sk. No: 5/1 Dağca' and 'İçerik Mah. Balıkcıhisar Sk. No: 5/1 Dağca'.



Şiir Neyi Tamamlar?

Ayhan VAROL'un Yazısı 4'te



Zirve
İNŞAAT & EMLAK

*Bütün güzel şeyler
sınırsız hayallerin
ürünüdür...*

An aerial photograph of a residential development. The houses are constructed from light-colored stone or concrete blocks, featuring gabled roofs and integrated terraces. The layout includes private courtyards with green lawns, some furnished with outdoor seating and umbrellas. A paved road runs along the bottom left, and a dense line of trees borders the top and right sides of the development.


Datça Mahallesi İr Meydanı
Sokak No:7/25 Datça/Muğla
0542 263 08 63 - 0252 712 82 94
azizzirve@gmail.com
  **zirveinsaatdatca**

BU SAYIDA **Özgür BASUT** 2'de **Mustafa PUSA** 2'de **İdris KENÇ** 3'te **Gamze AKGÜN** 6'da



**Eğitimde
ezber
bozmalı!**

Harun BASUT'un Yazısı 4'te

OMEGA 3



Canan KAPLAN'ınYazısı 5'te

**Korona ve
Yeni Bir Çağ**



Renas Solin'in Yazısı 7'de



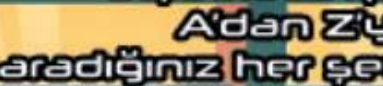
OKYANUS
YAPI MARKET

MERKEZ: Datça Mah. Kazım Yılmaz Bulvarı
NO: 96/2 D blok Datça / Muğla

ŞUBE: A. Taner Kışlalı Bulvarı No: 4/1
www.okyanusyapidek.com

0553 140 35 82
info@okyanusyapidek.com

**İnşaatınız için
A'dan Z'ye
aradığınız her şey!**



CUBO
16 YILDIR
MİLYONLARCA
EVKE

**Kaliteli
ve
uygun
Çözümler**

BOYA
Süpermatik Boya, Tappac Boya,
Düvel Boya, Rulon,
Bona Boya, Sella Boya

NALBUR
Sıva, Mortar, Çimento, Çimento,
Çimento, Çimento, Çimento,
Çimento, Çimento, Çimento

HIRDAVAT
Çelik, Çelik, Çelik, Çelik, Çelik,
Çelik, Çelik, Çelik, Çelik, Çelik,
Çelik, Çelik, Çelik, Çelik, Çelik

**SİHHİ TESİSAT
MALZEMELERİ**

Diktatörler- 3

Mustafa Pusa



Diktatörlere yönelik karşıt söylem her ne kadar doğru ve gerçek olsa da, diktatörlere yaşam hakkı tanıyan, onlara kendilerini yönetmesi için salık ve izin verenler de sorumludur. Yani aslında HALK. Diktatörlük yönetimi gerçekleştiğinde toplumun yarısından fazlası kendi dışındaki herkesi eleştirir ve suçlar. Hiçkimse suçun aslında biraz da kendisinde olduğunu kabul etmeyi bir tarafa bırakın neyin yanlış, neyin doğru olduğunu söyleme hakkına bile sahip olduğunu düşünürler.

Diktatörlerin diktatör olmasında sorumluluk aslında hepimizindir. Demokrasi söylemleri içerisinde, günlük yaşamın getirisine kapılarak sessizliğe bürünmek, geleceğimizi ipotek altına alacak diktatörlere geçiş belgesi vermek manasındadır.

Peki diktatörler tek başına mıdır? Tek başına mı yükselirler? Dünya tarihinin bütün diktatoryal örneklerinde görülmüştür ki, aslında diktatör tek bir insan değildir. O ülkedeki çıkar grupları bir araya gelir ve sistemi belirler. Görev bellidir: Çıkar gruplarına para ve olanak sağlamaktır. Aslında bir tür biriktirlik, yani koalisyon vardır ve bu koalisyon bu diktatörün arkasına gizlenmiştir. Bu çıkar gruplarına ekonomik katkı, yani para sağlandıkça ayakta kalmaya devam ederler.

Ancak tam da burada ciddi bir handicap oluşur. Diktatörlük yapısı gereği, özgür düşünceyi ve yaratıcılığı bitirdiği için bir süre sonra üretim durma noktasına gelir, ve sömürülmeye ses çıkarmayanlar ya kaçmaya başlar, ya da ölü numarasına yatarlar. Bu durumda ortada dağıtılacak para kalmayınca diktatörü

ayakta tutan koalisyon, çıkar grubu da rahatsız olmaya başlar. İçerde kargaşa çıkarmaya başlarlar. Bunlara toplumsal felaketler de dahildir. Başarılı olurlarsa ne ala, düzen devam eder. Ancak bu planlar tutmaz da, çıkar grupları para bulamazlarsa, bir şekilde ya el çektilir, ya da diskalifiye edilir.

Tüm bunların ışığında, diktatörlükle ilgili tanıdık gelen birkaç madde sıralayalım:

- 1- Kişilik bozukluğu, paranoyak-kuşkucu olurlar.
- 2- İlk zamanlar sosyal, sonraları yalnızlaşır.
- 3- Diktatörlüğünü anlamaz, tanrı tarafından gönderildiğini düşünmeye başlarlar.
- 4- Megalomadılar. Yükseldikçe birçok insan ona biat etmeye başlar. Bazıları da çıkarları gereği yapar bunu.
- 5- Paranoya kaynaklı güvenlik duvarı örmeye başlar kendine.
- 6- Korkusu yükseldikçe yakın çevresi dahil çevresini temizleme operasyonuna girişir.
- 7- Her an suikaste uğrama korkusu içinde olur.

Son olarak; kişisel sorumluluktan vazgeçmek, ifade özgürlüğünü yok eder ve demokratik süreçlerin işleyişini ortadan kaldırır. Diktatörler iyileştirilemediğine ve tedavi edilemediğine göre tek seçenek kalıyor elimizde. İçinde bulunduğumuz, yaşadığımız ülkeye sahip çıkmak ve sorumlu davranmak. "Ülke elden gidiyor" tümcesini kullanmaya gerek kalmayan bir duruş sergilemek gerek.



İşsel

Özgür BASUT

ozgurbasut@gazetesolucan.com

Umut İşte...

Özgürlük, herhangi bir engel veya kısıtlama ve despotik yönetimlerin varlığı olmaksızın ya da onlara rağmen kişinin istediği gibi hareket etme, düşünme, konuşma hakkıdır. Bana göre, düşünce özgürlüğünü kaybetmek, onurumuzu ve benliğimizi kaybetmekle eşdeğerdir.

Bir diğer tanımla, ifade özgürlüğü; bir bireyin veya topluluğun misilleme, sansür veya yasal yaptırım korkusu olmaksızın görüş ve fikirlerini ifade etme özgürlüğünü destekleyen bir ilkedir. İfade özgürlüğü, kullanılan araç ne olursa olsun bilgi veya fikir arama, alma ve iletilme faaliyetini içerir. Tabi ki bu özgürlük, nefret, kin, çocuk pornografisi, ırkçılık, cinsiyetçilik ve diğer insanlık dışı faaliyet ve fikirleri kapsamaz.

Bir başka ifadeyle, toplumları ileri taşıyan, geliştiren ifade özgürlüğü, hükümetlerin kısıtlamalarından korkmadan konuşma ve yazma özgürlüğüdür. Bu nedendir ki, basın özgürlüğü ile yakından bağlantılıdır. Bu bağlamda genelde tüm dünyada, özelde Türkiye'de basının ne kadar özgür olduğu da başka bir yazı konusu olsun...

Her dönem ve her toplumda düşünceye ket vurma, onu sınırlandırma çabaları hep olmuştur. Egemenler kendi iktidarlarının ömrünü uzatmak için insanlık dışı uygulamalara pervasızca başvurmışlardır. Bu nedenle ifade özgürlüğü arayışının uzun, çalkantılı ve acılı bir geçmişi var. 17. yüzyıla kadar ifade özgürlüğünün çeşitli sansür biçimleri yaygındı; bunlar esas olarak siyasi ve dini çatışma sorunları çerçevesinde ilerliyordu. Ancak, 17. yüzyılda ifade özgürlüğünün değeri ve vazgeçilmezliği önem kazanmaya başlıyor. John Milton şöyle yazmış: "Bana tüm özgürlüklerin ötesinde, bilme, ifade etme ve vicdana göre özgürce tartışma özgürlüğünü ver." John Locke, Voltaire ve daha sonra John Stuart Mill gibi filozoflar bu arzuyu alıp geliştirerek bir çılgına dönüştürüyorlar. İfade özgürlüğü hakkı İngiliz Haklar Bildirgesi'nde 1689 yılında, Fransız İnsan Hakları Bildirgesi'nde 1789'da ve ABD Haklar Bildirgesi'nde 1791'de tanınıyor. Ve nihayetinde bu hak Birleşmiş Milletler'in İnsan Hakları Evrensel Beyanname'si'ni 1948 yılında ilan etmesiyle uluslararası tanınırlık kazanıyor.

Son zamanlarda ifade özgürlüğüne, özellikle de sanatsal özgürlüğe yönelik tehditler, çoğunlukla belirli bir dinin veya sosyal grubun çıkarlarını benimsediğini iddia edenlerden gelmektedir.

Ve bu tehditler zaman zaman öyle boyutlara ulaşıyor ki, insanları bir korku girdabına sürüklüyor. Bu korku girdabına bir defa kapılan hiç kimse artık ne hissettiğini, ne düşündüğünü yüksek sesle dillendiremiyor. Bu da toplumu gittikçe sessiz, tepkisiz itaatkâr bir hale dönüştürüyor ki, yönetenlerin arzuladığı toplum da tam olarak budur.

Evet, bu hakkı koruyan yasalar ve uluslararası sözleşmeler var. Fakat uygulama onlara göre olmuyor. Egemen olanın doğrularına uygun söylem ve davranışlar dışında yaşam hakkı tanınmıyor hiçbir şeye. Öyle bir atmosfer yaratılıyor ki, ifade özgürlüğüne yasal olmayan sınırlar konuluyor. İnsan yazarken bile biri kırk yarıyor, 'nasıl ifade etsem de sonrasında başım ağrımasa' diye...

Elbette hiçbir özgürlük mutlak ya da sonsuz olamaz ve bu nedenle kimi dengelere her zaman ihtiyaç duyulacaktır. Ancak bu dengeler kendimizi ifade etme hakkımızı kısıtlamamalıdır. Tersine hiçbir anlam ifade etmez. Bu perspektifle bakıldığında, bizdekinin kusurlu bir özgürlük anlayışı olduğu bariz bir şekilde ortadadır. Umarım bizdeki özgürlük anlayışı da bireylerin her zaman başkalarının haklarına saygı duyarak, kendi çıkarlarını özgürce savunabildikleri bir noktaya ulaşır. Umut işte...



YAĞMUR İNŞAAT EMLAK

KIZLAN'da

Doğallığı Korunarak Restore
Edilmiş 45m² Satılık Ev!

0546 290 56 04

İdris KENÇ

idriskenc@gmail.com



Kendi Yolculuğumuz

Daha sakin biri olmak, yeni bir hobi ya da spor yapmaya başlamak, sigarayı bırakmayı istemek gibi zaman zaman yeni deneyimler ve başlangıçlar yapmaya karar verenlerle sıkça karşılaşırız.

Böylelikle hayattan, yeni yıllardan ve çevremizden ama en çok da kendimizden beklentilerimizin ne kadar çok olduğunu farkına varıyoruz. Peki tüm bu değişim ve istekler için ne kadarımız çabalıyoruz ve en önemlisi de tüm bunlar için yola koyulmaya adıyor muyuz kendimizi? Sadece hayal kurmak ve arzulamak yetmiyor; sadece arzulamak, arzuladığımız şeylerin gerçekleşmiş hallerinin bir resmini görmek gibidir. O, bakmaya doymadığımız son fotoğraftır. Oysaki, emeklilikte bir sahil kasabasına yerleşme hayalini kurmak, sevdiğin dost, akrabalarla daha iyi anlar paylaşmak adına yıllarca gurbette kalmayı göze almak, iyi bir araba, donanımlı bir ev sahibi olmak... tüm bunlar için ciddi bir süreç emek ve çaba gerek. Bundan da keyif almak gerek. Keyif almakla birlikte bu çabamızın içimizi bol bol neşelendirmesi de gerekir. Çünkü çaba zordur. Zaman zaman can sıkıcı ya da acıtıcı olabilir. Kısaca istek ve hayallerimizi hayata geçirirken başımıza her şey gelebilir. Asıl mesele istemek ve arzulamak değildir, aslolan tüm bunlar için koyduğumuz yolu ve bu yolda başımıza gelebilecekleri istemektir ve en önemlisi de bu muydu arzuladığım 'hayat' ve hayatımın hangi kavşağındayım diye soluklanıp ve geri kalan yola öyle koyulmaktır. Hayat her haliyle bir yolculuktur. Esas olan varacağın son değildir. Esas olan yola kendini adamaktır; tutkulu olmak, ondan keyif almaktır. Her olasılık gibi yolun sonunda olmayı ya da varmayı istediğimiz şeye ulaşamamayı da göze almak demektir yola koyulmak.

Başarılı ve mutlu sonlu macerayı hayal etsek bile, gerçekten o macerayı istediğimiz anlamına gelmez. Maceranın sonucundan öte bizi o sonuca götürecek yolu daha çok istemeliyiz. Çünkü arzu ettiğimiz o son bu yolda oluşuyor.

O halde, mesele kendimizi "gerçekten" tanımak ve ne yapmayı istediğimizi gerçekten "bilmekle" de ilgili. Sonra ona ulaşmak için sadece çaba, çaba ve çok çaba...

Çabasız hayal ve arzular bir fotoğraf karesi gibidirler; donuk bir andır. Oysaki tüm çaba ve zorluğuyla hayat devingendir. Hayat eylemin kendisidir. Tüm ıstırapı, acıları, sevinçleri ve coşkusu ile varılacak yerden çok, yalnızca kendimizin yürüyerek hazır hale geleceğimiz o yolun ta kendisidir.

Walt Whitman'ın dediği gibi, aslında doğduğumuzdan beri yürüdüğümüz o yolun.

***Walt Whitman; 1819-1892
Amerikalı şair, gazeteci**

π3.14159
elektronik

Dünya ile bağınız kopmasın

UYDU - KAMERA - BİLGİSAYAR TAMİR ve SATIŞI

0545 901 47 17 - www.pielektronik48.com

Müzisyen Taylan Özgür ÖLMEZ:

"Aşk, ruhundan bedene yayılan hiçlik hissidir!"



1979 yılında Tunceli Ovacık'ta dünyaya geldi. Mucize Doktor dizisindeki Dr. Ali rolüyle ünlenen oyuncu Taner Ölmez'in ağabeyidir. İlköğretim eğitimini doğduğu ilçede, ortaokul ve lise eğitimini İstanbul'da tamamladı.

Lise döneminde ASM Müzik okulunda bağlama eğitimi alan Taylan Özgür Ölmez, ayrıca 3 sene

Pera Güzel Sanatlar Akademisi'nde sinema atölye ve oyunculuk eğitimi gördü.

1995 yılında arkadaşları ile birlikte Grup Özgür Deniz adlı müzik grubunu kurdu. İstanbul Beyoğlu'nda türkü barlarda sahne aldı. 2007 yılında ilk solo albümü Nihayet'i müzik piyasasına süren Taylan Özgür Ölmez

2014 yılında ise ikinci solo albümü DEM ile müzik kariyerini sürdürmüştür. Türk Halk Müziği'nin dünyada ve Türkiye'de daha geniş kitlelere duyurulması için çalışmalarını tüm hızı ile sürdürmektedir.

Her söyleşinin vazgeçilmez bir soruyla başlayalım; bize kısaca kendinizden bahsedermisiniz?

42 yaşındayım. Evli, bir çocuk babası ve 7 yıldır İzmir Urla'da ikamet ediyorum.

Pandemi koşulları herkes için zor bir süreç oldu, oluyor. Bu durum mesleğinizi de olumsuz etkiledi. Sizin için nasıl geçti?

Evvela maddi anlamda çok zorlandık açıkçası. Yaptığımız meslekten (sahnelerden) uzak kalmak zor geldi. Yakınlarımızı kayıp ettik. Onların üzüntüsü, kendi hastalığımız vs. derken hayatımızın en zor dönemleriydi diyebilirim.

Kısmi normalleşme ile birlikte, müzik dünyası da hareketlendi. Konserler yeniden başladı. Sizin konser takviminiz nasıl, yoğunluktan memnun musunuz?

Kısmi normalleşme ile birlikte oldukça yoğun bir konser ve sahne takvimine başladım. Şehir şehir dolaşıp sahne yaptım, yoruldum da pek tabi. Önümüzdeki aylarda da İstanbul başta olmak üzere, şehir şehir dolaşmaya devam edeceğim.

Yeni dönemde müzikal anlamda hayata geçirmek istediğiniz projeleriniz var mı? Var ise bizlere kısaca anlatırmısınız?

Müzik programı olabilir ulusal kanalların birinde. Şuan görüşme aşamasındayız. Piyanist arkadaşım Güldiyar Tanrıdağı ile 7 türkölük bir albümün kayıtlarını bitirdik, çok yakında sosyal mecralarda paylaşılacak. Ve yine çeşitli albümlere yorumcu olarak katıldığım çalışmalar oldu.

Müzik dışında neler yaparsınız?

Müzik dışında başka bir işim yok. Bazen bağlama ile

ilgilienirim. Ailem ve dostlarımla birlikte vakit geçirmek ve BJK maçlarını takip etmeyi seviyorum...

Müzisyen olmasaydınız yapacak olduğunuz muhtemel meslek ne olurdu?

Kasap. :)

Hayatın size öğrettiği en büyük ya da en özel tecrübe nedir?

Baba olmak.

Tarzınız dışında ne tür müzikler dinlemekten keyif alırsınız?

Jazz, klasik, raggy, dünya müzikleri.

Sizin aşk tanımınız nedir?

Ruhundan bedene yayılan hiçlik hissidir.

Mucize bu ya, bir cümle ile dünya değişecek olsa o cümle ne olurdu?

Mucize bu ya; para diye bir şey yok, herkes fazlasını az olan ile paylaşıyor. Eşit ve adil bir dünya kuruyor.

Daha önce Datça'ya geldiniz mi? Geldiyseniz sizin gözünüzden Datça nasıl bir yer?

Datça'ya gelmedim maalesef. Ama belgesel ve gidenlerden aldığım edinimlere göre muhteşem bir yer olmalı.

Bize ayırdığınız zaman için çok teşekkür ediyorum.

Ben teşekkür ediyorum. Solucan emekçileri ve okuyanlarına sevgi ve selamlarımla...

Söyleşi: Özgür BASUT



Şiir Neyi Tamamlar?

Ayhan VAROL |aragondovme

And olsun ki...biz dizeleri insani erdemler üzerine kurdük. Söz, üzerinde yükselttiğimiz dizeler kendinden menkul huzurun şahikalarından damıtıldı. Ey insan şiiri halet-i hissiyatın sende yarattığı kelimelerden dök.

Şiiri ufkun keşfi olarak adlandırıp, insani iç duyguların gerçekleşmesi için kurulan hayaller olduğunu belirtelim. Şairin emeline baktığımızda her şair ilk emelde hayatı güzelleştirmek, ilk amelde böylesi bir girişimde bulunmak istemiştir. İlk zamanlarda şairin sözü ile tanrının sözünün benzediğinden yola çıkarak lanetlilerden sayılmışlardır. Oysa ki şiir inanmak, inanılanı tahayyül-ü resimden çıkarıp, sahibi olmaya doğru yol alan bir süreç denk düşer. Önce his, sonra hayal, sonra inanmak, sonra sözlere dökmek, sonra dizelere sonrada gerçekleştirmektir.

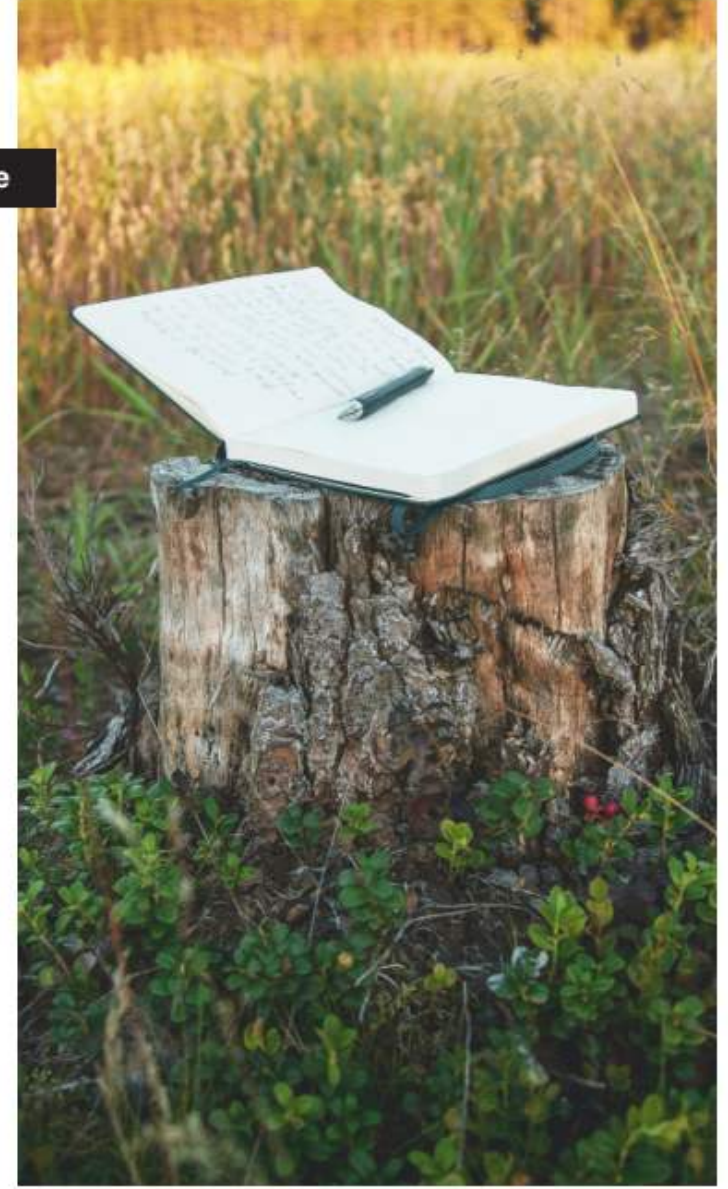
Hissiyatı güçlü olanlar değil midir zaten eylemde bulunanlar, söyleyin ey sözü kutsayıp, dizelerin sarhoşluğunda kalbindeki büyüye, ölümüne yol alıp gidenler. Neruda insanı anlatırken güçlü yazmış:

*Çitlerin arkasında boğuldu
gelişmesi insanın,
diri diri gömüldü çocuk,
ekmek ve kitaptan mahrum bıraktılar,
damgaladılar köle işçileri olarak
ve ahırlara mahkum ettiler onları.
Zavallı, bahtsız toprak işçisi
dikenler arasında, zincire vurulmuş
varolmayışa, yabancı
çayırıkların üzerindeki karanlığa.
Ey şiir okuyucuları neden şiirlere sarılırsınız. Bilmez*

misiniz ki, şiir hayatın karanlık evham dolu silüetini silip rahatlatır sizi? Bilmez misiniz ki şiir aslında lanetin özsuğudur? Sözcüğün dehşetinde yitip gidenlerden olun ki, derya-yı huzurun iç muhabbeti sizi sarsın. Şiirin gücünün farkında olmayanların insanlar arasında nasıl öldürümler yaptığını görmediniz mi? O halde şu satırlara bir bakın ve ibret alın: "Ne zaman insan karanlık bir yerde sayıklamaya itilmiş, insan ilişkileri karışık, karıştırıcı, bozucu niteliklere bürünmüş, insanın bir başka insana söyleyeceği söz anlamını kaybetmiş, insan davranışları yapaylık, içtensizlik yüklü hale gelmişse, insanlar şiir okumak, şiirle uğraşmak, şiirden öğrenmek gereğini duymuşlardır. Çünkü şiir anlatılmaz bir şeyin anlatılmaya çabalanmasının sonunda, anlatılabilir bir şeyin yeniden anlamlı kılınması için gösterilen bir çabanın sonunda, yeterince anlaşılmayan bir şeyin etkili bir anlatıma kavuşturulması uğrunda harcanan çabaların sonunda ortaya çıkar." L.Özel

De ki; şiir bendeki dehanın zulmete karşı isyanıdır. Çünkü şiir benim hayal ettiğim alemdir. Ve kabule değer ki; yazdığım her dize hayalimde süslediğim hayatın birebir aynasıdır. Hissettim ve yazdım. Hisset ve oku. İçindeki hissiyatın gücüyle oku.

De ki; "insan şairane oturur yeryüzünde" (F.Hölderlin). Biz bu dizeyi yazdırmadık mı sana. Şüphesiz şiirden uzak duranların kalbinde derinlikli olmayan bir duyarlılık vardır. Onları hüsn-ü alaya şiirle uğurlayın. Biz şaire şiir ihsan ettik. İnsanı kudretin yüceliğine erdirecek olan odur. Ey insan, kaybını şiirle tamamla!



Eğitimde ezber bozmalı!

Harun BASUT

Bütün toplumlar eğitim sistemlerini geliştirmek veya düzeltmek için sürekli bir arayış içindeler.

Kimi toplumlar, diğerlerine göre biraz daha iyiler uygulamış oldukları metotlardan dolayı.

İnsanı eğitmek zor olsa gerek. İnsan neye göre eğitilir?

Bugün maalesef eğitim sistemi insan çıkarlarına dayalıdır. Minik insanların beyinleri belki hayatları boyunca hiçbir zaman ihtiyaçları olmayacak bilgilerle doldurulur.

Mesela tarihi öğretiriz, insan tarihini. İnsanların birbirini nasıl sömürdüğünü, nasıl soykırımlardan geçirildiğini, nasıl yerleri yurtları ellerinden alındığını öğretiriz. A ulusun B ulusuna neler yaptığını anlatır ve bununla gurur duyarız.

Dinleri öğretiriz mesela. Bütün dinlerin ortak noktasının yaratan olduğunu unuttur ve sadece kendi dinimizin yaratan tarafında kabul gördüğünü öğretiriz.

Dilleri öğretiriz; kendi dilimizin ve edebiyatımızın diğer dillerden daha zengin olduğunu öğreniriz. Oysa dillerin tek ve ortak varlık nedeni, insanlar arasındaki iletişimi sağlamak olduğunu unuturuz.

Matematiğin kat sayılarını öğretiriz. Uzun bilimini öğretiriz ve daha birçok şeyi. Ulusları yöneten çoğu iktidarlar, kendi siyasi ideolojilerini öğretirler. Böylece ideoloji ile eğitilen toplumlar oluşturulur.

Yukarıda saydıklarımın hepsi insanların birbirinden nefret etmeleri için birer sebeptir.

Benim ulusum, benim dinim, benim tarihim, benim ideolojim, bunları seninkinden üstün görüyorsam veya sen öyle düşünüyor isen; vermiş olduğumuz eğitim sistemi insanları birbirine düşman etmekten başka hiç bir işe yaramıyor demektir.

Binlerce yıldır insanlar böyle eğitiliyor ve işe

yaramadığı açık ve net.

İnsanları nasıl eğitmeliyiz ki, insan haklarının tekrar insandan istenmediği bir dünya yaratalım?

Binlerce yıldır farklı metotlar denendi. Benim de naçizane bir önerim var.

Çocuklarımız 5 yaşından itibaren eğitim ile tanışsınlar. Ben derim ki, 5 ila 10 yaş arası çocuklarımıza okuma yazma öğretilim. Tarihi, dini, matematiği, coğrafyayı, fen bilimleri, uzay bilimleri vs. öğretmeyelim.

Bu taze beyinlere sadece ve sadece nasıl iyi bir insan olunur onu öğretilim. Nasıl mutlu olunur, bireyler kendilerini nasıl severler, doğayı öğretilim, doğada yaşayan canlıları ve onların yaşam haklarını, bu dünyada yaşadığımız için ne kadar şanslı olduğumuzu, eşitliği, hakkı, hukuku, adaleti öğretilim. Hiç kimsenin kimseden üstün olmadığı, hiçbir dinin diğerinden üstün olmadığı, bütün dünya vatandaşlarının eşit olduğu, hiç kimsenin tarihinin diğerinden şanlı olmadığını öğretelim. Siyasi ideolojilerin ve yukarıda saydıklarımın insanların birbirinden nefret etmelerinin bir gerekçesi olduğunu öğretelim çocuklara. Küçük beyinlere dünyayı nasıl kullanmamız gerektiğini öğretelim. En değerli şeyin doğa olduğunu öğretelim; dinimizi tarihimizi değil. Benciliği kaldıralım, paylaşmayı öğretelim.

5 ila 10 yaş arası çocuklara ilk beş yıl sadece yukarıda saydıklarımı öğretelim. 10 yaştan sonra normal eğitimi başlatalım. İnsanlar profesyonel hayata 25'inde değil de 30'unda başlasınlar. İnsan ömrü uzun şu aralar. Emeklilik yaşı neredeyse 70'li yaşlara uzatıldı.

Sonuç olarak, naçizane yaptığım önerimin hayata geçmesi bize hiç bir şey kaybettirmez. Aksine, öylesi bir eğitim sistemini hayata geçirirsek çok fazla şey kazanacağız. En önemlisi de, daha sağlıklı ve mutlu bir gelecek oluşacak...



OMEGA 3

Dyt. Canan KAPLAN



(eikozapentaenoik asit), DHA (dokozahektzaenoik asit) ve DPA (dokozahektzaenoik asit). Bu arada vücuttaki fizyolojik etkinlik açısından değerlendirildiğinde EPA ve DHA daha fazla önemlidir. Omega 3 yağ asitleri ilaçlarla etkileşimi olmayan güvenli takviyelerdir. Yalnız şu noktaya dikkat edilmelidir ki kan sulandırıcı ilaç kullanan kişiler için fazla omega 3 yağ asidi kullanımı önerilmez. Çünkü kan sulandırıcı ilaçlarla alınan fazla omega 3 yağ asitleri beyin kanamalarına ve kişilerde kısmi felce sebebiyet verebilir.

Omega 3 yağ asitlerinin kullanımının öncelikle sinir sistemi gelişimi üzerindeki etkisi ile birlikte nörolojik ve de ruhsal açıdan pek çok sağlık sorununu önlemede etkileri vardır. Bunlardan bazıları şunlardır;

- Bazı kanser türlerine karşı koruyucudurlar.
- Kan yağlarının düşürülmesinde etkilidirler.
- İltihap giderici etkileri ile kronik enflamasyonu azaltırlar.
- Karaciğer yağlanmasına karşı koruyucudurlar.
- Otoimmün hastalıklarda görülen semptomları azaltmaktadır.

• Kemik ve eklem sağlığına, Dikkat eksikliğine ve Hiperaktivite Bozukluğu (DEHB)' na, depresyona, kaygı ve stres ile birlikte Astım, Alzheimer, göz sağlığı, adet ağrılarına, cilt sağlığına ve uyku kalitesine iyi gelmektedirler.

“Duyduğum oluyordu zaten, hakikatinde baya iyiymiş omega 3 yağ asitleri, peki biz hangi besinlerden elde edebiliriz bunu” diye sorarsanız eğer; somon, yılan balığı, karides, sardalya, ton balığı, uskumru, ringa, morina gibi yağlı deniz balıkları ile lahana, ıspanak, semizotu, soya fasulyesi, avokado, ceviz, chia tohumu, keten tohumu, kenevir tohumu, kanola yağı gibi bitkisel gıdalar omega-3 yönünden zengindir derim. Ayrıca ALA çoğunlukla bitkisel gıdalarda, EPA ve DHA ise yağlı balıklar, balık yağları ve krill yağlarında bulunur.

Haftada iki kez yağlı balık ve bununla birlikte omega-3 yönünden zengin bitkisel gıdaları da tüketiyorsanız eğer omega-3 almanız yeterlidir. Ancak “bu saydıklarımı sevmiyorum, yemiyorum” diyorsanız eğer omega-3 takviyesi almanızı öneririm. Omega 3 alırken yeterli miktarda EPA ve DHA içerdiğinden emin olmalısınız. Günlük 250 mg EPA+DHA (Gebelik döneminde hem annenin hem bebeğin ihtiyacının karşılanabilmesi için yaklaşık 400-450 mg EPA+DHA) yeterli olacaktır. Omega 3 takviyesini alırken yağ içeren bir yemekle alınması emilimin artması için önerilmektedir. Bu bilgiler ışığında Hipokrat' ın 2500 yıl önce söylediği sözü şu an söyleyerek yazımı bitiriyorum: “Besinler ilacınız, ilacınız besininiz olsun”...

Pandemiyle beraber çok fazla takviye ürünler, supplementler, vitamin ve mineraller kullanılmaya başlandı. Bunların başında da hiç kuşkusuz omega 3 geliyor. Mutlaka kullanmış veya kullanan birilerine denk gelmişsinizdir. Bundan mütevellit bugünkü konumuz “Omega 3” yani halk arasında bilinen diğer adıyla “Balık Yağı”.

Öncelikle omega 3 dediğimiz şey balık yağının içinde bulunan doymamış yağ asitleridir ve bu yağ asitleri insan vücudunda üretilemezler ve de depolanamazlar. Bu nedenle beslenme yoluyla veya takviye ürünlerle mutlaka dışarıdan yeterince alınmalıdır. Omega-3 yağ asitleri kendi içerisinde dörde ayrılırlar; ALA (α -linoleik asit), EPA

Otoimmün Hastalıklar Nedir?

Otoimmün, vücudun kendine karşı bağışıklık yanıtı oluşturması anlamına gelir. Normal şartlarda bağışıklık sistemi, vücuda dışarıdan giren zararlı mikroorganizmaları tanıyarak yok etme görevini üstlenir. Bağışıklık sisteminin yabancı hücre ve vücut hücresi ayrımını yapmasını sağlayan çeşitli mekanizmalar vardır. Bu mekanizmalarda meydana gelen düzensizlik, bozukluk; bağışıklık sisteminin vücut hücrelerini yabancıymış gibi algılamasına yol açar. Bunun sonucunda bağışıklık sisteminde meydana gelen antikorlar, vücut hücrelerine zarar verir. Zarar gören hücre tiplerinin bulunduğu organlarda hasar oluşur. Bazı otoimmün hastalıklarda sadece tek organ hasar görebilirken bazı hastalıklarda ise çoklu organ tutulumu görülebilir.

80'den fazla otoimmün hastalık tanımlanmıştır. Toplumda sık karşılaşılan 14 farklı otoimmün hastalık şu şekilde sayılabilir:

- Tip I Diyabet
- Romatoid Artrit
- Sedef Hastalığı (Psoriasis)
- Multipl Skleroz (MS)
- Sistemik Lupus Eritematozus (SLE)
- İnflamatuvar Bağırsak Hastalığı (IBS)
- Addison Hastalığı
- Graves Hastalığı
- Hashimoto Tiroiditi
- Sjögren Sendromu
- Myastenia Gravis
- Otoimmün Vaskülit
- Pernisiyöz Anemi
- Çölyak Hastalığı

Otoimmün hastalıklar tamamen iyileştirilemez. Tedavide temel amaç, bağışıklık sisteminin aşırı cevabını kontrol altına almak ve belirtilerin şiddetini azaltmaktır. Bu amaçla bağışıklık baskılayıcı ilaçlar tedavide tercih edilebilir.

Yaşam alanınıza hijyen ve kalite katar...

Yağmur Mermer

0507 921 02 04

DADYA İNŞAAT

Nesri TUNA

Kalite ve zarafetin buluştuğu adres!

İskele Mah. Ahmet Taner Kışlalı Cad. No: 28/B Datça/Muğla

(0252) 712 01 92 (0552) 502 66 04

f dadyainsaat

YURTBAY SERAMİK

DATÇA BAYİSİ

Düşüncelerden
süzülenler

"Başkalarının hayatından ders alın. İnsan, bütün hataları kendi yapacak kadar uzun yaşamıyor."

Tolstoy

"Bilgi arttıkça ego azalır. Bilgi azaldıkça ego artar."



Albert Einstein

"Totatiler örgütlerin üst yönetiminde herkes şefin yalan söylediğini bilir. Ama şef kaybederse hepsi kaybedeceğinden susarlar..."

Hannah Arent

"Saygı gereği herkesi dinleyin, ama prensip gereği çok azıyla konuşun."



Shakespeare

"İnsanlar sizi eskisi gibi kullanamadıklarında, değiştiğinizi söylerler."



Freud

"Kader harekete geçmeyen kişiye asla yardım etmez."



Sophokles



"Yaşadığınız her olumsuz durumu kafanıza takmayı bıraktığınız an, daha az yorulduğunuzu, daha mutlu olduğunuzu fark edersiniz."

Jacques Deval

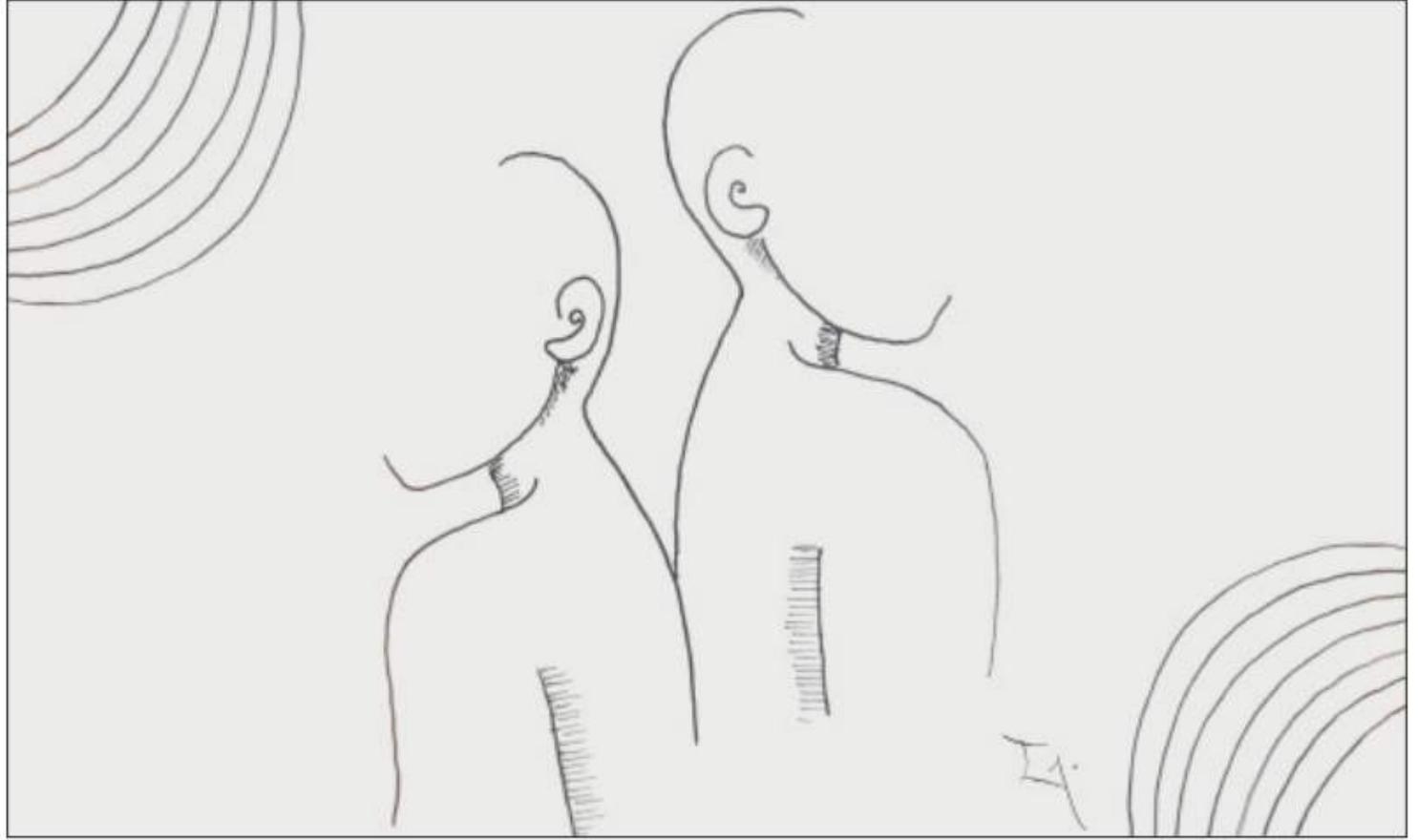
Bunları biliyor muydunuz?



Sabır çiçeği olarak bilinen agave bitkisi hem şifasıyla hem de güzelliğiyle doğada dikkat çeken bitkiler arasında yer alıyor. Ancak bu bitkiyi yetiştirmek adında anlaşılacağı üzere sabır istiyor. 7 yılda bir açan sabır çiçeği, 7 gün sonra sönüyor ve 7 yıllık uykusuna tekrar dalıyor. Ana vatanı Orta ve Güney Amerika olan sabır otu da denilen sabır çiçeği İstanbul ve İzmir gibi birkaç şehirde de yetiştiriliyor. Göğe doğru uzanan çiçekleriyle görenleri kendine hayran bırakan sabır çiçeğinin daha önce Bursa ve İstanbul'da çiçek açtığı görülmüş. Yurt dışında koruma altında olan sabır çiçeği UNESCO Dünya Mirası Listesi'nde yer alıyor.



Bir denizanasının %95'i sudan oluşmaktadır.



NAR TİCARET

Arif KIRKAN



Bildiğinizden şaşmayın!

Dün olduğu gibi bugün ve yarınlarda da eviniz, işiniz, inşaatınız için uygun ve güvenilir adres...



Reşadiye Mah. Knidos Yolu

0532 157 83 31 - 0535 208 34 08



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

Korona ve Yeni Bir Çağ

Renas Solin



Ne zaman kurtulacağız? Bir buçuk yıldır korona virüsü birbiri ardına ülkeleri etkisi altına aldı. Tam virüsün yenildiğini düşündüğümüzde, bir öncekinden daha bulaşıcı olan yeni bir varyantı geri geliyor. Yine de, aşı sayısı 4 milyarı geçtikçe, korona sonrası hayata dair ipuçları da ortaya çıkıyor. Şimdiden iki şey açık: Salgının son aşamasının uzun ve sancılı olacağı ve korona virüs farklı yeni bir dünya düzenine vesile olacağı...

Dünyaca ünlü The Economist dergisi Temmuz ayında bir normallik endeksi yayınladı.

Buna göre; 'Pandemi öncesi ortalamayı 100 baz alarak, Dünya nüfusunun %76'sını oluşturan 50 ülkede uçuş, trafik ve perakende satış gibi şeyleri analiz etti. Bugün yüzde 66'da, Nisan 2020'deki seviyenin neredeyse iki katı.' Tüm her şeye rağmen dünya hızlı bir şekilde dönmeye, insanoğlu tüketmeye devam ediyor...

Yine de Korona virüsünün tahribatı birçok ülkede hala belirgin. Verilerden hareketle bu işten kurtulmanın yolu hızlı bir şekilde aşılmanın yeterli düzeye çıkmasıdır.

Dünya bu yıl yaklaşık 11 milyar doz aşı üretmeye ayarlanmış olsa da, tüm bu aşılardan hedefe ulaşması aylar alacak ve zengin ülkeler ihtiyaç duyabilecekleri ölçüde dozları alırlarsa gecikmişlik daha da uzun sürecek.

Aşı eksikliği, yeni ve ağır varyantlar olarak insanlığa mal oluyor. İlk olarak Hindistan'da görülen Delta, Wuhan'dan çıkan virüsten iki ila üç kat daha bulaşıcıdır. Vakalar o kadar hızlı yayılıyor ki, insanların %30'unun aşı olduğu yerlerde bile hastanelerde yatak ve tıbbi personel (ve bazen oksijen) hızla tükeniyor. Yeni varyantlar aşılama hızı arasında bile yayılıyor. Henüz hiçbir mutasyon, aşılamanın neredeyse tüm ciddi hastalıkları ve ölümleri önleme kabiliyetine bir engel oluşturmadı. Ama bir sonraki olabilir.

Görünen şu ki korona hayatımızdan sonsuza dek çıkmayacak ama, pandeminin sonunda azalacağı gerçeğini değiştirmiyor. Tamamen aşılanmış ve yeni tedavilere erişebilecek kadar şanslı olanlar için, korona zaten hızlı ölümcül olmayan bir hastalık haline gelecek. Bu hastalığın insanlığa maliyeti şu an hayatımızda bulunan mevsimsel gribin maliyeti kadar olacak. Bilimin geldiği nokta itibarı ile bir varyant yeniden formüle edilmiş bir aşı gerektiriyorsa, oluşturulması uzun sürmeyecek.

İnsanlığın esas problemi zengin ülkelerde aşılama ve tedaviler daha bol hale geldikçe, dünyanın geri kalan yoksul ülkelerdeki gıda, sağlık ve eğitim yetersizliğinin getirdiği problemler öfkeyi harlayacak. Bu, zengin ülkeler ve geri kalanlar arasında sürtüşmeye neden olacaktır. Bunun sonucunda iki kesim arasında seyahat yasakları insanlığı zengin ve fakir iki kesim olarak bir birinden uzaklaştıracak.

Sonunda uçuşlar devam edecek etmesine, ancak ilişki ve bakış açıları, değişiklikler göstererek iktidarlar düzeyinde sürecek.

Zengin ülkeler az gelişmiş ve fakir ülkeleri toplu tehdit olarak göreceklere, devlet gücünde bir büyümeye gidecekler. Hastalıkla birlikte gelen tüm bu değişiklikler gündelik hayatın alt üst olmasını, böylelikle de toplumlarda yeni bir anlam arayışına yol açacak. Her bir toplumu kendi tarzını yaratmaya sevk edecek gibi.

Bu pandemi süreci yeni tarzlarla birlikte insanoğlunda anlam arayışını da yenileyip hızlandırmış gibi kanıtlar da var. Aynı derginin bir diğer araştırması sonucu 'İtalya ve Hollanda'daki yaklaşık beş kişiden biri, bir anketör olan Pew'e pandeminin ülkelerini daha dindar hale getirdiğini söyledi. İspanya ve Kanada'da yaklaşık beşte ikisi aile bağlarının güçlendiğini söylemiş.'

Korona bitmeden hayatımızı değiştirdi; uzaktan eğitim, tele konferanslar, evden çalışma HES kodu, cafe ve restaurant yer bildirimleri gibi...

Bu hastalıktan en az hasarlı kurtulanlar kendilerini şanslı hissedecekler.

Bir asır önceki İspanyol gribinden sonraki yıllarda, cinsellikten sanata, hız tutkusuna kadar her alanda bir heyecan açlığı sahneye çıkmıştı.

Günümüzde ise gelişmiş ve az gelişmiş ülkelerin daha da belirginleşmesi ve böylelikle yeni sınırlar, uzay yolculuğundan genetik mühendisliğine, yapay zekaya ve gelişmiş gerçekliğe kadar 'yeni bir çağın' başlangıcı olabilir.

Korona virüs ortaya çıkmadan önce bile, dijital devrim, iklim değişikliği ve Çin'in yükselişi, ikinci dünya savaşı sonrası Batı liderliğindeki düzeni sona erdiren gibiydi. Salgın bu dönüşümleri hızlandıracak ve yeni bir çağa bir anlayışa evirecek.

DEVİRİM
İNŞAAT

130 m²
Villalar

**Bu emsalsiz yaşam alanını
kaçırmayın!**

0546 476 23 04

Sitróna
Cafe & Bistro

*Sergi ile
gelen lezzet*

İskele Mah. Rauf Balıkçı Sok. No: 6/A Datça
0535 342 58 40 sitronacafe

OTUZ
Bar - Bistro - Dart

Kıyılı sokağın kültürü...

Balıkçı sokağına girdiğinizde görmemeniz mümkün değil



KASAP/ŞARKÜTERİ

taze
hijyen
kalite
lezzet



İskele Mah. Ahmet Taner Kışlalı Cd. No: 82/B
0252 712 37 84 - 0531 795 96 48



İkibin Yıldır Güneşi Selamlayan Tanrılar

Fatoş PUR | morvaliz.com /sitrona cafe



Bir yanda Persler, bir yanda Büyük İskender... Bir yüzü doğuya, diğeri batıya bakan bir uygarlık... Dünyanın sekizinci harikası işte bu muazzam yerde ve ikibin yıldan fazla bir süredir tanrılar buradan güneşi selamlıyor. Tarihi, doğası ve berrak gökyüzü ile işte Nemrut Dağı bu uygarlığın beşiği!

2150 metre yükseklikteki, Kommagene Uygarlığının kalbi Nemrut Dağı, aynı zamanda UNESCO Dünya Kültür Mirası listesinde de yerini alıyor. Adıyaman'ın 86 kilometre uzağında, Kahta'nın Karadut köyünde yer alan dağ, hem zengin kültürü hem de güneşin doğumu ve batışının dünyada en güzel izlendiği yerlerden biri olarak, yerli yabancı pek çok ziyaretçiyi kendine çekiyor.

M.Ö. I. yüzyılda yapılan ve Tanrılar misafir eden zirvede, Kral I. Antiochos kendisi için görkemli bir anıt mezar, mezar odasının üzerine kırma taşlardan oluşan 50 metre yüksekliğinde bir tümülüs ve tümülüsün üç tarafını çevreleyen kutsal alanlar inşa ettirmiştir.

Kralın soyu, baba tarafından doğuda Pers'lerden, anne tarafından ise batıda Büyük İskender'den geliyor. Bu yüzden öyle bir yer yapmak istemiş ki, hem doğuya hem batıya baksın. Yani Tanrılar her sabah ve akşam, hem annesini, hem de babasını selamlasın. Bu yüzden Nemrut Dağı'nda Doğu, Kuzey ve Batı terasları kurmuş.

Her iki terasta da tanrılar aynı sırayla dizilmiş olarak duruyorlar. Doğu ve Batı terasında, sekiz yontma taşın üst üste oturtulmasıyla oluşturulan yaklaşık on metre yüksekliğinde muhteşem heykeller, kabartmalar ve yazıtlar bulunmaktadır. Heykeller, hayvanların yeryüzündeki kralı olan aslan ve

tanrıların gökyüzündeki habercisi kartal heykeli ile başlıyor.

Ardından sıralama Kral I. Antiochos, Kommagene tanrıçası Fortuna, Zeus, Apollon ve Herakles olarak devam ediyor. Kral kendini de Tanrı kabul ettiği için kendi heykelini de, diğer Tanrılarla beraber yaptırmış.

Doğu terası, her sabah güneşin doğumuna tanıklık ediyor. Sabah saat dörtlerde, güneşin doğumunu hep beraber izlemek için akın akın misafir alıyor buradaki tanrılar... Batı terası ise, aynı tanrılarla güne veda ediyor güneşi batırırken...

Batı terasının doğudan tek farkı, kumtaşıdan yapılmış aslan figürü. Özellikle rüzgardan büyük zarar gören heykel, bugün korumaya alınmış ve görülemiyor. Ancak bilinen o ki Aslan Horoskop olarak bilinen figürün üzerinde, 25 bin yılda bir meydana gelen astrolojik bir olayın çizili oluşu.

Doğu ve Batı terasın her ikisinde de tanrı heykellerinin tahtlarını oluşturan taş blokların arkasında Grek harfleriyle yazılmış 237 satırlık uzun bir kült yazıtı Nomos bulunmaktadır. Ne yazık ki, heykeller bir bütün olarak durmuyor günümüzde. Bu yüzden sadece yerdeki kafaları bedenden ayrı olarak görüyoruz.

TARİHİ ESERLER SADECE NEMRUT DAĞI TÜMÜLÜSÜ İLE SINIRLI DEĞİL

Adıyaman, Kommagene Uygarlığı'nın hediyeleri ile adeta taçlanmış. Nemrut Dağı, Tanrı heykelleri ve gün doğumu ve batışıyla ünlenmiş olsa da, civarda da bir o kadar görülecek kültür mirasları var.

Arsameia Ören yeri (Nymphaeion Arsameias), Kral I. Antiochos'un kitabelerinde yazdığına göre Kommagene'lerin atası Arsemeiz tarafından Eski Kahta kalesinin karşısına kurulmuş krallığın yazlık başkenti ve idare merkeziymiş. Tepede aynı zamanda Mithradates callinichos'un mezar tapınağı ve sarayı da yer almakta.

Karakuş Tümülüsü yani Kadınlar Anıt Mezarı ise, Kamagene Kralı II. Mithradates tarafından annesi İsa adına yaptırılmış bir anıt mezar. Sütunun üzerindeki kartaldan ötürü de Karakuş Tümülüsü olarak adlandırılmış.

Cendere Köprüsü, Kahta çayının üzerine kurulmuş büyük bir kemer. M.S. 200'lü yılların başında Romalılar tarafından yapılmış köprüünün altından Kahta çayı serin serin akmakta ve bugün Kahtalı'ların piknik alanı olarak kullanılmakta. Roma hükümdarı Septemus Severus ve askerlerin anası olarak anılan eşi Julia Domna adına yapılan Cendere Köprüsü, sadece gündüz değil, gece de yıldızları seyretmek için bizlere hediye edilmiş bir armağan...

