



**DOĞA
İLETİŞİM**
Merter Eyibilir

TEKNİK SERVİS • AKSESUAR • BATARYA DEĞİŞİMİ • EKRAN DEĞİŞİMİ

Adres: İskele Mah. Atatürk Cd. No: 69/B Datça/Muğla 0542 644 82 72 - dogailetisim48@gmail.com

FATURA ÖDEME
MERKEZİ

Solucan



YIL : 1
SAYI : 2
FİYAT : 0,25
15.01.2021

Kendini Dergi Sanan ON BEŞ GÜNLÜK Gazete

*"İnsanlar
sizi sadece;
canları aynı
yerden yandığında
anlatırlar"*

Marcus Aurelius



Psikolog Duygu Berekatoğlu:

Cinsiyetçi söylemlerden kaçınmalıyız

Çok izletmek pahasına kadına rol biçen yok sayan hikayelere, şiddetin ilk işaretlerini aşkla, sevgiyle, bağlılıkla açıklayan dizileri filmleri izlememeli önermemeliyiz.

Şiddet gördüğü ortamdan ayrılamayan kadına yönelik şiddetin şekli ve yoğunluğu zamanla daha çok artar, bu yüzden "sinir halidir, bir daha olmaz" gibi düşünülmemelidir.

Sıdar BASUT'un söyleşi için sayfa 3'e gözetin

Strong House

FIT OLMAK İSTİYORSANIZ VE
BUNU NASIL YAPACAĞINIZI
BİLMİYORSANIZ

**BİZİMLE
TANIŞINIZ**

Strong House / Datça Merkezdeyiz!

0549 491 04 04 - 0532 683 19 37

BU SAYIDA
Özgür BASUT
Yazısı sayfa 2'de
Derya ÖZKAN
Yazısı sayfa 2'de
İdris KENÇ
Yazısı sayfa 3'te
Abdal GÜNDEM
Yazısı sayfa 4'te
Aslı ATAŞ
Yazısı sayfa 4'te
Gamze AKGÜN
Çizimi sayfa 6'da

**Şimdi
BAĞIŞIKLIK
zamanı**

Canan KAPLAN'ın yazısı sayfa 6'da



Yel değirmenlerine sahip çıkalım

Geçmişte yarımada'nın tarımsal ekonomisine katkıda bulunmuş ve yarımada'nın yaşamışlıklarına tanıklık etmiş yel değirmenleri şimdilerde restore edilmeyi bekliyor. Bölgenin tarihi ve kültürel turizmine çok önemli katkılar sunacağı gerçeğinden hareketle, gelin yel değirmenlerimize hep birlikte sahip çıkalım.

Helin Nehir ÖZDEMİR'in yazısı sayfa 7'de



İşsel

Özgür Basut

ozgurbasut@gazetesolucan.com

Sevmek

Yağmurlu bir güne uyanmak, sizleri bilmem ama benim ruhuma hüznü yüklüyor. Oysa bilirim bir bütün olarak yaşamın devamlılığı için yağmurun ne derece elzem olduğunu. Birçok insana romantik geldiğini. Ama nedendir bilmiyorum, beni duygusal ve haliyle hüznü bir ruh halinin girdabına sokuyor.

Her şey ağır geliyor. Çaresizlik duygusu egemen oluyor. Mantık bunun yanlış olduğunu durmaksızın tekrar etse de hissedilene bir etkisi olmuyor. Ötelediğim, iç dünyamda üstesinden gelmeyi öğrendiğim ne varsa, sanki güçlenip yeniden karşıma dikiliyorlar. Böyle yaşam için gerekli bir doğa olayının beni bu kadar etkiliyor olması nedendir acaba, diye düşündüğüm anlarım da çoktur.

Vardır elbet bilimsel bir alt yapısı. Bildiğim fakat zamanla unuttuğum bir nedeni. Nedeni her ne ise de yağmur sonrası bir damla güneş yetiyor o ruh halimin tersine dönmesine. İçim kıpır kıpır oluyor, her zorluğun aşılabilecek olduğuna dair umut yükleniyor yüreğime, zihnime. İçimde biriktirdiğim özlem, hasret daha bir katlanılır oluyor. Öfkemi bileleyen olgular daha bir olabilir geliyor. Olgularla daha sakin, daha akılcıca mücadele etme refleksim geliyor. Öfkem, kırgınlıklarım duygularımın ve mantığımın kontrolüne giriyor. Daha bir yaşanılabilir geliyor insana ve hayata dair olan her şey. Ve zulmün, sömürünün son bulduğu, dünyanın daha adil ve yaşanılabilir bir yer olabileceğine dair umutlarım kendini yeniliyor.

Bu karmaşık ve belki de bir bakıma depresif döngünün üstesinden, arınarak sevmenin o tarifi güzel hissinin gücüyle geliyorum.

Sevmek yaşanılabilir ömrün dopingidir. Hayal kırıklıklarına, yokluğa, çaresizliğe karşı insanı koruyan bir kalkandır sevgi. Hayatı daha yaşanılır kılmak için sihirli bir değneğe sahipmiş hissi veriyor insana. "İmkansız" hayatta karşılığı olmayan bir kelimedenden ibaret oluyor. Ama gel gör ki, sevgilinin soğuk bir sözcüğü bile ruhunda bulutlu bir günün yarattığı etkiyi egemen kılmaya yetiyor. Yalnızlık ve çaresizlik hissi kontrolsüz büyüyor içinde. En küçük sorunların bile devleşiyor gözünde. Umudun öyle bir gölgeleniyor ki, sanki her şey olduğu haliyle sürecekmis gibi geliyor. Ve dönüp kendi ruhunu kemirmeye başlıyor, yaşadığını her şeyi hakkettiğine inandırmaya çalışıyorsun kendini. Kendinle olan savaşının kontrolünden çıktığı anlar artmaya başlıyor. Çevrene negatif duygular yaymaya başlıyor, kendini alabildiğine hırpalıyorsun.

Kendinle olan bu savaşın, yıpranışın, yorgunluğun, umutsuzluğun sevgilinin huzur veren bir tebessümüyle bir anda yok oluyor. Bir anda bütün renkler gözüne görünür oluyor. Daha bir anlamlı ve güzel oluyor hayat.

Bir duygunun insanı bu kadar dengesizleştirmesi, bir uçtan diğerine savurması çoğu insana anormal belki de dengesiz bir hal olarak gelebilir. Ama ben sevginin o gücüne inananlardanım. Sevgilinin gözündeki o sevgi tebessümüyle dünyaya, hayata bakmayı başarabilmek, hayatı olumlu anlamda değiştirecek en etkili güçtür. Her şey sevmekle başlar ve birini arınarak sevmeyi başarabilmek de her şeyi değiştirir.

UMUT EDİNİZ, ETTİRİNİZ...

Derya ÖZKAN

"Umut etmeyi öğrenmek bir meseledir" Ernst Bloch



*En çok ümitsizliğe düşünce bırakır insan, sen, ey sevgili okur bırakma!
Var gücünle tutun hayata. Sarıl sarmala.
Zaman bırakmanın değil ümit etmenin zamanı.*

Tam bir sene doluyor.

Dağarcıklarımıza "Corona, Covid-19, virüs, pandemi" ve daha nice yeni kelimeler katıldı. Ne kadar öğrensek o kadar iyi elbet fakat insan işte büyük muamma. Bilmek isterken bir yandan diğer yandan unutup veriyor yavaşça.

"Kurt bu kışı atlatır amma yediği ayazı da unutmaz" demiş atalar, kurt gibi unutmamak ama umudu da elden bırakmamak. Nefessiz kaldığımız, zorlandığımız, hasrete düştüğümüz ve acıdığımız zamanlardayız. Kaybettik, kaybediyoruz. Üstelik bu daha ne kadar sürer bilmiyoruz da.

En çok ümitsizliğe düşünce bırakır insan, sen, ey sevgili okur bırakma! Var gücünle tutun hayata. Sarıl sarmala. Zaman bırakmanın değil ümit etmenin zamanı.

Hani diyorum yaz gelse yine. Güneş bonkörce ısıtsa içimizi, hani diyorum tozu dumana katsa kahkahalarımız. Turuncu yalnızlıklarımız birleşse ve karanlık çekilse aradan. Diyorum ki bir kedi ılsansa, ışıklı kabak lambalar kurutsa yürekleri.

Yine biber kızartsak kalabalık sofralara, anason dolsa bardaklara. Biraz tütün belki.

Öyle ağır ağır değil, peşin peşin gelse ilkbahar. Uyansak, uzun çok uzun sürmüş bu kış uykusundan, ardımıza bakmadan. Neler görüp geçirdik oysa... Bunu mu atlatamayacağız?

Hiç!

Nazım'ı düşün mesela, zindanlarda katar katar ümitle yazdığı şiirleri. Memleketinin hasretini saçlarının akında arayan Nazım'ı. Piraye'ye olan aşkını.

Ahmed Arif'i mesela, umut dolu mektuplarını Leyla'ya.

Sabahhatin Ali'yi hatırla, aldırma diyordu. Sen de aldırma.

Öyle pes etmek yok sevgili okur!

"Yaşamak dedi tek marifetiniz, biraz özen gösteriniz."

Mesela, hangi şehirde olursan ol, hangi sokakta. Umudu ara bir köpeğin sana bakışında. Martılara selam ver, ıssızda maskeni arala ve ciğerlerine doldur mis gibi oksijeni. İklimleri hisset. Heyecana kapıl. Hicranı ve hüznü melodilere bırak. Sıcak bir simit ye mesela çıtır çıtır hisset umudu ağzında.

Yaprakları izle, rüzgarı dinle, nane kokusunu içine çek.

Çocuklar... Çocukları seyret, umarsızca koşuşlarını, tebessümlerini. Onlar bizim unuttuğumuz gerçekliğimiz, en derin umut kaynaklarımızdır.

Bir çocuk gibi gülümse sen de.

Geçecek. Yine sarılıp öpüşeceğiz.

Yine gülüp, yine ağlayacağız. Yeter ki inan,

Unutma, her karanlık, kendini aydınlatacak şafağın tohumlarını içinde taşıyor.

Umutla...



İdris KENÇ

Ekranlardan Süzülen Ölü Balıklar

Bilgi bir hazinedir. Bu hazineyi keşfetmek, ancak doğru meteryalleri okumakla, araştırmakla mümkündür.

Balzac'ın yazdığı gibi "Bilginin efendisi olmak için, çalışmanın kölesi olmak gerekir."

Okumak, kişinin medeniyet çıtasını yükseltir. Ufkunu açar. Keyifli, hoş sohbet ve zevkli birine evrilmesine olanaklaştıır.

Bilgili insan, ışık gibidir. Erafını, yaşadığı toplumu aydınlatır. Aydınlanmış toplumların önü açık, ufkü geniş, huzurlu, mutlu ve gelecekları parlaktır.

O halde, anlatabilmek için anlamak, anlamak için de mutlak surette okumak gerekmektedir.

Formel eğitimden yoksun insanların kitap sayfalarında bilgiyi araştırmak yerine, sosyal medyadaki mesajlara ve internette doğruluğu tespit edilmemiş yazı ve haberlerle bilgilenmeye çalışmaktalar. Okuyarak dünyanın çeşitli kültürel, ekonomik ve sosyal evrelerine girmek yerine, bireylerin dünyalarına girmeye çalışıyorlar. Artık insanların ellerinde kitaptan çok cep telefonu mevcut. Bilgiye bu kadar hızlı ve sağlıksız ulaşmanın getirdiği sonuç ise eksik, hatalı bir fikre sahip olunmakta.

Bilgi ve birikime dayalı anlatacak bir şeyi olmayan bireylerin konuşmaları son derece yavan ve sıkıcı, espiri düzeyi rezil, inat ve kendini ispat mücadelesi örnekleriyle doludur.

Bilgi seviyesi düşük ve kelime hazinesi fakir olan bireylerin, kendilerini doğru ifade etmeleri de zaten mümkün olmamaktadır. Kifayetsiz kaldıkları durumlarda, çoğunlukla şiddet ve hakarete başvurmaktalar.

Yüzeysel bilgilerinin ömürleri, kullandıkları 'akıllı' telefonları gibi modası geçene kadardır. Yüzye'de yüzenler ancak ölü balıklardır. Ölü balık olmaksızın solucan olmak daha makbul: toprağın azot çevriminde, erezyonun azaltılmasında da rolleri var kendilerinin.

Bilgi sahibi olmadan, fikir sahibi olmak mümkün olmayacaktır. Hasılı kelam "Ya öğrenen, ya öğrenen, ya dinleyen, ya da ilmi seven ol. Fakat sakın beşincisi olma, yani bunların dışında kalma." Bilgi sahibi olmadan fikir sahibi olma, helak olursun (Mecmauz- Zevaid, C.1, s.122)w .

Ha bir de 'SOLUCAN'sız kalmayın...



*Dünya ile
bağınız
kopmasın*

UYDU, KAMERA ve SES SİSTEMLERİ

0545 901 47 17 - www.pielektronik48.com

Psikolog Duygu Berekatoğlu:
Cinsiyetçi söylemlerden kaçınmalıyız

Birçok kadın ne yazık ki hayatının belli evrelerinde psikolojik, ekonomik ve fiziksel şiddete maruz kalmaktadır. Ancak yaşadığımız toplumda ne yazık ki kadınlar sadece öldürüldüklerinde haber değeri taşımaktadırlar. Pekî cinayet sadece kadınların fiziksel olarak öldürülmesi midir? Örneğin bir kadının kariyerine dönük saldırı, tehdit, sosyal mecralarda hedef gösterilmek de kadının yaşam hakkına yönelik gasp, şiddet ve nihayetinde cinayet değil midir? Bizler; her öldürülen kadınların ardından -kadın dernekleri dahil- yakaya iliştirilen birer kağıt parçası, ya da sosyal mecralarda birkaç günlüğüne paylaşılan fotoğraflardan ibaret olmak istemiyoruz. Sizce de kendisi yaşarken, hayatı kurban edilmiş kadınlarla da sahip çıkmamız gerekmiyor mu? Hikayelerini görmezden geldiğimiz kadınların yalnızlıkları ve çaresizlikleri de bu şiddet sarmalını beslemiyor mu? Psikolog Duygu Berekatoğlu'yla yaptığımız söyleşide özellikle bu konular üzerinde durmak istedik.

Sidar BASUT

Yaşadığımız toplumda, kadına yönelik şiddet ve ötekileştirme geçmişten bugüne hep var olan bir olguydu, fakat son zamanlarda bunun giderek artması ve neredeyse sıradanlaşmasını neye bağlıyorsunuz?

Şiddete dayalı söylem, toplumda egemen olan yapılar tarafından toplumda meşruluk zemini kazanmaktadır. Dolayısıyla şiddet, medyada kurgulanarak yeniden üretilmektedir.

Erkek egemen yapısının dizilerde, sosyal medyada gazetelerde de devam etmesi kadını cinsel objeye dönüştürerek ve magazinleştirilerek sunması şiddetin artmasına neden olmaktadır.

Kadınların öldürülmesi, sonrasında zanlıların aldığı cezaların caydırıcı olmadığı yönünde pek çok haber yapılıyor. Bu duruma fazlasıyla vurgu yapılması sizce insanlarda nasıl bir etki yaratıyor olabilir? Bu tarz haberlerin yapılmasında medyanın kullandığı dilin insan psikolojisi üzerindeki etkileri nelerdir?

Toplumda gerçekleşen her olay, her gelişme kitle iletişim araçları vasıtasıyla bireylere aktarılmakta ve bireylerin algıları üzerinde belirleyici rol oynamaktadır. Cinsiyetçi bir tutumla kadına yönelik şiddet haberlerinin yansıtıldığı görülmektedir. Kadın ötekileştirilen, yabancılaştırılan, ayrımcılığa tabi tutulan, kendi benliğiyle ilgili sahip olmak istediği her şey için toplumdan soyutlanarak, 'öteki' konumuna yerleştirilmektedir. Şiddet sıradanlaştırılmakta, normal bir durummuş gibi zihinlere yerleştirmekte, böylelikle şiddet edimine gizli bir meşruiyet kazandırılmaktadır. Bu nedenle şiddette maruz kalan kadınlar, haberlerde hep göz önünde olmakla birlikte, edilginleştirilmekte ve mağdur olarak temsil edilmektedirler. Medyada şiddet haberlerinin haberi yazan tarafından daha fazla "tık" alması servis edilmesi maddi kazanç odaklı düşünülmesi magazin tarzında yayınlanmasında neden oluyor ve daha fazla okunması için durum farklı yansıtıyor. Şiddet haberlerinin romantik bir biçimde verilmesi "eski sevgilisi öldürdü", "aşık koca cinnet geçirdi", "namus cinayeti" şeklinde gerekçelendirilmesi şiddetin normalize edilmesine ve mahkemede katile "anlık öfke ile olmuştur" denilerek "cinnet indirim" "gibi ceza indirimlerin uygulanmasında katkıda bulunuyor. "Namus cinayeti" kavramı ile, "kadının namusu erkekten sorulur, yeri gelirse erkek, namusu için cinayet işleyebilir" algısı da yaratılmaktadır. En büyük rol basın kuruluşlarına düşüyor aslında, teşvik edici manşetlerle, haberlerle kadına yönelik şiddeti bir malzeme olarak kullanmaktan vazgeçmeli, şiddetin nasıl uygulandığını öğretir haberler yerine önleyici caydırıcı haberler yapılmalıdır. Özellikle uyguladığı şiddetten dolayı pişman olanların itirafları yaylanmalıdır.

Malumunuz sosyal mecralarda birçok kadın farklı sebeplerle cinsiyetçi ve tehditkar söylemlere ve saldırılara maruz kalıyor. Tam da bu noktada sizce şiddet sadece kadınların fiziki olarak öldürülmesi midir?

Şiddet, sadece fiziksel değil kadınların temel özgürlüklerine yönelik olarak her türlü fiziksel, ekonomik, cinsel, sözel ve psikolojik boyutlarda gerçekleşmektedir. Günümüzde dijital şiddet bile çok yoğun yaşanmakta ve bundan en çok yine kadınlar etkilenmektedir. Bunun sonucunda bir çok kadında: depresyon, anksiyete, korku,



Diyarbakır'da
doğup büyüyen
Duygu Berekatoğlu
1988 Diyarbakır
doğumludur. Ön
lisans dönemini
Orange Coast kolejinde
Üniversite eğitimini
Losangeles Phoenix
Üniversitesi Psikoloji
Bölümünde, Klinik
Psikoloji Yüksek
Lisansını Phoenix
Üniversite'nde
tamamlamıştır. Şuan
Diyarbakır'da klinik
Psikolog olarak
çalışmaktadır. Evli ve
2 çocuk annesidir.

azalmış öz benlik saygısı, yeme bozuklukları, post travmatik stres bozukluğu gözlenmektedir.

Bir psikolog ve aynı zamanda bir kadın aktivist olarak, kadınların hikayelerinin görmezden gelindiği bir toplumda, kadının öldürülünce haber değeri taşıması şiddete ve cinayete karşı doğru bir yöntem midir?

Elbette ki değildir.

Toplumsal cinsiyeti, yani toplumda kadınlık ve erkeklik durumunu belirli kalıplara sığdıran, kadını erkek karşısında zayıf, güçsüz, duygusal, mantıksız, aşırılık vb. olumsuz nitelermelere büründüren bir toplumda kadını yüceltmek, takdir etmek, onaylamak yerine cam tavanı her alanda uygulamak daha kolay oluyor. Kadın cinsiyet kurbanlarının çoğu daha önce suç duyurusunda bulunmuş, ancak haber değeri taşımadıkları için önemsenmemişlerdir.

Cinsiyetçi yaptırımlara, ötekileştirilmeye, şiddete ve cinayetlere karşı özellikle biz kadınlar nasıl bir duruş ve söylem geliştirmeliyiz?

Cinsiyetçi kalıplar, yaşamın her alanında kendini hissettirmekte ve bir şekilde toplumu sarmalamaktadır.

Ne yazık ki kadına yönelik şiddete karşı sadece biz kadınların üstesinden gelebileceği bir sorun olmasa da ötekileştirme dilde başladığı için bir erk öğretisi olan "bunun kızımı", "şunun karısınıym" demek kendimizi öyle tanıtmak doğru bir dil değildir.

Cinsiyetçi söylemlerden kaçınmalıyız.

Çok izletmek pahasına kadına rol biçen yok sayan hikayelere, şiddetin ilk işaretlerini aşkla, sevgiyle, bağlılıkla açıklayan dizileri filmleri izlememeli önermemeliyiz.

Şiddet gördüğü ortamdan ayrılmayan kadına yönelik şiddetin şekli ve yoğunluğu zamanla daha çok artar, bu yüzden "sinir halidir, bir daha olmaz" gibi düşünülmemelidir.

Tehdit edenin belli bir süre hem adli kontrol altına alınması hem de tehdit edene psiko-sosyal destek verilmesi için başvurularda bulunmak gerekmektedir.

Sürdürülemez bir evlilik için direnmemeli boşanma kolaylığı sağlanmalı, aile terapisine yönlendirilip bu süreç sağlıklı şekilde yürütülmelidir.

Bizleri 'Düşünenler' VAR

Abdal GÜNDEM



Fakirliğin Allah'ın sevdiği kullarını sınavı yegane bir lütuf olduğunu dillendirdiklerinde, itiraf etmeliyim ki, tüylerim diken diken oldu. Kendimi nasıl özel hissettim ve benden de fakir olanları nasıl kıskandım kelimelerle ifade edemem. Sen fakirsin, seçilmiş kişinin tadını çıkar dedim.

Hayat çok garip dengeler üstünde sistemleştirilmiş. Hiçbir ekonomik kaygısı olmayanlar, şairin dediği gibi "...Bir ömür karşılığı, bir ömür ..." verenlerin yarınlarının karar vericileri oluyorlar. Onlara neyin ne kadar yeteceğine, yine onlar için "en iyisini" en iyi o "kaygısızlar" biliyorlar.

O kadar çok önemsiyorlar ki, onların düşünme zahmetine girmelerine bile yürekleri el vermiyor. Onlar adına düşünüyor, doğruları onlar için tek tek listeliyorlar. Onlar, yani biz çoğunluk için ise sadece yaşamak kalıyor. Düşünmeden, soru sormadan sadece yaşamak.

Ne garip bir özveri halidir, üretenlerin, hayata değer katanların kısaca çoğunluğun rahatı için bir avuç insanın kendini bu kadar 'hırpalaması'. Ama bu özveriye rağmen insan yine de kendini düşünmekten alıkoymuyor. Acaba o 'iyi niyetlerine' rağmen, yalnızlık ve çaresizlikleriyle baş başa kalmasınlar diye akşam olmasın, insanlar evlerine çekilmesin niyetiyle umutsuzca duaya duran binlerin var olduğunu biliyorlar mı?

Ve aslında milyonların umut etme, hayal kurma yetisinin çalıştığını. Ve en kötüsünün de bu olduğunu.

Bizler için kötü olan, onlar için güçlenme ve daha uzun yaşama dopingidir. Çünkü umut eden, hayal kuran bir toplum daha iyisini, adil olanı isteme refleksine sahip olacaktır. Ve daha adil ve daha insani olanı istemek, o 'gönlü zengin' erkin miadının dolması anlamına gelecektir.

Ve onlar bunu bizden daha iyi bildikleri için bizleri hayal etme, umut etme ve de düşünme zahmetinden kurtarmak için durmaksızın

çalışıyorlar. Fikir ve yöntemler geliştiriyorlar. Kimi zaman öyle 'zekice' fikirler geliştiriyorlar ki, insan hayran olmaktan kendini alamıyor. Fakirliğin Allah'ın sevdiği kullarını sınavı yegane bir lütuf olduğunu dillendirdiklerinde, itiraf etmeliyim ki, tüylerim diken diken oldu. Kendimi nasıl özel hissettim ve benden de fakir olanları nasıl kıskandım kelimelerle ifade edemem. Sen fakirsin, seçilmiş kişinin tadını çıkar dedim. Ve şükrettim ya bunu söyleyip bizi mutlu eden gibi bir eli yağda bir balda biri olsaydım. Korkunç! Ve O, bu gerçeği bilerek yaşıyor, yetmiyor hala çoğunluk için kafa yoruyor, mesai harcıyor. Onların hakkını nasıl ödeyeceğiz.

Yaklaşık on-onbeş gün istişarelerde bulundular. Toplantılar yaptılar. Strese girdiler. Niye? Bu ülkenin lokomotifleri olan çalışanların, emeklerinin karşılığını alsınlar diye! Her türlü matematiksel formülleri denediler. Aldılar verdiler. Ve sonunda mutlu bir yıl geçirmemiz için sınırları zorladılar. Yaşamamız için yeterli gördükleri henüz ceplerimizde girmeden uçup gitse de Onların o muazzam öngörülerini ve taktire şayan vicdani çabalarını unutturmayacak. Nasıl ödenir bu hak? Bizler yerine düşünen ve de refah yarınlarımızı büyük bir özveriyle bizler için inşa edenler var. Bize kalan sadece nefes almak. Belki gelecekte bunu da bizim yerimize yaparlar. O zamana kadar nefes alıp, yaşayalım mis gibi; diyeceğim de, emekli bir abimizin cümlesi bütün bu dediklerimi boşa çıkarır nitelikteydi. Ve bence bu "hayır severlerimiz" üzerine yuvarladığım lafların finali O abimizin cümlesi olsun.

"Bir canımız var, başımıza bela olmuş"...

Psikolog Aslı ATAŞ



Toplumun Kanayan Yarası: ŞİDDET!

Şiddet, kişiye güç ve baskı uygulayarak kişinin bedensel bütünlüğüne ve ona ruhsal açıdan zarar verecek tüm davranışları kapsar. Şiddetin türleri arasında fiziksel şiddet, psikolojik şiddet, cinsel şiddet, ekonomik şiddet, dijital şiddet ve flört şiddeti olmak üzere birçok çeşidi bulunmaktadır.

Öncelikle kadınlara ve erkeklere "şimdiye kadar yukarıda saydığım şiddet türlerinden herhangi bir şiddete maruz kalmayan biri var mıdır aranızda?" diye sorduğumda "hayır maruz kalmadım" diyen birisi çıkar mı? Her insan farklı şekillerde şiddete maruz kalmaktadır. Ancak hepimizin çok iyi bildiği gibi kadınlar ve erkekler dış dünyada veya yaşadığı evin içinde aynı şeylere maruz kalmıyor. İlişkiler içinde yaşadıkları deneyimler de birbirinden çok farklı. Şimdi sizlere bazı sorular yöneltmek istiyorum:

Dışarıda herhangi bir yerde kendinizi korumak için öğrendiğiniz veya kullanmaya çalıştığınız savunma yöntemleriniz var mı?

Örneğin, gece geç vakitte eve yürürken başınızı öne eğerek, tedirgin ve seri adımlarla kendinizi bir an önce eve atmak zorunda kaldınız mı hiç?

Giydiğiniz giysiyi; gideceğiniz yere, o günün saatine ya da kullanacağınız toplu taşımaya göre ayarlamak, tacize uğrama endişesi ile güzergâhınızı değiştirmek zorunda kaldınız mı?

Aynı zamanda dışarıda herhangi bir yerde, parkta, otobüste, dolmuşta, bindiğiniz takside bir erkekle tek başınıza kaldığınızda o kişinin güvenilir olup olmadığına dair sorgulamalar yaptığınız oldu mu?

Birlikte olduğunuz kadını 'koruduğunuzu' düşünerek herhangi bir biçimde kontrol edip, kendisine çeki düzen vermesini isteyip onu uyardığınız oldu mu? Aynı zamanda onu ürkütecek bakışlar attığınız, sesinizi yükselttiğiniz, ya da ona el kaldırdığınız oldu mu?

Kendinizi kışkanç biri olarak tanımlar mısınız? Sevgilinizin telefonuna bakmak, mesajlarını okumaya çalışmak için onu zorladınız mı hiç?

Eşiniz veya partneriniz sizinle cinsel ilişkiye girmek istemediğinde ona baskı kurup zorlamaya çalıştınız mı?

Bu soruları arttırmak mümkün. Eğer birkaç tanesine evet cevabını verdiyseniz, belli türlerde şiddete maruz kalıyor veya şiddet uyguluyorsunuz demektir. Burada sözü edilen kadın ve erkekler hiçbirimize yabancı değil. Bunlar biziz, bunlar her gün aynı evde yaşadığımız veya aynı işyerlerini paylaştığımız, aynı ortamlarda bulunduğumuz arkadaşlarımız, yakınlarımız ve aile üyelerimizdir.

Oyuzden bu şiddetsarmalından çıkmak hepimizin boynunun borcudur. Yaşadığımız şiddet, bireysel seçimlerimizin ya da hatalarımızın sonucu değil, içinde yaşadığımız toplumun sahip olduğu yanlış değer ve inançların bir yansımasıdır. Şiddetin ortadan kalkması ve engellenmesi için toplumun değişimi, dönüşümü ve eğitilmesi esastır.

Anne karnında uğradığı şiddet sonucunda engelli olarak dünyaya gelen nice çocuklara şahit olduk.

Öldürüleceklerini bilmelerine rağmen hayatta kalmalarını sağlayamadığımız nice kadınlar oldu.

Aynı odada bile kalmaktan korkacağımız erkeklerle bir ömrünü beraber geçirmek zorunda kalan kadınlar gördük.

Asla gölgesini bile görmediği erkeklerle zorla evlendirilen kadınlara ve kız çocuklarına rastladık.

Sırf o kişiyi artık hayatında istemediği için vahşice katledilen kadınlar gördük.

Bazen huzurlu bir kahve içebilmenin binlerce kadın için kolay elde edilemeyen bir özgürlük olabildiğini gördük.

Her gece odasına birilerinin girip kendisini taciz etmemesi için kapılarını kilitlemek zorunda kalan onlarca kadın biliyoruz.

Ve birçok yerde kendilerini göremediğimiz, kendilerinden haber alamadığımız, çaresizce hayatta kalabilme mücadelesi veren binlerce kadın...

Yazıma son verirken, bu yeni yıldan umudum ve dileğim;

Kadın cinayetlerinin, ayrımcılığın, baskının olmadığı, umudun yeşerdiği, kadınların güçlendiği, kuvvetlendiği, dayanışmanın ve eşitliğin hakim olduğu bir dünya...

Şimdi bağışıklık zamanı?



Dyt. Canan KAPLAN

İlk olarak yeni yılın hepimize sağlık ve huzur getirmesini diliyorum. "Geçer mi, başımıza daha beteri gelmeden kurtulur muyuz, hele şu 2021 bir gelsinde o zaman şunu yaparız, bunu yaparız" deyip durduk. Çünkü geçen yıl bütün insanlığa çok önemli bir şeyi hatırlattı, o da kuşkusuz SAĞLIK. Malum Corona ve pandemi süreci baya zordu çoğumuz için.

Geçen yıl bizler bir yandan bununla mücadele etmeye, diğer bir yandan da kesin tedavi için umutla aşının bulunmasını bekledik. Biz daha aşıya ulaşmadan kendileri daha da güçlenerek (mutasyona uğrayarak) aramızda dolaşmaya devam etmekte ve bazı bilim insanlarına göre 10 yıl daha bizimle. Bu bilgiler ile geçen yılı uğurlarken, beklenen 2021 geldi ve ilk ayı hızlı bir şekilde ilerliyor bile. Bu yıl için hedefler, istekler, yapılacaklar listesi zihninizde veya bir kağıt üzerinde bir şekilde yapılmıştır. Aynı veya benzer içeriklere sahip yapılmayan listelerden ziyade, bu sene gerçek ve uygulanabilir hedeflerimize sağlık ile ilgili daha çok not düşüldüğünden eminim diyebilirim. Çünkü öyle olması gerekir :)

Yeni yılda umutlarımızla beraber bu süreçte üstümüze düşeni yapmak artık bir tercihten çok zorunluluk haline geldi. İşin başında da BAĞIŞIKLIK geliyor. Bir şekilde bununla ilgili birçok şey duymuş, yapmış veya niyet etmişizdir. Gelin bu yılki en öncelikli amacımız "bağışıklığımıza destek çıkmak" olsun. Bunun için yapılması gerekenleri kısaca özetlemek gerekirse;

• Herkes ideal kilo aralığında yani herkesin Vücut Kitle İndeksi (VKİ)' i 18.5 – 24, 9 arasında olmalı. VKİ'

kilonuzun, boy değerinizin karesine bölünmesiyle (kg/m²) hesaplanan bir değer. Bu hesaplama göre fazlası olanlar bir an evvel sağlıklı bir şekilde kilolarından kurtulmaya, eksik olanlarda yine sağlıklı bir şekilde kilo almaya gayret etmeli.

• Bağışıklık düşmanı olan hazır, paketlenmiş, işlenmiş, şekerli, yağlı gıdalardan uzak durarak daha doğal besinleri tercih etmeliyiz. Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) günlük 5 gramdan az tuz tüketilmesini öneriyor. Buna yemeklere ilave tuz atmamaya ve tuz içeriği yüksek olan fabrikasyon gıdalarından uzak durarak başlayabiliriz. Yine DSÖ ideal olarak yetişkinler için toplam enerji alımının yüzde 5'inden daha azının basit şekerden gelmesi gerektiğini belirtiyor. Bunun içinde şeker yerine taze veya kuru meyveleri tercih edebiliriz.

• Günlük beslenmemizde yeterli vitamin, mineral ve lif için toplam 5 porsiyon meyve ve sebze tüketmeliyiz.

• Sofralarımızda 4 besin grubu olan süt grubu, et/ yumurta/kurubaklagil/ grubu, sebze/meyve grubu ve ekmek/tahıl grubuna yeterince yer vermeli ve tüketmeliyiz.

• D vitamini, C vitamini ve çinko değerlerimizi optimum aralıkta tutup, probiyotik ve prebiyotikten zengin beslenmeliyiz.

• Yeterli su tüketimi için günlük kilo*30 kadar su tüketmeye özen göstermeliyiz.

• Bağışıklık için en önemli etkenlerden biri olan uyku için; saat 17:00 den sonra kafein alımını durdurmalı, uyumadan 2 saat önce besin alımını bırakmalı, karanlık, sessiz ve serin bir ortamda, melatonin hormonunun en çok salgılandığı 23:00 ile



3:00 arasına uykuda olacak şekilde günlük 6-8 saat uyumalıyız.

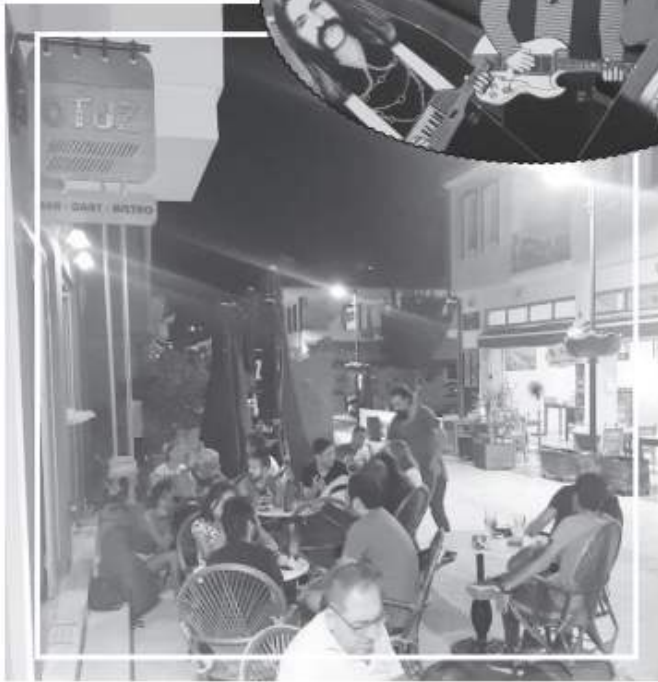
• Yine DSÖ' ye göre haftalık en az 150 dakika orta tempoda egzersiz yapmalıyız.

• İyi bir moral için pozitif düşünmeye ve hayata öyle bakmaya çalışmalıyız.

Bu maddelerin hiçbirisi tek başına etkili değilken birlikte yapıldığında bağışıklık sistemimize en büyük desteği vereceğinden emin olabilirsiniz. Şimdi bağışıklık zamanı deyip ve yeni yılı gümür gümür geçireceğiz diyoruz. Belki de bu tarz değişiklikler Covidin bize çok güzel bir hediyesi olarak kalacaktır. Kim bilir?

OTUZ

Bar - Bistro - Dart



Keyifli anlar biriktirin...

Balıkçı sokağa girdiğinizde görmemeniz mümkün değil

DADYANET sağlıklı ve mutlu yıllar diler



DADYANET

SINIRSIZ FİBER İNTERNET

Adil Kullanım Kotası Yok!

Sabit Telefon Yok!

Taahhüt Yok!

Bilgisayar tamiri ve yedek parça satışlarımız mevcuttur

İskele Mah. 78. Sk. No: 14/C Datça - Muğla

0252 725 51 82 - 0506 254 01 67

www.dadyanet.com.tr - info@dadyanet.com.tr

Düşüncelerden süzülenler

O iyi insanlar, o güzel
atlara binip çekip
gittiler. Demirin tuncuna,
insanın piçine kaldık.

Yaşar Kemal



Bil ki güneşe bakmaya
cesareti olmayan
gölgede kalmaya,
gölgeyi ışık sanmaya
mahkumdur.

Şems-i Tebrizi

Ne yazık ki içleri kin,
öfke ve nefret, dışları da
tebessüm ve uygarlık
kokan insanların
arasında yaşıyoruz.

Mark Twain



Derisini değiştirmeyen
yılanlar ölmeye
mahkumdur.
Bu durum fikirlerini
değiştirmeyen zihinler
için de geçerlidir.

Nietzsche

Kadın ve erkek birdir.
Eğer erkek kadından
daha iyiye, o zaman
kadın da aynı şekilde
erkekte daha iyidir.

**Marie Le Jars de
Gournay**



Düşünme sen bu
bozuk düzeni
Çiçekten kalbimiz
var bizim

Ahmet Arif

"Sevgili Anna, en
güvendiğin insanlardan
kötülük görüp üzülmen
güçsüz biri olduğun
anlamına gelmez. Fizik
kurallarına göre; sırtını
dayadığın bir nesne
birdenbire giderse sen
de o yöne doğru devrilirsin. Yani
bunun güçsüzlükle alakası yok."

Freud



BULUN OKUYUN!

Okuduysanız tekrarı iyi gelecek...

Amin Maalouf

Dünyaca ünlü Lübnanlı yazar Amin Maalouf'un 1988 yılında yayımlanan çarpıcı eseri Semerkant, okurlarıyla ilk buluşmasının üzerinden 30 yıl geçmesine rağmen "Çok Satanlar" listelerindeki önceliğini koruyor. Çok boyutlu ve etkileyici hikayesiyle yüreklere dokunan Semerkant'ın 11. ve 20. yüzyıllarda geçen olay örgüsü, "Tarihi Roman" kategorisine iki farklı zamandan göz kırıyor.

Yel değirmenlerine sahip çıkalım

Helin Nehir ÖZDEMİR

Datça yarımadası neredeyse yılın her mevsimi efil efil esen rüzgarıyla bilinir. Yazın kavurucu sıcağında bile yüzünüzü okşayan rüzgar, tatlı bir tebessüm gibidir. Datça'nın yel değirmenlerine ev sahipliği yapmasında, şüphesiz ki bu rüzgarlı havanın etkisi büyüktür.

İslamiyet öncesi İran'da kullanılmaya başlanan yel değirmenlerinde en büyük yenilik 19. yy'ın sonlarına doğru gerçekleşmiş olup, ilk kez yel değirmenlerinden elektrik üretimine Danimarka'da başlanmıştır.

Datça yarımadasında bulunan yel değirmenlerinin ise 1900'lü yıllarda inşa edildiği tahmin ediliyor. Yarımada da bulunan 28 yel değirmeninin 6'sı Datça'ya 10 km uzaklıktaki Kızlan köyünde bulunmaktadır. Aralarındaki mesafenin çok az olduğu değirmenler, hafif yükseltiye sahip bir tepeden düzlük bir alana doğru arka arkaya sıralanmıştır. 1950'lerden sonra un motorları faaliyet gösterince, yel değirmenlerinin faaliyetleri giderek azalmış ve sonunda da terk edilmişlerdir. Yarımada'nın geçmiş dönemlerde un ihtiyacının büyük bölümünü buradan karşıladığı tahmin edilmektedir.

Marmaris'ten Datça'ya giderken yel değirmenlerine bakabilmek için biz de küçük bir mola veriyoruz. Hemen solumuzda restoranda çevrilen yel değirmeni karşılıyor bizi. Tepede sıralı olarak dizilen yel değirmenlerini görebilmek için yukarı doğru çıkmaya başlıyoruz. Sağımızda kalan ve Kızlan köyü yerlilerine ait olduğunu öğrendiğimiz 3 adet değirmen diğerlerine göre daha bakımlı duruyor. Tepeye çıktığımızda bizi harika bir manzara karşılıyor. Bir taraftan gökyüzünün maviliğine karışan Ege Denizi, diğer taraftan yemyeşil doğasıyla Datça bizi kucaklıyor. Kendi döneminde bölgenin tarım ekonomisinde önemli bir yer kaplayan değirmenlerin harabeye dönmüş olmaları içimizi burksa da asırlardır ayakta kalmayı başarabilmeleri, döneminin usta mimarisi ve işçiliğini bir kez gözler



Datça yarımadasında bulunan yel değirmenlerinin ise 1900'lü yıllarda inşa edildiği tahmin ediliyor. Yarımada da bulunan 28 yel değirmeninin 6'sı Datça'ya 10 km uzaklıktaki Kızlan köyünde bulunmaktadır. Tepeden düzlük bir alana doğru arka arkaya sıralanmıştır.

önüne seriyor. Ardı ardına sıralı yel değirmenlerinin kapıları Güney'e bakıyor. İki kattan oluşan değirmenlerin alt katında bir ocak, buğday işlemek ve depolamak için bir alan, üst katta ise mekanik dişliler ve çarklar bulunuyor. Değirmenlerden 3 tanesi özel mülk olduğu için diğerlerine oranla daha bakımlı, ancak diğer değirmenler için aynı şeyi söylemek pek mümkün değil. Yel değirmenlerinden ayrılıp, Datça'ya doğru hareket ettiğimizde; Datça yarımadası dendiğinde akla sadece Knidos, mavi bayraklarıyla meşhur sahiller, deniz ve kum gelmesinin yel değirmenlerine haksızlık olduğu duygusu kaplıyor içimizi.

Kızlan Köyü'nde bulunan tarihi eser niteliğindeki yel değirmenlerinden bir tanesi Kaymakamlık tarafından restore edilip, restoran olarak faaliyet gösterse de, ne yazık ki diğerleri bakımsızlıktan dolayı yok olmaya mahkum görünüyorlar.

Şimdilerde, evlenen çiftlerin düğün fotoğrafları için mekan olarak kullandıkları, geçmişte ise yarımada'nın tarımsal ekonomisine katkıda bulunmuş ve yarımada'nın yaşanmışlıklarına tanıklık etmiş yel değirmenleri restore edilmeyi bekliyor. Bölgenin tarihi ve kültürel turizmine çok önemli katkılar sunacağı gerçeğinden hareketle, gelin yel değirmenlerimize hep birlikte sahip çıkalım.

SARI GİYİM

KADIN - ÇOCUK
Giyim ve Aksesuarları

Kalitenin ekonomik adresi

İskele Mah. Balçıkhisar Sk. NO:11/B Datça/Muğla
0546 442 78 31

SINCE 1997

Yağmur İnşaat & Emlak

Siz hayal edin, biz gerçeğe dönüştürelim...

info@yagmurticaretatca.com - 0532 165 25 04



KAYABEY AT ÇİFTLİĞİ DATÇA'DA!

AT PANSİYONU

BİNİCİLİK VE AT BAKIM KURLARI

HİPOTERAPİ REHABİLİTASYON

SAFARI

PLAJ TURLARI



Adressiz Mektup

Harun BASUT

Merhaba sevgili! İçimde sana dair biriktirdiklerim o kadar çoğaldı ki, bir kısmını nereye göndereceğimi bilmediğim ve belki yüreğine bir şekliyle değer umuduyla bu mektup aracılığıyla dışa vuruyorum. Hem umut değil midir ki insanı hayata bağlayan? Benim ki de böyle bir şey işte. Sana dair olanları umudumun koynunda büyütüyor ve sana saklıyorum. Seninle göz göze geleceğimiz, yüreklerimizin biri birine yoğun hasretin ürkekliğiyle dokunacağı o görkemli gün için.

O nedenle bu gece ve sonraki her gece açık bırak pencereni sevgili. Çünkü içimde sana dair ve bana güç veren güzelliklerin hazzıyla rüzgarla anlaştık biz, beni sana getirecek. Ve isterse fırtınaya dönüşsün veya hiç kimseye aman vermeyen bir kasırgaya taşıyabilmek için ağır günahlarımı. Yaksın, yıksın sana varan güzergahtaki bütün güzellikleri. Yeter ki sonunda beni sana, o huzur veren gözlerine ulaştırsın. Bundandır ki sevgili, sen yağmura, soğuğa aldırmadan açık bırak pencereni. Geldiğimde aşk kokan dergahına, usulca sokulabileyim mutluluk kokan koynuna. Ve izin ver sensizlikten üşüyen ruhum ve bedenim teninin cennet sıcaklığında kendini bulsun. Ve bana aman vermeyen bu hasret, güzelliğini tarife yetecek kelime bulamadığım kokunla son bulsun. Sarhoşu olayım; olayım ki seninle olmanın kurbanı edeyim ruhumun en kirlenmemiş yanını.

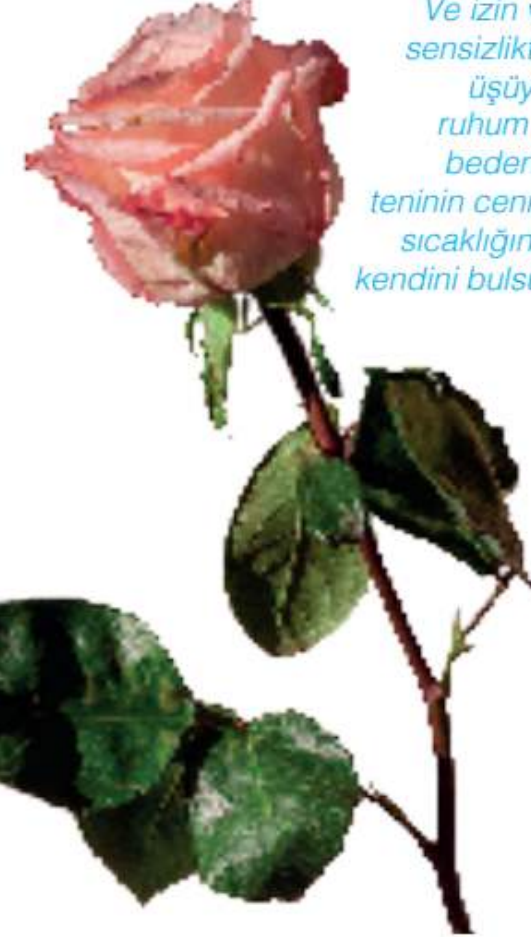
Sana olan sevgim en büyük "günahım" olduğu gibi, aynı zamanda beni bütün günahlarımdan arındıran, saflaştıran, netleştiren dergahım olacak. Bundandır ki açık bırak yüreğinin kapılarını sevgili. Yüreğim o kapıya sürükleğinde sana mecbur bu ruhu, o kapıdan beklemeden girebilsin sonsuz huzurun yuvasına. Ekilen acılar, inatla büyütülen umutlar, çoğunun günah bildiği

hayaller hakkettiğine kavuşsun.

Dedim ya sevgili kime ve nereye göndereceğimi bilmeden yazıyorum bu satırları. Yüreğimin yükünü az biraz hafifletsin diye. Ve belki boşluğa yollanan bu çılgın bana bunları hissettirenin yüreğine ulaşır, hayallerim gerçeğe, zora yeminlenen yüreğim dinginliğe ulaşır.

Sen bu gece ve beni sana getirecek olan geceye kadar her gece açık bırak pencereni sevgili.

Hasret ve özlemle...



*Ve izin ver
sensizlikten
üşüyen
ruhum ve
bedenim
teninin cennet
sıcaklığında
kendini bulsun.*



**MUTLU
ELEKTRİK**

Dünyanızı aydınlatır...

Bizi güçlü yapan,
bu güne taşıyan tüm
müşterilerimize minnettarız...

0532 164 00 76



Reşadiye Küme Evleri No: 17
(Futbol Sahası Yanı) **Datça/Muğla**



0532 711 74 61