

Solucan

Kendini Dergi Sanan ON BEŞ GÜNLÜK Gazete



YIL : 1
SAYI : 20
FİYAT : 0,50
01.11.2021

ICONIC
— construction & design

düşün
think
hayal et
imagine
uygula
implement



İskele Mah. Balıkcıhisar Sk. No: 5/1 Dağca
İstanbul
İPhone: 0532 281 92 04
E-posta: iletisim@iconicdatca.com.tr

Dünyamıza Sahip Çıkalım!



Bugün, gezegenin kara alanının yaklaşık yüzde 30'u ormanlarla kaplıdır ve bu tarımın başlamasından öncekinin yaklaşık yarısı kadardır. Çoğunlukla tropik bölgelerde olmak üzere her yıl yaklaşık 18 milyon dönüm orman yok ediliyor. Tropikal ormanlar, gezegenin kara alanının yaklaşık yüzde 15'ini kaplıyordu; şimdi yüzde 6-7'ye düştüler.

Gülsüm BASUT'un Yazısı 3'te



Mideyi Rahatlatan Besinler

Dyt. Canan KAPLAN'ın Yazısı Sayfa 5'te

Zirve

İNŞAAT & EMLAK

*Bütün güzel şeyler
sınırsız hayallerin
ürünüdür...*



Datça Mahallesi İr Meydanı
Sokak No:7/Z5 Datça/Muğla
0542 263 08 63 - 0252 712 82 94
azizzirve@gmail.com
  zirveinsaatdatca

Datça, Demokrasi Evi ve Fikir Sağlığı anıtına kavuştu

Sayfa 4'te

Mükemmelliyetçilik Girdabı

Renas SOLİN'in Yazısı Sayfa 7'de



Devlet Halk ve İktidar

Mustafa PUSA'nın
Yazısı Sayfa 7'de

BU SAYIDA **Özgür BASUT** 2'de **İdris KENÇ** 3'te **Ayhan VAROL** 4'te **Gamze AKGÜN** 6'da



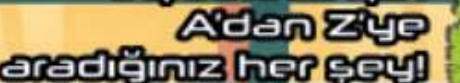
OKYANUS
YAPI MARKET

MERKEZ: Datpa Mah. Kazım Yılmaz Bulvarı
NO: 36/2 D blok Datpa / Muğla

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

0553 140 35 82
info@okyanusyapidek.com

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



CUBO
10 YILDI
MİLYONLARCA
EVİNE

**Kaliteli
ve
uygun
Çözümler**

BOYA
Kullanışlı, kaliteli, uygun fiyatlı
Çok çeşitli renklerle
Beyaz, koyu, parlak, mat

NALBUR
Tavan, duvar, zemin, kapı, pencere
çizim, boyama, kaplama, sırtmaçlama
sırtmaçlama, sırtmaçlama, sırtmaçlama
sırtmaçlama, sırtmaçlama, sırtmaçlama

HIRDAVAT
Çelik, alüminyum, paslanmaz çelik
malzemeler, çelik, alüminyum, paslanmaz çelik
malzemeler, çelik, alüminyum, paslanmaz çelik

**SİHHİ TESİSAT
MALZEMELERİ**



İşsel

Özgür BASUT

ozgurbasut@gazetesolucan.com

Çaresizlik hissi...

Bu yaşam serüveninde her şey, her zaman istediğimiz gibi gitmeyebiliyor. Bunun böyle olmaması için verdiğimiz çabalar da sonucu değiştirmeye yetmiyor bazen. Ki, ülkemiz ve dünyada yaşananlara, insanlığın geldiği noktaya bakınca, 'olması gereken de bu' diyesi geliyor insanın. Ve haliyle bu üzerimizde ciddi bir baskı oluşturuyor. Tüketiyor ve bu hep böyle olacakmış hissi egemen oluyor.

Kötü şeyler olduğunda, durumu değiştirmek için ne gerekiyorsa yapacağımıza inanırız ama olup bitenler üzerinde hiçbir kontrolümüzün olmadığı hissi baskın geldiğinde, kendimizi çaresiz ve olabildiğince güçsüz hissederiz. Ve buna da 'Öğrenilmiş Çaresizlik' deniyor.

Bu kavram, yani 'Öğrenilmiş Çaresizlik', hayvan psikolojisi ve davranışlarına bağlı olarak ortaya atılmış olsa da birçok durumda insanlar içinde durum farklı değildir.

Biz insanlar, yaşadığımız olumsuz durumlar üzerinde hiçbir kontrolümüzün olmadığını hissettiğimizde, çaresiz bir şekilde davranmaya başlıyoruz. Bu eylemsizlik hali, rahatlama veya değişim fırsatlarını kaçırmamıza neden olabiliyor...

Öğrenilmiş Çaresizlik kavramı, psikolog Martin Seligman ve Steven F. Maier tarafından tesadüfen keşfediliyor. Başlangıçta, klasik olarak bir ses duyduktan sonra elektrik çarpmasını beklemek üzere şartlandırılmış köpeklerde çaresiz davranışlar gözlemleniyor.

Daha sonra köpekler, alçak bir bariyerle ayrılmış iki oda içeren bir mekik kutusuna yerleştiriliyor. Zeminin bir tarafı elektrikli, diğer tarafı değil. Daha önce klasik koşullandırmaya tabi tutulan köpekler, şoktan kaçmak için küçük bir bariyerin üzerinden atlamak yetecekken, kaçma girişiminde bile bulunmuyorlar. Ve bu deneyler daha sonra farklı gruplandırmalarla çeşitlendiriliyor.

Bu deney ve gözlemler sonucu öğrenilmiş çaresizlik durumu ortaya çıkıyor ve insanlarda da bu kendisini gösteriyor.

Örneğin, sosyal ortamlarda utangaç hisseden biri, nihayetinde bu durumun üstesinden gelmek için yapabileceği hiçbir şey olmadığını hissetmeye başlayabiliyor ve bu halin doğrudan kontrolünün dışında olduğu duygusu, kendisini sosyal durumlara sokmaya çalışmaktan vazgeçmeye ve böylece utangaçlığının daha da belirgin hale gelmesine neden olabiliyor.

Her insanın böyle hissettiği anlar vardır sanırım. Belki de bu duyguyu tatmamış 'şanslı' olanlar da vardır kim bilir? Bu öyle bir his ki, her şeyi bir anda anlamsızlaştırabiliyor. Bu duygu ya da ruh hali zaman zaman ve kimi durumlar karşısında oluyorsa; uzmanların deyimiyle, fazla panikleme gerek yok. Panik aşaması bunun süreklilik arz etmesi noktasında başlamalı...

Bu yorucu ve yıpratıcı öğrenilmiş çaresizlik hissinden kurtulmak sanırım yine alternatifini öğrenmekten geçiyor. Bu süreçte düşüncelerimizi dikkatlice analiz etmeyi öğrenmeli, bu düşüncelere aktif olarak meydan okumayı ve olumsuz düşünce kalıplarına itiraz etmeyi başarmakla olası bir hal alır sanırım.

Klasik bir yaklaşım olacak belki, ama olumlu düşünmek, buna şartlanmak en olumsuz ve çaresi yokmuş hissi veren durumları bile lehimize çevirir. Mesele kontrollü çaba ve farkındalık duygusunu yitirmeden sabretmeyi başarabilmek. Kendi savaşının ve çaresiz hissetmenin galibi olmak sanırım böyle mümkün olabilir. Ben bunu yapmaya gayret ediyorum ve faydasını da gördüğüm oluyor. Size de bunu tavsiye ederim...

Devlet Halk ve İktidar - 3

Mustafa Pusa



Halk denince devlet akla gelmiyorsa o devlet veya toplumda çok ciddi bir sorun vardır.

"Bir toplum içinde duraksamadan adaletten bahsediliyorsa, bu o toplumda adaletin olmadığını gösterir" (Lao Tse). Sınırları çizilmiş ya da çizilmemiş, bir topluluk ya da ülkenin temelini halk oluşturur. O sınırlar içindeki, herhangi bir milliyet veya dine ait kimse değil, bütün insanlar eşit haklara ve özgürlüklere sahiptir. Sahip olmalıdır demedim, çünkü bu bir zorunluluk veya gerçekliktir.

Devlet ise bir ülkenin ekonomik, siyasi ve sosyal düzenlenmesi ile ilgilenen kurumlar toplamıdır. Ulusal çıkarlar için gerekenlerin yapılmasıyla görevli bir grup topluluğudur. Ulusal çıkarlar söz konusu olduğunda da paradigma ve açmaz birlikte ortaya çıkar. Devletin ulusal çıkarları söz konusu olduğunda halktan bazıları feda edilebilir. Peki feda edilme sırası nasıl gelişir? Öncelikle, halkın ekonomik, sosyal veya siyasi olarak güçsüz bulunan kesiminden fedakarlık istenir.

Ve bir toplumda merhametten sıkça söz ediliyorsa, o toplumda yoksulluk var demektir. Olmasaydı merhamete ve de merhametten söz etmeye gerek duyulmayacaktı. Halk devlet için gerekli, ama devlet halk için gerekli olmayabilir. Çünkü halkın çok karmaşık kanunlara ihtiyacı yoktur. Net ve açık olması yeterlidir. Oysa devlet, bütünüyle kanun ve hükümleri olabildiğince karmaşık ve yorumlamaya açık bir halde düzenler. Bu da devletin (bir grup seçilmişin), halk üzerindeki tahakkümünü kolaylaştırmak, bahaneleri geçerli kılmak için oldukça elverişli bir ortam yaratır. Bütün kanun kitapları, hukuk kitapları, kendi coğrafyasına ya da toplumuna ait olmayan yerlerden düzenlenip ortaya çıkıyor. Halkın anlayabileceği dilin ötesinde başka bir

argümana sahip olmakta. Oysa gariptir ki, bir dili önce halk oluşturur, sonra bu belli bir gramere ulaştırılır. Ama nedense hiçbir kanun, yasa, hukuk kitabı halkın tam anlayabileceği şekilde işlenmez, yazılmaz. Askeri yapılanma ve kurumlaşma dış güçler için oluşturulur, ancak genel olarak halka yönelik kullanılır. Vergi, halkın daha rahat bir yaşam sürmesi için alınır, ancak halk için katmerlenerek büyüyen sıkıntılara dönüşür.

Halk barış içinde, mutlu bir yaşam sürmek isterken, devlet türlü oyunlarla bu isteği gerçekleştirilemez kılmaktadır. Halk için devletin bütün sorumluluğu şudur aslında: çevresindeki komşularla iyi bir dostluk, içeride de vatandaşlarını mutlu yaşatmaktır. Bunun için seçmediler mi zaten idarecileri?

Dolayısıyla devlet, halkın emrindeyse devlettir, öyle değilse bir suç şebekesinden başka bir şey değildir. Halkın organizasyonunda bulunduğu bir topluluk (devlet veya herhangi bir organizasyon), toplumu meydana getiren kişi veya grupların bütünüyle kendi rızalarıyla sosyal, siyasi ve ekonomik organizasyonlara katılımını sağlar.

Ve aslında toprak, hava, su diye kavramlaştırılan bu şeylerden, hiç kimsenin bir sahiplik iddiası olmamalıdır, kimse bunları kirletme, yok etme, yakma, talan etme hakkına da sahip değildir, olmamalıdır. Devlet adına askeri veya siyasi olarak herhangi bir yere "konma", "sahip olma" tamamıyla kişiselleştirilmiş bir durumdur. Aslen devlet kavramı halkın bütün haklarını korumak amacıyla kurulduysa da, günümüzde devletler sadece kendi halkını ve dahi, diğer halkları sömürmek yolunda bir uğraş içindedirler. Devlet denince halk akla gelebiliyor, ancak halk denince devlet akla gelmiyorsa o devlet o halkın, o halk o devletin değildir demektir.



YAĞMUR İNŞAAT EMLAK

KIZLAN'da

**Doğallığı Korunarak Restore
Edilmiş 45m² Satılık Ev!**

0546 290 56 04

Dünyamıza Sahip Çıkalım!

Gülsüm BASUT

Hangi köşesinde, hangi parçasında yaşıyorsak yaşayalım, olumlu ve olumsuz eylemlerimiz bu ortak yaşam küremizi etkiliyor. Hepimiz hayatımızı sürdürmek için tek bir biyosfere bağımlıyız. Yine de her ülke, diğerleri üzerindeki etkisine pek aldırmadan 'hayatta kalma' ve 'refah' için çabılıyor. Bazıları, Dünya'nın kaynaklarını gelecek nesillere çok az şey bırakacak hoyratlıkla tüketirken, sayıca çok daha fazla olan diğerleri ise çok az tüketiyor; açlık, sefalet, hastalık ve erken ölüm olasılığıyla yaşıyor...

Dünyamız ciddi tehditlerle yüz yüze. Dün varsayım olan birçok olgu günümüzde bütün yıkıcı etkileriyle yaşamımızı etkiler düzeye geldi.

Atmosferin ve okyanus sularının karbonla aşırı yüklenmesi mesela. Atmosferik CO₂, kızılötesi dalga boyundaki radyasyonu emer ve yeniden yayar, bu da daha sıcak hava, toprak ve okyanus yüzey sularına yol açar, ki bu iyidir: Çünkü bu olmadan gezegen donma tehlikesiyle yüz yüze kalırdı.

Ama ne yazık ki, artık havada çok fazla karbon var. Fosil yakıtların yakılması, tarım için ormansızlaşma ve endüstriyel faaliyetler, atmosferik CO₂ konsantrasyonlarını 200 yıl önce milyonda 280 parçadan, bugün yaklaşık 400'e yükseltti. Bu hem boyut hem de hız açısından eşi görülmemiş bir artış. Ve bunun sonucu da ne yazık ki iklim bozulması...

Tür bakımından zengin vahşi ormanlar, özellikle tropik bölgelerde, genellikle besicilik, soya fasulyesi veya palmye yağı tarlaları veya diğer tarımsal faaliyetlere yer açmak için yok ediliyor.

Bugün, gezegenin kara alanının yaklaşık yüzde 30'u ormanlarla kaplıdır ve bu tarımın başlamasından öncekinin yaklaşık yarısı kadardır. Çoğunlukla tropik bölgelerde olmak üzere her yıl yaklaşık 18 milyon dönüm orman yok ediliyor. Tropikal ormanlar, gezegenin kara alanının yaklaşık yüzde 15'ini kaplıyordu; şimdi yüzde 6-7'ye düştüler.

Doğal ormanlar sadece biyolojik çeşitlilik rezervleri olarak hareket etmekle kalmaz, aynı zamanda karbon yutaklarıdır ve karbonu atmosferden ve okyanuslardan uzak tutarlar.

Bu da bütün insanlığın doğal ormanlardan geriye kalanları korumasının ve yerel ağaç türlerini yeniden dikerek bozulmuş alanları eski haline getirmesini bir zorunluluğa dönüştürüyor...

Karada yabani hayvanlar, birçok farklı ticari alan için nesli tükenene kadar avlanıyor. Denizde, dip trolü veya gırgır ağlarıyla donatılmış devasa endüstriyel balıkçı tekneleri tüm balık popülasyonlarını temizliyor. Habitatın kaybı ve tahribi aynı zamanda bir yok olma dalgasına katkıda bulunuyor. Tek bir türün, yani insanın neden olduğu eşi görülmemiş bir tahribat. Nesli tükenmekte olan türlerin listesi her geçen gün daha da kabarıyor. Türler yalnızca doğaları gereği var olmayı hak etmekle kalmaz, aynı zamanda insanın hayatta kalması için gerekli olan ürün ve "hizmetleri" de sağlarlar. Anıları ve onların doğal yeteneklerini düşünün, bu yiyecek devamlılığının ana lokomotifidir. Ve bu lokomotif günümüzde gittikçe zayıflıyor.

Bioçeşitliliğin daha fazla kaybını önlemek için olağanüstü çabalar gösterilmelidir. Habitatları korumak ve eski haline getirmek, kaçak avlanmaya ve vahşi yaşam ticaretine karşı ciddi ve kontrol edilebilir önlemler almak hayati önem arz etmektedir. Bu, yerel halkla ortaklaşa yapılmalıdır, böylece yaban hayatı korumanın aslında onların sosyal ve ekonomik çıkarlarına uygun olduğu anlatılmalı ve gereği yapılmalı...

Aşırı otlatma, erozyon, toprak sıkışması, kirleticilere aşırı maruz kalma, arazi kullanımının dönüştürülmesi... Toprağın zarar görme nedenlerinin uzun listesinden sadece birkaçı bunlar. BM tahminlerine göre, yılda yaklaşık 12 milyon hektar tarım arazisi ciddi şekilde bozuluyor. Gıda güvenliğinin toprakları iyi durumda tutmaya bağlı olduğu göz önüne alındığında, uzun vadede bu zorluğun üstesinden gelinmesi mümkün. Egemenler bunu ister mi istemez mi pek emin değilim ve ayrıca bunun dünyadaki tüm insanlar



için adil bir şekilde yapılabileceği ise başka bir muamma...

İnsan nüfusu dünya çapında hızla büyümeye devam ediyor. İnsanlık 20. yüzyıla 1,6 milyar insanla girdi; şu anda, yaklaşık 7,5 milyara ulaştı. Tahminler, 2050 yılına kadar yaklaşık 10 milyara ulaşacağı yönünde. Artan küresel nüfus, kontrolsüz tüketim çılgınlığıyla birleşince, su gibi temel doğal kaynaklar üzerinde her zamankinden daha fazla etkili oluyor. Büyümenin çoğu Afrika kıtasında ve güney ve doğu Asya'da gerçekleşiyor. Bunu da kontrol altına almanın insani önlemleri var elbette. Ve umarım insanlık nüfus kontrolü için o insani önlemleri tercih eder...

Sonuç olarak; daha fazla kazanma, daha konforlu yaşamlar ve bunlar uğruna meşrulaştırılmaya çalışılan savaşlara yoğunlaşırken, buna zaman ve mesai ayırırken bu zihniyetin sürdürücüleri, üzerinde konfor içinde yaşayacakları bir dünyanın gittikçe yine onlar eliyle yok olma yoluna girdiğini fark etmiyor olamazlar.

Umarım hepimizin ortak geleceği için bu farkındalık anlamsız hırslarına galip gelir ve onlar dışında kalan bizler de yaşamlarımıza sahip çıkma ortaklığını gösteririz de gezegenimizi daha yaşanılır bir yer olarak geleceğe taşırız...

İdris KENÇ

idriskenc@gmail.com



Zarafet

Ah, kimselerin vakti yok, durup ince şeyleri anlamaya...

Gülten Akın*

İnsanoğlunun en büyük avantajı hayal kurabilmesidir. Bugün bu dünyaya hükmedebilmeyi başarmışsak, 'hayal' kurabilmeye borçluyuz. Bu sayede içgüdüleri, duyguları, çevreyi ve içinde yaşadığımız dünyayı farklı biçimlere evriltebiliyoruz. Tüm bunları inceliklerle kendimize "yontarak" dönüştürüyoruz.

Başkalarıyla empati kurabilmemizin, onları ve kendimizi anlayabilmenin en önemli eşiklerinden biri de incelikli düşündürmektir. Gel gör ki her şeye hükmetme becerisi gösteren biz, ikili ilişkilerde sınıfta kalıyoruz.

Herkes kalabalıktan, çirkinlik ve aldırıışsızlıktan yakınıyor. Zarafetin öneminden bahsediyor. Ama gelin görün ki çoğumuz en yakınımızdakilere bile zarif değiliz. Zarafet ancak hoş hanımlar için kullanılan bir sözcük haline geldi. Bir davranış biçimi olduğu çoktan unutuldu.

Misal edebiyat, hepimizin yazıp konuştuğumuz dilin en zarif kutuplarına çekildiği, en yüksek inceliklerle donatıldığı bir sanat dalı. Ama çoğu zaman hatta bu yazmış olduğum köşe yazısını bile sonuna kadar okumadan hatta hiç başlamadan es geçiyor, kitapları bile sayfaları atlayarak sonunda ne olacak diye merakla bakıyoruz. Bir köşe yazısını, kitabı inceliklerle örülmüş hikayesini sindire sindire hakkıyla, sabırla okumuyoruz.

Tüm bunları düşünerek bu yazıyı yazarken aslında herkesin bir sürü şeye vaktinin olduğu gözlerimin önüne geldi; saatlerce sosyal medyaya bakmaya, dizileri tekrarlamaya, boş ve bizimle alakası olmayan konularda ahkam kesmeye. Didişmeye, tanımadığımız insanların dedikodusunu yapmak ve bilmediğimiz hikayeleri hakkında yargılamak gibi bir sürü şeye vaktimiz var. Ama empatiye, anlamaya çaba sarfetmek, ince düşünmeye ne yazık ki vaktimiz yok.

İncelik ve zarafet kültürle ilgilidir. Ciddi bir eğitim gerektirir. Okul eğitimi değil. Ruhu güzel bir ortamda olgunlaştırılan ruh eğitiminden bahsediyorum. Tıpkı Mardinli bir Süryaninin terbiye ettiği üzüm şarabı gibi. Sanata, edebiyata biraz daha zaman ayırabilirsek, inceliklerin hayatımızı ne denli güzelleştiren, zenginleştiren bir şey olduğunu da anlarız.

* Gülten Akın; Şair, avukat, öğretmen nam-ı diğer 'inceliklerin şairi'

Pİelektronik

3.14159

Dünya ile bağınız kopmasın

UYDU - KAMERA - BİLGİSAYAR TAMİR ve SATIŞI

0545 901 47 17 - www.pielektronik48.com

Datça, Demokrasi Evi ve Fikir Sağlığı anıtına kavuştu

Türkiye'nin en küçük cezaevlerinden biri olarak bilinen ve 2002 yılında kapatılan cezaevi, Demokrasi Evi'ne dönüştürülerek, 21 Ekim 2021 günü düzenlenen tören ile hizmete açıldı.

Datça Belediyesi tarafından kamulaştırılan, eski cezaevinin yeniden restitüsyonu çalışmalarına 2020 yılı Şubat ayında başlandı.

Törende ilk olarak Heykeltıraş Elbruz Denge tarafından Ahmet Taner Kışlalı anısına yapılan 'Fikir Sağlığı' adlı heykelin açılışı yapıldı. Heykelin açılışında kısa bir konuşma yapan Belediye Başkanı A. Gürsel Uçar, "Ahmet Taner Kışlalı'nın ölümünün hemen ardından ismini Datça'da yaşatmak amacıyla bu caddeye Ahmet Taner Kışlalı Caddesi ismini verdik. O güzelliği biraz daha zenginleştirme adına değerli heykeltıraş arkadaşımızın yapmış olduğu ve adına 'Fikir Sağlığı' dediği heykelini de hep birlikte açarak Datça'ya bu güzelliği kazandırmanın heyecanını yaşıyorum. Emeği geçen herkese çok teşekkür ederim" dedi.

Heykeltıraş Elbruz Denge de 'Fikir Sağlığı' anıtının yapımını ve anlatılmak istenen düşünceyi katılımcılarla paylaştı.

Ressam İbrahim Çiftçioğlu'nun Datça Belediyesi'ne bağışladığı 4 binden fazla kitap ve basılı materyal ile oluşan Kavakdibi Demokrasi İbrahim Çiftçioğlu Kütüphanesi ile Barış Güvercini heykelinin de açılışları barış dileğiyle uçurulan güvercinlerle gerçekleştirildi.

Törende emeği geçenlere plaketter verildi. Muğla Büyükşehir Belediyesi Quartet Orkestrası'nın klasik müzik dinletisi de törene ayrı bir renk kattı.

Belediyenin öz kaynaklarıyla yaklaşık bir yıllık bir çalışmanın sonunda Datça güzel ve işlevsel bir alana kavuşmuş oldu.



Ben İnsandım

Ayhan VAROL |aragondovme



Ben insandım, doğduğum yer kaderim oluyordu. Bulunduğum her ülkede bir kimlik yapıştırdılar. Etiketlediler. Uçsuz bucaksız uzanan gökyüzüne sınırsızca bakabiliyorken, üzerinde durduğum kara parçasına sınırlar koydular. Her birimize birer renk verdiler bayrak diyerek. Oyunlarımızın yansıması gibi, ya da oyunumuz bunların yansıması gibi sen bizdensin diyenler, sen onlardansın diyenler. Her renge bir anlam verdiler. Kimine cennet, kimine cehennem rengi dediler. Kimine bölücü. Oysa ne renklerin bundan haberi vardı, ne de ülke diye sınır çizdikleri toprakların.

Ben insandım, ağaçlar ve göller arasında uzanabilen soluk alışlarım vardı. Dağlar ve denizlerle sarılı dünyam vardı. Küçülttüler. Daralttılar. Bir kısmını yok edip yola ve betona çevirdiler. Bir kısmını kesip-yakıp yerine yine betonlar doldurdular. Betonlardan gökyüzünü kirleten plastik-petrol kaynaklı dumanlar yükselttiler. Mevsimler değişti bu nedenle. Fırtınalar evrildi bu yüzden. Fırtınalar değişip güçlendikçe her birine farklı isim verdiler. Zaten en kolay yaptığımız iştir etiketlemek.

Ben insandım, toprakları çizdiler, ülke yaptılar, ağaçları yakıp beton diktiler, toprakları deşip maden çıkarttılar. Ne kadar sustum bilmiyorum. Bir süre sonra çizdikleri sınırları daha yaşanmaz hale getirip, çizdikleri sınırlar içinde kalmamın koşullarını yok ettiler. Göç ettim. Diğer çizgi içindekilerin bir kısmı aldı beni, bir kısmı kabul etmeyip arafta

bıraktı. Taraflara yön isimleri verdiler, bir yön diğerinden medeni, bir yön diğerinden vahşi, bir yön diğerinden geri kalmış diyerek bölük pörçük parçalara ayırdılar. Böldüler, yönettiler, parçaladılar ve yok ediyorlar.

Ben insandım, göç ettim, istemediler, yerimde kaldım ateşler ortasında kaldım. Doyduğum yer ile doğduğum yer arasında nice tartışmalar gitti geldi. Neye ölsem, neye sussam. Neye ağlasam neye çılgın atsam. Çoğu kez karmakarışık duygularla sardılar benliğimi. Sarılan ben miydim, onların yarattığı 'ben' miydi bilmiyorum? Sadece çoğu zaman sustum. Kader diyerek bütün bu olanları ruhanileştirdiler. Rab, Tanrı, İlah diyerek farklı isimler verdikleri bir belirleyici sundular. Onda da ötekiler ve biz vardı. Bu kez de "denize düşen yılanı sarılır" sözünü uydurarak katlanma sürecimi uzattılar. Hep yeni bir ben yaratmayı becerdiler. Çünkü belki de ben hiçbir zaman BEN olmamıştım.

Ben insandım, kendi kendini sömürebilen, aynı zamanda kaçak olduğumda ucuz işgücü olabilen... Sma sınırlarını çizdikleri, benim de sahiplendiğim kendi topraklarında aç kalabilen.

Ben insandım bir bilinci olan, sözcüklerle konuşan, akıl yürütebilen. Yaratıcı ve değiştirici gücü olan. Ama kendime gömüldüm. Ölüm ayartıcısı uyuşmuşluklarla sustum. Ağır aksak bir kalkıştır şimdi bizi bekleyen. Doğrulma zamanı şimdi.



Mavi Akım
ELEKTRİK

*Elektriği bilinçli harcayalım ki,
yarınlar KARANLIK olmasın!*

- ⚡ ELEKTRİK-ELEKTRONİK
- ⚡ HER TÜRLÜ PLAN-PROJE
- ⚡ PANO MONTAJI ve BAKIMI
- ⚡ AYDINLATMA SİSTEMLERİ
- ⚡ ELEKTRİK TESİSATI
- ⚡ GÜNEŞ ENERJİSİ
- ⚡ SİSTEMLERİ
- ⚡ ELEKTRİK ARIZALARI
- ⚡ DEKORASYON
- ⚡ AVİZE MONTAJI



24/7
Profesyonel
ekibimiz ile
hizmetinizdeyiz!

Fırat YILMAZ
0544 946 17 41

Ferhat YILMAZ
0541 690 11 18



Mideyi Rahatlatan Besinler

Dyt. Canan KAPLAN



Midesinde bir rahatsızlık, hazımsızlık, şişkinlik, ağrı veya başka bir sıkıntı olan insan sayısı her geçen gün gözle görünür bir farkla artıyor. Bunun en temel nedeni "kapasitesinin üstünde en fazla kullandığımız, kullanırken de en çok hırpaladığımız organ" olması olabilir mi? Yapılan çalışmalara göre durum kesinlikle böyle. Evet midelerde ciddi sıkıntılar var ve bu sıkıntılardan dolayı herkeste bir çaba ya çeşitli bitkisel ilaçlar, şuruplar ya mide koruyucuları ya çaylar veya farklı karışımlar ile bir şekilde mideyi rahatlatma derdinde.

Aslında temel kural; mideyi üşütmemek, sıcak tutmak, kapasitesini sonuna kadar doldurmamak, katı-sıvı-gaz maddelerine eşit dağılımı verecek şekilde doluluk sağlamak, çok şekerli-tuzlu yağlı-baharatlı besinler ile birlikte sigara ve alkolden uzak durmak, mümkün olduğu kadar temiz içerikli besinler tüketmek ve stresten uzak kalmak diyebiliriz. Günümüzde bazı genel geçer tavsiyeler çok söylendiğinden midir bilmem ama sanki etkisi yokmuş gibi algılanmakta. Bundan dolayı artık herkes daha spesifik tavsiyeler peşinde. Bu nedenle bizde yazıyı derinleştirelim. Hadi gelin farklı açılardan mideye iyi gelenleri sıralayalım.

Mide asidini dengeleyerek mideyi rahatlatmaya yarayan besinler;

- Kızarmış ekmek (yağsız olmalıdır)
- Çiğ patates (kereviz suyu ile karıştırılıp içilebilir)
- Ispanak (özellikle haşlanmış veya buharda pişirilen formu)
- Zeytinyağı (çiğ halde tüketimi daha iyidir)

- Muz (mide enzimini artırır)
- Kavun (midenin alkali olmasına yardımcı olur)
- Karnabahar (özellikle haşlanmış formu)
- Lahana (özellikle çiğ formu)
- Elma sirketi
- Yulaf ezmesi (lifli yapısı ile midenin asit oranını dengeler)
- Civanperçemi (salatalara ilave edilebilir veya çayı yapılabilir)
- Meyan kökü (çayı yapılabilir)

Mide gazına iyi gelen besinler;

- Melisa Çayı (yemeklerden en az 45 dakika sonra içilebilir)
 - Zencefil kökü (çay olarak tüketilebilir)
 - Ananas (özellikle ağır proteinli bir öğünden sonra 1-2 dilim ye ilebilir)
 - Nane (taze nane yaprakları hem yemekte hem de sonrasında çiğnenebilir veya çayı yapılabilir)
 - Limonlu su (yemek sırasında ve yemekten sonraki 45 dakika boyunca içilmemeli, bunu dışındaki tüm zamanlarda içilebilir)
 - Tarçınlı karanfilli su
 - Yeşil çay (içine limon dilimleri eklenebilir)
 - Yoğurt
 - Rezene çayı
 - Papatya çayı (mideyi inanılmaz dinlendirir)
- Evet detay verdiğimiz gibi yazının sonuna gelmiş bulunuyoruz. En sevdiğim sözlerin başında gelen Aliya İzzetbegović'in sözüyle yazıyı bitiriyorum; "En kötü kombinasyon boş bir ruh ile dolu bir midedir".



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

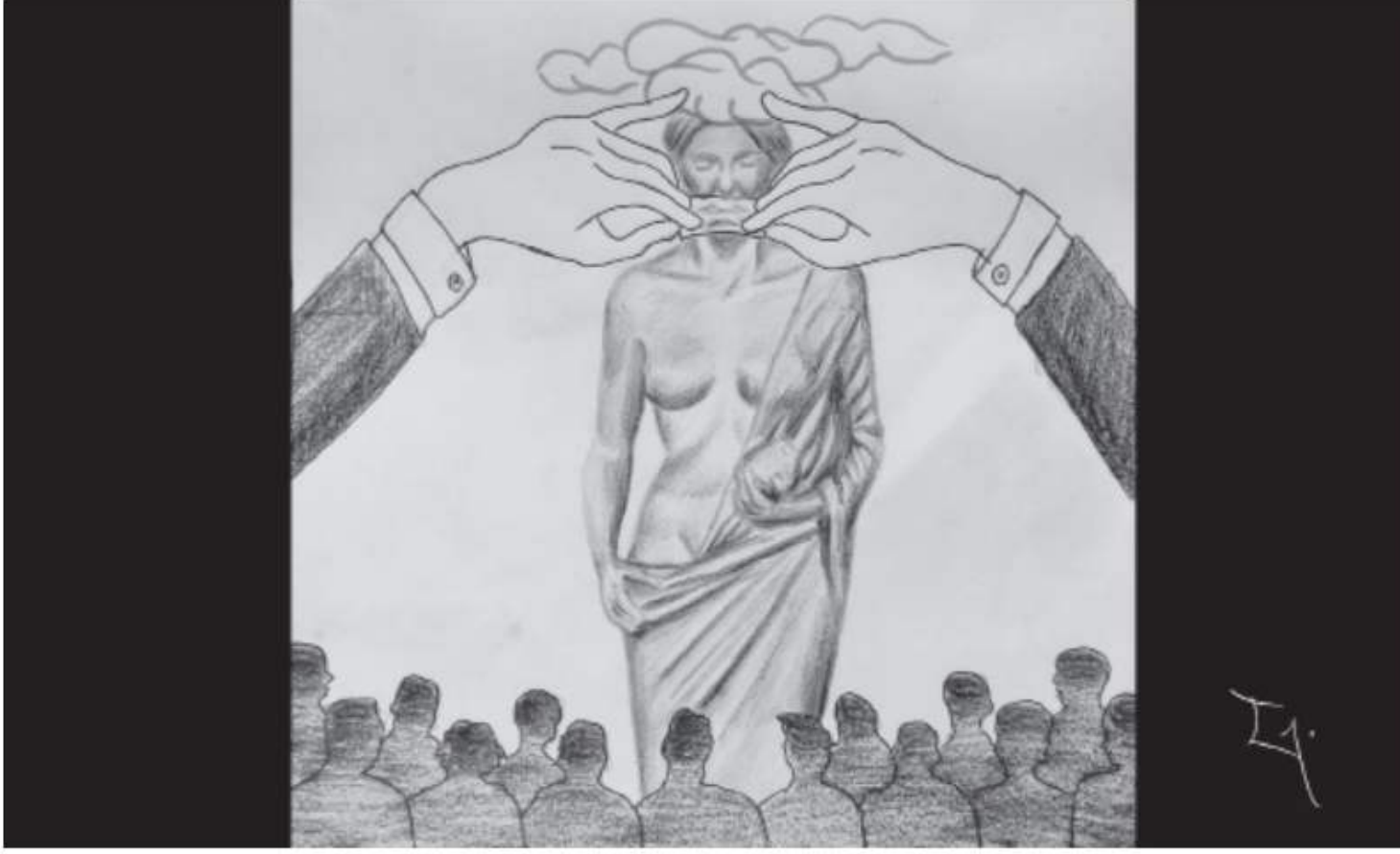
DATÇA BAYİSİ

*Yaşam alanınıza hijyen
ve kalite katar...*



**Yağmur
Mermer**

0507 921 02 04



Bunu biliyor muydunuz?



Antik Yunan'da zengin aile çocukları hayatları boyunca kılız olmaları için doğdukları anda zeytinyağına batırılırlardı.

Dünya nüfusu 2021 itibarıyla 7,9 milyara yükseldi. Ve bu nüfusun yalnızca %11'i solaktır.



Düşüncelerden
süzülenler



Sabahattin Ali



"O gelmez artık" dedi.
"Nereden biliyorsun" dedim.
"Gidişinden belliydi" dedi.
Ama unutma, taş duvarlar
arasındaki karanlığımın
senden başka
penceresi yok.

"Herkes ne diyecek!"
Herkesten ne gördüm ki?
Bu herkes dedikleri şey beni
üzmekten başka ne yaptı?

Benim beklediğim aşk
başka! O bütün mantıkların
dışında, tarifi imkansız ve
mahiyeti bilinmeyen bir
şey. Sevmek ve hoşlanmak
başka; istemek bütün
ruhuyla, bütün vücuduyla,
her şeyiyle istemek başka...
Aşk bence bu istemektir.
Mukavemet edilmez
bir istemek!.

Seni seviyorum. Deli gibi değil,
gayet akli başında
olarak seviyorum.

Yalnız bir şeye kızıyorum
kardeşim: Bari bu hiçliği
düşünemeyecek kadar
aptal olsaydım. Kendimi
bir şey zannedebilseydim.
İnansaydım.

Ve çok geçten daha kötüsü
yoktur hayatta...



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."



DEVİRİM
İNŞAAT

130 m² Villalar

Bu emsalsiz yaşam alanını kaçırmayın!

0546 476 23 04



Sitrona
Cafe & Bistro

Sergi ile gelen lezzet

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



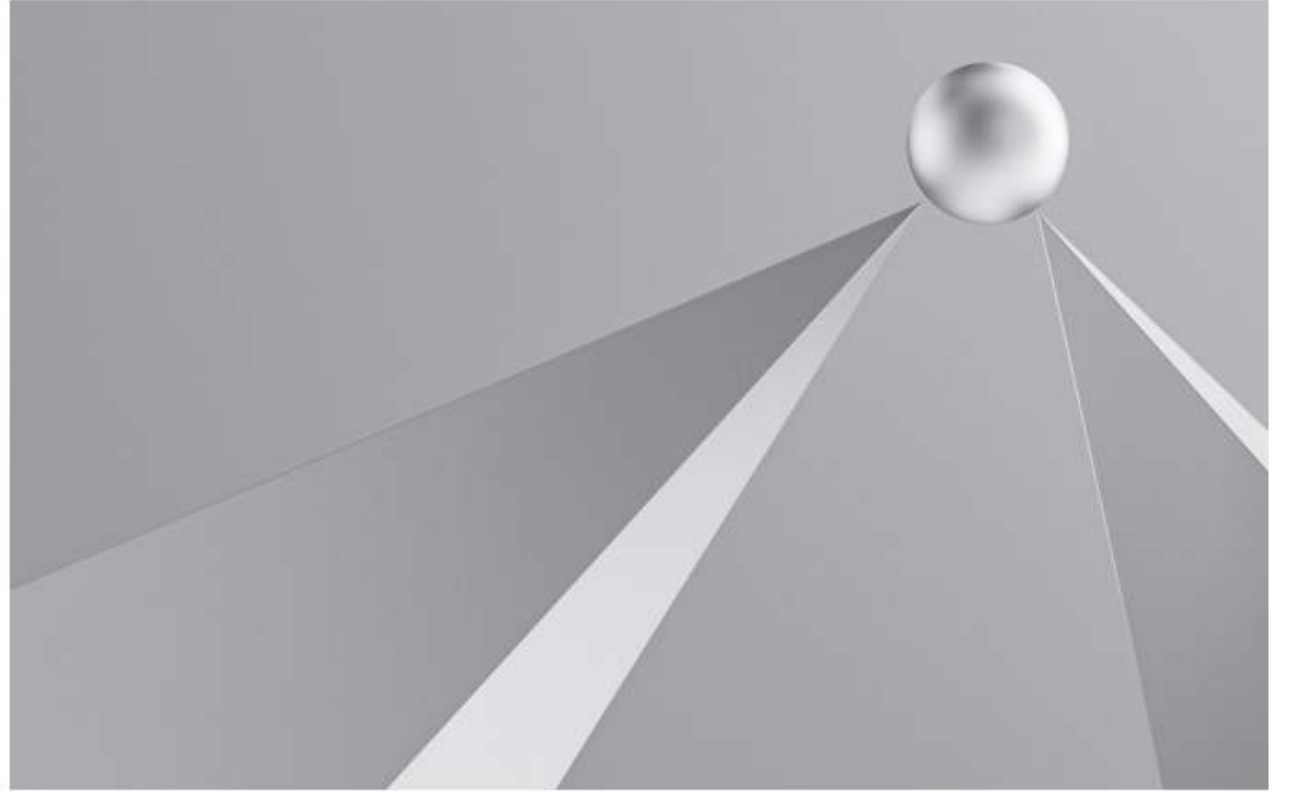
OTUZ
Bar - Bistro - Dart

Kıyılımlar bizi kurtarır...

Balıkcı sokağına girdiğinizde görmemeniz mümkün değil

Mükemmeliyetçilik Girdabı

Renas SOLİN



Toplum, bizi daha mutlu, daha zinde ve daha zengin olmamız için hep tetikte tutuyor. Sade ve mütevazı olmaktan neden memnun değiliz?

Bumumuzu beğenmeyip estetik arayışına girmek veya bir heykeltıraşın eseri olan büstün boyutlarını kendimizce sorgulayarak, nasıl olması gerektiğini fütursuzca beyan etmek, her şeye bir kulp bulmak; tüm bunlar kendimizce kusursuzluğu aramanın ve böylelikle de mükemmeliyetçiliğin girdabına kapıldığımızın başlangıcıdır.

Tüketimci hayatlarımıza musallat olan mükemmeliyetçi fantezilerimize bir kaç örnek: Kusursuz düğünler, evler ve tatil yerleri, reklam panolarından, televizyon ekranlarından ve sosyal medya platformlarından fırlıyor ve milyarlarca izleyicide kıskançlık, yetersizlik ve özlem duyguları uyandırıyor ve bunlar biz de profesyonel, romantik, fiziksel veya ahlaki mükemmelliğin cezalandırıcı bir idealinin pençesine atarak mutsuzlukla baş başa bırakıyor.

Oysa yemek pişirmek, yürütmek, okumak, dostlarla sohbet etmek gibi basit ve sade zevklere öncelik vermek kişiyi daha hafif bir şekilde büründürür ve "hatalarımızla sevdalarımızla" der güler ve es geçme özgürlüğünü elde etmiş oluruz; tersi durum ise her gün daha çok baskı ve stres... Hedeflerimiz ne kadar sadeleşirse hayatımızda bir o kadar kolay ve sade olur.

Ne de olsa günahkar birer faniyiz; Dört kutsal kitap, ilahi olarak yaratılmış varlıkların lütfundan günah ve faniliğe düşmesiyle diye başlar...

Bu köken hikayesinin bazı versiyonları kültürler arasında da bulunabilir.

Babil Kulesi veya Prometheus'un mimarları gibi İncil veya mitolojideki ölümlüler, ilahi statüyü gasp etmeye çalıştıklarında, gerektiği gibi cezalandırılırlar. Dini tasavvurda, insanın mükemmelliği kavramı küfüdür. Kendi yarattığımız hikayelerin sonunda bile ceza ve yargılamayı hayat felsefesi yapmış bir topluluğun bireyi asla mükemmeliyetçi olmaya çalışmak gibi bir hataya düşmemeli.

Sanayi toplumunun ortaya çıkmasıyla birlikte dinin bağları gevşedi. Nietzsche, Tanrı'yı öldüren seküler bir modernitenin sakinlerinin onsuz yaşayamayacaklarını gözlemledi. Onun yerine bir dizi yeni Tanrı icat ettiler: Kültür, bilim, ticaret, devlet, benlik ve sosyal medya...

Böyle bir kültürde, gençlerin hem sahip olduklarından hem de kim olduklarından memnun olmamaları muhtemeldir. Sosyal medya, mükemmel bir kamu imajı oluşturmak için ek baskı yaratarak yetersizlik duygularımızı şiddetlendiriyor.

İçsel değer duygularının yokluğunda, bir mükemmeliyetçi, kendi değerini dış ölçülere karşı ölçme eğilimindedir: akademik sicil, atletik yetenek, popülerlik, profesyonel başarı. Beklentilerin altına düştüğünde utanç ve aşağılanma hisseder.

Ancak mükemmeliyetçilik yalnızca kötü niyetli bir güç değildir. Mükemmellik talebi boğucu olabilir, ancak bir mükemmeliyetçi aynı zamanda başarılarının onu bir arada tutan tek şey olduğunu hissedebilir. Hayattan bunaldığımızda ve yetersizliklerimiz için kendimizi azarladığımızda, harika bir test puanı veya binlerce instagram beğenisi, her şeyin kontrol altında olduğu hissini

verebilir.

Bu his elbette hızla kaybolur ve sürekli yenilenmeyi gerektirir. Psikanalitik fikirlerle yoğunlaşan yazar olan Moya Sarnier'in söylediği gibi: "Ne olduğundan çok, ne olmadığı için yaşanmış, zayıf bir yaşam sağlar. Sonsuza kadar hayatınızı istediğiniz gibi yapmaya çalışıyorsanız, gerçekten sahip olduğunuz hayatı yaşamıyorsunuz demektir."

Amerikalı psikolog Randy Frost, mükemmeliyetçiliği ölçmek için tasarlanmış 35 soru geliştirdi. Onun "çok boyutlu mükemmeliyetçilik ölçeği", üç geniş mükemmeliyetçilik türü arasında ayrımı yaptı.

İlk tip, kendi kendine odaklı mükemmeliyetçiliktir, daha iyisini yapmanız konusunda ısrar eden, zulmeden bir nakarattır. Kendinizin idealize edilmiş bir versiyonu olmak için son derece motive edici, ancak nihayetinde yorucu bir zorunluluk doğurur: daha mutlu, daha zinde, daha zengin; hep daha hep daha...

İkinci tip, sosyal olarak emredilen mükemmeliyetçiliktir ve bu da bizi başkalarının beklentilerine göre yaşamaya çalışmamıza neden olur.

Üçüncüsü, etrafımızdakilerin de imkansız ideallerimize uygun yaşamasını talep ettiğimizde, bu zulmedici sesi dışa çeviren, başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik gelir. Bu, bir güç aracı olarak kullanıldığında çok zararlıdır: çocuğuna neden sadece 4 notu aldığını soran ebeveyn ya da çalışanının neden gripten kurtulamadığını anlayamayan patron. Başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik neredeyse her zaman yansıtımdır, kendimizde görmeye dayanamadığımız başarısızlık ve hayal kırıklığını başkalarında, otoriter eleştirinin çürük kisvesinde bulur.

Mükemmeliyetçilik kaygandır. Klinik olarak baş döndürücü bir dizi semptomda kendini gösterir: depresyon ve anksiyete, saplantılı bozukluklar, "ince tenli" narsisizm psikosomatik hastalık, intihar düşünceleri, vücut dismorfisi ve yeme bozuklukları. Mükemmeliyetçilik, kendini farklı karakter tiplerine ve zayıflıklara uyarlamak için bukailemün bir yeteneğe sahiptir, belki de bu yüzden hiçbir zaman ayrı bir zihinsel bozukluk olarak kategorize edilmemiştir.

Mükemmeliyetçiliğin tuzaklarından kurtulmanın zorluğu, insan ruhunun yapısında derin bir yere sahip olduğunu düşündürür. Nasıl yetiştirilirse öyle yetişiriz, olmayı arzuladığımız kişinin idealini içselleştiririz.

Psikanalistler buna ego ideali, bebekken ebeveynlerimizin veya bakıcılarımızın hayran bakışlarında bize yansıdığını gördüğümüz mükemmel benliğin bir görüntüsü olarak atıfta bulunurlar. Ancak hayatımızın bu noktasında, aynı zamanda, öğretmenler veya patronlar gibi yetkili konumlardaki diğer yetişkinler tarafından tipik olarak çok daha sonra güçlendirilen, sert bir şekilde eleştiren bir ebeveynin içselleştirilmiş sesi olan bir süper ego da ediniriz. Ruhumuzda yaşayan her iki kişi de suçlayıcı hissedebilir. Mükemmeliyetçilik, kendini sevmeye ve kendini aşağılamadan doğar.

Mükemmeliyetçilik bizi yetişkin başarılarına teşvik ediyor gibi görünebilir. Ama gerçekte bu temelde çocukça bir tutumdur. Kendimizin en iyi versiyonu olma umudundan vazgeçtiğimizde, hayatın sona ereceği inancını bize aşılar. Aksine, hayatın nihayet başlayabileceği andır o girdaptan vazgeçiş.



Parfüm Başkenti Grasse

Fatoş PUR | morvaliz.com /sitrona cafe



Parfüm... Başlangıçta kötü kokuları bastırmak için yaratıldıysa da, sonradan insanlığın tutkusu haline gelmiş büyük bir buluş... Duygularımızı etkileyen, kokusuna göre insanları sevmemizi ya da onlardan kaçmamızı sağlayan, kimi zaman anılarımızı canlandıran, kimi zaman kişiye ya da yer ile özdeşleştirdiğimiz, görünmez ama bir o kadar var olan bir tutku...

Doğanın bize sunduğu bin bir güzellikten faydalanılarak yaratılan parfüm denildiğinde akla ilk gelen yerlerden biri Fransa.

Ama Fransa'da öyle bir yer var ki adını pek duymasak da, bugün parfüm ham maddesinde dünyanın %6, Fransa'nın ise üçte iki üretimini karşılayarak, dünya parfüm endüstrisinin başkenti olmuş.

İşte 18. yüzyıldan beri parfüm ham maddesi üretilen Grasse, her yıl iki milyon turisti ağırlıyor. Fragonard, Galimard ve Molinard kapılarını bu turistlere ücretsiz olarak açarak, parfümün nasıl yapıldığını gösterirken kendi parfümünüzü yapma imkanı bile sunuyorlar.

Fransa'nın güneydoğusunda, Provence-Alpes-Cote d'Azur olarak adlandırılan bölgenin, Provans kısmında kalan bu kasaba, her zaman güneşli ve çiçek kokan havası ile özellikle kış aylarında daha da tercih edilen bir sayfiye bölgesi.

Özellikle burada yetişen gül ve yaseminin dünyada eşi yok. Dolayısıyla parfüm sektörü için bulunmaz nimet. Parfümün anahtar ham maddesi yasemin, güney Fransa'dan 16. yüzyılda buraya getirilmiş ve o günden bu yana yılda yaklaşık yirmi yedi ton ürün alınmakta.

Aslında Orta Çağ'da burada deri üretilmiş ancak tabakhanenin kokusundan maalesef tüm kasaba berbat kokmuş. Bu kokudan dolayı, özellikle bu kasabada üretilen deri eldivenler de tercih edilmezmiş. Günlerden bir gün Galimard, bu eldivenleri kokulu yaparak İtalyan Quenn Medici'ye hediye etmiş. Büyük sükse yaratan bu kokulu eldivenler kısa sürede tüm sosyetenin vaz geçilmezi olmuş.

Ancak zaman içinde deriye gelen ağır vergiler yüzünden halk bu işten vaz geçmeye ve doğanın onlara armağan ettiği bu verimli topraklarda parfümün ham maddesi olarak çiçek yetiştirmeye başlamış. Aynı zamanda ağır kokuyu da bastırmak için ilk üretilen koku gül olmuş. Bu yüzden Grasse'ın gül kokusu çok ünlü.

Coco Chanel'in efsane parfümü No 5'in ham maddesi olan yaseminin de sadece bu bölgeden çıkıyor oluşu parfüm endüstrisinde Grasse'ı daha da önemli kılıyor. Formülü kesinlikle gizli olan No 5'in bu kadar başarılı olmasının ardındaki gerçek, sadece bu bölgede geleneksel yöntemlerle, hiç bir gübre ve kimyasal kullanılmadan yetişen yasemin ve güllerden üretiliyor olması. Çiçekler sabahın çok erken saatlerinde, üzerlerine güneş ışığı doğmadan, son derece narin bir şekilde el ile toplanıyor ve hemen fabrikalara götürülüyor. 30 mililitrelik bir No 5 şişesinde bin yasemin ve on iki gül bulunuyormuş.

Patrick Süskind'in meşhur romanı 'Koku' da Grasse'da geçiyor. Parfüm tekniklerini öğrenmek üzere buraya gelen romanın kahramanı Jean Baptiste, onu sevsinler diye sonunda öyle bir koku yapıyor ki, insanlar sevgiden onu parçalıyorlar.

Çiçeklerle bezenmiş meydanlarda, teraslarından eşsiz manzaralar sunan kafeleri ile ve kırmızı-sarı tonlardaki ev duvarlarıyla, bölgedeki diğer Fransız kasabaları gibi, Grasse da tipik bir Roma kasabası. Bugün, yasemin, gül, mimosa, portakal çiçeği ve menekşe tarlaları ve ıtırli havasıyla, lüks yatlar ve plajlarıyla sadece on beş kilometre güneyde Cannes ve doğusunda yarım saat uzaklıktaki Nice için gelen ziyaretçilerin sadece bir gün ayrılarak keyifle gezebilecekleri Grasse, görünen o ki uzun yıllar 'parfüm başkenti' olmaya devam edecek.



Yeni proje, farklı mimari!

0532 162 71 29

Doğançan KOCAOĞLAN
0532 066 78 38 0252 712 8 666
axadogancan@hotmail.com
İskele Mah. Rauf Balıkçı Sk. No: 13/C Datça / Muğla

www.delfinsigorta.com.tr

Sabat REKLAM

DIGITAL BASKI
CNC KESİM
LAZER KESİM
STICKER
KARTVİZİT
BROŞÜR
KAŞE

0541 306 92 08
0552 746 47 10
sabatreklam@gmail.com
A.Taner Kışlalı Cd. No:30 Datça