



Ezber değil özel projeler!
Hayallerinizi inşa ediyoruz...

Bu özel yaşam alanında yerinizi alın!

0252 712 20 63 0554 503 26 63 dengeinsaatdatca denge inşaat emlak



Solucan

Kendini Dergi Sanan Aylık Gazete



YIL : 1
SAYI : 22
FİYAT : 0,50
01.12.2021

ICONIC
construction & design

düşün think
hayal et imagine
uygula implement

İskele Mah. Balıkcıhisar Sk. No: 5/1 Datça
f iconidatca 0532 281 92 04

Okurlarımıza...

Merhaba sevgili okurlarımız ve yayın hayatımızı sürdürülebilir kılan değerli destekçilerimiz.

Ülkenin içinde bulunduğu genel ve ekonomik durum malumunuz. Döviz hareketliliğini takip bile edemez duruma geldik. Döviz bu kadar yükselince ve kağıt dahil bir çok basılı yayın hammaddesi ithal olduğundan fiyatlar yüzde yüzün üzerinde artış gösterdi. Yani dün bir liraya mal olan bir şey, bugün iki lirayı aştı. Bu durum bizim de baskı maliyetlerimize yansıdı haliyle ve matbaalarla pazarlık bile yapamaz olduk.

Hal böyle olunca bize bugüne kadar destek sunan değerli firmalara, kişilere bu artışları yansıtmayı her ne kadar bir gerekliliğe dönüşse de doğru bulmadık. Ya bu sayıyla birlikte yayın hayatımıza son verecektik ya da başka bir çözüm geliştirecektik.

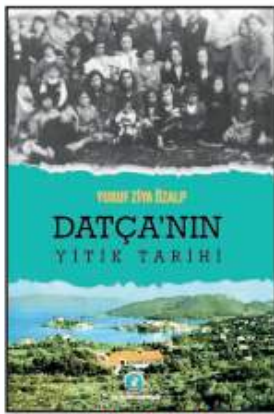
Biz ikincisini seçtik. Çünkü yayına son vermek kolaycılık olurdu. Datça'nın yerel yayınları arşivine farklı bir bakış açısı ve farklı bir solukla katkı sunmaktı amacımız ve bu nedenle Solucan kısa ömürlü olmamalı...

Evet sevgili okur ve destekçilerimiz, malumunuz olan durumlar sonucu bu sayıdan itibaren yayın periyodumuzu ayda bir yapmak istiyoruz. Desteklerinizi ve ilginizi esirgememeniz dileğiyle...

Uçurumun eşiği: Sosyal Adaletsizlik!



Gülsüm BASUT'un Yazısı 3'te



Sayfa 4'te

Akıllı İnsanlar Başkalarının Yaptığı Hatalardan Öğrenir

Renas SOLİN'in Yazısı 7'de

Hapishanenin yabancısı: İnsan

Ayhan VAROL'un Yazısı 4'te

Beyin Obezliği

Dyt. Canan KAPLAN Yazısı Sayfa 7'de

Zirve İNŞAAT & EMLAK

Bütün güzel şeyler
sınırsız hayallerin
ürünüdür...



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

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
10 YILIN MİLYONLARCA EVİNE

BOYA
10 YILIN MİLYONLARCA EVİNE

NALBUR
10 YILIN MİLYONLARCA EVİNE

HİRDAVAT
10 YILIN MİLYONLARCA EVİNE

SİHHİ TESİSAT MALZEMELERİ

Kaliteli ve uygun Çözümler

BU SAYIDA

Özgür BASUT 2'de

Mustafa PUSA 2'de

İdris KENÇ 3'te

Pinar EREN 6'da



İşsel

Özgür BASUT

ozgurbasut@gazetesolucan.com

Sevgimize Dair...

Karanlık, çocukluğumdan gelen ve kaynağını hatırlayamadığım bir fobimdir. Bu öyle bir fobidir ki, birçok güzel ilki de, kötü olanları da o anlarda yaşanmışlık arşivime, unutmak istediklerimin yanına kattım. Ve ilginçtir, hep o anlarda daha çok hissettim yürek atışlarımı...

Bir de aşk ile tanıştığımda böylesi hoyratça çarptı yüreğim...

Ve çocukça bir sonuç çıkarttım, en olgun halimle bu durumdan: "Bu nedenle aşk acı veren güzel bir duygudur. Ve bazen bir korkudur" diye...

Bu olgun yaşla, çocukluğuma ve ergenlik yıllarıma baktım; yüzümde anlamsız ve içinde acı barındıran bir tebessümle.

Ve gördüm ki, karanlıklarda yitirmişim en güzellerimi, en iyilerimi, en bulunmazlarımı ve yine o anlarda bulmuşum en güzellerimi...

Bu nedenle şimdi daha iyi anlıyorum, ben ve bulutların uyumsuzluğunu...

Ve şimdi daha iyi anlıyorum, benim de neden herkes gibi bulutlardan insan, hayvan ya da herhangi bir nesnenin figürlerini türetemediğimi...

Ve işte bu nedendir ki, şu bulutlar ne zaman ki gökyüzüne egemen olur, o an daralır göğüs kafesim.

Umutlarım rölantiye girer böylesi zamanlarda.

Hüzündür artık yaşadığım...

Adını koyamadığım, nedenini bulamadığım sıkıntılar gezinir durur yaşam uzuvlarımda.

Oysa iyi bilirim insanı güçlü kılanın umut olduğunu; hayatın her alanında direngen olmanın gerekliliğini...

Ama böyleyim işte, bulutlar ben ile güneş arasına girdiğinde. Bazen bu durumu sorguladığımda, kendi kendime şunu derim;

- Belki de eksik yaşamış olmak, yani her şeyden biraz, bazı şeylerden de hiç nasiplenmemenin verdiği rahatsızlığın açığa çıktığı anlardır bu anlar.

Özgürlük (ekonomik, sosyal, siyasal), mutluluk vs...

Mutluluk demişken; hiç kendinize sordunuz mu mutluluğu. Onun nasıl bir duygu olduğunu. Kendinizi mutlu hissettiğiniz anda bile, "O" duygunun mutluluk olup olmadığını düşündünüz mü hiç?..

Bence bizim yaşadığımız bu coğrafyada, bu kavram içerisinde saklı olan o duyguyu bizler bilmiyoruz. Elbet bunun birçok nedeni var. Ama en önemlisi mutlu olmayı bilememektir.

Biz mutlu olamıyoruz...

Belki de yitik anlarımızın fazlalığı bizleri böylesi bir noktaya sürükledi.

Belki de sevmeyi bilmeyişimizdir asıl neden...

Öyle ya, biliyor muyuz ki sevmeyi?

Büyüdüğünde bizim gibi düşünmesi, bizim istediğimiz mesleğe sahip olması ve bizim istediğimiz kriterlere uyan birini sevmesi için egemen olan sistemle yetiştirmiyor muyuz çocuklarımızı?!

Çünkü onları çok seviyoruz, bizi çok sevdikleri gibi...

Aşık olduğumuzu ve çok sevdiğimizi söylediğimiz partnerlerimizi zamanla kendimize benzetmek için mücadeleciler bir kişilik takınmıyor muyuz?

Hatta o "sevgi"miz öylesine kocaman oluyor ki, bazen onu bir tek kara toprakla paylaşarak, el aleme nasıl sevilir dersini, "Ya Benimsin, Ya Toprağın" sloganıyla vermiyor muyuz?

"Vatan, Millet, Sakarya" şiarıyla, yaşadığımız toprakların doğal zenginliklerini tahrip ederek, sevgimizi en belirgin biçimiyle dışa vurmuyor muyuz?

Ve biz sevdik mi "ölümüne" sevmiyor muyuz?..

Ama belki de asıl suçlu yaşadığımız coğrafyanın kendisidir. Yüzyıllardır barut kokusunun eksik olmadığı, dostlukların hep düşmanlıklar gölgesinde kaldığı, varlığın sürekli yokluk doğurduğu bir coğrafyada, elbette sevgi de mutluluk da kendine has ve farklı olurdu! Ve elbet de, ölenin ve hayata gözlerini yeni açanın da ardından tatlı ikram edilirdi ahaliye; bazen ağıtlarla halay da çekilirdi!.. Öyle ya, bu coğrafya yeraltı ve yerüstü zenginliklerini fazlasıyla barındırmıyordu bünyesinde, bu sonuçlar yaşanır mıydı?!

Bu nedenle bizler, yani hasbelkader bu coğrafyada yaşayan düşünenler MASUMUZ!..



Bireysel Artı Toplumsal İki Eder Mi?

Mustafa Pusa

Matematikte sayı olarak birin birle toplamı ikidir. Fakat aynı birimle ölçülmeden birin birle toplamı iki etmez. Dolayısıyla toplumda varolan bireylerin hepsinden bir toplum oluşur mu sorunu gündeme getirmek gerek. Yeterli bilince sahip bir toplumda genelde bu bireylerin benzer davranışlar sergilediği Apollo uzay aracı projesinde gözlenmiştir; "Apollo Sendromu".

Birey ve toplum arasındaki "akıl" farklılığına ulaşıyoruz böylelikle. Bu nedenle okulda, hastanede, hapishanede genelde hep benzer nitelikler taşıyanlar, benzer karaktere sahip olanlar arasında birbirlerine uyum sağlayanlar grupları oluşur. Diğerleriyle de sürtüşmeler yaşanır. Bireysel olarak yanyana gelen "akıl"lar topluma dönüştüğünde farklılaşma göstermektedir. Toplumdaki kolektif akıl, o toplumu oluşturan tek tek akıllardan bağımsız oluyor. Eğer uygun ortam gerçekleştirilirse bireysel akıldan daha üst noktada bir yaratıcılık, gelişme yakalanabilir. Ortam uygun olmadığında ise daha vasat beceriler bütünü karşılar bizi. İşte burada bu durumu yönetmesini beceren topluluk gelişmeye doğru yol alırken, bu konuda beceriksizce davranış sergileyenler ise, çatışmalı, sorunlu, krizler yaşayan bir toplum haline gelir.

Bu nedenle içinde bulunduğumuz toplumu dışımızda bulunan toplumlarla kıyasladığımızda o toplumun ilerlediğini, içinde bulunduğumuz

toplumun ise hem ekonomik hem de toplumsal olarak gerilediğini, sıkıştığını görürüz. Bilinci kapanmış bir bireyin bilinçli noktaya taşınması oldukça zordur.

Yaşadığımız süreçte toplumsal akıl dumura uğratılmış, bilinç uyuma noktasına evrilmiştir. Aslında bu durum, bütün gerici, faşizan, halk karşıtı yönetimlerin çürüyüp yıkılmasıyla son bulduğuna işaret etmektedir, ancak bu süreç oldukça sancılı geçer. Günümüz dünyasında iktidarlar yapabildiği ölçüde toplumsal akıllı karıştırma çabasında, illüzyonlar ve sanılarla toplumun bilincine karanlık bir bilinmezlik örtüsü örtme çabasında. Bu yönetim anlayışının bütün toplumu bloke ettiği, tarihte örnekleri çokça yaşanan bir tekrarı sunduğu aşikar.

Suçların türlerinin ve cezalarının çoğaldığı ve "teknolojik" cezaevleriyle böbürlenilen bir dünyada, bilinçli bireyin öne çıkarılması da zorlaşmakta. Çarpıklık, ahlaksızlık ve tutarsızlık, herkesin meşru gördüğü bir yönetime dönüşüyorsa insanlık ahlakta, politikada ve ekonomide kaybeder.

Oysa, baskı ve sömürünün acısını yaşayan toplumların bu durumu kabul etmeme yeteneğinin olması beklenir, ki insanlık tarihi bu tür reflekslerle dolu...

Bireysel aklın toplumsal aklıla dönüştüğü, ortak iyiye doğru hareket edebileceğimiz günleri görebileceğimiz bir dünya umuduyla...



YAĞMUJIR İNŞAAT EMLAK

KIZLAN'da

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

0546 290 56 04

Uçurumun eşiği: Sosyal Adaletsizlik!

Gülsüm BASUT



Adalet yoksa barış yok

Bir toplumu sağlıklı bir şekilde geleceğe güçlü olarak taşıyacak şey adalettir. Herkes için geçerli sosyal bir adalet algısıdır. Sosyal adalet, toplumun bir üyesi olarak kabul edilen bireylerle toplum arasındaki sosyal ilişkilerin ortaklaşa iyinin gerçekleştirilmesi amacıyla düzenlenmesine verilen addır denebilir.

Dünya sosyal adaleti sağlama konusunda ilerleme kaydediyor olabilir ve bu amaçla çok sayıda kanun yapılmış ve kurumlar oluşturulmuş olabilir, fakat kesin olan bir şey var, adaletsizlik hala dünyamızda hüküm sürüyor. Pek çok sosyal adaletsizlik sorunu var ancak bunların temelini eşitsizlik ve ayrımcılık oluşturuyor.

Ayrımcılık, bir kişinin politika ve yasalarla yapılan haksız bir ayırım nedeniyle insan haklarından veya diğer yasal haklarından başkalarıyla eşit koşullarda yararlanamaması durumunda ortaya çıkar. Bu nedenle Uluslararası Af Örgütü'nün çalışması, ayrımcılık yapmama ilkesine dayanmaktadır.

Sırf kim oldukları veya neye inandıkları nedeniyle birinin haklarına zarar vermektir ayrımcılık. Zararlıdır ve eşitsizliği sürekli kılan bir özelliğe sahiptir.

İrkimiz, etnik kökenimiz, uyruğumuz, sınıfımız, dinimiz, inancımız, cinsiyetimiz, dilimiz vs. ne olursa olsun hepimiz eşit muamele görme hakkına sahibiz. Yine de yalnızca ayrıcalıklı veya güçlü konumdakilerden "farklı" bir gruba mensup oldukları için zulme maruz kalan insanların hikayeleriyle dolu dünyamız...

Cinsiyetler arası ücret farkı, eşit olmayan eğitim fırsatları gibi daha bir çok engel kadınları hayattan geri tutuyor. Sosyal adalet aktivistleri, ırk eşitliği gibi diğer sorunları da etkileyen toplumsal cinsiyet eşitliğini, zamanımızın en önemli sosyal adalet konularından biri olarak görmektedir. Kadınların iş yaşamından tutun da hayatın birçok alanında hala hak ettiği yerde olmadığı gün gibi ortada. İnsanlık birçok alanda önemli mesafeler kat etse de kadınlar konusundaki ketumluğunu sürdürmekte.

Ancak bu, buna karşı yapılabilecek hiçbir şey olmadığı anlamına gelmez. Bilindiği gibi, bir yerde ufak bir adaletsizlik varsa, o, hemen her yerde adalet için bir tehdit haline gelecektir. Sürdürülebilir insani gelişme için bu ayrımcılığın ortadan kaldırılması gerekmektedir ve bunun

da inançlı bir mücadele ve dahi karşılıklı uzlaşma olmadan sağlanamayacağına hiç şüphe yok...

Sosyal adalet ve insan hakları arasındaki bağ yıllar içinde güçlendi. Aktivistler ve hükümetler için birinin diğeri olmadan var olamayacağı daha açık hale geldi. Bir toplum adil olduğunda, herkesin insan haklarını korur ve saygı duyar. Bu bağlantı, insan haklarını küresel olarak kabul ettiğinden önemlidir. Bu anlamda yapılan çeşitli anlaşmalar, hükümetleri hesap verir bir noktaya taşıyor...

Barınma, yemek ve eğitim gibi temel ihtiyaçlara erişebilmek adil bir toplum için çok önemlidir. Erişim cinsiyet, ırk veya sınıf gibi faktörlere göre kısıtlanırsa, bu durum bireyler, topluluklar ve bir bütün olarak toplum için acılara yol açar. Sosyal adalet aktivistleri, herkese iyi bir yaşam için eşit fırsatlar vererek erişimi artırmak ve eski haline getirmek için çalışıyor ve bu çabalar insanlığın geleceği için çok değerlidir...

Sadece bazı seslerin duyulduğu bir yerde sosyal adalet mümkün değildir. Ne yazık ki, çoğu zaman olan budur ve farklı olanların sesleri susturulur. Toplum sorunları çözmeye çalışsa bile, en çok etkilenenler sürece katılmazsa çözümler işe yaramaz. Katılım teşvik edilmeli ve ödüllendirilmelidir ki herkes (özellikle daha önce fırsatı olmamış olanlar) konuşabilsin...

Eşitlik, sosyal adaletin ilkelerinden biri ve en önemlisidir. Eşitlik, ayrımcılığın etkilerini dikkate alır ve eşit bir sonucu amaçlar. Bunu iyi anlatan çok güzel bir örnek var. Üç kişi bir çitin ötesini görmeye çalışıyor. Bunlardan biri zaten uzun ve görebiliyor. (toplumdaki en ayrıcalıklıyı temsil ediyor) Diğeri zar zor görebiliyor ve son kişi (toplumdaki en savunmasız kişiyi temsil ediyor) hiç göremiyor. "Eşitlik", herkese üzerinde durması için bir kutu verir. Ayrıcalıklı kişiye herhangi bir kutu vermez. Bunun yerine, ortadaki kişi bir kutu alır ve sonuncusu iki kutu alır. Artık herkes eşit seviyededir.

Bu örnekte olduğu gibi bir toplumu ayakta tutacak yegane olgu, sosyal adaletin eşitlik temelinde tesis edilmesidir. Bunu başaranlar her alanda üretkenliklerini artırarak daha yaşanılır bir hayat inşa ederlerken, bunu başaramayanlar kaos ve huzursuzluğun girdabında debelenip dururlar...

İdris KENÇ

idriskenc@gmail.com



Dönüşüm

Japon'lar insanın üç tane yüzü olduğunu söylerler bunlar; birincisi insanın Dünyaya gösterdiği, ikincisi yakın arkadaş ve ailesine gösterdiği, üçüncüsü ise kimseye göstermedikleri yüz ve bu yüz kim olduklarının en doğru yansımasıdır. İşte tam da bu yüzden kimiz, nasıl birine dönüşebiliriz, hangi duygu fırtınaları kopuyor yüreğimizde, neleri hayal ediyoruz ve nasıl sonuca ulaşırız tüm bunlar bizimle alakalı. Hasılı dönüşümü gerçekleştirip başarıya ulaşmanın anahtarı biziz ve bunu ancak biz yapabiliriz.

Dönüşüm, pusulasız okyanusa açılıp kendi rotasını çizmektir. Böylelikle potansiyelinin kullanılmayan alanlarını keşfedip hayatın içine katarak yeni bir yaşama açılmaktır. Korkuların esiri olup sığındığın kör ve sığ limanlarından çıkıp yaşamı deneyimlemeye izin vermektir dönüşüm.

Dönüşüm bilinçtir, bu bilince tutunmak kişinin kendi hayatını, kendi farkındalığıyla yeniden inşa etmesi ve toplumun bize biçtiği rol elbisesini cesaretle yırtıp yeni bir elbiseyle yola devam etmektir.

Dönüşüm, "kendimi tanıyorum, kendimi biliyorum, olmak istediğim her şeye olabileceğime inanıyorum ve bunun için uygun davranış ve kararları hayatıma davet ediyorum" diye bilme gücüdür.

Dönüşüm, hayat her anlamda bizlerden bir şeyler dönüştürerek akıp giderken, bu akıntıya direnmeden özümüze bağlı kalarak yol alabilme esnekliğidir.

Bulunduğumuz ortam ve beraber olduğumuz insanlar bize hayatı ve bizi tanımlıyorlar. Dur durak bilmeden... Kendi değer yargıları, korkuları bilgi ve becerileri ölçüsünde. Bu dayatılmalara boyun eğenlerin içine oturuyor başkalarının hayatlarını izlerken. Bedenimizde izler bırakır, başkasının değerleriyle bezenmiş Çınar ağacının altında otururken başıma gelenler.

Başkalarının çentiklerinden kurtulmanın tek şartı; bu bize öğretilmeye çalışılan hayatın ötesinde bir hayat ve kendimizin, bildiğimizin çok ötesinde bir potansiyelimiz olduğuna inanmaktır. Bu inanca erişmenin yolu ise daha önce bunu başarmışların hikayelerini araştırmak, hayatımıza almaya izin vermek "evet onlar başarabildiklerine göre ben de yapabilirim" hissini zihnine ekerek erişilir.

Zihin, en belirgin zindanları yaratabilirken, aynı ölçüde özgürlüklerinde merkezidir. Bu nedenle zihne ne ekeceğine dikkat etmelisin. Korku, kapanları, özgürlük ise başarıyı getirir.

O yüzden dönüşümün en temel ilkesi: İnanç! Kendine inanç. Hayata inanç. Dönüşüme inanç.

Dönüşüme karar veren ve inanan kişilerin uygun adım ve hazırlayacakları planlarla ilerlemesi durumunda başarı kaçınılmazdır. Hayallerini gerçekleştiren bir dünyanın içinde var olmanın keyfi ruhta paha biçilmez değerlerin oluşmasını sağlar; huzur, dinginlik ve sağlık gibi.

Gerçek olasılıkların içinde var olmayan hiç bir şeyin hayalini kuramaz kişi, özlemini de duyamaz.

Bu Dünyaya, hayalini kurarak ve özleyerek yaşamayı arzuladığımız her şeyin gerçekleşmesi umuduyla gelecek sayıda buluşuncaya kadar hoşça kalın...

3.14159 elektronik

Dünya ile bağınız kopmasın

UYDU - KAMERA - BİLGİSAYAR TAMİR ve SATIŞI

0545 901 47 17 - www.pielektronik48.com



Hapishanenin yabancısı: İnsan

Ayhan VAROL | aragondovme

Ve insanın hayatı elinden alınıp, denetimini kaybederek tamamen yetkililere, devlete yönetenlere ait oluyor artık. Kimi zaman hayatta kalmak, kimi zamansa bir an önce daha fazla acı çekmeden ölmek şansı oluveriyor.

Kapatılmak, hapishane olgusuyla yüzleşen insanoğlu sistematik olarak bu sorunla 19. Yüzyılın başlarında tanışıyor. Bu yüzyılın başlarında artık tamamen sistematik hale gelen aynı kurallara boyun eğen ve bu aynı kuralları modelleştiren kurumlar vardır artık. Tımarhane, hapishane, kışlalar, bunlardan sadece birkaçıdır. Konumuzla ilgili olan ise kapatılmak diye adlandırabileceğimiz cezaevleri ve yaşamda cezalandırılmadır. Boyun eğme kültürünü süreklileştirmek adına, iktidarlar çeşitli kurumlar yaratmışlardır. Okul, kışla, hastane, hapishane, tımarhane bu dokunulmazlıkları elde eden kurumlardır. Temel kural "ıslah"tır. Sistem, otuzlu yaşlarına geldiğinde çoktan iş-güç sahibi olmuş, çalışan, evli ve evlat sahibi olmuş, gündüzleri işe giden, akşamları yemekten sonra siparişlerle oluşturulmuş diziler ve programlar karşısında uyuklayan, hafta sonu kendince eğlenen, 4-5 yılda bir oy kullanarak demokrasi oyununa katılan bireyler sayesinde ayakta kalıyor.

Hapsetmek ya da kapatmak hangi yönden bakılırsa bakılsın insan olma özelliğini kaybettiren bir durumdur. Kapatılan insan kimliğinden, onu başkalaştıran bir kimliğe yerleştirilmeye yönlendirilir. Kapatılmak kimliksiz bir nesneye, bir sayıya indirgenmeye dönüştürülmekten başka nedir ki... Bu korku ile

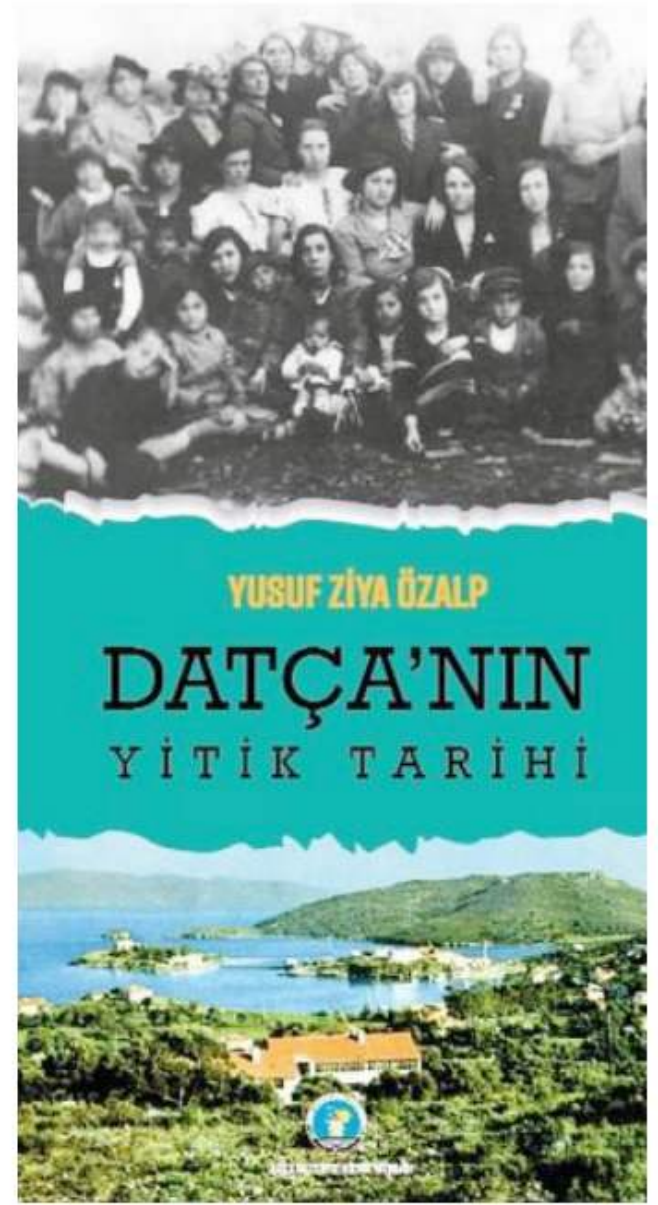
insanlar kendi olma vasfından sıyrılarak başka bir "şey"e dönüştürülmeye çalışılır. Dolayısıyla kişi yaşamının sahibi olma duygusunu tamamen yitirir. Peki hapishanenin olmadığı bir gelecek mümkün müdür? Gerçekçi olmak gerekirse bu şimdilik ütopyik bir yaklaşım olur.

Bu yüzden M. Foucault'dan bir paragrafla bitirelim yazıyı: "Sorun kuralları uygulamayı, grupların insanların kendilerini denetlediği bir toplum hayal edemeyeceğimizi bilmektir. Bu bütün bir siyasal iktidar sorundur. İktidarın gücünü gösteriştiren eski siyasal sistemden, mümkün olduğunca ve giderek artan bir şekilde görünmez hale geldiği modern siyaset sistemine geçiş; bir yandan, iktidarı kişileştiren hükümdarın yerine adsız kişiler tarafından kullanılan bir yönetim aygıtının yerleşmesiyle, diğer yandan da kamuya açık cezalandırmadan gizli cezalandırmaya geçişle belirlenmektedir. Kendini öne çıkaran iktidar, bireyin oluşmasını engellemiştir; oysa karanlıklara çekilen modern iktidar herkesi bireyselleştirmek istemektedir; çünkü bireyselleştirmek, gözetim altında tutmak ve cezalandırmak, yani egemen olmak demektir. Böylece modern iktidar, çocuğu okulla, hastayı hastaneyle, deliyi tımarhaneyle, askeri orduyla, suçluyu hapishaneyle kuşatarak bireyselleştirmiş, kayıt altına almış, sayısal hale getirmiş, böylece egemen olmuştur. Her kişi bir yerde kayıtlı hale gelince, herkes denetim altında olacak, gözetim altında tutulacaktır."

İktidar büyük gözaltıdır.



"Datça'nın Yitik Tarihi"



Datça tarihinde yeni bir yaprak, silinmeden kayda geçen yaşanmışlıklar. Datça'nın Yitik Tarihi.

Yusuf Ziya Özalp; 2019 yılında yayınlanan "Datça Kazan Betçe Kepçe" kitabının ardından yeni kitabı "Datça'nın Yitik Tarihi" ile bir kez daha okuyucu ile buluşuyor.

Unutulmaya yüz tutmuş, hepsi birbirinden önemli olaylara ve konulara değinilen bu kitabı okuduktan sonra Datça tarihine yeni bir bakış açısı ile bakacaksınız.

Antik Çağ tarihçilerinin "yarımadaların en güzeli" diye nitelendirdiği Datça binlerce yıllık bir kültür zenginliğine sahip.

Bu güzel coğrafyada tarih boyu acı tatlı nice olaylar, nice yaşanmışlıklar var.

Ancak, bunlarla ilgili yazılı kayıt maalesef çok az.

Bu olaylar, nesiller boyu dilden dile, kulaktan kulağa aktararak bugünlere ulaşabildi.

İşte Yusuf Ziya Özalp bu eksiği gidermek için "söz uçar, yazı kalır" dedi ve kaleme sarıldı.

66 Bük'ün hikayesi.

Datça'nın Rodos ve Simi adalarıyla ilişkileri.

2.Dünya Savaşı'nda Datça'da yaşananlar.

Katledilen Emecik Muhtarı Mehmet Zeybek'in dramı.

Datça arılarının Hollanda'da ne işi var?

Kanuni Sultan Süleyman Datçalılara neden kızdı?

Yaşlıların dilinden düşmeyen Sarı Ana'nın Laneti neyi ifade ediyor?

Kızlan Tekir Kilisesi'nin ilginç öyküsü.

Ve çok daha fazlası. Bu kitabı okurken Datça'da zaman yolculuğu yapacaksınız.



**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**



**Profesyonel
ekibimiz ile
hizmetinizdeyiz!**

Fırat YILMAZ
0544 946 17 41

Ferhat YILMAZ
0541 690 11 18



Dyt. Canan KAPLAN

Beyin Obezliği

Öncelikle yemek yiyip midenizi doldurdunuz, aradan 15 dakika geçti ve önünüze gelen bir tatlıyı aşırı derecede yemek istediniz ve yediniz. Aslında mideniz doluydu ve ihtiyacı yoktu yani bu komutu mideniz değil de beyniniz verdi. İşte bu duruma Beyin Obezliği diyoruz. Kısaca beyin obezliği; midenizin tok olmasına rağmen besin tüketme isteği duyarak sürekli yemek yemeye yönelmenizdir. Son zamanlarda artan hıza dayalı sistem, üretilen yiyeceklerin içeriği, sosyal medyadaki yemek ile ilgili paylaşımlarda bu durumu daha bir katmerli hale getirmektedir. Zayıflama sürecinde sizde de böyle bir durum var ise beyniniz diyetinizi sabote ediyor olabilir.

Unutmayın ki Diyet-Zayıflama konusu ilk olarak zihinsel bir süreçtir. Bu durumdaki kişiler sürekli yemek yemek ve bu şekilde kendilerini mutlu etmeye çalışmaktadırlar. Yapılan çalışmalara göre stres durumlarında beyin obezliğinin arttığı görülmüştür.

Şimdi bir düşünelim bakalım “bende bu durum var mı?” diye, var ise size çözüm için şunları önereceğim;

- Vücudunuzu eğitmeden önce beyninizi eğitmeli ve yemek yemeye ihtiyacınız olup olmadığı konusunda midenizi dinlemeyi öğrenmelisiniz.
- Duygu kontrolü yapmalısınız.
- Sorunlarınızdan veya stres faktörlerinizden kaçınmak yerine onlarla yüzleşmelisiniz.
- Kendinize vakit ayırmalısınız ve bu vakit içinde yemek yemek olmamalı.
- Kendinize inanmalı, bu defa da sonuç alamayacağınıza beyninizi şaltlamamalı ve kendinize güvenmelisiniz.
- Kilo verme süreci için kendinize zaman vermeli ve gerçekçi hedefler koymalısınız.
- Dönemsel olarak metabolizmanız yavaşlayabilir hatta duraksamalar olabilir, bu sizi caydırmamalı.
- Yemek yerken yavaş yemeli, bir lokmayı en az 20 defa çiğnemeli ve bir öğünü en az 20 dakikaya yaymalısınız.
- Büyük tabaklar yerine küçük tabaklar kullanmalısınız.
- Zayıflama sürecinde beyninizi değil midenizi dinlemelisiniz.
- Eğer karmanız doyduysa sırf seviyorsunuz diye başka yiyecekler yememelisiniz.
- Şunu unutmalısınız sevdiğiniz bir yiyecekte 1 tane yerine 10 tane yemeniz o yiyeceği daha tatlı veya daha cazip hale getirmeyecektir.
- Olumsuz ifadelerden ve yasaklı cümlelerden kaçınmalısınız.
- Kendi kendinize olumlu telkinlerde bulunmalısınız.



• Zayıflama sürecindeyken size gelen tekliflere hayır demeyi öğrenmelisiniz. Teklif edilen yiyecekleri reddetmeniz iradenizi güçlendirecektir ve bu durum sonradan size başarı hazzını verecektir.

• Nasıl bir sonuç alabileceğinizi hayal edin ve bedeninizi başkalarıyla asla kıyaslamayın.

Bu önerileri kullanarak beyin obezliğinizle mücadele etmek için bir yerden başlama zamanı! Küçük adımlar ile büyük yolculuklara çıkılır. Tıpkı küçük bir kıvılcım ile büyük bir yangının çıkması veya benzer şekilde büyük bir fırtınanın çıkması için küçük bir esintinin esmesi gibi. Bunu yaparken de uzmanından destek alarak (bu bir psikolog veya bir diyetisyen veya her ikisi de olabilir) hem Beyin Obezliğinizi hem de Metabolik Obezliğinizi çözmenin tam zamanıdır dostlar.



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

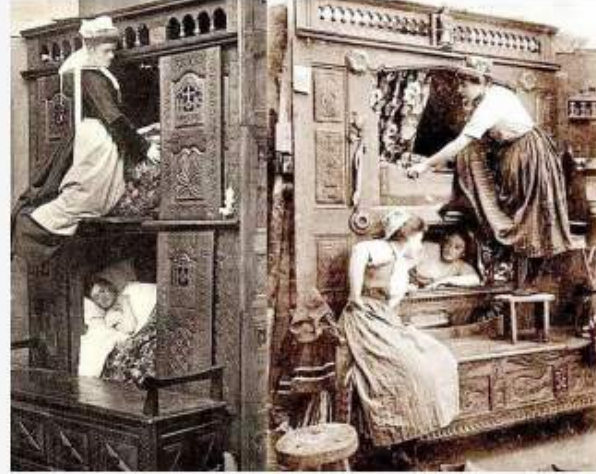


Bunları biliyor muydunuz?



1883 yılında Sumatra ve Malezya arasında bulunan Karakatau adasındaki yanardağ patlaması insanlık tarihi boyunca kaydedilen en yüksek gürültüdür. 4800 kilometre uzaktan duyulmuştur.

1843 yılında İngiltere'de, hizmetçilerin yatak odası fotoğraftaki gibiydi.



NAR TİCARET

Arif KIRKAN



Bildiğinizden şaşmayın!

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



Reşadiye Mah. Knidos Yolu
0532 157 83 31 - 0535 208 34 08

Düşüncelerden süzülener



"Yanlış insanlar zaman kaybı değil, doğru insanı tanıyabilmek için birer öğretmendir."

Paulo Coelho

"Her şey görüldüğü gibi olsaydı, eline aldığı deniz suyu mavi olurdu."



George Orwell



"İyi olmak kolaydır. Zor olan adil olmaktır. En mükemmel adalet ise vicdandır."

Victor Hugo

"Hep yarınları bekledi bu insanlar, geldiğini hiçbir zaman fark etmediler."



Erdem Bayazıt



"Dünler özlenir, yarınlar beklenir, bugünler heba edilir..."

Özdemir Asaf

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



Shakespeare



"Mutluyken görmeyen şeyler, mutsuzken canını yakar; çünkü insan hatalarını mutluyken değil hep mutsuzken anlar."

Anton Çehov



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

Kıyılı sokak kültürü...

Balıkcı sokağına girdiğinizde görmemeniz mümkün değil

Akıllı İnsanlar Başkalarının Yaptığı Hatalardan Öğrenir

Renas SOLİN

Hatalarımızdan ders çıkardığımız fikri, özellikle sezgisel olmanın yanı sıra sürekli gözlemci ve analitiksek, neredeyse mutlak bir gerçektir. Bu yüzden bir hatadan ders çıkardıktan sonra tekrar yapmaktan kaçınmamız gerektiğini söylerler.

Bu anlamda, eğer kendimiz yapmışsak, başarısızlığı gözlemlemek oldukça kolay görünüyor. Peki ya başkalarının yaptığı hatalar? Hayat sınırlı ve tüm hataları kendimiz yapmak için çok zamanımız var. Bu nedenle, neden onlardan kaçınmak için başkalarının yaptığı hatalara odaklanmıyorsunuz? Bu sadece bir zaman meselesi değil, bunu yaparak o hatanın olumsuz sonuçlarını da yaşamamış olacağız.

Ders almadığınız bir hata, tekrarlayacağınız bir hatadır.

Doğduğumuz andan itibaren, başarısızlığın orta ve uzun vadede gerçeği bulmanın bir yolu olduğunu anlamaya başlarız. Hayatımızın ilk yıllarında sürekli başarısız oluyoruz, ancak zamanla başarısızlıklarımızın meyvelerini daha yoğun ve kalıcı bir tat ile tanımaya başlıyoruz. Yaşlandıkça sonuçlar daha karmaşık hale gelir, bu sürecin tamamen geçersiz olduğu anlamına gelmez.

Bu sonuçlar, bu koşullarda bulabileceğimiz olumlu tarafla da bağlantılıdır. Yani, en olumsuz sonuçları olan hatalar aynı zamanda bizi dönüştürme konusunda büyük bir yeteneğe sahip olan hatalar olma eğilimindedir. Bu anlamda, sonuçları kabul etme sürecinin de başlı başına bir başarısızlık değil, aynı zamanda büyük bir ders olabileceğini unutmamalıyız.

"Hatalar, benim için de önemlidir."

Onları hayatımdan veya hafızamdan silmiyorum. Ve onlar için asla başkalarını suçlamam." diyor Polonyalı yazar Andrzej Sapkowski.

Kötü deneyimlerimizi "tekrar etme" etiketine sahip bir kutuda birlikte saklamayı öğreniyoruz. Bununla birlikte, bu yanlış stratejiler, şans eseri, bazen bu kutudan kaçarlar: sırf bir dizi koşulda işe yaramadıkları için, diğerlerinde de çalışmadıkları anlamına gelmez. Belki onsekizinde kendi işimizi kurmaya hazır değiliz ama otuzunda olabilir. Bu süreçte deneyim kazanmış, patronlarımızın yaptığı doğru ve yanlış şeylerden ders almış olacağız.

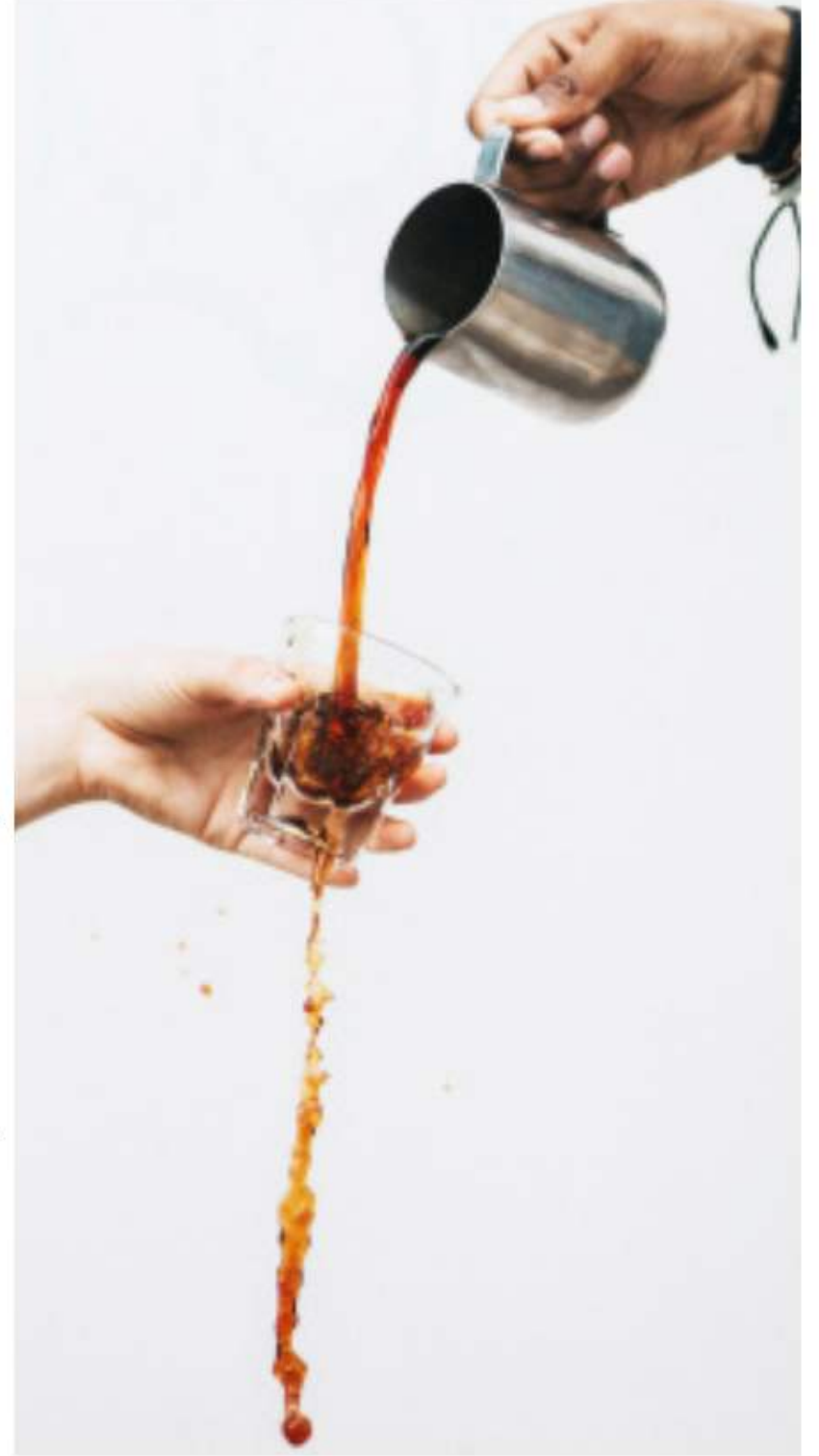
Farkında olmak bir savunma silahıdır; bu bağlamda insanları üç gruba ayırabiliriz: hatalarını özümseyenler, kendi hatalarına ek olarak başkalarının hatalarını da özümseyen, ve son olarak bunların hiçbirini uymayanlar...

Bu ikinci gruba dahil olmak iyidir, özellikle böyle yapmak, sadece orada olduğunu kanıtlamak için bir kuyuya düşme olasılığımızı azalttığı için. Etrafımızda olup bitenlerin farkında olmak, önlenbilir yaralanmaları önlemek için bir savunma silahıdır.

"Çünkü bizi mahveden hepimiz ve hatayla olan bağlantı bazen 'diğerlerinden' daha güçlüdür."

Belén Gopegui

Diğerleri, somut durumları kişisel olarak deneyimlememize gerek kalmadan bize öğretir. Akıl gözümüzü kullanarak onları yargılamadan veya eleştirmeden empati ve alçakgönüllülükle karşılayabiliriz. Ayrıca, seçilen diğer seçeneklerin bir sonucu olarak ortaya çıkabilecek olası sonuçları



detaylandırarak bile bunu hassas ve ihtiyatlı bir şekilde yapabiliriz.

Her zaman öğrenecek yeni bir şey vardır

Ancak, başkalarının davranış ve sonuçlarına odaklanmanın en önemlisi, her zaman öğrenecek yeni bir şeyler olmasıdır. Bu anlamda, yaşam sürekli bir öğrenme fırsatıdır.

Hayatın armağanlarının bir parçası olan bir fırsat. Ayrıca, ima edilen ve sadece bazılarımızın bulduğu hazzın ötesinde, pragmatik ve akıllı bir faaliyet. Belki yolumuzdaki tüm engelleri kaldırmıyor ama onunla bazıları tespit edip etrafından geçebileceğiz. Bu durumu şöyle ifade etmiş yazar George Bernard Shaw; *"Akıllı bir insan, aklını kullanır. Daha akıllı insan, başkalarının da aklını (deneyimlerini) kullanır."*

Ronald Laing kısaca başkalarından öğrenmeyi şöyle tarif etmiş *"Kendimizi, öğrendiklerimizin büyük bir kısmını bırakmaya ve bize öğretilmeyenleri öğrenmeye adanmış."*

Bu nedenle, hayatın bize sunduğu iyi şeylerden yararlanabilen bilge insanlar grubuna dahil olmamız çok önemlidir. Kendi hatalarına veya başkalarının hatalarına aldırış etmeyen biri gibi yaşamak, gerçekten akıllıca yaşamak değildir.



Zıtlıkların Adası, Tarih ve Lezzet Kokan Sicilya

Fatoş PUR | morvaliz.com /sitrona cafe



Bugünlerde, Sicilya'da olacak bir İtalyan düğünü için hazırlıklar yaparken, Sicilya notlarını yeniden gözden geçirdim. Bir kere daha hem İtalyan cazibesini, hem de Sicilya'nın kendine has özelliklerini hatırladım böylece...

İşte sizlerle de paylaşmak istediğim sürprizlerin ve zıtlıkların adası Sicilya!

Tarih, Mimari ve Gastronomi

Çizmenin tam da burnunda, Akdeniz'in en büyük adası Sicilya aşırı sıcakların ve zıtlıkların ülkesi. İtalya'ya özgü olan her şeyin abartılarak burada yaşandığını söylemek yalan olmaz. Bir yanda Etna yanardağının hem ürkütücü, hem çarpıcı hali, diğer yanda turkuaz renkli deniz...

Etna öfkeli olduğunda can alırken, sevdiğinde de hayat veriyor... Volkanik topraklarda en güzel üzümler yetişip, lezzetli şaraplara dönüşüyor. Narenciye'nin en lezzetlisi, en aromalı yine topraklardan can buluyor.

Sicilya'da yemek çok özel. Her kültür kendinden bir parça katarak bugünkü Sicilya mutfakını oluşturmuş.

Bu adada tüm lezzetler kendi mevsimine özel. Mevsiminde neler olduğunu görmek için yerel pazarlara mutlaka zaman ayırın.

Sicilya'nın her köşesinde tarihi seyretmek mümkün. Başka hiçbir yerde Fenikeliler, Yunanlılar, Romalılar, Araplar, Normanlar, Fransızlar, Almanlar, İspanyollar, İtalyanlar ve hatta İngilizler böyle büyük bir kolektif miras bırakmamış. Ada adeta bir açık hava müzesi...

Dört Mevsim Ziyaret

'Sicilya'yı görmeden İtalya'yı görmek, İtalya'yı hiç görmemektir' demiş Goethe, 'İtalyan Günlükleri' isimli kitabında... O halde görmemek olmaz! Peki ne zaman gidelim dersiniz harika iklimi ile Sicilya dört mevsim ziyaret edilebilir ve her mevsimin kendine has bir güzelliği var.

Sicilya'nın enfes adaları Aeolian Adaları, Egadi Adaları, Pantelleria ve Pelagie'yi içeriyorsak, burası için uzun bir tatil planı yapmak gerekir...

Sicilya Demek Mafya Hikayeleri Demek

Sicilya denilince herkesin aklına gelen elbette Francis

Ford Coppola'nın 1972'de Mario Puzo'nun romanından sinemaya uyarladığı 'Baba' filmi ve mafya hikayeleri gelir. Corleone, adını bu meşhur filmde mi almış bilmiyorum ama Palermo'ya bağlı bu kasaba pek çok mafya babasının doğum yeri.

Toto Riina ve Bernardo Provenzano, burada yaşayan gerçek mafya babaları ve aileleri hala Corleone'de yaşıyor. Ancak bugünlerde Sicilya halkı bunun öne çıkmasından pek hoşnut değil ve en azından doğu kesiminde bir iki hediyeyle eşya dışında mafya ile ilgili hiçbir şey bulunmadığını söyleyebiliriz.

Muhteşem plajlar Sicilya, İtalya

Sicilya'nın tarihi dokusu ve eşsiz lezzetlerinin yanında tabii ki bir de cam gibi parlayan turkuaz renkli eşsiz denizi de atlamamak lazım. Adanın her köşesi ayrı bir cennet ama ana hatları ile en bilinen plajları saat yönünde sıralamak istersek Mondello, Guidaloca ve Lo Zingaro, San Vito Lo Capo, Egadi Adaları, Selinunte ve Belice Doğa Koruma Alanı, güneydoğuya doğru Torre Salsa ve Cava d'Aliga, Donnalucata, Sampieri, Marina di Modica ve Marina di Ragusa, Vedicari Tabiatı Koruma Alanı, La Pineta del Gelsomineto, Fontane Bianche, Arenella ve Siracusa çevresindeki sahil, Catania Körfezi'nin kumlu koyu, İyonya Rivierası'nı geçerek Fondachello ve Fiumefreddo'dan Taormina'ya, Isola Bella'ya kadar devam eder. Mazzaro, Letojani, Messina'nın ucu ve Milazzo, Tindari, San Gregorio, Capo d'Orlando ve batıya doğru Cefalu, Lascari'yi ve Palermo'yu sayabiliriz.

Arapların Şekillendirdiği Sicilya

"Esselamün Aleyküm" binlerce yıl önce Sicilya'da bir selamlama şekliydi desem şaşırır mısınız? Bu bir gerçek, çünkü 827'den 1061'e kadar Sicilya, Arap yönetimi altındaymış ve bu dönem Sicilya tarihinde Arapların yaptığı kültürel, sosyal ve ekonomik reformlar ile bugün hala hissedilen bir etkiye sahip bir aydınlanma dönemiymiş.

Sicilya, kültürlerin bir mozağı... Her uygarlığın en güzel yanları alıp İtalyan cazibesine birleştirilerek kendine özgü bir ada... Burada şaşırarak, büyülenerek ve aklınızda kalan her şey için yeniden gelmek isteyeceksiniz...



Yeni proje, farklı mimari!



0532 162 71 29

DELFIN
SİGORTA Datça Şubesi

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

TURKİYE SİGORTA
Allianz HDI AKSİGORTA
NORU SİGORTA MAPFRE QUICK UNİCO DOĞA SİGORTA BERKELEY SİGORTA

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