



Palamutbükü'nde Deniz Manzaralı

Hayallerinizi inşa ediyoruz...

4+1 Villalar
Kaçmayın!

0252 712 20 63 0554 503 26 63 dengeinfaatdatca denge infaat emlak



Solucan

Kendini Dergi Sanan Aylık Gazete



YIL: 2
SAYI: 26
FİYAT: 0,50
01.04.2022

ICONIC
construction & design

düşün
think
hayal et
imagine
uygula
implement

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



Şair, yazar Yelda KARATAŞ:

**“Şiir yazmak
en saygın
eylemlerinden
biridir insanın”**

Datça benim için, Knidos demek. Yarımada'nın bereketli rüzgarları çok şey anlatır, Ege'nin kadim kültürüne dair. Knidos'u ilk gördüğümde ikinci oğluma hamileydim. Orada çadır kurduk. Küçük bir pansiyon vardı Alman kazıcı kadından kalan. Uzun süre kaldık orada. İlk bakışta büyülenmişim. Her gördüğümde hala önünde diz çöküşüm gelir. Can Baba ile Güler Abla'nın diyarıdır. İkisi ile de dostluk ettim. Kalbime yakın duran rüyalarından Datça.

Sidar BASUT'un Söyleşisi 3'te

Çağın Hastalığı: Yeme Bozuklukları



Dyt. Canan KAPLAN Yazısı Sayfa 5'te

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
zirveinfaatdatca



**Dünya Bize
Bahşedilen
Bir Sahne**

Renas SOLİN Yazdı 7'te

Kalbimin Feryadı



Ayten Kubilay KONCI Yazdı 4'te

Sempatiye Karşı Empati



Ayhan VAROL Yazdı 2'de

İÇİNDEKİLER

Özgür BASUT 2'de

İdris KENÇ 4'te

Gamze AKGÜN 6'da

Datça İnşaat
Ltd. Şti.

Nurullah Seyidoğlu
0535 967 63 14

seyidoğlunurullah49@gmail.com
Datça Mah. Mustafa Kemal Cd. No:1
Datça/Muğla





İşel

Özgür BASUT

ozgurbasut@gazetesolucan.com

Savaş Normalleştirmek!

Pandemi dünyanın büyük sıkıntıları yaşamasına neden oldu. Salgın nedeni ile ölümler yaşandı, toplum hem ekonomik hem de psikolojik darboğaza girdi.

Ama az da olsa yeni bir bakış açısının gelişmesine de vesile olacak gibi geliyordu. Bir virüsün sınırları nasıl yok saydığını, herkesin aslında ne kadar birbirine mecbur olduğunu bilince taşır da, yeni bir dünya düzeni kurulur diye umut balonları uçuşuyordu. Dünyanın çeşitli yerlerinde süren savaşlarda bu vesileyle anlamsızlaşır, durulur, kapanır diye düşünülüyor değildi. Ama unuttuğumuz bir şey vardı. İnsanın bitmek tükenmek bilmeyen hırsı ve açgözlülüğü. Pandeminin etkisiyle mevcut sorunlar, savaşlar sonlanacak diye umut ederken barışın huzuruna inanan milyonlar, Rusya'nın Ukrayna'ya saldırmasıyla bu umut ve beklenti yüklü uykudan irkilip, uyandı...

Oysa unutulmamalıydı, insanlık tarihinin savaşlarla dolu olduğu. İnsanlık bu saldırgan yönünü normalleştirmek için her zaman gerekçeler oluşturmuş, kavramlar geliştirmiştir. Yaşadığımız yüzyılın argümanı da 'barış, demokrasi ve özgürlük'. Devletler günümüzde bu argümanlarla saldırganlıklarını kamufle ediyorlar. Ölüm ve yıkımı 'barış, demokrasi ve özgürlük' adına normalleştiriyorlar. Bu öyle bir pervasızlık hali alıyor ki, öldürdükleri, yok etmeye meyil ettiklerinden kendilerine minnet duymalarını bile bekliyorlar. Bu durumda sömürgeci uluslar, içeride ulusal egemenliklerini kutlamak ile dışlarındaki egemenlikleri ezmek arasındaki tutarsızlıklarını alenen dışa vuruyorlar...

Cenevreli filozof ve yazar Rousseau, halk iradesinin genel olarak savaşa karşı olduğunu ileri sürüyor. On dokuzuncu yüzyılın sonlarında barışı savunan birçok uluslararası örgütün ortaya çıkması da bunu teyit ediyor. Bunların genellikle kadın grupları veya işçi örgütleriyle bağlantıları vardı. Ve bu oluşumların devletleri barışı sürdürmeye teşvik etme çabaları, sınırlı da olsa bir başarı elde etti. Yani, aslında olmuş, olan ve olacak olan savaşlar halk yığınlarının değil, devlet ve onları yönetenlerin siyasi ve ekonomik çaresizliklerinin, aç gözlülüklerinin bir sonucudur.

Elbet burada şöyle bir handicap da doğuyor; nihayetinde devletleri yöneten iktidarları da o 'savaşa karşı' olan halk yığınları seçiyor. Böyle bir realite olmasına rağmen inancım odur ki, saldıran ve saldırıya uğrayan halklara sorulsa, ezici çoğunlukla savaşa karşı bir tavır ortaya çıkacaktır. Buna rağmen egemenlerin hırsları, ilaç, silah sanayisi ve daha birçok lobinin etkisiyle dünya bir şekliyle hep savaş halinde aslında...

Yine dünya halklarına sorulsa, ezici bir çoğunluk hiçbir amacın ya da kutsalın insan hayatından daha değerli olmadığı fikrinde birleşir.

Savaşlar öyle yıkıcı oluyor ki, söylenecek her sözü anlamsızlaştırıyor.

Ama maalesef insanlığın tarihsel bir gerçekliği de şudur ki; Dünyada kötülük yapmak iyilik yapmaktan hep daha kolay olmuştur...

Ruhları ezmek, korku salmak, toplulukları parçalamak savaş taktiklerindendir. Ancak insan ruhu şaşırtıcı bir özelliğe sahip, kötü bir şekilde hasar gördüğünde bile kendisini kalan izlere rağmen yenileyebiliyor.

Ve inanıyorum ki, amasız ve fakatsız savaşa karşı olan yığınlar, savaş gerekçelerini anlamsızlaştıracak gücü ve ortak tavrı geliştireceklerdir...

TERSPENCERE

Sempatiye Karşı Empati

Ayhan VAROL | aragondovme



Bütün iktidarların, liderlerin, sulta sahiplerinin yapması gerekeni ifade ediyorum: "Bana sempati duymayın, benimle empati kurun!"

Ben aslında insan olarak davranışsal açıdan kompleks bir varlığım. İçinde var olduğum kültürden almış olduğum davranışsal birikimle bazen son derece ahlaki değerleri olan üstün vasıflı bir insan olurken, bazen de bir cani olabiliyorum.

İçinden geldiğim doğadan ayrılmak mı yoksa doğayla birlikte kültürel olarak gelişmekte olan bir varlığa dönüşüp, insana özgü yeni davranışsal öğeler katmak mı daha olumlu? Gelişen ve aslında özünde var olan empati duygusu bütün anlaşmazlıkların, kavgaların çözümü olabilir mi? Sempati duymak mı, empati kurarak anlamak mı?

Sempati, taraf tutup korumak, kollamak, anlama çabası gereksizdir savunmak, haklı bulmaktır. Bu nedenle de sempatisiz sözcüğü varlık bulmuştur. Bu bir taraf tutma eylemi gerektirir. Oysa her insan birbirinden farklı kişiliklere sahiptir. Anlamak yeterlidir. Aynı ülkede, aynı şehirlerde, aynı mahallelerde ve aynı konutlarda birlikte yaşamak zorunda kalırken sadece anlamak birçok şeyi çözer. Empati, etkili ve doğru iletişim tekniğidir aynı zamanda.

Empati, tarihte gelmiş geçmiş bütün liderlerde, bütün iktidar sahiplerinde eksik olmuştur. Empati eksikliğinden kaynaklı kimse bir diğerinin toprak ihtiyacını anlamadı, daha fazla toprak hayalleri kuruldu. Bu nedenle kimse bir diğerinin açlık ve para ihtiyacını anlamadı daha fazla ekonomik güç histerisiyle, sahip olduğu insan bedeninde bir canalcıya dönüştü.

Yanımdakilerin hislerin, düşüncelerini, duygularını kendi düşüncelerimizden bağımsız

biçimde anlayabilme yeteneğidir. Yani aslında iletişim sürecinin temelini oluşturuyor. Empatik yaklaşım, eleştirmektense karşıdakinin duygu ve düşüncelerini anlamayı tercih eder. Anlamak için iyi bir dinleyici olmayı gerektirir.

Farklılıkların farkında olmak, empati yeteneğini geliştirirken, sağlıklı iletişimle birlikte güven oluşturup çözüm üretmeyi de kolaylaştırır.

Beni onaylamanız gerekmiyor sadece anlayın. Üzüntülerimi, acılarımı paylaşmanız beni anladığınızı anlamına gelmiyor. Çünkü paylaşmak bir çözüm içermiyor. Anladığınızda çözüm bulma olasılıkları çoğalır.

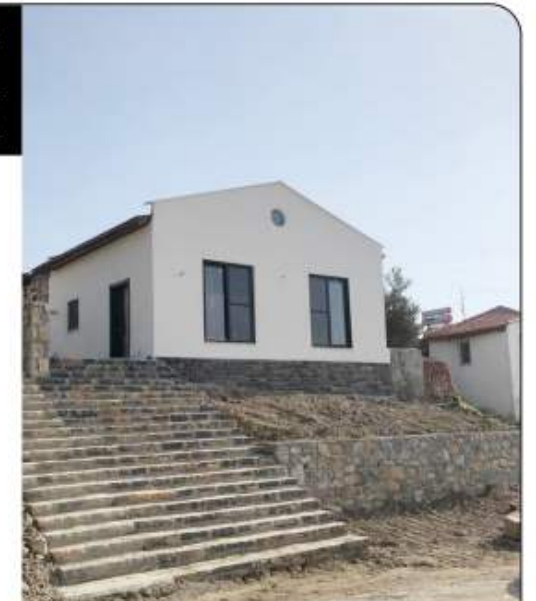
Dünyayı yöneten erkler, iktidarlar, liderler empati yeteneğine sahip olsalardı savaşlar, ve de savaşı durdurmak için barışa ihtiyaç olmayacaktı. Yoksula yardım, zekat, sadaka... evsizlere barınak, konut, ev... başka ülkelere iltica, mültecilik olmayacaktı. Derimizin rengini zorla kabul ettirmeye çalışmayacaktık. Sahip olduğumuz kimliği kabul ettirebilmek için eylemler yapmayacaktık. Başka dinden olan diğerlerinin bizim dinimize geçmesi için baskı kurmayacaktık. Herhangi bir ulusa ait katliam, jenosid yaşanmayacaktı.

Empati kurmak ütopyik bir durum değildir. Ayrımcı, ötekileştirici kavramların hayatımızdan bütünüyle çıkmasına yol açacak bir eylemdir aslında.

"Kara kardeş, toprağa tok, beyaza devrilmış siyah. Kendine iç. Kaç insan kendine yansır? Kaç göz kendini görür aynasız? Daralan hayatlar öyküntüyoruz. Yıllanmış yaşamları bölüyoruz. Ölmeyi tehdit olarak kullanıyor, sınırları haritada çizildiği gibi gerçekmişcesine algılıyor ve uğrunda ölüyoruz. Uğruna ölünecek ne çok şey varmış da... uğrunda yaşanacak şeyleri sıralamayı unuttuğumuz."

YAĞMUR İNŞAAT
İMLİK

KIZLAN'da
Doğallığı Korunarak
Restore
Edilmiş 45m²
Satılık Ev!



0546 290 56 04

**Şair, yazar Yelda KARATAŞ:****“Şiir yazmak en saygın eylemlerinden biridir insanın”**

Mario Levi sizin şiirleriniz için; “Yılların akışıyla bilgeleşmiş bir kadının sesi sanki” diyor? Bir de sizden dinleyelim mi Yelda Karataş’ı?

Beni benden dilemek en tehlikelisi. Su akar, insanlar sizi görür kendi ayasında ve sizi tanırlar. Ne demekse bu tanımak. Hakkında çok söz ederler. Zamanlarını geçirmek ya da kendilerini tatmin etmek için. Herkesin Yelda’sı farklıdır. Çünkü benim yüzüm hep başka renk alır o ırmakta. Ölüme daha çok yaklaşıyorum. Bu yolculukta, evin, arabanın, hırsın, paranın... önemi var mı bilmiyorum?

Tuzaklara basmamaya çalıştığım bir ölüm yolculuğu işte. Geç gelsin istiyorum, çoğumuz gibi.

Çocukları dinlemeyi çok seviyorum bu yolda çünkü en çok onlardan öğreniyorum. Bir de ağaçlardan ve hayvanlardan... Cümle mahlukatın bir parçasıyım her gün beni değiştiren. Gerçekten hep şüphedeyim. Sabit bir evren olmadığımı biliyorum fena halde.

Bütün meraklarımı gidermeden gideceğim dünyadan.

Hatırlar benden uzaklaşacak. Kimsenin olamayacağı. Aidiyetimin bile yalan olduğunu düşünüyorum.

Yine de hangi dürtüyle bilmiyorum. Yazıyorum, seviyorum, yazıyorum.

Sezen Aksu’nun seslendirdiği ve hala birçoğumuzun dinledikçe içine işleyen; Kalbim Ege’de Kaldı, Son Sardunyalı, Yarısı Saklım ve Dert Faslı... gibi şarkıların şarkı sözlerinde imzanız var. Yolunuz nasıl keşişti. Bize bu yol hikayesini anlatır mısınız?

Sezen’i yetmişli yıllardan bu yana tanırım. İkimiz de gençtik. Yeryüzünü değiştirmeye çalıştığımız yıllardı. (Ben hala değiştirmeye çalışıyorum) Bir etkinlik vasıtasıyla yolumuz keşişti. Sonra, o benim şiirlerimi sevdi. Birlikte yazalım istedi. Ben de istedim. Çünkü Sezen’le çalışmak keyiftir.

Size ilk defa şiir yazdıran hikayenizi sorsak, neler söylersiniz?

12 Eylül darbesinin ardından gelen günlerde. O kan çukurunun içinde Bosch resimlerinde olduğu gibi cümle alemle birlikte çırpınırken, ateşin, yalanın, ihanetin ortasında yürürken. Oğlumla bir küçük eve sığınmışken, kuru toprağı çatlatan sözcükler yazdım. Kar yağıyordu. Beş parasızdık. Açtık. Elektrik ve suyumuz kesikti. İki keddimize sarılmıştık karanlıkta. Bir küçük radyodan Mozart dinliyorduk ve yarınımız şüphedeydi. Kalbim kanıyordu. İlk dizesi yara yüreğim diye başlayan bir şiirdi. Hala hiç bir yerde yayımlamadım. Ne yazdığımın emin değildim. Şiir yazmak en saygın eylemlerinden biridir insanın. O nedenle durmadan yazdığım o dizelerin şiir olup olmadığını bilemedim. İnsan en zor kendi yazdıklarına şiir diyor. Sonra, saygı duyduğum bazı şairlere okutup onay aldım. İçim rahatladı. Acı hiç bitmedi. Özlem, keder, sevinç duyma isteği... Hiç tatmin olamadığımız bir dünyadayız. Ruh hep aç. Ben de bu açlığı yazmaya devam ediyorum.

Bize son kitabınız Safran Çiçeği’ni anlatır mısınız? Neden Safran Çiçeği?

Safran, Sonbahar’da çiçek açar. Safran çiçeğinin soğan kısımlarının her mevsim tek bir ömrü bulunur. Çiçeğin asıl önemli olan yeri, dişi organıdır ve çok güçlüdür. Kendi ağırlığının yüz bin katı sıvıyı safran rengine boyar. Ortamın rengi hızla değişir. Safran Çiçeği ile karşılaştığınızda, bu narin mor çiçekten bu gücü beklemezsiniz.

Pahalıdır. Zor yetiştiği ve nadir bulunduğu için sahtesi çoktur.

Safran’ın, günlük kullanım dozu 1.5 gramı geçmemelidir. Ölüme yol açar.

Kadim bitkilerdendir. Doğu kökenlidir.

Safranbolu gibi, Mardin’in 5 km doğusunda bulunan ve IV. yüzyılda yapılan Deyr ul Zaferan’da (Safran Manastırı) adını safran bitkisinden almıştır.

Ben böyle çiçeklere hayranım. Hele dişiyseler. Safranbolu ve Mardin gibi kentlere de hayranım,



geçmişine sadık olan. Geçmişini öldürmeden geliştiren. İnsanlığın düşmanları, çiçeklerin ve kentlerin kültürüne de düşmandırlar. Çok renkliliği ve değişimi sevmezler.

Safran Çiçeği direngendir ama.

Zulme karşı isyan eden renkleri severim hele kızıl ve safran rengiyseler.

Doğa ve tarih bağışlama bilmez. Zamana aittir bu mekân ya da mekâna aittir zaman.

Tarihin belleği değişkendir ama, saklamayı da bilir. Küçük bir dişi bir tohum geçmişin, şimdinin ve yarının rengini değiştirebilir.

Tek bir güce, insan sevgisinin gücüne inandığım için yazmak istedim bu öyküyü ve öyküleri.

Kadının gücünü hatırlatan öykülerdir.

Son olarak gazetemiz Datça’da çıkıyor. Datça’ya gittiniz mi? Ege sizin için ne ifade ediyor?

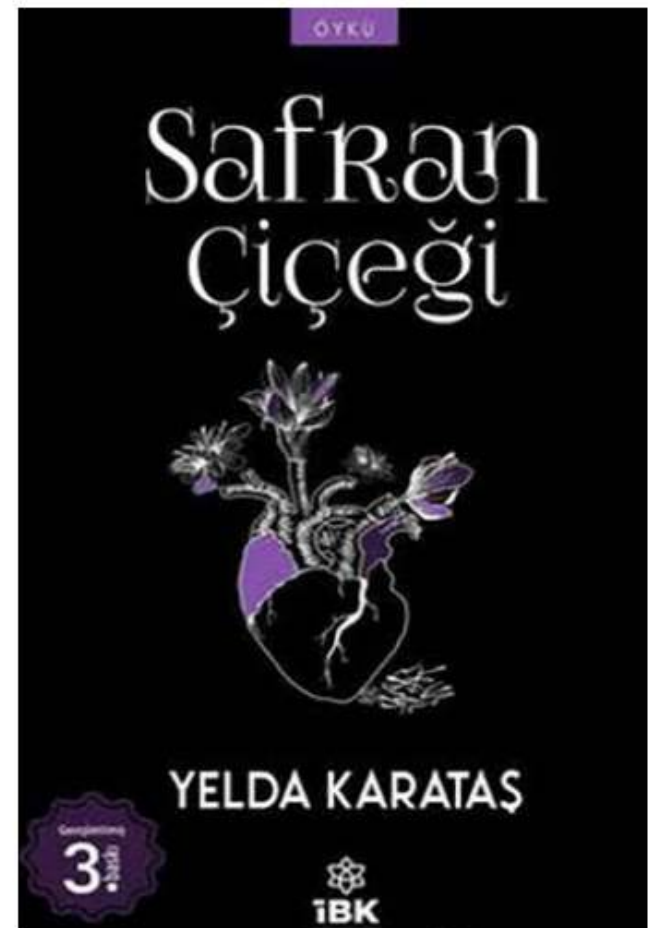
Datça benim için, Knidos demek. Yarımada’nın bereketli rüzgarları çok şey anlatır. Ege’nin kadim kültürüne dair. Knidos’u ilk gördüğümde ikinci oğluma hamileydim. Orada çadır kurduk. Küçük bir pansiyon vardı Alman kazıcı kadından kalan. Uzun süre kaldık orada. İlk bakışta büyülenmişim. Her gördüğümde hala önünde diz çöküşüm gelir.

Can Baba ile Güler Abla’nın diyarıdır. İkisi ile de dostluk ettim.

Kalbime yakın duran rüyalarından Datça.

Ege bir bütündür benim için. İki kıyının da çocuklarıyız biz. Ege Kültür denen o insanlık tarihinin en aydınlık yüzüne inanırım. O denizin çocukları kardeşler.

Gazetenizin yolu hep mavi olsun Ege’nin Göğü gibi... Açık ve aydınlık, parlak ve yalansız.



Söyleşi: Sidar BASUT



İdris KENÇ

idriskenc@gmail.com

Umudu Kaybetmek Özgürlük Olabilir mi?

"Tüm umudunu kaybetmek özgürlüktü." Dövüş Kulübü filminden, Edward Norton

Özgürlük gibi, umudu da doğal olarak olumlu bir şey olarak düşünürüz, ancak filmde geçen yukarıdaki alıntı, umudu kaybetmenin özgürlüğü getirdiğini söylüyor. Çelişkili görünebilir, ancak umudumu kaybetmek benim en beklenmedik hayat kurtarıcı oldu.

Rusya'da hayata geçirdiğim bir iş ortaklığında fena bir şekilde dolandırılmışım.

Ama bunu bir türlü kabullenmiyor, ha bugün ha yarın yatırımlarım bana geri döner diye dört yıl boyunca ummak dışında bir şey yapamadım.

Zihnim körelmişti. Umudun zihni etkileme biçiminde karanlık bir tarafı vardır, çünkü sadece umutlar canlı kalıyor zihninde.

Bir şeyin olması için yoğun bir özlem: Kaygı veya depresyonu yenmeyi umuyorsunuz. En sevdiğiniz üniversiteye girmeyi umuyorsunuz. Bir gün aşkı bulmayı umuyorsunuz. Sizi ağırlaştıran sinir bozucu sorunun üstesinden gelmeyi umuyorsunuz...

Aşırı umut, yalnızca düşüncelerinizin yoğunluğu ve hakimiyeti ile ironik bir zihinsel hapisanede mahkum kılıyor kişiyi.

Bu zihinsel hapisanenin dehlizlerinden kurtulmanın yolu umutlanmamak. Aklınıza hakim olan her şeyi (umut dahil) bırakmak, onu anında ılık esintiler, arkadaşlığın güzelliği ve bir yemeğin tadını çıkarmanın basitliği gibi başka şeyleri düşünmek için serbest bırakmak. Büyük sorunlarımız hak ettikleri zihin payından fazlasını aldığı anda, bu küçük yaşam sevinçlerini kaybederiz.

Ama hala umut meselesi var. Olumlu olarak görülen bir şey olan umudu bırakmak neden karanlığı değil de özgürlüğü getirsin?

Umut etmek, bir şey beklemenin daha zayıf bir şekli gibidir. Bir şey beklediğiniz zaman, olacağından neredeyse eminsinizdir. Bir şeyi umduğunuzda, olacağını bilemezsiniz ama olmasını istersiniz. İşte sırf kendini kandırmamak, beklentilerin oluşmaması durumundaki yıkıcı etkilerinden kurtulmak ve umutlanmakta çakılı kalmamak için umudu bırakmak gerek.

Umut, kazanamayacağın bir savaşa girmeni gerektirdiğinde tehlikelidir.

Umudum bana koskocaman dört yıla mal oldu. Bir şey yapmadan bekleyerek. Her gün beynimin içinde kendimi kandırarak ve savaşılar.

Hayatta, savaşta olduğu gibi, ne zaman saldıracağımızı ve aynı derecede önemli olan ne zaman geri çekileceğimizi bilmeliyiz. Tüm düşmanlar basit ve geleneksel bir şekilde yenilemez.

Bilerek umudumu kaybettiğim ve "vazgeçtiğim" günü hatırlıyorum. Uçakta ve beş parasız eve dönüyordum. Çok endişeliydim ve hayatımda biri vardı. Her şeye rağmen bu umut kavgasından bıktım ve bırakmaya karar verdim!

Umudumu kaybetmek, savaşlarda savaşmayı bıraktığım anlamına gelmiyordu. Ve bu şekilde savaşı kazandım ve zihinsel özgürlüğümü geri kazandım!

Umutla düşündükçe, aklımız fikrimiz sadece dilemeye sabittir. Ancak hayal ve dileklerden arınıp mücadele etmeye koyulduğumuzda gerçekçi ve ayakları yere sağlam basarak yol alabiliriz.

"Araştırmalar, olumsuz düşünceleri ne kadar çok bastırmaya çalışırsanız, depresyona girme olasılığınızın o kadar yüksek olduğunu gösteriyor." Kelly McGonigal, Doktora. (İrade Gücü İçgüdü) İnsan dipteyken, kayıptayken olumsuzlukları bastırmak adına 'umuda' sarılır...

Umut, ısrarı teşvik eder, bu yüzden geri çekilmeyi gerektiren bir alanda umudu kaybetmek çoğu zaman özgürlüktür.

Daha fazla çaba her zaman daha büyük sonuçlar getirmez. Daha akıllı stratejiler her zaman daha iyi sonuçlar getirir.

Hayatınızda ilerleme kaydetmeden çabaladığınız, mücadele ettiğiniz ve umut ettiğiniz bir alanı düşünün. Umudunu kaybetmek ve gitmesine izin vermek neye benzerdi?

Bu en çok endişe, korku ve depresyon gibi alanlarda yardımcı olur. Ben Rusya'da kaybettiklerimi, sıfırlanarak düşüğüm zor durumda umutlar besleyerek değil, bu durumu kabul ettiğimde o kör dehlizlerden kurtuldum.

Benim için umudu kaybetmek özgürlüktü. Peki siz bu konu hakkında hiç düşündünüz mü?

Kalbimin Feryadı

Ayten Kubilay Konci



Sussam, kalbimin feryadı çökertiyor zihnimi.

Hani uzun uzun anlatmak, yazmak, haykırmak ve tüm dünyaya seslenmek arasındayım ya, işte o an yazılarım bile tükeniyor, parmaklarımın arasındaki kalemim bile oynamıyor.

Duygularımı uzun uzun anlatmak veya dilime kilit vurmuşçasına kapatmak arasında çoğu zaman gidip gelmişliğim oluyor.

Tam anlamıyla kalbimi, duygu selimi ve hissettiklerimi anlatamayacağımı düşündüğümde, susma orucuna girmiş birinden farksız, anlatmaya çalışsam bile anlaşılamayacağımı bildiğimden susmayı tercih eder oldum.

Hatta çoğu zaman kalbimde bir çöp yığını haline gelmiş olduğumu düşündüğüm birikmişliklerimi kendime bile anlatamıyorum.

Yazıp yazıp üstünü karaladığım, toparlayamadığım onca cümleler...

Yolunda olmadığımı bildiğim onca, şeyleri bilmeme rağmen, inatla her şey yolundaymış gibi davranıyor gibi görünmem.

Bazen düşüncelerimin arasında kaybolup, her şeyden sıyrılıyor ve bazen de birçok soruma cevap bulamadığım, düşüncelerimden kaçınıyorum.

Böyle nereye kadar devam edecek diye kendime sormaktan korkuyorum.

Çünkü cevabını bilmiyorum...

Sessizce bir köşeye çekilip, dünya üzerinde yolunda gitmeyen ne varsa, bir an önce geride

bırakmak, belki de sahip olduğumuz tek seçenektir.

Çoğu zaman patlamaya ramak kaldığını hissediyorum göğüs kafesimin...

Çünkü kırılmış bir kalbi taşımaktan ve sizi kimsenin izlemediğini bildiğiniz zamanlarda ağlamaktan yorulmuşsunuzdur.

Sussam, kalbimin feryadı çökertiyor zihnimi.

Hani uzun uzun anlatmak, yazmak, haykırmak ve tüm dünyaya seslenmek arasındayım ya, işte o an yazılarım bile tükeniyor, parmaklarımın arasındaki kalemim bile oynamıyor.

Nasıl anlatabilirim ki?

Okyanusun kıyısında yaşayan kumdan bir kale gibi kırılmış zayıf kalpleri, aşk ve sevgi esintilerinden mahrum bırakılmış nice yaşanmamışlıklar...

Nasıl anlatabilirim ki?

Kırgınlıklarımı, acılarımı, hayallerimi... Hani kaybolduğumuz orman ortasında yolu aramamak gibi, sadece beklemek istiyorsun, bekleyecek bir şey kalmayana dek...

Nasıl anlatabilirim ki?

Tarifsiz yalnızlıklar içinde olmamızı...

Nasıl?

BULUN OKUYUN!

Empedokles / Empedokles'in Papucu

Kimseye fark ettirmeden dostlarının yanından ayrılır ve sandaletlerini dağın görünen bir yerine bırakarak kendini Etna'nın lavlarının içine atar. Bir süre sonra onun yokluğunu fark eden dostları, onu aramaya başlarlar. Sandaletlerini Etna'nın ağzının kenarında gördüklerinde, Empedoklesin yanardağın içine düştüğünü veya atıldığını anlarlar.

Toprağımızla toprağı görüyoruz ve suyumuzla suyu.

Hava ile de tanrıyı havayı, ateşle yok edici ateşi

Sevgiyi de Sevgiyle,

Somurtkan Nefretle de Nefreti.

EMPEDOKLES

Empedokles'in Papucu



Sevgi birleştirir nefret böler.

Günaydın Hakkı'nın KUTUP

Azra Nergis



Dyt. Canan KAPLAN

Çağın Hastalığı: Yeme Bozuklukları

Yeme bozuklukları sadece bir beslenme sorunu değildir, daha çok yiyecekleri ele alış biçimi ve kişinin kendi bedeniyle olan ilişkisinin bozulmasıdır ve çok çeşitli şekillerde ortaya çıkabilmektedir. Yeme bozukluklarının ortak noktası, duygusal problemler ve düşük benlik saygısının olmasıdır. Bu durumdaki kişiler bilinçsizce yeme davranışlarıyla iç çatışmalarını çözmeye çalışır. Temelde davranış değişikliklerinin gizlenmesi ve ihmal edilmesi özelliği vardır.

Son zamanlarda hem danışanlarımda hem de yakın çevremde birçok kişide gördüğüm bu durum toplumumuzda hatta dünyada hızlı bir yükseliştir. Ayrıca bu durum hem beden hem de ruhsal anlamda çok ciddi bir sağlık sorunu olmaya başladı ve ne yazık ki bu durumu yaşayan bireylerin çoğu bunun farkında bile değildir.

Ne oldu da yeme bozuklukları bu kadar çok arttı? Başta sosyal medyanın etkisi, efektli-photoshoplu fotoğraflar, özel hayatın her anının gösterilmesi, estetik kaygılar (hem kadınlar da hem de erkeklerde üstelik her yaş grubunda), zayıflığın güzellikle eşleştirilmesi gibi başlıca nedenleri sayabiliriz. Ayrıca yeme bozuklukları oluşurken de yanlış diyet uygulamaları, gereğinden fazla takviye

ürün kullanımı, kimi zaman fazla ve ağır spor programları gibi durumlarda bu duruma eşlikçi olarak bulunmaktadır.

Günümüzde en yaygın olan yeme bozukluklarından bazıları şunlardır:

- Anoreksiya Nervosa (AN) (bireylerin aşırı zayıf olmasına karşın şişman olmaktan korkması ve bu nedenle yeme davranışlarını kısıtlaması durumu),
- Bulimiya Nervosa (BN) (kısa sürede, çok fazla besin tüketme, tüketilen besinden suçluluk duyma ve sonrasında bunu kusma durumu),
- Tıkınırcasına Yeme Bozukluğu (açlık hissedilmemesine rağmen kontrolsüz ve çok miktarda yiyecek tüketilmesi durumu),
- Geri Çıkarma Bozukluğu (Ruminasyon Bozukluğu) (yenilen yiyecekleri geri çıkaran, çıkardığı yiyeceği tekrar çiğneyip yutabilen veya tükürebilen bireylerdeki durum),
- Kaçınan / Kısıtlı Besin Alımı Bozukluğu (yiyecek alımını sınırlandıran ve yetersiz beslenmeye neden olan besin alım bozukluğu durumu),
- Pika (başta toprak, saç, yün gibi besleyici değeri olmayan gıda dışı maddeleri yeme durumu),
- Ortoreksiya (sağlıklı beslenme takıntısı),

• Gece Yeme Sendromu (gece uykudan uyanıp yemek yenmesiyle karakterize durum),

• Temizleme Bozukluğu (kilolarından rahatsız olan bireylerin kusma, aşırı egzersiz gibi davranışlarda bulunması durumu),

• Diyabulimiya (diyabet hastalığına özgü ağırlık kaybı amaçlı, insülin dozunun kısıtlanması ya da atlanmasıyla ortaya çıkan durum),

• Bigoreksiya (kas dismorfizi) (kaslı olma konusunda takıntılı olma),

• Drankoreksiya (gerekli enerjiyi alkol tüketimiyle sağlayıp besin alımını sınırlama durumu) diyebiliriz.

Peki "yeme bozuklukları ile ilgili sorunu nasıl çözelim" diye sorarsanız eğer öncelikle şunu kabul etmeliyiz ki bu kişilerde çözüm adına direnç olabilir. Daha çok anlayışlı ve şefkatli davranmak gerekebilir. Çözüm içinde multidisipliner yaklaşım şart. Ailenin bilgilendirilmesi-İlgilenmesi, çevrenin buna destek olması, beslenme uzmanı ve psikolog desteği, gereken durumlarda tıbbi destek ve takip çok önemlidir. Unutmayalım ki bunlar çoğunlukla psikolojik sorunlar ve bu sorunların uzun vadede çözülmemesi beden sağlığını da ciddi anlamda tehlikeye sokabilir. Daha bilinçli bir hayat geçirmeniz temennimle.


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   dadyainsaat


**YURTBAY
SERAMİK**

DATÇA BAYİSİ


PI elektronik

*Dünya ile
bağınız
kopmasın*



**UYDU - KAMERA
BİLGİSAYAR TAMİR ve SATIŞI**

0545 901 47 17 - www.pielektronik48.com

Düşüncelerden
süzülenler



"Gülmek hayatın en güzel eylemidir ve her ne varsa sizi bundan alıkoyan, onları yok edin."

Charlie Chaplin

"Zeka güzellikten daha uzun ömürlüdür."



Oscar Wilde



"Şeytandan bahsetmek günah ama şeytanlık yapmak serbest."

Anton Çehov

"Dünya bin bir çiçekten oluşmuş bir kültür bahçesidir. Bin bir renkli, bin bir kokulu... O bahçeden bir çiçek koparılsa, insanlık da rengini, kokusunu yitirir."



Yaşar Kemal



"Ahlaki kıt, terbiyesi zayıf toplum, içindeki zorbalara ve soygunculara hayranlık duyar."

Andre Maurois

"Şu iflas etmiş dünyada, en geçerli para birimi, kendin gibi bir insanla paylaştığın duygulardır."



Pablo Neruda



Bunları biliyor muydunuz?



Bugüne kadar kaydedilmiş en büyük dalga, 1971 yılında Japonya'nın İshigaki Adası'nda 85 metre yüksekliğine ulaşmıştır.

Arabanızı bir AVM garajında kaybettiniz ve bulamıyorsunuz diyelim, uzaktan kumandalı anahtarınızı kafanızın hizasında tutarak düğmeye basmayı deneyin. Bu kumandanın işlevini artıracak ve arabanızı daha kolay bulacaksınız!



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 tanıtıp, ADINIZ FETÖ/PDY vb. TERÖR ÖRGÜTÜ SORUŞTURMASINA KARIŞTI diyerek para ve altın isteyenlere inanmayın."



DEVİRİM
İNŞAAT



**2+1 ve 1+1 Dairelere
Avantajlı Sahip Olma
Fırsatını
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

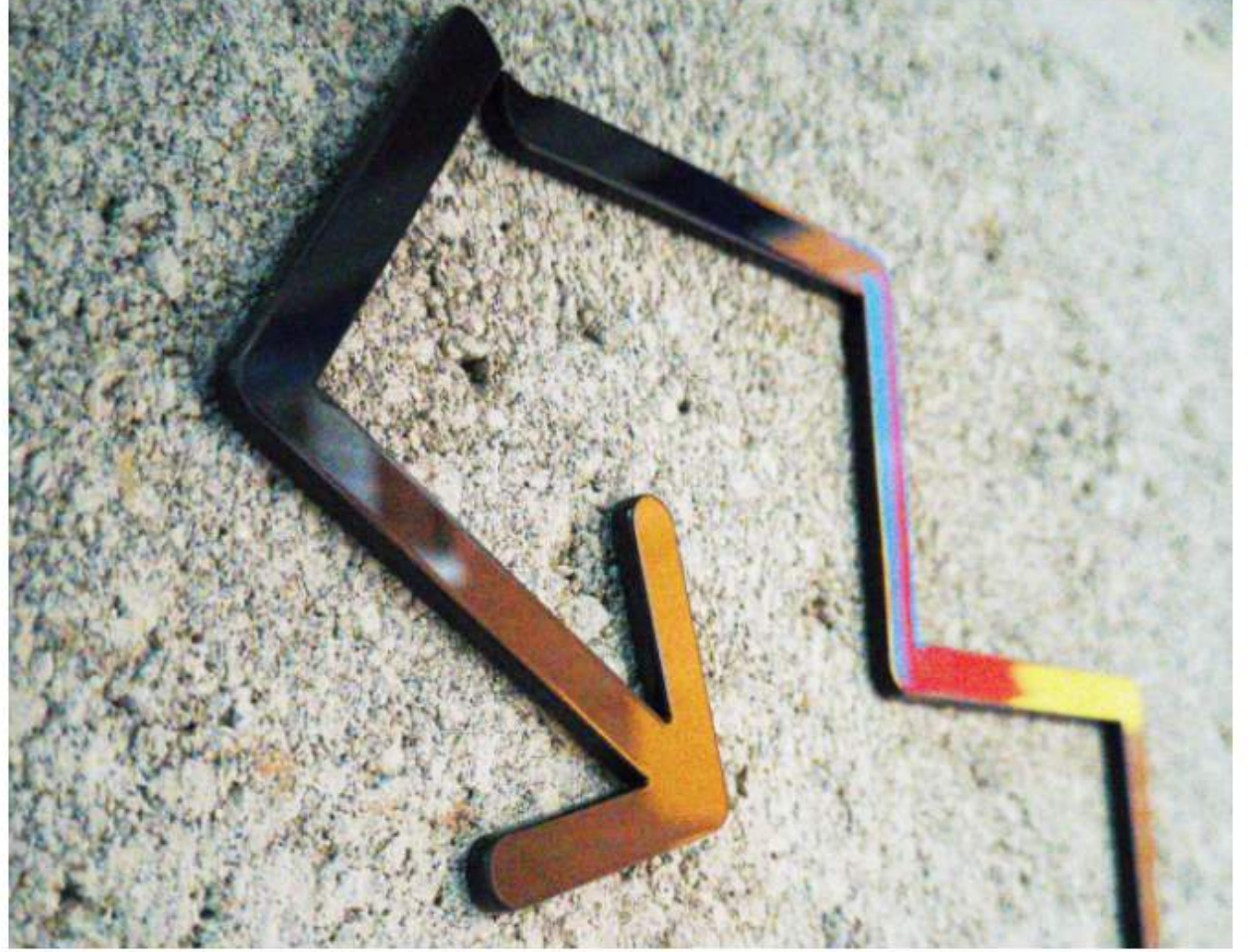
OTUZ
Bar - Bistro - Dart



Kıyflılarla buluşun...

Balıkcı sokağına girdiğinizde görmemeniz mümkün değil

Dünya Bize Bahşedilen Bir Sahne



Renas SOLİN

Neden tüm bu olumsuzluklar başıma geliyor diye sızlanacağımıza, tüm bunlar bana ne öğretti dediğimiz an her şey değişir. Aksi taktirde her şerde bir hayır, taktiri ilahi, kader, tüm başarısızlık ve olumsuzlukları deneyimlemeden amaçsız bir hayat sürmüş oluruz. Kader, ilahi adalet gibi kavramlara sığınmadan dünyevi mücadelemizi sürdürmeliyiz. Ne de olsa donanımızda akıl ve de mantık mevcut.

Gerçek şu ki, her şeyin bir nedeni olduğu fikrini tartışmaya açmak bizi sığlık girdabında boğar. Aksi durumda her başarı bireye, her başarısızlığımızı ise kadere yükleriz. Büyümek, hatalara en az ihtimalle yakalanmak adına akli önceleyeceğimize genelde daha yüksek bir güç, kader, yaşamımız için önceden belirlenmiş bir senaryo, daha büyük bir amaç veya bizim için en iyisini bilen evrenin her şeye yeten gücü der ve bunlara sığınmayı yeğleriz. Ya hayat ve mücadelemizi şekillendiren bunlardan hiçbirisi değilse?

Bu tabirleri, genellikle akla yatkın bir sebep olmaksızın görtinen olaylara anlam vererek, rahatlık sunmak için kullandığımızı anlıyorum.

“Başarının sorumluluğu sende, hayatın en büyük hayal kırıklıklarından anlam yaratma sorumluluğu da sende.”

Ancak, hayatın kalp ağrıların, başarısızlıklarının, kayıplarının, hastalıklarının ve çeşitli raydan çıkmalarının tek amacının, evrenin ya da takdiri ilahinin bize öğrenmemiz gereken bir ders vermek olduğuna inanmayı her zaman son derece rahatsız edici ve olağanüstü bencil bulmuştum. Başarısız bir iş, ağır bir hastalık, boşanma, sevilen birinin kaybı, yıkılan hayaller, doğal afetler, her biri kendine özgü bir şekilde acı veriyor. Ancak, hayatın adaletsizliğinin kaderimizdir gibi bir gerekçeyle gerekçelendirildiği fikri, bana göre kendi sorumluluğumuzdan kaçmaktan başka bir şey değildir.

Başarının çok çalışmak ve doğru zamanda doğru yerde olmakla ilgili olduğunu kabul ettiğimizde, inanmaya çalıştığımız alın yazısı ile aynı mı? “Hey, onun yaptığı molaları ben de alsaydım, onun babasının ona sunduğu imkanlara sahip olsaydım bunu ben de başarırdım!” Elbette, ama görüntüye göre her şeyi alınıza yazan güç, siz başarısızlığı kılıf arayanlara bu fırsatları vermeye pek hevesli değil. Bu inanca bir saldırı değil. Tam aksine atıfta bulunduğumuz bu gücün bize kukla ipleri yerine özgür seçim hakkı vermeyi tercih edeceğine inanmak isterim.

Ayrıca, bunu okuyorsanız, çok sayıda mola ve fırsattan yoksun olmayan o küçük ve son derece şanslı insanlık diliminde yaşadığınızı varsaymak sizi daha da güçlü ve motive kılar. Başarının sorumluluğu size aittir; hayatın en büyük hayal kırıklıklarından anlam yaratma sorumluluğu da öyle.

Dikkat et anlam dedim, sebep değil. Yaptığımız hataları bir başarısızlık olarak kabul etmemiz gerekirken, çoğu zaman kötü bir şeyin olması için iyi bir sebep yoktur ve olduğunu kabul etmemeliyiz. Güzel Çocuk şarkısındaki ünlü Lennon alıntısını hatırlatıyor: “Hayat, sen başka planlar yapmakla meşgulken başına gelenlerdir.”

Şansın hayatımızın gidişatında bir rol oynaması veya olayların amacımızı tanımlamamıza yardımcı olmada etkili olabileceği ihtimalini göz ardı etmiyorum.

“Olaylara ya da sebeplerine sahip değiliz. Onlarla ne yaptığımıza sahibiz.” Babamızı, annemizi ya da henüz bir yaşındaki çocuğumuzu çaresiz bir hastalıkla kaybetmenin acısı bize bir şey öğretmek için miydi? Daha keskin bir ifade ile sormak gerekirse;

Dünya, bir başkasının ıstırapı pahasına bana ders vermek için sebeplerle mi yaratıldı?

Anladığım şey, bunlar önceden belirlenmiş bir nedenden dolayı gerçekleşmediydi. Bunun yerine bir nedenden çok daha önemli bir şey yaratmak bireyin sorumluluğu- anlam yaratmak zorunluluğu.

Semantikin çok ötesine geçen ve bunun yerine nasıl iyileştikimiz ve büyüdüğümüzden ve karşılığında bir şekilde acıdan daha uzun süren nasıl değer yarattığımızdan sorumlu olmanın daha önemli sürecinden bahseden akıldan anlama geçişte derin bir incelik vardır. Belki, hatta onu gölgede bırakabilir. Herhangi bir kaybın yasını tutarken bunu kabul etmek zor, değil mi? Elbette, ama başarısızlık ve kayıpta bize en iyi rehberlik eden şey, anlam yaratma olasılığıdır. Bir olaya anlam vermek, onun için bir sebep bulmaktan ayrı bir dünyadır. Birincisi, ikincisinin tamamen yokluğunda var olabilir. Biri geçmişe tutunur, diğeri geleceğe odaklanır.

Hepimiz bunun örneklerini gördük.

Gerçek şu ki, kötü şeylerin olmasının “nedeni” bir şekilde hayatımızın gidişatına dahil değildir. Korkunç şeyler bizim anlayabileceğimiz, hatta kabul edebileceğimiz sebeplerle gerçekleşmez. Ama bu çaresiz olduğumuz anlamına gelmez. Kabul edilebilir bir sebep olsun ya da olmasın, hayatımızda olup bitenlere anlam veren biziz.

Kendinizi bir şekilde size tanıtmamanın, sihirli bir şekilde ortaya çıkmanın, gökten düşmenin, düzgün bir şekilde bir yay ile sarılmanın nedenini sürekli olarak arıyorsanız, o zaman size ve başkalarına olanları anlamak için çok daha zor bir işten kaçınıyorsunuz demektir. Bundan etkilenen ve değeri olan bir şey yaratan; bir senaryoyu takip etmediğinizi, bunun yerine onu yazdığınızı bilmenin gururuyla geriye bakacağınız bir şey. Evet bu dünya bize bahşedilen bir sahne. Bu sahnede içeriğini bizim yazdığımız bir senaryo ile yola devam ediyoruz...



Patara- Bir Likya Hikayesi

Fatoş PUR | morvaliz.com / sitrona cafe

Ülkemizin her yanı antik kentler, doğa harikaları, kültür mirasları, deniz, güneş ve doğası ile bir ayrı güzel. Ancak son yıllarda Patara kendini fazlasıyla duyurmuş durumda.

Antalya'nın Kalkan beldesine bağlı Patara, Xanthos Vadisi'nin güneybatısında ve Tepecik akropolündeki kazılarda ele geçen seramik parçalarından anlaşıldığına göre M.Ö. VIII. yüzyılda var olan bir antik kent. Uzun süre 'ışık ülkesi' anlamına gelen Likya birliğinin baş kenti olması ile önem kazanmış. Hatta kazılarda bulunan balta sapları ve kesici aletler, Patara'nın geçmişinin Demir çağına kadar indiğini göstermekte. Kentin adı Hititçe Patar; Likya dilinde ise Pttara olarak kullanılarak bugünlere Patara olarak gelmiş.

Patara'nın adı tarihte Apollon, günümüzde ise Noel Baba ile ünlenmiş. Bir Anadolu tanrısı olan ve Patara'da doğan Apollon, Zeus ve Letoon'un oğlu. Diğer yandan IV. yüzyılda Myra'nın baş piskoposu olan Saint Nicholas, efsanelere Noel Baba (Santa Claus) olarak geçmiş ve kendisi de Patara'nın ününe ün katanlardan, çünkü o da buralı...

Türkiye'nin en uzun sahillerinden biri olan Patara Antik kenti ve Patara plajı Gelemiş Köyü'ne bağlı. Bugün 'Likya Yolu' olarak turizmin göz bebeği. Buna rağmen köyün bozulmamış oluşu ve geleneksel yaşamını devam ettirmesi de Patara'ya gelecek gezginlerin özellikle tercih sebebi.

Patara'nın büyük anıtları, plaja giden yol boyunca dağılmış. Kalıntıların en büyüğünü, Kurşunlu Tepe'nin yamacındaki beş bin koltuklu tiyatro oluşturuyor. Tiyatronun bulunduğu tepede büyük bir sarnıç ve bir anıt mezar da bulunmaktadır ve tepeden antik kentin manzarasını seyredebiliyorsunuz.

M.S. II. yüzyılda İmparator Hadrian ve eşi tarafından yaptırılmış olan Vespasian Hamamı, Korinth tapınağı, antik kentin ana caddesi, liman ve tahıl deposu tepenin manzarası içinde görebileceğiniz antik harabeler...

Bir sonraki kapı 'bouleuterion' yani Likya Birliğinin üyelerinin toplandığı inanan eski Patara Parlamentosu. Son yıllardaki yoğun rekonstrüksiyonun ardından iyice ortaya çıkmış ve sütunları yeniden ayağa dikilmiş.



On iki kilometre uzunluğundaki Patara plajı ise antik kentin hemen yanında. İncecik kumu ve sığ denizi olan plaj, önceleri çocuklu ailelerin tercihiyse de son yıllarda rüzgarından dolayı sörfçülerin de tercihi haline gelmiş.

Patara plajında doğa bizden yana. Plajın güzelliğine güzellik katmak istercesine bir sanat yapmış adeta kum tepeleri... Özellikle güneşin batış saatlerinde oldukça

güzel kareler sunan bu tepeler adeta kendinizi bir çölde hissettiriyor. Öyle ki, Yeşilçam yapımcıları yıllarca çöl sahneleri için bu kum tepelerini kullanmış!

Antik kenti ve plajı ile ünlü olan Patara'nın bir cevheri daha var: Caretta Caretta'lar! Nesli tükenmeye yaklaşmış 'yeşil kaplumbağa' olan Caretta Carettaların üreme bölgesi burası ve 1990 yılında Çevre Bakanlığı tarafından 'Doğal Çevre Koruma Bölgesi' ilan edilmiş.

Dalyan'dan sonraki diğer yaşam alanları olan plajdan, kaplumbağalar ürkmesin diye sabah ve akşam üstü saatlerinde denize girmek yasak.

1988 yılından bu yana, Prof. Dr. Fahri Işık ve ekibi tarafından yapılan arkeolojik kazılarda ne mutlu ki, kent üzerini örten kumlardan arınmaya başlayarak bir tarih ve kültür mirası olarak insanlığa yeniden kazandırılıyor.



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

Alanında en iyilerle,
bu çatı altında güvendesiniz!

www.delfinsigorta.com.tr

