



Palamutbükü'nde Deniz Manzaralı

Hayallerinizi inşa ediyoruz...

4+1 Villalar
Kaçmayın!

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



Solucan

YIL: 2 SAYI: 27 FİYAT: 0,50 01.05.2022

Kendini Dergi Sanan Aylık Gazete



Bayramda Nasıl Beslenelim?



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
f zirveinsaattatca

Folk caz müziğinin
önemli isimlerinden

Fuat Saka:

**“Şikayetim;
Pahalılık ve
Adaletsizlik”**



Özgür BASUT'un Söyleşi 3'te

Erdemli Olan Hayatı
İyileştirebilendir



Renas SOLİN Yazdı 7'te

“Ben” Gerçekte Kimdir?

Ayhan VAROL Yazdı 2'de

İÇİNDEKİLER

Özgür BASUT 2'de

İdris KENÇ 4'te

A. Kubilay Kuncu 4'te

Gamze AKGÜN 6'da

Datça İnşaat
Ltd. Şti.

Nurullah Seyidoğlu
0535 967 63 14

seyidoglu Nurullah49@gmail.com
Datça Mah. Mustafa Kemal Cd. No: 1
Datça/Muğla

Yarını bugünden şekillendiriyoruz...



TERSPENCERE



Ayhan VAROL | aragondovme

“Ben” Gerçekte Kimdir?

**Silah üretiyorsanız, savaşa
ilaç üretiyorsanız, hastalığa.
Bilgi üretiyorsanız cehalete ihtiyacınız vardır!**

İnsan etken ve edilgen bir yapıya sahip olduğundan, kabullenmeyi kolaylaştıran kendini ikna sürecini, sunulan birtakım araçlarla farkına varmadan gerçekleştirir. Bu sadece yalın bilgi sunularak değil, içe gizlenmiş kültür kodlarıyla birlikte yapılmaktadır. Topluma hükmeden güç yapıları sandığımızdan fazla ve bizi çoktan kuşatmış durumdadır. Devlet basamaklarında, üniversitelerde, bankalarda, kitlesel medyada, yediklerimizde, içtiklerimizde, telefonlarımızda, sosyal medya hesaplarında saklı halde zihnimizdeki imgelerin sunulanlarla yer değiştirmesi sonucu içten içe etkilemeye devam ediyor bizi.

Sunulmuş trendler hepimizin ya da çoğumuzun trendi oluyorsa, önerilen yemekler, önerilen giysiler, önerilen tatiller kabulümüzse gerçekte buna karar veren “ben”, bizim “ben”imiz midir? Gerçekte siyasetin tam ortasında, siyaset yapmayalım diyen zihniyet ne zamandan beridir düşüncemize yerleşmiştir? Siyasetle ilgilenmemek gerektiğini söyleyen herkes aslında siyasi olarak yaşıyor zaten! Ev veya iş ekonomisinin hesabını yapmak, ne giyeceğini düşünmek, hangi ayakkabıyı neden almak istediğini bilmek zaten siyasetin kendisi değil midir? Çocuğunu belli kalıplarla büyütmek, anne ve babasına davranışı belirleyen toplumsal siyasettir. Parayla kurduğu ilişki ekonomik siyasettir. Siyasetle ilgilenmiyorum demek yenilgili bir kabullenıştır. Bütün hayatımızı çevreleyen, yön veren bu kuşatılmışlığa teslim olmak demektir.

Bireyleri ve toplumları yönetip kontrol altında tutmak isteyenler onları inanma ve ikna sürecine sokarak, kendi düşünceleriymiş gibi yaşamlarını sürdürmelerine yol açar. Bütün bunlarla birlikte temel bir önyargı oluşturup bunların kalıp yargılara dönüştürülme süreci gerçekleştirilir.

Büyürken ne diyeceğiz, nerede nasıl diyeceğiz, neden susacağımız, neye sessiz kalacağımız farketmeden bilinçaltımıza yerleştirilir. Otoritenin bilgeliliğine ve hükmüne boyun eğmemiz gerektiği



yetiştirildiğimiz geleneksel kültürde, aile kurumunda, gittiğimiz okullarda, okuduğumuz kitaplarda, izlediğimiz filmlerde, defalarca kez ifade edilir. Büyüdüğümüzde itaat etmeyi öğrenmiş birey olarak toplum hayatına karışırız. Ve bu geleneği devam görevi artık bizindir. İktidar ve hegemonyanın sömürülen ve sömüren ikilemi belki de yüzyıllardır bundan dolayı değişmedi. “Ben” kendini iktidarla özdeşleştirerek, asıl “ben”den, onu etkisi altında tutan, yönlendiren egemenin “ben”ini kabul etmekle iktidarın istediği kıvama gelmektedir. “Ben” sandığımız, aslında “ben”leştirilen hegemonyadır.

Tam da bu nedenle ilk direneceğimiz yer kendi zihnimizdir. A. Rimbaud “Ben bir başkasıdır” derken bunu mu demek istemiştir tartışılır. Ama gerçekte “ben” kimdir sorusu şu yanıtı içermektedir. “Ben” içimize yerleştirilen egemen zihniyetin silüetidir. Bu yüzden kendi zihnimiz ve beynimiz ilk direnç geliştireceğimiz yer olmalı. Kabullenışı ortadan kaldırmak istiyorsak belki de beynimizi sıfırlamak gerek.

İnsancıl, empatik duygu ve davranışları eleyebilecek güce sahip olduğumuzu varsayarsak bunu başarmak çok zor olmasa gerek.

“Bir şeyin gerçek olmasından daha önemli olan o şeyin gerçek olarak algılanmasını sağlamaktır.”

H. Kissinger

İşsel

Özgür BASUT

ozgurbasut@gazetesolucan.com



Empatik olmak...

Sanırım yaşadığımız yüzyılın en önemli sorunlarından biri, daha doğru bir ifadeyle; mevcut sorunların oluşmasına neden olan şey, gittikçe yok olan empati duygusudur. Yok olmakla birlikte, saçma sapan bir algı da oluşmuş empatiye dair. Peki nedir bu dilimizden düşürmediğimiz ve fakat hayatlarımızda da yerini alamayan empati?

Empati, diğer insanların ne hissettiğini duygusal olarak anlama, olaylara onların bakış açısından bakma ve kendimizi onların yerinde hayal edebilme yeteneğidir. Esasen kendimizi bir başkasının yerine koymak ve onun hissettiklerini hissetmeye gayret etmektir. Tabi bu gayret tek başına yeterli değildir, asıl önemli olan bunun gereğini yapma erdemini göstermektir.

İnsanlar genellikle kendi his ve duygularını doğal olarak oldukça önemserken, başka birinin duygu ve hislerini anlamakta, önemsemekte zorlanabiliyorlar. Oysa konuştuğumuz insanların gözüyle dünyaya, hayata bakabilmektir asıl mesele.

Elbette herkesten ve her koşulda empati duymasını beklemek safdillik olur. Hele bu durumu egemen olanlardan beklemek ise hayalcilikten öte bir şey olmasa gerek.

Yapılan araştırmalar neticesinde, empatik bir insan olma eğiliminde olduğumuzu gösteren bazı işaretler tespit edilmiş. Onlardan birkaçı şöyle;

- Başkalarının söyleyeceklerini gerçekten dinlemekte iyi olmak.
- İnsanların genellikle sorunlarını anlattığı kişi olmak.
- Diğer insanların nasıl hissettiğini anlamakta iyi olmak.
- Sık sık diğer insanların nasıl hissettiğini düşünmek.
- İnsanların tavsiye için başvurduğu kişi olmak.
- Genellikle trajik olaylar karşısında bunalmış hissetmek.
- Acı çeken başkalarına yardım etmeye çabalamak.
- İnsanlar dürüst olmadığında bunu söylemekten çekinmemek.
- Diğer insanları derinden umursamak.
- Diğer insanlarla ilişkilerinizde sınırlar belirlemekte zorlanmak...

Çok fazla empatiye sahip olmanın da kimi zorlukları, sıkıntıları var. Mesela, sürekli başkalarının iyiliği ve mutluluğu için endişelenirsiniz. Bu da, sürekli diğer insanların duygularını düşünmekten bunalmış, tükenmiş bir noktaya taşıyabilir sizi. Ama empati kurma becerisinin hayatı daha yaşanılır ve güzel kılacağı gerçeği düşünülünce, bu katlanılabilecek bir sıkıntı.

Çünkü empati, insanların başkalarıyla sosyal bağlantılar kurmasını sağlar. Araştırmalar, sosyal bağlantılara sahip olmanın hem fiziksel hem de psikolojik refah için önemli olduğunu göstermiştir.

Başkalarıyla empati kurmak, kendi duygularımızı düzenlemeyi öğrenmemize de yardımcı olur. Duygusal düzenleme, büyük stres zamanlarında bile, bunalmadan, ne hissettiğimizi yönetmemize izin vermesi açısından önemlidir.

Empati, yardım etme davranışlarını teşvik eder. Diğer insanlarla empati kurduğunuzda yalnızca yararlı davranışlarda bulunma olasılığınız değil, aynı zamanda diğer insanların da size yardımcı olma olasılıkları yükselecektir. Bu beklentili bir bencillik değil, tam da inanılmış empatinin bir sonucudur kanımca.

Dolayısıyla, empati kurma becerimiz geliştikçe, bizler bunu inanarak hayatımıza egemen kıldığımızda, kaçınılmaz olarak hayat birçok açıdan daha yaşanılır olacaktır. Yeter ki buna inanıp, “miş” gibi yapmaktan ve yapanlardan uzak duralım...

YAĞMUR İNŞAAT
EMİTAK

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



0546 290 56 04

Folk caz müziğinin önemli isimlerinden **Fuat Saka:**

“Şikayetim; Pahalılık ve Adaletsizlik”



Fuat SAKA

Müzisyen, aranjör, gitarist. 1952, Kasımpaşa / İstanbul doğumlu. Aslen Trabzonlu bir Gürcü ailedendir.

Albümleri:

1982 - Yıkılır Zulmün Son Kaleleri, 1983 - Ayrılık Türküsü, 1984 - Kerem Gibi (Nazım Hikmet Şiirleri), 1987 - Sevdalı Türküler, 1988 - Nebengleis (Kenardaki Ray), 1989 - Askaros, 1991 - Semahlar ve Deyişler, 1993 - Şiirce, 1994 - Torik Balıklar Ülkesinde (Çocuklar İçin), 1996 - Arhavili İsmail (Demir Gökgöl ile Birlikte), 1997 - Lazutlar, 1998 - Sen, 2000 - Lazutlar II, 2001 - Perçem Perçem, 2002 - Lazutlar III, 2004 - Lazutlar Livera, 2005 - Lazutlar (Seçmeler), 2006 - Bir Sürgünün Not Defteri, 2006 - Fuat Saka Koleksiyon (3 CD), 2008 - Lazutlar 2008, 2012 - Neni, 2021- Avaz.

Neredeyse yarım asrı bulan sanat hayatınız için kısaca neler söylemek istersiniz?

Sanat hayatımda insandan yana ne varsa anlatmaya çalıştım. Bu bazen hüznün, bazen keder, bazen hasret... Çoğunlukla sevgi, dayanışma, göç oldu. Hiçbir zaman umudu yitirmeden, protest şarkılar yazmaya çalıştım. Yaşamın güzel taraflarını anlatırken, olumsuz yanlarını da vurgulamaya gayret ettim. Umutları cebinde taşıyanlardan olmayı hedefledim.

Türkiye’den uzak kaldığınız yılların müziğinize nasıl bir etkisi oldu?

Gayet tabi, olumlu etkisi oldu. Yaşama pozitif bakmanın ve değişik kültürlerin bir potanın içerisinde toplanmasının güzelliğini bilenlerden birisi olarak, söyleyeceğim tek bir şey var o da; “Müziğin dili birdir, yeter ki konuşturmasını bil”.

Avaz albümünü hazırlamaktaki amacınız neydi ve amacınıza ulaştınız mı?

“Avaz” albümü Anadolu’nun geleneksel söylemini devam ettirip (belki de bugünün yorumuyla) küçük dokunuşlarla geleceğe aktarmak. (Aslında bugünden geleceğe yeni bir gelenek yaratmak bence doğru bir

tavırdır.) Bu da tartışmaya açık bir konudur.

Avaz 2 albümü de yapmayı planladığınızı söylemişsiniz. Bunun için şuan bir çalışmanız var mı? Evet var. Yakında belki.

Günümüz müzikal üretimini nasıl değerlendiriyorsunuz?

Üretim ciddi bir iştir. Halktan, haktan, insandan, sevgi, dostluktan ve saygıdan her türlü üretimi saygıdeğer bulurum. İçi boş olan her şeyin içi boştur: Bitti! Bugün var olabilirler, fakat yarın yaşama ihtimalleri yoktur.

Biraz da Datça’daki hayatınızdan bahsedelim...

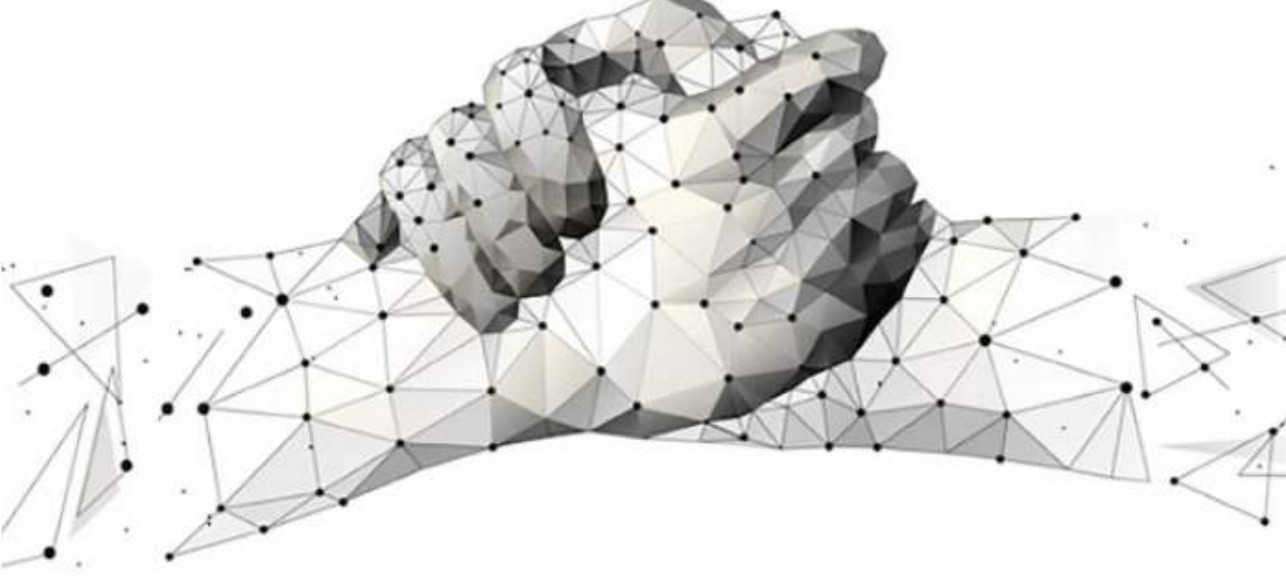
Eşim ile 18 yıldır bu coğrafyada yaşıyoruz. Evet sağlıklı ve mutluyuz. (Ülkenin durumu hariç). Coğrafyalar insanlarla güzeldir. Yöre halkıyla genellikle çok sıcak, samimi, dostça ilişkiler içerisindeyiz. Eee tabi burada yaşamak bu kadar pahalı olmasa... Ülke bu durumda. Şikayetim; pahalılık ve adaletsizlik.

Söyleşi: Özgür BASUT



Ayten Kubilay Konci

Can Dostu



Kimi zaman hiç olmadığından çok, hatta dünyada sadece senin bu duygularla boğuştuğunu düşündüğün anlar olur.

Kimi zaman karamsar olur, büyük bir boşluğa düşüverirsin. Yaralı kuşun yuvasından uzaklaştığı gibi, ne yapacağını bilmez durumda bulursun kendini. Terk edersin olduğun yeri, arkana bakmaksızın ve hiçbir şeyin olmadığını düşünerek.

Oysa hayat içinde birçok tesadüf barındıran büyük bir okyanustur.

Hangi yolun hangi ırmağa, hangi ırmağın hangi denize seni götüreceğini, seni bu okyanusun hangi köşesine taşıyacağını hiç bilemezsin.

Bir bakarsın ki tüm dünyanın, bütün ağırlığını omuzlarında sandığın bir anda, sürpriz biri çıka gelir. Yaşama bakışını, hatta duygularını değiştirir, şaşırıp kalakalırsın.

Artık hayatının her köşesinde seninle oturup, yaşadığın o büyük okyanusta seninle birlikte, tüm yollara, tüm nehirlerle ve tüm denizlere seninle akmaya başlar.

Gözyaşlarına hakim olmadığında, kahkahalar attığında, öfkeden yerinde duramadığın zamanlarda bile hep yanındadır.

Yorulduğunda da yaslanacağın bir omuz olmuştur çoğu zaman.

Her şeye ve herkese rağmen katlanır; kaptırılmaz, bağırış-çağırışlarına hiç aldırmadan.

Aştan, acıdan, mutluluktan, hastalıktan, uyuyamadığın

gecelerde, ayağın, gözün, kulağın, yastığındır...

Bir sevgili, bir tutku gibi bağlanırsın farkında olmadan. Gün gelir kendine bile itiraf edemediğin şeyleri anlattırın ona. CAN DOSTU karanlık ve fırtınalı gecelerinde, deniz fenerin ve tek sığınacak limanıdır.

Güldüğünde seninle güler, ağladığında seninle ağlar. Geçmişteki tüm acılarına, hayallerine ortak olmuştur. Gözlerinde hep pozitif bir parıltı gizlidir. O'da çok mutludur seninle, senin gibi. Söz verdiğinde geleceğini bilirsin. Vazgeçilmesi zor bir alışkanlık olmuştur senin için.

Bir kumsalda oturup yıldızları seyretmek gibi, sigaradaki duman gibi, okumak gibi, su içmek, yemek yemek gibi...

Yoldaşıktır, dostluktur bunun adı, can dostluğudur sana sunduğu.

Kopamazsın, terk edemezsin onu, hayallerinde yaşadığın yol arkadaşını. Çünkü bir afyon gibi ciğerlerine işlemiştir, alışkanlığın olmuştur.

Derken, büyük bir irkilme ile uyanırsın uykundan... (...)

Fransız Honore de Balzac (oyun ve tiyatro yazarı)ne güzel demiş;

"Aslında hayatın en güzel anı; her şeyden vazgeçtiğinde, seni hayata bağlayan birinin olduğunu düşündüğün andır."

Tüm yollar gerçek yoldaşlık, dostluk duygusu taşıyan insanlara rast gelsin...

İdris KENÇ

idriskenc@gmail.com



Kendini Gerçekleştirme Çabası

Mesleki ve kişisel gelişimi düşündüğümüzde, genellikle kurslar almayı, kişisel gelişim kitapları okumayı, bir mentora sahip olmayı vb. düşünürüz. Bunlar bizi Abraham Maslow'un* ihtiyaçlar hiyerarşisindeki en yüksek nokta olan kendimizi gerçekleştirmeye götürdüğünü fark ettiğimizde devreye girer.

Maslow, kendini gerçekleştirmeyi açıkça "kendini gerçekleştirme arzusu, yani bireyin potansiyel olarak başarabileceği şeyi gerçekleştirme eğilimi" olarak tanımlar.

Sadece öğrenmek yerine büyümeye odaklanarak, kendi kendini gerçekleştirmeyi başarabilir, motive kalabilir ve uzun zamandır yapamayacağınızı düşündüğünüz şeyleri başarabilirsiniz. Büyümeye odaklanmak, başarıya ulaşmak için birkaç kez denemeniz gerekebileceğinin bilinciyle hem zorlukları hem de hataları kabul etmeye daha istekli olmanızı sağlar. Öte yandan, yalnızca öğrenmeye odaklanırsanız, hedeflerinize ulaşma konusunda erteleme alışkanlığı geliştirebilirsiniz. Her zaman yeni görevlere geçerek ve asla orijinal hedefe ulaşamayarak zorluklara karşı bir direnç oluşturabilir ve başarısızlıktan tamamen kaçınabilirsiniz.

Ayrıca, kendini gerçekleştirmenin tam olarak elde edilmesi, öğrenmenin bir amaca veya amaca hizmette uygulanmasını gerektirir. Sadece öğrenmek için öğrenmek değildir.

Bilgi edinmek için hatırı sayılır zaman ve para harcayan, ancak asla uygulamayan biriyle kaç kez karşılaşıyoruz? Muhtemelen hepimiz böyle birini tanıyoruz. Bu insanlar öğrenme yönünü gösteren "bilgi pusulasına" sahip olabilirler, ancak belirli hedeflerine ulaşmak için o pusulayı takip etmeye devam etmezler. Daha az başarıdan memnunar ve sadece öğrenmekten memnun görünüyorlar.

Bunun nedeni, kendilerine dayatılan bir sınırlamaya sahip olmaları olabilir. Örneğin, "Öğrendiklerimi uygulayacak ve bir üst seviyeye geçmek için yeterince iyi değilim" diye düşünüyor olabilirler. Sonuç olarak, yalnızca belirli hedeflere doğru nadiren ilerleme kaydederek ortalıkta dolaşır dururlar.

Başarıya giden yolda attığınız her adım bir zaferdir. Ne kadar küçük olursa olsun ne kadar çok zafer toplarsanız, güven seviyeniz o kadar artar. Öğrenmek, büyümek ve tüm potansiyelinizi gerçekleştirmek için özgüvene sahip olmak için mümkün olduğunca çok zafer toplayın.

Örneğin, **MBA** (Okunuşu: embiey) (Master of Business Administration; İşletme Yönetimi Yüksek Lisansı) derecesi almaya karar verirsiniz, öncelikle seçtiğiniz alanla ilgili kitap veya makaleler okumaya, çevrimiçi bir işletme kursunu tamamlamaya veya her hafta Economist dergisine abone olup okumaya karar verebilirsiniz. Sonuç olarak, yalnızca ilgili öğrenmeden faydalanmakla kalmayacak, aynı zamanda artan bir özgüven yaşayacaksınız. Pusulayı, kendini gerçekleştirme cephaneliğinizde değerli bir bileşen haline getirecek özgüvene sahip olacaksınız. Size özel tasarlanan bu pusula, sizi gitmek istediğiniz yere götürecektir.

Bu nedenle, kişisel ve profesyonel gelişim arıyorsanız, yalnızca bilgi birikiminin yeterli olduğunu varsayma hatasına düşmeyin. Bu bilgiyi özümsemeli ve onu üretken, yönlendirilmiş eylemin temeli olarak kullanmalısınız.

* Abraham Harold Maslow, Yahudi kökenli Amerikalı akademisyen ve psikolog. İnsani psikolojinin ortaya çıkmasında katkıları bulunan Maslow'un, kendi adını taşıyan bir teorisi vardır.

Datça'da Nisan Ayında Öne Çıkanlar



"Yete Gari Geçinemiyoruz"

Datçalılar son zamanlarda ayuka çıkan hayat pahalılığını, yok edilen zeytinlikleri, tarım arazileri ve dereleri "Yete Gari Geçinemiyoruz" platformu tarafından 9 Nisan 2022 organize edilen mitingte protesto etti.

Atatürk Caddesi'nden yürüyüşe geçen topluluk Cumhuriyet Meydanı'nda açıklamalar yaptı. Eyleme muhalefet parti temsilcileri, STK, platform ve demokratik kitle örgütleri katıldı.

Mitingte esnaf, öğrenci ve sanatçılar adına da konuşmalar yapıldı. Bildirilerin okunmasının ardından ünlü sanatçı Fuat Saka, Ömer Tekdağ ve Grup Datça şarkılarıyla eyleme katkı ve coşku sundular.

Pir Sultan Abdal Derneği Datça Şubesi'nden "Sevgi, Dostluk, Barış" Temalı Etkinlik

Datça Pir Sultan Abdal Derneği tarafından 8 Nisan 2022 günü Bülent Ecevit Kültür Merkezi'nde Sevgi, Dostluk, Barış temalı geleneksel etkinlik düzenlendi. Pir Sultan Abdal Can'lar Korosu'nun sunduğu türkü şöleniyle dinleyicilere keyifli ve anlamlı anlar yaşatıldı.



Datça'da İlk Sosyal Tesis Hizmete Girdi

Datça Belediyesi tarafından 15 Nisan 2022 günü, Datça'nın ilk sosyal tesisi Yat Limanı girişinde halkın hizmetine açıldı.





Dyt. Canan KAPLAN

Bayramda Nasıl Beslenelim?

1 aylık ramazan ayının bitmesiyle geliyor en sevdiğimiz, keyif aldığımız günlerden biri olan "Ramazan Bayramı". Öncelikle hepinizin bayramını en içten dileklerimizle kutluyor başta sağlık sonrasında mutluluk ve huzur getirmesini diliyorum.

Gelelim konumuza bayramda nasıl besleneceğiz? Öncelikle ramazan ayından çıktığımızı ve bu sebeple metabolizmamızın yavaşladığını hatırlatmak isterim. Bu nedenle birçok kişi ramazanda kilo alır ve vermek isteyenler diğer zamanlara göre biraz daha fazla zorlanırlar. Ramazan'da istediğimiz gibi bir süreç yönetemediyseniz eğer sindirim sıkıntıları yaşamış olabilirsiniz, çünkü çok geç saatlerde yemekler yedik. Bu yemekleri yerken doyusya yediysek işler iyice sarpa sarmıştır zaten. Üstüne bu ayda suyumuzu daha az içmiş, spor yapmak bir yana belki biraz daha hareketsiz kalmış ve son vurucu bitiriş olan uyku düzenimizi de bozduysak eğer durum iyiden iyiye (kötüden kötüye mi demek daha doğru olur bilemedim) fenalaşmıştır. Bu tarz bir tablonun üstüne bayram günü değişen yemek düzeniyle beraber, fazla yemek, tatlı, şekerli ürünleri normalden daha çok tüketmek ile kendimize en büyük kötülüğü yapabiliriz. Hatta sıklıkla gördüğümüz bir durumdur bayram haftası 2-3 kilo birden alma hali. Hadi gelin bu bayram öyle olmasın, hem keyfimiz hem sağlığımız yerinde olsun ki bedenimizde bayram etsin. Bunun için yapmamız

gerekenler;

- Bayram sabahı abartılı bir kahvaltı yapmayalım ve midemizi kesinlikle tıka basa doldurmayalım.
- Bayramda tatlı, çikolata gibi besinler sürekli ikram edileceğinden kahvaltıda reçel, bal gibi tatlı ürünlere yer vermeyelim.
- Şerbetli tatlılar yerine sütü tatlılar çok daha masum olacaktır. Ama ben illaki şerbetli bir tatlı yemek istiyorum dersiniz gelen tatlının yarısını yiyip sonrasında gelen öğünü sebze yemeği ile dengeleyelim. Ayrıca kahvaltıda börek, çörek gibi hamur işleri olmasın.
- Ölümlüze her gelen ikramı yemek zorunda olmadığımızı bilerek, en azından tadımlık amaçlı tabaklarımıza minik porsiyonlar şeklinde alalım.
- Sindirim sıkıntıları yaşamamak için bol posalı beslenelim. Bunun için kahvaltılarda bol soğuş, yemeklerde bol salata ve kabuğu soyulmayan meyveler destek olacaktır.
- Ramazandan çıktığımız ve yavaşlayan metabolizmayı hızlandırmak istediğimiz için az az sık sık yiyerek öğün sayılarımızı arttıralım. 2 ana öğün + 3 ara öğün veya tam tersi şeklinde olabilir. Akşam yemek saatimizi kesinlikle erkene çekelim mesela en geç 18.30 iyi bir saat.
- Ara öğünlerde taze meyvelere, yağlı tohumlara ve süt ve süt ürünlerine daha çok yer verelim.
- Çay, kahve tüketimini birden hızlı bir şekilde arttırmayalım.
- Suyu gün boyu yayararak bolca içelim.



- Yoğun ve şiddetli bir egzersiz yapamayacaksa bile 45 dakikalık yürüyüşler çok faydalı olacaktır. Bunun için ziyaretlere araba yerine yürüyerek gidebiliriz.
- Bu öneriler eşliğinde şeker tadında

(tabi ki bu tadın ruhumuzda kalbimizde olan versiyonunu kastediyorum :)) bir bayram geçirmeniz dileğimle. Bayram sonrası yavaşlayan metabolizmanızı hızlandırmayı unutmayın. Bunun için her zaman bekleriz...

π_{3.1415926535} elektronik

*Dünya ile
bağınız
kopmasın*



**UYDU - KAMERA
BİLGİSAYAR TAMİR ve SATIŞI**

0545 901 47 17 - www.pielelektronik48.com

DADYA İNŞAAT
Nesri TUNA



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

☎ (0252) 712 01 92 📞 (0552) 502 66 04 📱 dadyainsaat

**YURTBAY
SERAMİK**

DATÇA BAYİSİ

*Kalite ve zarafetin
buluştuğu adres!*

Bunu biliyor muydunuz?



İnsanlık kendi elleriyle doğanın onlara sunduğu güzellikleri birer birer yok ediyor. Bu güzelliklerden biri de Baobab ağaçları. Her birisi sihirli birer ağaç gibi duran bu ağaçlar, görenleri oldukça etkilemekte ve kendilerini bir masal diyarına götürmektedir. Son yıllarda gelen kötü haberler ise bu ağaçların birer birer ölmesi ve sebeplerini tam olarak çözemeyen bilim insanlarını şaşırtmasıdır. Çevreciler de aynı zamanda harekete geçmiş ve bu durumun sona ermesi için çabalamaktadırlar. Böyle bir güzelliğin sadece eski resimlerde kalmaması için yapılan tüm çabalar takdir edilmeye değer.



Düşüncelerden süzülener



"Kendinizi kıyaslamak zorunda olduğunuz tek kişi, geçmişteki sizsiniz."

Sigmund Freud

"Köle düşüncesini söyleyemeyendir."



Euripides



"Acı duyabiliyorsan canlısın. Başkalarının acısını duyabiliyorsan, insansın."

Tolstoy

"Pırlantadan alınmayan vergi, kitaptan alınıyordu; Çünkü pırlanta alandan değil, kitap okuyanlardan korkuyorlardı!"



Émile Zola



"Eğitimi asla zeka ile karıştırmayın. Doktora yapabilir ve yine de aptal olabilirsiniz."

Richard Feynman

"Fazla kurcalamayın hayatı, Vicdanınız temizse, Yüreğiniz de güzelse, Yaşayın gitsin işte..."



Can Yücel



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."



Erdemli Olan Hayatı İyileştirebilir

Renas SOLİN

"Ahlaki mükemmellik, alışkanlığın bir sonucu olarak ortaya çıkar. Adil davranışlarda bulunarak adil, ölçülü davranışlarda bulunarak ölçülü, cesur davranışlarda bulunarak cesur oluruz." **Aristoteles**

Ahlaki mükemmellik, Aristoteles'in dediği gibi, alışkanlığın bir sonucudur. Ustalaşmak istediğimiz diğer her şey gibi, ahlaki açıdan mükemmel veya daha erdemli olmak pratik gerektirir. Tipik olarak, günümüzü daha fazla nezaket mi, yoksa daha fazla bağlılık mı, yoksa daha fazla sevgi mi uygulamamız gerektiğini düşünerek geçirmeyiz. Ahlak veya erdemler genellikle içimize yerleşmiştir ve doğal olarak gelir, değil mi? Evet, ancak erdemlerin uygulanmasının günlük yaşamda yaratabileceği farkın daha çok farkına varırsak, kuşkusuz daha doyurucu ve mutlu bir yaşam sürdüreceğiz. Temelde mükemmellik için uğraştığımız için; sevgi, nezaket, minnettarlık, cesaret ve bütünlük gibi erdemlere dayanan kişisel en iyimiz.

Hayatımızı daha iyi ilişkiler, en yüksek performans ve hayallerimizi gerçekleştirme şeklinde kökten iyileştirebilmek adına da mücadeleyi erdemlilik kistaslarını elden bırakmamakla gerçekleştirebiliriz.

Hayata taahhütlerimizle bağlı kalmalıyız. Bağlılık olmadan, hayatta çok az yönümüz veya amacımız olur. Gemilerimizin kaptanı olmak yerine koşullarımızın kurbanı oluyoruz. Ancak kendimizi bir şeye adanmışız an, düşünceler eyleme dönüşür ve gerçek bağlılıkla durdurulamaz hale geliriz.

Hayatta neyi **taahhüt** ettiğinizi veya neyi taahhüt etmediğinizi düşünün. Taahhütlerimiz bizi ya hedeflerimize doğru götürür ya da hedeflerimizden uzaklaştırır.

Hayatta her şey yolunda gitmediğinde **inançlı** olmak ne kadar zor? Son zamanlarda Türkiye'de yaşanan hem ekonomik hem de yönetsel eksikliklere bağlı olarak gelişen bu darboğaz durum birçok insanın inancını test etti. İnsanlar işlerini kaybettiler, evlerine haciz geldi ve umutlarını kaybettiler. Yine de, inanç olmadan, bir günü daha atlatmak bile zordur. İnanç sahibi olmak, zorlukları tekrar tekrar aşmamıza izin veren manevi bir temel sağlar.

Örneğin 27 yıl hapis yatmış Nelson Mandela'yı ele alalım. Savunduğu şeye, halkın desteğine ve ona sebat etme ve akıl sağlığını koruma iradesi veren nihai özgürlüğüne olan inancıydı.

Affetmek, hayatımızın gidişatını değiştirebilir.

Suçluya karşı öfkemiz ve kırgınlığımız üzerinde durmak yerine dikkatimizi hayattaki diğer şeylere vermemizi sağlar. Affetmediğiniz biri varsa, affetme eksikliğinizin hayatınızı nasıl etkilediğini düşünün ve hayatınızı en iyi şekilde yaşayabilmeniz için o kişiyle arayı düzeltmeyi düşünün.

Şükran, uygulandığı takdirde hayatımızın hemen düzelebileceği bir erdemdir. Doğal eğilimimiz, refahımıza zarar verebilecek olumsuz düşündür. **Minnettarlık**, olumsuz düşünceleri olumlu olanlara kaydırmamıza yardımcı olur ve olumlu düşünceler olumsuz duyguları önler.

Ayrıca, bilimsel araştırmalara göre minnettar insanlar hastalıktan daha çabuk kurtulur, stresle daha iyi başa çıkar ve daha iyi fiziksel sağlıktan yararlanır. Hayatta her zaman şükredecek bir şey vardır. Özellikle zor zamanlarda şükretmek her zaman kolay değildir, ancak şükran pratiği yaparak düşüncelerimizi hayatta neyin işe yaradığına odaklarız ve bu, olumlu bir değişiklik yapmamıza yardımcı olabilir.

C.S. Lewis'in "**Cesaret yalnızca erdemlerden biri değil, test noktasındaki her erdemün biçimidir**" dediğinde sahip olduğu inanılmaz içgörüdür. Engellerin üstesinden gelmek kesinlikle büyük cesaret ister. Gerçekten nasıl hissettiğiniz konusunda birine karşı dürüst olmak için cesarete ihtiyacınız var. Dürüstlük, cesaret gerektirir, çünkü ne kadar zor olursa olsun doğru olanı yaparsınız.

Aşk ve sevgiyle her şey mümkündür, tatmin edici ilişkiler, örneğin kendimizi sevmekten ve başkalarına hizmet etmekten özgüven. Ve herhangi bir duruma sevgi gözüyle baktığımızda, daha fazla barış ve uyum yaşayacak ve aynısını başkaları için yaratacağız. Bu, hayata bir Pollyanna yaklaşımı gibi görünebilir ve her zaman kolay olmayabilir, ancak bu, kızgın ve incinmiş hissetmekten daha aydınlanmış ve izlenecek barışçıl bir yoldur.

Eğer bir kişi sizde olumsuz duygulara neden olduğunda, bir an için geri çekilin ve o kişiyi sevgi dolu bir şekilde görmek için bir seçim yapın. Örneğin, biri sizi eleştirirse, savunmaya geçmek ve sinirlenmek yerine, derin bir nefes alın ve onlara nasıl hissettiğinizi söylemeyi seçin, ancak nezaket ve sevgi ile. Bu uygulamanın sizin ve onlar için daha huzurlu ve daha mutlu bir deneyim sağlayabileceğini göreceksiniz.

DEVİRİM
İNŞAAT

2+1 ve 1+1 Dairelere
Avantajlı Sahip Olma
Fırsatını
Kaçırmayın!

0546 476 23 04

Yaşam alanınıza hijyen ve estetik katar...

Yağmur
Mermer

0507 921 02 04

OTUZ
Bar - Bistro - Dart

Kıyılı sokaklar baskın...

Balıkçı sokağına girdiğinizde görmemeniz mümkün değil



Dertlere Deva Şehir Karlovy Vary

Fatoş PUR | morvaliz.com

Çekya'nın Batı Bohemya bölgesinde, Prag'dan sadece bir buçuk saat uzaklıkta minik, sevimli ve bir o kadar da şifalı bir şehir Karlovy Vary...

Şehrin ortasından geçerek ikiye bölen Tepla Nehri'nin iki yanına sıralanmış, 1700'lü yıllarda yapılmış rengarenk evler şehrin adeta sembolü ama şehrin bilinirliğini artıran en önemli unsur aslında şifalı suları. Doğrudan Tepla Nehri'ndeki on iki ayrı kaynaktan gelen ve farklı hastalıklara şifa olan bu sular sebebiyle asırlar boyu pek çok ünlü ziyaret etmiş.

Şifalı suların etkisi, Mary Pickford'dan Robert Redford'a kadar, Adolf Hitler, Tolstoy, Johann Sebastian Bach, Rus Çar Büyük Petro, Karl Marx, Beethoven, Sigmund Freud ve çok sayıda Hollywood yıldızı da dahil olmak üzere yüzyıllardır ünlü kişilikleri cezbetmiş. Düzenli ziyaretçilerden biri, kenti o kadar çok seven Johann Wolfgang Von Goethe imiş ve yaşamı boyunca toplam on üç kez ziyaret etmiş. Ancak pek çok ziyaretçi gelmiş olsa da, bugün sadece Sigmund Freud ve Atatürk anısına kaldıkları otellere plaket asılmış ve anıları hala yaşatılıyor.

Beni en çok heyecanlandıran, Atatürk'ün de şifa bulmak için 1918 yılında Karlovy Vary'e gelmesi. Böbreklerinden rahatsızlanan Atatürk, önce Viyana'da sonra da burada kaplıca sularından fayda bulmak amacıyla Carlsbad Plaza'da bir aya yakın istirahat etmiş. 1981 yılında UNESCO'nun o yılı Atatürk yılı ilan etmesiyle, otelin kapısına, üzerinde "Türkiye Cumhuriyeti kurucusu Kemal Atatürk, burada kalmıştır" yazan bir plaket asılmış ve odası da müze haline getirilmiş.

Atatürk, Karlovy Vary'de kaldığı dönemde ise 'Karlsbad Hatıraları'nı yazmış. Elbette, bir kitap ya da yayınlanacak herhangi bir şey amacı içinde değilmiş bu yazıları yazarken. Sadece burada kaldığı günlerde kendisine bir günlük tutmuş. Daha sonra günlüğü bulan Prof. Afet İnan'a saklamasını ve ileride

yayınlayabileceğini söylemiş. Böylece 1983'de günlük 'Karlsbad Hatıraları' ismi ile yayınlanmış.

Karlovy Vary'nin adı kralın banyosu anlamına gelen Carlsbad'tan (Karlsbad) gelme. Söylentiye göre 1370 yılında, Kral IV. Charles geyik avı sırasında buralarda dolaşırken köpeği sıcak kaynak sularından birine düşmüş. Acıyla kıvrılan köpeği kaynaktan alırken kral burada farklı sıcaklıklarda ve farklı içeriklerde sular olduğunu anlamış. Zamanla kralın ağrıyan bacaklarına bu sularda şifa bulmasıyla, şehir bir anda herkesin göz bebeği haline gelmiş.

Buradaki sular kaplıca gibi girilerek değil, içilerek iyi geliyor. Doktorlar hangi hastalık için hangi suyun iyi geleceğini ve ne kadar içilmesi gerektiğini yazıyormuş. Ancak gelen turistlere bakılırsa kimsenin doktor tavsiyesi beklemediği ve bazı sular çok sıcak olduğu ellerinde bardaklarla çeşmeden çeşmeye şifalı sulara koştuğu aşikar... Dereceleri 72'ye kadar çıkan ve farklı hastalıklara iyi gelen bu sular şehrin her yerinde ve içmek serbest. Bu arada siz de bir bardak almayı unutmayın, zira bardaksız o kadar sıcak suların içmek mümkün değil.

Çek porselenlerinin ününü duymayan yoktur sanırım. Özellikle Thun Karlovy Vary porselenleri pek çok bayanı kendine çekiyor. Çekya'nın genelinde bulabilirsiniz de burada fiyatları daha ucuz olsa da kalitesini hak eden pahalılıkla...

Moser Cam Fabrikası ve Bohemia Kristalleri ise şehrin bir diğer ünüsü. Ludwig Moser isimli bir terzinin oğlu ilk olarak şehir merkezinde bir oyma atölyesi açmış, ancak 1857 yılında cam üretimi için bir fabrika kurmaya karar vermiş. O yıldan bu yana faaliyette olan Çek cam fabrikası, ürettiği mükemmel ürünler ile Avusturya-Macaristan'ın en prestijli fabrikası ünvanını kazanmış. Kraliçe II. Elizabeth'ten Norveç Kralı VII. Haakon'a, XI. Papa Pius'tan Elton John'a kadar pek çok ünlünün evlerini süsleyen bu özel kesimli Çek kristallerine bu yüzden



'Kraların Kadehi' ismi de verilmiş.

Bir de meşhur Kağıt Helvası var. Hiç kağıt helvası bir şehre ziyaret sebebi olur mu demeyin! Çünkü Karlovy Vary kağıt helvaları geleneksel ve çok popüler. Bugünkü gofretlerden büyük ölçüde farklılık gösteren ilk örnekleri 1800'den önceymiş. Aşçılar, özellikle spa misafirleri için şeker serpilmiş kağıt helvalar hazırlamış.

Daha sonra, kağıt helvalar birbirinin üzerine yerleştirilmiş ve baharatlar eklenmiş. Bunlar, Karlovy Vary kaynak suyu ve tuzu ile birleşince kağıt helvalar bambaşka bir lezzet almış. Kağıt helva konusunda uzmanlaşan ilk fırın, 1867'de açılmış ve o zamandan beri oldukça popüler.

Yılbaşı Evi, 1700'lü yıllardaki ilk beş yıldızlı otel Grand Hotel Pupp, şehir tiyatrosu ve 'Öpücük' tablosuyla meşhur ressam Gustav Klimt bu şehre damgasını vuranlardan en önemlileri...



DELFIN
SİGORTA Datça Şubesi

Doğanca
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

TURKİYE SİGORTA

Allianz AXA SİGORTA

KORU SİGORTA HDI AKSİGORTA

MAPFRE SİGORTA

QUICK SİGORTA

UNICO SİGORTA

DOĞU SİGORTA

BEREKET SİGORTA

Almanya SİGORTA