



DENGE Pansiyon & Restaurant

Datça'ya yolunuz düşmüşse; merkezin kalbinde temiz ve rahat kullanımlı bir **pansiyon**, leziz balık ve kebab çeşitlerinin özenle servis edildiği bir **restaurant** sizleri bekliyor...

0506 984 96 54



denge.restaurant.pansiyon



İskele Mah. Ambarcı Cad. 15/A



Solucan

Kendini Dergi Sanan Aylık Gazete



YIL: 2
SAYI: 31
FİYAT: 1,00
01.09.2022

ICONIC
construction & design

düşün
think
hayal et
imagine
uygula
implement

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

Lipodemi Olabilir Mi?

Dyt. Canan KAPLAN Yazısı Sayfa 5'te

İstanbul Bilgi Üniversitesi Yeni Medya ve İletişim Bölümü'nden

Doç. Dr. Erkan Saka:

“Dijital yalnızca dijital değildir”

Facebook, Instagram ve WhatsApp'ın çatı şirketi Meta Cafe, 18-25 Ağustos tarihlerinde Datça Limanı'nda açıldı. MediaWise, İstanbul Bilgi Üniversitesi İletişim Fakültesi, Teyit ve Doğruluk Payı, Datça Belediyesi işbirliği ile yapılan etkinliğin lansmanı 19 Ağustos 2022 günü yapıldı.

“Dijitalin artık gündelik hayatımızda merkezi bir rol oynaması yanlış bilginin doğrudan sonuçları olmasına yol açıyor. Yanlış bir tedavi yönteminden finansal hayatı zayıflatacak yatırımlara kadar birçok alanda 'gerçek' zararlar verebilir. Dijital yalnızca dijital değil yani.”

“Sosyal Medyada düşülen başka bir hata kişisel verilerimiz konusunda. Aslında dijital medya okuryazarlığımız yükseldikçe bu konuda daha bilinçli hareket edebiliriz. Sosyal medya platformlarının iş modellerinde verilerimizi kullanmak önemli bir yere sahip. Bedava kullandıklarımızda daha fazla olmak üzere bu platformlar verilerimizi her halükarda elde ediyor ama bunu sınırlamak mümkün.”



Gülsüm Basut'un Haber ve Söyleşisi 3'te

7'sinde Neysen 70'inde De Mi?



Ayhan VAROL Yazdı 2'de

Etik ve Erdem

Renas SOLİN Yazdı 7'de

Datça Belediyesi'nden
Orfoz Balığı için

Farkındalık Heykeli

Sayfa 6'da



İÇİNDEKİLER

Özgür BASUT 2'de

İdris KENÇ 4'te

Ayten KONCI 4'te



Nurullah Seyidoğlu
0535 967 63 14
seyidoglunurullah49@gmail.com
Datça Mah. Mustafa Kemal Cd. No: 1
Datça/Muğla

Yarını bugünden şekillendiriyoruz...



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



TERSPENCERE

7'sinde Neysen 70'inde De Mi?

Ayhan VAROL |aragondovme



Bu iddia direkt olarak karakter değişimine vurgu yapmakta. Peki olası mıdır? Yes sö... dediğinde değişmiş oluyoruz. Çünkü kendimizdeki dili kozmopolit hale getiriyoruz. Bu olumsuzlanabilir de, normal de karşılanabilir. Sorun bu değil. Sorun belletilmiş çaresizlik. Alışılmış benlik. Yasalaşan sözler. "Bir insan 7'sinde neyse, 70'inde de odur" atasözünü de birçok atasözü gibi çöpe atmaya hazır olalım.

Bilincin gelişmesi her ne kadar karakter değişiminde mutlaklaştırılabilir bir değişim içermiyorsa da, tam tersinin de reddi değildir. Ne ki bilincin gelişmesi, iradeye yönelik bir gelişme yolu da çizer. Bilincin gelişmesi bilgi ve yaşamla mümkün, ancak karakter değişimi için yeterli olmayabilir. Çünkü bilgi davranışa dönüşmedikçe kitap rafındaki ansiklopedi ciltlerinden farkı olmaz. Bilgi düşünme biçimini, düşünme biçimi kişinin kendi gerçekliğini, hayatı değiştirebilir. Yeniden bir kişilik ve gerçeklik yaratabilir miyiz? Onlarca deneyim, kişiliğin ve karakterin değişebileceğini göstermiştir. Bazı deneyimler çok acı, bazıları insanlık dışı olsa da karakter değişiminde etkili olmuş olguların yadsınamayacağı açıktır. Nazi Almanyası'nda yaşananlar, illegal örgütlenmelerdeki yeni kişilik oluşumları, Sovyet döneminin insan yetiştirme deneyleri gibi çokça örnek var elimizin altında. Olumlama ve ya olumsuzlamanın ötesinde değişimin gerçekleşebilir yanı üzerinde duruyorum.

Karakter değişimi, irade terbiyesi, öz değişim gibi adlarla karşımıza çıkan olgulara baktığımızda kişisel gelişimin yarattığı gerçeklik ya da gerçekliğin yarattığı kişisel ikilemlerinde aslında yeniden bir kişilik oluşumu mümkündür.

Karakterimizin ve ya kişiliğimizin zaman zaman bizi çaresiz duruma soktuğu dönemler olmuştur. Otururken, düşünürken, dinlenirken birden düşüncelerimizin çözüm üzerine yoğunlaştığını fark ederiz. Bütün sorunları çözebilen bir hap, bir ritüel, bir düğme vs. vs. oysa bunları düşüncemize hapseden o an sahip olduğumuz düşüncenin, sahip olduğumuz bilgi ve bilincin ta kendisidir. Ya değişirse bu ön kabul? Ya değişiyor, değişebiliyorsa? Nörobilim ve epigenetik bilim, karakterlerin

değişebileceği konusunda çok ısrarcı bir bilgi paylaşımı yapıyor.

Bizden olmaz, ben ticaret yapamam, benim yapım farklı emir altında çalışmam, ben yanımda adam çalıştıramam hak yemek bana göre değil, gibi klişelerimiz biz istediğimiz için varsa... bizde var olduğu için öyle istiyorsak? Yapamadığımız şeyler için kendimiz dışında dış dünyayı da suçluyor, bazı dinamiklerin değişmesini bekliyoruz. Oysa o dinamiklerin değişmesinin sana bağlı olduğunu bilseydin... belki de... Yanlış giden durumların hepsinde bizim parmağımız var. Hastalık, kayıp, ayrılık, beklenmedik olaylar bir şeylerin yanlış gittiğini gözümüze sokuyor ama biz uyanmamakta ısrarcı davranıyorsak?

"Değişmek bir zorunluluktur" gibi bir yasa çıkarmış olsaydık kendi iç dünyamızda, her şey farklı olabilir miydi? Kendimiz değişemediğimizde başkalarının değişmelerini bekleriz, yargılarız, suçlarız... Değiştiklerinde de, yaşamı biçimlendirmek bizim seçimlerimize bağlı. Hayatta hangi konuda problem yaşıyorsak, tam da orada, o arada değişime ihtiyaç vardır... İrade terbiyesi dediğimiz iç-düşünüşe ihtiyacımız var. Bir denge bozulmuştur hayatımızda. O dengeyi anı kurtarmak için değil, sonraki anları yoluna koymak için de kurmak gerek. Bilinci eğitmek için irademizi eğitmek ve belki de bir karakter değişimine hazırlamamız gerekiyor kendimizi. Yeni düşüncelere sahip oldukça aslında yeni seçimlere de yönelmemiz gerekiyor. Ancak biz bir yeniyi öğrendiğimizde eski seçimlerimizle refleks göstermeye devam ediyoruz. Yeni seçimler yeni davranışlara yol açar. Yeni davranışlar yeni deneyimler, yeni duygular ve yeni düşünceleri yaratır. İşte evrim. Bu durumda, ya yeni düşüncelere sahip olsanız da eski karakterinizle hayata devam, ya da yeni düşüncelerin açtığı yol ile yeni bir kişiliğe doğru yelken açarsınız. Seçim tabi ki, elbette yine siz.

Değişim mümkündür... Problemi gör ve sahiplen... Bunu aşmak zaman alabilir, o yüzden sabır... Yeni, değişmiş hali kabullenmek.

Kendi hayatımızı yaşamak için eski hayatımızdan çıkmalıyız.

İşel

Özgür BASUT

ozgurbasut@gmail.com



Hayal Gücü...

İnsan yaşamının her evresinde, yaşadığı andan ziyade yarınlarına dair hayaller kurar, beklentiler besler. Bu durum sanırım 2-3'lü yaşlarda başlar ve nefes alım süresince devam eder.

Başlangıçta daha basit şeylerdir bunlar, çocuk masumiyeti üzerine kurulu şeyler. Sonra değişir, büyür, hatta evrenselleşir kimi zaman. Fantastik olanları da serpiştirilir araya...

İnsanın yaşam yolculuğunda önemli bir yere sahiptir hayal kurabilme yetisi. Zira bugün teknolojik ve bilimsel gelişmişliğin ateşleyici gücü, günün koşullarında kurulan hayallerin gerçekleşmesinin sonucudur.

Hayal gücü, henüz gerçekleşmemiş yeni bir şeyi hayal etme yeteneğidir. Basit bir deyişle, hayal gücü zihinlerde bir gelecek yaratma eylemidir. Gerçekle tamamen alakasız olabileceği gibi, gerçek olaylara da dayanabilir. İşin püf noktası yeni senaryolar, fikirler, olasılıklar hayal etmektir.

Bir şeyleri hayal etme yeteneği tüm varlığımızı kaplar. Yaptığımız, düşündüğümüz ve yarattığımız her şeyi etkiler. Herhangi bir meslekte ayrıntılı teorilere ve icatlara yol açar. Nihayetinde hayal gücü, yaptığımız her şeyi etkiler, değiştirir.

Hayal gücünün, mantıksal akıl yürütmeden daha etkisiz ve hatta anlamsız olduğu düşüncesi, çoğu zaman potansiyel büyük fikirleri öldürür, yok eder. Bu düşünce sadece büyük fikirleri engellemekle kalmaz, aynı zamanda hayal gücünün insan hayatında oynadığı önemli rolün de yeterince anlaşılmadığının ifşasını sağlar.

Hayal gücünü en güçlü biçimde kullananlar çocuklardır ve belki bir yönüyle çocuk kalmayı başaranlardır.

Mesela hiç oyun oynayan veya kendi kendine konuşan bir çocuk gördünüz mü ve aklından neler geçtiğini merak ettiniz mi? Çocuklar neden yalnızken bile sıkılmazlar? Her şeyden nasıl hikayeler çıkarırlar ve şaşırtıcı sorular sorarlar? Günümüzde telefonlar, tabletler bu özelliklerini kısıtlasa da tüm bu soruların cevabı tektir; çünkü çocukların hayal gücü yüksektir. Çocuklar kendi dünyalarının derinliklerine girdiğinde, yetişkinler zaman zaman bundan endişe duyarlar, ancak psikoloji tarafından çocukların hayal gücünün, onların büyümesine yardımcı olan sağlıklı bir davranış olduğu kanıtlanmıştır...

Hayal gücü, yeni bir şey hayal etmek veya zihninizde gerçek hayatta olmayan bir şey yaratmak anlamına gelir. İnsanlar fikirlerini bu şekilde toplar ve yeni bir şey yaratırlar. Hayal gücü gelişmenin önündeki engelleri aşmanın en etkili yöntemidir. İnsanların yenilikçi fikirler edinmelerine yardımcı olur, dünyadaki gelişimin anahtarı olan yeniliklere yol açar.

Bunu sadece sanatla sınırlamak doğru olmaz, aynı zamanda, yaratıcılığın ve yeni fikirler üretmenin kaynağıdır, bu yüzden iş dahil hayatın her alanı için önemlidir...

Başkalarının hayal gücüyle dalga geçebilir, bazen küçümser ya da hayalperest olarak adlandırabiliriz. Ama bu dünyadaki herkes için hayal gücünün önemini değiştiremez. Hayal gücünün hem yetişkinlere hem de çocuklara bu köşede saymaya çalıştıklarımdan çok daha fazla faydası vardır. Bu nedenle, dünyadaki yaşam biçimlerine büyük değişiklikler getirdiği için, hayal gücünün gücü inkar edilemez.

Bu nedenle insanları ve onların fikirlerini teşvik etmeliyiz. İnsanları bir standarda uydurmaya zorlayan, bu dünyaya uyum sağlamak adına, özellikle çocukların hayal güçlerini öldürme girişimlerinin önüne kalkanlar kurmalıyız.

Bir insana, bir topluma yapılabilecek en büyük kötülük, onun hayal kurma şansını ve koşullarını elinden almaktır. Bugün ülkemizde bizlere yapılan ve belki de farkındalığımızın zayıf olduğu en büyük kötülük bu sanırım. İyiye ve güzele dair hayal kurmaktan asla vazgeçmemeliyiz. Çünkü başarmanın ilk ve en etkili adımı hayal etmektir.

Bence hayal gücü ile desteklenmeyen bilgi eksik ve amaçsızdır...

İstanbul Bilgi Üniversitesi Yeni Medya ve İletişim Bölümü'nden Doç. Dr. Erkan Saka:

“Dijital yalnızca dijital değildir”



Sosyal medya kullanımında en çok hangi hatalar yapılıyor?

Ne gibi tehlikeleri beraberinde getiriyor?

Hızlı akış ve paylaşım kolaylığı yanlış bilgilerin yayılmasını kolaylaştırıyor. Çoğu durumda yanlış bilgi paylaşımı kötü niyetle yapılan bir şey değil ve medya okuryazarlık düzeyi nolduysa olsun her sosyal medya kullanıcı bu hataya düşebilir. Sosyal medya platformları etkileşimi artırmak için ellerinden gelen her tekniği deniyorlar. O yüzden hataya düşmek şaşırtıcı değil. Bazen yanlış bilgi normalde güvendiğimiz kişilerden geliyor ve biz de güvendiğimizden geldiği için bu paylaşımları yapıyoruz. Ama unutmayalım ki o güvendiğimiz de aynı hataya düşmüş olabilirler.

Dijitalin artık gündelik hayatımızda merkezi bir rol oynaması yanlış bilginin doğrudan sonuçları olmasına yol açıyor. Yanlış bir tedavi yönteminden finansal hayatı zayıflatıracağı kadar birçok alanda “gerçek” zararlar verebilir. Dijital yalnızca dijital değil yani.

Sosyal Medyada düşülen başka bir hata kişisel verilerimiz konusunda. Aslında dijital medya okuryazarlığımız yükseldikçe bu konuda daha bilinçli hareket edebiliriz. Sosyal medya platformlarının iş modellerinde verilerimizi kullanmak önemli bir yere sahip. Bedava kullandığımızda daha fazla olmak üzere bu platformlar verilerimizi her halükarda elde ediyor ama bunu sınırlamak mümkün.

Sosyal medya kullanımı zaman kaybına da yol açabilir. Zaten kullanımı özendirilen mekanizmalar devrede oluyor. İnternet verimli zaman kullanımına katkıda bulunabileceği gibi tam tersi sonuçlar da verebilir.

Önem olarak neler yapılmalı, nelere dikkat edilmeli?

Yanlış bilginin çok yönlü ve mecrası olabilir. Özellikle hızla önce çıktığı için paylaşım yapmadan önce ihtilaflı konularda farklı kaynaklara bakmak ve doğrulama yapmak iyi olacaktır. Platformların bize dayattığı hızı biraz da olsa yavaşlatmak epey yol almamız sağlayacak.

Zaman yönetimi konusunda da kendimizle çalışmamız gerek. Hemen olabilecek bir şey değil ama zamanla

zamanımızı daha iyi yönettiğimizde sosyal medya da verimli bir iletişim mecrası olacak, zaman kaybı yerine.

Meta Kafe Proje’sinin amacı nedir? Neden böyle bir projeye ihtiyaç duyuldu?

Asılsız bilgilerin ve asılsız haberlerin yayılmasını azaltmak, teknoloji şirketleri, medya ve haber platformları ve okullar gibi birçok kurumun ortak sorumluluğu. Bu projenin amacı da asılsız bilgi ile mücadelede hedef yaş grubumuz olan 45 yaş üstü yetişkinleri doğru bilgilerle donatmak. Hedefimiz; Türkiye’deki yaşça büyük sosyal medya kullanıcılarına mevcut profesyonel doğrulama tekniklerini öğretmek ve çevrimiçi içerikleri daha bilinçli bir şekilde tanımlama ve tüketme alışkanlığı edindirmek. Ayrıca katılımcıların asılsız bilgiler üzerine edindikleri bilgileri arkadaşları ve aileleri ile de tartışmasını ve bu konuda aldıkları eğitimi kendi yakın çevreleri ile de paylaşmalarını bekliyoruz. Bu doğrultuda daha fazla kişiyi MediaWise ve Meta iş birliği ile hayata geçirdiğimiz WhatsApp üzerinden verilen online dijital medya okuryazarlığı eğitimleri hakkında bilgi sahibi yapmak ve bu eğitimlere katılmaya teşvik etmek istiyoruz.

Bu proje ilk olarak İngiltere’de hayata geçti sonrasında Türkiye ve Türkiye’de de ilk lokasyon olarak Datça belirlendi. Bunun sebebi nedir?

Dijital medya okuryazarlığı, kullanıcıların çevrimiçi içerikleri bilinçli bir şekilde değerlendirme ve tüketmesine yardımcı oluyor. Her yaştan kullanıcının dijital okuryazarlık konusunda bilgilendirilmesinin de asılsız bilgilerin ve asılsız haberlerin yayılmasını azaltma konusunda önemli bir etkisi olacağına inanıyoruz. Bununla birlikte, projemizin başlangıç aşamasında 45 yaş üstü kullanıcılara ulaşmayı hedefledik. Datça’yı da demografik yapısı itibarıyla yaşça büyük nüfusun en yüksek olduğu lokasyonlardan bir tanesi olması sebebiyle tercih ettik. Datça’da yapacağımız çalışmalar sayesinde katılımcılarımızın sosyal medyayı daha bilinçli ve yetkin kullanmasının önünün açılacağı ve asılsız bilgiler konusunda daha sorumlu hareket edilmesine destek olmayı arzu ediyoruz.

Adını ve vizyonunu Facebook değil de Meta olarak yenileyen sosyal medya platformu, şimdi Birleşik Krallık’tan sonra Muğla, Datça’da bir kafe açması ile gündeme geldi. 18-25 Ağustos tarihlerinde Datça Limanı’nda açıldı. Etkinliğin lansmanı 19 Ağustos 2022 günü yapıldı.

Meta ve Datça Belediyesi iş birliği ile gerçekleştirilecek olan Meta Kafe projesi Meta’nın MediaWise ve İstanbul Bilgi Üniversitesi İletişim Fakültesi ile hayata geçirdiği çevrim içi dijital medya okuryazarlığı programının bir parçası olma niteliği taşıyor.

Program, kullanıcılara çevrim içi içerikleri daha bilinçli bir şekilde tanımlama ve tüketme, asılsız bilgi türlerini açıklama, doğrulama tekniklerini uygulama ve asılsız bilgileri arkadaşlar ve aile ile tartışma gibi becerileri kazandırmayı hedefliyor. Katılımcılar, eğitimlerde asılsız

bilginin yol açabileceği tehlikeler, çevrim içi kötü aktörleri ayırt edebileceğimiz göstergeler, doğrulama ve algoritmaların nasıl çalıştığı gibi çeşitli konularda bilgi edindiler.

Doğrulama platformları Teyit ve Doğruluk Payı’nın da katkı sunduğu programda, katılımcılara çevrim içi içerikleri bilinçli bir şekilde değerlendirme ve tüketme, asılsız bilgi yayılımının oluşturacağı tehditler, doğrulama teknikleri ve algoritmalar üzerine çeşitli eğitimler verildi.

Son dönemlerde internette artan şüpheli bilgilerle mücadele kapsamında eğitim veren eğitmenler, yanlış bilgi ile nasıl mücadele edileceğini de katılımcılara anlattılar. Meta Kafe’de eğitimler sırasında ücretsiz çay ve kahve servisi yapıldı. Projeye MediaWise, İstanbul Bilgi Üniversitesi İletişim Fakültesi, Teyit ve Doğruluk Payı, Datça Belediyesi katkı sundu.



Karşılıklı Saygı

İdris KENÇ

idriskenc@gmail.com



Hepimiz farklıyız; kim olduğumuz, nereden geldiğimiz, neye inandığımız ve hayatlarımızı nasıl yaşadığımızdan ötürü. Ama insan olarak hepimizin bir değeri var.

Ve doğru yaklaşımla farklılıklarımız iş deneyimimizi iyileştirebilir ve birlikte başarabileceklerimizi geliştirebilir.

Bunu yapmak için herkesin memnuniyetle karşılandığı, adil davranıldığı ve ellerinden gelenin en iyisini yapmak için tam olarak desteklendiği ortamlar yaratmamız gerekiyor. Kısacası, karşılıklı saygıya öncelik vermekle ilgilidir.

Peki sıkça ifade edilen saygı nedir?

Saygı, insani ve etik davranışın ve de iyi ilişkilerin temelini oluşturur. Bir kişiye saygı duymak, onun var olma, sesini duyurma ve herkesle aynı fırsatlara sahip olma haklarına olan temel bir inancı içerir.

Saygı, insanların farklılıklarını görmezden gelmek veya basitçe onlara hoşgörü göstermek anlamına gelmez. Aksine, farklılıkları tanımayı, onların önemini anlamayı ilgi, nezaket ve özenle karşılık vermeyi içerir.

Ama aynı zamanda farklılıkların ötesine bakmak anlamına da gelir. Karşılıklı saygıyla, insanları yararsız şekillerde etiketlemekten kaçınırsınız. Bunun yerine, her birimizin getirdiği benzersiz şeyleri kutlarsınız ve ortak noktalarımızdan yararlanırsınız.

Politikalar ve süreçlerden bireysel etkileşimlere kadar işyerinde de karşılıklı saygı açıkça görülmelidir. Yüz yüze toplantılarda, yazılı iletişimde, beden dilinde ve insanların birlikte davranış biçimlerinde yol gösterici bir rolü vardır.

Taktik ve diplomasi ile yaptığınız sürece, zorlu konuşmaların üstesinden gelmeye devam

edebilirsiniz. Ve tabii ki diğer insanların fikirlerine veya inançlarına katılmak zorunda değilsiniz ama saygı çerçevesinde arkadaşlıklar ve ittifaklar kurabilirsiniz.

Karşılıklı Saygı Neden Önemlidir?

Saygı duymadığınız veya size saygı duymayan biriyle özgürce, işbirliği içinde ve yaratıcı bir şekilde çalışmaya çalıştığınızı hayal edin. Çatışma didişme ve nihayetinde başarısızlıkla sonuçlanan yıpratıcı bir süreç.

Karşılıklı saygı eksikliği sadece işinizin önüne geçmekle kalmaz, aynı zamanda ilişkilerinize ve özgüveninize de zarar verebilir. Ayrıca zorbalık veya taciz gibi yasa dışı veya etik olmayan davranışlara yol açabilir.

Bu nedenle, örneğin yaş, etnik köken, cinsel yönelim, fiziksel yetenek, deneyim, beceri, eğitim veya din nedeniyle sizden ne kadar farklı görünürlerse görünsünler, tanıştığınız herkesle saygıyı paylaşmak önemlidir.



Kötü Şansın Üstesinden Gelip Yeniden Kazanmaya Nasıl Başlayabilirsiniz?

Ayten Kubilay KONCI

Kötü şansla baş etmek oldukça zor olabilir, özellikle de sizi hedef alan ve başkalarının başına gelmiyorsa.

Annem her zaman kötü ya da iyi şansın kapıyı üç kez çaldığını söylerdi. Kendimi bu teoriye ikna ettim sanırım, çünkü çoğu zaman öyle görünüyor.

Şimdi kötü şansı ele alalım. Bir gün içerisinde telefonunuzu kaybederseniz, ardından beklenmedik bir faturayla karşılaşabilirsiniz ve sonra düşüp dizinizi çarparsınız.

Gelince hepsi üst üste gelmiş. Bence bu doğru değil, tamamen inanmışlıkla alakalı bir durum.

Şanssızlıkla karşılaştığımızda, bu kadar kötü şans hayatımıza çekmek için ne yaptığımızı, kötü şeyler olmaya devam ettiğinde de "neden ben?" diye sorgularız.

Hayatta iyi bir insan olmaya ve doğru şeyleri yapmaya çalışıyor olsanız da, kötü şans sanki bir tür cezaymış gibi etrafınızda dolaşıyor.

Elbette bu, karma inancına ve bir tür ruhsal intikama yol açar; belki geçmiş yaşamdaki yanlışlar veya bir şekilde istemeden yaptığınız yanlışlar için. Ne de olsa hayat bir bumerang ya da ne ekersen onu biçersin halidir.

Gerçekçi olalım ve bu konuda açık konuşalım. Dünyada 7.6 milyar insan var.

Biri işini kaybetmeli, biri bacağı kırılmalı, biri beklemediği büyük bir elektrik faturası almalı, biri taksit trafike yakalandığı için uçağı kaçırmalı, biri vize başvurusunda ret almalı vs.

Hepimiz şanssızlık yaşıyoruz. Ama zenginlik gibi, kötü şans da görecelidir.

Sizin kötü şans versiyonunuz, oldukça normal bir günde başka birinin şans olabilir.

Genel olarak, siz ölmedikçe ya da tanıdığınız biri ölmedikçe veya korkunç bir hastalık teşhisi konmadıkça, genellikle sizden çok daha kötü durumda olan biri vardır.

Bu gerçeğin kendisi, sizi olumlu eyleme sokmak ve yönünüzü kontrol altına almak için genellikle yeterlidir.

Ancak kötü şans bırakıp, her şeyin daha

iyi olacağına dair olumlu bir zihniyetle ilerlemek yerine, genellikle kendimizi suçlama oyununa g.rer.iz. İleriye gitmeyi bırakıp geriye bakmaya başlarız. Bu olayın neden gerçekleştiğini sorgulamaya başlıyoruz: Neyi farklı yapabiliyordum, farklı bir sonuç üretecek hangi olaylar olabiliirdi?

Sonra kendimizi daha kişisel bir düzeyde sorgulamaya başlarız: Yeterince iyi değil miyim? İyi şeyleri hak etmiyorum

Bu boşlukta çok fazla zaman ve enerji harcıyoruz. Bu ise stres, kaygı ve uykusuz gecelere neden olur.

Hayata karşı çok olumsuz bir bakış açısıyla, düşük güven ve düşük benlik saygısı ile her yerde kasvetli dolaşıyoruz.

Bu yüzden aynı şeylerden daha fazlasını çekmeye başlamamız şaşırtıcı değil.

Negatif enerji her zaman negatif enerjiyi çeker.

Hem kişisel hem de profesyonel kapasitelerinde başarılı insanların, aldıkları kararlardan bağımsız olarak, işlerin daha iyi olacağına ve en iyi şekilde yürüyeceğine inanan, genellikle olumlu insanlar olması tesadüf değildir.

Bu nedenle, kendinizi bu kendini suçlama durumunda bulursanız, kendinizi bundan çıkarmak için derhal adımlar atmalısınız.

Şanssız olduğunuzda yapabileceğiniz tek bir şey neyi farklı yapabileceğinizi ve farklı bir dizi durum meydana gelseydi ne olabileceğini düşünmeye devam etmek, yaraya tuz basmaya devam eder. Beraberinde ahlak, keşkeler bunun da hiç bir faydası olmaz. Zamanını hatırlayamadığım ama bir yerlerde okuduğum gibi: 'Beğenmiyorsan yerini değiştir ağaç değilsin ya' tam da böyle yer değiştirerek, yön değiştirerek, çevre değiştirerek ilerle.

Aksi durum kendimize daha çok acı veririz.

Çoğu zaman da basit şeyleri daha zor hale getirerek ya da büyütürük, bir köstebek yuvasından bir dağ yapar ve işin içinden çıkamaz hale getiririz.

Kötü şansın mevcut durumunuzu ve nihayetinde geleceğinizi belirlemesine izin



veriyorsunuz.

Olayları kafanızda tekrar tekrar yaşıyorsunuz ve bunu yaparken ilerlemenizi durduruyorsunuz.

Bu şeyler bizi denemek ve kararlılığımızı test etmek için gönderilir.

60 yaş üstü herhangi biriyle bu konu hakkında konuşun ve size burada tam olarak ne yazdığımı söyleyeceklerdir.

'Bu şeyler seni daha güçlü yapar.

Bu deneyimler hayatınızı

şekillendirecek.

Hepimiz şanssızlıktan payımıza düşeni aldık' gibi..

Ancak, kötü şansın onları geride tutmasına izin vermeyi bırakanları, bu deneyimlerden kurtulamayanlardan ayıran şey, onların mevcut kalabilmeleri, bir eylem planı oluşturabilmeleri ve olumlu yönde ilerleyebilmeleridir.

Geçmişteki hiçbir şey şu anda size yardımcı olamaz. O kötü şans oldu, bitti ve gitti.

Şimdi ise harekete geçme zamanı!

Öyleyse bir kalem ve bir parça kağıt alın ve ilerlemek ve hayatınızda olumlu şeyler olmasını sağlamak için atacağınız adımların haritasını çıkarmaya başlayın.



Dyt. Canan KAPLAN

Lipodemi Olabilir Mi?

Uzun zamandır fazla kilonuz var ve ne yaptırırsanız bu kilolar gitmiyor mu bir türlü? Farklı farklı diyetleri denediniz, gitmediğiniz diyetisyen kalmadı ve gerçekten de programınıza çok güzel uydunuz, üstüne sporunuzu ihmal etmeden sürekli sporunuzu yaptınız ve sonuç olarak kilonuz asla gitmiyor mu? Belki de sorun sizin uygulamalarınızda değil de sorun yağlarınızın ta kendisidir. Sağlık camiası da dahil olmak üzere birçok alanda çok az bilinen/ duyulan, literatüre yeni giren ve tedavi şekli şu anda bile çok net olmayan bir rahatsızlığınız olabilir: LIPODEM. Diğer adıyla yağ dokusunun ağırlı ödemi veya ağırlı selülit.

Bu yazıyı özellikle ne yapsa da kilo veremeyen, sürekli bir şeyleri tam olarak yapmasına rağmen sonuç alamadığı için kendini suçlayan, yağların konumlanmasına bağlı kendini sosyal ortamlardan uzak tutan bunlar yetmezmiş gibi bir de ağrı çekenler için özellikle kaleme aldım. Başta da dediğim gibi

sorun sizde veya uygulamalarınızda olmayabilir. Belki de lipodem dediğimiz bir hastalığınız vardır. "Nedir peki bu hastalık?" dediğinizi duyar gibiyim. Hemen özetliyorum. Lipodem; kol ve bacakların yağlanma ile birlikte oluşturmuş oldukları kronik bir yağ dokusu hastalığı olarak bilinen bir sağlık problemidir. Bu hastalıkta kalçalarda ve bacaklarda aşırı yağlanma durumu görülmeye başlanmaktadır. Vücutta gözlemlenen şişlikler ayak bileğine kadar uzanabilmektedir; fakat bu şişlikler ayaklarda belirtisini göstermez. Ergenlikten itibaren başlayabilir, daha çok kadınlarda görülür, vücuttaki yağlanma ile birlikte vücutta morarmalar ve ağrı gibi etkenler de görülebilmektedir. Yağların konumlandığı yerlere göre farklı tipleri vardır. Bu kişiler çok doğru bir diyet ve egzersiz programı yapsalar bile lipodemli bölgelerde yağ kaybı olmaz, vücudun diğer yerlerinde incelme olurken bu yerlerde kesinlikle incelme olmaz. Gelelim bu hastalığın

tedavisine. Lipodemin tedavisi kesinlikle multidisipliner bir yaklaşımla olmalıdır. Diyetisyen kontrolünde sağlıklı bir diyet programı uygulama, fiziksel aktivite ve egzersizi artırma, manuel lenfatik drenaj ve kompleks dekonjestif tedavi, cilt bakımı ve enfeksiyonlardan korunma, baskı giysileri kullanma, gerekli olgularda plastik cerrahi liposakşın tedavisi, psikososyal destek ile birlikte tedavi süreci yürütülmelidir. Eğer tam da geç kalırsa bu rahatsızlık başka rahatsızlıklar ile birleşip (lipo-lenfödem, lipo-fleboödem vs) çok daha kötü bir hal alabilmektedir ve de kesinlikle cerrahi müdahale gerekebilmektedir.

Dediğim gibi bu yazıyı lipodemi olduğu halde bu durumu bilmeyen kişiler için farkındalık amaçlı, kendinize ve bedeninize kızmamanız için, boşuna zaman-emek-para harcamamanız için yazmak istedim. Bu durumdan şüpheleniyorsanız eğer hemen bir doktora başvurun derim. Şifa olmasını diliyorum.

π₄3.1415926535
elektronik

*Dünya ile
bağınız
kopmasın*



**UYDU - KAMERA
BİLGİSAYAR TAMİR ve SATIŞI**

0545 901 47 17 - www.pielektronik48.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!*

Datça Belediyesi'nden Orfoz Balığı için Farkındalık Heykeli

Datça Belediyesi tarafından 16 Ağustos 2022 günü heykeltıraş Halil İbrahim Sever'e yaptırılan nesli tükenme tehlikesi altında olan 10 ton ağırlığındaki Orfoz balığı heykeli, Kumluk Plajı'nda denize yerleştirildi. Farkındalık yaratmak adına önemli bir eser fakat ondan da önemlisi ve daha etkilisi bu konuda yapılacak ciddi ve tavizsiz denetimler ve bunlara bağlı yaptırımlar olacaktır. Söz konusu heykel ile ilgili olarak Belediye Başkanı Gürsel Uçar şunları söyledi: "Orfoz, geçmişten günümüze bir miras ise bize düşen görevde gelecek nesillere emanet edebilmek adına bu balığın varlığını korumaktır. Orfoz, dünden bugüne en kıymetli balık türlerinden biridir. Denizlerimizde yok olmaması için yaşatılması ve korunması adına bu heykelin farkındalık yaratacağına inanıyorum."



Düşüncelerden
süzülenler



"Giden gitmiş hüznü ayaklandırmak boşuna."

Ahmet Arif

"Kıtlık zamanlarında insanları açlık değil, alışmış oldukları tokluk öldürür."



İbn-i Haldun



"İnsanlığın geldiği nokta Tanrı'yı bile şaşırtan bir fiyaskodur."

İlhan İrem

"İnsan ne denli derin düşünürse düşünsün, sonunda kendini sığ bir aptala laf anlatmaya çalışırken buluyor."



Bob Marley

"Elleriyle çalışan insan işcidir. Elleri ve kafasıyla çalışan insan ustadır. Elleri, kafası ve yüreğiyle çalışan insan sanatkardır."



Goethe

"Kaygı nedir? Ertesi gündür."



Kierkegaard

Bunu biliyor muydunuz?



İspanya'da, Kanarya Adaları Özerk Topluluğu'na bağlı Las Palmas ilindeki Lanzarote adası, Kanarya Takım Adaları adalarının en doğusunda yer alır. Bu ada nefes kesici volkanik manzaraları ve birbirinden güzel plajlarının yanı sıra dünya çapında tanınan şarapları ile ünlüdür. Adanın iklimi ve özel volkanik toprağı, şaraplık üzümünü eşsiz kılmakta, böylece Lanzarote şarapları, adanın kendisi kadar özel tadıyla öne çıkmaktadır. 'Koruma Alanı' ilan edilen La Geria (La heria) vadisi, adanın ana şarap üretim bölgesidir.



İçişleri Bakanlığı: "Telefonda kendisini polis, asker, savcı olarak tanıtır. ADINIZ FETÖ/PDY vb. TERÖR ÖRGÜTÜ SORUŞTURMASINA KARIŞTI diyerek para ve altın isteyenlere inanmayın."



Etik ve Erdem

Renas SOLİN

Çoğumuz için etiğin temel sorusu şudur: “Ne yapmalıyım?” veya “Nasıl davranmalıyım?” Etik, bize ne yapacağımızı söyleyen “ahlaki ilkeler” veya evrensel kurallar sağlamalıdır. Örneğin birçok insan, faydacılığın ahlaki ilkesinin tutkulu yandaşlarını okur: “Herkes, en çok sayıda kişi için en büyük iyiliği sağlayacak her şeyi yapmakla yükümlüdür.” Diğerleri de aynı şekilde Immanuel Kant’ın temel ilkesine bağlıdır: “Herkes, ancak tüm insanların insanlık onuruna ve ahlaki haklarına saygı gösterecek şekilde hareket etmekle yükümlüdür.”

Bunun gibi ahlaki ilkeler, öncelikle insanların eylemlerine ve yaptıklarına odaklanır. Belirli durumlarda, örneğin yalan söyleyip söylememeyi veya intihar etmeyi düşünürken, bu ilkelerin bizden ne istediğini sorarak bunları “uygularız”. Avukatlar, doktorlar veya iş adamları gibi profesyoneller olarak bizden ne beklediklerini veya sosyal politika ve kurumlarımızdan ne istediklerini sordumuzda da uygularız. Son on yılda, “iş etiği”, “hukuk etiği”, “tıp etiği” ve “kamu politikasında etik” konularına ayrılmış düzenlerce etik merkezi ve programı türemiştir. Bu merkezler, ahlaki ilkelerin yaşamlarımız üzerindeki etkilerini incelemek için tasarlanmıştır.

Fakat etik ilkelerin tümü ahlaki ilkeler midir? Eleştirmenler, haklı olarak, ahlaki ilkelere yapılan bu vurgunun, sanki ahlaki yaşam, her eylemimizi bir yapılacaklar ve yapılmayacaklar tablosuna karşı titizlikle kontrol etme meselesiymiş gibi, düşüncesiz ve kölece kurallara tapınmanın kokusu olduğunu iddia ettiler. Neyse ki, ilkelere ve kurallara olan bu takıntıya, ilkelere yapılan vurgunun etiğin temel bir bileşenini - erdemi - görmezden geldiğini iddia eden birkaç etikçi tarafından yakın zamanda sorgulandı. Bu etikçiler, “ahlaki ilkelere yaklaşımının” insanların ne yapması veya nasıl davranması gerektiğine odaklanarak daha önemli bir konuyu - insanların ne olması gerektiğini- göz ardı ettiğine işaret ederler. Başka bir deyişle, etiğin temel sorusu “Ne yapmalıyım?” değildir. Ama “Nasıl bir insan olmalıyım?”

“Erdem etiğine” göre, mükemmellik veya ortak iyiye bağlılık gibi, çabalamamız gereken ve insanlığımızın tam gelişimine izin veren belirli idealler vardır. Bu

idealler, insanlar olarak ne olma potansiyeline sahip olduğumuz üzerine düşünceli bir şekilde düşünerek keşfedilir.

“Erdemler”, bu potansiyeli geliştirecek şekilde olmamızı ve hareket etmemizi sağlayan tutumlar, eğilimler veya karakter özellikleridir. Benimsediğimiz ideallerin peşinden gitmemizi sağlarlar. Dürüstlük, cesaret, şefkat, cömertlik, sadakat, bütünlük, adalet, özenet ve sağduyu erdemlerin örnekleridir.

Bir insan erdemleri nasıl geliştirir? Erdemler öğrenme ve uygulama yoluyla geliştirilir. Antik filozof Aristoteles’in önerdiği gibi, bir kişi öz disiplin uygulayarak karakterini geliştirebilirken, iyi bir karakter tekrarlanan kendini beğenmişliklerle yozlaştırılabilir. Bir maraton koşma yeteneği, çok fazla eğitim ve uygulama yoluyla geliştiği gibi, adil olma, cesur olma veya şefkatli olma kapasitemiz de gelişir.

Erdemler alışkanlıklardır. Yani, bir kez edinildiklerinde bir kişinin karakteristiği haline gelirler. Örneğin, cömertlik erdemini geliştiren bir kişi, her koşulda cömert olma eğiliminde olduğu için genellikle cömert bir kişi olarak anılır. Ayrıca, erdemler geliştiren bir kişi, doğal olarak ahlaki ilkelere uygun davranışlarda bulunma eğiliminde olacaktır. Erdemli insan ahlaki insandır.

Etik erdem yaklaşımının kalbinde “topluluk” fikri vardır. Bir kişinin karakter özellikleri tek başına değil, aile, ibadethane, okul ve diğer özel ve kamu dernekleri dahil ait olduğu topluluklar içinde ve bu topluluklar tarafından geliştirilir. İnsanlar büyüdükçe ve olgunlaştıkça kişilikleri, topluluklarının ödüllendirdiği değerlerden, topluluklarının teşvik ettiği kişilik özelliklerinden ve topluluklarının geleneksel hikayeler, kurgu, filmler, televizyon aracılığıyla taklit etmek için ortaya koydukları rol modellerinden derinden etkilenir. Ve benzeri. Erdem yaklaşımı, bizi topluluklarımızın dış hatlarına ve onların teşvik edip aşıladıkları karakter alışkanlıklarına dikkat etmeye teşvik eder.

O halde ahlaki yaşam, yalnızca ahlaki kuralları takip etme ve bunları belirli durumlara uygulamayı öğrenme meselesi değildir. Ahlaki yaşam aynı zamanda ne tür insanlar olmamız gerektiğini belirlemeye çalışmak ve toplumlarımız ve kendimiz içindeki karakter gelişimine katılma meselesidir.



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 sokağı girdiğinizde görmemeniz mümkün değil



Yazın Son Kaçamağı: Zümrüt Yeşili Taşöz

Fatoş PUR | morvaliz.com



yemeklere, yürüyüş parkurlarına, su sporlarına ve en önemlisi sadelik ve doğaya hayran kalacaksınız. Her yerden gelen çam ve bal kokuları, hafızanızda bu son yaz deneyimine ait güzel izler bırakacak.

Limenas'a varış

Taşöz'e gitmek için en güzel yol, bence kendi arabanızla İpsala sınır kapısından geçip, Keramoti'den kalkan arabalı feribotlarla adaya geçmek.

Keramoti'den Taşöz'e feribot yolculuğu yaklaşık 45 dakika sürüyor ve feribot Limenas'a yanaşıyor.

Limenas, adından da anlaşılacağı gibi liman anlamına geliyor ve antik çağlardan beri Taşöz'ün ana karaya bağlantısı ve adanın merkezi.

Antik Yunan'a bir göz atmak için, antik agora, Herakles, Dionysos, Artemis ve Poseidon tapınakları, Akropolis'in inanılmaz manzarası ve M.Ö. 5. yüzyıla ait tiyatro ile adanın uzun tarihinin adeta tüm vasiyetini izleyebilirsiniz.

Limenaria'daki Palataki

Adanın güneybatısındaki bir diğer merkez olan Limenaria, sahilinde yer alan tavernalar, mağazalar ve barlar ile daha küçük ama daha eğlenceli.

Palataki (küçük saray), iki kuleli dikdörtgen bir bina. 1900'lü yılların başında, adanın madenlerinin işletmesiyle ilgilenen Alman şirketi Speidel için ofis alanı sağlamak amacıyla inşa edilen tesis, Ege'deki idari binaların en etkileyici yeri olarak görülüyor.

Ada aynı zamanda, antik çağlardan beri civa, kurşun, demir, manganez ve beyaz mermerin zengin birikimi ile bir madencilik merkezi.

Taşöz plajları

Taşöz'de adanın etrafında bir tur attığınızda, hangi plaja gitmeliyim diye düşünmenize gerek yok, çünkü hepsinin denizi birbirinden güzel.

Burada plajlar, organize ve organize olmamış olarak ikiye ayrılıyor. Limenas'taki 'La Scala' ya da 'Karnagio Beach Club' gibi organize plajlarda

şezlong ve şemsiye olsa da, girişler pek çoğunda ücretsiz ve yeme-içme aldığınız takdirde şezlonglar için de ekstra ücret alınmıyor. Eğer tesisten yemek almazsanız da 3 avro gibi çok cızı bir ücret ödüyorsunuz.

Adeta Kara Delik: Giola Çukuru

Güneyde Giola adında denizle birleşmiş bir doğal havuz var. Ama bana sorarsanız gitmek için gereken onca eforu pek de hak etmiyor.

Ben Temmuz ayı sıcaklarında gittiğim için, o bozuk yolda 500 metre yürütmek imkansız başarmak gibiydi. Oldukça bozuk ve dimdik bir yoldan yürüyerek varılan Giola, yaklaşık 10 metre yüksekliğinde ve herkesin tek eğlencesi yüksekten bu doğal havuza atlamak.

Köylerde Lezzet Şöleni

Taşöz için söylenecek pek çok şey var ama en önemlisi bence lezzetleri. Adanın köyleri, tipik Yunan hayatını görmek için mutlaka gezi listesine alınmalı.

Ancak köylerin en büyük özelliğinden biri de pek çoğunda kuzu ya da oğlak çevirmesi yapıyor oluşları. Ben tesadüfen arabamın camına ilıştirdikleri bir reklam broşürü ile Theologos Köyü'nde İatrou Tavernası'nı buldum. Etler inanılmaz lezzetli ve fiyatlar ise son derece makul.

Daha sonrasında öğrendiğime göre, tüm köylerde benzer tavernalar var ve hepsi de son derece lezzetli deneyimleri vaat ediyor.

Almadan Dönmeyin

Zeytin ve zeytinyağı, Yunanistan'ın pek çok bölgesinde olduğu gibi burada da ön planda. Adanın batısındaki büyük zeytinliklerden toplanan ürünlerden almadan dönmeyin derim.

Diğer yandan adada en önemli bir diğer ürün bal. Orta kısımlardaki dağlarda arıcılık ön planda ve Taşöz balları dünya çapında meşhur. Pek çok çeşidi olan ballar için de bavulunuzda yer açmayı unutmayın.

Kavala kurabiyesi tüm Yunanistan'da olduğu gibi burada da meşhur ama bence bizdekiler daha lezzetli.



Yunanistan'ın, doğa severler için muhteşem bir adası olan Thassos ya da bizim deyimimizle Taşöz, yazın son günlerinde son bir kaçamak için harika bir seçim olabilir. Bu kaçışı sadece bir deniz tatili gibi düşünmek yanlış olacaktır, çünkü Taşöz'de sizi kucaklayan doğa ile kendinizi yeşilin birçok tonu içinde bulacaksınız.

Deniz ve gökyüzünün mavilikleri, ağaçların yeşili ve kumsalların altın renkleriyle birleşince ortaya eşsiz manzaralar çıkıyor bu sevimli Yunan adasında... Güzel plajları ve geleneksel lezzetleriyle Kuzey Ege'de bulunan Taşöz, size tatil için pek çok seçenek sunuyor.

Plajlara giden ağaçlarla kaplı yollara, köylerin çevresindeki dağ geçitlerine, göllere ve Maries-Prinos, Panagia-Potamia-Ypsario, Kallirahi-Prinos veya Hrisi Ammoudia-Limenas gibi ödüllü parkurlara yürüyerek ya da dağ bisikleti ile çıkabilirsiniz. Açık hava sporları sevenler için, Taşöz macera dolu bir tatil için ideal bir yer.

Zamanın adeta donduğu adada, lüks otellerden 70'li yıllardan olduğu gibi kalmış otellere, köylerdeki lezzet

Alanında en iyilerle,
bu çatı altında güvendesiniz!



Doğanacan KOCAOĞLAN
0532 066 78 38 0252 712 8 666
avacogancan@hotmail.com
İskele Mah. Rauf Balıkcı Sk. No: 13/D Datça/Muğla

www.delfinsigorta.com.tr

