



Palamutbükü'nde Deniz Manzaralı

Hayallerinizi inşa ediyoruz...

**4+1 Villalar
Kaçırmayın!**



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

Solucan

Kendini Dergi Sanan Aylık Gazete



YIL: 2
SAYI: 33
FİYAT: 1,00
01.11.2022



**Kabızlık İçin
Farklı 2 Öneri**



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
zirveinsaattatca

Biz, Bunu Hak Ettik!



Derya ÖZKAN Yazdı 3'te

**Aşka,
Sevgiye Yolculuk**



Ayten K. KONCI Yazdı 4'te



**Bireyi Öldürmek
ve Sürüye Dahil Olmak**



Ayhan VAROL
Yazdı 2'de



**Muhatabına;
Dostluk ve
Aşka Dair**

Renas SOLİN Yazdı 7'de

**Datça Belediyesi,
Datça'da bulunan
STK'lar için Proje
Eğitimi düzenliyor**



Sayfa 3'te

İÇİNDEKİLER



Ö. BASUT 2'de



İ. KENÇ 4'te



G. ÇETİN 5'te



G. AKGÜN 6'da

**Datça İnşaat
Ltd. Şti.**

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



Yarını bugünden şekillendiriyoruz...





TERSPENCERE

Bireyi Öldürmek
ve Sürüye Dahil Olmak - 1

Ayhan VAROL | aragondovme



Kişiliğin ortadan silindiği, özgüvenin yok olduğu, yabancılaşmanın bir adım öncesidir sürü psikolojisine dahil olmak. Kitlede küçük bir parça olmanın koşuludur. Tek tipleşme burada başlar. Kişinin kendine has özellikleri kaybolarak, akıntıya kapılan topluluğa katılır. İnsanın insan olma bilincine ait olan 'özgün'lük yiter. Kitlede görünmez bir yasa vardır ve katılan herkesin sorgulamadan uyması beklenir. Dünya genelinde bu psikoloji özellikle cemaat, örgüt, tarikat ve din etkisiyle daha yoğun yaşanmaktadır. Özgür birey ve sivil toplumun neredeyse olmadığı topluluklardır bunlar.

Devlet erkinin, iktidarların nemalandığı yegane sermayedir aslında sürü davranışı. Bu nedenle reklamlarda, televizyonlarda, medyada toplum bir biçime, kalıba sokulmak istenir. İnsan beyninin özgürlüğe olan yönelimi tamamen elimine edilip eritilmeye çalışılır. İçselleşmiş bir ayın eşliğinde, istenen yere sorgusuz-sualsiz yönlendirmek için ritüeller yaratılır. Kutsanmış kavramlar yaratmak gereklidir. Cennet, şehit, cehennem, vatan, toprak vd.

Sürüye dahil insanların özgür kalmış düşünceleri yoktur artık. Doğru seçenekleri olsa bile medya ve propaganda aracılığıyla sürünün içine karışıp aidiyet hissiyle yanlış kararın doğruluğunu ölçmeden sürünün önemli özelliklerindendir. Sürüdeki insan doğru bildiği yolda tek başına yürüme cesaretini yitirmiştir. Özgüven kuyunun dibine itilmiştir artık. Dolayısıyla kişilik yok olma noktasındadır. Burada önemli olan şudur artık; "Yanlış da yapsan, sürüden ayrılma". Burada, kişinin kendiyi yabancılaştığı noktaya temas etmiş oluyoruz. Birey öldü. Sürüye dahil olup birey olma durumunu bıraktı. Sürünün içinde sürüye uyduğu için özgüven çöpe atılmıştır. Özgüveni kaybettiği için kişilik sıfırlanmıştır. Ve işte kendine yabancılaşan insan meydana çıkmıştır.

Çevre, el alem, dostlar arkadaşlar ne der gibi bir hikayemiz vardır bizim. Bireyin kendisi için yapabildiği hiçbir şey yoktur neredeyse. Toplum bizim belirleyici kıstasımızdır. Sürü bunu gerektirir. Birey eylediği her tavırda çevresini dikkate alarak büyümeye zorlanır. Zorlanır sözcüğüne burada 'farkettirmeden'i de ekleyebiliriz. Çevremizi kısa bir onay süzgecinden geçirip, sonra karar bizim gibi uygulamaya koyuluruz. Otomatikleşmiş sürü bilinci "sürüden ayrılanı kurt kapar" sözünü onaylar. Farkında olmadığı sürüden ayrılanı kurt değil... iktidar, egemen, otorite olan bir avuç güç bağımlısı insanlar kapmaktadır.

Sürüden ayrılmak güce, iktidara, otoriteye başkaldırmak anlamına gelir. Peki güç, iktidar, otorite ve sürü nasıl ortaya çıkıyor? Boyun eğmek. İtaat. İtaat gücü ortaya çıkaran tılsımdır. İtaat olmadığında güç, iktidar, otorite ortadan kalkar. Foucault "büyük kapatılma" diye adlandırdı... meselenin cezalandırma değil, uyumlulaştırmak, ıslah etmek olduğunu ifade eder. İktidar için sürü gereklidir... bunun için de kurumlarını oluşturmuştur. İtaat bununla yaşam bulur. Birey farkında olmadan devletin çeşitli mekanizmalarıyla sürüye dahil edilerek bireyliğinden sıyrılır. İki aşamalı ya da iki süreçlidir bu kurumlar. Biri zor aygıtı, diğeri ideolojidir. Zor aygıtı direnen birey içindir. İdeoloji ise baştan kabullenişle itaat edenler içindir.

Özgür insanın ne olduğunu unuttuğumuzda anımsayalım:

"Özgür insan, yaşadığı toplumun geleneklerinden tamamen sıyrılmış, kendince düşünebilen, ama hala kendini bulamamış insan tipidir. Sürünün egemenliği altında yaşasa da sessiz başkaldırıları sebebiyle sürüden ayrılmıştır. O, sorgular, düşünür."

Nietzsche

İçsel

Özgür BASUT

ozgurbasut@gmail.com



Şiddet Sarmalı...

Şiddet; insanlığın iyileşmeyen yarası. Günümüz dünyasında o kadar yaygınlaşmış, o kadar sıradanlaştırılmış ki, akıl ve vicdana sığmıyor. Hep "haklı" nedenleri oluyor. Toplamların kültürel ve sosyolojik yapılarına göre değişkenlik gösterse de genel olarak hep aynı "haklı" nedenlerdir şiddeti "zorunlu" kılan.

İşin garip tarafı da şu ki, şiddetin uygulanmasının en popüler nedeni de "kusursuz sevgidir" hep. Çocuğunu çok sevmek, partnerini çok sevmek, demokrasiyi çok sevmek, inancını çok sevmek, mahallesini çok sevmek, ülkesini çok sevmek vs... Böylesi bir sevgi anlayışının üzerine kurgulanmış tarifi güç bir dürtü, şiddeti yayıyor, kimi zaman normalleştiriyor, kimi bakış açılarında haklı kılıyor...

Bu alandaki araştırmacıların üzerinde ortaklaştığı, şiddetin çok nedenli olduğu, yani şiddet içeren davranıştan tek bir faktörün sorumlu olmadığıdır. Yine aynı araştırmacılar, genetik yatkınlık, nörokimyasal anormallikler (yüksek testosteron seviyeleri), kişilik özellikleri (başkaları için empati eksikliği), bilgi işleme eksiklikleri (başkalarının davranışlarını düşmanca görmek) ve çocukken istismar veya ihmal deneyimi gibi faktörleri sıralıyorlar. Bunların belirleyici etkileri yadsınamaz elbet de. Ama bana göre şiddetin yaygınlaşması ya da normalleştirilmesinin en etkili nedeni ahlaki, siyasi ya da gelenekçi tutumların gölgesin haklı ya da kabul görmesidir.

Nedeni ne olursa olsun şiddet, onu yaşayan ya da tanık olanlar üzerinde olumsuz bir etkiye sahiptir. Şiddet fiziksel zarara yol açabileceği gibi psikolojik zarara da neden olabilir. Travma sonrası stres bozukluğu, dissosiyatif kimlik bozukluğu ve sınırda kişilik bozukluğu dahil olmak üzere çeşitli psikolojik bozukluklar, şiddete maruz kalmak veya tanık olmak ile ilişkilidir. Bunlar hayatta kalabilenlerin yaşadığı, yaşayacağı artçılardır şiddetin. Ama bu şiddet eylemlerinin çoğu insanları yaşamdan koparıp alıyor.

Bir de bütün toplumu aynı anda etkileyen resmi şiddet var ki, o toplumu bir bakıma kontrol altına almak için kullanılan ve daha da kötüsü topluma bunun gerekliliği içselleştirilen bir olguya dönüştürülüyor.

İranlı 22 yaşındaki Mahsa Amini'nin "ahlak polisleri" tarafından 'kapanmaya aykırı' davrandığı gerekçesiyle uygulanan şiddet sonucu hayatını kaybetmesi, resmi şiddete örnek olduğu gibi, ahlaksız bir davranışın, nasıl da ahlak kontrolüne dönüştürüldüğüne de acı ama iyi bir örnek oluşturuyor...

Gün yok ki sokak ortasında, tepkisizleştirilen toplumun gözü önünde bir kadın öldürülmesin, sokak ortasında silahlar patlamasın...

Müziyen Onur Şener cinayetinde olduğu gibi, bir insan hayatından, sevdiklerinden bir anda koparılıyor. Bir insanın hayatına kastetme konusunda pervasızlaşmış insanlar.

Bu durumun elbette nedenleri vardır ve işin uzmanları bunları dillendiriyor, yapılması gerekenleri söylüyor. Ama ben bu uyarıların ve bilimsel tespitlerin bir etkisi olduğu kanaatinde değilim. Zira egemen olanlar tarafından sistematik karar ve eylemlerle toplumun şiddet sarmalına sürüklendiğini düşünüyorum. Ve bu bütün dünya da böyle. Ama Türkiye'de bunu gözlemlemek, görebilmek için ise çok da bir çaba gerekmiyor. Televizyon kanallarının yayın akışlarına bakıldığında, mesela bir film sahnesinde karşılıklı oturmuş iki insanın yemek yiyip, sohbet ederken içtiklerinin buzlandığını görürüz. Çünkü o içilen şey toplum sağlığı için iyi değil ve özendirilmemeli. Burada bir sorun yok, hatta iyi bir şey bu.

Ama öyle bir dizi başlıyor ki çocuk herkesin ekran başında olduğu saatte, adam öldürmenin normalleştirildiği, silahların ön planda olduğu ve "hakkedenin" öldürülmesi gerektiği mesajının aleni verildiği ve dahi onlarca insanı öldüren birinin nasıl kahramanlaştığı allandıra ballandıra anlatılır. Sahnedeki kan buzlanıyor ama o kanı akıtan şey ise zaman zaman özellikleri övülerek gözlemleniyor...

Bugün en ufak bir tartışmada, sokakta, trafikte insanların hemen silahlarına sarılmaları (ki bu kadar kolay silahlanabiliyor olmak da başka bir konu) ve karşındakini tereddütsüz kurşunlamalarının bilinç altında, bu tarz dizi ve farklı propaganda araçlarıyla işlenen şiddet dürtüsü ve saçma bir 'haklı olma' algısı yatıyor.

Hiçbir şey insan yaşamından daha değerli değildir. Ve hiçbir gerekçe ve neden şiddeti haklı gösteremez, göstermemeli.

Vicdanımızın nasırtutmasınamüsaade etmeyelim. İnsan hayatına (hangi gerekçe ile olursa olsun) kastetmeyi normalleştirmeyelim. Ve dünyanın neresinde olursa olsun tepkimizi ortaklaştıralım.

Hani, belki bir şeyler o zaman değişir; belki!

Biz, Bunu Hak Ettik!



Derya ÖZKAN

Ömrünün devarında öyle eyyam-ı matemlerle hemhal olur ki insan, çoğu vakit unuttur beslemeyi en mühim damarını. Sevmek, sevilme ne demektir nişyana uğrar zamanla, malum insan-ı beşer de meyyal bu hale. Peki, nedendir bu körlük inadı, neyin kavgası verilir onca armağana rağmen?

Ey okur, size bu satırları çiçeği burnunda âşık bir kadın yazıyor. Üstelik öyle şıpsevdi bir telaştan azade enikonu bir aşk. Handiyse tüm reddedilenlere inandıracak cinsten.

"Bunun da mümkün olduğunu" cihana ispatlamayı görev edinmişesine yaşanan, "Bana da bu yakıştı" dedirteninden. Bu satırları bu kısma kadar okuyanların arasında bu bahisten mustarip, kanadı kırık kim varsa hepsi için tek temennim şu hislere en heybetli halleriyle kucaklaşmaları olacaktır.

"Sana hava hoş" diyenlerden sıralarını beklemleri rica olunur :) Üstelik bu sıra silsile-i meratip ile değil kendine has belki insan mealinin algısından da öte farklı bir algoritmayla ilerliyor.

Çok sevmeyi becermekten hariç bir de aynı şiddette sevilince böyle bir şeymiş, e madem böyle sarıp sarmalayan bir şey neden bu dünyada savaşlar oluyor ki? Nasıl oluyor da bir insan bir insanı böyle sevebileceğini hissedip yine de kötü biri olabilir? diye düşündürüyor fena halde.

Sanırım birincil hatamız karşımıza çıkan ilk yenilgide, orduları dağıtıp mağlubiyeti kabullenmemizden.

Cesaretle sevgili okur, silkelen, ayağa kalk. Seni var eden tek şey travmaların, incinmişliklerin değil, sen büsbütün varlığında gözyaşlarına ilave kahkahalar, yürek sancılarında hariç karnında uçuşan kelekler de biriktirdin. Kahkahalar eşliğinde uçuşan keleklerle dön yüzünü, dön ki aşın çiçeklerin, dön ki arınsın yüreğin.

Ne mutlu, yorulmadan, yılmadan devam ederek, onu, aşkı, sevgiyi arayarak geçen hayatlara..

Ne mutlu, birinin ışığı olup gününü aydınlatanlara.

Ne mutlu, korkusuzca, hesapsızca, olanca kendini aşkın kollarına bırakanlara.

Hani diyorum kış gelse iyice, koyu gri yalnızlıklarımız birleşse, süt kaymağı gibi huzur tutsak. Ve aşkla gelse en çok, uyandırarak ruhlarımızı bu uykudan.

Hani diyorum, bu kış kat kat örttüğümüz kalbimizin korundan kocaman bir ateş yaksak, kış kışkansa sıcakımızı.

Hani diyorum, sadece sen, sadece ben değil de, boylu boyunca BİZ olsak..

Çünkü

Biz bunu hak ettik sevgili okur!

Biz bunu hak ettik...



Eğitim İçeriği

1.GÜN

10:00 -10:45	Tanışma Proje Nedir?
10:45-11:00	Ara
11:00-12:00	Proje Geliştirme Aşamaları Proje Döngüsü Yönetimi Analiz Safhası
12:00-13:30	Ara
13:30-14:30	Problem Analizi Grup Çalışması
14:30-14:45	Ara
14:45-16:00	Paydaş Analizi Hedef Analizi Grup Çalışması

2.GÜN

10:00 -10:45	Strateji Analizi Mantıksal Çerçeve Yaklaşımı
10:45-11:00	Ara
11:00-12:00	Mantıksal Çerçeve Analizi Grup Çalışması
12:00-13:30	Ara
13:30-14:30	Hibe Rehberi Nedir? Hibe Başvurusu Nasıl Yapılır? Başvuru Değerlendirme Süreci
14:30-14:45	Ara
14:45-16:00	STK'lar için Hibe Kaynakları



Datça Belediyesi, Datça'da bulunan STK'lar için Proje Eğitimi düzenliyor



Datça Belediyesi tarafından Datça'da bulunan STK'lar için yapılacak olan Proje Eğitimi'nde proje döngüsü yönetimi, analiz çalışmaları, hibe projeleri başvuru süreçleri ve STK'ların başvurabileceği hibe kaynakları hakkında bilgi verilecek. Dernek ve sivil toplum platformlarının başvurabileceği 2 günlük eğitim 8-9 Kasım 2022 tarihlerinde Hızırşah Kültür Evi'nde düzenlenecek.



Aşka, Sevgiye Yolculuk

Ayten Kubilay KONCI



Sırlı bir yolculuğun kaşifleriyiz; ufkun kapısının tokmağına basan ya da kalbin yamaçlarından paraşütle seyir halinde ya da yeryüzü cennetinde bir gül bahçesinde, dikenleriyle bir gül.

Mutluluk da, mutsuzluk da insana has bir olgudur. Bazen de hayal kırıklıkları ve mutsuzluklara boğulur insan; lakin her iki kademenin bilinciyle bir duruş sergilemeyi bilmeliyiz.

Çevremize ve kendimize bakmasını bilip, gözlere ve gönüllere süzülen büyüleyici güzelliğin, sevginin, aşkın ruhumuza katabileceği güce ulaşabiliriz. Böyle bir bakış ve duyuş karşısında farklı bir edaya bürünürüz. Kalbimizin ritmi değişir, ancak sevgi diliyle canlı-cansız herşeyin üzerine yıldızlardan yağmurlar yağdırırız gönüllere...

Her yeni güne merhaba derken, kader bizlere yeni ve farklı sürprizler yaşatır ve o ana kadar göremediğimiz, tanıyamadığımız duygular ve yeni deneyimler yaşatacak bireyleri de beraberinde hayatımıza ekler.

Hayatımız adeta sırlı bir yolculuk...

Bu yolculuk her an yeni kapılar aralar geleceğe dair.

En uzun seyahatler bile bir adımla başlar. Sevgi ile atılmalı her adım ve zamanla büyüyüp çoğalmalı...

Bazen de yolumuz bizi bin bir çeşit çiçeklerle bezenmiş bir bahçeye götürür. Kokuları ve renkleriyle yüreğimize renk katan.

Bir serap halidir gülü sevmek ve dikenini göremeyecek enginlikte olmak. Çünkü dikene takılanlar Gül'den mahrum kalırlar. O halde bizler de dikenlerden arınmaya bakmalıyız.

Hayat denen yolculukta ruh eşinin kusurlarını düzeltmekten ziyade, "ben bu kusurlarla nasıl yol alabilirim" diye yola çıkılmalı. Yoksa kendine benzetmeye çalıştıkça o dikenler her daim batar durur.

Gülün kokusu gibi farklı sesleri, şarkıları, şiirleri hayatımızın rengine sevgi ile aşk ile ilmek ilmek notalandırmalıyız.

Sevgiyle yaklaştığımız her dikenin güle, bin bir renkli çiçeğe dönüştüğüne şahit olabiliriz.

En güzel besteleri hayatımızın rengine sevgi, aşk ile notalandırmalı ve sevgi yankılanmalı kalbimizde, benliğimizde...

Hayat sevmektir, aşktır, özlemdir.

Her durumda, her koşulda güzellikler görmek, çareler bulmak...

Gül gibi her mevsim açsın sevgimiz.

Sözlerimizle, tebessümlerimizle iyilikler açalım gönüllere.

Öfkeyi yok eden, nefreti bitiren, engelleri aşan sevginin gücüdür.

Sevginin solmaması için söylemekten asla geri durulmamalı; sevgi ile anlayışı yoldaş ederek yola devam edilmeli, her batan dikenle sarsılmamalı bu yolculuk ki yolumuz güllerle süslenmiş olsun.

Hayat sevgi ile yoğruldukça çiçeklerle bezendikçe güzelleşir daha bir anlamlı olur.

Sevgi en yüce gerçekliktir, bencilikten arındırılmalı. Her zorlukta bırakılıp gidilen bir şey değildir.

Kuru bir dava değildir sevgi; yıldızlar gibi sonsuza dek karanlıkta parlar.

Sevgi ile devam edilmeli ki yolumuz SEVGİ ve AŞK ile kalsın.

İdris KENÇ

idriskenc@gmail.com



Aşk ve Fedakarlık

Duygusal ilişkiler fedakarlıktan daha fazla bağlılığa ihtiyaç duyar. Bizi tanımlayan ve partnerimizi memnun etmemiz için önemli olan her şeyi terk etmek, kimliğimizi kaybetmek demektir. Bu yüzden aşk daha fazla çaba ve daha az fedakarlık gerektirir.

Bunun aksine, gerçek aşkın sürekli tavizler ve fedakarlık gerektirdiğine inanan birçok insan da var. Ve ne kadar çok fedakarlık yapılırsa bağ o ölçüde güçlü olacağına olan inanç. Böyle benimsemek, bizi duygusal istismar ve kişinin kimliğini kaybetme yetkisiyle tek taraflı ilişkiler kurmaya yönlendirebilir.

Aşkta her şey mubahtır savı doğru değildir. İngiliz yazar Henry Graham Greene, "hepimizin asil ve otantik bir aşk fikriyle doğarız, ancak yol boyunca onu kötü bir şekilde kullanıyoruz" demiş. Ortak duygusal eğitimin bir parçası olan, klasik romantik aşk modelidir. Uzun zamandır aşkın acıyla kafiye olduğu inanca yöneltilmiştir.

Sevgi fikrini fedakarlık fikriyle o kadar iç içe geçirdik ki, bu iki bileşen gerçek aşkı ölçmek için bir sistem haline geldi. Bununla birlikte, bu prizmadan bakmak, kendimizi gerçekten sevgisine layık görmek istiyorsak, bu duyguyu, acı verici fedakarlıklar talep eden bir tür ilahi istek, (aşk kanunu) olarak düşünmemize yol açar.

Bu uç noktalara gitmeye gerek yok. Elbette bir ilişki bazı durumlarda fedakarlık gerektirebilir de, bu norm olamaz. Gerçek aşk, her şeyden önce bağlılıkla beslenir. Günlük bir tatmin kaynağı olmalı, asla hayallerin, kimliklerin ve değerlerin yakılabileceği bir odun yığını olmamalıdır.

Bu durumu şöyle özetlemiştir İspanyol şair Gustavo Adolfo Becquer;

"Gülünç aklın bir icadı olan bir hayaletle gerçek biçimler verdik ve bir idol yaptık, onun sunağında aşkımızı feda ettik."

Bazen fedakarlıklar gereklidir. Bazı durumlarda partnerimizin şu önemli adımı atacağını umuyoruz: Doğup büyüdüğü yeri bizimle yeni bir hayata başlamak için terk etsin. Gerçekten de bazı durumlarda bunu geleceği yeniden programlamak, yeni hayat haritaları çizmek için yapmak gerek.

Ancak bu kararlar her zaman bizim irademizin bir sonucu olmalıdır. Etrafıca konuşulup hayata geçirilebilir. Bunun kayıp ya da kazançla bir alakası yok, bu yeni bir başlangıç için alınmış bir karar olur. Ancak fedakarlık, acı getiriyorsa ilişkiyi beslemez. Bu durumda bir şey kaybettiğinizi hissedersiniz ve bu deneyimin bir bedeli vardır; Sürekli tavizler ve feragatler duygusal dokumuzu ve hatta kimliğimizi aşındırır.

İşin doğrusu ise aşk daha fazla çaba ve daha az fedakarlık gerektirir. Sevilen biri için vazgeçmemiz gerekiyorsa, onlara jestimizin duygusal ve kişisel bir bedeli olduğunu açıkça anlamalarını sağlamalıyız. Duyguları dile getirmeyi ve ilişki içinde verilen her kararın sonuçlarını yaşayarak öğreniriz.

Bir ilişkinin vazgeçmeden daha fazla bağlılık gerektirdiğini biliyoruz. Ancak, sevgi ve fedakarlığın başa baş gittiği fikri her zaman varsayılr. Çoğu zaman fedakarlıklarımızın ölçüsü konusunda sessiz kalmayı tercih ederiz. Hatta, bizim için daha iyi olduğunu, yapılacak doğru şeyin bu olduğunu düşünerek bu tavizleri rasyonalize etmeye kadar vardırırsınız. Kısacası o anı kotarmak adına suyuna gidiyoruz da diyebiliriz ki bu sağlıklı değil.

Ancak bu suyuna gitmeler tarzı seçimlerin katlanılmaz bir hale geleceği zaman da gelecek. Kayıpların kazanımlardan daha büyük olacağını hissedeceğimiz gün gelecek ve nefret olmasa da hüsrana ortaya çıkacaktır. Bu hüsranın, kendimizi unutmaya karar verdiğimiz O kişiye karşı bir nefret doğurması kaçınılmazdır.

Sevmek, fedakarlığı normalleştirmek anlamına gelmez. Her bağ, kişisel gelişimi desteklemeli ve engellememelidir. Bu yüzden fedakarlıktan daha fazla çaba gerektirir. Bu bir kez kurulduğunda, ilişkinin kalitesini artırmak için birbirimiz için ne gerekiyorsa yapabiliriz. Ancak çok kesin bir sınır koymalıyız: Kendinize ihanet edebilecek hiçbir şey yapmayın.



Dyt. Canan KAPLAN

Kabızlık İçin Farklı 2 Öneri



Gerek danışanlarım olsun gerekse de yakın çevrem olsun kiminle konuşsam konuşayım çok sık duyduğum şikâyetlerin başında kabızlık geliyor. İkinci beyin olarak bahsedilen bağırsakların olağan seyrinde çalışmaması aslında ciddi bir sorundur. Bu nedenle ihmal edilmeden çözülmelidir. Bu günkü yazımızda bağırsak ile ilgili problemlerin başında gelen konstipasyon yani kabızlığı ele alacağız. Kabızlık nedir, neler iyi gelir kısmına kısaca değindikten sonra çok sık duymadığınızı düşündüğüm iki farklı öneride bulunarak bu sıkıntıdan kurtulmanız için yardımcı olmaya çalışacağım.

İlk olarak "kabızlık nedir?" sorusuna cevap verelim, çünkü bu kısımda bazen yanlışlık yapılabiliyor. Bireyin dışkılaması gayet normal iken kendini kabız olarak tanımlayabiliyor. Kabızlık; bağırsak hareketlerinde yavaşlama sonucu oluşan, dışkının çok sert ya da çok küçük olması, tuvalet yaparken zorlanma hissi ve de haftada üç seferden az dışkılama ihtiyacı duyulmasına denir. Ayrıca bu rahatsızlık toplumumuzda çok sık görülmektedir.

Evet kabızlığı öğrendik şimdi "neden olur?" sorusuna cevap verelim. Kabızlığın meydana gelmesinin başlıca nedenleri; genetik yatkınlığa bağlı bağırsak tembelliği, lifsiz (posasız) beslenme, az su içme, hareketsizlik, stresli yaşam, sık sık hazır ve paketli ürün kullanma, beslenme programında probiyotikli-prebiyotikli besinlerin ve fermente ürünlerin olmaması diyebiliriz.

Bu kısmı da hallettikten sonra gelelim farklı iki önerimize. Esasında nedenleri kısmında yazdıklarımın tam tersini yaparsak sorun büyük oranda çözülmüş olacak. Ama bu önerileri çok sık duyduğunuz ve fantastik & bilinmeyen & alengirli önerilerin daha çok hoşunuza gidip albenisinin daha yüksek olduğunu biliyorum. Bari bu öneriler diyetisyen kimliğimizle bizden gelsin ki yaptığınız

uğraşlar bir şehir efsanesi olmaktan çıksın. "Baya merak ettim, hadi ver önerini" dediğinizi duyar gibiyim ve de buyursunlar;

1. Karnıyarık otu tohumu tozu
2. Magnezyum oksit

Biraz açalım isterseniz. Karnıyarık otu tohumu tozu (kesinlikle tozu olmalı) bu senenin en trend ürünlerinden, tam bir posa kaynağı, birçok smoothie de kullanılmaya başlandı, hatta glütensiz ürünlerde maya görevi görerek bir çok tarifte yerini alıyor. Konumuzu ilgilendiren kısmı bol lifli olmasından dolayı kabızlığa çok iyi gelmesi. Yalnız tüketimde dikkat etmemiz gereken noktalar var. Günlük 1 tatlı kaşından fazla kullanmamak gerekiyor. Maksimum fayda için sabahları aç karına 1 su bardağı su ile karıştırıp tüketmelisiniz (hızlıca tüketmekte fayda var çünkü çok hızlı topaklaşıyor, çok bekletilirse topaklanma miktarı artacağından tüketmek zorlaşabilir). Sonrasında 1 saat boyunca bir şeyler yemeyip bu süre zarfında bol bol su içilmelidir. Bunu üst üste 1 hafta boyunca uygulayın, bağırsaklarınız baya rahatlayacaktır. Dışkılama normale döndükten sonra her gün yapmanıza gerek yok gün aşırı veya 3 günde bir yapabilirsiniz. Bu ürünle mutlaka tanışın ve hayatınızda yer verin, pişman olmayacaksınız.

Sıradaki magnezyum oksit var. Bu magnezyumun vücutta en az emilen formudur. Bu nedenle magnezyum eksikliğinde kullanılmamalıdır. Genellikle doktorlar kabızlık durumunda reçete ederler ve hastalar ciddi anlamda rahatlarlar. Bunu eczanelerden temin edebilir, doktora danışarak kullanabilirsiniz.

Artı not eklemek gerekirse az su içme ile kabızlık sorunu çözülmez, hareket özellikle karın bölgesi egzersizleri olmadan bu işi çözmek daha zor olacaktır. Tüm bu tavsiyelerden sonra hala kabızlık problemi yaşayan olursa benimle iletişime geçebilir, şifa olması dileğimle...



Gülşen ÇETİN

Yabancı Menşeli Turist Çocuklarımız!



Deyim yerindeyse "Alamancı" çocukların annesi olmak nasıl bir duygu onu anlatmak istiyorum sizlere.

Kendi kültüründen, dilinden, örf ve adetlerinden uzak büyüyen çocukların yaz tatilinde en büyük sorunları arkadaş edinememek. Veya edinseler bile telafuzlarıyla dalga geçilmesi. Çoğu zaman yaşadıkları ülkenin diline hakim olan çocukların, anadillerini ülkeye geldiklerinde konuşma çekincelerinin başlıca sebeplerinden biri konuşmaları ile dalga geçilmesidir.

Ayrıca esnafın yurtdışından gelen bu gençlere fahiş fiyat ile satış yapmaya çalışması da başlı başına alış-veriş eğilimine sekte vuran büyük bir engeldir.

Bütün yıl turizm sezonunu bekleyen esnafın para kazanma istediğini anlıyorum ama bir malı fahiş bir fiyat ile satmak vicdan sınırlarını sorgular bir hal almış durumda. Turisti ürkütmek sonuçta bir güvensizlik yaratır ve bu ülke ekonomisinin turizm gelirindeki payını ciddi bir şekilde azaltır.

Son yıllarda özellikle Marmaris, Bodrum, Didim gibi yurt dışından gelen turistlere adeta zorla mal satılması veya bangır bangır ürün reklamının yapılmaması konusundaki yasaklamalar bir nebze insanları rahatlatmış. Ancak düzeltilmesi gereken birçok açmazımız var halen. Lütfen bizlere yolunacak kaz gözü ile bakmayın, düzgün telafuzu olmayan çocuklarımızla dalga geçmeyin ki çocuklarımız bizlerle birlikte tatile gelsinler. Ülkeleri ile bağları kopmasın, yabancılaşmasınlar. Çünkü yaşamayı seçtikleri ülkelerde zaten yabancı varsayıyorlar, bari kendi ülkelerinde o duyguyu yaşamasınlar. İki kültür arasında bocalayıp kaybolmasınlar. Kimlik bunalımı yaşamadan ait oldukları yer konusunda bilinçli davranınsınlar. Ey yurdumun insanları; bizlere yardımcı olun, köstek olmayın. Çocuklarımızın ülke ile bağlarının kopmaması gerek. Çok şey mi istiyorum? :(

π₄3.1415926535
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!*

Düşüncelerden
süzülenler



"Önemli olan neye inandığınız değil, inandıklarınızın sizi ne yaptığıdır."

W. Benjamin

"Belki bir yerlerde, bir köşelerde kuş alıp salıverecek kadar yüreği yufka birkaç insan kalmıştır, kim bilir, belki."



Yaşar Kemal



"... Birazcık kaygısızlık beni dünyanın en mutlu insanı yapabiliirdi."

Sylvia Plath

"Kimse görmek istemeyenler kadar kör değildir."



Jonathan Swift



"Şahsınıza karşı haddi aşan, hududu geçen, küstahlaşanları altın olsa kesenizde, bal olsa kasenizde tutmayın."

Neşet Ertaş

"... Eğer yaşadığım çağa bayağılık ve çirkinlik egemense, ben böyle bir çağa neden ayak uydurmak zorunda kalayım."



Mina Urgan

Bunları biliyor muydunuz?



Daktilo ile yazılan 'İlk Roman' Mark Twain tarafından yazılan Tom Sawyer adlı romandır.

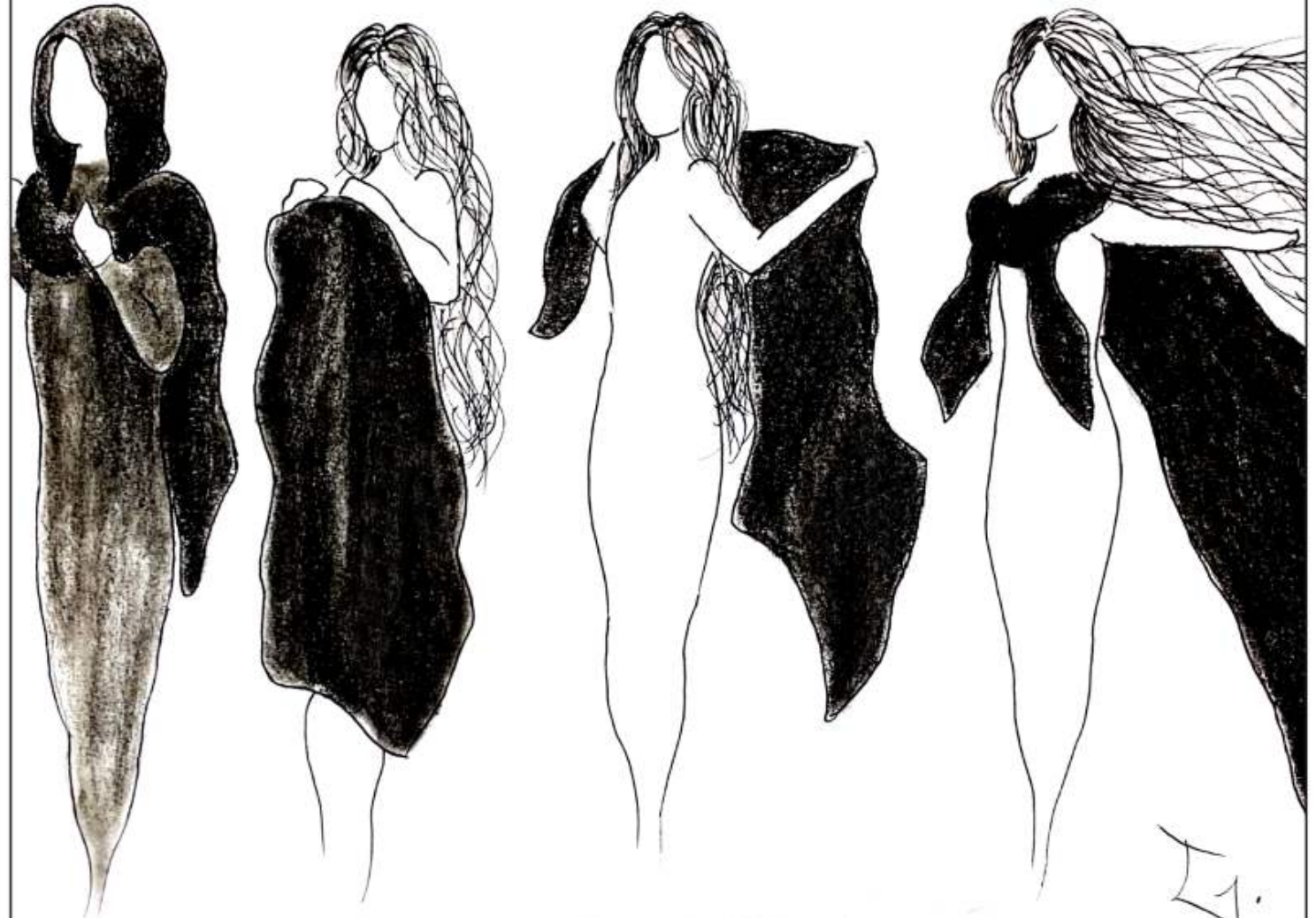


Mitchell Symons'ın bir kitabında yapılan yoruma göre, bir insan hayatı boyunca ortalama 950 kilometre yol yürür ve yaklaşık 35 ton yiyecek tüketir.

Acı biberin en acı kısmının çekirdekleri olduğuna dair inancın tersine asıl acı olan kısım, o çekirdeklerin tutunduğu merkezdeki zardır. Bu zar, en fazla kapsaisin içeren kısımdır. Kapsaisin bibere ayırt edici acılığını veren renksiz, kokusuz bileşiktir.



Kedilerin vücutlarında 290 kemik ve 517 kas vardır.

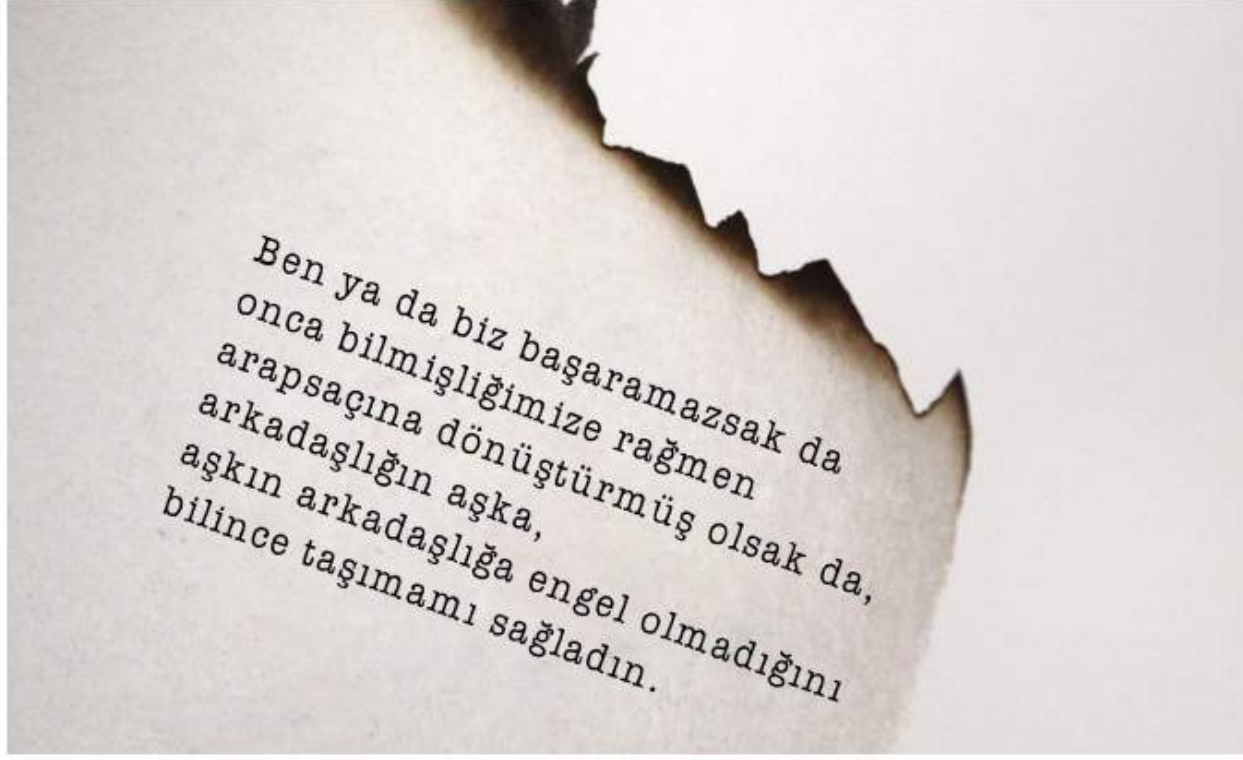


GREAT AWAKENING...



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

Muhatabına; Dostluk ve Aşka Dair



Renas SOLİN

Sana;
Aramızda söylenen ve söylenmeyen, bildiğin ya da bilmeni istediğim bu satırları bir şekliyle gözlerine dokunmasını umarak yazıyorum.

Malumun, hayatıma girdiğinde senin hakkında pek bir şey bilmiyordum, bu denk geliş planlı ya da beklenen bir şey değildi. Plansız ilişkiler adına çıkılan her yola koyuluş, arada bir küçük tümseklerle size heyecan dolu bir keyif yolculuğu yaşatır ve sonunda yolculuğun buna değdiğini hissedersiniz. Şansız iseniz 'keşke'lerle başlayan cümleler de armağan edebilir size...

Aynı sınıfta olmamıza rağmen, yıllar sonra ilk konuşmamız sosyal medya sayesinde gerçekleşti. İlk adımı ben attım. Küçük bir 'Merhaba' ile başladı, uzun sohbetler ve mesajlarla devam etti.

Yavaş yavaş en iyi arkadaş olduk ve birbirimizle her şeyi paylaştık ve arkadaşlığımız artık gizlenecek bir sır değildi. En aptal endişelerimi, en zor sorunlarımı dinledin. Birbirimizin aklından neler geçtiğini biliyorduk; daha ziyade aynısını yaşıyormuş gibi hissederdik. Sen benim akıl hocam, rehberimdin ve bazen senin filozofun olurdu ben. Karşılıklı bir duygu ve uyum haliydi. Yazma konusundaki yaratıcılığın beni senin yörüngene bir uydu gibi çekiyor ve orada tutuyordu.

Hatırlar mısın bilmem ama bir gün çok sevdiğim bir yazı göndermiştin. Sana ait olup olmadığını sormuş ve sen kendi üretimin olduğunu söylemiştin. Bu soru ve cevap ile birlikte gelen kutuma sonsuz bir cümle akışı başladı ve gelen kutum öykülerinin değerli olduğu ve özel olduğu yere döndü. Onlara sahip olduğum için kendimi ayrıcalıklı hissettim, onları bir kez okur ama beynime nakış gibi işlerdim. Öykülerinden birini bana birdenbire sorardın, ben de kolayca hatırlardım. Bundan çok keyif aldığını ve hafızama hayran olduğunu biliyordum.

Sadakatın baş rolde olduğu, yaralı kalplerin, ayrılıkların ve kavuşmaların bitimsiz hikâyelerini dile getirirdin. Bir gün bu hikâyelerinin gerçek kahramanı olacağım hiç aklıma gelmezdi. Bitimsiz bir aşkın girdabında aklının melekelerini kaybetmek üzere olan bir aşk meyvesi oldum. Ayakta kalmanın yolunu, delirmenin son aşamasından bir bahçeye bahçıvan olarak hayata tutundum. Nergis ve Gardeniya'ları sevgimi katarak besliyordum...

Benim bu hallere gark olmama sebep onlarca şey vardı elbet. Müzik seçimlerimiz, filmler, yazmaya olan ilgimiz, zevklerimiz her şey birbirine uyuyordu. Ayrıca birbirimizi bir yap bozun parçası misali çok iyi tamamlıyorduk. Sen her zaman soğukkanlıyken, ben küçük şeyler için gergindim...

Duygularımın arkadaşlığın ötesinde bir şeye ne zaman döndüğünü tam olarak hatırlamıyorum. Senin kalbimde sahip olduğum özel yere yakın olduğunu hissettim. Yine de seni oraya yerleştiremedim; çünkü bundan emin değildim. İlk defa başıma geliyordu. Duyguların karşılıklı olup olmadığından şüpheliydim. Gün geçtikçe dostluk ve aşkla ilgili sözlerin bana hitap ettiğini görmeye başladım, gerçi sen hiç söylemedin. Her acının beni belirli bir seviyenin ötesinde yaşattığını hissettim. Hem seni hem de kendimi iyi anlayabiliyordum. Benimleyken gözlerin parlıyor, yanımdayken kuşlar kadar özgür hissediyordun. Benimle konuşma şeklin, senin de aynı şeyi hissettiğine ikna ediyordu beni.

Ama arkadaşlığımızı kaybetmekten korktuğumuz için bu konulara hiç değinmedik. Ama fark ettiğini sanıyordum, sakinleşiyordum ve aklından geçenleri duymaya hazırdım.

Kimse bizi, bizim birbirimizi anladığımızdan daha iyi anlayamayacağından emindim.

Gerçek aşkın ne olursa olsun her zaman karşılık bulacağını, duygularımın saf olduğunu ve gerçek olduğuna emindim, çünkü kendimi değiştirken buldum. Bir tartışmada asla boyun eğmeyen ben, tartışmalardan vazgeçtiğimi fark ettim.

Yüzündeki mutluluğu görünce heyecanlandım. Senden gelen bir mesaj ya da mobil ekranımda yanıp sönen adını her gördüğümde yüzümde bir gülümseme oluşuyordu.

Sonra bir şekilde duygularımdan haberdar olduğumu öğrendim. Farklı davranmaya başladın, bana asla aynı hissetmediğini gösterdin. O zaman kendimi geriye çektim ve bir süre senden kaçtım. Bu farkındalık beni paramparça etti. Nasıl bu kadar yanıldığımı düşünmeye devam ettim. Bir gecede gelişen bir duygu değildi. O duygudan emin olmam yıllarımı aldı. Ve bunun karşılıklı olduğundan emindim. Neden kabul etmediğini anlayamadım. Her şeyi mahvettiğim için kendimi suçladım.

Oysa insan kendisini tamamlayana, değer katana ve en önemlisi iyi tanıdığına aşık olmalı. Ya da aşk böylesi bir durumda filizlenir. Ama buna rağmen aşka dair duygularımdan vazgeçtim. Kalbimi boğdum. Ve senin için 'dost' olmaya devam ettim. Zira sendeki halini bilemem ama ben iyi bir dosttum. O zamanlar hayatın akışı içinde bir sürü problemin vardı ve seni dinledim, elimden gelen her şekilde sana yardım ettim. Bazen hiçbir şey anlamadığımı hissettin ve ara sıra benimle kavga ettin. Sesin bana kederimi hatırlatsa da dostun olarak her zaman yanında olmak istedim. Her şeyin normale döndüğünü hissettim. Ne de olsa dostluk için canımı verecek iki bireydik ve arkadaşlığı en önemli önceliklerimizden biri olarak belirledik.

Aramızda hiçbir şeyin değişmediğini sana hissettirmek istedim. Arkadaşlığımızın birazcık bile etkilendiğini hissetmeni istemedim. Bu yüzden sana bir şey fark ettiğimi bile belli etmedim çünkü eskisi gibi benimle rahat olmanı istedim. Ama sonra ne kadar uğraşırsam uğraşayım, sen benim kadar güçlü değildin. Olanları unutup arkadaş olarak yanımda kalmayı beceremedin. Son kez büyük bir kavga ettik, beni çok inciten şeyler söyledin (ki ben sana karşı hiç öyle olmamışken) ve hata senin olduğundan, bu sefer çözmek için hiç gelmedin.

Her şeyi yoluna koymak için defalarca girişimde bulundum ve arkadaşlığıma karşı beni çok inciteceğini bildiğin suçlamalar yönelttin. Bunu bilerek mi yaptın bilmiyorum. Ama bana yük olduğumu hissettirdin ve o yükten kurtulmak istedim. En iyi arkadaşlarımdan birini kaybedemeyeceğimi anlamamı sağlamaya çalıştığında, "bir ağacın hayatta kalmak için tüm dallarına ihtiyacı olmadığını" söyledin. Ama kaybolan dalın yerinde bir 'dert' oluştuğunu, birlikte geçirdiğiniz güzel zamanları hatırlatan 'özlem barındıran bir dert' olduğunu fark etmedin ya da onları önemsemedin.

Sonra, arkadaşlığımızın devam edip etmediğini öğrenmek için son bir girişimde bulunduğumda, cevabın geldi, "Arkadaşlığımızın tamamen sona erdiğini bildirdiğim için üzgünüm, hoşça kal."

Bu umarsız, soğuk, duygusuz cevap beni çok etkisiyle bir süre uyuşturdu. Ne sana karşı hissettiklerimi ne de aşkımın tanınmaz hale gelmesinden dolayı herhangi bir kayıp ya da acı hissetmedim; Tek özlediğim değerli dostluğumuzdu. Aşka karşı dostluk savaşında kaybettiğimi anladım.

Bu bitimin tek sorumlusu ve suçlunun ben olmadığımı anladım. Kendi nedenlerin olabileceğini fark ettim. Tüketince fırlatıp atan bencillerden çok da farklı bir duruş sergilemediğini gördüm.

Hikâyemdeki rolünün bittiğini anladım. Çabam ve duygularım bir kez daha gurur duymama neden oldu... Ben ya da biz başaramazsak da, onca bilmişliğimize rağmen arapsaçına dönüştürmüş olsak da; arkadaşlığın aşka, aşkın arkadaşlığa engel olmadığını bilince taşımamı sağladın.

Geldiğimiz noktada küçük ve büyük nezaket, dostluk, yardım, sevgi, özen, aile ve inanca benim gibi bir zamanlar değer veren çilgın ruh eşime yine de minnettarım... Katıkların ve aldıkların için...

Umarım bu veda mektubunu okursun; hayatımdan ve kalbimden sonsuza dek gitmeden önce...

DEVİRİM
İNŞAAT

Havuzlu VİLLA

Bu Emsalsiz Yaşam Alanını Kaçırmayın!

0546 476 23 04

Yaşam alanınıza hijyen ve estetik katar...

Yağmur Mermer

0507 921 02 04

OTUZ
Bar - Bistro - Dart

Kıyılı sokakları bırakın...

Balıkçı sokağına girdiğinizde görmemeniz mümkün değil



Kırmızı Golden Gate Köprüsü ve Painted Ladies Evleri ile San Francisco

Fatoş PUR | morvaliz.com

San Francisco dünyanın en huzurlu, düzgün ve yaşanabilir şehirlerinden biri olarak tanımlanıyor. 'San Francisco'ya gidip aşık olmamak, o ihtişamlı Golden Gate Köprüsü'ne çöken sisin yarattığı manzarayı hayal edip tebessüm etmemek pek mümkün değil' diye okumuştum günün birinde...

San Francisco'nun nadir bir güzelliği var. Körfez, köprüleri ve canlılığı hem turistleri, hem de kent sakinlerini kendine hayran bırakıyor.

Sahil boyunca dizilmiş iskeleler de San Francisco'nun simgelerinden biri. **Fishermans Wharf**, sahildeki bölgeye verilen isim. **Pier 39**, sahil boyunca dizili ve bölgeye dahil olan iskelelerin en meşhuru.. Her yerde olduğu gibi burada da park ciddi sorun. Otoparkların bir saati bile 25 dolar olabiliyor. Bu yüzden nereye park ettiğinize çok dikkat etmeniz lazım.

Fishermans Wharf'un karşısı **Alcatraz Adası**. Adadaki hakkında pek çok film çekilmiş, yüz seneye yakın bir süre hapisane olan bina, suçluların ne şartlarda yaşadığı ve nasıl kaçmaya çalıştığını anlatan hikayeleri ile bugün bir müze. Adı İspanyolcada '**Pelikanlar Adası**' anlamında gelen hapisanede **Al Capone** gibi suçlular da kalmış.

San Francisco küçük ama çok sevimli bir şehir. Aslında bir günde bile gezilebilir ama keyifli gezmek için bir gece konaklamak ideal olur.

Lombard Caddesi akıl almaz bir araba yolu. Yolu aşağıya inebilmek için sekiz kere dönmek gerekiyormuş. 1920 senesinde arazinin sahibi, çok dik bir yokuş olduğu için güvenle inilip çıkılması için böyle bir şeyi akıl etmiş ama bugün şehrin en turistik noktası haline gelmiş.

Tramvay, San Francisco'nun bir başka simgesi. Yıllarca dizide seyrettiğimiz, çocukluğumuzda aklımıza kazınan meşhur tramvay San Francisco ruhunu yaşamak için mükemmel bir yol bence.

Painted Ladies, yan yana dizilmiş son derece güzel renkli evlerin adı. **Bir San Francisco Köprüsü**, bir de bu evler sanırım bu şehirdeki en çok fotoğrafı çekilen öğeler. İsmi de pek manidar: Boyalı Bayanlar!

Kırmızı **Golden Gate Köprüsü** şehrin kesinlikle en önemli simgesi ve dünyada tanımayan sanırım yok. Köprüyü değişik açılardan görebilen bazı yerler var ki bunlardan biri de **Baker Beach Presidio of San**



Francisco! Köprüyü aşağıdan gören bu sahil, dalgalarla gün batımında muazzam manzarlara sunuyor.

San Francisco Gezilecek Yerler

Listesi'ndeki diğer noktalar olan şehrin en bohem ve en Meksikalı yerlerinden biri olan San Francisco'nun **Mission Bölgesi**. Şehrin en güzel Meksika restoranları ve Meksika muralları (duvar resimleri) bu bölgede. Aslında köprüye ve Pier 39'a çok yakın. Alışveriş ve güzel yemek için doğru adres olarak önerilen **Union Square** ise bu alanın ortasında.

Pagoda tipi çatılar, ejderha biçimi lamba direkleri, Asya sanat eserleri ile **San Francisco Çin Mahallesi** de burada görülmesi gereken yerlerden biri. Amerika'nın ilk gay muhiti olan

Castro Mahallesi ise, aynı zamanda gaylerin de sembolü. Bu mahalleye geldiğinizde binalarda dalgalanan gökkuşağı bayraklarını görebilirsiniz.

Eğer San Francisco'da iki gün kalacaksanız bin senelik dev **Sekoya** ağaçlarının olduğu **Muir Woods** ormanına mutlaka gidin. 150 milyon yıl önce Sekoya ağaçları tüm Amerika kıtasında yetişmeye başlamış olmasına rağmen maalesef şimdi bir elin parmaklarını geçmeyecek noktada kalmışlar.

Golden Gate Park'ın içinde bulunan **Japanese Tea Garden (Japon Çay Evi)**, sakura zamanı Japonya gibi. Bunlar dışında San Francisco Modern Sanat Müzesi, Yerba Buena Sanat Merkezi, San Francisco Kablolü Tramvay



Müzesi, City Light Kitapçısı, Güzel Sanatlar Sarayı, Explorium, Young Müzesi, Asya Sanatları Müzesi gibi pek çok müze ve sergi sarayı sanatseverleri bekliyor bu renkli şehirde.





**TAMAMLAYICI SAĞLIK SİGORTASIYLA
ÖZEL
HASTANELERDE
ÜCRET ÖDEMEDEN
TEDAVİ OLABİLİRSİNİZ**

 **YÜCELEN**

Doğancan Kocaoğlu 0532 066 78 38

