



Palamutbükü'nde Deniz Manzaralı

Hayallerinizi inşa ediyoruz...

4+1 Villalar
Kaçırmayın!

☎ 0252 712 20 63 ☎ 0554 503 26 63 f dengenisaatdatca S denge infaat emlak



Solucan

YIL: 2 * SAYI: 35 * FİYAT: 1,00 * 01.01.2023

Kendini Dergi Sanan Aylık Gazete



ICONIC
İnşaat ve Gayrimenkul

Ofisimize
Bekliyoruz!

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

Kışa Rahat
Geçirmenin Sırları



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 d zirveinsaatdatca

Halk Müziği Yorumcusu Ayla Yılmaz:

"Sistemin cezasızlık tavrı şiddeti cesaretlendiriyor"

Sistemin cezasızlık tavrı, şiddete eril yaklaşımı failleri cesaretlendiriyor. Durum böyle iken buna karşı, kadın örgütlülüğümüz ve öz savunmayı sahiplenmemiz ve güçlendirmemiz elzem bir hal alıyor.



Özgür Basut'un Söyleşisi 3'te

Çözüm Yolu Bulmak



Ayten K. KONCI
Yazdı 4'te



Yola Koyulmak

Renas SOLİN Yazdı 7'de

Solucan 2 Yaşında!..



Solucan'ın Datça'da yerel yayıncılığa içerik ve görsel olarak ciddi bir katkı sunduğu aşikar, bunu gelen tepkilerin güzelliğinde görmek mümkün. Amaç buydu ve bunu başarmış olmanın mutluluğu tarif edilemez.

Sayfa 4'te

İÇİNDEKİLER



Ö. BASUT

2'de



A. UAROL

2'de



İ. KENÇ

4'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

Devlet, Zorunlu Eğitim
ve Sosyal Kontrol- 1

Ayhan VAROL |aragondovme



Okul zorunlu ve önkabullü bir hapisane midir? Müfredatı sadece itaat üzerine şekillenmiş bir eğitim süreci aslında neyi hedeflemektedir? Okulun, aslında kişisel gelişimle mi, yoksa emirlere uymanın nasıl olacağıyla mı ilgilenmesi gerektiği sorusunun yanıtı ne olmalı?

Toplumsal yapının ve güvenliğinin sağlıklı devam edebilmesi adına o toplumda yaşayan bireylerin sözü edilen kurallara ve güvenliğine uymak için konulan kurallara tabi kılınması önemlidir. Herhangi bir kurala uymamak gibi bir sapma söz konusu olduğunda müdahale edebilecek ve uyumlu davranışlar sergileyebilmesinin sağlayacak mekanizmalara ihtiyaç vardır. İşte bu noktada, biçimsel olmayan, resmi olmayan yapıların inşası söz konusu olur. Bunlardan biri de eğitimidir. Eğitim aslında hem resmi hem de resmi olmayan statüde değerlendirilmeli, çünkü bu kurumlarda resmi ideoloji ile birlikte eğitimci müfredat içine serpiştirilmiş kişisel yargıları da yüklerler. Bu durumda "sosyal kontrol" işleviyle birlikte ciddi bir misyon yüklenmiş okul/ zorunlu eğitim artık bir sosyal kontrol aracıdır. Peki nedir sosyal kontrol? Google'a yazdım bunu verdi: "Bir toplumda düzenin bozulmaması ve toplumsal birlik ve beraberliğin sağlanması için insanlar üzerinde etkili denetim görevi yapmaya 'toplumsal kontrol' denir. Toplumsal kontrolde temel amaç insanlar ve kurumlar arasında denetimi sağlayarak düzeni devam ettirmektir."

Zorunlu eğitimi, devlet okullarının insanı otoriter ideolojik öğretiler ve taraflı önkabullerle donatması olarak anlamak gerekir. Teoride her ne kadar eğitimin ideolojik olmadığı, nötr olduğu vurgulansa da pratikte otoriter ideolojik öğretiler ve taraflı önkabullere dayalı bir eğitim sistemi planlı olarak geliştirildi. "Sosyal kontrol programı" olarak adlandırabileceğimiz devletin, kitlesel zorunlu eğitim uygulaması boyun eğen, itaat eden, sorgulamayan bireyler yetiştirme programı birçok eğitimci tarafından da eleştiri konusu olmuştur. Öyle ki, ödüllü öğretmenlerden John Gatto Taylor bu sistemi "tek müfredatı kötü alışkanlıkları öğretmek olan on iki

yıllık hapis cezası" olarak nitelendirir.

Dünya genelinde bireyin kişisel gelişimini hedef alarak hayata geçirilen okullar, müfredat olgusuyla aslında emirlere uymanın, boyun eğmenin, ezber yaşamanın teorisini yaratan kurumlar olmuştur. Hemen her okulda kişisel gelişim, yeterlilik düzeyini artırmaktan çok, milliyetçilik anlayışı, bayrağa bağlılık, savaşın zorunluluğu gibi konular özellikle işlenir ve daha okula başlarken farkında olmadan savaş çıkırtıcılığı yapan bireylere dönüşen öğrenciler görürüz. Tarih derslerinde yaşanmış savaşları kahramanlık hikayeleriyle bezemek, övgüyle söz etmek ilköğretimdeki çocukların hayaline bilinçli olarak yerleştirilen savaş seviciliği değil de nedir? Vicdan ve eleştirel düşünce bu nedenle geriye itilip, savaşı normal, olması gerekenler listesine kaydediyorlar. Tarihi hep savaş kazananların tarihi olarak anlattığımızda elbette akıldan kalanlar, savaşta galip gelen komutanlar, imparatorlar olacaktır. Orada asıl savaşı yaşayıp ölenler sadece ismi olmayan "yitirilenler" olarak kalacaktır. Hiçbir etkisi olmayan, sifıra denk düşen bir varlık... bu kadar.

Oysa okul genel anlamda bireyin kişisel gelişimine katkı sağlayan bir kurum olarak ortaya çıkmış olmalıydı. Bunun yerine, "disiplin eğitimi" ve devletin "organik - örgütsel karakteri"ne bağlılıkla gerçekleşiyor.

Modern devletin söz sahibi olduğu zorunlu eğitim, güçlü bir araç olarak tek bir dil ve kültür geliştirerek "ötekiler"i toplum dışına iterek kin, nefret, söylemlerini hayata geçirmeye yönelmiştir. Çünkü aslında zorunlu eğitimin özündeki temel hedef, çocukları ve gençleri erken yaşta katı ve sıkı düzene, otoriteye boyun eğmeye alıştırmak ve insandaki o doğal merakı ortadan kaldırmaktır.

Zorunlu eğitim kendinden vazgeçmeyi mi öğretiyor yoksa? Ya da Rousseau'nun dediği gibi "bir dizi hile"den mi ibarettir? Sorular, sorular...

Sorular demişken milli eğitimin "12 YIL ZORUNLU EĞİTİM - SORULAR - CEVAPLAR" internet sayfasında çok ilginç sorulara rastladım, bir göz atın...

İşsel

Özgür BASUT

ozgurbasut@gmail.com



Aşkın Gücü

Yaptığımız her şey, bütün çabamız daha iyi, mutlu ve huzurlu bir yaşam için. Hareket noktalarımız bir birinden farklılık gösterse de nihayi amaç aynıdır aslında. Daha mutlu ve eşit bir yaşam...

Her birimiz bir ideolojiye, bir dine, bir felsefeye inanıyor ve bizim inandıklarımızın insaliğe daha iyi geleceğine kendimizi şartlıyor ve bu şartlanmayla yaşıyoruz. Eylemlerimizi bunun üzerine kurguluyoruz. Oysa neye inanırsak inanalım daha iyi bir gelecek, ikirciksiz sevmekte, sevebilmekte saklıdır. Böylesi bir sevginin egemen olduğu bir dünya da ikili ilişkilerdeki yüksek motivasyonda saklıdır. Burdan başlar genele yayılır. Ben bir ikili ilişki uzmanı değilim ya da bir aşk doktoru falan hiç değilim. Bu olgulara dair bilgi kırıntıları var elbet de ama yaklaşım ve fikirlerimi oluşturan temel etken yaşamım ve yaptığım gözlemlerdir. Hal böyle olunca öne sürdüğüm fikirlerde eksiklikler ya da kimine göre 'saçmalıklar' olabilir. Bu da doğal bir sonuçtur ve bu sonuçtan azade sizlerle birini sevmenin, aşkın yaşamın geri kalan her alanında nasıl da etkili olabileceğine dair görüşlerimi paylaşmaya niyet ettim...

Sağlıklı ve mutlu bir ilişki, iki sağlıklı ve mutlu birey demektir. Böyle bireylerin de hayatın her alanına pozitif anlamda katkıları olur. Düşünme ve bu düşünceleri hayata geçirme yönleri daha gelişkin olur. Ve en önemlisi sağlıklı ilişkinin getirdiği mutluluk ve motivasyonu genelleştirmek, bunu çevrelerine yayma eğiliminde olurlar. Böylesi bireylerden oluşan bir dünya hayal etsenize!.. Bugün her birimizin canını sıkı, anlamsız çatışmaları tetikleyen, paylaşımın terazisini bozan, öfkeyi besleyen, ötekileştirmeyi gelenekselleştiren birçok şey hayatımızda olmayacaktı, öylesi bir dünya da...

Oysa hesapsız sevmek öyle bir ruh halinin dinamosu ki, kendinizi veya birbirinizi mahvetmediğiniz sürece her şeyin üstesinden gelebilirsiniz. Bu, duygusal, fiziksel, finansal veya ruhsal olarak olumlu sonuçlar doğurur...

Peki böyle bir ilişkiye sahip olmak ve o güçle olumsuzlukların her türlüüne kafa tutmak için ne yapmak gerekir? Buna dair söylenecek çokça söz ve öneri vardır. Ama bence; öncelikle, tartışmak için sınır dışı hiçbir şey yapmayın. Sizi mutlu eden şeyler için birbirinizi asla utandırmayın veya alay etmeyin. Neden aşık olduğunuzu yazın ve her yıl yıldönümünüzde okuyun. Birbirinize sık sık aşk mektupları yazın. Önce birbirinizi tamamlayın, gerisi kendiliğinden gelişir zaten. Her birimiz büyümeye devam edeceğiz. Bu büyümeyi memnuniyetle karşılayan kişi olun. Diğerinin ilişkiyi bir arada tutacağına kendinizi inandırmayın, ikiniz de bunun size bağlı olduğunu bilince taşıyın. Ev temizliği, yemek hazırlama ve evinizle ilgilenme konusunda tutkulu olun. Bunu eğlenceli ve mutlu hale getirin ve birlikte yapın. Hayatın her anını (bir birinizin özel alanlarına saygı duyarak) paylaşmaktan imtina etmeyin. Partnerinizi kimseye şikayet etmeyin ve O'nu olduğu gibi sevin. Birbirinizle gurur duyun. Birbirinizin dışında bir hayatınız olsun, ancak onu sohbet yoluyla paylaşın. Birbirinizi şımartın ve sevin. Ve saygı duyun...

Bunu başarabilenler şanslı kimselerdir ve çevreleri için de birer şanslılardır. Zira hayata pozitif katkıları kaçınılmazdır...

Ben de kendimi o şanslı kişilerden sayıyorum. Çünkü tüm ruhumu besleyen bir aşka sahibim. Hayat negatif anlamda ne getirirse getirsin onunla başedebilecek gücü veren ve kendini geliştiren bir aşk. Bana sevmenin ve sevilmenin ne kadar güçlü bir duygu hali olduğunu hatırlatan, yaşatan... Evet şanslıyım, çünkü bana bunları yaşatan, varlığıyla tarifsiz güç veren bir hayat arkadaşına sahibim...

Bu duygu ve düşüncelerle yeni yaşını bütün kalbim ve sevgimle kutluyorum. Gözğöze, dizdize nice yaşlara sevdiğim. İyi ki hayatımdasın...

Ji te hezdikim...

Halk Müziği Yorumcusu Ayla Yılmaz:

“Sistemin cezasızlık tavrı şiddeti cesaretlendiriyor”



Sistemin cezasızlık tavrı, şiddete eril yaklaşımı failleri cesaretlendiriyor. Durum böyle iken buna karşı, kadın örgütlülüğümüz ve öz savunmayı sahiplenmemiz ve güçlendirmemiz elzem bir hal alıyor. Hiçbir şey kendiliğinden değişmiyor. Bunun için çaba göstermek, haksızlıklara ve her türlü şiddete karşı tavrı ortaklaştırmak gerekiyor.

Sizi daha iyi tanımamız için biraz kendinizden bahseder misiniz?

Merhaba. Müzisyenim (yorumcuyum) ve yaklaşık 20 yıldır profesyonel olarak müzik çalışmaları yapmaktayım. Uzun bir süre TV kanallarında türkü programları yaptım. İstanbul’da yaşıyorum. Bir kızım var. Hayatımıza birlikte devam ediyoruz.

Genelde müziğe özelde de halk müziğine yönelmenizdeki temel etken ne oldu, bu serüven nasıl başladı bize kısaca anlatır mısınız?

Dayım sayesinde desem yeridir. :) Ben çok küçükken dayım üniversite öğrencisiydi. Türkü söyler Bağlama çalardı. O zamanlar dinlediğim Ruhi Su ve türküleri şu an devam ettiğim yolun başlangıcı ve ilham kaynağı oldu. O zamanlardan beri o tutkum ve hevesim devam ediyor. Bu anlamda kendimi şanslı hissediyorum.

Şu an neler yapıyorsunuz, yeni bir projeniz var mı?

Şu an yeni bir proje içindeyiz. Çıkmış olan son çalışmalarımızı, çok sevdiğimiz türkülerle buruşturup yeni bir albüm çıkarmayı düşünüyoruz. Keyifli ve güzel bir iş olacağını düşünüyorum.

Kadına şiddet toplumumuzun kanayan yarası ve ne yazık ki her geçen gün daha da pervasızlaşıyor. Bir kadın sanatçı gözüyle bu olguya nasıl bakıyorsunuz ve bunun önüne geçmek için neler yapılmalı sizce?

Teknoloji ve bilim geliştikçe azalması,

ayıplanması gereken kadına şiddet durumu ne yazık ki son yıllarda artarak devam ediyor. Kadına şiddetin sürekliliğinin tamamıyla bir devlet politikası sonucu olduğunu düşünüyorum.

Sistemin cezasızlık tavrı, şiddete eril yaklaşımı failleri cesaretlendiriyor. Durum böyle iken buna karşı, kadın örgütlülüğümüz ve öz savunmayı sahiplenmemiz ve güçlendirmemiz elzem bir hal alıyor. Hiçbir şey kendiliğinden değişmiyor. Bunun için çaba göstermek, haksızlıklara ve her türlü şiddete karşı tavrı ortaklaştırmak gerekiyor.

Müzik dışında neler yaparsınız?

Yeni yerler görmeyi (tarihi), doğayla buluşmayı, sinema ve filmler izlemeyi çok seviyorum. Kızım ile birlikte bir şeyler yapmayı, O’nunla zaman geçirmeyi de çok seviyorum.

Müzisyen olmasaydınız yapacak olduğunuz muhtemel meslek ne olurdu?

Sağlık sektöründe olurum.

Sizden önce bu dünyada yaşamış ve iz bırakmış ünlü bir isimle yaşamak ya da tanışmak isteseydiniz bu kim olurdu?

Çok kişi var ama en çok Aşık Veysel olurdu. Gönül gözü, güzel yüreğiyle tanışıp, sohbet etmeyi çok isterdim.

Hayatın size öğrettiği en büyük ya da en özel tecrübe nedir?

Her ne olursa olsun, geleceğe umutla bak.

Yaşanmışlıklara tecrübe, geleceğe merhaba de!

Ayla Yılmaz tarzı dışında ne tür müzikler dinlemekten keyif alır?

Çok özel, şu tarz diyeceğim bir tercihim yok. O anki ruh halime iyi gelen, duygularımı ifade eden her müzik tarzını keyifle dinlerim.

Sizin aşk tanımınız nedir?

Aşk vazgeçmemektir, kimyadır, hiç bitmeyen... Ama en çok yürekteki ateştir...

Mucize bu ya, bir cümle ile dünya değişecek olsa o cümle ne olurdu?

Bir ağaç gibi tek ve hür
Ve bir orman gibi kardeşesine.

Daha önce Datça’ya geldiniz mi? Geldiyseniz sizin gözünüzden Datça nasıl bir yer?

Datça’ya daha önce geldim. Denizi, doğası, kokusu muhteşem bir bölge. Orada yaşamak çok güzel olmalı. Eski ve yeni Datça’yı gezdim. Can Yücel’in oturduğu kafeye gittim, yürüdüğü sokaklarda soludum. Mutlaka yeniden gideceğim. Herkes Datça’yı görmeli.

Bize ayırdığınız zaman için çok teşekkür ediyorum.

Ben teşekkür ederim.

Söyleşi: Özgür BASUT



Çözüm Yolu Bulmak

Ayten Kubilay KONCI

Çoğumuzun hayatında öyle zayıf anları vardır ki, çok çalışmamıza ve elimizden gelenin en iyisini yapmamıza rağmen, evrenin bir şekilde bize karşı pozitif olmayıp ve ilerlememizi bizim için çok zorlaştırdığını hissediyoruz.

İlişkilerimizde, iş hayatımızda, sağlık problemlerimizde veya hayatımızdaki hemen hemen her şeyde. Ve işler zorlaştığında, genelde ya bir şeyleri erteliyoruz ya da sorunlardan kaçmak için yollar arıyoruz.

En son ne zaman arkadaşlarınızla, ailenizle veya bir komşunuzla olan ilişkilerinizi düzeltmeye çalıştığınızı hatırlayın ya da daha zinde ve sağlıklı olmak adına giriştiğiniz diyet ve de spor faaliyetlerinizi göz önüne getirin.

Küçük bir çabadan sonra sonuçları göremediğimiz zaman, ona hiç dikkat etmediğimizde veya bu konuda koşulları ya da insanları suçlamadığımızda ondan uzaklaşabileceğimizi umarak sorunu görmeme eğilimindeyiz.

Bu bizi geçici olarak rahatlatıyor, çünkü artık suç bizim kontrolümüz dışında olan bir şeye yükleniyor ve bu tam olarak bize bir rahatlama hissi veriyor. Öyleyse neden sorundan veya sorunlardan kaçmak daha kolay bir çözüm gibi görünüyor?

Problemden kaçmak size geçici bir rahatlık hissi verir ve içine girmiş olabileceğiniz tehlikeden kurtulduğunuz hissine kapılırsınız, suç başka bir şeye veya başka birine kayar ve her şeyin daha iyi olacağına dair genel bir iyimserlik duygusu ve çok daha fazlası...

Öncelikle şunu anlamalısınız; "Sorunlarımızdan kaçmak asla kazanamayacağınız bir yarıştır." Çünkü ne kadar uzun zaman geçmiş olursa olsun ve ne kadar uzatılabilir olursa olsun bir gün onlarla baş etmek zorunda kalacaksınız veya onları düzeltmek zorunda kalacaksınız.

Kaçmak, kontrol etmek, bastırmak ya da başka herhangi bir direnişten ziyade ihtiyaç duyulan şey korkuyu anlamaktır; bu onu izlemek, onun hakkında bilgi edinmek, onunla doğrudan temasa geçmek anlamına gelir. Neyle uğraştığımızı tecrübe edersek, ondan kaçmamıza gerek kalmayacaktır.

Bunun içindir ki hayatımıza girmiş olan hiç kimseyi suçlayamayız.

İyi insanlar bizlere mutluluk, kötü insanlar deneyim, en kötü insanların ders verdiği gibi, en iyi insanlar da bizlere en iyi anıları yaşatmış olurlar.

Sorunlarımızdan kaçtığımızda, onlarla tekrar yüzleşmek zorunda kalabilirsiniz ve bu olduğunda, üstesinden gelmek iki kat daha zor olacaktır. Üstelik koşmayı bitirdiğinizde, sizi seven insanlardan binlerce kilometre uzakta olacaksınız ve size yardım edecek kimsenin



olmaması dışında sorununuz hala orada olacaktır.

Problemlerinden kaçamayacağını bildiğinde, bir süre onunla savaşmalısın, yoksa yok olmak arasında debelenir durursun.

Kaçmadığımız ve sebat ettiğimiz her soruna karşı zor da olsa galip gelebiliriz. Savaşmaya devam edin ve asla pes etmeyin. Bu yüzden, kim olduğunuza, problemlerinizin ve korkularınızın ne olduğuna bakılmaksızın, dışarıya bakmak yerine içimize bakmaya ve problemlerinizle nasıl savaşabileceğinizi belirlemeye başlayın.

Başınız belaya girdiğinde etrafınızda, olup bitenlere gömülüp kalmayın. İçinizde olup bitenlere dikkat edin. Noktaları yalnızca geriye baktığınızda birleştirebilirsiniz. Kendini yansıtırma süreci çok alçak gönüllü bir süreçtir, varlığından hiç haberdar olmadığınız yeni bir kendinizi açabilir, alınan kararları ve mevcut seçenekleri tekrar gözden geçirebilirsiniz.

Tüm sorunlarınız için başka bir şeyi veya başka birini suçlamaya devam ederseniz, sorunların neden başınıza geldiğini asla öğrenemezsiniz. Ve bunu tekrar tekrar yapmaya devam ettiğinizde, bir gün kendinizden başka suçlayacak kimsenin olmadığını fark edebilirsiniz. Bu yüzden suçlayacak başka birini aramayı bırakın ve sorunları çözmeye başlayın.

Başarı ipucu bıraktığı kadar, sorunlar da ipucu bırakır.

Modeli tanımlamak için zihninizi ve ruhunuzu aktif tutmanız yeterlidir. Onları anladığınızda çıkış yolunu bulabileceksiniz.

Sorunlar asla dur işaretleri değildir. Sadece daha iyiye giden kılavuzlardır. Bu yüzden onları anlamak ve çözmek için zaman harcadığınızda, başınız belaya girdiğinde, sizi problemlerinizin değil, hayallerinizin yönlendirdiğinden emin olun.



İdris KENÇ

idriskenc@gmail.com

Dozajında Kaygı

Herkes nasıl daha az endişeleneceğini bulmaya can atıyor, ancak ne yazık ki çaresini üretilmediğimiz zaman, bunun bizi fark etmediğimiz şekillerde çöküntüye, karamsarlık derecesinde kaygıya sürüklediği aşikar. Fakat, ölçülü ve sorunları çözüm odaklı kaygının da faydaları olduğunu, bilim insanları tespit etmişler. Bu, aşırı endişelenmenin dostumuz olduğu anlamına gelmez, ancak doğru miktarda endişe panzehir görevi yapar. Nasıl ki doğru ölçülerde zehir panzehir olabiliyorsa...

Kaliforniya Üniversitesi hocalarından Psikolog Kate Sweeny, "Olumsuz itibarına rağmen, tüm kaygı-endişeler yıkıcı ve hatta boşuna değildir" diyor ve ekliyor "Motivasyonel faydaları var ve duygusal bir tampon görevi de görüyor."

Bu psikologların endişe etmenin faydalarını ilk bulmaları değil. Kişilik ve Bireysel Farklılıklar üzerine 2005'te yapılan bir araştırma, yüksek vasıflı endişelilerin işlerinde daha iyi performans gösterdiğini bulmuştur. Çünkü, "kaygı, motive edilmiş bilginin önemli bir bileşenidir; dikkat, öz disiplin ve genel tehdit beklentisi gerektiren durumlarda verimli işleyiş için gereklidir."

Başka bir deyişle, endişeli biri değildimseniz gibi davranmak yerine, endişenizi yapıcı eyleme nasıl yönlendireceğinizi öğrenin.

Kötü şeylerin olmasını önlemek için daha fazla motive olursunuz.

Aşırı kaygılanmak motivasyonu etkileyebilir, ancak doğru miktarda kaygı ise motive edebilir, bununla beraber kaygılandığınız alanlarınıza bir çözümle ulaşabilirsiniz böylelikle.

Üniversiteden sonra iş bulamama kaygısı, nasıl hareket etmenizi öğrenmek için bir kariyer danışmanıya görüşmeniz için sizi motive edebilir. Bir terfi hakkında endişelenmek, işte mükemmelleşmen için sana ilham verebilir. Ve bir hata yapmaktan ötürü kaygılanmak, kredi kartı faturanızı zamanında ödediğinizden ve kara günler için yeterince para ayırdığınızdan emin olmak için bir kez daha kontrol etmenize neden olabilir.

Böylelikle kıvamında olan kaygı dürtüsü bizleri her zaman yedek bir plan oluşturmamıza sevk eder.

Kaygılanan kişilerin, işlerin nasıl ters gidebileceğini düşünme olasılığı daha yüksektir, bu da her zaman en kötü senaryoya hazırlıklı oldukları anlamına gelir.

Yazar Gregg Steinberg, 'iş performansını iyileştirme üzerine' adlı kitabında şöyle yazmış; "Çözüm odaklı kaygılanma, ters gidebilecek her şey ve bunları nasıl düzelteceğiniz konusunda endişe duymanız durumunda, bir çıkış planı oluşturmaya olanak tanır."

Mali durumunuz ve sağlığınız söz konusu olduğunda, her zaman bir B planına sahip olmak, işinizin ters gitmesi veya çalışmanızı etkileyebilecek bir sağlık sorunuyla karşı karşıya kalmanız durumunda geleceğinizi şekillendirme planınız elinizde mevcut olmuş olur.

Elbette sizi dibe çeken kaygı berbat bir şey. Hoş olmayan bir his ve bu tatsızlığı ortadan kaldırmak, işleri halletmeyi çok iyi hissettiren şeylerden biri.

Kate Sweeny, "İnsanların gelecekteki bir sonuçla ilgili endişe duyguları yeterince yoğun ve kaygılıysa, bu kaygı onları bir çözüme götürecektir. Soruna çözüm bulduklarında, deneyimledikleri sonuca karşı duygusal tepkileri karşılaştırdığında sonuç daha zevkli görünecektir" diyor.

İnsan motivasyonunun dörtte üçünün ödül arayışına atfedilebileceği göz önüne alındığında, kaygılandığınız bir alanda bulduğunuz başarılı bir çözüm en güzel ödül olur ve bu sizi daha da motive etmiş olur.



Solucan 2 Yaşında!..

Teknolojinin her geçen gün geliştiği, her türlü bilginin ve haberin artık avuç içimizdeki bir aletle anlık bize ulaştığı bu demlerde, basılı yayın işi hele hele yerelde bunu yapmanın, pek de akıl karı görüldüğü söylenemez! Ki bu hafif alaycı bir edayla çokça dillendirilen bir durum. Hele hele para kazandırmıyorsa bu daha da 'saçma' bir iş formatına dönüşüyor.

"Ya madem bir getirisi yok, para kazandırmıyor, ne diye uğraşıyorsunuz; o zamana yazık" gibi cümlecikleri de çokça duydum, bu iki yılı doldurduğumuz 'saçma' yolculukta.

Elbet de bütün yaklaşımlar böyle değildi. Bu işi taktir eden, destek veren ve Solucan'ı çokça sevenlerin sayısı daha fazla oldu. Ondandır ki Solucan iki yılı geride bıraktı. Bu anlamda maddi manevi katkılarıyla motivasyonumuzu artıran herkese sevgi yüklü teşekkürlerimi sunuyorum.

Sanıldığı gibi 'boşa' geçen bir zaman değil bu, aksine geçen zamanı daha anlamlı kılmak için keyifli ve özel bir eylemdir bu...

Geçen iki yıl içinde ülkede ve dünyada çokça şey değişti, değişiyor. Virüsler, gizli ve aleni savaşlar, enflasyonun üç haneye ulaşması, zengin ve yoksul uçurumunun gittikçe derinleştiği, umudun umuda ihtiyaç duyduğu bir iki yıl oldu. Solucan da yayın hayatını bu gelişmeler içerisinde sürdürmeye çalıştı ve bu çabası hala devam ediyor. Ve açıkçası daha ne kadar devam edebilir, bunu ben de kestiremiyorum. :)

Solucan'ın ikinci yaşı münasebetiyle, bu yolculuğa katkısı olan herkese bir kez daha teşekkür ediyorum.

Umut etmenin gücüyle, daha nice yaşlarda buluşmak dileğiyle...

Oğuz Başat



Dyt. Canan KAPLAN

Kışı Rahat Geçirmenin Sırları

Şu sıralar kış ülke genelinde kendini çok net bir şekilde hissettiriyor. Hatta birçok yere kar çoktan yağdı bile. Bu havalar ile birlikte her yerde ve herkeste bir salgın hali söz konusu. Buna klasik kışın olan soğuk algınlıkları, gripler veya covidte eşlik ediyor. Benim hem danışanlarımda hem de yakın çevremde gözlemlediğim kadarıyla hasta olan kişiler 1 ayda toparlanamıyorlar. Tam iyileştin derken bir daha kötü hissediyorlar ve bu hal 1 ay kadar sürüyor.

Hem bağışıklığı desteklemek hem hastalıklara yakalanmamak hem de kış aylarında hızı düşen metabolizmamızı canlandırmak için size birkaç ipucu verelim bu yazımızda. Buyursunlar ipuçlarımız;

- **Renkli beslenin.** Renkli beslenmek hem damak yelpazesini açar hem de vücudun ihtiyaç duyduğu birçok bileşenin günlük olarak alınmasını sağlar.

- **Sıcak çorbalara yer verin.** Bu şekilde mide sindirim için nazik bir şekilde uyarılarak öğün başlanmış olacaktır. Ayrıca besin içeriği yüksek taneli, etli veya baklagilli çorbalar ile kaliteli beslenmiş olunmakla birlikte kalori açısından da dengeli bir yemek olacaktır.

- **Sebzelere güvenin.** Sebzeler hem düşük kalorili olmaları hem lif oranlarının yüksek olmaları hem de birçok fenolik bileşik içermelerinden dolayı sofralarımızın baş tacı olmalılardır. Haftanın iki akşamı sadece mevsiminde sebze ile yemek yapmanızı şiddetle tavsiye ediyorum.

- **Fermente ürünlerden olan turşular masalara çıkın.** Kışın bağışıklığı destekleyen en önemli besinlerden biri zamanında yapılan o güzelim turşular. Şu notu vermeden geçmeyelim bildiğiniz üzere turşulardaki sodyum oranı yüksek bu nedenle ödemsal durumlar mevzu bahis. Özetle turşu tüketiyorsak eğer suyumuzuz da içelim.

- **Bağırsaklarımızı önemseyin.** 100 trilyon kadar simbiyotik bakteri vücudumuzda yaşıyor ve mikrobiyotamızı oluşturuyor. Öyle ki artık bağırsak mikrobiyotamızın vücudumuzun bir organı olarak nitelendirildiğinden bahsedebiliriz. Bunların yaklaşık yüzde 95'i ise sindirim sistemi kanalımızda olduğunu hatırlatmak istiyorum. Bu nedenle bağırsaklar ekstra önemli. Peki bağırsak sağlığı en özet hali ile ne ister: lif – probiyotik – prebiyotik – fermente ürünler- fonksiyonel

besinleri ister, suyu sever, hareketli yaşamı ister.

- **Protein alımınıza dikkat edin.** Protein alımı kasların formu, hastalıklarla mücadele ve metabolizma hızı için çok önemli ve düşünülünin aksine birçok kişi günlük protein alımının altında kalıyor. İlimli miktarda kırmızı et tüketimiyle yüksek yağlı besinlerden uzak durarak, balık, kurubaklagil, tavuk ve hindi gibi proteinden zengin besinler tercih edilmelidir.

- **Mevsiminde beslenin.** Her zaman her ürüne ulaşır olduk. Ama sistemimiz güneşe ve mevsimlere endeksli. Bu nedenle sistemimizin ihtiyaçlarına göre beslenmeliyiz. Bunu şu örnekle açıklayalım; kışın sık hasta oluruz bu nedenle kışlık meyvelerin C vitamini daha yüksektir, yazın su ihtiyacımız artar bu nedenle yazın olan meyvelerinde su oranı daha fazladır. İhtiyaç neyse ona göre davranmak esas olan olmalıdır.

Evet yukarıdaki maddeleri bilmeyenimiz eminim ki yoktur. Peki asıl soru şu: bu maddeleri düzgün bir şekilde kimler uygulayabiliyor?...Uygulamadıktan sonra bilmenin ne anlamı var diye sorarak yazıyı bitiriyorum sevgili okur. Umarım sendeki cevap çok daha güzeldir.

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!*

Düşüncelerden
süzülenler

"Sen istedikten sonra karga da sana uğur getirir."

Epiktetos

"Ne yani; böylesi korkunç dünyanın, bir de cehennemi mi var?"



Umberto Eco



"Hiç bir diktatör iç savaş çıkarmadan gitmez."

Lenin

"Muhtaç bırakıp yardım etmek, planlanmış cinayettir."



Che Guevara

"Siz bu kararınızda haksız bir karar veriyorsunuz ama ben sizden bu konuda bir af dilenmeyeceğim."



Çünkü haksızlığa uğramak haksızlık etmekten daha iyidir."

Sokrates

"Eldeki para hürriyetin aletidir. Fakat peşi kovalanan para, tam tersine kölelik aletidir."



J. Jacques Rousseau

Bunları biliyor muydunuz?



Bir mavi balinanın dili Afrika'da yaşayan ortalama bir filin ebatlarıyla aynıdır.



Hayatta kalma uzmanları '3ler Kuralı'nı daima hatırlar. İnsanlar genellikle oksijen solumadan 3 dakika, ekstrem hava koşullarında barınak olmadan 3 saat, su içmeden 3 gün ve yemek yemeden 3 hafta hayatta kalabilir.

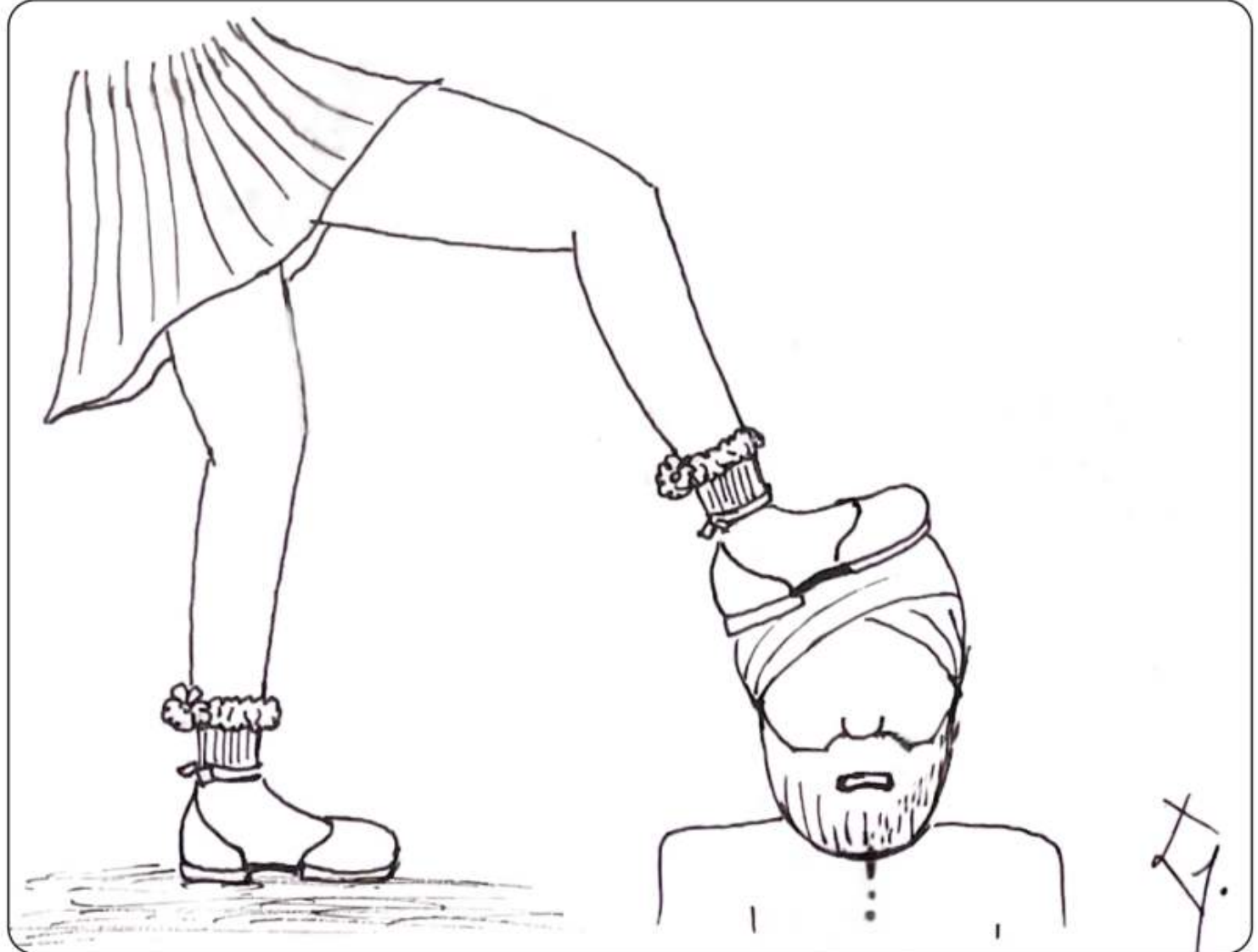
Bilim adamlarının 1992 yılından beri takip ettiği bu balina diğer hiçbir balinayla anlaşamıyor. Peki bunun nedeni ne?

Bu balinanın hiçbir arkadaşı yok, bir ailesi de... O hep yalnız... Bunun tek sebebi diğer balinalara göre farklı bir dile konuşması ve balinaların onun dilini anlayamaması...

Normal bir balinanın çıkardığı ses 15 ila 25 hertz arası değişirken onunki ise 52 hertz... Ve bu gerçekten de çok büyük bir sorun.

O ne kadar çılgın atarsa atsın, farklı frekansta ses çıkardığından hiçbir balina onu anlayamadığından okyanusun ortasında hep yalnız kalmak durumunda.

Ancak ses frekansındaki bu farklılık bilim adamlarının onu daha rahat takip edebilmesini sağlıyor. Buna rağmen bilim adamları bugüne dek balinanın neden böylesine bir farklı ses çıkardığını açıklayabilmiş değil.



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



Renas SOLİN

Bugün insanlara hayattan daha çok keyif almaları için bir yol tavsiye etmiş olsam bu daha çok yola koyulmakla ilgili olurdu. Tatil yapmaktan ya da önceden planlanmış yola çıkmaktan bahsetmiyorum, daha önce hiç gitmediğiniz bir yola açık bir programla seyahat etmekten bahsediyorum; hayatın size yapamayacağınız fırsatların sizi beklediğini göstermesine izin vermek için.

Seyahat etmek birçok yönden kusursuz bir deneyimdir, acı tatlıyla. Bizi bir yolculuk tutkusu ile yakalar ve ziyaret edilecek daha fazla yer, deneyimlenecek kültür, yenecek yemek ve tanışacak insan için özlem duymamıza neden olur. Seyahat etmek ne kadar harika olsa da çoğumuz dünyayı gerçekten keşfetmek için sonraki yıllarımıza kadar beklememiz gerektiğini düşünürüz. Size şimdi daha fazla seyahat etmeniz için ilham vermek ve bunu, beklediğiniz inanç sıçramasını yapabilmemiz için seyahat etmenin faydalarını irdedeceğim.

“Seyahat etmek, kendi içine bir yolculuk yapmaktır” demişti Amerikan aktör Danny Kaye.

Seyahat etmek, hafiflememizi sağlayan bir yatırımdır. Seyahat ederken, anavatanınızda her zaman yaşadığınızdan daha fazla yeni insan, kültür ve yaşam tarzına maruz kalırsınız. Yaşamınızdaki tüm yeniliklerle birlikte, genellikle insanlara yaşamları için yeni bir amaç veren yeni iç görüleri, dünyayı görme ve yaşama yollarına da açılırsınız. Amacınızın ne olduğu, hayatınızla ne yapmak istediğiniz, takip etmek istediğiniz kariyer veya eğitim yolu konusunda sıkışıp kalmış hissediyorsanız, bunlardan kurtulmanın en iyi çaresi yola koyulmaktır. Bu kendi içinde kayboluşları ve de varoluşları sağlayacaktır. Bu yüzden seyahat etmek, sahip olduklarımızın değerini gerçekten takdir etmemizi sağlıyor.

“Eve gelip başını eski, tanıdık yastığına koyana kadar kimse seyahat etmenin ne kadar güzel olduğunu anlayamaz” diye yazmıştı Çinli yazar Lin Yutang.

Ne kadar çok seyahat edersek, büyüdüğümüz kasaba, şehir ve hatta ülkeden çok daha fazlası olduğunu o kadar çok anlarız; evimizin dünya, bu gezegen olduğunu anlıyor ve nasıl uyumlu bir şekilde yaşayabileceğimizin ve birbirimizi destekleyebileceğimizin bilincine varıyoruz.

Dünya hakkında gerçekte ne kadar az şey bildiğinizi fark edeceksiniz.

“Dünya bir kitaptır ve seyahat etmeyenler sadece bir sayfasını okur” demişti Filozof Aziz Augustine.

Seyahat ederken, dünya hakkında duyduğumuz bazı şeylerin, sonunda bize aşılana ve inanmaya şartlandırılan şeylerden çok farklı olduğunu fark edebiliriz. Dağıtılan ilk mitlerin çoğu genellikle seyahatin kendisiyle ilgilidir. Bir zamanlar bunun çok pahalı ve tehlikeli olduğunu düşünmüş olabileceğiniz bir yerde, aslında dünyayı dolaşarak yaşam tarzı harcamalarınızda evde yaşamaktan daha fazla tasarruf edebileceğinizi fark edebilirsiniz. Bunun ötesinde, keşfettiğiniz her yer, tanıştığınız her insan ve deneyimlediğiniz her kültür ile öğreneceğiniz koca bir dünya var.

Yolculuk önyargı, korku ve at görüşlülük için panzehirdir. Yol bize insanlarla ilişki kurabilme konusunda daha becerikli olmamıza katkı sağlar. Yola koyulmak katettiğiniz mesafeyle alakalı değildir, yaşam heybenize ne kattığınızla alakalıdır

“Belki seyahat yalnız başına insanlığın bağınazlığını engelleyemez, ancak tüm insanların ağladığını, güldüğünü, yemek yediğini, endişelendiğini ve öldüğünü göstererek, birbirimizi anlamaya çalışırsak arkadaş bile olabileceğimizi fikrini getirebilir” diye yazmıştı Maya Angelou.

Benzer ihtiyaçları nasıl paylaştığımızı, evimize bakış açımızın nasıl genişlediğini ve farklı geçmişlerden ve kültürlerden insanlarla nasıl yakın arkadaş olduğumuzu fark ettiğimizde, hepimizin nasıl birbirimize bağlı olduğunu fark etmeye başlarız. Bu farkındalık durumu, bilinçte bir sıçramadır ve bununla kastettiğim, dünyayı, yaşam deneyimini ve kendimizi algılama biçiminin hatlarını belirler.

Cesur ve tadı ömrünüzce damağınızda kalacak bir maceranın başlangıcıdır yola koyulmak. O yolda kaybolmak (olumsuzluk anlamına gelmiyor) yeni bir dünyanın içine kaybolarak girmiş olur ve işte asıl macera o kayboluşla başlamış olur. Yaptıklarınızdan çok yapamadıklarınız için üzülmemek adına yola çıkmak gerek. Bize bahsedilen bu hayat harika bir hediye. Gerçekten öyle ve seyahat ettikçe dünyayı ve hayatı daha fazla deneyimledikçe, keyif aldığımız tüm güzel anlar ve onları paylaştığımız insanlar için genellikle şükran ve takdirle taltif ediliyoruz. Çoğu zaman, bu, ölüm döşegimize gelene kadar pişmanlıklar biriktirmek yerine, hala enerjiyle yaşarken, şu andan itibaren deneyimleyebileceğimiz ve harekete geçebileceğimizin farkına varmamızdır. “Keşke yapsaydım” diyene kadar beklemek yerine, “iyi ki yapmışım” diyebilmektir yola koyulmak.



**TAMAMLAYICI SAĞLIK SİGORTASIYLA
ÖZEL HASTANELERDE
ÜCRET ÖDEMEYEN
TEDAVİ OLABİRSİNİZ**



Doğancan Kocaoğlu
0532 066 78 38



**Kalitemize olan
güvenimiz, işimize
olan sevgimizden
geliyor...**

Mutlu ARSLAN
0532 164 00 76



Hem Kültür Hem Noel Rotası: Viyana

Fatoş PUR | morvaliz.com



Avrupa'da Noel marketleri hazırlıkları başladı bile... Sizi bilmem ama beni her yıl bu pazarlar oldukça neşelendirir. Işıl ışıl sokaklar, her yerden yükselen yeni yıl şarkıları, herkesin birbirine hediye alma telaşı...

İşte önümüzdeki günlerde bu heyecanı hissedebileceğimiz en güzel yerlerden biri her mevsimde milyonlarca turisti ağırlayan ve toplam yedi kere 'dünyanın en yaşanabilir şehri' seçilen Viyana!

Sanatla Mağrurlaşan Şehir

Viyana'da daima kendini hissettiren bir hava var bana... Çok asil, çok şık, sanatla yoğrulmuş mağrur bir kadın gibi Viyana! Sanki burada her şey yavaş, nazik ve şık olmalı. Diğer Avrupa başkentlerinin hareketli enerjisine karşılık, burada bir sakinlik var.

Saraylar sessiz sessiz şehri izlerken, operalardan yükselen seslerle, kırmızı kadife koltuklu kafelerinde kahve ile meşhur tatlılarından yerken sükunet ve mutluluk içinde olursunuz. Schönbrunn ve Belvedere Sarayı ihtişamıyla, Hundertwasser evleri ise sıra dışı renkli yapılarıyla bir dünyadan başka bir dünyaya sürükler sizi...

Gitmek için En Güzel Zaman

Ben her mevsimin kendine özgü güzelliği olduğuna inanırım. Kış beyaz bir tül gibi örterken, sonbahar sıcak tonlarla içinizi ısıtır.

Ama söz konusu Avrupa ise benim tercihim yeni yıl süslemelerinin yapıldığı Aralık ay...

Meşhur Viyana Kafeleri

Bana kalırsa Viyana'nın en keyifli yanı kafeleri. Yüzyıllardır çeşitli sanatçıları ağırlamış ve değişmeden bugünlere gelmiş kafelerde otururken orada kimlerin oturduğunu hayal edebilirsiniz.

Sigmund Freud, Egon Schiele, Leon Trotsky ve Gustav Klimt bu kafelerde oturup belki çalışmalarını tamamlamışlar. Belki Johann Strauss, Mozart ve Beethoven belki buralarda eserlerine ilham almışlar. Demel, Landtman, Zaher, Wiener en ünlü kafeleri ama birbirinden güzel kafeleri listemeye kalksak satırlar yetmez.

Operasız Viyana Olmaz

Opera Binası her sene muhteşem bir baloya ev sahipliği yapıyor, hani şu filmlerde olan cinsten... 1935 yılından bu yana her sene yapılan Wiener Opera balosu gerçek bir balo,

farklarla tuvaletler gidilen... Bunun dışında tabi ki her gün bir gösteri var. Viyana'ya gelip de operaya gitmeden olmaz. Hatta Opera binasını ve hatta sahne arkasını da tanıtan turlar var. Bu turlardan alırsanız opera ya da bale gösterisi öncesi operanın havasını da solumuş olursunuz.

Avusturya'ya Damgasını vurmuş Gustav Klimt

Avusturya doğumlu Gustav Klimt, zamanının çok ötesinde bir sanatçı. Kariyeri boyunca üretilen eserlerin çoğu tartışmalı olarak görülmüş. Erotik ve egzotik doğası nedeniyle eleştirilmiş. Ama eserleri hayal gücünün kabul ettiği şeyin çok ötesine geçmiş. Gustav Klimt'in yarattığı eserlerden bazıları, bugün Avusturya'dan çıkan en önemli ve etkili parçalardan bazıları olarak görülüyor.

En önemli eserlerinden bazıları Belvedere Müzesi'nde sergileniyor. Altın kullanmasıyla fark yaratan sanatçının en ünlü eserlerinden biri, 1907 "Adele Bloch-Bauer'in Portresi".

Viyana'da Nereleri gezelim?

Stephanplatz - Viyana'nın merkezi, şehrin kalbi. Her yere bağlantı için tüm metro durakları pek çok kafe ve mağazalar bu meydana.

Schönbrunn Sarayı - Bu saray aslında seneler boyunca birçok Avrupa Ülkesi'ni yönetmiş Habsburg Hanedanlığı'nın yazlık sarayı. 1700'lü yıllarda Maria Theresia tarafından yaptırılmış.

Hofburg sarayı - İmparatorluk hanedanının kışlık sarayı hemen şehir merkezinde.

St-Stephen's katedrali - Şehrin kalbinde tam 343 basamakla tepesine çıkılan St. Stephen's Katedrali 1147 yılında inşa edilmiş.

Belvedere Sarayı - Belvedere Sarayı uzunca bir süredir müze olarak kullanılsa da adından anlaşılabileceği gibi aslında Savoy Prensi'nin kendi için yazlık olarak yaptırdığı bir saray uzun yıllardır müze olarak kullanılıyor.

Hundertwasser Evleri - Avusturya'nın çağdaş sanatçılarından biri Friedensreich Hundertwasser sıra dışı evlerini hayata geçirdiğinde bu kadar popüler olacağını acaba tahmin etmiş miydi? Rengarenk ve asimetrik şekillerden oluşan binalardan aslında birkaç yerde var. Landstrasse Bölgesi'ndeki en bilineni.

Mozarthaus - Wolfgang Amadeus Mozart'ın 1784 ile 1787 yılları arasında sadece üç yıl yaşadığı St. Stephens Katedrali'ne oldukça yakında olan evine Mozarthaus adı verilmiş.