



# Solucan

Kendini Dergi Sanan Aylık Gazete



YIL: 3  
SAYI: 37  
FİYAT: 1,00  
01.03.2023

**ICONIC**  
İnşaat ve Gayrimenkul

**Ofisimize Bekliyoruz!**

İskele Mah. Balıkcıhisar Sk. No: 5/1 Datça  
iconicinsaat@gmail.com 0532 281 92 04

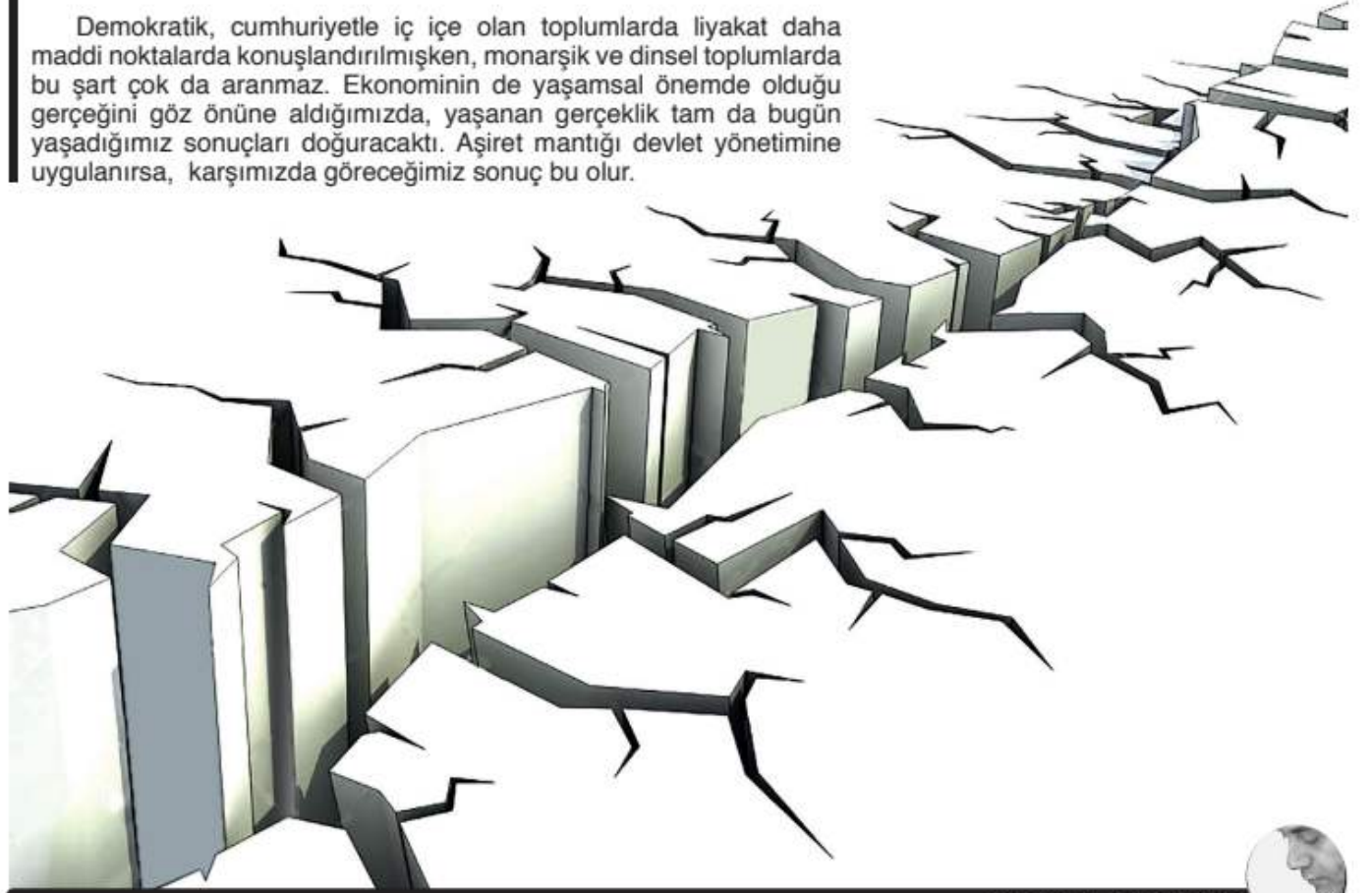
**Daha Fazla Nasıl Tok Kalabilirim?**



Dyt. Canan KAPLAN  
Yazısı Sayfa 5'te

## Seçmen, Deprem, İktidar

Demokratik, cumhuriyetle iç içe olan toplumlarda liyakat daha maddi noktalarda konuşlandırılmışken, monarşik ve dinsel toplumlarda bu şart çok da aranmaz. Ekonominin de yaşamsal önemde olduğu gerçeğini göz önüne aldığımızda, yaşanan gerçeklik tam da bugün yaşadığımız sonuçları doğuracaktır. Aşiret mantığı devlet yönetimine uygulanırsa, karşımızda göreceğimiz sonuç bu olur.



Ayhan Varol Yazdı 3'te

## İnsanın Anlam Arayışı



Derya Özkan Yazdı 2'de

## Sürgün ve Yabancılaşma Duygusu

Renas SOLİN Yazdı 7'de

## Dayanışma ve Mutluluk



Ayten K. KONCI Yazdı 4'te

**Nesri TUNA**

**DADYA İNŞAAT**

**YURTBAY SERAMİK**

İskele Mah. Ahmet Taner Kışlalı Cad. No: 28/B Datça/Muğla  
☎ 0252 712 01 92 📞 0552 502 66 04 📱 dadyainsaat

**İÇİNDEKİLER**

Özgür BASUT

2'de

İdris KENÇ

4'te

Gamze AKGÜN

6'da



## Deprem doğal, sonuçları ihmalin ürünüdür...

Özgür BASUT | ozgurbasut@gmail.com



6 Şubat 2023 Pazartesi sabahı erken saatlerde meydana gelen, richter ölçeğine göre 7,7 ve hemen ardından meydana gelen 7,6 büyüklüğündeki ve 10 ilimizi etkileyen depremlerle, binlerce insanımız yaşamını yitirdi. Birçok yer yok oldu demek abartı olmaz. Çok can yakıcı, çok üzücü ve bir o kadar da öfkeliendiren bir durum. Bu yıkıma bir de mevsimin zorlukları eklendikçe durum daha da dayanılmaz bir hal aldı. Bu yıkımı ve yaşattıklarını ifade etmek çok zor...

Deprem bölgesinde sadece bir bina çökerse, bu bir trajedi olurdu herhalde. Ama on büyük şehirde binlerce bina çökünce, bu önlenemez ama şu ya da bu nedenle önlenemeyen bir trajediye işaret eder. Türkiye'de, resmi rakamlara göre on sekiz bin kişinin ölümüne yol açan trajik 1999 Gölçük depreminin ardından, inşaat uygulamalarında değişiklik yapma gerekliliği çokça konuşuldu. Yeni inşaat kuralları oluşturuldu ve tüm binalar için zorunlu deprem sigortası uygulandı. Yapı denetim sistemi hayata geçirildi vs. Ama gel gör ki, mimarlar ve şehir plancıları yıllardır kurallara yeterince uyulmadığı konusunda uyarılarda bulunuyorlar, yer bilimciler yıllardır yüksek sesle deprem uyarıları yapıyorlar. Ama geldiğimiz noktada bu tarifsiz yıkım; Asıl mesele de işte bu.

Türkiye'deki partizan ayrımını aşan ve 14 Mayıs seçimleri öncesinde çok daha geniş bir kamuoyu incelemesine ihtiyaç duyan bir konudur bu. Ülkede bu kadar çok şey olurken, insan hayatının değeri ve öneminin bilinmesi, insan ölümlerinin sadece istatistiklerde rakamlar haline gelmemesi ve gerekli derslerin çıkarılması elzemdir.

Çok acılara neden oldu bu deprem. Ama yarınlar için bu acıyı unutmamamız gerek. Bunun bir kader olmadığını bilince taşımamız gerek. Unutursak aynı acıları yeniden ve yeniden yaşarız. Bu deprem gerçeğini 'kader' olmaktan çıkarıp kontrol altına alan ülkeler var. Depremlerde, sellerde hayatlarımızı kaybetmemiz bizim kaderimiz değil. Bu bir sistem ve anlayış sorunu. Bunun değişmesinin tek yolu ise inançlı ve kararlı bir duruş ve mücadeleden geçtiği gibi, ahlaklı olmayı da gerekli kılıyor...

\*\*\*

### İnsan babasını kaybettiğinde büyür

Bizler büyürken, 'iyi' ya da 'kötü' olsun babalarımız, yaşamın her alanına hakim olan en eski ve en güçlü figürlerdir bizim için. Bu babasız büyüyenler için bile etkisi büyük, yokluğuyla dikkat çeken bir olgudur sanırım. Bu nedenle, bir adamın babasının ölümünün onun için inanılmaz ve genellikle çok acı veren bir olay olması doğal bir sonuçtur.

Babamız öldüğünde onun varlığından çok daha fazlasını kaybederiz. Dünyanın onun ölümüyle durmaması bile şaşırtıcı gelir. Oğullar, ölümün tüm canlılar için var olduğunu ve babalarının ölümünün farkında olsalar bile, dünya aynı farkındalığı paylaşmadığında, kendini korkunç derecede yalnız ve onu anlamamış gibi gören bir dünyadan izole edilmiş hissederler. Babası yokken, oğul herhangi bir krizde ne yapacağını bilemeyebilir ve kendini savunmasız ve korkmuş

hisseder çoğu zaman. Ben bütün bu duyguları çokça deneyimledim. Ve bence bu, babalarıyla olumsuz ya da hiç iyi ilişkisi olmayan oğullar için de böyledir...

Biz insanlar ölüm gerçeğini görmezden gelen bir algıyla yaşıyoruz. Ancak insan babasını kaybettiğinde hayatın sonlu olduğu ve kendisinin de bir gün öleceği gerçeğini bilince kazır ve 'babam da öldüyse, herkes ölebilir' fikrini içselleştir adeta. Elbette bu farkındalık, ölümün bize dokunduğu her an güçlenirken, özellikle babalarımızı kaybettiğimizde sanki daha güçlü bir hal alır. Bunun nedeni de sanırım, bizim babamızı kendimizin bir parçası olarak görmemiz ve bir yanımızın babamızla birlikte ölmüş olduğunu çok yoğun hissetmemizdir.

Pek çok kişi ve ben de onlardan biriyim, babaları öldüğünde hangi yaşta olurlarsa olsunlar, aniden büyüdüklerini hissederler. İnsan babasını kaybettiğinde büyür...

21 yıl önce, 5 Mart 2002'de babamı kaybettim. O'nun hastalanmasına bile dayanamazken, yokluğuyla yaşamaya alıştım. İnsan acı da çekse her şeye alışıyormuş. Ama 'keşkelerle' harmanlanmış özlem duygusu hiç eksilmiyor...

Heryaşaldıkça daha da özlediğimi hissediyorum; her zaman ve her konuda bana rehberlik eden, destekleyen ve koruyan babamı. O'nun gibi bir babaya sahip olmak en büyük şansım ve erken kaybetmek de en büyük şanssızlığım...

O'nu sevgi, özlem ve saygıyla anıyorum. Yaşadığım sürece benimle yaşayacak...



## İnsanın Anlam Arayışı

Derya ÖZKAN

"Wie viel ist aufzuleiden!" \*  
Rilke

Çok zor bir zamandan geçiyoruz, yaşanan tüm bu acılarla başa çıkmak gün geçtikçe daha da zor bir hal alıyor. Gördüklerimiz, duyduklarımız, tanık olduklarımız her şeyi daha da zorlaştırıyor. Peki, biz kalanlar olarak bu acıyla nasıl başa çıkacağız? Hayatta kalmanın ızdırabını nasıl taşıyacağız?

Tam da bu noktada geçtiğimiz aylarda okuduğum bir kitabı anımsadım. "İnsanın anlam arayışı."

Bu kitap 2. Dünya Savaşında toplama kamplarında esir düşmüş bir psikiyatri profesörü olan Viktor Frankl'ın tüm esaret süresince topladığı anılar ve bunlar gölgesinde yazdığı bir kitap. Hatta öyle ki, bu kötü, ölümcül deneyimden sağ kurtularak bizlere "Logoterapi" isimli bir psikoterapi ekolü armağan etmiştir. Bu öyle bir ekoldür ki, insanın karşılaştığı en korkunç olaylar karşısında dahi yaşamak ve yaşamayı anlamlandırabilmek için bir yol bulabildiğini ve bunu nasıl başarabildiğini anlatır.

"Çukurda çalışan bir tutsak, yanındakine en sevdiği yemeklerin neler olduğunu sorardı ve sonra birbirlerine tarifler vermeye başlar ve gelecekte serbest kalıp evlerine döndüklerinde neler yiyeceklerini planlardı."

Yaşama şansının 20'de 1 olduğu bu ölüm kampında iki insanın birbirlerine yemek tarifleri vermesi kulağa ne kadar saçma geliyor değil mi? İşte tam da burada başlıyor insan olma hali. Buradaki amaç kendisini yemekten başka bir şey düşünemez kılan bu insanlık dışı durumun sona ermesine yönelik duyduğu özlemdir.

Ertesi gün, okulu, doktor muayenesi, toplantısı, tiyatro bileti olan insanların, her gün yaptığı gibi yataklarına girerek uyuyup, uyanmadıkları bir felaket geride kalanlar için çok daha zordur. Geride ne gidecek bir okul ne bir randevu ne de tiyatro kalmıştır. O anda tek bir düşünce esir alır, "ben neden ölmedim?" Çünkü o an yaşamının hiçbir anlamı kalmamış gibidir. Ama yaşamının en kötü, en insanlık dışı anlarda bile her zaman bir anlamı vardır ve olmuştur.

"İnsanın kurtuluşu sevgiyle ve sevgidedir."

Elinde hiçbir şeyi kalmamış bir insanın bile kısacık bir an için dahi olsa sevdiğiyle ilişkin düşüncelerden nasıl da mutluluk duyabileceği şaşırtıcı bir gerçektir. Çünkü bazen her şeyimizi yitirmek bize bambaşka bir yerden bakmayı da beraberinde getirecektir. Tek yapabileceğinin çektiği acılara onurlu bir şekilde katlanarak yaşadığı mutlak ıssızlık içinde sevdiğiyle imgesine sığınıp, kendini bu anlamda var etmeyi nasıl da güzel başarır insanoglu; öyle ki hayret edersiniz.

Ölmek nasıl ki kendince bir anlam taşıyorsa, yaşamak da hiç şüphesiz bir anlam içermektedir. Çünkü içsel değerini, elinden her şeyini almış depremle değil kendi hissettikleriyle belirler. İnsan en kötü koşullarda bile eylem seçeneğine sahip değil midir? Her zaman seçimler yapar ve sorumluluklarını üstleniriz. Son tahlilde amacını yitirdiğini düşünen birinin tüm dışsal etkenlerden azade neye dönmek istediği yine



kendi seçimi olacaktır.

Kişinin hissettiği tüm ıstırapı kabul etme biçimi ona en zorlu koşullarda bile yaşamına derin bir anlam katma olasılığı sunar, bu noktada en tehlikeli şey ise, "geleceksiz ve hedefsiz" hissetmektir, böyle bir kırılmada geçmişe bakma eğilimi artar ve bu duyguya teslim olmak anda kalmayı imkânsız kılacağından, her şey daha da anlamsızlaşır. Oysaki yaşanan bu durum "geçici" bir varoluştur.

Yaşanan hiçbir acı başka bir acıyla kıyaslanamaz biliyorum ama acılara halledilmesi gereken olgular olarak yaklaşıldığında, başa çıkılmasının daha kolay olabileceğini düşünüyorum. Bir sebeple nefes almaya devam ediyorsak, umutlanmak için de muhakkak bir sebebimiz olacaktır. Yaşadığımız hiçbir acı bizden geçmişimizi, deneyimlerimizi alamaz, o halde acılar da en önemli parçalarımızdır.

Sanırım üzerimize düşen en önemli şey de durum her ne olursa olsun insani değerlerimizden vazgeçmemiş olmak ve ilkeli, ahlaklı duruşumuzu korumaktır.

Şimdi, sıra el ele vererek aldığımız nefesin hakkını vermekte. Acılar birlikte sarıldıklarında çok daha hızlı iyileşirler.

Tüm kayıplarımızın bize bu yolda ışık olması temennisiyle...

\* "Halledilecek ne çok acı var!"



## TERSPENCERE

## Seçmen, Deprem, İktidar

Ayhan VAROL | aragondovme



İktidarı sen seçersen, deprem sorunu sadece iktidarın suçu olamaz.

Argüman, bir yönetici seçmektir. Argüman aslında yönetilmek istemektir. Kendini yönetemeyen toplum, yönetilmek istediğinde başlıca koşulları kabul etmiş sayılır. Siz bunun adına devlet, hükümet, iktidar, cumhuriyet ne dersiniz deyin. Başlıca koşullardan kastımız nedir peki? Bizim adımıza her şeye karar verebilirsiniz. Biz şikayet ettiğimizde bizi ekarte edebilirsiniz, servis dışı bırakabilirsiniz demektir. Söz, yetki, karar sizdedir sayın devletlim...

Toplumsal yaşam ve ilişkilerimizi düzenleyen bir otorite olmazsa devlet ihtiyacı da olmaz. Böyle bir ihtiyaçtan bahsettiğimizde ise bu seçimin zorunlu sonucu devlet, iktidar, otorite seçmektir. Seçtik diyelim, o halde denetleme mekanizması kurmak gerek. Ve bu böylece sürer gider. Denetleme mekanizması yönetici sınıfın kenarında nemalanmaya başladığında, doğal olarak yönetilmenin kendisi değil de artık nasıl yönetildiğin önem kazanır. Bu durumda yönetilmekten değil, kötü yönetilmekten, yönetilememekten yakınma başlar. İçinde bulunduğumuz trajedinin yaşanan özeti budur aslında. Neredeyse hepimizin bir yakınını, akrabasını kaybettiği, travmasını yaşadığı deprem süreci, birçoğumuza ne kadar kötü yönetildiğimiz üzerine sinyaller verdi. Ne kadar kötü yönetildiğimiz. Yönetilmekten(!) değil şikâyetimiz. Kötü yönetilmekten.

Bu süreçte, kader, bilim, hazırlıklı olmak, ekonomik yetersizlik tartışmaları, suçlamalar aldı başını gidiyor. Ekonomik durum yapılanmada büyük rol oynarken, inanç kavramı ve kader ise kabullenme, bulunan halden şikâyetçi olmama da ciddi bir sorun. İnsanın kendi kendisine yapabileceği en büyük kötülük, kendisini yönetebilecek birilerine salahiyyet vermesidir. Özünde devletin zaten çürük bir yapı olduğunu kabul edersek, "devlette çürüme var" önermesi havada asılı kalır. Bu minvalde insanların kendisini yönetmek için başkalarına (illa da verilmesi gerekiyorsa) yetki vermesi bazı koşullara bağlanmış

durumda. Buna da liyakat deniyor. Doğrusu liyakat kavramının da maddi ve manevi karşılığının olabileceğini kabullenmek gerekiyor. Demokratik, cumhuriyetle iç içe olan toplumlarda liyakat daha maddi noktalarda konuşlandırılmışken, monarşik ve dinsel toplumlarda bu şart çok da aranmaz. Ekonominin de yaşamsal önemde olduğu gerçeğini göz önüne aldığımızda, yaşanan gerçeklik tam da bugün yaşadığımız sonuçları doğuracaktı. Aşiret mantığı devlet yönetimine uygulanırsa, karşımızda göreceğimiz sonuç bu olur.

Ve varsayalım devleti kabul ettik. Yönetilmeyi de kabul ettik, yönetenlerin biraz daha insafı olmasını bekliyor insan. Mümkün müdür bu? Bence değil. Bu kez de şöyle bir beklenti oluşuyor insanda; "tamam, çalın ama biraz da yapın." Peki karşımızda nasıl bir argüman var? Yıllarca deprem vergisi alınıyor ve sorulduğunda "deprem vergisi illa da depreme harcanacak diye bir kaide yoktur" cevabıyla sonlanıyor. İşte enkazını kaldırmaya çalıştığımız bu yönetimin, enkazını kaldırma eylemimiz belki de tekrar ayağa kaldırma çabasına dönüşüyor.

Yazık ki içinden geçtiğimiz bu badire çok fazla aforizma, nükte barındırıyor. Bunların çoğunu yazmak istiyorum. Ya da bu yazı onun başlangıcı olur.

Bir yazımız "Onlarca yıla dayalı ihmallerin, yozlaşmanın, ahlaki çürümenin ağır bir faturasını ödedik" demiş. De... Nereden başlıyor acaba bu ihmal... Ola ki kendimizi yönetemediğimizden, kendimizi yönetmeyi ihmal etmişliğimizdendir.

Sanırım halk bu depremde gerçek anlamda kendi kendineydi. Kendi kendini kurtarmaya çalıştı, bütün her şeyini devlete vermişliğinin ardından elinde kalanlarla... Sadece felaket anlarında yalnız bırakılan bir halk oldu... Diğer zamanlarda her şeyimizle, varlığımızla devlete ait olmak ve sadece felaketlerde halkı tek başına bırakmak adalet gibi, eşitlik gibi gelmiyor bana.

Politikalarına, icraatlarına tahammül ettiğimiz yönetimin sorumluluğuna ortağız aslında.

Son olarak; kötü yönetilen bir toplum yoktur, yönetilmenin kendisi kötüdür zaten...





## Deprem ve sorumluluk duygusu



Idris KENÇ | idriskenc@gmail.com

Yirmi dört yıl ara ile meydana gelen deprem felaketi bize şunu gösterdi; gelecekte daha organizeli, başarılı, güzel ve yaşanılabilir bir ülke yaratacak kişiler, geçmişten ve bugünden ders alacak olan kişilerdir.

Kalıcı ilerleme asla insanları belirli bir şekilde hareket etmeye, tek tip elbiseye zorlamanın sonucu değildir. Daha yaşanılabilir bir dünya, modern bir eğitim ve bilim ışığıyla, sorumlulukla yaşamasını sağlayan, ilham veren ve teşvik edenlerin yönetimiyle sağlanabilir.

Güçlü bir sorumluluk duygusu, yenilikçiliği, dayanıklılığı, cesareti, başarıyı ve cömertliği doğurur. Kendini hayata karşı sorumlu görenler, hayata en çok katkıda bulunanlardır.

Pek çok kişi kibirleriyle belli bir zümreye fark yarattığı için kredi (takdir,

minnet) almak istiyor. Bu anlayış toplumun tümüne fayda sağlayan bir anlayış olmamakla beraber; ayrışmayı, ötekileştirmeyi perçinleştiren sonuçlar getirmekte. Gerçekten olumlu bir fark yaratan insanlar, kredi almaya çalışanlar değil, sorumluluk alanlardır.

Üzerinde anlaşmaya varılan birkaç kural, insanların birbirleriyle iyi geçinmesi için çok yardımcı olabilir. Ancak dünyadaki tüm kurallar ve düzenlemeler ve uygulayıcılar asla sorumluluğun yerini alamaz.

Zor, bunaltıcı afet gibi problem hızlı ve kolay cevaplarla çözülmez. Bu sorunlar, sorumlulukla hareket etmeyi seçen bilim, teknoloji ve liyakatı hedef alan yöneticilerle üstesinden gelinir. Umarım ülkeye bu acılar sorumluluk bilinciyle yaşamayı ve yönetmeyi hayata geçirmeyi öğretir.



## Dayanışma ve Mutluluk

Ayten Kubilay KONCI



Başkalarının acılarını ve sevinçlerini paylaşma, onların lezzetlerini ruhunda yaşama, onların acı ve ızdıraplarını göğüsleyip onlara mutluluğa gidebilecek tüm yolları gösterebilme veya açma gibi insani vasıflar; insana ,insanlığa mutluluğun kapılarını sonuna kadar açar.

Mutluluğun kaynağı, gerçekten insan olma temeline bağlı olduğu gibi; Mutluluk, insan kalbinin istirahat etmesidir.

İnsanlara karşı adaletli davranan, şefkatli, merhametli, fedakar, maddi ve manevi neyi varsa paylaşmasını bilen, iyi ve kötü günlerinde insanların yanında olabilen, dini,kültürü, düşüncesi, ülkesi ne olursa olsun herkesi kendi konumunda kabul edebilen olgun, kinsiz, nefretsiz, yardımsever ve empati sahibi olanlar, gerçekten iyi kişilerdir.

Bugünlerde yaşadığımız bu felaketler karşısında ayakta kalabilmek için halkımızın, milletimizin hem fiziksel, hem maddi ve manevi olarak güçlerini birleştirmesi, yürek yakan acılara beraberce dayanmaktır.

Dayanışma, çaresiz anlarda uzatılan bir el, söylenen ilk kelimedir; "yanındayım".....

Toplumun huzurlu, mutlu ve barış

içinde olması, yardımlaşma ve kaynaşma değerleri için de oldukça gereklidir.

Çevremizde yaşanan tüm olaylardan direkt ya da dolaylı bir şekilde etkileniriz. Bu etkileşim de insana zarar verdiği gibi, insanların zirveye çıkmasına da yardımcı olur.

Dayanışmalar sayesinde pek çok ülke ve toplum kolaylıkla kalkınır, bu sayede de toplumsal huzur sağlanır.

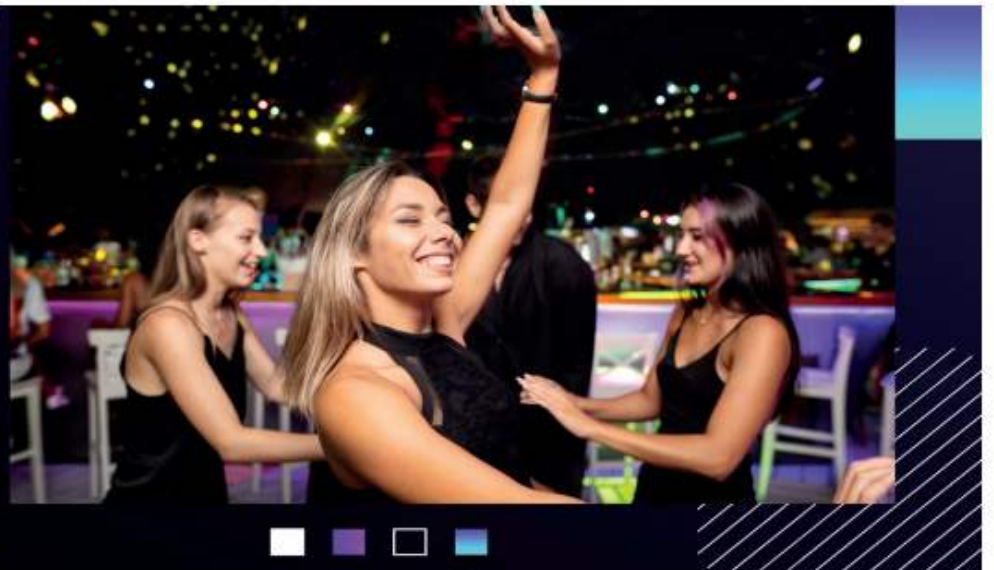
Yardım yapanla yapılan arasında sevgi bağı oluşur.

Karşılıksız yardım eden insanların beyinde endorfin hormonunun seviyesi yükselir; bu da insana bir rahatlık ve iç huzuru verir, böylece insan kendisini çok daha iyi hisseder. Mutluluğun resmi işte budur.

Prof. Elizabeth Dunn ve ekibi, dünyanın hemen her yerinde 200.000 kişi üzerinde bir çalışma yaptılar. Bu çalışmada, karşılıksız olarak ihtiyacı olan insanlara yardım eden kişilerin, yardım etmeyenlere göre daha mutlu olduklarını tespit ettiler.

Bu esaslara göre hareket edildiğinde, bu âlemde mutlu olunduğu gibi, öteledeki güzelliklere de ulaşma ümidi oluşur.

Yaşar Kemal'in dediği gibi; "İnsan, evrende gövdesi kadar değil, yüreği kadar yer kaplar"....







Dyt. Canan KAPLAN

### Daha Fazla Nasıl Tok Kalabilirim?

Bu günkü konumuz “tok kalabilme süresi”. Şuan günümüzde insanlar çok fazla yeseler bile kısa sürede tekrardan açlık hissi hissettiklerini ve bu nedenle tekrardan bir şeyler yediklerini söylüyorlar ve sürekli bir yemek eylemi gerçekleştiriyorlar. Gelin bu gün tok kalma meselesine detaylıca bir bakalım.

Tokluk; kişinin beslenme sonrası iştah duygusunun kaybolması ve doluluk hissetmesi olarak ifade edilebilir ve burada rol oynayan en önemli organlardan biri midedir. Mide karın sol üst tarafında bulunan ve boşken yarım fincan büyüklüğünde olan minnoş bir organımızdır. Tok kalma süresini ise midenin doluluk oranı, alınan besinlerin içerdiği besin öğeleri, alınan kaloringin enerji yüzdeleri, alınan besinin kan şekerini etkileme hızı gibi birçok parametre etkilemektedir. Şu bilgiyi de verelim; katı gıdalar midneyi 2-2,5 saatte terk ederken, sıvı gıdalar 30 dakika içerisinde midneyi terk eder. Bu nedenle alınan besinlerin katı veya sıvı olması tokluk durumunu direkt olarak etkilemektedir.

Evveettt hadi gelin daha uzun süre tok kalabilmek için yapılması gerekenleri sıralayalım:

- Yüksek protein içeriğine sahip besinleri tüketmek. Proteinler yağlar ve karbonhidratlara göre daha zor sindirilirler ve daha tok tutarlar.
- Yüksek lif içeriğine sahip besinleri tüketmek. Lifli besinler mide boşalma zamanını uzatır ve sıvı tutarlar. Bu nedenle daha uzun süre tokluk sağlarlar.
- Mide hacmini dolduracak tarzda beslenmek. İçeriğinde hava ve su miktarı fazla olan gıdalar genellikle daha hacimlidirler ve midede doluluk hissini sağladıkları için daha fazla tok tutarlar.
- Düşük enerji yoğunluğuna sahip gıdaları tüketmek. Bu gıdalar düşük enerji yoğunluklarını içerisindeki bol su ve lif oranlarından alırlar ve böylece daha fazla tok tutarlar.
- İşlenmemiş gıdaları tüketmek. İşlenmemiş gıdalar işlenmiş gıdalara göre genel olarak çok daha fazla tok tutarlar ve daha sağlıklıdır.
- Suyu ihmal etmemek. Su hem kalorisizdir hem midneyi rahatlatır hem de tokluk hissi verir. Sıcak su soğuk sudan daha fazla süre midede kalır ve daha fazla tok tutar.
- Çok sık beslenmemek. Çok sık, kısa süreler ile alınan küçük lokmalar mide asit salgısını

arttırarak hızlı acıkma yapar. Bu nedenle sık atıştırmalıklardan uzak durulmalıdır.

- Öğün atlamamak. Beslenme düzenindeki özellikle ana öğünlerin atlanmaması tokluk süresini uzatır.

- Çiğ beslenmek. Çiğ beslenmek pişmiş ürünlere göre daha fazla tok tutmaktadır.

Bu davranış modelleri daha uzun süre tok kalmanıza yardımcı olacaktır. Bunun yanında besin içeriklerinden dolayı bazı besinler biraz daha fazla tok tutmaktadır. Bu besinleri merak ettiğinizi bildiğimden dolayı hemen sıralayalım; yumurta, yulaf, yağlı tohumlar, baklagiller, balık, kırmızı et, çorba, yoğurt, peynir, sebzeler, salatalar, yeşil çay, sirke, çörekotu, tarçın, zeytinyağı ve avokado.

Yukarıda belirttiğim davranış modellerini benimseyerek ve beslenme düzeninizde sıraladığım besinlere daha sık yer vererek tok kalma sürenizi uzatabilirsiniz. Metabolik açlığımızı yönetmenin, fizyolojik olarak daha uzun süre tok kalmanın yolunu öğrenmiş olduk. Yalnız “Hocam gözümüz aç, ona ne yapalım dersiniz?” eğer “Şimdilik buradan başlayalım bir gün ona da sıra gelir elbet;)” derim.

**π<sub>3.14159265</sub> elektronik**

*Dünya ile  
bağınız  
kopmasın*



**UYDU - KAMERA  
BİLGİSAYAR TAMİR ve SATIŞI**

0545 901 47 17 - [www.pielektronik48.com](http://www.pielektronik48.com)

**YAĞMUR İNŞAAT EMLAK**



**0546 290 56 04**



## Düşüncelerden süzülenler



"Kendini yönetirsen dünyayı yönetecek gücü bulabilirsin."

**Eflatun**

"Ne kadar az bilerseniz; o kadar şiddetle müdafaa edersiniz."



**Bertrand Russell**



"İnsanları tedirgin eden, olan biten değil, olan bitenle ilgili inandıkları."

**Epiktetos**

"Ben bilmediğimi bildiğim için, öteki insanlardan akıllıyım."



**Socrates**



"Tabağına yiyebileceğin kadar yemek, hayatına sevebileceğin kadar insan al. İsrafın lüzumu yok."

**John Marlynn Longston**

"Platonik sevmek zordur. Her hareketi üstünüze alınmak istersiniz, ama onlar başkasına aittir; kalbi de dahil."



**M. Longston**



## Bunları biliyor muydunuz?



Edinburgh Üniversitesi uzmanları, dünyanın merkezinde bulunandan daha yüksek basınçlar uygulayabilen bir teknikle fıstık ezmesini elmas haline getirebiliyor. Bu tekniğe "stiletto heel effect" adı veriliyor.

Ming adı verilen istiridye tam 507 yaşındaydı ve Bangor Üniversitesi bilim insanları tarafından kazara öldürüldü. 405 yaşında olduğunu tahmin ettikleri istiridye Ming'in büyüme halkalarını açıkça göremeyen bilim insanları onu açmaya çalışırken yanlışlıkla öldürdü.



Fukuşima'daki nükleer kazada radyoaktiviteden etkilenen alanları temizleyen araştırmacılar, çiçekleri teste tabi tuttular ve ayçiçeğinin radyoaktif maddeleri topraktan çekebildiğini keşfettiler.



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



# Sürgün ve Yabancılaşma Duygusu



Renas SOLİN

Yurtdışında yaşamının ben de yarattığı aidiyetsizlik duygusuyla boğuşurken, uzun yıllardan sonra doğup büyüdüğüm köyüme kısa bir ziyaret gerçekleştirdim. Beni şekillendiren topraklarda huzur ve güveni tekrar yakalayacağımı umarak çokta heyecanlıyım. Tam bir hüsrana ve hayal kırıklığıyla baş başa kaldım. Ne ben aynı bendim, nede memleketim.

Yurt dışında yaşadığım ve adlandırdığım duygu sürgün ve yabancılaşma duygusuydu. Bu duygular psikolojik kökeni nedeniyle karmaşık bir konudur. Herhangi bir zamanda insan, belirli bir coğrafi konum ve belirli bir sosyal ortam içinde yaşar. Aynı zamanda belirli kültürel normlara göre ayarlanmışlardır ve belirli duygusal yatırımları vardır. Temel olarak ya fiziksel mevcudiyeti olan ya da bu tür somut parametrelerden kavramsal mevcudiyetlere dönüşen 'mekânlarda' yaşarlar: coğrafi ve sosyal alanlar birinci kategoriye girerken, kültürel ve duygusal alanlar ikinci kategoriye girer. Ancak tüm bu alanlar dışsaldır ve bu nedenle, insanoğlunun onlarla iletişim kurmak için dışarıdaki çeşitli sinaptik noktalara ulaşacak içsel bir şeye ihtiyacı vardır. İçsel olarak ortaya çıkan ve dışsal olanla bağlantı kuran bu 'bir şey' zihinsel boşluktur.

İşte benimde memleketimde yaşadığım kopukluk ve aidiyetsizliğin temelini oluşturan ana nedenin zihniyet, yani zihinsel kopukluğun olduğu gerçeğiyle yüzleşmek zorunda kaldım.

Zihinle bağlanır, sonra her birey için kişisel bir evren oluşturmak üzere zihin tedarik eder, içine alır ve kuşatır; her bireyin dünyasını, bireyin zihninin psikolojik bir tezahürü haline getirir. Zihinsel uzayın bu fagositik doğası, bir duyular yelpazesi yaratarak dışsal olanı içsel olanla kaynaştırır. Farklı insanlar aynı şeyi farklı algırlar. Eğer gerçeklik bir sabitse, algısı da bir değişkendir ve algıdaki bu farklılık,

her bireyin zihinsel alanının kendine özgü niteliğinden kaynaklanmaktadır. "Coğrafya kaderdir" cümlesini pek takdir etmesem de bu coğrafyayı şekillendiren zor şartları olduğu gibi kabul eden, sorgulamayan ve zamanın artılarına ve teknolojiye bu kadar sırt çeviren sakinleriyle evet kaderleştiren bir toplum gerçekliğini acı gerçekliğiyle deneyimledim ve bu durum tıpkı dipsiz bir uçurum gibiydi. Dibinde hepimizin kaybolduğu bir uçurum.

Sürgün ve yabancılaşma duygusu, göçenler ve kalanlar için farklı çağrışımlara sahiptir. Uzaklaşan için bu, coğrafi ve sosyal yer değiştirmelerinden kültürel ve duygusal yer değiştirmelerinden kaynaklanmaktadır. Öte yandan, teknik olarak tamamen yerli ve göçer olmayan sosyal ortamlardaki yabancılaşma ve sürgün duygusu, genellikle siyasi nedenlerle ortaya çıkan iç sürgün durumu dışında, bu dışsal nedenlerin hiçbirine sahip değildir. Yani bir yerli için bunun nedeni, kişinin özdeşleşemediği bir kalabalık tarafından sıkıştırıldığı hissinden kaynaklanan klostrofobidir. Doğup büyüdüğü bir çevrede yaşamasına rağmen, ait olmama ve yabancı olma duygusu ortaya çıkar. Klostrofobi psişik bir fenomendir ve dolayısıyla zihinsel uzayın bir özelliğidir. Zihin, farklılıklarını dünya ile uzlaştıramadığında, semptom olarak sürgün ve yabancılaşma duygusunu doğurur. Semptomlar, zihinsel alanın büyümesinin engellenmesi nedeniyle ortaya çıkar, çünkü dış alanlarla uzlaşmaz. Aşırı durumlarda, birey toplumda veya bir ailede uyumsuz hale gelir ve bir diasporada olmak gibi kararsız bir konumdadır, ancak herhangi bir sürgün öncesi duruma kaçış umudunun tesellisi yoktur. Yuvarlanan taş yosun tutmazmış diye bir söz duymuştum. Şimdi bunca yıldan sonra kendimi nasıl ve nereye konumlandıracağımı bilememe durumuyla baş başayım...

**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 sokağın kültürü...*

Balıkçı sokağına girdiğinizde görmemeniz mümkün değil





## Dünyanın Lezzet Cenneti Bologna

Fatoş PUR | [morvaliz.com](http://morvaliz.com)



İtalya denilince belki ilk aklı gelenler Amalfi, Roma, Toskana, Floransa olsa da lezzet söz konusu olunca benim için Bologna bir numara diyebilirim. Sadece yemek için kaç kere gittiğimi hatırlamıyorum bile... 2018 yılında Lonely Planet'in Avrupa'da ziyaret edilecek en iyi yerler listesinde yayınlanınca nispeten biraz daha adı duyulsa da henüz İtalya gidilecek yerler listesinde ilk sıralarda değil.

Emilia-Romagna bölgesinin başkenti Bologna, turistik bir kalabalık olmadan aynı zamanda İtalyan kültürünü ve tarihini anlamak, Arnavut kaldırımlı dar yollarında yürümek için de ideal.

Dünyanın en eski üniversitesinin de içinde olduğu şehir, Michelangelo'nun gençlik dönemi eserlerinden olan San Domenico Bazilikası, duvarın içinden açılan süpriz penceresinden Venedik caddesi, yamuk ikiz kuleleri Asinella ve Garisenda, Neptün çeşmesi ve dünyanın en uzun revakları ile görülmeye değer.

1088 yılında kurulan Bologna Üniversitesi, dünyanın en eski ve hala işleyen üniversitesi. En ilginç binalarından biri, 16. yüzyıldan kalma fresklerle süslenmiş ve orijinal anatomik tiyatroya ev sahipliği yapan Archiginnasio Bologna. Süslü amfiteyatro, tıp öğrencileri tarafından ölüm sonrası gösteriler ve dersler için kullanılıyor.

Piazza Maggiore'den birkaç adım uzaklıktaki San Petronio Bazilikası, Vatikan yönetimindeki bir tuhaflık nedeniyle bitmemiş aslında bir mimari tuhaflık. 1390 yılında gotik bir katedral olarak başlamış, 16. yüzyılda yeni bir mimarın Roma'daki St. Peter Bazilikası'ndan daha büyük bir kilise yaratma isteği ile yeniden yapımına başlanmış. Papa IV. Pius döneminde ise proje durdurulmuş.

Tepede bir kilise ve panoramik şehir manzaralı bir kule de dahil olmak üzere birçok tarihi yer var. Turistlerin birçoğu Venedik veya Floransa'dan günü birlik gezi için gelen gezginler.

### Bologna'da Yemek Ziyafeti

Bologna'nın 'Kızıl Şehir', 'Bilge' gibi takma adları da var ama Bologna sandviçinin, bolonez sosunun, mortadella sosisinin, pek çok peynir ve şarap çeşidinin doğduğu şehrin yemek üzerindeki başarısından dolayı bir diğer takma adı da 'şişman' anlamına gelen ve peynir ve et ağırlıklı mutfağı ifade eden 'la grassa'!

Emilia-Romagna bölgesi, Toscana gibi İtalya'nın başlıca gıda bölgesi. Bu bölgede, Parma jambonu ve parmigiano peyniri, Modena balsamik sirketi ile ünlü, Piacenza pancetta'ya ev sahipliği yapan küçük bir kasaba ve şanslı Bologna bu bölgenin başkenti.

Bologna'nın en bilinen yemekleri mortadella (Amerikalıların hot dog dedikleri sosisin İtalyan versiyonu),

tortelli (bizim mantı) ve Bolognese sosu. Bologna, özellikle tortellini, lazanya ve tagliatelle olmak üzere, un ve yumurtadan elde edilen taze el yapımı makarnası ile meşhur. Öyle ki mağazaların vitrinlerinde gözünüzün önünde taze taze açılıyor bu makarnaları.

Bar taburelerinin üzerinde hatta bazen kağıt tabaklarda gelen soğuk etler, peynirler ve ekmek gibi antipastiler gerçekten iştah açıcı. Taze yapılmış en iyi tortellini için Via Caprarie'deki ünlü şarküteri Tamburini'yi ziyaret edin. Lazanya al forno (ispanaklı lazanya), lazanya Bolognese (tavuk suyunda kıymalı lazanya), tagliatelle al ragu veya gramigna alla salsiccia Bologna'da ünlü makarna yemekleri.

### Peynir Cenneti Bologna

Emilia-Romagna bölgesi, birçok peynir sever tarafından adeta bir tapınak olarak kabul ediliyor. Bologna'da tüm yeme-içme mekanları inanılmaz peynir hizmeti veriyor. İster peynir tabağı, ister yerel peynirle doldurulmuş bir tabak taze makarna ile olsun peynire doymama şansınız yok!

Özellikle parmesan seviyorsanız, peynirin kralı 'Parmigiano Reggiano' Bologna'da bol bol yiyebileceğiniz efsane bir peynir. Fakat Parmigiano Reggiano peynir kralı ise, belki 'Grana Padano' da peynir kraliçesi olarak düşünülebilir. Genellikle Parmigiano Reggiano ile karıştırılan Grana Padano, onu benzersiz kılan kendine has özelliklere sahip.

Bologna'nın eşsiz peynirlerinden bir diğeri de 'Formaggio di Fossa' yani 'çukur peyniri'. 'Mağara peyniri' de denilen peynirin tarihi, bölge halkının yiyeceklerini işgâlcilerden korumak için çukurlara gömdüğü Orta Çağ'a kadar uzanıyor. Pecorino peyniri, satışa sunulmadan önce bir çukurun içinde yaşlanmak için aylarca bekletiliyor.

### Bologna'da diğer ünlü: Trüf Mantarı

Cüzdanları epey zorlasa da Bologna'da mutlaka denenecek bir diğer ürün trüf mantarıya da İtalyanca adıyla 'tartufo'! Dünyada pek az yerde çıkan mantar, Bologna tepelerinde siyah ve beyaz olarak yetişiyor ve bu yüzden buradaki trattoriaların menüsünde sıkça karşınıza çıkıyor.

### Bologna'da Tatlı

Zuppa inglese, Rosolio veya Marsala likörüne batırılmış, muhallebi ve kakao tozu ile doldurulmuş bir sünger kek ve bir çok yerde karşınıza çıkacak.

Çikolata severler, drajeler, çikolata tozuyla kaplı fındıklar ve fındıkla dolu uzun çikolata kubbeleri hazırlayan esnafları görebileceğiniz Roccati'ye gitmeli. Bologna'daki diğer meşhur tatlılar, beze, pirinç keki (torta di riso) ve anason aromalı kurabiyeler. Noel zamanında 'pamperato di cioccolato' kekini deneyin.

**duruSu Çiftlik Evleri**  
Yardıbi Keçi Çiftliği

Hızırşah, 48900 Datça/Muğla  
**0531 222 65 14**

**DELFIN**

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

**YÜCELEN**

**Doğancan Kocaoğlu**  
**0532 066 78 38**