



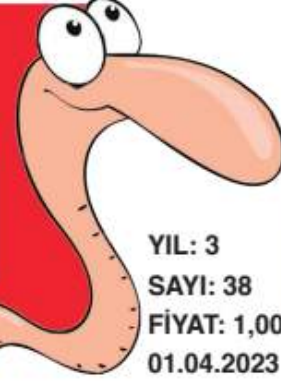
Palamutbükü'nde Deniz Manzaralı
Hayallerinizi inşa ediyoruz...

4+1 Villalar
Kaçırmayın!

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



Solucan



YIL: 3
SAYI: 38
FİYAT: 1,00
01.04.2023

Kendini Dergi Sanan Aylık Gazete

ICONIC
İnşaat ve Gayrimenkul

Ofisimize Bekliyoruz!

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

Sanatçı Eren Ali GÜL:

“Sanat ve bilim gerçekçidir, hayal gücü için gerçekliğe ihtiyaç var”



Sidar BASUT'un Söyleşisi 3'te

Ramazan'da Nasıl Beslenelim?



Dyt. Canan KAPLAN
Yazısı Sayfa 5'te

Nesri TUNA



DADYA İNŞAAT

YURTBAY SERAMİK





YURTBAY SERAMİK
DATÇA BAĞIŞI

İskele Mah. Ahmet Taner Kışlalı Cad. No: 28/B Datça/Muğla
0252 712 01 92 0502 502 66 04 dadyainsaat

Deprem Rant Vicdanı



Ayhan VAROL Yazdı 2'de



AHLAK

Ayten K. KONCI Yazdı 4'te

Pişmanlık



Renas SOLİN Yazdı 7'de

İÇİNDEKİLER



Özgür BASUT 2'de



Gamze AKGÜN 6'da

Acının Duygusal Hali...

Özgür BASUT

ozgurbasut@gmail.com



Biz insanlar yaşam ve ölüm arasındaki o zaman dilimine iyi kötü, mutlu mutsuz vs. çokça an sığdırırız. Acılar çekeriz, onlarla baş etmeyi öğreniriz zamanla. Ya da onlarla yaşamayı... En değerlilerimizi kaybederiz; acı çekeriz. Ama bununla yaşamaya devam ederiz. Ve hatta hepimiz "öldürmeyen acı güçlendirir" cümlesini pratikleyerek doğrularız...

Fiziksel acılarla baş etmek duygusal acılarla baş etmekten daha kolay sanırım.

Duygusal acı, zor duygularla uğraşırken yaşadığımız acıdır. Duygusal olarak keder veya kayıp yaşamak, duygusal acı olarak kabul edilebilir.

Zihinsel ve duygusal acı birbiriyle bağlantılıdır. Çünkü düşüncelerimiz çoğu zaman ruhumuzdan bir duyguyu tetikleyebilir. Mesela, endişeli hissettiğimiz zamanlarda, duygularımızla nasıl başa çıkacağımızı bilememenin telaşıyla oluşan korku nedeniyle, rutinimizi yapamaz bir noktaya gelebiliyoruz. Duygusal acı, baş edilmesi zor olan ve hayatımızı olumsuz etkileyebilecek bir acı türüdür.

Duygusal acının yalnızca kalbimizi ve duygularımızı etkilediğini varsaymak işin kolayı olur sanırım. Ancak durum sadece bundan ibaret değil. Duygusal acı, beynimiz ve diğer vücut fonksiyonlarımız dahil olmak üzere, tüm vücudumuzu etkileyebiliyor. Her birimiz zihnin ve bedeninin birbirine bağlı olduğunu yaşadığımız acılarla çokça deneyimlemiştir.

Fark ettim ki, duygusal acı söz konusu olduğunda, kendimi ihmal etme ya da daha zayıf muhakemelerde bulunma hallerimde artış oluyor.

Mesela, kalbimiz kırıldığında yürümekte bile zorluk çekiyorduk hissi oluşur, tüm vücudumuz ağır sanki. Böğürümüze bir filin oturması hissinden tutun da mide bulantısı, baş dönmesi, kas ağrısı gibi fiziksel sıkıntılar yaşarız duygusal acı yaşadığımız zamanlarda.

Ve yine kendi deneyimimden fark ettim ki, duygusal acıyla uğraşırken, mantıksız ve fevri olma eğilimim de o oranda artış oluyor...

Duygusal acı, fiziksel olmayan durumlardan kaynaklanan acı veya incinmenin bir sonucudur. Bu duygusal acı çekme hali

çoğunlukla başkalarının eylemlerinin sonucu ruhumuza egemen olur. Bazen de pişmanlık, keder veya sevdiğimiz birinin kaybı sonucu oluşabilir.

Nedeni her ne olursa olsun, bu duygusal acı bazen çok yoğun olabilir ve hayatımızın birçok farklı alanını önemli ölçüde etkileyebilir...

Duygularımızla başa çıkmanın en etkili yolu, vücudumuzu hareket ettirerek kendimizi iyi hissetmek için ihtiyacımız olan hormonları kendimize vermektir.

Fiziksel aktivite, kafamızdan çıkmanın ve sıkışıp kalmamıza neden olan duyguda yaşamaktan kaçınmanın en iyi yoludur.

Çoğumuz bunu bilmemize rağmen ihmal eder, gereğini yapmayız; ki, ben onlardan biriyim. Sanki zamanla o duygusal acıyı sevme ya da ona bağımlı olma durumu oluşuyor. Evet belki öldürmüyor ama alabildiğine yıpratıyor. O nedenle acının bu duygusal halinden uzak durmak, bunun için çaba sarfetmek, onunla başatmanın yollarını önemsemek ve gereğini yapmak en güzeli olacaktır...



Deprem Rant Vicdanı

Ayhan VAROL |aragondovme

İmar affıyla toplamda 8 milyona yakın, 6 milyonu konut olan yapı yasal hale geliyor. Kim, nasıl izin verdi, deprem yönetmeliğine uygunluğu nedir, yapı denetim uygulandı mı kimsenin umurunda olmadı.

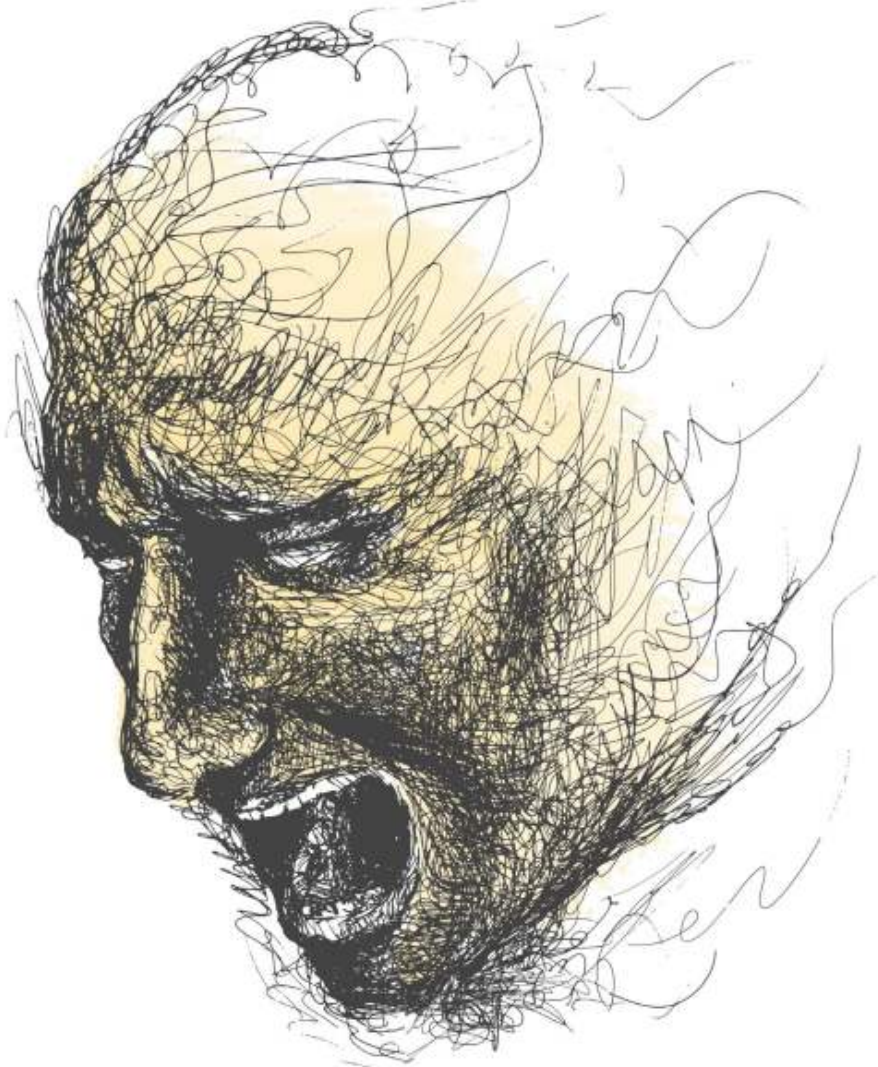
6 Şubat Maraş / Pazarcık merkezli Depremde, enkaz kaldırma işlemi depremin üzerinden 5 gün geçtikten sonra başlatılıyor. Enkaz kaldırma işlemi yine bildik firmalara veriliyor. Tepkiler üzerine beklemeye alınıyor. Maraş'taki enkaz kaldırma işlemi ise yıkılan Erzurum Palandöken kayak pistlerini inşa eden firmaya veriliyor. Toplamda 2,5 milyar TL ihale alıyor. Rantın branşı yok. Hafriyat için de rant vicdanı devreye girmiş bulunuyor. Demiri, molozu, belki altında kalan değerli eşyalar vs. vs.

Hatırlayanlar vardır. Malum, Türkiye'de hafıza sorununuz var. "Türkiye'yi şirket gibi yönetmek istiyorum" demişti. Dolayısıyla CEO bellidir. Yardımcılar da müdürler de... E haliyle elemanlar da vatandaşlar oluyor. Hal böyle olunca gerisini tahmin etmek çok zor olmasa gerek. Şirketin para getiren işlerini CEO'nun etrafındakiler alırlar. Yani rant devam ediyor. Depremden önce ya da sonra... fark etmiyor. Depremden önce, her ne kadar "kader" dense de keder yaratan tarım arazilerinin ihaleye açılması, ıslak zeminlerin inşaatlara açık hale getirilmesi, 4 kat izinli bölgelerin çok katlı imarına izin verilmesi gibi birçok uygunsuz izinler veriliyor rant uğruna. Antakya İkinci Mahallesi olarak bilinen, Rönesans Rezidansın da çöktüğü eski zeytinlik alanına çok katlı konut ve yapılaşma izni... Maraş'ın lahana ekilen sulak arazilerine yapılaşma izni... Malatya Bostanbaşı arazilerine çok katlı inşaat izni... Deprem ve sel öncesi vaziyet bu. Ama rantın vicdanı yok. Devam ediyor.

Şirket, deprem sonrası rant için de kolları sıvamış bulunuyor. Enkaz kaldırma işlemleri, depremin yıkım yarattığı yerlere yapılacak yeni konut inşaatları yapma ihaleleri yine CEO'nun çevresindekilerce paylaşılmış durumda. Öncesi hafızamızdan kaynaklı hemen unutuluyor. Birkaç müteahhit tutuklanır. Müteahhit bulunmazsa, alt görevdeki müdürler, ya da ustabaşı tutuklanır. Sorun çözülür. CEO ve şirket devam eder. Ve ardından sel olur. İkinci bir liyakat ve şirketi yönetme meselesi gündeme gelir. Sel felaketindeki asıl vehametinin iddiası da korkunç.

Urfa ve Adıyaman'ı etkileyen selin bunca korkunç bir tabloya yol açmasının nedeni Dere ıslahı için alınan borç paranın Taliban'a gönderilmesiydi. Cumhuriyet Gazetesi yazarı Murat Ağırel yazdı. 2021 yılında AFAD ve Urfa Valiliğinin hazırladığı II Afet Risk Azaltma Planı raporunda gelecek tehlike açık açık yazılmış. Raporların çok net bir şekilde felaketin geldiğini haber vermesi hiçbir şeyi değiştirmemiş. Cavşak, Karakoyun ve Akpınar derelerine dikkat çekiliyor. Peki sel nereden vurdu. Cavşak, Karakoyun ve Akpınar derelerinden. Kader ya da Allah cezalandırıyor, mantalitesinden çıkıp gerçekte alınmayan tedbirlerden, liyakat, yetersizliklerden, rant sevdasından kaynaklandığını anlamamız gerekiyor.

Şimdi şirket hem sel için hem de deprem için yeni bir rant kapısının aralandığını görmüyor mudur? Görmez mi? Kapıda hazır bekleyen Kızılay rantçıları, iş makineleri envanteri olan holdingler... doğalgazı, elektriği, kamu ihalelerini avucunda bilen belli, holdingler aldı... dolayısıyla deprem nedeniyle açığa çıkan ve depremdelerinin başını sokacak konut ihtiyacı için de vicdanını rantın kancasına asmış yine aynı "BELLİ"ler beklemekte. Dilim varmıyor ama neredeyse az yıkım olmuş diyecek kadar vicdan yıkımındalar. Türkiye can derdinde... CEO ve yardımcıları rant peşinde. Hali hazırda İstanbul da rant planına heder edilmeye devam ediliyor. Fay hattına yakın Yeşilköy, Atatürk Havalimanı arazilerinde 47 bin metrekarelik alan için



düğüme basıldı. Kemer Country de 300 dönümlük deprem toplanma alanı imara açıldı. Burada yer darlığı nedeniyle yazamayacağım birçok deprem toplanma alanları da imara açıldı.

Şirket hiç şaşırılmayacak kadar bütün düzeneğini rant üzerine kurmuş. Bilmiyor muyduk? Biliyorduk. Kimimiz biliyor ama susuyorduk. Kimimiz biliyor ama hak ettiğini düşünüyorduk. Ne de olsa atasözleri bizim içindi. Bal tutan parmağını yalar. Zihniyetleri bilinçaltından vuran bir yaradır aslında bazı eski atasözleri. Bir başka yazının konusu kadar geniş hem de...

Hepimiz biliyoruz ki deprem sonrası enkaz ve hafriyat, ve yapılacak konutlar yine başka bir rantın vicdanı olacak.

Belki de olmaz...izin vermezsek bu kez.

Sanatçı Eren Ali GÜL:

“Sanat ve bilim gerçekçidir, hayal gücü için gerçekliğe ihtiyaç var”



Atölyede günler hem çok keyifli hem çok kavgalı geçiyor. Ağaçlarla uzlaşabilme zorluğu, üzerinde bilimsel verilerle, dokuyla, hisle, olasılıkla bazen histerik olabilen durumlarla iç içe geçirirken çok yoruluyorum. Bu yorgunluğun tadını çıkarıyorum elbette. Arta kalan zamanlarda ağaç altlarından tohum toplayıp filizlendiriyorum. Atölyede tohum yetiştirme alanım var. Hemen hemen içlerinde birçok bitkiye rastlamak mümkün. Bu bitkileri var etmenin de imkânlarını yaratıyorum.

Sevgili Eren Ali öncelikle atölyeden başlayalım. Luvi üretim atölyesinden bize bahseder misin, nasıl gidiyor?

Enstrüman yapımcıları genellikle kendi adlarını atölyelerinde yaşatırlar. Kendi adıma bunu deneyimlemeyi pek sıcak bulmadığımdan, bir atölye adı kullanma gereksinimi duydum. Adını Luvi koydum. En iyi ihtimalle Eti ve Sümer sömürgecilğine karşı bir tavrimiz olsun. Günümüz sömürü düzeninin de karşısında bir adlandırmaya atfen, yaşamalı ve anılmalıydı bu isim. Gerçekte birçok mesleğim var, enstrüman yapımcılığı da bunlara ilaveten ekledi. Şu anda dört enstrümanla meşgulüm. En başta Lir olmak üzere Ud, Lavta ve Tanbur müzik aletleri üretimi üzerine çalışıyorum. Yılın bütün günlerini doya doya geçirdiğim bir alan burası. Atölyede günler hem çok keyifli hem çok kavgalı geçiyor. Ağaçlarla uzlaşabilme zorluğu, üzerinde bilimsel verilerle, dokuyla, hisle, olasılıkla bazen histerik olabilen durumlarla iç içe geçirirken çok yoruluyorum. Bu yorgunluğun tadını çıkarıyorum elbette. Arta kalan zamanlarda ağaç altlarından tohum toplayıp filizlendiriyorum. Atölyede tohum yetiştirme alanım var. Hemen hemen içlerinde birçok bitkiye rastlamak mümkün. Bu bitkileri var etmenin de imkânlarını yaratıyorum. Botanikçilikten, ağaç işlemeye doğru giden bir hikâye de var burada. Atölye’de üzerinde uzmanlaştığım her şeye dair bir üretim imkânı buluyorum. Para kazanmak gibi bir derdim hiç olmadı. Yoksulların, ezilenlerin para kazanmak gibi dertleri olmaz. Olsa olsa, hayatta kalabilmenin incelikleri üzerinde cambazlık yaparlar. Bu da benim gerçekliğim.

Üretim aşamasına geçmeden önce ve sonrasında muhakkak ki pek çok anın olmuştur? Şimdi böyle sorunca ilk aklına gelen veya seni en çok etkileyen anını sorsam?

Üretim aşamasına geçmeden üzücü, kırıcı birçok anım olmuştur. Genellikle üretime geçecek olan herkesin karşılaştığı temel sorunlardır bunlar. Üretim aşamasında ve sonrasında duygu durumu toparlayan keyifli o kadar çok hikâye var ki, anlatmaya başlarsam susmak güç olur.

Memlekette olup biten her şeyden etkileniyoruz haliyle, ancak sanatçı hassasiyeti başka türlü elbette! Geçen yıllarda orman yangınları canımızı yakmıştı, bu yıl da deprem felaketinde ne yazık ki on binlerce insanımızı kaybettik. Ortada çok ciddi mağduriyetler ve ihmaller var. Hal böyle olunca bir sanatçı gözüyle neler söylemek istersin?

Anadolu, çürümüş sistemlerden insan yaratmayı başaraabilmiş, insanıyetin yerle bir edildiği bir sosyolojik vaka. Bu alanı ne kadar olumlasalar, güzelleşeler de buna dair hiçbir tarihsel veri bulunamıyor. Burası Ortadoğu, karanlık bir yüzyılın sözde aydınlanmacıların etkisinde boğulan, gericiyle, vandalizmle ve biat kültürüyle yaşamayı sürdüren milyonların içindeyiz. Bu



ülkede doğmak istemezdim, bu tarihi, bu geçmişi ve içinde bulunduğumuz dehlizin ortasında durmak da istemezdim. Sanat ve bilim gerçekçidir, hayal gücü için gerçekliğe ihtiyaç var. Bu sürecin bütünsel anlamda gerçekçiliğini görerek, hiçbir öngörü ve hayal sürdürülemez. Kardeş şehir Atina’ya selamlar.

Ege’yi sevdiğini biliyoruz. Ege genelinde Datça’ya dair ne söylemek istersin?

Yıllar öncesinde taşlı kumsallarında uyumak üzere Datça’ya gitmiştim. Uyumadılar. Tanışmış olduğum insanlar vesilesiyle, bir hafta misafir edilip dinlendirildim. Datça, Dersim paralelinde bir kent. İklimsel ve çevresel değerlendirmeler yaparak, Türkiye’de yaşanabilir ve sürdürülebilir bir bilgi için iki yere ihtiyaç var. Dersim ve Datça. İki coğrafik alan, toprak örtütüsü içinde endemik bitki ve hayvan türlerini yaşatabiliyor. Kitlesel yığılmaya müsait yerler değiller. İnsan trafiğinin, insan kaynaklı kirliliğin, tahribatın biraz uzağındalar. Datça’yı seviyorum. Ege’de uğrayabildiğim, rahat nefes alabildiğim biricik yerdir. Abartılmış badem ve zeytin kalabalığıyla, yangından önce söndürülmüş hissi veren de bir kenttir.

Öncelikle bu keyifli söyleşiden dolayı teşekkür etmek isterim. Son olarak eklemek istediğin şeyler var mı?

Datça’nın uzandığı dağlar, inişli çıkışlı patikalardan Yunan adaları izlenir. İşte bu detayların en güzelidir ki, direnişin, mücadelenin ve felsefenin yıkılmaz kaleleridir. Datça’dan Yunan’a uzanan bütün yollara selam olsun.

Söyleşi: Sıdar Basut



AHLAK

Ayten Kubilay KONCI



“Ahlak konusunda inandığım ilke şudur; birşeyi yaptıktan sonra kendini iyi hissediyorsan o ahlakidir; eğer kendini kötü hissediyorsan o gayri ahlakidir.”

Ernest Hemingway

Ahlak, herhangi bir baskı ve zorlamaya gerek kalmaksızın görevi olduğuna inandığı işleri rahatlıkla ve samimiyetle yapmaya uygun görür. Ayrıca insanın huy ve özelliklerinin bir bütünüdür. Ahlak sadece iyi huylar ve kabiliyetler manasına gelmediği gibi, iyi ve kötü huyların hepsine birden sahip olmaya da denir. Buna göre ahlaksız insan yoktur iyi ve kötü ahlaklı insan vardır. Güzel ahlaklı insanın kendine ve yaşadığı topluma büyük faydası olur.

Toplumsal güven ve huzurun oluşması, insanların mutlu, huzurlu, adaletli ve kardeşçe geçinmesi saygı ve sevgi gibi olumlu neticelere ulaşabilmesi sadece güzel ahlaklı yöneticiler ve önderler sayesinde gerçekleşebilir.

Doğruya ve yanlışa kayıtsız kalan kişi veya kuruluşlar, kötülük yapanlar ahlaksız kabul edilir. Etik ahlakın uygun şekilde işleyebilmesi, bireylerin görev ve sorumluluklarını bilmesinden geçiyor.

Ülkemizde meydana gelen deprem felaketlerinden sonra özellikle inşaat sektöründe bulunan firma ve müteahhitlerin insan yaşamını göz ardı eden çalışma ve iş yaptırımı kalitesini ele aldığımızda ahlaki bir çalışma içerisinde olmadıklarını net bir şekilde görmüş bulunuyoruz.

Adalet gibi bazı ahlaki ilkeler zamanı ve kültürü aşıyor gibi görünse de genel olarak konuşursak ahlak sabit değildir. İçinde bulunulan zamanın ve coğrafyanın şartları, konjonktür, yer ve zamandaki yaklaşım, mantık ve güvenilirlik dikkate alınarak bu kılavuzlar ışığında problemleri veya problem yaratabilecek sorunlara çözümler aranmalı. İşin uzmanına veya işi bilen insanlarla müzakereler yapılmalı, işin özünü ve prensiplerine aykırı bir başkalaşım varsa bile önce bu problemler halledilmelidir. Geleceğimiz ve güvencemiz adına

bu büyük önem arz etmektedir.

Ahlak çoğu zaman insanların kendi kısa vadeli çıkarlarını toplumun yararına feda etmelerini gerektirir.

Tarihsel olarak ahlak, dini geleneklerle yakından bağlantılı olmuştur. Ancak bugün önemi seküler dünya için eşit derecede önemlidir. Örneğin işletmeler ve devlet kurumları çalışanların uyması beklenen etik kurallara sahiptir.

Bazı filozoflar ahlak ve etik arasında bir ayrım yaparlar, ancak birçok kişi, kişisel inançlar, eylemler ve ilkeler hakkında konuşurken, ahlak ve etik terimlerini birbirinin yerine kullanır. Örneğin; “ahlakım beni kopya çekmekten alıkoyuyor” demek yaygın olduğu gibi, bunun yerine etik davrandım demek yaygındır. Dolayısıyla ahlak, toplum içindeki bireysel davranışa rehberlik eden ilkelerdir. Ahlak değerleri zamanla değişebilse de doğruyu ve yanlışı yaymak için yargılamak için kullandığımız davranış standartları olarak kalırlar.





Ramazana az kaldı geliyor derken ilk günleri geri de kaldı bile. Hasretle beklenen, birliktelikleri arttıran, sofralara bereket veren o günlerin içerisindeyiz. Evveett bu zamanlarda birlikte olmak için kurulan sofralarımız çok kıymetli, çok değerli. Bolca özenir ve her şey güzel olsun isteriz. Buraya kadar her şey çok güzel. Ta ki o sofralarda “yanlış beslenmeye” kadaaar. İşte tam da bu noktada bu hataya düşmemek ve bu güzel ayı ruhumuzla, bedenimizle, midemizle en güzel şekilde hissetmek için ramazanın ruhuna uygun ve de sağlıklı bir şekilde beslenmemiz gerekmektedir.

Bir diyetisyen olarak ramazanda beslenmeden sonra kilo meselesine de değinmek istiyorum. Ramazan ayında oruç tutan bireyler gece geç yemek yedikleri ve de uzun açlığa maruz kaldıkları için kişilerin metabolizma hızları bir miktar düşebilmektedir. Bu durumun üstüne ilave olarak

yanlış beslenmede eklenirse ramazan ayında kilo almak kaçınılmaz olacaktır. “Her ramazan şu kadar kilo alırım” diye cümleler kuran kişilere mutlaka denk gelmişsinizdir. Hadi bu ramazan öyle olmasın artık diyelim ve de hazır zaman, ortam ve şartlar bu kadar uygunken ramazan ayında doğru beslenerek, sağlığınıza katkı sağlamak için kilomuza dikkat edelim (fazlalığımız var ise de vere biliriz tabi ki □)

Ramazana doğru beslenebilmek için yapılması gerekenleri 10 madde halinde sizler için sıralıyorum;

1. İftar iki kısma bölünmeli: İlk kısımda su + hurma veya zeytin ile oruç açılmalı, sonrasında çorba, ayran, şekersiz komposto veya peynir ile hafif bir beslenme yapılmalı. 15-20 dakikalığına tokluk sinyallerinin beyine iletilmesine fırsat tanımak adına sofradan kalkılmalı ve mola



Dyt. Canan KAPLAN

Ramazana'da Nasıl Beslenelim?

verilmelidir. İftarın ikinci kısmında ise yapılan yemekler, yoğurt grubu, salata ve ekmek ile devam edilmelidir.

2. İftar menülerinde yeterli ve dengeli beslenme adına haftanın 3 günü sebze, 3 günü et grubu (kırmızı et/tavuk/balık) ve 1 günü kurubaklagil grubu tercih edilmelidir.

3. Sofralarda aşırı yağlı, kızartılmış, hazır ve paketlenmiş ürünlere yer verilmemelidir.

4. Gazlı içecekler, aslına uygun olmayan ramazan şerbetleri, hazır meyve sularından ziyade su, maden suyu, ayran, ev yapımı şekersiz komposto, ev yapımı limonata tercih edilebilir.

5. İftardan 1,5-2 saat sonra taze veya kuru meyveler, kuruyemişler, yoğurt/süt gibi besinler ile ufak bir ara öğün yapılabilir.

6. İftar ve sahur arasında dehidrasyonu engellemek adına susama hissini beklemeden su tüketimine özen gösterilmelidir (günlük su ihtiyacı= kilo*30-35 ml).

7. İftardan 2-3 saat önce veya iftardan en az 2-3 saat sonra hafif egzersizler veya yürüyüşler yapılmalıdır.

8. Genel olarak bu süreçte diüretik etkisinden dolayı kafein alımına (çay, kahve vs) dikkat edilmeli ve kısıtlanmalıdır.

9. Sahura mutlaka imsak vaktinden önce kalkılmalıdır. Yumurta, peynir, süt, yoğurt gibi proteinlere, liften zengin çiğ sebzelere, kaliteli yağlardan ceviz, çiğ kuruyemiş, avokado gibi besinlere yer verilmelidir. Ayrıca susatmayacak hazır gıdalardan ve yağlı yiyeceklerden uzak durulmalıdır.

10. Tatlı yenmek isteniyorsa eğer haftanın 1-2 günü güllaç, sütlaç, kazandibi, muhallebi veya 2 top dondurma gibi sütlü veya meyveli tatlılar tercih edilebilir.

Bu bilgiler ışığında temenniyim bu ramazan daha farkındalıklı daha sağlıklı ve de daha hissedilerek geçsin...

Yaka Mahallesi'nde İMARLI Arsa

1150 m²

0546 290 56 04

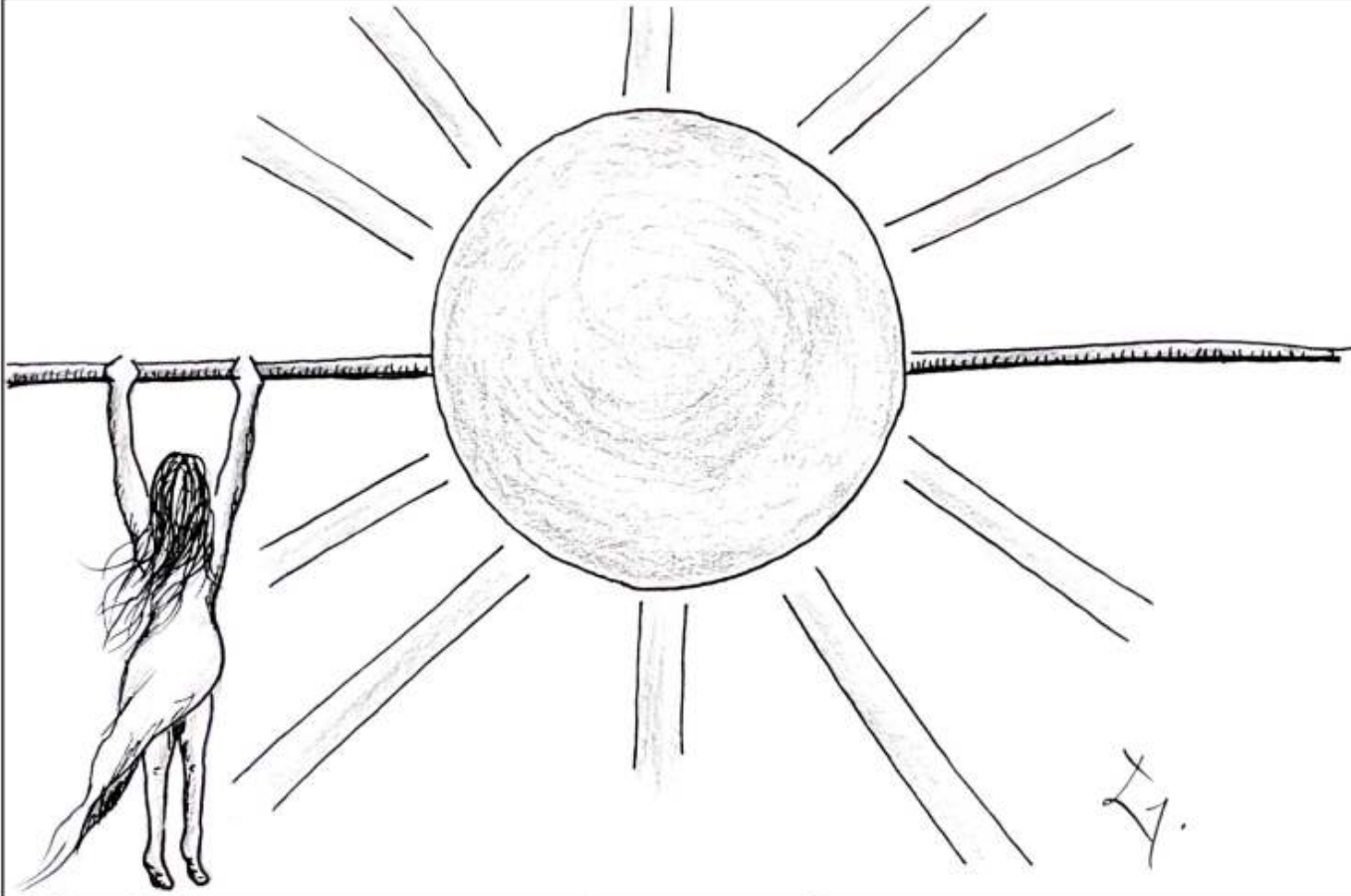
π elektronik

Dünya ile bağınız kopmasın

UYDU - KAMERA

BİLGİSAYAR TAMİR ve SATIŞI

0545 901 47 17 - www.plelektronik48.com



Düşüncelerden süzülenler



"Her zaman yapamadığım şeyi yapıyorum, onun nasıl yapılacağını öğrenmem için."

Pablo Picasso

"Bilenler konuşmazlar. Konuşanlar bilmezler."

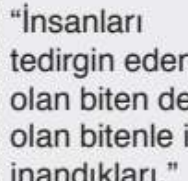


Lao Tsu



"Yalnızlık, düşündüklerinizin kafanızın duvarlarına çarpıp tekrar içerde kalmasıdır."

Jean Paul Sartre



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

Epiktetos



"Delilik, kişide seyrek görülür; ancak gruplar, partiler, uluslar, çağlar için bir kural halindedir."

Friedrich Nietzsche

"İyi veya kötü insan diye bir şey yoktur. İnsanlar iyi veya kötü olmayı düşünceleriyle belirlerler."



William Shakespeare

Bunları biliyor muydunuz?

En yüksek dağ nerede? Dünya'da değil, Mars'ta... Dev volkan Olympus Dağı (Latince Olympus Mons) güneş sistemindeki ve bilinen evrendeki en yüksek dağdır. 22 km yüksekliğindeki Olympus Dağı Everest'ten üç kat daha yüksek. 624 km genişliğindeki bu dağ Britanya adalarının bulunduğu alanın tamamını kaplayabilir.



Ahtapotların sekiz bacağı olduğu gibi üç tane de kalbi, dokuz adet de beyni var.



1981 yılında 1 GB'lık hafızanın maliyeti 300 bin doları geçerken, bu rakam yıldan yıla azaldı. 1987 yılında 500 bin dolara, 2000 yılında 10 dolara ve 2012'de 1 doların dahi altına düştü.



Lastik botları kim icat etti? Amazon Kızılderilileri çok uzun süredir pratik lastik botlar yaparlardı. Bunu kauçuk sıvısı içine diz hizasına kadar girip kurumasını bekleyerek yapıyorlardı.



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



DEVİRİM
İNŞAAT



Havuzlu VİLLA

Bu Emsalsiz Yaşam Alanını Kaçırmayın!

0546 476 23 04

Ne Zaman ve Nereye İsterseniz Suyunuz ve Buzunuz

Kapınızda



0533 890 27 42 - 0252 712 44 66

OTUZ

Bar - Bistro - Dart

Kıyflı anlar bulutların...



Balıkçı sokağına girdiğinizde görmemeniz mümkün değil

Pişmanlık



Renas SOLİN

"İmkanım varken sarılmadığım her saniyenin pişmanlığını yaşıyorum. Elini tutmadığım, sarılmadığım her saniyeye yakalım bu gece. Hüzün, kalana düşse de pişmanlık, hep gidenin payına."

İki kapı. Her ikisi de eşit yapıda, benzer renkte, her birinde hayata bakan küçük bir gözetleme penceresi var. Manzara çok önemli.

Herkes güvenli, kaçış yolunun olduğu, içini acıyla kıvrandırmayan sonunda gökyüzünün altında, kırlarda deli tay gibi coşup denize kuşbakışı bakan manzarayı tercih eder.

Peki benim de güvenli manzarayı tercih etmemi suç muydu? Karanlık yangın merdiven boşluğunun ilk basamağında oturuyor olmam, en başta güvenliği garanti eden pencereden gelen tek ışığa sığınmam şaşırtıcı mıydı? Seni hayal kırıklığına uğrattığım için üzgünüm. Muhtemelen daha cesur biri olmamı hayal etmiştin.

Ağlamaktan yanakları tuzlu göz yaşlarıyla ıslanmışken bile yine de iyi ve cesur olabilecek biri. Hastane yatağında yatan bir insana bakıp yanına oturabilen, soğuk ellerini sıcak, hayat dolu elleriyle tutabilen biri. Serumun altında yatarken cevap vermemesine aldırmadan saatlerce konuşabilen, yalanda olsa hasta olana iyi gelecek onu toparlayacak sözlerle umut veren. Herkesi daha iyi hissettirmek için tam olarak ne söyleyeceğini ne yapacağını bilen biri...

Hastane odasının dışında koridor duvarına sırtımı dayayıp çömelere oturdum. Dizlerimi göğsüme yaklaştırdım ve kollarımı sanki annemi sarıyormuşum gibi dizlerime doladım. Çenemi dizlerimin arasındaki boşluğa mükemmel bir şekilde sığdırdım tıpkı çenemin annemin omzunun kıvrımına yerleştiriyormuşum gibi.

Gözlerimi kapatıp nefes alıyorum. Anne kokusu yerine toprak kokusu alıyorum. Merdiven boşluğundan geldiğini biliyorum mezarlıkta kendisine ayrılan yerden mi, bir sonraki sakinini bekleyen yeni kazılmış topraktan mı diye düşünmeden edemiyorum.

Asıl soru, mezarı önce benim mi yoksa annemin mi dolduracağı. Her kimse bilmiyorum ama kısa zamanda mezarın dolacağını hissediyorum.

İki kapı. Biri merdiven boşluğuna, diğeri ölmekte olan anneme çıkıyor.

Sonunda yalnız kalacağım seçeneği seçmem sürpriz olmamalı. Yalnızlık güvencedir. Son zamanlarda edindiğim şiar bu. Yalnızlığı daha önce hiç sorgulamadım, şimdi de sorgulamayacağım.

Babam bizi yalnız bıraktı, şimdi annem ölecek ve beni yalnız bırakacak.

Yalnızlık benim kaderim.

Ailenin temel taşı kişidir. Çünkü kişi kendi başına çalışabildiği ayakta kalabildiği için böyle adlandırılır. Şartlandırılarak donatılan birey: Kimsenin hiçbir şeyine ihtiyacı yok ve asla da olmamalı...

Öyleyse neden gözyaşlarım yüzümden akarken bir yangın merdiven boşluğunda oturuyorum? Neden kapının

diğer tarafında, en büyük korkularımın her yerinde yazılı olduğu tarafta olmayı diliyorum? Bir zamanlar güzel olan kadının beklediği taraf, onun narin bedeni dayanamadı bana can veren aynı beden. Herkes gibi o da beni terk ediyor ve ben sadece izliyorum.

Gidişini izlemek istiyor muydum? Tekrar yalnız kalmaktan herhangi bir zevk alacak mıydım? Haklı olduğumun kanıtlanması bana herhangi bir kişisel tatmin getirecek miydi? Yoksa beni her zamankinden daha kötü mü bırakacaktı?

İki kapı. Birinde yalnızlık, diğerinde yol arkadaşı.

Avazım çıktığı kadar vahşi bir çığlık attım, çığlığım yangın merdivenlerde yankılandı ve kulaklarımda çinladı.

Neden yeterince güçlü değilim? Neden odasına girip onu sevdiğimi söyleyemiyorum? Korktuğum kadar zor mu gerçekten? Yoksa annem ölene kadar bekleyip nasılsa ondan sonra sevdiğimi söylemek zorunda kalmayana kadar oyalıyor muyum kendimi?

Onunla yaptığım son konuşmayı hatırlamaya çalışarak beynimi zorluyorum.

"Ben sütü alacağım anne."

"Tamam oğlum."

Son sözlerinin gerçekten derin olması gerekiyor mu? Onun ağzından çıkan "tamam oğlum" gibi basit bir cümlemin bir anlamı, güzelliği yok mu?

Belli ki onun hakkında hatırlayacağım ilk şey sütü almak olmayacak. Onu morarmış bir halde yerde, elinde bir telefon tutarken diğer elini göğsüne bastırmış, ağzında köpük olduğu halde bulduğumu hatırlayacağım.

Yani, gerçekten önemli mi? Onun parmaklarını saçlarımda gezdirdiğini, düğümleri nazikçe çözmeye çalıştığını, mutfakta cızırdayan yağı ve topuz yaptığı saçlarını, ninnileri, tartışmaları, avucundaki şekerlemeleri ve sıcak sarımlarını hatırlamam.

Ama aynı zamanda onun hastane yatağında uzanırken onu sevdiğini bile söylemeyen birini; gözleriyle, ruhuyla beni aradığını da hatırlayacağım.

İki kapı. Biri beni boğmakla tehdit eden gölgelerle dolu, diğeri ise her an güçlenen pişmanlıkla dolu.

Gözlerim, gözlerime vuran floresan ışığa alışmaya çalışırken gözlerimi kırıştırarak kapıyı çekip açtım.

İki adım. İkinci kapı.

Geçmişime ve geleceğime açılan kapı ve aradaki zaman. Açmaya cesaret etsem de rüyalarım hep benimle alay edecek kapı. Güzel bir hatıra ya da unutulmaz bir engel olacak kapı.

Odasının kapı camından ona bakıyorum.

O, orada bilgisayar ve oksijen ünitesine bağlı olarak şimdilik hayatta ve sadece bana onunla olan kötü ilişkiyi düzeltmeme yetecek kadar.

Elim kapı koluna gidiyor ve çevirerek kapıyı iterek açtım.

Gözlerini açıyor, beyaz saçları her zamankinden daha beyaz, yüzüne bir tebessüm konuyor ve pişmanlıkla dolan gözlerim gördüğümü bulanıklaştırmasına rağmen, gülümseyerek karşılık veriyorum...



Durusu Çiftlik Evleri
Yardibi Keçi Çiftliği



Doğal Kahvaltı

- Keçi Peynirleri
- Keçi Yoğurdu
- Keçi Sütü
- Keçi Loru

Hızırşah, 48900 Datça/Muğla
0531 222 65 14

Kartal Yuvası Eze

Fatoş PUR | morvaliz.com



Dünyada zenginliği ve lüksü tarif edin deseler aklınıza ilk olarak neresi gelir? Evet, şıklığın ve zerafetin de adı olan Fransa'nın güney sahili Cote D'azur bence bu sorunun cevabı olabilir.

Merkez şehri Marsilya ve Fransa'nın 26 bölgesinden biri olan bu sahil bölgesi Provence-Alpes-Côte d'Azur diye adlandırılıyor ve kısaca "PAÇA" olarak da biliniyor.

İşte dünyaca ünlü Fransız Rivierası bu bölgede. Dünya çapında ünlü ve zenginlerin bulunduğu bu kıyı Toulon'dan İtalya sınırındaki Menton'a kadar olan kısmı kapsıyor. Sahildeki önemli şehirler, Altın Palmiye ödülünün verildiği Cannes, plajlarıyla ünlü Saint-Tropez ve Nice.

Nice, Riviera bölgesinin başkenti ve Fransa'nın beşinci büyük şehri. Ayrıca Monako prensliği de burada bulunmakta.

18. yüzyılda İngiliz aristokratlarının gözdesi olan Nice, 19. yüzyıl sonlarında ılıman kış ikliminin de cazibesiyle zenginliğin doruğuna ulaşmış ve günümüze kadar neredeyse bozulmadan bu tarihi stilini korumuş.

Zamanında sinema yıldızlarının ünlendirdiği bu şehir, bugün milyonlarca ziyaretçiyi alıyor. Ancak buraya gelen tüm ziyaretçilerin bir diğer durağı da, Nice'den otobüs ile sadece yarım saatte ulaşılabilen Eze köyü.

Ünü neredeyse Nice kadar olan bu minicik Fransız köyü bir günde rahatlıkla gezilebilen, kendini asırlardır korumuş ve eşsiz bir Riviera manzarası sunuyor ziyaretçilerine...

Provence-Alpes-Côte d'Azur bölgesindeki her köy başka bir özelliği ile karşınıza çıkıp sizi şaşkınlığa düşürebilir. Eze de dik merdivenleri ile size karşılayınca yukarıda nasıl bir sürpriz karşılayacak diye merak edeceğinize eminim.

Kimi yerde sadece iki kişinin ancak yan yana geçebileceği parke taşı o daracık yollardan geçip, deniz seviyesinden 427 mt yukarı çıkıp tepeye ulaşınca neden 'Kartal Yuvası' dendiğini anlarsınız. Sizi burada enfes bir manzara bekler: İşte Eze ve neredeyse Saint tropez'e kadar Cote D'azur manzarasını sunan Eze koyu!

Eze köyünün tarihi, pek çok Avrupa köyündeki

gibi Romalılarla şekillenmiş. 1860'da Fransa'nın egemenliğine girene kadar, çeşitli ulusların ve hatta Osmanlıların da işgallerine uğrayarak tarih boyunca tahrip edilip, küllerinden yeniden doğmuş. Friedrich Nietzsche ve daha bir çok ünlüye ev sahipliği yapmış.

Grace Kelly ve Cary Grant'ın oynadığı, yönetmenliğini Alfred Hitchcock'un yaptığı 'Kelepeci Aşık' filmi 1955'de burada çekilmiş.

Köyün yapısından olsa gerek ki araba yok. Elektrik 1929'da, su ise 1952'de gelmiş.

Nice'in ilk aristokratlarından Riquier Ailesi'nin evi köyün içerisinde. Tepenin tam yarı yolu üzerindeki Hz. Meryem'in Göğe Yükseliş Kilisesi (Notre Dame) ve saat kulesi yer almakta. 1306 yılına tarihlenen Sainte Croix Şapeli köyün en eski yapısı.

1949 yılında ziraat mühendisi Jean Gastaud tarafından tasarlanan Egzotik Bahçe, onlarca çeşit bitkiyle sizde hayranlık uyandırıyor. Merdivenlerden tırmanmaya devam ettiğinizde, deniz seviyesinden 427 metre yukarıda, tam tepe noktasında "Yeryüzünün Tanrıcaları" konulu kadın heykelleriyle süslenmiş olan Ortaçağ'dan kalan yarı yıkık kale karşınıza çıkıyor. Girişi ücretli. Ancak deniz kızı heykellerini ve muhteşem koyu görmek için ücreti değer.

Küçükük kapıları olan, minik atölyelerin içine girip, galerileri ziyaret edebilir ya da yöreye ait eşyaların satıldığı mağazalardan alışveriş yapabilirsiniz. Sanki kenarlara sıkışmış gibi gözükken kafelerden birinde ise bir mola vermek en güzeli olacaktır. Eğer bütçe yeterliyse, "Chevre d'Or" - bir şato otel olan bu mekanda kaçınılmayacak bir kahvaltı edebilirsiniz. Bütçe yeterli değilse, "Le Cactus" şahane manzara eşliğinde nefis krepler yenilebilecek küçük sevimli bir restoran.

Biz, Perşembe günleri kurulan pazara denk gelemediğimiz için üzüldük. Tüm provans seyahatimiz boyunca, çeşitli köylerde bizi karşılayan köyler sanırım bu gezimiz boyunca en aklımızda kalan şey olacaktı.

Yolda hepimizin de aklında olan sanırım Eze'nin sloganıydı: "Öldüm ve burada yeniden doğdum!"



DELFIN
S İ G O R T A



TAMAMLAYICI SAĞLIK SİGORTASIYLA
ÖZEL HASTANELERDE
ÜCRET ÖDEMEDEN
TEDAVİ OLABİLİRSİNİZ

 **YÜCELEM**
Doğançan Kocaoğlu
0532 066 78 38