



DENGE Pansiyon & Restaurant

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

0506 984 96 54

denge.restaurant.pansiyon

İskele Mah. Ambarcı Cad. 15/A



Solucan

Kendini Dergi Sanan Aylık Gazete



YIL: 3
SAYI: 40
FİYAT: 1,00
01.06.2023

ICONIC
İnşaat ve Gayrimenkul

Ofisimize Bekliyoruz!

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

Sanayi Sitesi Emekçisi ve Şair İsa İNAN:

“Ben yazdığını yaşayanlardanım”

- Kalemin kaderindir. İki çeşit şair vardır; yaşayıp yazan, yazdığını yaşayan. Ben yazdığını yaşayanlardanım.
- Şiir manevi huzurdur. Yazarken o yolda olmak güzel. Şiir öldü diyorlar ama ben kesinlikle katılmıyorum, onlara inat aşkla yazıyorum.



Berfin BASUT'un Söyleşisi 3'te

Yumurtaya Dair Her Şey

Yumurtaya Dair Her Şey

Dyt. Canan KAPLAN
Yazısı Sayfa 5'te

Kutsanmış Mağdurluk



İdris ERDOĞDU Yazdı 7'de



Ayten K. KONCI Yazdı 4'te

Olumlu Düşünme



Lütfen Beni Yönetir Misiniz?



Ayhan VAROL Yazdı 2'de

DADYA İNŞAAT

YURTBAY SERAMİK

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

İÇİNDEKİLER



Özgür BASUT 2'de



İdris KENÇ 4'te



Gamze AKGÜN 6'da



Nasıl Anlatmalı?

Özgür BASUT

ozgurbasut@gmail.com

Solucan Gazetesi ilk yayına başladığında haftalık olarak yayın hayatına giriş yaptı. Ülkede meydana gelen kontrolsüz fiyat artışları, baskı malzemelerinin neredeyse tamamının ithal olması nedeniyle, ekonomik olarak yayın hayatına haftalık devam etme şansı kalmadı. Bu nedenle aylık olarak yayın hayatına devam ediyor.

Aylık periyotta yayın yapan dergi kılıklı bir gazetede yazmak, zaman açısından değil belki ama konu açısından sıkıntılı olabiliyor. Hele bir de ilçede gazetenin baskısını yapma şansı olmadığından, İstanbul'da yapınca da periyotundan en az on gün önce matbaaya göndermek zorunda kalıyoruz. Hal böyle olunca, güncel gelişmelere dair insan içinde biriken şeyleri yazmak istiyor, fakat yayınlanıncaya dek güncelliği gitmiş olabiliyor. İşte bu nedenle aylık periyoddaki bir yayında güncel yazmak pek mümkün olmuyor. Bu durumda akıllara şöyle bir soru gelebilir: "Onca interaktif mecra var, onlara pek ala yazılabilir." Ama sosyal medyayı bu anlamda sağlıklı bulan biri değilim. Bunu derken de etki alanını falan göz ardı ediyor değilim. Manipülasyonların, algı yönetimlerinin ve bilgi kirliliğinin alabildiğine yoğun olduğu

mecralar bunlar. Dolayısıyla buna dahil olmayı pek tercih etmiyorum.

Bu nedenle ben yine de zihnimde birikenleri bir şekliyle bu köşede yazmaya çalışayım.

Bu satırları seçimden (en kritik!) hemen sonraki gün yani 15.05.2023 günü yazmaya karar verdim. Her ne kadar düşünsel olarak meydana gelen seçim sonuçlarını öngörüyorsa da bu kadarına şaşırmadım desem eksik olur.

Yaşanan onca olumsuzluk, ekonomik sorunlar, yolsuzluklar ve 21 yıllık iktidar yorgunluğuna rağmen mevcut iktidarın bu kadar yüksek oy alması akılla izah edilebilecek bir olgu değil benim için. Görece olarak oy eksilmesi yaşamış olsa bile, sonuç bana göre onlar açısından bir başarı.

Elbette bu sonuçlar üzerine çokça şey yazılıp çizilecek. Muhalefetin stratejik hataları, ittifak biçimi vs. Ama hiçbirisi mevcut sonucu açıklamaya yetmeyecek. Bu seçimde öne çıkan en belirgin sonuç, sağ ve muhafazakar oyların ciddi oranda arttığı. Bütün seçim süresince anlatılan, anlatılanın yanı sıra toplumun deneyimleyerek yaşadığı ciddi sosyal, ekonomik ve siyasal sıkıntılara dair doğrular ortada olmasına rağmen, sandığa yansıyan tablo bu doğruları yok hükmünde

saydı. Böylesi bir sonucu (bu oranlarla olmasa da) bekliyordum. Ve bundan dolayı bir önceki sayıdaki yazımın bir bölümünde şöyle bir şey yazmıştım: "...Açıkçası halkın da bu doğrularla pek ilgili olduğu söylenemez. En azından ben böyle görüyorum."

Mutfaktaki yangının devremeyeceği iktidar yoktur, tarzı söylemler de bu seçimde anlamını ve gerçekliğini yitirmiş oldu. Bu sonuçlar üzerine ciddi bir biçimde düşünülmesi ve yeni bir toplumsal tanımlamanın yapılması gerekiyor. Ve elbette buna uygun mücadele biçimleri.

Cumhurbaşkanlığı seçimleri 2. Tura kaldı. Muhalefet açısından bunu bir başarı olarak değerlendirmek kadar saçma bir yaklaşım olamaz. Bu yazı sizlerle buluştuğunda cumhurbaşkanlığı seçimi de sonuçlanmış olacak. Eğer sonuç muhalefet lehine sonuçlanmışsa kartlar yeniden dağıtılmış olacak. Yok değilse her şey başladığı yerden devam edecek. Ve toplum şikayet ettiği şeylere yeniden can vermiş bir bir tarzda inandırıcılığı kalmayan yakınmalarını sürdürecektir.

Bence yaşanan bu süreçte dair en iyi final cümlesi şu olur;

Hakkımızda hayırlısı...

Lütfen Beni Yönetir Misiniz?

Ayhan VAROL aragondovme

TERSPENCERE



Ben seçenim, sen ise seçilen.

Seçmen kimdir sorusunu Türkiye bağlamında ele aldığımızda, yönetilmeye ihtiyaç duyan bir sistem üzerinde yaşamak zorunda kalışımız nedeniyle somut ve net bir cevaba ulaşıyoruz. Ben ya da biz kendimizi yönetemiyoruz, alın bizi yönetin. Velev ki sistem bu ve değişmesi için ciddi anlamda bir süreç geçmesi gerek o halde sistem içi, alt limitli, gerçekleştirilebilir çözümler arayışı yapmak durumundayız.

Her ülke bulunduğu koşula, siyasi ve toplumsal yapıya, siyasi aktörlerin tercihlerine göre farklı seçim sistemleri uygulamaktadır. Bunun sonucu parlamentoda kendini seçen halk adına görevlerle donanır ve uygulama yapar. Yöneten ve yönetilen arasındaki bu ilişkide garip bir davranış sergilenmektedir. Seçmen, toplumsal yapının dönüşmesi noktasında belirleyici rol oynayan bir aktörken, seçimini gerçekleştirdikten sonra bu belirleyiciliğini seçtiği, görev verdiği bireye devretmekte.

Genel ve sosyolojik olarak tabloya baktığımızda seçmen aktif bir kimlik, seçilen ise pasif bir kimliğe sahiptir. Çünkü seçmen aslında bir görevlendirme yapar. Hatta bu emredici bir varyasyondur aslında. "Ben seni seçiyorum, bundan sonra benim haklarımı sen koru, benim sınırlarımı sen çiz" demenin ta kendisi olan seçme-seçilme durumu seçim gerçekleştikten sonra roller çok keskin bir şekilde değişir. Artık seçilen aktif konuma gelmiştir ve seçen topluluğun ya da bireyin bulunduğu durum nihayet seçileni çok ta ırgalamaz. Bu nedenle seçmen kavramı yeniden ele alınmalı, bugünkü bilinen anlamından soyutlanıp gerçek kavram olarak içerdiği

anlama bürünmelidir.

Katılımcı demokrasi mi katılımcı yönetim mi?

Her ne kadar yaşadığımız toplumda demokrasi ve cumhuriyet kavramı çokça dillendirilse de, özde ve pratikte yaşanan somut durum demokrasinin aslında iktidardan başkası için geçerli olmadığıdır. Hapishanelerin gazeteciler ve düşünce suçlularıyla dolu olmasından bahsetmiyorum bile... Sokakta medya mikrofonlarından birini, herhangi birine yönelttiğinizde tedirgin oluyorsa demokrasinin işleyişinden söz edemezsiniz. Türkiye'de halk gerçekte iktidarda söz sahibi midir? Sorunlarını dile getiren vatandaşlar hakaretle karşılaşıyorlarsa burada demokrasiden söz edilmesi mümkün müdür? Belki de katılımcı demokrasinin de artık rafa kalkması gerekiyordur.

O halde katılımcı yönetim nedir biraz da onu irdeleyelim. Katılımcı yönetimde, yönetim ilkeleri, katılım boyutunda ele alınmakta... Sistem, seçmenlerin oyunun direkt etki edebilmesi için kurulurken aynı zamanda seçmenlerin yönetime katılımını da sağlamaktadır. Bu da hesap verilebilirliği, etkileşim içine girilmesi ve politize olunmasını sağlamaktadır. Bu sistemde objektiflik, tarafsızlık, sorumluluk gibi prensipler yönetim ilkeleri bağlamında başat unsurlardır.

Katılımcı yönetim anlayışı siyasi iktidar gibi bir mekanizmayı ortadan kaldırmakta, tekil güç mekanizmasını ise etkisiz hale getirmektedir. Kamu kuruluşlarının tek başına hareket etmesi engellenerek, vatandaş, sivil toplum kuruluşları, üniversiteler, özel sektör ve bir çok organizasyon yönetiminde etki sahibi

olmaktadır. Seçme ve yönetilme babında bir paydaşlık değil, yönetsel anlamda bir paydaşlık söz konusu olacaktır. Katılımcı yönetim yapısında demokratik değerler gelişir, sadece yönetsel alan değil, toplumsal ve siyasi alan da etkilenecektir. Toplumsal alanda hak ve sorumluluk bilincinin yükseldiği birey ve toplulukların ortaya çıktığı görülecektir. Birey, yönetime katılma, taleplerini iletmede hak sahibi olarak, yönetimden hesap sorma ve denetleme yetkisini daha kolay kullanacaktır.

Seçmen, iradesinin sonuca etki edeceğini bilmeli, yönetim figürlerinin ılımlı söylemler kullanmasında ısrarcı olmalı, hesap sorma hakkını doğal bir süreç olarak görmelidir. Şeffaf bir siyasi iradeye sahip olmayı zorunlu kılmalıdır.

Ben seçiyorsam aynı zamanda yönetebilirim ki, aslında seçmen olmanın sorumluluğu tam anlamıyla budur. Ülkemizde seçmen, "seçmen" kavramının neye nereye denk düştüğünü unutmuş ya da unutturulmuş sadece "oy veren" bağlamına indirgenmiş bir halde etkisiz eleman derekesine düşmüş veya düşürülmüştür. Oysa bütün siyasiler ağız birliği etmişçesine seçim dönemlerinde seçmenin ülkede karar verme yetkisine sahip olduğunu defalarca söylemekte. Fakat gel gör ki, bu açıklama sadece "oy verme" eyleminde gerçekleşerek, sonrasında herhangi bir hesap sorma hatta soramama durumu gerçekleşmektedir. Özcesi, "ben seçen olarak sen seçileni bana hizmet etmek için seçiyorum". Seçilme talebiyle bana (seçmene) başvuranın seçilmesi aslında anlam olarak tam da budur. Bu bilince vardığımızda her şey değişecektir.

Sanayi Sitesi Emekçisi ve Şair İsa İnan:

“Ben yazdığımı yaşayanlardanım”



Sizi daha yakından tanımamız için kendinizden biraz bahseder misiniz?

1961 yılında Afyon'un Dazkırı ilçesinde doğdum. Çiftçi bir ailenin oğluyum. İnsanın en iyi dostu olan atlarla büyüdüm.

Şiire ve sanata merakınız nasıl başladı?

Kuzenimin okul kitaplarındaki şiirleri okurdum. İlk kıvılcım otobüs durağında vurduğum bir çift gözle başladı. Askerde de tamirciydim, fırsat buldukça kütüphaneye gider ustaların eserlerini okurdum, boğazda şiirler yazardım. Yılmaz Odabaşı benim alt devremdi askerliği birlikte yaptık. Bir gün “gün güne gebe, gece güneşe” diye bir şiir yazdım, Yılmaz daktiloya geçirdi. Şiiri o dönemin meşhur edebiyat dergisine gönderdik. Müthiş tepkiler alınca büyük bir motivasyon kaynağı oldu bana. O gün bu gündür üç şiir kitabı

yazdım, yazmaya da devam ediyorum.

Şu an neler yapıyorsunuz, yeni bir projeniz var mı?

Şiir manevi huzurdur. Yazarken o yolda olmak güzel. Şiir öldü diyorlar ama ben kesinlikle katılmıyorum, onlara inat aşkla yazıyorum. “Aynasız Zaman” isimli son kitabımın çalışmaları devam ediyor.

Hayatın size öğrettiği en büyük ve en özel tecrübe nedir?

Kalemin kaderidir. İki çeşit şair vardır; yaşayıp yazan, yazdığını yaşayan. Ben yazdığımı yaşayanlardanım.

Yıllardır Datça’da yaşayan biri olarak, sizin gözünüzden Datça nasıl bir yer?

Cennet gibi yeri cehenneme çeviriyoruz.

Bir cümle ile dünyayı değiştirebilecek olsanız, ne söylemek isterdiniz?

Deniz; bir damlaya kucak açtığında denizdir, onu boğduğunda değil derdim. Sonra insanları sevmeye önce kendinden başla.

Datça ve şiir demişken Can Yüceli anmadan sözü bitirmek olmaz. Can Yüceli yakından tanıdığınız biri olarak siz neler söylemek istersiniz?

Hem Datça’yı hem de şiiri Can Babalar bize miras bıraktı.

Teşekkürü onlara borç biliriz.

Söyleşi: Berfin Basut



Sonsuz Bir Duygu

Lorin ALGÜL



İnsanlık tarihi boyunca aşk, en karmaşık ve en derin duygulardan biri olarak kabul edilmiştir. Şairlerin, yazarların, ressamaların ve müzisyenlerin ilham kaynağı olan aşk, insanların hayatlarına anlam katan bir güç olarak da değerlendirilmiştir. Kimi zaman sevdaya düşülen, kimi zaman özlemle beklenen, kimi zaman yürekte hissedilen bir coşku olan aşk, insanoğlunu derinden etkileyen mistik bir güzelliştir.

Aşkın tanımı zor olsa da birçok insan için aşk, başka birine karşı yoğun bir duygusal bağ hissetmektir sanırım. Aşkın farklı formları vardır; aile içindeki sevgi, arkadaşlık, romantik ilişkiler veya daha genel olarak evrensel sevgi, ilahi aşk gibi. Her türlü aşkın ortak noktası, insanların duygusal bir bağ kurma ihtiyacının yerine getirilmesidir.

Belki de aşkın güzelliği, onun karmaşıklığından ve çeşitliliğinden gelir. Aşk, insanların hayatlarını derinden etkiler ve yaşamlarına anlam katar. Aşk olma hissi, yoğun bir duygu fırtınasıdır. Kalp atışları hızlanır, eller titrer, mide keleklerle dolu olur ve düşünceler durmaksızın uçuşur durur zihinde. Aşık olunan kişi, dünyanın en önemli ve en güzel varlığı gibi görünür. Aşk, insanların hayatlarında büyük bir etki yaratır ve bazen insanlar için her şeyi değiştirir.

Ancak aşkın güzelliği sadece duygusal bir coşkudan ibaret değildir. Aşk, aynı zamanda fedakarlık, hoşgörü, saygı ve sadakat gibi değerleri de içerir. Aşk, iki insan arasındaki derin bir bağın temelidir ve bu bağ zamanla büyüyerek güçlenir. Aşık olan insanlar, birbirlerine duygusal destek sağlar, birbirlerini anlar ve kabul eder, zor zamanlarda birbirlerine yardım eder ve birlikte büyük mutluluklar ve zorluklarla yüzleşirler. Aşk,

bir ilişkinin temel taşıdır ve insanların birbirleriyle daha derin bir sevgi paylaşmasına olanak tanır.

Binlerce yıldır insanlar, aşkın doğasını, anlamını ve etkisini anlamaya çalışmışlardır. Edebiyat da bu duygunun zengin bir kaynağıdır. Birçok şair, yazar ve düşünür, aşk üzerine eserler kaleme almış ve bu duygunun çeşitli yönlerini keşfetmiştir.

Örneğin Charles Bukowski bir söyleşide aşka dair; “Gün doğmadan uyandığınızda bir sis görürsünüz ya... Kısa bir süre orada durur ve birden yok olur gider... Aşk, gerçekliğin ilk ışıklarında yok olacak bir sistir.” der. Oscar Wilde aşkı “karşılıklı bir yanlış anlama” olarak tanımlar. Goethe ise, “Aşk, zaman kaybından başka bir şey değildir.” der.

Aşkın kökeni, insanların doğasında ve toplumsal ilişkilerinde yerleşiktir. İnsanlar doğaları gereği sosyal varlıklardır ve başkalarıyla duygusal bağlar kurma eğilimindedirler. Aşk, insanlar arasındaki ilişkileri güçlendirebilir, sevgi dolu bir bağ oluşturabilir ve yaşamın anlamını artırabilir. Ama aşkın karmaşıklığı aynı zamanda, insanları zorlu durumlara ve duygusal zorluklara da sokabilir.

Aşkın birçok farklı türü vardır. Romantik aşk, belki de en yaygın olarak düşünülen türüdür. İki insan arasında yoğun bir duygusal ve cinsel çekim içerir ve ilişkinin temelinde yer alır. Aynı zamanda, aile içinde anne-çocuk, baba-çocuk ve kardeşler arasındaki sevgi gibi diğer türler de bulunmaktadır. Arkadaşlık, dostluk ve derin bağlar da aşkın farklı yönlerini temsil eder. Aşk, insanların hayatının farklı alanlarında ortaya çıkabilir ve insanların sosyal, duygusal ve zihinsel olarak gelişmelerine kesinlikle katkıda bulunur.



Olumlu Düşünme

Ayten Kubilay KONCI



Günümüzde insanların daha kaliteli bir hayat sürdürebilmesi için saydam ve pozitif düşünceleri ve olaylara daha olumlu bakış açılarıyla bakmaları gerektiğini düşünüyorum. Böyle düşünme tarzları, hayat kalitesini artıracak gibi, insanların birbirleriyle daha yapıcı ve sağlıklı çözüm yolları bulmalarına ve sorunlarını daha hızlı ve kolay çözümler sağlanacağını görürüz.

Hayat kalitesi ile hayat standardı birbirinden farklıdır. Kaliteli hayat, insanın daha çok maddi şeylere

sahip olması veya olabilmesi demek değildir. Kaliteli hayat insanın huzurlu mutlu ve sağlıklı bir ruh hali içinde ömrünü geçirmesidir bence. Diğer bir ölçütün de insanın yaşadığı kaliteli hayatından tatmin olabilmesidir. Sadece bedeni hazlarla ilişkili değildir bu durum. Psikologlara göre insanlar mutlu gösteren veya hissettiren ve yaşadığı hayattan anlık ya da sürekli tatmin olmasına yol açan hayat tarzları vardır.

Haz Eksenli Hayat Tarzı: Nefsani zevklere dayalı olup, bir süre sonra etkisini kaybedip daha fazlasını ister. Bu şekilde devam ettirilen bir hayat, sonrasında çeşitli psikolojik bozukluklara sebebiyet verir.

Akış İçindeki Hayat Tarzı: Kişilerin yaptığı işe odaklanmaması ve zamanın nasıl geçtiğinin farkında olmayıp, kendini akışa kaptırması.

Anlamli Hayat Tarzı: Kendilerini büyük bir amaca hizmet ettiklerini düşünüp, hayatı daha anlamlı bir hale getirmekle yaptığı her işten zevk alır. İnsanlara faydalı olmak maksadıyla yaşadığı için kendini çevresindekilerle kalıcı ve sağlam ilişkilerle mutlu bir bağ kurar.

Olumlu düşünme, insanların olaylara daha pozitif yönden bakması ve düşünerek hareket etmesidir. Böyle bir düşünme sistemi, bizlerin hayatta karşılaşacağımız tüm olumsuzluklara karşı daha dirençli olmasını sağlar ve zorlukların üstesinden daha kolay gelmemize yardımcı olur.

Ayrıca olumlu düşünen insanlar diğer insanlara değer verirler. Her zaman olumlu bir dil kullanıp pozitif sonuçlara odaklanıp ve birlikte çalıştıkları kişilerinde kazanımlarını göz önünde bulundurarak her iki tarafında kazanmasına fayda sağlamış olurlar. Pozitif düşünme, tüm olumsuzluklara karşı daha yapıcı ve verimli bir şekilde yaklaşmak anlamını da taşır. İnanc, dürüstlük, umut, iyimserlik, cesaret, cömertlik, nezaket, hoşgörü ve sağduyu gibi vasıflar olumlu düşünmeyi alışkanlık haline getirirse bu tür ulvi sıfatları da edinebilir.

Olumlu düşünmek, negatif olan yönleri de görmemek anlamına gelmez. Kişilerin karşı karşıya kaldığı olayların ve durumların, olumlu ve olumsuz yönlerini kabul etmesinin ardından, olumlu noktalara odaklanması ve olayları samimi ve temiz bir kalp ve akılla yorumlamasıdır.

Olumlu düşünme doğuştan gelen bir yetenek olmadığı gibi, çalışarak sonradan da kazanılabilir. Olumlu düşünmenin hastalıklara karşı direncini artırdığı ve iyileşme sürecine de hız kazandırdığı bir çok bilimsel çalışmayla kanıtlanmıştır..

Hayatımızın her anı çok değerli ve kısa; zamanı geri alamadığımız ve yaşamımızdaki tüm olumsuzlukları yok etmemizin mümkün olmadığı gibi, kendimize inanmak ve değişimin kendi içimizde başlayacağını farkında olmamız umuduyla... Vesselam.

İdris KENÇ

idriskenc@gmail.com



Çocuğunuza en büyük hediyeniz, iyileşmeniz ve kendinizin en iyi versiyonudur!

Mutlu çocuk mu, mutlu ebeveyn mi, yoksa mutlu ebeveyn, mutlu çocuk mu? 'Mutlu ebeveyn, mutlu çocuk anlamını gerçekten anlamak, zorlu ve akıllara durgunluk veren bir kavramdır. Tam olarak kavramak için dev bir zihinsel sıçrama, bir paradigma değişikliği gerekiyor.

Mutluluk bulaşıcıdır ve çocukların pozitif ve canlandırıcı enerjiye tepki verdiğine şüphe yok. Bilimsel araştırmalar, mutlu ebeveynlerin mutlu çocuklara sahip olma ihtimalinin daha yüksek olduğunu kanıtlıyor. Ne yazık ki, ebeveynler genellikle kendilerine zaman ayırmanın ve sevdikleri şeyleri yapmanın bencilce olduğuna inanırlar ve sonuç olarak kendi ihtiyaçlarından fedakarlık ederler. Ebeveynliğe yönelik bu yaklaşım, çocuğu etkileyen ebeveynin refahına zararlıdır.

Hayat iniş ve çıkışlarla doludur; tam zamanlı mutluluk anlaşılmaması zor bir fikirdir ve mutluluk her zaman gelip geçici bir duygu olacaktır; bununla birlikte, mutlu ebeveynler, iyimser kalma ve her şeye odaklanma konusunda daha büyük bir kapasiteye sahiptir. Çocukların mutlu ebeveynlere ihtiyacı vardır, ama daha da önemlisi, çocukların hayatın fırtınalarını dayanıklılık, şükran ve zarafetle atlatabilen, mutlu ve olumlu bir eğilime sahip bilinçli ebeveynlere ihtiyaçları vardır. Hayata bu yaklaşım, çocuğa sağlıklı bir rol model alma biçimi sağlar ve çocuğun gelişmesi için ortam yaratır.

Bu yüzden enerjimizi mutlu çocuklar yetiştirmeye değil, kendimizi büyütme, ebeveyn olarak daha bilinçli olmaya, çocukluk travmalarımızı iyileştirmeye ve hayatın iniş çıkışlarıyla nasıl başa çıkacağımızı rol model olmaya odaklamamız gerekir.

Mutluluğunuzun çocuğunuza da yansıdığını ve bilinçli, iyileştirici, mutlu bir ebeveynin daha az tetiklendiğini, daha huzurlu ve duygusal olarak çok daha dengeli olduğunu unutmayın. Mutlu ebeveynler daha kabul edici, şefkatli, sevgi dolu ve kibardır. Mutlu ebeveynler genellikle daha fazla iyimserlik, şükran, mizah, dayanıklılık, uyum sağlama ve şimdiki ana odaklanma sergilerler. Bu nitelikler, çocuğun gelişebileceği verimli zemindir.

Çocuklarımızın bizi kendimize yönlendirdiğini ve enerjimizi yansıttığını unutmayın, bu nedenle ihtiyaçlarınıza öncelik verin ve kendinizi olumlu, sakin, sevgi dolu ve iyimser tutun. Kendini sevme pratiği yapın ve mutluluk kimyasallarınızı düzenli olarak oluşturun, çünkü mutluluğunuz taşıyacak ve çocuğunuzun gelişeceği yakıt olacaktır. Artık size hizmet etmeyen şeyleri bırakın, şimdiki anı yaşayın, minnettar olun ve hayatın sizin için olduğunu unutmayın.

Çocuğunuza en büyük hediyeniz, iyileşmeniz ve kendinizin en iyi versiyonudur!



π 3.14159265...
elektronik

Dünya ile bağınız kopmasın

UYDU - KAMERA

BİLGİSAYAR TAMİR ve SATIŞI

0545 901 47 17 - www.pielektronik48.com



Dyt. Canan KAPLAN

Yumurtaya Dair Her Şey

Bugün konumuz neredeyse herkesin sofrasında her zaman olan yumurta. Emin olun bu yazıda yumurtaya dair neredeyse her şeyi öğrenmiş olacaksınız. Hadi gelin hayatınızın içinde ki bu besine daha detaylı bir şekilde bakalım. Faydalı olmasını diliyor ve de anlatmaya başlıyorum.

Öncelikle yumurtayı tanımlayalım. Yumurta, bilinen en büyük üreme hücresidir ve yeryüzünde anne sütünden sonra gelen ikinci en kaliteli proteindir. Yumurta o kadar kaliteli bir besindir ki içinde 6 temel besin grubunun (protein, yağ, karbonhidrat, vitamin, mineral ve su) hepsi vardır. İçinde protein, n-3 yağ asitleri, vitamin A, K, D, E, B2, B12, niyasin, biyotin, pantotenik asit ve birçok mineral bulunur. Yani altın gibi bir besindir.

İçeriğini verirken kalori açısından da inceleyelim hemen. Yumurtanın 100 gramı 0.72 gram karbonhidrat, 12.56 gram protein, 9.51 gram yağ içermektedir ve de 143 kaloridir. Yani özetle 1 adet (50 gr) yumurta 72 kaloridir ki bu bizim açımızdan çok makul bir değerdir.

Gelelim "yumurtada çok kolesterol var, kolesterol hastaları yumurta yiyemez" algısına. Aslında bu şehir efsanesi eskidi ama yine de biz açıklayalım. Evet yumurtada kolesterol var ve orta büyüklükteki bir yumurta 210 mg kolesterol içermektedir. Yani bu miktar gayet makul bir seviyededir. Yanii kolesterol hastalarının hayatlarından yumurtayı çıkarmalarına gerek yoktur sadece kontrollü tüketmeleri gerekmektedir.

Şimdi de "yumurta alırken neye dikkat etmeliyiz" bu soruya cevap verelim. Öncelikle yumurtaların üzerindeki kodlara dikkat etmeliyiz. Türk Gıda Kodeksi' ne göre yumurtalar büyüklük

ve kalitelerine göre sınıflandırılarak satışa sunuluyor. Tüketime uygun kalitedeki A sınıfı yumurtaların üzerinde takip kodunda TR'nin başında yer alan 0, 1, 2, 3 rakamları yumurtanın yetiştirilme metodunu gösteriyor. 0: Organik, 1: Serbest gezen, 2: Kümeste, 3: Kafeste yetiştiricilik metodlarını işaret ediyor. TR'den sonraki rakamlarsa üreticinin il, ilçe ve işletme numarasını gösteriyor. Yumurtalar üretim şekli dışında boyutuna göre şu şekilde sınıflandırılıyor: küçük (S): 53 gramın altında, orta boy (M): 53-63 gram, büyük boy (L): 63-73 gram, en büyük boy (XL): 73 gramın üstünde demektir.

Evet yumurtamızı aldık ve eve geldik "acaba bu yumurta taze mi, bayat mı nasıl anlarım" diye bir endişeniz varsa evde bunu çok kolay bir yöntem ile test edebilirsiniz. Buyursunlar testimiz; Suyun içine tazeliğini test etmek istediğiniz yumurtayı bırakın. Eğer yumurta bardağın dibine batıyorsa taze demektir. Eğer su yüzeyine çıkıyorsa yumurtanız bayat demektir. Eğer yumurta bardaktaki suyun ortalarında bir yerlerde kalıyorsa son kullanma tarihi yaklaşmış demektir.

Tamammm yumurtamızdan eminiz ve artık pişirmeye hazırız. Burada da kıvam konusu gündeme geliyor. Hemen bunu da cevaplayalım; cıvık kıvamda yumurta için 2 dakika, rafadan yumurta için 3 dakika, kayısı kıvamında yumurta için 4-4.5 dakika, katı kıvamında yumurta için 5-6 dakika, çok katı kıvamında yumurta için 7- 12 dakika yumurtayı pişirmelisiniz.

Birazda yumurta ile ilgili ilginç ve de yararlı bilgileri verelim;

- Yumurta kabuğunun yüzeyinde 7.000 ila

17.000 adet arasında gözenek bulunur. Bu nedenle yumurta uzun süre beklerse gözeneklerden su ve birçok madde çıkar yani yumurtanız bayatlar.

- Yumurtanın büyüklüğü tavuğun yaşıyla doğru orantılı bir şekilde artar. Yaşlı tavuğun yumurtası daha büyük olur.

- Yumurta sarısının rengi kaliteyi göstermez bu durum tavuğun yediği yeme göre değişiklik gösterir.

- Eğer haşlanmış yumurtanın kabuğu kolayca soyuluyorsa bu, yumurtanın bayat olduğu anlamına gelir. Taze yumurtalar haşlandığı zaman daha zor soyulurlar.

- Çiğ iken yumurtaya çok dikkat edilmelidir zira içinde Salmonella riski mevcuttur ve bu sağlık açısından ciddi bir risktir.

- Yumurtalar yıkanarak saklanmamalıdır. Çünkü soğuk suda yıkanan yumurtalarda kabuk yüzeyinde bulunan mikroorganizmalar yumurta üzerindeki mikroskobik gözenekler aracılığıyla yumurta içine çekilir. Yani yıkanan yumurtalarda enfeksiyon riski artar. Kullanmadan hemen öncesinde yıkama işlemi yapılmalıdır.

- Uzun süre yüksek sıcaklıkta haşlanmış veya haşlandıktan sonra uzun süre soğutulmadan kalmış yumurtalarda sarının etrafında yeşil – gri renkli halka oluşur. Bu yumurtalarda belirgin bir kükürt kokusu hissedilir. Yumurtadaki demir ve kükürtün sarı yüzeyinde etkileşimi sonucu bu renk değişimi oluşur. Bu yumurtanın tüketimi sağlığa zararlı değildir.

Evvettt benim yumurta ile ilgili anlatacaklarım bunlar, bunların dışında sorusu olanlar bana yazabilirler.

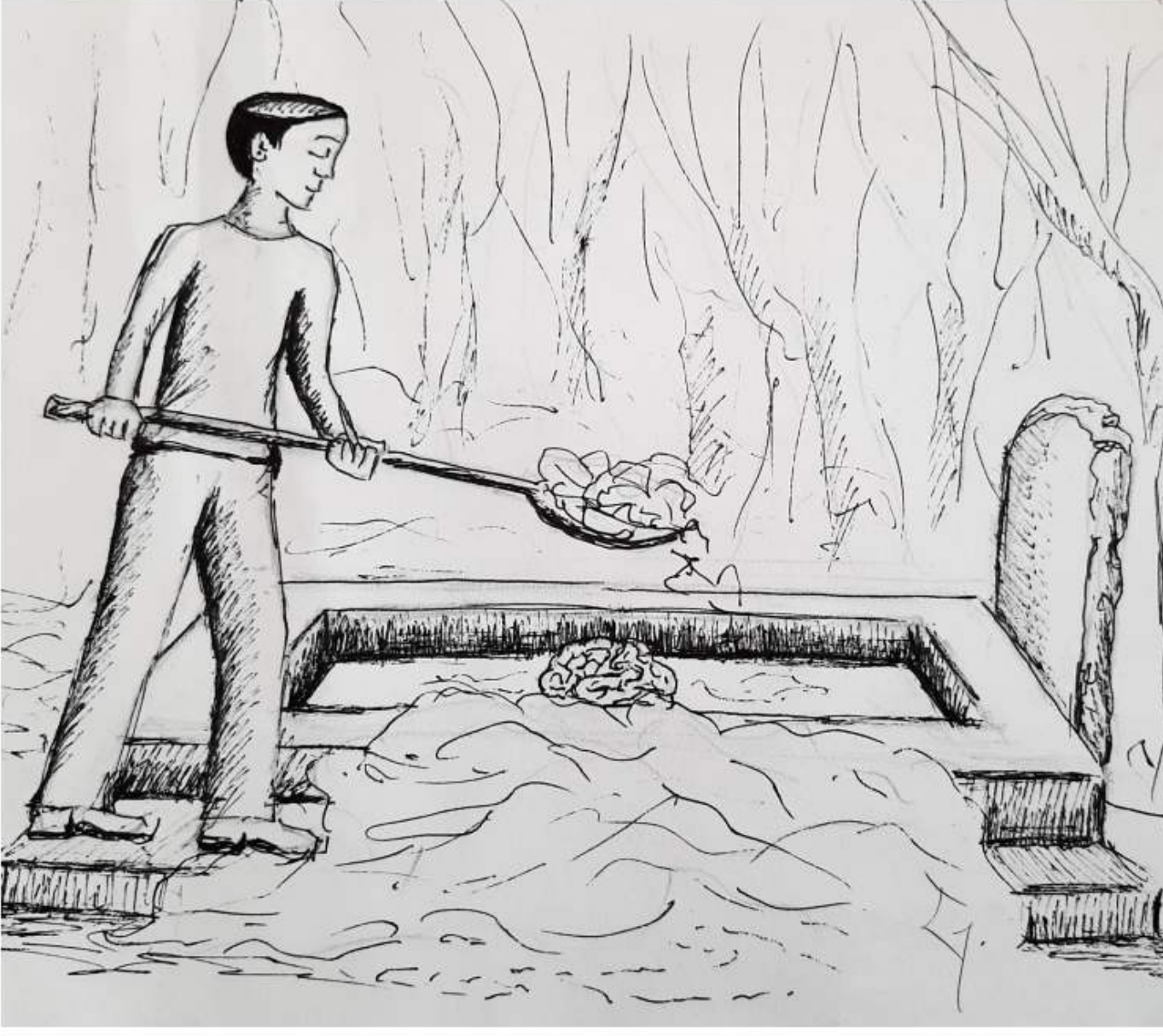
BAYBA
Bir Rum Mesthanesi

Eski Datça (Datça Mah. Yağhane Sk. No:4)
Rezervasyon: 0 (553) 525 01 98

YAĞMUR İNŞAAT EMLAK

**Yaka Mahallesi'nde
İMARLI Arsa
1150 m²**

0546 290 56 04

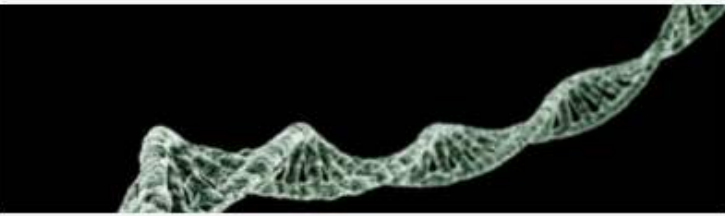


Bunları biliyor muydunuz?



Bir yıldırım yaklaşık 30 bin Kelvin (29,726 derece) sıcaklığa ulaşabilir. Öte yandan Güneş'in yüzey sıcaklığı sadece 6 bin Kelvin (5,726 derece)'dir. Öncelikle, Güneş'in yüzeyinin aslında en soğuk

katmanı olduğunu söylememiz lazım. Çekirdeğine indiğinizde sıcaklığı, yaklaşık 15 milyon Kelvin (yaklaşık 14,999,726 derece)'dir. Atmosferi ise 500 bin Kelvin (yaklaşık 499,726 derece) sıcaklığı bulur.



Tüm hücrelerimizde bulunan DNA sarmallarını açıp uzatabilseydik Dünya'dan Plüto ve onun daha da ilerisine kadar 100 milyar mil uzunluğunda olurdu.

Düşüncelerden süzülenler



"Zeki bir insana en büyük işkence, cahillerin tercih ettiği düzende yaşamaktır."

George Orwell

"Kalite bir eylem değil, bir alışkanlıktır."



Aristoteles



"Zihnimin özgürlüğüne vurabileceğiniz ne bir kilit var ne de bir sürgü."

Virginia Woolf

"Senin cahilliğin benim yaşamımı etkiliyor."



Celal Şengör



"Aç bırak itaat etsin, cahil bırak biat etsin."

Aziz Nesin

"Sarhoş olma saatidir. Zamanın inim inim inleyen köleleri olmamak için sarhoş olun durmamacasına! Şarapla, şiirle ya da erdemle, nasıl isterseniz,



Charles Baudelaire



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

Yaşam alanınıza hijyen ve estetik katar.



Yağmur Mermer

0507 921 02 04

OTUZ
Bar - Bistro - Dart

Kıyılı anlar kültürü...



Balıkçı sokağına girdiğinizde görmemeniz mümkün değil

Örselenmiş Özne- 2

Kutsanmış Mağdurluk



İdris ERDOĞDU / Eğitimci, Sosyolog (Eğitim-Sen)



Bir önceki yazıda örselenmiş öznenin psikopatolojisinden bahsetmiştik. Şimdi öznenin örselenmesi ile birlikte ortaya çıkan mağduriyetin nasıl bir kutsanmışlığa dönüştüğünü incelemeye çalışacağız. Bize bu konuda Fethi Açıkel'in "Kutsal Mazlumluğun Psikopatolojisi"* isimli makalesi rehberlik edecek.

Okuyucular için kolaylaştırıcı olması açısından; Psikopatoloji, duygu, düşünce ve davranış bozukluğu, ruhsal bunalım, anormal/uyumsuz davranış üzerine araştırma dalıdır. (wikipedia)

Mazlum; kendisine zulm edilmiş, zulüm görmüş, haksızlığa uğramış. (tdk)

Kutsal; Bozulmaması gereken korunması gereken, üzerine titrenilen, tanrısal olan (tdk)

Tanımlardan sonra artık konumuza giriş yapabiliriz.

Kutsal Mazlumluk, geç kapitalistleşmenin ve hızlı modernleşmenin şiddeti karşısında toplumsal, kültürel ve imgesel yurtsuzlaşmaya uğrayan; mülksüzleşerek altlarındaki maddi zemini hızla kaybeden yığınların güç istemlerini temsil eden baskıcı-nevrotik bir siyasal ideolojiye dönüşme momentidir. Bir toplumsal yapının kapitalizme, uluslararası güç dengeleri ve modernleşmenin patolojileri içinde ürettiği savunma, karşı çıkma ve eklemlenme stratejisidir. Kutsal Mazlumluk, içinde milliyetçi muhafazakarlıktan, dini motiflere, kapitalizm öncesi değerlerin yüceltiminden yarı-cemaatçi bir toplum anlayışına, anti-kozmopoliten yönelimlerden idealize edilmiş nostaljik bir tarih anlayışına, şüpheci bir dünya kurgusundan, ezikliğinin bireysel görünümüne kadar pek çok söylemsel öğeyi içinde barındıran ve modernleşme süreci içinde, sağ muhafazakar siyasetin geliştirdiği en önemli ideolojik dizgedir. Bu sosyolojik siyasal bakış açısını –ırkçı milliyetçi, devletçi korporatist, liberal, muhafazakar ayrımı yapmaksızın– tanımlayan en önemli ideolojik paydadır. (*)

Dünyada holokosta uğramış Yahudilerin, ülkemizde başörtüsü sorunu dolayısıyla sistemin baskısına maruz kalmış dindarların, inançlarını kendi ritüellerine göre kendi inanç merkezlerinde yapamayan Alevilerin, dilleri ve kimlikleri inkar edilen Kürtlerin, son dönemde Kemalistlerin ortak ruh hallerini tanımlayan bir adlandırmadır kutsal mağduriyet. Bu kadar farklı toplumsal kesimi aynı tanım altına toplamak her ne kadar toptancılık gibi görünse de (Yahudiler dışında) paragrafın giriş cümlesinde ifade edildiği gibi; geç kapitalistleşme ve hızlı modernleşme tüm bu toplum kesimlerini etkilemiştir.

Yukarıdaki tanımlar ve açıklamaları üst üste koyduğunuzda bir anomali ile karşı karşıya kaldığınızı görürsünüz. Çünkü sosyolojik olarak değişen şartlara uyum sağlayamayan birey ya da toplulukların hayata dair kaybettikleri anlamı yeniden kurmak amacıyla andan uzaklaşarak geçmişe tutunmaları başlı başına bir bozulmadır. Kapitalist modernite karşısında yenik duruma düşen geleneksel toplum kültürel, sosyal idealarını yeniden üretmek için gerçeklerden uzaklaşarak Freudiyen ifade ile haz ilkesine tutunmaktadır. Yaşamdaki olumsuzlukları yeni bir söylemle kitlelerin gündelik psikolojileriyle uyumlu hale getirmek için kutsal bir sentez icat edilir. Bu sentez yenik, ezik öznenin mağduriyeti ve mazlumluğunun kutsanmasıdır. Tarihsel süreçleri yeniden kurgulayarak yaşanan tüm olumsuzluklardan kurtulacağına dair bir

inanç geliştirmek otoriter nevrotik bir güç istemini de beraberinde büyütür.

Kutsal sentez eziklik ideolojisini inşa edip kurumsallaştırdıkça karşıtından (kapitalist moderniteden) beslenmeye, onun imkanlarını sonuna kadar kullanamaya devam eder. Ta ki kapitalizm toplumun en kılcal damarlarına işleyip virütik yayılımını tamamlayana kadar. (Baudrillard; 1995)

Örselenmiş öznenin kendini ifade edeceği alanların kısıtlanmasıyla yaşadığı mağdur olma durumu kitleleştikçe özel alandan çıkarak kamusal alanda bir ideaya dönüşür. Bu ideanın savunusu ise mazlumluğun sürekli yeniden üretimiyle olur. Hegelyen anlamda bir "olumsuzlamanın olumsuzlaması" gerçekleşir. Geç kapitalistleşmiş yapı, kendi yarattığı eleştirel toplumsal enerjiyi kendine yabancılaştırarak bünyesine dahil eder. Siyasal özne, örselenmiş bireysel öznenin yaratılan olumsuzluklara karşı tepkisini kendi devamı için kullanma konusunda kullanışlı bir araca dönüştürür. Yoksulluk, eğitimsizlik, imkanlara erişimde yaşanan zorluklara duyulan tepki, işsizlik, hızlı göç, mülksüzleşme bir anda bu olumsuzlukların yaratıcısına sunulan bir desteğe dönüşür. Artık mağduriyet kutsanmış elle tutulur bir gösteri malzemesine dönüşmüştür.

Geriye bu mağduriyete sebep olan düşmanları bulmak kalır. "Kahpe dünya", "içimizdeki hainler", "kalles Avrupa". İçsel çelişkilerle baş edemeyen örselenmiş özne dışsal soyut düşmanlar ve bunların karşısına korunacak, yüceltilecek, tanrısal olan bir mit koyup, mağduriyete mazlumluk sıfatını da ekleyerek yeniden ayağa kalkar. "Yeter artık süründüğün, ayağa kalk Sakarya". (Necip Fazıl)

Bu ayağa kalkma siyasal fantazyaya aracılığıyla bir taraftan iktidar, güç, görünürlük, iade-i itibar ve saygınlık talep ederken intikam, hıncı duygularıyla beslenir.

Geriye kutsal mazlumluğun tarihini yazmak kalmıştır. Yalan söyleyen tarih utansın(!) Geç kapitalist ilişkilerin ortaya çıkardığı bu patoloji öznenin kendi gerçekliğini reddederek ben ideali ile gerçeklik algısı ve söylemleri arasındaki uçurumu derinleştirir. Yanlış bilinç, yanlış gerçekliği doğurur.

Mağdur özne yaşadığı döneme, tarihe öyle bir perspektiften bakar ki bütün tarih mazlumluğun anlatısından ibarettir. Kanatıldıkça kapanmayan yaralar tarihin sayfalarından süzülerek her gün sokaklara yayılır. Sanki tarihte eceliyle ölen bir atanın olması büyük bir suçtur. Öyle ki yatağında ölen bile bir marifet sergilemiştir(!)

Örselenmiş öznenin kutsal mağduriyetinden kurtuluş yolu olarak sunulan ise kurtarıcı babanın düzenleyici rolünden başka bir şey değildir. Çünkü o, o kadar mağdur, mazlum ve de yoktur ki onun kolektif bilinç altında yatanları haykıracak süper egosunu yerine geçecek bir Leviathan'a ihtiyacı vardır. Her ne kadar Leviathan ve süper ego taban tabana zıt görünse de dışsal denetimin devreye girmesiyle ödipal imge devreye girer ve örselenmiş özne her şeyi gören bilen kurtarıcı babaya teslim olur.

(*) *Toplum Bilim Dergisi özel sayı güz,1996 sayfa 153-196 Fethi Açıkel, "Kutsal mazlumluğun psikopatolojisi".*

duruSu Çiftlik Evleri
Yardibi Keçi Çiftliği



Doğal Kahvaltı

Keçi Peynirleri
Keçi Yoğurdu
Keçi Sütü
Keçi Loru

Hızırşah, 48900 Datça/Muğla
0531 222 65 14



Her Mevsim Başka Bir Ruha Sahip Prag

Fatoş PUR | morvaliz.com



Sanat, kültür, tarih görmek istiyorum dersiniz nereye gidersiniz? İşte Avrupa'da, tarihi dokusu neredeyse bozulmadan günümüze kadar gelmiş ender şehirlerden biri Prag size her mevsim başka bir ruhla seslenip kucak açıyor güzelliklerini göstermek için...

Bohemya'da Vltava nehrinin üzerinde yer alan Çek Cumhuriyeti'nin başkenti Prag; 'Altın şehir', 'Doksanların Sol Bankası', 'Masal Şehri', 'Şehirlerin Anası' ve 'Avrupa'nın Kalbi' gibi her ne isimle anılırsa anılsın, pek çok seyahat severin ortak görüşü her mevsimde dünyanın en güzel şehirlerinden biri olduğu...

Şehrin simgesi haline gelen Prag Kalesi, tarih boyunca pek çok kralı misafir etmiş. 9. Yüzyılda yapılmış bu kalede St. Vitus Katedrali, St. George's Bazilikası, Oyuncak Müzesi ve Çek Cumhuriyeti Ulusal Müzesi yer alıyor.

Kalenin yolunu takip ederseniz, Eiffel Kulesi'ne benzer bir yapı karşınıza çıkar. Yani Petrin Kulesi! Eiffel Kulesi'nden çok etkilenerek 1891 yılında yapılan kulenin iki gözlem noktası var. Tüm Prag'ı ve o meşhur yeşil çatıları seyretmek için muhakkak gezi listenize bu kuleyi alın.

Kafka'nın Evi, Prag'a gelen ziyaretçilerin en gözde yerlerinden biri. Aslında sadece bu ev değil, tüm bu sokak oldukça ilgi çekici. Arnavut kaldırımlı, minik dükkanlarla dolu, adeta bir masal sokağı... Aynı zamanda dükkanlardan bazıları küçük serbest girişli müzeler. Şehrin birçok yerinde Kafka'ya dair anıtlar var. Doğduğu evin altında Kafka Cafe işletiliyor. Nehrin kıyısında da Kafka'ya ve özellikle kitabı 'Dönüşüm'e dair izlerin sergilendiği Kafka Müzesi var.

Charles Köprüsü, Prag'ın içinden geçen Vltava Nehri üzerindeki on sekiz köprü içinde en meşhur olanı. 1357 yılında Kral IV. Charles tarafından yapımı başlatılan köprü 15. yüzyılda tamamlanmış. Birçok yıkım gören ve sel yüzünden harap olmuş köprü defalarca restore edilmiş. Asılları Ulusal Müze'de olan aziz heykelleri ise orijinallerinin taklidi.

Eski şehrin en meşhur yapısı 'Astronomik Saat'. Dünyada yapılan en eski üçüncü saat olduğu söylenmekte ama diğer ikisi çalışmadığı için 1400'lü yıllarda yapılan bu saat, çalışan en eski saat olarak geçiyor.

Efsaneye göre bu saati yapan matematikçi, aynı saati bir daha başka bir yerde yapmaması için kralın emriyle kör edilmiş. Bugüne kadar gördüğüm tüm tarihe geçecek yapılarda aynı efsanenin anlatıldığını söylemeliyim bu arada. Bu yüzden ne kadar inandırıcı bilmiyorum ama o da bunun karşılığında saati bozmuş ve uzun süre kimse tamir edememiş. 1552 yılında başka bir saatçi tarafından onarılmış ancak pek çok kez bozulmuş ve defalarca tamir edilmiş.

Her saat başı çalan ve on iki havarinin selam verdiği, adeta

bir seremoni olan bu gösteriyi izlemek için yerli yabancı yüzlerce insan saatin altına toplanıyor. Sabah dokuzdan akşam dokuzaya kadar süren, güneşin ve ayın gökyüzündeki durumu gösteren saatteki her havarinin bir mesajı var.

Ölüm figürü olan canın çalmasıyla beraber İsa'nın on iki havarisi kendini gösteriyor ve insanlara "herkes bir gün geldiği yere döner" mesajını veriyor.

II. Dünya Savaşında Avrupa'daki yıkılan şehirlere karşın Prag şaşırtıcı derecede iyi korunmuş. Bunun önemli bir nedeninin Adolf Hitler'in mimariye ve Prag'a olan sevgisinden kaynaklandığı söyleniyor.

Meydanda at arabalarıyla müşteri bekleyen arabacılar, sokak sanatçıları, minik büfeler ve Jan Hus adında Hristiyan reformcunun anıtı var. Halk, Protestan hareketinin öncülerinden biri olan Hus'a çok değer veriyor. Katı Katolik inançlarına karşı insanlara ders vermiş ama bu ders onun hayatına mal olmuş. Maalesef Katolik kilisesi tarafından aforoz edilip yakılarak öldürülmüş.

Swarovski taşı ve kristaliyle de meşhur olan şehirde bu taşlarla yapılan çeşitli takı ve süs eşyasını bulabileceğiniz dükkanlar da Old Town çevresine yayılmış.

Çek Cumhuriyetindeki en eski ve en büyük üniversite olan Charles Üniversitesi 1348 yılında kurulmuş ve bugün Avrupa'nın sayılı üniversitelerinden. Franz Kafka ve Milan Kundera gibi önemli yazarların, Albert Einstein, Ernst Mach gibi fizikçilerin, Old Town'da anıtı bulunan Jan Hus gibi reformcular bu üniversiteden yetişmiş.

Her mevsim size başka güzellikler sunan Prag, kışın soğuna karşın özellikle sabah sisleriyle muhteşem fotoğraf karelerini size sunuyor. Hafta sonunu en iyi şekilde değerlendirebileceğiniz Prag kesinlikle gidilecek listesinde olması gereken yerlerden biri. Özellikle de yeni yılın yaklaştığı bu günlerde kurulan Noel pazarları ile güzelliğine bir de eğlence katıyor. Christmas Market olarak geçen yerlerde son derece lezzetli yemekleri uygun fiyata yiyip, sokak sanatçılarını izleyebilir, her köşe başındaki kafelerde sıcak bir şeyler içip hem içinizi hem de ruhunuzu ısıtabilirsiniz.

DELFIN
S İ G O R T A



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

 **YÜCELEN**
Doğançan Kocaoğlu
0532 066 78 38