



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: 41
FİYAT: 1,00
01.07.2023

ICONIC
İnşaat ve Gayrimenkul

Ofisimize Bekliyoruz!

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

Konumuz D Vitamini



Dyt. Canan KAPLAN
Yazısı Sayfa 5'te

Başarılı Kadın Girişimci Merve AYTEKİN:

"Kadın elinin değdiği her şey güzelleşir"



Berfin BASUT'un Söyleşişi 3'te



Nestlé TUNA

DADYA İNŞAAT

YURTBAY SERAMİK

ANKA

YURTBAY SERAMİK
DATÇA BAYİSİ

İskele Mah. Ahmet Taner Kışlalı Cad. No: 28/B Datça/Muğla
(0552) 712 01 92 (0552) 502 66 04 dadyainsaat

Hata Eşittir Deneyim



Ayten K. KONCI Yazdı 4'te



**Yalanla
Yer Değiştiren
Gerçekler**

Ayhan VAROL Yazdı 2'de



İÇİNDEKİLER



Özgür BASUT 2'de



İdris KENÇ 4'te



İdris ERDOĞDU 7'de



Zaman ve Özlem...

Özgür BASUT

ozgurbasut@gmail.com

Özlem, insanoğlunun deneyimlediği karmaşık duygulardan biridir. Kalbimizin derinliklerinde bir şeyi ya da birini özleme, hasretlik hissiyle dolma anıdır. Kimi zaman sevdiklerimizle olan fiziksel ayrılıklarımızdan doğar, kimi zaman ise geçmişte yaşanan güzel anıları hatırlamamızdan. Bu duygu, hem tatlı bir acıyı hem de bir arayışı beraberinde getirir.

İnsanlar, sevdikleriyle olan bağlarına derin bir şekilde bağlıdır ve bu bağlarda zaman zaman kopukluklar yaşanabilir. Örneğin, aile üyeleri, arkadaşlar veya sevgililer arasındaki fiziksel ayrılıklar, özlem duygusunu ortaya çıkarır. Uzakta bir yerde yaşayan sevilen biriyle veya geçmişte kaybedilen biriyle ilgili anılar, özlem hissinin tetikleyicileridir.

Aynı zamanda insanların sahip oldukları deneyimlerin ve anıların bir sonucudur da bu duygu hali. Hüzün ve eksiklik hissi kaplar insanın ruh derinliklerini. Ve belki de bununla başa çıkmanın en büyük destekçisi de bu duygunun içinde barınan umuttur...

Sevdiklerimize olan özlem baki, ama genelde geçmişe bir özlem vardır insan doğasında. İnsani ilişkiler, samimiyet, iletişim vs. Bu anlamda bize yetmeyen bir şey yarınlarında özlem kaynağımız olabiliyor.

Günümüzde olayları akışına bırakma inceliği bizim için kaybolmuş gibi. Her şey acil hale

geldi. İletişimin dolaysızlığı, belki de iletişimin tüm sihrinin gerilim inşasında ve karşılıklık ile anlayışın yavaşça salıverilmesinde yaşadığı bir zamanda, bizi arzusunun gerçekleşmesine dair yüksek bir beklentiye alıştırdı.

Sabit hattan ve ona bağlı olan internetten cep telefonuna geçiş ve banka işlerini bile uzaktan yönetme dahil olmak üzere her şeyin dijitalleştiği bir zamandayız. Özlem duygusunu giderme yöntemleri de dahil her şey uygulamalarla avucumuzun içinde artık. Beğeniler, çift tıklamalar, anlık ve mahrematsız paylaşımlar duygularda mikrodalga etkisi yaratıyor.

İletişimimizde sabır erdemini kaybettik. 'Mavi tikleri' gördüğümüzde anında yanıt bekliyoruz. Ama bir zamanlar sevilen birinden 'cevap almak' için iki hafta veya daha fazla özlemle bekleyebiliyorduk. Değer verilen birinden gelen bir mektubu açmanın nasıl bir şey olduğunu iyi hatırlıyorum. Düşünsenize sevdiklerimizin, özlediklerimizin bize ulaşması için bir pul seçme zahmetine katlandığı, bir zarfın içinde toplanmış o umut, özlem, sevgi ve beklenti... Bunu özlemek ve o anda zamanı anlamsız kılmak ne güzel bir duygusal davranışmış.

Çok sayıda çağdaş insanın etkileşimi şeytani(!) bağımlılıklara dönüşmüş gibi geliyor bana; "ruh gıdası" yerine "boş heveslere" bağımlı hale geldik sanki. Çünkü internet ve mobil cihazlar

hayatı kolaylaştırdığı kadar kimi duygular açısından da bizi mahvetti.

Bu, teknolojinin tamamen kötü olduğu ve tüm interneti çöpe atmamız gerektiği anlamına gelmez elbette; ama bu durumun sabır ve özlem mevhumlarını zayıflatmış ve hatta yok ettiği de bir gerçek. Kim bilir kaçımıza ve kaç kez, "çevrimiçi olduğunu gördüm ama cevap vermedin" gibi cümleler söylendi? Karşılanmayan bu aciliyet(!) beklentisi nedeniyle kaç ilişki stres altına girdi kim bilir?

Kendimizi bana göre bu basit özlemde asılı tutar duruma geldik.

Sevdiklerimizin olmak istedikleri kişi olmalarına izin vermeyi, aynı zamanda onları kalbimizde tutmayı ve özgür olmalarına olanak sunmayı daha da zor bir mecraya taşıdık böylece.

Bu durum, tüketimi çok kısa zamanda hızlandırdığı için tatminsizlik de oranda artıyor. Merak ve özlem duygusu -ki insanı geliştiren güçlendiren dürtülerdir- gittikçe yok oluyor. Ve şunu da merak etmiyor değilim; Bütün hayatını dijital taşıyanlar, anlamlı bir ilişki kurmaya yetecek kadar özlemlerini nasıl koruyor ve besliyorlar?

Vesselam, hal böyle olunca geçmişe özlem de kendini güncel tutuyor. Bu zamana yenilmek midir, zamana bir meydan okuma mı bilmiyorum?..

Yalanla Yer Değiştiren Gerçekler

Ayhan VAROL |aragondovme

TERSPENCERE



Gerçeğin varolan konumunu yitirip, duygular ve kişisel kanaatlerden daha etkisiz hale gelmesi hakikati önemsizleştirir. Dolayısıyla bu durum yalanın iktidar eliyle hakimiyet kurduğu bir süreci işaret eder. Farklı araçlarla kitlelerin sahip olduğu önyargılara ve korkulara hitap ederek yalanı gerçekmiş gibi yaymak, ve bunu artık normalmiş gibi göstermek aslında birçok dikta rejiminin izlediği bir yoldur. Kitleler bu yalanın yalan olduğunu bilse dahi inanmayı ya da kabul etmeyi seçer. Örnek mi? Türkiye'de ortaya çıkan ses kayıtları, sahte videolar, açık açık dile getirilen ve sonra yanlış anlaşılacak denilen röportajlar...

Yeni medya sistemi, haberleri kendi dünya görüşlerine uyumlu olduğu sürece paylaşıyor. İnternet kullanıcıları, içerik sağlayıcı konuma geçtiğinden doğruluğu tartışmalı yüzlerce haberi sosyal medya üzerinden paylaştıkça, kitleler bu noktada kendi dünya görüşüne uygun içeriklere inanmayı tercih eder duruma gelmişlerdir. Hal böyleyken iktidar da gerçek/nesnel olanı önemsizleştirip hali hazırda inanmak isteyen topluluğa neye inanmak istiyorsa onu vermekten kaçınmaz. Bunu da kitlelerin inancı, korkusu, duygularını hedef alarak yapar. Direkt olarak önceden hazırladığı yüceyi daha yüce yapma çalışmasından sonra, duyguları harekete geçiren yüce kavramları kullanmaya başlar. Şehitlik, kutsallık, din, milliyetçilik vs. Aynı etkiyle korku kavramlarını kullanarak; terör, savaş, ekonomik kriz, şer odakları, ülkeyi ele geçirmeye çalışan kötüler, dış güçler, kıskanan, kuyu kazan ötekiler vs. mağdur ve acıdırma olarak da; tarihimiz boyunca uğradığımız haksızlıklar, katliamlar vs. vs. Oysa gerçekte iktidar için bu kavramların bir tek önemi vardır. Ayrıştırıcı dil yardımıyla dikkat dağıtıcı bir yol izleyerek, bu duygularla kitleleri yönlendirmek, koltuğu sağlama almak. Bütün bu söylem ve vaatler kitleler üzerinde ciddi bir duygusal etki yaratmaktan başka bir şey değildir.

Günümüz özelinde bugünkü rejimi onaylamayan muhalif ötekileştirilerek, bir çok medya kurumunca nefret edilen, tüm sorunların kaynağı olarak tanımlandı. Hiçbir veri eleştirisi süzgecinden geçirilmeden doğrudan reddedilmeyle birlikte kutuplaşma yaratıldı. Ve

artık toplum yararına ortak olan akıl, çıkar, iyiyi hayata geçirmek değil, uydurulmuş yalanlar ve gerçeklerle ötekini ezmek, yok etmek, intikam ve de hınçla boyun eğdirmek, ortadan kaldırmak noktasına getirildi.

Simüle edilmiş gerçeklik

Algılara dayalı, duyguların coşturulmasıyla üretilen bu sahte evrende gerçeklik ve zihindeki yansıma arasındaki bağ koparılıp, yalanın gerçek üzerinde daha etkili bir konuma yükselmesi sağlanmış oluyor. Her ne kadar bugüne dek siyaset ve yalan hep birlikte anıldıysa da, burada artık yalanı, siyasetçi ve halk, seçmen, kitle birlikte üretmeye inanmaya ve savunmaya başlar.

Sahte ve yalan artık gerçeği saf dışı bırakmış, yeni yerinden memnundur. İnsanlar da artık canlarının istediğine inanmaktadır. Topluluğun fikri kanaate ve inanca dayanmaktadır. Psikolojide de karşılığı olan bir durumdur aslında bu. Kişi, kendisine benzeyen bir kimliğe sahip insana inanmayı tercih eder. Doğaldır ki sonuç olarak insanlar kanaat önderi olarak kabul görenin söylemlerini gerçek, diğerinin söylediklerini ise çarpıtılmış, yalan olduğunu kabul etmek isterler. Burada şunu vurgulamakta yarar var. İnsanlar sadece kandırıldıkları için yalana inanmayı tercih etmiyor, aynı zamanda öyle olmasını arzuladıkları için de inanıyorlar. İnanmaya hazır kitleye, inanmak için hissi nedenler vermek yeterlidir. Bu nedenle doğru ya da gerçeklerin tekrar hayata bağlanması için, kitleleri yanlış yönlendiren kişileri ya da kurumları cezalandırmak için ciddi yaptırımlar uygulanmalı. Hukuki bir altyapının oluşturulması her ne kadar kısmen basın ve ifade özgürlüğüne yönelik bir tehdit gibi gözükse de bu konuda dikkatli bir ihlal etmeme durumu göz önünde bulundurularak uygulanabilir.

"Gerçek olmayana inanmak cahilin doğal eğilimidir. Bu eğilimi yenmek için sadece gerçeği yeterince ortaya koymak yetmez, sahte olanın ifşası ve çürütülmesi de önemlidir."

H. L. Mencken



Başarılı Kadın Girişimci Merve AYTEKİN:

“Kadın elinin değdiği her şey güzelleşir”



Merhaba Merve hanım, sizi daha yakından tanıyabilmemiz için bize biraz kendinizden bahsedermisiniz?

Merhabalar, ben aslen Erzurumluyum. Çocukluk yıllarım Aydın’da pamuk tarlalarında geçti. O dönemler ailemin ekonomik durumu çok iyi değildi, bu nedenle maalesef okuyamadım ama okumayı ve kendimi geliştirmeyi hep çok sevdim. Çok küçük yaşta beni istemeye geldiler. Yaşımdan dolayı “evlilik” kelimesine olabildiğince uzaktım. Kayınvalidem beni her konuda destekleyeceğini söylediğinde çok heyecanlanmıştım. “Benim de bir kızım var birlikte halk eğitim kurslarına gidersiniz, kendini hangi alanda istersen geliştirsin” dediğinde zihnimde bin bir türlü hayallerle evliliği kabul etmiştim. Sözünde durup beni her zaman destekleyen kayınvalideme bir kez daha teşekkür ederim. Açıkta okuyarak tüm eğitimlerimi tamamladım hatta geçtiğimiz yıl üniversite sınavına da girdim fakat çok yoğun bir tempoda olduğum için üniversiteyi okuyamadım.

Tasarım ve el sanatları üzerine bir markanız var, bu işe nasıl başladınız?

Elime çok küçük yaşlarda tığ, iğne almaya başladım. Ablalar bu ilgime kızarak tepki verseler de onlardan gizli modeller çıkarmaya, kanaviçe işlemeye çalışırdım. İlk modelimi 10 yaşlarındayken çıkartmıştım, o zamanki mutluluğumu hala anımsıyorum.

Bir gün Kızlar’da bir komşumuzun dikkatini çekmişim. Yanıma gelip, takı tasarımı üzerine bana eğitim vermek istediğini söyledi. Tabii ben bu işlere çok hevesli olduğum için hemen kabul ettim. Ardından İstanbul’a götürüp daha profesyonel yerlerde eğitim almam konusunda beni teşvik ettiler. İzmir’den uzağa gitmemiş biri olarak çok zor bir süreçti bu kararı alıp oralara gidebilmek. Üstelik iki küçük kızımı bırakıp sürekli git gel yapmam gerekiyordu. Ama hayatın kendisi bilinmez bir yolculuk değil midir zaten? Hayatın bana araladığı kapıları korkmadan sonuna kadar açmayı seçtim her zaman. Ne mutlu bana ki o kapıların ardında her zaman güzellikler karşıladı. İstanbul’da takı üzerine eğitim alırken bir yandan da nakış kurslarına gitme şansım oldu. Nakış eğitmeni olabilmek için çok sayıda kursa gidip sertifikalar, eğitimler, belgeler aldım. Eğitimlerin ardından Datça’ya döndüğümün ikinci haftası Marmaris’ten öğretmenlik için teklif geldi ve böylece profesyonel anlamda ilk adımımı atmış oldum. Yıllarca büyük bir heyecanla eğitim verdim. Orada bana başka

bir kapı açıldı ve Datça’da kendi atölyemi kurup kendi makinelerimi almaya başladım.

Günümüzde moda çerçevesinde ciddi bir tüketim çılgınlığı var. Böyle bir dönemde el emeği ürünlerle ayakta kalmak büyük çaba ve emek istiyor olmalı. Birazda markalaşma sürecinizden ve hayallerinizden bahsedermisiniz?

Tasarım yapmak, renklerle adeta dans etmek bana çok iyi geliyor. İpleri kumaşa işlerken hissettiğim tek şey tasarımın coşkusu. Çok sevdiğim bir söz var “Sevdiği işi yapan çalışmış sayılmaz” diye. Bu söz tam beni anlatıyor. Bir arkadaşımın önerisi üzerine çevredeki genç kızların çeyizlerini yapmaya başladım. Bu girişim daha sonra giderek büyüdü ve sandıkta kullanılmayan ürünleri modern hale dönüştürüp kullanılabilecek şekilde tasarlamaya başladım. İsteğim ananelerimizin, babaannelerimizin büyük emeklerle yaptıkları antikalara gün yüzüne çıkarıp yeni nesle uyarlamak.

Büyümemde, yerel halkın kolektif bilinci ve sosyal medyanın gücü de ciddi anlamda etkili oldu. Sosyal medyanın etkisiyle çok sayıda talep var fakat tek başıma yetismekte zorlanıyorum. Hayalim, kadın gücünü arkama alarak atölyeyi büyütmek. Bunun için çalışmalara da başladım. Her kadının içindeki yeteneği dışarı çıkarması ve cesur olası gerektiğini düşünen biriyim. Bir kadın olarak bunun ne kadar zor olduğunu çok iyi biliyorum. Bir kişinin harekete geçmesi demek o evdeki herkesin harekete geçmesi demek. Şimdiki hedefim büyük bir kadın istihdamı sağlayarak kadınların gücünü ön plana çıkarmak. Kadın elinin değdiği her şey güzelleşir.

Maalesef ülkemiz bu yıl büyük bir deprem felaketi yaşadı. Felaketin ardından sizde sıkı bir organizasyonla destek verdiniz. Bu tarz süreçlerde birlikte çalışmanın gücünü daha iyi anlıyoruz. Bize bu süreçten de bahsedermisiniz?

Ne yazık ki hepimizi derinden sarsan bir felaketti. Etkileri hala üzerimizde olan bu korkunç felaketin yaralarını yine hep birlikte sarabileceğimize inanıyorum. Sizin de söylediğiniz gibi birlikte çalışmanın önemi çok büyük. Oturduğumuz yerden üzölmek yetmez diyerek çevredeki kadınlarla birlikte dikiş makinelerimizi alıp koordineli olarak gelen kumaşları dikip deprem bölgesine gönderdik. Yaralarımızı zamanla sarıp bazı şeylerden ders çıkaracağımızı umuyorum.

Bize vakit ayırdığınız için teşekkür ederiz. Ben teşekkür ederim, görüşmek dileğiyle.

Söyleşi: Berfin Basut



İdris KENÇ

idriskenc@gmail.com



Kırgınlık Kalıcı Bir İz Bırakır

Hepimiz ilişkiler konusunda bir şekilde benzer ya da farklı açılardan zaman zaman acı çekiyoruz. Acılık çirkin bir duygudur ve bu ilişkide bulunduklarımız tarafından dikkate alınmama, söylediklerimizi ya da perspektifimizin değer görmemesi sayesinde her zamankinden daha somut hale gelmiş olur.

Acı ile terbiye edilmiş biri, çağımızın imkanları sayesinde artık sinir bozucu bir sessizlik içinde iltihaplanmak zorunda değil. Tüm dünyanın görmesi için sanal bir platformda hava atabilirler. Bununla birlikte, sosyal medyada sahte ifşalar genellikle yine de çözümler getirmez. Sonunda o tek deneyimin acısını yenebilseniz bile, başka bir ikilem ya da incinme kılıfına girerek çirkin yüzünü yeniden size dikmesi kaçınılmazdır.

Acı sadece bir bandajla kapatılamayan incinmelerin tezahürüdür. Bu yüzden tedavisi olmayan kırgınlıklar oluşturur ve basit izahı şöyle yapılabilir; aşık olduklarında hor görülen insanlar, tekrar aşık olduklarında kendilerini daha iyi hissetmeyeceklerdir. Ben buna beklenti altı öfkesi diyorum. Hayat yoluna adım attığınız birinin zamanla beklentilerinize (ortak beklentiler) hayat bulmaması anlamına geliyor. Ve bu karşılanmamış beklentilerin çoğu, acının yükünü taşıyan, geçmişte alınmış kararların hayat bulamamasının yarattığı çöküştür. Çünkü hiçbir zaman derinlemesine bu kararlar üzerine kafa yormadan, mevcut ilişkilere getirilirler. Ve bu yeni ilişkiler aşk ve şehvetle dolu olsa da büyük olasılıkla başarısızlığa mahkumdur çünkü bu acı duygusal yüzeyin hemen altında belirir.

Acı ya da bir durumda memnuniyetsizlik hissedilen insanların uyarı işaretlerine kulak verilmesi hayati önem arz eder. Eleştirel olmak, birinin bir konuda acı çektiğinin açık bir işaretidir. Öfke ve düşmanlık da göstergelerdir. Bu şekilde hissettiğinizde, ne yazık ki bir terapist veya profesyonelden alınacak yardım bir anlam ifade etmeyecektir. Kırgınlıktan kurtulmanın ne yazık ki bir tedavi yöntemi yoktur. Kırılan kırılmışlığı ile yola devam edecek. Yürünecek yol ne yazık ki yalnızlığın en kutsal mekanı olan kendine kapanması yani içe göç olarak taçlanacaktır.

Hata Eşittir Deneyim

Ayten Kubilay KONCI



"Hayatta yapabileceğiniz en büyük hata, sürekli bir hata yapacağınızdan korkmaktır." Elbert Hubbard

Hata yaparak başarısız olurum korkusu hep hayatı sekteye uğratan topallık misalidir. Hep birbirine benzer günler yaşar, aynı insanlarla benzer şeyler tartışır ve aynı şeyleri yapar durursunuz. Bir kısır döngü...

Hataları algılama şeklini değiştirerek daha farklı bir yaklaşım ve yeni bir rüzgar yakalarsınız. Hayat her zamankinden daha heyecanlı. Harika insanlarla tanışıyorum ve harika şeyler yapıyor olursunuz.

Hata yapmayı göze almak daha önce sahip olmadığınız, hayatınızı değiştirmeye, yeniliğe bir sihir olarak size geri döner.

İşte hataları algılama şeklinizi büyük ölçüde değiştirecek üç canlı ipucu

Heyecan verici bir hayat yaratmak için gerektiği kadar hata yapmanıza izin verin

İnanılmaz bir hayatı olan bir arkadaşım var. Konumdan bağımsızdır, istediği yere seyahat eder ve başkalarının sahip olmayı hayal ettiği (dijital) bir kariyere sahiptir.

O zamanlar, onu çalıştırmak için bir çeşit sihir kullandığını düşünürdüm çünkü yaşadığı başarıya inanamıyordum. Onu en heyecan verici şeyleri yaparken gördüm ve hep merak ettim: Onda benim kaçırdığım ne var?

Sahip olduğu şey deneyimdi.

Hayatını bu kadar harika yapan sihir buydu. Çevrimiçi işini kurarken o kadar çok hata yapıyordu ki, bu inanılmazdı. Sürekli olarak başarısız oldu, sitesinin kodlamasını bozdu,

müşteri aramalarını unuttu, dev gibi batan projelere para harcadı.

Liste sonsuz. Ama o devam etti. Ve biliyor musun? Herkesten daha fazla hata yaparsanız, dağlar kadar deneyim biriktirirsiniz. Ve bundan inanılmaz şeyler yapmanızı sağlayan bir bilgi doğar.

Arkadaşım benden en az on kat daha fazla çuvalladı ve bu yüzden başardı. Ayrıca tanıdığım en rahat insan; tecrübesi sayesinde neyin önemli neyin önemsiz olduğunu bilir.

Kendinizi günde en az bir kez gerin

Ortalama standartlar, ortalama bir hayata yol açar. İnanılmaz bir hayat yaşayan insanlar yüksek standartlara sahiptir. Konfor alanlarını sürekli genişletirler ve cesurca ilerlerler.

Önemli olan küçük başlamaktır. Çok küçük. Destansı şeyleri bir anda yapmayın. Her gün sizi zorlayan bir şey yapın, öğrenmeye çalışın. Yapmaktan korktuğunuz her ne varsa araştırın ve uygulamaya başlayın.

Onlara hata demeyin

Hata yapmak gerçekten öğrenmek demektir ve birçok hata yapmak hızlı öğrenmek demektir. Her gün kendinize sorun: Bugünün zorlukları neler? Bugün beni büyütecek ne yapabilirim ve öğrenirim?

Karşılaştığınız her yeni zorluk, ufkunuzu genişletecek ve yeni olasılıkların kapısını aralayacaktır.

Kendinize söz verin: Her gün kendimi deneyimle besleyip geliştireceğim. Bugün dünden daha iyi olacak çünkü yeni bir şey öğrendim.

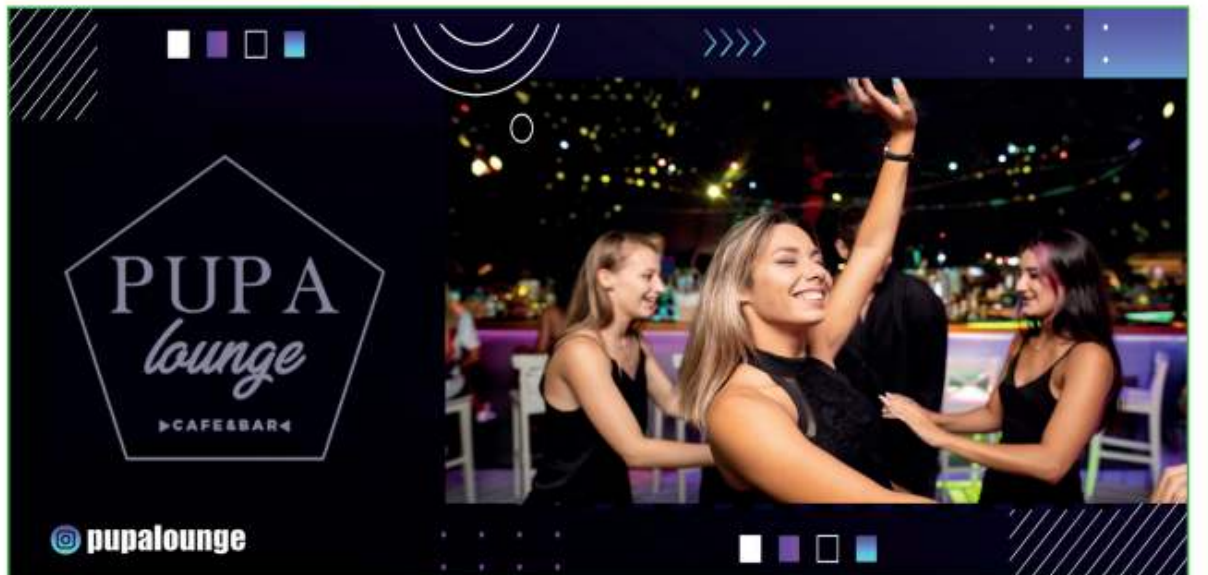
Bunu sürekli olarak yapın ve harika bir hayatın tadını çıkarın!

π 3.14159265...
elektronik

Dünya ile bağınız kopmasın

UYDU - KAMERA
BİLGİSAYAR TAMİR ve SATIŞI

0545 901 47 17 - www.pielektronik48.com





Dyt. Canan KAPLAN

Konumuz D Vitamini

Bu günkü konumuz D vitamini. Herkesin bildiğini sandığı ama bununla birlikte toplumda neredeyse herkeste eksikliği olan bir konu. Normalde sağlık merkezlerinde D vitamini seviyeleri bakılırken artık bakılmıyor (sadece özel yerlerde ya da eğitim araştırma hastanelerinde bakılmakta). Nedeni ise neredeyse herkeste zaten eksik olması ve bu testlerin yapılmasının maliyetinin çok fazla olması. Bu nedenle bu vitamini detaylıca anlatmak istiyorum bu yazımda. Hadi bakalım tanıyalım kendilerini.

Kalsiferol denilen, yağda çözünen, karaciğerde ve yağ dokuda depolanan, D2 ve D3 olarak iki tipi olan, güneşten ve besinlerden alınan, karaciğerde ve böbrekte değişime uğrayarak daha etkili bir kimyasala dönüşen vitamini D VİTAMİNİ deriz.

D vitamini hem bir vitamin hem de bazı durumlarda hormonal görev görmektedir ve vücudumuz için hayati öneme sahiptir. Çünkü D vitamini kemik sağlığı için önemlidir, bağışıklık sistemini, kalp sağlığını, kasları korur ayrıca diyabete karşı korur, kan şekerinin düzenlenmesinde ve kan basıncının düşmesinde

etkilidir ve de iyi hissettirir.

Peki, nasıl D vitamini alırız? Güneş ışınlarının, ciltteki aktif bir vitamin (kalsiferol) formuna dönüştürmesiyle vücutta D vitamini üretilir yani D vitamininin temel kaynağı güneştir. Cildinizin ürettiği D vitamini miktarı; günün saatine, mevsime, cilt pigmentasyonuna bağlı olarak değişiklik göstermektedir. Her gün, yüzler ve kollar açık, güneşin gelişi açısına bağlı olarak (en ideal saatler: 11.00-15.00) 20 ila 30 dakika güneşlenme sayesinde günlük yeterli D vitamini üretilmektedir.

D vitamininin temel kaynağı çok büyük oranda güneş olmasına karşın kısmen de olsa bazı besinlerde de D vitamini bulunmaktadır. Bu besinler; yağlı balıklar ve balık yağı, karaciğer, yumurta sarısı ve tereyağıdır.

Bu saydığım besinleri almıyor ve yeterince güneşlenmiyor üstüne de sizde genel vücut ağrıları, yorgunluk, yürümekte zorlanma, kemik ağrısı, kuvvet kaybı, saç dökülmesi, baş ağrısı, depresyon, değişken ruh hali, uykusuzluk, eklemlerde ve parmaklarda ağrı, gözaltı morlukları, aşırı terleme ve kilo vermekte güçlük çekme

gibi şikâyetler var ise D vitamini seviyenizin normalden daha düşük olması kuvvetle muhtemeldir.

Diyelim ki bu yazılanları okuduktan sonra sizde D vitamini eksikliğinin olduğunu düşünüyorsunuz. O zaman hemen D vitamini seviyenize baktırmamız gerekiyor. Yapılan tetkikler de D vitamini seviyeniz: Ciddi eksiklik: 30 nmol / L'nin altında (12 ng / mL), hafif eksiklik: 30 nmol / L (12 ng / mL) ile 50 nmol / L (20 ng / mL) arasında, normal seviyeler: 50 nmol / L (20 ng / mL) ile 125 nmol / L (50 ng / mL) arasında, yüksek seviyeler: 125 nmol / L'den (50 ng / mL) yüksek demektir.

Tetkikler sonucunda tam da düşündüğünüz gibi seviyeniz düşük ise bol bol güneşlenmekle birlikte hemen doktor kontrolünde (çünkü fazla doz D vitamini toksik etki yapar) takviye almanız gerekmektedir. D vitamini takviyelerinin yağ içeren bir yemekle birlikte alınması, düzenli kullanılması ve her gün aynı saatte alınması tavsiye edilmektedir.

Evveettt sanırım D vitaminine dair her şeyi özetledik. Faydalı olması temennisiyle.

Güneşiniz yani D vitamininiz bol olsun...

Zahter
meyhane

*Müşkanlıklarınızı
değiştirecek!*

İskele, Atatürk Cd. No:102, 48900 Datça/Muğla
0546 290 56 04

meyhanezahter
zahtermeyhane.com

BAYBA
Bir Rum Mesthanesi

YANLIŞ GİDİYORSUNUZ
BAYBA
BU TAKAFTA

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

Düşüncelerden süzülenler



"Sorgulanmayan yaşam, yaşanmaya değer değildir."

Sokrates

"Mutluluk aklın değil, hayal gücünün bir idealidir."



Immanuel Kant



"Hiç bir insanın bilgisi, edindiği tecrübenin ötesine geçemez."

John Locke

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



Bertrand Russell



"Adaletsizliği, adaletle yıkmak gerekir."

Mahatma Gandhi

"İnsanın ruhu kandil, bilim onun aydınlığı ve Tanrısal bilgelik de kandilin yağı gibidir. Bu yanar ve ışık saçarsa o zaman sana "diri" denilir."



İbn-i Sina

Üç Modern Filozof

Three Modern Savants

Havelock Ellis



Tek eşlilik / Acı / Doğa / Haz
Cinsel Aşk / Ahlak / Din



Üç Modern Filozof

Hinton bir keresinde "Beethoven'in resmine baktığımda, bir hayvanın yüzüne sahip olduğunu düşünmüştüm. Açıkça bir insanın yüzü bir hayvanın yüzüyle birleşmişti. Bu da dehanın neden deha olduğunu bir kez daha kanıtlıyordu. Deha hayvan ve insan arasında bir çaprazlamadır. Bir melezdır. Hem hayvan hem de insan aynı bedendedir. Bu bir mükemmelliktir, doğa ile aynı olmak, bir olmak, doğasal olmak. Doğanın basitçe bize armağanıdır bu deha. Doğa kendi yarattığını yine kendi içine almış, onu kendiyle bir yaratmıştır. Duygusal yoğunluğunu onda dışa vurmuştur. Aynı zamanda vahşiliğini de. Doğanın tekrar egemen olacağı dönem gelecektir. Hem de kendi dehalarını yaratarak. İnsan dehadır ve onun yaşamı dehanın yaşamıdır; öngörülemeyen sonları başarır ve deneyerek yapamadığını içgüdüsel olarak yapar.

Dürtüler doğru yönde hareket etmelidir ve Hinton'a göre bu konularda doğru olan, hayvanın özgürlüğü ve öz-bilinçsizliği ile insanın ya da üst-insanın eğitimli vicdanı ve bilinciyle muhteşem bir birleşimdir. Hinton'a göre doğa, idealini gerçekleştiren Tanrı'dır-Tanrı doğanın ta kendisidir.

Doğa ruhun gelinidir, henüz evlenmediler ama evlenecekler.

İnsan bir işi acı çekerek üretir. Acı insanı diri tutar, yaratıcı kılar.

Yetenek yapmaktır; deha ise acı çekmektir.

Doğa yasaları insanın yasalarının çok ötesinde ve üstündür.

Bunları biliyor muydunuz?



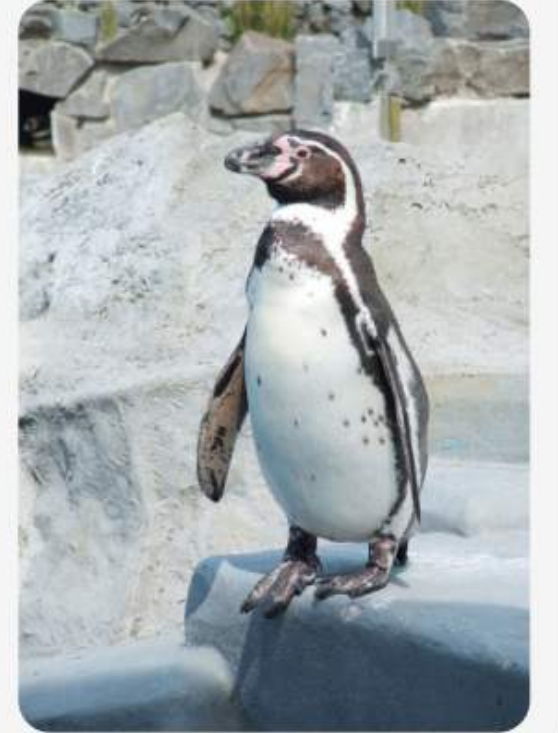
Dünya üzerinde yaşayan en büyük hayvan olan mavi balinaların yavruları günde 190 litre süt tüketebilir. Yavru mavi balinalar bu süreçte günde yaklaşık 90 kilogram alabilir.



Köpek balıklarında kemik bulunmaz. Köpek balıklarının iskeletleri kemiğe göre çok daha hafif ve esnek olan kıkırdak yapıdadır. Bu sayede daha az enerji harcayarak yüzerler.

Penguenler çoğunlukla Güney Yarım Küre'de yaşasa da Galapagos penguenleri Ekvator'un kuzeyinde doğal olarak yaşayan tek penguen türüdür.

Galapagos Adaları'na özgü endemik bir tür olan bu penguenler ortalama 49 cm'lik boylarıyla dünyanın en küçük penguen türlerinden biridir.



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



İdris ERDOĞDU / Eğitimci, Sosyolog (Eğitim-Sen)

Yalan, yani doğru olmayan, gerçeğe aykırı söz. İnsan kimi zaman gerçeğin ağırlığından kaçmak için kimi zaman da baş edemeyeceği bir durumdan kaçmak için yalana baş vurur diye düşünürüz. Halbuki insan asıl gerçeği yeniden kurmak için yalana ihtiyaç duyar ve bu yalan o kadar inandırıcıdır ki dinleyen onun hakikiliğinden zerrece şüphe duymaz. İnsan evladının kendi uydurduğu kocaman yalanlar vardır. Doğada olmayan ve doğaya aykırı olan bu yalanlar o kadar kabul görmüştür ki bu uğurda birbirine kıymayı dahi göze almıştır. Ben yine söyleyenlerin yalancısıyım.

Loukianos(120?-180?) MS 2. Yy. da Roma imparatoru Marcus Aurelius devrinde yaşamış bir yazardır. Hiciv, parodi türlerinde eserler vermiş olan Loukianos Bizans'tan günümüze kadar fantastik edebiyatın ve bilimkurgunun atası sayılır.

Loukianos, Hakiki Hikayeler isimli fantastik eserinin takdim bölümünde şöyle der. "...Ktesiokhos 'un oğlu Knidoslu Ktesias, Hint ülkesi ve çevresi hakkında yazmıştı; halbuki ne kendisi oraları görmüştü ne de hakikatleri söyleyen başka birilerinden dinlemişti. Keza Lambalou, Büyük Denizdeki memleketlere dair umulmadık bir sürü şey yazmıştı, tabii yalan uydurduğu herkesçe bilinse bile, yine hiç de sıkıcı sayılmayacak şeyler anlatmıştı. Başka pek çokları da böyle şeyler yaptı. Bu madrabazların piri Homeros'un Odeysseus'u'dur. Alkinoos'un maiyetindekilere rüzgarın esaretinden, tepegözlerden, yamyamlardan, vahşi insanlardan ... bahsetmiştir. Bu adamların yalan söylemelerine pek kızmadım. Bende felsefe yapma isteğimden, boş fikirliliğimden kendi neslime bir şey bırakmaya heves ettim. Yalan söyleme hürriyetinden kendimi mahrum bırakmayayım diye dümeni diğerlerinden yana kırdım. Tüm bu söylediklerim içinde tek doğru varsa o da söylediklerimin hepsinin yalan olduğudur.*

Loukianos bundan neredeyse iki bin yıl evvel kurgunun gücünü böyle anlatıyor. Gerçeğin ağırlığı altında ezilmekten korkan insan yarattığı hayal dünyasında yaşama isteği bir süre sonra psikoloji de anlatılan maskenin kişiliğe dönüşmesi gibi yalanda saf gerçeğe dönüşüyor.

İnsan evladının uydurduğu üç büyük yalanı vardır ki daha aşılamamıştır.

Din, devlet ve doğadaki her şeyin insanın emrinde olduğu. Yukarıda söylediğim gibi bu üç kurguda çok güçlü olmalarına rağmen doğanın diyalektiğine aykırıdır. Ancak insan evladı üçüncü yalanına olan katı inancı yüzünden öyle bir kibre kapılmıştır ki koca yer küreyi karadan, denizden ve havadan görünür görünmez sınırlara bölmüş, canlı cansız tüm varlıkları kendi hırsları için acımasızca harcamıştır. O kibir kendini doğadan ayıran yarım santimetrelilik bir ökçeden kaynaklıdır.

İnsanın din ve devletin gerekli olduğuna dair uydurduğu yalana olan inancı ve her şeyin emrinde olduğu güçlü anlatısının aşılması her zaman

bir merak ve arayışı da beraberinde getirmiştir. Yine Loukianos'tan alıntılacak olursak; sporunun zinde kalmak için talime, felsefecinin daha iyi düşünmek için mizaha olan ihtiyacı varsa" sanatçının da daha iddialı kurgular için merakı ihtiyacı vardır. Sanatçı bu merakı sayesinde bu üç yalanı aşmak için yaratma gücünü kullanır.

Edebiyat alanına giren yazılı metinlerdeki kurgunun üstüne çıkma isteği her dönem çok güçlü olmuştur. Dante, İlahi Komedy'da var olan anlatıyı ters yüz edecek bir kurgu dener. Ardılı olan tüm yazın insanları da aynı yönde kürek çekerler. Her yazılı metinde tanrısal söylemin inandırıcılığının üstüne çıkma isteği mevcuttur.

Diğer taraftan bu merak başka bir kurmacanın sınırına çarpar, devlet. İkinci büyük yalanın sınırları birincisinin öte dünya, ödül, ceza sisteminden daha keskindir. Kanun denen sınırlar ve onu korumaya yemin etmiş silahlı güçler ve hapishaneler...

Edebiyat burada gerçeği bir daha yeniden kurgular.

Yine ben dememiş olayım, ben onun yalancısıyım. Arjantinli yazar eleştirmen Julio CORTAZAR(1914-1984) der ki;"bir okur eleştirel düşüncenin, hatta salt hayal etmenin bile suç sayıldığı ülkelerde o ülkenin içinde ya da dışında yazılmış kitapların her birini açtığında onu bir mesajı ya da umudu mümkün olan en uzak yerlere götürmeleri için denize bırakılmış şişeden çıkan bir mesaj okur gibi okur."

Cortazar burada edebiyatın ikinci yalanın sınırlarına çarpan toplumdaki rolünü anlatır ve devamlı derki; Nasıl ki edebiyat gerçekliği içeriyorsa, edebiyatı kovmak için her şeyi yapan gerçeklikler de vardır; işte o zaman edebiyat,(siz bunu sanatın tüm kolları olarak okuyun lütfen) yani edebiyatın iyi örnekleri, mevcut durumun suç ortağı, katibi ya da menfaat ortağı olmayan bölümü, meydan okumaya ve o gerçekliği betimlemek suretiyle ihbar etmeye koyulur ve mesajı her zaman yerine ulaşır. Şişeler onları anlamakla kalmayıp çoğu zaman tavır takınacak, o edebiyatı estetik bir zevkten ya da bir dinlenme saatinden öte bir şey yapacak olan okur tarafından bulunup okunuyor."

Sevgili okur gördüğün gibi yalan deyip geçmeyeceksin. Demek ki yalan söyleyince oturaklısını, kulakta kalanını söyleyeceksin. Şimdi ben size desem ki memleketin birinde beş yaşında bir çocuk hızla giden bir arabanın altında kalarak can verdi ve ikinci yalanın koruyucusu kurumlar çocuğu suçlu buldu. Siz inanmazsınız. Çünkü çocuğun dünyası oyundur. Bir çocuk eğer oyun oynuyorsa hayat onun ritminde akmalıdır dersiniz. Ya da desem ki; memleketin birinde kemikleşmiş acılar bir torba içinde babaların kucağına tutuşturuluyor, toprağın altına girme hakkına bile müdahale ediliyor, cansız bedenler derin dondurucularda saklanıp, ölü bedenler günlerce sokak ortasında bekletiliyor. Siz hemen bana; ölüye saygının her inançta kutsal olduğunu söyleyip ilk yalana sarılacaksınız. İşte sevgili okur mesele yalan söylemekte değil yalanı usturuplu söylemekte. Siz benim dediklerimin hiçbirine inanmadınız madem size son söz olarak bir meddahın hikayesini anlatarak veda edeyim.

80'li yıllarda dönemin yaşayan son meddahı sayılan Erzurumlu Behçet Mahir, Atatürk Üniversitesi Edebiyat Fakültesi hocaları tarafından keşfedilir ve hakkında birçok makale yazılır. Hocalar Behçet Mahir'e vefa borçlarını ödemek için üniversite senatosuna bir öneri sunarlar ve Behçet Mahir Dağ Mahallesindeki gecekonduşundan, Üniversite lojmanlarına taşınır. Bu duruma en çok eşi sevinir. Bir gün kaldıkları lojmanda komşularıyla oturup çay çerlerken hanımlar eşlerinin unvanlarını anlatıp birbirlerine caka satmaya başlarlar. Birisi eşim profesör der, diğeri dekan yardımcısı ve dönemin rektörünün eşi kendini en sona saklayarak sohbeti sonlandırır. Tam o sırada asistan hocalardan birinin eşi en altta kalmanın verdiği eziklikle Behçet Mahir'in eşine döner; sizin eşiniz ne iş yapar diye sorar. Behçet Mahir'in eşi, gayet rahat; bizim bey akşama kadar yalan söyler, bunların kocaları da yazıp yazıp Profesör olurlar, der.

İşte sevgili okur siz siz olun öyle yalan söyleyin ki dinleyip aktaran profesör olsun.



DÜN'DEN BUGÜN'E

Badem Çiçeği ve Aşk

Okan ÖZALP | arkeologdatca@gmail.com



Yaprından önce çiçeklenen bir ağaç olmaz demeyin, var çünkü. Hem de acı bir hikayesi ile...

Gelin hep birlikte bu hikayeye kulak verelim. Datça Badem Çiçeği Festivali'nin simgesi olan badem çiçeğinin kerametini birlikte ortaya çıkaralım.

Kış ayının kaban giydiren günlerinden bahar ayının ince yelek giydiren günlerinin habercisi, yaprağından önce ilk çiçek tomurcuklarının görülme özelliğine sahip badem ağacı antik dönemin mitolojik bir aşk hikayesidir. Hikayede adı geçen ve günümüzden yaklaşık olarak iki bin yıl önce kullanılan isimlerden bir tanesini güzel Türkçemiz çatısı altında halen kullanmaya devam etmekteyiz. Bu isim Filiz'dir. Filiz ismi bu aşk hikayesinin ana kahramanıdır. Filiz isminin antik yunancası. "Phyllis"dir, Filiz diye de okunur. Kız kahramanımızın ismi Filiz, erkek sevdalının ismi de Demophon (Demofon olarak okunur)'dur.

Ben, hikayelerimde sizleri de hikayeye ortak ederim. Hazırsanız sizin için zamanda seyahat eden bir "zaman otobüsü" kiraladım. Koltuklarınıza oturup kemerlerinizi bağladıysanız ve bisküvi çay ikramımızı da muavin arkadaşta aldysanız otobüsün kontağını çalıştırıp hep beraber iki bin yıl öncesine ışınlanalım.

Otobüsümüz bizi uçurumun kenarına, dalgaların yalçın kayalıkları tekmelediği bir falezin başına getirdi. Burası Yunanistan'ın Kavala sahili olsa gerek. İnşallah dürbünlerinizi getirmişsinizdir; getirmediyse de sorun yok biz sizleri düşünerekten koltuk kenarlarına dürbünlerinizi astık. Şimdi iki üç mil ötemizdeki kararlara dürbünleriniz ile bir bakın. Dürbünlerimizin menzili teleskop misali ben diyeyim 1000 km, siz de 2000 km, olan olayları tüm detayları ile oturduğumuz yerden çekirdek çıtlatarak HD görüntüsünde izleyebilirsiniz.

Dürbünü biraz daha zoomlayalım. Filiz Hanım afeti dilber, elma yanaklı, Arap dudaklı yeşil gözlü acem gibi yay kaşlı, tay gibi uzun bacaklı, boyu 1.80 civarı süt tenli bakmalara kıyamadığımız Dünya Kadın Güzellik Şampiyonu gibi. İç güzelliği badem şekeri, kakaolu krema gibi; kadife dili ile insanların kalbine dokundukça kalbinizi 1000 derece ısıdaki fırında eritir gibi. İç güzelliği yüzüne yansımış, ana babadan zengin çok şanslı 20'li yaşlarda bir kız. Aşk tanrısı Eros, okunu öyle bir saplıyor ki kız Demofon'u gördüğü an kara sevdaya düşüyor.

Demofon' da denizci, sicim gibi tüm kasların ben buradayım, beni de gör diye bağırın, bir bakanın dönüp bir daha baktığı atletik bir vücut, güven veren başını omzuna rahatlıkla yaslayabileceğin geniş omuzlar, 1.90 üzeri bir boy, kartal gözlerini andıran keskin göz hatları ve delici bakışları, turkuaz gözleri, kendinden emin tok bir ses tonu, bir bakışı ve bağırsı ile bir köpek balığını bile gittiği yoldan geri döndürebilecek kendinden emin ve maceracı bir karakter.

Kader, Demofon' nun da defterini düzmek üzeredir. Gemisinden karaya atladığı an Filiz ile göz göze gelir. Her ikisinin de kalbine karıncalar gezinmeye, midelerinde kelekler uçuşmaya başlar. Eros'un aşk oku tesirini

kalplerinde ve tüm vücutlarına göstermeye başlamıştır. Filiz'in karnına bıçak sokuyorlar gibi ağırlar girer, vücudu titrer, Demofon'un eli ayağına dolanır gözlerini ve kirpiklerini hiç kıpırdatmadan Filiz'e kilitle. Demofon, karaya ayak bastığı ilk günden denize açılacağı güne kadar Filiz ile konuşur, anlaşıp, koklaşıp ve belirdikleri bir zaman için söz keserler nişanlanırlar. Demofon, Filiz'ine denizlere geri dönmek zorunda olduğunu anlatır ve aşkına tekrar geri gelip onu da alacağını, geldiği gün karaya ayak basar basmaz evleneceklerinin sözünü verir.

Filiz, sevdiğini denize uğurlar. Günler ayları kovalar, vakit suya karışıp akıp geçer, zaman rüzgarın önünde toz olup uçup gider. Bekleyiş yerini hasrete, hasrette yerini zamanla acı ve ızdıraba bırakır. Filiz, bekledikçe içine kapanır, yaşadığı acıdan kurtulmak için kendini asarak intihar eder. Tanrılar, içten seven kalbi her dakika aşığı için çarpan bu güzel talihsiz kıza kayıtsız kalamazlar. Genç kızın ölü bedenini yapraksız bir ağaca, badem ağacına dönüştürürler.

Kötü haber tez duyulur derler, doğrudur. Bu güzel prensesin kötü kaderinin neticesi olan ölüm haberi ve Filiz'in tanrılar tarafından badem ağacına dönüştürülmesi dilden dile her yere yayılır. Bu haber, Kıbrıs Adası'na yerleşen ve orada yaşamaya başlayan Demofon'un kulağına kadar gelir. Unuttuğu sevgilisinin ölüm haberi Demofon'u kendisine getirir, hatasının farkına varır. Atını da yanına alarak sevgilisini ardında bıraktığı limana gelir, sevgilisinden af dilemek için sevgilisinin badem ağacına dönüştürüldüğü yeri öğrenir ve badem ağacını bulur. Badem ağacının içinde barınan Filiz'in ruhu, sevgilisinin kendisine koşarak geldiğini görür ve sevgilisine söz verdiği gibi onu gelinliği ile karşılar. Bir anda yapraksız olan badem ağacı tüm beyaz çiçeklerini sevinçten açar, üzerine gelinliğini al acele giyinir. Acısından gözü hiçbir şey görmeyen Demofon, ağacın etrafında atı ile gözyaşları içerisinde dört nala koşarak döner, döner tam bir hafta süresince aç susuz döner. En sonunda at tökezler, atından yere doğru kılıcının üzerine düşen Demofon, kendi kılıcının kalbine saplanması ile olduğu yerde can verir. Sevgilisinin ölümünü gören badem ağacı tekrar göz yaşlarını dökmeye başlar, bu dökülen göz yaşları Datça Badem Çiçeği Festivali'ne gelip bol bol fotoğraflarını çektiğimiz beyaz renkli saflığın simgesi badem çiçekleridir, bir aşktan geriye kalan göz yaşlarıdır.

O günden beri badem çiçekleri, tıpkı aşıklar gibi mutlulukları ve hüznüleri bünyesinin içinde barındırır.

Badem çiçekleri aşktır. Leyla ölür, Mecnun ölür aşk kalır sağ.

Bu hikayeden sonra badem çiçeklerine aşk ile bakmanız dileği ile.

Kaynakça: Apollod. Epit. E.6. "Apollodorus. Apollodorus, The Library", with an English Translation by Sir James George Frazer, F.B.A., F.R.S. in 2 Volumes. Cambridge, MA, Harvard University Press; London, William Heinemann Ltd. 1921. Includes Frazer's notes.

Durusu Çiftlik Evleri
Yardıbi Keçi Çiftliği

Doğal Kahvaltı

Keçi Peynirleri
Keçi Yoğurdu
Keçi Sütü
Keçi Loru

Hızırşah, 48900 Datça/Muğla
0531 222 65 14

DELFIN
S İ G O R T A

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

Doğancan Kocaoğlu
0532 066 78 38