

DENGE İNŞAAT Palamutbükü'nde Deniz Manzaralı **4+1 Villalar Kaçırmayın!**
Hayallerinizi inşa ediyoruz...
 0252 712 20 63 0554 503 26 63 dengeinsaattatca denge inaat emlak

Solucan
 Kendini Dergi Sanan Aylık Gazete
 YIL: 4 SAYI: 50 FİYAT: 1,00 01.04.2024

ICONIC
 İnşaat ve Gayrimenkul
Ofisimize Bekleriz!
 İskele Mah. Balıkcıhisar Sk. No: 5/1 Datça
 iconicinsaat@gmail.com 0532 281 92 04

Ramazanın Ruhuna Uygun Beslenme

 Dyt. Canan KAPLAN
 Yazısı Sayfa 5'te

Nesri TUNA
DADYA İNŞAAT
YURTBAY SERAMİK

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

Temiz Kıyılar, Saf Mutluluk



Bir grup gönüllü, 17 Mart 2024 günü Datça'da bir araya gelip kıyıların kirliliğine sessiz kalmayı reddederek adım attı. Ancak ne ironidir ki, bu gönüllü kahramanlar çoğunlukla yabancılar ve ilçe dışından gelenlerden oluşuyordu.

Özgür BASUT Yazdı Sayfa 3'te

Göç Ulus-Devlet ve Göçmen Irkı



Ayhan VAROL Yazdı 2'de

Yol Gösterici Kadınlar

 İdris KENÇ Yazdı 4'te

Bir soru var aklımda...

 Bülent ZEYTİN Yazdı 7'de

İÇİNDEKİLER



Özgür BASUT 2'de



Gülsüme OĞUZ 4'te

SİMPO YAPI AŞ
 ezber bozan projelerimizle
Datça'dayız!
YAKINDA



TERSPENCERE

Göç Ulus-Devlet ve Göçmen Irkı - 2

Ayhan VAROL | <https://ayhanvarol.blogspot.com/>

“Peki gerçekte ırk, din, mezhep farklılıklarının dışına çıkmaya çalışırken Göçmen Irkı diye ifade etmeye çalıştığımız şey nedir? Aslında birçoğumuzun bildiği, karşılaştığı bir türlü içinde bulunduğumuz ortamdan dolayı anlamlandıramadığımız bir durum bu. Örneğin İngiltere'ye gitmiş yıllar sonra Türkiye'ye gelen insanlardaki farklı davranışlar, kültürler... Almanya'dan Türkiye'ye gelen gençlerin yarattığı izlenim... vs. vs. İşte bu aslında bütün dünyanın gittiği doğrultuyu göstermekte.”

“Göçmen” denilerek kavramlaştırılan tanım, gerçekte devletler olmasaydı olur muydu? Ya da sınırların olmadığı bir dünyada göçmen diye bir kavram olur muydu? Dolayısıyla Göç ve göçmen kavramı temelde kişi veya kişilerin, grupların, siyasal otoritelerin, ekonomik, sosyal, kültürel siyasi etkenler minvalinde bir değişkene dayanmaktadır. Sınırı, ülkeleri, süper güçleri, kapitalizmi, emperyal güçleri kabul ettiğimiz oranda Göç ve Göçmen kavramı da yaşamımıza dahil olur. Küreselleşme ya da siyasal tanımlayıcıların ifade ettiği biçimde globalizmin gittikçe daha yoğun yaşandığı günümüzde ise göç eden ve göçmenler adına ortak kararlar alarak, ortak yasalar oluşturuyorlar. Toplamları sömürme, yaşadığı yerleri işgal konusunda olduğu gibi bu konuda da bütün ülkelerin yönetici sınıfı olan bürokrasi ya da siyasi erk ortak kararlar alıyor. Kendi başlarına, kendileri için, ancak göç eden, sığınan, bulunduğu yeri herhangi bir sebeple terketmek zorunda kalanlar adına.

Dünyadaki göçe ilişkin bilgileri geçen yazımda verdiğim için burada sayısal tablolara girmiyorum. Ancak şu bir gerçek ki, dünyada çok fazla diyebileceğimiz bir göç sirkülasyonu yaşanmakta. Sadece Doğu'dan, Ortadoğu'dan Avrupa'ya Amerika'ya değil. Avrupa içinde de kendi ülkesinden başka ülkelere, Amerika kıtası içinde ülkelerarası bir göç dalgası yaşanmakta. Yazımın başlığında ifade etmeye çalıştığım her ne kadar biraz ironi içerse de, gerçekte tam anlamıyla bir Göçmen Irkı oluşmakta. Ama bu kez ırk diye tabir ettiğimiz durum renkten dolayı değil. Yaşanılanların benzer olmasıyla ilgili. Her ülkenin kendine özgü toplumsal yapısı göç edilen yerde farklı bir biçime bürünmekte. Farklı bir yaklaşım kendini hissettirmekte. Aynı kültürlerin, aynı dinlerin birarada yaşanılabilirliği gibi farklılıkların artık biraradalığı söz konusu. Her ne kadar gittiğiniz ülkenin entegrasyon zorunluluğu olsa da zamanla entegrasyon çift taraflı oluyor. Kendi kültüründen, göç ettiğiniz ülkeye aktararak, göç ettiğiniz ülkeden kendi kültürüne aktardıklarını yaşamayı öğreniyorsun.

Peki gerçekte ırk, din, mezhep farklılıklarının dışına çıkmaya çalışırken Göçmen Irkı diye ifade

etmeye çalıştığımız şey nedir? Aslında birçoğumuzun bildiği, karşılaştığı bir türlü içinde bulunduğumuz ortamdan dolayı anlamlandıramadığımız bir durum bu. Örneğin İngiltere'ye gitmiş yıllar sonra Türkiye'ye gelen insanlardaki farklı davranışlar, kültürler... Almanya'dan Türkiye'ye gelen gençlerin yarattığı izlenim... vs. vs. İşte bu aslında bütün dünyanın gittiği doğrultuyu göstermekte. Her ne kadar bize garip gelse de oluşan iklim, tavır ve kültür aslında bu. Sadece Türkiye'ye ait değil bu yaşanan değişim. Göç olgusunun gerçekleştiği bütün ülkeler aynı sorun veya durumla karşı karşıya. Dünyada bu denli hem ciddi bir ekonomiyle döndürülmeye çalışılan, hem de neredeyse bütün ülkelerin sorunu haline gelen göç için uluslararası düzeyde kabul edilmiş bir terim var mı? Hayır tabiki. Neden? Dikkate alınmamasından mı, yoksa başka bir sebep mi var? Bilemiyoruz. Sadece toplum bilimcilerin ve bazı düşünürlerin bu durumu ciddi olarak ele aldıklarını ve tanımlama çabalarını görebiliyoruz.

Bütünsel ve açıklayıcı şekilde kuramlaştırmanın gerçekleşmediği göç olgusu yeni bir toplum biçimi olarak yansımakta yaşama. Ne kendi toplumundan, ne de gittiği ülkenin toplumuna dahil olabilen göçmenler karmaşık bir kültür yapısının kapısını aralıyor. Haliyle dünyada etnik köken, millet, din kavramları gittikçe belirsizleşiyor. Aidiyet hissinin kublesi değişirken devlet kuramının gücü yerinde kalarak artmaya devam ediyor. Oysa bu karmaşaya, yerinden edilmişliğe tek sebep gerçekte sınırlar çizen ve o sınırlar için milyonlarca insanın ölmesine yol açan savaşlara bahane yaratan ülke ve ülkeler hegemonyasıdır. Göçmenler için gerçekte “Ülke, uğruna ölünecek kadar ciddi bir anlam taşır mı?” sorusu artık eskisi kadar net değil. Zaten göçün temel nedenini de bu oluşturmaktadır. Doğduğu yerde mutlu olmayanlar ya da klasik bir deyişle; Doğdukları yerde doymayanlar.

Sınırlar olmasaydı ülkeler olamayacaktı... Ülkelerin olmaması, herhangi bir toprak parçası için milyonlarca insanın katledilmeyebileceği anlamına geliyor. Oysa insan herkeste. Herkes dediklerimiz arasına ayırım konduğunda ötekileştirme başladı.

ozgurbasut@gmail.com

Özgür BASUT



Depresyon Dediğimiz...

İnsan varoluşunun en karmaşık yönlerinden biri, diğer insanlarla olan ilişkilerdir. Bu ilişkiler, hayatımızın dokusunu örerken bizi en yüksek zirvelere çıkarabilir ya da en derin uçurumlara sürükleyebilir. İki insan arasındaki bağ, sadece mutluluk ve huzur değil, aynı zamanda keder ve depresyon da barındırır.

Hayat, bir dizi karşılaşma ve etkileşimler silsilesidir. Bu etkileşimlerin en yoğun ve karmaşık olanlarından biri ise ikili ilişkilerdir. Ancak, bu ilişkiler bazen derin bir karanlığın içine sürüklenir ve bireyleri depresyonun soğuk gölgeleri arasında bırakabilir.

Depresyon, ruhsal bir hastalık olarak adlandırılrsa da onun etkisi sadece bireyin iç dünyasını değil, aynı zamanda ilişkilerini de sarar. İkili ilişkiler, bu karanlık gölgenin içinde sıkışıp kalabilir ve ruhta derin yaralar açabilir.

Kendi içinde yaşadığı karanlıkla mücadele eden biri, genellikle etrafındakilerle olan ilişkilerinde de zorluklar yaşar. Uzmanlarına göre iletişim kopukluğu, duygusal mesafe ve anlayışsızlık gibi sorunlar, depresyonun etkisi altındaki ilişkilerde sıklıkla görülen durumlarıdır.. Bu durumda partnerler, sevgi ve anlayış yerine suçlama ve öfkeyle dolu bir iletişim döngüsüne sürüklenebilirler...

Bu duygusal dipten çıkmak için edebiyat, insanın iç dünyasını anlama ve ifade etme yolculuğunda önemli bir araçtır. Depresyonun ikili ilişkilere olan etkisini anlamak için, edebiyat bize derinlemesine bir bakış sunabilir. Romanlardan şiirlere, edebi eserlerdeki karakterlerin yaşadığı duygusal karmaşa ve ilişkisel zorluklar, gerçek yaşamın yansımalarını taşır. Bu eserler, okuyuculara depresyonun ikili ilişkiler üzerindeki etkilerini daha derinden hissetmelerine olanak tanır.

İki insan arasındaki ilişki, kırılgan bir denge üzerine kuruludur. Sevgi, güven, anlayış ve paylaşım gibi unsurlar bu dengenin temel taşlarıdır. Ancak, bu taşlar zaman zaman sarsılabilir ve ilişki üzerinde yıkıcı etkilere neden olabilir. Depresyon da bu etkilerden biridir.

İkili ilişkilerdeki depresyonun hikayesi, kırık parçaların hikayesidir. Bir zamanlar mutlu birliktelikler, derin acılarla gölgelenir. İki insan arasındaki mesafe, sadece fiziksel değil, aynı zamanda duygusal bir mesafe haline dönüşebilir.

Ancak, depresyonun karanlık gölgeleri içinde dahi, ikili ilişkiler bir liman gibi olabilir, bireylere güven ve destek sunabilir. Bu yolculukta birlikte yürümek, aydınlık bir geleceğe doğru ilerlemek için atılacak ilk adımlardan biridir.

Sonuç olarak, depresyonun ikili ilişkilere olan etkisi karmaşık ve derin bir konudur. Ancak, bu zorluğun üstesinden gelmek mümkündür. Zira her zorluğun, her sıkıntının bir çözümü mutlaka vardır. İkili ilişkilerdeki depresif durum, sadece bir son değil, aynı zamanda yeni bir başlangıç olabilir. Bu başlangıç, daha derin bir bağ ve daha sağlam bir temel üzerine inşa edilmiş bir ilişkiye dönüşebilir.

Bu nedenle, depresyonun gölgesinde bile umudu ve sevgiyi aramaktan asla vazgeçmemeliyiz. Çünkü belki de bu arayış, en karanlık gecenin bile bir sabahı olduğu gerçeğini bizlere yeniden hatırlatır. Ve bu farkındalıkla kendimizi ve dışımızdaki dünyayı dinlemekten, iyiyi fısıldayan sesleri önemsemekten vazgeçmemeliyiz.

Temiz Kıyılar, Saf Mutluluk

Bir grup gönüllü, 17 Mart 2024 günü Datça'da bir araya gelip kıyılarının kirliliğine sessiz kalmayı reddederek adım attı. Ancak ne ironidir ki, bu gönüllü kahramanlar çoğunlukla yabancılar ve ilçe dışından gelenlerden oluşuyordu. Burada doğmuş, büyümüş, kuşaklardır burada yaşayan yerliler ise sessizliklerini koruyarak çevrenin çığlıklarına kulaklarını tıkamış gibiler.

Dünya, sonsuz bir mavilik içinde kaybolmuş gibi görünen denizlerle çevrili. Kıyılar, doğanın insanlığa armağan ettiği büyüleyici ve yaşam dolu alanlardır. Ancak bu kıyılar, zamanla insanın ihmali ve duyarsızlığıyla kirlenmiş, çöp yığınlarına dönüşmüştür. Denizler, kendi sonsuz genişliklerinde boğulmuş plastikten ziyade özgürlük ve keşif vaat ederdi. Ancak insan eliyle atılan her çöp parçası, denizleri bir zincirin halkaları gibi boğar ve özgürlüğünü kaybettirir.

Çevre duyarlılığı, insanoğlunun doğaya karşı sorumluluklarının temelini oluşturur. Ancak bu sorumluluklar, ne yazık ki çoğu zaman unutulur ve ihmal edilir. Deniz kıyıları, bu ihmalden en çok etkilenen alanlardan biridir. Sahiller, gün boyu şahit oldukları dalgaların sadece sevgi dolu kucaklamalarını değil, aynı zamanda insanoğlunun duyarsız ellerinin bıraktığı izleri de taşır. Plastik şişeler, poşetler, sigara izmaritleri ve daha birçok insan ürünü, kıyıları adeta bir çöp deposuna dönüştürüyor.

Denizleri ve kıyıları kirlüten bu çöpleri temizlemek, sadece bir sorumluluk değil, aynı zamanda bir onurdur da. Toplum olarak, çevre temizliği konusunda daha duyarlı ve aktif olmalıyız.

Datça kıyıları da bu insanlık ayıbından nasibini alıyor ve ne yazık ki bu duyarsızlık gün be gün artıyor. Ancak bu sefer sessiz kalmayı tercih etmeyen bir grup gönüllü, 17 Mart 2024 günü bir araya gelerek bu manzaraya sessiz kalmayı reddederek adım attı. Ancak ne ironidir ki, bu gönüllü kahramanlar çoğunlukla yabancılar ve ilçe dışından gelenlerden oluşuyordu. Burada doğmuş, büyümüş, kuşaklardır burada yaşayanlar ise sessizliklerini koruyarak çevrenin çığlıklarına kulaklarını tıkamış gibiler.

Kıyıları "süsleyen" bu çöp yığınları, sadece plastik şişelerden ve poşetlerden ibaret değil. Bunlar, insanlık vicdanının çürümüşlüğüni temsil ediyor. Deniz, onca yolu kat edip kıyılara vuran dalgalarıyla, insanlığın kirliliğini temizlemeye çalışsa da bu çabası insanın pervasızlığına yetmiyor. Ancak bu gerçeklik, yerliler için ne kadar önemli? Onlar ve bu çığlığı duymak için gereken kulakları nerede?



Gelgelelim, bu temizlik etkinliğinde çoğunlukla yabancı eller çöpleri topluyor, yabancı gözler bu kirli manzarayı seyrediyordu. İlçenin yerlileri ise, sanki bu kıyılarda yaşananları onları ilgilendirmiyormuş gibi sessiz sedasız evlerinde oturuyorlardı. Belki de kıyıları çöplerden arındırmak, onlar için sadece bir etkinlikten ibaretti. Belki de yaşadıkları yerin güzelliklerine sahip çıkmak yerine, sırtlarını dönüp başka yönleri bakmayı tercih ediyorlardı.

Bu durum, düşündürücüdür ve düşündürülen en önemli nokta şudur: Çevreyi korumak, sadece yabancıların ve ilçe dışından gelenlerin sorumluluğunda mıdır? Yerli olmak, yaşadığın coğrafyaya sahip çıkmayı gerektirmez mi? Eğer denizlerimiz kirlenirse, kıyılarımız çöplüğe dönüşürse, bu sadece dışardan gelip burada yaşamaya karar verenlere mi zarar verir? Denilebilir ki, "dışardan gelenler artıkça

kıyılardaki kirlilik arttı." Bu sonuca etkisi olan bir doğru. Elbette kirleneni temizlemekten çok kirlenmemenin önemi bilinçlerde hakkettiği yeri almalı. Ama bu realite bile mevcut duruma ilgisiz kalmayı gerektirmez. Aksine bir çabayı zorunlu kılar.

Ve asıl zarar, bu ilgisizlik ve duyarsızlığın içimizde yarattığı yaradır. Sahip olduğumuz toprakların ve suların miras kalan bu güzelliklerin, gelecek nesillere aynı berraklıkta aktarılabilmesini düşünmek bir hayal mi? Ne yazık ki, bu soruya verilecek cevap, bugünkü ilgisizliğimiz ve sessizliğimizle şekilleniyor...

Çevre temizliği, sadece deniz kıyılarına atılan çöplerin toplanmasıyla sınırlı değildir. Bunun yanı sıra, tüketim alışkanlıklarımızı ve atık üretimimizi gözden geçirmeli, geri dönüşüm ve yeniden kullanım konularında daha bilinçli olmalıyız. Plastığın ve tek kullanımlık ürünlerin kullanımını azaltarak, doğaya ve denizlere karşı olan sorumluluğumuzu yerine getirebiliriz.

Unutmayalım ki, denizler ve kıyılar sadece bugün için değil, gelecek nesiller için de miras bırakılması gereken en değerli varlıklardır. Onlara layık bir miras bırakabilmek için, bugünden harekete geçmek ve doğaya olan sevgimizi, sorumluluğumuzu ve saygımızı göstermek zorundayız. Denizlerin mavisini, kıyıların doğallığını ve yaşamın bütün zenginliğini korumak, hepimizin ortak sorumluluğudur.

Belki de şu an sahilin kenarında, dalgaların hışmına uğrayan bu çöpleri temizleyen gönüllüler arasına katılmalı bu anlamlı çabayı dalga dalga büyütmeliyiz. Belki de sessizliği bozmalı, kendi çevremize sahip çıkmak için adım atmamız. Belki de bu, sadece çöpleri toplamak değil, insanlığımıza yapılan bir çağrıdır. Çünkü doğa, sessizce kirlenirken, bizim duyarsızlığımız karşısında çığlık atıyor. Ve bu çığlık, hepimizin kulak zarını patlatacak kadar yüksek aslında. Artık duymama hastalığından vazgeçip sessiz kalmayalım, çünkü sessizlik, kirli bir çöp yığını kadar çürütücüdür...

Özgür Basut





Yol Gösterici Kadınlar

İdris KENÇ idriskenc@gmail.com

Hepimizin hayatında güçlü, cesur kadın rol modelleri var. Evlerimizde, işyerlerimizde. Aramızda yaşıyorlar. Düşüğümüzde bize ilham verir, zorluklara tekrar meydan okumamız için dayanak olurlar. Coğrafya kaderdir derler; büyükannem bir dağ köyünde büyüdü. Yaşam şartlarının zor olduğu, verimlilikten ve medeniyetten uzak ücra bir köyde. Daha iyi bir yol olduğunu biliyordu ve hep bir arayış içerisindeydi. Bana inandığım şeyin arkasında durmayı öğretti. Bana, aklına koyduğum her şeyi yapabileceğini de öğretti. "Hayat sana ne getirirse getirsin, onun üstüne çıkabilirsin." Hayatı bunun canlı bir kanıtıydı. Kırk yaşına geldiğinde kendini yabancı bir şehirde mahsur kalmış halde buldu. Kocasını ölmüş ve dokuz küçük çocuğunu büyüten bir yolunu bulması gerekiyordu. Hayatta kalmak için elinden geleni yaptı. Ailesinin geçimini sağlamak üzere bir eve hizmetçi olarak işe başladı. En sevdiği ve keyifle işlediği yazma ve yün çorapları ördü ve okul masraflarını karşılamak için komşularına sattı. Büyükannem becerikliyd; kararlıydı. Çocuklarının daha iyi bir hayata sahip olmasını istiyordu ve bunun gerçekleşmesi için elinden geleni yaptı. Bana neye ne kadar sahip olduğunun önemli olmadığını, her halükarda paylaşmayı öğretti. Büyürken onun hac ziyaretini hatırlıyorum. Eskicileri ve bazen de eski eşya yığınlarının olduğu yerleri dolaşır, eski kıyafetleri toplar, bisiklet ve dikiş makineleri alır ve

bunları köyüne göndererek ihtiyacı olanlara ulaştırılmasını sağlardı.

Fazla bir şeyi yoktu ama elinden geleni verdi. Aramızdan çok erken ayrıldı. Hiçbir zaman doldurulamayacak bir boşluk bıraktı. Onun gücü ve cesareti sayesinde bugün olduğum kişiyim ve her sendelediğimde tekrar ayaklanabiliyorum. Büyükannem çok fazla bir şeyle büyümemişti. Çocukluğu berbat şartlar altında ama olabildiğince dağlarda, kır ve yaylalarda özgürce geçen anılarıyla doluydu. Hayatının tüm olumsuzluklarına rağmen son zamanlarında bizimle ve bana mücadeleyi ve ailenin değerini aşıladı. Hayatım boyunca onun çalışkanlığı ve mücadele azmi yol göstericim oldu. Büyükannem yürüttüğüm yolun her adımındaydı. O, teşvikin sesiydi. Bana büyük hayal kurmayı, çok çalışmayı ve etrafımdakilere değer vermeyi öğretti. Hepimizin bugün olduğumuz kişi olmamıza yardımcı olan güçlü ve harika kadınları var. Ve unutmayın ki biz de başkalarına rol model olma fırsatına sahibiz. Söylediklerimizden yaptıklarımıza kadar yaşamayı seçtiğimiz yol. Büyükannemin şahsında her günün kadınlara özel gün olması dileğiyle geçmiş 8 Mart Dünya Emekçi Kadınlar Günü'nü kutluyorum.



Gülsüme OĞUZ Uzman Klinik Psikolog / Psikoterapist / Sanat Terapisti / 0 555 267 3307

Yaşama Arzusu ve Anksiyete

Geçen ayki yazımda biyolojik olarak sevgi ve nefret, gurur ve utanç, öfke ve affetme, sorumluluk ve kayıtsızlık, suçluluk ve huzur gibi duygularla yelpazesinde geniş bir duygu havuzumuzu olduğundan bahsetmiştim. Ayrıca tüm duyguları uygun bir biçimde deneyimlemenin ruhsal olarak canlı olmak anlamına geldiğini yazmıştım. Bu duyguları hissedememenin ruhsal bozukluklara yol açtığını ve gelecek yazımda bunlardan bahsedeceğim sözünü vermiştim. Hemen başlayalım.

Hangi duyguyu hangi durumlarda hissedeceğimizi kişiliğimiz belirler. Depresif kişilik olarak tanımladığımız kişiler bir sorunla karşılaştığında sorunun kaynağını kendinde arar. Hatta aramakla kalmaz kendini sorundan sorumlu kişi olarak görür. İşin aslı öyle olmasa dahi... Depresif karakterdeki kişilerin vicdan organı fazlaca büyümüştür ve her olumsuzlukta kendi payını yaratır ve bundan dolayı suçluluk ve üzüntü hatta keder hislerini yoğun yaşarlar. tam da bu yüzden depresyona meyillidirler ve hayatlarında birden fazla kez depresif dönemler geçirirler. Oysa sorumluluk payımızın olmadığı ya da çözümüne gücümüzün yetmediği durumlar vardır. Bunu kabul edebilmeli ve yeteri kadar bir "kayıtsızlık" duyabilmeliyiz. Böylece ruhsal enerjimizi yapıcı ve onarıcı olduğumuz alanlara aktarabilir; kendimizle gurur duyabileceğimiz en azından varoluşumuzla huzurlu hissedebileceğimiz bir konuma yerleşebiliriz.

Her olumsuzluğun kökeninde kendi paylarını yaratan depresif karakterlerin muzdarip olduğu ikinci büyük sorun anksiyete bozukluklarıdır. Başkalarının sebep olduğu problemlerin acısını kendileri çekmelerine rağmen sorumluluğu başkalarına teslim edemezler. Eğer sorumluluğu diğerlerine verirlerse onların sorumluluk almamış oldukları, ihmal edilmiş olduklarıyla yüzleşeceklerdir. Bunun sonucunda da o kişilere öfke duyacaklardır. oysa depresif kişiler için öfke duymak çok korkulan bir durumdur. Çünkü eğer bir kişiye öfke duyacak olurlarsa o kişiyi yani o kişinin sevgisini tümden kaybetmekten korkarlar. Bundan korunmak için bir ömür kendini suçlu ya da eksik görme pahasına yaşamaya razı olurlar. kendini ortaya çıkaramayan öfke içinde birikir ve sonunda anksiyete (anlamsız kaygı) olarak kendini gösterir. Anksiyetenin tek ilacı sevgiyi kaybetmekten korkmak yerine gerçekle yüzleşmektir. Kimlerle aramızda sahici bağların olduğu; kimlerle ilişkimizin pamuk ipliğine bağlı olduğuyla yüzleşmektir. Sevgi ve saygımızı hak etmeyen kişilerle yolları ayırıp başkalarına alan açmak kaçamayacağımız bir gerçektir.

Anksiyete bozukluğundan muzdarip önemli bir grup daha vardır ki bu kişilerin depresif karakterle uzaktan bile ilgisi yoktur. Narsisistik kişiler! Narsistler, depresif kişilerin aksine karşılaştıkları olumsuzluklarda en ufak bir sorumluluk duygusu taşımazlar. Onlara göre sorunların kaynağı diğerleridir. Onlar sorumluluk ve suçluluk duyguların bastırıp içinde biriktirir. Tıpkı bastırılan öfke gibi bastırılan suçluluk duygusu da her fırsatta dışarı çıkmak için çabalar ama çıkamadığı için



o da anksiyete olarak kendini hissettirir. Narsist kişiler, hayatlarında her şey yolunda olduğu halde kimsenin doğru birşey yapmadığı için huzursuz hissettiklerini söyleyerek ya da hiç anlam veremedikleri panik atağı şikayetleriyle terapiye başvururlar. Gündelik hayatta onlar için yapabilecek pek de birşey yoktur. Çünkü gerçekle yüzleşmeleri daha zordur. Bunu yapmaya kalkarsanız sizi suçlayacaklardır. Psikoterapinin anksiyeteye iyi geldiğini duyduğunuz söylemek onlar için yapılabilecek en büyük iyiliktir.

Gelelim anksiyete bozukluğundan muzdarip olan en tehlikeli gruba: Sosyopatlar! Sosyopatlar ya da diğer ismiyle psikopatlar sürekli olarak anksiyete duygusu içindedirler. Onlar olumsuz bir durumdaki kendi paylarını aramazlar. Çünkü söz konusu olumsuz bir durum varsa bunun sorumlusu bizzatı kendileridir. Ama bunu kendilerini ilgilendiren bir durum olarak bile görmezler. Psikopatların sebep olduğu bir sorundan birileri acı çekerse onları zayıf kişiler olarak görürler ve onlardan tiksiniyorlar. Narsistler ise acı çekene karşı acıma duyabilir. Anlayacağımız psikopatlar, narsistlerin habisi halidir. Suçluluk duyamazlar ancak sürekli suçlanmaktan şikayet ederler. Çünkü içten içe birilerine zarar vermekten sakınmadıklarını bilirler. Ama diğerlerine karşı sahici bir sevgi duyamadıkları için empati duyamaz ve merhamet hissedemezler. Bu yüzden de sevelemezler, kabul göremezler. Ancak yine de her psikopatın yöresinde düşük zeka düzeyinde kişiler bulunur. Psikopatlar onları

kendi çıkarları için kullanırken toplumdan dışlanmış olma duygusundan korunurlar. Çeteleşme, mafyalaşma böyle gelişir. Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisinde saygı görme-kabul edilme basamağı psikopatlar için korkulan olma olarak evrimin alt basamağında takılı kalmıştır. Onlar için de bizim için de en iyisi "işleyen bir adalet mekanizmasıdır." Suçlarına karşı ceza almaları onları huzurlu hissettirir. Bu yüzden cezaevine düşmek onlar için kaçınılmazı gereken bir şey olmaktan ziyade "aile evi gibi hissettirir." suçlarının cezasını çekmek onların da vicdanlarını rahatlatır.

Narsistlerin de psikopatların da tehlikeli ortak bir özellikleri vardır ki o da çekici olmaları! Manipüle gücü yüksek ve karizmatik görünümlü narsist ve sosyopatlar eğer zekiyseler yönetici olurlar. Bir topluluğun lideri olarak toplumdan dışlanma tehlikesini bertaraf ederler. Daha da korkunç olan kendi ahlaksız yaşam biçimlerini topluluklara da örnek gösterirler ve topluluğun da yaşam biçimi haline getirirler. Dolandırıcılık çeteleri, rüşvetle iş yapan daireler ya da ortak bir nefretle hareket eden siyasi partiler... Sosyopatlar için psikoterapiye umut vaadedilen çalışmalarımız olmadığı için üzgünüm.

Ahmet Arif'in Adiloş bebesine söylediği gibi "tanı bunları, tanı da büyü" ... Bunları tanımak, adlandırmak kendi gücümüzü korumak adına ihtiyacımız olan şey. Böylece yararlılık göstermek ve görmek için bir araya gelebilir, topluluğumuzu bu zararlılardan koruyabiliriz.

Gelecek ay güzel haberlerle buluşmak üzere...



Ramazanın Ruhuna Uygun Beslenme

Dyt. Canan Kaplan ERMiŞ



Ramazanın geliyor geldi derken bakın bitmek üzere. Bu geçen günleri nasıl değerlendirdik diye kısa bir muhasebe yapmanızı ve sonrasında kalan günleri en iyi şekilde değerlendirmek için tekrardan niyetinize almanızı tavsiye ederim. Bence ramazan ayında kilo alıp bu zamanları bitiriyorsak eğer burada bu ibadetin ruhuna aykırı bir durum var demektir. Zaten manası ile 11 ay boyunca çalışan sisteminin 1 ay dinlendirilmesi değil midir amaç? Özellikle de mideyi. Hadi gelin coşkulu iftar sofraları, sonrasında envai çeşit tatlılar ve büyük bir özenle çeşit çeşit hazırlanan sahurların yerine daha dengeli, sağlıklı ve de amacına uygun bir beslenmeye geçmeye ne dersiniz? Bunun için yapılması gerekenleri en özet haliyle sıralıyorum:

- İftar iki kısma bölünmeli. İlk kısımda su ve hurma veya zeytin ile oruç açılmalı, sonrasında çorba veya peynir, zeytin ile hafif bir beslenme yapılmalı. 10-15 dakikalığına tokluk sinyallerinin beyne iletilmesine fırsat tanımak adına sofradan kalkılmalı ve mola verilmeli. İftarın ikinci kısmında ise yapılan yemekler ile birlikte yeterince yoğurt, salata ve ekmele ile devam edilmelidir.
- İftar yemekleri için haftada 3 kez sebze, 3 kez et/tavuk/balık ve 1 kez kurubaklagil tercih edilmelidir.
- Sofralarımızda aşırı yağlı, kızartılmış, hazır ve paketlenmiş ürünlere yer verilmemelidir.
- Gazlı içecekler, aslına uygun olmayan ramazan şerbetleri, hazır meyve

sularından ziyade su, soda, ayran veya ev yapımı şekersiz komposto, limonata tercih edilmelidir.

- İftardan 1,5-2 saat sonra taze veya kuru meyveler, kuruyemiş, yoğurt/süt gibi besinlerle ufak bir ara öğün yapılabilir.
- İftar ve sahur arasında dehidrasyonu engellemek adına susama hissini beklemeden en az 2,5 litre su içilmelidir.
- İftardan 1-2 saat önce veya iftardan en az 1,5-2 saat sonra hafif egzersizler veya yürüyüşler yapılmalıdır.
- Genel olarak bu süreçte diüretik etkisinden dolayı kafein alımına dikkat edilmeli ve kısıtlanmalıdır.
- Sahura mutlaka kalkılmalı. Yumurta, peynir, süt, yoğurt gibi protein ve liften zengin çiğ sebzelerle yer verilerek; susatmayacak, hazır gıdalardan ve yağlı yiyeceklerden uzak bir sofraya hazırlanmalıdır.
- Tatlı yenmek isteniyorsa eğer haftanın 1-2 günü güllaç, sütlaç, kazandibi, muhallebi veya 2 top dondurma gibi sütlü veya meyveli tatlılar tercih edilebilir.

Bu bilgilerin faydalı olması temennisiyle. Ayrıca kilo verme meselesine de bir diyetisyen olarak çok kısa bir şekilde değinmek istiyorum;) Ramazanda amaç tabi ki de kilo vermek değildir ama bu fırsat da kaçmaz bence çünkü bazı danışanlarımda hiç görmediğimiz rakamları bu ayda görüyoruz ve kilo verme hızlarında çok güzel bir artış oluyor, aklınızda olsun;) Hayırlı ramazanlar...

YAĞMUR İNŞAAT EMLAK

Kızılan Mahallesi'nde Yatırımlık Tarla 913 m²

Baran BASUT
0546 290 56 04

BARO
DIŞ TİCARET

Uzun Ömürlü Güçlü Anti Bakteriyel Silikon

İnce detaylardan büyük inşaatlara
BAROFIX ile güç katın!

www.barodisticaret.com.tr

ACETIC SILICON SEALANT WHITE-BEIGE
ANTI-BACTERIAL

Düşüncelerden süzülenler



"Her şeyim
tastamam.
Sadece bir daha
kendime ihtiyacım
var."



Franz Kafka



"İyi insanlar
cennete gider,
değil; iyi
insanlar nereye
giderse cennet
orası olur!"

Osho

"Bir ilişkiyi az seven
yönetir. Çünkü
çok seven
kaybetme
korkusundan
her şeye olur
der."



Erich Fromm

"Daha çok kız
kardeşimin
yükseklere
kanat çırpmasını
istiyorum. Zira
özgürlük,
hiçbir zaman
kadınların
kolay
kolay elde
edebileceği bir
şey değil."



Ursula K. Le Guin

"İşler zorlaşınca
insanların
niteliği ortaya
çıkıyor; kimisi
kollarını sıvar,
kimisi burun
kıvrır, kimisi de
toz olur."



Sam Ewing

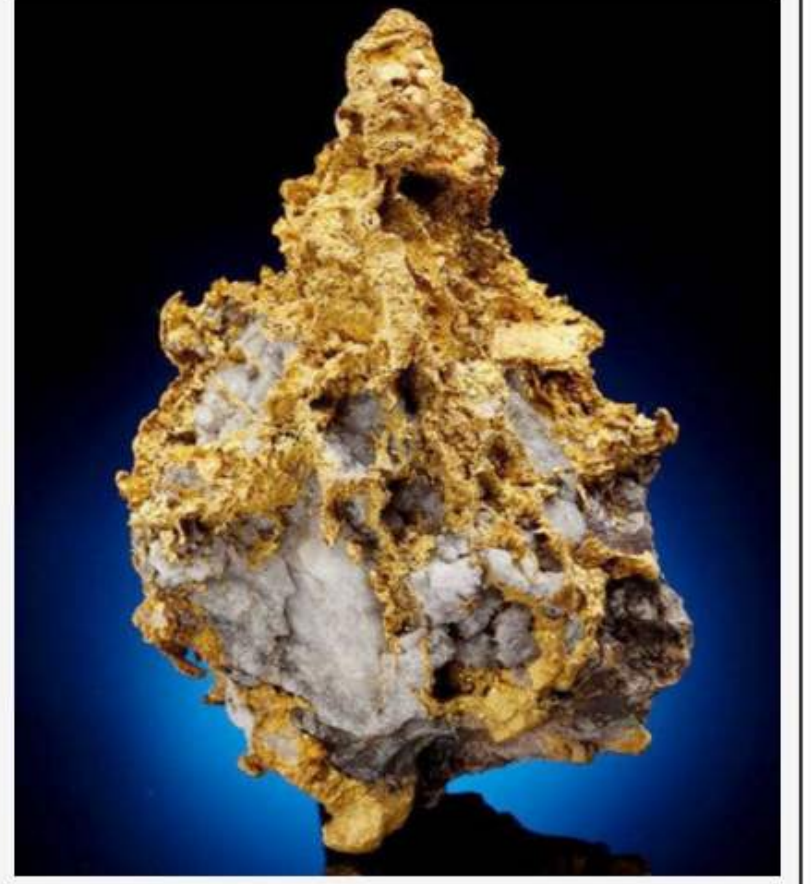


"Kıskançlık
aciz insanlar
için muhtaç
oldukları
hevesi sağlar."

Hakan Han

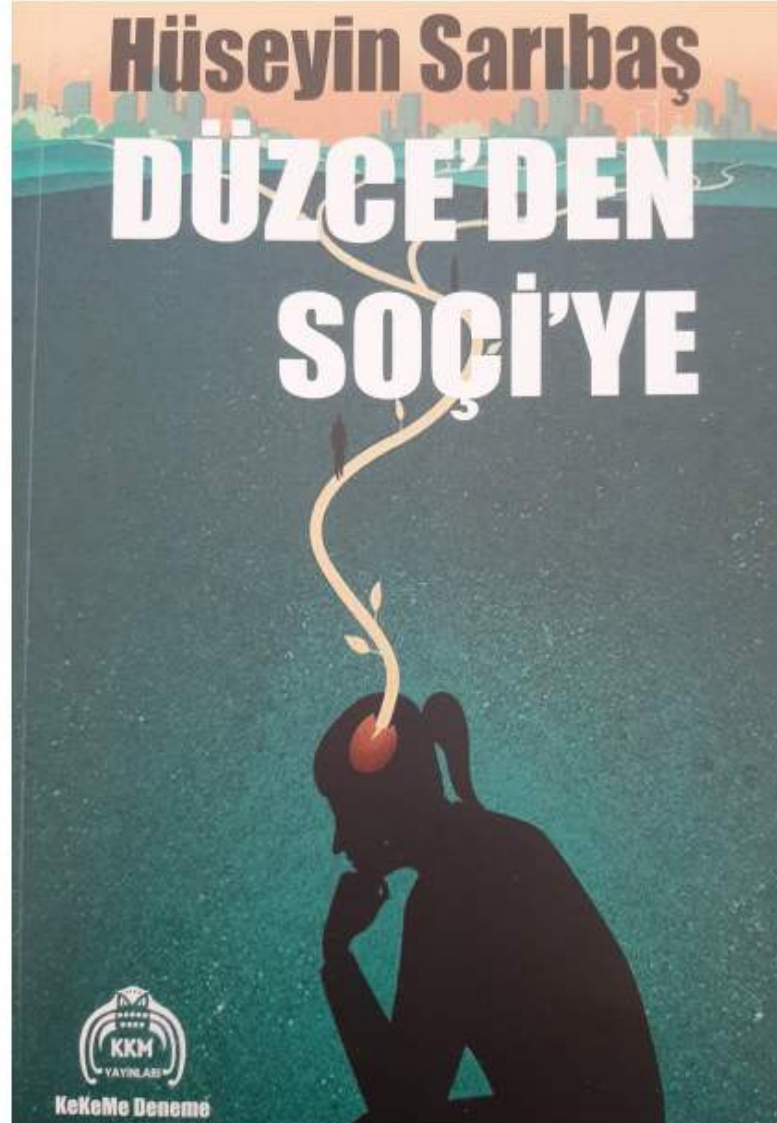
Bunları biliyor muydunuz?

Nature Geoscience dergisinde yayınlanan bir çalışma, metalin çözünür durumdan yoğun tortulara nasıl dönüştüğünü açıklıyor. Queensland Üniversitesi'nden Dr. Dion Weatherley ve Avustralya Ulusal Üniversitesi'nden Profesör Richard Henley, farklı deprem büyüklüklerinin, sıvı dolu kaya kırıklarını nasıl etkilediğini görmek için matematiksel bir model geliştirdi. Kırılma ile gerçekleşen ani bir basınç düşüşü, içerdeki sıvının genişlemesine ve buharlaşmasına neden oluyor; bu süreç "flaş buharlaşma" olarak biliniyor. Weatherley, "Kırılma hacmindeki değişim, sıvı basıncındaki değişikliğin nedeni" dedi. "Sıvı, düşük basınçlarda aşırı doymuş hale gelir ve çözünmüş çeşitli mineraller çok hızlı bir şekilde çöker".



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

OKUYUN!



Bu kitap, Sokrates'in insanlığa sunduğu öğütleri bir araya getirerek, onun felsefi mirasını günümüz okurlarıyla buluşturmayı amaçlamaktadır. Sokratik yöntemle soru sorma, düşünme alışkanlıklarını sarma ve doğruları arama konusundaki bu eşsiz yaklaşım, okuyuculara kendi düşüncelerini sorgulama ve derinlemesine anlama fırsatı sunacaktır.



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



Bir soru var aklımda...

Bülent ZEYTİN

Yüzümde derinleşen çizgilerdeki zamanın debisi yükseldikçe; çoğalan ve çoğaldıkça hükümsüzleşen, acıtan sorular içinde buluyorum kendimi. İğdiş edilmiş bir hikâyede bahsi olmayan bir karakterim. Ama bir soru var aklımda. Yağmur durmadan bizi izliyor ve ben bir bardakta fırtınaya tutuluyorum.

Karanlık bir gecede, yıldızlar yorgun
düşmüşler gökyüzünün derinliklerinde.
Rüzgar, sessizce fısıldıyor, uykuya dalmış
yaprakların arasından geçerken. Gözlerim,
boşluğa dikilmiş, karanlığın derinliklerinde
kaybolan bir yıldızla takılı kalmış öylece.

Bazen, düşüncelerim bir bulmaca gibi, karmaşık ve anlam verilmesi zor parçalardan oluşur. İşte öyle bir anda, kafamda bir yankı hissettirir kendisini sızlata sızlata...

Yüzümden derinleşen çizgilerdeki zamanın debisi yükseldikçe; çoğalan ve çoğaldıkça hükümsüzleşen, acıtan sorular içinde buluyorum kendimi. İğdiş edilmiş bir hikâyede bahsi olmayan bir karakterim. Ama bir soru var aklımda. Yağmur durmadan bizi izliyor ve ben bir bardakta fırtınaya tutuluyorum.

Sessizliğin içinde kaybolan bir gemi gibi,
düşüncelerim okyanusun sonsuzluğunda
savrulur; yeni başlayan bir hikaye misali.

Ve belki de kapatıp gitmişler nicedir hikâyemi. Çırpınıyorum. Yırtıyorum tek tek sayfasını hikâyenin. Deliriyorum, çatlıyorum, acıyorum, korkuyorum. Her yırtıştımda büyüyen, uzayan bir başka hikâyenin sayfa yırtan kötü karakteri oluyorum bir sonraki sayfaya.

Her yük, taşıyanını şekillendirir ve ona bir öykü anlatır. Bu yüzden ve belki de deliriyor olmam, acıyor, çatlıyor ve de korkuyor olmam bir bakıma hayatın ta kendisidir.

Ama...

Aması yok. Bir soru var aklımda
birikmeyen, çoğalmayan ömrüme...

Bir şüphe, bir histeri ya da sanrı ne denirse artık adına... Kafamın duvarlarına çarpan, aklımın oltasında asılı kalan, kaldıkça çoğalan, kaldıkça büyüyen, büyüdükçe dayanılmaz sancılarla beni şizofreniye bağlayan. Bir soru var aklımda.

Ama, aması yok işte; "bir yanlışı gibi duruyorum" bunu biliyorum.

Doğruyla bir derdim olmadı zaten, ufak-
tefek çelme atmalar dışında. Neye biriktiğimi
bilmedim zaten, nereye aktım seneler



boyu? Hayata pandik atan bir falcının yalancısıyım belki... Ruhumu bir sepete koyup soğuk sularına bırakmışlar bir nehrin, hikâye bu ya güllerin bülbülle raks ettiği bir bahçenin sazlıklarına takılmadı sepetim. Sarayın bahçıvanları fark etmedi, akıp gittim yanlarından... rivayet olunur ki kötü

kalpli adamların eline geçmiş ve hiç haber alınmamış.

Durmadım hiçbir yerde.
Duramadım, birikemedim bir yerlere...
Bir sebebim olmadı varlığıma adam akıllı.
Yetmedi aklım bana.
Bir soru var aklımda; Cevapla işi olmayan...


Dünya ile bağınız kopmasın
UYDU - KAMERA
BİLGİSAYAR TAMİR ve SATIŞI
0545 901 47 17 - www.pielektronik48.com



*Yaşam alanınıza hijyen
ve estetik katar...*

**Yağmur
Mermer**

0507 921 02 04

OTUZ
Bar - Bistro - Dart

Kıyflar barlar barlar...

Balıkçı sokağı girdiğinizde görmemeniz mümkün değil



DÜN'DEN BUGÜN'E

Antik Çağ Datça'sında İş Kur- 4 Üzüm Üretimi

Okan ÖZALP arkeologdatca@gmail.com 0543 893 5417

Bugün de zaman otobüse binip antik çağda şarap ve şarap üretimini yerinde görüp birlikte gezelim, ne dersiniz arkadaşlar? Haydi o zaman atlayın zaman otobüsümüze.

Sokrates amca bu iş dalında uzman. Onun yanına uğrayıp şarap çeşitlerini, şarabın kullanım alanlarını ve şarabın onların geleneklerindeki yerini öğrenebiliriz.

"Sokrates amca, işimiz düştükçe senin yanına uğruyoruz affet bizi. Bu dönemlerde popüler olan şaraplar hakkında bilgilendirir misin bizleri. Öncelikle kaç çeşit şarap üretiyorsunuz?"

"Tabii ki de evladım. Bildiğim şarap türlerini size söyleyeyim. Safranlı şarap, ekşi şarap, sek şarap, su katılmış şarap, yıllanmış şarap, ballı şarap, ballı hurma şarabı, lotus (nilüfer şarabı), tatlı kuru üzüm şarabı, beyaz şarap, sarı şarap, sütlü şarap, kokulu şarap, arpa şarabı, pembe şarap ve tatlı şarap. Toplamda 16 adet olan şarap üretimini bu topraklarda yapıyoruz. Ünlü coğrafyacı Strabon'un dediğine göre bizim şarabımız Efesos ve diğer ünlü kentlerin yaptıkları kaliteli şarapların bir alt kalitesindeymiş. Orta kalitenin de bir kalite üstüymüş. Benim görüşüm ise şu: dünyanın en iyi şarapları bizde."

Hiç unutmam safranlı şarabımızı Paris'in kararını anlatan bir tiyatro gösterisinde havaya seyircilerin üzerine fırlatmışlardı. Kleopatra, kendi düşmanlarını zehirlemek için düşmanlarına komplo kurmuştu. Bizim ekşi şarabımızı bu komploda kullandı ama düşmanlarının birçoğunu zehirlerken sadece akıllı olan Sarmentus, Roma'dan kendine özel getirdiği Falernian şarabını içerek bu suikastten kurtulmuştu.

Halkımız şarabı su ile karıştırarak içer ama İskitler gelince şarabı susuz içmeye alıştık. Onlardan önce şarabı, deniz suyu ile karıştırdık. Çok buruk bir tadı varsa, en saf dağ suları ile karıştırıp tatlandırdık. İki ölçü şaraba, dört bardak su eklenirdi. Genellikle oran 1'e 2 idi.

Şaraplarımızı yıllandırırız. Yıllanmış şarap diğer şaraplardan daha lezzetli olur. Tabii ki bu lezzet fiyatına da yansır. Yıllanmış şarabı, zengin insanlar eşine dostuna hediye olarak alırlar. Bir de ballı şarapta hediye olarak alınır, o da yıllanmış şarap gibi pahalıdır. Genellikle krallara satılır. Krallarda zafer kazanmış ordularına, ordunun kente girişinde ballı şarap ikram ederler. Zenginlerin cenaze törenlerine gidenlerine de güzel kokulu çiçekler ile karıştırılarak hazırlanan ballı şarap ve ballı hurma şarapları ikram edilir.

Bir de lotus şarabımız vardır. Ama bunu kendimiz üretmeyiz, Libya topraklarından ithal ederiz. İthal ürün olduğu için değerli ve pahalıdır. Elimde varsa sizlere de bir bardak ikram edebilirim. Libyalılar bir de kuru üzüm şarabı üretirler.

Beyaz şarabı genellikle alt sınıf satın alır. Beyaz şarap döktükleri ekmekleri kızartırlar. Peynir ile birlikte bu ekmekleri azık ederler. Dağa keçi götürmeye gittiklerinde de bu hazırladıklarını çıkınlarına doldururlar. Sarı şarapta alt tabakaya hitap eder. Bu şarabı da sütle karıştırıp içerler. Zenginler fakirlerin aldıkları bu şarapları baharatlar ile karıştırarak evlerine gelen misafirlerinin ayaklarını yıkamaları için hizmetçileriyle hazırlatırlar.

Arpa şarabının fiyatı uygundur ve bol bulunur. Biz bu şaraba Bautos deriz, alt ve orta tabakaya hitap eder. Pembe şarabımız da genellikle şarap tanrısı Dionysos adına yapılan şenliklerde kadınlar tarafından sevilerek tüketilir. Kadınların içki ve şarap tüketmeleri Dionysos bayramları harici yasaktır. Bir de kadınlar tatlı şarap severler; bu şarapların olduğu testilerin ağzlarını açtığımızda odanın içine menekşe, gül ve sümbül kokusu dolar. Şaraplarımızı tatlandırmak için, içine keçi sütü peyniri, soğan ve arpa rendeleriz.

Şimdiye kadar sizlere şarap çeşitlerini anlattım. Bir de şarabın geleneklerimizdeki yerine değinmek isterim. Denizcilerimiz, hırçın havalarda denize şarap dökerler. Çünkü dökülen şarabı içen deniz tanrısı Poseidon sakinleşsin sınırları yatışsın ki, denizlerini durulsun. Ayrıca deniz kazasında boğulup cesedine ulaşamamış, kahraman denizcilerin ruhları adına, denize ve nehirlere saf şarap dökülür. Denizciler birbirlerini ve sevdiklerini



onurlandırmak, birbirleri için duacı olduklarını göstermek adına da, yine denize şarap dökerler.

Her evin mutfağının içerisinde bir ocak vardır. Hanımlarımız burada bizlere güzel yemek pişirirler. Biz bu güzel yemeklerimize başlamadan önce tanrılarımıza dua eder ve dua bitiminde ocaklarımızın içine şarap dökeriz ki evimize bereket gelsin.

Ölümlerimizi defnederken ölünün yanına ballı şaraba batırılmış arpa kekleri ile incir, peynir, üzüm, keçiyoynuzu, nar, badem koyma adetimiz vardır. 'Ölü yemeği' deriz bu adetimizin ismine. Sevdiklerimizin mezar ziyaretlerinde yanımızda getirdiğimiz çiçekleri, bal, süt ve şarap ile birlikte mezarının üzerine bırakırız. Kurban edeceğimiz hayvanların alınlarından aşağıya şarap döktükten sonra kurban ederiz ki kurbanımız tanrılar tarafından kabul olunsun.

Birbirimize karşı yemin ederken veya mahkeme önünde yemin ederken, yemin edecek olan kişiler, şarap dolu kaseinin içine kendi kanlarını şarap içinde karıştırarak karşılıklı içirirler. Bunu yapmazlar ise yeminlerini kabul olmaz. Bu geleneği de İskitler'den almış olduğumuzu düşünüyorum.

Duvar aralarına gizlenen yılanları yakalamak için, bu deliklerin altına kaselere konmuş şarap konur. Bunu içip sarhoş olan yılanları yakalarız. Sadece yılanlar mı karga, köpek, fil, maymunları da aynı taktik ile yakalarız.

Sığırlarımız kilolansın diye şarap presinden çıkan posaları yediririz. Burnu akan, nezle olan hayvanlarımızın burunlarını şarap ile yıkayarak iyileştiririz. Hayvan ateşi ise ateşi düşürmek için yağ ve ılık şarap ile hayvanı ıslatıp bedenini ovarız. Uyuz olan hayvanlarımızı bol miktarda ekşi şarap ile yıkayarak iyileştiririz. Vücutlarında oluşan ciddi yaralanmaları da zeytin yağı ve şarap karışımından hazırlanmış malzeme ile pansuman ederiz ki yara çabucak kapansın ve mikrop kapmasın. Veba salgınlarında sokaklarımızı şaraplar ile yıkayarak dezenfekte etmeye çalışırız.

"Sokrates amcam, bugün senden çok şey öğrendik. Şarabı hayatımızın her noktasında kullanmanız bizleri şaşırttı. Tarlalarımızı üzümler ile dolsun, bereketiniz bol olsun deyip müsaadeni isteyelim yolumuz uzun. Bir şekilde yine sana uğrarız, sevgi ve sağlıkla kal amcam."

Kaynakça:
Apeleius, Golden Ass (Metamorphoses) 6.16., 10.34.,
Plutarch Life Of Antony, 59.1., Herodotos, Histories, 4.70., 4.177., 6.84.,

BARO
YAPI İNŞAAT

Lüks Akıllı Villalar
Antalya Kepez'deki bu eşsiz projeden avantajlı fiyatlarla ev sahibi olmak için geç kalmayın!

Yasin BASUT
0546 476 23 04

DELFIN
SİGORTA

Ruhsatını ÇEK GÖNDER
TEKLİFİN cebine gelsin!

AKSİGORTA	Allianz	ANKARA SİGORTA	ANA SİGORTA	ATLAS MUTUEL
AXA SİGORTA	AXA HAYAT EMERLİLİK	COOPUS	DOĞA SİGORTA	HİS FİNANSMAN
HDI SİGORTA	hepiyi	KORU SİGORTA	MARSHALLER SİGORTA	MARFİE
NEOVA SİGORTA	orient	QUICK	SAĞLIK SİGORTA	Şeker SİGORTA
TURKİYE SİGORTA	TURKİYE SİGORTA	UNITCO		

Doğancan Kocaoğlu
0532 066 78 38