

DNG DENCE 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: 52 FİYAT: 1,00 01.06.2024

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

Çocuklarda Boy Uzatan 7 Besin
 Dyt. Çanan KAPLAN
 Yazısı Sayfa 5'te

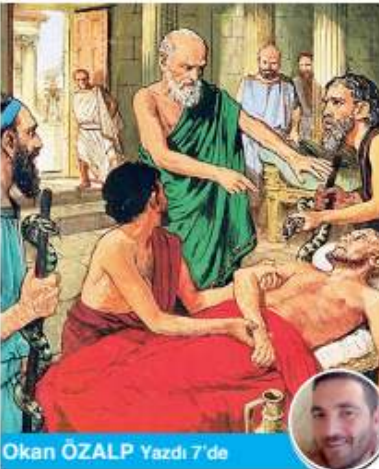
Ekonomi ve Ahlak



Abdal GÜNDEM Yazdı Sayfa 3'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

Antik Çağ Datça'sında İş Kur- Doktorluk



Okan ÖZALP Yazdı 7'de

İltica Sorunu ve Şeriat



Ayhan VAROL Yazdı 2'de

Hayatın Kavşağı: Kendi Yolumuzu Seçmek"

İdris KENÇ Yazdı 4'te

İÇİNDEKİLER



Özgür BASUT 2'de



Gülsüme OĞUZ 4'te

SİMPO YAPI AŞ
 ezber bozan projelerimizle
Datça'dayız!
YAKINDA



TERSPENCERE

İltica Sorunu ve Şeriat

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

Göçmen, sığınmacı, mülteci tanımı BM sözleşmesinde şu şekilde tanınır. “ırkı, dini, milliyeti, belirli bir sosyal gruba mensubiyeti veya siyasi düşünceleri nedeniyle zulüm göreceği konusunda haklı bir korku taşıyan, bu yüzden ülkesinden ayrılan ve korkusu nedeniyle geri dönemeyen veya dönmek istemeyen kişidir.”

Genel olarak içerdiği çerçeveden bakıldığında yerinde bir saptama. İstatistiklere, dünyadaki iltica, mülteci hareketliliğine baktığımızda ilginç bir durumla karşılaşırız. Dünyada iltica ve mülteci hareketliliğinin yaşandığı ilk 4 ülkenin 3’ü Müslüman ülke. Suriye, Afganistan ve Türkiye. Bunun dışında dünyada iltica ve sığınmacı göçünün en çok yaşandığı ülkelerin başında Müslüman ülkeler gelmekte. Ancak bu saptamanın ilginç olan yanı ise, İslam ülkeleri ve orada yaşayanların, Müslüman olmayan ülkelere doğru akın etmesi. Eleştirdikleri hatta hakaret ettikleri bu ülkelere iltica etmelerinin mantıklı bir izahı yok gibi. Hangi açıdan bakılırsa bakılsın kayda değer geçerli bir neden oluşturulamıyor. Her şeyden önce “Taarrub” diye bir olgu var. Nedir Taarrub? Bu kavram İslam tarihi bağlamında, Müslüman olmayan toplum içerisinde yaşayan Müslümanların, yerel kültüre aşırı düzeyde adaptasyon sağlamaları sonucu dini kimliklerini kaybedebilecekleri durumunu tanımlamak için kullanılıyor. Köken olarak “Araplaşma” veya “Arap kılığına bürünme” anlamını taşıyor. Özellikle hicretten sonra, Müslümanların küfür vatanına dönmeleri, orada yaşamaları caiz değildir. Çünkü bu, “o vatanda yaşayan Müslümanların imanını zayıflatabilir, aynı zamanda günaha girmesine yol açabilir” düşüncesini yaratıyor. İslam âlimlerinin çoğu bu sözctüğü “dinde eksikliğe sebep olan bir ülkede ikamet etmek” olarak yorumluyorlar.

Şeriatla yönetilen ülkelere canını kurtarmak ya da oradaki zulümden kaçıp, Müslüman olmayan ülkelere sığınan, göç edenlerin sığındıkları ülkelere “şeriat istiyoruz, hilafet istiyoruz” diye gösteri yapmaları ne ilginçtir. Kendi ülkelerindeki yaşamdan, yönetimden memnun olmayıp başka ülkeleri

(Müslüman olmayan ülkeler) tercih eden insanların gittikleri ülkede, kaçtıkları rejimin yönetim şeklini istemeleri tuhaf değil midir? Burada din hanesi Hristiyan olan ülkelere göç eden Müslümanları mı, İslam ülkelerinde Müslümanların o ülkeyi terk etmesine yol açan yönetim biçimini mi sorgulamak gerek? Öncelikle, yönetim biçiminin uyguladığı politika göçlere neden oluyorsa 1. Dereceden sorumludur. Bu nedenle ülkesinden kaçıp Avrupa’ya sığınmak evrensel bakımdan bir insanlık hakkıdır. Ancak kendi ülkesinden, uygulanan politikalar ve yönetim şekli nedeniyle kaçıp gittikleri ülkede “şeriat” yani kendi ülkesinden kaçmasına yol açan yönetim şeklini istemeleri anlaşılabilir bir durum değil. Star yazarlarından Lütfü Oflaz’ın bir yazısına denk geldim. Üzerinde düşünmeye değer bir yazı.

“Kurtuluşu Hristiyan ülkede gören Müslüman!”

Müslümanlar ülkelerinden kaçıp Hristiyan ülkelere sığınmak isterlerken Akdeniz’in sularında boğuluyor! Müslümanlar Hristiyan ülkelere sığınmak için Afrika’nın çöllerini geçmek isterlerken susuzluktan kırılıp ölüyor. Müslüman mültecilerin kimilerinin ölümü sudan, kimilerinin ölümü de susuzluktan oluyor!

Peki niye Müslümanlar kendi ülkelerinden kaçıp Hristiyan ülkelere sığınmak istiyor? Bu uğurda niçin çocuk, aç susuz denizleri, çöller, dağları aşmayı göze alıyor? Bu uğurda neden mayın tarlalarından geçmeyi göze alıyor? Boğulacaklarını bile bile, kırık dökük teknelerle Akdeniz’i geçip Hristiyan ülkelere gidebilmek için niçin ölümü göze alıyor?

Hristiyan ülkelere olup da Müslüman ülkelere olmayan ne var? Müslüman ülkelere olup da Hristiyan ülkelere olmayan ne var?”

Hem tasvip etmediğin, onaylamadığın yönetim biçimini eleştirerek “gavur memleketi, kafir ülkesi” dediğin demokrasiden sınırsızca faydalandığın ülkeye göç edeceksin... hem de gittiğin ülkede bu kez yeniden kaçtığın rejimin yönetim biçimini, şeriatın, hilafetin gelmesini isteyeceksin! Sorarlar adama peki üstadım;

“Bu ne perhiz bu ne lahana turşusu”.

ozgurbasut@gmail.com

Özgür BASUT



“Acımasızlık Arenası”

Sıradan bir günde koltukta uzanmış keyif yaparken, düşünce bulutlarınız arasında uçan bir soru belirir aniden: “İlişkilerde kim daha acımasızdır, kadınlar mı yoksa erkekler mi?” Bu soru, yıllardır içsel ya da sesli sorulan bir sorudur. Ancak, bu muğlak sorunun cevabı gerçekten de evet ya da hayır denecek kadar basit değildir bence.

Öncelikle, bildiğim kadarıyla bilimsel olarak bu iddiayı destekleyen hiçbir kanıt yok. Cinsiyetin, bir kişinin acımasızlık seviyesini belirleyen tek faktör olduğunu iddia etmek, oldukça dar bir bakış açısı olur. Ancak, sanatsal bir bakış açısıyla konuya yaklaşacak olursak, bu soruyu bir sahne gibi düşünelim ve adına da Acımasızlık Arenası diyelim!

Kadınlar ve erkekler, bu arenada kollarını sıvayıp acımasızlık tacını kazanmak için rekabet ediyorlar. İlk olarak, kadınlar sahneye çıkar. Zarifçe, ama kararlı bir şekilde, ilişki dünyasının labirentlerinde ustalıkla gezinirler. Özel bir dokunuşla, duygusal zekalarını kullanarak erkeklerin zayıf noktalarını tespit ederler. Bir bakış, bir gülümseme ve erkekler diz çöker! Ancak, bu sadece başlangıç...

Erkekler, sahneye girdiklerinde biraz daha doğal bir tavırla benimsenirler. Cesurca ilerlerler, ama bazen kendi tuzağına düşerler. Aceleci hamleleriyle kadınların duygusal labirentlerinde kaybolabilirler. Ancak, pes etmek yok! Acımasızlık Arenası’nda pes etmek olmaz!

Bilimsel olarak, erkeklerin fiziksel açıdan daha agresif olma eğiliminde olduğunu gösteren araştırmalar olsa da ilişkilerdeki acımasızlığın daha çok duygusal ve psikolojik boyutlarda yaşandığını unutmamak gerek. Kadınlar, incelikli taktikleriyle, erkeklerin kalplerini ve egolarını etkili bir şekilde hedef alabilirler.

Ancak, bu arenada kimin kazandığını belirlemek zordur. Her bir cinsiyetin farklı güçleri ve zayıf noktaları vardır ve asıl önemli olan, bu güçleri nasıl kullandıklarıdır. Bir ilişkide acımasızlık, aslında zayıf karakterin bir işareti olabilir. Empati, saygı ve dürüstlük, ilişkilerin temel taşlarıdır ve bu değerlerin her iki cinsiyet tarafından da benimsenmesi önemlidir.

Sonuç olarak, Acımasızlık Arenası’nda kadınlar mı yoksa erkekler mi daha üstün, belirsiz bir sorudur. İlişkilerdeki acımasızlık bazen bir çeşit dans gibidir. Her iki taraf da kendi beklentilerine göre dans eder; bazen bir adım geri çekilir, bazen ileriye atılır. Bu dans, zaman zaman komik, zaman zaman trajik olabilir. İlişkilerde acımasızlık, bazen kırık bir kalbin yerine yepyeni bir başlangıcın kapısını açabilir. Şairin dediği gibi, “Aşk ve acımasızlık, aynı mücevherin iki farklı yüzü gibidir.”

Her iki cinsiyetin de ilişkilerde farklı stratejileri vardır ve yukarıda ifade etmeye çalıştığım gibi kimin daha acımasız olduğuna dair kesin bir cevap vermek imkansızdır. Belki de asıl önemli olan, ilişkilerdeki acımasızlığın yerine, sevgi ve anlayışın hakim olmasıdır. Sonuçta, ilişkilerdeki en büyük zafer, birlikte kazanılan bir zafer olsa gerek.

Ve belki de bu arenada gerçekten de kazanan, sevgi dolu bir ilişkide mutlu bir şekilde birlikte dans edenlerdir. Kimin daha acımasız olduğu önemli değil, önemli olan, birbirlerine karşı olan sevgi ve saygılarını her zaman korumalarıdır. Sonuçta, Acımasızlık Arenası’nda kazanan her zaman aşk olduğunda hayat anlamını bulmuş olur!

Ekonomi ve Ahlak



Ekonomik krizler genellikle finansal politikaların, piyasa düzenlemelerinin ve hükümet müdahalelerinin yardımıyla zamanla çözülebilir. Mali disiplinin sağlanması, yatırımın teşvik edilmesi ve iş gücünün eğitimi gibi önlemler, ekonomik istikrarın yeniden tesis edilmesine yardımcı olur. Tarihte, birçok ülke ciddi ekonomik krizlerin üstesinden gelerek yeniden büyüme ve refah dönemlerine girmiştir. Ancak ahlaki çürümenin etkileri, ekonomik krizlerden çok daha uzun sürede ve zorlu bir süreçle giderilebilir. Ahlaki değerlerin yeniden inşası, sadece yasa ve düzenlemelerle sağlanamaz.

Abdal GÜNDEM

Modern dünyada ekonomik sıkıntılar, çeşitli sosyal, politik ve çevresel faktörlerin etkisiyle sıkça yaşanan krizlerdir. Dünya genelinde ekonomik adaletsizlik ve gelir dengesizliği, toplumların karşılaştığı temel sorunlardan biri olarak öne çıkmaktadır. Bu durum, ekonomik büyüme ve refah artışının sadece belirli bir kesime odaklandığı ve diğer kesimleri dışarıda bıraktığı bir yapıyı işaret etmektedir. Ekonomik durgunluklar, işsizlik oranlarının artması ve gelir dağılımındaki eşitsizlikler gibi durumlar, toplumlar üzerinde ciddi etkiler yaratır. Ve toplumsal ahlak erozyonu da bu aşamada başlar ve yayılır. Asıl tehlike de budur. Zira tarih bize, ekonomik krizlerin, alınan doğru tedbirlerle zaman içerisinde aşılabileceğini göstermiştir. Öte yandan, ahlaki çürüme olarak tanımlanan değer yargılarındaki erozyon, etik normların zayıflaması ve toplumsal güvenin azalması gibi süreçler, çok daha derin ve kalıcı etkiler bırakabilir. Ekonomik ve ahlaki yapıların birbirleriyle olan ilişkisi, ahlaki çürümenin ekonomik krizlerden daha kalıcı ve derin izler bırakmasının nedenleri, üzerinde düşünülmesi gereken ve geleceği çok derinden etkileyen, toplumsal bazda ciddi bir sorundur.

Ekonomi ve ahlak arasındaki ilişki, insan davranışlarının temeline doludur. Ekonomik aktiviteler, insanların kaynakları nasıl dağıttığını ve bu kaynakları kullanırken hangi etik normlara bağlı kaldığını kapsar. Ahlaki değerler, ekonomik kararların alınmasında ve uygulanmasında önemli bir rol oynar.

Örneğin, dürüstlük, adalet, sorumluluk gibi etik değerler, ticaretin ve finansal sistemlerin düzgün işlemesi için hayati öneme sahiptir. Toplumda bu değerlerin erozyona uğraması, ekonomik faaliyetlerin güvenilirliğini ve sürdürülebilirliğini tehlikeye atar.

Ahlaki çürüme, bireylerin ve kurumların etik standartlardan uzaklaşması gelenekselleştirir, daha da kötüsü normalleştirir. Bu durum, yolsuzluk, hırsızlık, sahtekarlık gibi davranışların artmasına yol açar. Yolsuzluk, ekonomik büyümeyi yavaşlatan ve gelir dağılımını bozan en önemli faktörlerden biridir. Yolsuzluk nedeniyle kaynaklar verimli kullanılmaz, kamu hizmetleri aksar ve toplumda genel bir güvensizlik ortamı oluşur. Bu da uzun vadede ekonomik istikrarı tehdit eder.

Diğer yandan, ahlaki değerlerin zayıflaması, iş yerlerinde adaletin ve eşitliğin sağlanamaması, iş etiğinin ihlali gibi sorunları beraberinde getirir. Bu durum, çalışan motivasyonunu düşürür, verimliliği azaltır ve şirketlerin rekabet gücünü zayıflatır. Uzun vadede, bu etkiler ekonomik performansı olumsuz yönde etkiler ve toplumsal refah seviyesini düşürür.

Ekonomik krizler genellikle finansal politikaların, piyasa düzenlemelerinin ve hükümet müdahalelerinin yardımıyla zamanla çözülebilir. Mali disiplinin sağlanması, yatırımın teşvik edilmesi ve iş gücünün eğitimi gibi önlemler, ekonomik istikrarın yeniden

tesis edilmesine yardımcı olur. Tarihte, birçok ülke ciddi ekonomik krizlerin üstesinden gelerek yeniden büyüme ve refah dönemlerine girmiştir.

Ancak ahlaki çürümenin etkileri, ekonomik krizlerden çok daha uzun sürede ve zorlu bir süreçle giderilebilir. Ahlaki değerlerin yeniden inşası, sadece yasa ve düzenlemelerle sağlanamaz. Toplumun genel bir bilinçlenme sürecinden geçmesi, eğitim sistemlerinin etik değerleri ön plana çıkarması ve bireysel sorumluluk bilincinin gelişmesi gereklidir. Ve bence bu süreç, bir nesilden diğerine aktarılacak kadar uzun ve karmaşıktır.

Ekonomi ve ahlak arasındaki ilişki, toplumsal yapıların temel taşlarını oluşturur. Ekonomik sıkıntılar, doğru politikalar ve stratejilerle aşılabılırken, yukarıda da değindiğim gibi ahlaki çürümenin etkileri çok daha kalıcı ve derin olur. Toplumların sürdürülebilir bir şekilde gelişmesi için, ekonomik büyüme ile birlikte ahlaki değerlerin korunması ve güçlendirilmesi gerekmektedir. Ahlaki çürümenin önüne geçmek, sadece ekonomik istikrar için değil, aynı zamanda toplumsal huzur ve güven için de elzemdir. Bu nedenle, ekonomi politikalarının yanı sıra, etik değerlerin de toplumun her kesiminde benimsenmesi ve yaşatılması büyük önem taşır.

Ve bu perspektiften baktığımızda ahlaki erozyon açısından, ülkemizdeki durum hiç de iç açıcı değil..



idriskenc@gmail.com

İdris KENÇ

Hayatın Kavşağı: Kendi Yolumuzu Seçmek”

İnsanoğlunun yüzyıllardır üzerinde düşündüğü temel sorulardan biri, yaşamın doğuştan bir anlamının olup olmadığı, yoksa kendi anlamımızı mı yarattığımızdır. Ayrıca bazı bireyler yaşamın önceden belirlenmiş bir amacı olduğunu iddia ederken, bazıları da kişinin kendi anlamını bulmasının kişisel bir çaba olduğunu savunmaktadır.

Çoğu dini ve felsefi gelenek, yaşamın içkin bir anlamı olduğunu savunur. Çeşitli dini inançlar, her insanın takip etmesi gereken ilahi bir plan olduğunu savunurken, diğerleri kaderin önceden belirlenmiş ve değişmez olduğunu ileri sürer. Bazı felsefi akımlarda yaşamın, mutluluğa ulaşmak ya da görevimizi yerine getirmek gibi nesnel bir amacı olduğunu belirtmektedir.

Bunun tersine, bazı kişiler yaşamın doğuştan gelen bir amacı olmadığını ve bireylerin kendi anlam duygusunu yaratması gerektiği perspektifine sahiptir. Yaşamın önemini öznel olduğunu ve bireyler arasında değiştiğini unutmamak önemlidir. Bazı varoluşçu gelenekteki filozoflar, yaşamın özünde bir anlam taşımadığını ve bunun yerine bireylerin eylemleri ve seçimleri yoluyla kendi amaç duygusunu yaratmaları gerektiğini öne sürerler.

Her iki argümanın da haklı yönleri olsa da ikisi arasında bir orta yol bulmak mümkündür. Hayatın doğası gereği bir amacı veya kaderi olabileceği doğrudur ancak bu, bireylerin bu çerçevede kendi anlamlarını yaratamayacakları anlamına gelmez. Benzer şekilde, her insanın kendi öznel amacı olsa da sevgi, şefkat ve kişisel gelişim gibi hepimizin uğruna çabalayabileceği belirli evrensel değerler veya hedefler olabilir.

Sonuçta, yaşamın doğuştan gelen bir anlamı olup olmadığı ya da kendi amacımızı kendimiz mi yarattığımız sorusu sonuçta her bireyin kararına bağlıdır. Bazıları önceden belirlenmiş bir kader fikrinde rahatlık bulabilirken, diğerleri kendi amaçlarını yaratma özgürlüğünde anlam bulabilirler. Kişinin inançları ne olursa olsun, yaşamın anlamının sabit bir kavram olmadığını, daha çok kendini keşfetme ve kişisel gelişim yolculuğu olduğunu hatırlamak önemlidir.

Evlenince Neden Değişiyoruz?

Gülsüme OĞUZ

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



Evliliğin öz tanımı geleceğe dair ortak bir hayal kurmaktır. Gelecek hayalimizde sevdiğimiz insanın olması, hiçbir zaman yalnız kalmayacak olmayı bilmek son derece güven verici bir histir. Evliliğin en kıymetli psikolojik yanı budur, bana göre. Diğer yandan gelecek hayalimizin ortak olması yani geleceğimize bir ortağın katılması işleri çabucak karmaşıktır. Bu nedenle herkes kendi hayalini korumak için eşiyle iyi geçinememek pahasına mücadele verir.

Amerikalı psikolog Gay Hendrix, eşler arasında rekabet oluşmasının evliliği karmaşık ve zor hale getiren yegane tuzak olduğunu savunur. Bizim kültürümüz açısından bakacak olursak rekabetten ziyade iktidar mücadelesini görürüz. Erkek, erkekliğine zeval gelmesinden korkar. Kadın ise ev işleri içinde silinip gitmekten endişe eder. Yeni evli çiftler toplumsal cinsiyet rolleri açısından yaşam savaşı verirler. Ancak bu savaş toplumdan ve tabii kendi anne-babalarından aldıkları hazır araçlarla verilir. Nedense hiçbir kari ve koca bunu kabul etmez! Herkes kendi biricik hayalini ve kendine has evliliği kurmaya çalıştığını savunur. Oysa iş zannedildiği kadar basit ve kolay değildir.

Nasıl konuşulacağını, yürüneceğini, yemek yeneceğini yani kısacası nasıl yaşanacağını farketmeden öğrendik. Nasıl bir evlilik kuracağımızı öğrenmediğimizi nasıl savunabiliriz ki... Hayati olan şey bildiklerini sorgulamak, öğrenecek çok şeyi olduğunu bilmek, merak etmek ve yeni keşiflere açık olmaktır. Bilinçli yönü ağır olan ve ortak bir gelecek hayaline ve günlük yaşama adapte olabilenler çiftlerin evlilikleri kapcanlı bir şekilde hayatta kalır.

Her birimiz şu ya da bu yönüyle anne-babalarımızın düştüğü hataları tekrar etmeyeceğimizi bilinçli bir şekilde düşünür ve söyleriz. Her yerde olduğu gibi evlilikte de ayağımıza takılan tuzaklar farketmeden öğrendiklerimiz, bilinçdışına ittiklerimiz... Bilinçdışı olan yani açık bir şekilde farkında olmadıklarımız evlilik sahnesine çıkar. Peki bu sahneye çıkan oyunun 2 yazarı mı vardır? Yani evli çiftlerin ortak piyesi midir? Ne yazık ki hayır! Genellikle eşlerden birinin kendi köken ailesindeki çözilemeyen bir sorun ya da sorunlar silsilesi kendi evliliğinde, eşiyle tekrar canlandırılmaya çalışılır. Buradaki bilinçdışı amaç eşinin hayatını zehretmek değildir elbette. Amaç, anne-babanın üstesinden gelemediği sorunu alt etmektir. Ve tam da bu noktada "ben gerçekten bu adamla/bu kadınla mı evlendim?!" diyecek kadar yabancılaşmış bulursunuz kendinizi. Kendini tekrar eden döngülerde her zaman bu amaç vardır. Ancak bir şeyin döngü haline gelmiş olmasının kendisi problemidir. Döngü haline geleni derhal terketmelidir, tıpkı eskimiş ve dar gelen bir deri gibi...

Kendi babasının çok ezik olduğunu düşünen adamlar baskın olmaya çabalar. Annesi, babasını gerçekten ezmiş olan kadınlar kocalarından kendini ezdirmemelerini beklerken onlara eziyet eder. Babaları çocuklarına karşı ilgisiz kalmış adamlar, çocuklarına o ya da bu şekilde aşırı müdahale ederek babalığını hissettirmeye çabalar. Bunun örnekleri o kadar çoktur ki... Lev Tolstoy'nin dediği gibi: "Tüm mutlu aileler birbirine benzer. Mutsuz ailelerin kendine has mutsuzluk biçimleri vardır."



Yatlimanı'nın İncileri

Mavi Ay Restaurant

&

Rakım 45+3 Tekel Büfe



Yatlimanı'nın eşsiz manzarasından et, balık ve mezenin en lezzetlilerine doyacağınız restaurantımız ve yedi yirmi dört kapıları sizlere açık olan tek el büfemizle hizmetinizdeyiz.

Tekne ve Yatlara Servisimiz Vardır!

Atatürk Caddesi Yatlimanı Sokak No: 2/BC

Instagram: maviaydatca_

Telefon: 0543 609 76 65



Çocuklarda Boy Uzatan 7 Besin

Dyt. Canan Kaplan ERMiŞ



Tüm anne babaların çocukları için belki de en çok önemsendiği konular arasında ilk 5 e girer bu konu. Hadi gelin detaylıca bir bakalım.

Ergenlik insan hayatında boy artışının en fazla olduğu ikinci dönemdir. Yeni doğan bebeklerin ortalama boyu 50 cm'dir. Bir yaşında boy yaklaşık 74 cm ile hızlı uzama gösterir. 1-2 yaş süt çocuğu ortalama 12 cm uzar. Daha sonra boy uzaması ergenliğe kadar ortalama 5-6 cm olarak devam eder. Ergenlikte kızlar 20-25, erkekler ise 25-30 cm uzar; bazı erkek çocuklarda boy uzaması 30 cm'i aşabilir.

Boy uzamasına etki eden etmenler arasında başta genetik alt yapı gelir, sonrasında hormonların (büyüme hormonu, tiroit hormonları, seks hormonları vs) etkisi oldukça etki gösterir, tabi cinsiyet, kullanılan ilaçlar, kronik hastalıklar, psikolojik durum, uyku düzeni, spor düzeyi ve beslenme de boy uzamasına etki eden etmenlerdendir. Biz bu yazımızda beslenmenin boy üzerindeki etkisine daha çok değineceğiz.

Buyursunlar çocuklarda boy uzatan 7 besini:

1. Süt ve süt ürünleri. İçindeki kalsiyum kemik gelişimindeki en önemli minerallerden bu nedenle çocukların günlük 2-3 porsiyon süt ürünlerini tüketmeleri önerilir.

2. Yumurta. En kaliteli protein olan ve içindeki D ve B12 vitamini, kalsiyum, omega3 den dolayı günlük 1-2 yumurta tüketimi önerilmektedir.

3. Balık. Protein olması ve içinde yüksek oranda D vitamini olmasından dolayı haftada 3 kez önerilmektedir.

4. Kırmızı et. İçindeki protein, B12 ve demirden dolayı büyüme gelişmeden en önemli etmenlerdendir. Haftada 2 defa menülerde yer verilmelidir.

5. Taze meyve ve sebzeler. Gelişim dönemindeki bir çocuğun günlük yeterli vitamin, mineral ve lif alınması için eksik edemeyeceği grup olur taze meyve ve sebzeler. Günlük 5-9 porsiyon arasında tüketilmelidir. Tabi porsiyon derken biz diyetisyenlere göre olan porsiyon ölçüsünden bahsediyorum.

6. Yağlı tohumlar. Büyüme hormonun uyarılmasında ve mineral desteğinde önemli olduklarından günlük beslenmede mutlaka bulunmalıdırlar.

7. Filizlendirilmiş tohumlar ve baklagiller. Bitkisel protein olan bu grup hem protein açığını kapatmada hem de mineral desteği ile bu dönemde kesinlikle tüketilmesi gereken gruptadır.

Evet bu bilgiler ışığında çocuğumuzu beslemeli ve ona destek olmalıyız. Yalnız dikkatinizi çekmek istediğim bir şey var. O da fark ettiyseniz bu konuyu yazarken aslında size sağlıklı, yeterli ve dengeli beslenin besleyin demiş oluyoruz. Bu kaide aslında hiç şaşmaz. İster boy uzatma olsun, ister kilo verme olsun, ister hastalıklarla mücadele olsun. Büyük küçük genç yaşlı herkesin birinci önceliği bu olmalı. Bunu yaparken istenilen sonuç zaten kendiliğinden geliyor. Bu konuda sağlık ile ilgili okumalarımızı arttırabilir, bir diyetisyenden beslenme danışmanlığı alabilirsiniz. Sağlıklı ve fit günler dilerim.

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

BAROFIX ACETIC SILICON SEALANT WHITE-BEIGE ANTI-BACTERIAL

Düşüncelerden süzülenler



"Aşırı ahlakçılık her zaman ciddi bir ahlaksızlığı barındırır."



Sigmund Freud



"İnsana akıl, Onu rahatsız eden şeylerden kurtulması için verilmiştir."

Tolstoy (Anna Karenina)

"Tolere edilen şey kötülük olduğunda hoşgörü bir suçtur."



Thomas Mann



"Bir hamaböceği öldürürsen kahraman, bir kelebeği öldürürsen şeytansın. Ahlakın estetik standartları vardır."

Friedrich Nietzsche

"Doğruyu gördüğü halde düşüncelerini değiştirmeyenler, cahillikleriyle mutluymuş gibi yaşarlar."



Albert Einstein



"İnsana göre davranma, insan gibi davran."

Eddi Anter

Bunları biliyor muydunuz?



Esneyme eylemi aslında insanların daha fazla oksijen alabilmesi ve vücuttaki fazla karbondioksitin dışarı atılması için gerçekleştirilir.



Karıncalar mecbur kaldıklarında 2 hafta boyunca suyun altında hayatını sürdürebilir.

Kereviz yerken harcanan kalori, kerevizin barındırdığı kalori miktarından daha fazladır. Bu yüzden zayıflamak isteyenlere önerilir. :)



Dünyanın en hızlı kuşu 3 saniyede 128 km. hıza ulaşabilen boğazlı kırlangıçtır.



BULUN ve OKUYUN!



Dostoyevski; "Her insan herkes karşısında her şeyden sorumludur" der. Bu söz, gün geçtikçe doğruluk kazanıyor. Halklar Topluluğu insan topluluğuna biraz daha katıldıkça, her insan millet topluluğunda biraz daha kaynaştıkça, her birimiz gittikçe daha geniş ölçüde sorumlu oluyoruz. Nazi rejimine karşı çıkmamış her Almanı bu rejimden sorumlu saydık. İster bizde ister başka bir ülkelerde olsun, ırksal ya da ekonomik bir baskı oldu mu, bunu açığa vurmayanların her birini sorumlu tutuyoruz. Halklar arasında gidip gelme ve haberleşmelerin bu kadar kolay olduğu bir çağda, dünyanın herhangi bir yerinde bir haksızlık işlenmişse, hepimiz bu haksızlığın sorumluluğunu taşımaya başlarız.

"Yeryüzünü'nün Lanetlileri kitabına yazdığı önsöz de;

"Köylü eline tüfek aldığı anda eski mitler sönükleşir ve yasaklar birer birer unutulur. Asi'nin silahı insanlığının kanıtıdır" der Sartre.

"Bu, Afrikalı Zenci'nin yazdığı bir Kitap değil, imal ettiği bir Bomba'dır. Ben bu Bomba'yı Sermaye Orosupları'nın Burjuva Yuva'sı olan Paris'te, Bugünkü Çağdaş Medeniyet'in Kin ve Çirkef dolu bu Başkenti'nde, Batı Düzeni'ne karşı Afrika'nın bu Kin Bombası'nı patlatmak istiyorum. Çünkü Batı'nın Çürümüş olan İnsan'ı ve kokuşmuş Düzen'i temizlenmek için bu Bomba'ya Muhtaç'tır."



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



DÜN'DEN BUGÜN'E

Antik Çağ Datça'sında İş Kur- 6 Doktorluk

Okan ÖZALP arkeologdatca@gmail.com 0543 893 5417

Bugün, zaman
otobüsümüzle iki bin yıl
öncesi Knidos Asklepios

Tapınağı'na bir gezinti yapalım.(Asklepios: antik yunan sağlık tanrısının ismidir.) Tıp okulları, genellikle tapınakların yanında yer alır. Tıp okuluna da uğrayıp dönem doktorlarının ne işler yaptıklarına bakalım. Aramızda doktor olmak isteyenler vardır elbette.

Şözü rehberimiz Gül Hanım'a bırakıyorum. Size konu hakkında detaylı bilgiler sunacaktır.

-Merhaba arkadaşlar, seyahatimizden önce sizlere antik dönem tıbbı ile ilgili bilgiler anlatayım ki oraya gittiğimiz zaman konuya yabancı kalmayalım.

-Gül Hanım: Tıp, ilkel insanlar döneminde büyü, sihir, deneyim ve gözleme dayalı başladı. İkel insanlar, etine saplanan şeyleri, kötü olduğunu düşündüğü kabarcıkları(ırları) ateş ile yakmasını, incinen kırılan kemikleri çamur ile sarmasını, iltihapları çakmak taşı ile açarak iltihap boşaltmasını biliyorlardı. Tıp, daha çok dinsel amaçlı kullanıldı. Hastalıklar, insanın işlediği günahlara karşı, tanrılar tarafından verilen ceza olarak değerlendirildi. Doktorlar genellikle din adamlarıydı. Doktor olmak yüksek statü belirtisiydi. Mesleğin bu güzelliklerinin yanında zorlukları da vardı. Kanunlar çerçevesinde doktorluk ve cerrahlık kuralları çok katı, keskindi. Örneğin; doktorlar ve cerrahlar hata yaptıklarında çok ağır cezalara çarptırılmaktaydılar. Bundan dolayıdır ki doktorlar, gelen hastaların iyileşme şansının başarı yüzdesini hesaplayarak iyileşme şansı yüksek olan hastaları kabul ederler; durumu umutsuz olanları kaderine terk ederlerdi. Çünkü iyileşmeyecek bir vakayı kabul etmek demek cezalandırılmak demektir.

Kesme şeklinde ameliyat işlerini yapanlara cerrah denir. Cerrah kelimesi yunanca kökenlidir. Yunanca Chorios(el) ve ourgos(iş) kelimelerinden türemiştir. "Elişi" anlamına gelir.

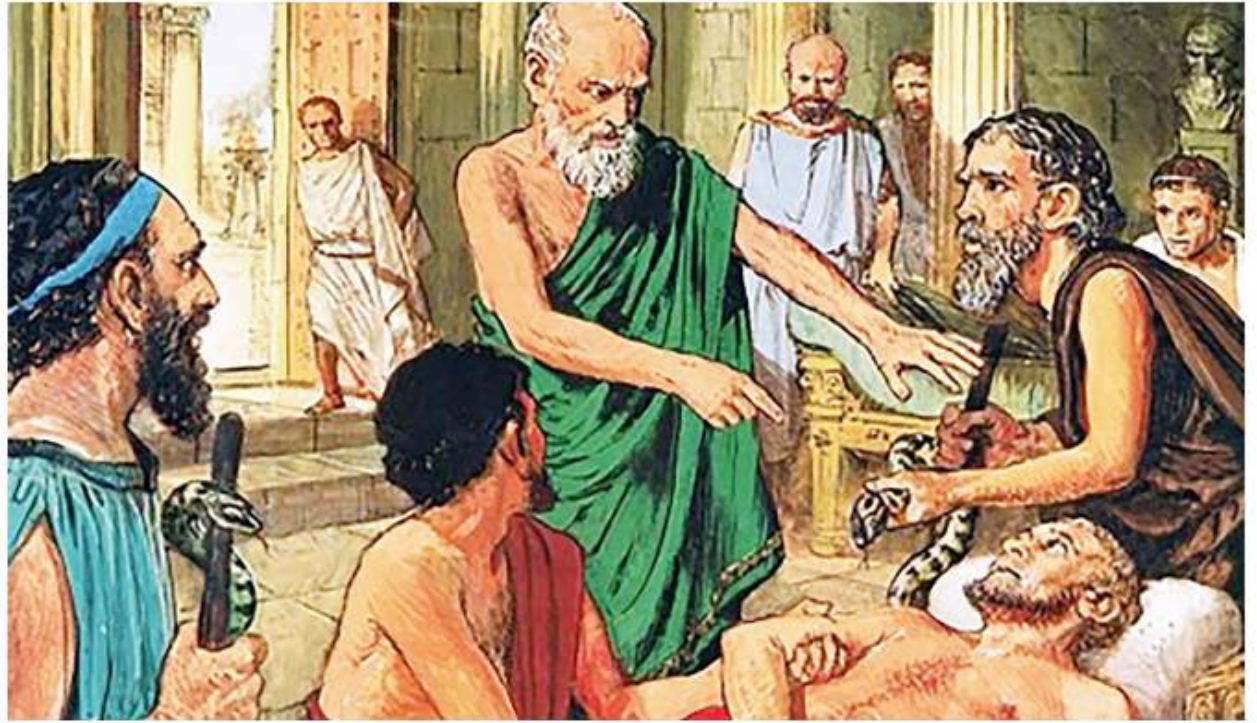
Bu bilgilendirmelerden sonra binin zaman otobüsümüze, Knidos Asklepios Tapınağı'nda görevli olan hekim Empedokles'in kapısını bir çalım.

- Empedokles amcam nasılsın? Sana uğramayalı uzun zaman oldu. Gelmişken bir hal hatır sormak istedik. 45 kişi geldik Knidos'a. 5 arkadaş sana uğrayalım dedik. Diğer 40 arkadaşın bazıları limanı geziyor limandaki Dionysos Tapınağı'nyı dolaşıyorlar. Stoa' dan alışveriş yapıyorlarımız var. Tiyatroya gidenlerimiz oldu. Mozaikli evlerinize misafir olanlarımız var. Biz de 5 kişi doktorluk mesleğini merak edip buraya uğradık. Gelirken dikkatimizi çeken bir şey oldu. Tapınağın propylon(ön girişi kapısı)'un dan geçerken kilden yapılmış burun, kulak, el, ayak şeklinde nesneler gördük. Onlar nedir, ne için oraya koymuşlar?

- O gördükleriniz tapınak ziyaretçilerimize ait nesnelerdir. Sağlık tanrısı Asklepios' un evi olan bu tapınağı ziyaret ederlerken bunları yanlarında getirirler. Kulağından rahatsız olan kulak getirir, elinden rahatsız olan el getirir, burnundan rahatsız olan burun getirir. Tanrım, getirdiğim bu uzuvum rahatsız, lütfen rahatsız olan uzuvumu bir an önce iyileştir diye dua ettikten sonra tedavi için Knidos Tıp Okulumuza gelirlir. Hastalarımız için manevi motivasyon çok önemlidir.

Okullarımızdan bahsetmişken bir tip okulumuzda Kos Ada'sında yer alır. Kuzenim Hipokrat'ta orada çalışır. Kuzenimin öğrencileri, bu yaz hocalarının hekimlik tecrübelerini derleyerek bir kitap haline getiriyorlar. Kos adasına da geçerseniz lütfen kuzenime ve öğrencilerine selamımı iletip hazırladıkları kitabın bir nüshasını da Knidos Tıp Okulu'na göndermeyi unutmamalarını tembihleyin.

- Merakımdan soruyorum, Hipokrat'ın hazırlanan kitabı



hangi konuları içeriyor?

- Evladım, kitabı benim de okuma fırsatım olmadı çünkü henüz hazırlanma aşamasında. Ama içinde yazan konuları tahmin etmek zor değil. Okulumuzda da aynı konuları öğrencilerimiz ile işliyoruz. İşlediğimiz konular; kırıklar, tanılar, salgınlar, ülseler, cerrahi, fistüller ve hemoroidler, diyetler ve ameliyat sonrası hasta bakımı ve doktor hasta mahremiyeti üzerinedir.

Okulumuzun öğretmenler odasına geçelim de sizi, okulun diğer hekim öğretmenleri ile tanıştırayım. Bu arkadaşımın ismi Herophilos' tur. Kendisi beynin bilinç merkezi olduğunu vurgulayan ilk kişilerden birisidir. Herophilos, kafatası trepanasyonu(kafa tasından halka veya kare şeklinde kemik çıkarmak), mesane taşı tedavisi yapar. Hemen yanındaki doktorun ismi Erasistratos' tur. Erasistratos, beyni ve beyincığı birbirinden ayırmış, kalp kapaklarını tanımlamış ilki kişidir. Kendisi çok yeteneklidir. Birçok dalda uzmandır. Uzman olduğu dallar arasında sünnet, burun, kulak ve göz hastalıkları, katarakt ve bademcik ameliyatları yer alır. Yanında yetiştirdiği öğrencilerine de ilk olarak yara ve abse tedavisi nasıl yapılır; kölelerin işaretlenmesi için kulak delip küpe nasıl takılır gibi basit minör cerrahi operasyonları öğretir. Bu işler basit, küçük ama çok yoğun işlerdir. Basit ve yoğun işleri öğrencilerimize yaptırınız ki elleri cerrahi pratikler yapsın, bünyeleri de kana ve iltihaba alışsın. Kısa boylu hafif kambur olan doktorumuzun ismi Ptolemaios'tur. Kendisi İskenderiye Tıp Okulu'nun kurucusudur. İskenderiye, Knidos'un kardeş şehridir. Doktorumuzun uzmanlık alanı da alternatif tıptır. Çok gerekli gördüğü hallerde ameliyata başvurur diğer hallerde doğanın içerisinde tüm hastalıkları şifasının yer aldığını, ameliyatsız da hastaların iyileşebileceğini inanır. Az ötede kaba kızıl sakallı olan Galen' dir. Galen, Bergamalıdır. 21 yaşında anatomi öğrencisi olarak tıp hayatına başlamış, gladyatör cerrahisi olarak uzmanlığını tamamlamıştır. Mesleğinde yükselerek Roma'ya gider ve Roma İmparatoru Marcus Aurelius'un hekimisi olur. Hacamat, kanamalarda koter (yarayı dağlama), lavman, amputasyon (organ kesilmesi), burun ameliyatları,

dudak ameliyatları, delici ve kesici yaralanmaları ile delici yaralanmalar sonrası bağırsak dikimlerinde ustadır. Kendi kitaplarında İskenderiye Tıp Okulu'nu da över. İnce, uzun boylu olan Efesli doktor Soranus' tu Kendisi jinekolojinin kurucuları arasında kabul edilir. Soranus' un karşısında oturan, iri yarı, kahverengi gözlü uzun boylu kişide hekim atölyelerinin sahibi Agathangelos' tur. Kendisi Romalıdır. Hekim atölyeleri ne amaçla kurulmuş dediğini duyar gibiyim, anlatayım. Hekim atölyelerinde döküm, dövme ve tavlama yöntemi ile ameliyatlarda kullandığımız cerrahi aletlerimiz yapılır. Agathangelos ara ara bize uğrar, “abi bir eksiğiniz var mı eksiğiniz varsa atölyeye haber uçurayım hemen eksiklerinizi tedarik ettirelim. Cerrahi bıçaklarınız körel diyse bıçaklarınızı biletelim keskinleştirelim” der. Hekim atölyesinde bıçak, makas, trokar, şimşir saplı testere, mesnet, iğne, kanca, sonda, ağız spekulumu, kafatası cerrahisinde kullanılmak üzere küçük kurşundan yapılma çekiçler, mesane taşı kırıcı tahta tokmaklar, dişi domuzun mesanesinden yapılma şırıngalar (bu şırıngalar irin çıkarmak, burun ve kulağı yıkamak için aspiratör olarak kullanılırdı),maşa vb. aletler üretilir. Sarı saçlı olan doktor, Paulus Aeginetta' dır. Kendisi, Yedi Ciltte Tıp Dersleri kitabının yazarıdır. Bizanslıdır ve Bizans cerrahisini muhteşem düzeyde olduğu ile övünür. Ayrıca bizler için ameliyat sonrası hasta bakımı çok önemlidir. Paulus hocamız, hasta yakınlarına hastabaki eğitimi de verir.

"Biz artık evimize dönelim, verdiğiniz bilgiler için teşekkürler. Sizlerde bizim yüzümüzden hastalarımızı bekletmeyiniz. Şunu bilmenizi istiyorum; sizler sayesinde modern tıp gelişti ve bizlerde size duacıyız.

Sayın Doktor Erdoğan SESKİR Anısına

Kaynakçalar:

Belkıs SİNİK, "Laodikeia antik kenti tıbbi alet buluntuları ve günümüz tıbbi aletleri ile kıyaslanmaları", Y. Lisans Tezi, Denizli, 2012.

Güleç, E. (1995), *Eski Anadolu Topluluklarında Beyin Ameliyatı*, *Popüler Bilim*, Sayı 17, s.44-47.

OTUZ
Bar - Bistro - Dart

Kıyılarla buluşun -



Bolşacı sokakla girdiğinizde görmeyeniz mümkün değil



Yaşam alanınıza hijyen
ve estetik katar

0507 921 02 04

Yağmur
Mermer



ÇOK UZAKTA DEĞİL

Berlin'de İz Bırakanlar

Gül SESKİR



Zeus Sunağı



İhtar Kapısı



Milet Pazar yeri kapısı



Holocaust Anıtı

Çocukluğumda annesi Alman olan bir arkadaşım bana, Almanya'da şehir içindeki parklarda gezinen sincapların olduğundan bahsetti. İşte Almanya'yı görme arzum bu şekilde başladı. Fakat tarih kitaplarını okudukça 2. Dünya Savaşı'nda yaşanan soykırım hikayeleri benim aklımdaki huzurlu kent hayalini soldurdu, şehre merakımı ise artırdı.

En çok Türk nüfusunu barındıran başkent Berlin'e gitmeden önce; geziyi planlarken karşıma çıkan ilk başlık, Pergamon Museum (Bergama Müzesi) idi. Müzeye vardığımda seyahat öncesi online bilet almadığım için biraz hayıflansam da sonunda müze önündeki uzun kuyrukta beklemeye fazlası ile değdi.

Müze, beni sanki binlerce yıl öncesine ışınıyordu.

Burada bulunan çok sayıda eserin, Türkiye'ye giden Alman arkeologların yaptığı kazılarda çıkarılmış olduğunu bilerek gittim. Bu nedenle biraz milliyetçi düşünüyordum. Fakat eserlerin çok iyi sergilenip dünyada yoğun ilgi görmesi, biraz olsun içime su serpti.

Müze çok etkileyiciydi. Önemli gördüğüm ayrıntıları sizinle paylaşmak istiyorum. Öncelikle Zeus Sunağı'na ilerlerken karşıma Babil'deki İhtar Kapısı ve Milet Agora Kapısı (mimari rekonstrüksiyonları) çıkıyor. Salona ilk girdiğimdeki hissiyatım burada meditasyon yapmanın ne kadar huzur vereceği idi. Merdivenlerde oturup dua etmek, meditasyon yapmak, kendimle vakit geçirmek istedim. Her şey film sahnesi gibiydi. Salonun üç tarafındaki duvarlarda yapıyı daha da etkileyici hale getiren heykeller bulunur. Yunanistan, Sisam Adası, Priene Antik Kenti, Bergama, Manisa, Didim ve Kıbrıs'tan getirilen sanat eserleri sergilenir. Milet Antik Kenti Pazarı'nın kapısı Aydın/Didim - Milet bölgesinden getirilmiş. Bunları kulaklıktan duyunca içim cız etti mi? Etti... Müzeden ayrılırken biraz buruk ama bir o kadar da mutluydum.

Berlin'de keyifli kafeler gezdim, sosisler, patates kızartmaları ile gayet keyfim yerinde idi. Mart ayının soğukunu yemek dışında her şey harikaydı. Fakat içimi kemiren bir Yahudi Soykırımı konusu vardı. Biraz olsun rahatlamak için, Almanların özür niteliğinde bir şeyler yapmış olduğuna şahit olmak istediğimi fark ettim. Bir sonraki durağımız olan Holocaust Anıtı beni tatmin etmese de anıt olarak bu açıdan çok anlamlı idi. Anıt, değişik ebatta binlerce taş bloktan oluşur. Bu bloklar arasında gezerken kendinizi bir fare labirentinde hissediyorsunuz, sanırım verilmiş istenen duygulardan biri de budur. (19.000 m2 lik bir alan, 2.700 civarı beton blok) Amerikalı tasarımcı rahatsız edici bir anıt mezar tasarlamak istediğinden bahsetmiş. Bence kesinlikle hedefine de ulaşmış.

Berlin'e gidince başka ne görmek istersiniz? Doğrusu ben Doğu'yla Batı'yı ayıran, pek çok filme konu olmuş Berlin Duvarı'nı merak etmekteydim. Duvarlardan atlayıp sevdiklerine ulaşmaya çalışırken, Nazilerce canice vurulan insanlar gözümün önünde canlandı. Bir sonraki durağımız East Side Gallery (Doğu Yakası Galerisi), uluslararası bir özgürlük anıtı olarak düşünülmüş. (Berlin Duvarı'nın 1.3 km uzunluğunda bir parçası)

Galeri, 1990 yılında Berlin Duvarı'nın doğu yakasında dünyanın çeşitli yerlerinden ressamların yaptığı 105 resim içermektedir. Bir kısmını gezme görme imkanı buldum gerçekten çok renkli ve düşündürücü idi.

Burada hepsini paylaşmak için yeterli yerimiz yok, ama Berlin'de, o dönem yaşanan soykırımı farklı yönleriyle anlatan çok sayıda mekan, lokasyon ve müze bulabilirsiniz. (Checkpoint Charlie, Soykırım Müzesi gibi) Belki bir başka yazımızda onlardan da bahsetmek kısmet olur. Bu insanlık ayıbının bir daha yaşanmaması dileğiyle..

Berlin Duvarı: Doğu Almanya vatandaşlarının Batı Almanya'ya kaçmalarını önlemek için Doğu Alman meclisinin kararı ile 13 Ağustos 1961 yılında Berlin'de yapımına başlanan 46 km uzunluğundaki duvar.

Batı'da yıllarca "Utanç duvarı" (Schandmauer) olarak da anılan ve Batı Berlin'i abluka altına alan bu betondan sınır, 9 Kasım 1989'da Doğu Almanya'nın, isteyen vatandaşların Batı'ya gidebileceğini açıklamasının ardından tüm tesisleriyle birlikte yıkıldı.

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

Trafik Sigortam Varken KASKO Gerekli Mi?
DEMEYİN!

**Trafik Sigortası KARŞI ARACI,
Kasko SENİ KORUR!**



Doğancan Kocaoğlu

0532 066 78 38

Aysel Kocaoğlu

0533 395 99 03