

DNG DENGİ İNŞAAT Palamutbükü'nde Deniz Manzaralı **4+1 Villalar Kaçırmanın!**

Hayallerinizi inşa ediyoruz...

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

Solucan

Kendini Dergi Sanan Aylık Gazete

YIL: 5
SAYI: 69
FİYAT: 1,00
01.11.2025

ICONIC
İnşaat ve Gayrimenkul

Ofisimize
Bekleriz!

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

İşığını Arayan Cennet: Datça!



FOTOĞRAF TEMSİLİDİR!

Özgür BASUT Yazdı 3'te

Umut ve Ayrılık

Okan ÖZALP Yazdı 7'de

Hayatın Meyvesi "Hünnap"

Dyt. Canan Kaplan ERMİŞ
Yazısı Sayfa 5'te

Çuval Terapisi

PAT! PAT!

KIRGINLIKLAR
YORGUNLUK
ANLAŞILMAMIŞLIK

Abdal GÜNDEM Yazdı 4'te

İÇİNDEKİLER

Büşra BULUT 2'de 2'de İdris KENÇ 6'da Bülent ZEYİN

SİMPO YAPI AŞ

Hayallerin sınırı olmaz!
Ama bir yaşam alanı düşünün;
Güneş evinize doğsun,
Arkanız orman,
Önünüz Datça olsun,
Eviniz akıllı,
Manzaranız deniz olsun...

0546 476 23 04

El Âlem Ne Der Kaygısı ve Mutluluğun Gölgesi

İdris KENÇ

“El âlem ne der?” Bu dört kelime, ne çok hayatı zincire vurdu, ne çok hayali yarı yolda bıraktı. Toplumun görünmez yargıçlarının gölgesinde yaşamak, birçoğumuzun farkında bile olmadan sırtına yüklediği bir kambur. Tecrübelerim bana şunu öğretti: Bu kaygıya kulak verenler, mutluluğun tadına varmakta hep bir adım geride kalır.

İnsan, doğası gereği sosyal bir varlık. Ait olmak, kabul görmek ister. Ama bu istek, bazen kendi özünü bastırmanın bedeli olur. Bir genç, ailesinin “komşular ne der” korkusu yüzünden hayalini kurduğu mesleği seçemez. Bir kadın, “el âlem ayıplar” diye içinden geldiği gibi gülmekten çekinir. Bir erkek, “erkek adam yapar mı” sözleriyle duygularını saklamak zorunda kalır. Peki, bu kaygıların sonu nerede? Daha

önemlisi, bu kaygılar bizi gerçekten koruyor mu, yoksa kendi hapishanemizi mi inşa ediyoruz?

Mutluluk, cesaretle başlar. Kendi yolunu çizmek, kendi doğrularına sahip çıkmak, başkalarının beklentilerine değil, kendi kalbinin sesine kulak vermekle mümkün olur. Elbette toplumun bir parçasıyız ve tamamen bağımsız yaşamak ne gerçekçi ne de sağlıklı. Ama dengeyi bulmak zorundayız: Kendi benliğimizi yitirmeden, başkalarıyla uyum içinde yaşayabilmek.

Bir an düşünün: Hayatınızın son gününde, aklınıza gelen ilk şey “Keşke el âlem için değil, kendim için yaşasaydım” olursa, bu ne büyük bir pişmanlık olur. Oysa bugün, bu pişmanlığı tersine çevirmek için bir fırsat. Küçük bir adımla başlayabilirsiniz. Belki bir hobiye vakit

ayrmak, belki içinizden geldiği gibi konuşmak, belki de sadece “hayır” demeyi öğrenmek. Her biri, “el âlem ne der” zincirini kırmanın bir yolu.

Tecrübelerim bana şunu da gösterdi: İnsanlar, sandığımız kadar bizi düşünmüyor. Herkes kendi hayat telaşında, kendi kaygılarında. O halde neden başkalarının varsayımsal yargıları için kendi mutluluğumuzu feda edelim? El âlem konuşur, evet. Ama konuşmalar geçer, hayat ise bir kere yaşanır.

Öyleyse, bırakın el âlem ne derse desin. Siz kendi hikâyenizi yazın. Mutluluk, cesaretin ve özgürlüğün kesiştiği yerde bekliyor. Oraya varmak için, önce kendi kalbinize kulak verin. Çünkü asıl önemli olan, sizin ne dediğiniz.



Büşra BULUT

Üç Büyük Hükümdarın Edebi Kişiliği

Altı asır boyunca hüküm sürerek üç kıta üzerinde hakimiyet kurma başarısını gösteren Osmanlı Devleti, gerçekleştirdiği sayısız fetih ve kazandığı onca zaferin yanı sıra büsbütün bir kültür imparatorluğu idi. Devlet bir yandan içerisindeki farklı etnik köken mensubu vatandaşlarına karşı hoşgörü politikası yürütürken, bir yandan da sanat ve edebiyat faaliyetlerinin ilerletilmesi noktasında azami ölçüde çaba sarf ediyordu. Özellikle padişahlar tarafından şiire ciddi manada önem veriliyor, şiir; zorlu devlet işlerinden uzaklaşıp bir nebze nefes alabilmek adına bir soluklanma alanı olarak görülüyordu.

Fatih Sultan Mehmet (1432-1481), 5 yaşından itibaren babası II. Murat'ın emriyle birlikte son derece titiz bir eğitim tedrisatından geçirilmişti. Molla Gürani, Molla Hüsrev, Ali Tusi, Hoca Hayreddin ve Akşemseddin gibi dönemin en önemli bilginlerinden ders alarak; Kur'an, Hadis, Fıkıh, Kelam ve Tefsir'in yanı sıra; Matematik, Astronomi, Coğrafya, Tarih ve Felsefe'yi de bütün detaylarına hakim olabilecek derecede öğrenmişti. Ayrıca Yunanca, Arapça, Latince, Farsça, İtalyanca ve İbranice bilmekteydi. Bununla beraber sanatkarlarla sohbet etmekten oldukça hoşlanıyor ve kitap okumayı çok seviyordu. Daha küçük yaşlarda Homeros'un İlyada'sını Yunanca aslından okuyup incelemişti. Çocukluğundan beri çok iyi resim yaptığı için bu yeteneğini mühendislik ilmi ile birleştirerek İstanbul'un fethinde kullanılan şahi topunun projesini bile bizzat kendisi çizmişti. Bütün bunların yanı sıra “Avnî” mahlası ile yazdığı şiirleri de oldukça ünlüydü. Devrin en büyük entelektüeli olmasına rağmen her şair gibi şiirlerinde aşkına seslenen, acı çeken ve sevgiliye sitem eden normal bir insandı o. Çünkü sanatın bütün ayrıcalıkları ortadan kaldırıp herkesi tek bir çerçevede birleştirdiğinin farkında idi.

Ağlasa aşık ayrılık ateşiyle inlese
Gözlerinden akan yaş yerine kan olup

Gâh cefa dağının tozlarından giyinse
Gâh kızgın çöllerde dolaşsa üryan olup

Her ne kadar eziyet görse vefası artsa

Her ne kadar gülseler haline o giryan olup

Aşk sırrını aşıkarmaya takat bulmasa
Sinesine yediği oklar pinhan olup

Sevdiğinden muhabbet olmazsa o kalp hastasına
Kimseler derdine derman edemez imkan olup

Gam çölüne her gün eylese seyrüsefer
Her gece üzüntü keder ve ayrılığa misafir olup

Verseler cihanın mülkünü tacını tahtını
Avnî köyün terk etmez başına sultan olup

Osmanlı Devleti'nin dokuzuncu padişahı olan Yavuz Sultan Selim (1470-1520), yapı itibarı ile son derece otoriter bir hükümdardı. Fakat o sert duruşundan beklenmeyecek şekilde sanatçılara fazlasıyla önem veriyor, onlara her fırsatta büyük saygı ve ihtimam gösteriyordu. Genellikle pek fazla dinlenme ve eğlenme fırsatı bulamadığı için hemen hemen tüm şair dostlarını seferleri sırasında yanında götürmekteydi. Bunu, hem fetihlerde yaşanan çarpışmaları birinci ağızdan yazsınlar hem de gerçekleştirilen toplantılarda kendisine ufak da olsa bir soluk aldırınsınlar diye yapıyordu. Bu şairlerden bazıları ise; Kemalpaşazade, Revanî, Halîmî, Sücûdî, Tali'î, Güvahî, Fehmî ve Nihalî idi. Onlarla bir mecliste oturup sohbet etmekten büyük keyif alan hünkar, aynı zamanda çok iyi bir ressam ve çok da iyi bir şairdi. “Selimî” mahlasıyla yazmış olduğu şiirlerini bir divanda toplayarak kabiliyetini yüzyıllar sonrasına dahi ulaştırmayı başarmıştı. Padişahın bu eserinde; 2 münacat, 1 naat, 102 gazel ve 1 adet naat-ı nebevi bulunmaktadır. Günümüzde; İstanbul Üniversitesi Nadir Eserler Kütüphanesi, Nuruosmaniye Kütüphanesi, Topkapı Sarayı Kütüphanesi ve Süleymaniye Kütüphanesi'nden bu yazma nüshalara ulaşmak mümkündür.

Bülbül gibi gülistan bostandan ayrı düştüm
İstemem altın kafes vatandan ayrı düştüm

Ey gam öldürme beni bu hicran gecesinde
Zira bir güneş yüzlü handandan ayrı düştüm

Gönül feryad ediyor karanlık gecelerde

Gamlıyam bir mah cemel sultandan ayrı düştüm

Hicran ile ne hale geldiğimi soranlar
Sormayın ahvalimi ben candan ayrı düştüm

Selim'i kınayanlar bilmez ıstırabımı
Şu canıma can katan candan ayrı düştüm

Kanuni Sultan Süleyman (1494-1566); Hayrettin Efendi, Koca Kasım Paşa ve Sinan Paşa gibi çağın en önemli alimleri tarafından yetiştirilmişti. Bunun yanı sıra kuyumculuk sanatını en ince detayına kadar ifa ediyor, bu tarz faaliyetlerle uğraşmaktan fazlasıyla hoşnut oluyordu. Pek çok Osmanlı padişahı gibi o da çok iyi bir şairdi. “Muhibbi” mahlası ile yazdığı yaklaşık üç bin şiiri bulunmakla birlikte; aşk, tabiat, kahramanlık ve tasavvuf konularını oldukça usta bir şekilde işliyordu. Kanuni adeta bir ince duygu ve düşünceler şairi olarak özellikle dikkat çekmekte idi. Şiirlerinde hükümdarlık üstünlüğü taslamak yerine Hakk'ın kulu ve sevgilinin kölesi gibi temaları tercih ediyordu. Hatta dizelerinde sık sık hatalarını ve eksikliklerini anlattığı bile olurdu. Neredeyse bütün dünyaya baş eğdirmesine rağmen sevgili olarak betimlediği Hürrem karşısında çaresizliğe düşmüştü. Diğer şairler gibi yalnız ve kimsesiz kalma korkusu ile değerinin bilinmemesi gibi insani çekinceleri vardı. Ayrıca ünlü halk ozanı Baki'yi himayesine alıp onunla sıkı dost olmuş ve eserlerinde hem Baki'den hem Fuzuli'den hem de Ali Şir Nevai'den etkilendi.

Yine saçına bağladı bir dilruba bizi
Nerde olsa aradı buldu bela bizi

İşıl işıl yüzünü gördük düştük ayağına
Kelebek gibi yaktı o ateş yüzlü bizi

Derman yerine dert alan aşık larız
Bin kez arasa da bulamaz deva bizi

Rakibi kendine doğru çeker yay gibi
Ok gibi uzağa atar o yay kaşlı bizi

Saçının güzel kokusu sevgisiyle özümüz dolu
Ey Muhibbi baştan çıkaracak bu havâ bizi

İşığını Arayan Cennet: Datça!



Özgür BASUT

Datça, Ege'nin incisi derler ama o inci yıllardır kadife bir kutuda değil, pantolon cebinin dip köşesinde unutulmuş gibi duruyor. Üstünde biraz deniz tuzu, biraz da ihmal tozu... Zaman zaman bir el değişiyor, silmeye niyetleniyor ama sonra "aman kalsın, doğal hali bu zaten" diyerek geri bırakıyor. Oysa doğallıkla ilgisi yok bunun; doğa bile kendi içinde bir düzen, bir estetik taşır. Datça'da ise çoğu şey "olduğu gibi" değil, "bırakıldığı gibi" duruyor.

Eskiden rüzgarının bile bir hiddeti, bir sertliği vardı. Acelen varsa ne işin var Datça'da diye diye onu da tembelletirdik sanki. Bir o mu; tabelalar solgun, kaldırım taşları kırık. Sanki biri bir gün "şu işi halledelim" demiş, sonra denize girmiş, güneşin altında uyuya kalmış. Uyansa da hatırlamıyor artık neyi halledeceğini. Zeytin ağaçları hâlâ dimdik, badem çiçekleri hâlâ zarif, ama insan eli dokunduğu her yerde bir yorgunluk izi bırakmış. Her şey biraz yarım, biraz eksik, biraz da "nasıl olsa gelen gelir" rehavetinde.

Turizm de aynı hikâyenin bir başka sayfası. Gelen turist denize bakarken hayran, hizmete bakarken hayal kırıklığına uğruyor. Deniz bir tablo gibi, ama tabelalar bulmaca gibi. Bir kafeye oturuyorsun, manzara kusursuz ama menü evlere şenlik, "güne göre değişir" mantığında. Garsonun yüzünde "ne denk gelirse artık" ifadesi, işletme sahibinin kafasında "bu sezonda ne kazanırsak kârdır" hesabı. Akşam olunca ışıklar sönüyor, müzik kesiliyor, kasaba sessizliğe gömülüyor. Sanat etkinliği desen, o da "biri organize ederse" yapılacak. Böylece Datça, her yaz yeniden keşfediliyor ama hiçbir yaz gerçekten değerlendirilemiyor.

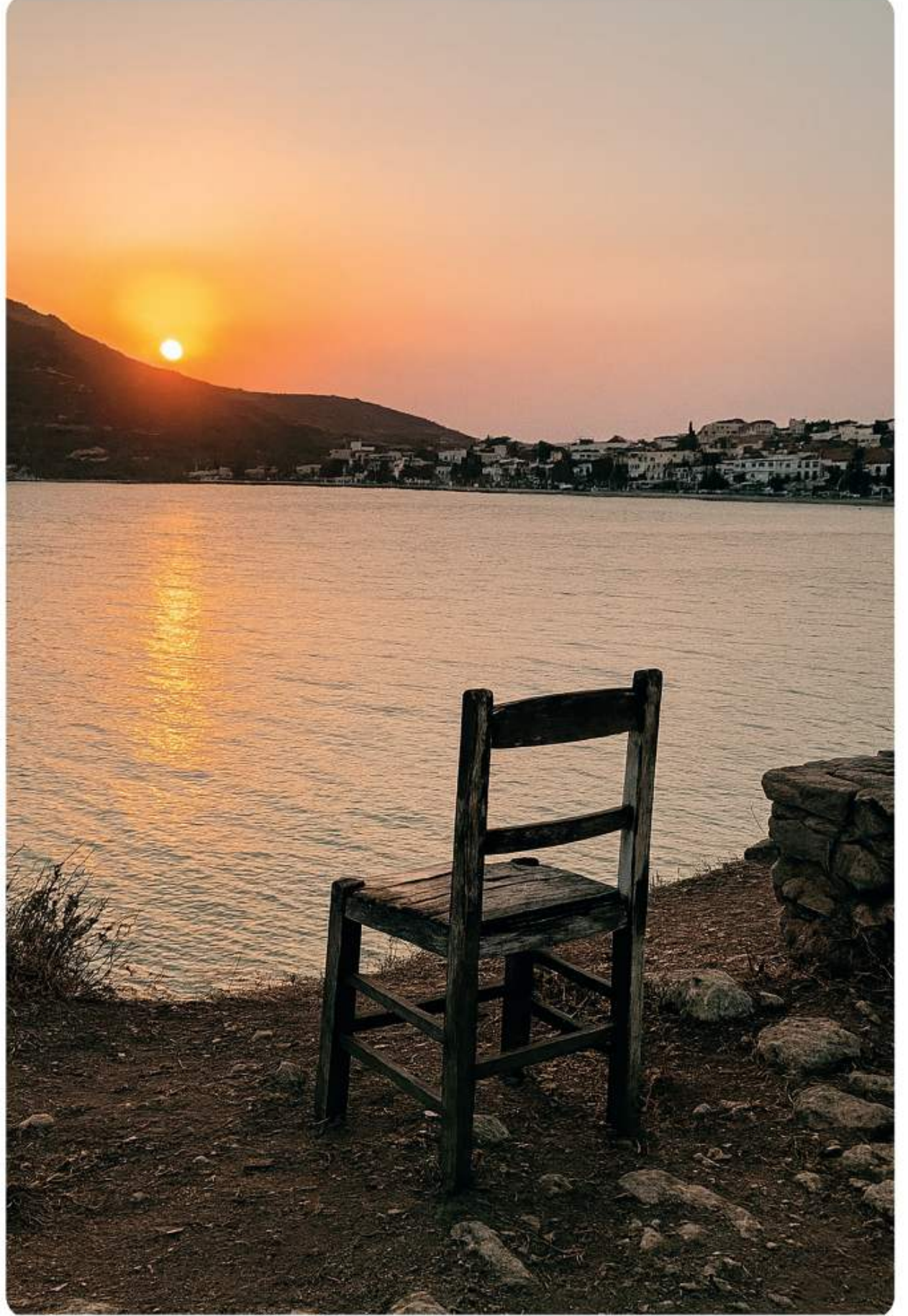
Yerel yöneticiler desen, ellerinde bir pırlanta var ama hâlâ dere taşı sanıyorlar. "Bizim buralar doğal kalsın" diyerek ilgisizliği, plansızlığı, ihmali doğallık zannediyorlar. Oysa doğa, kendi içinde bir disiplindir: dalgalar bile ritmini şaşırmaz, badem ağacı vaktinde çiçek açar. Datça'da ise kaldırım bile ne zaman yapılacağını bilinmezliğinde işlevinin ne olduğunu unutuyor. Meydan düzenlemeleri yarım kalmış, parklar yorgun, sahil yolu bir yama hikâyesi. Birileri "yapıyoruz" diyor ama sonuç hep aynı: biraz yapıyor, biraz bırakılıyor, sonra "doğal hali bu" diye süsleniyor.

Ama elbette mesele yalnız yerel değil. Büyük fotoğrafta da sıkıntı büyük: Datça, yatırım haritalarında hep silik renkte kalıyor. Çünkü merkezi iktidarın gözünde Datça, "bizden olmayanların sahili." Dolayısıyla yol yapılacaksa "bütçe yok," meydan düzenlenecekse "öncelik başka yerde." Bazen yapılan küçük bir yatırım bile "büyük bir lütuf" gibi sunuluyor. Sanki vatandaşın ödediği vergi değil de bir ihsanmış gibi. Böyle olunca Datça'da hizmet, hak olmaktan çıkıyor; bir ricaya, bir minnete dönüşüyor.

Yine de bütün bu eksikliklerin arasında da herkes Datça'yı seviyor. Kimisi doğası için, kimisi huzuru için, kimisi de "sessizliği" için. Fakat bu sevgi, emek vermeyen bir sevgi. Herkes bu güzellikten pay almak istiyor ama kimse bu güzelliği korumak için elini taşın altına koymak istemiyor. Herkes "Datça doğal kalsın" diyor ama çöpler deniz kıyısında, tabelalar yamuk, elektrik kabloları gökyüzüne örgü gibi atılmış. Doğallık değil bu; düzensizliğe romantik bir isim vermek sadece.

Bir de işin kültürel yanı var tabii. Datça, tarih boyunca şairlerin, ressamın, filozofların gözdesi olmuş. Knidos'un ışığı hâlâ aynı ışık; ama o ışığın altındaki sokaklarda kültür kırıntısı bulmak zor. Ne bir kitapçı var akşamları açık, ne de bir sanat evi nefes alıyor. Yalnızca taş duvarlar, begonviller ve "bir zamanlar burada bir şeyler olurdu" diyen hatıralar.

Sonra biri çıkıp "Datça neden gelişmiyor" diyor.



Datça, yatırım haritalarında hep silik renkte kalıyor. Çünkü merkezi iktidarın gözünde Datça, "bizden olmayanların sahili." Dolayısıyla yol yapılacaksa "bütçe yok," meydan düzenlenecekse "öncelik başka yerde." Bazen yapılan küçük bir yatırım bile "büyük bir lütuf" gibi sunuluyor. Sanki vatandaşın ödediği vergi değil de bir ihsanmış gibi. Böyle olunca Datça'da hizmet, hak olmaktan çıkıyor; bir ricaya, bir minnete dönüşüyor.

Cevap çok basit: Çünkü kimse onun gerçekten gelişmesini istemiyor. Gelişme demek, plan, vizyon, emek demek. Bunlar da kolay değil. "Olduğu gibi" bırakmak çok daha konforlu. Ama işte o yüzden Datça, bir yandan "cennet" olarak övülürken, öte yandan cennetten kovulmuş bir güzellik gibi.

Özetle; Datça, elinde cevheriyle kendi

gölgesinde oturan bir kasaba. Ne tam uyanıyor ne de rüyasından vazgeçiyor. Sanki biri onu uyandıracakmış gibi bekliyor, ama o "biri" hiçbir zaman gelmiyor. Oysa biraz özen, biraz vizyon, biraz da adaletli yatırım olsa, Datça yalnız Ege'nin değil, dünyanın incisi olurdu. Ama şimdi, bir şiirin yarım kalmış mısrası gibi: güzel, etkileyici, ama bitmemiş...

Çuval Terapisi



Abdal GÜNDEM

Hayat bir oyun derler. Ama bana sorarsanız bu oyun değil, düpedüz organize bir yanlış anlama arenası. İnsan kınır, yorulur, eksilir, eksik kalır vs... Bunlar çok insani haller. Ama nedense başkalarının gözünde bütün bunların adı "duygusuzluk ya da beceriksizlik" oluveriyor. Oysa bence kimse duygu yoksunu ya da beceriksiz değildir. Ben de böyle yaftalanan biri olarak diye bilirim ki, duygularımın altında ezilmiş durumdayım. İçimde koca bir duygusal ambar var, üst raflarda kırgınlıklar, alt raflarda umut kırıntıları, köşelerde toz tutmuş hayaller, bir yanda kocaman sevgi kelebekleri... Ama işte kimse bakmıyor o ambara. Kimse demiyor ki, "Yahu burada bir yaşam var, burada bir çırpını var." Ne duyuyoruz? Hep aynı şarkı: "Sen yapmadın, etmedin, hissettirmedin." Güle ware bin tûyan...

Bir düşünün: İnsan sabah kalkıyor, işe gidiyor, elinden geleni yapıyor ve eve dönüyor. Ama akşam olduğunda öntüne bir dosya konuyor: "Eksiklikler Raporu." İçinde maddeler tek tek sıralanmış: Hissettirmedin. Yeterince sevmedin. Çok duygusuzsun. Gayretsizsin, fakirsin ve daha bir şeyler de bir şeyler. Dosyanın kapağında da kocaman kırmızı mühür: "Yetersiz." İşte ben o raporları yıllardır topluyorum. Evde artık klasörler doldu, dosyalara sığmaz hale geldi. Hatta arada düşünüyorum, keşke bir müze açsam: "Suçlamalar Müzesi." Giriş ücretsiz olur, halk yararına ya da faydasına ya da hiçbirisi; o kadar da mühim değil...

Ama işte, bütün bu trajediyi ben böyle köşeme oturup anlatınca dramatik oluyor. O yüzden çareyi yaklaşım tarzımı değiştirerek yumuşatmada buluyorum. Benim terapi yöntemim çok basit: Bütün parasal dertlerimi, duygusal yorgunluklarımı, anlaşılmaşlıklarımı koca bir çuvala dolduruyorum. Sonra hayalimde o çuvalı duvara vuruyorum. "Pat! Pat! Pat!" Duvar inliyor resmen. Ama ben biraz rahatlıyorum. Bu bana göre modern zamanların en ucuz, en etkili psikoterapisi. Adı da "Çuval Terapisi." İnanın bana, yogaya falan gerek yok, nefes egzersizine de. Bir çuval, bir duvar, bir de içini dolduran kırgınlıklar ve tabii gelişmiş hayal gücü... İşte bütün tedavi burada...

Peki insanlar ne yapıyor? Suçlamayı kolay buluyor. Çünkü suçlamak dünyanın en ucuz zevki. Düşün, biri sana "duygusuzsun" dediğinde hem sorumluluğu üstünden atıyor, hem de kendini haklı çıkarıyor.

Ne kadar pratik! Oysa ben geceleri düşünmekten uyuyamıyorum, gözlerimin altı morarmış, beynim düşünce yığınıyla uğuldamış... Ama karşımdakine göre ben "hissetmeyen" biriyim. İnsanın bazen sadece 'he' deyip geçesi geliyor da sözün ağırlığı buna izin vermiyor.

Yetmemek meselesine hiç girmeyeyim. Çünkü o başlı başına ayrı bir dava dosyası. Hiç kimseye yetmemek... Hani düşünün: Ev yanıyor, herkes bir kovayla su taşıyor, sen de var gücünle su taşımaya çalışıyorsun. Ama elindeki kova delik. Sen koşuyorsun, dolduruyorsun, ama su yolda akıp gidiyor. İnsanlar sana dönüp "Bak işte, hiçbir işe yaramadın" diyor. İşte benim çokça, bazı zamanlarda yaşadığım his bu.

Ama bütün bu sıkıntıların içinde ben bir şey öğrendim: Eğer kendi trajedine gülmezsen, başkalarının diline düşersin. O yüzden ben kendi hikayemi kendi iç sahnemde bir komedi gösterisine çeviriyorum...

Tabii ki kırgınlığım var. Tabii ki yorgunluğum var. Tabii ki anlaşılmaşlıklarım için içimden taştan isyanlar var. Kısacası, evet kırgınım. Evet yorgunum. Evet eksik hissediyorum. Ama bunları dillendirip, çat diye söylemem gerek artık. Çünkü susmakla suçlanmak, konuşmakla suçlanmaktan daha ağır geliyor. En azından konuştuğumda içim biraz olsun rahatlar. Belki karşımdaki anlamayacak, belki umursamayacak ama ben kendime şunu diyeceğim: "Bak, susturmadın kendini, bişi!"

O yüzden ben kendi yöntemimle, kendi tarzımla, kendi çuvalımla ayakta kalmaya devam edeceğim. Çuvalın içinde kim bilir neler var: kırık hayaller, yorgun umutlar, eksik sevgiler, yoğun sevgiler... Hepsi orada. Ama ben vurdukça, çatlattıkça içinden güzel şeyler sızacak. Ve işte o sızıntı, benim hayatla bağımın paslanmaz zinciri olacak.

Ha, bitirmeden demeliyim ki, sanırım son zamanlarda en çok istediğim şey şu: Kendime yeniden yetebilmek. Çünkü belki de mesele başkasına yetmemek değil, kendi eksikliklerime kucak açamamak. Belki de aslında ben, içinde umutlar ve hayallerin çırpındığı bir çuvalım. Ve evet, bazen duvara vurulmuş geliyor. Ve belki de sevdiklerimin yaptığı tam da budur. Ahan da şimdi Polyanna'ya da bağladığıma göre, yazının bitme anı gelmiştir.

Vesselam, çuval iyidir...



Müşteri memnuniyetini çok önemsiyoruz!

Güvenli
yarınlar için
her zaman
yanınızdayız

HİZMETLERİMİZ

- Trafik Sigortası
- Kasko Sigortası
- Tamamlayıcı ve Özel Sağlık Sigortaları
- Konut Sigortası
- İşyeri Sigortası
- DASK Sigortası
- Yurtiçi ve Yurtdışı Seyahat Sigortaları

UYGUN FİYAT TEKLİFİ ALMAK
İÇİN BİZE ULAŞIN!



0533 395 9903
AYSEL
KOCAGÖZ

ayselkocagoz@gmail.com

0532 066 7838
DOĞANCAN
KOCAGÖZ

axadogancan@hotmail.com

İskele Mah. Rauf Balıkcı Sk. No: 13/C Datça / Muğla



Lüks Akıllı Villalar

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



Yasin BASUT

0546 476 23 04



Hayatın Meyvesi "Hünnap"

Dyt. Canan Kaplan ERMIŞ

Çin'de 'Hayatın meyvesi' olarak bilinen ve birçok hastalığın tedavisinde kullanılan hünnap, Çin hurması veya kırmızı hurma olarak da bilinen bir bitkidir. Uykusuzluk sorunundan öksürüğe, bağışıklık sistemini güçlendirmekten kabızlığa kadar birçok hastalığın ve problemin tedavisinde kullanılan hünnap meyvesi, güçlü besin değeri sayesinde kişinin tok kalmasını sağlayarak kilo verilmesine de yardımcı olur.

Hünnap Meyvesinin Faydaları Nelerdir?

Hünnap, zengin vitamin ve mineral içeriği sayesinde bağışıklık sistemini destekler ve vücudu hastalıklara karşı korumaya yardımcı olur. İçerisindeki C vitamini, antioksidan özellik göstererek hücre hasarını azaltmaya ve cildi desteklemeye katkı sağlar.

Düşük kalori miktarıyla da öne çıkan bu meyve, düzenli ve ölçülü tüketildiğinde vücuda pek çok yarar sunar. Bu yararları değerlendirecek olursak:

- Bağışıklığı güçlendirir
- Kan basıncını düzenler, kalp sağlığını destekler
- Kolesterolü düşürür
- Kabızlığı önler
- Tok tutarak kilo vermeyi kolaylaştırır
- Lif içeriğiyle kolon kanseri riskini azaltır
- Uyku kalitesi ve süresini artırır
- Cilt tahrişlerini giderir
- Mukus oluşumunu azaltarak solunum yollarını temizler
- Kemik gücünü artırır
- Dolaşım sistemini düzenler
- Stres ve kaygıyı azaltır, zihin sakinliği sağlar
- Kanın temizlenmesini sağlar

Hünnap Meyvesi Nasıl Tüketilir?

Hünnap meyvesi, hoş aroması ve hafif buruk tadıyla taze olarak doğrudan yenebildiği gibi, kurutulduğunda da çaylara, tatlılara, reçellere ya da sağlıklı atıştırmalıklara lezzet ve besleyici değer katarak farklı tüketim biçimlerinde sofralarda kendine yer bulur. Kurutulmuş hünnaplardan demlenen bitki çayı, sakinleştirici özelliği ve bağışıklık sistemini destekleyen etkisiyle öne çıkar. Ayrıca, blenderdan geçirilerek smoothie veya meyve sularına karıştırılabilir ve besleyiciliği artırıcı bir takviye olarak değerlendirilebilir.

Her şeyin fazlasının zarar olduğu gerçeğini düşündüğümüzde hünnap meyvesini fazla tüketmek de vücutta bazı yan etkiler ve reaksiyonlara sebebiyet verebilir. Çok fazla hünnap tüketmek düşük tansiyona neden olabileceği gibi mide bulantısı ve şişkinlik, kan şekerinde değişimler, ciltte kaşıntı veya alerjik reaksiyon gibi durumlar ortaya çıkarabilir.

Herhangi bir hastalığı olduğu bilinen ya da bir hastalığın tedavisi için ilaç kullanan kişilerin hünnap tüketiminden önce doktoruna veya diyetisyenine danışmaları önerilir.



Hünnap meyvesi, hoş aroması ve hafif buruk tadıyla taze olarak doğrudan yenebildiği gibi, kurutulduğunda da çaylara, tatlılara, reçellere ya da sağlıklı atıştırmalıklara lezzet ve besleyici değer katarak farklı tüketim biçimlerinde sofralarda kendine yer bulur. Kurutulmuş hünnaplardan demlenen bitki çayı, sakinleştirici özelliği ve bağışıklık sistemini destekleyen etkisiyle öne çıkar. Ayrıca, blenderdan geçirilerek smoothie veya meyve sularına karıştırılabilir ve besleyiciliği artırıcı bir takviye olarak değerlendirilebilir.



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

@ maviaydatca_ 0543 609 76 65

AKSU VİDANJÖR

Altyapının görünmeyen kahramanı

Aksu vidanjör olarak yıllardır aynı titizlik ve hızla çalışıyoruz

Profesyonel ekibimizle 7/24 hizmetinizdeyiz



Foseptik temizliği hizmetleri için HEMEN ARAYIN!

0555 974 30 58 - 0532 015 99 78



Bülent ZEYİN

Ambulans

Zaman, o acımasız heykeltıraş; canından can koparmak için avucunda murç ve çekiçle pusundaydı. Bir ambulans siren sesleriyle yırtılan zamanın içinde ağır ağır ilerliyordu. İçeride, her bir nefes bir mucizeye, her kalp atışı kopmak üzere olan ince bir ipliğe bağlıydı. Umutlar... ah o buzdan heykeller gibi soğuk umutlar, bir oksijen tüpünün metalik vanasında, bir ömür tüm yaralarına inat en derin iç çekişlerle göğsünü doldurup en çetin savaşını veriyordu. Görünürde basit bir nefes almak gibi görünen şey çetin, ölümcül bir kavgadan izler taşıyordu. Belki de kendisine karşı verdiği o acımasız savaşta kendi içinden geçiyordu. Ambulansın dikiz aynasında akıp giden zamanlar, mekânlar, yaşanmışlıklar belli belirsiz izler... O karanlık, soğuk ihtimaller, zamansız bir ölüm gibi göğsünde çöküyor.

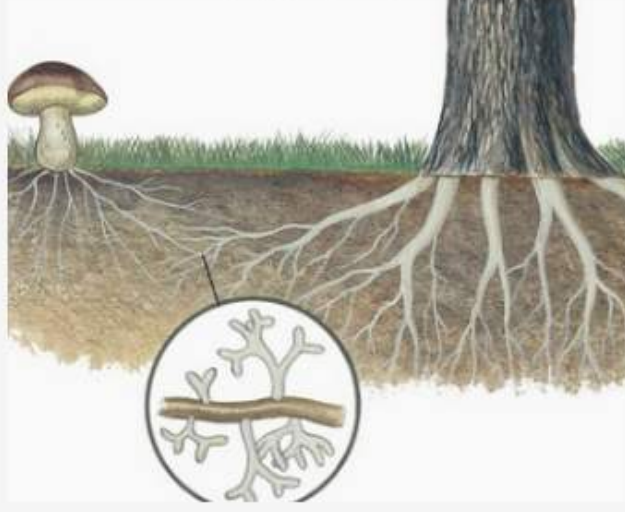
Azık torbasında, dünyanın iğdiş edilmiş öyküleri, yarım kalmış sevdaları, pişmanlıkları, en çok da vaktinde söylenmeyen küçük özürler, sarılamamışlıklar patladı patlayacak bir yağmur gibi yüzünün vadilerinde bir fırtınadan haber veriyordu. İçinde, en derininde karanlık, yapışkan bir boşluk, omuzlarını baskılayan, usanmadan bıkmadan kurmalı bir saat misali kurduğu ölü hayaller yığını. Ömrün en tenhasına bırakılan unutulmuş, çürümeye terk edilmiş ölü düşler... Yazık edilmiş ömürler, birer birer sönüp giden mum alevleri gibi.

İnsan, en derin yaralarının da en şefkatli merhemlerinin de kaynağıydı. Anılar hançer gibi saplanıyordu ruhun en hassas yerine, kimi ise bir ana kucağı gibi sarıp sarmalıyordu. Bazı yaralar da zaman geldiğinde, her yara gibi kendi sessiz kabuğuna çekiliyordu. Zamanın dingin kolları arasında, acının keskinliği yavaş yavaş törpüleniyor. Daha derin, daha eski yaraların gölgesinde demleniyordu. Sanki acı, acıyla dinleniyordu. Çünkü vaktinden evvel açılan her yara, taze bir kan gibi yeniden sızıyordu ruhun hassas yerine, iyileşmeye fırsat bulamadan yeniden kanıyordu. Ve her yeniden kanama, bir öncekinden daha derin izler bırakıyordu geride. Zaman akıp gidiyor, yaralar kabuk bağlasa da, o derin izler kalbin en ücra köşelerinde birer anıt gibi duruyordu.

Ve o an, siren sesi hız kesip hastane avlusunun eşiğine varıldığında, içindeki o son çetin savaş bir kabullenişe dönüştü. Ne o karanlık boşluk doldurulabilirdi ne de vaktinde söylenemeyen sözler geri getirilebilirdi. Ancak, o kalbin ücra köşesindeki anıtlar... Onlar yıkılmadı.

Anlaşıldı ki, acımasız heykeltıraş Zaman, aslında yok etmiyor, sadece şekil veriyordu. O izler, pişmanlıklar, yarım kalmışlıklar; hepsi varoluşun mührüydü. İnsan, bu anıtları taşıdığı sürece, bu döngü devam edecekti. Zira hayat, taze kanın sızdığı her yerde, yarayı da merhemi de yaratma kudretine sahip o muazzam ve yegâne hikayeden ibaretti. Ne bir başlangıç ne de bir son; sadece sonsuz bir yontulma.

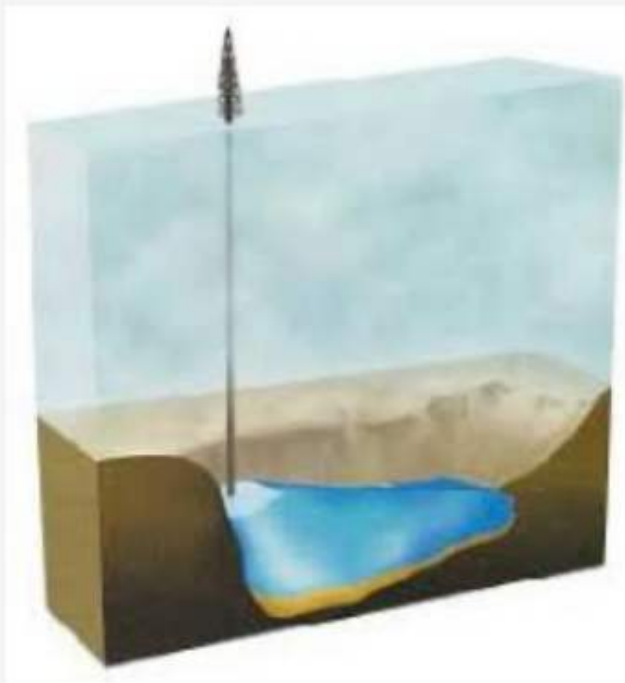
Bunları biliyor muydunuz?



Bazı bitkiler kökleri aracılığıyla mantar ağları üzerinden kimyasal sinyaller göndererek komşu bitkilere tehlikeyi haber verir.



Evrenin yalnızca %5'i yıldızlar, gezegenler ve canlılardan oluşur. Geri kalanı karanlık madde ve karanlık enerjidir.



Buz tabakasının 4 kilometre altında Vostok Gölü bulunur. Milyonlarca yıldır güneş görmemiş, kapalı bir ekosistem.

Düşüncelerden süzülenler



"Olmadığı zamanlarda bile birine sadık kalmak her yüreğin harcı değildir"

Cemal Süreya

"Eğer bir şeye çare varsa mutsuz olmaya ne gerek var? Eğer bir şeye çare yoksa mutsuz olmak ne işe yarar?"



Shantideva



"Hiçbir insanın ömrü başka bir insanın egosunu taşıyacak kadar uzun değildir."

Paulo Coelho

"Gücün haklı çıktığı yerde adalet yoktur. Güce tapan insanların olduğu yerde huzur yoktur."



Platon

"Bana yaptıkları için kimse özür dilemedi. Sadece tepki verme şeklim için beni suçladılar."



Sabahattin Ali

(Kuyucaklı Yusuf Romanından)

"Burada devrim olmaz. Çünkü yoksullar sıradaki zenginin kendileri olduğunu düşünüyorlar."



John Steinbeck



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

Umut ve Ayrılık



Okan ÖZALP arkeologdatca@gmail.com | 0543 893 5417

Uzun zamandan beri uzak tarih üzerine yazılarımı okuyorsunuz bu sefer yakın tarih ile ilgili Datça'da yaşanmış bir aşk hikayesini anlatacağım sizlere. Yazı, başlığımı hikayenin kahramanından almadır. Kahramanın ismi Umar Ali'dir. Ummak ve umut sözcüklerinden Ali, bu lakabı alır.

Datça'nın kekik kokan rüzgârları, Ege ve Akdeniz'in masmavi sularına karışırken, yüzyıllık bir aşk hikâyesi fısıldanıyordu dilden dile. Bu, gözü kara bir yiğit olan Umar Ali'nin, sevdiği için her şeyi göze aldığı, destansı bir aşkın hikâyesiydi. Aşk, Umar Ali için sadece bir duygu değil, aynı zamanda aşılması gereken engeller, aşılamaz görünen denizler ve fırtınalardı.

Sömbeki Adası, Datça'nın tam karşısında, sadece dört mil ötedeki bir Yunan adasıydı. Bu mesafe, normal bir zamanda kısa görünsede, dönemin zorlu şartlarında, özellikle de yasak bir aşk için aşılması neredeyse imkânsız bir okyanus gibiydi. Ancak seveda, gözü kararttığı anda bütün korkular anlamsızlaşır, bütün engeller küçülürdü.

Umar Ali, aşkının çağrısına dayanamadı. Geç saatlerde, Datça gölünün bitişiğindeki Ilıca Plajı'ndan tek başına, küçük bir piyadeye bindi ve pruvasını aşkının yaşadığı Sömbeki'ye çevirdi. Yüreğinde aşkın ateşi, gözlerinde sevdalısı Eleni'nin hayali vardı. Ancak deniz, sanki bu aşka karşıydı. Hava bir anda karardı, deniz kükremeye başladı. Gökten düşen şimşekler geceyi gündüze çeviriyor, rüzgâr Umar Ali'nin yüzünü kamçılıyor, yağmur taneleri kurşun gibi vücuduna çarpıyordu. Doğa, adeta bu aşka geçit vermemek için bütün gücüyle haykırıyordu. Ama Ali pes etmedi, aklında sadece bir düşünce vardı: “Yolun sonunda ölümlde olsa sevgilisine kavuşmak. Bu yol ölümde olsa seninle güzel Maria'm diyerek küreklerle asılıyordu.” Fırtına saatlerce sürdü. Dalgalı deniz, Ali'yi sevdalısının kollarına bırakmadı, onu kendi engin ve acımasız kucağına aldı. Lodos, ne ölüsünü ne de dirisini sahile vurdu. Umar Ali, bilinmezliğin, dipsiz sularında kayboldu.

Umar Ali'nin kayboluşuyla birlikte gözü yaşlı annesini de umutlar içinde kaybolmasına sebep olmuştu. Ali için bir yürek de paramparça oldu. Oğlu geri dönecek umuduyla yaşayan bir anne, her akşam üstü Eski Datça yollarından Ilıca Plajı'na yalın ayak giderdi. Elindeki tepsisinde oğlu için hazırladığı yemekler vardı. Tepsisini sahile bırakır, gözü denizde, kalbi özlemle dolu bir şekilde oğlunun denizden gelişini gün doğumuna kadar beklerdi. Gözyaşları kuruyana

kadar ağlar, dudaklarından dökülen bir türküyü oğlunu bağrında tutan denize ve gecenin sessiz karanlığına acısını fısıldardı. Otuz yıl sürdü bu bekleyiş... Otuz yıl. Umut pınarları kalbinden eksilmese de, her gün ağlamaktan göz pınarları kurumuştur artık, umuttan ve acıdan gözleri kör olmuştur. Evlat sevgisinden bir kuru dala dönen bedeni, bu manevi yükü taşıyamaz olmuştur. Ölüm döşeğine düştüğü gün, gözleri yarı kapalıyken bile ruhu Ilıca Plajı'ndaydı. Ölümün yaklaştığını hissettiğinde, son bir kez oğlunu görmek, kokusunu içine çekmek için yalvardı yakınlarına. Son nefesini verirken dudaklarından dökülen kelimeler, yüreğine kazındığı türküydü. Ve son nefesini verirken, Allah'ın hikmeti ile kurumuş gözlerinden birer damla yaş süzüldü, yastığını ıslattı.

Allah, o anneyle oğulun ruhlarını
Kevser ırmaklarında buluşturmuştu.
Bu acı ve destansı hikâyenin türküsü,
yıllar boyu nesilden nesle aktarıldı,
kulaktan kulağa Datça'nın rüzgârıyla
birlikte fısıldanmaya devam etti.

Umar Ali Destanı Türküsü (Annenin ağzından)

Uçtu gitti kuşum Ali'm, yel aldı
götürdü seni, Gözüüm yollarda, kalbim
denizlerde, Bir umutla beklerim,
dönersin diye Ali'm.

İlica'ya yolum düşer her akşam,
Tepsilerde yemeklerim soğur,
Gözlerim yosun tutar Ali'm, Güneş
batar, umutlar kaybolur.

*Düştün mü bilinmez sulara, Ya da
yaban ellerde mi kaldın? Bir iz ver
Ali'm, bir haber yolla, Yüreğimde
yangın, içimde fırtına.*

Yüreğin güzel oğlum, aşkın destan, Sana bu dünyada kavuşamadım. Elbet bir gün, bir yerde, Allah bizi buluşturur Ali'm.

İlca'ya vardım
Kumlara sarıldım
Umar Ali'm gelmedi
Umuduma sarıldım.
Gemi geliyor gemi
Yuvana da dön beri



Ben yavruma doymadım
Bunca zamandan beri
Efem efem efem
Datçalı Efem"
Seni beklerken anan galdı kuruca Efemm.

Bir sonraki Aralık ayı yazımız Antik Dönem’de Astroloji üzerine olacak. Yazının başlığı da gökyüzünün gizemli izleri olsun istedim. Yılın sonunu da astroloji ile tamamlamak dileği ile esen kalın hep mutlu kalın.

*Yaşam alanınıza hijyen
ve estetik katar*



 **elektronik**



Dünya ile bağınız kopmasın

UYDU - KAMERA
BİLGİSAYAR TAMİR ve SATIŞI

0545 901 47 17 - www.pielektronik48.com



Her Şeye Rağmen

Sevgi, insanın hem en büyük armağanı hem de en ağır sınavıdır. Kırıldığımızda, yok sayıldığımızda, önemsizleştirildiğimizde içimizde yankılanan sızı, çoğu zaman sevgiyi geri çekmeye, hatta ondan tamamen vazgeçmeye iter bizi. Oysa asıl erdem, sevgiyi yalnızca huzurlu anların değil; kırıgın, sessizliğin, ihmalin, yanlış anlaşılmanın ve kayıpların içinden de geçirebilmektir. Her şeye rağmen sevmek, koşullardan bağımsız bir varoluş tavrıdır. Yani insanın içindeki iyiliği, dış dünyanın adaletsizliğine rağmen koruyabilme cesareti.

Sevmenin ilk şartı, kırılmayı göze almaktır. Çünkü sevmek, savunmasızlıktır; birine ya da bir şeye kalbini açmak, incinmeyi kabul etmek demektir. Sevgi, bir hesap değil, bir teslimiyettir. Kırılmayı, reddedilmeyi, unutulmayı bile bile kalbini açık tutabilmektir. İnsan ancak o kırılma anlarında, sevgisinin hakikatini tanır. Çünkü kırılmadan olgunluk olmaz; olgunluk, eksiklikle barışmanın diğer adıdır. Her şeye rağmen sevmek, bu nedenle bir tür bilgeliktir bence.

Kırıldığımızda içimizde iki yol belirir: ya kırığı büyütür, kendimizi onun etrafında örürüz; ya da o kırığı dönüştürürüz. Büyütmek kolaydır; öfke, küskünlük, intikam isteği hemen el altındadır. Dönüştürmek ise zordur; sabır, farkındalık ve yürek ister. Kırıgın içinden geçmek, onu bir anlayışa, hatta bir şefkate çevirmek... İşte bu, ruhun en ince işçiliğidir. Sevginin potası dediğimiz şey tam da budur: kırıkların, unutulmuşluğun, reddedilmişliğin o içsel ateşte yanıp kül olduğu ama sonunda arınmış, sade, sahici bir anlamın kaldığı yer. O potada benliğimizin sert kabukları erir, yerine daha esnek, daha anlayışlı, daha insanca bir "biz" doğar.

Yok sayılmak, varlığının önemsizleştirildiğini hissetmek insan ruhunun en derin yaralarından biridir. Fakat bu yara da, doğru okunabilirse, öğretici olabilir. Çünkü yok sayılmak, bir başkasının körlüğünün bize dokunan şeklidir. O körlüğü aynen geri yansıtmak, aynı bilinçsizlikle cevap vermektir. Oysa her şeye rağmen sevmek, kendi görme yetimizi koruyabilmektir. Bir başkası seni görmüyorsa, sen kendi içindeki ışığı görmeye devam edebilirsin. Bir başkası sevgini değersizleştiriyorsa, sen sevgini kendi öz değerinin bir ifadesi haline getirebilirsin. Çünkü sevgi, başkası tanıdığında gerçek olmaz; senin içinden doğduğu sürece gerçektir.

Sevmenin en güçlü hali, karşılık bulmadığında bile sürmesidir. Bu, edilgen bir teslimiyet değil, bir direniştir bana göre. Toplum çoğu zaman bunu zayıflık olarak yorumlar; oysa tam tersine, kırılmanın ardından hâlâ sevebilen kalp, en dayanıklı kalptir. Çünkü sevgiyi sürdürmek, öfkeyi aşmak demektir; nefretin kolaylığından, anlayışın zorlu yoluna geçmek demektir. Bu, ruhun dayanıklılığıdır: nefreti değil, sevgiyi koruyabilmek. Gerçek güç, intikamda değil, sevgiyi kaybetmemekte gizlidir.

Erdem, duyguların bastırılması değil, anlaşıldırılmasıdır. Her şeye rağmen sevmek, duygusal bir cömertlik değil, bilinçli bir tercihtir. İnsan kırılgınlığına rağmen sevebildiğinde, sevgiyi bir tepkiden çıkarıp bir değere dönüştürür. Bu noktada sevgi artık bir alışveriş değil, bir varoluş biçimidir. Her şeye rağmen sevmek, insanın kendi özüne sadık kalma biçimidir; çünkü sevmek, insanın varoluşuna dair bir yetenektir. Onu kaybettiğimizde sadece bir başkasını değil, kendimizi de kaybederiz.

Belki de en büyük zafer, kimse bilmeden, kimse görmeden, hiçbir karşılık beklemeden sevebilmektir. Bu, görünmez bir kahramanlıktır. İçinde ne gösteriş, ne minnet, ne ödül vardır. Sadece bir dinginlik, bir bilgelik, bir derin kabul. Çünkü insan, her şeye rağmen sevebildiği ölçüde özgürdür. Sevmek, acıya rağmen kalbini açık tutmak; kayba rağmen hayatı kutsal saymaktır. Sevgiyi kaybetmeyen insan, karanlığın ortasında bile bir ışık taşır.

Sonunda anlarız ki, sevgi dünyayı değiştirmese de insanı değiştirir. Ve değişen insan, zaten dünyanın değişmesine dair bir umuttur...

KW KARIA

KELLERWILLIAMS

20 Yıllık Tecrübe ile Güvenilir Gayrimenkul Hizmetleri



EVİNİZİ GÜVENLE SATIN

Eğer siz de mülkünüzü **profesyonel ve güvenilir bir ekibe** teslim etmek istiyorsanız, KELLER WILLIAMS KARIA olarak yanınızdayız. Gayrimenkulünüzü en kısa sürede ve **en doğru fiyatla değerlendirmek** için bize başvurun.

Gayrimenkul sektöründe **teknolojiyi, pazarlama deneyimini ve müşteri memnuniyetini bir araya getirerek** size en iyi hizmeti sunmayı hedefliyoruz. Sadece bir emlak danışmanı değil, aynı zamanda profesyonel içerik üreticileri olarak **mülklerinizi değerinde satmanızı sağlıyoruz.**



Hedefiniz, gayrimenkulünüzü hızlı ve güvenilir bir şekilde satmaksa, doğru yerdesiniz.

KW KARIA | Kazım Yılmaz Bulvarı 41/B 0252 712 20 44