

Solucan

Kendini Dergi Sanan ON BEŞ GÜNLÜK Gazete



YIL : 1
SAYI : 8
FİYAT : 0,50
15.04.2021

*Herkesin aynı şeyi
düşündüğü köyde
pek az
düşünen vardır.*

W. Lippmann



'Demokrasi Müzesi' 'Sınırsızlık Meydanı'

yapımında sona gelindi

Datça'nın eski cezaevinin bulunduğu yapı Datça Belediyesi tarafından 'Demokrasi Müzesi', yanındaki yeşil alan ise 'Sınırsızlık Meydanı' yapılacak. Yaklaşık bir yıldır süren çalışmalar artık sona yaklaştı.

Devamı sayfa 3'te

BU SAYIDA

Özgür BASUT 2'de

2'de Derya ÖZKAN

İdris KENÇ 3'te

4'te Ayhan UAROL

Erol BAŞAK 4'te

6'da Gamze AKGÜN

Şilan ÇELİK 7'te

Tokuz ama acız



Canan KAPLAN'ın yazısı 5'te

DENGESİZSENİZ
DENGE
SİZSİNİZ

KARDEŞLER PİDE/ KEBAP

Lezzetin adresi...



İskele Mahallesi Burgaz Caddesi No: 54 / Datça
☎ 0 532 664 25 13
☎ 0 252 712 23 02



Datça Belediyesi'nden Knidos'a bahar bakımı

Tarihi mirasları yarınlara taşımamanın en önemli koşulu onları korumak ve hasara uğramalarını engellemektir. Bu anlamda Datça Belediyesi sınırları içerisinde bulunan tarihi değerlere önem veren faaliyetlerde bulunuyor. Bu faaliyetlerden biri de, ilçemizde bulunan ve uluslararası bilinirliği olan Knidos Antik Kenti'nin her yıl olduğu gibi bu yıl da Belediye Fen İşleri Müdürlüğü'ne bağlı Park ve Bahçeler ekibi tarafından ilkbahar bakımının yapılmasıdır.



Mahir'in hikayesi ve bahar

Derya ÖZKAN



Çok sevgili okur bahar geldi çattı. Güneş hafifte olsa ısıtmaya başladı ve fakat biliyorum daha yorgun ve daha bıkkınız. Ne minicik çiçeklerini olancasına açmış ağaçları göreceksiniz ne de toprağın kokusunu duyacak mecalimiz kalmadı.

Gelin sizlere minik Mahir'in heyecanlı hikâyesini anlatayım. Ağaçları göremesek de, çiçekleri koklayamasak da bu yazı bizlere bir nebze de olsun umut versin inatla yaşamaya devam etmek için.

Mahir benim tek yeğenim, 22 aydır hayatımızda, geldiğinden beridir de her şey daha bir farklı sanki. Mahir doğduğu gün dahi hemşirenin elinden var gücüyle kurtulmaya çalışmış, hanidiyse de başarılı olmuştu. O gün içime dolan bu garip his 22 aydır gün be gün kök saldı.

Onu izlerken adeta ben de onunla büyüdüm.

Düşünce ağlamayan bir çocuk Mahir ve bunu kendi öğrendi, tıpkı artık ülkesinde yaşadığı tüm garip ve olağan dışı şeylere rağmen düşse de ağlamamayı öğrenen bizler gibi.

Büyümeye de pek hevesli sanırım o da farkında artık çocuk olmanın da genç olmanın da eski tadı kalmadığının.

Pusetine oturmaktan pek hazzetmiyor ve yürümek istiyor, galiba antrenmanını yapıyor bu memlekette yürümeden, koşturmadan yapılamayacağını.

Yemeklerini kendi yemek istiyor, kaşığına aldıkları

ağızına götürüseye dökülseler de gam yemiyor, öyle görünüyor ki kazancının büyük bir kısmı akıp gitse de yılmıyor!

Gördüğü herkese öpücükler atıyor, sevmenin, gülümsemenin ücrete tabii olmadığını hatırlatırcasına. Atlıyor, zıplıyor, hopluyor hiç yorulmuyor, dur durak demeden çalışan tüm emekçiler gibi.

Konuşmak istese susturulan, bastırılan ama diyeceğini öyle ya da böyle diyen herkes gibi konuşmasa da derdini anlatıyor.

Bazen istek şarkıda bulunuyor, vals dinliyoruz ve dans ediyoruz, hastalıklara, krizlere, yokluğa rağmen dost meclislerine inancını yitirmeyenlerin şerefine.

Hâsılı dostlar, Mahir hiç vazgeçmiyor!

Bir kelebek heyecanı ile başlayan hikâyesi çokça gitmek istenilen yollara dönüyor tıpkı bizler gibi.

Biz de vazgeçmeden, direnerek yaşamaya devam ediyoruz.

Mahir'in bizden öğrendiğini sanıyoruz ama galiba tam tersi sanki bizim Mahir'den öğrenecek şeylerimiz var.

Düşsek de kalkmayı, kaşığımızdakiler dökülse de devam etmeyi, tüm haksızlıklara rağmen direnmeyi, bulutlara inat bahara inanmayı hatırlatıyor Mahircik bizlere.

Bu bahar Mahir'in ve bizim olsun.

Bahar kutlu olsun...



İçsel

Özgür BASUT

ozgurbasut@gazetesolucan.com

Kronik mutsuzluk hali

Aniden garip bir sancı doluyor içine. Anılamıyorsun, bir isim koyamıyorsun. Kramplar giriyor midene. Her şey soluklaşıyor sanki. Biri şak diye hayattan bütün renkleri çekmiş gibi.

Soluk alışlarının ritmi bozuluyor, unutmış gibi oluyorsun nefes almayı. Boğazın yanıyor devamında.

Göğsünde bir ağırlık hissi egemen oluyor. Hani şu, 'böğürme koca bir öküz oturmuş sanki' sözü var ya, işte o sanki geçmiş gibi oluyor.

Konuşasın gelmiyor. Kelimeler zihnini terk etmiş gibi. Ne söyleyeceğini bilememen, söylesen bile yanlış söyleyecekmişsin dürtüsü sarıyor seni.

Yürüyen negatif bir enerji deposuna dönüşüyorsun. Çevrene bunu yayıyorsun. Sevdiklerine endişe hediye ediyorsun. O anlarda ulaşılamaz oluyorsun çünkü.

Söyleyebilseydin içindekileri, 'kırılrılar mı' ya da günümüzdeki popüler olan haliyle 'başına bir şey gelir mi acaba' endişesi gütmeyen; rahatlayacak ve rahatlatılacak belki.

Ama anlamlandıramadığın bu durumu anlatmada mümkün olmuyor. Hoş anlıyor olsan da anlaşılamama endişesinden belki anlatamazsın.

İçindeki nedeni belli ama senin bir nedeni yokmuş gibi davrandığın o sancıyla yalnız uğraşmayı seçersin. Baktın ki olmuyor en iyi yaptığın şeyi yapmaya karar verirsin, yine ve yeniden.

Zamana bırakırsın sancılarını. Hani zamanın her şeyi tedavi etme gibi bir huyu varmış ya, işte ondan. Ve öyle de oluyor biliyor musunuz? Zaten nedenini zihninde somutlaştıramadığın, daha doğrusu yüzleşmekten, bir isim koymaktan korktuğun o buhran anı bir süre sonra yok oluveriyor. Hiç olmamış gibi.

Ve bu da zamanın o müthiş tedavi etme özelliğine inanmanı sağlıyor. Ta ki o ruh hali yeniden kapını çalınca dek. Yani bir çeşit bumerang etkisi. Yüzleşmekten korktuğun ve zamanın koynuna salıp kurtulduğunu sandığın sıkıntılar tekrar dönüp sana ve belki daha sert bir şekilde geri geliyor. Ve bu durumda yeniden düşünürsün; anını gölgeleyen her ne varsa, sonraki anlarının huzuru adına o anda çözmeli, yüzleşmelisin. Zira zamana bırakmanın geçici rahatlamalar, daha doğrusu yanılsamalar yarattığını biliyorsundur artık.

Şimdi 'hadi yüzleşelim' desem, kramplara, sancılara, buhranlara neden olan, anı gölgeleyen şeyler listesinde neler olur acaba? Ve bilincimizde farkında olduğumuz ve fakat yüzleşemediğimiz neler var?

Mesela; sevdiğinin anlık, haklı-haksız dargınlıkları, kötü olan her şeyin senin başına geliyor olduğu düşüncesi, sonu gelmeyecek ekonomik bunalımlar, kolu-bacağı kesilmiş demokrasi, zekanın bile parayla ilintilendirildiği bir zamanda yaşıyor olmak, pandeminin artık sonu gelmeyecekmiş gibi her gün yeni bir biçimde hayatımıza farklı isimlerle girecek olması gerçeği, yeşilin gittikçe yok olmaya evrilmesi, üretimden tüketim popüleri olması ve gelecekte tüketilecek bir şey bile bulamayacak olmak, insanın insana tahammülünün her geçen gün daha da azalıyor olması, çocukların bu tüketen sistemde yaşamak zorunda bırakılmaları vs...

Daha belki birçok şey yazılabilir. Bunlar ve diğerleri bilinç altımızı öylesine doldurmuş ki, bir türlü mutlu olamıyoruz. Öyle bir hal ki bu, güzel olan şeylerin bile tadına varamaz kılıyor bizi. Varlar ve hayatlarımızda etkililer ve fakat biz yoklarmış gibi davranmayı seçiyoruz. Bu da kronik mutsuzluğa neden oluyor sanki. Birçok şey değişim gösterse de o mutsuzluk hali baki kalıyor.

Bu kendini sürekli tekrar eden kısır döngü halini değiştirmek, önce kendimizle sonra çevremiz ve onun etkileriyle yüzleşmemize ve sağlıklı yarımlar için mücadele etmemize mümkün olabilir.



YAĞMUR İNŞAAT
EMİALIK

**SON BİR
BAHÇE
KATI**

KAÇIRMAYIN!

0546 290 56 04



'Demokrasi Müzesi' ve 'Sınırsızlık Meydanı' yapımında sona gelindi



1900'lü yıllarda inşa edilen Datça Eski Cezaevi dünyanın en küçük cezaevlerinden biri olarak bilinirdi. Cezaevi kapatıldıktan sonra uzun yıllar atıl kalan bu tarihi yapı, Datça Belediyesi tarafından 356 bin lira karşılığında kamulaştırıldı. Yapı 330 metrekarelik alanı ile 4 oda 80 metrekarelik kapalı alana sahip ve 300 metrekarelik yeşil alan ile birleştirildi.

Datça Belediye Başkanı Gürsel Uçar, bu tarihi binanın bütün çalışmaları bittikten sonra çok önemli bir kültür alanı olacağını ifade ederek, çalışmaların devam ettiğini ve artık çevre düzenleme işlerini kapsayan son aşamaya geldiğini belirtti. Tarihi bina 'Demokrasi Müzesi' olacak ve bahçe tarafı da 'Sınırsızlık Meydanı'na dönüştürülecek.

Yazar Aydın Şimşek ile Öykü Atölyesi

Pandemi koşullarından dolayı dijital ortamda ZOOM üzerinden görüntülü ve canlı olarak yazar Aydın Şimşek ile yapılacak olan Öykü Atölyesi şu konu başlıklarından oluşuyor:

- * Kurmacanın Asi Çocuğu
- * Öykü Dilinin Kurulması
- * Türler Arasındaki Yakınlaşmanın Özellikleri
- * Niçin Öykü? Nasıl Öykü?
- * Deneyelliğe Açık Olmak
- * Öykücünün Başucu Kitabı
- * Karakter Yaratmanın Yolları
- * Biçim Denemeleri
- * Katılımcıların Kendi Öykülerini Yazmaları ve Üzerinde Tartışmalar

Atölye faaliyeti ile ilgili daha kapsamlı bilgi almak ve iletişim kurmak için 0554 282 28 61 nolu telefonu arayabilir ya da asimsek70@hotmail.com adresine yazabilirsiniz.

17 Nisan 2021 cumartesi günü saat 21:00-23:00 arasında start verecek olan atölye çalışması toplam 8 hafta sürecektir.



İdris KENÇ
idriskenc@gmail.com

Anı yaşamak

Ne tuhaf! Yaşamda geç farkına varıyoruz 'şimdiki zamanın' derinliğinin, kıymetinin. Zamansız vedalar ya da tamamlanmamış hesaplaşmalar ve en acısı da ölümlü kayıpların ardından oluşan boşluklarla keşfedebiliyoruz kaybettiğimiz 'anın' ne denli önemli olduğunu. Bunun bedeli de epey külfetli oluyor bize.

Hayat, bizler geleceğin hesabını yaparken o da başımıza kendi planlarını kaynar su döker gibi boca ediyor ve bizler darmaduman oluyoruz bu hesap kitap çetelesinde. Bundandır ki 'anı' kıymetlendirerek yol almayı öğrenmeliyiz.

Pandemi, bize hayatın kendisiyle yüzleşiren 'anı yaşamayı' öğreten bir deneyim fırsatı sundu ve halen de devam ediyor. İster tabiat aşığı ve doğayla iç içe yaşayan, isterse de beyaz yakalı olup plaza ve şehir yaşamı seven olalım sonuç değişmiyor; eve kapanmak berbat bir durum. Bu süreç, özgürce dilediğimizce dışarıda olabilmenin değerini, herkese, hepimize kafamıza vura vura hatırlattı.

Peki bu süreçte neler yapabilmeli ya da nelere yoğunlaşabilmeliyiz; çocuklarımıza, eşimize kısaca birbirimize ayırdığımız zamanın kalitesini artırmak, kendimizi yeniden keşfetmek, hayatımızın geri kalanı için alacağımız ya da almış olduğumuz kararları gözden geçirip yeni bir yol tutmalıyız. Bu günden sonraki günlerde öncelikle anı yaşayarak, özgürce, dolu dolu, olabildiğince doğayla iç içe, sosyal sorumluluk bilinciyle topluma faydalı ve sevdiklerimizle daha fazla vakit ayırmayı planlamalıyız.

Geçmişte hangi yöntemlerle yaşamışsak artık geçti. Şu ana ve şimdiye odaklanmayı bize zorunlu olarak dayattı pandemi. Şimdiyi başlangıç noktası olarak kabul etmeliyiz. Carpe Diem* felsefesi şimdiyi hayatınıza yön vermek ve yeni bir başlangıç yapmak için baz almayı öğretiyor. Bu felsefede önemli olan geçmişe çok fazla takılı kalmadan yaşamak ama gelecek ile ilgili plan yapmaktan da asla vazgeçmemektir. Dolayısıyla Carpe Diem felsefesinin özü "Dün bitti, yarın uzakta ve bugün ise andadır" diyebilmek ve anı yaşamaktır.

Tekrar dışarıda sağlıklı, korkusuzca yaşayacağımız haz dolu anları bu yeni anlayışla hayal ederek, hayatımızın yeni yol taşlarını döşemeliyiz; elbette keyif katarak.

* Carpe Diem, Latin edebiyatının ünlü ozanı Horatius'un bir dizesinde geçen "gününü gün et, zamanın tadını çıkar", günü yakala, anı yaşa veya günü yaşa gibi anlamlardaki özdeyiştir.



130 m² Villalar

DEVİRİM İNŞAAT

Bu emsalsiz yaşam alanını kaçırmayın!

0546 476 23 04



Π elektronik

Dünya ile bağınız kopmasın

UYDU, KAMERA, BİLGİSAYAR TAMİR ve SATIŞI

0545 901 47 17 - www.pielelektronik48.com



Küfür ve eril dil

Ayhan VAROL | aragondovme

Engelli bir iletişim süreci olarak adlandırabileceğimiz küfür edimi, eril söylemin, saldırganlık güdüsünün yaşantımızı ne kadar etkisi altına aldığını gösterir.

Küfür ilk bağlamda çoğunlukla soğuk ve uzak durulması gereken bir eylem olarak karşımıza çıksa da hemen tüm toplumlarda günlük yaşama dahil edilmiş bir iletişim biçimi olmuştur. İnsan dil olgusunu kavrayıp cinsiyetsiz iletişim kurabilme yetisini geliştirdikten sonra, bir takım ötekileştirme durumlarının yaşantıya angaje edilmesinden sonra ötekileştirme dilini "küfür" ile alışıldık bir merhaleye getirmeye yönelmiştir.

Araştırma hipotezlerinin sonuçlarına göre Küfür, psikolojik bir rahatlama, değil aslında saldırganlık güdüsünün deşarz durumudur. Öfke, tutku, korku gibi güçlü duyguların ifadesi için duygusal acı verme, şiddetli anlaşmazlığı kışkırtma bu edimle aslında şiddet ve ötekileştirme içeren bir eylemdir Küfür.

Hangi yönden bakarsanız bakın etik olmayan bu form toplumun da dahil olduğu eğitim süreciyle birlikte şekillenmektedir. Çoğunlukla cinsiyetçi bir söylem içeren küfürün dilimize yapışan "masum" deşarz yöntemi olduğu söylene de kadına karşı söylemin, ötekileştirici yapısının beynimize, zihnimize nasıl yerleştiğinin çoğunlukla farkında olmuyoruz.

Küfürün daha çok kimler tarafından kullanıldığına baktığımızda karşımıza çarpıcı sonuçlar beliriyo:

- 1: Sözcüklerini tüketmiş, öfkeli, çaresiz insanlar.
- 2: Bilinç ve eğitim süreci tamamlanamamış bireyler.
- 3: Toplumdaki ötekileştirme ve ayrımcı tutumların farkına varamamış olanlar.

Özünde küfür; İnsanların onuruna, kişiliğine ve cinsiyetine ağır sözler kullanarak hakaret etmektir. Bütün küfür araştırmalarının genel karakteristik yapısı küfür



sözcüklerinin, saldırgan yapılı, hatta bazı sözcüklerin diğerlerinden daha saldırgan, yıpratıcı, agresif, kaba, saygısız, üzücü olduğu üzerine şekilleniyor.

Kavram kaynağı eril söylemin kadını hedef aldığı noktadan hareket ettiğimizde bütün küfürlerin aslında eril söylemin biçimlendirdiği bir tabloyla karşılaşıyoruz, ki eylem olarak zevk alınan durumun nasıl saldırgan ve ötekileştirici bir düşünce sistemine evrildiği şaşırtıcıdır.

Her ne kadar bir takım basılı ve görsel medya küfür, arınma, deşarz, doğalcılık diye empoze etmeye çalışsalar da bu küfürün, dışlayıcı, aşağılayıcı, öteleyici, cinsiyetçi bir edim olduğu gerçeğini yok etmez. Küfürün ortadan kalkması olası mıdır? Belki ya da değil. Ama küfürün içerenlerinin ötekileştirici ve cinsiyetçi olmaktan çıkarılabilme gücümüz var.

Erol BAŞAK

erolbasakuk@gmail.com



Pandeminin bize öğrettikleri

Yaklaşık bir buçuk yıldır tüm dünya bulaşıcı bir virüsün pençesinde. Öyle bir virüs ki hayatlarımızı komple değiştirdi, bizi evlerimize adeta mahkum etti. Ancak aynı zamanda bize bazı şeyleri de öğretti. Burada bir çok şey sıralanabilir. Ben şehir yaşamı ve şehircilik açısından konuyu ele almak istiyorum.

Sağlığın ne kadar önemli olduğunu artık idrak etmeyen kalmamıştır diye düşünüyorum. Peki ama hiç düşündünüz mü, aşırı kalabalıkların olduğu, bitişik nizam yapıların ve düzensiz binaların bir diğerinin güneşini engellediği, çarpık şehirler sağlığımızı ne kadar da olumsuz etkiliyor? Korona virüsün yayılımını engellemek için alınan sokağa çıkma yasaklarında evlerinizdeki sorunları fark etmişsinizdir. Odanıza güneşin hiç vurmadığını veya evinizin ne kadar küçük olduğunu görmüşsünüzdür. Ya stres atmak için dışarı çıktığınız zamanlarda kalabalığa karışmadan rahatça yürüyüş yapacağınız evinize yakın bir parkın olmamasına ne demeli? Çocuk oyun parklarını park olarak saymazsanız tabi. Otoban kenarları veya denize dolgu yapılarak açılmış (İstanbul için söylüyorum) yürüyüş alanları ve parklar var ama herkes oralara gidince ne sosyal mesafe kalıyor ne de yapılan aktivitenin bir tadı.

Tam da burada bir karşılaştırma yapmak istiyorum. Türkiye'deki şehirler ile İngiltere'deki şehirlerin karşılaştırması olacak bu. Hemen hemen 4 aydır Londra'da yaşıyorum. Bana; 'Londra nasıl bir şehir?' diye sorarsanız; benim size cevabım 'parkların şehri' olur. Her semtinde geniş araziler üzerine kurulmuş her yaştan insanın ihtiyacını karşılayacak imkanlara sahip parklar var. Çoğu parkın içinde de ya bir göl var ya da içinden akıp giden bir su kaynağı. Bu parklarda bir çok hayvan özgürce yaşıyor. Çocuklar kuğuları, ördekleri, kazları, değişik kuş türlerini, sincapları görmek için köylere ya da hayvanat bahçelerine gitmek zorunda değil. Bilakis onları her gün görebiliyor, besleyebiliyor adeta onlarla içiçe yaşıyorlar. Çocuklar ve yetişkinler bu geniş parklarda özgürce bisiklet sürebiliyor. Burada park iki salıncak veya kaydıracağın olduğu daracık alanlar anlamına gelmiyor. Üstelik bu durum sadece Londra'da değil İngiltere'nin bütün şehirlerinde böyle. Hükümet Covid-19 önlemleri kapsamında kısıtlamalar getirdiğinde dışarı çıkmayı yasaklamıyor hiç bir şekilde. Aksine parka gidebilir spor, egzersiz, yürüyüş yapabilirsiniz diyor. Çünkü evde sıkışık kalmanın insan psikolojisine olan olumsuz etkisini de göz ardı etmiyor. Tek şart olarak bunu yaparken kalabalık oluşturmamayı diyor. Buradaki halk da gerçekten kurallara uyuyor. Türkiye'deki büyük şehirleri düşündüğünüz zaman böyle imkanların olduğu kaç park sayabilirsiniz? Hangi şehirde her semtimdeki insanın yürüyerek ulaşabileceği, stresini atabileceği doğal parklar var?

Şehirleri kurarken insanın rahat yaşamı baz alınarak plan yapılmalı. Korona virüs pandemisi bize doğanın önemini tekrar hatırlattı. Ancak ne acıdır ki bu kadar geniş topraklarımız varken en küçük illerimizde bile (hala imkan olduğu halde) düzenli şehirleşme yapılmıyor. Bütün şehirler kalabalık metropollerin hatalarını tekrarlıyor. Umarım pandemiye yaşayan genç nesil bundan dersler çıkarır da büyüklerinin hatalarını tekrarlamazlar.

Somut Olmayan Kültürel Miras:

Kültürümüze Değer Katan Meslekler



Somut Olmayan Kültürel Miras:
Kültürümüze Değer Katan Meslekler



Intangible Cultural Heritage:
Craftsmanship Enriching Our Culture
e.nedim dövençioğlu

IRONMAN
CONSULTING
20. Yıl Anısına

1954 Bursa doğumlu olan E. Nedim Dövençioğlu, herkes gibi anı fotoğrafı çekiyorken, kendi tabiriyle hala öğrenmeye devam ettiği fotoğrafçılığı, açtığı kişisel sergi ve aldığı ödüllerle taçlandırdı. Kendisine ait 150'den fazla fotoğraf karesi, 18'den fazla ülkede sergilendi.

2015 yılında İstanbul'da Somut Olmayan Kültürel Miras çerçevesinde **Kültürümüze Değer Katan Meslekler** başlığıyla açtığı ilk kişisel sergisinde yer alan fotoğrafları ve daha fazlasını, yine aynı isimli bir kitapta bir araya getirdi.

150 sayfalık kuşe kağıda baskılı bu emek kokan eser, kaybolmaya yüz tutmuş mesleklerin bir zamanlar var olduğunu siyah beyaz fotoğraflarla gelecek kuşaklara aktararak önemli bir hizmeti yerine getiriyor.

Her kütüphanede, kitaplıkta bulunması gereken bu esere ulaşmak istiyorsanız **İskele Mahallesi Rauf Balıkcı Sokak No:6/A'da bulunan Sitrona Cafe'den** ulaşabilirsiniz. Böylelikle Anadolu'nun mesleki tarihinin görseline doyma şansını yakalarsınız.

Sağlıklı bir yaşam için fiziksel aktivite



Fiziksel aktivite, günlük yaşamla ilgili olağan aktivitelerden, çeşitli reaksiyon, eğlence veya hobilerle ilişkili fiziksel egzersizden, spor ve yarışmalara katılmaya kadar insan hareketlerinin tüm yelpazesini içerir.

Fiziksel hareketsizlik, vücut hareketinin en aza indirildiği ve enerji tüketiminin yetersiz olduğu bir durum olarak karakterize edilir. Fiziksel aktivite, hareket etmek için kas gücüne ihtiyaç duyan ve enerji tüketiminde önemli bir artışa yol açan vücudun herhangi bir hareketi olarak kabul edilir.

Genel olarak hareketsiz davranış, oturduğunuzda veya yattığınızda herhangi bir zamanı içerir. Ancak telefonunuzda gezinmenin, TV izlemenin, bilgisayarda çalışmanın, video oyunu oynamanın, araba sürmenin ve okumanın da hareketsiz davranışlar olduğunu aklınızda bulundurmalısınız.

Fiziksel aktivite, yaşam boyunca sağlıklı olmanın ön koşulu olan birincil insan işlevidir. Kardiyovasküler hastalık, hipertansiyon, diyabet ve bazı kanser türlerinin riskini azaltmadaki rolü tespit edilmiştir. Kuşkusuz, fiziksel aktivite bazı kronik bulaşıcı olmayan hastalıkların yayılmasını ve şiddetlenmesini sınırlamak için de faydalıdır. Ayrıca stres ve depresyonun etkilerini azaltarak, alzheimer hastalığının başlangıcını yavaşlatarak ve diğer demans türlerinin etkisini azaltarak ruh sağlığı üzerinde olumlu bir etkiye sahiptir.

Enerji dengesi ve kilo kontrolü için fiziksel aktivite çok önemlidir.

Hareketsiz kalmayın...

Solucan

Tokuz ama açız

Dyt. Canan KAPLAN



Çok da eski olmamak üzere geçmiş zamanlarda dünya üzerinde çoğu yerde savaş, açlık, kıtlık, üretimsizlik, susuzluk vardı. Buna bağlı hastalıklar, ilaçsızlıklar ve ölümler bir hayli yüksekti. Gel zaman git zaman derken yaklaşık 100 yıl içinde dünyanın çoğu yerinde bu sıkıntıların büyük oranda azalmasına karşın hastalıklar ve ölümler azalmadı. Çünkü artık nur topu gibi yeni nedenlerimiz vardı. Evet üretim arttı, sanayi gelişti, teknoloji çağ atladı, tıp hayli ilerledi, gıdaya ve suya ulaşım kolaylaştı. Kolaylaştı kolaylaşmasına ama bu sefer de ihtiyaç dışı harcama, yeme, içme, tüketme hali meydana geldi.

Bu aşırı tüketim halinde yanlış beslenme, inaktif yaşam sonucunda beslenme ve sağlıkta payına düşen yarayı fazlasıyla aldılar. Mesela önceleri insanlar **HOMEOSTATİK AÇLIK** yani bildiğimiz gerçek açlık yaniii yemek yedikten en az 4 ila 5 saat sonra kandaki glikoz oranının düşmesi ve serbest yağ asidi oranının artmasıyla biyolojik olarak meydana gelen enerji ihtiyacından dolayı vücuttaki hormonların sinyal vermesiyle oluşan açlıktan ötürü yemek yerlerdi. Fakat günümüzün "modern çağında" insanlar **HEDONİK AÇLIK** yani zevk ve haz için yaniii enerji ihtiyacı olmaksızın lezzetli besinlerin tüketiminden sağlanan haz için ya da besinin tadı, kokusu, duyuşal özelliklerine bakarak iştahın artması ve zevk için yemek yemeye başlarlar. Buna en güzel örneği yemek sonrası tok olunmasına karşın kişinin en çok sevdiği tatlıyı tüketmesini verebiliriz.

Hal böyle olunca dünyada 10 insandan, ülkemizde ise 3 insandan 1'i obez oldu. Mideler tok ama hücreler aç kaldı. Boş, istenmeyen ve depolanan enerji çok ama gerekli olan yeterli elektron ve mitokondri ortalarında yok oldu. Kişilerde yağ dokusu çok ama kas kitlesi yok veya çok az oldu.



Kan değerlerinde istenmeyen trigliserit çok, istenen demir gibi değerler baya azaldı. Yine kan değerlerinde istenmeyen kolesterol çok, istenen vitaminler, mineraller yok veya çok az oldu. En sık görülenlerden kanda glikoz çok, onu regüle edecek insülin ortalarında yok veya çok az oldu.

Kısaca kilo çok ama sağlık yok veya baya sıkıntılı bir hal aldı. Baya yedik, içtik, mideyi tıka basa doldurduk ve bir güzel kilo aldık. Fakat madalyonun diğer yüzünde ise kanımız kan ağlamaya başlarken, hücrelerimiz aç kaldı ve onlara binen yükü fazlasıyla arttırdık. Ve bingo... Yaşadığımız modern çağda bir birinden güzel, yeni yeni hastalıklarımız meydana geldi. Şimdi bu tokluğa "afiyet olsun" mu diyeceğiz yoksa bu açlığı nasıl doyuracağımızı düşünüp, doğru beslenme ve sporla dolu aktif bir yaşama "merhaba" diyerek, yaşam tarzı değişikliklerine mi gideceğiz? Karar sizin...

OTUZ
Bar - Bistro - Dart
Keyifli anlar biriktirin...
Balıkçı sokağına girdiğinizde görmemeniz mümkün değil

DADYA İNŞAAT
Nesri TUNA

Kalite ve zarafetin buluştuğu adres!

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

YURTBAY
SERAMİK
DATÇA BAYİSİ

Düşüncelerden
süzülenler

"Gülmek için mutlu olmayı beklersen belki gülmeden ölürsün."



Victor Hugo



"İçinden ne zaman birini eleştirmek gelse, bu dünyada herkesin senin sahip olduğun üstünlüklerle doğmadığını anımsa, yeter."

F. Scott Fitzgerald

"Denizi seviyorsan dalgaları da seveceksin çünkü korkarak yaşadığın sürece yalnızca hayatı seyrederdin."



Nietzsche



"Peşinden gidecek cesaretin varsa, en imkansız gözükten hayaller bile gerçek olabilir."

Che Guavara

"Başkasından senin için vazgeçen, bir gün mutlaka başkası için senden vazgeçer."



Mevlana



"Hayat bisiklete binmeye benzer. Düşüp bir yerinizi kırmamak için pedalları çevirmeye devam etmek zorundasın."

Albert Einstein

"Kendim olmak için nefret edilmeyi göze aldım."



Tom Robbins



"Şikayet ettiğin o hayat, belki de bir başkasının rüyasıdır."

Tolstoy

Bunları biliyor muydunuz?

Su Samurları suda yemek yer, uyur, avlanır, çiftleşir ve doğum yaparlar. Ve gruptan kopmamak için el ele tutuşarak uyurlar.



Dünya üzerinde keşfedilmiş en dayanıklı canlı olan Tardigrad, vakumlu uzay ortamında 10 gün hayatta kalabilmektedir.



Taklitçi ahtapot isimli ahtapot, sadece renk değiştirmekle kalmıyor, aynı zamanda dil balığı, aslan balığı ve deniz yılanı gibi hayvanların şekline de bürünebiliyor.



No More Death... 4.

NAR TİCARET

Arif KIRKAN

- NALBUR
- HIRDAVAT
- PROFİL
- DEMİR
- ALÇI
- KALEKİM
- OSB

Bildiğinizden şaşmayın!

Dün olduğu gibi bugün ve yarınlarında da eviniz, işiniz, inşaatınız için uygun ve güvenilir adres...

Reşadiye Mah. Knidos Yolu
0532 157 83 31 - 0535 208 34 08

ARSLAN İNŞAAT

*Estetik ve güvenin
adresi*



**Mesele inşa etmek değil,
mutlu yaşam
alanları yaratmaktır...**

0532 582 44 69 - 0533 815 74 05

Çocuğa nasıl örnek olmalı?

Şilan ÇELİK



Günümüz çocuklarında da görüldüğü üzere, çocukların akranlarına ve büyüklerine saygısını yitirdiğini gözlemliyoruz. Bunun asıl sebebi çocuğun yetiştiriliş tarzı ve çevre faktörleridir. Anne ve babadan yeteri kadar sevgi görmüş, haklarını ve nerede nasıl davranması gerektiğini bilen çocuklar, toplum tarafından hoş görülüp, sayılırken bunun aksine; aile içinde şiddet ve kavgalara şahit olan çocukların yetişkinliğe geçiş aşamasına kadar birçok sorunla karşılaştığını söyleyebiliriz. Ailesinden şiddeti ve küfürü öğrenen çocuklar okul hayatı ve sosyal hayatı boyunca akranlarına akran zorbalığı uygulayıp, her istediğini ağlayarak elde etmeye çalışırlar. Çoğu ebeveynin de çocuk sırf sussun, ağlayıp huysuzluk etmesin diye çocuklarının eline tablet, telefon verdiğini görürüz, bunun sonucunda çocuğun sosyal medyada nerede takıldığını, hangi videoları izlediğini ve kimlerle iletişim halinde olduğunu bilemezler ve bu tip durumlar da kötü sonuçlar doğurabilir. Çocuğa doğru örnek olmak ve ebeveynlik görevini yerine getirmenin altın kuralı ise; çocuğu tanımak, ihtiyacını daha o söylemeden bilmek, ona doğru ve yanlışın nasıl ayırt edebileceğini öğretmek, büyüklerine hürmet etmesi gerektiğini öğretmek, herkese güvenmemesi gerektiğini tembihlemek ve en önemlisi de merhamet sahibi olmasını sağlamak.

Ebeveyn olmayı çocuğun her isteğini yerine getirmek olduğunu zanneden insanların aslında bilmeden yarattıkları bu canavarlar toplumun kanayan bir yarasıdır. Öyle ki, henüz çocukken şiddetle şahitlik eden bir çocuk, yetişkin olduğunda olumsuz davranışlar sergiler. Özellikle de toplumun "erkektir yapar" algısı insan ilişkilerini çok kötü yönde etkilemekle birlikte, kişinin kendine güveninin artmasına ve "ben istediğim her şeyi yapabilirim" algısına sebep olacaktır.

Kadın cinayetleri, kadına yeteri kadar değer verilmemesi...

Kadın susar!

Kadın dediğin itaat eder!

Kadın sorgulamaz!

Kadının boyun eğer!

Gibi ve benzeri bir çok düşüncenin oluşmasının tek sebebi toplumumuzun erkekleri bu denli kayırmasıdır. Oysa kadınlar zannettikleri kadar güçsüz ve değersiz değildir. Anne ve babalar kız çocuklarını dış dünyadan korumaya çalışmak yerine, erkek çocuklarını dizginlemenin yollarını bulmalı ve uygulamalı. Onlara adil ve vicdanlı olmayı öğretme yolunu seçmeli. Bunu kendi yaşamında da uygulamalı. Ancak böyle davranıldığında kadın cinayetleri, kadına yapılan haksızlıklar azalır. İşte o zaman bu hayat daha yaşanılır hale gelecektir.

Sahibinden Satılık

CJ8 Jeep
Benzin ve LPG

10.000 TL
değerinde
yedek şanzıman

1980
Model

0546 476 23 04

Sitróna
Cafe & Bistro

Sevgi ile gelen lezzet

İskele Mah. Rauf Balıkcı Sok. No: 6/A Datça

0535 342 58 40

sitronacafe



Balkanlarda Vizesiz Gezilecek Muhteşem Rotalar

Fatoş PUR | morvaliz.com /sitrona cafe



Ohrid/Makedonya

Şimdi biraz hayal kuralım mı? Bu Corona illetinden kurtulmuş olsak, yollara fazladan vakit ve para harcamaksızın, kendimizi nerelere atardık acaba? Ben hemen yanı başımızda Balkanlar'a atardım doğrusu... İşte size vize istemeden dolaşabileceğimiz beş Balkan şehri:

Saraybosna

Her mevsim rahatlıkla gezilebilecek, kültür, doğa, lezzet duraklarının başında... Latin Köprüsü, Umut Tüneli, Gazi Hüsrev Bey Camii ve Milli Kütüphane gibi pek çok tarihi kültür mirası Osmanlı İmparatorluğu döneminden kalma. Kış aylarında da ünlü kayak merkezleri ile profesyonel ve amatör kayakçıları ağırlıyan şehrin unutulmaması gereken bir yeri de Blagay kasabası. Buna nehri üzerinde olan, Blagay Tekkesi ise buranın özelliği. Tekke, dünya üzerindeki en etkileyici manzaralardan birine sahip.

Ohrid

Balkanların ve Makedonya'nın en güzel şehirlerinden biri Ohrid. Doğal güzelliği ile dört mevsim yerli ve yabancı turistlerin uğrak rotası. Kristal berrak zümrüt yeşili anlamına gelen Ohrid, adının hakkını vermiş. Tıpkı zümrüt yeşili bir renkteki göl etrafına kurulu Ohrid gezisinde birçok kilise, manastır ve taş sokaklar görebilirsiniz. Öyle ki Ohrid'de yılın her bir günü için 365 tane küçük kilise yapılmış.

Sveti Stefan Adası



Montenegro'nun Adriyatik kıyılarındaki Sveti Stefan adası, Karadağ'ın ünlü turistik şehri Budva'ya beş kilometre mesafede minicik bir ada. Bir yol ile karaya bağlanan ada, 60'lı yıllara kadar bir balıkçı köyü olsa da, o

yıllardan bu yana aslında ünlüler uğrak noktası olmuş. Liz Taylor, Sophia Loren, Marliyn Monroe, Orson Welles ve Kirk Douglas, Sveti Stefan adasında tatil yapan ünlülerden sadece bir kaçı.

Arnavut kaldırımlı yolları ve olağanüstü deniz manzarası ile benzersiz bir atmosfere sahip. Tarihi taş evlerle dolu Sveti Stefan adasının tamamı bugün otel.

Tiran



Skanderbeg Meydanı

Osmanlı İmparatorluğu'nun uzun yıllar hakimiyet sürdüğü Arnavutluk'un başkenti Tiran, Balkanlar gezisine sık dahil edilen rotalardan biri. Ulusal Tarih Müzesi, Osmanlı miraslarından Ethem Bey Cami, Saat kulesi, Tabak Köprüsü, Skanderbeg Meydanı, Justinyen Kalesi, Büyük Park, Kaplan Paşa Türbesi görülecek yerler listesinde.

Adı eski Yunancada mutlak güç sahibi yönetici olan Tiran, denize kıyısı olmamasına rağmen, Arnavutluk sahiline gitmek için geçiş noktası. Bu da şehrin daha yoğun ziyaretine sebep oluyor.

Prizren

Prizren, Savaş sonundan Eski Yugoslavya'dan ayrılan Kosova'nın, başkent Priştine'den sonra gelen ikinci büyük şehri. Tarihi şehirde, Sinan Paşa Camii, Taş Köprü, Gazi Mehmed Paşa Hamamı, Cuma Camii ve Prizren Kalesi görülecek yerlerin başında geliyor.

Neredeyse tamamı Türk olan şehirde, dil sıkıntısı yaşamayacağınız kesin. Şehrin her noktasında, camisiyle, hamamıyla, köprüsüyle, şadırvanıyla Osmanlı izleri var. Şehir bugün Türklüğünü, Terzi Mahallesi, Atık Mahalle, Bajdarhana, Körağa Mahallesi, Rahlin, Hoça Mahalle, Kurila, Muhacir Mahallesi, Kaçanik Mahallesi, Yeni Mahalle, Tuzsuz gibi adlarda da devam ettiriyor.

OKYANUS YAPI MARKET



CUBO
16 YILDIR
MİLYONLARCA
EVDE

Bütün ihtiyaçlarınızın
en kalitelisine
uygun fiyatlarla
hızlı bir şekilde
ulaşmanız için
şimdilik Datça'nın
iki noktasında
hizmetinizdeyiz!

**2. Şubemiz
AÇILDI!**

A. Taner Kışlalı Bulvarı
No: 4/1' deyiz

Datça Mah. Kazım Yılmaz Bulvarı
NO: 96/2 D blok **Datça / Muğla**

www.okyanusyapidek.com

0553 140 35 82 info@okyanusyapidek.com