



DENGE Pansiyon & Restaurant

Datça'ya yolunuz düşmüşse; merkezin kalbinde temiz ve rahat kullanımlı bir **pansiyon**, leziz balık ve kebab çeşitlerinin özenle servis edildiği bir **restaurant** sizleri bekliyor...

0506 984 96 54



denge.restaurant.pansiyon



İskele Mah. Ambarcı Cad. 15/A



Solucan

Kendini Dergi Sanan ON BEŞ GÜNLÜK Gazete



YIL : 1
SAYI : 13
FİYAT : 0,50
15.07.2021

ICONIC
construction & design

düşün
think
hayal et
imagine
uygula
implement

İskele Mah. Balıkcıhisar Sk. No: 5/1 Datça
Iconicdatca 0532 281 92 04

Yaşasın kronik köleliğimiz!



Barış DEVRAN'ın yazısı 2'de

Datça Belediye Başkanı A. Gürsel UÇAR:

“Doğru bilgi doğru sonuca götürür”

Limanlar bizim gibi yerleşim yerleri için önemlidir. Fakat bundan da önemli olan birkaç nokta var. Yapılacak işin çevreye etkisi, gerçekçi ihtiyacın tespiti, konum vs. gibi. Yani doğru bilgi doğru sonuca götürür. Çevreyi nasıl etkileyecek biz de araştırmasını sürdürüyoruz. Bilindiği gibi başlangıçta 270 olan kapasiteyi artırarak 400'e çıkardılar. Bizce bu kadar büyük bir yat limanına gerçekten ihtiyaç var mı düşünmek lazım.

Toplumun her kesimi özellikle esnaflarımız ciddi sıkıntılar çektiler bu zorlu süreçte. Belediye olarak biz de toplumun sağlığını önceliğimiz olarak belirledik ve bunu gözeterek faaliyetlerimizi sürdürmeye çalıştık. Kısmi normalleşmenin olduğu bu yaz döneminde de, sivil toplum kuruluşları ve Büyükşehir Belediyesi işbirliğiyle düzenleyeceğimiz konserler serisi var.



Özgür Basut'un Söyleşisi Sayfa 3'te

Zirve
İNŞAAT & EMLAK

*Bütün güzel şeyler
sınırsız hayallerin
ürünüdür...*

Datça Mahallesi İr Meydanı
Sokak No:7/Z5 Datça/Muğla
0542 263 08 63 - 0252 712 82 94
azizzirve@gmail.com
zirveinsaatdatca

Öteki ya da yabancı olma...

Lorin ALGÜL'ün Yazısı Sayfa 7'de



Psikolojik Tutunma

Kripto Para, Coin, Madencilik, Bitcoin ve Alt Coin. Büyük ihtimalle bu kavramlar hayatımızın yanbaşıda ya da içerisinde yer alıyordur. Hatta artık bir sohbet konusu olmaya başlamasının yanısıra alım-satım bile yapıyoruzdur.

Ayhan VAROL'un Yazısı Sayfa 4'te

BU SAYIDA

Özgür BASUT 2'de

3'te İdris KENÇ

Pınar EREN 6'de

Hamilelikte Beslenme



Canan KAPLAN'ın yazısı 5'te



İşsel

Özgür BASUT

ozgurbasut@gazetesolucan.com

Gizlilik ve değişim

Ünlü filozof Herakleitos'in dediği gibi, "Her şey değişir. Değişmeyen tek şey değişimin kendisidir." Evet her şey değişiyor. Kolay olmuyor ama bu değişimler. Hele hele toplumsal değişimler çok sancılı ve ağır bedellere mal olabiliyor. Değişime ve onun sonucundaki insani güzelliklere inanan binlerce insan bu uğurda hayatını veriyor. Yani toplumsal değişimler öyle 'hadi biraz değişsin' demekle olmuyor. Emek, azim, inanç ve zaman gerektiriyor.

Birileri olumlu ya da olumsuz hayatın akışını değiştirir, biz seyirci olanlar ise o değişimin gerekli ya da zorunlu kıldığı şeyleri yaşarız...

Alışkanlıklar, yaşam biçimleri, giyim tarzları, hatta eğlence anlayışları bile zamanla değişir. Bu değişimler kendiliğinden olmuyor. Kimi hayatlar, ömürler yitip gidiyor bu uğurda.

Örneğin, benim gençlik yıllarımda birçok alanda gizlilik hakimdi hayatımıza. Yani öyle günümüzde sıradanlaşan, daha doğrusu olması gerektiği noktaya yakınlaşan birçok şeyi o zamanlar öyle aleni yapamıyordun.

Mesela, sevdiğin kıza el ele tutuşup dolaşmazdın şehrin orta yerinde. Hep en ücra, en kuytu, en az uğranan yerler olurdu buluşma yerleri.

Mesela, arabesk müzik severdim, (biraz arabesk ruhluysam herhalde ve sanırım hala biraz öyleyim) fakat bu da gizli bir sevgiydi. Ferdi, Orhan ya da Müslüm gizli gizli dinler, ezberlediğim şarkıları gizli gizli mırıldanırdım. Zira anti devrimci bir tutum olarak görülür, yozlaşmanın emareleri olarak tanımlanabilirdi. Ve böyle yaftalanmamak için gizli kalırdı o müziğe olan ilğim. Kürtçe müzik dinlemek de öyleydi ve o ezgileri de gizli dinlerdik; zira o da yasaklıydı ve tehlikeliydi de aynı zamanda. Ama buna rağmen her yeni şarkıya, dengbêjlerin seslerine bir şekliyle ulaşırdık dinlerdik.

Hal böyle olunca da adrenalin için ekstrem şeyler yapmamıza gerek kalmıyordu. Hoşlandığın kıza buluşmalarda her an yakalanma endişesi, mırıldandığın bir Orhan Gencebay şarkısında arkadaşınca duyulma olasılığın, herhangi bir Kürtçe kasetle yakalanma ihtimalin adrenalinin alasını sürekli vücudumuza pompalıyordu.

Bu ve benzeri durumlar gizliliğe duyulan hazı alışkanlığa dönüştürmüştü olacak ki, gizli yapılan her şey daha bir keyifli oluyordu sanki. Mesela o gizli içilen mayalı arpa suyunun, o ciğerlere depolanan dumanın verdiği tat ve keyif alenileştiği andan sonra hiç aynı olmadı.

Mesela, benim doğduğum köy; ova sayılabilecek bir alana kurulu, hemen kıyısında coşkun bir derenin aktığı, tarım ve hayvancılıkla geçimini sağlayan güzel bir yer. Bu gizlilik tutkusundan olsa gerek, ekilen bostanlardan ikram edilen salatalık, kavun vb. şeyler, gece gizlice bostana dalıp alınanlar kadar lezzetli olmuyordu. Gizlice aldığımız salatalıklar sanki bir başka güzel kokar, bir başka lezzetli oluyordu.

Bazen içinde bulunduğumuz koşullar bizi gizliliğe iter. Bu hiçbir zaman bir tercih değildir, dayatılan ve tek seçenek olarak sunulan bir durumdur.

Evet, o ki değişim mutlak ve kaçınılmaz, o halde bugünü ziyan etmeden önünü açmalı, insani değerlere göre hayatı dizayn etmeli. Çünkü yarın öyle ya da böyle o noktaya gelecek. Gelin hayatı pozitif kılacak, insani değerleri yüceleştirecek, güçlü kılacak değişimi bugünden başlayarak hayata egemen kılalım. Toplumsal hayat uzun ama kişisel ömrümüz sandığımızdan da kısa...

Yaşasın kronik köleliğimiz!

Barış DEVRAN



Şu ya da bu ülkenin değil, gezegenin sınırlarına saygı gösterirken, herkesin onurlu bir şekilde yaşaması için gerekli koşulları yaratma gerekliliği, aklı ve vicdanı özgür herkesin karşı çıkamayacağı kadar mantıklı bir fikirdir kanımca. Yine de bunu başarmak, dünyayı kontrolü altında tutan sistemden dolayı pek de kolay olmayacaktır ki, çoğumuza ütöpik bile geliyordu böylesi bir değişim.

Kapitalizm, kâr için bir üretim tarzıdır ve sistematik kârlarla, yapısal eşitsizliklerin yeniden yapılandırılmasına dayanır. Kapitalizm, insanların yapısal olarak birbirlerinden yararlanmaya meyilli olduğu gerçeği üzerine inşa etmiş kendisini. Kâr arayışı, büyüme ve rekabet, kendini ve başkalarını sömürmenin normalleştirildiği ve kurumsal olarak korunduğu bir kültürün ifade biçimleridir aslında. Ve kapitalizmin şah damarı da sanki budur.

Kapitalizm, kabaca eşitsizliklerin sistemik olarak kendini yeniden güncellemesine dayanan bir piramit sistemidir. Tam eşitliği sağlamak mümkün olsaydı ve tüm emek ve doğa katkıları hakkıyla yaşam bulsaydı hayatta, böylesi bir atmosferde kapitalizmin üreme şansı da olmazdı.

Bu eşitsizlik imparatorluğunun insanlık üzerindeki olumsuz ve adaletsiz etkileri alanen ortadayken, nasıl oluyor da bu kadar uzun ömürlü ve etkili olabiliyor? Bu soruya farklı konu ve açılardan verilecek onlarca cevap var. Ama sanırım en etkili olanlardan biri farklı tahakküm alanları yaratmak ve kitleleri buna kurucularından daha fazla inandırmaktır. Ekonomik ve politik kontrol, zihinsel kontrol olmadan asla tam

etkili olamaz. Bir halkın kültürünü kontrol etmek, başkalarıyla ilişkilerinde kendi kendini tanımlama araçlarını da kontrol etmek demektir.

Duyduğumuz ve gördüğümüz, bize öğretilenler ve düşündüğümüz şey, ne söylediğimizi ve nasıl davrandığımızı etkiler. Tekrarlanan eylem, davranışlar katılaştıran alışkanlık ve tutumları oluşturur. Bir noktada, belirli şeyleri yapmak normal hale gelir ve sorgulanamaz yaşam biçimlerine dönüşür. Ve olması gereken buymuş fikri tüm hücrelerimize işler ki, bu da sorgulama ve de farklı bakma yetimizi zamanla yok eder.

Mesela minnettar hayran kitleleri yaratma da bu sistemin bir başka uygulamasıdır. Yunan mitolojisinin Olimpos Tanrıları ya da Ortaçağ'ın atılğan şövalyeleri, yirminci yüzyılda süper star politikacılar, bilim adamları, sporcular, aktörler, yakışıklı sanatçılar ya da başka tür kahramanlar olarak, insanların pasif, minnet ve sorgulamasız hayranlıklarıyla yeniden ve yeniden doğarlar.

Yıldız-hayran metaforu, aslında harika bir efendi-köle ilişkisinin en yalın örneğidir. Tüketim kültürünü güçlendirme sanatı, köleleri efendilerinin sembolik temsillerine hayranlık duymaları için manipüle ederek mükemmelleştirir. Bu, birçok insanı batılı yaşam tarzını elde etme veya öyle bir yaşam sürdürme arzusunun girdabına sokar. Toplamlarımızda "iyi yaşam" küçük ve güzel olanın ifadesi değildir. Zengin olmak demektir: bir eve ve arabaya sahip olmak, yılda birden fazla tatili karşılayabilmek için bir şekliyle daha çok kazanmanın tanımıdır bu sistemde.

Sonuç olarak, dünyayı saran bu ahtapot sistem tarafından anormal normal, normal anormal olarak görmek üzere eğitildik. İşe gideriz, birçok haktan mahrum emeğimizin sömürüsü üzerine kurulu çarkta çalışırız, yaşamsal kaynaklara erişmek için değerinden çok daha fazla para vermek durumunda kalırız ve fakat bu sömürü çarkına karşı hak, adalet gibi kavramları yüksek bir sesle haykırmayı, hatta bunu düşünmeyi bile önleyen bir dil dayatılır, kabul ettirilir bizlere ve biz de bunu zamanla "normal" buluruz. Olması gerekeni yaşıyormuşuz gibi düşünürüz. Kapitalizmde "başarılı" görünen kişi, daha yakından incelendiğinde, aslında bir zalimdir. Çünkü kontrolsüz zengin normalleştirilmiş sömürünün bir sonucudur. Ama gizemli kalan ve arzu edilen şey kolay kolay sorgulanmıyor; hal böyle olunca da normalleştirilmiş ve kabul edilmiş olan değiştirilemiyor da. Bu sistemi değiştirmeyi zorlaştıranda tam da budur. Düşüncelerimiz, bizlere alıştırdıran, normalleştirilen haksızlığa dayalı fikir sahipleri tarafından yönetildiği sürece, bu sömürü çarkı kendini güncelleyerek daha uzun yıllar "yaşasın" şiarıyla devam edecektir.

Çünkü insanları etkin ve yapıcı bir şekilde kitlesel olarak harekete geçirmek bilinçli, inançlı ve özgür düşünce coşkusu gerektirir.

O yaşamsal coşku alınmışsa elimizden, geriye ne kalıyor ki?..



YAĞMUR İNŞAAT
EMLAK

**SON BİR
BAHÇE
KATI**

KAÇIRMAYIN!

0546 290 56 04

Klavuzsuz Hayat

İdris KENÇ

idriskenc@gmail.com



Bireyin kendisi için tasavvur ettiği olumlu her ne varsa bunların gerçekleşmemesi durumunda yaşamı protesto eder bir ruh haline bürünür. Duygusal gerginlikler yaşar. Sadece beklentilerin gerçekleşmesi ihtimali üzerine kurulan yaşam, gerçekleşmemesi durumunda hayal kırıklığı oluşturan deneyimlere gebe olur. Hayal kırıklığı ise anlaşılır bir duygu halidir. Ancak bu durum ufukta görünenleri ve endişeleri ortadan kaldırmaz. Alevlenen isyan ateşini harlamadan yeni yol haritaları çizmek; dincince. Daha da önemlisi insan yaşamına, anlamlı şeyler isyan ederken değil, dingin olduklarında girerler. Hayallerine tersi durumlarda isyan etmek yerine, kontrol dışı gerçekleşen durumlar karşısında dingin bir ruh haliyle beklentileri yeniden şekillendirmek gerekir. Bu durumda hayal kırıklıklarını ortadan kaldırmak gibi imkansız çabalar devre dışında kalır ve hayatla daha barışık bir hale gelinir. Belirsizlikler de yönetilebilir hale gelmiş olur.

Belirsizlik kapıya dayandığında ve buna çözüm yerine tahammülsüzlük, tüm kaygı ve endişelerin anasıdır. Artık iniş çıkışlar, duygusal çöküntüler ayrılmaz olurlar hayatta. Belirsizliğe en büyük çare ise yüzleşmek ve çözüm odaklı bakabilmektir. Aksi takdirde belirsizliğe atfedilen 'tehlike' algısı nedeniyle gereksiz detay ve kötü sonuç senaryolarıyla girdap içinde debelenir durur kişi. Bu durum ise memnuniyetsizlik, kaygı ve endişe üretir. Belirsizliğin tehlikeli olduğu kabul edilir, bu nedenle kabul edilemez olduğunu düşünür ve belirsizliğe çözüm üretmediği için bir çeşit yaşam felci içine girer. Doğal sürece doğal olmayan tepkiler vermiş oluruz.

Her birimiz kullanma klavuzu olmayan bu doğayla iç içe geçmiş hayat mücadelemizde kendimizi tanımaya çalışarak yaşayan, ölümlü ve kusurlu varlıklarız. Kabullenerek, kaygılanmadan yol alabilmeyi şiar etmeliyiz.

Bunu başarmamız halinde, daha az endişelenir, kaygılanır bir o kadar da hafifler ve özgürleşebiliriz. Bu uzun bir yolculuktur adına 'hayat' dediğimiz. Deneyimleyerek öğrendiğimiz tekrarı ve klavuzu olmayan bir hayat. Klavuzu olmayan bu hayatı beklentilerimize göre şekillendirmeye çalışmak insanı bencilleştirerek hep "alacaklı" gibi hissettirir. Kişi dünyadan alacaklı gibi yaşarsa, tüm alacaklılar gibi mutsuz olur. Belirsizlik ve endişeleriyle yüzleşebilen, onlara çözümler bulan ve yaşamın sırf tüketmek için kendisine bahşedilmediğini, aynı zamanda kendisinden de bir şeyler katmasının istendiği bilincine eren insan, kendini realitesine, duygularına daha kolay açar, barışık kalır.

Kaygı ve endişe duygularından arınmış bir yaşam tüm duyguları hissederek yaşayabilme özgürlüğü verir. Unutmayalım ki, yaşam yalnızca iyiyi hissetmekten, dingin bir limana gemiyi bağlamaktan ibaret değildir. Tüm duyguları hissedebilmek, karşılaşılabileceğin tüm fırtınalarla mücadeleyle ilgilidir. Her anlamda bu dünyayı anlamlı kılmak bizim elimizdedir.

Sartre* 'özgürlüğe mahkum' olduğumuzu söyler. Çünkü bu dünyaya fırlatıldıktan sonra yaptığımız her şeyden bizim sorumlu olduğumuzu dile getirir ve de ekler, 'anlam yaratmak (yalnızca) bizim elimizdedir.'

* Jean Paul Sartre, Fransız yazar

Datça Belediye Başkanı A. Gürsel UÇAR:

“Doğru bilgi doğru sonuca götürür”

Pandemi etkisinin psikolojik olarak da olsa azaldığı bu yaz döneminde belediyenin ne gibi projeleri var?

Evet, psikolojik de olsa öylesi bir durum var. Toplumun her kesimi özellikle esnafımız ciddi sıkıntılar çektiler bu zorlu süreçte. Belediye olarak biz de toplumun sağlığını önceliğimiz olarak belirledik ve bunu gözeterek faaliyetlerimizi sürdürmeye çalıştık. Kısmi normalleşmenin olduğu bu yaz döneminde de, sivil toplum kuruluşları ve Büyükşehir Belediyesi işbirliğiyle düzenleyeceğimiz konserler serisi var. Bu organizasyonlar ciddi ekonomik sıkıntılar yaşayan müzisyenlerimize nefes aldıracağı gibi, ilçemiz sakinleri ve misafirlerini de bir nebze olsa pandeminin yarattığı o stresten uzaklaştıracaktır.

Ayrıca çalışmaları son dokunuşlar aşamasında olan ve eski cezaevinin olduğu yerdeki Demokrasi Müzesi ve Sınırsızlık Meydanı açılışından sonra yeni bir rekreasyon alanı oluşacaktır.

Kentin farklı noktalarına yapılan tenis kortu, voleybol sahası, basketbol sahası gibi faaliyet alanlarının yanı sıra parklardaki mevcut spor aletlerinin yenilenmesi sağlanmış, halkımızın kullanımına sunulmuştur.

Datça hızla gelişen, nüfusu artan ve yeni cazibe merkezi haline gelen bir yer oldu. Bu talebi kaldıracak altyapı için nasıl bir planlamanız var?

Bilindiği gibi kaliteli bir yaşam alanı doğa ve çevresel dokunun olabildiğine korunması ile birlikte, sağlam ve uzun ömürlü bir altyapıya sahip olmasıyla daha yaşanılır olur. Bu alanda yapılan çalışmalar var. İlçemizin altyapı çalışmaları Muğla Büyükşehir Belediyesi tarafından yapılmaktadır.

Daha önce “en önemsedüğüm proje” dediğiniz yeni pazar yeri çalışmalarını ne zaman hayata geçirir?

İlçemiz için gerçekten önemli proje. Hem yeni konumu itibarıyla hem de pazarın kurulduğu günlerde şehrin merkezinde oluşan yoğunluğun bitecek olması açısından da ilçemize ciddi bir katkısı olacaktır. Yeni pazar yeri şu anda projelendirme aşamasındadır, hafriyat çalışmalarına en yakın zamanda başlanacaktır.

Datça Yat Limanı ile ilgili birçok şey söyleniyor. Birinci ağızdan bize anlatır mısınız? Bu limanın ilçemize nasıl bir katkısı olacak ve belediye bu projenin neresinde?

Limanlar, bizim gibi yerleşim yerleri için önemlidir. Fakat bundan da önemli olan birkaç nokta var. Yapılacak işin çevreye etkisi, gerçekçi ihtiyacın tespiti, konum vs. gibi. Yani doğru analiz doğru sonuca götürür. Çevreyi nasıl etkileyecek biz de araştırmasını sürdürüyoruz. Bilindiği gibi başlangıçta 270 olan kapasiteyi arttırarak 400'e çıkardılar. Bizce bu kadar büyük bir yat limanına



gerçekten ihtiyaç var mı düşünmek lazım. Kapasiteyi arttırmanın Datça'ya katacağı bir şey yok. Bir yat limanı tabi ki de olmalı, ancak dediğim gibi birçok faktör düşünülerek kapasite biraz daha az tutulabilirdi.

Bizim aracılığımızla ilçemiz sakinlerine duyurmak istediğiniz yeni bir proje ya da duyurunuz var mı?

Yaptığımız ya da yapacağımız bütün faaliyetlerimizi halkımızla gerek belediyemizin resmi web sitesi, gerekse sosyal medya mecraları üzerinden an be an paylaşıyoruz. Ama buradan hayatımıza dahi olacak birkaç projeden bahsedeyim. Kızılan'da halı saha, Karaköy'de düğün ve çok amaçlı faaliyet alanı, Hızırşah'ta Arkeopark, mezarlık mevki yanında yeni park, Kargı Deresi Atık Getirme Merkezi ve Geri Dönüşüm Tesisi, kent estetiğinin sağlanabilmesi için tabela yönetmeliğinin uygulanması ve takibine ağırlık verilmesi.

Ayırdığınız zaman için teşekkür ediyorum. Ben teşekkür ediyorum.

Söyleşi: Özgür BASUT

Dünya ile bağınız kopmasın

UYDU

KAMERA

BİLGİSAYAR TAMİR

ve SATIŞI

π 3.14159265358979323846264338327950288419716939937510582097494459230781640628620899862803482534211706798214808651328230664709384460955058223172535940812813611801456285254809318421611968796960408171226837432152699491256960351206879993668199490618666132834469991954218610772265685729747259585631938526157199546691898686803854609661646185264244683256413322741414285726055206291146700496601668787039065469776861996949666136821081971627068744784684121711266146826418266149294402672252174424226117676180084636824189661495603216415131762187171170679821480865132834469991954218610772265685729747259585631938526157199546691898686803854609661646185264244683256413322741414285726055206291146700496601668787039065469776861996949666136821081971627068744784684121711266149294402672252174422611767618008463682418966149560321641513176218717117067982148086513283446999195421861077226568572974725958563193852615719954669189868680385460966164618526424468325641332274141428572605520629114670049660166878703906546977686199694966613682108197162706874478468412171126614929440267225217442261176761800846368241896614956032164151317621871711706798214808651328344699919542186107722656857297472595856319385261571995466918986868038546096616461852642446832564133227414142857260552062911467004966016687870390654697768619969496661368210819716270687447846841217112661492944026722521744226117676180084636824189661495603216415131762187171170679821480865132834469991954218610772265685729747259585631938526157199546691898686803854609661646185264244683256413322741414285726055206291146700496601668787039065469776861996949666136821081971627068744784684121711266149294402672252174422611767618008463682418966149560321641513176218717117067982148086513283446999195421861077226568572974725958563193852615719954669189868680385460966164618526424468325641332274141428572605520629114670049660166878703906546977686199694966613682108197162706874478468412171126614929440267225217442261176761800846368241896614956032164151317621871711706798214808651328344699919542186107722656857297472595856319385261571995466918986868038546096616461852642446832564133227414142857260552062911467004966016687870390654697768619969496661368210819716270687447846841217112661492944026722521744226117676180084636824189661495603216415131762187171170679821480865132834469991954218610772265685729747259585631938526157199546691898686803854609661646185264244683256413322741414285726055206291146700496601668787039065469776861996949666136821081971627068744784684121711266149294402672252174422611767618008463682418966149560321641513176218717117067982148086513283446999195421861077226568572974725958563193852615719954669189868680385460966164618526424468325641332274141428572605520629114670049660166878703906546977686199694966613682108197162706874478468412171126614929440267225217442261176761800846368241896614956032164151317621871711706798214808651328344699919542186107722656857297472595856319385261571995466918986868038546096616461852642446832564133227414142857260552062911467004966016687870390654697768619969496661368210819716270687447846841217112661492944026722521744226117676180084636824189661495603216415131762187171170679821480865132834469991954218610772265685729747259585631938526157199546691898686803854609661646185264244683256413322741414285726055206291146700496601668787039065469776861996949666136821081971627068744784684121711266149294402672252174422611767618008463682418966149560321641513176218717117067982148086513283446999195421861077226568572974725958563193852615719954669189868680385460966164618526424468325641332274141428572605520629114670049660166878703906546977686199694966613682108197162706874478468412171126614929440267225217442261176761800846368241896614956032164151317621871711706798214808651328344699919542186107722656857297472595856319385261571995466918986868038546096616461852642446832564133227414142857260552062911467004966016687870390654697768619969496661368210819716270687447846841217112661492944026722521744226117676180084636824189661495603216415131762187171170679821480865132834469991954218610772265685729747259585631938526157199546691898686803854609661646185264244683256413322741414285726055206291146700496601668787039065469776861996949666136821081971627068744784684121711266149294402672252174422611767618008463682418966149560321641513176218717117067982148086513283446999195421861077226568572974725958563193852615719954669189868680385460966164618526424468325641332274141428572605520629114670049660166878703906546977686199694966613682108197162706874478468412171126614929440267225217442261176761800846368241896614956032164151317621871711706798214808651328344699919542186107722656857297472595856319385261571995466918986868038546096616461852642446832564133227414142857260552062911467004966016687870390654697768619969496661368210819716270687447846841217112661492944026722521744226117676180084636824189661495603216415131762187171170679821480865132834469991954218610772265685729747259585631938526157199546691898686803854609661646185264244683256413322741414285726055206291146700496601668787039065469776861996949666136821081971627068744784684121711266149294402672252174422611767618008463682418966149560321641513176218717117067982148086513283446999195421861077226568572974725958563193852615719954669189868680385460966164618526424468325641332274141428572605520629114670049660166878703906546977686199694966613682108197162706874478468412171126614929440267225217442261176761800846368241896614956032164151317621871711706798214808651328344699919542186107722656857297472595856319385261571995466918986868038546096616461852642446832564133227414142857260552062911467004966016687870390654697768619969496661368210819716270687447846841217112661492944026722521744226117676180084636824189661495603216415131762187171170679821480865132834469991954218610772265685729747259585631938526157199546691898686803854609661646185264244683256413322741414285726055206291146700496601668787039065469776861996949666136821081971627068744784684121711266149294402672252174422611767618008463682418966149560321641513176218717117067982148086513283446999195421861077226568572974725958563193852615719954669189868680385460966164618526424468325641332274141428572605520629114670049660166878703906546977686199694966613682108197162706874478468412171126614929440267225217442261176761800846368241896614956032164151317621871711706798214808651328344699919542186107722656857297472595856319385261571995466918986868038546096616461852642446832564133227414142857260552062911467004966016687870390654697768619969496661368210819716270687447846841217112661492944026722521744226117676180084636824189661495603216415131762187171170679821480865132834469991954218610772265685729747259585631938526157199546691898686803854609661646185264244683256413322741414285726055206291146700496601668787039065469776861996949666136821081971627068744784684121711266149294402672252174422611767618008463682418966149560321641513176218717117067982148086513283446999195421861077226568572974725958563193852615719954669189868680385460966164618526424468325641332274141428572605520629114670049660166878703906546977686199694966613682108197162706874478468412171126614929440267225217442261176761800846368241896614956032164151317621871711706798214808651328344699919542186107722656857297472595856319385261571995466918986868038546096616461852642446832564133227414142857260552062911467004966016687870390654697768619969496661368210819716270687447846841217112661492944026722521744226117676180084636824189661495603216415131762187171170679821480865132834469991954218610772265685729747259585631938526157199546691898686803854609661646185264244683256413322741414285726055206291146700496601668787039065469776861996949666136821081971627068744784684121711266149294402672252174422611767618008463682418966149560321641513176218717117067982148086513283446999195421861077226568572974725958563193852615719954669189868680385460966164618526424468325641332274141428572605520629114670049660166878703906546977686199694966613682108197162706874478468412171126614929440267225217442261176761800846368241896614956032164151317621871711706798214808651328344699919542186107722656857297472595856319385261571995466918986868038546096616461852642446832564133227414142857260552062911467004966016687870390654697768619969496661368210819716270687447846841217112661492944026722521744226117676180084636824189661495603216415131762187171170679821480865132834469991954218610772265685729747259585631938526157199546691898686803854609661646185264244683256413322741414285726055206291146700496601668787039065469776861996949666136821081971627068744784684121711266149294402672252174422611767618008463682418966149560321641513176218717117067982148086513283446999195421861077226568572974725958563193852615719954669189868680385460966164618526424468325641332274141428572605520629114670049660166878703906546977686199694966613682108197162706874478468412171126614929440267225217442261176761800846368241896614956032164151317621871711706798214808651328344699919542186107722656857297472595856319385261571995466918986868038546096616461852642446832564133227414142857260552062911467004966016687870390654697768619969496661368210819716270687447846841217112661492944026722521744226117676180084636824189661495603216415131762

Datça Anfi Tiyatro Temmuz 2021 Yaz Konserleri



Levent Yüksel
16.07.2021



Mabel Matiz
17.07.2021



Sertab Erener
18.07.2021



Ayta Sözeri
19.07.2021



Evgeny Grinko
20.07.2021



Duman
22.07.2021



Erol Evgin
23.07.2021



Funda Arar
24.07.2021



Yeni Türkü
26.07.2021



Şahdamarım
30.07.2021



Yaşamaya Dair
31.07.2021



Psikolojik Tutunma

Ayhan VAROL |aragondovme



Kripto Para, Coin, Madencilik, Bitcoin ve Alt Coin. Büyük ihtimalle bu kavramlar hayatımızın yanbaşıda ya da içerisinde yer alıyordur. Hatta artık bir sohbet konusu olmaya başlamasının yanısıra alım-satım bile yapıyoruzdur.

Başlarda garibimize gitse de artık içindeyiz bu dünyanın. İlk başta belirtmek gerek ki, bu psikolojik tutunma adını verdiğimiz birdenbire varlıklı olmanın cezai bir sonucu olmaması, biraz gözükaralıkla sonuca ulaşma çabası daha katlanılabilir bir hal olduğu için tercihler bu yönde çoğalıyor. O yüzden ilk başta ülkeler bazında bir sıralama vermek isterim.

Dünyada en az kripto para kullanan/oyunayan ülkeler Japonya ve Danimarka. En çok kullanan/oyunayan ilk 4 ülke ise sırasıyla; Nijerya, Vietnam, Filipin ve Türkiye.

Kripto paraların niteliğiyle ilgili bilgi vermenin ötesinde, biraz bu tutumun psikolojisiyle ilgili bir yazı bu. Merkeziyetsiz bir dijital varlık olarak Kriptopara belki de insanların artık merkeziyetçi, tekeli bir yönetim biçimine isyan da olabilir, yeni bir global sisteme geçiş de. Kriptoya tutunmak, "kaçırdığımız birşeyler var" korkusunun yarattığı bir psikoloji olabilir mi? Günümüzde birçok kişinin yakaladığı fırsatları kaçırmamanın yarattığı bu eğilim çok da bilinçli olmayan atılımlarla gerçekleştirilince hüsranla sonuçlanabiliyor.

Neden ilk dörtteyiz? İçinde bulunduğumuz ekonomik kaos, belirsiz ve batık ekonomi korkusu bunu yaratıyor olabilir mi? Medyada kripto paralar yüzünden herşeyini kaybetmiş insanlardan çok, yüksek paralar kazanmış insanları görmek bir meyillenme halidir.

Kendini doğrulayan kehanet ya da bir şeyi 40 kez söylersen olurmuş inancı mıdır yoksa değerli kılan herşeyi? Doge Coin dalga geçmek için yaratılmış bir kripto para iken Elon Musk tarafından atılan tweetler Doge Coin'de sevir belirliyor. Olmasından korktuğunuz bir şeyi defalarca tekrarladığımızda o olayın gerçekleşme olasılığını artırıyoruz. Buna kendini doğrulayan kehanet deniyor. İlişkilerde, iş yaşamında, pozitif düşünmede gerçekleşebilme olasılığı yüksek bir durumdur bu.

Ekonomik kaos ve geleceğin belirsizliği nedeniyle kurtuluş umutları... Bu umutlardan kendine yol açan şans oyunları, kumar ve birden varlıklılık. Psikolojik tutunma tam da burada hayat bulur.

Kripto paraya ilişkin olumsuz bir nitelemede bulunmaktan öte herşeyde olduğu gibi çılgınca tüketim mantığıyla bilinçsizce dalmaktan bahsetmeye çalışıyorum aslında. Kripto para piyasası ciddi bir bilgi, analiz gerektirirken bizler son birkaç yılda borsa uzmanı olduk. İnsanlarımız artık kripto para terimlerinin yanında geleneksel borsa terimlerini de kullanmaya başladılar. "Short Pozisyonu, İğne Atmak, Fibonacci Eğrisi, peki biliyor muyuz bu terimleri?... Orası bir muamma. Ama bu da önemli bir gelişme diyelim. Olayın psikolojik boyutu ise biraz can sıkıcı. Her ne kadar bu bir "kültür" olarak hayatımıza girse de aslında geleceği karamsar gören, bir çıkış arayan çıksız kalan bir soluklanma arayışdır. Ümitsizlik içinde bir ümit arayışı mıdır, kumara yatırılmış hayat mıdır, yoksa egemen kültürün farklı bir sisteme evrilmesi midir? Ben de merak ediyorum...



Tecrübe ile damıtılmış lezzetler

- Poğaç Çeşitleri
- Simit
- Açma
- Kekler
- Sandviç Çeşitleri

- Baklava Çeşitleri
- Şekerpare
- Yaş Pasta Çeşitleri
- Tuzlu ve Tatlı Kurabiyeler

Çay - Bitki Çayları - Kahve Çeşitleri - Soğuk İçecekler

İskele Mah. İş Bankası Yanı
No: A/2 Datça/Muğla

0545 616 12 00



evimunlumamulleri



Hamilelikte Beslenme

Dyt. Canan KAPLAN

Hamilelik ve bu dönemde beslenme konusu çoğu kişiyi ilgilendiren bir konu. Çünkü herkesin yakın uzak, kadın erkek fark etmeksizin deneyimlediği veya deneyimleyene şahit olduğu ortalıkta şehir efsanelerinin kol gezdiği bir mevzu. Öncelikle hamilelik süreci hem çok farklı ve özel bir süreç, hem de bir o kadar normal ve olağan bir süreç. Olaya farklı açılardan bakmakla ve yüklenilen anlamlar ile işin boyutu çok fazla değişiyor. Beslenme açısından olaya baktığımda bana göre "aslında çok normal bir süreç" (olur mu öyle şey demeyin hemen). Çünkü olayı yine sağlıklı, dengeli ve sürdürülebilir beslenmeye, fiziksel aktivitenin olduğu, yeterli sıvı alımının sağlandığı duruma bağlayacağım sadece burada ihtiyaç artmış olacak. Bu dönemde söylenilen "ye sen iki canlısın, bak bebeğin kilo almaz" dayatmalarına çokta kanmadan, bilinçli bir şekilde yeterli ve dengeli beslenme en güzeli. "Tamam, iyi hoşta detay ver detay" dersiniz eğer özetle şöyle sıralayabilirim;

- Bebeğin enerji kaynağı annenin ya o gün yedikleri ya da depolarıdır.
- Annenin enerji gereksinimi gebeliğin 20. haftasından itibaren daha çok artar. İlk 3 ay kalori artışına gerek yoktur, sonraki aylarda günlük 350 kcal kadar enerji ihtiyacı artar.
- Sağlıklı bir hamilelikte kilo alımı 7 ile 12 kilogram arasında değişiklik gösterir.
- Kilo dağılımı genellikle hamileliğin ilk üç aylık döneminde 1-2 kilo, ikinci üç aylık dönemde bebeğin gelişimi hızlandığından dolayı yaklaşık 5-6 kilo ve son üç aylık dönemde ise 4-5 kilo kadardır.
- 15 kilogramın üzerindeki kilo artışları hem anne hem de bebek için ciddi risk taşır (iri bebek, sezeryan, gestasyonel diyabet, yüksek tansiyon vs).
- Annenin protein ihtiyacı 5-20 gram daha artar. Bunu tam yağlı süt, peynir, yoğurt, yumurta, tavuk, balık, kırmızı et, bakla, kuru fasulye, nohut, bezelye gibi protein açısından zengin gıdalar ile sağlanabilir.
- Anne, kalsiyum ihtiyacını (süt ve süt ürünleri, yeşil yapraklı sebzeler, ceviz, fındık, badem, susam gibi yağlı tohumlardan), A vitamini ihtiyacını (ıspanak, havuç, kayısı, yumurtadan), B12 ihtiyacını (balık, süt ve süt ürünlerinden), C vitamini ihtiyacını (taze sebze ve meyvelerden) sağlayabilir. Folik asit ihtiyacı (sadece besinler bu dönemdeki ihtiyacı karşılayamaz.



Bu yüzden hamile kalmayı planlayan anne adaylarına 3 ay önceden folik asit kullanımı ve de hamileliğin ilk 3 ayında önerilir ve demir seviyeleri de çok önemlidir.

• Gebeliğin ilk aylarındaki mide bulantıları için ktır ekmek, galeta, leblebi, ekmek gibi besinler uyandıktan sonra yenilip, 15 dakika uzanarak dinlenildikten sonra kalkılabilir.

• Gebelik sürecinde asitli içeceklerden, bitki çaylarından, alkol ve kafeinden uzak durulmalı, tuz oranı azaltılmalı, hazır işlenmiş ürünler tercih edilmemeli, lifli besinler ve bol bol su tüketilmelidir.

• Anne adayının günlük olarak mutlaka alması

gereken besinler kişiye göre değişmekle birlikte; Süt, yoğurt, ayran ve kefir: 4 su bardağı (yaklaşık 600 mililitre) Et, Tavuk, Balık: 250 gram/ Kuru baklagiller: 100 gram (2 tabak) Peynir: 60 gram (yaklaşık 2 kibrit kutusu) Yumurta: 1 adet / Sebze: Taze olarak sınırsız yemek olarak 1 porsiyon (yaklaşık 150 gram) Meyve: 3 porsiyon (yaklaşık 300 gram) Ekmek: 3 orta dilim kepekli, tam buğday ya da çavdar (150 gram) Yağ: zeytinyağı, ayçiçeği yağı 2 yemek kaşığı (yaklaşık 20 gram) Yağlı tohumlar: ceviz, fındık, badem 1 avuç içi (yaklaşık 30 gram) kadardır.

Bu dönemde daha bilinçli davranarak, sürecinizi doya doya yaşamanız dileğimle.

DADYA İNŞAAT
Nesri TUNA

*Kalite ve zarafetin
buluştuğu adres!*

YURT BAY SERAMİK
DATÇA BAYİSİ

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

OTUZ
Bar - Bistro - Dart

Kıyılı sokağın buluştuğu adresi

Balıkçı sokağına girdiğinizde görmemeniz mümkün değil

Düşüncelerden
süzülenler

"Yaşlanmak bir dağa tırmanmaya benzer. Çıktıkça yorgunluğunuz artar, nefesiniz daralır, ama görüş açınız genişler."

Ingmar Bergman

"Para az değil; hırsızlar çok kalabalık."



Eduardo Galeano

"Kaybetmekten korkma. Bir şeyi kazanman için bazı şeyleri kaybetmelisin. Ve unutma; kaybettiğinde değil, vazgeçtiğinde yenilirsin."

Che Guevara

"Kimseyi kırmayayım diyorum, bir de bakıyorum kendim paramparçayım."



İlhan Berk

"Senin sessizliğini anlamayan, muhtemelen senin sözlerini de anlamaz."



Elbert Hubbard

"Umutsuzluk ve karamsarlık, yıkımın nedenlerini kavrayamayan, çıkış yolu göremeyen, mücadele yeteneğini kaybetmiş olanlara ait bir sorundur."



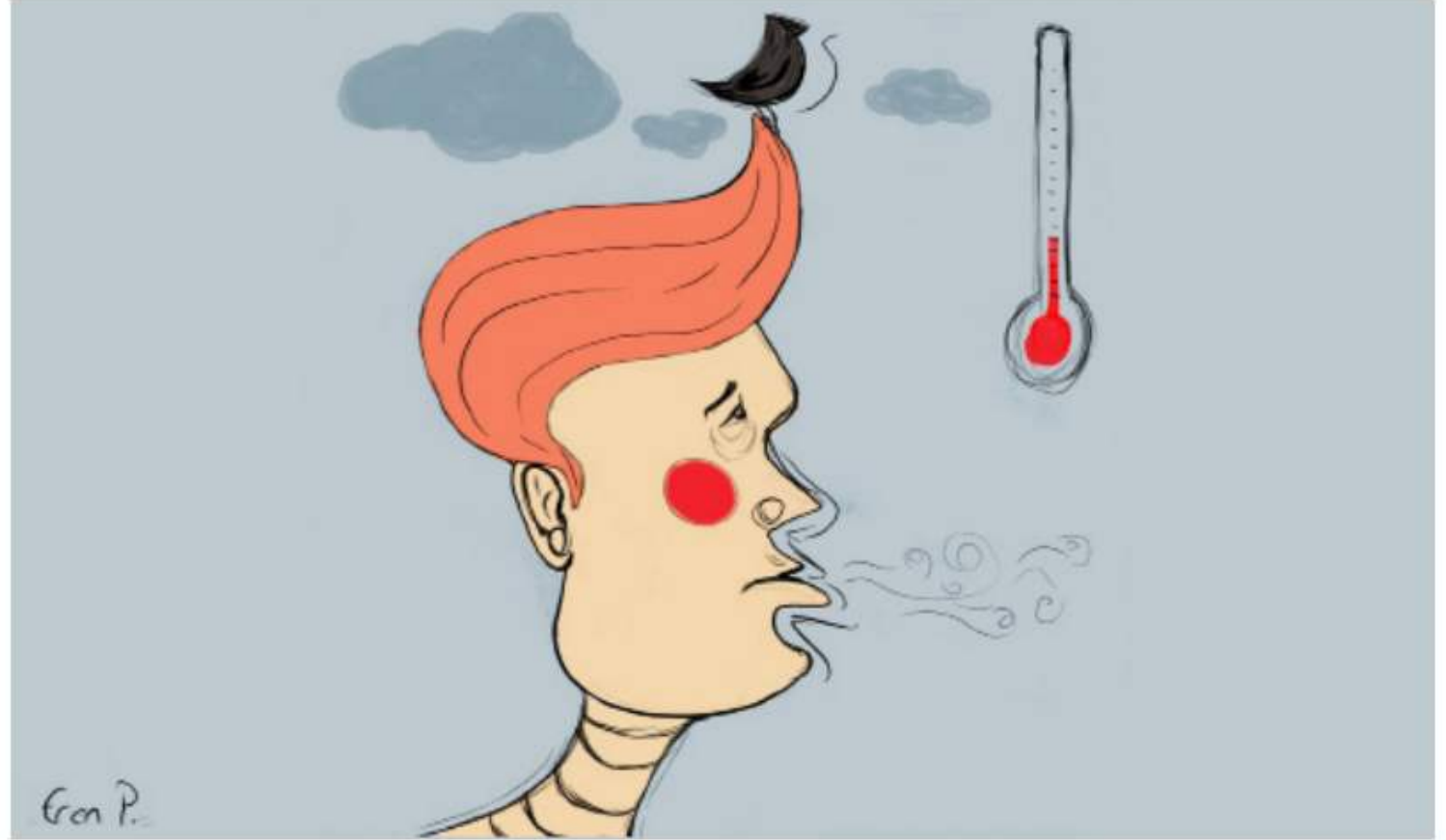
Vladimir Lenin

Bunları biliyor muydunuz?



1800'lü yıllarda hızlı bir şekilde artan bıyık bırakma furçası nedeniyle üretilen bıyık koruyucu kahve fincanı.

Kapadokya bölgesinde, 10 bin yıllık yerleşim yeri Aşıklı Höyük'teki kazı çalışmalarında bulunan, tarihin ilk beyin ameliyatının yapıldığı belirtilen kafatası, Aksaray'daki Azmi Milli Bilim ve Sanayi Müzesi'nde sergileniyor. Ameliyatlarda kullanılan tıbbi malzemelerin de yer aldığı sergideki kafatası, ilgi çekiyor.



NAR TİCARET

Arif KIRKAN

Bildiğinizden
şaşmayın!

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



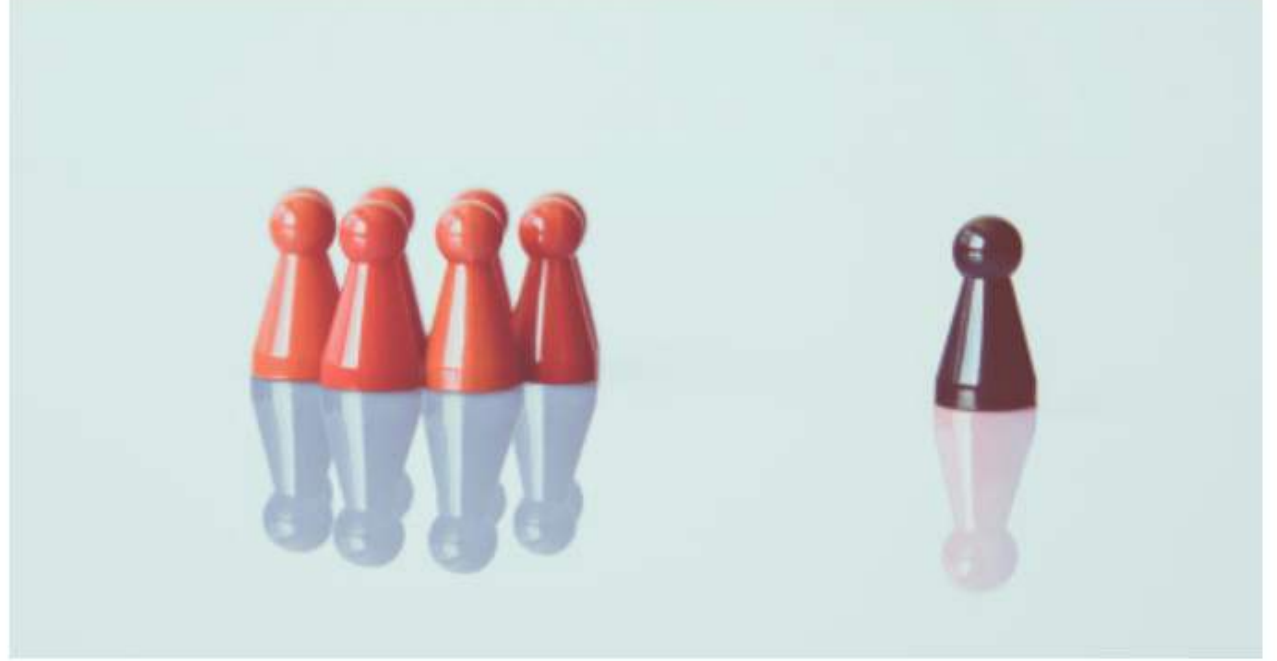
Reşadiye Mah. Knidos Yolu
0532 157 83 31 - 0535 208 34 08



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

Öteki ya da yabancı olma...

Lorin ALGÜL



Yabancı kavramı belki de dünyaya gelir gelmez anlamını bilmeden hissettiğimiz ilk kavramdır. Her şey yabancıdır çünkü. Sonra büyüyüp algıladıkça, içselleştirir güven alanları oluştururuz. Bir parçası oluruz yabancı hissettiklerimizin.

Bu masum halidir yabancı olmanın ya da öyle hissetmenin. Büyüdükçe yeni biçimleriyle tanışırız. Gezer, yeni yerler, yeni insanlar tanırız ve bu macera bizi öteki olma, yabancı olmanın büyümüş, öğretilmiş haliyle yüzleştirir.

Sadece yeni yerler ve yeni insanlar arasındayken bunu yaşamayız. An olur, parçası olduğumuz toplumda bile bu duyguyu iliklerimize dek hissederiz ki, bana göre bu en ağır...

"Benimle alakası yok, ben yabancı değilim" diye düşünebilirsiniz ama inanın hepimiz biraz öyleyiz. Herkes bir şekilde başkasına yabancısıdır.

Çok aşına olduğunuz bir şeyi geride bırakmak, gönüllü olsun ya da olmasın, kolay değildir. Sevdiğiniz şeylerden ve hatta belki de o kadar da sevmediğiniz şeylerden vazgeçmeyi öğrenmek önemlidir. Fakat bu öyle ha diyince olacak iş değil. Her şeye en başından başlıyormuş gibi gelir. Yeni bir iş, yeni arkadaşlıklar, komşular, dil, kültür vs. Aslında tam da öyle oluyordur. Yeniden başlıyorsun. Bu yeniyi kabul etme ve kendini kabul ettirme süreci başlar ki, bu da eğer biraz şanslı değilsen, yani ufku ve vicdanı geniş bir topluma denk gelmemişsen alabildiğine zor ve yıpratıcı olabiliyor.

Bu nedenle hayatta hiçbir şeyin sonsuza kadar sürmeyeceği gerçeğinden hareketle zamanı, yeri

ve insanları yeniden tanımlamak, kendinizi bu yeni duruma göre konumlandırmak bir nebze de olsa evinizdeymişsiniz hissi verebilir.

Yani zamanın, yerin ve ailenin ne anlama geldiğini yeniden tanımlamalı; birden fazla eve, hatta ülkeye sahip olmanın harika olduğunu ve ailenin aynı genleri paylaşanlarla sınırlı olmadığını bilince taşıyarak koruyucu bir kalkan oluşturmak mümkün.

Eğer bunu başaramazsak hayat daha zor ve karmaşık bir hale gelebilir. Çünkü insanlar ötekileştirmek ve kendinden olmayana hayatı zorlaştırmaya bayılıyor ve çoğu zaman bunu bir inancın gereği olarak görüyor. Ve bu duruma maruz kalmak insanı alabildiğine yorar, yıpratır, kötü hissettirir. Kanadalı yazar, şair Jack Kerouac'un hangi durum için söylediğini bilmediğim şu cümlesini yaşıyor insan insana: "Yorgundum. Kendimi cehennem dibinde, iğrenç bir yerde, yabancı ve kaybolmuş biri gibi hissediyordum."

Evet, her birimizin zaman zaman böyle hissettiği olmuştur. Zaten bize öteki ya da yabancı muamelesi yapan kafaların istedikleri de tam olarak bu hissi bize yaşatmak. Bu nedenle o zihniyete alan açmamak için inançlı ve kararlı olmak lazım. Bu mahalle, ilçe, şehir, ülke değil, bu dünya bizim. Bu dünyanın her santimetre karesi burda yaşayan tüm canlıların. Nasıl ki göçmen kuşlar yeri zamanı geldiğinde, gitmeleri gereken yere kimseden izin almadan kanat çırpıyorlarsa, gün gelecek biz insanlar da aynısını yapacağız. Yeter ki ötekileştirme ve yabancılaştırma girişim ve anlayışlarına inançlı olarak ve de sınır tanımadan karşı çıkalım. Bizler 'farklılıklarımızla' aynıyız aslında....

DEVİRİM
İNŞAAT

130 m²
Villalar

**Bu emsalsiz yaşam alanını
kaçırmayın!**

0546 476 23 04

Sitróna
Cafe & Bistro

*Sergi ile
gelen lezzet*

İskele Mah. Rauf Balıkcı Sok. No: 6/A Datça
0535 342 58 40 sitronacafe

Atik'o
ET

**KASAP
ŞARKÜTERİ**

taze
hijyen
kalite
lezzet

İskele Mah. Ahmet Taner Kışlalı Cd. No: 82/B 0252 712 37 84 - 0531 795 96 48



OKYANUS YAPI MARKET



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

CUBO

16 YILDIR
MİLYONLARCA
EVDE

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

Balkanların İncisi Ohri ve Gölü

Fatoş PUR | morvaliz.com /sitrona cafe



Birçok medeniyetin kendi izini bıraktığı, Kiril alfabesinin doğduğu, Avrupa'nın en derin ve en eski krater gölüne sahip, zengin kültürel ve tarihi mirasa sahip eski kent Ohri, hemen yanı başımızda bir hafta sonunda rahatlıkla gezebileceğimiz bir rota! Kültürel ve doğal mirası ile şehir, Makedonya'nın cenneti olarak anılıyor.

Ohri şehri ve Ohri Gölü, yıllar önce UNESCO listesine nadir bir kültürel ve doğal miras olarak yazılmış.

Ohri'de yüzyıllar boyunca yaşayan insanların tek bir amacı varmış: İzlerini bırakmak! Tim Slavlar için Hristiyanlığın merkezi olan şehirde yılın 365 günü için 365 kilise yapılmış ancak bugün yaklaşık kırk tanesi günümüze ulaşmış. Kaşiflere göre havari Pavlus, Mesih'e olan inancını öğretmeye ve yaymaya çalıştığı yolculuğunda burada ikamet etmiş ve Evliya Çelebi 14. Yüzyılda yazdığı seyahatnamesinde bundan bahsetmiş. Bu yolculuktan ötürü Orta Çağ'da Ohri'ye 'Slav Kudüs' adı da verilmiş.

Ohri, Makedonya'nın adeta ödülü! Ancak bunu sadece onu görenler hissedebilir. Ohri'ye ulaşmak için Üsküp'ten otobüs veya özel araçla üç saatlik bir yoldan gelmek gerekiyor. Burada yapılacak en güzel şey yürüyerek Arnavut kaldırımlı yollarında kaybolmak.

Makedonya'nın sekizinci büyük şehri ama bu gözünüzü korkutmasın çünkü görülecek her şeyi neredeyse yürüyerek tamamlamanız mümkün.

Kendinizi Safranbolu'da sanabilirsiniz

Neredeyse yarım asır Osmanlı İmparatorluğu'nun egemenliği altında kaldığı için her köşede tanıtık izler bulmak mümkün. Özellikle şehir yapılanması ve mimarisinde... Arnavut kaldırımlı dar sokaklarındaki tarihi evler size Safranbolu evlerini hatırlatabilir. Ohri'nin adeta simgesi olmuş bu evler o kadar benimsenmiş ki, sokak lambalarını bile tarihi evler şeklinde yapmışlar.

Önce şehirde dolaşın, sonra gölde yüzün!

Ohri gölüne gitmeden önce şehirde yapacağınızı es geçmeyin. Tarihi sokaklarda yürürken 'Trileçe' gibi Balkan tatlılarından mutlaka deneyin. Adını son zamanlarda bizde de çok duyduğunuz hatta yedinizse de buradaki gerçekten farklı ve çok lezzetli.

Şehrin kaldırımlı sokaklarında yürürken Üsküp'ün meşhur şarapları ya da erik rakısı 'Sljivovica' ile Ohri'nin geleneksel müziğiyle birlikte Ohri ve Makedon geleneksel mutfağının spesiyallerini tatmayı sakın atlamayın. Özellikle buraya özgü, 'belvica' ve 'pastirmka' denilen göle ait tatlı su balıkları pek lezzetli. Ne yazık ki nesilleri yavaş yavaş tükeniyor ve bu yüzden kontrolsüz avlanmaları yasak!

Gelelim buradan hatıralık ne alalım sorusunun cevabına: Ohri'ye geldiğinizde bütün vitrinlerde inci göreceksiniz. Ancak bu inciler sizin bildiklerinizden değil. Yani bildiğimiz midyenin



içinde ve denizde yetişen incilerden değil. Belki de asla aklınıza gelmeyecek bir şekilde üretiliyor bu inciler!

'Paşita' adındaki bir alabalığın pullarından elde ediliyor bu inciler... Pullar özel işlemlerden geçip hamur haline getiriliyor ve bu hamur sedef ya da taşlarla işleniyor. Sonuçta ortaya hiç kimsenin aklına gelmeyecek bu yöntemle harika inci takılar çıkıyor.

Şu anda sadece iki ailede bu zanaat sürdürülüyor ve söylenene göre bilgi dışarı aktanılmasın diye eşlere bile tarif verilmiyor. Olurda bir gün boşanırlarsa işin sırrı afişe olmasın diye...

Yemek ve Alışverişten sonra sıra gölde

Dünyanın en eski krater göllerinden olan Ohri gölü, belki de en çok ziyaretçi alan göllerden... Aynı zamanda dünyanın en eski krater gölünün suyu çok temiz. Sürekli kendini yenileyen gölün suyunun üç yılda bir tamamen temizlendiği söyleniyor.

Dört milyon yıllık tarihi olan göl, 289 metre derinliği ile Balkan yarımadasının en derin gölü. Bu gölde yüzerken kristal sesleri gibi sesler duyulduğu ve bu seslerin insanlardan korkan istiridyelerin kapanma sesi olduğu söylenmiştir. Ancak işin doğrusu bunlar yer altı kaynaklarından gelen suyun sesiymiş.

Ohri gölü sahilleri, yazın adeta bir tatil kasabasına dönüşüyor ve kıyılarında plajlar, yüzen insanlarla dolu. Ama dört mevsim yapılacak en güzel şey kişi başı 3-4 avro olan tekne gezileri ile bu gölü, dağların suya yansımalarını ve ihtişamını seyretmek...

PATNOS İNŞAAT

İnşaat & Yapı Malzemeleri

Kazım Yılmaz Bulvarı No: 72
Patnos Ticaret Datça/Muğla
0 532 636 58 49
0 252 712 36 39

Seçir Emleri

Benzersiz lüks villalar KAÇIRMAYIN!

KAPANMAZ DENİZ MANZARASI