



HİZMETİNİZDE!

0506 984 96 54

denge.restaurant.pansiyon

İskele Mah. Ambarcı Cad. 15/A

## 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...



# Solucan

YIL: 3 • SAYI: 43 • FİYAT: 1,00 • 01.09.2023

Kendini Dergi Sanan Aylık Gazete

**ICONIC**  
İnşaat ve Gayrimenkul

Ofisimize Bekliyoruz!

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

## Anne Sütüne Nikotin Geçer Mi?



Dyt. Canan KAPLAN  
Yazısı Sayfa 5'te

Nesri TUNA

**DADYA İNŞAAT**



**YURT BAY**  
SERAMİK  
DATÇA BAYİSİ

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



## Doğa ve İktidarların Duyarsızlığı

Abdal GÜNDEM Yazdı 3'te

### Yaşam Şifremiz

Ayten Kubilay KONCİ Yazdı 4'te

### Terkediş: İltica Öyküleri

Ayhan VAROL Yazdı 2'de

### "Teknolojinin Göz Açtırmadığı Dünya: Çalınan Dikkat"

Derya ÖZKAN Yazdı 7'de

**İÇİNDEKİLER**

Özgür BASUT 2'de

İdris KENÇ 4'te

Gamze AKGÜN 6'da



ozgurbasut@gmail.com

Özgür BASUT

## Gerçeklerin Albenili Perdesi: Yalan!

Yalan, insanlığın karanlık bir köşesinde yer alan ama aynı zamanda hayatın karmaşıklığının bir parçası olan bir olgudur. Bazıları onu bir savunma mekanizması olarak görürken, bazıları ise etik değerleri zedeleme aracı olarak. Yalanlar, düşündüğümüzden daha derin bir şekilde insan doğasının bir yansımasıdır.

Her yalan, bir gerçeği perdeli yüzüyle karşımıza getirir. İşte tam da bu noktada insan doğasının derinliklerine inmeye başlarız. Gerçekleri gizlemek veya değiştirmek, bazen kaçınılmaz bir çıkış gibi görünebilirken, aslında en içsel değerlerimizi de sarsabilir. Bir yandan yalanlarla dolu bir dünya yaratırken, bir yandan da iç dünyamızın yükünü artırırız.

Yalanlar, zaman zaman bizi koruma amacı taşır. İnsanlar duygusal zorluklarla başa çıkmak için kendi gerçeklerini yaratırlar. Bu yalanlar, acının ve kırılganlığın üstesinden gelmeye çalışan bir zırh gibidir. Ancak, bu zırhın altında gerçek hislerimizi kaybetme riski de vardır. Bazen bizi iç dünyamızın derinliklerinde hapseder ve asıl kimliğimizi kaybetmemize neden olabilir.

Bir yandan da yalanlar, bir araç olarak kullanılır, manipülasyon ve güç kazanma aracına dönüşebilir. İnsanlar, yalanları başkalarını etkilemek, kontrol etmek veya istedikleri sonuçları elde etmek için kullanırlar. Siyasi kliğin asla vazgeçemeyeceği bir durumdur bu. Ancak, bu tür yalanlar sonunda sahte bir dünya yaratır ve ilişkilerin temelini sarsar. Zamanla yerini gerçeklere bırakmaya mahkumdur. Bu sadece bir zaman sorunudur...

Bazı durumlarda, bireyler yalan söylemeyi bir tür gereklilik olarak görebilirler. Örneğin, kişisel mahremiyeti korumak, başkalarının duygularını korumak veya tehlikeli durumları önlemek için bazı durumlarda yalan söylemede sakınca görmüyoruz. Bu tür yalanlar, bireylerin veya başkalarının zarar görmesini engellemek amacıyla kullanılır. Bu durumda yalan söylemek, belirli bir amaçla kullanılan bir savunma mekanizması gibi algılanabilir.

Bazı insanlar ise yalan söylemeyi gerçeklerden kaçmak veya hoş gitmeyen durumlarla yüzleşmemek amacıyla kullanabilir. Bu tür yalanlar, kişisel zorlukları veya sorumlulukları gizlemek, suçluluk duygusundan kaçmak veya başkalarının beklentilerini karşılamak için kullanılır. Bu şekilde yalan söylemek, kısa vadeli rahatlama sağlayabilir, ancak uzun vadede içsel çatışmalara ve güven kaybına yol açar.

Yalan söylemek, genellikle karışık bir içsel sürecin sonucudur ve nedenleri kişisel deneyimlere, değerlere ve durumlara göre değişebilir. Bazı durumlarda, toplumun kabul ettiği normlara uymak veya çevresel baskılarla başa çıkmak için kullanılır. Diğer durumlarda ise, kişisel güven eksikliği, korku veya çatışmalı duygusal durumlarla baş etmeye yönelik bir strateji olarak ortaya çıkabilir.

Belki de en karmaşık yalan, kendi kendimize anlattığımızdır. İçsel çatışmalarımızı, korkularımızı ve arzularımızı inkar ederek yarattığımız bu yalanlar, bize en çok zarar verenlerdir. Bir yandan "kendimize yalan söylememe hakkımız var" derken, bir yandan da gerçek benliğimizi gizleriz ve içsel yolculuğumuzun engellerini yükseltiriz...

Bu konudaki son söz olarak; yalanlar insan doğasının karmaşıklığını yansıtan bir aynadır. Hem koruyucu bir zırh hem de yıkıcı bir silah olabilirler. Her yalan, perdelediği gerçekle birlikte bir insan hikayesini taşır. Hayatımızın en etkili, en süslü parçasıdır. Olması gereken, bu realiteyi göz ardı etmeden, yalanların arasında kaybolmadan, kendi gerçekliğimizin perdesini aralayabilmektir...

## TERSPENCERE

# Terkediş: İltica Öyküleri- 2

Ayhan VAROL |aragondovme



Geçen yıla kadar nüfusu yaklaşık 22 milyonun biraz üzerinde bir ülke. Gösterilerin başlamasıyla birlikte 10'u aşkın örgütün, yaklaşık 6-7 ülkenin katıldığı bir savaş yaklaşık 220 binin üzerinde insan yaşamını yitirdi. Eşini ve çocuklarını Türkiye'deki akrabalarının yanına gönderdikten sonra başlayan savaşın ortasında kalan Serhat, telaşla onların yanına gitmek için sınırı sırtında bir çantayla kaçak yolla geçer ve Türkiye'ye gelir. 1,70 boylarında, gelen geçen herkesle selamlaşan, 15 saniye saniyeye 10 durum sorusu ekleyen hafiften kırışmaya başlayan saçlarıyla Serhat artık 4 çocuk babasıdır. En büyük oğlu sürekli gülen yüzü ve dudaklarıyla Zınar, otizm hastası, 7 yaşındaki oğlu Rızgar bisiklet delisi bir çocuk. 3 yaşındaki kızı Arin'in kıvrır kıvrır saçlarıyla, bitmek bilmeyen enerjisini bitmek bilmeyen sabırla rahatlıkla karşılayıp, "onlar için geldim" diyerek yine sabırla rahat bir gülümseyiş oturtuyor yüzüne.

Otistik oğlunun otizm hastası olduğunu, Zınar 5 yaşındayken kendisi fark ediyor. İstanbul Maltepe Burak Sokakta küçük bir Suriye marketi açmış, oğlunun tedavisi için para biriktirmeye başlamıştı. Devletin verdiği sığınmacı parasını reddetmiş kendi başına hem kendi devletinden, hem de şu an sığınmış olduğu devletten bütün beklentisini kesmiş, hatta reddetmişti. Oğlunu tedavi amaçlı gönderdiği Özel Otizm ve Rehabilitasyon merkeziyle oğlunun gelişiminin durduğuyla ilgili küçük bir tartışma yaşadıkten sonra oğlunu gönderdiği bu rehabilitasyon merkezinden almıştı. Çareyi Avrupa, özellikle de Almanya'da aramaya karar vermişti. Fakat ne Suriyeli kimliği vardı, ne de Türkiye'den aldığı geçici kimlikle pasaport alabiliyordu. Ayrıca bir de vize alması gerekiyordu. Kararını verdi ve kaçak yollarla 3 çocuğunu ve eşini alıp mülteci bir hayata daha yelken açacaktı. Biriktirdiği tüm parayı bu yolculukta harcamaya değerdi. İnsan kaçakçılığı yapan birilerini bulmak çok zor değildi Türkiye'de. Çünkü bu iş Türkiye'de aynı zamanda ciddi bir ekonomiydi. Kim bilir kimler vardı işin içinde. Öyle ya hemen herkes bir miktar para verdikten sonra öyle hemencecik 4 adet pasaport alabilir miydi? Hem de Resmi TC kimliğiyle birlikte.

Kumkapı'da görüştüğü Mardinli arkadaşının tavsiye ettiği Cavit'in Karadeniz şivesi Serhat'ı epey zorluyor. 1 hafta içinde hem pasaport ve kimlikler, hem de yola çıkacağı tarih belli oluyor Serhat ve ailesinin. Pasaport ve yolculuk için toplam 12000 Euro ödemeye razı oluyor sonunda. Parayı verdiğinin 12. Günü randevulaşılan yere gelip içi bir yığın ünlü Marka tekstil ürünleriyle dolu tırın arka tarafına geçip yerleşiyorlar. Yanlarına biraz yiyecek almaları söyleniyor, çünkü yolda duraksız bir seyir gerçekleştireceğini belirtiyorlar. Serhat hem sevinçli ve heyecanlı, hem de bilinmez ve sonu belirsiz bir yola çıktığı için tedirgin. 10 günlük sakalını elleriyle kaşıyarak kendisi ve ailesi için açılan yere yerleşiyor. 2 günlük bir yoldan bahsediliyor ve iki gün boyunca durmak, inmek yok. Tuvalet ve yemek ihtiyacı olmayacak. Talimat

açık. Ya çocuklar? Şoför net. Kurallar açık. Yapamayız diyorsanız vazgeçin. Serhat çaresiz amaca ulaşmak için bunu da göze alıyor.

Tır hareket ediyor. Serhat'ta heyecan ve korku dalgası bir anda nüksediyor. Sonra duruluyor. Saatler gittikçe yavaşlıyor. Dakikalar zaman arttıkça daha da uzuyor. Tam 56 saat. 56 saat boyunca uyuşmuş vücutlarla, sersemlemiş halde Sırbistan'da iniyorlar. İndikleri yerde bekleyen Afgan şebeke ellerinde kalaşnikovlarla bekledikleri göçmen grubunu alıyorlar ve yürümeye başlıyorlar. Ama tırdan inenler yürümekte zorlanıyorlar, çünkü 56 saat... söze hacet yok. Sırbistan'dan gece saat 11:30 da başlayan yolculukla Slovenya ve Macaristan üçgeninden Macaristan'a, ormanlardan, dağlardan, ıssız köylerden geçerek küçük eski bir minibüse biniyorlar 40 kişi. Küçük 14 kişilik minibüse 40 kişi doluyorlar. Bundan sonraki yolculuk Almanya'da biteceği için katlanıyorlar biraz daha. Minibüs Macaristan Győr'ü geçip, Slovakya'ya giriyor. Bratislava'ya yakın bir yerden geçip Avusturya'ya girecekken vazgeçiyor ve Çekya'nın Brecklav'a yakın Postorna civarında ormanlık bir alanda bütün yolcuları indiriyor. Yolcular "galiba bitti" düşüncesiyle inip dinleniyorlar. Minibüs ve Afgan şebeke tamamdır diyerek ayrılıyorlar. 40 kişilik grup içinde Suriyeli Kürt ve Arap, Türkiyeli Türk ve Kürt aileler var. Biraz oturduktan sonra kapanmış telefonlarını açarlardan bazıları Almanya'ya gelmediklerini anlıyorlar. Panik dalgası yayılırken amacından sapmayı düşünmeyen Serhat ani bir kararla yolda samimi olduğu Hasan'a birlikte yürümelerini öneriyor yoksa burada sabaha doğru yakalanacaklarını belirtiyor. Hasan da yapılabilecek en iyi şeyin bu olduğunu onaylayıp kalkıyorlar. Otizmli oğlu Zınar'ı sırtına, Arin'i de kucağına alıp eşi ve diğer oğlu Rızgar'la birlikte yola koyuluyor Serhat. Yaklaşık 5 kilometre gittikten sonra şafakta tarlaların başında birbiriyle konuşan 3 kişi görüyorlar uzaktan. Yanlarına gidip çat pat İngilizcesiyle nerde olduğunu soruyor Serhat... geldikleri yönü göstererek konuşan adamlardan biri 5 kilometre giderlerse Çekya'ya ulaşabileceklerini söylüyor. 5 kilometre boyunca yanlış yol yürüten Serhat, artık en iyi çarenin bir polis karakoluna başvurmak olduğunu düşünüyor. Oraya doğru hızla koşuyor. Polislerden yardım isteyen Serhat, polisin "2 gün yürürseniz Almanya'ya ulaşsınız, ya da bir taksici arkadaşım var onunla 3 saatlik bir yolculuktan sonra Hauenberg'e ulaşsınız" önerisiyle şaşırıyor. Tamam diyerek kabul ediyor. Taksici 20 dakika içinde geliyor. Toplam 3000 Euro karşılığında Münih'e bırakmayı teklif ediyor. Hasan ve Serhat bu teklifi çaresizce kabul edip yola çıkıyorlar.

Şu anda mı... Hasan'dan haber yok... Serhat tedavisi epey ilerlemiş Otizmli oğlu Zınar, Rızgar, Arin ve 15 günlük bebeği Ahin'le Donauwörth'te yeni bir iş kurmak üzere.

Bir insan ülkesini niye terk eder? Vatana ihanet mi? Hayır. Vatan ya da devlet veya hükümet vatandaşlarına ihanet ediyor olmasın? Bir de buradan bakalım.

# Doğa ve İktidarların Duyarsızlığı



Abdal GÜNDEM

Güntümüzde, doğanın tahrip edilmesi global ölçekte ciddi bir sorun haline geldi. İnsan faaliyetleri, endüstrileşme, kentleşme ve tüketim alışkanlıklarının artması doğal ekosistemleri tehdit ediyor. Doğanın tahrip edilmesinin nedenleri, sonuçları ve iktidarların bu konudaki duyarsızlığı ve dahi bu durumun önünü açan uygulamaları süreci daha da hızlandırmaktadır.

Dediğim gibi; dünya genelinde yaşanan en önemli sorunlardan biri, doğal çevrenin hızla tahrip edilmesidir. Ormanların yok olması, su kaynaklarının kirlenmesi, biyolojik çeşitliliğin azalması gibi konular, sadece çevre değil aynı zamanda insanlığın da geleceğini tehdit eden sorunlar arasında yer almaktadır. Bu sorunların çözümünde etkili olan faktörlerden biri ise şüphesiz iktidarların çevre konusundaki duyarlılığı ve politikalarıdır. Ancak maalesef, birçok ülkede iktidarların bu konudaki duyarsızlıkları, doğanın daha da hızla tahrip olmasına neden olmaktadır.

Doğanın tahrip edilmesinin temel nedenlerinden biri, kar odaklı sanayileşme ve ve her şeyin mübah sayıldığı ekonomik büyüme hamleleridir. İktidarlar, ekonomik büyüme hedefleri doğrultusunda çevre koruma önlemlerini ihmal ediyorlar, hatta buna göz yumuyorlar. Ormanlık alanların madencilik veya tarım için tahrip edilmesi, su kaynaklarının kirlenmesi gibi uygulamalar, kısa vadeli ekonomik çıkarlar için uzun vadeli çevresel zararları görmezden gelmelerine neden oluyor. Bu noktada iktidarların sürdürülebilir kalkınma anlayışıyla hareket etmeleri gerekmektedir. Ancak çoğu zaman iktidarlar, anlık ekonomik kazançları önceleyerek

çevre koruma önlemlerini yetersiz seviyede tutuyor ya da çoğu zaman bu önlemleri gereksiz bile görüyorlar.

İktidarların bu duyarsızlığı, çevre politikalarının oluşturulmasında ve uygulanmasında da haliyle sorunlara yol açıyor. Doğanın tahrip edilmesini engellemek için etkili yasal düzenlemeler ve denetim mekanizmalarının olması gerekirken, iktidarlar, çevre düzenlemelerini yetersiz bırakarak veya denetimlerde gevşeklik göstererek çevre suçlarının işlenmesine zemin hazırlıyorlar. Ayrıca, çevre konularının diğer siyasi önceliklerin gerisinde kaldığı durumlar da hemen her gün şahitlik ettiğimiz acı veren durumlardan. Bu da çevre politikalarının etkin bir şekilde uygulanmasını engellerken bu konuya duyarlı insanları da baskı altına alıyor.

İktidarların duyarsızlığının bir diğer yönü, çevre aktivistlerine yönelik baskı ve tehditlerdir. Doğanın tahrip edilmesine karşı çıkan aktivistler, iktidarların ekonomik ve siyasi çıkarlarına ters düştiklerinden hedef haline geliyorlar. Birçok ülkede, çevre aktivistleri susturulmaya çalışılıyor, gözaltına alınıyor hatta fiziksel saldırılara maruz kalıyor. İktidarların bu tutumu, çevre konusundaki duyarsızlıklarını bir adım öteye taşır ve demokratik hakların göz ardı edilmesine neden olur. Muğla'nın Akbelen'inde ve daha öncesinde bir çok yerde yaşanan onlarca olayda olduğu gibi. Yanlışın doğru olana zulmünden başka bir şey değildir bu!

Ancak doğanın tahrip edilmesi ve çevre sorunları konusunda umutsuzluğa kapılmak yerine çözüm yollarını aramak, bulmak ve

onları demokratik yollarla hayata geçirmek çok önemlidir. İktidarların duyarsızlığına karşı toplumsal bilinçlenmeyle çok ciddi bir baskı oluşturulabilir. Çevre konusundaki hassasiyetin artması için eğitim kurumları, medya ve sivil toplum örgütleri işbirliği yapabilirler. Tabi bunun için de bu tür kurum ve kuruluşların özgür olması lazım. Ayrıca, uluslararası platformlarda çevre sorunlarının dile getirilmesi ve işbirliği yapılmasının da kesintisiz ve inatla sürdürülmesi ilerlemenin olmazsa olmazıdır. Bunun sonucunda uluslararası baskılar ve anlaşmalar doğrultusunda iktidarlar çevre politikalarını daha etkili bir şekilde uygulamak zorunda kalırlar.

Teknolojik gelişmelerin çevre dostu alternatiflerinin bulunması ve kullanılması da önemli bir olgudur. Yenilenebilir enerji kaynaklarının yaygınlaştırılması, atık yönetimi ve geri dönüşüm sistemlerinin güçlendirilmesi gibi adımlar çevre sorunlarını bir nebze azaltabilir. Aynı zamanda uluslararası işbirliği ve anlaşmaların güçlendirilmesi de doğal kaynakların sürdürülebilir bir şekilde yönetilmesine katkı sağlar.

Sonuç olarak, doğanın tahrip edilmesi küresel bir tehdit olarak karşımızda durmaktadır. İktidarların duyarsızlığı, bu sorunun çözümünü güçleştiren bir faktördür. Ancak, bilinçli politikalar, teknolojik çözümler ve toplumsal baskı ile doğal kaynakların korunması ve sürdürülebilirliği sağlanabilir. Gelecek nesillerin yaşanabilir bir çevrede yaşama hakkını korumak adına, tüm paydaşların işbirliği içinde hareket etmesi bir zorunluluktur. Ve yarın çok geç olabilir...





Dyt. Canan KAPLAN

## Anne Sütüne Nikotin Geçer Mi?

Son zamanlarda hem danışanlarımdan hem de çevremden bazı kişilerden bu soru gelince hadi bu ayın yazı konusu olsun dedim. Aslında hepimiz duyarız sigara hiçbir zaman içilmemelidir diye. Kaldı ki hamilelik ve emzikli döneminde kesinlikle tavsiye edilmez. Hem anneye hem de bebeğe zarar verdiği için. Biz bugün daha çok emzirme dönemini konuşalım. Çünkü hamilelik döneminde zararlı olduğunu düşünen birçok anne emzirme döneminde bu endişeye gerek olmadığını düşünerek tekrar başlamaktadırlar.

Nikotin sigarada bulunan, bağımlılık yapan ve bu nedenle sigarayı bırakmayı güçleştiren psikoaktif bir maddedir. Yani sinir sistemine etki eden; düşünce, davranış ve duyguları etkileyen bir yapıdadır. Ayrıca nikotin anne sütüne oradan da bebeğe geçen bir maddedir.

Sigara içtikten sonra üç saat boyunca nikotin, anne sütünde kalır. Bazı anneler bu bilgiyi bilirler ve zaman ayarlaması yaparak sigara içerler ama yine burada da potansiyel risk faktörleri vardır. Üç saatin sonunda da anne sütünde bir miktar nikotin bulunabilir. Üstelik anne sütüne geçen nikotin miktarı, hamilelik sürecinde plasentaya geçen

nikotinin iki katından fazladır. Buna ilave olarak sigaranın içerisinde siyanür, arsenik, formaldehit gibi bazı zararlı kimyasallar da bulunur. Tüm bunlar bebek sağlığı için sorunlar yaratma potansiyeli taşır. Bu nedenle emzirirken annelerin kesinlikle sigara içmesi istenmez. Ayrıca bebeğin bulunduğu ortamda sigara içilmesi de bebeğin sağlığını olumsuz etkiler. Bu nedenle bebeğin pasif içici olması büyük bir titizlikle engellenmelidir.

Peki nikotin bebekleri nasıl etkiler?

Eğer sigara içiyor, bebeğinizi emziriyor ve de bebeğiniz uyku konusunda sıkıntılı bir bebekse, az uyuyor ise bunun nedenini başka bir yer de aramayın. Çünkü yapılan birçok çalışmaya göre sigara içen ve emziren annelerin bebeklerin uyku zamanlarını kısalttığı ortaya konulmuştur. Yapılan bir çalışmada bir grup anne bir gün sigara içerken diğer gün ise içmemiş. Sigara içilen günde sigara tüketiminden 3.5 saat sonra anneler, bebeklerini emzirmişler. Araştırma sonucunda ise annelerin, sigara içtikleri gün emzirdikleri bebeklerin, sigara tüketilmeyen güne göre daha az uyuduğu gözlemlenmiştir.

Nikotinin bebeklere verdiği zararlardan sadece biri bu, ki burada nikotine bağlı uykusuzluğunda bebeklere zarar verdiğine değinmiyorum bile. Nikotine uzun vadede maruz kalan bir bebekte ani bebek ölümü sendromu riskinde artış, solunum problemleri, kolik, davranış sorunları, işitme ile ilgili hastalıklar, yavaş büyüme, alerji, kusma, ishal, şaşılık, bağışıklık sistemini etkileyen hastalıklara karşı zayıflık, sinirlilik gibi durumlar meydana gelmektedir. Ayrıca sigara için bir annenin süt üretiminde azalma ve de süt kalitesinde düşüş görülebilmektedir.

Dünya Sağlık Örgütü anne sütü ile beslenmeyi bir bebek için yaşamlarının ilk birkaç ayında ve sonrasında en sağlıklı besin kaynağı olarak önermektedir. Yeryüzündeki en mucizevi besin anne sütüdür. Şu an da temiz içerikli gıda üretmeye çalışan firmalar kesinlikle anne sütü kalitesine ve içeriğine ulaşabilmiş değillerdir. Bu kadar kutsal bir besini bilerek kimsenin zehirleyeceğini ve bu zehri kendi parçası olan bebeğine vereceğini düşünmüyorum.

Bu bağlamda yazımızın amacına ulaşması temennisiyle...



**Uzun Ömürlü  
Güçlü  
Anti Bakteriyel  
Silikon**

*Ince Detaylardan Büyük İnşaatlara  
**BAROFIX** İle Güç Katın!*

[www.barodisticaret.com.tr](http://www.barodisticaret.com.tr)



## Düşüncelerden süzülenler



"Bazen her şey  
yolunda  
gitmeye bilir.  
Sen de aynı yolu  
yürümek zorunda  
değilsin zaten."

**Woody Allen**

"Sarılmak neden  
güzeldir bilir misin?  
Çünkü sağ  
tarafa kalp  
yoktur ve orası  
hep boştur.  
Sarılınca, sağ  
yanını onun kalbi  
doldurur."



**Aziz Nesin**

"Bir gün herkes gibi  
olmadığımı  
anlayacaksın;  
Ama o zaman  
sen benim için  
herkes gibi  
olacaksın."



**Can Yücel**

"Kırdıysa  
sessiz kal.  
Sessizliğinden  
kırıldığını  
anlamıyorsa;  
onsuz kal."



**Şems-i Tebrizi**

"Kaçıp gitmek  
suç sayılmaz,  
yüreklere  
taş kesildiği  
yerden."



**Shakespeare**

"Çok kavgalı  
eden, çok  
bağırarak  
insan; gitmek  
istemiyordur.  
Bir şeyleri  
çözmek  
istiyordur.  
Gitmek isteyen  
insan, susar ve  
sessizce gider."



**Gabriel Marquez**



## Bunları biliyor muydunuz?

Erkek penguenler  
kuluçkaya yattığı 4 ay  
boyunca hiçbir şey yemez.



Şu ana kadar yaşamış en ölümcül hayvan dişi  
sivrisinektir çünkü sivrisinekler potansiyel olarak  
ölümcül olan yüzden fazla hastalık taşır. Günümüzde  
bile her 12 saniyede bir kişiyi öldürmektedir.

Kakao taneleri  
yapraklarıyla  
birlikte toplanır ve  
üzerlerinde bulunan  
böcekler de bu  
işleme karışmış olur.  
Bir paket çikolatada  
ortalama 8 böcek  
bacağı olduğu  
tahmin  
edilmektedir.



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



**DEVİRİM**  
**İNŞAAT**



**Havuzlu VİLLA**

**Bu Emsalsiz Yaşam Alanını Kaçırmayın!**

**0546 476 23 04**

*Yaşam alanınıza hijyen ve estetik katar.*



**Yağmur Mermer**

**0507 921 02 04**

**OTUZ**  
Bar - Bistro - Dart

*Kıyflı anlar kültürü...*



Balıkçı sokağına girdiğinizde görmemeniz mümkün değil

## “Teknolojinin Göz Açtırmadığı Dünya: Çalınan Dikkat”

Derya ÖZKAN



Bazen çok can sıkıcı gerçekten öylece karşımızda durur da onlardan yüz çeviririz, işte bu konuda tam öyle bir yerde üstelik de her geçen gün çok ciddi sonuçlar doğurmakta..

Dikkatimiz çalınıyor sevgili okur. Farkında mısınız? Her zaman bir şeylerle meşgulüz, sürekli olarak yeni bilgiler bombardımanı altındayız. Bu durum, dikkatimizi dağıtıyor ve odaklanmamızı zorlaştırıyor.

Artık bir kitap okuyamıyoruz, bir film izleyemiyoruz veya bir müzik parçası dinleyemiyoruz. Sürekli olarak telefonumuza, bilgisayarımıza veya televizyonumuza bakıyoruz. Bu durum, dikkatimizi ve yaratıcılığımızı köreltiyor.

Çoğu zaman çevremde izin gününde ne yaptığımı sorduklarında, “Harika bir tavanım var ve onu izlemeye doyamıyorum” derim. Bu ilk esnada dalga geçtiğim izlenimi uyandırır ama sonra ısrarla tavan seyrettiğimi ve bu etkinliğin beynimi çok rahatlatıldığını söyleyince bu sefer de gözlerde soru işaretleri belirir. “Hafiften kırık galiba..” bakışlarına çok eğlenirim. Oysaki bu etkinliğimin ne kadar da yerinde bir davranış olduğunu yakın zamanda okuduğum, “Çalınan Dikkat” isimli bir kitapta da keşfettim.

Yazar Johann Hari, bir gazeteci ve araştırmacı kişiliği ile pandemi dönemine denk gelen bu detaylı araştırmasını dünyadan bir çok uzmanla görüşerek derlemiş. Her bölümünde ayrı bir dehşete kapılıyorsunuz.

Dijital çağın insanları olarak, dikkatimizin sürekli parçalandığı, uyarılarla bombardıman edildiği bir dünyada yaşıyoruz. Hari’nin kitabı, bu modern zamanlarda dikkatin nasıl bir kıtlığa dönüştüğünü anlamamıza yardımcı oluyor. Teknoloji ve dijital medya, bizleri daha bağlantılı ve bilgilendirilmiş kılmakla birlikte, aynı zamanda sürekli dikkatimizi bölen birer araç haline geldi.

Evlerimizdeki duvar boyalarından, video algoritmalarına kadar her şeyin nasıl da sistematik ya da birbirinden bağımsızca zihnimize tecavüz ettiğini hem fizyolojik hem de psikolojik bulgularla okuyorsunuz.

Kitapta en çok vurgu yapılan tek gerçeklik dikkatimizin en değerli hazinelerimizden biri olduğu yönünde. Dikkatimizi geri kazanmak için, teknolojik cihazlardan uzak durmanın ne yazık ki yetmediğini, kolektif bir bilincin oluşmaması halinde bireysel zaferlere imza atmanın neredeyse imkansız olduğunu öğrendiğinizde ise içinizi bir telaş kaplıyor. Zira şu zombi istilalarını izlediğimiz dizilerdeki bilinci yerinde olmayan mekanik hareketleri tekrarlayan yaratıkların günümüz cenderesinden çok da uzakta olmayacağını hissine kapılıyorsunuz.

İnsan beyninin en hareketli anlarının aynı zamanda hiç bir faaliyet halinde olmadan serbest salınım halindeki derin düşünme anları olduğunu öğrenmek bana bireysel bir zafer hissettirmiş olsa da koca bir toplumu “tavan seyretme seanslarına” ikna edemeyeceğim de aşikar. :)

Sosyal medyanın beğeni ve bildirimleriyle,

akıllı telefonların anlık uyarılarıyla sürekli tetikte olmamız bekleniyor. Ancak bu durum, derin düşünme, yaratıcılık ve odaklanma yeteneğimizi zayıflatıyor. Hari, kitabında bu sorunu araştırıyor ve teknolojinin dikkatimizi nasıl ele geçirdiğini açık bir şekilde ortaya koyuyor.

Kitap, yalnızca sorunu tanımlamakla kalmıyor, aynı zamanda çözüm yollarını da sunuyor. Hari, bireyler olarak dikkatimizi nasıl koruyabileceğimizi ve teknolojiyle daha sağlıklı bir denge kurabileceğimizi anlatıyor. Teknolojiyi faydalı bir araç olarak kullanmak, onun esiri olmaktan daha güçlü bir seçenek olmalıdır fikri benim de sarılıp bırakmak istemediğim en önemli çıkarımlardan. Hari’nin sözleriyle, “Teknoloji, bize hizmet etmeli; biz teknolojinin kölesi olmamalıyız.”

Dikkatimizi geri kazanmanın yolları da,



gerçek dünyayı ve kendi duygularımızı yeniden keşfetmek için cesur adımlar atmaktan geçiyor.

Hülasa “Çalınan Dikkat”, günümüzün en önemli sorunlarından birine odaklanıyor ve bizi daha bilinçli bir şekilde teknolojiyi kullanmaya yönlendiriyor. Bu kitap, birey olarak dikkatimizi yeniden kazanmamızı ve yaşamın daha derin anlarını yakalamamızı sağlayacak önemli bir rehber niteliğinde. Teknoloji çağında bilinçli bir dikkat sahibi olmak, kendi hayatımızı yönetme gücümüzü geri kazanmamız anlamına geliyor.

Johann Hari’nin “Çalınan Dikkat” kitabı, dikkatin değerini anlamak ve onu korumak isteyen herkes için bir zorunlu okuma olarak karşımıza çıkıyor. Kitap, teknolojinin etkilerini derinlemesine inceleyerek, bize dijital dünyayla daha sağlıklı bir ilişki kurma fırsatı sunuyor.

Unutmamalıyız ki, gerçek yaşam dijital dünyanın ötesinde ve dikkatimizi hak ettiği yerde tutmak da bizim elimizde..

## DÜN'DEN BUGÜN'E

# Azıcıkta Knidos

Okan ÖZALP | arkeologdatca@gmail.com



Zaman otobüsümüze bindiyseniz iki bin yıl öncesi Knidos gezisine biletinizi almışsınız demektir. Hadi gari Knidos'a yol alalım. Bakalım Knidos ve Knidos yolu üzerine nelere denk geleceğiz. Otobüsteki rehber arkadaş Ali'ye bırakıyorum ben mikrofonu, bende bir iki direksiyon sallayayım.

Arkadaşlar merhaba, ben Ali Desidero, tur rehberinizim. Size Knidos'a varmadan önce Knidos kentinin ismen ne anlama geldiğini anlatayım ki gittiğimiz noktanın nasıl bir kültüre sahip olduğunu fark edin. Knidos'un kelime anlamı, Ana Tanrıça'ya Tapanların Kenti demektir. Bu kentin Afrodite heykeli de bu sebepten meşhur ya! Heykel neden meşhur ona da değinelim.

Anadolu kentleri, Antik Yunan medeniyeti öncesinde kadın egemen bir toplum yapısına sahiptir. Kadın, bereketi simgelediği için kent isimleri de genellikle önemli kadınların ve önemli kadın tanrıçaların isimleri ile adlandırılmışlardır. Knidos dışında kadın ismi taşıyan diğer bir antik kent örneği Smyrna (İzmir kentinin eski ismi)'dir. Smyrna, bir amazon kraliçesidir. Amazon kadın savaşçıları Anadolu'dur. Afrodite'te bir kadın tanrıçadır ve kadın egemen toplum yapısını simgeler, Knidos kentinin kurucu tanrıçasıdır. Afrodite için Kybele isimli ana tanrıçanın update edilmiş versiyonudur diyebiliriz. Kentin kurucu tanrıçası olduğu için Knidos sikkelerinin (Knidos paralarının) üzerinde Afrodite simgesini görürüz. Türkiye Cumhuriyeti Kurucusu Mustafa Kemal Atatürk'ümüzün paralarının üzerinde resminin yer alması gibi düşünün durumu.

Ticareti ile ayakta kalan bu kent farklı yönetim şekilleri ile yönetilir. Bir zamanlar federasyon sistemi içinde yönetilirler. Tek adam(krallık) yönetimi altına girerler, feodal aile yönetimleri çatısı altına girerler. Ticaretleri bu yönetimleri ayakta tutan yapı taşlarıdır. Asla ticaretten vazgeçmezler. Aaaaa Knidos'un surlar ile çevrili girişi kapısının önüne varmaya çok az kalmış. Yolun hemen sonunda Tekir Burnu'nda bir aslan yatıyor gördünüz mü? Aslan, aslan değil anne sütünden yeni kesilmiş yavru kedi gibi maşallah. Çok masum değil mi bakışları. Çünkü masumluğunun çok önemli bir nedeni var. Masum yüzlü aslan heykeli ile dışarıdan ilk kez Knidos'a gelen gemilere ve gemi yolcularına bir mesaj veriliyor. Biz Knidoslular savaşçı bir millet değiliz bizden korkmayın o yüzden aslanımızın yüzü yavru kedi gibi masum. Bu kedi ısırmaz, saldırmaz; ziyaret edeceğiniz bu kentimizi de yavru kediye sevdiğiniz hassasiyetle sevecek ondan kolay kolay kopamayacak ayrılmayacaksınız mesajını verilmek istenir. Ticari kent oldukları için hiçbir savaşa taraf olmamaya çaba gösterirler; tarafsızlık olan bu tutumları kentin savaşlardan zarar görmesini engellemiş ticaretin getirdiği zenginlikte kenti ilim, irfan, sanat yuvası konumuna getirir. Savaşma seviş anlayışı Knidos'u aşk, bilim ve refah şehri yapar.

Reşadiye'den Knidos'a doğru giderken dağ yamaçlarındaki üzüm terasları, üzüm teraslarının altındaki bal kovanları, keçi boynuzu ağaçlarının çokluğu, amut ağaçları, elma ağaçları karaağaçlar, çam ve meşe ağaçlarının yoğunluğu ile derelerin çağlamaları koyun ve keçilerin melemeleri, gözünün değdiği her noktaya kadar bin bir renkli çiçekler gözünüzden

kaçmadı dimi? Yemyeşil bir yarımada. Bu yeşilliklerin arasına serpiştirilmiş yapılar dikkatinizi çekti mi? Dağ yamaçlarında yüzlerce çiftlik evi ve Reşadiye mahallesi ile Hızırşah Mahallesi'nin olduğu noktalardan geçerken yüzlerce seramik atölyesi vardı. Bu atölyeler çatı kiremidinden tutunda seramikten çocuk lazımlığına, situla diye isimlendirdikleri seramikten an kovanlarına şarap testilerine kadar her malzemeyi üretiyorlardı. Antik dönemin sanayisi günümüz Datça Sanayisi'nin olduğu bölgelere konumlanmıştı. Knidos hem sanayi hem tarım kenti bunun yanında sağlık kenti idi. Sanayisine ve tarımına değindik de sağlık kenti olduğunu nereden anladın dersiniz, yol üzerinde bin bir renkle çevrilmiş çiçekler. Boşuna mı dikilmiş bu çiçekler, tabii ki de hayır; amaç görsel güzellik sağlamak değil ki! Yapacakları ilaçlara malzeme sağlamak için dünyanın binlerce farklı noktasından Knidos'un meşhur doktorları tarafından getirilip Datça Yarımadası üzerine dikilmişler. Günümüz modern tıp ekolünün temel dayanağı Knidos Tıp Ekolu'dur, Datça'da bu kadar çok endemik bitki neden var sanıyorsunuz, doktor emmiler sağ olsun dağ taş demeden üşenmeden Knidos Kralı'nın sponsorluğunda bu çiçekleri toplayıp getirmişler bu bereketli topraklara.

Kent kapısında bizi karşılayanlar var; ne ballı adamız festivallerine denk gelmişiz. Arka arkaya üç festival bir tanesi üzüm hasat festivali (Anthesteria). Bu festivalde üç gün üç gece duaya, yemeğe ve şaraba doyacağız. 2. festival, Thermophoria festivali o da üç gün üç gece ama sadece kadınlara özel bir festivalmiş. Kaynanalar, gelin adaylarını göz ucuyla süzdükleri oğullarına seçtikleri bir festivalmiş. 3. festival ise Thargelia festivalidir. Şehre nazar değmesin bu kadar bereketten sonra kitlek ve hastalık çökmesin diye festival sonunda deniz kenarına getirdikleri kurban keçisini yabani incir ağaçlarından elde ettikleri yığın üzerinde yakıp sonra küllerini denize savurdıkları bir festivalmiş. Bu keçi geleneği zaman içerisinde evrile evrile günah keçisine dönüşür. Yazıyı okuyan siz sevgili okurlar arasında bile kaç kere günah keçisi olanınız vardır muhakkak.

Sizlere bu yazımda Knidos'un antik mutfak bilgisini, Knidos'un zirai üretimlerini, Knidos'un festivallerini, yarımada'nın doğal görüntüsünün iki bin yıl önce nasıl olduğunu antik yazarların Knidos ile ilgili anlatımlarını derleyerek tiyatral şekilde vermeye çalıştım. Daha anlatırım ama bir kitaba sığmaz anlatacağlarım, size özetin özetini verdim. Bu yazıyı okuduktan sonra Knidos'a ilk kez gidiyorsanız veya tekrar giderseniz kendinizi orada yaşıyormuş gibi hissedin lütfen.

Bir sonraki yolculuğumuzda görüşürüz. Rehberimiz Ali Desidero'ya bahış atmayı unutmayın.

### Kaynakça:

George Bean "Karia" Kitabı, Herodot Tarihi 1.144, Yaşlı Plinius "Naturalia Historia 7.39.1.", Hymn VI. To Demeter (Demeter'e Methye), Halkkarnaslı Dionysios "Eski Roma Eserleri 4.25.", Acra Erhat, Mitoloji Sözlüğü, Bedrettin Cömert, Mitoloji ve İkonografi, Meltem Çağlayan Takımcı Antikçağ'da Bayramlar ve Festivaller (Yüksek Lisans Tezi), Aristotile "History of Animals 6.15.1.", Theophrastus, "Enquiry Into Planets 4.2.4-4.7.9., 9.20.2. Aristotelian Corpus, "On Marvelous Things Heard 27.16."

**duruSu Çiftlik Evleri**  
Yardıbi Keçi Çiftliği

Ekstra YOK!  
Kişi Başı  
250₺

**%100 Doğal Serpme Kahvaltı**

Keçi Peynirleri  
Keçi Yoğurdu  
Keçi Sütü  
Keçi Loru

Hızırşah, 48900 Datça/Muğla  
**0531 222 65 14**

**DELFIN**  
SİGORTA

TAMAMLAYICI SAĞLIK SİGORTASIYLA  
ÖZEL HASTANELERDE  
ÜCRET ÖDEMEDEN  
TEDAVİ OLABİLİRSİNİZ

**YÜCELEN**  
Doğancan Kocaoğlu  
0532 066 78 38