



Palamutbükü'nde Deniz Manzaralı
Hayallerinizi inşa ediyoruz...

4+1 Villalar Kaşmayın!

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



Solucan

Kendini Dergi Sanan Aylık Gazete

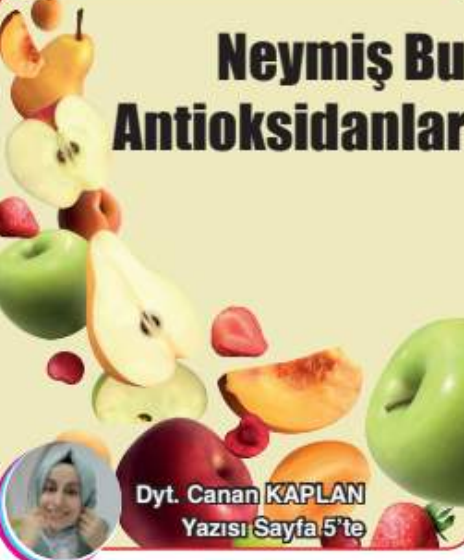
YIL: 3
SAYI: 45
FİYAT: 1,00
01.11.2023

ICONIC
İnşaat ve Gayrimenkul

Ofisimize Bekliyoruz!

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

Neymiş Bu Antioksidanlar



Dyt. Canan KAPLAN
Yazısı Sayfa 5'te

Bitmeyen Döngü: Savaş!



Abdal GÜNDEM Yazdı 3'te

Nesri TUNA

DADYA İNŞAAT

YURTBAY SERAMİK





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

Teknoloji kullanımında Adap



Ayten K. KONCI Yazdı 4'te

Ana dilde eğitim vermek



Gülşen Çetin Yazdı 7'de

Terkediş: İltica Öyküleri



Ayhan VAROL Yazdı 2'de

İÇİNDEKİLER

Özgür BASUT 2'de Idris KENÇ 4'te Gamze AKGÜN 6'da



Özgür BASUT

ozgurbasut@gmail.com

Savaş ve İnsan Hakları

Ortadoğu savaşların ve bitmeyen hesaplaşmaların beşiği. Durulmuyor. Her an ve herkes birbiriyle savaş halinde ya da savaşta bilemiş durumda.

Savaş, insanlık tarihinin en acı gerçeklerinden biridir. Tarih boyunca, insanlar arasındaki anlaşmazlıklar; toprak hırsı, ideolojik farklılıklar, dini farklılıklar, mezhepsel çekişmeler ve ekonomik çatışmalar nedeniyle birçok savaş yaşanmıştır. Bu savaşların, insan haklarına olan olumsuz etkileri hepimizin malumu. Savaşlar, barışı tehdit ettiği gibi, temel insan haklarını da ciddi şekilde ihlal ederler. İşte savaş ve insan hakları arasındaki bu zorlu denkleme savaş 'karşıtlığı' nı da 'seviciliği' ni de saçma sapan bir hale dönüştürüyor. Bu savaşları domine edenler kendi haklılıklarının teorisini oluşturmak ve insanları da buna inandırmakta oldukça mahirdirler.

Oysa hiçbir savaşın uzun vadede kazananı olmaz.

Çünkü savaşlar, en temel insan hakkı olan yaşam hakkını tehdit eder. Savaş bölgelerinde sivil, askerler ve çocuklar da dahil olmak üzere birçok insan hayatını kaybeder. Ve tam da bu nedenle savaşın doğrudan sonucu olan ölümler, insan haklarına açık bir saldırıdır.

Milyonlarca insanı evsiz bırakabilir ve bu gezegende mülteci durumuna düşürür. Mülteciler, güvenli bir yer arayışında olduklarından dolayı akla gelmeyen tehlikelerle mücadele etmek zorunda kalıyorlar.

Savaş sırasında, taraflar esir aldıklarına karşı işkence uygulamalar. Bu, Uluslararası İnsan Hakları Standartları'na açık bir şekilde aykırıdır. Bu herkesçe bilinmesine rağmen, buna etkili ve sonucu değiştirecek bir karşı çıkış da asla hayat bulmuyor. İşkence, insan onurunu zedeler ve kişilerin fiziksel ve zihinsel bütünlüğüne zarar veren, insanlığın en yüz kızartıcı eylemidir.

Ve savaşların mağdurları her zaman en masumları olur. Savaşlardan en çok çocuklar etkilenir. Çocuklar, ailelerini kaybeder, travmatik deneyimlere maruz kalır ve temel eğitim, sağlık hizmetleri gibi haklardan mahrum kalırlar. Bu durum, geleceğimizin taşıyıcıları olan çocukların nasıl bir gelecek oluşturacaklarının da alt yapısını oluşturur.

Savaşlardan en çok etkilenen kesimlerden biri de kadınlardır. Kadınlar cinsel şiddet, tecavüz ve köleleştirme gibi ciddi insan hakları ihlallerine maruz kalırlar. Bu durum, savaşın özellikle kadınları hedef aldığını ve kadın haklarını zayıflattığını da açık göstergesidir.

Savaşlarla mücadele etmek ve insan haklarını korumak için uluslararası toplumun işbirliği yapması önemlidir. Uluslararası hukuk, savaş sırasında insan haklarını korumaya yönelik önlemler içerir ancak bu önlemlerin etkili bir şekilde uygulanması ve ihlallerin önlenmesi için daha fazla çaba sarf edilmelidir. Bu nedenle de kadınların rolü önemlidir.

Savaşların insan haklarına ve insanlığın geleceğine zarar vermemesi için en iyi yol, savaşın önlenmesidir. Sivil toplum, medya ve uluslararası toplumun baskısı, savaş suçlarının önlenmesi ve faillerinin hesap vermesi için elimizdeki en etkili savunmadır.

Sonuç olarak, savaş ve insan hakları arasındaki denkleme karmaşık ve zorlu görünse de, uluslararası toplumun bu konuda birleşmesi ve insan haklarını korumak için kararlı bir şekilde hareket etmesi, en önemlisi bu konuda samimi ve tarafsız olması değişimin kilidi olabilir. Savaşların yol açtığı insan hakları ihlalleriyle mücadele etmek, barış, adalet ve insanlık onuruna olan inancımızın bir yansımasıdır. Bu nedenle, gerekli olan; her insanın onuruna sahip çıkması ve bunu vicdanıyla taahhümleridir.

TERSPENCERE

Terkediş: İltica Öyküleri- 4

Ayhan VAROL | aragondovme

38 yaşında, Boyu 1.80'e yakındı. Burnu kemerli elmacık kemikleri çıkıktı. Ailesi Diyarbakır'ın Çınar ilçesine bağlı Eski ismiyle Barê yeni ismiyle Yaprakbaşı mahallesinden Bağlar'a yerleşen Servet'in, her biri diğerinden 2 yaş arayla doğmuş 4 çocuğu vardı. Bağlar'da okuyup Polis olmaya karar verince, eski çevresiyle selamlaşmalar biraz azalmıştı. Yeni çevresi de pek kabul etmiş değildi. Bir arada görev yapıyor olmanın zorunluluğuyla "görev" gibi merhabalar, günaydınlar gelip gidiyordu. Ekonomik olarak çok fazla sıkıntı çekmeseler de "hali vakti yerinde" gibi bir cümle de kullanamazdınız. 13 yaşındaki en büyük kızı Rojin ortaokula başlama hazırlıkları yaparken, Türkiye'nin bir anlamda kaderini değiştiren 15 temmuz vakası gerçekleşiyor.

Vakadan sonraki iki hafta normal görevine devam ederken, o günlerde zirve yapmış olan fısıltı gazetesi aracılığıyla bir arkadaşından görevden uzaklaştırma alabileceği haberini alır. Bütün ülkeyi saran korku dalgası Serveti de sarar. Adapazarı'ndaki yakın arkadaşını arayıp 3 gün sonra geleceğini söyleyip ev ayarlamasını, ama durumun biraz karışık olduğunu söyler. İstifa mektubunu hazırlar karakola gitmek yerine posta ile amirine gönderir, ve hemen yola çıkarlar. Bir miktar birikmiş parasıyla arkadaşından yardım alarak bir aracı, şebeke bulur. 16000 Euro'ya anlaşılır. Biriktirdiği paranın hepsini gözden çıkarmıştır. "Çocuklarım için bunu yapmak zorundaydım" diyerek açıklıyor Servet bunu. Arkadaşlarından duyduğu ve TV de hep gördüğü Yunanistan, Sırbistan, bot... boğulma, yakalanma hikayelerine şimdi de kendisi ve ailesi katılıyordu. Bunun gerçek olduğuna inanmakta zorlanıyordu.

Vakit geldi, korku, heyecan, bilinmezlik bütün duygular kendisini ayrı hissettiriyordu. En küçük oğlu Miran'ın, hiçbir şeyden haberi yoktu. Bütün ailenin beklediği, ama gelmesini istemediği o gün sonunda geldi. Korku ve bilinmezlik hakim olsa da, Servet aile babası rolünü iyi oynamalıydı. Mardin Midyat'lı Salih, uzun boyu uzun düz siyah saç ve sallanarak yürüyüşüyle Servetle sözleştikleri yerde buluştular. Akşam saati 4-5 gibi ailenin hepsi gelmişti. Bir arabayla Edirne'ye doğru yola çıkarlar. 6 saatlik bir araba yolculuğundan sonra Edirne'ye varırlar. 2 saate yakın yemek molasından sonra Tayakadın...oradan da Üyükütatar...tatar köyü olarak da bilinen yerin 5-6 kilometre yukarısında bir yere varırlar. Saat gece yarısına yaklaşmıştır. Tek olumlu yan yaz mevsiminde oluşlarıdır. Çocuklar, karanlığın korkusunu yaşarken anne ve baba onlar için korku dolu yürekleriyle sonunun mutlulukla bitmesini istedikleri bir kaygıyla beklerler. Bir anda sağdan, soldan, ağaçların arkalarından insanlar gelmeye başlar. Yaklaşık 25-30 kişi birikir. Biri bir yerlerden bir şişme bot getiriyor. Herkes hem korku hem de başka çıkar yol bulamamanın çaresizliğiyle kabulüne sırt yaslar. Bota binerler.

Salih Serveti ve ailesini bota binerken bir arkadaşına korunmaları için tembihleyerek teslim eder. Ve yolculuk başlar. Botta Afganlar, Iraklılar, Suriyeli Arap ve Kürtler, ve de Türkiye'den iki Kürt ailesi bir Türk ailesi var. Yolculuk çok sarsıcı, öfkeli ve sinir testleriyle devam eder. Bağırış ve çağırışlarla karşı kıyıya varırlar. Karşıda bekleyen bir grup Afgan İnsan kaçakçısı, grubu alır bir kamyonete doldurur. Kamyonette yaklaşık 47 saatlik bir yolculuk yaparlar. Servetin tahminine göre Çek ve Sırbistan'ı geçerler. Yine gece yarısı, Afgan kaçakçılarla birlikte bir yerde iner ve önlerinde uzanan ormana doğru yürümeye başlarlar. Ormana varıp ta içine girdikten ve biraz yol aldıktan sonra oldukça kalabalık bir insan grubunun burada beklediğini görürler. Afgan kaçakçılar yeni grubu en öne almaya çalışırken tel örgülerin diğer tarafında ışık taraması olur. Bu tarafta bir kargaşa olur. En küçük oğlu Miran kayıptır. Diğer iki çocuk Rojin ve küçüğü Havin başka bir kamyonete bindirilmiş, Servet ve eşi Bahar'ı da en küçük kızı Sarya'yı alarak başka kamyonete bindiren Afgan kaçakçılar küçük oğlunun da diğer kamyonette olduğunu söyleyerek ikna eder anne ve babayı. Arabalar hızla uzaklaşırken Servet'in eşi Bahar çığlık çığlığa ağlamaktadır. Kamyonette bulunan diğer sığınmacı Afganlar ve Suriyeliler Sinirlenir, Afganın biri bıçak çıkarır. Kamyonette tekrar sessizlik sağlanır. Herkes birbirine yapışık şekilde oturmuştur ve yanındakini dürtür "sus" niyetine. 4 saate yakın bir yolculuktan sonra yine bir tel örgünün yakınında arabalar durur ve herkes iner. Ama artık ne Afgan kaçakçılar vardır, ne de kamyonetlerin sürücüleri. Herkes



telörgütün diğer tarafına geçerken, Servet ve eşi de küçük oğlu Miran'ı arar. Rojin ve Havin karşıya geçmiş, onları beklemektedir. Onlar da Miran'ın belki karşıda olabileceğini düşünerek Sarya'yı alır ve telin diğer tarafına geçerler. Grubun bir ucu oldukça uzağa gitmiştir. "Miran oradadır belki" diyerek Miran'ı aramak için oraya doğru gittiklerinde polis araçlarının ışıklarını fark ederler. Ama geçtir artık. Polisler yaklaşık 60-70 kişilik grubu yakalar. Servet ve Bahar polislerden umut bekler halde onlara doğru seyrir. Ama kimse dinlemiyor, ya da anlamıyor artık onları. Bahar çığlık çığlığa yerde saçını tülbenini çekmiştir. Polisler anlam veremez. Suriyelilerden biri olayı yarım yamalak anlatır polislere. Polisler bir çaresine bakacaklarını söyler Suriye'liye. Ama burada olmayacağını söyler ve o gece Almanya'nın bir iltica kampına götürür hepsini. Miran yok. Miran kayıp. Bahar Servet'e yüklenir. "Sen bize ne ettin?" Servet sessiz, suçlu bekler. Aradan 16 gün geçti. Ses yok. Miran da yok. Kimse bu bekleyişin nasıl bir bekleyiş olduğunu açıklamaya çalışmasın...

Bir insan ülkesini niye terk eder? Ülkeyi ülke yapan candır değil mi? Can yoksa o ülke nasıl ülke olsun ki...Miran neden böyle bir yolculuğa mecbur kalsın ki...insanlar ülkesini neden terk eder?

Bitmeyen Döngü: Savaş!



Abdal GÜNDEM

Kendi türüne karşı silahlanan, türünü öldürmenin yol ve yöntemleri için bütçe ayıran ve zalimliğin sınırlarını zorlayan, bunun için planlar yapan, teoriler oluşturan tek canlı insandır. İnsanlar birbirini yok etmek için sebepler yaratmış ve savaşlarla doldurmuştur tarih sayfalarını.

Peki nasıl oluyor da insanlık teknolojik anlamda bu kadar gelişme gösterirken, savaşların son bulması için güçlü bir duruş gösteremiyor?

Aslında, savaşların arkasındaki güçlü itici güç, dünya silah sanayisinin büyümesi ve kapitalizmin yayılmacı ve sömürücü etkisiyle yakından ilişkilidir. Savaşın zalimliği, dünya silah sanayisinin yükselişi ve kapitalizmin etkisi iyi anlaşılmadan, buna karşı tarafsız bir duruş sağlanmadığı sürece, ne yazık ki savaşların sürmesi için hep bir "neden" bulunacaktır.

Tarihsel olarak, savaşların temel nedenleri, kaynaklara erişim ve güç mücadelesi üzerine kurgulanmıştır. İnsanlar, toprak, su, enerji kaynakları ve stratejik konumlar için savaşmış, siyasi çatışmalar, etnik ayrılıklar ve ideolojik farklılıkları da bu savaşların temeline yerleştirmiştir ki bu bitmeyen, geçmişten günümüze süre gelen ve korkarım gelecekte de sürecek olan bir durumdur.

Savaşlar, silahların ve askeri teçhizatın talebini yaratır. Bu talep, dünya çapında silah üreticileri ve savunma şirketlerinin hızla büyümesine yol açıyor. Büyük askeri sanayi kompleksleri, ülkelerin askeri

ihtiyaçlarını karşılamak için büyük sermaye ve kaynakları biriktirir. Bu, silah üretiminin ve satışının artmasına ve savaşlar için daha fazla potansiyel çatışma yaratılmasına neden olur. Silah şirketlerinin büyümesi, savaşın sürekliliğini teşvik eder, çünkü karlarını artırmak için yeni pazarlar ve müşterilere ihtiyaçları vardır.

Kapitalizm, kâr odaklı bir ekonomik sistemdir ve sınırsız büyümeyi teşvik eder. Bu, kaynakların tükenmesine ve ekonomik eşitsizliğin artmasına yol açıyor. Savaş, kapitalizmin ihtiyaç duyduğu sürekli büyümeyi sürdürmek için bir yol olarak görülüyor. Çünkü savaşlar, yeni pazarlar açma, kaynakları ele geçirme ve sömürme fırsatları sunar. Kapitalist ekonomiler, savaş ekonomisinin bir sonucu olarak büyümeyi sürdürmeyi amaçlar ve bu da savaşların daha sık ve yıkıcı olmasına neden olur. Tarih boyunca, kapitalist ülkelerin savaşlar sırasında ciddi ekonomik kazançlar elde ettiğini gösteren onlarca örnek görmek mümkündür.

Savaşların zalimliği, sadece ölen askerler ve çocuk, kadın, yaşlılardan oluşan siviller için acımasız bir gerçeklik değil, aynı zamanda dünya genelinde ekonomik ve sosyal dengesizliği derinleştiren kapanmaz bir yaradır da. Silah sanayisi ve kapitalizmin etkisi altında, dünya çapındaki kaynakların boşa harcanması ve insanların yaşam koşullarının bozulması savaşların yıkıcı sonuçlarındandır.

Savaşların insanlar üzerindeki etkileri de çok defa araştırılmıştır. Savaşlar, fiziksel ve psikolojik yaralanmalara,

nüfus hareketlerine, sağlık sorunlarına ve ekonomik zorluklara neden olur. Savaşlar, toplumları ve aileleri parçalar, çocukların eğitimini ve dolayısıyla gelecekteki kalkınmayı olumsuz etkiler.

Savaşın yıkıcı etkilerini anlamak, insanlığın daha barışçıl bir gelecek için adım atmasını teşvik eder. Diplomasi, eğitim, insan hakları ve uluslararası işbirliği gibi faktörler, savaşların azaltılması ve sonlandırılmasının tepkisel temelini oluşturur.

İnsanlığın daha iyi bir geleceğe ulaşabilmesi için, bu sorunlarla yüzleşmeli ve savaşı tetikleyen ya da gerekçe gösterilen yine insanlığın uydurduğu "gerçeklikleri" ortadan kaldırması gerekmektedir. Daha güvenli ve daha yaşanılabilir bir dünya yaratmak için barışın teşvik edilmesi, ekonomik adaletin sağlanması ve silah sanayisinin büyümesine karşı tarafsız ve samimi sıkı denetimler uygulanması ciddi bir öneme sahiptir. Ancak bu, kolay bir iş değildir. Çünkü bu tüm dünya toplumlarının samimi, inançlı işbirliği ve çabalarını gerektirir ki bu da mevcut sistem içinde pek olası görünmüyor; en azından yakın gelecekte böyle bir güç oluşumunu beklemek fazlasıyla iyimserlik olur.

Sonuç olarak, savaşların ve dünya silah sanayisinin büyümesi ile kapitalizmin etkisi arasındaki yakın ilişkiyi anlamak, insanlığın savaşın yıkıcı döngüsünü kırmak ve daha barışçıl bir dünya inşa etmek için adım atmasını kolaylaştırabilir. Savaşın kökenlerine karşı çıkarak, insanlık için daha iyi bir gelecek ancak böyle mümkün olabilir...



Hayat Zorlayarak Kurgulanmaz

İdris KENÇ | idriskenc@gmail.com

Hayatlarının anlamını bildiklerine inanan insanlar, bilmeyenlere göre daha fazla refah içindedir. Ne istediğini bilen ve buna göre bir felsefe oluşturan bireyler kanımca daha az depresif ve daha pozitif bir yaşam kurarlar.

Hayatınızın anlamının ne olduğunu size öğreten bir aile ortamına doğduysanız şanslısınız. Geri kalanlarımız için bu arayış zor ve sinir bozucu olabilir. Felsefe çoğu zaman yardımcı olmaz, Aristo'nun insan işlevi ya da Kant'ın "en yüksek iyi" si gibi soyut fikirler sunar ki bunları eyleme dökmek bir yana, kavramak bile zordur.

Pek çok psikolog hayatınızın anlamını bilmeye "mevcudiyet", onu arama dürtüsüne ise "arayış" adını verir. Bunlar birbirini dışlamaz: Zaten bir anlam duygusuna sahip olsanız da olmasanız da arayabilirsiniz ya da aramayabilirsiniz. Varlığı düşük olan bazı insanlar arama zahmetine girmezler; "takılıp kalmışlardır". Bazılarının varlıkları yüksektir ama aramaya devam ederler; onlara "arayanlar" diyebiliriz. Ama her ne yaparsanız

yapın eğer şansınız yaver gitmez ise duvara toslamak her zaman birinci olasılıktır. Bu yüzden ya seçimlerimizi ya da elimizde olanlarla yol alabilmeyi kabullenmemiz gerekir.

Gücünüz refah düzeyinizle yüksek oranda ilişkilidir, ancak arayışın bununla bir ilgisi yok gibi görünmektedir ve hayattaki anlamınız üzerine çok fazla düşünmek sizi tatminsizliğe bile götürebilir.

Bu tatminsizlik girdabından kurtulmanın yolu tutarlı bir şekilde hayatınıza yeni amaçlar ekleyerek yeni bir şey yapmak için hayatta olduğunuza dair inancınızı diri tutarak, hayatınızın ne denli önemli olduğunun farkına vararak değerini kendinize fısıldamış olursunuz. Bu, hayatınızın önemli olduğu duygusudur. Yüksek düzeyde bir öneme sahipseniz, siz olmasaydınız dünyanın çok az ya da belki de çok daha kötü olacağından eminsinizdir. Hasılı hayat öyle ya da böyle bir şekliyle yolunda ilerlemektedir. Beklentsiz ve basit yaşamaktır işin aslı.

Teknoloji kullanımında Adap



Ayten Kubilay KONCI

Her kültürde olduğu gibi bizim kültürümüzde de insanlar arasındaki adap ve erkanın çok önemli olduğu gerçeğinin altını çizmek gerekir. Özellikle son zamanlarda iyice geliştirilen

ve yaygın hale getirilen, telefon-internet, özellikle cep telefonlarının kullanımı adap erkanında kültürümüzdeki yerinin bilinmesi gerektiği gibi günün şartlarına göre de geliştirilmesi gerekmektedir.

Herkesin taşınabilir bir cep telefona sahip olması, arzu edilen bir durum olmakla beraber neredeyse ilkokul çağı öncesine kadar yaygınlaşması, hatta ihtiyaç ötesinde fantaziye dönüşmüş insanları kendine esir eder bir konuma getirmesi ayrı bir tartışma konusu..

Telefonlar şimdiki günümüz itibarıyla para kazanılan bir sektör haline gelmiştir. Dolayısıyla birçok şirketler hedeflerine ulaşabilmek adına yüksek satışlar ve dikkat çekici reklamlar yapabilmek için kendi aralarında rekabet içindedirler.

Öte yandan, düşünüldüğünde hızlı ve düşük maliyetle işlerimizin hal olunması adına telefon kullanmak zaruret haline gelmektedir. İhtiyacı giderecek kadar kullanım makul gözükürken bağımlılık ölçüsündeki uygulamalar açık birer israftır. Maalesef günümüzde bu şekilde kullanımlar, bir bakıma, zararlı bir alışkanlıktan ibarettir.

Uzun uzun konuşmanın neticesinde kaybedilen zamanın hesabının olduğunun bilincinde olup, mümkün mertebe konuşulacak konuları not alıp konuşmanın kısa tutulması gerekmektedir. Ayrıca telefon ettiğimiz kişiyi en fazla 4 veya 5 defa çaldırdıktan sonra kapatmak da ayrı bir edep

göstergesidir.

İsrarcı olmaktan kaçınılmalı, karşı tarafın müsait olunca, geri döner diye düşünmek gerekir.

Acil bir durum halinde, kısa bir mesaj atılabilir.

Toplantı veya görüşmeye katılacağı sırada; üzerindeki telefonunu sessize veya titreşime almalıdır.

Bir görüşme esnasında veya sohbet ettiği sırada gelen aramalara uzun uzun konuşmak ya da gelen mesajları okuma; başını telefondan kaldırmama da muhataba yapılan ayrı bir saygısızlıktır.

Her açıdan hayatlarımızı kolaylaştıran internet ve telefonları uygun şekil ve zamanlarda kullandığımız takdirde hayatlarımızın daha dengeli hale geleceği muhakkak.

Herkesin birer parçası haline gelen teknoloji kullanımı iyi dengelenmezse sağlığa, sigara ve alkol kullanımı gibi zararlı bir alışkanlık haline dönüşmüş olur.

Maalesef ki artık dünyanın konuştuğu zararlı alışkanlıklar arasında telefon ve internet kullanımı ilk sıralarda yer aldığı gibi birçok ülkede tedavi amaçlı klinikler bile mevcut.

Unutulmamalıdır ki her türlü ilmi gelişme ve keşif, şimizi kolaylaştıran yenilikler yerinde kullanıldığında bir değer ifade ettiği gibi, insan sağlığı, huzuru, mutluluğu ve güvenliği açısından değerlendirilmelidir.

Son söz olarak belirtmek gerekirse, kültürümüzdeki inceliklere dikkat edersek zaman, maliyet ve insan ilişkileri yönünden kazançlıdır demektir.

Vesselam.



π 3.1415926...
elektronik

Dünya ile bağınız kopmasın

UYDU - KAMERA
BİLGİSAYAR TAMİR ve SATIŞI

0545 901 47 17 - www.plelektronik48.com





Neymiş Bu Antioksidanlar

Dyt. Canan KAPLAN

Şu anda neredeyse aldığınız birçok üründe o ürünü pazarlarken “bakın içinde antioksidan var” gibi söylemleri duyarsınız. Bu bir krem veya kozmetik ürün olabilir iken sağlığa faydalı diye anlatılan bir takviye edici besin, yeni bir market ürünü hatta bir ilaç bile olabiliyor. Etrafımdaki birkaç kişiye “antioksidan hiç duydun mu?” diye sorduğumda “evet duydum” dediler. Peki “nedir, ne işe yarar?” diye sorduğumda tam bir cevap alamadım; “yani iyi bir şey sonuçta, sağlık için faydalı bir şey” denildi duruldu. Bu nedenle bu sayıda bu konuyu anlatmak istiyorum.

Öncelikle antioksidan yani kısaca AO nedir ile başlayalım. İnsan vücudunda doğal süreçler içerisinde sürekli olarak serbest radikaller meydana gelir. Serbest radikaller; belirli bir düzeyin üzerine çıktığında kararsız kimyasal yapıları nedeniyle sağlıklı hücrelere zarar vererek kanser, diyabet, Alzheimer, kalp hastalıkları gibi çeşitli hastalıklara yakalanma riskini artırır. Serbest radikallerin artışı ile gelişen bu durum, oksidatif stres olarak da adlandırılır. Serbest radikalleri nötralize ederek etkisiz hale getiren, diğer bir tabirle oksidatif stresi azaltan maddelere AO denir.

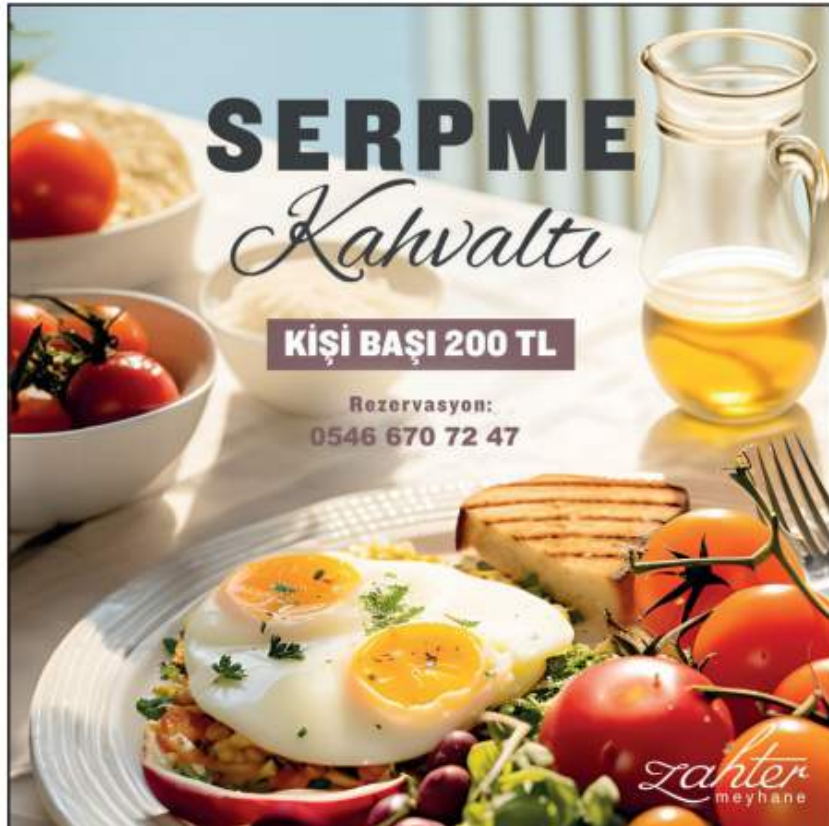
Antioksidanlar bazen bir besinin içinde bulunur iken bazen de yaptığı görev nedeniyle AO olarak kabul edilir. AO olarak kabul edilen maddeler arasında; A vitamini, C vitamini, E vitamini, selenyum, glutatyon, antosiyaninler, resveratrol, izoflavonlar, lutein, alfa lipoik asit ve bakır gibi vitamin, mineral ve peptitler bulunur. Buna ilaveten böğürtlen, çilek, ahududu gibi meyveler, kahve, sarımsak, bitter çikolata (%85 ve üstü bitter), yeşil çay, portakal ve greyfurt, havuç, soğan ve yapraklı sebzeler (ıspanak, lahana) gibi flavonoid yönünden zengin sebzeler, deniz ürünleri AO yönünden oldukça zengin besinlerdir.

Eğer sizin hayat düzeninizde hava kirliliğine maruziyet, tütün kullanımı, alkol tüketimi, çeşitli toksinlere maruziyet, kan şekeri yüksekliği, aşırı miktarda çoklu doymamış yağ asidi içeren yağ yapıda maddelerin tüketimi, aşırı güneşlenme, viral- fungal(mantar) veya bakteriyel enfeksiyonların varlığı, çinko- bakır- magnezyum ve demir gibi minerallerin aşırı miktarda alınması, vücutta oksijen düzeyinin çok az veya çok fazla olması, aşırı ve yoğun egzersiz yapılması, C ve E vitamini gibi AO takviye özellikli maddelerin aşırı düzeyde tüketilmesi gibi durumlar var ise antioksidanlara ihtiyacınız çok daha fazla var demektir. Buna rağmen AO alımı yetersiz oluyor ise üzgünüm ama sizi bekleyen olumsuz durumlar her an kapınızı çalabilir. Yanıiii antioksidandan fakir bir hayat düzeninde enfeksiyon hastalıkları, eklem romatizması ve lupus gibi romatizmal hastalıklar, göz ile ilgili hastalıklar, kalp ve damar hastalıkları, kanser ve son olarak diyabet gibi kronik rahatsızlıklara bağlı gelişen komplikasyonların görülme sıklığı artabilir. Var olan hastalıkların şiddeti daha da artabilir, iyileşme gecikebilir ve tedaviye yanıtta istenilen durum görülmeyebilir.

Yazının bu kısmına kadar okuyan kişilerin akıllarında “AO önemli, güzel bir şey ve de hayatımda olmalı” dediğinizi duyar



gibiymi (umut ediyorum da denebilir). Bu noktada size önerim beslenme planınızda antioksidandan zengin olan besinlere sıklıkla yer verin, antioksidana ihtiyacı arttıran durumları azaltın ve gerekli ise takviye olarak kullanın. Ama burada şu da çok önemli; antioksidanların bilinçsizce tüketilmesi kesinlikle önerilmez. Çünkü aşırı AO alımı, AO eksikliği kadar tehlikeli bir durumdur. Fazla miktarda alınan antioksidanlar da serbest radikallerin normalden fazla oluşumuna yol açarak oksidatif stresi artırabilir. Ayrıca vitamin ve minerallerin bu takviyeler ile birlikte aşırı alımı, vücutta toksisiteye neden olarak ciddi olumsuzlukları beraberinde getirebilir. Bu nedenle AO takviyeleri yalnızca gerekli görüldüğü durumlarda hekim önerisi ile kullanılmalıdır. Faydalı olması temennisiyle...



Düşüncelerden süzülenler



"...Olgun insan kızmayan değil, öfkesini iyi yönetebilen insandır."

Doğan Cüceloğlu

"Lüksler hiç ilgimi çekmedi. Ben basit şeyleri seviyorum; kitapları, yalnız kalmayı ya da anlayan biriyle olmayı."



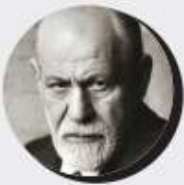
Daphne du Maurier



"Zamanını seninle geçirmek le ilgilenmeyen biriyle zamanını harcama."

G. Garcia Marquez

"İlgi görmeyen her şey ölür. Duygular, ilişkiler hatta çiçekler bile."



Freud



"Söz konusu para olunca, herkesin dini aynıdır."

Voltaire

"Düşünmek zor bir sanattır. Bu sebeple çoğunluk sürüyü takip eder."



Carl Gustav Jung



Bunları biliyor muydunuz?

Hayvanlar dünyasının en zeki üyelerinden biri olan filler güçlü hafızaları ile bilinirler, Filler sürülerindeki 30 kadar aile üyesini tanıyabilirler. Ayrıca kuraklık dönemlerinde alternatif besin ve su kaynaklarının yerini hatırlayabilirler.



Kendilerine özgü renkleriyle bilinen siyam kedilerinin kulak, burun, pati, kuyruk gibi vücutlarının görece daha soğuk kısımları koyu kahverengi tüylerle kaplıyken, daha sıcak olan gövdelerindeki tüyler krem rengindedir. Bu durumun nedeni, Siyam kedilerinde bulunan ve mutasyon geçirmiş olan tirozinaz isimli protein. Renk pigmentlerinin üretilmesinden sorumlu olan bu protein 36° C'in altında düzgün şekilde görevini yerine getirirken, 39° C'in üzerinde çalışmaz.



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 bizi...



Balıkçı sokağına girdiğinizde görmemeniz mümkün değil

Ana dilde eğitim vermek

Gülşen ÇETİN



Araştırmalar çift dilli çocukların bilgiyi iki farklı dilde işlemelerinden dolayı düşünme becerilerinde de daha esnek olduklarını göstermektedir. Çocukların ana dilindeki gelişim düzeyi ikinci dil gelişimlerinin güçlü bir göstergesidir. Bunu ben değil ünlü Kanadalı Prof. Dr. Jim CUMMINS söylüyor.

Bazı ebeveynler çift dilli eğitim ya da ana dille öğretim programlarına bu programların okuldaki çoğunluk diline zarar vereceğini düşündükleri için şüpheli yaklaşmaktalar. Bu nedenle ülkeye yeni gelmiş öğrencilerin ebeveynleri ile biz anadili öğretmenleri çok ciddi sorunlar yaşayabiliyoruz. Çünkü çocuklarının sadece ülke dilini öğrenmeye konsantre olmaları gerektiğini düşünüyorlar ve bu yapılan araştırmalara göre tamamiyle yanlış bir anlayış.

Mesela anadillerinde saati söylemeyi bilen öğrenciler zaman kavramını daha çabuk anlarlar. İkinci dilde (örneğin, çoğunluk dili) saati söyleyebilmek için zaman kavramını baştan öğrenmeleri gerekmez; bu bir avantajdır ve bunu ailelere anlatmak oldukça zordur. Bu konudaki anlayış farklılığı zaman zaman ana dili öğretmenleri ile velileri karşı karşıya getirebiliyor.

Dilimiz döndüğünce çocukların ana dillerinin kırılan olduğunu ve okulun ilk yıllarında kolaylıkla yok olabileceğini anlatmaya çalışıyoruz.

Yaşanan bu kırılma çocukların ergenlik çağına geldiklerinde, ebeveynleriyle yaşadıkları dil uçurumu ne yazık ki bir süre sonra duygusal bir uçurum haline dönüşebiliyor. Öğrenciler hem ailede konuşulan dile ve kültüre hem de okuldaki hakim kültüre yabancılaşabiliyorlar. Kimlik karmaşası ve hiçbir yere ait olmama duygusu gençleri ciddi bir bunalıma sürüklüyor. Tabiri caiz ise iki arada bir derede kalıyorlar.

Yaşanan bu durumun getirdiği sonuçları da tahmin etmek zor olmasa gerek. Sokak çatışmalarında hiçbir yere entegre olamamış gençleri görmek ne yazık ki çok sıradan bir durum bizler için artık.

İrkçı partilerin daha fazla güçlenmesi ise olayın başka bir boyutu. Kriminal suçlara karışmış yabancı uyruklu gençlerin propaganda malzemesi yapılması ne yazık ki burada toplumda bir yer edinmeye çalışan gençlerin işini oldukça zorlaştırmaktadır. Sırf adından dolayı iş bulamayan yeğenimin son çare olarak adını değiştirmesi aylarca süren işsizliğinin son bulmasına neden oldu.

Yani iki toplum arasında kalmış gençlerin, çocukların asimile olmaması, kimlik bunalımı yaşamaları onların sağlıklı birer birey olarak hem ailelerine hem de yaşadıkları toplumda yararlı olmaları elbette ki biz yetişkinlerin göz ardı etmemesi gereken önemli bir olgu.

Amacım kesinlikle politik içerikli bir ileti sunmak değil ama şunun altını da çizmeden geçemeyeceğim; Ülkemiz savaştan kaçan insanların tercih ettiği bir ülke ve farklı uyruktan gelen insanları görmek bizler için sıradanlaştı artık.

Mesela bu sene Datça'da çok sayıda Rus ve Ukraynalı turist gözüme çarpmıştı.

Şu an misafir konumunda olan insanların ne zaman ülkelerine geri dönecekleri veya vatandaşlık almış insanların topluma ne kadar entegre olabilecekleri büyük bir muamma gibi görünse de şunu söylemek istiyorum: Onların ana dillerinde konuşmak istemelerinden lütfen rahatsızlık duymayın.

Hiç kimse yaşadığı toprakları, evini, barkını terk etmek istemez.

Bizler herhangi bir nedenden dolayı ülkemizi terk etmiş insanlar olarak bu duyguyu çok iyi biliyoruz. Bu nedenle empati yapma duygusunu kaybetmemeliyiz. Ben olayı sadece insani ölçülerini baz alarak dile getiriyorum. Yoksa elbette ki olayın ekonomik, sosyolojik boyutları çok farklı.

Bu farklılıkların topluma iyi yansımalarının önlemlerini almak da şu an ülkeyi yöneten iktidarın görevi.

Farklı diller, dinler bir ülkenin zenginliğidir, demokrasiye olan inancın toplumda hayat bulmasıdır.

duruSu Çiftlik Evleri
Yardibi 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
S İ G O R T A



**TAMAMLAYICI SAĞLIK SİGORTASIYLA
ÖZEL HASTANELERDE
ÜCRET ÖDEMEDEN
TEDAVİ OLABİLİRSİNİZ**

YÜCELEN
Doğancan Kocaoğlu
0532 066 78 38

DÜN'DEN BUGÜN'E

Datça'nın Antik Atölyelerine Yolculuk

Okan ÖZALP | arkeologdatca@gmail.com | 0543 893 5417

Hızırşah Kültür Evi'nin olduğu alanın 1 km kare çevresinde antik dönem seramik üretim atölyelerinin olduğunu biliyor muydunuz? Bu atölyelerin en yoğun iş yaptığı yıllar Hellenistik Dönem'dir. Günümüzden 2300 yıl öncesi diyebiliriz. Şimdi zaman otobüsüyle o günlere gideceğiz. Gitmeden orası ile ilgili azıcık bilgi vereyim. Hellenistik Dönem'de Datça, Akdeniz ticaretinin %70'ini elinde bulunduran bir konumdadır. Üretilen her ürünün paketlenmesi seramik kaplar ile yapılıyor. Bu seramik üretim alanı, günümüzden 33 yıl önce 1980 yılında bilim çevrelerince keşfedilir. Bu alanda 1986-1992 yılları arasında Türk-Fransız bilim insanları tarafından yürütülen arkeolojik kazı çalışmaları ile büyük boyutlarda seramik fırınları, yıkama havuzu, sarnıç gibi seramik üretim yapıları gün yüzüne çıkarılır. Fabrikasyon seramik üretiminin yapıldığı bu alan, M.Ö. 6. yüzyıldan başlayarak 1400 yıllık uzun bir zaman dilimi içerisinde faaliyet gösterdiği belgelenir. Hadi bu seramik üretim merkezine bir zaman yolculuğu yapalım binin otobüsümüze.

2300 yıl öncesi Hızırşah Kilisesi'nin çevresindeyiz. Tabii o zamanlar kilise yok. Kilise yerine gemi üretim atölyesi, arı atölyesi, zıpkın atölyesi, cam atölyesi, dokuma atölyeleri gibi üretim noktaları var.

Herkes, harıl harıl çalışıyor. Ellerinde kovalar ve kazmalar ile kilisenin olduğu alanın Eski Datça'ya bakan kısmından kil topluyorlar. Epey de kalabalıklar. Kili ala ala çukurlar oluşturmışlar. Demek ki günümüzde Hızırşah Mahallesi'ne giden yolun sol tarafı aşağıya doğru eğimli, bu kili almadan dolayı oluşmuş olabilir bu meyil. Düşünün artık o kadar çok kil almışlar ki o kadar büyük meyil oluşmuş. Tahminen on milyona yakın seramik üretmişlerdir bu kil ile. Bu kadar seramiği hazırladıktan sonra ocakta pişirilip sertleştirme işlemi var bunun içinde ağaç gerek. Bir yandan kil toplayan grup var diğer yandan odun kesen işçiler ve köleler var. Ağaçlardan gökyüzünü görebilmek ne mümkün, ne kadar sık ve çok ağaç var böyle.

Ağaçların arasında kil toprağını dinlendirip kilin içindeki çalı çırpı parçalarını ve kilin içindeki hava boşluklarının dışarı atılmasını sağlayan dinlendirme havuzlarının yanında oturan iki üç kişi var. Yanlarına bir uğrayalım. Güzel bir masa kurmuşlar, masa da yok yok hey maşallah. Masanın başında oturan dayının bileklerinde altın künyeler, boynunda altın kolyesi, parmaklarında her çeşit taş ile süslenmiş yüzükler var. Bu zengin takılardan dolayı seramik atölyesinin sahibi olsa gerek. Şimdi gidip kendisi ile konuşacağım:

- Dayıcım merhaba, biz kendi aramızda bir gezi düzenledik buraları gezmek istiyoruz bize yardımcı olabilir misiniz?

- Gel evladım, önce bir karnınızı doyuralım sonra ne isterseniz yaparız. Senin ismin ne bakalım.

- Ali, abicim. Yanımdaki bu arkadaşlara rehberlik ediyorum; sizin kültürünüzü anlatıyorum. Senin ismin ne dayıcım ne iş yaparsın? Zengin olduğun belli etli butlu kolyeli künyelisin. Bu seramik atölyesi senin olsa gerek.

- Evladım, benim ismim Skirtos, buradaki seramik atölyesini işletirim. Üretilen şu amphoraların kulp kısımlarında bir mühür vardır, orada alt satırda ismim yazar. Bizim orada barkod diyorlar dayı bey ona. Bir de orta da boğa resmi var o Knidos'umuzun amblemidir, Knidos üretimi demektir.

- Aaa dayıcım bizde de var aynı ama boğa değil made in Turkey yazısı veya ay yıldız amblemi koyarız Türk malı üretimlerinin üzerine.

- Üstte de Astragalos yazıyor o isimde Knidos'tan ürünü vergilendirmek ve denetlemek için gelen vergi memurunun ismidir. Dayı bey bizim sistemde aynı ama tek fark en dipte sayılar var barkod numarası ismini verdiğimiziz.

Dayı, biraz düşündü ve en can alıcı soruyu sordu:

- Hangi komeden (köyden)sin sen evladım, daha önce ben hiç böyle numaralı bir amphora görmedim!

Sanırım yandık bizim zaman yolcusu olduğumuzu anlayacak. Buraya yakın bir yer söylemeyelim de çıkmasın köfteyi.

- Dayıcım, biz Parion Kenti'nden (Çanakkale Biga ilçesinde yer alan bir antik kent) geldik. Büyüklerimizin selamlarını getirdik sizlere. Sen hele gezdiriver bizleri, civarda hangi atölyeler var neler üretiyorsunuz bu çevrede deyiver de merakımızı giderelim. Çokta geç



kalmadan dönelim memleketimize, sizlerin selamlarını da bizimkilere iletelim.

- Gördüğün gibi oğlum derenin bitişiğinde yer alan içinde seramik fırınları seramik havuzları, yaş seramik kurutma tezgahlarının olduğu bölge bana ait. Hemen bitişiğimizde dokuma atölyesi var o tezgahların dokuma ağırlık ve ağırşaklarını seramikten bizler yapar satarız onlara. Ağırlıkları dikey dokuma tezgahlarında kullanmazlarsa iplikleri birbirine dolanır, ağırşakları kullanmazlarsa da iplerini eğiremezler.

Hem bu bölge için hem de yurt dışlarında anlaşılmalı olduğumuz krallıklar ve bu krallıkların halkları için ince seramik ve kaba seramikten kaplar üretiriz, çatı tuğlaları, taban tuğlaları üretir. Künk ismini verdiğimiz seramik su boruları üretiriz. Bizim yaşantımızda seramik, doğumdan ölüme kadar insan yaşamının her aşamasında yer alır.

- Nasıl yani dayı?

- Şöyle bak oğul! Diyelim ki sen yeni doğdun. Senin lazımlığından tut da oyuncaklarına kadar seramikten biz yaparız. Evinde emeklediğinin zeminin harcı olan kil ve kireci biz hazırlar biz satarız ustalara. Okula başladığında okulda kullandığın flütünü kilden biz yaparız. Yemek yediğin tabağı biz yaparız. Ayağına giydiğin sandaletin kalıbını biz yaparız kilden. Evlin çatısındaki çatı kiremidini biz yaparız.

İçtiğin su, temiz su olsun diye bu suyu su kanallarından getirirler bu kanalların içine üst yarısı kırılmış su testileri koyarlar. Evine gelen suyun içindeki tortular ve kirler bu testilerin içine çöker. Su dinlendirme testilerinden su borularını kadar biz yaparız. Kilerlerinize koydunuz buğday silolarını da biz yaparız. Bu siloların ismi Pithos'tur, çok büyük seramik kaplardır. Evinin duvarlarında tabula ismini verdiğimiz mimari seramik süslemeleri de biz yaparız. Mutfağında tüm mutfak eşyaları, süzgeçler, tepsiler, tencereler, göveçler, siniler... Üzerine döktüğün parfümün kabını, yüzüne ve ellerine sürdüğün kremlerin kaplarını da biz hazırlarız. Ve daha nicelelerini...

- Etrafında başka hangi atölyeler var dayı.

- Gemi üretim atölyesi, arı atölyesi, çapa atölyesi, zıpkın atölyesi, cam atölyesi.

- Gördün o ki siz hem balcılıkta, hem ziraatte, hem denizcilikte hem dokumacılıkta aşmışsınız kendinizi. Dayı bey, bugünkü bu kadar yeterli hadi kal sağlıcağınan. Allah kesene bol kazanç vere.

Kaynakça: Numan Tuna, Datça/Reşadiye Seramik Atölyelerinde Hellenistik Dönem Günlük Seramik Üretimi, Fait partie d'un numéro thématique : Les céramiques en Anatolie aux époques hellénistiques et romaines. Actes de la Table Ronde d'Istanbul, 23-24 mai 1996