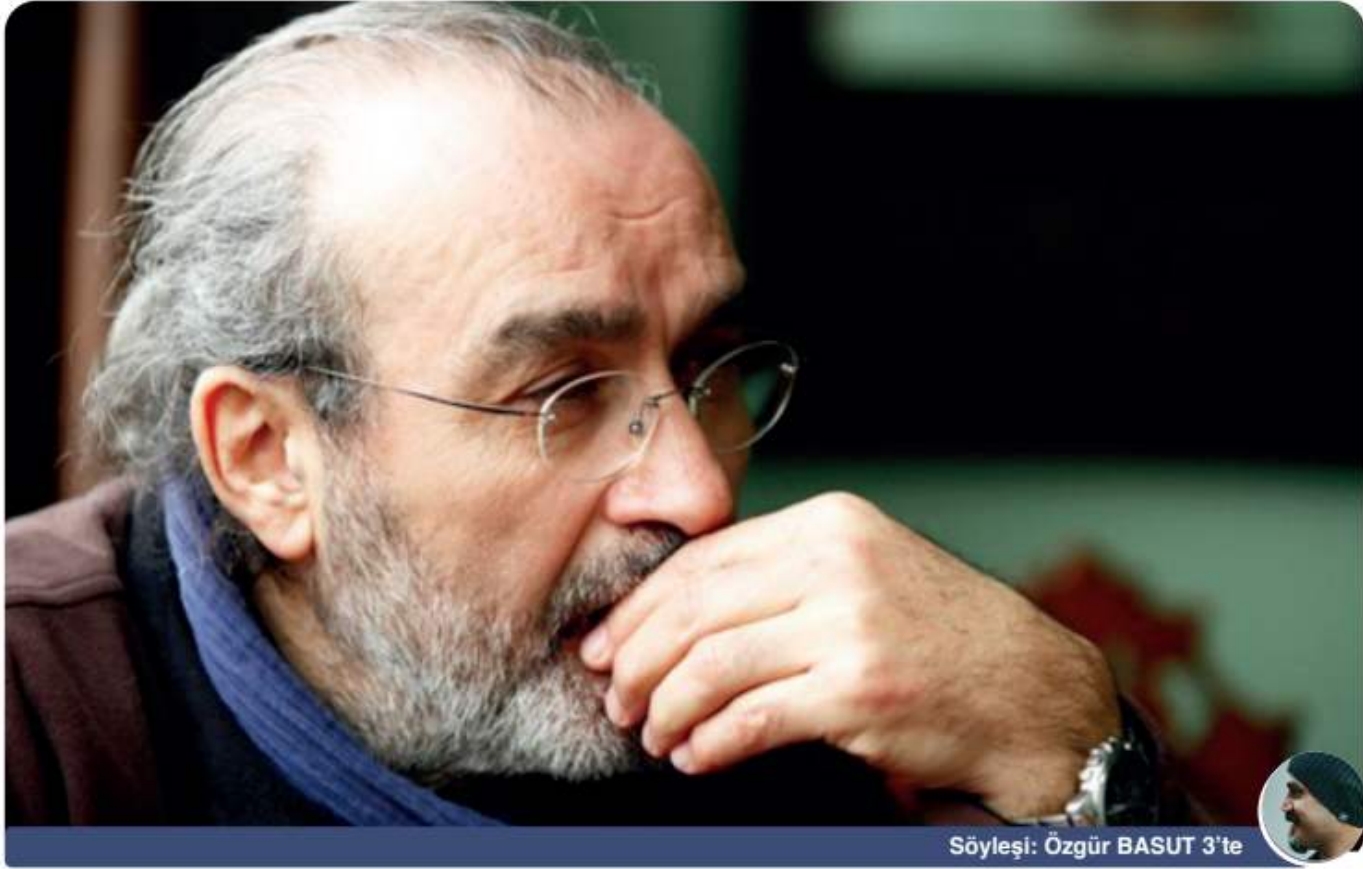


DENGE İNŞAAT Palamutbükü'nde Deniz Manzaralı **4+1 Villalar Kaçırmanın!**
Hayallerinizi inşa ediyoruz...
 0252 712 20 63 0554 503 26 63 dengeinsaattatca denge inaat emlak

Solucan YIL: 3 SAYI: 46 FİYAT: 1,00 01.12.2023
 Kendini Dergi Sanan Aylık Gazete

ICONIC İnşaat ve Gayrimenkul
 Ofisimize Bekliyoruz!
 İskele Mah. Balıkçışar Sk. No: 5/1 Datça
 iconicinsaat@gmail.com 0532 281 92 04

Fotoğraf sanatçısı Özcan YURDALAN:
"Fotoğraf etkili bir anlatı aracıdır"



Söyleşi: Özgür BASUT 3'te

Ejder Meyvesi
 Dyt. Canan KAPLAN
 Yazısı Sayfa 5'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

Terkediş:
İltica Öyküleri
Ara Not



Ayhan VAROL Yazdı 2'de



Dinlemek, anlaşılma ve iyileşmek üzerine

Gülsüme Oğuz Yazdı 4'te

İÇİNDEKİLER Özgür BASUT 2'de İdris KENÇ 4'te Ayten K. KONCI 4'te



TERSPENCERE

Terkediş: İltica Öyküleri - Ara Not

Ayhan VAROL |aragondovme



Toplumsal yaşamın özel mülkiyetiyle birlikte, siyasal otoritelerin oluşmasıyla ortaya çıkan sınırlar, insanlara sadece mekansal olarak değil, düşünsel anlamda da engel getirmiştir. Oysa su kimin, toprak kimin, hava kimin değil mi? Güç ve otorite devletleşince her şeyin bir bedeli oluverdi. Önce devlet diyerek toprağa sınır çizdiler. Sonra onu bölerek şehirler haline getirip sınır çizdiler. Sonra ilçe, köy kasaba vs. derken... neyse uzatmayalım. "Yerimiz dar." Sınırlar çizildi tamam, bari sınırların içinde kalan insanlara doğal haklarını verseydiniz. O da olmadı. O da olmayınca başka mekanlar aramaya başladı insanlık. İltica-sığınma, yaşanabilecek daha uygun koşulların bulunduğu yerlere taşınıp oraya yerleşmek böyle başladı. Çok eskiden iltica ya da sığınma diye bir durum ya da kavram yoktu. İnsanlar taşınır, yer değiştirir, yerleşir ve yaşardı. Sınırlar daraldıkça, toprak bölündükçe insanların yaşam alanları da gittikçe azalmaya başladı. Sonunda aslında koşullu büyük hapishaneler haline gelen ülkeler oluşturuldu. Bir yerden herhangi bir yere gitmek, taşınıp yerleşmek koşullara bağlı oldu. Kimlik, geçiş vizeleri, pasaport veya izin gerekti. Madem sınırları çiziyorsunuz, o halde çizdiğiniz sınırlar içerisindeki insanların yaşam koşullarını yaşanabilecek hale getirin değil mi ama?

İşte bu olmayınca günümüzde aslında çok ciddi bir sorun olan göç, iltica, sığınma ve bunlar için sağlanan "Avrupa Birliği Fonu" ortaya çıkar. Hiçbir ülke kendi cebinden sığınmacılara, ilticacılara yardım etmiyor aslında. Bölgesel bir birimin topladığı paranın göç ya da ilticayı kabul eden ülkeye verildiğini biliyoruz. Peki bundan sonrası?

Yaşadığı ülkeyi terk eden insanların iltica öykülerini, yol hikayelerini yazarken sonrasındaki gelişmelere ilişkin bazı anekdotlar da yazayım istedim. Yol hikayelerine ara verip, iltica gerçekleşikten sonra yaşananlar, kamp, koşullar, haim (iltica sonuçlanana dek kalınan yaşam evi) veya kalınan evlere değinelim biraz.

İltica eden herkesin yaşadığı süreç farklı işlemekte. En azından Almanya için bu böyle. Sertiven dolu yolculuğu bitirip de iltica edeceğiniz ülkeye geldiğinizde, önce iltica merkezlerine (Bundesamt für Migration und Flüchtlinge-BAMF) başvuruyorsunuz. Yer çokluğu ya da olanaklara göre 1-2 gün veya aynı günde büronun belirlediği bir kamp alanına gönderiliyorsunuz. Genelde ilk başvuru yaptığınız yerde yatak yoktur. Ama eğer Cumartesi-Pazar'a denk gelerseniz 1-2 gün kalabiliyorsunuz. Bu gibi durumlar için hazırda bulunan sedyelerde geceleme şansınız var. Kampa gönderildiğinizde farklı uluslardan insanlarla karşılaşabiliyorsunuz. Ama şu sıralar genellikle Afganistan, Suriye, Irak, Türkiye, Kenya, Jamaika'dan göç eden insanlar bulunuyor. Bazı kamplar spor salonundan

dönüştürülmüşken, bazıları daha önce büyük fabrika iken dönüştürülen yerler oluyor. Bazıları ise konteynerlerin birleştirilmesiyle kamp alanı haline getirilmiş oluyor. Kamplarda kalanlardan 1 yıl kalan da var, 20 gün kalıp Haim'e çıkan da (Haim: Kısaca işçi ve bekar evleri denilen odalardan oluşan yerleşkeler.) Kamp-Haim ve ev süreci ise belli süreçlerin adımları oluyor. Önce yol mahkemesi denilen süreci atlatmanız gerekiyor. Yol mahkemesi süresince kampta kalmanız gerekiyor. Elbette olağanüstü durumlar ya da istisnalar oluyor. Okul zamanının başlangıcı, iltica başvurularının yığına dönüşmesi bu süreci biraz hızlandırıp Haim'e gitmenize yol açabiliyor. Yol mahkemesinden sonra, çocuklu ve biraz kalabalıksanız, şansınız da varsa, herhangi bir müstakil eve geçebiliyorsunuz. Bu biraz daha rahatlatıcı olabiliyor. Ancak evin şehir merkezine uzak olma ihtimali de var. Bazı köyler için ulaşım oldukça sıkıntılı olabiliyor. Bu süreçte ilk önce geçici süreli bir kimlik "ausweise" veriliyor. Yol mahkemesinden sonra gittiğiniz yerde belediyeye ikamet kaydı yapılıyor. Çalışabilmek için çalışma izni gerekiyor. Çalışma izni olmadan çalışabilmeniz için herhangi bir işyerinin, bir form doldurup çalışacak olan kişi ile birlikte bağlı bulunduğu Landratsamt (adliye) merkezine götürmesi gerekmektedir. Kamp yaşamı yemekler, farklı dillerden, farklı kültürlerden insanlarla bir arada bulunmak, bazıları için çok zor olsa da amacına kilitlenmiş insanlar için geçici bir süreç olacağı için katlanılabilir oluyor. Haim'deki ya da evdeki süreç, ana mahkeme dedikleri aslında iltica mahkemesi gerçekleşip cevap gelene kadar devam eder. Bu süreçte genelde 6 ayı bazen ise 9 ayı bulan sürede Landratsamt'tan "çalışabilir" onayı gelir ve kişi çalışmaya başlayabilir. Sonuç olumlu olduğunda çalışma durumu da gerçekleşirse, kişi kendisi için ev tutup bulunduğu yerden ayrılabilir. Bütün bu süreç minimum 1 yıl ile 3 yıl arasındır. Bütün sürece katlanabilmek için kişinin kendi ülkesinde neleri feda ettiğini unutmamak gerek.

Sorunun asıl özüne dönersek. Bütün bir çocukluğunu, ömrünün o ana kadar olan her gününü bulunduğu ülkede geçirdiğin, gelecek için yığınla yaptığın planların hepsinden vazgeçmek gerçekten ciddi bir cesaret, karagözlülük gerektiriyor. Macera diyenler olabilir... ancak bu genel görüntüyü bozmuyor. İstisna diyerek ayırabiliriz.

Bir insan ülkesini niye terk eder diyerek bu yazının sloganına tekrarlayalım. Ülkeyi ülke yapan can ise eğer, o can için o ülke ve yöneticileri bir şeyler yapabilir miydi? İnsanlar ülkesini neden terk eder?

Tarih kendini ülkesine adayan insanların yaptıklarıyla dolu... ama aynı tarih kaç vatandaşı için bir şeyler yapan bir ülke için hangi örneği verebilir?

Özgür BASUT

ozgurbasut@gmail.com



İdeolojik Saplantılar

Dünden bugüne, farklı ideolojik görüşler arasındaki çatışmalar demokrasi ve adaletin üzerinde olumsuz anlamda ciddi bir etki yaratmıştır. İnsanlar, kendi ideolojik inançlarına sıkı sıkıya bağlı olabilirler ve bu bağlılık, demokratik değerlere ve adalete zarar verecek düzeyde objektiflikten koparsa, tehlike çanları çalmaya başlar. İdeolojik saplantılar, bireylerin objektif gerçekleri görmelerini engeller ve kaçınılmaz olarak toplumda ayrılıkların derinleşmesine neden olur.

Her ideoloji kendi kahramanını yaratır. Ve insanlık tarihine baktığımızda çoğunlukla birilerinin kahramanı diğerlerinin celladı olmuştur.

İdeolojik saplantıyı tanımlamak istersek, bireylerin bir ideolojiye aşırı bağlılık göstermeleri ve bu ideolojiyi sorgulamadan kabul etmeleri durumunu ifade ettiğini söyleyebiliriz. Bu durum, bireylerin düşüncelerini, duygularını ve davranışlarını belirleyen bir tür 'kör inanç' sistemini ifade eder. İnsanın sorgulama, soru sorma becerilerini körelttiği gibi, değiştirme reflekslerini de yok eder. İdeolojik saplantılar, bireylerin objektif gerçekleri görmelerini engelleyerek, demokratik süreçlere ve adaletin işleyişine olumsuz bir etki yapar. Bu süreci tıkar ve içinden çıkılmaz bir hale dönüştürür.

Oysa gerçek anlamda demokrasi, farklı görüş ve düşüncelere açık bir toplum modelidir. Ancak, ideolojik saplantılar, bu açıklığı daraltır ve toplum içinde bir kaosa neden olur. Birçok ideolojik grup, kendi görüşlerini diğerlerinden üstün görme eğilimine girer ve bu durum demokratik diyalogları engeller. Eğer bir birey veya grup, kendi ideolojik bakış açısını dayatmaya çalışırsa, demokratik süreçlerin sağlıklı işlemesini engeller ve uzun vadede bunun olumsuz sonuçlarının ceremesini kendisi de çekmek zorunda kalır ki, bu aşamada bunun pek farkında değildir...

Aynı durum adalet içinde geçerlidir. Adalet, tarafsızlık ve objektiflik üzerine kuruludur. Ancak, ideolojik saplantılar, bu temel prensipleri tehlikeye atar. Bir kişi veya grup, kendi ideolojik inançlarına göre adaleti şekillendirmeye çalışırsa, bu durum diğer görüşlere adil bir yaklaşımı engeller. Adalet, bireylerin eşit haklara sahip olduğu bir kavram olmalıyken, ideolojik saplantılar bu eşitliği bozar ve adalete olan inancı zayıflatmakla birlikte, herkesin kendi adaletini sağlamaya yöneltmek gibi tehlikeli bir sonucu doğurur. Günümüzde suç örgütlerinin artması ve anlaşmazlıklar durumunda insanların çözümü bu gruplarda aramasının temel nedenlerinden ve belki de en önemlisi budur.

İdeolojik saplanmalardan kurtulmak için eğitim ve açık diyalog önemlidir. Toplumun farklı kesimlerinden insanlar arasında anlayış ve empati oluşturmak, demokrasi ve adaletin güçlenmesine katkı sağlar. Eğitim, bireylerin eleştirel düşünce becerilerini geliştirmelerine yardımcı olarak ideolojik saplantılara karşı direncin artmasına tartışmasız ciddi bir katkı sağlar.

Kuşkusuz, toplumun çeşitli kesimlerinden insanların bir araya gelmesi ve farklı perspektifleri anlaması, demokratik değerleri güçlendirecek ve adaletin sağlanmasına katkı sağlayacaktır. Unutmamalı ki, demokrasi ve adalet, farklılıkları kabul etmek ve bir arada yaşamak üzerine kurulmuş temel değerlerdir.

Ve her şey ama her şey değişebilir ve hiçbir şey mutlak değildir.

Demokrasi ve adalet herkese, her zaman lazım olacak olgulardır.

Fotoğraf sanatçısı Özcan YURDALAN:

“Fotoğraf etkili bir anlatı aracıdır”

Fotoğraf sanatına olan ilginiz nasıl başladı ve ne zaman profesyonel bir fotoğraf sanatçısı olmaya karar verdiniz?

Fotoğrafla olan ilişkim oldukça erken dönemde başladı. 70’lerin başında gerek Dünya’daki gerekse Türkiye’deki 68 kuşağının devrimci fikriyatı birçok kişi gibi beni de ısıtmıştı. Bu fikirler sadece siyasi alanda değil kültür-sanat alanında da çınliyordu. Toplumsal gerçekçilik Anadolu’nun bereketli topraklarında yeşeriyordu. Yazı aleminizde “köy edebiyatı”, “röportaj gazeteciliği” ve “Mavi Anadolucular”ın yapıp ettikleri yazıp çizdikleri ışıldıyordu.

Ben de buralardan hizalanarak yazmaya ve fotoğraf çekmeye heves ettim.

Hangi tür fotoğrafçılığı tercih ediyorsunuz (portre, manzara, sokak fotoğrafçılığı vb.) ve bu tercihinizin ardındaki sebep nedir?

Fotoğrafın etkili bir anlatı aracı olduğunu düşünüyorum. Tıpkı yazı gibi.

Yazının bulunmasından önce anlatılar sözle, sesle iletilir ve çoğaltılırdı. Bir anlatıcının gördüklerini, (gördükleri karşısında hissettiklerini ve düşündüklerini), başkalarıyla paylaşmak için söz dışındaki tek aracı çizimdi, resimdi. Bunu en iyi yapabilenler da yazı ve resim erbabı kişilerdi.

Fotoğraf bulunduktan sonra durum değişti. Herkesin gördüğünü başkalarına da gösterebilmesini sağlayan teknik bir kaydedici vardı artık.

Bir fotoğraf makinesi olan herkesin gördüğü ve başkalarına göstermeye değer bulduğu her şey kaydediliyor bu kayıtlar çoğaltılabiliyor ve birçok kişiye ulaşabiliyordu.

Bir anlatı inşa etmenin ve onu paylaşmanın teknik yolu fotoğrafı artık. İnsanlık tarihinde daha önce var olmayan yepyeni bir medyum vardı. Fotoğraflar her şeyden önce bir haber, bilgi ve belgesel kayıt için kullanılmaya başladı bugüne kadar da ağırlıklı gelişimini etik ve estetik değerlerini bu alan üstünde inşa etti.

Fotoğraf da tıpkı yazı gibi sanat yapmanın araçlarından biri elbette ama bu alanı sadece “sanat” ile sınırlamanın yeterli olmayacağını düşünüyorum. Nasıl ki karşılaştığımız her metnin

değerini “edebiyat” kriterleriyle ölçmüyorsak fotoğrafların değerini de “sanat” ile ölçmek bu yaygın alanı derinlemesine anlayabilmek için yeterli olmasa gerek.

Buraya kadar söylediklerim fotoğrafçılıkla olan ilişkiyi gerekçelendirmek içindi.

Elbette çağımızdaki birçok şey gibi fotoğraf alanı da yukarıda kaba çizgilerle tanımladığım kadar net görüntülere sahip değil. Henüz emekleme döneminde bile sayılamayacak kadar yeni bir buluştan söz ediyoruz ve değişim hızı olağanüstü.

Benim 70’lerin sonlarından beri fotoğrafçılık alanındaki yapıp etmelerim haber ve belgesel anlatılar çerçevesinde oldu. Belki rastlamış olanlar vardır, “Belgesel Fotoğraf ve Fotoröportaj” adlı 6. baskısını yapmış bir kitabım var ki galiba bu alanda verdiğim emeğin hayatımdaki karşılığı bu olsa gerek.

Teknolojik gelişmeler ve dijital fotoğrafçılığın sanatınıza etkisi hakkında düşünceleriniz nelerdir?

Teknoloji fotoğrafın en başından beri ta kendisi oldu. Bildiğiniz gibi fotoğraflar endüstri çağının yani “teknik üretim ve çoğaltım” çağının ürünüdür. Bilimsel buluşlar, teknolojik gelişmeler ve özellikle silah sanayisindeki hemen her yenilik baştan beri fotoğraf makinalarına uygulandı. Konvansiyonel fotoğrafçılık döneminde böyleyken dijital çağla birlikte büyük bir dönüşüm yaşandı.

Fotografik görüntü kaydeden cihazlara artık “fotoğraf makinesi” demiyoruz. Sanayi çağına ait olan “makine” kavramı artık görüntü üreten cihazları kapsayamıyor. Dijital çağla birlikte o bildiğimiz fotoğraf makinesi formuna sahip, boyna asılan vizöre göz dayanarak deklanşöre basılan aletler hala üretiliyor olsa bile yerlerini hızla hem ses, hem görüntü, hem yazı üretebilen ve iletebilen cihazlara bırakıyorlar.

Sanat alanı ve sanatçılar bu yeni tekniği özgürce kullanabilecek imkanlara sahip. Ayrıca “yapay zeka” ile üretilen fotografik görüntüler de sınırsız imkanlar sunuyor.

Öte yandan dijital ortamın haber ve belgesel alanında kullanımı ayrıca tartışılacak “gerçeklik”, “güvenilirlik”, “doğruluk”, “sorumluluk” gibi temel kriterleri yeni teknik ölçütleri ve etik değerleri ile birlikte gündeme getiriyor.

Bu konuda konuşulabilecek bir diğer alan ise tüketim toplumlarında günlük ritüeller arasına tartışılmaz bir yere ve öneme sahip yaygın kullanımı. Bunların içinde hobi fotoğrafçılığı gibi, sosyal medyada fotoğraf gibi alt başlıklar da var. Ayrıca fotoğrafçılık günümüzde bir sosyopsikolojik mevzu olarak incelenmeye değer bir meseledir diye düşünüyorum.

Bir projeyi nasıl planlıyor ve uyguluyorsunuz? Fotoğraf çekimlerinizi nasıl hazırlıyorsunuz?

Bu işle ilgilenmeye başladığım zamandan beri benim için belirleyici olan fotoğrafların toplumsal yaşam üstündeki etkileri oldu. O nedenle yaşadığım çağa ve topluma tanık olmaya çalışan projelerde yer aldım. Başlangıçta bunlar kişisel anlatılar şeklinde ortaya çıkıyordu ama uzunca bir zamandır “geniş katılımlı ortaklaşa editoryal fotoğraf çalışmaları” yapıyorum. Bunlardan biri TFSF ile yaptığımız 60 kadar



fotoğrafçı ile üç editör arkadaşımın katıldığı 3 yıl süren “Memleketimden Görsel Hikayeler” çalışmasıydı. Sonra Pandemi döneminde yine 50 kadar fotoğrafçının ve 20 kadar editör/mentor arkadaşımın katıldığı “Pandemi Günlerinde Fotoğraf” çalışması oldu. Ardından küresel ısıtma / iklim krizi / çevre problemlerinin ele alındığı “Antroposen Çağdan Belgesel hikayeler” çalışması yine geniş katılımlı bir faaliyet oldu. İlk iki çalışmaya sanal ortamda ulaşılabilirken son çalışmanın edit aşaması hala devam ediyor.

Öte yandan 6 Şubat depremlerinden üç ay kadar sonra Samandağ’da ve Nuhak’ta çocuklarla birlikte fotoğraf çalışmaları yaptık. 99 Marmara depreminde başlayan ve bugüne kadar devam eden çocuk fotoğrafçıları atölyelerinin sonuncusu buydu.

Toplam üç ay süren bu faaliyetlerin ardından 2024 Şubat’ında İstanbul’da açılacak bir serginin hazırlıklarını içindeyiz. Bu faaliyetlerin her biri hakkında gerek hazırlanış sürecini gerek etik ve estetik değerlerini içeren bir dizi üretilmiş metin, seminer ve atölye çalışmalarından sonra işe başlıyoruz ki bunlar da yapacağımız faaliyetin gerçekleştireceğimiz projenin hazırlık aşamalarını oluşturuyor.

Fotoğrafçılıkla ilgilenen, yeni başlayanlara veya gelecekteki fotoğraf sanatçılarına ne tür tavsiyelerde bulunursunuz?

Fotoğrafçılık güzel görüntüler yaratma marifeti, haz nesneleri üretme işi değil entelektüel bir faaliyet alanıdır. O nedenle fotoğrafçı dünyayı, yaşadığı toplumu, politikayı, ekonomiyi, felsefeyi, tarihi... öğrenmeye çalışan dünya görüşü sahibi kişidir. Egemen görme biçimlerini kopyalayan, genel ve kolay beğeni toplayan fotoğraflara gönül indirmeden özgün bir üretim alanı gerçekleştirmeyi önemsemek gerek kanısındayım. Yaratıcı bir faaliyet alanı olarak fotoğrafı ele almayı ve sanatın başladığı yerin de tam burası olduğunu söylemek isterim aklımın kestiği kadarıyla.

Mucize bu ya; bir cümlemlerle dünya değişecek olsa, o cümlemler ne olurdu?

“Abilerim ablalarım haydi bir el atalım: Hep beraber”

Söyleşi: Özgür Basut





Bugün cesur olmak ve yeni bir hayata başlamak için mükemmel bir gün. Eski ölüyor ve herkes yeninin henüz doğmadığını söylüyor. İşte tam da böylesi bir Araf döneminde ucube durumlar ortaya çıkar. Tıpkı Türkiye’de oluşmakta olanlar gibi. Ama ucube durumları bertaraf etmek ve yeni, insani ve adil bir dönemi başlatmak için yeterince kalabalık ve inançlıyız. Sadece birazcık cesaret. Özgürleşme cesur olmakla başlar. Önce düşüymüşsünüz gibi bir his gelir, ta ki beyinden kanatlarınız olduğunu hatırlayana kadar. En büyük kanatlar insanda. Bunu unutmayın yeter.



Herkesin kendisini yeni baştan tanıması umuduyla.
Vesselam.

O günden sonra mahalledeki herkesin Eda'ya karşı saygı ve sevgisi arttı.





Dyt. Canan KAPLAN



Ejder Meyvesi

Son yıllarda ülkemizde oldukça popüler hale gelmiş olan ejder meyvesini tanıyalım bu yazımızda. Dünyada üzerinde en çok Meksika, Orta ve Güney Amerika, Endonezya, Vietnam, Malezya'da yetiştirilir yani bizim ülkemizde esasen bulunan ve yetişen bir meyve değil kendileri. Ülkemizde yeni yeni Mersin'de ve daha sonra da Antalya, Adana ve Muğla'da yetiştirilmektedir. Aslında ismi "pitaya" olan meyveye ejder meyvesi denmesi İngilizce'den yani "dragon fruit" kelimesinden gelmektedir. Dış pembe-kırmızı kadifemsi renkli, içi beyaz veya pembe olan, içinde siyah siyah tohumlar olan bir meyvedir. Çok net ve baskın bir tadı yoktur, daha çok nötr bir tadı vardır.

Ejder meyvesi oldukça yüksek oranda fenolik bileşikler, karotenoidler, betalinler içermektedir. Bulundurduğu etken maddelerden dolayı yüksek anti oksidan kapasitesine sahiptir. Gözleri kuvvetlendiren ejder meyvesi, C vitamini ile bağışıklık sistemini güçlendirmekte ve demir emilimine yardımcı olmaktadır. Potasyum, fosfor, kalsiyum, magnezyum içermektedir. İçerdiği kalsiyum sayesinde iskelet sistemi ve kemikler için faydalı olmaktadır. Kan basıncını düşürdüğü için yüksek tansiyonu önleme özelliği vardır. Vücudun nem dengesini kontrol altında tuttuğu için cilt kuruluğuna iyi gelmektedir. Ejder meyvesi son derece zengin çözülebilir lif içermektedir. Bu lifler ve düşük kalorili olması sebebiyle sindirime ve zayıflamaya yardımcı olmaktadır. Siyah tohumlarıyla kalbe faydalı omega-3 ve omega-9 yağ asitleri içerir. Kalp sağlığı korunmasında yardımcıdır. Düşük şeker oranıyla Tip 2 diyabet hastaları için mükemmel bir meyvedir. Yaraların hızlı iyileşmesinde yardımcıdır. Bağışak sağlığını destekleyen prebiyotikler içerir.

Besin içeriğinin zengin olmasının yanı sıra kalorisi de düşüktür. 100 g olgun Ejder Meyvesi besin değerleri: 80-90 su gram, 9-14 gram karbonhidrat, 0.15-0.5 gram protein, 0.1-0.6 gram yağ ve 0.3-0.9 gram lif içermektedir.

Meyvenin faydalarından yararlanmak için kabuğu soyulmalı ve iç kısmı tüketilmelidir. Meyve olarak ya da salatalarda, yoğurtta, smoothielerde, pişirilmeyen tatlılarda, tropik meyvelerle birlikte tüketilebilir.

"Ejder meyvesi nasıl seçilir?" diye merak ediyorsanız meyvenin parlak pembe ya da kırmızı olanından seçmelisiniz. Tam olgunlaştığından bu meyveyi seçerken yumuşak olmasına da ayrıca dikkat etmelisiniz. Meyvenin üzerine bastırduğunuzda biraz içe doğru çöküp çökmediğini kontrol ederek test edebilirsiniz.

Yapılan araştırmalara göre obez bireylerin damak yelpazeleri çok dar ve sığ. Yani obez bir bireyin davranışlarının olmaması için damak yelpazemizi genişletmeliyiz. Bunun için tek tip beslenmek, hep aynı besinleri yemek yerine hayatımıza daha farklı besinlere yer vermeliyiz. Ejder meyvesi de bu besinlerden biri olsun ve bu yazıdan sonra mutlaka bir tane ejder meyvesi alınıp tüketilsin, yorumlarınızı merakla bekliyorum.

SERPME
Kahvaltı

KİŞİ BAŞI 200 TL

Rezervasyon:
0546 670 72 47

Zahter
meyhane

BARO
DIŞ TİCARET

**Uzun Ömürlü
Güçlü
Anti Bakteriyel
Silikon**

İnce detaylardan büyük inşaatlara
BAROFIX ile güç katın!

www.barodisticaret.com.tr

Bunu biliyor muydunuz?



Sıklıkla dünyanın en ilginç memelisi olarak düşünülen ve Avustralya'da yaşayan kunduz benzeri, ördek gagalı ornitorenk, acayip özellikler sergiliyor: Bebek doğurmak yerine yumurtluyor, süt salgılıyor, zehirli çıkıntılar barındırıyor ve hatta 10 cinsiyet kromozomu içeriyor. Şimdiyse Kopenhag Üniversitesi önderliğinde çalışan uluslararası bir araştırma takımı, ornitorenk genomuna yönelik benzersiz bir haritalama çalışması yürütmüş ve bu canlının tuhaf özelliklerinden bazılarının kökenine ilişkin cevaplara ulaşmış.

Yumurtluyor fakat emziriyor, dişleri yok, zehirli bir çıkıntısı var, perdeli ayakları var, parlayan bir kürkü var ve 10 tane cinsiyet kromozomu var. Bu acayip, ördek gagalı, yarı sucul canlı; Avrupalılar kendisini 1700'lü yılların sonunda Avustralya'da keşfettiğinden beri araştırmacıları şaşkına çevirmiş.

Ornitorenk hakkında bazı ilginç gerçekler

* Ornitorenk, Avustralya'nın doğusu ile Tazmanya'ya özgü bir canlı. Kendisi korunan bir tür ve IUCN, neredeyse tehlike altında olduğunu belirtiyor.

* Ornitorenklerin memeli olarak görülmesinin sebepleri arasında süt bezleri barındırmaları, kıllarının çıkması ve orta kulaklarında üç kemiğin bulunması yer alıyor. Bu özelliklerden her biri, bir memelinin belirlenmesinde yardımcı oluyor.

* Ornitorenk, tek delikliler (monotreme) memeli takımına ait. Bu isim verilmiş çünkü tek delikliler işeme, dışkılama ve cinsel üreme için

tek bir çıkış kullanıyor.

* Bu hayvan mükemmel bir yüzücü olmasının yanında, zamanının çoğunu nehirlerde böcek ve kabuklu deniz hayvanı avlayarak geçiriyor.

* Özgün gagası, çamurlu nehir yataklarında avların yerini belirlemek için kullanılan elektriksel algılayıcılar ile dolu.

* Erkek ornitorenk, bacaklarının arkasında zehirli bir çıkıntıya sahip. Bir köpeği öldürecek kadar etkili olan bu zehir, erkekler bölge mücadelesi verdiği zaman yayılıyor.

* 2020'de yapılan bir başka çalışma ise ornitorenklerin kürkünün ışınlı nitelikte olduğunu göstermiş. Hayvanın kahverengi kürkü, morötesi ışık altına yerleştirildiği zaman mavi ve yeşil bir renk yansıtıyor.



Düşüncelerden süzülenler



"Düşünmek meşakkatlidir, bu sebeple çoğu insan yargılamakla yetinir."



Carl Gustav Jung

"Görünmeyen şeylere duyulan korku, herkesin kendi içinde din diye bellediğinin doğal tohumudur."



Thomas Hobbes

"Sana bir iyi bir de kötü haberim var. İyi haber; henüz ölmedik. Kötü haber; hala yaşıyoruz."



Anton Çehov

"Kader harekete geçmeyen kişiye asla yardım etmez."



Sophokles

"Sonra oradan savaş geçti. Hiçbir ev, hiçbir hatıra hasarsız kalamadı. Her şey çürüdü: Arkadaşlık, aşk, adanmışlık, akrabalık, inanç, sadakat. Hatta ölüm. Evet, bugün ölüm bile bana kirlenmiş, bozulmuş gibi geliyor."



Amin Maalouf



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

Dinlemek, anlaşılma ve iyileşmek üzerine



Gülsüme Oğuz | Uzman Klinik Psikolog / Psikoterapist / Sanat Terapisti / 0 555 267 3307



Biz psikologlara en çok şu sorulur: "İnsanlara ne söylüyorsunuz da iyileşiyorlar?" Benim cevabım şöyledir: "Ben dinliyorum. Dinlediğimi belli ediyorum. Daha iyi anlamak için soru soruyorum. Söylecek birşeyim olduğunda konuşuyorum. Onun dışında susuyorum." Çünkü anlaşıldığını hissetmek insana iyi gelir. İnsanın kendini ifade etmesi, kendisini derinden anlaması onu iyileştirir. Bu yüzden iyi bir psikolog aslında sadece iyi bir dinleyicidir.

İyi bir dinleyici bulmak insana iyi gelir ve hatta iyileştirebilir. Ancak anlaşılmaya ihtiyaç duyarken dinlenilmediğimizi farketmek ise hayal kırıklığına uğrattır. Ve birileri bizi sürekli olarak anlamıyorsa bu bizi kötüleştirir. Kendimizi sürekli kaygılı hissedebilir, kendi kendimizi eleştirebilir ya da emin olmakta güçlük çekebiliriz.

O zaman kendimize şu soruları sormakla başlayalım: İyi bir dinleyiciye anlattığımı nasıl anlarım? Ben başkaları için nasıl iyi bir dinleyici olabilirim? Güzellemlerle lafı dolandırmadan başlayalım şu işe.

Birinin bizi iyi dinleyip dinlemediğini anlamak aslında çok kolaydır. Muhtemelen kaygı, heyecan, mutluluk, öfke veya hayal kırıklığı gibi duygularla dolu iken birilerine anlatmak isteriz. Anlatmadan önce neyi, ne sebeple anlatacağımızı ve nereye ulaşmak istediğimizi önce biz düşünmeye çalışalım. Konuştukça rahatladığımızı hissediyor, kendimize dair yeni şeyler fark ediyor, zihnimizde yeni yollar açılmış olarak ayrılıyorsa iyi bir dinleyicimiz var demektir. Ters bir durum içindeyseniz yani anlatmak istediğimiz konu dışına itiliyor; karşımızdakini ikna etmeye çalışıyorsa orada duralım.

Dinleyicimiz kendi hayatından örnekler veriyor ve hatta kendisinin daha büyük badireler atlattığını söyleyerek övünüyorsa anlatmayı derhal keselim. Çünkü devam etmek bize daha kötü hissettirecektir. Daha iyi bir dinleyiciye ihtiyacımız var demektir. Teşekkür edip konuyu kapatmak iyiliğimize olacaktır.

İyi bir dinleyici olmak da zor değildir. Tıpkı bir filmin ya da öykünün başında olduğu gibi merak ve özenle anlatmasını bekleyelim. Anlatısında anlam vermekte zorlandığımız, eksik bulduğumuz veya bize tuhaf gelen noktalarda araya girip soru sormaktan çekinmeyelim. Ancak bu soruları kendi kişisel merakımız için değil; onu daha iyi anlamak için seçmeye özen gösterelim. Film izlerken durdurup senariste "burada neden böyle bir şey oldu?" diye soramayız. Oysa dinlerken aktif hale geçip "Sence neden böyle dedi; neden böyle davranmış olabilir?" diye sorabiliriz. Bu soruları sormak, anlatıcının anlamasına yardımcı olacaktır. Size çok basit gelen bir soruyu onun hiç düşünmemiş olduğuna şaşıracaksınız. Belki de sorduğunuz bu basit sorular onun kendisini anlamasına ve bir karar vermesi gerekiyorsa o karara ulaşmasına yardımcı olacaktır.

En sonunda ortaya çıkan durum ve durumun hissettirdiği duyguyu cesurca ifade etmekten çekinmeyelim. O kişiyi yeterince dinledik, zamanımızı ve enerjimizi paylaştık. Durumu özetlemek de bizim hakkımız olsun. Örnek olarak: "Bence bu haksızlık. Bu hiç adil değil. Böyle birşeyi kabul etmesi zor. Hayal kırıklığına uğramış olmalısın. Çok kızgın olmalısın. Böyle hissetmen çok doğal. Ancak bundan sonra nasıl ilerleyeceğine kendin karar vermelisin." İyi bir dinleyiciyi tatmin eden şey, kuşkusuz ki, kişinin kendi tesellisini bulması ve yolunu çizmesidir.



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

Kızılınca buldum...



Balıkçı sokağı girdiğinizde görmeyeniz mümkün değil



DÜN'DEN BUGÜN'E

Antik Çağ'da Oyun Ve Oyuncak

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



MÖ 4. Yüzyıla ait seramik kap formundaki bir mezar taşı. Üzerinde mezarın sahibi "Dizde Top Sektirme" oyunu oynarken tasvir edilmiştir.

Kara kış kapıda, havalarda soğumaya başladı. Soğuk havalarda vazgeçilmezleri arasında büyükler için oyun küçükler için oyuncaklar yer alır. Diğer türlü nasıl vakit geçecek. Bir de kafa dengi bir iki eşin dostun oldu mu kuzineli sobaya koy kestaneni, fırın kısmına koy böreği, üstüne de bir de çay demledin mi sizden güzeli yok. Çocuklarda oyuncakları ile oynasınlar, sizde çayla beraber tavla okey atarsınız artık.

Oyun, tarih boyunca toplumsal hayatın içinde önemli bir yer tutar. İnsanların bir araya gelip sosyalleşmesine ön ayak olur. Bir toplumda yaygın olan oyunları belirlemek o toplumu değerlendirebilmenin yedek anahtarlarından birisidir. Şimdi, bizim işimiz gücümüz, yazılarımızın besin kaynağı tarih bu sebepten binin bakalım zaman otobüsümüze. Bindik mi otobüse, güzelli. Bugün, iki bin yıl öncesi Datça merkezde sahil kenarında yer alan Burgaz Antik Kenti'ne ışınlanalım. Orada ki evlerden bir tanesine misafir olalım.

Evlerin güzelliklerine bak çoğu iki katlı ve avlulu. Bazı odalarını ışık olarak ayırmışlar, çok ilginç; ışıklar minik yağ sıkım haneler şeklinde. Tabii çok normal böyle olması. Bu kentin tam 4 adet ticari limanı var. Burgaz ovasında çok verimli ve sulak. Demek ki bol bol üzüm ve zeytin yetiştirmişler. Bu ürünleri evdeki ışıklarda işleyerek sirke, zeytin yağı elde etmişler. Kentin deniz ticaret hacmi o kadar büyük ki ev üretimleri yetersiz kalmış, sahil kenarına bir sıkım hane kurmuşlar. Kalıntıları günümüzde mevcut, tam olarak nereye düşüyor dersanız sahil kenarında yer alan su pompalama istasyonunun bitişiğinde. Arkeolojik park projesi ile ayağa kaldırılıp yakında halkın ziyaretine açık hale getirilecek. Açıldığında beraber gezeriz. Konuyuda dağıtmayalım, nerede kalmıştık şimdi hatırladım tamam. Daha önceki zaman yolculuklarımızda bu kentten Elektra teyze ile tanışmıştım ben, sizi de tanıştırayım. Kendisi Hektor eniştenin eşi. İki de çocukları var bir kız bir oğlan. Evlerine girelim hadi. Aman ha içeri girdiğinizde direk Andron Odası'na geçin. Andron, erkeklerin oturma odasıdır. Üst katta kadınların oturma odası yer alır. Kadın odasına gynaikonitiste denir. Bizdeki haremlik ve selamlığın aynısı. Hektor eniştenin rica edeceğim bu seferlik kadın erkek hepimizi kabul etsin aynı odada. Çok büyük ayıp olacak ama kırmaz beni eniştem. Gelenekler farklı olunca bazen böyle zorluklar çıkabiliyor işte.

Oturma odaları olan Andron'a girdiğimizde ne görelim; ennem iyen çocuklar tüm oyuncaklarını yerlere dağıtmışlar. Elektra yengeye çocukların oyuncaklarını toplayıpdu, toplamasında bizde yardım edelim. Oyuncaklarda bir sepet sığmayacak kadar çok. Neler neler yok ki içlerinde, hangi birini toplansın kadın. Çingirakları siz toplayın, bak köşede hayvan şeklinde çingiraklar var, hemen yanında saplı çingirak, çocuk şeklinde çingiraklar, aa çingirak biberon bile var. Eniştenin kız çocuğu Hestia'nın oyuncakları keskin. Evcilik oyunlarını çok sever kendisi. Zaten kız çocukları 13-14 yaşına geldi mi evlendirilirler. 12 yaşına kadar

tüm ev işlerini ve ev yönetimini öğretiverirler kızcağıza. Kıza, ev kuralları ve ev yönetimi ile ilgili işleri öğreten anne ve dadılar var. Öğretilen ev yönetimi içindeki kurallar bütününe "Oikonomia- ev kuralları, ev idaresi-" ismi veriyorlar. Kelime kulağıma hiç yabancı değil dimi? Bizim dilimizdeki okunuşu "Ekonomi". Hay allah oyuncakları toplarken ekonomiye geçtik. Biz oyuncakları toplamaya devam edelim. Özlem yenge sende şu topacları toplayıver, bak köşede kümelennmiş hepsi. Bir tane sopa ile çevrilen topaç var, el ile çevrilen topaç var, arı kovani şeklinde olan topaç ile düz kenarlı topaca uzanıver sana zahmet. Hepsini şu sepete doldurur. Çember, yoyo, ve kilden yapılmış bebekleri de Ebrar abla toplayıverdi. Dördük, minyatür vazo, minyatür mobilya, değnek at, oyuncak askerler, tekerlekli horoz, tekerlekli kuş, tekerlekli eşek ve katır ile kutulu at arabasını da Özge abla koymuş sepete. Okan abi de oyuncak toplama işinden kaytarıp çocukların yanına bahçeye çıkmış; el kızartma oyunu oynuyor, bahçedeki tahterevallı ile salıncakları da mahallenin çocukları kapmış. Biz de dışarı çıkıp katırsak mı acaba aralarına?

İsteyen Hektor enişte ile zarlı (kubieia) veya zarsız tabla oyunlarını oynayabilir. Oyun pulları petteia'lar aynı bizim tavla pullarına benziyorlar. Tabla oyunları bu kültürde iki çeşittir. Strateji oyunlarında taraflar rakibin pullarını kuşatarak ve alarak oyunu kazanmaya çalışır, tıpkı damadaki gibi. Oyun içinde zar kullanılmaz. Yarış oyunlarında ise amaç pulları başlangıç düzeninden belirli bir bitiş yerine taşımak ve mümkün olduğunca çabuk toplamaktır. Pulların kaç hane hareket edeceği zar atarak belirlenir. Knidos'un antik yolları üzerinde bu tabla çiziklerini yerlere kazınmış halde görmek mümkündür. Bir Knidos gezinizde yolları dikkatlice gözlemlerseniz "Pente Grammai" ismi ile anılan beş çizikli tablaları görebilirsiniz. Tabla ve pullar ile oynanan üç taş oyunu, mankala, ludus latrunculorum, diagrammismos ve polis isimlerini verdikleri tüm tabla oyunlarını Hektor enişte size öğretir. Enişte, aşık kemiğinden yapılan zar ile oynan kumar oyunlarını da bilir.

Ben çocuklar ile top oynamaya gideceğim. Buralarda bu topa "köylü topu" diyorlarmış. Gözünüzde kuş tüyü ile doldurulmuş deri ile kaplanıp dikilmiş bir top hayal edin. Bu topa pila paganica diyorlar.

Askolismos denilen sek sek oyunları da var. Onunda nasıl oynandığını öğrenip geleceğim yanınıza. Hadi sizde oyunlarınızı bitirdiyseniz binelim artık otobüsümüze. Saati akşam etmişiz, çocuklarda karıncalar gibi yuvalarına çekilince Burgaz sokakları bomboş kaldı

Kaynakça:

Salkım Selvi Bener, Eski Yunan ve Roma'da Oyun ve Oyuncaklar, (Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi, 2008)

Arkeolog ve Restoratör Okan ÖZALP, Burgaz Antik Kenti 2010-2015 Kazı Çalışmaları ve Kazı Deneyimlerim.

Durusu Çiftlik Evleri
Yardımlı 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

Ruhsatını ÇEK GÖNDER
TEKLİFİN
cebine gelsin!

AKSİGORTA	Allianz	ANKARA SİGORTA	ANA SİGORTA	ATLAS MUTUEL
AXA SİGORTA	AXA HAYAT EMERLİLİK	COŞKUN SİGORTA	DOĞA SİGORTA	HDI FİDANCI
HDI SİGORTA	hepiyi	KDR SİGORTA	Marmarabur SİGORTA	MARFRE
NEOVA SİGORTA	orient	QUICK	SİGORTA	Şeker SİGORTA
TURKİSİ	TURKİSİ SİGORTA	UNI CO		

Doğancan Kocaoğlu
0532 066 78 38