



Solucan

Kendini Dergi Sanan Aylık



YIL: 4
SAYI: 49
FİYAT: 1,00
01.03.2024

ICONIC
İnşaat ve Gayrimenkul

Ofisimize
Bekleriz!

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

Hangi Takviyeyi Gün İçinde
Ne Zaman Tüketmeliyim?



Dyt. Canan KAPLAN
Yazısı Sayfa 5'te

Datça Belediye Başkan Adayı
Aytaç KURT:

Neden Datça sörfün başkenti olmasın?

Datça'mız rüzgarı ile meşhur bir yarımada. Neredeyse yılın 365 günü sörf imkanı olan bir lokasyonda olmamız nedeni ile sörf sporları konusunda Türkiye'nin hatta Dünyanın en önemli yerlerinden biri olabiliriz. Neden Datçalı gençlerimizden dünyaca ünlü sörfçüler çıkmasın? Neden Datça sörfün başkenti olmasın? Bu konuda da hayallerimiz var ve bu hayalleri gerçekleştirmek için çok çalışacağız.

Özgür BASUT'un Soyleşisi Sayfa 3'te

Nesri TUNA

DADYA İNŞAAT



YURTBAY
SERAMİK
DATÇA BAYİSİ

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



Kendini Bilmezlik Rehberi

Lorin ALGÜL Yazdı 4'te



Yüzük

İdris KENÇ Yazdı 2'de

Demokrasi'nin Çıkılmaz Sokakları



Büşra BULUT Yazdı 7'de

İÇİNDEKİLER

Özgür BASUT 2'de

Gülsüme OĞUZ 4'te

Gamze AKGÜN 6'da



Özgür BASUT

ozgurbasut@gmail.com

Yaşamak Mı, Hayatta Kalmak Mı?

Eğer yarına dair kaygılar sarmışsa ruhunu, çaresizliğin ve yoksulluğun soğuk sessizliğiyle yüklenmiş gece incite incite gelir. Koca bir günü çalışarak, alın teri dökerek geçirirsin huzurlu bir gece ve rahat bir gelecek uğruna. Ama bütün çaban yaşamak için değil, hayatta kalmak için, yoran, yıpratın bir döngüden ibaret oluyor. Tam da bu noktada coğrafya kaderdir işte. Bu coğrafyada emekçiyse, emeğinle hayata anlam katanlardanansınız, çalmayan, çırpımayan mahallenin üyesiyseniz; umut etmek, hayal etmek gibi durumlardan fersah fersah uzaksınız demektir. Çünkü alın teriniz gibi onlar da alınmıştır sizden.

Birbirimizin gerçekliğinden gittikçe uzaklaştığımız, başkasının sorunlarının umurumuzda olmadığı bir ülke ve dönemde yaşıyoruz ne yazık ki.

Bu yabancılaşma deryasında gelin bir emekçiye, ve O'nun nasıl hissettiğine kulak verelim;

Adım yok, çünkü adımı yitirdim; hayallerim çalındı, umutlarım soldu, tüm renkler griye büründü.

Her gün aynı gökyüzünün altında, umutsuzluk tulumu giymiş ve yaşamaya çalışan binlerce insandan bir tanesiyim. Gökyüzünün, hayal ettiğim özgürlüğü temsil ettiğinden bile emin değilim artık. Bir sabah uyanıyorum, yorgun bedenimi saran gri örtüyü kaldırıyorum üzerimden. Gözlerimdeki umutsuzluğu gizlemeye çalışarak, başlıyorum dünnün tekrarı olan yeni güne.

Sabahın erken saatlerinde kalkıp, işe gitmeliyim. Kirayı, faturaları, ailemi doyurmayı düşündükçe içimde bir umutsuzluk fırtınası kopuyor. Kimi zaman aşırı çalışmaktan yorgun düşünüyorum. Ama ne fark eder ki? Yorulsam da yorulmasam da kazandığım para, yaşamak için yeterli olmaktan çok uzak.

Bir zamanlar güzel günlerin hayalini kurduğumu bile artık unutmaya başladım sanırım. O günler, şimdi anlamını yitiren kelimeler gibi, uzaklarda kalmış. Bir çocuğun umutlarını, yetişkin bir bedene hapsetmek ne acı. Her an gelecek olan bir umut ışığı beklentisi, şimdilerde kararlı bir gökyüzüne benziyor. Zamanla, hayal etmekten vazgeçtim; hayatta kalmaya çalışmak, artık tek amacım oldu.

Belki de en acısı, toplumun bu durumu görmezden gelmesi. Yoksulluğun, açlığın, umutsuzluğun bu kadar aleni orta yerde durmasına rağmen bu realiteye kör olunması... Toplumun çoğunluğu, sadece kendi dünyasında dönüp duruyor, bu çaresiz çılgınlıkları duymuyor. Kimse anlamıyor, kimse hissetmiyor.

Hakkın olan bir lütfü dönüşmüş, muhtaç duruma düşürülen bizlere yapılan yardımlar gelenekselleşerek bir böbürlenme ritüeline evrilmiş.

Bu hayatta yaşam mücadelesi veren birçok insanın hikayesi var. Bu hikayeler, yitirilmiş umutlar, çalınmış hayaller ve boğazlarına düğümlenen açlıkla dolu. Ve ben, bu hikayelerden biriyim. Belki bir gün, bu karanlık duvarların ardında kalan hayatlar, aydınlığa kavuşur. Belki de bir gün, umutlar geri gelir ve hayallerimiz yeniden filizlenir. Ama şu an, bu karanlıkta, ben ve benim gibi birçok emekçi, yaşamak için değil hayatta kalmak için mücadele ediyoruz. Herkes hakkettiğini yaşar derler. Ben bu söze inanmıyorum, bunca emeğin, çabanın karşılığının içinde bulunduğumuz durum olmaması gerektiğine inanıyorum. Bizler bunu hakketmiyoruz. Hakketmediğimizi yaşadığımız için de buna sebep olanlara hakkımı helal etmiyorum.

Çalınan emeğe, umuda ve hayallerimize rağmen içimdeki çocuğun hala sıkı sıkıya tuttuğu ve inanmaktan vazgeçmediği Hasan Hüseyin Korkmazgil'in şu dizesine inancım tam;

Kısa çöp, uzun çöpten hakkını alacak elbette...

Yüzük

İdris KENÇ | idriskenc@gmail.com



Evden çıkarken "Allah büyüktür" dedi Saraç Mustafa, "tek bir kişi, onca dert ve yokluk. Kör olsun fakirliğin gözü."

İç çekişi ciğerlerini acıtıyordu. Alnında beliren çizgiler, endişelerinin nişanesiydiler. Kamburu, sırtladığı ağır bir çanta gibi duruyordu.

Kavurucu bir öğleden sonrasıydı. Sırtında ayakkabı ve eyer tamir malzemeleri ile komşu kasabaya gidiyordu. Güneşin yaydığı ısı tenini yakıyordu; dışarıda kimseler yoktu.

Saraç duramazdı; hasta oğlu için para kazanması gerekti.

Adım atamayacak derecede yorulduğunda soluklanmak için durdu. Yol kenarında bulunan bir kaya parçasına oturdu. Yüzünden süzülen ter yere düştü ve toprak onu sünger gibi emdi.

Temmuz ayının ortasıydı. Ekinler biçilmiş ve çıplak tarlalar bir sonraki hasat için sürülmeyi bekliyordu.

O tarlaları geçerken, içinde çocukların futbol oynadığı bir bahçe gördü.

"Hey amca, topu atar mısın?" diye bağırdı içlerinden biri.

Çantasını yere koydu, topu alarak fırlattı. Yorgun olduğu için topu çocuklara zar zor ulaştırdı.

Kasabaya ulaştığında akşam vaktiydi. İki gün boyunca kalacağı konağa vardı.

Konak ihtişamlı, Ermeni taş ustalarının kusursuz işçiliği ile yapılmış, kasabaya kuş bakışı bir konumdaydı.

Kapıda onu karşılayanlar yüzündeki sıkıntıyı hemen fark etmişlerdi. Oğlunun hastalığını duymuşlardı.

Saraç her yıl aynı tarihlerde konak sahibinin eyer ve diğer malzemelerin tamiri için gelirdi.

Dinlenmek üzere ona ayrılan odayı gösterdiler ve dinlenmek üzere uyumaya hazırlandı.

Rüyasında beyaz bir ata binmiş dört nala oğluna yetişmeye çalışıyordu. Yolu yarılmışken at aniden durdu ve attan düştü.

Düştüğü yerde, burnunun dibinde, toprağa yarı gömülü bir yüzük vardı. Hemen alıp inceledi. Ortasında, kalp şeklinde bir elmasla bezenmişti.

"Hüzün, insanların kederini severim. Üzüldüklerinde yüzlerinin nasıl göründüğünü görmek hoşuma gidiyor" diyerek dile geldi Yüzük.

Saraç düşerken gözüne kaçan toprak ve avuçlarının yarılmasından ötürü acı çekiyordu.

"İnsanlar acıyı hak eder. Çünkü bencildirler. Doğayı hor kullanarak sömüren sadece insanlardır" dedi Yüzük, "Kullanılmaya değer olana kadar sana saygı duyarlar ve keyifleri kaçtığında ise seni bir kenara atarlar. Kızgın bir anında beni fırlatıp attıkları gibi. Hey sen sana söylüyorum" dedi ve uykusundan fırlayarak uyandı.

"Hayırdır inşallah, ama ben hiç bencil olmadım, hiçbir şeye, insana değersiz gibi davranmadım." diye söylendi.

Rüyanın etkisinden kurtulamıyordu ama işe koyulması gerekiyordu. Tamir edilecek ayakkabılar, eyerler ve daha bir sürü şey...

İki gün boyunca dur durak demeden hem konuk olduğu evin hem de kasabaların tüm ihtiyaçlarını karşıladı. Ne yazık ki kazandığı para ihtiyacı olan miktardan azdı. Gene de şükrederek yola koyulmak üzere kaldığı konaktan

vedalaşarak ayrıldı.

Hava bir tuhaftı. Yaz aylarına has olmayan bulutlar yüklüydü. Otobüs durağına varamadan şiddetli yağmura yakalandı.

Yoldaki otobüs durağı, bir grup insana, yağmurdan korunmak için geçici bir sığınak olmuştu. Bir kestane satıcısı bu durumu kendi lehine kullanıyordu. Ateşte kavruken kestane kokusu otomatik olarak insanları kendisine çekiyordu. Bir derginin sayfalarından külâh yapmak ve içine sadece gözlerinin ölçebileceği kadar kestane doldurmakta oldukça ustaydı. Saraç'a uzaktan baktı ve onun ilgisiz ifadesini hemen fark etti. Son yarım saatte yağmur yağıyordu, beklediği otobüs geciktikten tedirgin oluyordu. Eve, hasta çocuğuna yetişmek zorundaydı.

"Beyefendi, neden benden bir külâh kestane almıyorsunuz?"

"Şu anda kestaneyi düşünecek durumda değilim. Teşekkür ederim!" diye cevapladı.

"Ama bu yağmur varken bir yere gidecek halin yok. Bir paket kızarmış kestane şimdi sana çok iyi gelecek. Ayrıca, ailen için de alabilirsiniz."

Aileden söz edilmesi bile Saraç'ı endişelendirdi. Daha erken ayrılmadığı için ve eve zamanında varamayacağı için kendisine kızgındı.

Dalgın halinden, kestaneçinin sesiyle sıyrıldı. "Beyefendi! Öyleyse, on liralık kestane paketleyeyim mi? Sana normal miktardan fazlasını vereceğim."

"Hayır, kestane istemiyorum. Benim ilaç ve almam gerek. Bu yüzden gereksiz para harcamayam."

"Hahaha! Satıcı kahkahayı patlattı. Efendim, on lira için endişeleniyorsanız, peki ben bir baba olarak aileye bakmak için ne yapmalıyım?"

"Lütfen beni anlayın. Dediğim gibi kestane satın almak istemiyorum. Ayrıca yağmur durmuş gibi görünüyor haydi hoşça kal!"

Saraç çantasını sırtladı ve tekrar yola koyuldu. Aniden arkadan bir çocuk sesi duydu. "Baba"

kitap almak için paraya ihtiyacım var." Geriye dönüp baktığında, yağmurdan sırlıslıklanmış ve sanki bir yarış koşmuş gibi ağır ağır soluyan on yaşlarında bir erkek çocuğu gördü.

Saraç kestane satıcısına döndü. İkisi göz göze geldiler. Saraç baba olmanın ne demek olduğunu bilirim gibi bir bakış attı ve kestane satıcısı bir şey söylemedi. Kestane külâhını tek kelime etmeden Saraç'a verdi. Saraç cüzdanından bulunan paradan 20 lira çıkardı, çocuğun avucuna koydu ve para üstü beklemeden uzaklaştı.

Elinde Kestane paketi ve cüzdanında daha da azalmış para ile yola koyuldu. Köşeyi tam dönecekken bir adamla çarpıştı. Çantası bir yana, külâhtaki kestaneler her tarafa dağıldı. Ağlamaklı bir şekilde dökülenleri toplamaya başladı. En son kestane tanesine tam uzanmışken bir yüzük gördü ve bu yüzük, rüyasında gördüğü yüzüğe benziyordu. Etrafına bakındı kimseler yoktu. "Hiç bencil olmadım yüzük" diyerek yüzüğü aldı ve her şey için Allah'a bir daha şükrederek kuyumcunun yolunu tuttu. Ertesi gün oğlunun ve evinin tüm ihtiyacını giderdikten sonra Kestaneçiyi bulmak üzere evden ayrıldı...

Datça Belediye Başkan Adayı Aytaç KURT:

Neden Datça sörfün başkenti olmasın?

Seçim sürecine girdik. Ve ilçemizi 5 yıllık yeni bir yönetim devralacak. Siz de bu göreve talipsiniz. Kazanmanız durumunda ilçemizin özgün kültürü ve tarihini daha fazla ön plana çıkarmak adına nasıl projeler geliştirmeyi planlıyorsunuz?

Datça'mızın şivesinin, örf ve adetlerinin özgün bir noktada olduğunu düşünenlerdenim. Öncelikle, geçmişten gelen bu değerlerimizin araştırılması, derlenip toparlanması ve en önemlisi arşivlenmesi gerekmektedir. Bu noktada akademisyen tarihçileri, yerel tarihçileri ve halkımızı bir araya getirmek amacıyla "Datça Yerel Tarih Topluluğu" adı altında bir çalışma topluluğu oluşturacağız. Bu topluluğun rahat çalışması ve çalışma sonuçlarının arşivlenmesi amacıyla yer tahsisini yapacağız. Bir kentin kültürünü en kısa yoldan tanıtmamanın etnografya müzeleri olduğunu düşünüyorum. Bu nedenle Datça Yerel Tarih Topluluğu'nun organizasyonunda ve Kültür ve Turizm Bakanlığı ile iş birliği yaparak Datça Etnografya Müzesi açmak ilk hedefimiz olacaktır.

Genç nüfusun katılımını artırmak ve onların ihtiyaçlarına daha iyi cevap vermek adına hangi gençlik projelerini hayata geçirmeyi düşünüyorsunuz?

Gençler konusu ülkemizin kanayan yarısı durumunda. İnternet çağıyla birlikte gençlerimizdeki inovatif bakış açısının gelişimini hayranlıkla izleyenlerdenim. Fikir üretmenin en değerli yatırımların başlangıcı olduğuna inanıyorum. Bu nedenle Datça'mızı ilgilendirecek her yatırımda ve her çözüm arayışına girdiğimiz konularda gençlerimize danışıp onların fikirlerini alacağız. Hatta bir kademe ileri götüreyim, günümüz çocuklarımızda yaratıcılık konusundaki yeteneklerini de ortaya çıkarmak için onların da fikirlerini alacağız.

Gençler ve çocukların katılımcı belediyeçiliğe dahil olmasını önemsiyorum. Bu nedenle de Meclis Üyelerimin büyük bir kısmı gençlerden oluşuyor.

İlçe sakinlerinin katılımını sağlamak ve yerel yönetimde şeffaflığı artırmak için hangi yöntemleri uygulamayı planlıyorsunuz?

Katılımcı belediyeçiliği gerçek anlamda hayata geçirebilmek için ana başlıklar alt çalışmaları oluşturacağız. (Ana başlıkları da ilerleyen zamanlarda paylaşacağız.) Bu gruplarda uzman kişiler, konuya meraklı halkımız, olmazsa olmazımız gençler, hatta çocuklarımız da olacak.

Eğitim alanında yapmayı düşündüğünüz projelerle ilçe gençlerinin ve çocuklarının eğitim seviyelerini nasıl yükseltmeyi amaçlıyorsunuz?

Ülkemizin içinde bulunduğu ekonomik kriz nedeniyle her sektörde olduğu gibi eğitimde de ciddi anlamda yükselen kurs fiyatları özellikle dar gelirli vatandaşlarımızın çocuklarına kurs, özel ders aldıklarını imkansız hale getirmiştir. Bu nedenle başta dar gelirli vatandaşlarımızın çocukları için belediyemiz uhdesinde bulunan mekanların bir veya bir kaçını ETÜD sınıfı haline getirip, Datça'da ikamet eden gönüllü öğretmenler ile belirli branşlarda ve sınavlara hazırlık kurslarını gerçekleştirmeyi planlıyoruz.

Belediyemizin uzun zamandan bu yana basketbol, futbol, deniz sporları konusundaki başarısı herkesin takdirini toplamış durumda. Biz bu branşları daha sistemli hale getirip çitayı bir üst seviyeye taşıyacağız. Datça'mız rüzgarı ile meşhur bir yarımada. Neredeyse yılın 365 günü sörf imkanı olan bir lokasyonda olmamız nedeni ile sörf sporları konusunda Türkiye'nin hatta Dünyanın en önemli yerlerinden biri

olabiliriz. Neden Datçalı geçlerimizden dünyaca ünlü sörfçüler çıkmasın? Neden Datça sörfün başkenti olmasın? Bu konuda da hayallerimiz var ve bu hayalleri gerçekleştirmek için çok çalışacağız.

Engelli bireylerin topluma daha etkin katılımını sağlamak için hangi engelli dostu projeleri hayata geçirmeyi düşünüyorsunuz?

Belediyemizi ilgilendiren her konuda engelli vatandaşlarımıza pozitif ayrımcılık yapacağız. Klişe haline gelen "Hepimiz engelli adayıyız" söylemini tekrar hatırlatmak isterim. Bu nedenle engelli vatandaşlarımızın yaşam standartlarını düşüren her konunun takipçisi olacağız. Örneğin engelli yollarındaki işgalleri ortadan kaldıracaktır.

Bu konudaki hassasiyetimizi ve samimiyetimizi; Engelim Olmayın Derneği Başkanı Dilek Dünder'i Meclis Üyemiz olarak aday gösterdik.

İlçemizin altyapı sorunlarına yönelik projeleriniz nelerdir ve bu konuda nasıl bir çözüm planı öngörüyorsunuz?

Kanalizasyondan elektrigi, tahliye kanallarından telekom altyapısına kadar tüm altyapı sorunlarımızın farkındayız. Ayrıca bu sorunlar Datça Belediyesi için de sorun teşkil etmektedir. Şöyle ki; Özellikle mahalle sokak aralarındaki yollarda yapılan parke, asfalt vb. kaplamalar yukarıda bahsettiğim altyapı sorunları nedeni ile kullanılmaz hale geliyor. Bu da belediyemize ekstra maliyet ve zaman kaybı olarak yansıyor. Halkımız kadar bu sorunlardan belediyemiz de muzdarip.

Öncelikle bu sorunların muhataplarıyla bire bir istişare yapacağız. Ortak çözüm noktasında anlaşmamız gerekiyor. Örneğin: Kanalizasyon konusunda; kronik sorun yaşanan bölgeleri harita üzerinde işaretleyip Muğla Büyükşehir Belediyemize bağlı MUSKI ile önem durumuna göre düzeltme, yenileme sırası yaparak kalıcı tamirat ve yeni proje programları oluşturacağız.

Kültürel etkinlikleri ve sanat faaliyetlerini desteklemek adına ilçede hangi etkinliklere öncelik vereceksiniz?

Badem Çiçeği Festivali, Kış Yüzme Maratonu ve Can Yücel Kültür ve Sanat Festivali gibi geleneksel hale gelen etkinliklerimizi geliştireceğiz ve desteğimizi arttıracaktır.



Turizmi geliştirmek ve turizm süresini uzatmak adına 2-3 etkinlik için çalışıyoruz. Planlamamız bittikten sonra somut hale geldiğinde bu etkinliklerimizi halkımızın görüşlerine sunacağız.

Belediyenin kiracısı olan esnafın çokça dillendirdiği ihale başlangıç fiyatları ve ihale sürelerine dair sıkıntılar var. Tüm Ege'de bu tür yerler 3+3 ya da 5 yıllık verilirken ilçemizde bunun 3 yıla sınırlı olmasının özel bir nedeni var mı, bu konuda ne düşünüyorsunuz?

Belediyeler kamu kurumu olmasından dolayı, kiraya verdiği mülkler de kamunun yani halkın mülküdür. Dolayısı ile burada söz ettiğiniz kiralamalarda Belediye Encümenleri tarafından halka ait olan mülkü en iyi koşullar kiraya vermeli ki kamu zararı oluşmasın. Bu noktada sorduğunuz soruya şöyle bir cevap verebilirim: Özellikle enflasyonun bu denli yüksek olduğu ülkemizde, uzun vadeli kiraya vermek ilerleyen zamanlarda mülkten elde edilecek gelirin düşmesine sebep olacaktır. Bu da kamu zararı anlamına gelir. Bir başka açıdan ise; Kiraya verilen bazı işletmelerin, faaliyetleri bulunduğu çevreye uyum sağlamadığı görülmektedir. Bu uyumsuzluktan dönmek için de çok uzun vadeli kiralama yaptırmanın doğru olmadığı kanaatindeyim.

Söyleşi: Özgür Basut





Yaşama Arzusu ve Dedikodu Üzerine

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

Psikolojik olarak canlı olmayı yaşadığımız olaylar karşısında uygun duyguları hissedebilmek olarak tanımlarız. Yani bir insan sevir, öfkeleniyor, huzurlu hissediyor, korkuyor, haz alıyor, utanıyor üzülüyor, suçlu hissedebiliyor ise ruhen canlı demektir.

İnsan olarak biyolojik kodlarımızda sevgi-nefret, haz alma-huzursuzluk, utanç-gurur duyma, suçluluk-kabul görme, öfke-kabul etme duyguları çiftleriyle ile donatılmışız. Ve her birini uygun ölçüde hissedebildiğimiz zaman homeostasis denen denge durumunda kavuşabiliriz. Yaşam boyu negatif ve pozitif durumlar arasında geliş gidişlere ihtiyaç duyarız. Bir insanın hata yapmaması mümkün değil. Yaptığı hata sonrası pişmanlık, utanç, suçluluk duymasına ihtiyacı vardır. Nihayetinde de affedilmeye, anlaşılma ve yeniden kabul edilmeye. Sevgisiz de yaşayamayız. Sevgimize karşılık bulup sevimliye ya da sevgimiz karşılıksız kaldığında hayal kırıklığına uğramak, sevelememiş olmanın üzüntüsünü duymak ve belki de o kişiyi sevmekten vazgeçip başka bir sevimli birine yönelmeye ihtiyaç duyarız. Yakın hissettiklerimiz bize zarar vermektan çekinmeden hareket edebilirler. Bunun öfkesi, hayal kırıklığı, hak arayışı, üzüntüsü hatta belki intikam alma duygularıyla dolup taşabiliriz. Bunların tümü ruhen yaşayan insanlar için geçerlidir.

Bu duygular, yaşam havuzumuzu dolduran elementlerdir. Her biri kullanılmaya hazır haldedir. Bu duygulardan birinin eksikliği ya da fazlalığı bile bizi hasta etmeye yeter. Hiçbir şey bizi mutlu edemiyor, herşey anlamsız geliyorsa depresyondayız; yarı ölüyoruz! Gerçek bir öfke, suçluluk ve utanç duyuyorsak anksiyete bozukluğundan

muzdarip oluruz. Herşey bizi sadece öfkeleniyor ve hınç ile doluyorsa agresif bir mani halindeyizdir. Herşey bize karşıymış gibi geliyorsa paranoid bir durumdayız. Hiçbir şeyden suçluluk duymuyorsak sosyopatız! Önümüzdeki aylarda sırasıyla bu bozuklukların işleyiş mekanizmasını işlemeyi planlıyorum. Ama bu ay dedikodu sayesinde bu bozuklukları öteleme mekanizmasını açıklamaya çalışacağım.

Dedikoduculara geçmeden kumar ya da oyun bağımlılarını düşünelim... Pek çok duyguları oyunlarında yaşarlar. Kazanmayı ümit ederek oyuna başlarlar. Adım adım kazanarak heyecan ve haz alabilirler. Fakat bu gerçek olmadığı için haz kısa sürer o nedenle enerjileri tükenene kadar oyuna devam ederler. Kaybettikçe öfkelenir, hırslanır, rövanşı isterler. Sanal ya da gerçek oyun bağımlıları kendilerinden başka kimseyi düşünmeden bu duyguları oyun sayesinde duygusal olarak deneyimlerler. Ancak bu duygusal deneyimlerin gerçeklikte karşılığı olmadığı için duyguları kolayca söner ve her gün yeniden başlamak zorunda kalırlar.

Gelelim dedikodu sayesinde duygusal deneyim sağlayarak canlı hissetmeye çalışanlara... Benlik saygısı düşük kişiler, yetersizlik duyguları yüzünden sıkıştıkları delikten bakıp her ışık süzmesi gözüne kaçanlar... Aslında haz alacak o kadar az şey yaşıyor ve hayatlarından tatmin sağlayamıyorlar ki başkalarının her tür haz alma olasılığı onları rahatsız eder. Dikkat ettiyseniz haz alma deneyimleri değil olasılıkları diyorom çünkü dedikodu gerçekleşmemiş şeyin olma olasılıklarının söylentiye dönüşmesidir.

Dedikoducu kişi yaşamaya karşı o kadar cesaretsizdir ki başkalarının her tür girişimi



kötücül bir şeyle ilişkilendirilir. Kendi ömrünü memnuniyetsizlikle çürüttüğü için gençliğe karşı bir hıncı vardır. Kendi fantezisinde bir genç kadın ya da erkeği ahlaksız şehvet oyunları içinde canlandırır. Ve tıpkı kendisiymiş gibi haz alır. Hemen ardından onun ahlaksızlığını yargılayan katı yanı ortaya çıkar. Onu suçlar, yargılar ve nefret eder. Böylece bir biçimde haz, suçluluk ve kabul etme ya da reddetme duygularını kendi içinde deneyimler. Ve bunun gerçekliğine kandısını inandırır. Fantezisindeki kadın topluluktan çıkarılması gereken kişi; kendisi ise kabul edilmesi

gereken kişidir. Oysa kötücüllüğü yüzünden insanları kendinden uzaklaştıralı çok olmuştur. Böylece koskoca bir olay örüntüsü içinde çok derin duyguları deneyimler. Bunu yaparken çevresindeki kişileri de az çok etkilediği için bir biçimde gerçeklikle temas etmiş olur. Bu bakımdan dedikodu yapmak kumar ya da oyun bağımlılığına göre daha ciddi bir ruhsal hastalık olarak sınıflanmayı hak eder.

Ne kadar garip değil mi?! Kabul edilmek için büyük olaylara ihtiyacımız mı var? Yeteri kadar açık bir yüzle selam vermek bile yeterli değil midir?

Kendini Bilmezlik Rehberi

Lorin ALGÜL



Hayat, yıllarca süren bir öğrenme ve büyüme sürecidir. Ancak, bazı insanlar bu süreci reddederek, kendilerine başka bir yol seçerler. Kendini bilmezlik, başkalarının yaşadığı olumsuzlukları başkalarının yüzüne empatiden yoksun ve dahi bilge bir edayla vurma yeteneğidir. İşte size bu alanda başarılı olmak için izlenmesi gereken yolun rehberi:

Kendini bilmez olmak istiyorsanız, öncelikle egonuzu beslemelisiniz. Her zaman haklı olduğunuzu düşünün ve başkalarının fikirlerini önemsemeyin. Ego, size bu yolda en büyük destekçiniz olacaktır.

Kendini bilmez olmak için başkalarını suçlayın. Her zaman dışsal faktörleri, başka insanları veya durumları sorumlu tutun. Kendi sorumluluğunuzu kabul etmek, zor bir iştir ve sizin gibi bir kendini bilmez için asla bir seçenek değildir.

Mutlaka ve mutlaka, tartışmasız bir tutarlılıkla öğrenmeyi reddedin. Başkalarının fikirlerini veya bakış açılarını anlamaya çalışmayın. Kendi düşüncelerinizin en doğru olduğuna inanın ve başkalarının düşüncelerini göz ardı edin. Onların ne kadar da cahil olduklarını, bilgiden yoksun olduklarını onlara küstahça hatırlatın.

Empatiyi unutun. Başkalarının duygularını veya yaşadıkları zorlukları anlamaya çalışmayın. Empati, kendini bilmez biri için gereksiz bir duygudur ve sadece zaman kaybıdır.

Kendini bilmez olmak için, başkalarına sürekli olarak hakaret edin. Başkalarını aşağılamak ve küçümsemek, kendinizi daha iyi hissetmenize yardımcı olacaktır. Bu aynı zamanda sevilmeseniz de size "güzel" bir alan açacaktır.

Kendini bilmezliğin zirvesine varmak istiyorsanız ki bu yola girdiyseniz ölümüne istiyorsunuzdur, sürekli olarak gelişmeyi reddedin. Kendi yeteneklerinizi geliştirmek veya yeni şeyler öğrenmek yerine, mevcut durumunuzda sabit kalın. Bu, her zaman aynı kalmanızı ve başkaları tarafından daha kolay anlaşılmanızı sağlayacaktır.

Bilimsel gerçekleri sosyal medyada dolaşan, kaynağı belli olmayan bilgilerle manipüle edin. O gerçekleri çürütün. Tezlerinizin saçma olmasının bir önemi yok, zira sizin tezlerine inanmış olman yeter de artar bile.

Her konuya hakim olduğunuzu bilgece hissettir çevrene ki kendini bilmezlik tahtını kimseye kaptırma. Birinin bir konuda bilgili ya da o alanın uzmanı olması seni hiç ilgilendirmesin; önemli olan senin o konudaki engin ve derin fikirlerindir. İyi bir kendini bilmez olmak bunu gerektirir.

Hele bir de şu yazar çizer takımını, akademisyenleri, yaratıcı sanatçıları itibarsızlaştırmak için en saçmasından teoriler geliştirdiniz mi, bu iş tamam demektir.

Ve işin en güzeli, bu teknoloji çağında kimseyle yüz yüze gelmene de gerek yok. Sanal alem dünyasından yapacağın olağanüstü salvolar yeter de artar bile.

Bu yukarıdaki davranışları uyguladığınızda kendini bilmezler kervanına üstün başarıyla katılmış olursunuz. Ve günümüz toplumunda da ciddi bir "itibar" görürsünüz. Bu üç günlük dünyada zirvede yaşar gidersiniz.

Ve unutmamalı, bilgiyi reddetmek değil, bilgisizliği savunmak kendini bilmezliktir ve bunu başarmışsındır artık.

Yaşasın cehalet soslu mutluluk...

Hangi Takviyeyi Gün İçinde Ne Zaman Tüketmeliyim?

Dyt. Canan Kaplan ERMIŞ



Çevrenizde yılın belli zamanı en az bir çeşit bile olsa takviye almayan insan sanıyorum ki kalmamıştır. Pandemi,

geçmek bilmeyen hastalıklar, bağışıklığın zayıfladığının düşünülmesi insanları takviye kullanmaya yönlendirdi. Maalesef ki bilinçsiz bir şekilde takviyeleri şeker gibi ağzına atanların sayısı bir hayli fazla, her zaman söylediğimiz gibi takviyeler uzmanına sorularak tüketilmelidir.

Konuya şuradan başlamak istiyorum. Bir diyetisyen olarak meslekte 9. yılın içindeyim ve binlerce hasta gördüm. Mesleğin ilk yıllarında takviye kullanıma karşıydım. Sadece çok net durumlarda bazı takviyeleri öneriyordum. Sağlıklı ve dengeli beslenin böylece takviye almanıza gerek yok diyordum. Ama son yıllarda bu görüşüm değişti ve artık yine kişiye özel olmakla birlikte takviye kullanıma öneriyorum ve kendimde yılın belli zamanlarında belli takviyeleri alıyorum. Peki ne oldu da fikrim değişti diye soracak olursanız eğer, bunu şöyle açıklayabilirim; Öncelikle aldığımız besinler ve o besinlerin tohumları eskisi gibi değil. 10 yıl önce 1 orta boy kivi günlük C vitamini ihtiyacını karşılarken bugün aynı kivi karşılamıyor (ki ihtiyaç aynı). Bunun nedeni besinlerin ve onların tohumların kalitesinin ciddi anlamda düşmüş olması. Besine baktığınızda aynı boyda, renkte, tatta ve kokuda (ki burası bile tartışılır) olmasına karşın besin değeri artık daha zayıf. Yani sağlıklı beslenmek bile vücut için yeterli besin içeriğini alamıyoruz. Ayrıca son zamanlarda değişen ve hızlı akan hayat tarzında kişiler mutfaklarından, tencere yemeklerinden, semt pazarlarından uzaklaştı. Daha çok hızlı hazırlanan, hazır paketli market ürünleri, fastfood ve evde tost-makarna-kızartma vs. gibi pratik hazırlanan besinlere daha çok yöneldiler. Yani beslenme kültürü değişti. Buda kaliteli beslenmeden uzaklaşmak ve daha çok çöp gıda almak demek oluyor. Bu kötü beslenme tablosunda vücuda gerekli olan besinler yeterince alınmazken az da olsa alınan yararlı besin içerikleri yanlış kombinasyonlar, yanlış pişirmek teknikleri ve yanlış tüketim zamanlarından dolayı vücut tarafından sindirim-emilim ile ilgili sorunlar nedeniyle vücut tarafından alınmıyor ve son olarak bağışıklığı zayıflatan hayat akışı. Günümüzde kişiler eskisi gibi stres yönetimi yapamıyorlar. Trafik, enflasyon, eğitim, iş, sağlık sorunları daha fazla ve meşakkatli. Solunan havanın kalitesi artık daha düşük, insanlar daha hareketsiz, stres faktörleri daha fazla bu gibi nedenlerden dolayı bağışıklığı güçlü tutmak çok daha zor. Özetle bu nedenlerden dolayı takviye alınmasını uzman kontrolünde tavsiye ediyorum. Evet takviye alalım almasına ama burada yapılan bir diğer hata takviyelerin yanlış zamanda kullanılması (bu yazıda "hangi takviyeyi ve neden alalım" sorusuna değil de



"ne zaman alınmalı" sorusuna cevap vereceğim). Şimdi bunu özetleyelim:

- 1- DEMİR:** Demir takviyeleri mutlaka aç karnına alınmalıdır. Yemek yemeden 30 dk önce alınabilir ama sabah aç mideye alınması demir için her zaman en doğru zamandır diyebiliriz. Ayrıca demir takviyeleriyle beraber C vitamini kullanılması demirin emilimini artırır ve daha sağlıklı bir biyoyararlanım sağlar.
- 2- MAGNEZYUM:** Magnezyum takviyelerinin kullanımı için açlık ya da tokluk durumu önemli değildir. Ben yemeklerden 1 saat sonra kullanmasını öneriyorum. Magnezyum günde 2 kez ya da 1 kez kullanılabilir. Bu durumlarda sabah ve akşam olarak da kullanılabilir.
- 3- OMEGA-3:** Omega-3 yemeklerle beraber ya da tok karnına alınmalıdır. Sabah ya da akşam kullanılabilir. Eğer günde tek doz omega-3 takviyesi alınacaksa bu mutlaka gündüz alınmalıdır.
- 4- D VİTAMİNİ:** D vitamini akşam kullanıldığında melatonin hormonu seviyelerini etkileyebilir ve bu durum uyku problemlerine yol açabilmektedir. D vitamini gündüz alınmalı ve güneş ışığı ile beraber aktifleştirilmelidir.
- 5- PROBİYOTİKLER:** Probiyotikler sabah aç karnına alınmalı ve en az 3 ay kullanılmalıdır.
- 6- KOLLAJENLER:** Kollajenler genellikle akşam 22:00 civarında veya yatmadan önce alınmalıdır.

7- MULTI VİTAMİNLER: Multi vitamin takviyelerinin içeriği firmaya ve kullanım amacına göre değişkenlik gösterebilmektedir. Genellikle kullanım önerisi sabah tok karnınadır.

8- B VİTAMİNLERİ: B vitaminleri sabah alınmalıdır. Akşam alındığında uyku problemlerine yol açabilen bu grup vitaminlerin mutlaka sabah kullanımı önerilmelidir.

9- KALSİYUM: Kalsiyum takviyeleri günde 2 ayrı bölümüne yayılmalıdır. Genel olarak sabah ve akşam olmak üzere bölünebilir, aç karnına kullanılmalı ve tek seferde 500 mg üzerinde alınmamalıdır.

10- ÇİNKO: Çinko sabah tok karnına kullanılmalıdır. Çinko için en önemli handikap uzun süreli kullanıldığında bakır seviyelerini etkileyebilir. Bu sebeple mutlaka dikkatli ve kontrollü kullanılmalıdır.

11- C VİTAMİNİ: Genellikle sabah tok karnına kullanılması önerdiğimiz C vitamini demir takviyeleri ile beraber kullanılması gereken durumlarda aç karnına da alınabilmektedir.

12- KOENZİM Q10: Takviye olarak alınması gereken durumlarda sabah ya da akşam fark etmeksizin tok karnına alınabilir. Genel olarak akşam tok karnına alınmasını öneriyoruz.

13- İYOT: Son zamanlarda popüler hale gelen bu gıda takviyesi akşam tok karnına alınmalıdır.

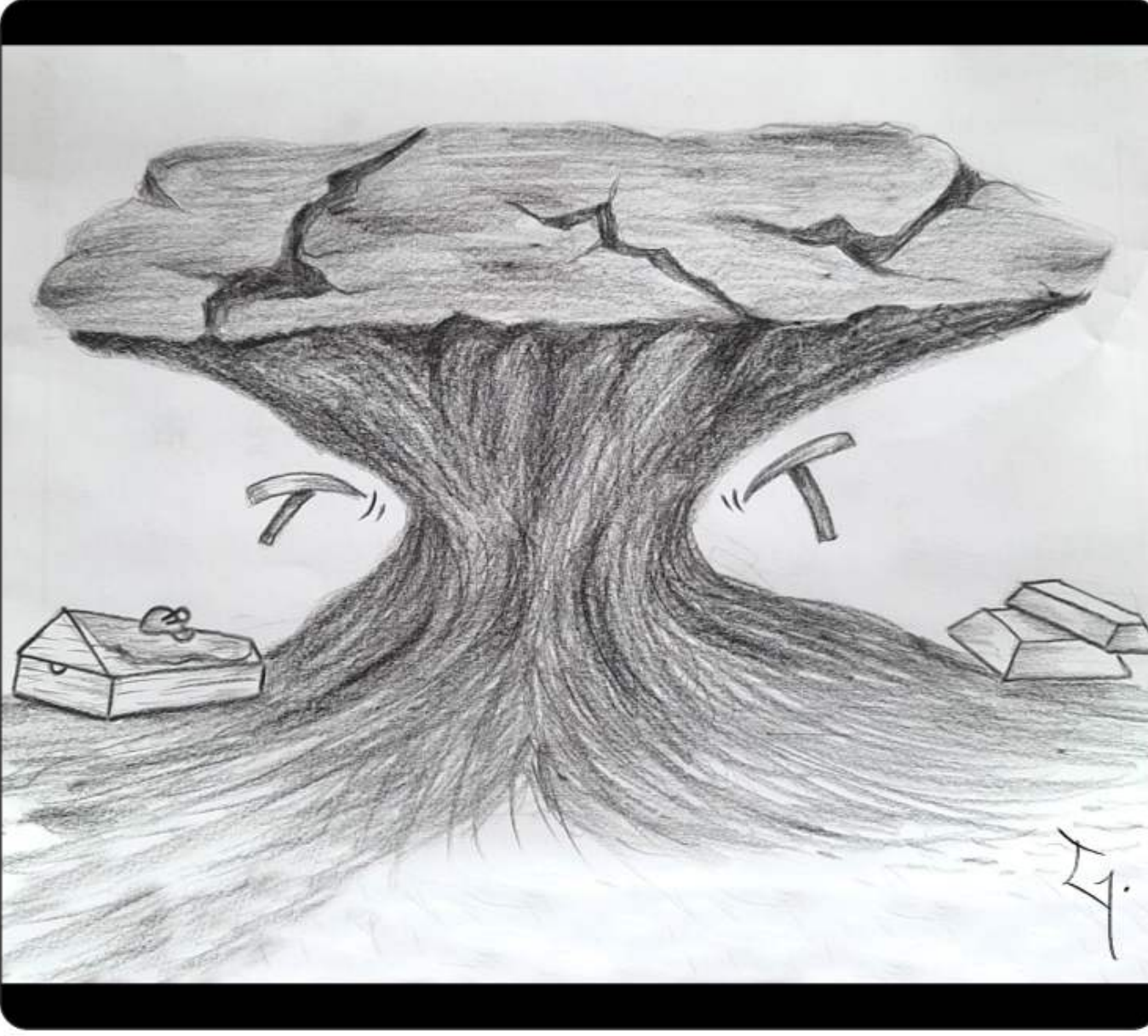
BARO
DIŞ TİCARET

**Uzun Ömürlü
Güçlü
Anti Bakteriyel
Silikon**

İnce detaylardan büyük inşaatlara
BAROFIX ile güç katın!

www.barodisticaret.com.tr





Bunları biliyor muydunuz?



Zürafalar, susuzluğa develerden daha uzun süre dayanabilir.

2.000 kilometre uzunluğundaki Büyük Mercan Resifi, dünya üzerinde yaşayan en büyük canlıdır.



Bir incinin üstüne sirke sürerseniz gerçek olup olmadığını anlarsınız. Eğer baloncuklar çıkmaya başlarsa gerçektir.



Meşe ve kayın ağacından buharlaşan su bir gün içinde yaklaşık 100 litreyi bulur.

Düşüncelerden süzülenler



"İnsan olmak ve insan olarak kalmak giderek zorlaşıyor."



Arthur Schopenhauer

"Yaşamın bana verdiği iki ders; çevreni gittikçe darlt, gereksiz kalabalıkların seni üzmesine izin verme."



Franz Kafka

"Hayatınızın üstünde hep bir gökyüzü parçası bulundurmaya çalışın."



Marcel Proust

"Hangi çiçek , diğerini 'sarı açtı' diye ayıplar? Hangi kuş 'farklı ötünce' diğerine yasak koyar? Derisinden, dilinden ötürü öldürülüyor insanlar. Ah insanlar! Her şeyi bulup kendini bulamayanlar."



Charles Bukowski

"Sevgi yalnız bir insana bağlılık değildir. Bir tutumdur... Kişi yalnız bir tek kimseyi seviyor, başka her şeye karşı ilgisiz kalıyorsa sevgisi sevgi değil, genişletilmiş bencilliktir."



Karl Marx



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



Demokrasi'nin Çıkılmaz Sokakları

Büşra BULUT

En basit haliyle halkın kendi kendini yönetmesi olarak tanımlanan demokrasi sistemi, tarih öncesi devirlerden beri var olan kadim bir idari anlayıştır. Net olarak M.Ö. 4 ve 5. yüzyıllarda Antik Yunan şehir devletlerinde görülmüş ve "doğrudan" uygulanmıştır. Bu noktada kadınların, kölelerin, yabancıların ve belirli bir ekonomik güce sahip olmayan kişilerin vatandaş olarak kabul edilmediği ve demokrasinin sağladığı siyasi haklardan faydalanmadığı bilinmektedir. Ancak yine de kırık dökük bile olsa demokrasinin kurumsal bir şekilde hayata geçirildiğini söylemek mümkündür. Yunan şehir devletleri bu bağlamda türünün ilk örneği olarak dikkatleri üzerine çekmektedir.

Tarihsel akış içerisinde daha çok Antik Yunan Medeniyeti ve Roma İmparatorluğu'nun hamiliğini üstlendiği bu sistem, devam eden süreçte pek çok uygarlığın da ilgisini çekmiş ve belirli kalıplar halinde kullanılmaya çalışılmıştır. Burada, demokrasinin uygulanma aşamasında dikkat edilmesi gereken birçok husus mevcuttur. Demokrasi, Abraham Lincoln'un de dediği gibi "halkın, halk tarafından, halk için yönetimi" manasına gelmektedir. Bu sebeple halkın aleyhine olması muhtemel oligarşik ve anti demokratik hamlelerden kaçınmak elzemdir. Yalnızca görünürde halktan yana olan içi boş bir demokrasi anlayışı yaratmak hem tüm paydaşları rahatsız edecek hem de devlet yönetimine yapılmış çok büyük bir haksızlık olarak görülecektir.

Seçimlerin düzenli aralıklarla, adil bir rekabet ortamı içerisinde ve eşit şartlarda yürütülmesi vatandaşlar için en faydalısı olacaktır. Nitekim propaganda faaliyetlerinin hangi ölçüde ilerleyip nerelere parmak bastığını da iyi incelemek gerekmektedir. Özellikle iktidarı ele geçirmek uğruna toplumun sinir uçlarıyla oynamak, rakiplere çirkin iftiralar atmak, mesnetsiz algıları olgulara dönüştürmek ve hamaset edebiyatından faydalanmak suretiyle yalanların boyutunu arttırmak gibi eylemlerden uzak durulmalıdır. Bu tarz eylemler insan haklarını koruyup yüceltmeye yardımcı olmayacağı gibi, belirli bir kesimin tamamen kaybedilmesine ve kutuplaşmanın had safhaya ulaştığı çarpık bir toplumsal yapının ortaya çıkmasına sebebiyet verecektir. Böyle bir toplumda vatandaşların ne temsil hakkı yeterince sağlanabilecek ne de bir arada yek vücut bir millet olarak yaşayabilme motivasyonu



kalacaktır. Düşmanca fikirler ve nefret söylemleri arttığı için sadece gücü ele geçiren radikal gruhun belirlediği ahlaki ve sınıfsal değerler geçerli olacak, apaçık bölünme ve çürüme gerçekleşecektir. Bu da çağdaş demokrasilerin son derece rahatsız olduğu bir durum olarak karşımıza çıkmaktadır.

Çoğunlukçu demokrasilerde, alt kimlik olarak kabul edilen ve oy verdiği kişiler tarafından yönetilemeyen vatandaşların hakları göz ardı edilmektedir. Bu mesele demokrasinin en büyük çıkılmaz sokaklarından biri olarak gösterilebilir. İktidar yalnızca kendisine oy veren kişilere yönelip geri kalan kitleyi "kurtarılması gereken yanlış düşünceli insanlar" olarak gördüğü sürece sistem kendi kendini yok etmeye mahkum olacaktır. Nitekim çoğunluğun seçtiği kişiler her zaman liyakat esaslı ve devlet yönetimi için yeterli düzeyde kalifiye insanlar olmayabilirler. Bu da halkın belirli bir eğitim seviyesine ulaşması gerektiği düşüncesini doğurup, "herkes oy kullanma hakkına sahip olmasın" gibi problemleri bir sonuç yaratarak sistemi kendi içerisinde geçersiz kılacaktır. Keza eğitimin yanı sıra; yaş, aile, sosyal çevre ve zeka gibi parametreler de göz önüne alındığında, çağdaş demokrasiler büyük haksızlıklara

neden olabilmektedirler. Buradaki en net örnek ise II. Dünya Savaşı'nda tüm dünyayı kana bulayan Adolf Hitler olarak karşımıza çıkar. Kendisi son derece etkili hitap gücü ve radikal propaganda faaliyetleri sayesinde ciddi bir oy oranı alarak başa geçmiş, kendi elleriyle hem ülkesini hem de Avrupa'yı büyük bir kaosa sürüklemiştir. O'nun yüzünden milyonlarca insan en temel hakları olan yaşama, barınma ve beslenme haklarından maruz kalmışlardır.

İnsan haklarının, her ne kadar adil bir seçimle bile olsa belirli bir sosyal sınıftan gelen birkaç kişinin insafına bırakılması ihtimali esasen her zaman için tehlikeli bir durumdur. Meclis eliyle yönetilen halk, meclise doğrudan etki edemediği ve temsil gücünü yeterince kullanamadığı takdirde demokratik bir oluşumdan söz etmek mümkün olmayacaktır. Nitekim yasama, yürütme ve yargı güçlerinin de birbirinden ayrı ve bağımsız olması oldukça önemli bir husustur. Halk, rahatsızlık duyduğu bir yöneticiyi rahatlıkla eleştirebilmeli ve hatta Yüce Divan'a şikayet edebilmelidir. Siyasetçilerin çıkar uğruna birbirinin arkasını kolladığı yandaş bir sistem değil, halktan yana, halk için varını yoğunu ortaya koyan şeffaf bir sistem oluşturulmalıdır.

Yaşam alanınıza hijyen ve estetik katar...

Yağmur Mermer

0507 921 02 04

OTUZ
Bar - Bistro - Dart

Kıyık sokak kültürü...

Balıkçı sokağına girdiğinizde görmeyeniz mümkün değil

π₄3.14159265...
elektronik

Dünya ile bağınız kopmasın

UYDU - KAMERA
BİLGİSAYAR TAMİR ve SATIŞI

0545 901 47 17 - www.pielektronik48.com

BARO
YAPI İNŞAAT

Lüks Akıllı Villalar
Antalya Kepez'deki bu eşsiz projeden avantajlı fiyatlarla ev sahibi olmak için geç kalmayın!



Yasin BASUT
0546 476 23 04

DELFIN
SİGORTA

Ruhsatını ÇEK GÖNDER
TEKLİFİN cebine gelsin!

AK Sigorta	Allianz	ANKARA SİGORTA	ANA SİGORTA	ATILAR MUTUEL
AXA SİGORTA	AXA HAYAT EMELKUL	CORPUS	DOĞU SİGORTA	HDI FİNANSMAN
HDI SİGORTA	hepiyi	KOİ SİGORTA	MEYİTHER SİGORTA	MAYFIRE
NEOVA	orint	QUICK	SİGORTA	Şeker SİGORTA
TURKİSİ	TURKİSİ SİGORTA	UNICO		

Doğancan Kocaoğlu
0532 066 78 38

DÜN'DEN BUGÜN'E

Antik Çağ Datça'sında İş Kur- 3 Zeytincilik

Okan ÖZALP arkeologdatca@gmail.com 0543 893 5417



Kaç kere zaman otobüsümüzle iş bulacağız diye antik kentlerimize gezintiyeye çıktık, herkes kendine uygun bir iş buldu. Ben henüz bulamadım. İnce eleyip sık dokuduğumuzdan mıdır nedir kendime uygununu bulmakta zorlanıyorum. Bir önceki turda Terzi Herodot amcanın söylediği zeytincilik işi aklıma yattı ama gidip bu işin nasıl yapıldığını gözlemek gerek. Var mısınız bir zaman seyahatine daha? Hadi doluşun otobüsümüze. Bugün, antik dönemde zeytin, zeytin ağacı ve zeytincilik ne imiş onu öğrenelim. Zeytin ve zeytincilik konusunda uzman Demosthenes abi var. Kendisi Emecik Apollon Tapınağı'nda yaşıyor. Zeytin uzmanı ve Apollon Tapınağı'nın rahiplerindendir. Kemerlerinizi bağladıysanız hemen ışınlanalım yanına.

Çok şanslıyız, Demosthenes abimiz Apollon güneş tanrısının ikiz kardeşi olan doğa tanrıçası Artemis'in kutsal koruluğundaki zeytinleri budamak ile meşgul.

"Oooo abicimmm, görüşmeyeli nasılsın? Terlemişsin, biraz çalışmaya ara ver. Havalarda soğuk gidiyor belini sırtını üşütürsen bel ağrısından kilitleyip kalırsın. Bak ben ve arkadaşlarım seni ziyarete geldik."

"Doğru diyorsun, biraz soluklanalım. Ne iyi ettiniz de geldiniz arkadaşlar, bana yardıma mı geldiniz? Ne kadar kalabalık olursak zeytin toplama ve zeytin budama işi o kadar çabuk biter."

"Sen, bize bu işi öğret, gerisine karışma."

"Okunum bak, sana sıfırdan zeytin işini anlatayım. Öncelikle bugün ne yapacağız ona bir değineyim. Bu gördüğün zeytin ağaçları yağlık zeytin ağacı türüdür. Bugün, zeytinlerini topladığımız ağaç dallarına terbiye budaması yapıyoruz. Terbiye budaması demek; ağaçların güneşi daha iyi alabilmeleri ve ürünün daha kolay toplanabilmesi için zeytin ağacı dallarının ara budamasıdır. Zeytin ağaçları, güneş ışıklarını ne kadar çok iç kısımlarına geçirebilirlerse zeytine zarar veren pamukçuk biti ve benzeri diğer böceklerden ağaç kurtulur. Güneş giren eve doktor girmez derler, ağaçta güneş aldıkça hastalıklarından kurtulur. Bu sene ürün veren dal diğer sene ürün vermez bu sebepten budanması gerek. Budanan ağaç dallarını ağaç diplerine bırakırız, çünkü dana burnu isimli bir böcek havalar soğumaya başladığında toprağın altından çıkarak ağaçların gövdelerini delmeye başlar. Delinen noktalara yumurtalarını bırakır. Yumurtalar büyüyüp kurtçuk olunca; ağaçların gövdelerini yiyerek ağaçları yaralar. Yaralar, ağacın kurummasına sebep olur. Ağaçlar kurumasın diye havalar çok soğumadan budadığımız dalları ağaç diplerine bırakırız ki dana burunları ağaç gövdeleri yerine budanmış dallara yuva yapsın. Bahar ayı gelmeye yakın budanmış dalları ağaç diplerinden uzaklaştırarak ağaçlarımızı yeni çıkacak yavru böceklerden uzaklaştırıyoruz. Zeytin ağaçlarının kendilerini dinlendirme dönemleri olur, bizim çiftçiler bu duruma var yok yılı derler. Bir sene ürün olur diğer sene ürün olmaz. Budamalar yok yılı içerisinde yapılır."

Budama işlemleri bittikten sonra gübreleme yapılır. Koyun, keçi ve ineklerin gübrelerini ağaç diplerine serperiz. Serpilen gübreler toprağa azot sağlar, azot minerali de zeytinin beyaz çiçeklerini ve meyvelerini besler. Eğer hayvanınız yoksa biz buna da bir çözüm bulduk. Bazı ağaçlar ve bitkiler, köklerinde havadaki azotu bağlayıcı bakteriler taşırlar. Bu ağaç ve bitkiler kendi ihtiyacı olan azotu bu bakterilerden aldıktan sonra geri kalanını toprağa bırakır. Zeytin ağaçlarımızda bu azotlardan faydalansın diye her zeytin ağacı kümesinin yanına bir adet keçi boynuzu ağacı dikeriz. Keçi boynuzu ağacı baklagil familyasındandır ve köklerinde azot bağlayıcı bakteriler barındırır. Dikkat ettiyseniz bu ağacın meyvesi de baklaya benzer.

Size zeytin ile ilgili bütün bildiklerimi aktaracağım. Sakın ha zeytin ağacını kökünden kesmeye çalışmayın zeytin çok kutsaldır onu kesen ölümlle cezalandırılır.

Devletimiz, ürettiğimiz zeytin yağının %25'ini vergi olarak alır. Her sene devlet destekli Panathenaea şenlikleri yapılır, bu şenlikler içinde olimpiyat oyunları oynanır. Oyunlarda başarı kazanan mızrak atıcıları, boksörler, güreşçiler jimnastik oyuncuları ve at yarışçılarına zeytin yağı dolu testiler ödül olarak verilir. Başarılı sporcuların başlarına da zeytin yaprak ve dallarından yapılmış taç takılır.

Zeytin yağlarını aydınlatmada kullanırız. Seramik kandillerin içine zeytin yağı koyarız. İlaç, merhem, parfüm üretimi zeytin yağlarından yapılır. Yapı ustalarına da zeytin yağı satarız çünkü hazırladıkları sıvaların içine zeytin yağı, zeytin posası ve zeytin yaprağı karıştırırlar. Yağın suyu itici



etkisi olduğundan yaptıkları sıva asla nem almaz. Dokumacılar, ürettikleri ürünleri beyaz renge boyamak için beyaz boyalarının içine zeytin yağı eklerler ki parlak bir beyaz renk ortaya çıksın. Kestiğimiz zeytin dallarını marangozlar alırlar, o dallardan baston yaparlar, yay yaparlar.

Zeytin yağımızın kalitesini belirleyen müfettişlerimizi her yıl devlet gönderir. Zeytin yağı kalitesini ve zeytin ağaçlarının bakımı denetlenir. Bizim zeytin ağaçlarımızı sizin Noel ağaçlarınız gibi düşünün. Bayramlarımızda çocuklar için aldığımız hediyeleri zeytin ağaçlarına çivileriz, onlarda zeytin ağaçlarından hediyelerini alırlar. Budadığımız zeytin ağaçlarının yapraklarını koyunlara yediririz. Koyun zeytin yaprağı yerse et tutar. Uyuş hastalığı bulmuş küçük baş hayvanları iyileştirmek için zeytin tortularını hayvanlarımızın vücutlarına süreriz. Zeytin yapraklarını oy pusulası olarak da kullanırız. Oy kullanırken zeytin yapraklarının üzerine isimlerimizi yazarız. Zeytin dalları teslimiyetinde sembolüdür. Kentimiz düşman bir kent devletine esir düştü mü düşman kent devleti komutanı bizi öldürmesin diye komutanın önünde elimizde zeytin dalları ile diz çöker affedilmeyi bekleriz. Zeytinin faydası o kadar çok ki anlatmak ile bitmez. Maşallah ben anlatırken sizde epey zeytin silkeleymiş sepetlere doldurmuşsunuz. Bugünlük bu kadar çalışma yeter. Benim eve geçelim karınlarımızı doyuralım sonra da yolcu edeyim sizi. Bizim iş yorucudur isterseniz bugün benim evde de kalabilirsiniz. Karar sizin."

"Demosthenes abimiz, misafirperverliğin için çok teşekkür ederiz. Sen bizi salver biz evlerimize gidelim çünkü yol uzun mülhet kısa. Tekrar uğrarız biz sana, sağlıkla kal."

Kaynakça:

Aristotle, *Constitution of Athens* 60., Diodorus Siculus, *Library* 8-40, 11.87.1, 17.22.4., Virgil, *Georgics* 3.440., *Olympian Odes*, *Odes of Pindar*, translated by Diane Arnson Svarlien, Plutarch, *Plutarch's Lives*, with an English Translation by Bernadotte Perrin, Cambridge, MA, Harvard University Press, London, William Heinemann Ltd. 1919. 7., *Columella, De Re Rustica (On Rural Affairs)*, books 1-4 (of 12), translated by Harrison Boyd Ash, 1941. Sophocles, *Oedipus at Colonus* translated by Francis Storr (1839-1919), *Defense in the Matter of the Olive Stump*, Lysias, *Speeches*, translated by Walter Rugeley Maitland Lamb (1882-1961), from the Loeb edition of 1930, Plutarch, *Wealth*, Aristophanes, *Eleven Plays*, translated and published by "The Athenian Society" in 1912, Aristotle, *History of Animals*, Translated by D'Arcy Wentworth Thompson (1860-1948), *Historia Animalium* (Oxford 1910), Apollonius Rhodius, *Argonautica*, translated by Robert Cooper Seaton (1853-1915), from the Loeb Edition of 1912.