



Ezber değil özel projeler!

Kayallerinizi inşa ediyoruz...

Bu özel yaşam alanında yerinizi alın!

0252 712 20 63 0554 503 26 63 dengainsaatdatca denge inaat emlak



Solucan

Kendini Dergi Sanan ON BEŞ GÜNLÜK Gazete



YIL : 1
SAYI : 5
FİYAT : 0,25
01.03.2021



50 Yılı Aşan Bir Sevgiye ve Datça'ya Dair Kısa Notlar

Gül ve Talat çifti:

"Sevgidir zamana galip gelen"

1942 yılına kadar Datça'nın diğer ilçelere kara yolu ulaşımı yoktu. 1936 yılında tamamı insan gücü kullanılarak kazma, kürek yardımıyla oluşturulmaya başlandı. Datça kazasında yaşayan herkes kişi başına senede oniki gün çalışarak sırasını tamamliyordu.

Şimdiki gençlerin sıkıntıya gelemediklerini ve tahammülsüz olduklarını düşünüyorum. Bunca yıl elbette bizimde sıkıntılarımız, zor zamanlarımız oldu ama biz her zorluğa katlandık. Sevgidir zamana galip gelen.



Berfin BASUT'un söyleşisi için sayfa 3'e gözatın



İnşaat & emlak
VİZYON
Mustafa AKBALIK



Sadece yeni bir **EV** değil,
yeni bir **GÖKYÜZÜ** için...

Datça Mah. Kazım Yılmaz Bulvarı No: 96/C-1
Datça/Muğla - 0850 450 50 13

BU SAYIDA

Özgür BASUT 2'de

2'de İdris KENÇ

4'te Birgül BİRDAL

Ayhan VAROL 4'te

5'te Canan KAPLAN

Gamze AKGÜN 6'da

7'de Lorin ALGÜL

**8 MART DÜNYA EMEKÇİ KADINLAR GÜNÜMÜZ
UMUTLA DOLU YARINLARA OLSUN...**



Ben Lilith olacağım!

Kadın kimdir? Bir kadın bu eril dünyada nasıl yaşar? Binyıllardır cevabı aranan bu sorunun kökeni nereye dayanıyor?

Lilith...

Kızıl saçlarıyla nam salmış kadın! Peki, kimdir bu Lilith?

Derya ÖZKAN'ın yazısı sayfa 2'de





**Derya
ÖZKAN**

Ben Lilith olacağım!

"Kendi kaderlerine sahip çıkmak; günbegün haklarını savunmaya devam etmek; kadının erkekle eşit şartlarda bulunacağı, özetle "gerçek bir insan" olarak var olabileceği karma bir dünya yaratmak yine kadına düşüyor."

Nicole Bacharan



Kadın kimdir? Bir kadın bu eril dünyada nasıl yaşar? Binyıllardır cevabı aranan bu sorunun kökeni nereye dayanıyor?

Lilith...

Kızıl saçlarıyla nam salmış kadın! Peki, kimdir bu Lilith?

Mitlerin bizlere söylediklerine göre Adem ile birlikte yaratılan ve hamuru aynı kumdan topraktan karılan, yaratılmış ilk kadın Lilith. Öylesine muhteşem ki, Adem'in başını döndüren güzellik. İşte bu yaratılmış ilk ve görkemli kadın gel zaman git zaman Adem'in kendisine hizmet edilmesini beklemeye başlaması üzerine buna anlam veremeyerek tarihin ilk feminist hareketini başlatıyor ve bu duruma karşı geliyor. Öyle ki yaratılmış olarak yaratana da kafa tutuyor. Neden diyor? Ki bizler sanırım hala bunun cevabını vermeye gayret ediyoruz çağlar sonrasında.

Lilith bu duruma daha fazla katlanamıyor, uğradığı haksızlık ve eşitsizlik karşısında isyan bayrağını çekerek, cennetten kaçıp kendine başka diyarlar buluyor. Ağaç kavuklarında, nehir yataklarında yaşıyor ama olancası hürriyeti ile. Adem, Lilith'in gidişi ile derinden sarsılıyor, buna gönlü razı gelmeyen Tanrı malum olduğu üzere Adem'e kaburga kemiğinden Havva'yı yaratıyor ve bizler bugün dahi bize anlatılanlarda Lilith'i değil Havva'yı yaratılan ilk kadın sanıyoruz.

Peki, Lilith neden kötü addediliyor? Sanırım Tanrı'da bu meseleyi aralarında halletmelerini bekliyor olacak ki bu duruma müdahil olmuyor.

Kadınlar yüz bin yıllardır Lilith'in sorduğu soruya cevap arıyor.

İş öyle görünüyor ki bu konuda çok da yol kat edemedik.

Hala sömürülüyor, öldürülüyor ve yok sayılıyor.

Lilith'i cennet gibi bir yerden kaçırın bu haksızlığa tüm gücümüzle hala karşı koyuyoruz.

Oysa bir çocuk tüm boğumlu elleriyle ilk önce annesinin memesine sarılmaz mı? Bir kadın değil midir bizlere can veren, önce annemize tutunmaz mıyız ayağa kalkmak için?

"Eh be Adem alacağın olsun" diyesi gelmiyor mu insanın?

Bir dünya hayal edin, öyle ki kadınların yönettiği ülkeler olsun içinde, yangınları söndürsün, ağaçlar diksin, o merhametli yüreği sarıp sarmalsın.

Bir parlamento düşünün ki %5'i değil %50'si kadın olsun mesela?

Maden işçisi dendiğinde aklımıza Perihan Abla'da gelsin misal?

Biz Lilith'in gidişiyle kırıldık, incindik, uzunca bir zamandır da gelişine hasretiz. Gelir mi gelmez mi bilmiyoruz ama biliyoruz ki Lilith'in gidişine derman olmak, dünyaya bunu anlatmak "gerçek bir insan" gibi var olmaya çabalamak yine kadına düşüyor!

Varız, buradayız ve yaşam sürdüğü müddetçe de olacağız.

Büyüyünce ne olacaksın diye sormuşlara beyanım olsun;

Ben Lilith olacağım!



İşsel

Özgür BASUT

ozgurbasut@gazetesolucan.com

Babaya özlem...

Daha önceki bir yazımda da yağmurlu havalardan ruhum üzerinde negatif duygular yarattığından söz etmiştim. Tarıfsız bir hüznün çöküyor, çaresiz ve güçsüz hissettiriyor. Bunun nedenlerinden biri de yine bu satırları yazdığım andaki gibi yağmurlu ve karanlık bir günün, bütün duygu dünyamda bir daha hiç kapanmayacak derin bir yara açmasıydı sanırım.

Bundan 19 yıl önce 2002 yılının 5 martında, İstanbul şehri yağmurlu ve kasvetli bir gün yaşıyordu. O gün babamın kaza geçirdiği haberini aldım. İş yerinden kaldırıldığı hastaneye iyi olduğu umudunu içimde diri tutarak ve o kentin, o trafiğine ve haliyle bitmeyen o yola isyan ederek, nefesim kesiliyormuş gibi gittim. Ömrümün en uzun yolculuğuydu bu. Araçlar birbirine kenetlenmiş, ben geçemeyeyim diye iş birliği yapmışlardı sanki. Yol bir türlü bitmiyordu. Soluksuz kalmanın ne demek olduğunu o zaman çok iyi anladım. Bir daha hiçbir yol bana öyle uzun gelmemesine rağmen yolculukları hiç sevedim artık...

Hastaneye vardığımda hayatın o acımasız yanı yüreğime bir hançer gibi saplandı. Babamı geçirdiği kazada kaybetmiştik. Gün ortası karanlığa gömülmüştü sanki dünya. Ve tarifi güç o çaresizlik, artık yaşamımın bir parçası olacaktı hissinin bütün ruhuma egemen kılması. Bunun kötü bir kabus olduğunu ve uyanınca bitmesini dilediğim ilk anımdı. Her şey ama her şey anlamsızlaşmıştı. Bu benim için yeni yüzleştiğim bir acıydı. Ve bu çok ama çok büyük bir haksızlıktı. Daha yeni başlamıştık çünkü. Zira hep ayrılıklar düşmüştü payımıza. Tam da birbirimizde eksik bıraktığımız yanlarımızı tamamlayacağımız zamanlardaydık ki, ansızın gelen bu ölüm eksik bıraktı bizi. Zaman her acıya alıştırsa da insanı, o yarım kalmışlık hissi hep var oldu ve olmaya da devam edecek.

Evet, hayat devam ediyor, doğrudur. Yeni sevinçlere, hüznümlere tanıklık ediyorsun. Seviyor, sevilirsin. Ama o yarım kalmışlık hep seninle oluyor. Ve o his ile yaşamaya alışırıyorsun. Cemal Süreya insanın babasını kaybetmesinin yarattığı duyguyu çok yalın dizelemiş;

"Sizin hiç babanız öldü mü?"

Benim bir kere öldü kör oldum

Yıkadılar aldılar götürdüler

Babamdan ummazdım bunu kör oldum"

Ben de babamdan ummazdım. Bir anda her şey kayıp gidiyor avuçlarından. Sevdiklerimize henüz nefes alıyor, dokunabiliyor ve görebiliyorken sunalım en güzellerimizi. Bir anda kaybedebiliriz sevdiklerimizi ve bir daha bu şansımız olmayacak...

Ve işte ondandır ki, 'ayrılık ölümden beter' sözü benim ruhumda hiç yer bulmaz. Çünkü ayrılığın en 'kötüsü', en 'çaresiz' bırakanı bile içinde kavuşma umudunu, hayalini barındırır.

Ama ölüm acımasızdır. Umutları da, hayalleri de kendisiyle alıp götürür ve geriye yeri asla dolmayacak kocaman bir boşluk ve çok yoğun bir özlem bırakır.

Seni çok özliyorum; arkadaşım, dostum, yoldaşım, Babam!

Gidişinin 19. yılında seni sevgi, saygı ve özlemle anıyorum...

DEVİRİM İNŞAAT

130 m² Villalar

Proje Satış Fiyat Avantajlarını Kaçırmayın!

0546 476 23 04

50 Yılı Aşan Bir Sevgiye ve Datça'ya Dair Kısa Notlar

Gül ve Talat çifti:

"Sevgidir zamana galip gelen"



Öncelikle sizleri tanıyalım isterseniz.

Nuri amca: 1939'da dünyaya geldim. Beş kardeşim ve yoksul bir ailede büyüdüm. 1959'da askere gittim, 1961 yılında askerliğim bitti. Askerliğim biter bitmez Gül hanım ile tanıştım. Nasip kısmetmiş sonrasında evlendik. 59 yıllık evliliğimizde üç çocuğumuz oldu. 1984 yılına kadar geçimimizi o yıllarda meşhur olan tütüncülükle sağladık. Çalışıp çabalayarak çok şükür bu günlere geldik.

Gül teyze: 1948'de dünyaya geldim 1963 senesinde evlendim. İki oğlumuz birde kızımız oldu. Tanışmamız şimdilerdeki gibi el ele diz dize olmadı. Nuri amcanız beni görmüş beğenmiş. Bir gün, ben bahçe sulamaya gittiğimde tık diye mektubu önüme atıverdi. Mektubu günlerce sakladım, sonrasında ailemle paylaştım. Ailemden de müsaade alınca gelip istediler. Çok şükür güzel bir ailemiz oldu.

Eskiden düğünleriniz nasıl geçirdi?

Gül teyze: Eskiden beri düğünleri, şenlikleri çok severiz. Yöresel türkülerimizi söyleyip oynamaktan her zaman keyif almışızdır. Düğünlerde erkeklerin başını Nuri amcanız, kadınların başını da ben çekirdim. Sadece oyun oynamak için Bayır'dan Fethiye'ye, Muğla'nın birçok ilçesine gittik.

Nuri amca: Horada denen altı kişinin çevrelediği yöresel oyunu ve topal oyununu çok severim. Yalnızca bu oyunu değil tüm halk oyunlarını çok severim. Hala da düğünlerde davul zurna sesine dayanmam.



Sizce neden şimdiki evlilikler uzun sürmüyor, gençlere tavsiyeleriniz var mı?

Gül teyze: Şimdiki gençlerin sıkıntıya gelemediklerini ve tahammülsüz olduklarını düşünüyorum. Bunca yıl elbette bizimde sıkıntılarımız, zor zamanlarımız oldu ama biz her zorluğa katlandık. Şimdiki gençler sorunu çözmek yerine, boşanarak ilişkilerini tamamen bitirmeyi tercih ediyorlar.

Nuri amca: Gençler birbirlerine yeteri kadar sabır göstermiyor. Gençlere tavsiyem birbirlerine olan sevgilerini, saygılarını hiçbir zaman yitirmesinler. Sevgidir zamana galip gelen.

Geçmişe dönebilme şansınız olsa neler yapmak istersiniz?

Nuri amca: 1982 yılında oğluma bir mobilet aldım. O dönem mobiletin direksiyonuna bir kere bile elimi sürmedim. Yapmadığım için pişmanlık duyduğum şeylerden biridir. Elanda (şimdi) maalesef sağlığım pek el vermiyor. Geçmişe dönme şansım olsa yapacağım ilk şey mobilet kullanmak olur.

Eskiden diğer ilçelere ulaşımınız nasıl olurdu?

Nuri amca: 1942 yılına kadar Datça'nın diğer ilçelere kara yolu ulaşımı yoktu. 1936 yılında tamamı insan gücü kullanılarak kazma, kürek yardımıyla oluşturulmaya başlandı. Datça kazasında yaşayan herkes kişi başına senede oniki gün çalışarak sırasını tamamliyordu.

Datça'nın yerlisi olarak son yıllarda artan turist sayısı hakkında ne düşünüyorsunuz?

Gül teyze: Gelişiminden ve turistlerin gelmesinden memnunuz. Kimse kimseye karışmadan kendi halinde yaşıyor.

Gençlere tavsiyeleriniz nelerdir?

Nuri amca: Erkeklerle tavsiyem evlenmek için otuz yaşını geçmesinler. Otuzuna kadar evlerini, işlerini kursunlar. Kızlara tavsiyem ise evlilik konusunda yirmi yaşını geçmesinler. Genç yaşta ailelerini kursunlar.

Bize vakit ayırdığınız için teşekkür ediyoruz.

Gül teyze-Nuri amca: Biz teşekkür ediyoruz, sağ olun.

Söyleşi: Berfin BASUT



İdris KENÇ
idriskenc@gmail.com

Ertelemeyin

Mutlu olmak mı istiyorsunuz, ertelemeyin.

Haftasonutatilini gölün o eşsiz manzarasında geçireceğimizi söyleyince babam, sevinç naralarıyla arkadaşına koştum. Göle nazır ağaca tırmanmayı kurgulamıştık. Tırmanmaya çalıştığımı gören babamın enseme yapıştırdığı tokatla başlamıştı ertelemelerim. Düşüp bir yerlerimi kırabileceğimi, tehlikeli olduğunu anlatmaya çalışarak teselli ediyordu beni.

O gün, en azından onun gözetiminde de olsa tırmanmayı denemedim. Tırmanmayı ertelemeseydim mutlu bir gün geçirmiş olurum. Korku ve kızgınlık karışımı bir duyguyla sineye çekerek sustum.

O gün o ağaca tırmanıp düşmedim ama ondan sonra hayatın çelmeleriyle çok düşmüşlüğüm oldu. Kırgınlıklarım ve kırıklarım o ağaçtan düşerek edineceğimden çok daha ağır oldular.

Savunma(sızdım)!

En çok savunma halindeyken alıyoruz en büyük darbeleri. Telifisi zor hataları ise en akıllı davranmaya çabaladığımızda deneyimliyoruz. Güvende olmaya çalıştıkça kaybediyoruz mutlu olabileceğimiz anları. Çünkü hep bir şeyler adına erteliyoruz.

Ertelemesek, güvende olmaya çabalamazsak; yaralarımız, kaybedişlerimiz, pişmanlıklarımız daha az olur herhalde. Atılarak deneyimleyebiliriz, ertelemeyin.

Kendimizi zırlara büründürüp, labirentlerimize gizlenerek, sıkıntıya ve acıya razı olmadığımız için arzuladıklarımızı tadamıyor, mutluluğu ise Kaf dağının ardındaki kuşa çeviriyoruz. Kararsızlıklarımız sayesinde ise duyguları, insanı, nesneyi oldukları gibi göremiyoruz. Bekli de bu yüzden olmamız gereken istasyonlarda olamıyoruz bir türlü. Na tamam sürdürüyoruz yaşamı.

Erteledikçe kaçırıyoruz, bizi mutlu edecek olanları. Sağlamlılığa oynadıkça da darbeleniyor ve kaybediyoruz.

Tüm bunlardan arınmanın, mutluluk kapısını aralamanın yolu anı yaşamaktan geçiyordur belki de.

Bu vesile ile saygıyla andığım büyüğüm Nurettin Basut şöyle öğütlemişti bir sohbetimizde; "Zaman sonsuzmuş gibi birçok şeyi daha uygun koşullar için erteledik. Ama öyle bir an geldi ki, ertelediğimiz o şeyleri yapma şansımız ve isteğimiz kalmamıştı. O nedenle ertelemeyin".

Pielelektronik

*Dünya ile
bağınız
kopmasın*

UYDU, KAMERA, BİLGİSAYAR TAMİR ve SATIŞI

0545 901 47 17 - www.pielelektronik48.com



Ben seni niye sevdim biliyor musun?

Ayhan VAROL | aragondovme

Çünkü sen sendin ben de ben. Böyle başlar sevgi aslında. Aşkın başlangıcında, sende var olmayan bir özelliktir seni çeken ya da sana benzer bir dünyadır seni ona iten. Sonrasında varolanı senin olmaya zorladığında, haliyle değiştirme çabası girer işin içine. Hep böyle başlarız sevmelere. Nitekim sevgi sözcüklerimiz de bunu ispatlar nitelikte değil midir? "Ben senin gözlerini sevdim", "senin konuşmana bayılıyorum", "bakışların beni eritiyor". Ve uzar gider. Alışkanlık oluşturan bir zaman girdiğinde araya, artık seni eriten bakışların seni eskisi kadar eritmediğinin farkına varırsın. Peki değişen nedir? Bakışlar yine aynıdır aslında, demiyorum, çünkü aslında değişen bakışlar olmuştur. O bakışlar artık sevgilinken sana gönderdiği bakışlar değil, sen olduktan sonraki bakışlardır aslında. Yani kısacası "ben"leşen bakışlardır.

Ünlü eski Yunan çağı filozofu Aristoteles bu yüzden sevgiyi, aşkı, dostluğu öyle bir tanıma oturtuyor ki, bu tanım her çağda geçerli olmak üzere özlü bir söz haline geliyor.

"Ben seni niye sevdim biliyor musun? Çünkü sen, sendin... Ben de ben!"

Belki yağmur yüklü sokaklara aynı tatla bakmıştık, tanışmadan önce, belki aynı filmi aynı derin sarsılmalarla izlemiştik, belki aynı ezgiye aynı duygularla ağlamış, aynı hüznü yakalamıştık. Belki de sen benim üstümdeki gömleği bana yakıştırmış, ben senin üzerindeki rengi seninle özdeşleştirmiştim. Mavi benim için sendeki maviydi ve belki de kahverengi, senin benim üzerimde gördüğün kahverengiydi.

Ya da başka dünyaları okumuş, başka başka dillerle, başka başka dillere bakmıştık hüznle. Farklı sevdâ sözcükleri kurmuştuk ya da...

Ben senin beni okumalarına aşkıttım belki, sen benim dizelerime... Ellerini tuttuğum zamanki coşkumun nedeni hep senin sen kalacağını düşündüğümdeydi belki de. Oysa birbirimizi zehirlediğimiz farkına varmadık.

Sen beni senleştirmeye, ben seni benleştirmeye çalıştık farkında olmadan. Oysa ben zaten vardım bende, senin bende ben olarak varolmanın hiçbir anlamı olmazdı ki... Sen ise benim sana benzememi istedin belki de farkında olmayarak. İçgüdüsel bir edim



mi bu yoksa? Seni kendime katarak sesimin yükselmesi hayali mi kurmaktaydım?

Aşkın yapısal özelliği miydi yoksa bu? Değildir diyorum, aşka kara çalmayalım. İnsanın edindiği bireysel bir yetenek demek daha doğru sanki...

İnsanın genel edimi şu oldu;

Bir aşka sahipsek, o aşk benim gibi olmalı... İkimiz aynı olmalıyız!..

Ailemiz varsa tüm bireyler benzer hatta aynı olmalı!..

Oğlum varsa bana benzemeli!..

Aynı coğrafyadaki bütün insanlar aynı olmalı... Ötekine yer yok!..

Oysa ben seni niye sevdim biliyor musun? Çünkü sen sendin, ben de ben!

Birgül BİRDAL
Sosyolog/Aile Danışmanı



Öfkemiz

Bastırılan, ötelenen, kırılan, bizi kendimize dahil herkese yabancılaştıran, yalnızlaştıran, sonsuz karanlık bir boşluğa bizi mahkum eden...

Anlaşılmadığımız zamanların, değer görmediğimiz anların, dinlenmediğimizi, önemsenmediğimizi hissettiğimiz durumlarda açığa çıkan, incinen taraflarımız...

- Doyurulmayan isteklerimiz
- Beklemediğimiz sonuçların
- Karşılanmayan beklentilerimize

verdiğimiz en insani, en doğal duygusal tepkimiz. Çoğu zaman haklılığımızı kanıtlamaya çalıştığımız, bir amaca bir isteğe bizi ulaştırmak için hızlıca koşmamızı sağlayan, yara aldığımız zamanlarda hayata karşı bizi dimdik tutan yanımız, öfkemiz.

Peki nasıl oluyor da böylesine hassas duygusal bir tepkiyen öfke, birden kontrolden çıkipta saldırganlığa ve şiddete dönüşüyor. Bize insani olmayan, ortalığı yangın yerine çeviren, incinen, incitilen, insanın içini soğutan, etrafı buz kestiren ve hep kışta kalmamıza neden olan bir davranış bozukluğuna neden oluyor.

- Okulda.
- İşte.
- Sokaklarda.

Kadına, çocuğa, erkeğe, hayvana... Evimizin içlerinde en güvende olduğumuz alanlarımızda hayatlar bitiyor, aileler yok oluyor ve bizler virüsten daha tehlikeli bu davranış bozukluğuna engel olamıyoruz, artarak çoğalıyor...

Kök salmış sanki. O kadar sıkı tutunmuş ki, nesilden nesille aktarıyoruz çocuklukta aldığımız kırgınlıklarımızı, öfkelerimizi...

Bir Afrika kabilesinde şöyle bi söz vardır: "Köyü tarafından sevilmeyen çocuk, sonunda o sevginin sıcaklığını hissetmek için köyünü yakar".

Ne güzel ne doğru söylemiş şiddetin köklerinin ta çocukluğumuza dayandığını. Yine aynı zamanda Frederik DOUSLESS;

"Sağlam çocuklar yetiştirmek arızalı insanları düzeltmekten daha kolaydır demiş".

Dolayısıyla daha güzel şiddetsiz nesiller için çocuklarınızı sevin, koşulsuz sevdiklerini ve güvende olduklarını hissettirin, değer verin, aşağılamayın, karşılaştırma yapmayın, sorumluluk verin, saygılı olmayı, insan haklarını, hayvan haklarını öğretin.

Unutmayın rol model sizlersiniz ve gelecek sizlerin ellerinde şekillenecek.

Eğer sizin veya bir yakınınızın böyle davranışsal bir bozukluğu varsa bir uzmandan yardım almayı ihmal etmeyin. Biz düzelirsek çevremiz de düzelir...

Sevgiyle kalın.

Strong House / Datça Merkezdeyiz!

0549 491 04 04 - 0532 683 19 37

FİT OLMAK İSTİYORSANIZ VE BUNU NASIL YAPACAĞINIZI BİLMİYORSANIZ

BİZİMLE TANIŞIN!

Hangi çayı içersiniz?

Toplum olarak çayı çok sever ve sıklıkla tüketiriz. Hatta çay o kadar çok hayatımızdadır ki çay ile ilgili söylenen birçok söz ve şiir vardır. Birini davet ederken “çaya bekliyorum bak, çayı koydum hadi gel”, sohbet ederken “bir çay daha koysana, ocağa bir çay koyda öyle başlayalım”, çeşitli muhabbetlerde “tavşankanı olmuş, çayı şöyle harmanlamak lazım, demlemedeki püf nokta şurası” gibi cümleleri sürekli kurarız. Hatta bazen çay her şey olduğu gibi sanki bir tek kişi de oluverir ve dertleşiriz. Oğuz Atay’ın da dediği gibi “biz, çayın yalnızlığa iyi gelen tarafını da severiz.”

Çayın tiryakileri vardır, çaya eşlik eden lezzetler vardır, çayın içilmesi için çeşitli bardakları vardır, demlemek için çeşitli yöntemleri vardır. O kadar detaylıdır ki çoğu insanın söyleyecek bir şeyleri vardır ve yine birçoğumuzun hayatının vazgeçilmez parçalarından biridir. Kimi siyah, kimi yeşil, kimi beyaz, kimi de oolong çayından birini illaki tercih eder. O zaman bizde bu çaylara detaylı bir şekilde bakalım.

Öncelikle çay dediğimiz Camellia Sinensis L. bitkisinin yaprak ve tomurcuklarından üretilen bir bitkidir. Çeşitli formları bulunmaktadır. Mesela aynı bitkiden olan siyah, yeşil, beyaz ve oolong çayı olarak dört formu bulunmaktadır. Bu dört çayı birbirinden ayıran ise işleme tekniklerinin farklı olması ve bu işleme tekniklerinden kaynaklı oksidasyon derecelerinin farklı olmasıdır.

Burada şu bilgiyi vermekte fayda var; oksidasyon demek bir maddeyi veya bir besini oksijene maruz bırakmak demektir. Oksidasyon kelime olarak paslanma veya çürüme olarak da geçebilir. Buradaki konumuz çay olduğundan, çaydaki oksidasyon olayı fazla ise antioksidan (vücudu serbest radikallerden, toksinlerden koruyan maddeler) kapasite azalır ve çaydaki kafein miktarı artar.

Aynı bitkiden meydana gelen çayın çeşitli formlarını en basit haliyle şöyle özetleyebiliriz;

- Tam fermente edilen Siyah Çay
- Fermente edilmeyen Yeşil Çay
- Hafif fermente edilen Beyaz Çay
- Yarı fermente edilen Oolong Çayı

Siyah Çay

Çay bitkisinin üstteki 2,5-3 yaprağı toplanıp, soldurulur, kıvrılır, tamamen okside edilerek ve yüksek ısıda kurutularak elde edilir. Antioksidan kapasitesi diğerlerine göre en düşük ve kafein seviyesi en yüksek olanıdır. İçindeki kafein ve tanenlerden dolayı tüketimine dikkat edilmelidir. İdeal olan günlük maksimum 5-6 bardak içilmesidir.

Yeşil Çay

Çay bitkisinin üstteki 2,5-3 yaprağı toplanıp, biraz soldurulur, buharda tutulup kurutularak elde edilir. Yeşil çay yaprakları oksidasyona fazla maruz kalmadıkları için taze ve yeşil renklerini kaybetmezler. Antioksidan kapasite olarak siyah çaydan daha yüksek ve yine siyah çaydan daha az kafein içermektedir. İçerdiği kateşin ve polifenolik bileşenler sayesinde antikanserijen, antioksidan ve antimikrobiyal etkiye sahiptir. Tansiyonu düşürebildiği için genel olarak yemeklerden 2 saat sonra içilmesi tavsiye edilir. İdeal olan günlük maksimum 3 fincan içilmesidir.

Beyaz Çay

Çay bitkisinin çiçek açmamış henüz tomurcuk haliyle toplanıp, buharda tutulup kurutularak elde edilir. Çok kısıtlı bir zamanda toplanabildiği için verilen emek ve maliyet onu diğerlerinden ayırır. Şöyle ki bir kişi bir günde en fazla 1 kilogram toplayabilmektedir. Yeşil ve siyah çaya göre çok daha az oksidasyona uğradığı için antioksidan kapasitesi en yüksek ve kafein oranı en düşük olan çaydır. İdeal olan günlük 2-3 fincan içilmesidir.



Oolong Çayı

Çay bitkisinin üstteki 2,5-3 yaprağı toplanıp, biraz soldurulur, ovuşturma işlemi uygulanır, kısa süre oksidasyona uğrattılır ve kurutularak elde edilir.

Ayrıca bireylerin günlük kilo başına 3 mg kafein alması çok sağlıklı ve faydalıdır. Bu değerden fazla kafein alımı başta diüretik etki, uykusuzluk, sinir ve çarpıntı olmak üzere ciddi sağlık sıkıntıları meydana getirebilmektedir. Çeşitli besinlerde bulunduğu gibi çayda da bulunan kafein değerleri şöyledir: 200 ml’lik 1 fincan çaydaki kafein içerikleri; Siyah çayda 40 mg, yeşil çayda 20 mg, beyaz çayda 15 mg’ dır.

Evet genel olarak çaylardan bu şekilde söz edebiliriz. Hal böyle iken benim favorim beyaz çay. Sizde durumlar nasıl? Hangi çayı içersiniz?



**Dyt.
Canan
KAPLAN**

Sitróna
Cafe & Bistro

Sergi ile gelen lezzet

İskele Mah. Rauf Balıkçı Sok. No: 6/A
Datça

0535 342 58 40

sitronacafe

OTUZ
Bar - Bistro - Dart

Kıyflılar buluşuyor...

Balıkçı sokağına girdiğinizde görmemeniz mümkün değil

Bunları biliyor muydunuz?

Antik Yunan'da ortaya çıkan olimpiyat oyunları **çıplak** sporculara sahne olurdu. Çıplak olmalarının sebebini de tarihçiler sıcaktan etkilenmemek için olduğunu düşünüyorlar. Jimnastik kelimesinin kökeni de çıplaklığa dayanıyor. Eski Yunancada "Gymnasia" kelimesi eğitim/antrenman, "Gymnós" kelimesi ise çıplak anlamına gelmekteydi. Kelimenin tam karşılığını ise "**çıplak yapılan eğitim**" olarak çevirmek mümkün.



Korsanlar tek gözünü güverteye aydınlığa öteki gözünü ise ambardaki karanlığa adapte etmek için göz bandı takarlardı.

Tarihte bilinen ilk cankurtaran (ambulans), 1792 yılında Napolyon'un özel cerrahı Baron Dominique Jean Larrey tarafından yapılmış.



1900'lü yıllarda uyandırıcılık diye bir meslek varmış. Parasını ödüyorsunuz ve istediğiniz saatte gelip sizi uyandırıyorlarmış.

Düşüncelerden süzülenler

İnsanlar söylediklerinizi ya da yaptıklarınızı unuturlar ama onlara neler hissettirdiğinizi asla unutmazlar.
Maya Angelou



Sadece bedenleri, şekilleri, görüntüleri sevenlere ne yazık! Ölüm her şeyi yok edecek. Ruhları sevmeyi deneyin.

Victor Hugo

Yalanlamak ve reddetmek için okuma! İnanmak ve her şeyi kabullenmek için de okuma! Konuşmak ve nutuk çekmek için de okuma! Tartmak, kıyaslamak ve düşünmek için oku!



Francis Bacon



Arzu öyle bir şeydir ki, hiç doymak bilmez; bir çok insanın hayatı, arzuları doyurma yollarını aramakla geçer.

Aristoteles

Giden sizin için çok değerli de olsa, kapıyı örtün ki; içeride kalanlar üşümesin.



Paulo Coelho



Söylediklerinize dikkat edin; düşüncelere dönüşür. Düşüncelerinize dikkat edin; duygularınıza dönüşür. Duygularınıza dikkat edin; davranışlarınıza dönüşür. Davranışlarınıza dikkat edin; alışkanlıklarınıza dönüşür. Alışkanlıklarınıza dikkat edin; değerlerinize dönüşür. Değerlerinize dikkat edin; karakterinize dönüşür. Karakterinize dikkat edin; kaderinize dönüşür.

Mahatma Gandhi

BULUN OKUYUN!

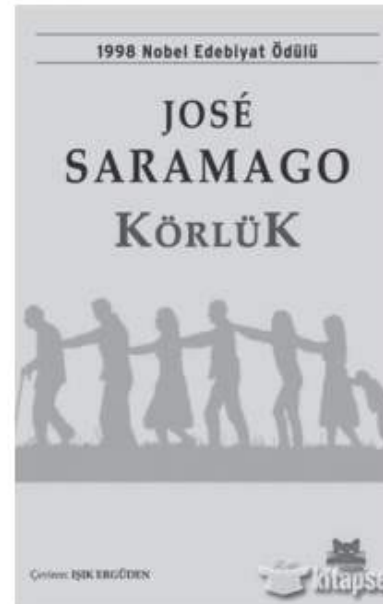
Okuduysanız tekrarı iyi gelecek...

Jose SARAMAGO / Körlük

Roman, kentteki akıl hastanesinde karantinaya alınan, oradan kurtulunca da birbirinden ayrılmayan, biri çocuk yedi kişiye odaklanır. Aralarında, bütün kentte gözleri gören tek kişi olan ve gruptakilere rehberlik eden bir kadın da vardır. Bu yedi kişi, cehenneme dönen bu kentte, hayatta kalabilmek için inanılmaz bir mücadele verir. Saramago'nun müthiş bir gözlem gücüyle betimlediği bu kaotik dünya, insanın karanlık yüzünün simgesi.

Körlük, ürkütücü bir roman, beklenmedik bir felaketi yaşayan bir toplumun nasıl çıktığının, nasıl bencilleştiklerinin ve değer yargılarını yitirdiklerinin hikayesi.

Konusunun ürkütücülüğüne rağmen olağanüstü bir şiirsellikle anlatılmış bu unutulmaz roman, usta yazarın belki de en etkileyici yapıtı.





3+1 Müstakil Bahçeli, 150 m² daire

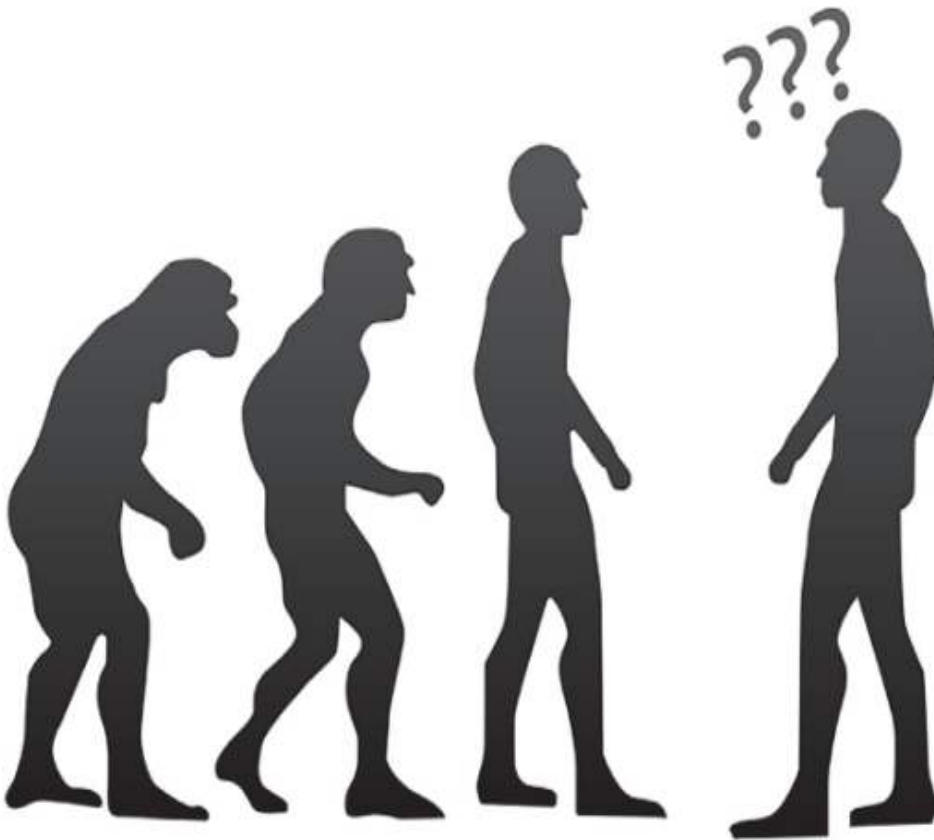
900.000,00 TL

Yağmur İnşaat & Emlak
0546 290 56 04



Dillerin doğuşu ile ilgili teoriler

Lorin ALGÜL



Dil; insanların isteklerini anlatmak, aralarındaki anlaşmayı sağlamak için kullandıkları, seslerden örülmüş bir sistemdir. Başkalarına isteklerimizi, niyetlerimizi anlatmak için değişik araçlar da kullanabiliriz. Vücut işaretleri, yüz işaretleri, el kol hareketleri, ses işaretleri gibi. Bunların en gelişmiş sesli anlatımdır. Dil duygu, düşünce ve dilekleri anlatmak için kullanılan işaretlerin bütünü; insanlar arasındaki iletişimi sağlayan sesli veya yazılı semboller sistemidir. Dilin sembollerine "gösterge" adı verilir.

Bu göstergelerin anlamları sosyal bir anlaşmadan, bireyler arasındaki gizli bir uzlaşmadan doğar.

Dillerin ortaya çıkışı konusundaki görüşler iki temel yaklaşıma dayanır:

1. Monojenist Yaklaşım: Bugün varlığı bilinen tüm dillerin tek bir dilden doğduğu tezine dayanır.

2. Polijenist Yaklaşım: Yeryüzündeki dillerin başka başka zamanlarda farklı farklı bölgelerde olduğu tezine dayanır.

Sese Öykünme Ses Yansımaları Teorisi

Bu kuramı savunan dilciler göre ilk insanlar, doğadaki sesleri taklit ederek bugünkü dilleri oluşturmuşlardır. Eski Yunan felsefeleri, Demokrit, Platon, Vilm Vitney ve Max Müller bu teorisinin taraftarlarıdır.

Ünlemler Teorisi

Bu teoriye göre dil; insanların sevinme, üzülme, yorulma, rahatlama, korkma, şaşırma vb. gibi durumlarda istem dışı çıkardıkları seslerden oluşmuştur.

Doğuştanlık Kuramı

Bu tezi savunanlar, insanların konuşma yetisiyle, yani dil ile donatılmış olarak dünyaya geldiğini öne sürer.

Beden Dili Kuramı

Bu kuramı savunanlara göre ilk insanlar konuşamadıkları için işaretlerle anlaşmaya çalışmışlar. Ancak bu zamanla yetersiz kalmış ve ilk başlarda sesler çıkarmaya başlıyorlar. Daha sonra bu sesler zamanla düzene giriyor ve dili oluşturuyor.

Sosyal Anlaşma Teorisi

Bu teoriye göre insanlar anlaşmak için dilin gerekli olduğunu anlamışlardır. Bu yüzden nesneleri, olayları vb. adlandırmaya başlamışlardır. Böylece ilk dil oluşmuştur. Bu teori 18. yüzyılda Belle, Adam Smith ve J. J. Rousseau tarafından öne sürülmüştür.

J. J. Rousseau insanoğlunun yaşamını iki zamana ayırmıştır:

1- Tabii Devir: Ona göre tabii devirde insanoğlu tabiatın bir parçası olmuştur. Sesini duydukları nesneleri ses çıkararak, gördükleri nesneleri hareketlerle, şekillerle anlatmaya çalışmışlardır. Zamanla

seslerden kelimeler ve kelimelerden de cümleler oluşmaya başlamıştır.

2-Uygarcılık Devri: Bu devirde ferdi mülkiyet ve devlet oluşmuş, insanlar arasında anlaşma ihtiyacı duyulmuş ve dil oluşmuştur.

Emek (Çalışma) Gürültüleri Teorisi

Bu teoriye göre ilk insanlar toplu olarak çalıştıkları zaman çalışma sürecini daha uyumlu hale getirmek için çeşitli sesler ve gürültüler çıkardılar. Zamanla bu sesler kelimelere dönüşmüştür. Zamanla da dil oluşmuştur. Bu teori Nuare, K. Byuher tarafından ileri sürülmüştür.

İşaretler Dili (El, Hareket dili) Teorisi:

Bu teoriye göre ilk insanlar işaretler ve daha gelişmemiş sesler yardımıyla anlaşırken, konuşma diline doğru yavaş yavaş, fark etmeden ilerlemişlerdir. Bu teori L.G. Morgan, V. Vundtun, G. Pauliun tarafından ortaya atılmıştır.

Son dönemlerde yapılan karşılaştırmalı dilbilim çalışmaları, dillerin ortaklığı yönünde önemli veriler elde etmiştir. Buradan anlaşılıyor ki diller, büyük olasılıkla, bir kaynaktan çıktıktan sonra giderek birbirlerinden uzaklaşmışlardır. Farklı bölgelere dağılan insanlar, zamanla çeşitli diller üretmişler, ihtiyaçları genişledikçe, üretim biçimleri çeşitlendikçe yeni yeni sözcükler türeterek dillerini zenginleştirmişlerdir. Yani her dil, kökü aynı olan bir ağacın gittikçe birbirinden uzaklaşan dalları gibi gelişme göstermiştir. İnsan zekâsı yeni açılımlar yaptıkça dil de yeni kavramlarla zenginleşmiştir. Bununla birlikte üretim ilişkileriyle bağlantılı sürekli yenileniyor ve gelişimini sürdürüyor.

ELEMAN İLANI

**ŞENKAYA
AYGAZ Tüp BAYİ**

Tüp bayisinde çalışmak üzere **A2 ve B** ehliyetine sahip **sevkiyat elemanı** aranmaktadır.

0543 410 79 92 - 712 36 81

SARI GİYİM

KADIN - ÇOCUK
Giyim ve Aksesuarları

Kalitenin ekonomik adresi

İskele Mah. Balçıkhisar Sk. NO:11/B Datça/Muğla
0546 442 78 31





Efsanelerin Beşiği Halfeti

Fatoş PUR | morvaliz.com / sitrona.cafe



Sular altında kalan yerler sizde de merak uyandırır mı? Acaba altında neler var? Acaba sular onları sessizleştirmeden önce oralarda neler yaşandı? İşte Halfeti de, bende bu merakı uyandıran yerlerden biri. Hele de hakkındaki sayısız efsaneyi duyunca...

Halfeti'nin tarihi M.Ö. 855 yılına dayanıyor, ancak Birecik barajının taşması ile 2000 yılında sular altında kalınca bugünkü Halfeti oluşmuş.

Bir köyün sular altında kalması büyük bir dram olsa da bir süre sonra bu hal büyük bir turizm olayına dönüşmüştür. Bugün tekne turları ile bu kayıp kenti görmeye yerli ve yabancı turistler akın ediyor. 2013 yılında 'Cittaslow' yani 'Yavaş Şehir' ünvanını alan, 'Saklı Cennet' ya da 'Kayıp Kent' olarak da anılan Halfeti'nin bence en gizemli yanı hakkında yazılmış onca efsane olması...

Bir kısmı sular altında kalan Ulu Cami'yi gezerken, Halfeti'nin mikro klima etkisi yaratan iklimi sayesinde sadece burada yetişen karagülleri görebilirsiniz. Aynı güller, başka yerlere ekildiğinde koyu kırmızı çıkarken, burada siyah olarak açıyor ve iyi bakıldığında uzun yıllar solmuyor. Bugünkü açıklaması iklim nedeniyle olsa da karagül ile birlikte Halfeti'nin efsaneleri başlıyor...

En bilinen Halfeti efsanesi, Halil ve Fatma adındaki iki gence dayanıyor. Aileler kavuşmalarına izin vermeyince, onlar da el ele tutuşarak kendilerini Fırat'ın sularına atmışlar. Halfeti ismi de, onların isimlerinden türemiş.

Diğer bir efsane ise Rumkale beyinin oğlundan geliyor. Bizim 'Narsis' olarak duyduğumuz efsane, burada Nergis olarak geçiyor. Adı Nergis olan beyin oğlu o kadar yakışıklıymış ki gören bütün kadınlar kendini aşk acısından nehre atıp ölüyorlarmışlar.

Bir gün nehre giden Nergis, kendi yansımasını

suda görünce o da kendine aşık olmuş ve suya düşerek boğulmuş. Şimdi boğulduğu yerde çok güzel nergis çiçekleri açarmış.

Halfeti'nin bir diğer efsanesi de siyah gül üzerine. Şimdi sular altında olan Ulu Cami'nin yapımında Ermeni taş ustaları çalışmış zamanında... Bunlardan biri olan Asadur'un Vartuhi adında bir kızı varmış. Vartuhi, evinin avlusunda kırmızı güller yetiştirmiş.

Karşı kıyıda ise, Müslüman bir genç yaşarmış. Bir gün bu gencin güvercini Vartuhi'nin gül yetiştirdiği avluya konuvermiş. Genç, Vartuhi ile karşılaşınca güzelliği karşısında donup kalmış ve hemen aşık olmuş.

Asadur bu aşkı öğrenince evlenmelerine razı gelmemiş. Bir araya gelemeyeceğini anlayan iki genç de, kendilerini Fırat'ın sularına atarak yaşamlarına son vermişler. Onların ölümüyle, Vartuhi'nin avlusundaki tüm kırmızı güller siyaha dönmüş ve o gün bugündür siyah olarak açarmış.

Halfeti'nin efsaneleri bunlarla sınırlı değil. Bir de burada dağa, taşa yazılmış, söylenmiş efsaneler var.

Hız. Ali'nin bir süre Rumkale'de yaşadığına inanılıyor. 'Benim olduğum yere asla şeytan girmez' diyen Hz. Ali'ye karşılık, şeytan da 'benim giremeyeceğim yer yok' demiş. Bunun üzerine Hz. Ali ile şeytan bir iddiaya girmiş. Ancak şeytan köpek kılığını girince, tüm korumalara rağmen kimsenin haberi olmadan Hz. Ali'nin yanına kadar gelmiş. Buna çok öfkelenen Hz. Ali yanındaki kayayı öfke ile kaldırıp şeytana atmış ve bugün kaya hala orada durmakta.

Efsaneler bunlarla sınırlı değil. Belki de hakkında en çok efsane anlatılan yerlerden biri Halfeti. Bugün suların altına gömülmesiyle sırlarında beraberinde götürmüş bu eşsiz güzellik... Sadece sessiz, uzaktan izliyor bir sonraki hikayeye kadar...



CUBO KALİTESİ DATÇA'DA!

CUBO, 16 YILDIR MİLYONLARCA EVDE.
NALBUR
HIRDAVAT
SEVKİYATLAR HIZLA DEVAM EDİYOR



Datça Mah. Kazım Yılmaz Bulvarı
NO: 96/2 D blok Datça / Muğla

0553 140 35 82