



Solucan

Kendini Dergi Sanan Aylık Gazete



YIL: 5
SAYI: 59
FİYAT: 1,00
01.01.2025

ICONIC
İnşaat ve Gayrimenkul

Ofisimize
Bekleriz!

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

Bir 2024 Geçti Hayatımızdan!



Abdal GÜNDEM Yazdı Sayfa 3'te

Tamamlayıcı
Beslenme



Dyt. Canan Kaplan ERMiŞ
Yazısı Sayfa 5'te

Kendini Dergi Sanan Gazete SOLUCAN 5 Yaşında!

Gazetecilik, sadece haber aktarmakla kalmaz; aynı zamanda bir topluluğun sesi, vicdanı ve ruhu olur. Bu anlamda, SOLUCAN, yayın hayatına başladığı ilk günün ötesine geçerek koca bir 4 yılı geride bıraktı. Bu yazı, SOLUCAN'ı bugünlere taşıyan yazarları, okurları ve dayanışma ruhunu kutlamak için bir selamlama niteliğindedir.

SOLUCAN, 4 yıl önce ekonomik zorlukların ve yazılı basının cazibesini yitirdiği bir dönemin gölgesinde yayın hayatına atıldı ve 5. Yılına adım attı.

Her şeyden önce, bir gazete olmanın getirdiği maddi yükün altında reklamlarıyla destek olan dostlar sayesinde ezilmeden, yaratıcı fikirleri ve okurlarıyla kurduğu derin bağ sayesinde yaşamaya devam etti. İşte bu dayanıklılık, SOLUCAN'ı sadece bir yayın olmanın ötesine taşıdı.

Devamı Sayfa 3'te



SIMPO YAPI
AŞ

ezber bozan projelerimizle

Datça'dayız!

YAKINDA

ANTİK DÖNEM' DE ASTROLOJİ ve ASTROLOGLAR



Okan ÖZALP Yazdı 7'de



Demokrasiyi Sevelim Mi?

AyhanVAROL Yazdı 2'de



İÇİNDEKİLER



Özgür BASUT

2'de

2'de

Büşra BULUT





ozgurbasut@gmail.com

Özgür BASUT

Hoş Geldi Yeni Yıl!

Yeni bir yıla girerken umutlarımızı ve beklentilerimizi yenilemek bir gelenek haline gelmiştir. Ancak, bu yılın bize ne getireceği konusunda pek de iyimser olmadığımızı itiraf edelim bence. Bu hafif bir rahatlama hissi verir. Nihayetinde, her yeni yılda "daha iyi bir gelecek" dileğini tutarken, aslında "en azından daha kötü olmasın" çizgisini koruma gayretinde olduğumuzu biliyoruz.

Ekonomik zorluklar, politik belirsizlikler ve toplumsal gerilimlerle yoğun bir maratondan çıkmış gibi hissediyoruz. Bu yılda umutlarımızı yeşertmek için yeni stratejiler denemeye hazırız. Mesela, ülkedeki ekonomik krizle başa çıkmak için "para biriktirmek yerine, daha az şey istemeyi" planlayabiliriz. Zaten bu minimalizm trendi değil miydi? Biz de ekonomik daralmayı "minimalizmin zorunlu zirvesi" olarak yorumlayalım. Minimalizmi yaşamının keyfi! Ohh!..

Şu bir gerçek ki, yeni yılda enflasyonla mücadele ederken "ay sonunu getirmek" yerine "ay başını anlamaya çalışmak" gibi yaratıcı yaklaşımlar denemeliyiz. Enflasyonun sırf ekonomi bölümü mezunlarına özel olmadığını fark etmişken, "matematik bilmeyenlerin bütçe yapamaması" çağından kurtulup "param yok ama fikrim var" çağına geçiş yapmışken, bunu geliştirip ve dahi güzelleştirelim. Ne de olsa yarınlar umutla bakmak için hesapları tutturmak şart değil, yeter ki bakacak bir yarın olsun!

Politik arenada ise, kutuplaşma ve gerginliklerin ortasında "herkesin birbiriyle daha iyi anlaşması" gibi klasik bir dileği tekrar etmeden olmaz. Ama bu yılın farkı, "belki de herkesin aynı düzlemde kavga etmesini" dilemek olabilir. En azından tutarlı bir kaos olması herkesin işini kolaylaştırmaz mı? Şeffaf bir tartışma platformu oluşturup, "kim daha haklı?" yerine "kim daha yaratıcı kavga ediyor?" ödülleri verilebilir. Politik mizah programlarının yeni hit konsepti bu olabilir mesela...

Gelelim bireysel umutlarımıza... Yeni yılda "daha az stres" dilemek yerine "strese daha dayanıklı olmak" gibi bir hedef koyuyorum kendime. Sonuçta, bir ülkede enflasyon oranı yıllık stres seviyemizden daha hızlı artıyorsa, dirençli bir sinir sistemi geliştirmek kaçınılmaz bir ihtiyaç haline gelir. Bunun için yoga, meditasyon ya da komşunun yeni çay tariflerini deneme gibi alternatif yöntemleri hayata geçirmek de benden size yeni yıl tavsiyesi olsun.

Bu yıl, toplum olarak "herkes için daha eşit şartlar" dileği yerine "herkesin eşit derecede şikayet edebildiği bir ortam" dilemek daha rasyonel olabilir. Hal böyle olunca kimin neler yaşadığını anlamak çok daha kolay olmaz mıydı? Hatta belki de sosyal medya şikayet endeksleri oluşturularak, "bu hafta hangi konu daha fazla sinir bozdu?" grafiklerini izleyebiliriz. Bu şekilde sinir krizlerini bile organize edebiliriz...

Yeni yıla dair ironik umutlarımızı bitti mi? Tabii ki hayır! Daha iyi bir yıl beklerken, "daha komik ve absürt bir yıl olsun" diye dilek tutabiliriz mesela. En azından mizahımızı kaybetmeyelim. Belki bu yıl, beklenmedik şeylerin yılı olur; örneğin, elektrik faturalarına gelen indirim ya da "halka sürpriz!" diye duyurulan ekonomik paketlerin gerçekçi çıkması gibi.

Sonuç olarak, bu yeni yılda hem bireysel hem de toplumsal sorunlarımıza farklı bir açıdan bakmaya çalışalım. Daha umut dolu, daha komik ve belki de daha absürt bir yıl dileğiyle...

Hikayesi Olan Tarihi Yapılar- 6

Sümela Manastırı

Büşra BULUT



Türkiye'nin en önemli tarihi yapılarından birisi olarak dikkatleri üzerine çeken Sümela Manastırı, Trabzon'un Maçka ilçesinde bulunan Karadağ'daki sarp kayalıkların üzerine inşa edilmiştir. UNESCO Dünya Kültür Mirası Listesi'nde yer alan bu dev şaheser, halk arasında Meryem Ana Manastırı olarak da bilinmektedir.

Sümela Manastırı'nın kuruluşuna dair enteresan bir efsane vardır. Buna göre; M.S. 375-395 yılları arasında Atina'da yaşayan Barnabas ve Sophranios adında iki rahip aynı anda aynı rüyayı görürler. Rüyalarında onlara, İsa'nın havarilerinden Aziz Luka'nın yaptığı 3 ikonadan biri olan Meryem ikonasının melekler tarafından Sümela'ya getirildiği ve oraya gitmeleri gerektiği söylenir. İki rahip de birbirlerinden habersiz olarak yola çıkıp Trabzon'a gelirler ve karşılaştıklarında nasıl bir mucizeye tanık olduklarını fark ederek hemen manastırın temelini atarlar. Rivayete göre ikonayı buldukları mağaranın önüne de kalın bir duvar örerler. Burada adı geçen Meryem ikonası siyah olduğu için manastırın ismi Yunanca siyah anlamına gelen "Melas"tan türetilir. Bununla birlikte manastırın inşa edildiği kayalıkların renginin siyah olmasının da isme etki ettiği iddiası vardır.

Trabzon Rum İmparatoru III. Alexios devrinde (1349-1390) Sümela Manastırı'na verilen değer büyük oranda artmıştır. Devam eden süreçte diğer hükümdarlar da fermanlar vasıtasıyla manastırı korumuş ve ciddi ödenekler ayırmışlardır. Devlet desteğiyle beraber burada Rum Ortodoksları için pek çok papaz ve öğrenci yetiştirilmiştir. Aynı zamanda yapı fazlasıyla kutsallaştırılarak halk tarafından Hac ibadeti için de sık sık kullanılmıştır.

Trabzon 1461'de Rumların elinden alınıp Osmanlı İmparatorluğu'nun himayesine geçince, Sümela Manastırı'na duyulan saygı

yine aynı ölçüde devam ettirilmiştir. Bizzat Fatih Sultan Mehmet ferman yayınlarak yağma yapılmasını yasaklamış ve kendisinin de dokunmayacağını sözünü vermiştir. İlk Osmanlı halifesi olan Yavuz Sultan Selim Sümela Manastırı'na iki büyük şamdan hediye edip böylesine kadim bir tarihi yapıya ne denli ihtimam gösterdiğini aleni bir şekilde belli etmiştir. 18. ve 19. yüzyıla gelindiğinde ise tıpkı Fatih ve Yavuz gibi diğer Osmanlı padişahları da manastıra süslemeler ve binalar ekleyerek daha görkemli bir hale gelmesini sağlamışlardır. Keza İstanbul patriklerinin Osmanlı himayesi boyunca gönderdikleri yazılar da manastırın arşivinde özenle muhafaza edilip saklanmıştır.

Milli mücadele döneminin ardından, 1923 yılında yapılan nüfus mübadelesi sonucu Rumlar Yunanistan'a sürgün edildiği için Sümela Manastırı tamamen boşaltılmış ve ibadete kapatılmıştır. Sonraki süreçte ise yapı ne yazık ki korumasız kalmış, özellikle yabancı ziyaretçiler tarafından buradaki pek çok fresk sökülüp çalmıştır. Bunun üzerine definicilerin kazı faaliyetleri de eklenince maalesef ki Sümela büyük bir tahribata uğramıştır.

Cumhuriyet tarihi boyunca pek çok onarımdan geçen manastır, 2015 yılında başlatılan en geniş çaplı restorasyon çalışması ile birlikte büyük oranda tamir edilerek 2022 yılında yeniden açılmıştır. Bu süreçte freskler orijinaline yakın olacak şekilde özgün renklerle canlandırılmış, ahşap merdiven ve taş duvar imalatları yapılmış, çürüyen malzemeler sökülüp yerine yenileri takılmıştır. Ayrıca bugüne kadar girişin yasak olduğu; şapel, keşiş odaları ve inziva odaları gibi kısımlar da restore edilerek ilk kez ziyarete açılmıştır. Sümela Manastırı günümüzde halen daha en çok merak edilen ve en çok turist çeken tarihi yapıların başında gelmektedir.

Bir 2024 Geçti Hayatımızdan!

Abdal GÜNDEM

Takvim yaprakları hüznle ve titreyerek, kimbilir belki de derin bir "ohh" çekerek bir yılın bittiğini bildirdi. Hey gidi 2024, özlenecek bir yıl değilsin de, korkarım arın sıra gelen 2025 seni özletsin.

Sen neler ettin bizlere, neler yaşattın, yazmaya sayfalar yetmez. Yine de gidenin ardından bir kaç kelam etmek adettendir...

Dövizin dansı, enflasyonun kahkahası

Ekonomik açıdan 2024, kısa film festivallerinde ödül peşinde koşan absürt bir yapım gibiydi. Döviz kurlarının hızlı dansına ayak uydurmaya çalışan esnaf, "Bugün fiyat ne oldu?" sorusuyla yeni bir günü selamlarken, enflasyon ise güler sokralara oturuyordu. Marketteki etiketler adeta saklambaç oynuyor; ürünler, raflardan kaybolup tekrar ortaya çıkıyor, ancak fiyatları önceki hallerinden bir hayli uzak oluyordu.

Merkez Bankası'nın alın teri referansı ile açıklanan faiz kararları, sokaktaki vatandaşın hayatına teğet bile geçmezken, "kara borsadan aldık" deyişi popüler bir atasözüne dönüştü. Gençler ise "Z kuşağıyız" derken, aslında Z raporu gibiydi; gelir ve gider arasındaki tutarsızlığı her gün yaşıyorlardı. Emekliler, maaşlarıyla ay sonunu getirebilmek için pazar yerlerinde uzun yürüyüş turları yaparken, "eski günler" nostaljisiyle dolup taşıyorlardı. "Nerde o eski günler" sözü hiç bu kadar anlamını bulmamıştı.

Tarafların birbirine karıştığı arena

Siyasal arenada ise 2024, Shakespeare'in bir tragedyasıyla sitkom arasında sıkışmış gibiydi. Yeni ittifaklar kuruluyor, eskileri bozuluyor, ama kimsenin hangi tarafta olduğunu hatırlamadığı bir oyuna dönüşüyordu. Parlamento, şiir okuyan bir lise kulübü ile futbol oynayan bir amatör takım arasında gidip gelen bir enerjiyle yılı tamamladı.

Seçimler ise bir başka hikâyeydi. Oy pusulalarından çıkan "hayal kırıklığı" sonucuna alışan halk, "hangi sandık daha az acıtır?" diye sormaktan yorulmuştu. Ancak siyasiler, mikrofonların önünde büyük bir ciddiyetle "şimdi daha iyiyiz!" diyordu. Arkadaki gürültüden bu iyiliğin kimleri kapsadığı anlaşılmazsa da umut her zamanki gibi avucumuzdaki yerini istikrarlı bir şekilde koruyordu.

Büyük projelerin açılışı yapılırken, aslında bu projelerin halkın hayatına somut olarak ne kattığı hep tartışma konusu oldu. "Köprüden geçemiyorsak, bakmaya devam ederiz"



cümlesi, zamanın popüler sosyal medya paylaşımlarından biri haline geldi.

Z Kuşağının esnemesi

Toplumsal alanda ise 2024, ironik ve biraz da trajikomikti. Z kuşağı, özgürlük ve adalet talepleriyle meydanlara çıkarken, "Bütün bunlar niye?" diye soran şarkıların melodileri arka planda yankılanıyordu. Türkiye, "TikTok mu, tık yok mu?" tartışmalarıyla günlerini doldururken, sanal ortamda her şey çok gerçek, gerçek hayatta ise her şey çok sanaldı.

Eğitimde ise yenilikler ve aksaklıklar birbirine karışmıştı. Online eğitimle tanışan bir nesil, ekrana bakarak gerçek dünyayı anlamaya çalışıyordu. "Diploma var ama iş yok" paradoksu, giderek daha fazla bireyin hayat gerçeği haline geliyordu. Kahvehanelerde çay bardakları, siyasal analizlerin en değerli arka planı haline gelirken, arka masalardan gelen "Gençler tembel oldu!" serzenişleri, kuşak farkı tartışmalarının her dönemin en lezzetli ve değişmez tartışması olduğunu yeniden kanıtıyordu..

Yeni bir gerçeklik arayışı

Sanat ve medya alanında da 2024, ironinin ve direnişin bir arada sergilendiği bir sahne gibiydi. Diziler, toplumsal eleştirileri derinleştirirken, izleyiciler arasında tartışmaların fitilini ateşliyordu. Yerli sinema, köklere dönüş ve yeni gerçeklik arayışı arasında mekik dokuyordu. Müzik sahnesinde ise, protest şarkılar yeni bir direniş dilinin melodilerini oluşturdu. Heyt be!

Sosyal medya ise her zamanki gibi hem birleştirici hem de bölücü bir platform olarak gündemi belirledi. Hashtagler, günlük hayatın bir parçası haline gelmişti ve insanlar, kötümser bir mizah anlayışıyla sorunlarını paylaşıyor, toplumsal hafızayı oluşturuyordu.

Sonunda, 2024'ün yıldızı battı ve geride kalan, öyle ya da böyle bir yılı geride bırakabilmenin zaferi oldu. Bu yılın öğrettikleri, kültürel veya toplumsal olarak, öncesini unuttuğumuz için yeniymiş gibi geldi. Şu belleklerimiz resetlememiş olsalar, tekrarın tekrarı (belki azıcık daha gelişmiş) olduğunu hemen anlayıverdik...

Vesselam... Nice yıllara!..

Kendini Dergi Sanan Gazete SOLUCAN 5 Yaşında!

Hiçbir şey, bağımsız bir yayının ayakta kalmasını ekonomik kısıtlamalar kadar zorlaştıramaz. Ancak SOLUCAN'ı bu noktada ayıran, maddi çıkarların ötesinde hareket etmesiydi. Sadece dostların sağladığı destek gelirleriyle ilerleyen bir dayanışma modeli inşa edildi. Bu model, yayıncılığın sadece kar odaklı olmadığını da bir kanıtı oldu.

Bugün, SOLUCAN'ın 5. yaşını kutlarken, geride bıraktığımız yılların bize öğrettiği en önemli ders, dayanışmanın ve

kararlılığın en büyük sermaye olduğudur. Bu gazeteyi yaşatan her bireyin katkısı, bir sonraki sayfayı yazmamızı sağlayan bir harf, bir cümledir.

SOLUCAN, gelecek yıllarda da bu dayanışma ruhuyla yoluna devam edeceğine, sadece bir gazete değil, bir topluluk olarak yoluna devam edeceğine söz veriyor.

Birlikte daha nice 5 yıllara!

Oğuz Başut



TERSPENCERE

Demokrasiyi Sevelim Mi?

Ayhan VAROL <https://ayhanvarol.blogspot.com/>

Halk avcılarını yönetime talip olduğunda elbette ilk olarak halk gibi konuşup, halktan olduğuna ikna etmeye çalışırlar halkı. O nedenle halk avcılarıdır zaten. Bu da halk arasında bulunan önyargıları ve cehaleti kullanma fırsatı doğurur halk avcılarına.

Seçimler, demokrasi vs. "alın bizi yönetin" demenin farklı versiyonlarına dönüşmüş vaziyette. Biz kendimizi neden yönetemiyoruz sorusunu neden sormuyoruz ya da soruyor ama yanıt vermiyoruz.

Halk avcılarını yönetime talip olduğunda elbette ilk olarak halk gibi konuşup, halktan olduğuna ikna etmeye çalışırlar halkı. O nedenle halk avcılarıdır zaten. Bu da halk arasında bulunan önyargıları ve cehaleti kullanma fırsatı doğurur halk avcılarına. Kitlelerin tutkularını coşturup duygusal taraflarına oynayarak onların mantıklı karar alma yetilerini köreltecek oyunlar bulurlar. Ben-merkezci ve keskin görüşlere sahip, tehditlerle bulunduğu yeri sağlamlaştırır.

Tarihte seçimle başa gelmiş bütün halk avcılarının hepsi demokrasiyi şu ya da bu şekilde bir çeşit diktatörlüğe dönüştürmüş durumdadır. Ondan sonraki süreçte yıkımına sebep olduğu ülkenin toparlanması ise uzun yıllar almıştır.

Türkiye'deki mevcut duruma baktığımızda, Sokrates'in endişelerinin geçerliliğini koruduğunu görmemek mümkün mü? Tek adam, yani halk avcısı, halkın önyargılarını ve cehaletini kullanarak popülerlik kazandı. Erdoğan'ın "tek adam" rejimi, Sokrates'in eleştirdiği lafesi yönetiminin bir örneği olarak görülebilir. Halkın duygusal tepkilerini kullanarak, mantıklı ve düşünülmüş kararlar yerine ani ve popülist çözümler sunması bugün neye yol açmış bulunmakta açık değil mi? Değerler erozyonda, özgürlükler parmaklıklarda. Madem yönetiliyoruz, o halde Sokrat'ın sorduğu soruyu biz de bitirirken soralım:"

"Geminin kontrolünün kimde olacağına nasıl karar verirdiniz? Deneyimli denizciler mi, yoksa rastgele bir grup insan mı?"

Demokrasi genel kabul gören tanımıyla halkın, halk için halk tarafından yönetimidir. Peki bugüne kadar yaşanan bir örneği var mıdır, kusurath evet olmakla birlikte; aslında hayır. Demokratik cumhuriyet nedir peki? Cumhuriyet ve Demokrasinin temel ilkelerini bir araya getiren bir yönetim biçimidir. Bu sistemlerde halk, yasaların oluşturulması ve uygulanmasında aktif rol oynar. Bu durum gerçekleşti mi peki? Buna da cevabım hayır. Halklar, zaten "temsilcilik" aldatmacası kavram olarak yaşamda yer bulduğundan bu yana "kendini yönetme" olgusunun yanından bile geçmemeye karar vermiş. Bütünüyle bir yönetilme saplantısına gömülmüş olarak hayatımızı sürdürüyoruz. Yaklaşık 2400 yıl önce Sokrates, demokrasi ile ilgili eleştirilerini sıraladığında, günümüz özelinde demokrasinin önünde duran engelleri göstermeye çalışmıştı belki de.

Sorun gerçekten burada bir halkı yönetecek kişinin yeterli donanım ve eğitimi mi, yoksa bir

insanın başka bir insan tarafından yönetilmesi midir? İki şıkta problemlidir.

1. Şıkta; Halkı yönetecek kişinin yeterli donanım ve eğitime sahip olup olmadığına kim karar verecek? Biat kültürüyle yetişmiş insanlar da var bu toplumda, ciddi düzeyde eğitim alıp donanan da var. Günümüz örneğinde olduğu gibi seçme hakkına sahip, ama o hakkı belirli bir donanıma, yeterliliğe sahip olmadan, sadece biat ederek, her şeylerini teslim edecek kadar fütursuzca kullananlar da var. Kendi haklarının bilincinde olup, eğitim ve öğretimle başkalarının hakkını gözetmesi gerektiğini bilenler de var.

2. Şıkta; Başka bir problem var. Devlet, iktidar ve yönetim. William Godwin'e ait olduğu bilinen, beğendiğim bir tespit var.

"Herhangi bir yönetim biçimi meşruiyetini, halkın kendisini tanıması ve kabul etmesinden alır."



Yatlimanı'nın İncileri
Mavi Ay Restaurant
&
Rakım 45+3 Tekel Büfe



Yatlimanı'nın eşsiz manzarasından et, balık ve mezenin en lezzetlilerine doyacağınız restaurantımız ve yedi yirmi dört kapıları sizlere açık olan tek el büfemizle hizmetinizdeyiz.

Tekne ve Yatlara Servisimiz Vardır!

Atatürk Caddesi Yatlimanı Sokak No: 2/BC

Instagram: [maviaydatca_](#)

Telefon: 0543 609 76 65



Tamamlayıcı Beslenme

Dyt. Canan Kaplan ERMiŞ



Tamamlayıcı Beslenme: Anne sütünün yanında 6. aydan sonra ek besinlerin bebeğe verilmesine denir. Bebek için en uygun besin anne sütüdür. Anne sütü, bebeğin gereksinim duyduğu tüm besin öğelerini uygun miktar ve kalitede içerir. Ayrıca hastalıklara karşı koruyucu özellikleri ile bebek için doğadaki en ideal besinlerdir. Bebeğe ilk 6 ay sadece anne sütü verilmelidir. 6. aydan sonra annenin sütü, bebeğin artan gereksinimlerinin tamamını karşılayamaz. Bu nedenle diyetten ekstreten besinleri eklemek gerekmektedir. Ek besinleri bebeğin kilo alma durumuna göre 4-6 aylar arasında başlanması sağlanmalıdır.

Bebeğe Verilecek İlk Tamamlayıcı Besinler Neler Olmalıdır?

Bebeğe ilk olarak verilecek besin evde günlük mayalanmış yoğurt olabilir. Sindirimi kolay mevsimine uygun meyve (elma, şeftali, muz, armut gibi) cam rende kullanılarak suyu ve ardından püresi şeklinde verilebilir. Mevsimine uygun sebze püreleri (sadece suyu değil posası ile birlikte) verilebilir. Yumurta sarısı; sekizde biri oranında başlanır. Alerji durumuna bakılarak, alerji oluşmuyorsa artırılarak verilebilir. Muhallebi hazırlarken şeker yerine pekmez veya küçük

meyve parçaları kullanılabilir. Pastörize, tuzu alınmış peynir ve kefir verilebilir. Hazırlanan besinlere et eklemek önemlidir (yağsız kıyma ya da et püresi). Et suyu ve kemik suyu tuz içeriğinin fazla olması nedeni ile önerilmez. Geleneksel olarak ülkemizde önerilen başlangıç sebze püresi, her mevsim bulunan patates ve havuçtan yapılır. Mevsim yaz ise yeşil kabak, kış ise balkabağı ilave edilebilir, pirinç ya da irmik ile zenginleştirilir. Ülkemizde pirinç kadar yaygın tüketilen bulgur da besin değerini artıran bir tahıldır ve sebze pürelerine eklenebilir.

Tamamlayıcı Besinlere Başlarken Nelere Dikkat Edilmeli?

Tamamlayıcı besinlere geçiş tek çeşit besin ile başlamalı ve yeni bir besine geçiş en az 3 gün arayla olmalıdır. Her başlanan besin ilk gün bir çay kaşığı, ikinci gün tatlı kaşığı, üçüncü gün yemek kaşığı miktarında önerilmelidir. Dördüncü gün yeni besin, eski başlananın yanında verilebilir. Bebeğin mide kapasitesi 6. ayda bir çay bardağı kadardır (100-125 ml). Bir seferde verilecek miktar hazırlanırken mide kapasitesi dikkate alınmalıdır.

Besinlerin kıvamı; 6. ayda püre, 7.-8. ayda ezilmiş, kıyılmış, rendelenmiş, 9.-11. ayda ise

doğranmış, küp şeklinde ya da parmak besinleri, 12. ayda aile sofrasındaki besinlerin ezilmiş-parçalanmış hali şeklinde olmalıdır.

Bebeğe Verilmesi Uygun Olmayan Besinler Nelerdir?

Sert, yuvarlak, zarla çevrili besinler (fındık, üzüm, yuvarlak şeker, çiğ havuç) boğulmalara neden olabileceğinden 3 yaşın bitimine kadar ezilerek verilmelidir. Bal, bakla, inek sütü ve yumurta beyazı bebeklere 1 yaşa kadar verilmemelidir. Çiğ süt ve çiğ süttten yapılan peynir çocuklara verilmemelidir. Tamamlayıcı besinler şeker ve tuz eklenmeden hazırlanmalıdır. Şeker ya da tuz eklenmesi bebekler tarafından besinlerin kabulünü artırmaz. Bebeklik dönemi süresince tuz ve şekerden kaçınmak daha sonraki yıllarda bu tatların eşiğinin daha düşük olmasında etkilidir. Şekerli içeceklerden bebeklik dönemi boyunca uzak durulmalıdır. Bebeklik döneminde tüketilen şekerli içecekler daha sonraki yıllarda da şişmanlık riskini artırmaktadır. Ayrıca bu içecekler diş çürüğü riskini de artırır. Daha önceden tuz ve baharat konulmuş yiyecekler veya konserve sebzeler bebek ve küçük çocuklara uygun değildir. Sindirilmesi zor gıdalar (salam, sosis, yağlı, kızarmış ve baharatlı gıdalar) bebeklere verilmez.

La Vita
MEZE & ARASICAK

Alişkanlıklarınızı değiştireceğiz!

İskele, Atatürk Cd. No:102, 48900 Datça/Muğla
0532 351 03 05

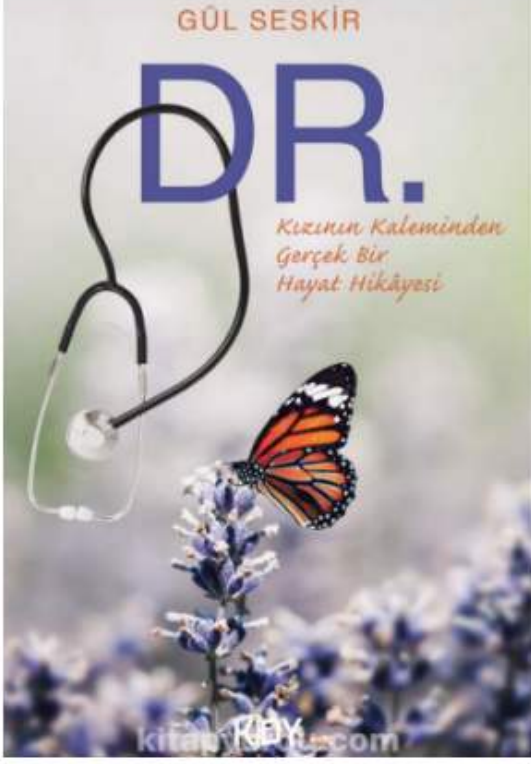
lavitaliman

YAĞMUR İNŞAAT EMLAK

Kızılan Mahallesi'nde Yatırımlık Tarla 913 m²

Baran BASUT
0546 290 56 04

BULUN ve OKUYUN!



Biz ona Moruk derdik ve kimse bu ismi yadırgamazdı. O bizim moruğumuz, dostumuz, arkadaşımız ve her zaman birlikte olmayı istediğimiz bir kişilikti. Kimseyi aşağı görmez, içinden çıkamadığı konularda herkese fikrini sorardı ve bunlara değer verirdi. Onca sene asla yalan söylediğine şahit olmadım, durum aleyhine de olsa! Onu kavga ettiği için bir kez bile eleştirmedim. Moruk birini tepelemişse, diğeri bunu mutlaka hak etmiş olurdu.

Keşke yıllar bu kadar çabuk geçmeseydi...

Dr. Savaş Falay (Askerî Tıbbiye'den arkadaşı)

Tanıştığım ancak tanıma fırsatı bulamadığım saygıdeğer kayınpederimi, anılar aracılığı ile tanımaya çalışmak... Hayatın sıradan anlarından büyük hikâyeler çıkaran, dokunduğu hayatlarda izler bırakan bir insana, bir yabancıya yakın olmak.. Okuduklarımın ve dinlediklerimin ışığında, eğer yaşıyor olsaydı, başta torunu olmak üzere hiçbirimizin hayatının bugünkü gibi olmayacağını anlamak...

Duyulan derin kaybı, hatırlamanın iyileştirici yönü ile bir sevgi mektubuna dönüştürmek... Elleri ve emeğine sağlık Gül...

Zeynep Seskir (gelini)

Bunları biliyor muydunuz?



Amazon'da yaşayan asker karıncalar, bazı başka karınca türlerinin yuvalarını işgal eder ve orada bulunan larvaları kendi yuvalarına taşır. Larvalar büyüyüp karınca haline geldiğinde ise asker karıncalar bunları işçi olarak kullanır.

Kötebekler 12 saat içinde yiyecek bulmadığı takdirde ölürlür. Kötebeklerin başlıca gıda kaynağı böcekler ve toprak solucanlarıdır.



Dünyadaki mercan kayalıklarının %60'ından fazlası kirlilik, tortulaşma ve küresel ısınmadan kaynaklanan deniz suyu sıcaklığı artışının yol açtığı ağarlaşma etkisi nedeniyle tehdit altındadır.



Dünyadaki ilk bitkiler olan algler 3,5 milyon yıl önce oluştu. Diğer bitkiler gibi algler besin üretirken oksijen açığa çıkarır.

Düşüncelerden süzülenler



"Her şeyi fazla anlamak psikolojik bir hastalıktır."

Dostoyevski

"Birine verebileceğiniz en büyük hediye, zamanıdır. Çünkü ona hayatının bir daha gelmeyecek parçasını veriyorsun."

Paula Coelho



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

Daphne du Maurier

"Uykun gelmiyor diye gözlerini suçlama. Belki de beklediğin uyku değildir."

Bob Marley



"Deli dedikleri, etrafında neler döndüğünü çözmeye başlamış bir insandır; hepsi bu."

William S. Burroughs



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



DÜN'DEN BUGÜN'E

Antik Çağ Datça'sında İş Kur- 14 ANTİK DÖNEM' DE ASTROLOJİ ve ASTROLOGLAR



Okan ÖZALP arkeologdatca@gmail.com 0543 893 5417

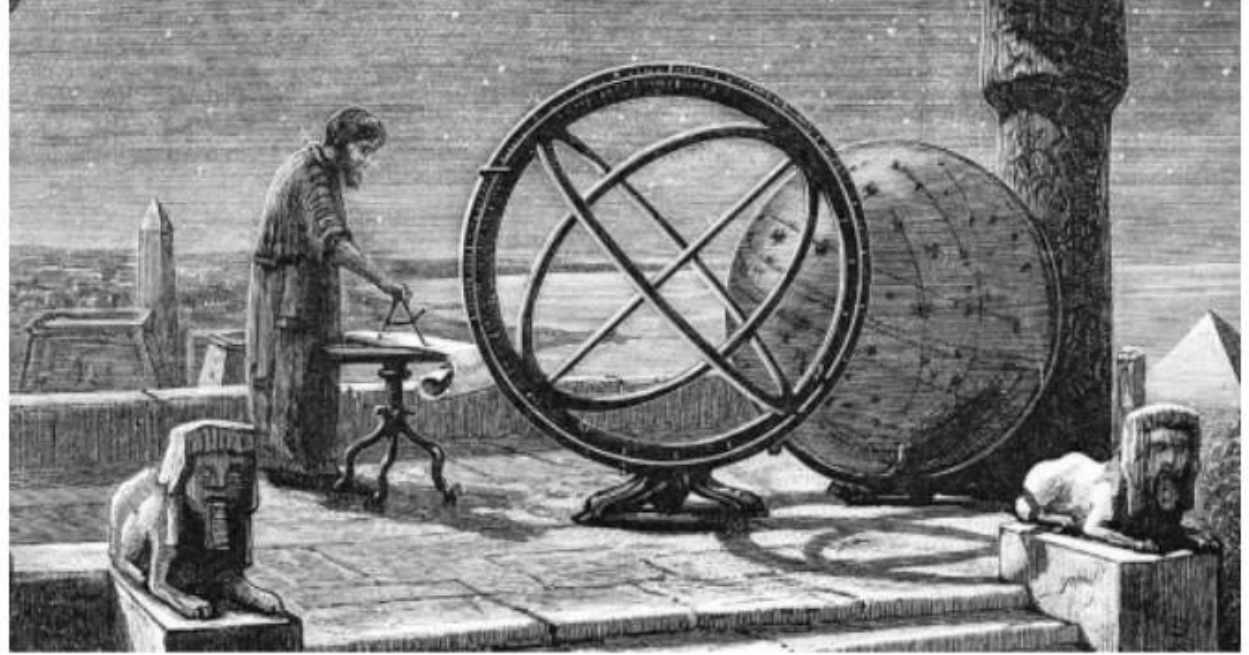
Bugün sizlerle birlikte, zaman otobüstümüze ile zamanda yolculuk yaparak geçmiş medeniyetlerin evrenle olan ilişkisini daha yakından inceleyeceğiz. Astroloji, yani gökyüzünün sırlarını çözmeye çalışan kadim bir bilim dalı sayesinde, gökyüzü ile medeniyetlerin arasındaki bağı çözümleyeceğiz. Bu yolculuğumuzda size rehberlik edecek olan Gül Hanım, sözü şimdi size bırakıyorum.

"Astronomi" kelimesi, Yunanca "astron" (yıldız) ve "nomos" (kanun) kelimelerinden türemiş olup "yıldızların yasaları" anlamına gelir. Antik çağlarda insanlar, gökyüzündeki hareketleri tanrıların iradesine bağlayarak doğa olaylarını açıklamaya çalışmışlardır. Örneğin, denizlerin efendisi Poseidon'un öfkesi, şiddetli fırtınalarla mevsim döngüleri ise Persephone'nin yeraltına yolculuklarıyla ilişkilendirilmiştir.

"Gökyüzü, antik çağlarda sadece bir manzara değil, aynı zamanda bir takvim, bir pusula ve tanrıların evi olarak kabul edilmişti. Yıldızlar ise bu tanrılara karşılık gelmiştir. Venüs, güzellik tanrıçası Afrodite' i, Mars, savaş tanrısı Ares' i, Jüpiter ise tanrıların kralı Zeus' u temsil etmiştir. Mısırlılar, Nil Nehri'nin taşkınlarını Sirius Yıldızı' nın sayesinde tahmin ederek tarım takvimi oluşturmuşlar, Sümerler ise Ziggurat adı verilen tapınaklarını gökyüzünü gözlemlemek için kullanmışlardır. Bu yapılar, günümüzdeki gözlemevlerinin ilk örnekleri olarak kabul edilir. Sümerler, bugün bile kullandığımız bazı takımyıldız isimlerini bize miras bırakarak, bu alandaki ilk adımları atmışlardır. Antik Yunanlı yazar Hesiodos ise, yıldızların hareketlerini gözlemleyerek çiftçilere rehberlik etmiş ve 'İşler ve Günler' adlı eserinde bu bilgileri derlemiştir. Mısır piramitleri ve Yunan tapınakları gibi birçok yapı, gök cisimlerinin hareketlerine göre inşa edilerek, gökyüzünün mimariye olan etkisini göstermiştir. Evet ben sizlere anlatırken gelmişiz bile zaman seyahati durağımıza."

Zaman otobüstümüze, ışık kirliliğinin henüz bilinmediği, gökyüzünün tüm ihtişamıyla parladığı Paleolitik Çağ'a ulaştı. On iki bin yıl öncesine ait avcı-toplayıcı toplulukları karşımızdaydı. Bu insanlar, göçebe bir yaşam sürerken geceleri ateşin sıcaklığında toplanır, başlarını gökyüzüne çevirir ve evrenin sırlarını ararlardı. Onlar için gökyüzü sadece bir ışık değil, aynı zamanda hayatın, mevsimlerin ve evrenin gizemli bir yansımasıydı. Gördükleri her şeyi kaya duvarlarına ve hayvan kemiklerine işleyerek bu gizemi anlamaya çalışırlardı.

Şimdi, bu kabilenin lideri Kito ile tanışacağız. Zaman otobüstümüze, dere kenarındaki mağaranın önünde durduk. Mağaranın derinliklerinden iri yarı, sakallı bir adam çıktı. Kito, kabilenin en deneyimli avcısı ve lideriydi. Bizi görünce şaşkınlıkla bize baktı. Elimizdeki garip nesnelere dokunarak hayretle ve biraz da korkuyla karışık bir ifadeyle "Kimsiniz siz?" diye sordu. Ben, zaman otobüsünün rehberi



Gül, arkadaşlarımla birlikte geçmişinizi öğrenmek ve atalarımızın nasıl yaşadığını görmek için buraya geldik dedim. Kito, zamanın ilerleyebileceğini ve insanların geçmişe gelebileceğini hiç düşünmemişti. Bir süre düşündükten sonra bizi mağarasına davet etti. "Gelin, ateşin başına oturun da size bizim nasıl yaşadığımızı anlatayım," dedi.

Mağarada, ateşin sıcaklığı bizi sarmaladı. Kito, avlanma tekniklerini, mağara resimlerini ve doğayla olan ilişkilerini anlattı. Biz de ona kendi dünyamızdaki hayatı anlattık. Uçaklar, bilgisayarlar, büyük şehirler, roketler, Ay'a yapılan yolculuklar, yapay zekâ... Kito bu sözlerle hayretle kulak verdi. Bizi adeta tanrıları gibi görmeye başladı. Bizleri gözünde tanrılaştırmıştı ve hafif de olsa bizden korktuğu için, gelecekte gelen tanrılarına (yani bize) saygı gösteriyordu. Diğer kabile üyeleri de aynı saygıyı göstermekte gecikmiyordu.

Gece boyunca, ateşin başında sohbet ve ikram devam etti. Farklı zamanlardan gelen iki grup insan, birbirlerini anlamaya çalışıyordu. Kito, bu karşılaşmanın hayatını değiştirdiğini anladı. Artık sadece kendi kabilesi değil, tüm insanlık hakkında düşünüyordu.

İnsanların Ay'a ayak bastığını duyunca çok şaşırılmıştı. Eşi Rozanites'in mağara duvarlarına çizdiği resimleri göstermek istedi. Meşalesinin ışığında hep birlikte resimlere baktık. Resimlerde iri gözlü bir boğa, bir insan figürü ve kanatlarını açmış bir kuş vardı. İlk bakışta sıradan bir av sahnesi gibi görünse de aramızdaki bilgili kişiler bu resimde daha derin bir anlam buldu. Bu hayvanların gözleri, gökyüzündeki Vega, Deneb ve Altair yıldızlarının oluşturduğu üçgeni işaret ediyordu. Rozanites, binlerce yıl önce, teleskop gibi bir aleti olmadığı halde gökyüzündeki bu üç

parlak yıldızı fark etmiş ve resmine yansıtmıştı. Kito, eşine hayranlıkla bakıyordu. Bizler de bu keşfe hayran kaldık. Kito'nun elinde çentikli bir hayvan kemiği parçası gördük. Tam bir çentik daha atmak üzereyken, rehberimiz Gül merakla sordu: "Bu çentikler ne işe yarıyor, neden çentik atıyorsunuz?"

"Bu çentikler aslında birer ay takvimi," diye açıkladı Kito. "Ay'ın evrelerini bu çentiklere işleyerek takip ediyoruz. Dolunay gibi önemli dönemleri bu sayede hatırlıyoruz. Dolunay geceleri bize daha fazla ışık vererek avlanmamızı kolaylaştırır. Uzun yolculuklarda yanımızda taşıdığımız bu kemikler sayesinde geceleri yönümüzü bulur, ne zaman avlanacağımıza veya toplayacağımıza karar veririz. Güneş ve Ay, bizim için sadece birer gök cismi değil, aynı zamanda yaşamımızın düzenleyicisi gibidir. Onları gözlemleyerek mevsimleri takip eder, doğa olaylarını tahmin eder, nehir taşkınlarından, fırtınalardan korunur ve geleceğe dair fikirler edinirdik. Gökyüzü, bizim için bir takvim, bir pusula ve hatta bir rehber gibiydi. Onu anlamak, doğayla uyum içinde yaşamak demekti."

Sabah olduğunda veda vakti gelmişti. Kito, bize yaptığı en güzel taş baltayı hediye etti. "Bu balta, atalarımızdan bize miras kalan bir parça. Umarım siz de saklarsınız," dedi duygulu bir şekilde. Biz de ona teşekkür ederek, onun da bizim atamız olduğunu söyledik. Zaman otobüsü uzaklaşırken, Kito mağaranın girişinde durup gökyüzüne baktı. Artık dünya onun için daha büyük bir yer olmuştu.

Kaynakça: Melis Kantar, "Arkeoastronomi ve Arkeoloji: Soğmatar Kalıntılarının Arkeoastronomik Önemi, Yüksek Lisans Tezi, 2024.

π 3.1415926535897932384626433832795028841971693993751058209749445923078164062862089986280348253421170679821480865132823066470938446095505822317253594081281
elektronik

Dünya ile bağınız kopmasın

**UYDU - KAMERA
BİLGİSAYAR TAMİR ve SATIŞI**

0545 901 47 17 - www.pielektronik48.com

*Yaşam alanınıza hijyen
ve estetik katar*



0507 921 02 04

**Yağmur
Mermer**



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

Trafik Sigortam Varken KASKO Gerekli Mi?
DEMEYİN!

Trafik Sigortası KARŞI ARACI,
Kasko SENİ KORUR!



- Bedeni Zarar
- Maddi Zarar
- Deprem
- Mini Onarım
- Terör Olayları
- Sel, Yangın
- Yol Yardım

Doğancan Kocaoğlu
0532 066 78 38
Aysel Kocaoğlu
0533 395 99 03

ÇOK UZAKTA DEĞİL

Firavunlar Ülkesi Mısır'dayız!

Gül SESKİR



Gize piramitleri. Soldan sağa sırasıyla: Menkaure Piramidi, Khafre Piramidi ve Büyük Piramit

Sfenks

Büyük Mısır Müzesi
2. Ramses heykeli

Küçükken piramitlerle ilgili kitap ve filmlerle çok ilgilidim. Muhteşem mücevherlerle kaplı bu anıt mezarları boşaltmaya çalışanların başına gelen esrarengiz olaylar (Tutankamon'un azabı vb.) hayal gücümü fazlasıyla besleyen türden hikayelerdi.

Mısır'a gidişim bir iş seyahati nedeni ile Kahire'ye, yani başkente oldu. 2011'deki Mısır devriminden sonraki yıllardı. Anlatımlarda Mısır'ın kuzeyine Aşağı Mısır güneyine ise Yukarı Mısır denmekte olduğunu öğrenmişim. Bu da Nil nehrinin güneyden kuzeye akmasından ileri gelmekte idi. İşten kalan vaktimde bolca gezmişim. Gelin sizi de piramitler arasında biraz gezdirip detay verelim.

• Mısır'da, ilk olarak M.Ö. 2600 yıllarında inşasına başlanan piramitlerin çoğu firavun ve eşlerine anıt mezar olarak inşa edilmiştir ve sayıca 100'den fazladır. En tanınmış olanları da Gize Piramitleri'dir. Antik dünyada gizem dolu anlatımlara konu olan bu yapıların çoğunluğu Eski Krallık ile Orta Krallık dönemlerinde inşa edilmişlerdir. Firavunlar, eski Mısır inanışına göre, Tanrının oğlu ve kral olarak kabul edilir ve onun yeryüzündeki temsilcisi sayılırdı.

Gize piramitleri (Dünyanın 7 harikasıdan biri): İsimlerini Antik Mısır firavunlarından alan üç piramitten oluşan Gize Piramitlerinin isimleri sırasıyla; Menkaure, Khafre ve Khufu piramididir. Piramitlerin yanı sıra burada bir de Büyük Gize Sfenksi bulunmaktadır. 73.5 metre uzunluğa, 6 metre genişliğe ve 20 metre yüksekliğe sahip olan bu yapı, dünyanın en büyük heykeli olarak kabul edilir. Bu sfenksin, piramitleri korumak amacıyla inşa edildiği düşünülmektedir.

Ben piramitlerin içinde tabutlar, mumyalar sergileniyor diye düşündüğümde önce biraz hayal kırıklığına uğramışım. Sonra bu eserlerin Müzede olduğunu öğrenip rahatladım.

• Antik Mısır piramitlerinin, hem Gize'de hem başka yerlerde inşa edildikleri ilk zamanlarda, şimdiki gibi kum renginde değil, beyaz renkte kireçtaşı ile kaplı oldukları söylenmektedir. Büyük Gize Piramidi'nin inşası sırasında yaklaşık 5.5 milyon metrik ton kireçtaşı kullanılmış. Kaplama taşları ne yazık ki daha sonra Mısır hükümdarlarının diğer inşaat işleri için yeniden kullanılmış ya da çalınmıştır. Buna ek olarak, ilk zamanlarında Gize piramitlerinin tepesinde altın ve gümüş kanşımı kaplama taşları olduğu biliniyor, bugün hiçbirisi yok.

• Piramitlerin gizemi çözülüyor mu?

ABD'de yürütülen çok uluslu bir araştırma, piramitlerin inşasında Nil Nehri'nin uzun süre önce kaybolmuş olan bir kolunun kullanılmış olabileceğini öne sürüyor. Bu su yolu, piramitlerin inşasında kullanılan devasa taş bloklar ve diğer malzemelerin taşınmasını sağlamış olabilir. Kanıtlar bu savı doğruluyor.

• Eski Kahire (Kipti Kahire): Kahire'deki İslam öncesi Hristiyan yapılarına çok iyi örnekler bulunan Eski Kahire bölgesinde tarihi pek çok yapı yer almaktadır. Burası Semavi dinlerin tümünden örnekler sunar. En önemli yapılar arasında İbn El-Aas Camii, Ben Ezra Sinagogu ve bir de kilise bulunmaktadır. Kipti Müzesi de 15.000 adet tarihi esere ev sahipliği yapan etkileyici bir müzedir. Burada Eski Mısır, İslam, Bizans, Eski Yunan ve Osmanlı gibi pek çok imparatorluk ve kültüre ait eserler bulunur.

• Büyük Mısır Müzesi: Antik Mısır uygarlığına ait pek çok eser ve piramitlerin içinde bulunmuş olan mumyaların sergilendiği müze, 1902 yılında açılmıştır. Firavun heykelleri, ahşap ve mermer tabutlar, mezar taşları, hiyeroglif yazıtlar, Tutankamon'un hazineleri, firavun mumyaları Müzede bulunan belli başlı eserler arasındadır. Müze yeni yerine taşınmış ama hayli uzun süren bu taşınma, 2024'de tamamlanmıştır. Hatırladıkça, müzede firavunların tabutlarındaki süslemelerden hala çok etkilienirim. Sadece çok detaylı olmalarından değil, som altından yapılmaları da ölüm sonrası hayat hakkındaki düşüncelerinin kanıtı aslında. Mumyalama süreci de ruhun bedeni öbür dünyada kolayca tanınması için düşünülmüştü.

Tutankhamun'un mezarından çıkarılan eserlerin tamamı da, 2022'den bu yana yeni Büyük Mısır Müzesi'nde sergilenmektedir. Tutankhamun'un bu kadar ünlü olmasının başlıca sebebi olarak, mezarının hiç soyulmamış olmasından diye, söylenir. Tutankhamun'un mumyasının keşfine katılan birkaç kişinin ölümü ise, halk arasında firavunların lanetine bağlanmaktadır.

• Han bölgesinde pek çok ilginç hediyelik eşya satılan Han El Halili çarşısı yanında Orta Çağ İslam mimarisine dair tarihi yapılara da rastlanıyor, en ilgi çekici olan ise El-Hüseyn Camii'dir.

• Nil Nehri Turları, müthiş manzaralar sunması ve tarihi yerleri gezmek açısından çok revaçtadır. Küçük gemi turları ile yaklaşık 50-150 yolcu taşıyan klimalı, kabinli, restoranlı, havuzlu turlar. Bu turlar, Lüksor ve Aswan arasında 3-7 gece arasında sürüyor. Vaktiniz ve bütçeniz varsa bu turlardan şaşmayın.

• Krallar Vadisi: Mısır'daki Nil gezisinde aynı zamanda Krallar Vadisi'ni de görebilirsiniz. Burası Mısır'ın 18-20. hanedanlıklarından firavunlar için bir mezarlıktır. Büyük Gize Piramitlerinden sonra Mısır'ın en tanınmış yeri olabilir. Krallar Vadisi'nde en ünlüsü Tutankhamun olan 63 mezar vardır. Mezarların çoğu, renkli duvar resimlerine sahiptir. Antik Mısır'ın yazısı olan hiyeroglif yazıları da mevcuttur.

• Lüksor şehri: Mısır'ın tarihi başkentidir ve "dünyanın en büyük açık hava müzesi" olduğu söylenir. Lüksor bölgesindeki anıtların sayısı ve bunların korunması açısından mühim bir yere sahiptir. Nil, Lüksor'u iki kısma ayırır: doğu ve batı. Doğu Şeria'da bahçeler, geleneksel çarşılar, restoranlar ve oteller bulunabilir. Nil'in batı kıyısında ise Krallar Vadisi, Kraliçeler Vadisi, Lüksor Tapınağı bulunur.

• Mısır'ın başka anlayıştaki gözde tatil yerleri olan Hurgada ve Sharm-el-Seyh'den yazında bahsetmeyeceğim. Sadece Kızıldeniz'de dalmaya gitmek isteyenler için merkez Hurgada'daki dalış turlarından bahsetmeden geçmeyelim. Harika mercan kayalıkları arasında çok çeşitli deniz canlısı görmek mümkün olduğu söylenmektedir. Ayrıca Hz Musa'nın denizi ikiye ayırdığı söylenen deniz de Kızıldeniz'dir, hatırlatalım.

Not: Mısır ziyareti için en ideal dönemler mart-nisan ile eylül-ekim aylarıdır. Aksi takdirde, sıcakta zorlanabilirsiniz. Kahire'yi keşfetmek için en azından 3-4 gününüzü ayırmanızı öneririm. Son olarak da hiyeroglif yazısı ile adınızı yazan kolye almadan dönmeyin, turlarda zaten mutlaka satıyorlar.:

Yeni yılın herkese sağlık, mutluluk, neşe getirmesi ve bol mucizeler yaşatması dileğiyle.