



# Yağmur İnşaat & Emlak

*Siz hayal edin, biz gerçeğe dönüştürelim...*

info@yagmurticaretatca.com - 0532 165 25 04



# Solucan

Kendini Dergi Sanan ON BEŞ GÜNLÜK Gazete



YIL : 1  
SAYI : 1  
FİYAT : 0,25  
01.01.2021

*"Ne kadar  
yalansız  
yaşarsak  
o kadar iyi"*

Can Yücel

## BAŞLARKEN...

Merhaba;  
Dijital ve sosyal medyanın hayatlarımıza bu kadar egemen olduğu bir zamanda, böyle basılı ve üstelik yerel ve dahi on beş günlük gazete mi, dergi mi olduğu belli olmayan bir yayın hangi akla hizmet çıkartılır? Böyle düşünenleriniz olabilir. Yadırgamıyor ve hatta anlıyoruz bile. Ama biz düşündük ki, yukarıdaki gibi bir gerçeklik orta yerde dursa bile; hayatın ve ilişkilerin her türlüşünün (neredeyse) temelini para ve onu kazanmanın her türlü mübah yolunun oluşturduğu günümüz dünyasında, bunlardan azad birçok duyu organımıza hitap eden, gördüğümüz, dokunduğumuz, kokusunu aldığımız ve arşivsel niteliği olan bir iş yapmak, o kadar da akılsızca bir iş olmayacaktır. Ve yerel olabiliriz ama, fikir ve düşünceleriyle ve de çizimleriyle bize katkı sunacak dost ve arkadaşlarımızla, yerel yaşamımıza sanatsal, kültürel (mümkün olduğunca) bir katkı sunarken, sanal dünya üzerinden de (bu koca dünyayı da görmezden gelemeyiz :) hayal bile edemeyeceğimiz yüreklere, beyinlere ulaşabiliriz. Ki öyle bir alanımız da var: [www.gazetesolucan.com](http://www.gazetesolucan.com) :) Neden SOLUCAN diye soranlarınız olabilir diye kısaca ifade edelim. Malumunuz, solucan hayvanının doğamıza ve haliyle yaşamlarımıza saymakla bitmeyecek katkıları ve faydaları var. Yani solucan boşuna toprak veya ekosistem mühendisi olarak adlandırılmıyor. Kültür, sanat, mizah ve yazın dünyasının da bize göre böylesi bir katkısı var insanlığa. Bu söz konusu alanlar da insanlığın ve geleceğinin mühendisi olmayı başardığı zaman, insanlık daha bir güzelleşecek. Bir de bu isim sanki kulağa da hoş geliyor :) İşte böyle... Uzun soluklu buluşmak ve paylaşmak umuduyla...

**Solucan**

## Datça Belediye Başkanı Abdullah Gürsel UÇAR:

### "Datça'da yaşamak bir ödüdür"

Datça'nın doğal güzellikler içerisinde yaşayan, hem doğal hem de hoşgörülü insanlarını çok seviyorum. Bu anlamda kendimi şanslı hissediyorum. Datça'da kimseyi ötekileştirmeden, hep beraber huzur içinde, barış içinde yaşayabilmek adına, herkesin saygısı, hoşgörüsü bol olsun.

Berfin BASUT'un söyleşisi için sayfa 3'e gözatın



## KADIN HAYATIN İÇİNDE GÜZELDİR DAHA ÖZGÜR, DAHA ADIL BİR YIL DİLEĞİYLE...



### BU SAYIDA

Özgür BASUT

Yazısı sayfa 2'de

Derya ÖZKAN

Yazısı sayfa 2'de

İdris KENÇ

Yazısı sayfa 3'te

Taylan GÜZEL

Yazısı sayfa 4'te

Aslı ATAŞ

Yazısı sayfa 4'te

Canan KAPLAN

Yazısı sayfa 5'te

Gamze AKGÜN

Çizimi sayfa 6'da

Geçmişin fısıltısı:

**Knidos**



Devamı için sayfa 7'ye gözatın



Daha önce birçok Fitness yöntemini denedim ve sonuç alamadım diyorsanız.  
Sürekli rutin bir program uygulayıp, spora isteksiz gitmeye başladıysanız.  
Fit olmak istiyorsanız ve bunu nasıl yapacağınızı bilmiyorsanız.  
Diyet yapmaktan sıkıldıysanız ve nasıl besleneceğinizi bilmiyorsanız.  
Fitness ortamı size sıkıcı ve sevimsiz geliyorsa.  
Yaptığınız antrenmanların kısa sürede vücutta kendinizi göstermesini istiyorsanız.

**BİZİMLE TANIŞIN!**

0549 491 04 04  
MERKEZDEYİZ!  
STRONG HOUSE | DATÇA





İşsel

Özgür Basut

ozgurbasut@gazetesolucan.com

## KİM BİLİR?

Hayallerime sardım umutlarımı, sevdami, acı ve sevinçlerimi.

Ve başka bir zamana erteledim korsan iyilerimi. Kararlıyım bu defa; olabildiğince kirliteceğim kendimi.

İblisi, şeytanı olacağım kural ve gelenek kokulu düşüncelerin.

Arsızlaşacağım, en "ar konforlu" cemaatlerde. İşaret parmaklarının ürker ve titreyerek gösterdiği "ahlaksız" hedef olacağım...

Hiçbir kutsal ismi telaffuz etmeden yardım talep edene yarenlik edip, bu duygunun koynunda yaza sereceğim üşüyen yanlarımı.

Ve bütün yalanları eşit kılacağım; masum beyazını, en karasını...

Kazandığımı "o şeyi" içme özgürlüğümün emrine sunacağım; en olmaz yerde ciğerlerime depolayacağım alın terimin dumanını...

Alabildiğine yoracağım bedenimi.

Geleceğimizi tehdit eden kuraklığın müsebbiplerine nispet, ayda bire çıkaracağım yıkanmalarımı.

Terimin kokusundan büzülen ve ekşiye yüzleri pişkinlikle izleyeceğim.

Alabildiğine hırpalayacağım kendimi...

Bir "bilen"in eğitmenliğine talebe edeceğim bedenimi.

Küfürlerimi sansürlemeyeceğim.

En üryanına, en oluruymuş gibi davranacağım.

Toplumun dünden bugüne gelen, beddua ve küfür arşivine yenilerini sunmak için insan üstü bir çabaya gireceğim.

Ve sonra...

Sonra yeniden başlayacağım, herkesin unuttuklarına.

Saflaşacağım...

Arınacağım...

Ve belki o zaman, "en olmaza" ant içen yüreğim durulur; rutinleşir...

Belki de olmaz, yanılırım...

Kim bilir?

Ama bu defa kararlıyım.

En olmaza odaklanan yüreğimi sarpa vuracağım...

\*\*\*

Ömürden bir yılı daha eksiltiyoruz. Artıyor ve belki de eksiliyoruz...

Ve ben bu giden yılın ardından, kendimi karşıma alıyorum; sorguluyorum.

Yaptığım haksızlıkları, hataları, iyi olduğum anları, yüreğime ettiğim oyunları; O'nun bana ettiklerini bir bir irdeliyorum...

Belki aynı şeyleri tekraren yapmak ya da onlardan baba öğüdü dersler çıkartmak için.

Belki iç sesimle af dilemek; eksik bıraktıklarımın.

Ve belki de beni eksik bırakanlara öfkemi bilemek için...

Ve belki de, damağımdaki mayhoş tatla, güzele ve iyiye dair umudu güçlü kılmak için...

Sonuçta, bu yeni yılda kendimi azad ettim! Kendisiyle bütün insanlık için güzellikler getirmesi, geçtiğimiz yılın bütün olumsuzluklarının geride kaldığı bir yıl olması umuduyla hoş gelsin yeni YIL.

## Serap, Tülay, Saadet, Leyla...



Derya ÖZKAN

Cennet, Mislina, Serap, Tülay, Saadet, Leyla...

Bu isimler 2020 yılında öldürülen 355 kadından sadece birkaç tanesi, bu yazı yazılırken henüz 355 kadındı...

Çoğu zaman haberlerde, internette karşımıza çıkan "Ekim ayında .... kadar kadın öldürüldü" ya da "Kasım ayındaki kadın cinayeti .... rakama çıktı" haberlerinde geçen kadınların isimlerini hiç bilmeyiz.

Sadece rakam olarak kalır, istatistiklerdeki yerlerini alırlar. Tüm kadınlar olarak bir gün o isimsiz rakamlardan biri olma ihtimalimiz olduğunu da düşünmeden edemeyiz. Kim bilir Cennet ne hayaller kuruyordu?

Mislina belki bir enstrüman çalmayı arzu ediyordu.

Serap üniversiteye gitmek istiyordu belki.

Belki Tülay anne olmak istiyordu,

Leyla motosiklet sürmek...

Gözlerinizi kapatın ve soğuk bir mermer üzerinde kefenle yatarken hayal edin kendinizi, vücudunuzda bıçak izleri, boynunuzda kalın bir urgan morluğu. Rahatsız edici değil mi? Gözün görmek, kulağın duymak istemeyeceği türden bir rahatsızlık hem de, ama başını nereye çevirsen daha fenası, daha acısı. Peki neden?

Son yüzyılın son çeyreğinde ısrarla artarak devam eden bu erkek şiddetinin temelinde ne yatıyor?



Cevaplarını belki biliyoruz ya da tahmin ediyoruz ama elimizden ne geliyor?

Öldürülen her bir kadının bir ismi var. Bu isimler tıpkı sizin isimleriniz kadar değerli ve anlamlı. Her birinde koca bir hayat yatıyor, belki 19 yıllık belki 49 ya da 69. Hayalleri olan, geleceği bekleyen.

Annesi öldürülmüş bir çocuk kaç yaşında kalakalır öylece? Bir daha hiç olmayacak annelerin, büyütemeyeceği çocuklar. Bir daha hiç saçlarının okşayamayacakları öldürülmüş evlatların, sadece nefes almaya devam eden ama öldürülmekten beter olmuş anneleri.

Şu soruyu sormaktan alamıyor insan kendini, bu nerede başladı ve neden devam ediyor? Hangi dinozordan hangi yırtıcıdan korumaya gerek kaldı. Ne kadar çok soru soruyorum değil mi!

Bilmediğimiz, bilemediğimiz çok şey var. Şu da bir gerçek dünya dönmeye devam ettikçe, kadın ve erkek bir arada yaşamayı öğrenmek zorunda belli, ki bu konuda eksiklerimiz var.

Leyla'nın motosiklet süreceği, Serap'ın üniversiteye başladığı, Mislina'nın resital verdiği güzel gelecek günlere...

Çünkü Kadın yoksa hayat yok!





İdris KENÇ

## Yeşil Deniz

Onu canlı tutan yaşam kaynağı olan dereleri kurutmuştu aç gözlü Piranalar. Bu yüzden nefessiz kalan deniz gün be gün daha da bir yeşile bürünüyordu. Kokuşmaya başlayan bu iç denizden usanmıştı Yunus balığı Memo.

Yeni mecra ve maceralara yol almaya karar verdi. "Gücüm takatım yerindeyken, uzun mesafeler yüzebiliyorken yol almalıyım" dedi ve ardında doğup büyüdüğü iç denizi bırakarak yola koyuldu Memo.

Az gitti uz gitti nihayet okyanusa ulaştı. Benzer yerlerden gelen bir sürü kişi ile karşılaştı Memo. Her tanıştığı kişi adaletsizlikten ötürü yaşam alanı bırakılmayan denizden kurutuldukları için ne kadar şanslı olduklarını belirtiyorlardı.

Bir gün, Memo'yu kuytu bir köşede hasretle ağlamaklı buldu yaşlı deniz anası Fate teyze, "neyin var kuzum senin?" diye sordu. Memo üzgün bir ses tonuyla cevap vererek "özlüyorum vatanımı" dedi. Deniz anası "bak evladım" diyerek söze başladı. "Ben bu saçları her tarakta taratarak beyazlattım, gezmediğim diyar, tatmadığım tat kalmadı. Hemen hemen her uğradığım yerde bir parçamı bırakarak, birşeyler de ben aldım ve işte böylelikle bilge bir deniz anası oldum" dedi ve konuşmasını keserek soluklandı.

Deniz anası, özlemle iç çekerek "Kimselerin burada, ne düzleştirdiğim taraklarla ilgilendiler ne de geçtiğim diyarlarda yediğim nanelerle alakadar oldular. Sadece burada sergilediğimle ilgilendiler. İyiysem iyi, kötüysem hak ettiğim muameleye tabi tuttular" dedi ve sustu.

Memo başını feleğin çemberinden geçmiş yaşlı deniz anasının dizine koyarak Yeşil Denizi anımsamaya başladı.

Mahallenin, konuşmaya başlayınca ağlamaklı gibi hırıldayan Köpek Balığı amcanın sürüsüne katmayı hayal ettiği dört deniz anasını etkilemek adına, oynadığı fırladıkları anımsadı; garibanların hak hukuku tefecilikle, mallarını gasp ederek elde ettiği servetle çamur deryasına döndürdükleri Yeşil Denize, zemzem suyundan boru hattı döşemeyi vaat etmelerini ve Deniz halkının buna nasıl kolaylıkla kanabildiğini.

Bireylerin ise nasıl çabucak benzeşebildiklerini, onlardan olamayanlarınsa nasıl tukaka ilan edildiklerini. Kendisinin de bu kervana katıldığını. Bu devranın bir gün sona ermesi umuduyla başını koyduğu dizde uyuyakaldı Memo.

# Datça Belediye Başkanı Abdullah Gürsel UÇAR: "Datça'da yaşamak bir ödüdür"

İlçemizin seçilmiş belediye başkanı olarak yöneticiliği ve icraatlarına dair ilçemiz ahalisinin fikir sahibi olduğunu düşünerek, biz bu yöneticilik kimliğinden muaf Gürsel Uçar'ın başka yönlerini okurlarımızla paylaşmak istiyoruz.

Söyleşi Berfin BASUT

**Gürsel Uçar nasıl bir eş ve ebeveyindir? Üstlendiği yöneticilik sorumluluğunun aile yaşamına olumlu veya olumsuz etkileri nelerdir?**

30 yıldır eşimle en ufak bir anlaşmazlığa düşmeyen, sevgi, saygı ve hoşgörüsü yüksek bir aile bireyiyim. Hiç kimseyi üzmemek, hiç kimseyi ihmal etmek istemiyorum. Almış olduğum görevin en iyi şekilde gereğini yapmanın mücadelesini vermek istiyorum.

**Kendi yaşamınızda dönüm noktası olarak değerlendirdiğiniz bir olay var mı? Varsa kısaca anlatır mısınız?**

Gençlik yıllarımda yaşadığım 12 Eylül 1980 darbesidir. Bütün toplumun sıkıntılarına çok derin hissettiği o dönemin sıkıntılarından ben de etkilendim. Ve bu nedenden dolayı ki yaşamımı darbenin öncesi ve sonrası olarak ikiye ayırabilirim.

**En sevdiğiniz renk hangisidir ve futbola aranız nasıl, hangi takım taraftarısınız?**

En sevdiğim renk mavi. Mavi özgürlüğü sembolize ettiğinden ben de olumlu duyguları tetikliyor. Bir de Datça'mız mavisinin güzelliği ve berraklığıyla bilinir, bunun da etkisi vardır maviyi sevmemde. Futbolu seviyorum. Bu anlamda Datça'da gençlerin motivasyonu ve sosyal bir aktivite olması için her yıl futbol turnuvaları düzenliyoruz. Tabi bu pandemi süreci bu tür etkinlikleri aksattı ama normalleşme ile birlikte bu tür faaliyetlerimiz de devam edecek. Galatasaray futbol takımına özel bir sempati var.

**En beğendiğiniz yazar kimdir?**

En beğendiğim yazar Uğur Mumcu. Kalem ve hayata karşı duruşu beni hep etkilemiştir.

**Herkesin keşkeleri vardır. Sizin sürekli yanınızda taşıdığınız bir keşkeniz var mı?**

Keşkem yok. Çünkü geçen zamanın yaşattıklarına keşke demenin bir yararı olmadığını düşünüyorum. Keşkeler geleceğe gölge olmaktan başka bir katkı sunmaz insana. Bu nedenle, hayatımın her gününü daha çok seviyorum.

**En son okuduğunuz kitap hangisidir?**

Yusuf Ziya Özalp'in Datça kazan Betçe kepçe isimli kitabını beğenerek ve keyifle okumuştum.



**Bir hobiniz var mı? Varsa hobinize ne kadar zaman ayırabiliyorsunuz?**

En büyük hobim torunlarımla vakit geçirmek. Bunun için yöneticilik görevimden ayırdığım her artı zamanı onlarla geçiriyorum. Bu bütün yorgunluğumu alıyor. Çocuklarla zaman geçirmek, onlarla eğlenmek, onları anlamaya çalışmak çok keyifli, çok güzel bir his.

**Datça için yapmayı hayal ettiğiniz ve sizi heyecanlandıran bir projeniz var mı?**

Hayalden gerçeğe taşımaya çalıştığımız en önemli proje PAZAR YERİ projesidir bana göre. Zira bu proje Datça'ya öngördüğümüz veya göremediğimiz bir çok şey katacak. Bu nedenle bu projenin örnek proje olarak değerlendirileceğine eminim.

**Datça'nın en çok nesini seviyorsunuz?**

Doğal güzellikler içerisinde yaşayan, hem doğal hem de hoşgörülü insanlarını çok seviyorum. Bu anlamda kendimi şanslı hissediyorum. Datça'da yaşamak bir ödüldür.

**Son olarak bizim sormadığımız ama sizin bizlerle paylaşmak istediğiniz bir şey var mı?**

Datça'da kimseyi ötekileştirmeden, hep beraber huzur içinde, barış içinde yaşayabilmek adına, herkesin saygısı, hoşgörüsü bol olsun. Bu söyleşi için teşekkür ediyorum.

**Vaktiniz ve içtenliğiniz için ben çok teşekkür ediyorum...**

İLANLAR

Sayfalarımız tanıtımlarınıza açık!

Sayfalarımızda yer almak isterseniz, ofisimize uğrayıp çayımızı, kahvemizi içip, sohbet esnasında talebinizi iletebileceğiniz gibi; aşağıdaki iletişim yollarını da kullanabilirsiniz...

TEL: 0252 712 81 04 - GSM: 0532 590 23 45

info@gazetesolucan.com

www.gazetesolucan.com



# Serbest ağırlık mı, makine mi, vücut ağırlığı mı?

Taylan GÜZEL

taylanguzel@gmail.com

En basit haliyle, vücut geliştirme hareketleri yapıları ve kullanılan ekipmana göre 3 farklı kategoride bulunuyor. Bunlar:

- Serbest ağırlıkla yapılan hareketler
- Vücut ağırlığıyla yapılan hareketler
- Makinelerle yapılan hareketler

Kim ne derse desin, bu 3 hareket grubunun hepsini amacınız doğrultusunda kullanabilirsiniz.

Ama bazı hareket çeşitleri deneyim seviyesi, çalışma tercihi, vücut çeşidi/genetik ve tabii ki hedefe göre bazı insanlar için daha iyidir.

## Serbest Ağırlık Hareketleri

Serbest ağırlık hareketi direncin barbell, dambıl veya bir başka serbest hareket eden obje tarafından sağlandığı hareketlerdir. Mesela Kettlebell Swings, Bench Press, Squat, Barbell Row, Deadlift vs örnek gösterilebilir.

Herhangi bir ağırlığı A noktasından B noktasına taşıyorsanız ve bu ağırlık sizden başka birşeye bağlı değilse yaptığınız büyük ihtimal serbest ağırlık hareketidir.

### Artılar

- Hareket tamamen doğaldır. Yani hareketi yaparken barın ilerlediği hiza tamamen doğaldır. Vücudunuz tehlikeli olabilecek sabit bir pozisyona girmek zorunda kalmaz.
- Ek kasları kullanır. Hareket sırasında ağırlığı kontrol etmeniz ve sabit tutmanız yani dengede tutmanız gerektiği için, hareketi yapmanızı sağlayan temel kasların yanı sıra sabitleyici kasları da kullanırsınız.
- Oldukça fonksiyoneldir. Serbest ağırlık hareketleri gerçek hayatta yaptığınız hareketlere çok benzer ve bu hareketleri de aynen gerçek hayatta yaptığınız hareketler gibi yaparsınız.

### Eksiler

- Özellikle de makinelere kıyasla, doğru tekniği öğrenmek ilk başta biraz zor olabilir.
- Sakatlanma riski biraz daha yüksektir. Her çeşit hareketi yaparken sakatlanma riski olabilir ama serbest ağırlıklarla yapılan hareketlerde bu risk biraz daha fazla.

## Makine hareketleri

Makine hareketi sabit bir hizada yapılan ve ağırlığın bir makine tarafından stabilize edildiği hareketlerdir. Ağırlığın kendisini tutup, A noktasından B noktasına kadar taşımak yerine ağırlığı makine tutar ve siz sadece A noktasından B noktasına hareket ettirirsiniz.

Örnek olarak machine press, leg extension, leg curl veya leg press gösterilebilir.

### Artılar

- Öğrenmesi ve yapması kolaydır. Sadece oturur, makinenin tutacağını tutarsınız ve gitmesi gereken yöne doğru ağırlığı hareket ettirirsiniz. Özellikle de yeni başlayanlar için en kolay hareket çeşididir.
- Daha güvenlidir. Makinelerle çalışırken de kesinlikle sakatlanabilirsiniz ama vücut ağırlığı veya serbest ağırlıklarla yapılan hareketlere göre daha güvenlidir.
- Ağırlığı sizin için makine stabilize ettiği için daha fazla ağırlık kaldırabilirsiniz ve hedef kaslarınıza daha çok yoğunlaşırsınız.

### Eksiler

- Hareket menzili doğal değildir. Sabit ve doğal olmayan hareket yörüngesi sizi rahatsız pozisyonlara sokabilir ve pek çok kişi için uygun olmayabilir. En iyi haliyle bu sizi rahatsız eder ve hedef kası çalıştırmanızı zorlayabilir. En kötü durumda ise sakatlanmanıza neden olabilir.
- Fonksiyonel değildir. Makineler ve gerçek hayatta yaptığınız hareketler arasındaki



bağlantı serbest ağırlık veya vücut ağırlığıyla yaptığınız hareketlere göre çok daha az.

- Her ne kadar hedef kaslarınızı çalıştırsanız da, bütün hareket makine tarafından stabilize edilir ve böylece stabilize edici kaslarınızı kullanmazsınız.
- Ev için ideal değildir. Makineler çok pahalıdır ve çok yer kaplar. O yüzden evde kullanımları pratik olarak imkansızdır.

## Vücut Ağırlığı Hareketleri

Vücut ağırlığı hareketleri, direncin vücut ağırlığı tarafından sağlandığı hareketlerdir. Vücut ağırlığı hareketlerini yaparken kendi vücudunuzu A noktasından B noktasına taşırsınız.

Mesela şınav, barfiks veya dips gibi hareketler bu gruba girer.

### Artılar

- Hareket tamamen doğaldır. Yani hareketi vücudunuz için tamamen doğal bir çizgide yaparsınız. Hiçbir şekilde sabit ve doğal olmayan bir çizgide hareket etmezsiniz.
- Stabilize edici kasları kullanırsınız. Vücudunuzu denge tutmak ve stabilize etmek için, hedef kasların yanı sıra başka kaslar da çalışır ve daha fazla güçlenirsiniz.
- Oldukça fonksiyoneldir. Vücut ağırlığıyla yapılan hareketler gerçek hayatta yaptığınız hareketlerin aynısıdır.

### Eksiler

- Özellikle de yeni başlayanlar ve kilolu kişiler için yapması çok zor olabilir. Barfiks veya dips gibi hareketleri yapmak bazı kişiler için imkansızdır. Serbest ağırlık veya makinelerle çalışırken ağırlık çok fazlaysa ağırlığı azaltabilirsiniz. Ama vücut ağırlığıyla yapılan hareketlerde böyle bir şansınız yok.
- Belli bir oranda çalışıp yeterince güçlendikten sonra vücut ağırlığıyla çalışmak size kuvvet veya kas yerine sadece dayanıklılık katar.
- Her ne olursa olsun, eğer amacınız ciddiye programınız büyük oranda serbest ağırlıklarla yapılan hareketlerden oluşmalı.

StrongHouse/Datça/Fonksiyonel Vücut Geliştirme

Psikolog Aslı ATAŞ



## Korona Virüs Kaygısıyla Baş Etme Yolları

Tüm dünyada olduğu gibi ülkemizde de Covid-19 virüsü nedeniyle yaşanan zorluklar ve belirsizlikler, insan üzerinde gerek fizyolojik gerek psikolojik etkiler yaratabilmektedir. Virüsün kişinin kendi sağlığı ve sevdiklerinin sağlığını tehdit ediyor olması kaygı ve stres duygularını beraberinde getirmektedir.

Öncelikle yaşanan kaygı ve endişe oldukça normal. Kaygı kişinin odaklanmasını, hayatta kalmasını sağlar. Gerekli önlemleri alma konusunda motive etmektedir. Virüse dair kaygılar endişeler ise; Hastalığın hızlıca yayılması, bize ve sevdiklerimize bulaşıp, bulaşmayacağı, alınan önlemlerle yaşanan kısıtlamalar ve bunun ne kadar süreceğine dair belirsizliklerdir. Böylesi bir tehditten kaynaklanan kaygıyla baş etmek için kontrol duygusunu güçlendirecek ve belirsizlik hislerini azaltmaya yardımcı olacak adımlar atılabilir.

\* Güvenilir bilgi kaynakları; Somut, saydam, yol gösterici, yazıların ve haberlerin takibi kaygıyı azaltmak konusunda faydalı olacaktır. Konunun uzmanları ve bilimsel kaynaklar her zaman en iyi seçeneklerdir.

\* Olan bitenin doğru anlatılması, anlaşılması, belirsizliği azaltır. "Bilmek egemen olmaktır." Yönlendirici bilgi kişiyi eyleme geçirerek kontrol duygusunu güçlendirir.

\* Evde geçirdiğiniz süre boyunca kendinizi dış dünyaya kapatmayın. Sosyal çevrenizle iletişimde kalın, görüntülü arama yöntemleri ile yapılan sohbetlerle sevdiklerinizle, ailenizle aranızdaki bağın kuvvetini hissetmeniz açısından fayda sağlayacaktır.

\* Kaliteli uyku, uyumaya ve beslenmeye özen gösterin. Sebze, meyve tüketmeyi ve bol su içmeyi ihmal etmeyin. Bunlar hastalığa karşı koruyucu etki sağlayacaktır.

\* Bu süre içerisinde hareketsiz kalmayın. Fiziksel aktivitenizi arttırın çünkü hareketsizlik beden sağlığını olumsuz etkileyeceği gibi depresif hissetmenize de sebep olabilir.

\* Dışarı çıkamayabilirsiniz, planlarınız, programlarınız aksamış da olabilir ama bu süreci evinizde vakti iyi geçirmenin yeni ve yaratıcı yollarını bulmak için bir fırsat olarak da görebilirsiniz. Kitap okumak, dizi, film izlemek, ev halkı ile oyunlar oynamak, yeni ve sağlıklı yemekler yapmak, vakit ayıramadığınız hobilerinize vakit ayırmak, kendinize dönmek, birbirinize dönmek, ailenizle, komşularınızla daha çok konuşmak, paylaşmak, dayanışmak böyle bir süreci atlatmanızda yardımcı olacaktır.

Unutmamak gerekir ki kaygıyla baş etme gücümüz ve kaynaklarımız her zaman bulunmaktadır. Bazen yaşadığımız kaygı ya da başka duygular ve koşullar bu kaynaklara sahip olmadığımızı hissettirse bile her zaman kendi gücümüzü ve dayanıklılığımızı hatırlayarak arkadaşlarımızdan, ailemizden veya güvendiğimiz birinden destek alabilir aynı zamanda onlara destek olarak içinde bulunduğumuz bu sürecin üstesinden gelebiliriz.

Size neyin iyi geldiğini en iyi siz bilirsiniz ve bunları denedikçe keşfedebilirsiniz. Her ne kadar dış dünya kısıtlayıcı olsa da kendi dünyanızda neyin size iyi geldiğini keşfetmekte tamamen özgür olduğunuzu unutmayın.



# Şimdi değilse ne zaman?



Dyt. Canan KAPLAN

Evet bir pandemi dönemindeyiz, her gün binlerce yeni vaka ve salgından dolayı yüzlerce ölüm meydana geliyor. Bu sayılar dünya genelinde milyonlarla ifade ediliyor ne yazık ki. Hayatımızın her alanında internette, televizyonda, aile ve arkadaş konuşmalarında hatta espirilerinde mutlaka corona virüsü ile ilgili konuşuluyor. "Aman şöyle yapın, bunu yiyin, şu karışımı deneyin" gibi gerek bilimsel gerekse de anonim binlerce bilgi, veri, araştırma, bazen de şehir efsaneleri dolaşıyor. Yeterince duymuşsunuzdur. Bundan mütevellit sizi olaya başka bir açıdan bakmaya davet ediyorum. Obeziteden, fazla kilolardan ve bunların pandemiyle beraber yaşamımıza etkisinden.

Basitçe anlatırsam eğer, fazla kilolar obeziteye; obezite de hem doğrudan hem de dolaylı yollarla kolesterol hastalığına, kardiyovasküler hastalıklara, tansiyona, diyabete, metabolik sendroma ve daha fazlasına götürebilir iken, üstüne bir de corona virüsü eklenirse sizce durum ne olur?

Diyelim ki fazla kilolu veya obez bir bireysiniz ve corona virüs oldunuz. Sizleri nelerin bekleyebileceğini yapılan araştırmalar ile kısaca özetlemek gerekirse:

1. Obez bireyler corona olduklarında hastalığı daha ağır bir şekilde geçirmekte, hastaneye yatma oranları daha yüksek olmakta ve de corona virüsünden kaynaklı ölüm riskleri %90' lara varan oranlarda arttığı bildirilmektedir.
2. Fazla kilolar vücudu yormakta ve vücutta ki fazla yağ akciğerlerin genişleme ve nefes alma kapasitesini kısıtlayabilmektedir. Bu da akciğerlerin en çok lazım şu günlerde istemediğimiz bir durumdur.
3. Obezite uzun vadede kronik iltihaplanmaya yol açmakta



ve buna bağlı vücudun savunma mekanizması zarar görmektedir. corona virüsüyle savaşmak için sağlıklı ve güçlü bir savunma mekanizması gerektiğinden bu da istemediğimiz bir durumdur.

4. Virüsler bazı hücrelerin yüzeyindeki reseptörlere tutunarak insanları enfekte ederler. İşe bakın ki bu reseptörler yağ hücrelerinde daha fazla bulunuyorlar. Yağ hücreleri de obez bireylerde daha fazla olduklarından, obez bireyler corona virüsünün yerleşeceği iyi bir yuva haline gelmektedir.

5. Ve bence en vahimi! corona aşısı obezlerde daha az etkili olabilir. Uzmanlara göre tıpkı grip aşısı ya da diğer aşılar da olduğu gibi corona virüsü aşısının obezite hastalarında diğerlerine kıyasla daha az etkili olması ihtimali yüksek görülüyor.

Evet fazla kilolar, obez olmak zaten kötü birşeydi şu zamanda daha da kötü bir hal aldı. Günlük vaka sayılarındaki rakamlar kadar, tartıdaki rakamlardan korkmanın ve önemsemenin tam zamanı diyor, estetik kaygılardan ziyade daha sağlıklı, fit bir beden ile birlikte güçlü bir metabolizma için fazlalıklardan kurtulmanın zamanı "şimdi değilse ne zaman?" diye soruyorum.

**DADYANET** sağlıklı ve mutlu yıllar diler



**DADYANET**

**SINIRSIZ FİBER İNTERNET**

**Adil Kullanım Kotası Yok!**

**Sabit Telefon Yok!**

**Taahhüt Yok!**

**Bilgisayar tamiri ve yedek parça satışlarımız mevcuttur**

İskele Mah. 78. Sk. No: 14/C Datça - Muğla

0252 725 51 82 - 0506 254 01 67

www.dadyanet.com.tr - info@dadyanet.com.tr

**OTUZ**

Bar - Bistro - Dart



*Keyifli anlar biriktirin...*

**Balıkçı sokağa girdiğinizde görmemeniz mümkün değil**



Christ Mask



## Düşüncelerden süzülenler

Stresin en büyük sebebi,  
günlük yaşamınızda  
anlayışsız insanlarla  
yaptığınız tartışmalar dır.

**Albert Einstein**

Herkes doğru insanı  
bulmak ister, yanılmamak  
için. Oysa kimse uğraşmaz,  
doğru insan olmak için.

**Sigmon Freud**

... Kadının kanatlarını  
kesiyoruz, sonra da  
uçamıyor diye yakınıyoruz.

**Simone de Beauvoir**

İyi ya da kötü bir şey  
yoktur. Biz düşüncemiz ile  
iyi ve kötüyü yaratırız.

**William Shakespeare**

Konuşmuyor, anlatmıyor  
diye hissetmiyor sanmayın.  
Kimisi içine atar çılgınlıklarını.

**Cemal Süreya**

Bir ülkede akıl ve sanattan  
çok servete değer verilirse  
bilinmelidir ki orada keseler  
şişmiş, kafalar boşalmıştır.

**Nietzsche**

## BULUN OKUYUN!



Okuduysanız tekrarı iyi gelecek...

### Sabahattin Ali

Yazdığı öykü ve masallarda Sabahattin Ali'nin espi gücünü, ironik anlatımını, politik göndermelerini ve belki de romanlarında tanıyamadığımız bir yönünü görüyoruz. 1947'de yayımlandıktan kısa bir süre sonra toplatılan bu kitap bunun hüznünü ise hala taşıyor gibi.

Sırça Köşk sade, kısa, vurucu öyküleriyle bir klasik.

## İyi ki varsın!...

Bazı insanlar çok bekler yüreğinin  
kalıcı konuğunu. Ve çok az insan  
o bekleyiş sonucunda erer muradına.

Ben o şanslı insanlardanım.

Şarkıda dendiği gibi,  
"Su bakışlı duru Gulê" iyi ki doğdun,  
iyi ki hayatımdasın.

Gözüme, dizdize nice yaşlara.

Seni seviyorum...

**Bir garip adam**





# Geçmişin fısıltısı: Knidos

Datça yerküredeki yaşanılabilir, doğası ve konumu ile eşsiz yerlerden biri. Açıkçası insan burada yaşadığı için kendisini (çoğu zaman) şanslı hissediyor. Datça'ya ulaşım çoğu insan için zorlayıcı olsa da, o zorlayıcı anlara değiyor vesselam. Bu sayfada başarabildiğimiz oranda Datça'nın güzelliğine katkı sunan özelliklerini, zenginliklerini sizlerle paylaşmaya gayret edeceğiz. Bu anlamda bu sayfaya katkı sunmak isteyenleriniz olursa sayfamız sizlere açık bilesiniz. Evet bu sayımızda sizlerle Knidos Antik Kenti için yazılan bilgi notlarını derledik. Kitap arşivinizde basılı bilgi olarak dursun.



Evet, Şehir, anakara ve "Kap Krio" olarak adlandırılan ada kısmı olmak üzere iki bölümden meydana gelmektedir. Knidos, Strabon'un da belirttiği üzere, bir "çifte kent" görünümünde olup arazinin dağlık yapısından dolayı teraslanmıştır. Ada ile kara parçası arasındaki deniz sonradan doldurulmuş, böylece iki ayrı liman elde edilmiştir.

limanındaki kule görülebilir.

Knidos kenti Hippodamos'un izgara plan düzenine göre kurulmuştur. Bundan dolayı doğu-batı doğrultusunda birbirine paralel dört geniş cadde, kuzey-güney doğrultusundaki dik bir cadde ile kesişmiştir. Arazi konumuna uygun biçimde cadde ve sokaklar bazen merdiven, bazen de dik olarak birbirini kesmişlerdir.

Anakara kısmında, akropol ve sur duvarları, doğusunda ise "Demeter Kutsal Alanı" ve "Büyük Tiyatro" bulunmaktadır. Kentin çeşitli yerlerinde bilinen yedi adet kilise, Hellenistik Dönem'den bir villa ve güneyinde de Odeion bulunmaktadır. Bu kısmın kuzeyinde

"Musalar Kutsal Alanı" mevcuttur.

Anakaranın kuzeydoğusunda Korinth düzende bir Tapınak mevcuttur. Batısında, "Yuvarlak Tapınak Terası" bulunmakta, hemen aşağısında ise "Apollon Terası" yer almaktadır

"Apollon Karneios" şenlikleri bu alanda yapılmakta ve halk terasın kuzeyinde bulunan sıralara oturarak şenlikleri izleyebilmekteydi. Teraslar arasında bir propylon ve doğu-batı yönünde bir cadde mevcuttur. Burada büyük bir kanalizasyon sistemi tespit edilmiştir ve yakınlarında Bouleterion'a ait kalıntılar da görülebilir. Terasın güneyinde ise, taşlarının renginden dolayı, "Pembe Tapınak" olarak adlandırılan bir tapınağa ait kalıntılar mevcuttur.

Büyük limanın kuzeyinde, "Küçük Tiyatro", batısında bulunan Dionysos tapınağından dolayı "Dionysos Terası" olarak adlandırılan alan ve Liman Caddesi'ne kadar uzanan bir Stoa yer almaktadır. Erken Hellenistik dönemden M.S.2. yüzyıla kadar uzanan malzemeler içeren stoa buluntuları dikkat çekicidir.

Kazılarla ortaya çıkarılan diğer bir alan da "Liman Caddesi"dir. Cadde, küçük limandan başlayarak propylona kadar uzanmaktadır. Bu caddenin hemen batısında 'D' Kilisesi yer alırken Güney kısmında ise bir "çeşme yapısı" açığa çıkarılmıştır. Yazıtından,

"Çeşmenin, kentin su işleri müdürü Boulakrates tarafından yaptırılıp halka sunulduğu" anlaşılmıştır.

Kap Krio'da sürdürülen kazılarda, yine teraslama yöntemiyle konumlandırılmış dükkan sıraları, işlikler ve yerleşimler saptanmış; buranın en son M.S.5.yy. civarında iskan gördüğü anlaşılmıştır.

Kentin nekropolü doğu giriştedir ve yaklaşık 7 km.lik büyük bir alana yayılmış olan çeşitli mezar tipleri dikkat çekicidir. Kent önemli bir turizm ve ticaret merkezidir. Şaraplarıyla ünlü olan kent aynı zamanda ürettiği şarapların ihracatını da yapmaktadır. Kent M.Ö. 6.yüzyıldan başlayarak Hellen dünyasında önemli bir rol oynamıştır.

Knidos, Antik Çağ'ın önemli bir ticaret merkezi olmasının yanı sıra aynı zamanda da bir kültür ve sanat kenti de olmuştur. M.Ö.IV.yüzyılın ünlü heykeltıraşı Praxiteles'in Knidos için yapmış olduğu Aphrodite yontusu, arkeoloji yönünden ünlü bir eser olarak tanımlandığı gibi kentin üne kavuşmasında da pay sahibidir.

Kaynak: www.muze.gov.tr



Bunlardan, kuzeyde daha küçük olana Kuzey Limanı denmiştir. Bu liman askeri amaçlı kullanılmıştır. Diğer yandaki güney limanı ise ticaret gemilerine ayrılmıştır. Bugün buradaki liman ağzını kapayan mendirek kalıntıları ile kuzey



## Yağmur Mermer

*Yaşam alanınıza hijyen ve kalite katar...*

**0507 921 02 04**





## Datça'yı keşfedin!..

Baran BASUT



Datça dağ yürüyüşleri için ideal bir yer. Yürüyüş yaparken bir yandan da doğanın eşsiz güzelliğini keşfetme şansı yakalarsınız.

Bu işi profesyonelce ve periyodik olarak yapan etkin birkaç grup var Datça'da. Onların katkılarıyla birçok rota belirlenmiş. Biz de bir grup arkadaş hem Datça'nın güzelliklerini keşfetmek, hem de sosyal bir aktivitede bulunmak için bir araya geldik.

Sizlerde mümkünse bilen birinin yardımıyla kendinizi bu anlamda ödüllendirin.

Ormanın taze kokusunu almak için derin bir nefes alın veya yüksek dağların tepesine giden manzarayı doyasıya seyredin. Doğayı keşfetmek ve yürüyüş yapmak kesinlikle sizi de heyecanlandıracaktır.

Doğayı yürüyerek keşfetmek tüm vücudu çalıştıran bir harekettir. Düzenli ve dengeli adımlar sayesinde eklemler, tendonlar ve bantlar zarar görmeden sağlamlaştırılır. Sonuç ise daha güçlü dizler ve daha az baskıya maruz kalan kalça eklemleridir.

Yapılan her doğa yürüyüşü ile bir yandan vücut kasları gelişirken diğer yandan yaralanma riski azalır. Tüm bu avantajların yanı sıra diğer olumlu etkisi ise saatte neredeyse 350 kalori yakılmasıdır.

Deniliyor ki, düzenli ve severek yürüyüş yapan kişiler enfeksiyon hastalıklarına daha az yakalanırlar. Çünkü bağışıklık sistemi açık havada yapılan düzenli hareketler neticesinde çok daha güçlenir. Fakat herkesin kolayca yapabileceği bu spor türünün başka bir marifeti daha var: Doğa yürüyüşü kalp ve dolaşım sistemi rahatsızlıklarını ve diyabeti de büyük oranda önleyormuş.

Doğada yürüyüş yapmanın fiziksel kondisyon için ne kadar faydalı olduğu herkesçe biliniyor. Fakat bu spor faaliyetinin aynı zamanda iyi hissettirdiğini çoğu insan bilmiyor. Uzun uzun yürümek ve uzaklara doğru bakmak, doğal manzarayı seyretmek vücudu adeta mutluluk hormonlarıyla dolduruyor. Olumlu etkisi o kadar yoğun ki hafif ila orta depresyonlar dahil bu şekilde terapi edilebilmektedir.

Datça'nın doğasını keşfettikçe Datça'yı daha çok sevecek, doğasına ve güzelliklerine daha çok sahip çıkacaksınız. Kendinize uyumlu olabileceğinizi hissettiğiniz birkaç kişilik bir ekip kurun ve kendinizi doğanın kohnuna atın.



Karaköy Kanyonu / Foto: awwy



**π 3.1415926535897932384626433832795028841971693993751058209749445923078164062862089986280348253421170679821480865132823066470938446095505822317253594081281**  
**elektronik**  
Dünya ile bağınız kopmasın...  
**UYDU, KAMERA ve SES SİSTEMLERİ**  
0545 901 47 17 - [www.pielektronik48.com](http://www.pielektronik48.com)



## KAYABEY AT ÇİFTLİĞİ DATÇA'DA!

- AT PANSİYONU
- BİNİCİLİK VE AT BAKIM KURLARI
- HİPOTERAPİ REHABİLİTASYON
- SAFARI
- PLAJ TURLARI



Reşadiye Küme Evleri No: 17  
(Futbol Sahası Yanı) Datça/Muğla

0532 711 74 61