



# Solucan

YIL: 4 • SAYI: 47 • FİYAT: 1,00 • 01.01.2024

Kendini Dergi Sanan Aylık Gazete



**ICONIC**  
İnşaat ve Gayrimenkul

**Mutlu Yıllar!**

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

**Gıda Alerjisi**

Dyt. Canan KAPLAN  
Yazısı Sayfa 5'te

**Nesri TUNA**

**DADYA İNŞAAT**

**YURTBAY SERAMİK**

ANKA

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



## Sanat Tarihçisi Aslı KARADAĞLI:

### “Hayatın dengesi zıtlıklar ile var olur”

Sanat tarihinde, klasik dönemde genellikle erkek sanatçıların isimleri görürüz. Sanayi devrimi sonrasında toplumsal bağlamda kadınlar varlıklarını gösterme ve aydınlanma bilincine girdiler. Bundan öncesinde tarih boyunca toplumdaki topluma göre de değişir fakat genellikle ikinci sınıf vatandaş muamelesi gördü kadınlar. Peki gerçekten hiç kadın sanatçı yok muydu? Adlarını bilmediğimiz milyonlar olduğuna eminim. Modern dönemde de birçok kadın sanatçı psikolojik şiddete maruz kalmıştır. Bunun bazı örneklerin görüyoruz ama tarihte de görmediğimiz tonlarca örnek olduğunu düşünüyorum.

Yaşam iyisi ve kötüsüyle bize türlü türlü deneyim kazandırıyor ve bu deneyimlerden sonra başlangıca geri döndüğümüzde aynı kişi olmuyoruz. Yaşam, bir deneyim yolculuğu. Antik düşünürler Pythagorasçılar gibi hayatın dengesinin zıtlıklar ile var olduğunu ve güzelliklerin de çirkinlikler ile parladığını düşünüyorum.

Söyleşi: Özgür BASUT 3'te



## İrkçiliğin Yüz Kızartıcı Gerçekliği



Harun BASUT Yazdı 7'de



## Terkediş: İltica Öyküleri

Ayhan VAROL Yazdı 2'de

## Akıllı Telefon Bağımlılığı

Gülşen ÇETİN Yazdı 7'de

## İÇİNDEKİLER



Özgür BASUT 2'de



Gülsüme OĞUZ 4'te



4'te Ayten K. KONCI



6'da Gamze AKGÜN

## Sevgili Okurlar

Solucan Gazetesi olarak 4. Yılımıza ulaştık. Tam dört yıl önce başlayan bu heyecan verici yolculuk, sadece bir gazete değil, aynı zamanda hayata bir şekliyle değen insanların bir araya gelmesi, düşüncelerin paylaşılması ve bilginin yayılması için bir platform haline geldi. Solucan Gazetesi, ne mutlu ki, toplumumuzun her bir katmanında sempati ile karşılandı. İsmimizi "solucan" olarak seçmemiz, küçük bir yerel gazetenin bile derinlere inebileceği, kök salabileceği bir güce sahip olabileceğini simgeliyordu. Solucan, toprak altındaki yaşamın sembolü olarak, gizli kalmış gerçekleri ortaya çıkaran bir araçtır. Biz de Solucan Gazetesi olarak, toplumumuzun derinliklerindeki önemli hikayeleri, görüşleri gün yüzüne çıkarmayı ve bunları paylaşmayı, paylaştıkça gelişmeyi ilke edindik.

DEVAMI SAYFA 5'te





Özgür BASUT

ozgurbasut@gmail.com

## Daha Güzel, Adil ve Eşitlikçi Bir Dünya...

İnsanlık tarihi, toplumsal gelişim, eşitlik ve adalet arayışları ile işlenmiş bir hikayedir. Bu hikayede nice insanlar çatışmaların ve savaşların kurbanı olmuştur. Daha güzel, adil ve eşitlikçi bir dünya hayali için birileri durmadan, yorulmadan, korkmadan hep çaba göstermiş, bedeller ödemiş. Ama ne yazık ki savaşların önüne geçecek güce ve etkiye sahip olamamışlar ki bugünümlerde hala savaşlarla boğuşuyoruz.

Daha güzel, adil ve eşitlikçi bir dünya hayali kuranlar ve bunun için mücadele edenler olduğu gibi, savaş ve kaosla beslenen, bununla güçlenen kesimler de var ne yazık ki. Ve daha kötüsü bunların etkin ve egemen olması sanırım. Ama bu etkileri ve egemenlikleri yenilmeyecekleri anlamına gelmiyor. İnsanlık için daha güzel bir dünya yaratmak mümkün, yeter ki yılmıyıp kapılmadan, inanarak herkes için adalet ve eşitlik şiarıyla mücadele edelim.

Bunun için yapılacak en etkili, önemli ve öncelikli iş eğitimidir.

Eğitim, toplumsal gelişimin temel taşlarından biridir. Dünya genelinde eğitimde eşitliği sağlamak, toplumsal farklılıkları azaltmanın ilk adımıdır. Her çocuğun, yaşadığı coğrafya veya ekonomik durum, en iyi eğitimi alabilmesi için eşit fırsatlara sahip olmasına engel teşkil etmemelidir. Eğitim paranın kontrolünden yani ticari bir alan olmaktan çıkartılmalı, her kesimden çocuklar bilgiye aynı kolaylıkla ulaşmalıdır ki daha adil bir geleceğe sahip olabilelim...

Bir diğer olgu da adil bir dünyanın olmazsa olmazı olan toplumsal cinsiyet eşitliğidir. Kadınların iş dünyasında, siyasette ve toplumda eşit temsiliyi sağlamak için cinsiyet ayrımcılığına karşı mücadelede etkili adımlar atılmalıdır. Eşit ücret, eşit sorumluluk ve eşit fırsatlar, toplumsal cinsiyet eşitliğinin sağlanması için önemli adımlardır. Ve bu adımlar atılmalı mı, atılmamalı mı tartışmalarından kurtulup, nasıl geliştirilebilir noktasına odaklanmak mesele.

Ve eğer gelir adaletsizliği ortadan kaldırılamazsa bunun üzerine herhangi bir şey inşa etmek zor olacaktır. Çünkü birçok sosyal sorunun temelinde gelir eşitsizliği yatar. Adil bir dünya için ekonomik sistemlerin daha adil, şeffaf ve katılımcı olması bir gerekliliktir. Vergi reformları, sosyal destek sistemlerinin güçlendirilmesi ve işçi haklarının korunması, ekonomik adaletin inşası için atılabilecek en etkili adımlardır...

Daha güzel bir dünya aynı zamanda doğanın ve çevrenin sürdürülebilirliğine de odaklanmakla mümkündür. İklim değişikliği ile mücadele, doğal kaynakların sürdürülebilir kullanımı ve çevresel etkilerin en aza indirilmesi, küresel bir sorumluluk anlayışıyla ele alınmalı. Ve bu sorumluluk ancak sloganın ötesine geçip pratikte uygulandıkça anlamlı ve etkili olur.

Farklı kültürler arası anlayış ve hoşgörü de daha güzel bir dünya için önemli bir unsurdur. İnsanların farklılıklarını kabullenmek, saygı göstermek ve birbirlerini anlamak, küresel düzeyde barış ve dayanışma için güçlü bir zemin oluşturacaktır.

Adil ve eşitlikçi bir dünya, herkesin insan haklarına saygı gösterdiği, adaletin herkes için geçerli olduğu bir dünyadır. Haksızlıklarla mücadele, insan haklarının korunması ve hukukun üstünlüğü, sosyal adaletin temelidir ve bu temel sarsıldığında herkesin altında kalacağı gerçeğinin bilince taşınması gerekliliği son derece önemlidir...

Ve bütün bunların gerçekleşmesi için küresel düzeyde işbirliği gereklidir. Uluslararası toplumun bir şekliyle bir araya gelerek bu değerlere odaklanması, daha güzel, adil ve eşit bir dünya inşasına doğru atılacak en etkili ve sağlam adım olur. Bu da her bir bireyin sorumluluk alması, bilinçlenmesi ve eşitlik ilkesini benimsemesiyle mümkün olabilir ancak...

\*\*\*

Acıların, savaşların ve yoksulluğun azaldığı, insani değerlerin ön plana çıktığı bir yıl ve gelecek diliyorum...

## TERSPENCERE

### Terkediş: İltica Öyküleri - 6

Ayhan VAROL |aragondovme



İltica ya da sığınma genelde Ortadoğu'dan Avrupa ve Amerika ülkelerine doğru bir seyir izler. Tersine bir sığınma mümkün olmadığı gibi zaten sığınma olmuyor... o ülkeye yerleşme oluyor. Almanya'dan bir aile gelecek, "ben Türkiye'ye iltica ediyorum diyecek, devlet de ona aylık bağlayacak... olur mu olur. Olmaz tabi ki... Dünyada şöyle bir kanun var. Afrika ülkelerinden, Ortadoğu ülkelerinden, az gelişmiş ülkelere, çok gelişmiş ülkelere iltica edebilirsiniz... coğrafya kaderdir, tartışmasını açmayacağım burada. Bunun yerine Suriye'de doğmuş Kürt bir aile'nin ülkesini terkederek başka bir ülkeye yolculuğunu ve yaşadığı trajediyi anlatmak istiyorum.

2018'de Zeytin Dalı operasyonu sonucu 200 bin e yakın insan göç etti Türkiye'ye. Göç edenlerin geneli Avrupa'ya çıkmak için bir köprü olarak görüyor Türkiye'yi. Brin ve ailesi de o dönemde bir ülkenin diğer bir ülkeye askeri müdahalesi sonucu yaşanan durumdan kaynaklı Türkiye'ye gelip Konya, sonradan İzmir'e geçiyorlar. Brin, Şerko ve Evdal üç kardeş. Kardeşlerden 1.70 boylarında, sınırları keskin hafif sakallı, yuvarlak, şefkatli bakışlara sahip Brin evli ve 3 çocuğu var. Toplam 7 kişilik bir aile aslında. İzmir'de 1.5 yıl kaldıktan sonra insan kaçakçılarıyla Beşbin Euro'ya anlaşılıp botla Yunanistan'a kadar, daha sonra oradan da Almanya'ya geçmek için harekete geçerler. Ramadan ve Hamza isimli iki ortağın kurmuş olduğu bir şebekeyle bir akşam Sakız Adası'na yakın olan İzmir Küçükbahçe civarında buluşurlar. Anlaşmada Ramadan yaklaşık 37 kişilik grubu alıp Sakız Adası'na bırakacak. Sonra oradan Atina'ya. İlk şebekenin işi burada bitiyor. Oradan yeni bir anlaşma ve başka bir şebeke ile Makedonya, Sırbistan, Macaristan, Avusturya ve ver elini Almanya. Kolay gibi duruyor. Ama öyle mi? Ramadan Fawad diye biriyle konuşup herkesi bota binmesi için çağırırdı. Bot gecenin bir yarısı hareket etti. 5 dakika sonra bota küçük bir tekne yanaşır ve Ramadan bota iner ve tekneye biner. Oysa Ramadan adaya kadar götürmekteydi botu. Fawad botun dümenine geçer, ama bot bir türlü rotayı tutturamaz. Fawad kendi etrafında botla daire çizmeye başlar. Bot bir türlü rotaya giremez. Tekne geri gelir. Ramadan bota iner ve Fawad'a çok sert bir tokat atar. Fawad yalvarıncasına bu kez düzgün kullanacağını söyler. Ramadan ikna olur ve botu Fawad'a bırakarak tekrar gider. Bottakiler korku içindedir ama kimse ses çıkaramaz. Bot bu kez Fawad'ın yeniden dümeni ele almasıyla hareket eder. Yaklaşık 20 dakikalık yolculuktan sonra açık denize vardıklarında dalgaların büyümesiyle Fawad yeniden kontrolü kaybeder ve bot dönmeye başlar. Brin'in küçük kardeşi Şerko inisiyatif kullanır ve Fawad'ı iter. Dümeni alır. Bot artık dalgalara karşı da gitmek zorundadır. Herkes her an devrilecekmış gibi giden bota sus puster. 37 kişi korku

içinde sonucu bekler. Bir insan ülkesini terk edip neden böylesi bir tehlikeli yolculuğu tercih eder?

Sonunda kıyıya varılır ve herkes iner. Sabah saat 7 sularında güneş doğmuş insanlar yavaş yavaş plajlara gelmeye başlamıştır. Sahile ineli 10-15 dakika olmuştu ki polisler gelir. Botla gelen 37 kişiyi alıp başka bir tekneye bindirip başka bir adaya götürürler. Ada kamplarla doludur. Afganlar, Suriye'li Arap ve Kürtler, Iraklılar, Türkiye'den gelenler... Pakistan uyruklular... tam bir Ortadoğu ve Asya milletler topluluğu desem abartmış olmam. Buradan Avrupa'ya geçme hayali birçok kişi için bitmişti... ama Brin kafasına koyduğunu yapacaktı. Bir yıl kampta bitecekken birden Afganlar ve Suriyeli Araplar arasında büyük bir kavga meydana gelir. Suriyeli Araplar buldukları Afganları, Afganlar da Buldukları Suriyeli Arapları öldürürcesine vurmaya başlarlar. Kamp alevler içindedir. Kardeşler birbirlerini kaybetmiş, Brin ailesini almış sahile gitmiştir. Fakat kardeşlerinden haber alamamaktadır. Sahile bir gemi yanaşmış sadece aileleri alacaklarını ve Atina'ya başka bir kampa götürüleceklerini söylerler. Brin ailesini gemiye bindirip, kardeşlerini bulmak için geri döner. Dönerken Afgan bir grupla karşılaşır. Afgan grup tam saldırıya kalkarken Brin Kürt olduğunu söyler ve içlerinden tanıdıklarıyla da selamlaşır. Brin'i tanıyan Afganlar saldırıyı engeller ve Brin böylece kurtulur. Alev alev yanmakta olan kampa doğru gider, kaldıkları konteynırların olduğu bölgeye gider ama kimseyi bulamaz. Geri döner, az önceki Afgan grupla yeniden karşılaşır... fakat bu kez Suriyeli bir arkadaşı ona seslenerek arapça bir şeyler söyler. Afganlar bu kez hem o Suriye'liye hem de Brin'e doğru saldırırlar. Brin güç bela kurtarır kendisini ve gemiye yaklaşır. O esnada kardeşi Şerko ve Evdal'ı geminin hemen önünde bulur. Vedalaşırlar çünkü sadece evliler binebiliyordu gemiye. Brin, ailesiyle gemiye binip Atina'ya gider. Atina'da 1.5 yıl kalır. Bir bağlantı yakalar ve abisini arar. 8000 Euro'ya Almanya'ya bir yol bulmuştur. Abisi bu yolun çok tekin olmadığını söylese de ikna edemez Brin'i. Brin ailesiyle yola çıkar ve iki gün yürüterek Yunanistan'ın Makedonya sınırında bulunan Idomeni köyüne varırlar. Kar kış, soğuktan ölecekler neredeyse. Bir telefon bulup çaresizce Yunanistan polisini ararlar. 4-5 saat sonra polis Brin ve ailesini alıp Atina'ya geri dönerler.

Atina'ya döndükten iki ay sonra oturma alırlar. 3 yılın sonunda bunca hengameden sonra Almanya kapısı açılmıştır. Almanya'ya geçtikten sonra sürpriz onları bekliyordu. Kardeşleri Şerko ve Evdal Almanya'da nihayet karşılaşmışlardı. Şimdi Almanya'nın Bavyera eyaletinde hep bir arada kalırken, en büyük abilerinin de yanlarına gelmesini bekliyorlar. Ülkesini terk ederken, bir insan geride bıraktıkları için nasıl bir hüznü yaşıyor?





## Sanat Tarihçisi Aslı KARADAĞLI:

# “Hayatın dengesi zıtlıklar ile var olur”

**Okurlarımızla sizi tanıştırmak adına, Aslı Karadağlı kimdir?**

Tabii ki kısaca kendimden bahsedeyim, ben Aslı Karadağlı. Datça'lıyım. Sanat tarihçisiyim. İzmir Ege Üniversitesi'nde Sanat Tarihi eğitimimi aldıktan sonra Kuşadası Kadıkalesi/Anaia kazısında görev aldım. Uzmanlığım için gerekli yüksek lisans çalışmalarına devam etmekteyim. Aynı zamanda içerik yazarlığı yapıyorum. Üniversite yıllarımdan beri farklı dergilere ve online platformlara kültür-sanat odaklı içerik üretimlerine devam etmekteyim. Ayrıca henüz çok yeni olan Sanat Tarihi Atölyesi isimli bir platform oluşturma gayesindeyim. Bu platformun bir ayağını instagramda bulabilirsiniz. Datçalı ve sanata ilgili bir genç olarak yerelde kültür sanat aktivitelerinin çok değerli olduğunu düşünüyorum ve bu konuda elimden gelen özveriye göstermeye çalışıyorum. Şu sıralar Elbruz Denge'ye ait, Datça için önemli gördüğüm bir kültür-sanat projesi olan “Symposia Dadia” isimli proje ile ilgileniyorum. Kültürel, sosyal ve sanat üretimi açısından oldukça kapsamlı bir proje. Projeyi merak edenler, bu isimdeki sosyal medya hesaplarını takip edebilirler.

**Sanat tarihine ilginizi nasıl keşfettiniz ve bu alanda kariyer yapma kararı nasıl aldınız?**

Lise yıllarında sanata olan ilgim önce edebiyat ile başladı. Açıkçası sanat tarihi bölümüne çok bilinçli gittiğimi söyleyemem. Hatta bölüme başladığım ilk yıl baya bir korktum. Çünkü hem tarihsel hem sanat eserleri, dönemler ve teknik açıdan sanat tarihi deniz derya. Türk-İslam sanatları, Doğru Roma-Bizans dönemi ve Batı sanatları şeklinde üç ana bilim dalında inceleniyor. Bugün sosyal medyada sanat tarihi adında dolaşan bilgiler ve sanat tarihi denildiğinde akıllara sadece Batı resim sanatının gelmesini yanlış ve yetersiz buluyorum. Benim sanat tarihine ilgim, sanat tarihinin içine girdikçe gelişmeye başladı ve ilgim hala gelişmeye devam ediyor.

**Hangi dönem veya sanat akımları sizi özellikle etkiliyor ve neden?**

Az önce de söylediğim gibi, Sanat tarihinin 3 ana bilim dalı var. Benim en çok ilgimi çeken Doğu Roma-Bizans sanatları ve Batı resim sanatı. Türk-İslam sanatlarına biraz daha uzağım. Lisans tez çalışmamı erken Hristiyanlık döneminde Anadolu'da Süryani toplumu, el sanatları ve kültürü üzerine yapmıştım. Hristiyanlık dönemi sanatının en erken örnekleri ilgimi çekiyor.

Ayrıca akımdan ziyade beni etkileyen şey işin felsefesi. Şöyle açıklayayım; Batı sanatı, sanatın değişim sürecindeki evrimsel yolculuğu ve felsefesi ilgimi çekiyor. Özellikle 19.yüzyıl sanatı ve sonrasında gelişen modern sanat ve akımların arka planındaki felsefi konular ile günümüz yapay zekâ ve sanat tartışmaları çok ilgimi çekiyor. Daha sıralasam liste çok uzar...

Fakat Batı resim sanatından akım bazında ilgimi çeken bir sanat akımına örnek verecek olursam bu modern dönemden Dadaizm, kavramsal sanat ve izlenimcilik akımları olabilir. Biraz daha geçmişe gidersek de Barok dönemin o hareketli, kıvrımlı heykelleri ve tabii ki resimler favorim.

**Sanat tarihçisi olarak, geçmiş sanat eserlerinin günümüz sanatına olan etkilerini nasıl değerlendiriyorsunuz?**

Bana kalırsa geçmişin sanatı, kesinlikle modern dönem sanatını etkiledi. Hatta günümüzün çağdaş sanatını bile etkiliyor. Sanat, tarihsel süreçte sanatı doğurmuş. Bunu Batı sanatı tarihinden sanatçıların bilerek veya bilmeden yaptığı örnekler ile de görebiliriz. Örneğin kökenlerini aslında Mısır mitolojisinden alan Yunan mitolojisi Batı sanatına büyük etkide bulundu. Ve bu kök ile klasikleşen Batı sanatı bir noktada açılma yaşamak, bu klasikten çıkmak zorundaydı ve modern sanat akımları doğdu. Ayrıca antik dönemdeki sanat eserlerinin klasik döneme yansıdığını da görebiliriz. Bunun kimi sanatçıların aldıkları ilhamlar ile kasıtlı, kimi zaman da fark etmeden içgüdüsel olarak yapıldığını düşünüyorum.

**Kadın sanatçıların tarihsel olarak maruz kaldığı zorluklar hakkında neler söylersiniz?**

Sanat tarihinde, klasik dönemde genellikle erkek sanatçıların isimleri görtürür. Sanayi devrimi sonrasında toplumsal bağlamda kadınlar varlıklarını gösterme ve aydınlanma bilincine girdiler. Bundan öncesinde tarih boyunca toplumdan topluma göre de değişir fakat genellikle ikinci sınıf vatandaş muamelesi gördü kadınlar. Peki gerçekten hiç kadın sanatçı yok muydu? Adlarını bilmediğimiz milyonlar olduğuna eminim. Modern dönemde de birçok kadın sanatçı psikolojik şiddete maruz kalmıştır. Bunun bazı örneklerin görüyoruz ama tarihte de görmediğimiz tonlarca örnek olduğunu düşünüyorum. Bir toplumsal yapıda erkek yaratıcı, üretken, sanatkar olabiliyorken kadın nasıl olamaz? Kadın da toplumun önemli bir parçası fakat kadınların gündelik işlerden ve sorumluluklardan üretime ve yaratıcı düşünmeye vakti kalmamış ya da ilgisi tamamen farklı taraflara yönlendirilmiştir. Neredeyse bir klasiği oluşturan Batı resim sanatının kadına algısı çıplaklık güzellik ve gündelik işler, ev ile ilgilenme, çocuğa bakma gibi algılar olduğu için toplumsal anlamda kadınlara bu konunun zararı çok olmuştur.

**Sanat tarihi açısından kadın ve güzellik kavramlarına**



**nasil bakıyorsunuz?**

Geçtiğimiz günlerde, Hızırşah Kültür Evi'nde “Knidoslu Afrodite İşığında Sanat Tarihinde Güzellik ve Kadın Algısı” başlıklı mini bir söyleşide bulundum. Benim için çok keyifli bir deneyimdi. Güzel sanatlar tarihinde Knidoslu Afrodite'in çok önemli bir yer tuttuğunu ve yıllar boyunca aynı stilin heykele ve resme yansıdığını, tekrar ettiği dikkatimi çekti. Datça'nın önemli ve kayıp değeri Batı resim sanatını ciddi manada etkilemiş dolayısıyla konuşulmaya değer, özellikle Datça'da konuşulmaya değer konular olduğunu düşündüm.

Kadın ve güzellik algısı Batı resim sanatı tarihinde 15. yüzyıldan neredeyse 20. yüzyıla kadar Knidos Afroditi stilinde tekrerrüt etmiştir. Kadın bedeni üzerindeki güzellik algısı dayatması sanat tarihinde yer bulduğu gibi, bugün bile toplumsal anlamda izlerini görebiliriz bu konunun. Tarihsel sürece baktığımızda dönemler akımlar, kültür değişse bile Doğu'nun en uzak ve gizemli kültürü yansıtılırken bile (Oryantalizm) güzellik kavramı, çıplak kadın bedeni ile ilişkilendirilmiş ve bunu bir hikâyeye, mitolojiye, tanrıça kültüne dayandırmak kolay olduğu için genellikle Afrodite/Venüs betimlemeleri ile birlikte sunulmuştur. Fakat 20. Yüzyıldan sonra sanat bir değişim ve dönüşüm sürecine girerek modernleştiği için sanatta, teknikte temada dayatılan konuların dışına çıkmıştır. Dolayısıyla yüzyıllar boyunca aynı devam eden güzellik algısı kırılmaya başlanmış ve kadın bedeninden uzaklaşma yoluna girmiştir. Günümüz çağdaş eserlerinde de bu algıların artık yıkılmaya başlandığı görülüyor.

**Sanat tarihi çalışmalarınız sırasında karşılaştığınız en ilginç keşif neydi ve sizi en çok ne etkiledi?**

Spesifik bir şey söyleyemem fakat kesinlikle kazı deneyimi bu soruya güzel bir cevap olur. Çıkarılan her parça önemlidir ve kazı çalışması ilerledikçe o parçanın devamı bulunur, bütünleştirilir, bilgileri detayla kaydedilir ve siz yüzyıllar boyunca kim bilir hangi insanların dokunduğu, su içtiği, yemek yediği kaplara dokunan, o nesnelere temas eden ilk kişi olursunuz. Kim bilir hangi ticarete ortak olmuş, kimlerin eline geçmiş, birbirinden çeşitli hikayeleri olan sikkeleri toprağın altından çıkarırsınız. Orada her parça yeni bir keşif ve ne kadar araştırırsanız araştırın içinde hep bir gizem var. Ve beni en çok etkileyen şey de o gizem.

**Sanat eserleri üzerinde yapılan restore çalışmaları hakkındaki ne düşünüyorsunuz?**

Bu konu hakkında ülkemiz adına konuşulacak çok örnek

var. Fakat şunu belirtmeliyim ki, sanat tarihçisi restorator değildir. Fakat restorasyonda bizim etkimiz büyük. Bir restorasyon sanat tarihçisi olamadan yapılmamalıdır. Bizler sanat tarihi eğitimi alırken doğru restorasyon tekniği eğitimi almadığımız için restorator değiliz. Fakat dönem, eser, üslup analizini sanat tarihçisinden başka kimse yapamaz. Yönetmelikler artık bu konuda daha sıkı ve özenli yapıyor ama ülkemizde maalesef yanlış restorasyona uğramış çok fazla yapı var. Ve bizim gördüklerimiz yapılar olduğu için el sanatları, resimler, kalem işleri vb. üzerine yapılan yanlış restorasyonları düşünmüyorum bile. Benim gördüğüm kadarıyla üniversite çalışmaları, doğru restorasyon tekniklerine daha özenli yaklaşıyorlar. Yapılan yanlış restorasyon örnekleri de ülkemizde maalesef “kültürel talan” başlıklı bir konuyu doğurdu. Umuyorum işinde uzman kişiler doğru yerlerde, doğru adımları atarak sanat tarihçileri ile ekip çalışmalarında bulunarak tahrip olmuş eserlerimizi tekrar gün yüzüne çıkarabilirler.

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

T.S. Eliot'un bir şiiri var. “Keşfetmekten vazgeçmeyeceğiz ve tüm keşiflerimizin amacı dönmek olacak başladığımız yere ve görmek o yeri yepyeni bir gözle.”

Bu biraz romantik ve zor bir soru, dünyayı değiştirmek için dünyanın tüm bu düzeninden bıkmış olmayı düşünüyorum. Evet dünya gerçekten, gerçekçi gözlerle bakıldığında güzel bir yer değil fakat bu çirkinliğin içinde bir yaşam var. Bu tezatlıkların, kavgaların, kokuşmuşluğun içinde bir diriliği, iyiliği temsil eden filizlenmiş bir yaşam devam ediyor bir yandan. Eliot'un sözleri ilk okuduğum andan beri beni etkilemiştir. Yaşam iyisi ve kötüsüyle bize türlü türlü deneyim kazandırıyor ve bu deneyimlerden sonra başlangıca geri döndüğümüzde aynı kişi olmuyoruz. Yaşam, bir deneyim yolculuğu. Sözleri çok fazla uzatmadan tıpkı antik düşünürler Pythagorasçılar gibi hayatın dengesinin zıtlıklar ile var olduğunu ve güzelliklerin de çirkinlikler ile parladığını düşünüyorum.

**Zaman ayırıp, düşüncelerinizi bizlerle paylaştığınız için teşekkür ediyorum.**

Asıl ilgi ve alakamza ben teşekkür ederim. Harika sorulardı. Benim için keyifti.

**Söyleşi: Özgür Basut**







## Kendini Gerçekleştiren Kehanet ve Gerçekleşen Dilek

**Gülsüme OĞUZ**

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

Yeni yıl arifesi hepimiz için iyi dilekler tutmak ile geçti. Bir yandan isteklerimizi aklımızdan geçirip olması için belki derin nefesler çekerek gerçekleşeceğine inanmak istedik. Diğer yandan ise "nasılsa olmayacak" inancını bastırmaya çalışmış olmalıyız. Hatta belki bazılarımız "bu hiçbir zaman gerçekleşmeyecek" diye endişeye bile kapılmış olabilir. Peki, acaba "bu dileklerimizden bazıları bir gün gerçekleşecek, onları bekleyecek ve gerçekleştiği zaman sadece hoş geldin diyeceğim" gibi saf bir kabul halinde kalmak mümkün mü?

Kehanetlerimiz olumsuz beklentilerden oluşur ve onlar kendini gerçekleştirdiğinde buna hiç şaşırıyor; zaten beklediğimiz bir kişi kapımızı çalmışçasına içeri buyur ediyoruz. Olumsuz beklentilerimiz aklımızın bir köşesinde sabırla bekler ve onlar sahneye çıktığında saf kabulde perdeyi kaldırırız. Ancak iyi dilekler söz konusu olduğunda neden aklımızın bir köşesinde durmuyor, sahne sırasını sabırla bekleyemiyor da arka kapıdan çıkıp gidiyor? Gelin bu ilişkiyi çözmeye çalışalım.

Çoğumuzun tanıdığı Dr. Freud "insanın bilinçdışının kontrolünde olduğunu" iddia eder ki bu savı yüzünden çok sevilmeyiz. Tıpkı evrenin merkezinin Dünya değil de Güneş olduğunu iddia eden Galilei gibi... Ya da insanın da diğer canlılar gibi evrimsel bir süreçten geçtiğini iddia eden Darwin gibi... Çünkü insanlık kendini diğer canlılardan üstün hatta kutsal görme ihtiyacıdır. Üzerinde yaşadığı Dünya'nın güneşe muhtaç ve onun etrafında dönen gezegenlerden biri olması fikri bile insanları kızdırmıştır. Darwin'in insanı diğer canlılarla eşit bir gelişim sürecinde açıklaması ise hala duygusal nedenlerle kabul edilebilir

bir tez olamamıştır. Galilei insanlığa sıradan hissettirmiş; Darwin ise onların kutsal hissetme ihtiyacını yerle bir etmiştir. Geriye biz insancıkların aklımız ile böbürlenme seçeneği kalmışken Freud'un insanın aslında rasyonel bir yaratık olmadığını iddia etmesi kimsenin hoşuna gitmemiş hatta pek çoklarının tepesini attırmıştır. Kutsal, üstün, akılcı ve mantık sahibi yaratıklar değilsek neyiz?! Neden kendimizi doğanın parçası olarak kabul etmek önemsiz hissettirirsin?

Buyrun, doğadan ilham alalım. Her bir bitki her yıl onlarca hatta yüzlerce tohum üretir ve saçır. Biz dışıların binlerce yumurtası var. Erkekler ömürleri boyunca milyonlarca spermi üretebilir. Yine de tüm bunların sonucunda belki yüzlerce tohum içinden bir tanesi fide olur, binlerce yumurtadan biri döllenir, milyonlarca spermden bir tanesi bir yumurtayla birleşir. Ama bunu doğal olarak kabul ederiz. Ve bunlar gerçekleştiğinde neden binlerce ihtimalden bir tanesi gerçek oldu diye homurdanmayız. Aksine bu buluşmayı mucize kabul eder ve sevinçle karşılar, kutlarız.

Sonsuz evrende güneş sisteminin oluşmuş olması, Dünya'nın canlı olması, bizim de bu canlılığın bir parçası olmamız milyarlarca olasılık içinde gerçekleşmiş olandır. Aslında bir mucize değil midir? Biz de doğa gibi iyi dileklerimiz tohum olarak etrafa saçamaz mıyız? Tıpkı birer tohum gibi kendini gerçekleştirme ihtimallerini hakiki olarak içerdiğini kabul edemez miyiz? Tohumların sahip olduğu ve onları çürümekten koruyan zarları gibi iyi dileklerimiz sabır ve inanç ile koruyamaz mıyız?

"Bir ağaç gibi tek ve hür, bir orman gibi kardeşesine..." dileklerimizle!



Foto: Levon Biss

## Dijital Denge ve Uykusuzluk

**Ayten Kubilay KONCI**

Teknolojinin hayatımızı kolaylaştırdığı gibi uyku düzenimizi bozduğu gerçeğini de göz ardı edemeyiz.

Vazgeçilmezimiz olan teknoloji ve kontrolsüz kullanımı beraberinde hayatlarımızı alt-üst eden sağlık sorunlarına sebebiyet verdiği aşikardır. Sorunların başında da uykusuzluk, uyku düzeni bozukluğu geliyor.

Elektronik aletlerin yaydığı mavi ışık, uykuya geçişi kolaylaştıran melatonin hormonunun salgılanmasını baskılıyor. Bu durumda uyku düzenimizin bozulması kaçınılmazdır.

Melatonin salgılanma uygun miktarda olmadığında, kişilerde sık sık uyanma ve derin uykuya geçememe gibi sebepler oluştuğu ve yeteri miktarda uyuyamamanın hasarları gibi...

Sabah yorgun kalkma, gün içinde uyku hali, konsantrasyon eksikliği vb. hem iş hem sosyal yaşamımızın bozulmasına yol açan şikayetler görülür.

Uykusuzluk, vücudumuzda bilgi toplama ve işleme düzenini bozabiliyor. Uyku sırasında beynimizdeki nöronlar arasında öğrendiğimiz yeni bilgileri hatırlamamıza yardımcı olan yollar oluşur.

Uyku eksikliği beynimizi yorar ve görevini tam yerine getiremez duruma düşer.

Melatonin, vücudun uyku döngüsünü kontrol etmeye yardımcı olan bir hormondur.

Uykusuzluk vücudumuzda ve hayat kalitemizi önemli ölçüde etkileyecek bir çok vitamin eksikliğine de davetiye çıkarır.

Yapılan araştırmalara bakıldığında %70 insanların yatağa girmeden en az 3-4 saatini akıllı telefonlar veya tabletlerle meşgul olduklarını görüyoruz.

Özellikle şimdi hemen hemen her yaşta herkesin yaptığı, uyumadan önce sosyal medya hesaplarını kontrol etmek, dünyadan bi haber olmama isteği. Bu durum uykuya hazırlık aşamasını yok edip, uyku döngüsünün seyrini bozmakta. En kaliteli uykunun gece uykusu olduğu hepimizin bilgisinde.

Her her ne kadar gürültüsüz, karanlık bir oda tercih etsen de, uykunun kalitesi gün ışıdıktan sonra sona erer yani bozulur.

Bunun en iyi çaresi gece teknolojiye mümkün mertebe uzak durmaktır.



Malesef ki hepimizin yaptığı yanlışların en büyüğü uyurken başucumuza telefonu

koymak, hatta alarm ve saat niyetinede kullanmak. Bunlar bizde uyku süresini kısaltan ve uyku kalitesini bozan faktörlerdir.

Örnek vermek gerekirse; Bilgisayar oyunlarında veya telefonda korku, şiddet vb. oyunlar oynadığı zaman, vücutta adrenalin deşarjı oluşur, yani sempatik anlamda bir uyarılma oluyor.

Ne yazık ki; bu şekilde uyuduğumuzda o uykunun kalitesini unuttun derim.

Kaliteli ve dengeli uykuya giden yolun teknoloji kullanımını geç saatlere kadar kullanmaktan kaçınıp; ılık bir duş almak, ibadet etmek, kitap okumak hafif bir müzik dinlemek gibi uykuya hazırlık sağlayabilecek tavsiyeler verebilirim.

Teknolojinin kişilerle görsel bağımlılık suretiyle duygu, düşünce, hızlı, anlık paylaşımlar yanında popülerlik, müzik, sanat, eğlence, ekonomik içerikli paylaşımlarla insanlarda ciddi bir ihtiyaç haline getirildi. Bu bağımlılık artık hastalık boyutu dışında birçok ailenin yok oluşuna da seyirci kaldığımızın göstergesi. Teknoloji kurbanı olmayıp, hizmet etme görevini akıllı cihazlara bırakıp, gerektiği dengede istifade etmektir derim.

Vesselam...

## Hayal

**Sena Nur USLU**

Sevgilimden ayrılalı altı ay olmuştu ama ben hâlâ ilk günkü ateşle yanıyordum. Sanki Dünya'da bundan daha büyük bir acı yokmuş gibi hissediyordum. Bu acıyla kendimi dışarı atmıştım. Ankara sokaklarında biraz dolandıktan sonra dinlenmek için kendimi bir çay bahçesine attım. Köşeye oturup garsondan bir çay istedim. Çayımı beklerken etrafımdaki insanları izlemeye koyuldum. Bir çocuk annesine sürekli müzmozlanıyordu. Hiçbir şeyi beğenmiyor, her şeyden şikayet ediyordu. Ne şımarık bir çocuk diye düşündüm kendi kendime. Başka masada da bir çift oturuyordu. Onları ne kadar kıskandığımı anlatamam. Ben, hayran hayran bu çifti izlerken garson çayımı getirdi. Teşekkür ettim. Garson yanımdan uzaklaştıktan sonra çayımdan bir yudum aldım. O sırada tam karşıma eski sevgilim oturdu. Gözlerime inanamıyordum. Heyecandan elim ayağımı titremeye başlamıştı. Şöyle sordum:

- Ne işin var burada?
- Seni görmek için geldim.
- Neden?
- Çünkü çok pişmanım. Seninle yeniden barışmak istiyorum. Bize bir şans daha verir misin?
- Sen ciddi misin?
- Daha önce hiç bu kadar ciddi olduğumu hatırlamıyorum. Yüzümde kocaman bir gülümseme belirdi. Uzun zamandır bu kadar mutlu olduğumu hatırlamıyordum. "Her şeye yeniden başlayalım ama bu sefer beni hiç bırakma," dedim. O da "olur," diye yanıtladı. O sırada arka masamda oturan kadın bana, "iyi misiniz kendi kendinize konuşuyorsunuz da" diye sordu. Şaşkınlıkla arkama döndüm. "Kendi kendime konuşmuyorum. Sevgilimle konuşuyorum," deyip önüme döndüm. O sırada karşımda kimsenin olmadığını fark ettim. Hayal gördüğümü anlayıp utanç içinde oradan çıktım...

**UYDU - KAMERA**  
**BİLGİSAYAR TAMİR ve SATIŞI**

0545 901 47 17 - [www.pielektronik48.com](http://www.pielektronik48.com)





Dyt. Canan KAPLAN

Son zamanların trend rahatsızlıklarından biride "gıda alerjisi". Hem dünyada hem de ülkemizde birçok kişide artarak devam eden bir durum. Özellikle de kentte yaşayan nüfusta daha yoğun bir şekilde görülmektedir. Gıda alerjileri yetişkinlerde görülmekle birlikte daha çok çocukluk döneminin sorunlarından birisidir.

Gıda alerjisi bağışıklık sistemimiz tarafından besinlere karşı anormal yanıtın verilmesiyle ortaya çıkan tabloya denir. Bu belirtiler çok hafif olabildiği gibi hayatı tehdit edecek boyutta da olabilmektedir. Nefes darlığı, bulantı, karın ağrısı, hırıltılı solunum, morarma, mide ağrısı, atopik dermatit, kurdeşen, dilde şişme, damakta-gözde ve burunda kaşıntı, boğazda kaşıntı ve yanma gibi belirtiler ile kendini göstermektedir. Hatta bazı kişilerde anafilaktik şoka yol açarak can kaybına bile neden olabilir. Tabi alerjinin durumuna göre bir veya birden fazla belirtiler ortaya çıkabilmektedir. Gıda alerjisinin gelişimi bağışıklık sistemimizin besinlerdeki proteinleri tehdit unsuru olarak algılayıp bunlara karşı IgE tipi antikorlar üretmesi ile başlar. Tolere edilemeyen gıdalar alerjik reaksiyona sebep olabilir. Duyarlı olan bireyler aynı gıda ile karşılaştığında bu reaksiyonlar gerçekleşir.

Gıda alerjisi olduğumuzu nasıl hissetmeye başlarız? Alerji halinde belirtiler genellikle yeme sonrası birkaç saat içinde kendini gösterir. Gıda alerjilerinde kanıtlanmış bir radikal tedavi yöntemi yoktur. Hastanın alerjik olduğu besin ve ürünlerinden kaçınması reaksiyonları önlemenin tek yoludur. Önemli bir besin diyetten çıkarılmışsa beslenme bozukluğunun önlenmesi için diyetin düzenlenmesi gereklidir. Alerjik reaksiyon geçiren hasta hemen en yakın sağlık kuruluşuna başvurulmalıdır.

Diyelim ki gıda alerjinizin olduğunu düşünüyorsunuz. Bunu sağlık kuruluşlarından yapılan gıdalara özgü yanıtlar veren solunum testleri, kandan ve deriden alerji testleri ile tespit edilmektedir.

Toplumda genel olarak görülen gıda alerjilerinde en sık rastlanan besinler süt, buğday, yer fıstığı, yumurta, kabuklu yemişler, kuru baklagiller, balık ve deniz ürünleri, çikolattadır.

Size ilginç bir bilgi daha vereyim; bazı besin alerjileri egzersiz sonrası ortaya çıkar ki, bu durumda egzersizle tetiklenen bir besin alerjisi söz konusudur. Ayrıca gıda alerjisi ve gıda intoleransı aynı şeyler değildir. Gıda intoleransını başka bir yazımızda yazalım.

Şimdilik görüşmek üzere.

# Gıda Alerjisi

## Sevgili Okurlar

Solucan, yerel bir gazete olarak, ilçemizdeki güzellikleri, sorunları ve başarıları yakından takip etti. Sadece büyük başlıklara odaklanmak yerine, küçük detayları da önemsiyoruz çünkü biliyoruz ki bu detaylar, büyük resmin ta kendisidir. Ve bu yolculuğumuzda yerel ile sınırlı tutmadık kendimizi. Kendi alanlarında başarılı birçok sanatçı, yazar, ressam, şair ve akademisyeni sayfalarımız aracılığıyla ilçemize konuk ettik.

Siz değerli okurlarımız ve ekonomik anlamda katkılarını bizden esirgemeyen dostlarımız, Solucan'ın varlığını mümkün kılan en önemli parçaları oldunuz. Her gün bize güvenip, bizimle bilgi ve düşüncelerinizi paylaştığınız için minnettarız. Bu yolculukta, okurlarımızla birlikte büyüdük, öğrendik ve geliştik. Sizlerin desteği olmadan, Solucan Gazetesi bugünlere gelemezdi.

Gelecekte de Solucan, yerel topluluğumuzun nabzını tutmaya devam edecek. Daha fazla hikaye keşfetmek, daha fazla bilgiyi paylaşmak ve daha fazla insana ulaşmak için buradayız. Sizlerle birlikte, daha nice yıllara, başarı hikayelerine ve zorlukları aşmaya hazırız.

Solucan Gazetesi olarak, bu dört yıl boyunca bize katılan, bizi destekleyen ve yanımızda olan herkese teşekkür ederiz. Sizlerle beraber geçirdiğimiz her an, Solucan'ın varlığını daha anlamlı kılıyor. Birlikte daha nice yıllara!

Bu duygularla yeni yılınızı da kalpten kutluyor, hakkettiğimiz bir yıl yaşamayı umut ediyorum...

Özgür Bayraktar



**BARO**  
DIŞ TİCARET

---

**MUTLU YILLAR**  
BİRLİKTE NİCE YILLARA

*İnce detaylardan büyük inşaatlara*  
**BAROFIX** ile güç katın!

[www.barodisticaret.com.tr](http://www.barodisticaret.com.tr)

**SERPME**  
*Kahvaltı*

**KİŞİ BAŞI 200 TL**

Rezervasyon:  
0546 670 72 47

*Zahter*  
meyhane



## Düşüncelerden süzülenler



"Bir insan birini seviyorsa olduğu gibi sever, olmasını istediği gibi değil..."



**Tolstoy**



"Gençken evlenin çünkü yaşlanınca insanın aklı başına gelir. Akıllı bir insan da asla evlenmez."

**Agatha Christie**

"İnsanlar güçsüz oldukları için ağlamazlar, çok uzun zamandır güçlü oldukları için ağlarlar."



**T. S. Eliot**



"Yaşlanmadan akıllanmayı ne çok isterdim."

**Bernard Shaw**

"Avuçlarımızı kanatan her şeyi sıkı sıkı tutmak yerine, bazen serbest bırakmamız gerekir. Bazılarımız dayanmanın bizi güçlü kıldığını zanneder; ama çoğu defa bizi güçlü yapan şey bırakmaktır."



**Erich Fromm**



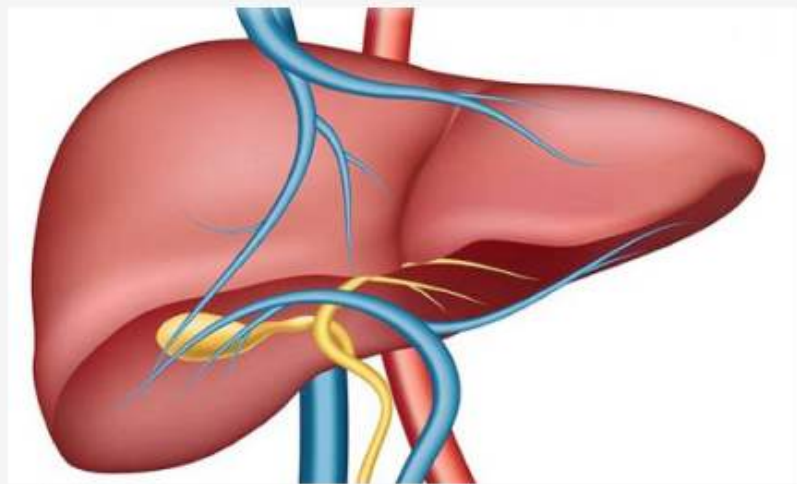
## Bunları biliyor muydunuz?



2011'de Japonya'da meydana gelen 8.9 büyüklüğündeki deprem öyle etkili oldu ki Dünya'da günler 1.8 mikrosaniye kısaldı!



Dünyanın en zengin 3 ailesi, en fakir 48 ülkenin toplam servetinden daha fazla servete sahip.



İnsan uzun süre bir böbrek ve bir akciğerle, midesiz, dalaksız yaşayabilir, ama karaciğersiz bir dakika bile yaşayamaz.



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





**DEVİRİM**  
İNŞAAT

Gülşüme Oğur



**Havuzlu VİLLA**

**Bu Emsalsiz Yaşam Alanını Kaçırmayın!**

**0546 476 23 04**

*Yaşam alanınıza hijyen ve estetik katar...*



**Yağmur Mermer**

**0507 921 02 04**

**OTUZ**  
Bar - Bistro - Dart

*Kıyflı anlar bulutların...*



Balıkçı sokağına girdiğinizde görmemeniz mümkün değil

## Akıllı Telefon Bağımlılığı

Gülşen ÇETİN



Kalabalık ortamlarda insanların birbirleriyle değil de telefonlarıyla iletişim halinde olduklarına eminim sizler de benim gibi tanık olmuşsunuzdur. Kendimi de kesinlikle bu grubun dışında tutmayarak düşüncelerimi aktarmak istiyorum.

Biz yetişkinler çocuklarımızın herhangi bir maddeye bağımlı olmasından çok korkarız ama maalesef çocuklardaki telefon bağımlılığı konusunda çok rahatız. Hele bir de son model bir telefon almış isek değmeyin keyfimize. İyi ebeveynler olduğumuz duygusu tavan yapıyor genellikle.

Peki biz yetişkinler ne durumdayız telefon konusunda? Bu soruyu kendinize sordunuz mu son zamanlarda. Hafif gülümser gibisiniz. Yok canım ne münasebet ben bu konuda çok dikkatliyim deyip aklınıza gelen o kötü eleştiriyi hemen kafanızdan atmak istediniz mi? Ben dene dim şahsen. Ama nafi le. Evet hiç elimizden bırakmadığımız bu bağımlılığın bir ismi var mı diye googla baktım; varmış. NOMOFOBİ!!!

Teknoloji çağının hastalığı olarak adlandırılan nomofobi ile ilgili birçok tanı bulmak mümkün. "No mobile phobia"dan türetilen bu hastalık isminin en belirgin özelliği ise; cep telefonu ile sağlanan iletişimden kopmaktan aşırı korkmakmış.

Bu da insanlarda telefondan ayrı kaldığında yaşadığı panik olma, huzursuzluk, sürekli akıllı telefonunu kontrol etme ihtiyacı ve buna benzer birçok davranış şekli sayabiliriz. Amacım bir psikolog edasıyla ahkam kesmek değil. Ama telefonu ile tuvalete bile giden aile bireylerimizi ben dahil herkes görmemezlikten gelebilir mi? :(

Asıl derdim biraz da telefon bağımlılığının insanları sosyal yaşamdan ne kadar uzaklaştırdığına vurgu yapmaktır.

Özentilerden, yozlaşmaktan, fenomenlerden muzdaribim kısacası.

Solucan'nın bir önceki sayısında sayın Ayten Kubilay Konci'nin de değindiği gibi teknoloji kullanımında adaba vurgu yapmak istiyorum.

İlk aklıma gelen şey birbirimizle ne kadar az zaman geçirdiğimiz. TikTok, Facebook, Instagram hayatımızı resmen rehin almış durumda. TikTok videolarından para kazanırken yurdum insanlarının kendilerini ne

kadar komik bir duruma düşürdüklerine sanıyorum sizler de benim kadar tanık oluyorsunuzdur.

Çevremiz internet fenomenlerinden geçilmiyor adeta. Yedikleri, içtikleri, giydikleri, gezdikleri yerleri yayınladıkça biz de sanki onlar ile yaşadıkları hayatı paylaşıyor muyuz gibi hissediyoruz. Yoksa neden saatlerimizi onları seyretmekle geçirelim ki.

Daha doğrusu bizler onları takip etmekle takipçi sayısını artırıp onlara daha fazla prim veriyor muyuz diye düşünmekten de kendimi alıkoyamıyorum. Arz-talep denklemi devreye giriyor.

Yapılan araştırmalara göre bir insanın uyanık olduğu süre boyunca ortalama 4.8 saat telefona baktığı tespit edilmiş. Sabah uyanır uyanmaz çoğu zaman ilk yaptığımız şey telefona bakmak olabiliyor. Aynı şekilde gece uyumadan önce mutlaka telefonda şöyle bir gezinti yapmadan uykuya dalmıyoruz.

Peki bizim hayatımıza bu kadar etki eden ve farkına varmadan bize zarar veren telefon bağımlılığından nasıl kurtulabiliriz.

Uzmanlar birkaç tane öneride bulunuyorlar, şöyle ki;

Sabah uyandıığımızda ilk 5 dakika telefona bakmamalıyız. Bunun yanı sıra sosyal medya uygulamalarını mümkün olduğunca az kullanmalıyız. Özellikle gençlerin telefon ya da internet kullanımını sınırlandırmalıyız. Parlak ilgi çeken ekran yerine, gri ton ekran kullanmalıyız. En önemlisi telefonu ulaşamayacağımız yerlere koymalıyız. Yatak odası en tehlikeli yer diye düşünüyorum. Aklımıza hemen alarmını kullandığımızı getirebiliriz ama eskiden çalar saatler ile uyanırdık. Yine evlerimize bir çalar saat alabiliriz.

Biz yetişkinler telefonla zaman geçirme süremizi azaltmadığımız sürece çocuklarımıza laf etmeye hakkımızın olmadığını düşünüyorum. Teknolojiyi kullanalım ama kölesi olmayalım. Yoksa teknoloji bizi yönetmeye başlar. Gelişmelerden haberdar olalım ama hayatımızı, sosyal çevremizi, ailemiz, sevdiklerimiz ile kaliteli zaman geçirme süremizi, kısacası irademizi akıllı telefonlara teslim etmemeliyiz. Gidişat gidişat değil. Eskiye özlememek elde değil.

## İrkçiliğin Yüz Kızartıcı Gerçekliği

Harun BASUT

İrkçiliğin kökenleri, tarih boyunca çeşitli faktörlerden kaynaklanmıştır. Coğrafi keşiflerle birlikte, farklı kültürlerin ve ırkların karşılaşması, egemenlik savaşları, ekonomik çatışmalar ve köle ticareti gibi olaylar ırkçılığın temellerini atmıştır. Ancak, bu durumlar tarihte sınırlı değildir. Günümüzde bile, toplumlarda var olan önyargılar ve ayrımcılık, ırkçılığın hala varlığını sürdürdüğünü göstermektedir. Maalesef bunun bir örneğini yaşadığımız bu şirin ilçede yaşadık.

Coldwell Gayrimenkul Datça Şubesi'nin yetkili temsilcisi Süleyman Cihan Erkan, bu gerçekliklerden ve ırkçılığın insanlık suçu olduğundan habersiz bir aymazlıkla, ticari ilişkisinden kaynaklı bir anlaşmazlıktan dolayı "Vahşi Kürt" demekten ve bir toplumu yaftalamaktan hiçbir sakınca görmüyor. Üstelik bir çok müşterisinin de Kürt vatandaşlardan oluşması bile bu şahsın içindeki ırkçılık dürtüsünü frenlemesine yetmiyor.

İrkçilik, toplumları bölünmüş ve parçalanmış hale getirir. İnsanlar arasındaki yapay sınırlar, birlikte yaşama potansiyelini zedeler ve toplumsal uyumun önündeki engelleri artırır.

İrkçiliğin yüz kızartıcı gerçekliği, toplumlar arasında derin yaralar açan ve insanlığın evrensel değerlerine aykırı olan bir olgudur. Ancak, bu sorunla mücadele etmek ve daha adil, eşitlik temelli bir dünya inşa etmek, her bireyin sorumluluğundadır. İrkçiliğe karşı durmak, bu tür insanları dışılamak insanlık için bir zorunluluk ve ahlaki bir yükümlülüktür...







**DuruSu Çiftlik Evleri**  
Yardıbi Keçi Çiftliği

**Ekstra YOK!**  
Kişi Başı  
250₺

**%100 Doğal Serpme Kahvaltı**

Keçi Peynirleri  
Keçi Yoğurdu  
Keçi Sütü  
Keçi Loru

Hızırşah, 48900 Datça/Muğla  
**0531 222 65 14**

## DÜN'DEN BUGÜN'E

# Antik Çağ Datça'sında İş Kur

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



Atlayın bakalım zaman otobüsüne, birlikte Burgaz Antik Kenti'nin 2400 yıl öncesi haline gidelim. Bu dönemde ülkemizde iş bulmak zor; antik dönemde de iş bulmak zor mu onu inceleyelim.

Getirisi güzel olan bazı iş kolları vardır. Bu yolcuğumuzda antik dönem kozmetik sanayisini inceleyerek bu sektöre bağlı iş kollarında çalışacağız, hazır mısınız?

Burgaz Antik Kenti'nin 4 adet limanı vardır. Dört liman demek inanılmaz bir deniz ticareti ağına sahiplik demektir. Kim bilir bu limanlardan Dünya'ya neler neler pazarlanıyordu. Bu pazarlananlardan bir tanesi de kozmetik ürünleridir. Antik limanlarının olduğu küçük denizin oraya zaman otobüsüyle ışınlanarak geldik zaten. Buğdaylar, arpalar, zeytin yağları, incirlerin rıhtıma yanaşan gemilere yüklendiğini görüyorsunuz. Rıhtımın az ilerisinde, Artemis Hanım'ın bir iş yeri var ona uğrayalım. Bize uygun bir iş var mı sorarız. Bu güzel esnafımızın çayını içerken dükkanının içerisindeki kozmetik ürünlerini de bakarız. Kozmetik ürünler derken sadece parfüm gelmesin aklınıza; tütsüler, sürmeler, maskeler, yüz boyaları, kokulu yağlar, merhemler, ilaçlar... Artemis Hanım'a bir sorulum bakalım müşterileri kimlermiş kimler neler satın alıyorlarmış?

Artemis Hanım, biz kozmetik sektöründe iş arayan bir grup arkadaşız ama bu sektörün geleceği nasıl, burada bir işe girsek kazanç sağlayabilir miyiz?

Artemis Hanım: "Mekanıma hoş geldiniz, tabii ki size bilgi vermekten zevk duyarım. Kokulu yağlar çok satılıyor, az ilerimizde bir zeytin işliği fabrikamız var. Oradan yağı alırsınız, bitkiler ve çiçekleri de sulak olan bölgelerimiz olan Reşadiye, Kızıl, Karaköy ve Hızırşah civarlarından üretir ve toplatırız. Bu çiçek ve bitkileri damıtıp parfüm yaparız, zeytinyağı ile karıştırarak presleyip kokulu yağ, merhem ve ilaçlar yaparız. Yaptığımız ilaçları, parfümleri vd. malzemeleri cam kaplara, seramik kaplara, metal kaplara koyarız. Bu kapları yapmak ayrı bir sektör, bu sektörde çalışabilirsiniz. Parfümleri sadece insanlar kullansın diye satmıyoruz bunun yanında dini geleneklerimizde tann heykellerimizi ve ölümlerimizi yıkayıp parfümlüyoruz; bu sektörde güzel bir iş dali tavsiye ederim. Bitkilerden ve minerallerden elde ettiğimiz boyalar ile dokuma boyama, heykel boyama yapıyoruz bu da bir iş dalıdır. Benim iş yerim içinde elemanlara ihtiyacım var, benimle de çalışabilirsiniz. Benle çalışmaya hazırsanız hemen başlayalım. Olur Artemis Abla, iş olsun da nasıl olursa olsun biz yaparız.

Artemis Hanım: "İlk olarak bitkisel ve hayvansal yağlar temin edeceksiniz; bu şekilde parfüm, merhem ve kokulu yağları yapıyoruz. Hadi şimdi limandaki gemilere gidin ve verdiğimiz siparişleri getirin bana. Mısır, Mezapotamya, Suriye, Girit ve Rodos'tan özel olarak istediğim sipariş listesini vereyim size, listeye göre alın eksiklerimizi.

Listede yer alan bazı siparişler ve notlar: Mısır'dan getirilen Balanos ağacının yağı ve Moringa yağı. Balanos yağı kırışıklık kremi yapımı için gerekli; moringa yağı antik septik yara kapatıcı kremi ve parfüm hazırlığında kullanılacak. Suriye'den Ben yağı, acı badem yağı, zeytinyağı ve susam yağı; bu yağlar ısıya dayanıklı olduğu için parfüm yapımında kullanılacaktır. Adaçayı ve gül yağını kendimiz üretiyoruz zaten ama yetersiz geliyor gül yağını fazlaca alın lütfen. Çünkü, zengin kadınlar tarafından çok talep gören bir ürün. Ayrıca şaraplara da aroması güzel olsun diye gül ve adaçayı kokulu yağlardan ekliyoruz. Badem yağını cilt yumuşatıcı olarak satışı yapıyoruz.

Parfüm yapımı için kakule, kişniş, kimyon, çemen otu, mercan köşk, safran, tarçın, hasır otu bulun gelin.

Kohl (Göz sürmesi) yapmak için kandel is, iç yağı külleri alacaksınız. Ruj yapmak için aşiboyası, kına veya çadruşığı otu, dut, deniz yosunu ile zincifre (kırmızı kurşun oksit) alacaksınız. Fondoten içinde kilden elde edilen altın rengi tozu veya sarı aşı boyasını bulacaksınız. Birazda un bulun ki gelen müşterilerimize undan güzellik maskeleri yapalım. Diş beyazlatmak içinde ponza taşı alacaksınız. Keçi ve eşek sütlerini de unutmayın. Eşek ve keçi sütü ile ıslatılmış ekmek hamuru ile oluşan lapa esnek ve pürüzsüz cilt elde etmek için maske yapımında kullanıyoruz.

Azcık elinizi çabuk tutun. Çünkü bunları temin edip geldiğinizde ben siparişleri hazırlayacağım ve hazırladığım siparişleri hamamlara, spor salonlarına, evlere, mezarlıklardaki gashanelere, tapınaklara ve yurt dışına sipariş götüren gemilere yetiştireceksiniz.

Arkadaşlar, biz Artemis Yenge'nin listesini tastamam edip götürelim. O siparişlerini hazırlarken biz tüyelim. Neden diye sorarsanız yağmurdan kaçarken doluya tutulduk. Kendi zamanımız da ki işler buradakinden daha basit. Ali Amca, Tennur Yenge, Ufuk Abi, Pınar, siz, aldığımız malzemeleri Artemis Hanım'a teslim edin, sonrasında bir bahane bulun arazi olun. Diğerlerimiz sizi zaman otobüsünde bekliyor olacak.

Şimdi kimileriniz diyecek işleyen demir pas tutmaz çalış evladım diye. Bırakın bizim demir pas tutsun biz razıyız. Hadi gari kaçalım arkadaşlar, ne kadar çok çalışırsak o kadar erken yaşlarız.

### Kaynakça:

Merve İpek, "Antik Dönem Kozmetik Kapları" Yüksek Lisans Tezi, 2019.

Homer, İlyada, Azra Erhat ve İbrahim Aldülkadir Meriçboyu(eds.), Can Yayınları, İstanbul, 2008.

Plinius, Naturalia Historia, Harris Rackman(ed.), Harvard University Press, London, 1961.

Theophrastus, Enquiry into Plants, Arthur Hort(ed.), Harvard University Press, London, 1916.

**DELFIN**  
SİGORTA

**MUTLU**  
YILLAR

**Ruhsatını ÇEK GÖNDER**  
**TEKLİFİN cebine gelsin!**

|                 |                     |                |                     |               |
|-----------------|---------------------|----------------|---------------------|---------------|
| AK Sigorta      | Allianz             | ANKARA SİGORTA | ANA SİGORTA         | AYLAS MUTUEL  |
| AXA SİGORTA     | AXA HAYAT EMEKLİLİK | COBURG SİGORTA | DOĞA SİGORTA        | HDI FİREANLİ  |
| HDI SİGORTA     | hepiyi              | KODU SİGORTA   | Magdeburger SİGORTA | MAPFRE        |
| NEOVA SİGORTA   | orient              | QUICK          | YAS SİGORTA         | Şeker SİGORTA |
| TURKİYE SİGORTA | TURKİYE SİGORTA     | UNI'CO         |                     |               |

**Doğanca Kocaoğlu**  
**0532 066 78 38**