



Solucan

Kendini Dergi Sanan Aylık Gazete



YIL: 5
SAYI: 62
FİYAT: 1,00
01.04.2025

ICONIC
İnşaat ve Gayrimenkul

Ofisimize
Bekleriz!

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



Hak, Hukuk ve Bolca Sabır

Özgür BASUT'un Yazısı Sayfa 3'te



SİMPO YAPI AŞ

Hayallerin sınırı olmaz!
Ama bir yaşam alanı düşünün;
Güneş evinize doğsun,
Arkanız orman,
Önünüz Datça olsun,
Eviniz akıllı,
Manzaranız deniz olsun...

0546 476 23 04



Antik Dünya'da
Boyamacılık
Dünyanın
Renkleri:
Efesos'ta
Bir Boyama
Atölyesi

Okan ÖZALP Yazdı 7'de



Yüzeydeki Yakınlıklar, Derindeki Yalnızlıklar

İdris KENÇ Yazdı 3'te



İÇİNDEKİLER



Büşra BULUT

2'de

2'de

Ayhan VAROL



Yakın ada Kuzey Kıbrıs

Gül SESKİR Yazdı 4'te



Karnivor Diyeti Gerçekten Etkili Mi?

Dyt. Canan Kaplan ERMiŞ
Yazısı Sayfa 5'te





Hikayesi Olan Tarihi Yapılar- 9

Büşra BULUT

Özgürlük Heykeli



Dünyanın en görkemli yapılarından birisi olarak dikkatleri üzerine çeken Özgürlük Heykeli, 1886 yılından beri ABD'nin New York eyaletindeki Liberty adasında tüm heybetiyle yükselmektedir. Arka planında yatan hikaye ise tarihi süreç açısından oldukça ilginçtir.

Özgürlük Heykeli'nin öyküsü esasen Osmanlı Devleti ile başlar. Şöyle ki; 1854 yılında dönemin Mısır valisi Said Paşa, Fransız mühendis Ferdinand de Lesseps ile enteresan bir anlaşma yapar. Bu anlaşmaya göre; Akdeniz ve Kızıldeniz bir kanal (Süveyş) vasıtası ile birbirine bağlanacak ve kanalın Akdeniz'e açılan bölümüne dev bir heykel dikilecektir. Heykel; Antik Mısır döneminin giysilerine bürünmüş bir kadın şeklinde olacak, elinde Asya'nın ışığının Mısır'dan geldiğini simgeleyen bir meşale tutacak ve ayrıca baş kısmında 7 iklimin hükümdarı olan Osmanlı Padişahı'na ithafen 7 sivri uçlu bir taç bulunacaktır. Sultan Abdülaziz tahta çıkar çıkmaz projeyi onaylar ve eser Fransa'nın tanınmış heykeltıraşlarından biri olan Frederic Auguste Bartholdi'ye sipariş verilerek yüklü bir miktar ödeme yapılır.

Birkaç sene içerisinde parçalar halinde hazırlanıp tamamlanan heykel, Marsilya'dan bir gemi ile Mısır'a nakledilmek üzere beklemeye başlar. Fakat Said Paşa'nın ani vefatıyla birlikte bütün planlar alt üst olur. Yeni vali İsmail Paşa, Müslüman bir ülkeye böylesine devasa bir heykel dikilmesinin halk arasında huzursuzluk yaratacağını düşünerek eserin Mısır'a getirilmemesi adına talimat verir. Tüm çabalara rağmen Paşa'yı ikna etmek mümkün olmayınca Süveyş Kanalı 1869 yılında büyük ama "heykelsiz" bir törenle açılmak zorunda kalır. Bartholdi'nin eseri ise Paris'te bir depoya konulup adeta kaderine terk edilir.

O dönemde yükselen Fransa ve ABD dostluğu çeşitli hediyeler ve jestlerle taçlandırılmaktadır. Fransız hükümeti, Amerikalılara Fransa'nın dostluğunu daima hatırlamaları için hediye olarak büyük bir heykel göndermeye karar verir. Heykel; bir elinde hukuku simgeleyen bir kitap tutacak, diğer elinde ise dünyayı aydınlatan özgürlüğün sembolü olan bir meşale taşıyacaktır. Nitekim sipariş yine Bartholdi'ye verilmiştir.

Deposunda halihazırda Osmanlı için hazırlayıp ret yediği bir eser bulunan Bartholdi, bu fırsatı kaçırmaz ve heykelde bazı değişiklikler yapar. Heykelin yüzünü tamamen revize ederek annesi Charlotte'nin silüetini işler. Mühendislik ile ilgili kısımlar da Gustave Eiffel'in eliyle tamamlandıktan sonra eser ivedilikle New York'a ulaştırılır. 350 parçadan oluşan 93 metrelik bu heykelin açılışı, 1886 yılında gerçekleştirilir. Günümüzde de Amerika'ya seyahat eden insanların hala daha en çok merak ettiği ve en çok ilgi duyduğu yapıların başında gelmektedir.

TERSPENCERE

Devlet, Millet,

Vatandaş ve "Tebaa"* - 1

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



Üç ayrı belalı kavram, tarihteki savaşların amacı değil, bahanesi. Temel amaç hepinizin bildiği gibi iktidardır. Hükmetmek, yani iktidar söz konusu olunca gerekçeler yukarıdaki başlıkta yazdığım kavramların etrafında dönüyor. Toprak yaşam için bir gerekliliktir. Aynı topraklarda yaşayan insanların birlikte oluşturduğu ortak davranışlar bir kültür oluşturur. Oluşan bu kültür zaman içinde yazılı olmayan bazı kurallar getirir. Gittikçe büyüyen bu halka, tanımlayabilmek için o topluluğa bir ad vermeyi zorunlu kılar. Bu ad o topluluğun millet olarak kavramlaştırılmasını getirir. Sonra o millete ait bir yer, bir yurt oluşur. Bu da devlet olur. Dolayısıyla bu devleti oluşturan millet, o devletin vatandaşları durumundadır.

Bu olgu dünya üzerinde çeşitli kurallar, yasalar, Fransa ihtilali sonrası eşit yurttaşlık ivmesi derken insan hakları temelinde gelişip başka biçimde evrimleşerek devam eder. Örneğin, o devleti oluşturan milletin kültüründen olmayan ama yine de o devlete dahil olmak isteyenler, o devletin vatandaşı olmak istediğinde bunun önündeki engel kaldırılarak yeni bir vatandaş tanımı oluşturuluyordu. Ya da savaşlar işgaller ve ilhaklar neticesinde oluşan toprak genişlemesi içinde kalan toplulukların, işgal eden egemen devletin vatandaşı olma durumu gerçekleşebiliyordu. İşte tam da burada vatandaş ya da vatandaşlık bağı dediğimiz kavramın millet ya da etnisiteyi ne kadar kapsadığıyla ilgili yeni bir sorun la karşılaşıyoruz. Bu, aynı zamanda bütün toplulukların bağlı bulunduğu devletin "bir vatandaşı/ yurttaşı" olma statüsünü de yaratmakta. Bu normlar oluşturulurken işgaller ve ilhaklardan bağımsız gelişmediği için farklı kültürlerden, inançlardan topluluklardan oluşan topluluktan söz ediyoruz. Bu da farklı diller, farklı inançlar ve mezheplerin varlığını kaçınılmaz kılmakta.

Günümüz devlet yapılanmalarında homojen bir yapı neredeyse yok gibidir. Bir devleti oluşturan milletlerin sahip olduğu diller, inançlar, mezhepler o devlet içinde eşit haklara sahip olmayı gerektirir...ki bu noktada çözülmesi gereken yeni bir problemimiz doğuyor. Ortak bir vatan, ya da devletten söz ediliyorsa farklı kültür ve inançların eşitlik bazında ele alınması zorunludur. Bunun gerçekleşmesi söz konusu değilse o halde ayrı yurtlar söz konusudur ya da burada bir ilhak durumu vardır. Bu ilhak durumunda bile ilhak edilen yurdun, insanıyla bütünleşmek gibi bir derdiniz varsa, oradaki insanların "vatandaşlık" haklarına sahipliğini göz ardı etmemeniz hak ihlalleri bağlamında istismar edilmemeli. Varsayalım ki sonradan, kaynaşma

sonucu ilhak edilen topraklardaki insanlar bu duruma rıza gösterdi, o halde devlet bütün toplulukları kapsayan bir takım çözümler üretmek zorundadır. Devlet, içinde barındırdığı halk topluluklarından, uluslardan birinin adıyla anıldığında bu, diğer topluluk üyelerinin, diğer ulusların "üvey" kavramıyla örtüşen nahos bir durumla yüzleşmek durumunda kalmasına yol açar. Bu durum tabi ki sonrasında zorunlu olarak bütün halkları birbirine karıştırmak, asimilasyon politikalarını ya da diğer halkları yok sayma raddesine kadar varabilir. Her topluluğun ortaklaşa sahip çıkabildiği bir isim, adlandırma bulunmalıdır. Sadece bir ulusa ait dil, inanç, kültür kabul edilirse eğer, bu "ikinci sınıf vatandaş", "üvey evlat", "tırnakla etin, tırnak olanı uzadıkça kesilen" durumunu yaratır ki bu da toplumsal düzeyde sosyal ve siyasal çelişkileri arttırarak içten içe büyüyen bir karışıklığa yol açar.

Örneğin Japonya günümüz özelinde biraz daha homojen bir yapıya sahiptir. Japonların yaşadığı bu ülkenin Japonya olması bir sorun teşkil etmez. Keza Kore'nin güneyi ya da kuzeyi aynıdır. Hem etnik yapı hem dil açısından "kore" resmi bir kavramdır. Dolayısıyla bunun da sorun yaratmayacağı öngörülebilir.

Bir ülke üzerinde farklı kültür ve inançlara sahip toplulukları bu biçimde açıkladıktan sonra mevcut durumun ikinci perdesi aralanmak durumundadır. O da "eşit vatandaşlık-yurttaşlık" ve "vatandaşlık bağı" dediğimiz bireyleri siyasal egemenliğin bağımlılığından özgürleştiren ve otoriteyi temsil eden siyasi erkle topluluk üyelerini eşit sayan kimlik gerçekliğidir. Burada eşitlik ilkesi bozuluyor ise, yani dil ve inanç farklılıklarında özgürlük kısıtlanıyorsa, engelleniyorsa, baskılara ve hatta öldürmelere neden oluyorsa burada yurttaşlık ya da vatandaşlıktan değil ancak "tebaa" olmaktan söz edebiliriz. Dolayısıyla burada "vatandaş" olan egemen devlet kimliği doğal olarak "tebaa" olan kimliği tanımayacak, "kendileştirecek, "kendileştiremediği" yerde yok etmeye çalışacaktır.

Yazının devamı buraya sığmayacağından, herhangi bir aksilik olmazsa... sonraki bölümde bu ayrımı, yol açtığı sorunları ve olması gerekenleri anlatacağım. Kalın sağlıcakla.

* **Tebaa: Tebaa, vatandaşlık ya da yurttaşlık kavramından çok farklıdır. Çünkü tebaanın vatandaşlık ve ya yurttaşlık hakkı bulunmamaktadır. Bir krala, sultana ya da padişaha bağlıdır. Bu sebeple tabi olmaktan çok farklı anlam ve haklar içeren yurttaşlık kavramına pek uzak bir kavramdır.**

Hak, Hukuk ve Bolca Sabır



Özgür BASUT

Demokrasi ve adalet, toplumun iki sağlam direği... Ama bazen bu direkler o kadar eğiliyor ki, sanki biraz daha bükülse devrilecek! Demokrasi halkın iradesiyle yönetilmekse, adalet de "kimsenin hakkı yenmeyecek" demektir. Ancak pratikte işler biraz farklı işliyor. Peki, demokrasi ve adalet ilişkisi tam olarak nasıl çalışıyor? Daha doğrusu çalışıyor mu?

Demokrasi, halkın yöneticilerini seçtiği ve karar alma sürecine katıldığı sistemdir. Ne güzel, değil mi? Ama bazen sandık başına gidip oy kullanmak, başka bir şey yapamıyormuşuz gibi hissettiren bir egzersiz haline gelebiliyor.

"Oy verdin mi?"

"Tamam, artık 5 yıl boyunca şikayet etme hakkın var!" gibi bir anlayış, sanki demokrasinin biraz yanlış anlaşıldığını yüzümüze çarpıyor gibi...

Tabii ki demokrasi sadece seçimden ibaret değil! Mesela, sokakta protesto yapma hakkımız var. Ama bu hak bazen "Ama ses çıkarmadan yapın!", "Yalnızca evde kendi kendinize protesto edin!" kalıbı içerisinde güzelleştirilebiliyor. Özgürlük, evde pijamayla yapılan bir eyleme dönüşüyor! Konforda zirve!..

Devlet kurumları halkın sesine cevap olsun diye var ama bazen halkın sesi duyulunca, "Alo, yanlış numara çevirdiniz?" gibi bir tepkiyle karşılaşabiliyor. Dilekçe veriyoruz, cevap bekliyoruz. Bekliyoruz. Daha çok bekliyoruz. Bir süre sonra, "Biz ne dilekçesi verdik?" diye kendimize sorarken buluyoruz.

Adalet, herkesin hakkını almasını sağlayan bir ilke... Ama bazen hakkımızı almak için hukuk yollarına başvururken, kendimizi yıllarca sürece bir maceranın içinde bulabiliyoruz. "Adalet yerini bulsun!" diyen biri, genellikle birkaç yıl sonra "Bu dava ne oldu ya?" diye sormaya başlar. Sonunda da ya unutulur ya da "Güzel kardeşim, işte böyle..." diye geçitirilir.

Bir de şu var: Adaletin terazisi bazen şaşabiliyor! Örneğin, ekmek çalan birinin yıllarca hapis yatması, ama milyonlarca doları usulsüzce kazanan birinin "Yanlışlıkla oldu!" diyerek işin içinden sıyrılması, adalet sistemimizin "hassas ayarlı" terazisini gözler önüne seriyor. Küçük hırsızlar yakalanır, büyük olanlar sponsor olur!

Hukuk sistemimizde bazı davaların çözülme süresi o kadar uzun ki, insanlar mahkemeye



giderken gençken başlıyor, sonuç alındığında torun sahibi olmuş oluyorlar. "Adalet geç de olsa yerini bulur" diyenler, sanırım hiç 10 yıl süren bir dava görmemiş!

Demokrasi ve adaletin yolları sık sık kesişir ama bazen bu karşılaşma bir dost sohbetinden çok, trafik kazasına benzer. Çoğunluk karar verir, ancak bu karar azınlık için pek de adil olmayabilir. Örneğin, "Ne yapalım, çoğunluk böyle istiyor!" demek, bazen "Ben bu yemeğe tuz koymadım, çünkü çoğunluk böyle istedi!" demek kadar mantıklı olabiliyor.

Seçim günü geldiğinde, herkes sandığa umutla gider. Kimileri, "Bu sefer değişecek!" diyerek oy atar, kimileri "Ne olacaksa olsun!" modunda pusulayı zarfa koyar. Ama en güzel kısım, sonuçlar açıklandıktan sonra sosyal medyada yaşanan "Bu halk beni hayal kırıklığına uğrattı!" paylaşımlarıdır. Oysa ki halk, her seçimde olduğu

gibi yine aynı halktır.

Seçim sonrası dönemde, yeni yönetim gelir ve "Halkımızın bize verdiği yetkiyle..." diyerek işe koyulur. Ama halkın verdiği yetkinin detaylarını okuyan pek çıkmaz. Meğer yetkinin içinde "Halkın cüzdanına doğrudan müdahale etme yetkisi" de varmış!

Demokrasi ve adaletin birlikte mükemmel işlemlerini beklemek, sabah kahve içmeden güne enerjik başlamayı ummak gibi bir şey. Ama umutsuzluğa kapılmayalım! Yine de her seçimde oy verip, sosyal medyada adalet arayışına devam edebiliriz. Kim bilir, belki bir gün gerçekten "Adalet yerini buldu!" diyebiliriz... Ama önce bir sandığa gidip gelmek lazım!

Ve tabii ki sabır. Çokça sabır. Çünkü "mala Xwedê bi sebrê ava bûye!"*

*Allah'ın evi sabırla inşa edilmiştir...



Yüzeydeki Yakınlıklar, Derindeki Yalnızlıklar

İdris KENÇ

Charles Bukowski'nin şu sözü, insan ilişkilerinin en çıplak gerçeğini suratımıza vuruyor: "Sevdiğiniz insanların burcunu, parfümünü biliyorsunuz ama korkularından, pişmanlıklarından, hayal kırıklıklarından haberiniz yok." Bukowski, her zamanki gibi lafı dolandırmıyor; modern insanın sevgi adı altında yaşadığı yüzeyselliği iğneleyici bir dille gözler önüne seriyor. Gerçekten de öyle değil mi? Birinin sevdiği kahve türünü, en çok kullandığı kelimeyi, hatta hangi burcun özelliklerini taşıdığını ezbere biliriz. Ama iş o insanın iç dünyasına, en kuytu köşelerine gelince, birdenbire körleşiriz.

Sevmek, çoğu zaman bir katalog taramak gibi olmuş. İnsanları alışkanlıklarıyla, beğenileriyle, dış dünyaya sundukları cıvalı yüzleriyle tanıyoruz. "Hangi parfümü kullanıyor?", "En sevdiği film hangisi?" gibi sorularla bir yakınlık illüzyonu yaratıyoruz. Ama o insanın geceleri hangi korkuyla uyandığını, hangi pişmanlığın ağırlığını omuzlarında taşıdığını, hangi hayalin kırılmasıyla sessizce ağladığını bilmiyoruz. Belki de bilmek istemiyoruz. Çünkü derinlere inmek, hem cesaret hem de sorumluluk gerektiriyor. Yüzeyde kalmaksa kolay; risksiz bir oyun gibi.

Bu yüzeysellik, modern dünyanın en büyük yalnızlıklarından biri değil mi? Teknolojiyle birbirimize her zamankinden daha bağlıyız ama bir o

kadar da uzağız. Sosyal medya profilleri, filtrelenmiş fotoğraflar, özenle seçilmiş kelimeler... Hepimiz bir vitrinin önünde dans eden mankenler gibiyiz. Ama o vitrinin ardındaki karanlık odalara kimsenin girmeye cesareti yok. Bukowski'nin işaret ettiği bu mesafe, sadece başkalarına değil, kendimize de yabancılaştığımızın bir kanıtı. Kendi korkularımızı, pişmanlıklarımızı sakladığımız bir dünyada, başkalarınınkini nasıl göreceğiz?

Oysa gerçek yakınlık, tam da bu kırılma noktalarının içinde yatıyor. Birini sevmek, onun gülüşünü ezberlemek kadar, gözyaşını da tanıyabilmek demek. Onun en güçlü anında alkış tutmak kadar, en zayıf anında elini tutabilmek. Belki de sevmek, birinin burcunu bilmekten çok, hangi kabusun onu uykusuz bıraktığını sormakla başlıyor. Peki, buna hazır mıyız? Yoksa yüzeyde kaybolmaya, parfümlerin kokusuyla yetinmeye devam mı edeceğiz?

Bukowski'nin sözü bir ayna gibi. Bize şunu soruyor: Sevdığımız insanları gerçekten tanıyor muyuz, yoksa sadece onların bize göstermek istediklerini mi görüyoruz? Cevap, hepimizin yalnızlığını belirleyecek türden.



Müşteri memnuniyetini çok önemsiyoruz!

Güvenli
yarınlar için
her zaman
yanınızdayız

HİZMETLERİMİZ

- Trafik Sigortası
- Kasko Sigortası
- Tamamlayıcı ve Özel Sağlık Sigortaları
- Konut Sigortası
- İşyeri Sigortası
- DASK Sigortası
- Yurtiçi ve Yurtdışı Seyahat Sigortaları



UYGUN FİYAT TEKLİFİ ALMAK İÇİN BİZE ULAŞIN!

0533 395 9903
AYSEL
KOCAOĞLAN
ayselkocaoglan@gmail.com

0532 066 7838
DOĞANCAN
KOCAOĞLAN
axadogancan@hotmail.com

İskele Mah. Rauf Balıkcı Sk. No: 13/C. Datça / Muğla



Lüks Akıllı Villalar

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



Yasin BASUT

0546 476 23 04

ÇOK UZAKTA DEĞİL

Yakın ada Kuzey Kıbrıs (KKTC)

Gül SESKİR



Yıllar önce ziyaret ettiğim Kuzey Kıbrıs'ı yıllar sonra yeniden ziyaret etme imkanı buldum. Farklı bir gözle gezdim bu sefer. Çok da zevk aldım. İlk olarak sadece 1 saatlik bir uçak yolculuğu ile kolayca ulaşabiliyorsunuz. (Mersin limanından gemi de seçilebilir) İkincisi aynı dili konuştuğun, hatta aynı banka ATM'lerini, Türk markalarını bulabildiğin bir ülkedesin. Hem yurt içi hem yurt dışı gezisi yapıyor gibisin. Yeme-içme Türkiye'ye göre nispeten ucuz, insanları kibar ve hizmet kaliteli. Son gördüğüme göre bir hayli de kozmopolit diyebilirim.

Yaz tatili için gitmediyseniz, otel yerine ev kiralama yöntemini de seçebilirsiniz. Gezecek yerleri listelediğimde göreceksiniz ki aslında 3-4 gün yeterli olacaktır. 2024 Haziranında 48 dereceleri gören ülkede Temmuz Ağustos aylarında tatil yapmayı düşünmemsem de Nisan ya da Kasım ayında hem oteller daha ucuz hem de daha katlanılır bir havada gezmek, şanslıysanız denize girmek bile mümkün olabilir.

Arabalar sağdan direksiyonlu ve trafik akışı da ona göre olduğundan araba kiralama öncesi biraz düşünün derim, sokaklarda trafik ışığı olmaması ve 'çember' dedikleri akıllı kavşakları doğru kullanma konusu alışık olmayana korkutucu geliyor doğrusu.

Haydi gezimize başlayalım..

- Beni en çok etkileyen Maraş ile başlamak isterim. Maraş Gazimağusa şehrinde bulunan bir bölge. 1974 öncesi Akdeniz'in en ünlü tatil merkezlerinden biri iken, 1974'te ikinci Kıbrıs Harekâtı sırasında Türk Silahlı Kuvvetleri tarafından ele geçirilmiştir. Hatta komutanın dur emrini duymamak için telsizini kapattığı söylenmektedir. Türk uçaklarının şehri bombalamasının ardından bölgenin tamamen Kıbrıslı Rumlardan oluşan nüfusu güneye kaçmış, Türk ordusunun eline geçmesinin ardından Maraş, askerî yasak bölge ilan edilerek iki tarafa da yar edilmemiş. Maraş sahili muhteşem bir mavilik sunmakta ve hatırı sayılır bir büyüklükte (8 km.) Yüzölçümü ise hiç de az değil: altı bin dört yüz metrekare. Gezerken içlerine girmenize izin verilirse de pek çok eski stil yazlık ev, çarşı, banka, cafe, bar isimlerini görebiliyor ve hayal kurabiliyorsunuz. Burası halen, Birleşmiş milletler tarafından korunmakta.

Ünlü İtalyan oyuncu Sophia Loren'in de yalısı olan bu bölge bir zamanlar pek çok ünlüyü misafir etmiş otellere de sahip. Şu an hepsi hayalet otel olarak boş ve kaderine terk edilmiş durumda.

- **Bellapais Manastırı:** Girne'nin Beylerbeyi köyünde yeralan ve Mimari olarak Gotik sanatını taşıyan manastıra ilk yerleşenler, 1187 yılında Kudüs'ten göç eden rahipler. Şu anki haline ise Kıbrıs gezirken pek çok yerde duyabileceğiniz lüzinyan Kralı tarafından inşa ettirilmiştir. (Lüzinyanlar, 1192-1489 yılları arasında Kıbrıs'ı yönetmiş olan Fransız asıllı bir hanedandır) Kıbrıs'ın Osmanlılar tarafından fethinden sonra manastır, Kıbrıs Ortodoks Kilisesi'ne verilmiştir. Halen klasik müzik konserleri verilmesine (En son Fazıl Say'ın piyano konserinin afişini gördük) şaşırmamalı, nitekim salonunda müthiş bir akustik var. Tepeden merkezi gören harika bir manzarası ve yakında kahve içilebilecek şirin de bir cafe bulunmaktadır.

- Gazimağusa'da gezirken Kalesini ve Namık Kemal'in zindanını da görebilirsiniz. Namık Kemal Gazimağusa zindanında bir hayli verimli zaman geçirmiş. Gülnihal, Akif Bey, Zavallı Çocuk ve Kara Bela oyunlarını yazmış. Hatta İntibah romanı da bu zindanda yazılmış. Burası aslında Venedik Sarayı'nın bir parçasıymış, şu an Saray bir hayli yıkık durumda. Namık Kemal, potansiyel bir devrimci ve imparatorluğa tehdit olarak görüldüğünden 1873'te Sultan Abdülaziz

tarafından sürgüne gönderilmiş ve 1876'da affedilmiş.

Kalenin surlarından manzara seyredilebilir ya da etrafında gezerek küçük dükkanlar ve yeme-içme durakları bulabilirsiniz. Ünlü Petek pastanesi de bunlardan biri.

- Gazimağusa'dan devam edersek kiliseden camiye çevrilmiş bir tarihi eser olarak Lala Mustafa Paşa Camii görülmeye değer. Orijinal ismi Aziz Nikolas Katedrali olan camiye, Kıbrıs'ın fatihi olarak bilinen Osmanlı veziri Lala Mustafa Paşa'nın adı verilmiştir. 1328'de Katolikler için katedral olarak açılmış olup 1500'lerde Osmanlı Devleti tarafından ihtiyaç duyulduğundan camiye çevrildiği söylenmektedir.

- **Karmi Köyü:** İngiliz köyü olarak da bilinen köyde genelde İngiliz ve Almanlar ikamet etmekte. Girne'nin batısındadır. Karaman olarak da bilinen bu köy, yerleşik Kıbrıs Rumları tarafından 1974 yılındaki Kıbrıs Barış Harekâtı sonrasında terkedilmiştir. Sonrasında Maraş gibi köyde bulunan evler sahihsiz kalmış ve köy bir hayalet köye dönüşmüştür. 1979 yılında bu müthiş manzaralı köyü tekrar canlandırmak için bir yenileme projesi hayata geçirmiş köyün atmosferini bozmamak için ahşap çatı kırışları, tavan için kullanılan hasırlar, çatı yerleştirmelerine yönelik kısıtlamalar gibi tüm geleneksel dokular korunmuştur.

Karmi çevresinde yapılan arkeolojik kazılarda Orta Tunç Çağından kalma birkaç gömütün yanı sıra Girit Uygarlığından kalma seramik mavi tespihler ve kaplarda bulunmuştur. Bu gömütlerin, Lapta'dan denizlere açılan gemicilere ait olduğuna inanılmaktadır ve bunlar da o zamanlarda adanın çevredeki topraklarla olan ticari ilişkilerini ortaya koymaktadır.

Köyün merkezinde bulunan Meryem Ana kilisesi de ziyaret edilebilir.

- **Girne Limanı:** Girne Limanı'nda gezerken alışveriş yapabileceğiniz yerler ve balık, et restoranları göreceksiniz. Renkli bir bölge. Kaleyi de mutlaka gezmenizi öneririm nitekim çok uzun yıllar öncesinde bulunan küçük bir gemiden arta kalanlar ilgi çekici. Özellikle de bademler..

Nerede ne yiyelim?

Petek Pastanesinden tatlı yenmeli, Girne'deki Niyazi Restaurant'da Şeftali Kebabı, satın almak için Hellim peyniri ve nispeten ucuz yabancı markalı çikolataları, likörleri önerebilirim. Ayrıca Ezic diye bir restaurant zinciri var ki mekanları temiz ve yemekleri de harika. Bir sonraki gezimiz de buluşmak üzere.





Karnivor Diyeti Gerçekten Etkili Mi?

Dyt. Canan Kaplan ERMIŞ

Yapılan bir çalışmada, carnivore diyeti uygulayan 2029 birey incelenmiştir. Katılımcıların birçoğu kilo kaybı, enerji artışı ve inflamasyonun azalması gibi olumlu etkiler bildirmiştir. Bunun yanı sıra, diyabet ve romatoid artrit gibi kronik hastalıklarda semptomların azaldığı belirtilmiştir.



Son zamanlarda sağlıklı yaşam ve diyet trendleri arasında adını sıkça duyuran karnivor diyeti, beslenme dünyasında büyük bir ilgi uyandırdı. Karbonhidratları tamamen dışlayan ve tüm enerjiyi protein ve yağdan sağlayan karnivor diyeti, hem destekçileri hem de eleştirmenleriyle tartışma konusu olmayı sürdürüyor.

Carnivore diyeti, tamamen hayvansal ürünlerden oluşan bir beslenme modelidir. Bu diyet, et, balık, yumurta ve hayvansal kaynaklı yağlar gibi ürünlere odaklanır. Tüm sebzeleri, meyveleri, tahılları, baklagilleri, tohumları ve kuruyemişleri hariç tutmanız gerekir. Bu yüzden bazen “sıfır karbonhidrat” diyeti olarak da bilinir.

Etçil diyeti bir tür “keto” veya ketojenik diyetir. Keto diyetlerinde prensip şudur: Keto diyetinin içeriği glikoz ve diğer şeker türlerinden yeterli kalori sağlamaz. Bunu telafi etmek için vücut enerji kaynağı olarak ketonlar oluşturan yağları yakar.

Gelelim bu diyetin fayda zarar kısmına:

Yapılan bir çalışmada, carnivore diyeti uygulayan 2029 birey incelenmiştir. Katılımcıların birçoğu kilo kaybı, enerji artışı ve inflamasyonun

azalması gibi olumlu etkiler bildirmiştir. Bunun yanı sıra, diyabet ve romatoid artrit gibi kronik hastalıklarda semptomların azaldığı belirtilmiştir. Ancak, aynı çalışmada lif eksikliği ve bitkisel besinlerden yoksunluk nedeniyle sindirim sorunları yaşayan bireyler de bulunmuştur. Bununla birlikte, bu diyetin uzun vadeli etkileri hakkında yeterli bilimsel veri bulunmamaktadır.

Potansiyel Faydaları:

Kilo Kaybı: Yüksek protein ve yağ tüketimi tokluk hissi artırabilir ve kilo kaybını destekleyebilir. **Enflamasyonun Azalması:** Bazı bireylerde otoimmün hastalık semptomlarında azalma görülmüştür. **Kan Şekeri Kontrolü:** Diyabetli bireylerde daha dengeli kan şekeri seviyeleri bildirilmiştir.

Potansiyel Riskleri:

Besin Eksiklikleri: Sebze ve meyve tüketiminin olmaması, C vitamini, lif, antioksidanlar ve diğer önemli mikronutrientlerin eksikliğine yol açabilir. Bu durum, bağışıklık sistemini zayıflatır ve kronik hastalıkları tetikleyebilir. **Sindirim Sorunları:** Lif eksikliği nedeniyle

kabızlık gibi sorunlar yaygındır. Ayrıca, bağırsak mikrobiyotasının olumsuz etkilenmesi uzun vadeli sindirim problemlerine yol açabilir.

Kalp-Damar Hastalıkları Riski: Yüksek doymuş yağ ve kolesterol tüketimi, kalp hastalıkları riskini artırabilir. Bu durum, özellikle ailesinde kalp hastalığı geçmişi olan bireyler için daha büyük bir risk oluşturabilir. **Kemik Sağlığı:** Yetersiz kalsiyum ve D vitamini alımı, uzun vadede kemik erimesi ve kırık riskini artırabilir. **Böbrek Fonksiyonları:** Yüksek protein tüketimi, böbreklerin iş yükünü artırabilir ve uzun vadede böbrek fonksiyonlarında sorunlara neden olabilir.

Psikolojik Etkiler: Katı beslenme kuralları, bazı bireylerde sosyal izolasyona ve yiyeceklerle ilgili stres ya da kaygı yaşamalarına neden olabilir.

Sonuç olarak, Carnivore diyeti, bazı bireylerde kısa vadede olumlu etkiler yaratabilir. Ancak, bu diyetin uzun vadeli etkileri ve güvenilirliği konusunda bilimsel kanıtlar henüz yetersizdir. Beslenme düzeni planlarken, bireylerin dengeli ve çeşitli bir diyeti tercih etmesi önerilir. Bu diyeti uygulamaya karar verenlerin, bir beslenme uzmanı eşliğinde hareket etmeleri önemlidir.



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

@ maviaydatca_

0543 609 76 65

YAĞMUR İNŞAAT EMLAK

Kızılan Mahallesi'nde Yatırımlık Tarla 913 m²

Baran BASUT
0546 290 56 04

Düşüncelerden süzülenler



"Herkes beraberinde taşıdığı bir parmaklığın arkasında yaşıyor."

Franz Kafka

"Büyük balık küçük balığı özleye de bilirdi. Ama siz, balıkların birbirini yediği bir hikaye anlatmayı tercih ettiniz."



Samet Behrengi



"Eğer bitmiş bir şey sana acı veriyorsa, duyduğun acı o şeyin kendisinden değil, verdiğin değer ondan değmemesindendir."

William Golding

"Kıyıyı gözden kaybetmeye cesaret etmedikçe insan yeni okyanuslar keşfedemez!"



Andre Gide



"İçinde yaşanan an geleceği kemiren geçmiştir."

Henri Begson

Bunları biliyor muydunuz?



Yalnızca tavşanlar ve papağanlar, kafalarını çevirmeden arkalarını görebilirler.

Her Labrador retriever, ara sıra muzlar hakkında rüya görür.



bir çift sineğin sadece nisan-mayıs aylarında bıraktıkları yumurtaların tamamından sinek çıksaydı, dünyayı 14 metre kalınlığında bir sinek tabakası kaplardı.

Severek tükettiğimiz ve epey kalorili olan kaju; aslında kaju meyvesinin sapıdır.



İnsanların yalnızca parmak izleri değil, dil izleri de birbirinden farklıdır.

Bulun, Okuyun!

Marx bize İnsan ve Doğa arasında maddi bir etkileşim olduğunu, ancak bu maddi etkileşimi başlatan, düzenleyen ve kontrol edenin İnsan olduğunu öğretmiştir. İnsan aktif, bilinçli ve kontrol eden faktördür; Doğa ise bilinçsiz, pasif faktördür ve insana kendi tarihini oluşturacağı malzemeleri ve koşulları sağlar. İnsan kendi tarihini yapmaya önce dış dünyayı değiştirerek başlar ve böylece kendi doğasını da değiştirir. Maddi koşulları ve insan alışkanlıklarını komünizm devletine uygun hale getirmek için değiştirmek proletaryanın tarihsel işlevi olduğuna göre, bu nedenle proletaryanın koşulları eline alması ve değiştirmesi gereklidir. Bu tarihsel işlevin

yerine getirilmesinde ilk adım, proletaryanın kendisini egemen sınıf konumuna yükseltmesi ve siyasi üstünlüğünü kullanarak tüm sermayeyi burjuvaziden derece derece koparması, tüm yaşam araçlarını işçi sınıfının elinde merkezileştirmesi, üretimin verimliliğini artırması ve tüm toplumsal evrimi komünizm durumuna doğru yönlendirmesidir. Ancak bu zaman alacaktır. Toplumun kapitalizm durumundan komünizm durumuna doğru devrimci yeniden inşası tüm dünyada bir anda gerçekleşmeyecektir. Bu devrimci yeniden yapılanma adım adım, bir ülkeden diğerine gerçekleşecek, birbirini izleyen her adım dünya devrimini hedefine daha da yaklaştıracaktır.

Harry WATON

**Proletaryanın
Doğal
Diyalektiği**

Çeviri: Gökçe Bora EREN



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

Okan ÖZALP arkeologdatca@gmail.com | 0543 893 5417



ozgurbasut@gmail.com

Özgür BASUT

“İyi Olma Çabası”

Günümüz dünyasında “iyi olma çabası”, ruhun ve bedenın kapasitesinin çok üstünde bir yük gibi adeta. Her adımda, her gülümsemede, her küçük iyilikte bir yorgunluk birikmektedir. İyi olmak için gösterdiğimiz çaba, tıpkı denizin kıyıya vurdukça paramparça ettiği kabuklu deniz canlıları gibi, bizi daha da örselemektedir. Her iyi niyet, her içsel arayış, dış dünyanın sert duvarlarına çarptıkça paramparça olur. İnsan, kendisi olmaya çalıştıkça yıpranıyor sanki. Başkalarına faydalı olmaya çalışırken, kendini kaybediyor; iyi olmak, bazen daha da hırpalanmak demek oluyor.

Hayat, bir tüy gibi savrulurken, adımlarımızın anlamı kayboluyor. İçimizde bir boşluk var, derinlerde bir his. İyi olmak, insanlığın çok uzaktan bir yıldız gibi parlayan tek umudu gibi gözükse de, bunu sürdürmek gittikçe imkansızlaşan bir mücadele haline alıyor. Her iyilik bir tokat gibi geri dönüyor zira. Bir düşünün: Eliniz uzanırken, dokunmak istediğiniz kişi sizi itiyor. Yardım elinizi uzattığınızda, size sırtını dönüyor. Sevgiye aç bir dünya, buna karşın duvarlarını her geçen gün biraz daha kalınlaştırıyor. Ve bu duvarlar, sonunda sizi içeride hapsederken, iyi olma çabanızın anlamını sorgulamaya başlıyorsunuz.

İnsan, bazen iyi olmak isterken, en yakınındaki kişiler tarafından dahi anlaşılmıyor. En derin umutları, en yalın dilekleri, bir yabancıların bakışında kayboluyor. Sanki dünya, iyi niyetleri alıyor ve onları buğulu bir camın ardında sıkıştırıyor.

Kimse görmez, kimse anlamaz. Ve sonunda insan, yavaşça, istemeden silinmeye başlar. Ne kadar iyi olmaya çalışsanız da, çevrenizden yansıyan çarpık yansımalarla örselenirsiniz. Ve bu hırpalanmışlık, bir noktada, yavaşça sizi kimliğinizden alıkoyar. Kendi iyiliğinizin kıymetini unuttur, kırık dökük ruhunuza inancınızı kaybedersiniz...

Buna rağmen, en derinlerde bir umut ışığı hep vardır. Çünkü insanlık, zamanla bu karanlık çöküntülerde bir kıvılcım arar. Bir yıldız gibi kayıp giden insanlık, yalnızca kendi iyiliğiyle kurtulabilir. İyi olmak, içsel bir direnişe dönüşür. Bu direniş, ne dış dünyadan gelen sert rüzgarlarla, ne de insanın içindeki huzursuzlukla kırılabilir. Çünkü iyi olmak, bir ışık gibi parlar; her karanlıkta bir umut bırakır...

Belki de yapılması gereken, başkalarının duvarlarına karşı bir isyan başlatmak değil, içsel dengeyi bulmaktır. İyi olmak, başkalarına yardım etmek, bir toplumun iyiye gitmesine katkı sağlamak, dış dünyadan bağımsız olarak içsel bir ışık yaratmaktan geçer. İnsan, dışarıdaki zorluklara rağmen içindeki ışığı beslerse, ne olursa olsun bu ışık bir umut kaynağına dönüşür. Kimse, her zaman başkalarını anlayamayabilir. En yakınlarınız bile sizi anlamıyor olabilir. Ancak yine de, bu dünyada size ait olan tek şey olan içsel ışığınızı beslemeyi bırakmamalısınız. Çünkü belki de gerçek iyilik, en çok kendinizi yaşadığınızda anlam kazanır.

İyi olmak, bir yük değil, bir içsel devrim olmalı. Hem dışarıdaki dünyaya hem de kendi ruhunuza karşı. Yaşarken varoluşunuzu anlamlandırmalı ve yalnızca dışarıdaki onaylardan bağımsız olarak, içsel barışınızı sağlamak için çaba göstermelisiniz. Dış dünya, sizin ışığınızı söndürmeye çalışabilir, ancak kendi ışığınızı içinde barındırdığınız sürece, hiçbir fırtına onu söndüremez. Ve belki de bu, insanlığın iyiliği için yapmamız gereken tek şeydir: İçsel bir direnişin simgesi olmak. Çünkü sonunda, insanlık kendi iyiliğiyle var olacaktır. Ama bu iyilik, sadece kendini koruyabilen, dış dünyanın baskılarına rağmen içindeki ışığı kaybetmeyen insanların arasında büyüyecektir. İyi olmak, bazen yalnızca insanın kendi ruhuna karşı sadık kalmasıyla mümkündür...

Vesselam, her şeye rağmen, umutsuzluk içindeki en karanlık anlarda bile, ışığı beslemeye devam etmeliyiz...

Solucan

Kendini Dergi Sanan Aylık Gazete



Yağmur Tic. İnş. Yay. Ltd. Şti. Adına Sahibi:

Ahmet BASUT

Genel Yayın Yönetmeni ve Sorumlu Yazı İşleri Müdürü:

Özgür BASUT

Sayfa Editörü: Ö. Kaya HANZEY

Grafik: Gülseren ÇİMENTAY

Baskı: Akademi Matbaa - Davutpaşa Cd. Güven İş Merkezi D Blok No: 114 Topkapı - İstanbul

Gazetede yer alan makale, yorum, haberler ve ilanlardan yazarları sorumludur.

İskele Mah. Rauf Balıkcı Sk. No: 13/D Datça-Muğla - 0252 712 81 04 - 0532 590 23 45

www.gazetesolucan.com - gazetesolucan

KW KARIA

KELLERWILLIAMS

20 Yıllık Tecrübe ile Güvenilir Gayrimenkul Hizmetleri



EVİNİZİ GÜVENLE SATIN

Eğer siz de mülkünüzü **profesyonel ve güvenilir bir ekibe** teslim etmek istiyorsanız, KELLER WILLIAMS KARIA olarak yanınızdayız.

Gayrimenkulünüzü en kısa sürede ve en doğru fiyatla değerlendirmek için bize başvurun.

Gayrimenkul sektöründe **teknolojiyi, pazarlama deneyimini ve müşteri memnuniyetini bir araya getirerek** size en iyi hizmeti sunmayı hedefliyoruz.

Sadece bir emlak danışmanı değil, aynı zamanda profesyonel içerik üreticileri olarak **mülklerinizi değerinde satmanızı sağlıyoruz.**



Hedefiniz, gayrimenkulünüzü **hızlı ve güvenilir bir şekilde satmaksa**, doğru yerdesiniz.

KW KARIA | Kazım Yılmaz Bulvarı 41/B 0252 712 20 44