

# Solucan

Kendini Dergi Sanan ON BEŞ GÜNLÜK Gazete

YIL : 1  
SAYI : 7  
FİYAT : 0,25  
01.04.2021

"İyi biri olduğun için herkesin  
adil davranmasını beklemek,  
sırf vejetaryan olduğun için  
boğanın saldırmayacağını."  
düşünmek gibidir.

Dennis Wholey

## Z "Yarı açık cezaevi koşullarında yaşıyoruz"

Sahneden uzak olmak, yeni üretimleri insanlara sunmak yarı açık cezaevinde ne kadar mümkün olur...

Geleneksel formda müzikleri kendi deneyselliğim içinde yapmayı seçer, bir çok alternatif sound içinde olmayı isterim. Zengin bir doğaçlama arzusunun taşıyan, onu da uygulamaya çalışan bir çabam var.

Müzisyen olmasaydım iki meslek yapmak isterdim. Birincisi kültür sanat adı altında bir yere sahip olmak, ikincisi de çiftçi olmak isterdim.

Özgür BASUT'un söyleşisi için sayfa 3'e gözatın



## KARDEŞLER PİDE/ KEBAP

Lezzetin adresi...



İskele Mahallesi Burgaz Caddesi No: 54 / Darca  
0 532 664 25 13  
0 252 712 23 02



### BU SAYIDA

Özgür BASUT 2'de

2'de Gülseren ÇİMENTAY

İdris KENÇ 3'te

4'te Ayhan UAROL

Birgül BİRDAL 4'te

6'da Gamze AKGÜN

### Popüler Diyetler



Canan KAPLAN'ın yazısı 5'te



### Her dönemin gizemi:

# AŞK!

Aşk, kabaca samimiyet, tutku ve bağlılıkla karakterize edilen bir dizi duygu ve davranış hali olarak tanımlanabilir. Özen, yakınlık, koruyuculuk, çekicilik, şefkat ve güven içerir.

Lorin ALGÜN'ün yazısı sayfa 7'de





İşsel

Özgür BASUT

ozgurbasut@gazetesolucan.com

## Değişim...

Değişim denilen şey mutlak ve kaçınılmaz bir olgudur. Zaman her şeyi değiştirip dönüştürüyor. İnsanın yarattığı tahribat sonucu da olsa, doğa ve hayvan davranışları bile değişiyor.

Elbet de değişim dediğimiz hep ileri dönük bir ivme göstermiyor. Geriye dönük değişim durumları da mümkün oluyor bu hayatta. Yani değişim hep pozitif yönde olmuyor.

Değişimin kaçınılmaz olduğuna inanan biri olarak, her değişimi kendi düşün dünyamda olumlayanlardan değilim.

Evet değişim mutlak. Çünkü tersi insanlığa hiçbir şey katmaz. Yani 50-100 yıl öncesinin fikirlerini aynı kalıp ve söylemlerle savunmak, bunlarda ısrarcı olmak, o fikirleri geliştirip ileri taşımaya kendini kapatmak pek bir yer bulmuyor günümüz dünyasında. Ve insanlığı geleceğe taşımaya da hiçbir katkısı yoktur. Bu nedenle değişim ileri taşıyorsa anlamlıdır. Ve değişime direnmek ise anlamsız bir direncin dışavurumudur.

Çünkü günümüzde dünyanın en uç noktasıyla bile etkileşime geçme, iletişim kurma şansımız var. Bilginin her türüne bir parmak uzaklığı mesafemiz var. Okumayı seven bir toplum değiliz, daha çok sözlü ve kulak aşinalığı ekseninde bilgi taşıma hallerini severiz. Hal böyle olunca bizdeki değişim ve dönüşüm de biraz kendine özgü oluyor. Belli zaman aralıklarında hep bir geriye ket vurma durumu gelip hayatlarımıza egemen oluyor. Böylesi anlarda insanın umudu kırılmıyor değil. Çünkü ister istemez kıyaslama moduna geçiyorsun. Yani mesela, İskandinav ülkeleri ve Avrupa'nın nelerle uğraştığı, neleri hedeflediği buna karşılık bizim hedeflerimiz ve uğraştığımız konular kıyaslandığında, "eller gidiyor aya, biz yine kaldık yaya" sözü iliklerimize işliyor.

Dünya ülkelerinin neredeyse tamamı sömürü üzerine kurulu. Fakat kimi 'gelişmiş' ülkeler kendisini ileri taşımayı başarmış, dönün haksızlık barındıran kimi olgularından kendisini kurtarmayı nispeten başarmış. Oralarda bir papaz ya da rahip çok rahat kalkıp topluma, medyaya ayar vermeye kalkışamaz. Bunu denese bile bedelini öder. Ama bizde öyle olmuyor.

Mesela, Ayasofya Camisi Başımamı Prof. Mehmet Boynukalın, "kadın cinayetleri" ifadesini doğru bulmuyormuş ve şöyle diyor:

"Cinayet cinayettir. Cinsiyet değiştirmez. Erkek, kadın, çocuk, büyük, kimin başına gelirse gelsin ilkimiz, 'Sizin için kısısta hayat var' ilahi düsturudur. Sürekli 'kadın cinayetleri' vurgusu, kadını erkeğe düşman etmeye çalışan bir sloganik medya propagandasıdır."

Oysa İmam Bey sorunun ne olduğunu gayet iyi biliyor. Meselenin kavramlardan, toplumsal bir yarayı adlandırmaktan öte bir şey olduğunu da gayet iyi biliyor.

Başımam, sorunun erkek dünyasının yarattığı şiddet olduğunun da çok iyi farkında. Yani mesele 'kadın cinayeti' demek ya da 'erkek şiddeti' veya 'cinayet' demekle ilgili değil. Adına ne dersek diyelim, erkekten kaynaklı bir şiddet silsilesi var ve bunun en pervasızına kadınlar maruz kalıyor.

Ha Başımam kurlardaki duruma dair de yorum yaptı ve şöyle buyurdu; "Allah bizi sınıyor, sabredin."

Bence çok iyi bir tespit, gerçekten Allah bizleri sınıyor!

Bu arada aile kurumunu temelinden sarsacağı gerekçesiyle, İstanbul Sözleşmesi'nden de çekildi Türkiye...

Evet zaman, mekan değişiyor ama kimi "şeyler" hiç değişmiyor. Fakat çok güzel 'miş' gibi yapıyor.

Her türlü 'miş'li değişimlerden arınmış bir ülke dileğiyle...

# Kadın yaşamın kendisidir

Gülseren ÇİMENTAY



Gün geçmiyor ki ülkemizde ve dünyada kadınlar öldürülsün. Zaman değişiyor, bilim ve teknoloji hayatı kolaylaştırarak gelişip ilerliyor ama kadına yönelik şiddet ve taciz o gelişmeler oranında azalması gerekirken, gittikçe pervasızlaşıp artıyor.

Kadına yönelik şiddet çok çeşitli eylemlerden oluşur; sözlü taciz ve diğer duygusal istismar biçimleri, fiziksel veya cinsel istismar. Yalpazenin en ucunda ise kadın cinayetleri var.

Kadın cinayetleri genellikle şiddet içeren ilişkiler içinde olan kadınların öldürülmesinden oluşuyor.

Kadın cinayeti, erkek cinayetinden belirli açılardan farklıdır. Örneğin, çoğu kadın cinayeti vakaları partnerler veya eski partnerler tarafından işlenir ve devam eden tacizi içerir. Evde, dışarda tehdit veya yıldırma, cinsel şiddet vb.

Kadın cinayetlerine ilişkin doğru verilerin toplanması zordur, çünkü çoğu vakaları belgeleyen ülkeler, polis ve tıbbi veri toplama sistemleri genellikle cinayet vakalarında gerekli bilgilere sahip değildir veya durumun gerçekliğini rapor etmemektedir. Toplumsal yaklaşım biçimleri de bir diğer etkindir.

Mevcut veya eski bir koca veya erkek arkadaş tarafından işlenen kadın cinayetleri biliniyor.

Londra Hijyen ve Tropikal Tıp Okulu tarafından devam eden bir çalışmaya göre, dünya genelinde tüm kadın cinayetlerinin % 35'inden fazlasının yakın bir partner tarafından işlendiği tespit edilmiştir. Buna karşın erkek cinayetlerinin sadece % 5'inin yakın bir

partner tarafından işlendiği saptanmıştır.

Eşleri tarafından öldürülen kadın ve erkek oranına ek olarak, kanıtlarda erkek yakın partnerlerini öldüren kadınların genellikle kendini savunmak ve devam eden şiddet ve sindirmenin ardından böylesi bir sonuç doğurduğunu ortaya koymuştur.

Sadece cinayet değil, kadına yönelik süregelen şiddet de aynı oranda kadınlar üzerinde güçlü ve uzun süreli bir etkiye sahip oluyor.

Bir diğer başlık ise "Namus" adına işlenen cinayetler. Bu durumun toplumda görece "kabul" görmesi nedeniyle cezasızlık ve katili koruyan adli kanunların varlığı durumu olağanlaştırıyor maalesef.

Namus, şeref, çeyiz, temizlik, tembellik, çocuk vs... Kadınların hayatına kastetmek için dünyada erkek zihninin oluşturduğu ve dahi olağanlaştırdığı gerekçelerden birkaçı bunlar.

Dünyanın ortak kanayan yarası olan kadına şiddet, her toplumda farklı 'normalleştirmeler' ile ne yazık ki her geçen gün artmakta.

Ülkeler köklü bir zihin değişikliğine gitmeden, kadın lehine ve onları koruyan yasal düzenlemeler yapılmadan, insanlığa kan kaybettiiren bu sorun kalıcı bir çözüme kavuşmayacaktır.

21. yüzyılda hala bir cinsin kendisini diğer cinsle karşı savunmak zorunda kalıyor olması bile yeterince acı bir durum.

Kadın yaşamın kendisidir, yaşama sahip çıkmak ise her insanın elzem görevidir.

**DEVİRİM İNŞAAT**

130 m<sup>2</sup> Villalar

Proje Satış Fiyat Avantajlarını Kaçırmayın!

0546 476 23 04





**İdris KENÇ**  
idriskenc@gmail.com

## Sosyal Girişim

Gezegeni, üzerinde yaşayan insanları ve hali hazırda var olan ekonomik sistemi adil bir yapıya evriltmek gibi bir güce sahip değilseniz, o zaman gücümüz ölçüsünde bir kişinin ya da bir kuşun yardımına koşup yaralarını sarmak zorundayız.

Kapitalizmde insanlığa rahat bir nefes alıracak olan yöntemlerden biri de sosyal girişimciliktir. Nefes aldığımız dünyaya, etkileşimde bulunduğumuz topluma karşı sorumluyuz. Ancak gücümüz ölçüsünde sosyal girişimcilikle sorumluluğumuzu hafifletebiliriz.

İnsanlık tarihinin etkileri itibarıyla bugüne kadarki en geniş coğrafyaya yayılan salgını olan Covid-19, gerek toplumsal hayatta, gerekse iş hayatında derin izler bıraktı ve bırakmaya da devam edecek gibi.

Pandeminin damga vurduğu 2020 yılı tüm ülkeler için toplumsal dayanışma ve uyum açısından bir sınav haline geldi.

1974 yılında Bangladeşli ekonomi profesörü Muhammed Yunus öncülüğünde hayata geçirilen sosyal girişim, zamanında ulusal çapta ciddi etkiler yarattı. Yunus'un uygulamaya taşıdığı bu girişim kendisine 2006 Yılı Nobel Barış Ödülü'nü getirdi.

Sadece proje üretmek yoksulluğa çare olunmuyor, önemli olan ekonomik zincirin ilk halkası olan "insan"ın yardımına koşmak ve ona yeniden umut vermektir. Prof. Muhammed Yunus tam da bu yüzden (GRAMEEN BANK) yani Yoksullar Bankası'nı kurdu.

Kar amacı gütmeyen bu tür girişimler toplumsal sorunları ve sıkıntıları çözmeyi hedefleyen girişim modeli, pandemi döneminde yaşanan sıkıntılarla önemini daha da hissettirdi.

Toplumsal ahlak ve onun bir üst kurumu "sosyal örgütlenme" söz konusu olduğunda ise ferdi vicdanın yansımaları kendi sınırlarının dışına çıkar. Bu bağlamda iyilik yapma anlayışının vicdani temeli, kişinin kendini başkasıyla aynılaştırıp; kendini başkasının yerine koyma gibi bir dizi psikolojik sürece dayanır. Sosyal yardımlaşmayı uyguladığımız müddetçe psikolojik olarak kendimizi ve toplumu iyileştirip ferahlatabiliriz. Bu yardımlaşmayı da sadakaya indirgemeden; fikir yaratmak, iş bulmak ya da iş vermek olarak görmek gerek. Çevremizdekiler için bir yelkenli kuralım. Rüzgarı da 'halden anlamak', paylaşmak olsun.

**π<sub>3.1415</sub> elektronik**

*Dünya ile bağınız kopmasın*

**UYDU, KAMERA, BİLGİSAYAR TAMİR ve SATIŞI**

**0545 901 47 17 - www.pielektronik48.com**

## DODAN:

# "Yarı açık cezaevi koşullarında yaşıyoruz"



1978 doğumlu olan Dodan, Muş'un Varto ilçesinde dünyaya geldi. Eğitimine orada başladı. 1995 yılında ailesiyle birlikte İzmir'e yerleşti. Orada Umuda Ezgi grubuyla çalıştı. 1996'da İstanbul'a gitti ve 1997 yılında Murat Öztürk ile Dodan Project adlı grubu kurdu. Birçok konser ve dinleti verdi. 2017 yılında katıldığı O Ses Türkiye adlı yarışmada birinci oldu. Şimdilerde İzmir'de yaşayan Dodan, müzik çalışmalarını orada sürdürüyor.

**Albümleri:** Bê Nav, 1997 - Şabûn 2010 - Yoksun 2017 (Maksi Single) - Zaman 2020

**Her sohbetin başlangıç konusu son bir yılımıza derin etki eden Covid19 pandemisi oldu. Toplumun her kesimi bundan alabildiğine etkilendi. Benim de ilk sorum buna dair. Pandemi siz müzisyenlerin hayatını nasıl etkiledi ve bunun üstesinden gelmek için siz neler yapıyorsunuz?**

Pandemi dünyada yeni çağın da başlangıcı olarak algılanabilir. Salgınla beraber toplumların, yerleşik kültürleri dahil olmak üzere toptan bir değişim sürecine girildi. Değişim sadece salgınla beraber değil ütopyik gelse de uluslararası devletlerin insanları yeniden dizayn etme durumu gibi de okunabilir. Her ne kadar süreç içerisinde alınan önlemlere iştirak eden bizler, arka planda yazılıp çizilen senaryolardan da bi' haber durumdayız. Ayrıca daha mekanik, daha prototip bir sürece girmiş bulunmaktayız. Salgın tüm dünyada yeni meslek gruplarını ve bu meslek gruplarının dünyayı şekillendirmesine öncülük etmiştir. Sadece ekonomik olmayıp sosyolojik ve psikolojik durumların ortaya çıkmasına sebep olmuştur. Birçok meslek grubunda insanların iş yapamaz hale gelmesi, iş grupları içindeki insanların sosyo-psiko ekonomik travmaların baş göstermesine sebep olmuştur. Yukarıda belirtmiş olduğumuz pandemi süreci, sistemin ve devletlerin belirlemiş olduğu jargona göre salgına sebep olan durumu çözmekten ziyade, toplumların ayrışmasına ve daha çok yabancılaşmasına sebep olmuştur. Bir yıllık süreç içinde sanatı ve sanatçıyı besleyen bütün dinamiklerden uzaklaşıyor olmak, üretimin de kısıtlanmasına vesile olmuştur. Bireyin kendini sorgulamasının yanı sıra derinleşen kendi dışındaki etmenlerden kaynaklı kaos durumudur da. Belki de hayal kurmaktan uzak, hayal ve gerçek arasındaki temel köprünün son bulmasıdır da diyebiliriz.

Benim gibi teknolojiye yabancı bir insanın geleneksel alt yapısı ile çelişen bu durum peşi sıra yalnızlaşmayı, soyutlanmayı da getirdi. Sahneden uzak olmak, yeni üretimleri insanlara sunmak yarı açık cezaevinde ne kadar mümkün olur... 24 yıllık müzik hayatımda bir şeyleri var etmek adına endişe ve kaygı duyup, ortaya çıkarmış olduğumuz ürünün pandemi öncesi yaratımları ve yaratıcılığı güçlendirirken, pandemi sonrasında durum ise, geçmişte yad etmeye yaradı.

Bu süre zarfında içinde bulunduğumuz koşullara rağmen müzikten kopmamak için üretme çabamın devam etmesiyle birlikte, bu dönemde "Balıklar da Öpüşmüyor Artık" adlı bir de şiir kitabım bir hafta önce yayınlandı.

**Kitabınız bol okurlu olsun. Belki bir gün O'nun üzerine de bir sohbetimiz olur. Peki, Dodan nasıl bir çocuktu?**

Teşekkür ediyorum. Elbette çok isterim. Çocukluğuma gelince, günümüzdeki çocukların aksine her açıdan daha zengin bir çocuktum. Oynamayı seven, doğayla iç içe yaşayan ve bundan büyük keyif alan bir çocuktum.

**Dodan müzik dışında neler yapar?**

Gezmeyi, yeni yerleri keşfetmeyi, gezmiş olduğu yerlerle ilgili bilgilenmeyi, uzun yürüyüşler yapmayı seviyorum. Ayrıca; müzik dinlemek, film izlemek vs... Zamanımı bu şekilde değerlendiriyorum.

**Yaptığınız müziği nasıl tanımlıyorsunuz? Siz hangi tür müzikler dinlemekten hoşlanırsınız?**

Geleneksel formda müzikleri kendi deneyişliğim içinde yapmayı seçer birçok alternatif sound içinde olmayı isterim. Zengin bir doğaçlama arzusunun taşıyan, onu da uygulamaya çalışan bir çabam var. İsimlendirilmiş bir tarzın dışında, kendi duyduğum özgünlüğüm içinde yakışanı yapmayı seçiyorum ve seviyorum. Tüm müzik türlerini ayırt etmeksizin sever ve dinlerim.

**O Ses yarışmasına katıldınız ve bana göre hakkettiğiniz birinciliği aldınız. Bu serüven özel ve müzikal hayatınıza nasıl bir etki yaptı?**

4 yıl önce başlayan bu serüvenin halen etkisinin olması, insanlar tarafından seviliyor olmak çok kıymetli bir değer. Yarışmanın bana kattığı en önemli zenginlik çok fazla insana ulaşmak, yapmış olduğum müziği dinleyicilerimle paylaşıyor olmak oldu.

**Hali hazırda üzerinde çalıştığınız bir projeniz var mı?**

Üzerinde çalışmak istediğim projelerim var, lakin salgın neticesinde ben ve benim gibi meslektaşlarım gerçekleştirmek istediği projeleri ekonomik sebeplerle maalesef yapamamaktadırlar. Umuyorum ki en kısa sürede kurguladığım projeleri gerçekleştirebiliriz.

**Müzisyenlik yapmıyorsa olsaydınız şu an muhtemelen hangi işi yapıyor olurdunuz ya da yapmak isterdiniz?**

Müzisyen olmasaydım iki meslek yapmak isterdim. Birincisi kültür sanat adı altında bir yere sahip olmak, ikincisi de çiftçi olmak isterdim.

**Aşk desem, cevabınız ne olur?**

Evren ve özgürlük.

**Mucize bu ya, bir cümleminiz ile dünya değişecek olsa o cümleminiz ne olurdu?**

Tüm dünyada yaşayan insan popülasyonunun sınırsızlık üzerine var olmasını dilerdim.

**Datça'ya birkaç defa geldiğinizi biliyorum. Datça hakkında ne düşünüyorsunuz? En çok neyini seviyorsunuz Datça'nın?**

Datça'ya ilk gelişim çok sevdiğim ve saygı duyduğum, Hasan GÜRKAN ve sevgili hayat arkadaşı Meral SAN sayesinde oldu. Onların organize ettikleri DATÇA Anfi Tiyatro'daki konser sebebiyle gelmiştim. Onların sayesinde Datça'yı ve orda yaşayan insanlarla tanışma şansına erdim. Datça'da en sevdiğim muhteşem doğası ve koyuları ile keçi sütü dondurması oldu.

**Son olarak okurlarımızla paylaşmak istediğiniz bir şey var mı?**

Sevgili okurlarınıza sevgilerimi en içten duygularla iletiyorum, bu söyleşi için de ayrıca çok teşekkür ediyorum.

**Bu samimi söyleşi için biz de çok teşekkür ediyoruz.**

**Söyleşi: Özgür BASUT**



**Birgül BİRDAL**  
Sosyolog/Aile Danışmanı



## Adalet ve Vicdan

Geçenlerde çok sevdiğim bir arkadaşım beni aradı. Hal, hatır sorduk birbirimize, sohbet ettik, gülüştük falan... Lakin sesinde anlam veremediğim bir hüzün ve mutsuzluk vardı. Sesinin ruhu gitmiş gibiydi sanki... Tam soracaktım ki kendisi anlatmaya başladı.

Üç ayı aşkın bir süredir iş yerinde hiçbir şeyin yolunda gitmediğini, haksız ve adaletsiz bir durumla karşı karşıya kaldığını, bu durumun kendisini çok üzdüğünü, depresyona girdiğini ve hatta üzüntüden kurdeşen döktüğünden bahsetti;

Konuyla ilgili en üst merciyle görüşüğünü ancak yöneticinin kendisine, "Adalet bir vicdan işidir, bazen böyle haksızlıklar olabilir" dediğini söyledi. Aynı zamanda beraber çalıştığı iş arkadaşlarının da bu durumu görmezden geldiklerinden ve yöneticiden yana tavrı aldıklarından bahsetti.

Telefonu kapattıktan sonra canımı en çok sıkan şeyin; bulunduğu makamın ve konumun bu haksız ve adaletsiz durumu düzeltmeye yetecek birinin, sırf şahsi menfaatlerinden kaynaklı bu adaletsizliğe müdahale etmeyip üstüne "Adalet vicdan işidir" deyip, vicdansızlığı tercih etmesi oldu.

Bu demek oluyor ki dedim, kişilerin bulundukları konumun hiç bir öneminin olmadığı, bazı şeylerin düzelebilmesi için gerçekten vicdan ve liyakat sahibi yöneticilere her alanda sahip olunması gerektiğinin tam ve doğru kanıtı gibiydi bu söyledikleri...

Yönetilen yerlerin isimleri, ilkeleri ne kadar farklılık gösterirse gösterebilir, durumların en tehlikelisi liyakatsiz ve adaletsiz bir yöneticiymiş. Liyakata bağlı yönetilmeyen her yerde yöneticiler kendilerine rakip olmayacak kişilerle çalışma eğilimine girerler. Yapılan işin kalitesini ve verimini düşürmeye devam ederek, etrafta kendilerini sürekli ayakta alkışlayacak şakşakçıları çoğaltırlar ve bunun sonucunda da doğru, çalışkan ve işini layıkıyla yapan çalışanlar da bir dolu haksızlıkla mücadele etmeye devam ederek, ruh sağlıklarını bozarlar.

Oysaki adalet toplumun oksijen gibi vazgeçilmezidir. Nefes almamızı sağlar. Adaletin olmadığı yerde toplumsal ve bireysel bunalımlar olur. Güven duygusu yok olur. Adalet kavramı hukuk devletinin en büyük temel taşıdır. Bizim en büyük eksikliğimiz "adaletli insan tipini yetiştirememek." Bunun nedeni de eğitime önem vermemek. Çünkü hak ve ödevlerini bilen kimse, adil insan olur ve hangi konuma gelirse gelsin liyakat sahibi olur.

Pascal der ki, "Adaletin güçlü, güçlüünün de adil olması gerekir."

Sevgiyle kalın...

# Dövme/Deq/Xal/Tattoo Tattouage/ Wesm

Ayhan VAROL | aragondovme



"Yok edilemeyen bir boya maddesinin belirli bir teknikle derinin alt yüzeyine işlenmesi."



*Yaşanır kıldığım, giyindiğim doğa  
Efendin değilim bir parçayım senden...eşin  
Bedenime işlediğim hayalimi süsleyen simge  
Yeni anlamlar kat bana  
Binyılların kayıp yüzü, süslü izi!..*

Neye dokunsanız insana dair, hep eskiye, eskiye gider tarihi. Binyıllara. Dövme de öyle.

Kimi zaman karşı çıkanlarla karşılaşsak da aslında içimizde bir yerlerde dövmenin o mistik havasını solumak istemiştir. Çiçek desenleri, sarmaşıklar, hintli kadınların ellerinde doğu egzotizmini hissettiren o gizem dolu motifler, kızıldirililerin yüzlerinde gördüğümüz büyülü imler, kesikler, dağlamalar aslında insanların kendilerinde görmek istedikleri değişikliklerin ilk halleriydi. Günümüzde görsel olarak hemen hepimiz kendimizde kısmi değişiklikler yapıyoruz. Bu uygulamalara makyaj, estetik bakım gibi adlar veriyoruz. Vücudumuzun yüz bölgesi dışında kalan yerlere yaptırdığımız çeşitli desen ve motiflere de dövme adını veriyoruz. Bu işlem kimilerince kunayla, kimilerince de vücuda uyumlu dövme boya ile yapılır.

1991'de Profesör Kindler SPINDLER Avusturya-İtalya sınırında bulunan "buz adam"ın dövmeli olduğunu açıkladı. Tarihi mi? Şaşırtıcı... Yaklaşık İ.Ö. 10 bin ila 38 bin yılları arası. Japonlarda İ.Ö. 5 binden daha eski. Bugün de en ince ve renkli dövmeleri güzel işçilikle ortaya koyuyorlar dövme sanatçıları. Ancak günümüzde tam bir sanat halini almış durumda. Üçboyutlu dövmeler, portreler, resim sanatındaki akımların resmedilişi ciddi boyutlara ulaştı. Dövme tarih boyunca bir kimlik, bir aidiyet, bir süs, bir tedavi aracı olmaya devam ediyor.

Dövme ve piercing ile ilgili ilk izlerden bazılarını Mısır mumyalarında İ.Ö. 2 binli yıllara ait bulgulara rastlanmıştır. Kazak ve Kırgız kültürlerinde de oldukça eski ve yerleşiktir. Antik Trak kavminde dövme soyluluk göstergesiymiş Yunanlılarda ahlaksızlığın damgasıydı. Roma'da suçlu ve köleleri tanıtmaya yarlıyordu. Amerika kıtasındaki yerlilerde dövme yaptırmak çok yaygındı. Bu ipucunun kaynağı 15. ve 19. yüzyıllarda oraya giden din adamlarıdır. Yine dövmeyle ilgili ilk bulgulardan bazılarını M.Ö. 3300 yıllarına ait bulgulara rastlıyoruz. Avusturya ile İtalya arasında elde edilen buluntular Bronz Çağı ait Iceman insanında dövme olduğunu göstermiştir. Tenlerinin koyuluğundan dolayı Afrikalıları yakma, kesme yöntemiyle yapmışlardır dövmeyi. Yeni Zelanda'da Maori Kabillesi ve Eskimolar yüzlerine kesilerek yapılan acılı dövmelerle ergenlikten olgunluğa geçerek artık bir savaşçı olduklarını kanıtlıyorlardı. Cezayirli gemiciler aracılığıyla Osmanlı denizcileri arasında yaygınlaşan dövme 17. yüzyıldan itibaren yeniçerilerce bağlı bulundukları bölüğü simgelemek amacıyla yaptırılmıştır. Her simge birilerinin bir kabileye, bir örgüte, bir topluluğa ait olduğunu simgeliyordu.

Mitolojide ise dövmeyle ilgili çok çeşitli söylentilere rastlıyoruz. Evrenin tanrıları, dövme tanrısı ve balıkların desenleri ile renklerin yaratıcısı Bilge Tohu'nun bilgece bakışları altında Ta Tau sanatını icra etmişti. Ta Tau bugün Tattoo adıyla anılan dövme adını veren Tanrı olarak bilinir. Bir gün Mata Mata Aharu ve Tura-i Po adındaki tanrılar Tanrıça Hina'yı baştan çıkarabilmek için yeryüzüne indiler. Ve vücutları mavi desenlerle kaplandı. Bundan sonra insanlar kendilerini tanrılara beğendirmek için vücutlarını farklı farklı desenlerle kapladılar. Ve herkes aslında tanrıları taklit etti.

18. yüzyılın batı denizcileri ise vücutlarına köpekbalığı, yunus, kılıç, çapa resimleri çizdirmiş, sevgililerinin isimlerini yazdırmışlardı. Bazı figürler ise denizde yol aldıkları her beş bin mili ifade ediyordu.

En renkli ve ince işlemleri Japon dövme sanatçıları yaptı. Yasadışıları hangi gruba ait olduklarını belli ettirir; kaplanlarla ejderler hep birbirleriyle çatıştılar. Rus mafya üyeleri hapishanedeyken ellerine dört duvar arasında olduklarını anlatan beş nokta veya ihbarcı olmadıklarını anlatan ve görmedim, duymadım, konuşmadım anlamına gelen üç nokta dövmelerini yaptırdılar.

Her ülkede dövme, çeşitli anlamlar barındırmış oldu. Rusya'da Rus mafya üyeleri hapishaneye girdiklerinde ellerine hapishanede oldukları, dört duvar arasında oldukları anlamına gelen beş nokta, ihbarcı olmadıklarını ifade eden "görmedim, duymadım, konuşmadım" anlamına gelen üç nokta işareti yaptırıyorlardı.

Anadolu'da da dövme tarihi oldukça eskidir. En eski bilgi M.Ö. 2 binli yıllara kadar gidiyor. Güneşin, ayın, yıldızın kutsallığına inanıldığı yıllarda bunları ifade eden işaretler yapılırdı ellere, alınlara. Bazen kutsal amaçları ifade etmek, bazen kimlik bilgisi vermek için kullanılmıştır.

En başta halife olan padişahın tutun da rütbe ve kahramanlıklarını belli eden dövmelere sahip olan yeniçerilere kadar herkesin dövmesi vardı. Bugün halen Doğu ve Güneydoğu insanımızın ellerinde, alınlarında, ayaklarında dövmelere rastlamak mümkün.

Artık dövme profesyonelleşmiştir. Uluslararasılaşan ilk dövme fuarı 1970 yılında yapıldı. 1980'lerde sektörel uygulamaya geçen dövme ve beraberinde piercing birlikte anılmaya ve sektör haline geldi. Artık dövme bölgesel motif, inanç olmaktan çıkmış süs, moda, sanat haline gelmişti. Avrupa'da Fakir Mustafar San Francisco'da dövme ve piercingle ilgili eğitim merkezi açtıktan sonra bu bölüm artık güzel sanatlarda bir kürsüye sahip bir sanat dalı oluyordu.

*Yaşam alanınıza hijyen ve kalite katar...*

**Yağmur Mermer**

**0507 921 02 04**





## Popüler Diyetler

Dyt. Canan KAPLAN

Gün geçmiyor ki kilo, diyet, zayıflama, beslenme gibi konular konuşulmasın, arama motorlarında aranmasın, bilirkişi olunsun veya olunmasın fikir beyanında bulunulmasın ve de bu konulardan bazıları popülerleşsin. Popüler diyetler her zaman kötü değildir tabi ki ama her popüler diyetinde doğru, sağlıklı ve bilimsel değildir. Aman Allah'ım neler var neler! Mesela en çok bilinenlerden;

• **Ketojenik Diyet** yani vücutta karbonhidrat yerine yağları yakıt olarak kullanmaya dayalı olan, uygulaması zor, damak tadını zorlayabilecek ve maliyetli olan diyet sistemi.

• **GAPS Diyeti** yani beslenmeden çoğu tahıl, şekeri, soyayı, pastörize süt ürünlerini, nişastalı sebzeler ve işlenmiş yiyecekleri çıkaran çok kısıtlayıcı ve uygulanması zor olan diyet sistemi.

• **Paleo Diyeti** yani ilk insanlardan olan mağara adamlarının beslenme şeklini temel alarak çoğu tahıl, işlenmiş ürünler ve süt ürünlerinin çıkarılıp yerine bol bol et, sebze, meyve ve kuruyemişleri almasıyla

çok gerçekçi ve uygulanabilir olmayan diyet sistemi.

• **İF (Intermittent Fasting) Diyeti** yani Türkçesiyle Aralıklı Oruç denilen sistem aslında diyet değil de günün belli zamanlarında istenilen miktarda yiyecek, içecek tüketimine izin verilip, geri kalan zamanlarda enerji içeren besin ve sıvı alımının durdurulması ile oluşan daha çok 16:8 şeklinde uygulanan ama günümüz şartlarında uygulaması zor olan diyet sistemi.

• **DASH Diyeti** yani hipertansiyonu önlemek için beslenmedeki toplam yağ miktarını azaltmak ve günlük tuz tüketimini sınırlamayı amaçlayan sağlıklı ve uygulanabilir diyet sistemi.

• **Flexitarian Diyet** yani daha fazla bitkisel besin ve daha az et yemeye odaklanan sağlıklı ve uygulanabilir diyet sistemi.

• **Akdeniz Diyeti** yani meyve, sebze, zeytinyağı ve omega-3 bakımından zengin deniz ürününe yer veren, bunun yanında kırmızı et ve tatlıların sınırlı olması gerektiğini savunan "Genel Sağlık için En

İyi Diyet" raporunda 2020 yılı da dahil olmak üzere üst üste üç yıl listenin başında olan diyet sistemi.

Daha az bilinenlerden kan grubu diyetleri, belli yiyecekleri ön planda tutan (elma sirkesi, avokado, lahana, kabak, hurma, patates, kiraz vs) diyetler, asker diyeti, vücudu strese sokan ve çoğu para tuzağı olan çeşitli detoks diyetleri, protein diyetleri gibi benzer diyetler ile bu liste emin olun 100' ü geçer.

Beslenme her gün yaptığımız ve yaşamımız için elzem olan bir eylemdir. Bu nedenle kesinlikle sağlıklı ve bilimsel olması gereklidir. Bu kadar diyet sistemi varken yapılması gereken ilk iş kişiye özel planlanmış, sağlıklı, dengeli, uygulanabilir ve sürdürülebilir bir beslenme programının bir diyetisyen tarafından planlanmasıdır. İlla ki isim isteriz dersiniz, önerebileceğim Akdeniz Diyeti olur. "Bu iş baya detaylıymış yahu" dersiniz eğer bende size Arnold Ehret'in dediği gibi "Hayat bir beslenme trajedisidir" derim. :)



# ADEN

## İnşaat & Emlak

*Kaliteden taviz yok!*

Çevreyolunda 2+1 1+1 Müstakil Villalar

### Proje başlangıç fiyat avantajlarını kaçırmayın!

İskele Mah. Atatürk Cad.  
Vakıf Bank Yanı Datça/Muğla

**Sinan BASUT 0553 443 77 88**  
**İsmail ERSÖZ 0532 461 47 50**

# OTUZ

## Bar - Bistro - Dart

*Kıyılı anlar biriktirin...*

Balıkçı sokağına girdiğinizde görmemeniz mümkün değil

## Strong House

Strong House / Datça Merkezdeyiz!

0549 491 04 04 - 0532 683 19 37

FİT OLMAK İSTİYORSANIZ VE BUNU NASIL YAPACAĞINIZI BİLMİYORSANIZ

## BİZİMLE TANIŞIN!





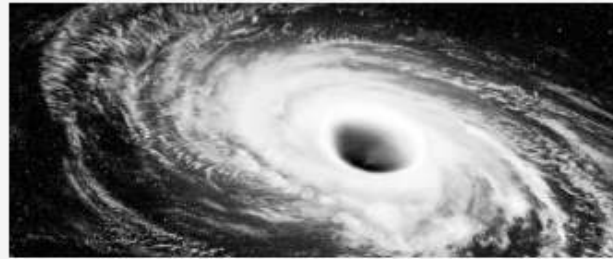
## Bunları biliyor muydunuz?



### UÇAKLARIN ARKASINDAKİ BEYAZ İZLER NEDEN OLUŞUR?

Gökyüzüne baktığınızda uçakların arkalarında bıraktığı beyaz izleri mutlaka görmüşsünüzdür. Bu izlerin oluşmasının sebebi uçak motorlarının sıkıştırdıkları gazları çok yüksek bir sıcaklık ile dışarı püskürtmesidir. Bu gazlar dışarıya bırakıldığında soğuk hava ile temas ettiğinde yoğunlaşır ve buz kristallerine dönüşür.

Bilim insanlarına göre, kara delikler, evrenin genel işleyişine ters bir şekilde, içeri doğru genişliyorlar ve genişledikçe daha da büyüyorlar. Bu durumun gizemi hala çözülebilmemiş değil. Bunun aksine ise varlıklar genişlerken, dışa doğru hareket ediyorlar. Evrenin farklı dengeleri ve uzay-zamanın bükülmesi ihtimali göz önüne alındığında ise, aşağı doğru genişlediği sanılıyor. Bu yüzden kara deliğin evreni yutabilme ihtimalinin olmadığı düşünülüyor.



### Düşüncelerden süzülenler



Güç insanı yoldan çıkartır; mutlak güç ise insanı tamamen sapıttırır.



Lord Acton



Arkamda bıraktığım köprüleri yıkarım ki, ilerlemekten başka çarem kalmasin.

Fridtjof Nansen

İnsan beyni değirmen taşına benzer. İçine yeni bir şeyler atmazsanız, kendi kendini öğütür durur.



İbn-i Haldun

Önderler nazik olurlarsa, halkları saygısızlığa cesaret edemez.



Önderler adil olurlarsa, halkları serkeşliğe cesaret edemez. Önderler güvenilir olurlarsa, halkları yalancılığa cesaret edemez.

Konfüçyüs

Seni sevmeyene asla sabır gösterme.

Çünkü sabrının adı yüzsüzlük, fedakarlığın adı eziklik, sevginin adı kişiliksizlik olur.



Boris VIAN



Bob Marley

Düşmanından çok dostundan sakın! Çünkü dostluk biterse, sana nasıl zarar verebileceğini en iyi dostun bilir.

"Hak" birilerinin size vereceği bir şey değil, hiç kimsenin sizden alamadığı birşeydir.



Ramsey Clark

# NAR TİCARET

Arif KIRKAN

- NALBUR
- HIRDAVAT
- PROFİL
- DEMİR
- ALÇI
- KALEKİM
- OSB

## Bildiğinizden şaşmayın!

Dün olduğu gibi bugün ve yarınlarda da eviniz, işiniz, inşaatınız için uygun ve güvenilir adres...

Reşadiye Mah. Knidos Yolu

**0532 157 83 31 - 0535 208 34 08**



# Her dönemin gizemi: AŞK!

Lorin ALGÜL

Aşk, kabaca samimiyet, tutku ve bağlılıkla karakterize edilen bir dizi duygu ve davranış hali olarak tanımlanabilir. Özen, yakınlık, koruyuculuk, çekicilik, şefkat ve güven içerir. Zamanla sevginin yoğunluğu değişebilir. Mutluluk, heyecan, yaşam doyumu ve coşku gibi bir dizi olumlu duygu ile ilişkilidir, ancak aynı zamanda kıskançlık ve stres gibi olumsuz duygularla da sonuçlanabilecek zalim bir duygu halidir.



Aşk söz konusu olduğunda, bazıları bunun en önemli insani duygulardan biri olduğunu söyler. Ve ilginçtir üzerine en çok konuşulan duygu ve bununla ilintili davranışlardan biri olmasına rağmen, hala en az anlaşılanıdır aşk. Örneğin, araştırmacılar aşkın biyolojik mi yoksa kültürel bir fenomen mi olduğunu tartışıyorlar.

Bazı araştırmacılar sevginin tıpkı mutluluk veya öfke gibi temel bir insani duygu olduğunu öne sürerken, diğerleri bunun kısmen sosyal baskı ve beklentilerden kaynaklanan kültürel bir fenomen olduğuna inanıyor. Bize de çoğu zaman hangisine inanacağımıza şaşırarak kalıyor.

Yapılan bazı araştırmalar, tüm kültürlerde romantik aşkın var olduğunu ve bunun da aşkın güçlü biyolojik bir bileşene sahip olduğunu

gösterdiğini ileri sürüyor. Yani bir şekliyle öyle oluyor. Aşkı aramak ve bulmak insan doğasının bir parçası adeta. Bununla birlikte kültür, bireylerin romantik aşkı nasıl düşündüklerini, deneyimlediklerini ve sergilediklerini önemli ölçüde etkileyebilir. Ve ne yazık ki çoğu zaman bu egemen oluyor aşka.

Bütün bunların ışığında olaya bakıldığında, aşk büyük olasılıkla hem biyolojik dürtülerden hem de kültürel etkilerin ortaya

karışık halinin bir sonucu oluyor.

Hormonlar ve biyoloji önemli olsa da sevgiyi ifade etme ve deneyimleme şeklimiz dahili olduğumuz kültürel anlayışımızdan öyle ya da böyle, hatta belki 'mecburen' etkileniyor.

Ama velakin, aslında her ilişki benzersizdir ve her kişi kendi geçmişini ve ihtiyaçlarını beraberinde getirir. Dolayısıyla olumlu ve olumsuz, yani mutlu eden ve mutsuz eden olguları da bünyesinde taşır o ilişki. Çok yoğun yanılma arzumuyla birlikte maalessen ben böyle düşünüyorum.

Shakespeare'in de dediği gibi, 'aşkın akışı hiçbir zaman sorunsuz geçmedi.' Elbette hiçbir ilişki mükemmel değildir, bu nedenle her zaman sıkıntıya veya kalp

kırıklığına yol açabilecek sorunlar, çatışmalar, yanlış anlamalar ve hayal kırıklıkları olacaktır. Bu da o muazzam duygunun tuzu biberi işte.

Bundandır ki, aşk bir dizi olumlu duygu ile ilişkilendirilirken, aynı zamanda bir dizi olumsuz duygu da kendisine eşlik edebilir.

İnsanlık tarihi boyunca destanlara, makalelere, romanlara, şiirlere vs. konu olan ve hala bile bir tanıma oturtulamayan bu duygu hali, insanın hayatında hep var oldu ve olmaya da devam edecek. Sıkıntılı bir yanı da olan (araştırmalar bunu söylüyor) aşk, hayatımızda her koşulda olsun. Bulunca ya da kapımızı çalınca aşk, ona sıkı sıkı sarılalım.

Özetle demem o ki, aşk olunca sanki daha bir güzelleşiyor her şey...

## ARSLAN İNŞAAT

### Estetik ve güvenin adresi



Mesele inşa etmek değil,  
mutlu yaşam  
alanları yaratmaktır...

0532 582 44 69 - 0533 815 74 05

**Burgaz'da**  
**2+1**  
**Manzaralı**  
**Bahçe Katı**  
**Yağmur İnşaat & Emlak**  
**0546 290 56 04**  
**550.000**

**Sitróna**  
Cafe & Bistro  
*Sevgi ile gelen lezzet*  
İskele Mah. Rauf Balıkcı Sok. No: 6/A Datça  
0535 342 58 40  
sitronacafe





## OKYANUS YAPI MARKET

### BOYA

İç, Dış Plastik Boyalar, Yağlı Boya Çeşitli  
Çiftli Fırçalar, Rulolar  
Boya için Gerekli Her Şey.

### NALBUR

teraziler, porselen, çanak, çeşitli kasetler,  
kaynak makineleri, mutfaklar, duvar kağıtları,  
profli kesimler, kaneç defektör ve daha binlerce ürün.

### HIRDAVAT

Ev içinde ve dışında bulunması  
gerekli günlük el aletlerinin yanı sıra  
sanayinin bütün ihtiyaçları burada.

### SAĞLIK TESİSAT MALZEMELERİ

Kaliteli  
ve  
uygun  
Çözümler

## CUBO

16 YILDIR  
MİLYONLARCA  
EVDE

Bütün ihtiyaçlarınızın  
en kalitelisine  
uygun fiyatlarla  
hızlı bir şekilde  
ulaşmanız için  
şimdilik Datça'nın  
iki noktasında  
hizmetinizdeyiz!

## 2. Şubemiz AÇILDI!

A. Taner Kışlalı Bulvarı  
No: 4/1' deyiz



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

[www.okyanusyapidek.com](http://www.okyanusyapidek.com)

0553 140 35 82 [info@okyanusyapidek.com](mailto:info@okyanusyapidek.com)

## Rüzgarın Kızı: **TARİFA**

Fatoş PUR | [morvaliz.com](http://morvaliz.com) / [sitrona.cafe](http://sitrona.cafe)



Endülüs! Güney İspanya'da Malaga'dan, hippilerin şehri Granada'ya, Sevilla'dan Huelva'ya, Jaen'den Almeria'ya ve Cadiz'a kadar, tüm bu şehirleri içine alan bölge Endülüs olarak adlandırılıyor. Öylesine gizemli ki, Avrupalı mı yoksa Arap mı hiç karar veremiyorsunuz.

Granada'da Elhamra sarayını gezerken müslümanların bu deha örneğini nefesinizi tutarak izlerken, Cordoba'da birden karşınıza çıkan kırmızı puantiyeli ayakkabılarla İspanyol ateşinin içine düşüveriyorsunuz.

Ama bu bölgede bir de öyle bir yer var ki, bütün bu etkilerden uzak ve kendi başına, adeta rüzgarın asi kızı; Tarifa!

Cebelitarık'ın hemen yanında, Avrupa'nın en güney ucu. Bir yanınız Atlas Okyanusu, diğer yanınız Akdeniz. Gözle görülür bir ayrım var. Bir yanda Akdeniz'in turkuaz renkli denizi, diğer yanda okyanusun hırçın dalgaları.

Konumundan ötürü olsa gerek ki, rüzgarı bu bölgenin avantajı olmuş ve Tarifa dünyadaki tüm sörfçülerin göz bebeği haline gelmiş.

Burada adeta zaman durmuş. Son derece özgün ve modern restoranların ya da butiklerin yanında, geri kalanlar sanki 70'li yıllardan kalmış. Ama onlara rağmen hayat burada çok yavaş akıyor ve buraya geldiğinizde tüm Endülüs'teki ağır havadan bir anda sıyrılıp, yüzünüzü okşayan rüzgarın etkisine kendinizi bırakıveriyorsunuz. Arap mıdır, İspanyol mudur demeden, sadece 'özgür' diyorsunuz, sadece özgür...

Endülüs'ün sekiz eyaletinden Cadiz'e bağlı Tarifa, rüzgar sörfünün dünyadaki en popüler adreslerinden biri. Adının Berberi savaşçı Tarif ibn Malik'den geldiği düşünülüyor. Tabi Endülüs'ün diğer şehirleri gibi, gezilecek ağır saraylar, büyük sanatlar burada yok.

Buna rağmen, limanın hemen yanındaki 960 yılında inşa edilen Guzman Kalesi, camiden dönüştürülen St. Mary Kilisesi, 16. Yüzyılda Gotik

sanattan etkilenecek yapılan St. Matthew Kilisesi, yakınlardaki Roman şehri Baelo Claudia gezilip görülecek yerler arasında.

Tarifa'da en popüler yerlerden biri özellikle rüzgar sörfünün yapıldığı 'Playa de Los Lances' plajı. Burası ve bir diğer sahil Punta Paloma, yılın neredeyse 300 günü rüzgarlı oluşundan ötürü, rüzgar sörfü ve kite sörfçülerinin vaz geçilmez adresi.

Tarifa'da yapılabilecek bir diğer etkinlik ise, balina ve yunus gözlemi. Çoğunluğu altı cam olan teknelerle okyanusa açılıp, bu eşsiz deneyime tanık olmak da buranın bir başka özelliği bence.

Tam karşısı ise, size bambaşka kapıları açıyor. Özellikle açık gecelerde, karşıdaki Rif dağlarının manzarasını seyrederken aslında gördüğünüz, tam karşınızda duran Afrika kıtası. Sadece 40 dakikalık bir feribot yolculuğu ile Fas'ın Tangier (Tanca) şehrine geçerek, buradan başka bir dünyayı da kolaylıkla keşfetme şansına sahipsiniz. Birbirlerine bu kadar yakın ama bir o kadar da uzak iki dünya sanki...

Bir Endülüs rüyasında, büyütlü saraylardan geçip, Flamenko'nun ayak seslerini takip edip vardığınız Avrupa'nın en güney ucu, kendine has mütevazı bir dünya. Sadece deniz, güneş ve rüzgar dersiniz Tarifa, listenin en başında olması gereken yerlerden biri.

