

İskele Mah. Balıkcıhisar Sk. No: 5/1 Datça
Iconicdatca 0532 281 92 04

Datça Mahallesi İr Meydanı
Sokak No:7/25 Datça/Muğla
0542 263 08 63 - 0252 712 82 94
azizzirve@gmail.com
zirveinsaatdatca

[illegible]

Renas SOLIN 7'de



Kimi der ki kadın...

Derya ÖZKAN



*"Taze ev poğaçası, buyurmaz mısınız?
Beyler, bayanlar taze ev poğaçası"*

İşim ve yaşadığım şehir olan İstanbul gereği her sabah Anadolu yakasından Avrupa Yakasına geçmekle uğraşıyorum. Her sabah Üsküdar iskelesinden Beşiktaş'a geçen motorlara binıyorum (bu motor kelimesini sanırım sadece eski İstanbullular olarak biz kullanıyoruz zira 2000'lerin başına kadar bu işi deyimlere bile yerleşmiş "beş dakikada Beşiktaş" söylemiyle, pancar motoru gibi kulak tırmalayan gürültüleriyle balıkçı teknelerinden bozma motorlar yapardı).

Her sabah istisnasız Beşiktaş iskelesinde bizleri bir kadın karşıyor, motor hangi iskeleye yanaşırsa çek-çekli sepeti, itina ile dizdiği poğaçaları ile oraya koşan ve "Taze ev poğaçası, buyurmaz mısınız? Beyler, bayanlar taze ev poğaçası" diye nazikçe orada olduğunu yolculara duyurmaya çalışan bu kadının adını maalesef bilmiyorum ama hikâyesini tahmin etmek zor değil. Yaz kış demeden onca yaşına rağmen sabahın her kör karanlığındaki bu emekçi kadın 2 liraya sattığı poğaçalarıyla belli ki hayatını idame ettirmeye çalışıyor.

Şehrin koşuşturmasından maalesef kendisiyle hiç sohbet etme fırsatım olmadı ama hikâyesini de merak etmiyor değilim doğrusu çünkü bir kadın olarak kendini var etme çabasına, dayanışına, emeğine hayran olmamak elde değil.

Poğaçasından iki kere de aldım ikisi de gayet lezzetliydi, anne poğaçası tadında. Yüzünde de harika bir gülümsemesi var ki sormayın. Bir de küçük elmalı kurabiyeleri var, öyle güzel paketlemiş sarmış ki

zannedersin misafirlerine hediyelik hazırlamış.

Onu her sabah gördüğümde kadına, kadın emeğine, kadın azmine olan inancım artıyor. Çünkü biliyorum ki kadına bir dal versen yeşerir, biliyorum ki kadın yoktan var eder ve yine biliyorum ki kadın güçlü koca bir çınardır.

Ülke ekonomisinin gidişatı malum, bu süreçte en büyük darbeyi alan yine kadın emeği oldu, dışlerinden turnakların arttırdıkları para pula döndüştü. Birincil ihtiyaçları sekteye uğradı ve varlık savaşları daha da zorlaştı.

Nazım Usta diyor ki;

Kimi der ki kadın;

Uzun kış gecelerinde yatmak içindir.

Kimi der ki kadın;

Yeşil bir harman yerinde,

Dokuz zilli köçek gibi oynamak içindir.

Kimi der ki hayalindir,

Boynumda taşıdığım vebalimdir.

Kimi der ki hamur yoğuran,

Kimi der ki çocuk doğuran..

Ne o, ne bu, ne döşek, ne köçek, ne ayal, ne vebal

O benim kollarım, bacaklarım, başım,

Yavrum, annem, karım, kız kardeşim

Hayat arkadaşımıdır..

Nerede yüzünde kocaman gülümsemeleriyle bir kadın emekçi görseniz gücünüz yettiğince destek olun isterim. Elinizden hiçbir şey gelmiyorsa halini hatırımlı sorun eminim koca yürekleriyle içinizi ısıtacak gülümsemelerinden sizleri mahrum etmeyeceklerdir.



İşsel

Özgür BASUT

ozgurbasut@gazetesolucan.com

Geçmiş bugünde yaşamak...

Retro, yani geriye dönük zamanlara bir sempati var. Benim yaşam serüvenimden çok zaman evvelki o tarih dilimlerine ait araç gereçleri, müzik tarzlarını, hatta kıyafetleri, ilişki biçimlerini her nedense seviyorum. Kendimi geçmiş bir zaman diliminde hayal ettiğim zamanlar çoktur. Bu duygu durumu bazen öyle yoğun oluyor ki, kendimi o zamanlara ait hissediyorum. Daha bir bana uygunmuş gibi geliyor.

Tabi geçmişte de insanlığın yaşadığı acılar, yokluklar çokça olmuş ve insanlık onları deneyimleyerek bugünü inşa etmeye çabalamış. Başarılı olduğu alanlar olduğu gibi başarısız olduğu da olmuş. Başarısız kaldığı alanların başında ve bence en önemlisi insan hakları konusunda gösterdiği ilerleme geliyor. Bu konuda onlarca kurum kurulmuş, bu alanda mücadeleler verilmiş olmasına rağmen, birçok açıdan hala çok ilkel bir düzeyde.

Hal böyle olunca yani bir taraftan başka gezegenlerde, uzayda koloniler kurmaya çalışırken, bu anlamda ciddi bir gelişmişlik göstermişken, insanı temel alan bir anlayışın hala oturmamış olması bende geçmişe olan sempatiyi daha da tetikliyor.

Geçmişteki ilişki biçimleri, insanlar arasındaki dayanışma anlayışı, müzik tarzları, mimarisi vs. hepsi beni alabildiğine etkiliyor, cezbediyor. Zira hepsinin temelinde zarafet ve estetik kaygısı yatıyor. Hayatın her alanında tüketime değil, üretime dayalı bir anlayış egemen o zamanlarda. Bu bile keşke ile başlayan, o zamanlarda yaşama isteğini ifade eden cümleleri kurmama yetiyor.

Mesela, sadece barınma kaygısıyla evler inşa etmemişler. Her sütununda, her duvarında bir emek, bir sanatsal dokunuş var. Müzikte de durum aynı; 50 yıl, yüz yıl önceki müzikleri ilk defa dinliyormuşuz gibi keyifle dinliyoruz. Bu nedenledir ki payıma düşen bugünde değil de, o zamanlarda yaşamak istemişimdir hep. Bu duyguyla çok hayaller kurmuşumdur yalnız kaldığım anlarda. Hayalimde, çok zaman önceki bir döneme gidip onlarla yaşamış, hatta bugünkü bilincimle zamanın olumsuz olaylarına müdahale etmişliğim bile var. Bu hayalcilik hali, insanın empati duygusunu da geliştiriyor. Tek dezavantajı, bugünle olan bağında zaman zaman zayıflıklar yaratabiliyor olması. Bu da o anlık hazza değişiyor bence...

Müzik, sanat, mimari alanlarında olmasa da, benim geçmişe hayali yolculuklar yapmama gerek kalmadan geçmiş bana/bize geldi. Olumsuz örneklerle de olsa geçmiş bugünde yaşamak garip bir hismi.

Neler oldu?

Mesela, 10 Ağustos 1970 tarihli Milliyet Gazetesi'nin manşeti şöyleymiş: "Paramız Devalüe Edildi; 1 Dolar 15 Lira Oldu". Bugün de, bu satırları yazdığım 20 Aralık 2021 günü, 1 Dolar 18 lirayı buldu. Böylelikle bundan 51 yıl önce insanlar ne hissetmiş bugün anlayabilme şansına sahip olduk.

Büyüklerimizden duyduğumuz 'kuyruk' hikayeleri, 'yağ' bulmama öyküleri çok uzak ve alabildiğine fantastik geliyordu. Ama bugün bunları da görme şansına ulaştık. Ekmek kuyruklarını gördük, evlerde yağın bitmemesi için yapılan bereket dualarına tanık olduk. Böylelikle, bir nebze de olsa geçmiş bugüne getirerek benim geçmişe olan bu garip meylimi azıcık tatmin ederek, hayalin ötesine geçip, yaşayarak pratik etme şansını da sunmuş oldu. Hayal ile gerçek arasındaki farkı da yeniden deneyimlemiş oldum. Hayal benim kontrolümdeydi, gerçek karşısında ise çok etkisiz kaldığımı gördüm...

Vesselam, öyle görünüyor ki geçmişte kalan daha bir çok şeyi günümüzde deneyimleme şansımız olacak.

Yaşasın 2022 ...

YAĞMUR İNŞAAT EMLAK

KIZLAN'da

Doğallığı Korunarak Restore

Edilmiş 45m² Satılık Ev!

0546 290 56 04

İdris KENÇ

idriskenc@gmail.com



Sezgilerin Gücü

Bilimin kendisinin bile sezgilere ihtiyacı vardır. Bütün başarılı araştırmacı bilim insanları, bir noktaya kadar sezgileriyle hareket ederler. Çünkü bazen, belli verilere sahip olmak işe yaramaz ve bir hamle yapmak gerekir. İşte o zaman sezgi devreye girer.

Bazen fiziksel performans düşüklüğü bazen de kritik anlardaki zihinsel kırılganlıklar kişiyi tam anlamıyla bir girdapta boğuluyormuş hissiyle baş başa bırakabiliyor. Uzmanlar böylesi durumun çok fazla irdelenmek ya da analiz etmekten kaynaklandığını söylüyorlar. Bir futbolcu bir penaltı kaçırdığında veya bir okçunun istediği hedefi oklayamamasının nedeni kendilerinin bilincine varmalarıdır. Bu bilinçle çok fazla düşünerek, başarılı olmak için gereken akışkan fiziksel zarafetini kaybederler. Bu yüzden sezgilerimize güvenerek olasılıkları fazlaca analiz etmeden sadece yapmak istediğimize, nokta atışına odaklanmalıyız.

Olasılıkları düşünmeme, düşünen benliğimizi denklemden çıkararak kritik anda yıllarca öğrendiklerinizi uygulama yeteneğidir. Bu yeteneğin gücü sporla sınırlı değildir: aktörler ve müzisyenler de bunu bilirler ve en iyi çalışmalarının bir tür trans (ilham) halinde gerçekleştiğini söylemeye eğilimlidirler. Sonuca odaklı çok fazla düşünmek sadece fiziksel performansı değil, zihinsel ilhamı da öldürebilir.

Daha az dramatik yollarla aynı ilke hepimiz için geçerlidir. İnsan psikolojisinin temel bir paradoksu, düşünmenin (çok didiklemenin) bizim için kötü olabileceğidir. Kendi düşüncelerimizi çok yakından takip ettiğimizde, iç gevezeliğimiz sağduyuyu boğduğu için yönümüzü kaybedebiliriz. Alışveriş davranışı üzerine yapılan bir araştırma, insanlara bir reçel markası hakkında ne kadar az bilgi verilirse, yaptıkları seçimin o kadar iyi olduğunu buldu. Malzemelerin ayrıntıları sunulduğunda, seçenekleriyle şaşkına döndüler ve sonunda sevmedikleri bir reçel seçtiler. Hayata dair kararlarda da olay böyledir. Olasılıklar üzerinde çok düşünmek başarısızlığa zemin oluşturur.

Kendimize içgüdülerimizi dinleme izni vererek, bir tür sıkıştırılmış bilgelikten faydalanabiliriz. Psikolog Gerd Gigerenzer, davranışlarımızın çoğunun aldatici bir şekilde karmaşık temel kurallara veya "sezgisel yöntemlere" dayandığını savunuyor. Bir topu kovalamak ve yakalamak için programlanmış bir robotun, topun yörüngesini takip etmek için bir dizi karmaşık diferansiyel denklemi hesaplaması gerekir. Ancak beyzbol oyuncularını bunu içgüdüsel olarak basit kuralları izleyerek yaparlar: genel doğru yönde koşun ve göz ile top arasında sabit bir açıyı korumak için hızınızı ayarlayın. Ve bu sezgiyle topu yakalar veya vuruşu gerçekleştirir.

Gigerenzer, karmaşık bir dünyada iyi kararlar vermek için bilgiyi görmezden gelme konusunda yetenekli olmanız gerektiğini söylüyor. Yani sezgisel davranış bir duygu selidir ve bu bazen işleri daha basit hale getirip hızlı karar vermeyi sağlıyor.

Duygularına yüksek güven duyanlar, güvenmeyenlere göre daha iyi tahminler yapıyorlar.

Düşünmemek cehaletle aynı şey değildir; sadece çok fazla olasılıklar üstünde düşünmek ayak bağıdır. Kararsızlığı zemin hazırlar.

Düşünmemeyi nasıl öğrenirsin? Yaratıcı dürtünün kendi kendini analizden korunması gerekir. Yaşlandıkça daha zeki oluruz ve bu bizi engelleyebiliyor... Tecrübelerimize güvendiğimizde, beynimizi çok fazla düşünmemeye programlamamız gerekiyor.

Kendimizi yansıtmaya çalışıyoruz, işimizin her yönünü analiz ediyoruz, çevrimiçi olarak kendi yaşamlarımız hakkında mikro yorumlar yapıyoruz, bizi neyin mutlu ettiğini düşünmeye teşvik eden makaleler okuyoruz. Bunların çoğu faydalı olabilir, ama aynı zamanda onun yerine sezgilerimizi de koymalıyız.

Gerd Gigerenzer, karar vermede sınırlı rasyonalite ve buluşsal yöntemlerin kullanımını inceleyen bir Alman psikologdur. Doğum: 3 Eylül 1947 (74 yaşında), Wallersdorf, Almanya

Engin Dal nam-ı diğer Seslenen Adam: "Sesimizi değil, kelimelerimizin nabzını yükseltelim"

Kimdir Seslenen Adam, bize biraz yol hikayenizden söz eder misiniz?

Şiir ile birbimize boş olmadığımızı 1997-2003 arasındaki kasetle yayın yaptığımız radyo programcılığı döneminde keşfettim. Akabinde hayat idamesi 15 yıllık beyaz yaka serüveni. Lakin bu zaman zarfında yine hiç kopmadım. Mikrofon tutkumu hem alaylı hem mektepli hale getirerek altını doldurmaya çalıştım, canlı ve diri tuttum Beşeri yolculukta sesimin algoritmasına tecrübe, bilgi birikimi, deneyim katarak 2017'de amatör ruh, profesyonel bakış açısıyla tohumları serpiştirdim. Filizlendi, mahsül verdi. 2018 sonunda istifa ederek tam zamanlı olarak kanallara oldum. Hasat zamanını bu yıl almaya başladım. Zamanın en iyi ve en büyük zanaatkar olduğu gerçeğiyle, doğadan ilham alarak onun sırrını benimsedim. Sabır! Çünkü, her nasibin vaktine esir olduğumu öğrendim.

Sizi şiir okumaya davet eden ilk şiiri hatırlıyor musunuz? Neydi sizde uyandırdığı duygu?

Didem Madak – Müsveddeler şiiri. Şiir; düşünen müzik tınısı derim hep ve şiirin, kalbimin, bedenimin, sesimin uzantısı olduğunu düşünürüm. Şiir, her zaman kıymetliydi ben de. Şiir'i, edebiyatın, gönül otağımızın en samimiyetli, iyii niyetli çocuğu diye niteliyorum. Şiir, ben de uzvum olmuş, içim kadar bedenimle de sarmalanmış halde üzerimde duracak; hastalansam, yıkılsam, mutlulukla, sağlıkla coşsam, sevsam, sevişsem, terketsem gitsem, çürüsem, ölsem, hep benimle olacak. Mantığımı, aklımı aşır ruhumuzun derin katmanlarına yolculuğa çıkaran bir sanattır şiir. Bir roman ya da hikayenin anlatmak istediğinden daha fazlasını tek bir satırıyla hissederek ruhumuzda. Böyle olduğundan ötürü şiirsel ve şiir hep yol arkadaşımız olmalı; güne merhaba derken, otobüste, metroda, vapurda, gece yatarken biraz şiir, iyi gelecektir varlığınıza. Bu sıralarda belki sosyal medyanın ilgi odağı olmasından kaynaklı başlı başına bir çığır yaşıyor. Ne kadar hissedip ne kadar anlaşıldığından emin olamasam da, etrafımdaki herkes, kendiyi alakalı şiire kulak kabartıyor. Öyle ya da böyle hep olsun hayatımızda şiir. Bi' nevi avzem mayası gibi duygusal insanların matemini. Dikenleriyle sevmek gibi hayatı... "Türkiye'de her 3 kişiden 4'ü şairdir" der Atilla İlhan. Dördüncüsü benim herhalde...

Mesela bir şiir olsaydınız, hangi şiir olurdu?
Küçük İskender – Bir nedeni yok, yalnızca öptüm olurdu! Aslında liste uzun...

Şimdilerde neler yapıyorsunuz? Şiire ve hayata dair çabanızdan bize biraz bahsedermisiniz?

Yaklaşık üç yıldır çetrefilli ama güzel bir yolculuktayım. Olumlu, olumsuz bir öğretmen edasıyla karşıladığım deneyimlerimin, gözlemlerimin nihayetinde Türkiye'de vizyon ve disiplin olduğu kanaatindeyim. Evvela samimiyet ve samimi niyetler benim değerlerim. Bu mertebeye erişmiş insan sayısı azınlıkta. Ve umut tüccarları mantar gibi türemiş! Bazen yoruyor olsa da inanmak benim en büyük kahramanım. Çünkü şiirin Freddie Mercury'si olmak gibi bir derdim var! 2019'da "En Sevgili'den Ey Sevgili'ye" deneme türünde ilk kitabımı çıkardım. İkinci roman türündeki kitabım hazır ama gündemimde değil. 2021 yılına iki single ve Dehliz isiminde bir albüm şırdırdım. Ocak ayı'na planlanan bir single var



ve diğerleri şeklinde devam ediyor. Youtube'da sunuculuğunu üstleneceğim biraz derinlikli konseptle sahip bir programım projem var. Yapımcı arayışım devam ediyor.

Datça'ya gittiniz mi hiç? Malum Can Yücel'le de özdeşleşen bir ilçe. Ne söylemek istersiniz?

Datça'ya gitmedim ama Kuzguncuk'ta Can Yücel Kahvesi'nde oturdum. Gıyabında, kendi kaleminin mürekkebinde akanları seslendiren kürsülere. Eylül'ün rahiyasında, Eylül yeline yol vermişti. Denizde renkler cenk ediyordu. Satırlarının hicvi en keskin olanıydı; seyrettik bir süre, bu dünyadan geçmesinin zaferine fincan kaldırdık ikimiz de. Ez cümle, Can Yücel'in devrine şahit olmanın hazzı içindeyim... İyi ki...

Son olarak sevenlerinize neler söylemek istersiniz?

Her daim "Güzel bakmak sevaptır" derim. Çünkü, hüzzam'ı sevişimiz içinde hicaz olduğundandır, insan'ı sevişimiz içinde arş olduğundandır. Sesimizi değil, kelimelerimizin nabzını yükseltelim. Birbimize olan lügatımızı sevgi tohumlarıyla ektiğimiz, mayaladığımız bir yaşam biçimi olsun hayatımız. Mış gibi, muş gibi olmak yerine...

Hariçteki hiçbir mesafe mühim görmeyip, aslolanın kalp ile dil arasındaki ıraklıkları yakın eden kalplerini, ruhlarını inşa etsinler... Kalbimle kucaklıyorum, sizleri seviyorum ve bunu sık sık yapıyor olacağım. Çokça hoş kalın...

Söyleşi: Sidar BASUT

Pielektronik

Dünya ile bağınız kopmasın

UYDU - KAMERA - BİLGİSAYAR TAMİR ve SATIŞI

0545 901 47 17 - www.pielektronik48.com

Kısa... Kısa...



Sanatçısının ağzından Fikir Sağlığı Heykeli

Helketraş Elbruz Denge Fikir Sağlığı adlı eserini şöyle anlatıyor: "Konuşan mermer kütükler. Tek gözlüler. Hepsi birden konuşuyor. Onları dinliyor, seyrediyorum. Ortada yarım küre mermer. Üstüne yer altı sularından tortulmuş kristaller kaynamış. Bilinçaltına fikirlerin zamanla birikmesi gibi. Ve çekirdekte küresel ayna. Çevresindeki uzayı görecesinde eğretiyor ve beni de dahil edip bana yansıtıyor. Takılma taşı, zemin döşemeden çıkmış. Haksızlıktan çaresiz düşmüşleri bekliyor. Bu heykele göre sağlıklı fikirler; düşüncelerin görülmesi, duyulması, yansımalarıyla ürtüyor."

SMA savaşçısı Defne için bağış etkinlikleri sürüyor



SMA savaşçısı Defne için çocuk kitapları yazarı Deniz Konur'un "Jerfi Muğla'da" adlı kitabı, Datça Belediye Meclis Üyesi Can Canbey tarafından geliri SMA savaşçısı Defne bebek için bağışlanmak üzere 500 adet satın alınarak; Reşadiye Kazım Yılmaz İlköğretim Okulu, Kabaklı İlköğretim Okulu, Kızıl İlköğretim Okulu ve Mustafa Kutluay İlköğretim Okulu kütüphanelerine teslim edildi. Kitaplarını imzalayan yazar Deniz Konur'a Belediye Başkan Yardımcısı İnci Bilgin ve kitapları armağan eden Belediye Meclis Üyesi Can Canbey de eşlik etti.



TERSPENCERE

Tembel Sosyal Medya

Ayhan VAROL | aragondovme

Sosyal medya insanların, kitlelerin hareket noktasında tembel ya da pasif bir aktivist haline gelmesine yol açıyor. Sanal ortam günümüz özelinde, hayatın gerçeği algılama noktasında sanal kalmaktan öteye gitmeyecektir. Sanal ortam mı tembeldir, tembellik ve alışkanlıkların boyunduruğu altında bulunan kitleler mi tembel?



Türkiye'de herşey altüst olmuş durumda. Ekonomi garip bir seyrinde, insanlar sessiz. Hazine borç içinde, bütçe ciddi düşüşte, çok ciddi bir cari açık var. Beton ekonomisi, ithal para, kutsallık çağrısı çözüm olmuyor hiçbirine. Aslında bu bir yönetememdir.

Peki hal böyle olunca yönetilenler ne yapmalıdır. "Dur demelidir" cevabı buraya uymuyor. Çünkü "yönetilen" olunca, dur diye yönetilmeyince de dur diyemiyoruz. Peki bu yönetimden ve gidişattan memnun muyuz? Değilsek birşeyler yapmak mı gerek?..

İşte burada sosyal medya devreye giriyor. Sosyal medyaya baktığımızda çok büyük bir ayaklanma, karşı çıkış, serzeniş var. İş sosyal medyaya kalsa 1 hafta içinde herşey düzelir. Ama düzelmiyor. Çünkü sanal gerçeklik, gerçek olmuyor, yani en azından bu dönem. Bütün devrimciler, bütün ekonomistler, sistem karşıtları sosyal medyada. İnsanlar bütün enerjilerini, bütün öfkelerini, bütün çözüm ve çözümsüzlüklerini sosyal medya üzerinde hallettiğinden, gerçek dünyaya döndüğünde harcayacak bir efor da kalmamış oluyor. Deşarj durumu yani.

Toplumda ya da ülkede bir alt-üst oluş beklentisi varsa bunun yaşanacağı yer ve durum bellidir. Yer; gerçek ortam, durum; kaos. Ancak sosyal medya tam

da burada devreye girme görevini üstlenmiş durumda. Twitter, çoktan dünyanın yaşaması gereken ütopyayı sunmuş, instagram şikayet ve mutluluk görüntüleriyle dolmuş, facebook ekonomik çözümlerle doldurulmuş durumda. Youtube ise bütün bu sorunlar çözüldüğü için eğlence ve hayat dersi alma mecrasına dönüşmüş durumda.

Bir araştırmaya göre, Türkiye'de her 10 kişiden 8'inin sosyal medya hesabı var ve en az 4 saatini sosyal medyada geçiriyor. Gerçek hayatımız sanallaşıyor, ancak sanallaşan hayatımız gerçekleşmiyor.

Eylemler, istekler, şikayetler sanal ortam aracılığıyla gerçekleştiğinden çözüm de sanal kalmaya mecbur.

Yapay olarak uyarılan beynimiz gerçekte olmayan şeyleri varmış gibi hisseder. Yapay olarak oluşturulmuş karşı çıkış, görmek, duymak beyin tarafından bunların gerçekmiş gibi algılanmasını mümkün kılabilir.

Bu da insanların, kitlelerin hareket noktasında tembel ya da pasif bir aktivist haline gelmesine yol açıyor. Sanal ortam günümüz özelinde, hayatın gerçeği algılama noktasında sanal kalmaktan öteye gitmeyecektir. Sanal ortam mı tembeldir, tembellik ve alışkanlıkların boyunduruğu altında bulunan kitleler mi tembel? Sorusuna bir de bu yönden bakmamız gerekiyor...



Beslenmede 80/20 Kuralı

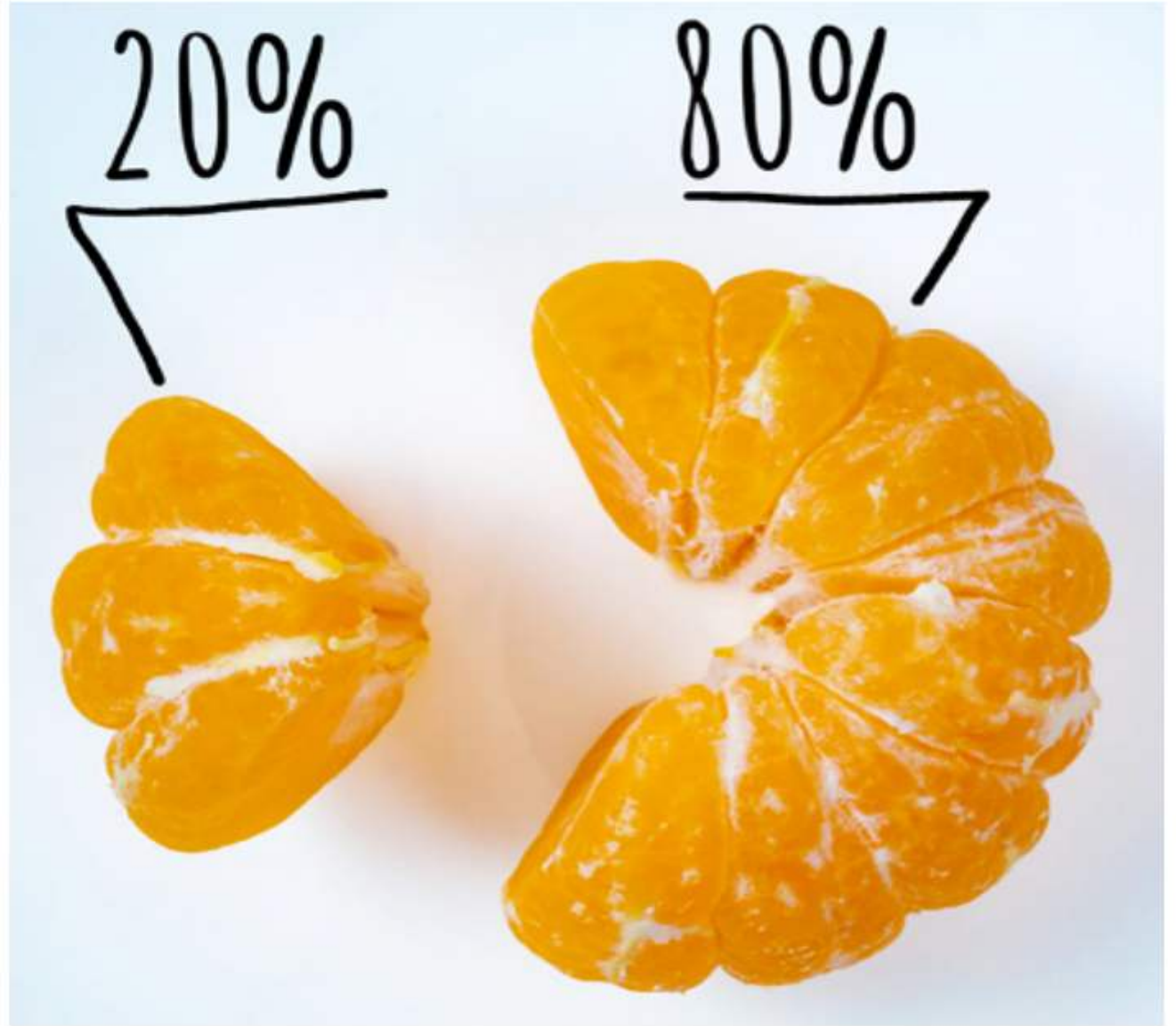
Dyt. Canan KAPLAN

Diyetisyen olduğumu öğrendikten sonra çevremden en çok duyduğum cümlelerin başında "hiç mi tatlı-çikolata yemiyorsunuz, aaa sizde mi hamburger-pizza-patates kızartması... yiyiyorsunuz, hep sağlıklı beslenmek-diyet yapmak zor değil mi" gibi cümleler geliyor. Bir ortamda hep beraber bir şeyler yerken gözlerin yandan yana ne yediğime, ne kadar yediğime odaklandığını görmek "hatta bak fotoğrafını çekicem, sosyal medyada paylaşacağım bakın diyetisyen hanım neler yiyor" diye tatlı tatlı tehdit etmeyenler de yok değil hani.

Bu tarz durumlarda mesleğin ilk yıllarında uzun uzun açıklamalar yapardım "bende insanım, zayıflama programında değilim ki neden yemeyeyim, porsiyon miktar dengeleme..." diye başlar anlatılabilmek için baya zaman ayırırdım. Ama şimdilerde sadece şunu söylüyorum "beslenmede 80/20 kuralını uygulayarak her şeyi yiyiyorum. Bu kuralda şudur..." deyip bir iki cümle ile açıklayıp daha kısa, net ve anlaşılır bir şekilde söylüyorum. Çoğunlukla da "baya iyiymiş bizde yapalım madem" tarzında geri dönüşler alıyorum. Hadi gelin sizinle de beslenmede 80/20 kuralını öğrenelim.

80/20 kuralı "Pareto İlkesi" yani "önemli azın yasası" ya da "etken seyrekliği ilkesi" olarak da biliniyor. Bu ilke ilk olarak İtalyan ekonomist Vilfredo Pareto'nun 1906 yılında, ülkesindeki gelir dağılımının eşitsizliğini göstermek için oluşturduğu bir matematiksel formüle dayanır. 80/20 kuralı, bir sistem üzerindeki etkilerin %80'inin, etkenlerin %2'sinden kaynaklandığını söyler. Tabi 85/15- 90/10- 95/5 şeklindeki uygulamaları da vardır ama en yaygın olanı 80/20 modelidir ve bu ilke günümüzde hayatın birçok alanında kullanılmaktadır.

80/20 kuralı bir diyet programı değildir. Hayatın birçok yerinde uygulandığı için biz de bu kuralı beslenmede uyguluyoruz. Beslenme alanında uygularken şöyle yaparız; Alışkanlıklarınızın %80'nin sağlıklı seçimlerden oluşması, geriye kalan 20'lik bölümde yemek tercihlerinizde rahat davrandığımız daha serbest olduğumuz hatta kaçamak diye adlandırdığımız seçimlerden oluşan gruptur. 80/20 kuralını uyguladığınız zaman sağlıklı bir şey yediğinizde onu 20'lik bölüme sayıp kalan 80'lik bölümde sağlıklı beslenerek dengelenmesidir. Burada matematiksel olarak hesap yapabiliriz. Mesela 5 öğün besleniyorsak; 4 öğün daha sağlıklı, 1 öğünde daha esnek olup, sevdiğimiz, çok da sağlıklı olmayan besinlerden seçebiliriz. Yalnız burada dikkat etmemiz gereken serbest olan öğün olabilir ama serbest olan gün olmamalıdır. Bu arada serbest olunan alanda davranış haline gelmemesi için dikkat edilmesi gereken şeyler vardır. Serbest olunan alanda sağlıklı alışkanlıklar edinmeme adına porsiyon kontrolü yapılmalıdır, o gün içinde mutlaka fiziksel aktiviteye yer verilmelidir, oldu da ciddi anlamda kaçırıldı



ise ipleri tamamen elden bırakmamalı ve hemen 80' lik kısma geçilmelidir.

- 80' lik kısma: Yağsız et ürünleri, tam tahıllar, süt ürünleri, meyve ve sebzeler, yağlı tohumlar girer.
- 20' lik kısma ise: Tatlılar, fast food gıdalar, rafine edilmiş karbonhidratlar, bira, alkol ya da hangi gruba girdiğini bilmediğimiz besinler bu gruba girer.

Yani 80' lik kısımda bedenimizi, 20' lik kısımda ruhumuzu;

80' lik kısımda metabolik açlığımızı, 20' lik kısımda hedonik açlığımızı doyururuz. Çünkü şunu biliyoruz ki hayatın her alanında hiçbir zaman %100'lük başarı, uyum, devamlılık yoktur. Bu nedenle bu kuralı uygulamadaki amaç katı, sert, uygulaması zor bir programdan ziyade daha uygulanabilir bir sistemin nasıl olması gerektiğinin anlatılmasıdır. Bence tutalım bu kuralı ve hayatımızın her alanında başta beslenme alanında kullanalım ;)

Yaşam alanınıza hijyen ve kalite katar...

Yağmur Mermer

0507 921 02 04

DADYA İNŞAAT
Nesri TUNA

Kalite ve zarafetin buluştuğu adres!

YURTBAY SERAMİK

DATÇA BAYİSİ

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

Düşüncelerden
süzülenler

Okumayan için hiçbir kitap yazılmamış, dinlemeyen için hiçbir söz söylenmemiştir.

Şems-i Tebrizi

Hiç kimse yumrukları sıkılıyken net düşünemez.



George Jean Nuthar



Bir araya gelmek bir başlangıçtır, beraberliği sürdürmek bir ilerleme. Beraber çalışmaksa gerçek başarıdır.

Henry Ford

Bir sorun halinde yetkinizi aştığı halde size danışılıyorsa, kahramanlık yapmayın. Çünkü olaya çözüm değil, suçlu aranmaktadır.



Erich Fromm



Zamanınız kısıtlı. Bu yüzden başka insanların gürültüsünün kendi kalbinizin sesini duymanızı engellemesine izin vermeyin.

Steve Jobs

Bir bakarsın, hayatının kahramanı; insanlıktan bile yoksundur. Ve anlarsın ki çizgi roman dışında, kimsenin bir kahramanı yoktur.



Paul Samuelson

Bunu biliyor muydunuz?

Gallerli heykeltıraş Simon O'Rourke'un zarar görmüş ağaçtan oyduğu el heykeli ormanda yürüyüşe çıkanları hayrete düşürüyor. İsmi 15 metrelik uzunluğundan ve yapıldığı yerden alan Vyrnwy'in Dev Eli oyulduğu ağacın gövdesinden ormanın tepesine ve gökyüzüne doğru uzanıyor. Halk hikâyesi niteliğinde bir görüntü oluşturan heykel sanki bir devin dünyaya geliş anını resmediyor.

Dev heykelin oyulduğu ağaç Galler'in en uzun ağacıydı. Aslında Simon'ın heykeli yapma sebebi de bu. Şiddetli bir fırtına sırasında zarar gören ağacın kesilmesi gerekiyordu, Galler Doğal Kaynaklar birimi ağacın tamamen kesilmesi yerine bir sanatçının elinde tekrar can bulmasına karar verdi.



NAR TİCARET

Arif KIRKAN



Bildiğinizden şaşmayın!

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



Reşadiye Mah. Knidos Yolu
0532 157 83 31 - 0535 208 34 08



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

Çocuklara Mutluluk Sanatını Öğretmek

Renas SOLİN



Birçok ebeveyn için mutlu çocuklar yetiştirmek, ebeveynlik başarısının kutsal kâsesidir. Ancak çoğu zaman mutluluğun, istediğimizi elde ettiğimiz o kısacık anlarla ilgili olduğunu düşünürüz. Kalıcı mutluluk aslında çok daha karmaşık, ama çok daha ödüllendirici. Ve evet, sadece onu, nasıl mutlu olunur noktasında iyi yetiştirerek, çocuğunuzun mutlu olma şansını önemli ölçüde artırabilirsiniz.

Mutluluk üzerine yapılan son araştırmalar bize şaşırtıcı detaylar veriyor. Hayatta kalma, güvenlik ve temel konfor sağlandıktan sonra, dış koşullar mutluluk seviyemizi fazla etkilemez. Genlerimiz kesinlikle olumlu ya da olumsuz katkıda bulunur, ancak mutluluk ayar noktalarımızı daha yüksek bir seviyeye çıkarmak için etkileri iyileştirilebilir. Mutluluğumuzun en büyük belirleyicisinin, mutluluk seviyemizi belirleyen beden kimyasını oluşturan kendi zihinsel, duygusal ve fiziksel alışkanlıklarımız olduğu ortaya çıkıyor.

Hepimiz, bazılarımızın diğerlerinden daha iyimser olma eğiliminde olduğunu biliyoruz. Bunun bir kısmı doğuştan geliyor, sadece bize daha mutlu bir ruh hali veren genlerimizin kaderidir bu. Ama ruh halimizin çoğu alışkanlıktır.

Mutluluk, dünya hakkında nasıl düşündüğümüz, hissettiğimiz ve dolayısıyla deneyimlerimizi nasıl algıladığımızla ilintilidir.

Düzenli egzersiz yapmak, sağlıklı beslenmek, meditasyon yapmak, diğer insanlarla bağlantı kurmak, "iyi"nin tadını çıkarmak ve hatta düzenli olarak gülümsemek ve gülmek gibi belirli eylemler veya alışkanlıklarla pekişir.

Özdenetim, çalışkanlık, adalet, başkalarını önemseme, katkı, cesaret, liderlik ve dürüstlük gibi karakter özellikleri ile de pik seviyesine ulaşır.

Uygulamada, bu karakter özellikleri sadece alışkanlıklardır; belirli türde durumlarla karşı karşıya kalındığında belirli şekillerde hareket etme eğilimlidir. Ve kesinlikle bu özellikleri ne kadar çok sergilersek, hayatlarımız o kadar iyi çalışır, kendimiz hakkında daha iyi hissederiz ve hayatta ne kadar çok anlam bulursak o kadar mutlu oluruz. Yani mutluluk öğrenilebilecek bir şeydir.

Çocuğunuza mutluluk yaratan yapıcı zihinsel alışkanlıklar öğretin; bunlar;

Ruh halimizi yönetmek, kendimizle olumlu konuşmak, iyimserliği geliştirmek, hayatı kutlamak, minnettarlık uygulamak, birbirimize ve tüm evrene olan bağlılığımızı takdir etmek, bizi daha mutlu eden alışkanlıklardır. Bunları birlikte hayatınıza dahil edin, böylece onları düzenli olarak modelleyin ve kullanmaktan bahsedin. Zamanla, çocuğunuz liderliğinizi takip edecektir.

Birçok insan için müzik moral iyileştirici ve ruh hali yükselticidir, diğerleri için doğada yürüyüş her zaman işe yarar. Bunlara ek olarak yılmamak ve vazgeçmemek adına "Bunu henüz yeterince uygulamadım HENÜZ" böyle yaklaşarak tekrarlamasına yardımcı olmak böylelikle 'mutlu' olmanın bir yolunu daha öğretebiliriz.

Araştırmalar, günlük hayatın küçük mucizelerini fark eden ve onlara dokunmasına izin veren insanların daha mutlu olduğunu gösteriyor. Günlük hayat neşeli olaylarla dolup taşıyor: Batan güneşin gösterisi, günlük tekrarı için daha az

şaşırtıcı değil. Gazete bayisinde sizi ve çocuğunuzu tanıyan adamla olan bağın sıcaklığı. Kütüphanede sevilen bir yazarın yeni bir kitabını bulmanın sevinci. Büyükaneden bir mektup. Baharın ilk çiğdemleri. Çocuklar bizim örneğimizle hayatta neyin önemli olduğunu öğrenirler. İyimserliği ve karşılıksız gülümsemeyi öğretmeliyiz.

Ve gülmenin en iyi ilaç olduğu eski deyişi doğru çıkıyor. Ne kadar çok gülersek, o kadar mutlu oluruz! Aslında vücut kimyamızı değiştirir. Öyleyse, bir dahaki sefere siz ve çocuğunuz bu sıkıntıdan kurtulmak istediğinizde, bir 'Hababam Sınıfı' filmine ne dersiniz?

Mutlu insanların hayatlarında daha fazla insana ve bu insanlarla daha derin ilişkilere sahip olduğunu gösteriyor. Çocuğunuza ilişkilerin emek gerektirdiğini ancak buna değdiğini öğretin. Çok insanla iletişim kurmanın en güzel yollardan birinin de kitap okumak ve kaliteli filmler izlemek olduğu bilincini aşlamak gerek.

Çocuğunuzun bir minnettarlık tutumu geliştirmesine yardımcı olun.

"Mutluluğun, sahip olmadığımız bir şeyi elde etmenin bir sonucu olarak değil, sahip olduklarımızı fark edip takdir etmenin bir sonucu olduğunu unutmaya meyilliyiz."

Frederick Keonig

Pek çok insan mutlu olana kadar, yani şükredecek bir şeyleri olana kadar minnettar olamayacaklarını düşünür. Ama yakından bakın ve bunun tam tersi olduğunu göreceksiniz: insanlar minnettar oldukları için mutludurlar. Kendilerini bilinçli olarak minnettarlık geliştiren olarak tanımlayan insanlar, kendilerinin yanı sıra onları tanıyanlar tarafından daha mutlu olarak değerlendirilir.

Hayat neşe doludur, ancak en mutlu insan için bile hayat kayıp ve acılarla doludur ve yas tutmak için büyük ve küçük günlük nedenlerimiz vardır. Üzücü duygularımızı kabul etmek olumsuza odaklanmak değil, kendimizi insan olmanın tüm yönlerine açmaktır. Bu rahatsız edici hüznü duyuları kabul etmek aslında hayatımızdan keyif alma yeteneğimizi derinleştirir.

Yani mutlu olmayı seçmek, duygularımızı bastırmak anlamına gelmez. Tüm duygularımızı kabul etmek ve onurlandırmak ve onları hissetmemize izin vermek anlamına gelir. Bu, duygular arasında hareket etmemizi sağlar, böylece onlar çözülmeye başlar.

Çocuğunuzla birlikte, onun özgün duygularıyla basitçe empati kurmak, onun onları hissetmesine izin verecek ve duygularının buharlaşmaya başlamasına yardımcı olacak, böylece yoluna devam edebilecek. Bu aceleyle getirilebilecek bir süreç değil, bu yüzden çocuğunuza (veya kendinize) ne kadar zaman gerekiyorsa verin.

Ve işte hem daha iyi hissetmek için ruh halinizi değiştirmenin hem de başkalarına katkıda bulunmanın harika bir yolu. Siz ve çocuğunuz sokakta yürürken etrafınızdaki insanlara sevgi göstermeyi deneyin. Bu, ruh halinizi canlandırmış, sevgi dolu bir duruma geçirir çünkü sevgiyi "gönderirken", sevgiyi hissedersiniz. Her zaman hissettiklerimizi, niyetimiz bile olmadan yayımlıyoruz. Neden kendimiz kadar çevremizdekiler için de canlandırıcı hale getirmeyelim?



DEVİRİM İNŞAAT



130 m²
Villalar

Bu emsalsiz yaşam alanını
kaçırmayın!

0546 476 23 04



Sitróna Cafe & Bistro



Sergi ile
gelen lezzet



İskele Mah. Rauf Balıkcı Sok. No: 6/A Datça

0535 342 58 40  sitronacafe

OTUZ

Bar - Bistro - Dart



Balıkcı sokağına girdiğinizde görmemeniz mümkün değil



Doğançan KOCAOĞLAN
0532 066 78 38 0252 712 8 666
axadogan@hotmai.com
İskele Mah. Balıkçı Sk. No: 13/D Datça / Muğla



TURKIYE SİGORTA
Allianz AXA SİGORTA
HDI AKSİGORTA
MAPFRE Sığortacılar Grubu
QUICK ardent RAY SİGORTA
UNİCO DOĞA SİGORTA BERKELEY SİGORTA
www.delfinsigorta.com.tr



Sabit REKLAM

DIGITAL BASKI
CNC KESİM
LAZER KESİM
STICKER
KARTVİZİT
BROŞÜR
KAŞE

0541 306 92 08
0552 746 47 10
sabat reklam@gmail.com
A.Taner Kışlalı Cd. No:30 Datça



Dünyanın En Ünlü Mozaik Şehri Ravenna

Fatoş PUR | morvaliz.com /sitrona.cafe

Montone nehirlerinin birleştiği ovada, tarihte Batı Roma İmparatorluğu'nun başkenti olan Ravenna adını attığımız anda sizi mozaiklerle büyüleyecek.

M.Ö. 191 yılında Roma İmparatorluğu'nun kontrolü altına girdiğinde İtalya'nın en iyi limanlarından biri olan şehir, M.Ö. I. Yüzyıla kadar Roma İmparatorluğu'nun deniz filosunun üssü olarak bilindi.

M.S. 402'de barbar istilası sonucu, Batı Roma imparatoru mahkemesini Roma'dan Ravenna'ya taşıdı. Ravenna bundan böyle 476 yılına kadar Batı Roma İmparatorluğu'nun başkenti olarak kaldı. Şehir muhteşem anıtlarla süslendi.

Tarih boyunca çeşitli uygarlıkların egemenlikleri altına giren şehir 1861 yılında Sardunya Krallığı ile birliğini ilan etti.

Ne yazık ki yıllar Ravenna'daki antik Roma yapılarını ve limanını sildi. Ancak ünlü Bizans mozaiklerinin Hristiyan anıtlarıyla birleşmesinden geliyor. Özellikle Mozaik sevenler için, Ravenna bir cennet. Şehre yayılmış birçok kilise ve vaftizhane, 1996'dan beri UNESCO Dünya Mirası Listesi'nde yer alıyor ve dünyadaki ilk göz kamaştırıcı mozaik sanat koleksiyonlarından biri.

Bugün şehir merkezinde dolaşırken, bu sessiz sakin şehrin üç asırlık süre boyunca Batı Roma İmparatorluğu'nun ve İtalya'nın Ostrogoth Krallığı'nın başkenti, ayrıca Bizans İmparatorluğu'nun Hristiyan merkezi olarak hizmet ettiğini hayal bile edemezsiniz.

İtalya yarımadasının geri kalanı barbar işgalleri ile yerle bir olurken Ravenna, terakota kiliselerini mozaiklerle kaplayan ustalar için adeta bir sanat stüdyosu haline geldi. Bugün hemen hepsi UNESCO Dünya Mirası Listesi'nde olan eserlerin beş tanesi bir bilet ile sadece 9,50 avro karşılığında ziyaretçilerini büyülüyor.

Basilica di San Vitale

Bir bilet alıp beş UNESCO eserini ziyaret edebilirsiniz. Hepsinin birbirinden büyüleyici ama sanırım beni en çok etkileyen bu basilica oldu. Böyle bir işçilik ve böyle bir sanatın nasıl sabırla tek tek işlendiğini görmek şaşkınlık verici.

Başpiskopos Massimiano tarafından 547 yılında kutsanan bu eski kiliseyi süsleyen mozaikler, altın rengi ile koyu yeşillikler ve derin mavilerin birleşimiyle göz kamaştırıyor.

Kilisenin iç duvarlarındaki mozaikler Eski Ahit'in sahnelerini temsil ediyor: Solda, İbrahim İshak'ı üç melek huzurunda feda etmeye hazırlarken, sağdaki ise Abel'in ölümünü anlatıyor. Diğer iki muhteşem mozaik, Bizans imparatoru Justinian'ı ve eşi etkileyici İmparatoriçe Theodora'yı tasvir ediyor.

Mausoleo di Galla Placidia

Basilica di San Vitale ile aynı bahçenin içinde, küçük ama aynı derecede etkileyici olan Mausoleo di Galla Placidia, Ravenna'nın en büyük binalarının bir çoğunu inşa eden İmparator Honorius'un kız kardeşi Galla Placidia için inşa edilmiş. Buraya girmenin cennete girmekle eş değer olduğunu söyleyenler de var. Buradaki mozaikler Ravenna'daki en eskisi ve muhtemelen MS 430'dan kalma. Mekan küçük ve ziyaretçi çok olduğu için, ziyaretler genellikle beş dakika ile sınırlı.



Basilica di Sant'Apollinare Nuovo

Bu kadar güzelliği tek bir şehirde, üstelik de son derece sade ve sessiz sokaklarda bulmak gerçekten şaşırtıcı. Sant'Apollinare Nuovo bir çiçek bahçesinin arkasına saklanmış ve yön sormadan turistlerin onu bulması neredeyse imkansız. Ancak bulur da içeri girerseniz bir çok sanatın bir çatı altında toplandığını görürsünüz.

Eski bir efsane, Büyük Papa Gregory'nin bir zamanlar Apollinare'nin mozaiklerinin göz alıcılığı ve parlaklığı, ibadet edenleri duadan uzaklaştırdığı için karartılmalarını emrettiğini söyler. Yapılışının üzerinden binlerce yıl geçse de, göz kamaştırıcı mozaikler hala etkiye sahip. Sağ (güney) duvarında havarileriyle İsa'ya giden 26 beyaz cüppeli şehitten gözlerinizi almak neredeyse imkansız.

Battistero Neoniano

Duomo ve Arcivescovado meydanları arasında, 4. yüzyılın sonlarında eski bir Roma banyo kompleksinin bulunduğu alan üzerine inşa edilen Ravenna'nın en eski binası halkın en sevdiği bahçelerden birinin içinde. Bu dönemin tüm Hristiyan vaftizlerinin geleneğinde olduğu gibi, sekizgen bir şekilde inşa edilmiş. Mesih'in Ürdün Nehri'ndeki Vaftizci Yahya tarafından vaftiz edilmesini tematik olarak betimleyen mozaikler, 5. yüzyılın sonunda eklenmiş. Burada herkes tarafından merak edilen bir soru var: 'İsa'nın vaftizinde kurtarıcı ve Aziz John'un yanındaki üçüncü kişi kim?'

Museo e Cappella Arcivescovile

Bu müzenin farklılığı içine gizlenmiş olan şapelden geliyor. Bu dini mücevher, Archiepiscopal müzesinin birinci katında ve onu görmeden bu müze gezisi tamamlanmış sayılmaz diyorlar. Müzede, aynı zamanda kaçırılmaması gereken diğer şey, 6. yüzyılda Bizanslı zanaatkarlar tarafından İmparator Maximilian için oyulmuş zarif bir fildişi taht.



Datça İnşaat Ltd. Şti.

Nurullah Seyidoğlu
0535 967 63 14
seyidoğlunurullah49@gmail.com
Datça Mah. Mustafa Kemal Cd. No: 1
Datça/Muğla



Yarın başlıyoruz
şekillendiriyoruz