



Palamutbükü'nde Deniz Manzaralı

Hayallerinizi inşa ediyoruz...

4+1 Villalar
Kaçmayın!

0252 712 20 63 0554 503 26 63 dengeinsaatdatca denge inşaat emlak



Solucan

Kendini Dergi Sanan Aylık Gazete



YIL: 2
SAYI: 28
FİYAT: 0,50
01.06.2022

ICONIC
construction & design

düşün
think
hayal et
imagine
uygula
implement

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

Ressam Esmâ SÜRÜCÜ:

**“Mitoloji benim
için sonsuz
bir ilham
kaynağı”**

Sidar BASUT'un Söyleşi 3'te

Aralıklı Oruç
(Intermittent Fasting)



Dyt. Canan KAPLAN Yazısı Sayfa 5'te

Zirve
İNŞAAT & EMLAK

*Bütün güzel şeyler
sınırsız hayallerin
ürünüdür...*

**21. Akdeniz'den Ege'ye
Dostluk ve Doğa
Yürüyüşü Yapıldı**



Sayfa 2'de

Minnet Duygusu...



Ayten Kubilay Konci Yazdı 4'te

**Soyut Düşünme:
Nedir, Neden İhtiyaç Duyarız?**



Renas SOLİN Yazdı 7'de

**Datça İnşaat
Ltd. Şti.**

Nurullah Seyidoğlu
0535 967 63 14
seyidoglu Nurullah49@gmail.com
Datça Mah. Mustafa Kemal Cd. No: 1
Datça/Muğla

Yarını bugünden şekillendiriyoruz...





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

İÇİNDEKİLER

Özgür BASUT 2'de

İdris KENÇ 4'te

Pınar EREN 6'da



İşsel

Özgür BASUT

ozgurbasut@gazetesolucan.com

İyi insan...

Her birimiz günlük yaşamımızda iyi insanların azlığından ya da yokluğundan söz ederiz; tek iyi biz kalmış gibi. Bu da bizim yanlışlarımızdan biri sanırım. Zira herkes aynı şeyden yakınıyorsa, bu aynı zamanda herkesin iyi olduğu anlamına gelmez mi? O halde dünyanın içinde bulunduğu bu kötü tablonun sorumluları kim diye sormak yerinde olur.

Gelin nasıl iyi insan olunur ya da nasıl olmalı üzerine biraz kafa yoralım.

Sanırım öncelikle kişisel olarak iyi bir insan olmanın bizim için ne anlama geldiğini belirlemeliyiz. Genellikle insanlar iyi olmanın bir başkasına zarar vermemek kadar basit olduğunu düşünür. Ama bu her zaman ne yapmadığımızla değil, başkaları için ne yaptığımızla da ilgili bir durumdur. İyi bir insan olmak, başkalarına olduğu kadar kendimize de yardım etmeyi içerir. Öncelikle iyi olmanın neyi gerektirdiğine karar vermeliyiz.

Bunu kendimize soracağımız birkaç soruyla somutlaştırmamız mümkün:

İdeal insanınız nedir?

İyi olmanın karşılığında bir şey mi bekliyorsun?

Bir şeyleri iyi görünmene yardımcı olacağı için mi yapıyorsun? Yoksa iyilik adına yaptıklarınızı sadece istediğiniz için mi yapıyorsunuz?

Bunlara verilecek içten ve ikirciksiz cevaplar her şeyi netleştirir. Bu samimi cevaplar sonrası hava atmaya bırakıp, karşılığında hiçbir şey beklemeden verme tavrını benimsemek daha kolaylaşır.

İyi olmak sadece dışsal iyilik demek değildir. Sonuçta, kendi etik kurallarımızla karar vermeliyiz ve önemli olan, bizi iyi bir insan yaptığını inandığımız şeylerin peşinden gitmemizdir. Bu bazen, başkalarının iyi olduğuna inandıkları şeylerle çelişebilir ve hatta bizi yanlış veya kötü olmakla suçlamalarına neden olabilir. Bu durumda kararlı olmalı ve empati duygumuza kulak vermeyi ihmal etmemeliyiz. Bunu başardığımızda yakın çevremizden başlayarak iyiye doğru bir değişimin kıvılcımı olabiliriz.

Bu iyi insan olma konusunda yaptığımız temel hatalardan biri de, kendimizi sürekli başkalarıyla karşılaştırma dürtümüdür. Kendimizi başkalarıyla karşılaştırmayı bırakmalıyız. Kendimizi başkalarıyla karşılaştırarak, kendimizi perişan ettiğimizde, kendi iç kaynaklarımızı inşa etmek için kullanabileceğimiz zaman ve enerjiyi boşa harcıyoruz. Bunun yerine her sabah kendinize iltifat edin. Mutlu olmak bizi daha pozitif bir insan yapar, bu da bu pozitif hisleri dünyaya yaymamıza yardımcı olur.

Öncelikle kendimizi her şekilde sevmeyi öğrenmeliyiz. Çünkü başkalarını gerçekten sevmenin tek yolu, önce kendine güvenmek ve kendini sevmektir. Yaptığımız ve inandığımız şey, başkaları kadar bizi de iyi hissettirmelidir. Kendimize bakmadan başkaları için bir şeyler yapmaya çalışırsak, kırgın, kızgın ve olumsuz olabiliriz. Kendimizi seviyorsak, başkalarına yardım ettiğimizde olumlu bir etki yaratmış oluruz.

Eğer yüzeysel olarak iyi bir insan gibi davranıyorsan, içten içe kendinden nefret ediyorsun ve kendine öfkeliysen, tüm dışsal davranışlarına rağmen iyi bir insan olmayabilirsin.

Kendin ol. Her zaman kendin olmayı seç ve asla olmadığın biri gibi davranmaya çalışma. Kendimiz gibi olmak, dünyaya pozitifliği yansıtabilen gerçek bir insan olmamıza yardımcı olur. Kendimize sadık kalmak, odaklanmamıza ve temel değerlerimizi ve neyi önemli bulduğumuzu anlamamıza yardımcı olur.

İşin özü, aslında yaptığımız her şeyin sonunda yine bize dönüşüyle ilgilidir. Kendi iyiliğimiz için iyi olmalıyız. İyi olmak aslında basit yaşamayı gerektirir. Asla bir başkasından üstün davranmamalıyız, "iyiliğimiz" veya "doğruluğumuz"la övünmemeliyiz. Belirli bir inanca, ideolojiye veya bir dizi fikre olan bağlılığımız bizi başkalarından daha iyi yapmaz. Mesele; bizi kendi şartlarımıza göre iyi bir insan yapacağına inandığımız şeyleri yapmak ve bunun bireysel bir yolculuk olduğunu unutmamaktır.

21. Akdeniz'den Ege'ye Dostluk ve Doğa Yürüyüşü Yapıldı



Doğa ile buluşmaları çoğaltmak, dostluk ve dayanışmayı büyütme katkıda bulunmak için doğaseverlerin bir araya gelerek sembolik olarak iki denizi birbirlerine kavuşturdukları geleneksel Akdeniz'den Ege'ye Dostluk ve Doğa Yürüyüşü'nün 21. renkli etkinliklerle 8 Mayıs 2022 günü gerçekleştirildi.

Datça Çevre ve Turizm Derneği'nin (DAÇEV) girişimi, Datça Kaymakamlığı ve Datça Belediyesi'nin desteğiyle her yıl Kızlan Muhtarlığı'nın ev sahipliğinde düzenlenen geleneksel Akdeniz'den Ege'ye Dostluk ve Doğa Yürüyüşü pandemi nedeniyle üst üste iki yıl yapılamamıştı. Bu yıl 21'incisi düzenlenen yürüyüş DAÇEV'in de 32. kuruluş yıldönümüne denk gelen 8 Mayıs 2022 Pazar günü gerçekleştirirken, yürüyüşe Datça Mor Pedal da Bisiklet Festivali kapsamında destek verdi.

Saat 10'da Cumhuriyet Meydanı'nda davul zurna eşliğinde buluşulduktan ve Ege Denizi'ne götürülmek üzere testilere Akdeniz suyu doldurulduktan sonra saat 10:30'da başlayan yürüyüş güzergahı şöyleydi: Sevgi Yolu, Denizliler Sitesi, Azmak boyu, Kızlan Yel Değirmenleri, Çeşmebaşı Meydanı, Kez Yolu / Tepesi üzerinden Gökova Körfezi kıyısındaki Katıyalı piknik alanına varış.

Testilerle getirilen Akdeniz suyu Katıyalı'da törenle Ege Denizi'ne dökülerek, antik dönemde Knidosluların Balıkaşaran'a kanal açıp iki denizi birbirine kavuşturma girişimine sembolik bir gönderme yapıldı.

Yürüyüş sonunda, geçen yıllarda da gözlemlendiği gibi yine birçok Datçalı Gökova Körfezi'nde deniz mevsimini açtı. Dünya'da bir denizden bir denize yaklaşık 2 saatlik yürüyüş mesafesinde ulaşılabilen başka bir yer yok. Baharın da getirdiği doğa güzellikleri içinden geçerek Ege Denizi kıyısındaki piknik alanına varıldığında Kızlanlı kadınların hazırladıkları leziz yemekler yürüyüşçüleri bekliyordu.



YAĞMUR İNŞAAT
İMLİK

KIZLAN'da
Doğallığı Korunarak
Restore
Edilmiş 45m²
Satılık Ev!

0546 290 56 04



Ressam Esmâ SÜRÜCÜ:

“Mitoloji benim için sonsuz bir ilham kaynağı”



2002 yılında Adıyaman Atatürk Lisesi'ni bitirdi. 2004-2008 yılları arasında Abant İzzet Baysal Üniversitesi Resim-iş Öğretmenliği Bölümü'nden mezun oldu. 2009-2011 yılları arasında ise Mimar Sinan Güzel Sanatlar Üniversitesi Resim Bölümü'nde Yüksek Lisans/Master öğrenimini tamamladı.

Bize resime giden yolunuzu anlatabilir misiniz? Resim yapmaya ilk ne zaman başladınız?

Liseden mezun olduktan sonra, üniversitede resim bölümü okumaya karar verdim. Sanatla gerçek tanışıklığım o zaman başladı.

Resimlerinizde niçin semboller kullanıyorsunuz? Ve mitoloji temaları neden ilginizi çekiyor?

Evet, bir bütün olarak resimlerimde semboller kullanırım. Onları kompozisyonlarıma minik işaretler olarak yerleştiririm. Tanıyan insanlar için puzzlenın birer parçası, tanımayanlar için ise düşündürücü birer öge olurlar. İzleyiciyle aramda birer iletişim aracı gibiler. Semboller benim kelimelerim. Bu durumu hem estetik bir kazanım hem de eğlenceli bir oyun olarak görüyorum.

Mitoloji ise benim için sonsuz bir ilham kaynağı. Alışılmışın dışında, iç içe geçmiş öyküleri kompozisyon yaratmak için güçlü fikirler veriyor.

Belki binlerce yıl önce yazılan bu hikayeler tuvalde bir kompozisyona dönüştükten sonra, insan ruhu üzerinde muazzam duygular uyandırabiliyor. Bazen bir fikir beni resim yapmaya götürür, bazense resim bir fikre götürür. Mitoloji de bu sertiven içinde güzel bir kaynak.

Sanat tarihinde “Leda ve Kuğu” teması sanatçıların nadiren ilgisini çekmiş. Sizi Leda’yı çizmeye yöneltten nedir?

Truva yılı için Mimar Sinan Güzel Sanatlar Üniversitesi'nden mezun bazı ressam ile bir sergi projesi yapıldı. Bu süreçte okumalar yaptık. Sergi için yaptığım resim “Afrodit, Altın Elma” oldu. Fakat sonrasında Leda temasının içinde barındırdığı sembolleri ve duygusunu resme çok uygun buldum. Böylece “Leda ve Kuğu” resimleri yapmaya başladım.

Günümüz ressamlarını nasıl buluyorsunuz, takip edip beğendikleriniz var mı?

Sanat piyasasının tarihinde belki de hiç olmadığı kadar çok ressam var. Bunların arasından son derece üretken ve başarılı bulduklarım var. Tüm motivasyonunu resim yapmaya ayıran ve hayatını bunun üzerine kuran kişileri kıymetli buluyorum.

Ege’yle ilgili bir ressamın gözünden neler söyleyeceksiniz? Ege’de de sergi açmayı planlıyor musunuz?

Mitolojiden etkilenen bir ressam olarak Ege’yi çok büyüleyici buluyorum. Apaydınlık tertemiz renkleri ve derin tarihiyle beni kendine hayran bırakıyor. Şu an için Ege’de sergi planım yok ama gelecekte sergi açmayı elbette ki isterim.



İdris KENÇ

idriskenc@gmail.com

Sahip olduklarını sevdiğin zaman, ihtiyacın olan her şeye sahibsindir

Sahip olamadığımız şeylere ne kadar da çok odaklanıyoruz. Sahip olmadığımız mükemmel işi veya henüz sahip olmadığımız evi bunların yokluğunda iç çekiyoruz. Bu ruh halini sürdürmek bizi gerçek mutluluktan alıkoyan bir durumdur.

Sahip olduklarımız için minnettarlık ve takdir, mutluluğa ulaşmanın tipik bir klişe yolu gibi görünebilir, ancak bunu yaparken zihninizi, eksik olandan ziyade hayatınızdaki bolluğa odaklanmak için eğitmiş olur ve bu da her anlamda sadece yetinmek gibi algılanmamalı, kişiyi pozitif kılar.

Hali hazırda sahip olduklarınızı sevmek, anında tatmin ve bolluk duyguları yaratacak ve henüz hayatınızda olmayan şeyler üzerinde durarak geçirdiğiniz olumsuz zamandan kurtulmuş olacaksınız.

Sahip olduklarını sevmek, her zaman ilerlediğini ve dolayısıyla her durumun geçici olduğunu kabul ederken, ihtiyacın olan her şeye sahip olduğun hissini geliştirmektir. Şu anda mevcut olan her şey için daha iyi bir doyum ve bolluk hissi yaratırken, henüz sahip olmadığınız bir şeyin peşinden koşmaya çalışmanız gerektiği hissini azaltacaktır.

Şimdiniz bir nimettir. Koşullarınız ne olursa olsun, "eksik" zihniyete kapılmak kolaydır, ancak her zaman olduğunuzdan daha kötü durumda olabileceğinizi unutmayın, bu nedenle şu anki nimetleri sayın. Minnettar olmayı öğrenmek, başarıya giden yolculuğun başlangıcıdır, çünkü büyümek ve ilerlemek, şu anda sahip olduğunuz kaynakların kullanımını gerektirir.

Hali hazırda sahip olduğunuz şeyi sevmeyi

bilinçli, tutarlı bir alışkanlık haline getirin ve hayata bakış açınızdaki, mutluluğunuzdaki tatmin ve tatmin duygunuzdaki olumlu değişiklikleri görmeye başlayacaksınız.

Aksi taktirde, Adalet Kupası gibi bir durumla baş başa kalabilirsiniz. Sisamlı Pisagor, Yunan filozof ve matematikçidir. Pisagor'un 2 bin 500 yıl önce icat ettiği Adalet Kupası (Dikea Kupa) ters Çan biçimindedir ve ilginç bir özelliği vardır;

Kupanın altında bir delik vardır ancak sınırları aşmadığınız sürece kupanın içindeki dökülmez. Kupanın içinde bir sınır vardır ve bu sınırdan fazla doldurursanız içindekiler alttaki delikten tamamen akar. Adalet Kupasının bu ilginç özelliği adeta şu mesajı verir: "Aza kanaat getirmeyen çoğu bulamaz."

Bir evlat kendisine yaşam veren annesine nasıl teşekkür edebilir ki? Bir çocuk büyütürken, üstelik imkanların kısıtlı olduğu ve bin bir türlü zorlukların beraberinde getirdiği sabıra ve onca emeğe nasıl teşekkür edilebilir?

Doğduğumuz anda, aslında öleceğimiz tescilenmiş oluyor. Her yeni doğan çocuk için nasıl ki deliller gibi seviniyorsak, kaybettiğimiz sevdiklerimiz için de deliller gibi ağlıyoruz.

Annem için doğum günü hediyesi arayışı içinde olduğum yakın zamanda, aslında her doğum günlerimiz de yaş almak ve ölüme yaklaşmakla attığımız adımlarımızı göremeyip birbirimize hediyeler vererek o günü kutluyor olmak canımı acıttı.

Bir an durdum. Hani bazı anlarımız olur ya hayatta; konuşurken bir anda durursunuz ve geç kalmış olabileceğinizi düşünür, gücünüzün daha bitmediğini, tükenmediğinizi fark edip işe koyulmak gibi.

Nasıl minnet duygumuzu anlatabilir veya nasıl teşekkür edebiliriz ki annelerimize?

Artık genç bir kız çocuğu değilim, güçlü ve korkusuz Bir annenin yetiştirdiği bir anne olarak, arkadaşlarımin annelerini tek tek kaybettiklerini görmeye başladığım anda; fark ettiğim şeyin arkadaşlarımin annelerinin değerini anladıklarında, bunu onlara söyleyemeyecek kadar geç kaldıklarımı dile getirdikleri oldu.

Benim halâ hayatta olan kusursuz bir annem var. Onun değerini benim, çocuklarımı büyütme başladığım ve tıpkı tüm diğer anneler gibi, hepimiz çocuklarımızın iyi özellikler edinmeleri ve ileride başarılı insanlar olmaları için ve karşılaşılabilecekleri her engeli aşabilecek güçte ve karakterde olmasını istediğimiz için, sarf ettiğimiz çabalarımızdan daha iyi görmemi sağladı. Annem değil, ama ben değişiyorum.

Ayten Kubilay Konci



Minnet Duygusu...

Yaşım ilerleyip deneyimlerim arttıkça, onun ne kadar olağanüstü bir insan, bir anne, bir kadın olduğunu daha iyi anlıyorum.

Bir evlat kendisine yaşam veren annesine nasıl teşekkür edebilir ki? Bir çocuk büyütürken, üstelik imkanların kısıtlı olduğu ve bin bir türlü zorlukların beraberinde getirdiği sabıra ve onca emeğe nasıl teşekkür edilebilir?

Bebekken arkasından koştuğu, asabi bir ergenken bile desteklediği okul yıllarında, arkadaşlarıyla ilişkilerinde, evliliğe adım attığı dönemlerde bile esirgemediği desteği için, nasıl şükran duygusunu dile getirebilir ki?

Kızının, annesini bir gün anlayacağı günü sabırla beklediği için, anne olmuş bir evlat kendisine annelik yapan bir insana nasıl teşekkür edebilir ki?

Yaptığım her şey senden öğrendiğim değerleri yansıttığı için, umut verdiğim her yürek, sunduğum her özelliğim ya da kaldıracabildiğim tüm engeller...

Her zaman öğüt vermeye hazır olduğun (istendiğinde) ya da gerektiğinde sessiz kalmayı başardığı için?

Binlerce kez söyleyebileceği durumlarla karşılaşmasına karşın, "Ben sana söylememiş miydim?" demediği için, kendisi olduğu için ,sevgi dolu, düşünceli, sabırlı ve bağışlamayı bilen kendisi.

Ne zaman yardıma gereksinim duysam, ruhuma en soğuk havalarda bile çiçek açan bir bitkinin tohumlarını eken kadın olarak annemi anımsarım. Bana yaşamı, daha da önemlisi nasıl yaşamam gerektiği hakkında ders verdiği için.

Her türlü başarımın kaynağı sensin annem. Allah'ım; sen annemi hakettiğinden de çok en yüksek mertebelere ulaştır ve senin ilahi rızasını kazanmış kullarından eyle.

Ona dua etmekten başka ne gelir ki elimden ve onun, bana örnek olmasında, bana yardımcı olmasından başka, kendi çocuklarımin gözünde, annenin benim gözümde olduğu kadar iyi bir anne olabilmek için dua ediyorum.

Anladım ki anneler sevdiklerini üzmemek için hep gülerler, ruhları ölse bile onlar için yaşarlarmış.

Anne olmasaydım eğer, annemi bu kadar çok sevdiğimi anlamayacaktım belki.

Ez ji te hez dikim dayê"



Son zamanlarda bu kelimeyi duymayan yoktur diye düşünüyorum. Son derece popüler ve bir şekilde alıcısı-uygulayıcısı olan bir konu kendileri. Hoş bazıları bu kelimeyi duyunca akıllarına ibadet olan oruç geliyor ama tam olarak onunla alakalı değil aslında. Ayrıca aralıklı orucu mucizevi bir diyet yöntemi gibi görüp, benimseyip ve de yanlış bir şekilde uygulayıp doğal olarak sonuç almayanların sayısı da bir hayli fazla. Bu kişiler olumsuz diyet geçmişlerine bir yenisini daha ekleyerek aslında iyi bir yöntemi farkında olmadan kaçırmış oluyorlar.

Gelin bu konuya detaylı bir şekilde bakalım. Öncelikle şunu söylemeliyim "aralıklı oruç" bir diyet şekli değildir. Yemek yeme zamanlarının belirlendiği bir beslenme programıdır. Sadece bazı uygulamalarında kalori hesabı işin içine girer. Maalesef diyet-beslenme konusu her zaman herkesin dilinde ve sözüm ona çokta bildiği bir konu olduğu için bu uygulamanın da suyunun çıkarıldığı, sapıtıldığı ve de sağlıksız-uygulaması zor bir hale getirildiği modelleri var. Biz işin mantıklı, makul, sağlıklı ve uygulanabilir olan kısmına bakalım, tutalım ve de uygulayalım (bunu yazının son kısmında paylaşıyor olacağım). Buyursunlar bakalım neymiş aralıklı oruç yöntemleri;

1) Alternatif Gün Açlığı: Gün aşırı olarak yemek yemenin sınırlandırıldığı bir beslenme biçimidir.

Beslenmenin sınırlandırıldığı günlerde günlük kalori ihtiyacının %25'i kadar enerji alınmasına izin verilir. Serbest günlerde ise kalori ihtiyacının %125'i veya isteğe bağlı (ad-libitum) besin alımı gerçekleşir.

2) 5:2 Diyet (Modifiye Açlık): Bu diyet modelinde 5 gün yiyecek ve içecekler isteğe bağlı olarak tüketilir. Geri kalan 2 gün ise şiddetli enerji kısıtlanması (<500 kcal) uygulanır. Bu iki günün üst üste gelmemesi önerilir. Enerjinin kısıtlandığı günler arasında 2 gün olması önerilir.

3) Zaman Kısıtlı Beslenme: Günlük besin alımının 8 saat veya daha az süre ile kısıtlandığı diyet modelidir. Bu yöntem 16:8, 18:6 ve 20:4 olmak üzere üç farklı tipten oluşur. Bu yöntemlerin uygulanabilirliği kişiden kişiye değişmekle birlikte en sık kullanılanı 16:8 yöntemidir. Yani 16 saat açlık ve 8 saat beslenme şeklindedir. Açlık saatlerinde su, şekersiz çay gibi kalorizsiz besin alımına izin verilir.

4) Ramazan Orucu: Bu uygulama hepimizin bildiği ramazan orucudur. Ramazan orucu gün doğumundan gün batımına kadar yeme ve içmenin tamamen sınırlandırılmasıdır. Açlık süreleri mevsime ve coğrafi konuma bağlı olarak 9-20 saat arasında değişebilmektedir. Bu beslenme modeli herhangi bir enerji kısıtlaması barındırmaz.

Yöntemlerini öğrendik, peki bu uygulama doğru



Dyt. Canan KAPLAN

Aralıklı Oruç (Intermittent Fasting)

uygulandığında ne işe yarar? Aralıklı oruç uygulamaları ile açlık insülin, insülin direnci, açlık glukozu, kan yağları, kan basıncı gibi değerler üzerinde olumlu etkilerinin olduğu, vücut ağırlığını ve yağ kütlelerini azaltabildiği yapılan çalışmalar ile bildirilmiştir.

Konunun en popüler olan kısmına gelelim yani aralıklı oruç ve zayıflama ilişkisi. Zayıflamak amaçlı aralıklı açlık uygulamaları çok popüler ve de doğru uygulamada etkili sonuçlar vermektedir. Yalnız büyüme gelişme çağındaki çocuklar, gebeler, emziren kadınlar, düşük vücut ağırlığına sahip olan kişiler, hipoglisemi, hipotansiyon, diyabet vs gibi bazı hastalıkları olan kişilerin aralıklı oruç yapmaları önerilmez. Ayrıca aralıklı oruç yapmaya karar veren kişilerin doktor ve diyetisyen eşliğinde bu uygulamayı yapmaları gerekmektedir.

Bu bilgiler ışığında en net bilgiyi alıp uygulamak isteyenler için benim tavsiyem 16:8 olan aralıklı oruç modelidir. Yani gün içinde 16 saat aç kalıcaz- açlık yapıcaz (bu arada kalorizsiz besinler tüketilebilir ki bu saatin büyük bir kısmı uykuda geçiyor zaten) + 8 saat besin alımı gerçekleş içecek. Burada yapılan en büyük hata 8 saatlik besin alımının başladığı ve bittiği saat. Örnek veriyorum yemeğe 13.00 de başlayıp akşam 21.00 de bitirmek çok doğru bir uygulama değil. Metabolizmayı çok geç uyandırmış oluyoruz. En güzeli ve yaşam ritmimize en uygun olanı 10.00 da beslenmeye başlayıp 18.00' de açlığa başlamak daha daha güzeli ise 9.00' da beslenmeye başlayıp 17.00' de açlığa başlamak (kabul ediyorum uzun yaz günlerinde bu biraz zor olabilir). Bu şekilde kilo vermede etkili sonuçlar görüyoruz. Ve şuna da değinmeden edemeyeceğim 8 saatlik beslenmede da sınırsız beslenebiliriz anlamı ortaya çıkmamalı, kontrollü ve dengeli bir öğün düzeni oluşturulmalıdır. Hadi bakalım bu bilgilerden sonra kimler aralıklı oruca başlayacak? Mesajlarınızı bekliyorum olacağım. :)



DADYA İNŞAAT

Nesri TUNA

*Kalite ve zarafetin
buluştuğu adres!*



İskele Mah. Ahmet Taner Kışlalı Cad. No: 28/B Datça/Muğla

(0252) 712 01 92 (0552) 502 66 04 dadyainsaat

**YURTBAY
SERAMİK**

DATÇA BAYİSİ

**π_{3.14159265}
elektronik**

*Dünya ile
bağınız
kopmasın*



**UYDU - KAMERA
BİLGİSAYAR TAMİR ve SATIŞI**

0545 901 47 17 - www.pielektronik48.com

Düşüncelerden
süzülenler



"Evrensel bir nimet olan sessizlikten zevk alabilenler, dünyanın en mutlu kişileridir."

Charlie Chaplin

"İnsana en çok acı veren şey, söyledikleriyle söylemek istedikleri arasındaki uçurumdur."



Dostoyevski



"Cahilde eksik olan akıl değildir, o kurnazdır; eksik olan ahlaktır."

Tolstoy

"Eğer bir insan karşısındaki insanı kendisinin bir parçası olarak algılasa, ona nasıl zarar verebilir ki?"



Eckhart Tolle



"O kadar cahilsiniz ki; Dininiz var diye ahlaka ihtiyacınız kalmadığını sanıyorsunuz."

Nikola Tesla

"Elde edilecek bir menfaati olduğu halde adaleti düşünen insan gerçekten mükemmel bir insandır."



Konfüçyüs



Bunu biliyor muydunuz?



Bu Gökkuşaağı Okalipütüs ağacı. Görüntüsü ilk anda insanların ağaçlara yaptığı bir kötülük hissi veriyor, fakat ağaca yaklaştıkça karşınızdakinin tam bir doğa harikası eser olduğunu anlıyorsunuz. Tam da ismine yakışır bir şekilde gökkuşaağı renklerine bürünmüş ve ortaya da böylesi seyirlik bir manzara çıkmış.



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



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



DEVİRİM
İNŞAAT



**2+1 ve 1+1 Dairelere
Avantajlı Sahip Olma
Fırsatını
Kaçırmayın!**

0546 476 23 04

*Yaşam alanınıza hijyen
ve estetik katar...*



**Yağmur
Mermer**

0507 921 02 04

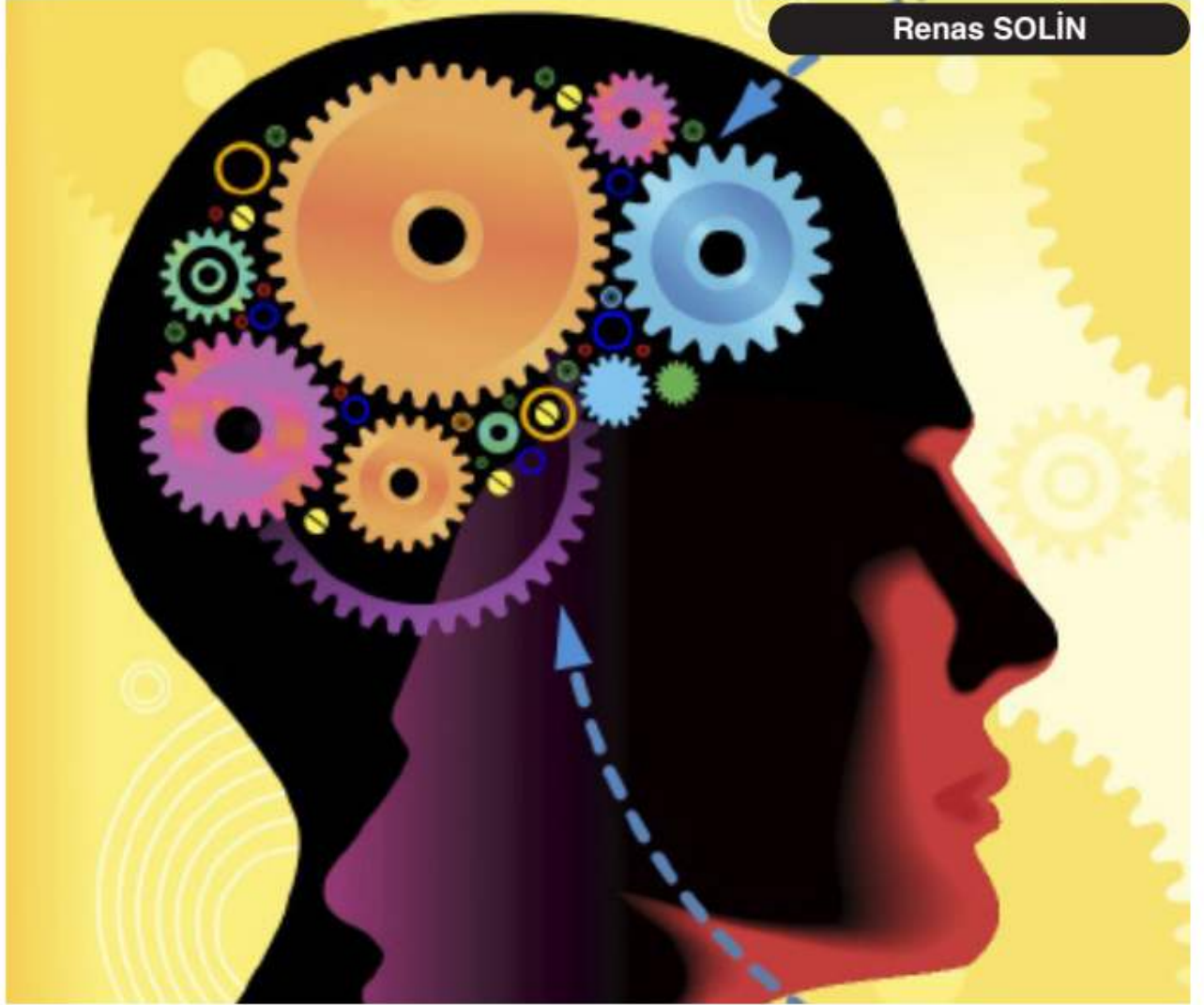
OTUZ
Bar - Bistro - Dart

Kıyflılarla buluşun...



Balıkçı sokağına girdiğinizde görmemeniz mümkün değil

Soyut Düşünme: Nedir, Neden İhtiyaç Duyarız?



Soyut düşünme becerisi doğrudan konuşulan kelime sayısı ile ilgilidir. Kelime dağarcığı zengin bireyler üst düzey bir akıl yürütme becerisine sahip olurlar. Bu dağarcığın besin kaynağı ise çocuklukta okunan masal, dinlenen müzik ve çizilen resimlerdir. Bu da bilimi öğrenmeyi kolaylaştırdığı gibi tüm bunları sözcüklerle anlatmayı, duygularla yoğunmayı ve nakşetmeyi yani estetik ve zarafetle bezer kişiyi.

Bugün verilere takıntılıyız. Her sektördeki uzmanlar, her gün milyonlarca veri noktasını ölçmek, analiz etmek ve göstermek için ustaca yollar buluyor.

Ancak, birisi sayılara bakmadıkça, kalıpları tespit etmedikçe, bu kalıpların ne anlama geldiğini analiz etmedikçe ve bunları başkalarına açıklamak için anlatılar geliştirmedikçe, veriler neredeyse değersizdir.

Veri toplamakla anlamını anlamak arasındaki fark, somut ve soyut düşünme arasındaki farktır.

Soyut düşünme, özgürlük veya kırılganlık gibi gerçek olan ancak somut fiziksel nesnelere ve deneyimlere doğrudan bağlı olmayan kavramları anlama yeteneğidir.

Soyut düşünme, duyularımızdan gelen bilgileri özümseme ve daha geniş dünyayla bağlantı kurma yeteneğidir.

İş yerinde soyut düşünmenin harika bir örneği mizahtır. Komedyenler soyut düşünme konusunda uzmandırlar. Çevrelerindeki dünyayı gözlemlerler. Uyumsuzlukları, saçmalıkları ve öfkeleri tespit ederler. Ve beklenmedik bağlantılardan şakalar yaparlar.

Soyut düşünme, üst düzey bir akıl yürütme becerisi olarak kabul edilir. Şunları yaptığınızda kullanırsınız:

- Tasarlamak, yaratmak,
- Mecazi konuşmak,
- Problemleri çözmek,
- Kavramları anlamak,
- Durumları analiz etmek,
- Şeyleri perspektife koymak.

Soyut düşünce genellikle karşıtıyla birlikte tanımlanır: somut düşünme. Somut düşünme, doğrudan gözlemlenebilen nesnelere ve deneyimlere yakından bağlıdır.

Somut düşünmeyi içeren bir göreve örnek olarak, bir projeyi belirli, kronolojik adımlara bölmek verilebilir. İlgili bir soyut düşünme görevi, projenin neden önemli olduğunu nedenlerini anlamaktır.

Çoğumuz günlük hayatta iyi bir şekilde çalışmak için somut ve soyut düşüncenin bir karışımını kullanmaya ihtiyaç duyarız.

Soyut düşünme yeteneğimizi nasıl geliştiririz?

Soyut düşünme becerileri biz büyüdükçe ve olgunlaştıkça gelişir. İsviçreli psikolog Jean Piaget, çocukların düşünme yeteneklerinin büyüdükçe nasıl değiştiğini açıkladı.

Piaget, doğumdan 2 yaşına kadar bebeklerin ve küçük çocukların genellikle somut düşündüklerini söyledi. Beş duyu ve motor becerilerini kullanarak çevrelerindeki dünyayı gözlemler ve keşfederler.

2 ila 7 yaş arası çocuklar, soyut düşünmenin temeli olabilecek sembolik düşünme yeteneğini geliştirirler. Harfler, resimler ve sesler gibi sembollerin gerçek dünyadaki gerçek nesneleri temsil edebileceğini öğrenirler.

7 yaşından 11 yaşına kadar, çocuklar mantıksal akıl yürütme geliştirirler, ancak düşünceleri büyük ölçüde somut kalır - doğrudan gözlemlediklerine bağlı.

12 yaş civarında ve yetişkinliğe devam eden çoğu insan, somut akıl yürütmelerini geliştirir ve soyut düşünmeye doğru genişler.

Bu aşama, kendilerini başkalarının yerine koyma (soyut düşünme metaforu kullanma) ve empati kurmayı öğrenme becerisini içerir. Empati egzersizi soyut bir düşünme yeteneği olarak kabul edilir.

Okulda soyut akıl yürütme

Öğrencilerin okulda gerçekleştirdikleri görevlerin çoğu soyut düşünmeye bağlıdır. Matematik becerileri genellikle soyuttur. Ellerinizi her zaman fiziksel nesnelere koymadan sayıları ve işlemleri kavramsallaştırma yeteneğine güveniyorlar.

Dil çalışması genellikle soyut fikirleri analiz etmeyi ve ifade etmeyi, insan doğası ve çatışma hakkında genellemeler yapmayı ve metaforlar ve benzetmeler gibi mecazi karşılaştırmalar yazmayı öğrenmeyi içerir.

Tarih, sosyal bilgiler, felsefe ve siyasetin tümü, toplumsal sorunlar hakkında genel olarak düşünme ve etik yargıyı kullanma becerisini gerektirir. Bilim, öğrencilerin hipotezleri ve teorileri önermelerini, test etmelerini ve gözden geçirmelerini gerektirir.

Okulun akademik yönlerinin yanı sıra, tipik bir okul gününde sunulan karmaşık sosyal durumlarda gezinmek aynı zamanda soyut düşünmeyi de içerir.

Bu yüzden çocuklara bol bol masal anlatmalı, resim çizdirmeli ve klasik müzik dinletmeyiz ki yarınlar sağlıklı bireyler hazırlayabilelim; hepimize kolaylıklar diliyorum...



Komşuda pişer, bize de düşer: Dede ağaç

Fatoş PUR | morvaliz.com

Şu günlerde 'vizem var ama çok da vaktim yok' diyorsanız, yapılacak en güzel şey komşuya ziyarete gitmek. İstanbul'dan yola çıktığınızda, 3,5 saat sonra İpsala sınır kapısına varabiliyorsunuz.

Dede ağaç, Batı'ya doğru deniz ve karayolları ile Avrupa ve Asya'yı birbirine bağlayan, deniz feneri ile hatırlanan şirin bir balıkçı kenti. 19. yüzyılda köye gelen Maroneia ve Makri adındaki iki balıkçı bu küçük köyü kurmuş. Adını, bir meşe ağacının altında yatan yanmış bir dervişten alan, 'keşiş ağaç' anlamına gelen 'Dede- Agats' yani Dede ağaç, 1871 yılında demiryolu bağlantıları ile karadan kolayca erişilebilir hale gelmiş. Zaman içinde liman da hareketlenince, tüccarlar ve esnaf tarafından tercih edilen bir kent olmuş.

1878 yılında, Rus-Türk savaşları sonrasında, Rus birlikleri buraya yerleşmiş. Bir kaç yıl içinde ise çehresi tamamen değişmiş. Deniz Feneri bir marka haline gelmiş. 14 Mayıs 1920'de Bulgarlar tarafından serbest bırakılmış ve Yunanistan'ı da büyük uygarlığına katmış olan Büyük İskender anısına (Alexander the Great) "Alexandroupolis" adını almış.

Dede ağaç, Türk ve Bulgar sınırlarını geçerken karşılaşılan ilk Yunan şehri. Sahil boyunca dizilmiş kafelerde hafif bir kahvaltı ve bir Greek kahvesi ile güne başlamanızı tavsiye ederim.

Gerçi sahil ve onu dik kesen tüm sokaklar keyifli kafelerle dolu. Sokaklarda gördüğünüz manzara aslında size kendinizi, Ege'de bir balıkçı kasabasında hissettirebilir. Bir yanda dev ekranda maç izleyenler, bir yandan tespah çekip tavla oynayanlar... Yani konuştukları dil farklı olmasa, herkesi Türk sanabilirsiniz.

Tabi ki, bu sahil şehrinde plajlara gitmeden olmaz. Sadece dört kilometre uzakta olan Demirali ve Agia Paraskevi plajları, deniz ve iyi yemek için gidilebilecek yerler. Makri ve Maroneia plajları, Evros Deltası, Dadia ormanı yine gidilebilecek doğa harikaları...

Dede ağaç'ta kaçırılmaması gereken bir deneyim 'balık açık artırma' mezatı. Ayrıca güneş batarken, ağlarını toplayan balıkçılar güzel manzaralar yaratıyor.

Gelelim Dede ağaç'ı ziyaret etmenin en güzel sebebine! Burası sadece deniz mahsulleri yemek için bile ziyaret edilesi bir yer. Bir Türk bayanla evli olan Nisiotiko'nun yeri en güzel deniz ürünlerini, en uygun fiyata bulabileceğiniz harika bir mekan.

Deniz ürünleri için 'Psarotaverna tis Kyra Dimitras', 1915'ten bu yana bir ailenin işlettiği yine tavsiye edebileceğim restoranlardan biri. Ancak bu adreslerin haricinde tüm restoranlarda, son derece lezzetli ve uygun fiyatlı ürünler bulabileceğinizi söyleyebilirim.

Dondurma seviyorsanız 'I love Gelato' doğru adres. Yunanistan'a gelip de "Frappe" içmemek olmaz! Geziyi noktalamak için en doğru seçim!



Doğançan
KOCAGÖZ
0532 066 78 38 - 0252 712 8 666
asadogancan@hotmail.com
İskele Mah. Balıkçı Sk. No: 13/D Datça / Muğla

Alanında en iyilerle,
bu çatı altında güvendesiniz!

www.delfinsigorta.com.tr

