



**DOĞA
İLETİŞİM**
Merter Eyibilir

TEKNİK SERVİS • AKSESUAR • BATARYA DEĞİŞİMİ • EKRAN DEĞİŞİMİ

Adres: İskele Mah. Atatürk Cd. No: 69/B Datça/Muğla 0542 644 82 72 - dogailetisim48@gmail.com

FATURA ÖDEME
MERKEZİ

Solucan

Kendini Dergi Sanan ON BEŞ GÜNLÜK Gazete



YIL : 1
SAYI : 3
FİYAT : 0,25
01.02.2021

*“Öğrendikten ve
sevdiğinden sonra
daha çok acı
çekersin”*

Victor Hugo

Heykeltıraş Halil İbrahim Sever:

“Sanat benim yaşamım ve yaşam tarzım”

✓ Bir sanat dalında başarılı olabilmek için o işi çok sevmek, inanmak, çok çalışmak, araştırmak ve odak noktasını değiştirmeden yol almak gerektiğine inanıyorum.

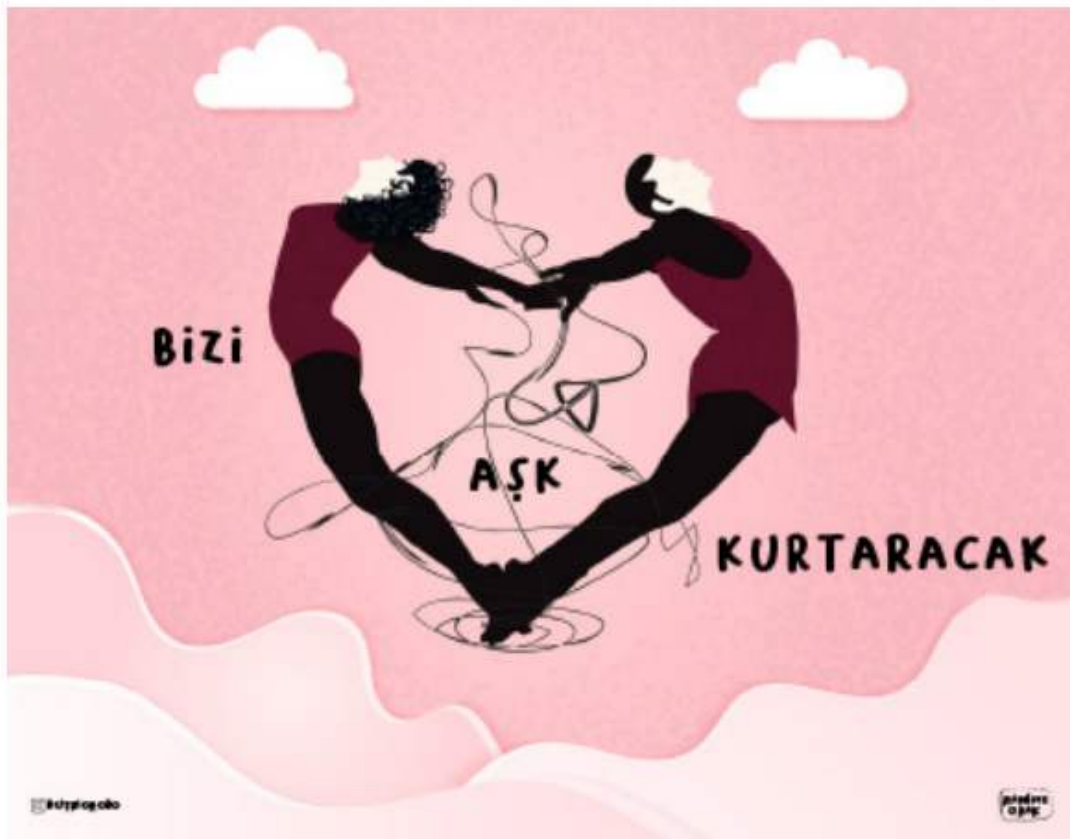
✓ Üretmek ve yaratmak bana inanılmaz haz veren bir durum ama ülkemizin şu anki durumunda bu mesleği icra etmek gerçekten çok

zor. Sanatçılar genelde ülkemizde işsiz ve parasız. Güncel sorunlar çoğu zaman bu hazzı ve üretkenliği olumsuz etkiliyor.

✓ Datça'da yaşamının avantajları huzur ve dinginlik, doğanın güzelliği ve burada yaşayan insanların doğallığı ki bunların hepsi sanata da olumlu yansıyor.



Berfin BASUT'un söyleşi için sayfa 3'e gözatın



BU SAYIDA

Özgür BASUT

Yazısı sayfa 2'de

İdris KENÇ

Yazısı sayfa 3'te

Taylan GÜZEL

Yazısı sayfa 4'te

Aslı ATAŞ

Yazısı sayfa 4'te

Gamze AKGÜN

Çizimi sayfa 6'da

Harun BASUT

Yazısı sayfa 7'de

Neden Gitmiyor
Bu KİLOLAR?



Canan KAPLAN'ın
yazısı 6'da

inşaat & emlak
VİZYON
Mustafa AKBALIK



Sadece yeni bir **EV** değil,
yeni bir **GÖKYÜZÜ** için...

Datça Mah. Kazım Yılmaz Bulvarı No: 96/C-1
Datça/Muğla - 0850 450 50 13

Kırıyoruz, kırıyorum; kırılıyoruz!..

Şu an minik minik damlaların cama vururken çıkardığı ses, ruh haline bağlı olarak farklı etkiler yaratıyor. Ve o ses nedense hiç huzur vermiyor bana.

Ve o sesin sahibi, damla olarak çarptığı camdan sağa sola dağılarak bölünüyor, o minik damlalar ince bir dere olup süzülüyor camdan aşağı.

Ilık bir de rüzgar esiyor, odanın camı sonuna kadar açık. Sezen, hasretin yoğunluğunu biliyormuşçasına, 'sen bana ben sana hasret' diyor içli içli.



Gülsüm ÇİMENTAY'ın yazısı sayfa 3'te



İşsel

Özgür BASUT

ozgurbasut@gazetesolucan.com

Arayış...

Zaman çok hızlı akıyor. Anı yakalamak, içselleştirmek, ıskalamamak çok zor sanki. Ama ömrümüzden geçen yıllar belki de bir tür süzgeçtir; iyiyi, kötüyü, güzeli, çirkinini vs. birbirinden ayıran...

Olgunlaşmak da böyle bir şeydir sanırım. Kendini daha iyi tanırsın geçen zaman içinde. Ve bu kararlarının nispeten daha sağlıklı olmasını sağlar.

Ne ve nasıl bir yaşam istediğin sanki daha bir nettir, dününe nazaran.

Öğrenmişindir artık; sevgiyi de, nefreti de, şefkati de, öfkeyi de. Daha bir gerçekçi olursun.

Ve imkansız denilenin aslında insanların korkularını gizlemek ya da bastırmak için uydurdukları bir kelimedenden ibaret olduğunu fark edersin.

Birçok insan tanırısın.

Yandaşın olan ama bünyesinde onlarca karışıklığı barındıran.

Karşıtın olan ve bünyesinde benzerlikleri barındıran...

Bu farkındalığa rağmen nedenini ve sonucunu bildiğin onlarca şeye yenik düştüğün anların yine de olur.

Bu gardının düştüğü anlarda, "kendini" henüz yeterince tanımadığın fikri kuşatır zihnini.

Kimi tepkilerini, reflekslerini garipsersin.

Ve bağırırsın kafadaki soru işaretlerinin baskısıyla;

"Neler oluyor bana" diye...

Bu durum öyle "değişimle" falan izah edilebilecek bir şey değil. Yani dünyada doğru bildiğin bir olgunun, bugün için gerçekle çelişmesini fark etmen gibi bir şey değil.

Bu ruhsal dünyanı abandone eden durum, "peki nedir bu" tarzı sorularla giderek ağırlaşır. Sorarsın ve kendine verdiği yanıtlar bile yetmez olur. Bir sorgulama süreci başlar ruhunda ve sonu gelmeyecekmiş gibi hissedersin.

Sancılı bir süreçtir bu. Çünkü içinde kabullenişleri, karşı çıkışları, terk edişleri-edilişleri vs. barındırır...

Ve artık dünyadan daha farklı bakarsın.

Bu farklılık yaşamsal kurgunu değiştirir.

Bu değişim genele hoş gelmez çoğu kez. Ama sen arkasında durursun, direnirsin.

Ve bu seni alabildiğine yorar, yıpranırısın.

An gelir şehrin en kalabalık yerinde avazın çıktığı kadar bağırarak istersin; seni böylesi bağırma itenin "ne" olduğunu bulamamanın sıkıntısıyla.

Susmamalı elbet, haykırmalı iç dünyanda birikenleri, bütün çıplaklığıyla...

Susmayı da bilmeli; ama bir cezalandırma silahı olarak değil, daha iyi anlamak ve değerlendirmek için...

Dedim ya, bu durum sıkıcıdır, bunaltıcıdır...

Ama her şeye rağmen yaşamının güzelliğini bilerek, bindiğin umut yelkenlisinin zaman zaman rüzgara yenik düşmesine aldırmadan, sığınacak bir "liman" buluncaya dek direnmek gerek...

Ve bir de sevmeli ve bunda inat etmeli, korkmamalı...

Öylesine sevmeli ki, o sevgi bütün korkuları korkutmalı...

Kırıyoruz, kırıyorum; kırılıyoruz!..



Gülsüm ÇİMENTAY

Şu an minik minik damlaların cama vururken çıkardığı ses, ruh haline bağlı olarak farklı etkiler yaratıyor. Ve o ses nedense hiç huzur vermiyor bana.

Ve o sesin sahibi, damla olarak çarptığı camdan sağa sola dağılıp bölünüyor, o minik damlalar ince bir dere olup süzülüyor camdan aşağı.

Ilık bir de rüzgar esiyor, odanın camı sonuna kadar açık.

Sezen, hasretin yoğunluğunu biliyormuşçasına, 'sen bana ben sana hasret' diyor içli içli.

Ve içimde yanan, canımı acıtan şeyler; hem somut, hem soyut sebepler.

Anlıyor muyum, anlamlandırıyor muyum emin değilim?..

Nedir benim böyle canımı yakan?

O minik damlalar gibi çarpıp dağılıpımız mı, kurup kurup peşinden koştuktan tez yorulduğum hayallerim mi?

İncindiklerim mi, incittiklerim mi, kırdıklarım mı, kırıldıklarım mı?

Neden herkese ve herşeye haksızlık etmiş gibi duyumsuyorum kendimi...

Oysaki kırmayı, incitmeyi, haksızlık etmeyi yaşaya yaşaya öğrendim ben.

İstemedim ne pis huylar musallat oldu benim kirlenmesinden korktuğum yüreğime.

Neden her şey apak ama tek kirli olan benmişim gibi geliyor?

Oysaki ne kadar çok birbirine benziyor her insan.

Olmadık yerde adaletsizlik yapıyor, olmadık yerde haksızlık yapıyoruz...

Kırıyoruz, kırıyorum; kırılıyoruz!..

Bir şeyler var içimde battıkça batıyor...

Kendi iç denizimde boğuluyorum sanki.

Ve işin bence en abuk tarafı ne biliyor musunuz?

Bunları kimseye açamamak: Boğuluyorum, deliriyorum diyememek...

Zaaf ya, herkes bir şey olma çabasında.

Önce, sözleşmeli öğretmen olur, sonra kadrolu olmak ister, memurluk ister, iyi bir maaş ister, sosyal güvence ister, elit olmak ister, iyi ve heheyyet düzeyde zengin bir müteahhit olmak ister; şık elbiseler, parlak pabuçlar ve sonra bir ev, bir araba, iyi bir şu, iyi bir bu, iyi bir kariyer vs...

Peki iyi bir kariyerimiz varsa, bu karakterimizi iyi etmeye yetiyor mu?

Herkes bir şey olma çabasında!..

Ama tüm bunlar olurken, delirme hakkın yok!

Olmadık yerde ağlayamazsın, gülemezsin en yüksek perdeden.

İyi bir şey olmaya çalışıyorsundur çünkü!

İyi bir şey olmaya çalışırken, olmadık yönlerinde varmış gibi davranırsın bilmeden, salakça...

Sokak süpüren bir temizlik işçisi ile bir banka müdürü, nazarında aynı ağırlıktadır; insanlığı baz alırsan.

Öyle görünür, ama aslında farklıdır.

Müdürle arkadaş olmak için kendini paralarken, temizlik işçisine -içinde küçümseme barındırıyor olsa da- bir merhabayı bile çok görürsün çoğu zaman!

Nasıl bir çelişkiler yumağı bu dünya!



Mesela aşk mevzubahis olduğunda 'aslolan iç güzelliğidir' der her insan.

Ama içi güzel dışı 'çirkin' bir adama ya da bir kadına görüntüsüne göre adım atarız ve o adım gerisin geri bir adım olur genelde.

Bu koca bir çelişki değil midir?!

Nasıl rahat, nasıl pervasız davranıyoruz karşımızdakine.

Ne ara böyle bir duruma evrildi insanlık ya da hep böyleydi de bakar körlük müydü benimkisi?

Yüksek bir tepenin başına çıkıp çatlayana kadar bağırasım, ağlayasım, ağız dolusu küfredesim var...

Benim böyle hissetmeme katkı sunan kimler ise, yedi ecdadını diyesim var!..

Aman, nerelere gittim ve neler de diyorum böyle... Ağzıma biber süreler...

Velhasıl, hayat bütün kurgu ve düşüncelerimize aldırmadan, kendi rutini içinde akıp gidiyor.

Bizlerde o heyhula içinde ona eşlik etmeye çalışıyoruz; koynumuzda yeni umutlarımız, beklentilerimiz, hayallerimiz ve aşklarımızla.

Bilgisayarın başına geçtiğimde, bu satırlara başlarken de tuhaf bir his vardı içimde. Bu son zamanlarda iç dünyamı istila eden bir durum ve belki bu satırlarda bunun dışı vurumu...

Neyse karmaşık ve uzun oldu, sizleri fazlaca sıkıntılara gark etmeyeyim. Henüz yaşanmamış güzel günlerimiz var ve bu bizlerin hakkı...



İdris KENÇ
idriskenc@gmail.com

Nostalji

'Hayat hiçbir zaman pişmanlık duymamaktır' sevdiğim bir sözdür. Anılarımız ve çevremize anlatacağımız şeyler olmalı. Ömrümüzü nasıl değerlendirdiğimiz çok önemlidir. Ne yazık ki yaşadıklarımızla yaşamak istediklerimiz arasında bir türlü senkron tutturamıyoruz. Yaprak misali gövdeden ayrı kalıp soluyoruz. Soldukça özlüyoruz.

Özlemek pişmanlık değildir.

Biraz nostalji yapalım istiyorum.

Türkü barlara giderdik; duyguların, zevklerin, dile gelmeyen aşk acılarının kadehler eşliğinde yudumlanarak, kâh ferahlatan kâh dibe vuran, yeni aşkların filizlendiği mekanlardı onlar.

Özleyerek anımsadığımız çok anlamlar saklıdır..

Datça Amfi Tiyatro'sunda gidilen her konser, Beyoğlu'nda Demir Cafe'de oynanan okey, batak partileri. İstiklal Caddesi'nde Dodan ya da Aynur'la söylenen türküler. Hepimizin bir aşk hikayesi, bir hayalini taşıyan türküler. Türkü barlarda dostlarla kadehler eşliğinde edilen sohbetler...

Türkiye'den çok uzakta Avusturalya kıtasında özlemle kavrularak şu dizelerden oluşan türküyü mırıldanıyorum "Benim türküm başka türkü söylüyorum aşka türkü, yitirmişim evi barkı bir selam sal" dostlara, anılara...

Eskiye özlemimin yaş almamla alakalı olduğunu düşünürdüm hep. Böyle olmadığını 'eskiyi' özledikçe, yad ettikçe öz güvenimin çoğaldığını, dostlarıma olan bağlılığımın daha da arttığını fark ettim. Sosyal bağlarımın daha da köklendiğine şahit oldum. Yaşanılan her şey şahsiyetimizin bir bütünüdür. Şuanki halimiz, geçmişte döşediğimiz taşlardan ibarettir.

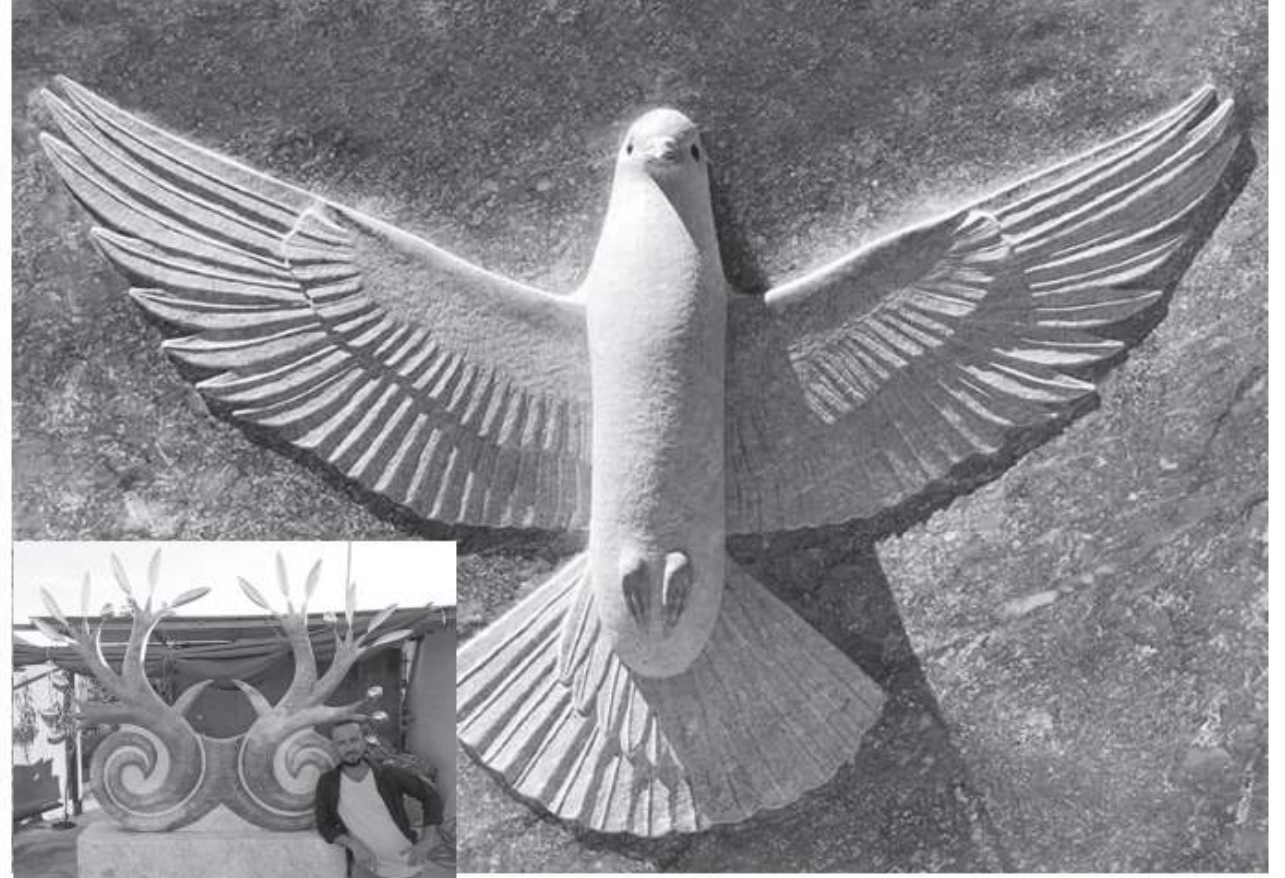
Portekizli yazar Gabito Nunes şöyle özetlemiş; "Nostalji, bizi şimdiki zamanda perişan eden bir geçmiş sevmektir.

Gecikmiş mutluluktur. Bazen nostalji öyle büyüktür ki, bir histen çok daha fazlası haline gelir. İnsanlar nostaljidir.

Kocaman bir hayattır. Dinlemeyi biliyorsanız birbirinizle kesiştiğiniz yol haritalarında birleşirsiniz."

Nostalji antidepresan nitelikte bir duygusal durumdur. O yüzden eskiyi yad etmek pişmanlık değil tamamlanmamış hikayelere olan özlemdir. 'Hikaye' kelimesinin cazip bir havası vardır. Kulağa hoş gelir. İçinde bin bir anlam gizlidir.

Heykeltıraş Halil İbrahim Sever: "Sanat benim yaşamım ve yaşam tarzım"



Heykeltıraşlığa nasıl başladınız?

Heykel sanatı ile uğraşan ailede üçüncü kuşağım. Akrabalarımızdan büyük dedemiz çok iyi bir mermer yontucusuydu. Büyük kuzenlerim hediyeyle küçük heykeller yaparlardı. 10'lu yaşlarda onların eserleri beni, ruhumu ve düşüncelerimi bu hayranlık uyandıran heykel sanatına yönlendirdi. İlkokul beşinci sınıfta ilk sergimi çamurdan figürler ile yapmıştım. Sonra benim hedefim ve yaşam tarzım oldu. Birçok başka işlerde çalıştım ta ki Muğla Güzel Sanatlar'ı kazanana dek ama heykelle bağımı hiç koparmadım.

Heykellerinizi yaparken nelerden ilham alırsınız? Özellikle ilham aldığınız birileri var mı?

Heykel sanatında dünyada furya haline gelmiş çağdaş sanat, post modern sanat gibi birçok akım var; ne olduğu anlaşılamayan ve çoğu hazır malzemelerle oluşturulmuş. Bana göre heykelin çıkış yolu yani tasarım aşaması doğadan ve insanın gerçekliğinden yola çıkarak tasarlanıp forma sokulmalı. Rönesans dönemi yapıtları benim çok ilgimi çeker ve gerçekten kusursuzlar. Bunların içinde heykel sanatı ile ilgilenip hayranı olduğum Michelangelo, Rodin ve Bernini gibi ustaların işleri bana ilham verir.

Sizce heykeltıraşlık doğuştan gelen bir yetenek mi yoksa sonradan geliştirilebilir mi?

Bir sanat dalında başarılı olabilmek için o işi çok sevmek, inanmak, çok çalışmak, araştırmak ve odak noktasını değiştirmeden yol almak gerektiğine inanıyorum. O zaman olur o iş.

Heykeltıraşlığın zor yanları nelerdir, daha önce bir kaza yaşadınız mı?

Sanat benim yaşamım ve yaşam tarzım. Üretmek ve yaratmak bana inanılmaz haz veren bir durum ama ülkemizin şu anki durumunda bu mesleği

icra etmek gerçekten çok zor. Sanatçılar genelde ülkemizde işsiz ve parasız. Güncel sorunlar çoğu zaman bu hazzı ve üretkenliği olumsuz etkiliyor. Genelde eserlerimi yaparken kalıcı malzeme olan ve çağlar boyu kullanılmış taş ve mermerden yapıyorum. Çok tonajlı ve ağır malzemeler olduğu için en ufak bir hata eserin kırılmasına ya da heykeltıraşın ciddi bir şekilde yaralanmasına neden olabilir. Bu zamana kadar ufak tefek yaralanmalar hariç ciddi bir kaza geçirmedim. Zaten geçirdiğinizde bu işi artık yapamazsınız...

Sizce mesleğiniz hakkettiği değeri görüyor mu?

Kesinlikle hak ettiği değeri görmüyor. Yaptığınız eser yüzyıllar boyu yaşıyor.

Bu sanatı Datça'da icra etmeniz avantajları ve dezavantajları nelerdir?

Manisa'dan 2000 yılında Datça'ya geldiğimde buraya hayran kaldım. O zaman karar vermişim aslında Datça'da yaşamaya. Sonra üniversiteyi Muğla Güzel Sanatlar Fakültesi'nde okudum. Aşkida burada buldum ve evlendim. Burada yaşamın avantajları huzur ve dinginlik, doğanın güzelliği ve burada yaşayan insanların doğallığı ki bunların hepsi sanata da olumlu yansıyor. Belediye Başkanı Gürsel Uçar Bey de sanatı ve sanatçıyı elinden geldiğince destekleyen ve o sanatsal heyecanı duyan birisi. Dezavantaj olarak özellikle pandemiden sonra Datça'nın çok pahalı bir ilçe olması oldu. Kiralar, genel giderler bütçeyi zorlar durumda. Heykel için kullandığım malzemeler, mermer blok vb. ihtiyaçlarımı dışarıdan temin etmek ise ekstra maliyetli ve zahmetli oluyor. Her şeye rağmen çok seviyorum Datça'yı.

Datça'nın en çok nesini seviyorsunuz?

Knidos zamanında buralara yerleşen, burada üreten ve buralardan gelip geçmiş yetenekli ve yapıcı insanların o ruhlarının güzelliklerini hissediyorum. Bana sorarsanız Datça yeryüzündeki cennet; kuşu, böceği, ağacı, toprağı ile.

Söyleşi: Berfin BASUT

Pielelektronik

*Dünya ile
bağınız
kopmasın*

UYDU, KAMERA ve BİLGİSAYAR TAMİR ve SATIŞI

0545 901 47 17 - www.pielelektronik48.com

Yaşlılık ve Spor

Taylan GÜZEL

taylanguzel@gmail.com

Bu yazımda 40'lı yaşlar ve üzeri insanlarda spor yapmanın önemini inceleyeceğiz.

Özellikle yaşlılıkta kas kütlesi neden önemli?

Supplement firmaları, spor dergileri ve endüstrisi sayesinde, kas kütlesine, sadece iyi bir görünüm için ihtiyaç duyulduğuna dair yanlış bir inaniş oluşturulmuş durumda.

Oysaki kas kütlemiz;
Kemik erimesini önler/yavaşlatır.
Kilo almamızı önler.
İnsülin direncimizi azaltır.
Kalp damar sağlığını korumamıza yardım eder.
Denge yeteneğimizi geliştirir.

Önemli: Yaşlılıkta en sık karşılaşılan problemlerden biri; oluşan denge problemlerine bağlı düşmeler ve buna bağlı oluşan kırıklardır. Çok sık rastlanan bu tip kırıkların sebep olduğu ölümler istatistiksel olarak çok fazladır.

Peki 40 ve 40 yaşından sonra spor yapılır mı? Sonuç alınır mı?

Oklahoma Üniversitesi'nde iki grup denek seçilerek yapılan araştırmada; İlk denek grubu 18-22 yaş arası üniversite

öğrencilerinden oluşurken, ikinci grup 35-50 yaşındaki kişilerden oluşturulmuş.

Sekiz hafta boyunca deneklere aynı egzersiz programı uygulanmış ve ardından deneklerin aldıkları kas kütlesi karşılaştırılmış. Şaşırtıcı olarak üniversite öğrencileri sekiz haftalık süreçte yaklaşık 1 kg kas kütlesi kazandığı görülürken ikinci grubun (35-50 yaş arası) 1.25 kg kas kütlesi aldığı tespit edilmiş.

Bu araştırmanın devamı olarak da deneklerin güç düzeylerinin ölçülmesi hedeflenmiş.

Sekiz haftanın sonunda ise genç denekler bench press üzerinde 3.5 kg ağırlık artışı yaparken leg press hareketinde 27.5 kg artış yaşamış. Orta yaşlı denekler ise bu sürede bench press egzersizinde 7 kg artış yaşarken leg press egzersizinde 20 kg artış görmüş.

Önemli: Yukarıdaki orta yaş sürecinde kas kütlesi oluşturma konusundaki iki araştırma geç kalınmadığını ve gayet yeterli düzeyde performans elde edebileceğinizi gösteriyor.

Peki nasıl egzersiz yapmalısınız?



Psikolog Aslı ATAŞ

UMUT!

Öyle bir kavram ki insana çok şey anımsatıyor.

Yaşadığımız duyguların en zengin olanı... İhtiyacımız olan en zor anımızda bile bizlere uzanan bir daldır, karanlığa bir ışıktır, hayattan tat almaktır, başarıya götürür, şifaya kavuşturandır, sevgilileri buluşturandır UMUT...

Tüm acıların merhemidir, derdin ilacıdır, yoldur, sabırdır, hayaldir, yaşama zevkidir, yaşam mücadelesidir,

En fırtınalı bir dönemde sığındığın bir limandır, geleceğe dair bir adımdır, mutluluktur, yarına doğacak olan bir güneştir UMUT...

Her kışın sonu bahar değil midir?

Her karanlık gecenin sonunda bir güneş doğmaz mıdır?

UMUT var oldukça yeni başlayan her gün güzel değil midir?

Sanırım en çok bu dönemde içinde bulunduğumuz bu zamanda içimizde, yüreğimizde, ruhumuzda taşımamız gereken en güzel duygu... Hastalıklardan kurtulmaya, yeni işlere, başarılarla, daha aydın yarınlara bir ışık gibi taşıyalım umudu...

Kişi ya da toplum ne kadar kötü koşullarda olursa olsun; daha eğitilmiş, cesur, akılcı duruşlarla, umutla her zaman durumu iyileştirme ihtimali vardır.

Yazımı Şirazi'nin güzel bir sözü ile sonlandırmak isterim.

"En korkulu anlarda bile umudunu kırma, unutm ki en lezzetli ilik en sert kemikten çıkar"

*Compound (Bileşik) egzersizler uygulayın ve ağır kaldırın.

Eklem ve performansınızın izin verdiği ölçüde bileşik egzersizler yapmaya ve ağır kaldırmaya odaklanın. Bu hem hormonal dengenizi olumlu yönde etkiler hemde kas gelişimini hızlandırır.

Unutmayın! Testosteron ve büyüme hormonu iyi bir vücut kompozisyonu için oldukça önemli rol oynamakta. Compound ve **progressive overload antrenman metodları ile her yaşta hormonal seviyenizi en üst noktada tutabilirsiniz.

Ama Eklemlerinize dikkat edin!

Eklemlerinizi orta yaş sürecinden sonra daha kırılgan hale geliyor. Burada özellikle serbest ağırlıklar ile yapılan egzersizlere dikkat etmeli ve tekniği iyi kavramadan ağırlık arttırmamalısınız.

Öncelikli olarak dikkat etmeniz gereken eklemler ise omuz, diz, dirsek olarak sıralanabilir.

Sakatlandığınızda ise hareketsiz kalmamaya çalışın.

Tipik aşıl tendonu sakatlanmalarında ağrı ve hareket kısıtlanması yaklaşık 18 ay sürer.

Araştırma süresinde aşıl tendonu sakatlığı olan koşucuların yarısı eccentric antrenman yapmış. Diğer yarısı ise dinlenmiş.

12 hafta sonunda dinlenen koşucularda ağrı devam ederken, eccentric antrenman yapan koşucuların ağrılarının azaldığı ve bazılarında ağrılarının tamamen geçtiği görülmüş.

Sonuç olarak; sakatlık sürecinde doğru şekilde egzersiz yapmalı ya da harekete devam etmelisiniz.

(Doktor kontrolünde!)

Mobilite ve esneklik

Esneklik ilerleyen yaşlarda yaşam kalitesini, postürü ve daha birçok faktörü yakından etkileyen bir etmen. Bu sebeple oldukça önemli olan eklem ve kasların esnekliğini sağlamak için antrenman sonrasına ekleyeceğimiz 5-10 dakikalık;

Mobilite (eklem esnekliği için hareketler)

Stretching (kas esnekliği için hareketler)

Bu hareketler sakatlanmalara karşı kalkan oluştururken yaşam kalitenizi yükseltir.

Son olarak; Yaşınız ne olursa olsun egzersiz yapın ve ağırlık kaldırmaya devam edin.

*Bileşik (Compound) egzersiz nedir?

Birden çok kas ve eklemi bir anda çalıştıran hareketlere bileşik (compound ya da fonksiyonel) egzersiz denir. Aslında günlük hayatta yaptığınız hareketlerin çoğu bileşik egzersizlere benzer. Güç ve kas kütlesini hızlı bir şekilde arttırmak için uygundur. Bileşik egzersizlerden bazıları; Bench press, push up, rows, Squat, deadlift, pull up, shoulder press.

**Progressive Overload: kas-iskelet sistemi ve sinir sistemi üzerindeki stresin kademeli olarak artmasını savunan bir kuvvet antrenmanı yöntemidir. Aşamalı aşırı yüklenme ilkesi, egzersiz seansları sırasında toplam iş yükündeki sürekli artışın kas büyümesini ve güç kazanımını uyacağını göstermektedir.

Neden gitmiyor bu kilolar?



Dyt. Canan KAPLAN

Beslenme hayatın vazgeçilmez bir parçası. Çünkü beslenmeyen canlı görmemişsinizdir herhalde.) Beslenmeyle alakalı olarak KİLO konusu da birçok insanın bir şekilde gündemindedir. İnsanların hayatının belli bir döneminde kilo almasından veya vermesinden ya da tam tersi kilo alamamasından veya verememesinden dolayı bu konular mutlaka konuşulmuştur. Bu konuşmalarda bence ilk sırayı "fazla kilo aldım ve bu kiloyu bir türlü veremiyorum" diyenler oluşturmaktadır.

Evet kafalarda deli sorular "o kadar az yiyorum ama bir türlü kilo veremiyorum, ekmeği kestim ama hala değişen bir şey yok, akşama kadar açlıktan ölüyorum bana mısın demiyor, eşim kadar yesem şimdi obez olmuşum, kilo vermeyi bırak su içsem yarıyor nasıl gidecek bu kilolar" ve benzeri ifadeleri mutlaka kurmuş veya birilerinden duymuşsunuzdur. Hal böyle iken gerçekten de alınan bu kilolar neden geri verilemiyor? Özetlemek gerekirse;

1) Yanlış beslenme

Tuz, un, şeker ile birlikte işlenmiş ve paketlenmiş hazır gıdaların fazla tüketilmesi, light besinlerin kalorisiz olduğunu düşünerek fazlaca tüketmek, liften fakir beslenmek, faydalı yağları yetersiz almak, tek tip beslenmek, yemek saatlerinin ve porsiyonların yanlış olması kilo vermeyi zorlaştıran hatta kilo alımını sağlayan etmenlerdendir.

2) Farkında olmadan çok fazla kalori almak

Mesela bir dilim pasta veya bir paket çikolata yendiğinde mide hacmi dolmadığından sanki bir şey yenilmemiş gibi hissedilir. Oysaki bazen bir

dilim pasta; yoğurdu, salatası, yemeği ve ekmeği olan bir öğünden daha fazla kalori içerebilmektedir.

3) Aceleci ve sabırsız davranmak

Basit bir örnekle 2 ayda 12 kilo vermek isteyen bir kişi, bu durum gerçekleşmediğinde diyetini bırakmakta ve aynı kilo ile hayatına devam etmektedir. Oysaki ayda 1 kilo bile verildiğinde yıl sonunda 12 kilo verilecektir ve bu değer hiç de küçümsenecek bir değer değildir.

4) Yanlış sıvı alımı

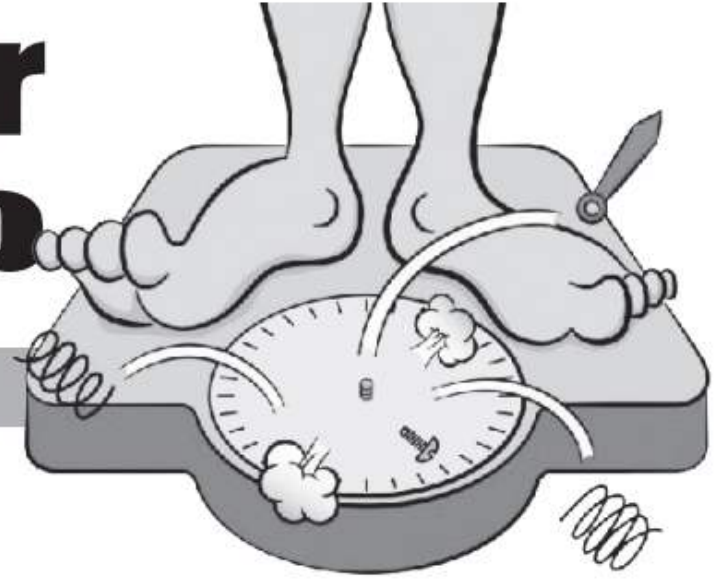
Yetersiz su tüketimi ile birlikte fazla çay, kahve, gazlı ve şekerli içeceklerin içilmesi. Unutmayalım ki bu içecekler sıvı besin grubuna girerken su yerine geçmezler. Hatta bu besinler tüketildiklerinde vücuttan atılmaları için daha fazla su tüketilmesi gerekmektedir.

5) İnaktif bir yaşam

Hareketsiz, sporsuz bir yaşam kilo verme sürecini etkileyen en önemli etmenlerin başındadır. Hatta kilo verme sürecinde hareketli bir yaşamla birlikte bile kilo verilemeyebilir. Bunun için yapılan egzersizin türü, sıklığı ve şiddeti çok önemlidir ve kişiye göre planlanması gerekir.

6) Yetersiz uyku

Yapılan araştırmalarda yetersiz uyku uyuyan bireylerin diğer bireylere göre gün içinde yaklaşık 500 kalori daha fazla aldıkları, gece uyumadıkları için sağlıklı atıştırmalıklar tükettiklerini ve uykuda



salgılanan hormonlardan yetersiz faydalandıkları için kilo verme süreçlerinin olumsuz etkilendiğini bildirmişlerdir.

7) Fazla stresli bir yaşam

Özellikle kadınlarda görülen bu durum stresin uyku düzenini, bazı hormonları etkilemesi ile birlikte, stresliyen tatlı ve bol karbonhidratlı besinlere fazlaca yönelmekten kaynaklanmaktadır. Hatta bu durumun ilerlemesiyle "duygusal açlık" denilen tablo meydana gelebilmektedir.

8) Olası tıbbi bir durum

D vitamini ve demir seviyelerinin düşük, insülin seviyesinin yüksek, hormon seviyelerinin dengesiz olması kilo vermeyi zorlaştıran etmenlerdendir. Ayrıca kullanılan bazı ilaçlar, kabızlık, emilim bozuklukları, intolerans gibi sorunları etkilemektedir.

9) Sürekli diyet hali

İnternette veya yakın çevrede bulunan kişilerin diyetlerini uygulamak, aslı astarı olmayan her türlü "diyeti" yapmak. Bu şekilde sonuç almaksızın, kısır bir döngüde dönüp durarak, iradenin ve ümidin kırılması kilo vermeyi zorlaştıran en önemli etmenlerdendir.

Şimdi söyleyin bakalım. Yukarıdaki maddelerden hiçbirini olmadığı halde, hala kilo veremiyorum diyen kaç kişi var?

OTUZ
Bar - Bistro - Dart

Kıyılı aklar kırılmaz...

Balıkçı sokağına girdiğinizde görmemeniz mümkün değil

Sitróna
Cafe & Bistro

Sergi ile gelen lezzet

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

0535 342 58 40

sitronacafe



Düşüncelerden süzülenler

Delilik: Aynı şeyi tekrar
tekrar yapıp, farklı
sonuçlar beklemektir.

Albert Einstein



Her zaman felaketleri
düşünmemek gerek. En
korkunç acılardan sonra
tüm bu yaşadıklarımız,
olağanüstü güzellikte bir
yaşama dönüşebilir.

Abidin Dino

Kalp denizdir, dil de kıyı.
Denizde ne varsa kıyıya
o vurur.

Mevlana



Ne güzeldir bilmediğin
birinin derdine
üzülebilmek ve çare
aramak. Ben bütün
hayatımda hep üzüldüm
hep yandım.

Yılmaz Güney

Kendinizle uzlaşmaya
çalışmayın. Neyiniz
varsa osunuz.

Janis Joplin



İçimizdeki şeytan pek de
kurnazca olmayan bir
kaçamak yolu... İçimizde
şeytan yok... İçimizde
acı var... tembellik var...
iradesizlik, bilgisizlik
ve bunların hepsinden
daha korkunç bir şey;
hakikatleri görmekten
kaçınmak itiyadı var.

Sabahattin Ali

İnsanlar önce para
kazanmak için
sağlıklarını, sonra da
sağlıklarını kazanmak
için paralarını verirler.

Goethe



Yaşar Kemal
YER DEMİR
GÖK BAKIR
Dağın Öte Yüzü 2



BULUN OKUYUN!

Okuduysanız tekrarı iyi gelecek...

Yaşar KEMAL

Yer Demir Gök Bakır, Yaşar Kemal'in Dağın Öte Yüzü üçlemesinin ikinci romanıdır. 1963 yılında yayımlandı. Üçlemede, Yalak köylülerinin yaklaşık olarak on üç aylık bir süreyi kapsayan yaşam mücadeleleri anlatılır. Roman, 1977 yılında Fransa Eleştirmenler Sendikası tarafından En İyi Yabancı Roman Ödülü'nü aldı.

İyi arkadaş reçetesi



Harun BASUT

Dünyaya geldiğinde annenin kokusuyla tanırısın güven duygusunu. O kokuya yakın olduğunda hiçbir şey sana zarar veremez hissi sarar ruhunu. Yakınsan O'na, bilirsin ki ne aç kalırsın ne susuz ve ne de sevgisiz. Bu güven duygusuyla büyür, çevreni keşfedersin. Ve seni sevgileriyle çevreleyen diğerlerini tanırısın. Babanı mesela. Sonra amcaların, dayıların, teyzelerin, halaların ve de kuzenlerin. Hiç biri senin tercihin değildir ve hayatının tam merkezinde olurlar. Sever sevilirsin.

Ve zamanla dışa açılırsın. Yeni yüzler, yeni isimler, yeni hayatlarla yüzleşirsin. Artık hayatında olacak insanları seçme sürecindesindir. Bu seçtiklerini arkadaş, bazen de dost olarak tanımlarsın. Özel bir ilişki halidir bu. Çünkü tamamını senin tercihlerin belirliyor. Sana aittir her aşaması.

Peki arkadaşlık ya da dostluk nasıl olmalı, acaba var mıdır bunun bir reçetesi? Elbet de her ilişkide olduğu gibi arkadaşlıkta da dostlukta da iyiye, güzele dair kimi adı konulmamış kurallar var.

Her ilişkide olduğu gibi temelini güven oluşturur. Ve sadakat. Çünkü öyle bir şey ki arkadaşlık, dostluk; bazen kokusuyla gözünü dünyaya açtığın annene bile söyleyemediklerini, paylaşamadıklarını aktardığın kişidir. Bu anlamda özel, seçilmiş kişidir. Bunun üzerine söylenmiş ve söylenecek çokça söz vardır elbet. Belki de bir kalıbı yoktur arkadaşlığın ya da bir kalıba sokmak haksızlık olur tercihinle seçtiğin bu ilişki biçimine. Ama ben kendimce iyi arkadaş ya da dost olmanın basit belki ama özel bir reçetesini paylaşayım sizlerle.

İyi arkadaş/dost olmak için; bir tutam sadakat, birkaç damla iyilik, bir bandırmalık güven, birkaç gözyaşı destek, hırçın bir nehrin coşkusu gibi sevgi, bir avuç ilgi, dev dalgalar büyüklüğünde mutluluk, bir yumak gülümseme ve bir çisimlik özen.

İşte bu benim arkadaşlık ve dostluk için reçetem. Bu reçete özenle uygulandığında, umut her mevsim yeşil kalan köklü bir ağaç gibi olur. Ve inanın dünya o zaman daha bir güvenli olur, anne gibi kokar her şey...

Bunları biliyor muydunuz?



İngiltere'de 1900'lerin başında yatacak yeri olmayan berduşlar sokakta uyumak yasak olduğu için 1-2 peni karşılığında bir ipe asılı olarak uyuyabilirlerdi. 4 peni karşılığında ise daha lüks mevki olan tabutlarda geceyi geçirmeleri mümkündü...

Mona Lisa, belki de hakkında en çok spekülasyon çıkan tablolardan biri. Leonardo da Vinci'nin ünlü eserinin, onun kendi kadın halinin portresi olduğu dahi iddia ediliyor. Ancak araştırmalara göre Mona Lisa tablosundaki kadın, ipek ticareti ile uğraşan Floransalı bir aileye mensup olan Lisa Gherardini. Leonardo'nun ve Gherardini'nin babaları birbirini çok iyi tanıyor ve tabloyu Leonardo'nun yapması isteniyor.



3+1 Müstakil Bahçeli, 150 m² daire

800.000,00 TL

Yağmur İnşaat & Emlak

0546 290 56 04



**SARI
GIYIM**

**KADIN - ÇOCUK
Giyim ve Aksesuarları**

*Kalitenin
ekonomik adresi*

İskele Mah. Balçıkhisar Sk. NO:11/B Datça/Muğla
0546 442 78 31



URLA: Lezzet, Sanat ve Şarap Yolu



Fatoş PUR



'Çin'de salgın varmış!' diye başladı her şey... Önceleri bizden çok uzaktaydı, belki de pek ilgilenmedik bile başlarda... Ancak son derece hızlı bir şekilde dünyaya yayıldı, karantinalar, maskeler, mesafeler başladı. Sokaklara çıkamadık. Biz evlere kapandıkça, gerçek sahipleri olan hayvanlar şehirlere indi. New York'ta, Paris'te kurtlar gezmeye başladı sokaklarda... Belki de bizim kuşağın görüp görebileceği en unutulmaz anlara şahit olduk geçtiğimiz bir yıl içinde...

Hal böyle olunca hepimiz evlere kapandık, hatta içimize... Uzak yerlere, gezmelere, keşfetmelere hasret kaldık geçtiğimiz günler boyunca. Umudumuz artık sonuna gelmiş olmak bu öğretilerin... Belki yavaş yavaş, yakın yerlerden başlarız seyahatlerimize. İşte bu günlerde, maskelerimize ve sosyal mesafemize dikkat ederek gidilebilecek en güzel rotalardan biri bence Urla!

İzmir'in şirin beldesi **Urla**, tarih boyunca misafir ettiği tüm kültürlerin etkilerini hala yaşatarak, zeytini,

enginarı, bağları, şarapları, Ege otlarının eşsiz lezzetleriyle son yılların gözdesi.

İsmi Latince ve Rumca 'sazlık' anlamına gelen 'Vourla' sözcüğünden alan Urla'nın antik dönem adı ise, on iki İon kentinden biri olan **Klazomenai**. Klazomenai, M.Ö. 6 yüzyılda, dünyanın ayrıştırma metodu ile sıkılan ilk zeytinyağının işlendiği yer olması dolayısıyla, bu bölgedeki zeytin ve zeytinyağı kültürünün ne kadar önemli olduğunu bizlere hatırlatıyor.

Urla'da farklı yerler görmek isterseniz, **Urla Kadın Üretici Pazarı** eski Tamirhane Binası içinde dev bir kapalı pazar. İçerideki her kadın, takılardan, elişlerine, tereyağından, çiğ böreğe emeklerini hayata geçirip ekmek paralarını kazanıyor.

16. yüzyıldan kalan **Urla Sıbyan Mektebi**, 2005 yılındaki restorasyonu ile bir kütüphaneye dönüştürülmüş. Bir mahalle arasında, önünde çocukların top oynadığı kütüphane, bu çocukların okuma odası da olmuş.

Urla'da 100 sene öncesine kadar 90 milyon litre şarap üretiliyormuş. O zamanlarda gölgesinde oturulacak bir ağaç dahi yokmuş ve her yer bağ imiş. Mübadele ile maalesef şarapçılık da gitmiş. Ama biliyoruz ki şarapçılık Urla'nın genlerinde var.

Urla Bağ Yolu, Toskana'yı aratmayan manzaralar ile birbirine bağlanan yedi üretiden oluşan bir rota. **Limantepe Şarapçılık**, **Urlice Şarapçılık**, **Mozaik Şarapçılık**, **Urla Bağ Evi**, **Urla Şarapçılık**, **Usca Şarapçılık** ve **MMG Şarapçılık** Urla Bağ Yolu'nu oluşturan tesisler.

Artık bu bağ yolu için pek çok tur şirketi, hafta sonu turları düzenliyor. Yüzyıllar öncesinden gelen şarapçılık bir kültür ve dedikleri gibi hem Urla'nın, hem de şarabın 'her adımında tarih var'...

MUTLU ELEKTRİK

Bizi güçlü yapan,
bu güne taşıyan tüm
müşterilerimize minnettarız...

0532 164 00 76

Strong House

FIT OLMAK İSTİYORSANIZ VE
BUNU NASIL YAPACAĞINIZI
BİLMİYORSANIZ

**BİZİMLE
TANISIN!**

Strong House / Datça Merkezdeyiz!

0549 491 04 04 - 0532 683 19 37