



Solucan

Kendini Dergi Sanan Aylık Gazete



YIL: 2
SAYI: 29
FİYAT: 0,75
01.07.2022

ICONIC
construction & design

düşün
think
hayal et
imagine
uygula
implement

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

Mikrobiyota

Dyt. Canan KAPLAN Yazısı Sayfa 5'te

Zirve
İNŞAAT & EMLAK

*Bütün güzel şeyler
sınırsız hayallerin
ürünüdür...*



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

Ultra Maraton Sporucusu
Seda Nur Çelik:
“Bu sporun otantik yüzünü tüm dünyaya yaymak isterim”

7'den 70'e tüm katılımcıları ile Çelik Kadın Koşuları tüm Türkiye'de doğunun batı ile buluşması, büyüklerin küçüklerle kucaklaşması, türkünün şarkı ile dans etmesi olarak devam edecek.

Organizasyon olarak gelecek son sporcuya kadar bitiş çizgisinde kollarımı açarak onları bekledim. Bitiren herkes son sporcuyu coşkuyla ve mutlulukla sarıp sarmaladı. Bu dünyaya yaymak istediğim sporun otantik yüzüydü.

Gülsüm BASUT'un Söyleşi 3'te

Özel Günlere
Taktım
Bİ' Kere

Ayhan VAROL Yazdı 2'de

Bir Yudum Sevgi

Ayten Kubilay KONCI Yazdı 7'de

Çocukların Öğrettiği 5 Önemli Şey

Renas SOLİN Yazdı 7'de

İÇİNDEKİLER

Özgür BASUT 2'de

İdris KENÇ 4'te

Gamze AKGÜN 6'da

Datça İnşaat
Ltd. Şti.

Nurullah Seyidoğlu
0535 967 63 14
seyidoglunurullah49@gmail.com
Datça Mah. Mustafa Kemal Cd. No: 1
Datça/Muğla

Yarını bugünden şekillendiriyoruz...



TERSPENCERE

Özel Günlere Taktım Bi' Kere

Ayhan VAROL | aragondovme



“Özel günleri niçin kutlarız?”

Kimi toplumsal özel günler kötü olayları hatırlayıp kaybettiklerimizi anmak ve aynı kötülüğü bir daha yaşamamak için önlem ve tedbir almamızı vurgulamak içindir. Kimi toplumsal özel günler de, dini ve milli açıdan önemi olan, o toplumun manevi ve tarihsel varoluşunun sebebi olan günlerdir.”

Özel günlerle ilgili internette karşıma çıkan bu paragraf özel günlerin kimler ve ne için olduğuyla ilgili sorgulayan bir yaklaşım yarattı bende. Bana göre nedeni çok açıktı. Birincisi toplumun gazını almak, ikincisi tüketim çılgınlığına yol açmak. Her iki koşul da egemenlerin ve toplum sermayesini elinde bulunduranların çıkarına yöneldi. Savaşlarda, çatışmalarda ölen çocuklara ve ailelere şehit/cennet müjdeleri icat ederek savaşın canlı kalması ve sürgit devam etmesini sağlamak amacı güden bir propaganda için o güne yönelik bir özel gün. Kurtuluş günü, zafer günü vs.

Sevgiyle ilgili bütün masumiyeti medyalarda pazara sürerek, hiçleştirip içini boşalttıktan sonra sevgililer günü bombası patlatır. Tüketim çılgınlığı pazara akar.

Yapılaşma, betonlaşmadan ibaret bir çalışma ve çevre katliamı iken bir gün bir bakıyorsunuz çevre günü diye birşeyler söyleniyor. Çevre talan edilmiş, denizlerde canlılar kirlilikten ölüren çevre duyarlılığı reklamları gözümüze gözümüze sokulmaya başlanmıştır.

İdeolojiler içinde kemikleşen bir anlayış geliştirirken bütün anne ve babaların hakettiği saygı ve sevgi kültürel yozlaşmayla yok edilirken anneler günü... dur eksik kaldı, hoop babalar günü...

gerçekten mi?

Peki babamızı kim öldürdü?

Sigara fabrikaları habire sigara üretiyor, satıyor kazanıyor... Ama sigarayı bırakma günü var. 9 Şubat. Geçen yıl (2021) 30 bini sevgilisi ve eşi tarafından olmak üzere 87 bin kadın öldürüldü... Ama 8 Mart Dünya Kadınlar günümüz var... Hergün onlarca engelli insan hakarete uğramakta, ama farkındalık günü, otizm günü vs. var. Gazeteciler içinde, ama gazeteciler günü var. 5 Mart Hukuk günü var. Ülkemizde,

21 Mart Uluslararası Irk Ayrımı ile Mücadele Günü var... Her türlü ötekileştirmeyi alabildiğine yaşıyoruz. Ağaçlar kesiliyor yok ediliyor ama orman günü diye bir günümüz var. O kadar çok gün var ki! İnsan sormadan edemiyor... Özel günlerin hepsini, o günün anlamına karşı rahatça hareket edebilmek için mi icad ettiler? Kendileri için savaşmayan bütün yoksullar savaşta ve dünya barış günü var... Savaşta yaralananlar ve ölenler için şehit ve gazi günü var...

Aklım almayacak. Alsın da istemiyorum. Özel günler bizim yaralarımızın merhemi değil, tam tersi yaralarımızı oluşturan nedenleri sorgulamayalım diye, susalım diye önümüze konmuş bir susturucu gibi.

Dünya yoksulluk günü var mı diye baktım...

Yokmuş. Dünya Yoksullukla Mücadele Günü varmış... Kim, niye, ne için yoksullukla mücadele eder, onu da anlamadım...

Özel günler niye var, neyi çözer... Yoksa aslında çözülmemesi için mi uydurulmuştur? İnsanlar bir iki eğlence, yaşasın - kahrolsun desin ya da oynasın deşarj olsun da ciddi bir öfkeye dönüşmesin diye midir? Sormadan duramadım...

İşsel

Özgür BASUT

ozgurbasut@gmail.com



İşsel Yolculuk...

Üstü sık ağaçlar ile kaplanmış, birbirinden farklı kuş seslerinin duyulduğu, kenarlara renkli çiçekler ile birlikte dikenli bitkilerin serpiştiği ve nereye vardığına ya da yol boyunca karşına nelerin çıkabileceğine dair hiçbir fikrinin olmadığı bir patikada yürümek gibidir işsel yolculuk. Hem keyif veren hem de endişelendiren...

İnsanlar yaşamları boyunca fiziksel yolculuklarının yanı sıra, hayal gücü ile birlikte işsel yolculuklar yaparlar. Bu yolculuklar doğal olarak her yeni olayda, her yeni gelişmede bir deneyim arşivi oluşturur. Kendimize dair olanları bu iç yolculuklardan öğrenir, aydınlanır ve değişiriz. Ancak bu yolculuklarda sonuçlar her zaman olumlu olmayabiliyor. Kendini keşfetme eğilimimiz karanlık taraflarımızı da ortaya çıkarabilir.

Bu yolculuk, işe gidip gelmek gibi değildir. Ne bir tur, ne de görülecek yerler ile takip edilecek bir güzergah. Bu yolculuk, bir araba yolculuğundan daha uzun, bir yürüyüşten daha kapsamlıdır. Bir bakıma kişisel bir göçtür, toplumsal 'gerçekliklerden' giden...

Yaşamlarımız bir deneyimden diğerine seyahat etmekle geçer. Bu bakımdan hayat, deneyimlerimizden oluşan bir yolculuktur aslında.

İç yolculuğu daha iyi anlayabilmek için, sanırım öncelikle dış yolculuğu anlamak gerekiyor.

Doğarız ve insan olarak yolculuğumuz başlar. Bu aynı zamanda dış yolculuğumuzun da başlangıcıdır. Dış yolculuğumuzu beş duyumuz aracılığıyla algılarız. Gördüklerimiz, kokladıklarımız, dokunduklarımız, işittiklerimiz ve tattıklarımızla öğreniriz.

Büyür ve duyularımız aracılığıyla bilgi ediniriz. Ve bu bilgilerin analizini beynimizle yaparız. Bu bizim dış yolculuğumuzun ritüelidir...

Doğruyu ve yanlış, iyiyi ve kötüyü, hayal ve sezgiyi düşündüğümüz an ise, içsel yolculuğumuz başlamıştır.

Çocukken daha çok öğrenmeye açıktık. Bize öğretileni takip ederiz, bir bakıma taklit ederiz. Karakterimizi anlamaya başladığımız yaşa geldiğimizde, iç yolculuğumuza çıkma hazırlıklarına koyuluruz.

Gerçek benliğimizi idrak etme ve yaşamın ilkelerini anlama çabamız bizim içsel yolculuğumuzdur.

Şu an neresi olduğunu hatırlamadığım bir yerde okumuştum; "Bir şeyler yapmak eylemdir ve dış yolculuğumuzun bir parçasıdır. Yapıp yapmamaya karar vermek ise bilgeliktir ve bu da iç yolculuğumuzdur."

Zamanla, birçok şeyin üstesinden geldiği gibi, bir çoğuna da yeniliyor insan. Asla dediği birçok olgu yaşamını sarıp sarmalıyor. Bunlardan bazıları değişimin ve iç yolculuğun kaçınılmaz sonucu olarak gerçekleşir ve olumludur aslında. Ama kimisi prangasıdır ömrün. Farkındasıdır, hep sakınılmışsındır falan, ama yine gelip seni bulmuş, hayatının baş köşesine oturmuştur. Bu durumda kimisi bunun üstesinden gelmeyi çok iyi başarıyor. Yani kendisi söz konusu olduğunda bunu normalleştirebiliyor, düne dair bütün argümanları pişkince yok sayarak. Fakat kimisi durumu kabullenmekte zorlanır, bunu kendisiyle sonunun ne olacağını bilmediği bir savaşa dönüştürür. Bu savaş kişinin daha iyiyi bulmak için çıktığı bir yoldur. Fark ettiği iyi yanlarını güçlendirmek, karşılaştığı karanlık yanlarına ışık tutmak ya da onları dizginlemek için olması gereken bir yolculuk. Bu aynı zamanda kendini dış dünyaya karşı koruyabilmenin yollarını da ortaya çıkarır.

Elbet bu her zaman keyifli bir yolculuk olmayabiliyor. Bazı farkındalıkların dış dünya ile arasındaki uçurum endişe verici olabiliyor.

Bu yorucu bir süreçtir. Çoğu zaman yalnızlıktır. Ama bütün bunlara değen değerli bir serüvendir aynı zamanda.

Kendini iyi tanıyan, kendisiyle yüzleşmeyi başarabilenler, dünyayı ve kendi dışındakileri daha iyi anlar ve hayatın getirdiği negatif olgular karşısında daha güçlü durabilirler.

YAĞMUR İNŞAAT
EMİTAK

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



0546 290 56 04

Ultra Maraton Sporcusu Seda Nur Çelik: “Bu sporun otantik yüzünü tüm dünyaya yaymak isterim”



Sizine yeni tanışacak olanlar için biraz atletizmle tanışma sürecinizi anlatır mısınız?

11 yaşında beden eğitimi öğretmenimin “bugün bir antrenör gelecek buraya birbirinizle yarışacak ve içinizden en iyi koşan kız ve erkek çocuğu stadyumda ki antrenmanlara alacak” demesiyle başladı. Sınıf içi seçmede 1., 1 hafta sonrası yapılan il içi seçmede 5. Ve 2 hafta sonrası yapılan ilçeler arası minik kızlar kros ligi 1500 metrede 1. olmamla atletizm kariyerim bundan 20 yıl önce başlamış oldu.

Siz bir Ultra Maraton sporcusunuz. Ultra maraton nedir, nasıl bir disiplinle çalışmaktasınız?

Ultra maraton; 42 kilometre 195 metrelik bir mesafenin üstünde patika, dağ, dere gibi doğa şartlarına karşı koşulan mesafelerdir. Yer ve yön bulmayı GPS özelliği olan malzemeler veya organizasyon tarafından işaretlenen rotalarda koşarak buluruz. 24-48 hatta 150 saat süren çöl, patika, dağ zirvelerinin görüldüğü, ülkeleri koşarak geçtiğimiz yarışlarda vardır. Yarış stratejisinde uyku, beslenme, dinlenmeyi de yaptığımız koşan rakiplerimiz dışında en büyük rakibimizin doğa ve o an ki doğa şartlarının olduğunu unutmuyoruz. 44 saat süren Fransa-İsviçre-İtalya Alp Dağları'nda devam eden bir yarışmada hava şartları 2 gün içerisinde 8 kere değişebilir ve biz bu olasılıkları çok öncesinde bilen ve hazırlığını yapan kişiler olarak, mental gücümüzün kalmadığı yerlerde gayet insani tepki olarak ağlayabilir veya başaramayacağımızı düşünebiliriz. Bu tarz zorlu etap ve mesafelerin kişinin tercihi olduğuna inanarak ve bu mesafeleri koşmaktan zevk alan biri olarak, hayatında hiç koşmayan kişilerin bir kere bile olsa ultra maraton koşup bitirmelerini dilerim.

Bu yıl ilk kez ‘Çelik Kadın Koşusu’ gerçekleştirdiniz. Koşu hakkında neler söylemek istersiniz? (Amacınız, içeriği, geleneksel hale gelecek mi?)

Ege ve Akdeniz'i birleştiren muhteşem görselliği ile bu yıl 107 kadın ve kız çocuğuna ev sahipliği yapan Çelik Kadın Datça Kızları Parkuru'muzda; 4-5 yaşındaki kız çocukları, 65 yaşında 8 kilometreyi koşarak bitiren kadınlara madalyalarını taktı. Farklı etnik kökenlere sahip, farklı eğitimde ve ekonomide olan birçok kadın ve kadınların yetiştirdiği kız

çocukları aynı start çizgisinde birbirine sarılarak başarılar diledi. Organizasyon olarak gelecek son sporcuya kadar bitiş çizgisinde kollarımı açarak onları bekledim. Bitiren herkes son sporcuyu coşkuyla ve mutlulukla sarıp sarmaladı. Bu dünyaya yaymak istediğim sporun otantik yüzüydü. İlkini Datça gibi eşsiz bir cennette gerçekleştirdiğim için kendimi ve bana inananları şanslı görüyorum. Katılımcılardan hiçbir ücret almadan sadece koşmaları ve başarabileceklerine odaklanmalarını dilemişim ve şu an hayatında hiç koşmamış birçok kadını bu yolda önce kendilerine ve yakın çevrelerine, sonrasında da bizlere ilham kaynağı haline getirdim. 7'den 70'e tüm katılımcıları ile Çelik Kadın Koşuları tüm Türkiye'de doğunun batı ile buluşması, büyüklerin küçüklerle kucaklaşması, türkünün şarkı ile dans etmesi olarak devam edecek.

Organizasyon Datça'da gerçekleşti? Datça'yı tercih etmenizin özel bir sebebi var mı?

2020 yılında Datça'ya yerleştim. Kızları köy insanları ile aramda sıkı bir anne-kız, abla-kardeş kısıması ‘bizim kız’ bağı oluştu. Her gün Kızları köyünde koşuyor ve esnafından tarımcısına, hayvancısından şehirlisine selam vermediğim bir günüm geçmiyor. Köydeki 6-10 yaş grubu çocuklar ile hafta sonları koşuyor, koşu sonrası çöp topluyor, bazen piknikler düzenliyorum. Burası benim evim ve ilk koşumda tüm Çelik Kadınları evimde ağırlamak istedim.

Şu aralar hangi işlerle meşgulsünüz?

330 kilometrelik bir yarışa hazırlanıyorum. İtalya-İsviçre-Fransa'yı hiç durmadan dağ geçişleri ile 330 kilometresini koşarak bitirebilen ilk Türk kızı olmak istiyorum. Yaz döneminde Datça'da gerçekleştireceğim 8 ülkeden gelecek, 13-16 yaş grubu öğrencilerim ile gerçekleştireceğim spor kampı için hazırlıklar içerisindeyim. Bunların dışında ise rutinimde öğrencilerim ile online sistemde çalıştığım grup ve bireysel antrenmanlarıma devam etmekteyim.

Bundan sonraki hedefleriniz neler peki?

Çelik Kadın Koşuları'nın 2. İstanbul'da 2 ay sonra gerçekleşecek, şimdiden hazırlıklarına başlamış

bulunmaktayız. Eylül ayında 330 kilometrelik yarışı bittikten sonra, kasım ayında Everest Base Camp tırmanışına öğrencilerimi götürüyor 2023 yılı şubat ayında ise Arjantin'e 7000 metrelik dağa çıkmak için hazırlık yapıyor olacağım. Hedefim 2024 yılında Everest'e tırmanmak.

Son olarak Solucan Ailesi olarak konduğumuz olduğunuz size çok teşekkür ederiz.

Yerel dergi ve gazeteleri önemsiyor ve her daim destek olacağımı belirtmek isterim. Ben teşekkür ederim.



Seda Nur Çelik

1991'de Bilecik'te dünyaya geldi. Atlet yeteneği 11 yaşında fark edildi. Uludağ Üniversitesi Beden Eğitimi Öğretmenliğinden mezun oldu. Ultra maraton hayatı ise 2015 yılında başladı. Katıldığı yarışlarda birçok derece alarak önemli başarılar elde etti.

Söyleşi: Gülsüm BASUT



Bir Yudum Sevgi

Ayten Kubilay KONCI



"İki insan birbirine öfkelenildiği zaman, kalpleri birbirinden uzaklaşır" diyor Hintli bir Derviş.

"Kalplerin arasındaki mesafe yüzünden seslerini duyurabilmek için bağırarak zorunda kalırlar. Öfkeleri arttıkça mesafede artar, kapatabilmek için o mesafeyi, o kadar çok bağırımları gerekir."

Peki ya birbirini sevenler arasındaki bağ nasıl olur? Bağırarak yerine bakışmaları yeterli gelmelidir. Çünkü gönülden gelen bir bakış kalpleri yakınlaştırır. Ama tersi olunca işte o zaman sorunlar bir yumak halini alır. Denizden çıkmış balığa döner, çırpınır durur kişi. Çaresizce çırpınışlar umudu öldürür, ruhu yara bere içinde bırakır.

Kalp boşluğu hissedince beyin de boşluğa düşer.

Sevmek maddi hiçbir beklenti gütmeyen bir eylemdir. Bunun yüceliğini anlayabilmek kimileri için çok zordur. Kim bilir böyleleri sevgisiz ve belki sevmenin ne demek olduğunu bile tecrübe etmeyenlerdir. Kişi heybesinde ne taşırsa onu sunuyor ne de olsa.

Zamanla anlaşılıyor ki, ömür tüketilen ilişkilerde asıl neden karşıda bulunanla değil, gerçekleşmeyen hayalleri, bastırılmışlıklarıyla olan kavgalarındanmış.

Bu yüzden hayal ve heyecanlar, bu karakteristik yapıya sahipler uğruna heba edilmemelidir. Ne yazık ki, doğru analizle ya da kişilikleri gözlemlemeden başlanan bir sürü ilişki, bu türler yüzünden hayal kırıklığı ile sonlanır. Mesafeler, koşullar her ne olursa olsun emekle, çıkarsız saf sevgiyle ortadan kalkar ve karşındakinin ruhuna ulaşabilir. Çaba sarf edilmeyen ilişkilerde, çok da umutvari davranıp bugün olmasa da yarın değişiri beklememeli insan.

Sizi değerli hissettiren bir ilişkide iseniz şanslısınızdır.

Ömür törpülen ilişkilerden kopmak gerek. Buna cesareti olmayanlar, ne yazık ki vicdan ve beyinleri arasında sıkışıp kalırlar ya da "merhamet" duygusunun esiri olup mutsuzluğu mahkum olurlar.

Her şeye rağmen bu girdaptan kurtulabilenler ise kimilerine de umut olur, değişimin mümkün olduğunu gösterirler.

Düşünüyorum da...

Aynı dili konuşmadan sürdürülen ilişkilerde, mutsuz olan taraf her şeyi sinerek yaşar ve ne sesi duyulur ne de gün geçtikçe eridiği hissedilir. Çıgıllıkları ve mutsuzluğu kendi içinde yaşayıp dururlar.

Sessizce köşeye sıkışmış bir kedinin masumiyetinde ürkek ve umutsuzca yok olmakla baş başadırlar.

İsyen ve arzuları sessizce dudaklarından süzülüp, kalplerine şimşek misali vurur. Keşkeleri de...

Susanlar ya da susturulanlar duygularını hep başkasına sunanlardır. İşte bu yüzden kaybedişleri. Bütün İyi niyetleri iyilikle gidilen yolda tüketilir.

Hep uykusuzluk çekerler ve yanı başlarında bulunanlara ki kimi zaman bu anne, evlat ya da kocadır, duyuramadıkları iç çekişleri vardır.

Sihirli sözcükleri hep vardır, nicelerinin kalbine çarpmasını umduklarını...

Kalplerine hançerlerini sapladıklarında, gözlerinin içine bakıp, onu görmeyen gözlere şahit olduklarında giderler ancak.

Giderler, gidişleri veda olmaz, sistemdir.

İssiz çöllerde bile umudu arayan insanların yüreklerinde var olabilmek için giderler.

Öylece kolay bir şekilde olmaz bu gidişler, bir bilinmezliğe yelken açmak.

Kendileri için, kendileri olmak için, kendileri için yaşamak adımdır bu büyük savaş.

Bir yudum sevginin verebileceği mutluluğa ulaşabilmek, onunla yaşamının ne demek olduğunu öğrenebilmek içindir.

Giderler...

Sessiz ve kimliksiz çekip giderler.

Pusulası olmayan bir yelkenli misali hiçbir yön doğru yol olmasa bile giderler.

Kırılmış kalp sahiplerine ne güzel de seslenmiş Sezen Aksu;

"Gidiyorum bütün aşklar yüreğimde,

Gidiyorum kokun hala üzerimde,

Sana Korkular bıraktım bir de yeni başlangıçlar, bir kendim bir ben gidiyorum..."

"Bir kadını gittikten sonra sevmeyin, sizin için çırpınırken sevin. Çünkü ben gittikten sonra dönen kadın görmedim."

İdris KENÇ

idriskenc@gmail.com



Yeniden Düşünme

Açık fikirli olmanın, yanlış yolda ilerlemeye inat etmemeyi, duyguları yönetebilmenin bir yolu da, "yeniden düşünme kuralını" öğrenmekten geçiyor.

Geçenlerde eşimle bir anlaşmazlık yaşadık. Sonuç olarak önemli bir şey değildi, ama tutkulu bir sohbetti. Bir noktada, karım bu konu hakkında benim bildiğimden çok daha fazlasını bildiğini ve doğru olmayan bazı varsayımlarda bulunduğumu gösterdi.

Üzgün bir halde sustum.

"Üzgünüm" dedi karım. "İyi misin?"

Tabii ki, karım yanlış bir şey yapmamıştı. Aksine, haklıydı. Egom sadece darbe almıştı. Ve entelektüel olarak karımın haklı olduğunu fark etsem de, duygusal olarak kabul etmeye hazır değildim.

Esas soru şuydu: Bu incinmiş duyguları nasıl aşabilir ve ilerleyebiliriz?

Bunun yolu "yeniden düşünme kuralı" yoluna girmek.

Yeniden düşünme kuralı, duygusal zeka ilkelerine, duyguları anlama ve yönetme becerisine dayanır. Bu kuralın duygularınızı yönetmenize, gelişim odaklı bir zihniyet benimsemenize ve daha çok bir bilim insanı gibi düşünmenize yardımcı olabiliyor.

Size inandığınızdan farklı bir bilgi sunulduğunda, ona, hemen reddetme dürtüsüyle direnirsiniz. "Yeniden düşünme kuralı" işte tam da bu aşamada çok değerlidir, çünkü reddetme yerine, kendinizi dikkatlice dinlemeye zorluyorsunuz; sonra bu yeni fikri bir bilim adamı gibi mevcut kanıtlar ışığında inceliyorsunuz.

Yeniden Düşün adlı kitabın yazarı Psikolog Adam Grant bir röportajda, "Pek çoğumuzun vaizler, savcılar ve politikacılar gibi düşünerek çok fazla zaman harcadığını düşünüyorum" diyor.

"Vaiz modundayken haklı olduğumuzu öğütleyerek savunuyoruz, savcı modundayken başkasının haksız olduğunu kanıtlamaya çalışıyoruz ve politikacı modundayken haklı olduğumuza ikna oluyoruz. Bu zihinsel modların her biri 'tekrar düşünmenin' önünde engeldirler.

Grant, bunun yerine bir bilim insanı gibi düşünmeyi öğrenmemizi tavsiye ediyor.

"Bir bilim adamı gibi düşünmek, bir teleskop veya mikroskop sahibi olmanız gerektiği anlamına gelmez" diyor ve şöyle devam ediyor; "Bu sadece, gurur yerine alçakgönüllülüğü ve inanç yerine merakı tercih ettiğiniz anlamına gelir... Fikirlerinizin kimliğiniz olmasına izin vermiyorsunuz. Sadece haklı olmanız için nedenler değil, neden hatalı olabileceğiniz için de nedenler arıyorsunuz."

Bu önemli çünkü bazen hepimiz yanılıyoruz. Ve genellikle yanlış olduğumuz konu ne kadar büyükse, yanlış olduğumuzu kabul etmemiz o kadar uzun sürer. Yeniden düşünme kuralını benimseyerek, başkalarından öğrenebilmemiz için duygularınızı kontrol altında tutmaya yardımcı olursunuz. Bu, daha sık ve daha doğru olmanıza yol açabilecek bir büyüme zihniyeti, öğrenmeye ve büyümeye devam etme becerisini benimsemenize yardımcı olur.

Peki, hatalı olduğunuzu kolayca sindirmek kolay mıdır? Elbette biz insanlar için pekte değil. Bu durumu yönetmenin en masrafsız yolu soluklanmak ve "neden, nasıl, niçin" sorularını kendimize samimi bir şekilde sormaktır.

Bunun gibi sorular üzerinde düşünmeye zaman ayırdığınızda, dinlemeye ve öğrenmeye odaklanırsınız. Olayları daha mantıklı göreceksin. Ve birçok durumda, fikrinizi değiştirmenize yardımcı olacaktır.

Bu gibi yüzleşme "ego" denen düşmanı kontrol etmenin en güzel yoludur. "Evet ben de bazen yanılıyorum" alışkanlığını edinmek kişiye yeni kanıtlar ışığında bakış açısını değiştirmeyi öğretiyor. Aslında, bu bir zeka ve büyüme işaretidir.

Bu nedenle, bir daha alternatif bir bakış açısıyla (hatta ezilmiş bir egoyla) karşılaştığınızda, yeniden düşünme kuralını hatırlayın: Bu bakış açısını reddetme dürtüsüne karşı koyun, dikkatlice dinleyin ve bir bilim adamı gibi düşünün.

Çünkü bazen hatalı olduğunuzu kabul etmek, sonuca ulaşmanın en kestirme yoludur.



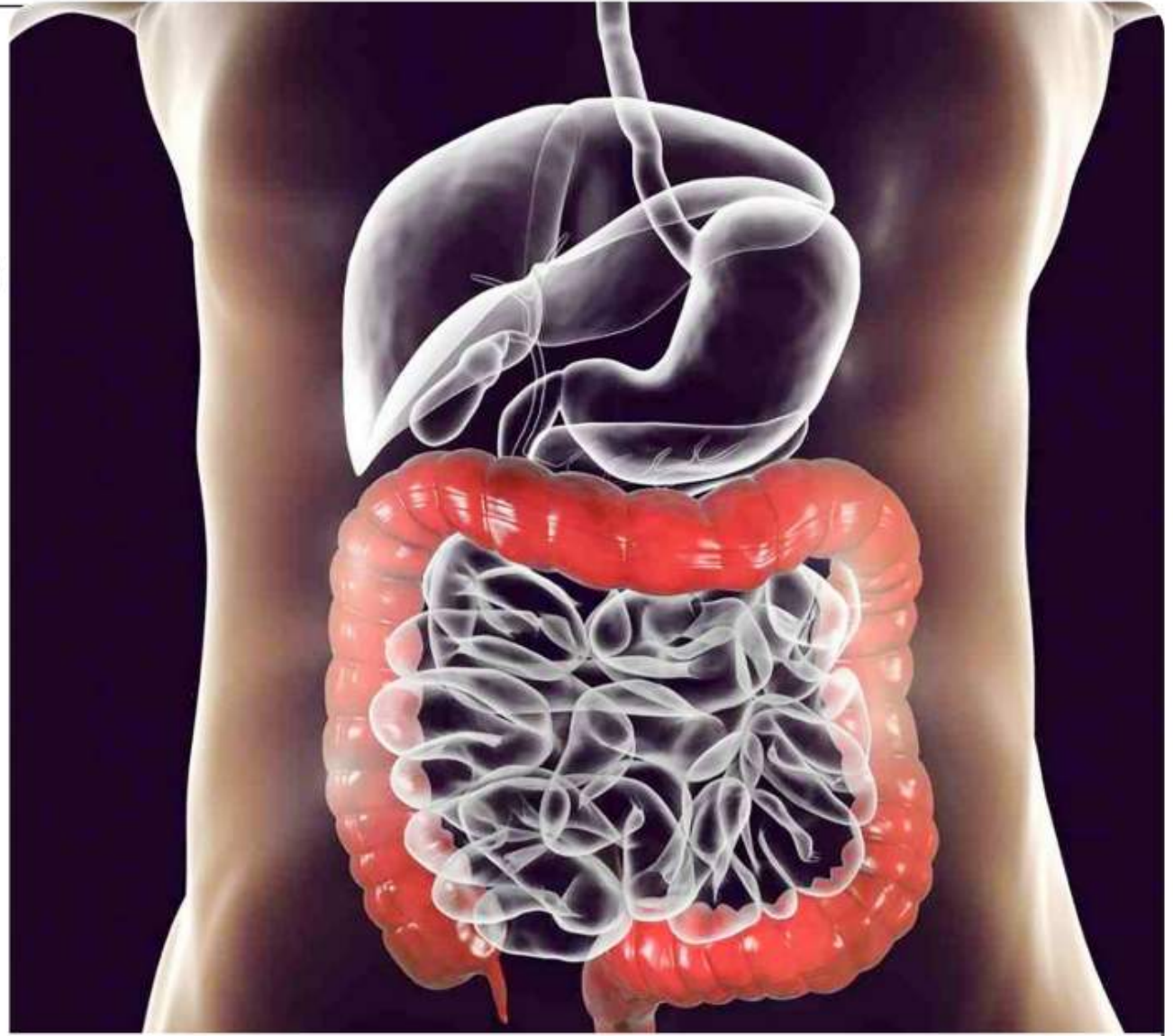
Dyt. Canan KAPLAN

Mikrobiyota

Son zamanların en trend konusu ve kelime olarak halk arasında sıklıkla kullanılan mikrobiyota meselesine değinmek istedim bu sayıda. Mikrobiyota vücudunuzda yaşayan mikroorganizmaların tamamına verilen isimdir. Bu mikroorganizmalar bizim sevdiğimiz dost canlıları varlıklar olabilirken aynı zamanda sevmediğimiz zararlı canlılar da olabilir. Mikrobiyota denen mikroorganizma topluluğunda 100 trilyon kadar bakteri bulunmakta ve toplam ağırlıkları 2-3 kilo civarında olmaktadır. Yani bu ağırlık ile vücut ağırlığımızın yaklaşık % 2-3 kadarını bu bakteriler oluşturmaktadır. Mikrobiyotanın neden bu kadar önemli olduğunu şu örnekle açıklayabilirim; en önemli organımız olan insan beyni yaklaşık 1,5 kilo iken mikrobiyotada 2-3 kilo civarında yani bir organ kadar kıymetli diyebiliriz. Buyursunlar başka bir örnek; mikrobiyotadaki bakterilerinin sayısı, bizim kendi hücrelerimizin sayısından 10 kat daha fazladır. Bu büyük bir topluluk ve yapılanma demek aslında. Bu yapı işlevsiz veya gereksiz bir şekilde orada değil demek oluyor.

Peki ne işe yarıyor bu mikrobiyota denen yapı diye soracak olursanız eğer kısaca açıklayayım: mikrobiyota vücudumuzun iç ekosistemi. Vücutta 18 ayrı yerde mikrobiyota bulunur. En çokta bağırsaklarda. Bu nedenle en çokta bağırsak mikrobiyotası üzerinde durulur ve buna yönelik destek ürünler üretilir.

Bağırsak mikrobiyotası biz ana rahminde iken gelişir. Gebelik sırasında anneden bebeğe bakteriler geçmeye başlar. Doğum sırasında (doğum kanalından normal doğum olursa) ve emzirmeyle yeni doğan bebek annesinden bakteri almaya devam eder (o nedenle, sezaryenle doğan ve anne sütüyle beslenmeyen bebekler mikrobiyotayla ilgili bir takım dezavantajlar taşır). Mikrobiyotanın bileşimini ve sayısını ayrıca lifli/ lifsiz ve rafine/doğal gıdalarla beslenmek, fazla doymuş/ kaliteli yağ tüketmek, genetik yapı, yaş, etnik köken, hastalıkların görülme sıklığı, antibiyotik



kullanımı, kronik steroid kullanımı, stres gibi çeşitli faktörler belirlemektedir. Ayrıca büyürken yediklerimizden, içtiklerimizden, çevremizden, temas ettiğimiz kişilerden pek çok bakteri alırız. Alınan mikroorganizmalar kimi zaman dost, kimi zaman düşman bakteriler, bazen ikisinin bir karışımı olabilir. Sağlıklı bir insan vücudunda esasen dost bakterilerin sayısı ağır basmalı ve bu dost/düşman mikroorganizmaların oranı yaklaşık 80/20 olmalıdır.

Mikrobiyota bağırsak sağlığı, sindirim, bağışıklık sistemi, bazı vitaminlerin üretimi, inflamasyonun önlenmesi, obezitenin önlenmesi, beyin faaliyetleri gibi birçok alanda önemli roller üstlenir. Yapılan çalışmalarda bağırsak mikrobiyotasının bilişsel fonksiyonları, hafızayı, stres cevabını, anksiyeteyi ve sosyal davranış değişikliklerini etkileyebileceği belirtilmiştir. Beyin bağırsak aksındaki bu etkileşimin hormonlar aracılığı ile gerçekleştiği

düşünülmektedir. Bu hormonlardan biri olan ve mutluluk hormonu olarak da bilinen serotonin beyindeki ana nörotransmitterlerden biridir fakat %90'ı bağırsak bakterileri tarafından üretilir. Dolayısıyla mutluluğumuz çoğunlukla bağırsaklarımızın sağlığına yani bağırsak mikrobiyotasının iyi olmasına bağlı diyebiliriz. Mikrobiyotanın dengesinin bozulmasıyla yani zararlı mikroorganizmaların sayısının artmasına disbiyozis denir ve bu durum obezite, inflamatuvar bağırsak hastalıkları, diyabet, kanser gibi birçok hastalığın oluşmasına neden olur.

Özetle mikrobiyota bir organ kadar önemli, oradaki bakteri dengesi kuyumcudaki tartı gibi ince ayarlı olmalı ve yine oradaki yararlı bakteri sayısı mevcut enfasyon kadar hızlı yükselmeli. Bunun için lifli-probiyotikli-prebiyotikli beslenmeli, paketli ürünlerden katkı ve koruyucu maddelerinden uzak durmalı, hareketli bir yaşam tarzı edinmeli ve bolca su içmeliyiz.

π_{3.141592653} elektronik

*Dünya ile
bağınız
kopmasın*



**UYDU - KAMERA
BİLGİSAYAR TAMİR ve SATIŞI**

0545 901 47 17 - www.pielelektronik48.com

DADYA İNŞAAT
Nesri TUNA



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

(0252) 712 01 92 (0552) 502 66 04 [f](https://www.facebook.com/dadyainsaat) [i](https://www.instagram.com/dadyainsaat) dadyainsaat

**YURTBAY
SERAMİK**

DATÇA BAYİSİ

*Kalite ve zarafetin
buluştuğu adres!*

Bunu biliyor muydunuz?



Sanki bu bahçenin bahçivani oldukça profesyonel ve ağaçları çok hoş budamış gibi görünmüyor. Yemen'de yetişen bu ağaçlar oldukça garip görünüşe sahiptirler ve ağacın öz suyunun koyu kırmızı olması nedeniyle de Ejderha Kanı ismini almışlardır. Çöl ortamında insanlara güneşten korunmanın ve böylesi yerlerde yaşamının yolunu gösterir gibi.

Düşüncelerden
süzülenler



"Ne kadar iyi olduğunun hiç önemi yok. Nasıl olsa ilk hatanda, en kötü insan sen olacaksın!.."

Charles Bukowski

"Fakirler bir gün cennetin olmadığını öğrenirse, bu dünyayı idare edemeyiz..."



L. Jacob Rothschild



"Başarısızlıkta başını dik, başarıda başını aşağıda tut."

Jerry Seinfeld

"Zerre kadar anlamadıkları şeyler hakkında konuşuyorlar. Sırf aptallıkları sayesinde kendilerinden bu kadar eminler."



Franz Kafka



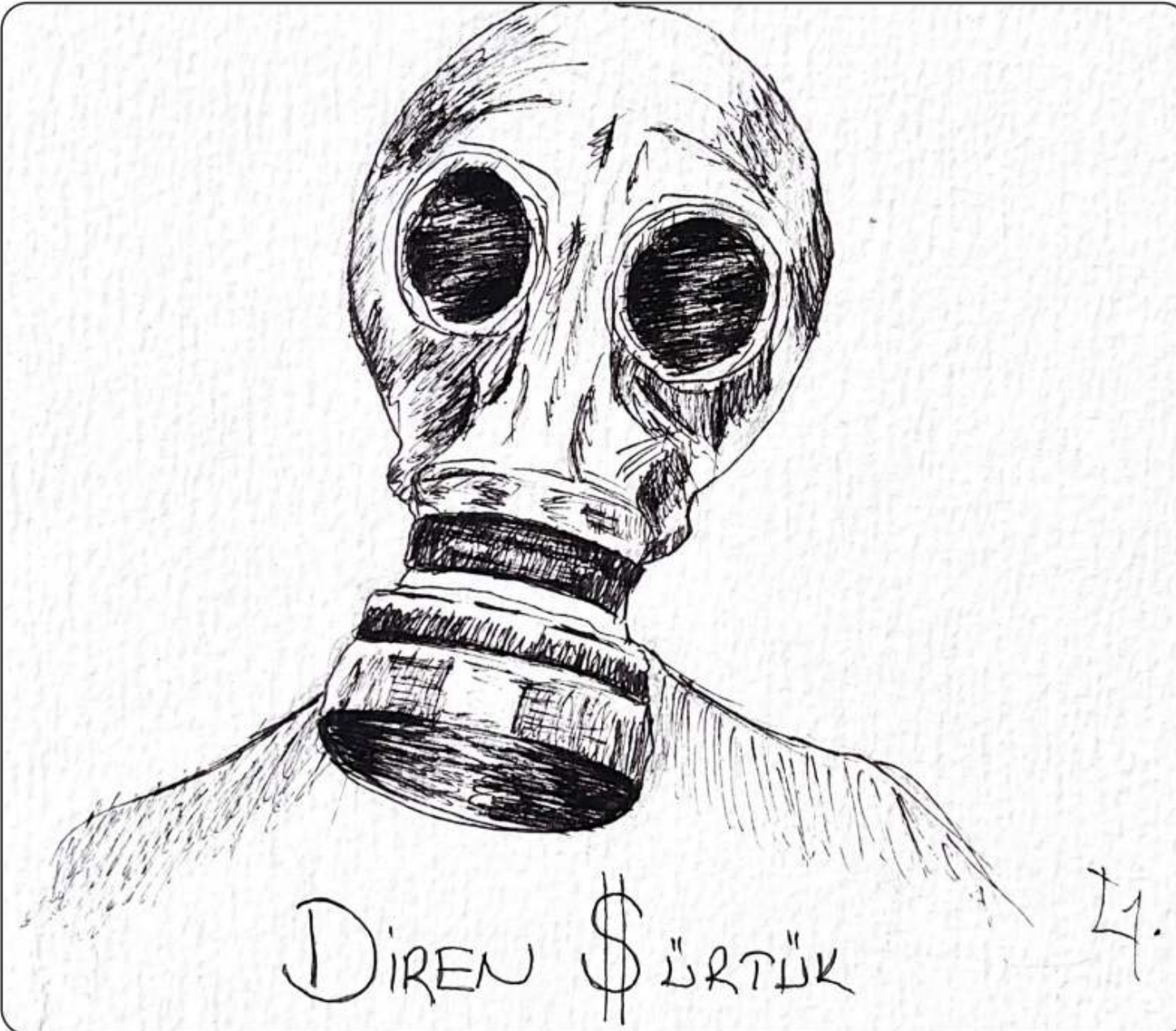
"Hakikatin haddi vardır da, yanlışın yoktur..."

William Blake

"En önemli şey denemek ve insanlara harika şeyler başarabilmeleri için ilham vermek."



Kobe Bryant



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

Çocukların Öğrettiği 5 Önemli Şey



Renas SOLİN

Çocuk sahibi olmak hayat değiştiriyor; birdenbire, küçük bir kişiye kullanım kılavuzu olmadan bakma sorumluluğuna sahip oluyoruz. Bu süreç boyunca sonsuz çelişkili tavsiyeler var ve zaferler olsa da, yol boyunca hatalar da yapılıyor. Ebeveyn çocuğu yetiştiriyor ve onlara kendileri için bir şeyler yapmayı öğretiyor olsa da, çocuk ebeveyne yeni şeyler öğretmede de rol oynar. Çocuklar, ebeveynlerin etkili bir şekilde nasıl başa çıkacaklarını öğrenmelerine yardımcı olan farklı durumlar sunar. 0 ile 6 yaş arasındaki küçük çocuklar, insan davranışları hakkında çok şey öğrendikleri için hızla gelişirler. Bize neyin ödüllendirildiğini, bize neyin dikkat ettiğini, dil kalıplarını, ahlak ve inanç sistemlerini öğretiyorlar. Ebeveynler olarak, ebeveynlik şeklinizi etkileyen bir çocuk olarak bu aşamadan geçtik. Ebeveyn olmak, çocuğun içindeki tüm sorunları ele almaya zorlar ve nasıl ebeveyn olunacağını öğrenmek için bu kalıpları kırabiliriz. İşte çocukların ebeveynlerine öğrettiği en iyi 5 şey.

1. Sabır

Çocuklar gelişirken ve yeni şeyler öğrenirken, ebeveynler olarak bizi sabırlı olmaya ve büyümelerine izin vermeye zorlar. Davranışlar öğrenildikçe, toleransımızı test etmek için çeşitli deneyler yaparlar. Ancak, geri adım atmak ve günün sonunda sadece çocuk olduklarını kabul etmek önemlidir. Hiç şüphe yok ki çocuklarımızı seviyoruz ve onlar için en iyisini istiyoruz ve durumu sorgulamak ve değerlendirmek sabrımızı geliştirmemize yardımcı oluyor.

Bir çocuk ağladığında ve ebeveyn olarak sinir krizi geçirdiğinde oldukça stresli olabilir. Ancak bu stresi bağırarak ve esasen çocuğun davranışını taklit ederek göstermek durumu daha da kötüleştirecektir. Durumu ele almak için sakince tepki vermek, çocuklar üstünde daha etkili bir etki gösterir.

Onlara öğrettiğimizi düşünebiliriz ama onlar bize sabır ve kontrol için yeni kalıplar ve araçlar geliştirmeyi öğretiyorlar. Durumu okumak ve buna göre davranmak zorunda kalıyoruz, aksi takdirde her iki taraf için de eğlenceli olmayan her zaman kontrolden çıkmış bir çocukla karşılaşacağız.

2. Anı Yaşamak

Yetişkinler olarak kendimizi geçmiş hakkında düşünürken veya gelecek hakkında endişelenirken bulabiliriz. Bu, şimdiye odaklanmak ve sadece anı yaşamak için çok az zaman bırakır. Çocuklarımız, ebeveynler olarak karşılaştığımız stres ve baskılardan uzaktır. Bu, herhangi bir endişe duymadan her anın tadını çıkarmalarını sağlar. Bir çocuğu gözlemlemek büyüleyicidir ve sadece anda olmak ve diğer her şeyi bırakmak bulaşıcı hale gelir. Çocuklarımızı bakmak, onların güvende ve tehlikeden uzak olduklarından emin olmak dikkatimizi gerektirir. Bu şekilde çocuklarımız bize sadece bugünü düşünmeyi öğretir, çünkü bizi tetikte tutmak isterler. Doğdukları andan itibaren onları korumak için karşı konulmaz bir duygu vardır ve bu sorumluluk bizi o ana bağlı tutar. Hayata bir çocuğun gözünden bakmak, yetişkin olmanın getirdiği faturalardan, işlerden ve diğer tüm baskılardan daha fazlasının olduğunu hatırlatır. Çocuklarımızın anı yaşadığını görmek, kendi zamanımızda ne yaptığımızı sorgulamamıza neden olabilir. Nihayetinde, geçmişte ne olduğuna veya gelecekte ne olabileceğine bakmaksızın, bize açık fikirli olmayı ve anı yaşamayı öğretirler.

3. Olduğu Gibi Olmak

Yetişkinler olarak her şeyi karmaşıklıklaştırmak ve her şeyi çok fazla analiz etme eğilimindeyiz. Çocuklar ise her şeyi çok net görürler ve filtreleri yoktur, bu yüzden gördükleri gibi söylerler. Örneğin, kilolu bir insanı iri olarak gösterebilirler.

Yetişkinler olarak bunu hem kişi hem de kendimiz için son derece utanç verici buluyoruz. Bu kişinin, çocuğumuzun az önce söylediklerini nasıl algıladığını sorgulayacağız ve suçun oluşmasından endişe duyacağız. Bir çocuk, kişinin büyük olduğunu çok net bir şekilde görür ve öğrenmiş olduğu iletişim becerilerini deniyor. Çocuklar, önceden belirlenmiş insan fikirleriyle doğmazlar ve görüşleri, ırkları, yaşları veya cinsiyetleri ne olursa olsun onları kabul ederler. Bu bize kendimizi ve diğer insanları farklılıklardan bağımsız olarak kabul etmeyi öğretir.

Çocuklar ayrıca bizim göremeyebileceğimiz şeyleri görürler ve doğal olarak kabul etmeye alıştığımız günlük şeylerde güzellik bulurlar. Gökyüzündeki bulutlar gibi bir şey çocuklar için bir merak kaynağı olabilir. Çok dikkatli ve gün boyu bizi yakından izliyorlar. Stresliyse veya herhangi bir kötü davranış sergilerse, bunlar çocuklarımız tarafından çabucak fark edilir. Bu bizi çocuklarımıza iyi bir rol model olmaya ve davranışlarımızı değiştirmeye teşvik eder.

4. Sözel Olmayan Yorumlama

Bilgi edinmek veya başkalarının nasıl hissettiğini öğrenmek için insanlarla konuşmaya alışkınız. Çocuklarımız sözlü becerileri öğrendikçe, onların sözlü olmayan iletişimlerine daha fazla uyum sağlarız. Vücut dillerini, ses tonlarını ve yüz ifadelerini yakından gözlemleyerek ne istediklerini öğreniriz, çünkü üzülürlerse onları mutlu etmek isterdik kaçınılmaz olarak. Bu, bizi hayatımızdaki diğer insanlardan gelen bu işaretlere bakmaya zorlar ve onların nasıl hissettiklerine daha fazla alışmamıza yardımcı olabilir. Bu, bize yakın biri nasıl hissettiklerine dair ince göstergeler verdiğinde daha dikkatli olmamızı sağlayabileceğimiz için ilişkilerimize büyük fayda sağlar. Beden dilini öğrenmek bize kollarını kavuşturmuş bir kişinin bir engel oluşturduğunu ve kendini kapattığını öğretti. Bununla birlikte, bir çocuk yetiştirmek bize, bu kişinin soğuk hissetmek de dahil olmak üzere bu pozisyonu benimsemesinin birkaç nedeni olduğunu ya da sadece kendilerini rahat hissettiren bir pozisyon olabileceğini öğretir. Bu, bize beden diline eylemlerini fazla analiz etmek yerine, daha basit bir şekilde bakmayı öğretir.

5. İletişimin Önemi

Başarılı ilişkilerin anahtarı iletişimdir. Çocuklardan öğrendiğimiz önemli bir ders, konuşma şeklinizi fazla karmaşık hale getirmemektir. Basit sorular sormak, istediğiniz cevapları almanıza yol açabilir. Bizim için bir şey yapmalarına ihtiyacımız olduğunda insanlara nasıl yaklaşacağımızı ve bunu nasıl etkili bir şekilde başaracağımızı öğretiyorlar. Kelimeleri kullanma şeklimize meydan okuyorlar çünkü nasıl kullanıldıkları sonucu etkiliyor. Bu becerileri öğrenmek ebeveyn olarak bize yardımcı olur, aynı zamanda ilişkilerimizde ve işlerimizde de yardımcı olur. Temasa geçtiğimiz herkes, onlarla bir uyum geliştirebilir, doğru yanıtları arayabilir ve yanlış anlaşılmalardan duygularımızı iletebiliriz. Çocuklarımızla nasıl iletişim kuracağımızı öğrenerek, daha iyi sonuçlar için onlarla nasıl konuşacağımızı keşfederiz.

Ebeveyn olduğumuzda, genellikle çocuklarımızı yetiştirdiğimiz düşünülür. Bununla birlikte, çocuklarımızı beslemek ve öğretmek görevimiz olsa da, onlar da bize bazı değerli dersler verebilirler. Çocuk sahibi olmak bizi çocukluğumuza geri götürür ve tüm toplumsal baskılardan uzaklaştırarak hayata daha basit bir bakış atmamızı sağlar. Senaryodaki tek öğretmen değilseniz, çocuğunuzun veya başka birinin çocuğunun yanındayken düşünün. Durumdan gerçekte öğrettiğinizden daha fazlasını öğrenip öğrenemeyeceğinize bakın.

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



Balıkçı sokağına girdiğinizde görmemeniz mümkün değil



Zıtlıkların Adası, Tarih ve Lezzet Kokan Sicilya

Fatoş PUR | morvaliz.com

Çizmenin tam da burnunda, Akdeniz'in en büyük adası Sicilya, aşırılıkların ve zıtlıkların ülkesi. İtalya'ya özgü olan her şeyin abartılarak burada yaşandığını söylemek yalan olmaz. Bir yanda Etna yanardağının hem ürkütücü hem çarpıcı hali, diğer yanda turkuaz renkli deniz...

Halen aktif olan Etna yanardağı püskürttüğü küller ile etrafı simsiyaha boğarken aynı zamanda toprağa kattığı mineraller ile de eşsiz derecede verimli kılıyor. Yani öfkeli olduğunda can alırken, sevdiğinde de hayat veriyor... Volkanik topraklarda en güzel üzümler yetişip, lezzetli şaraplara dönüşüyor. Narenciye'nin en lezzetlisi, en aromalı yine bu topraklardan can buluyor.

Sicilya'da yemek çok özel. Her kültür kendinden bir parça katarak bugünkü Sicilya mutfakını oluşturmuş. Kıyı kentlerinde taze balık, dağ köylerinde ise peynirler, sosisler, mantarlar ön plana çıkıyor. Domates ve patlıcan zaten İtalyan mutfakının vaz geçilmez. Tabi dondurma da!

Cannoli, Sicilya'nın en bilinen tatlısı. Daha önce İtalya'nın pek çok yerinde yiyip de sevmediğim Cannoli'yi burada yiyince diğerlerinin bu konuda hiçbir fikri olmadığını anladım.

Bu adada tüm lezzetler kendi mevsimine özel. Mevsiminde neler olduğunu görmek için yerel bir pazarlara mutlaka zaman ayırın.

Sicilya'nın her köşesinde tarihi seyretmek mümkün. Başka hiçbir yerde Fenikeliler, Yunanlılar, Romalılar, Araplar, Normanlar, Fransızlar, Almanlar, İspanyollar, İtalyanlar ve hatta İngilizler böyle büyük bir kolektif miras bırakmamış. Ada adeta bir açık hava müzesi...

Baştan çıkarıcı derecede güzel ve Akdeniz'in tam ortasındaki Sicilya, efsanelerin yazıldığı günlerden bu yana gelenleri büyülüyor. İşte Sicilya tarih, mimari ve gastronomik hazların birleşimi...

'Sicilya'yı görmeden İtalya'yı görmek, İtalya'yı hiç görmemektir' demiş Goethe, 'İtalyan Günlükleri' isimli kitabında... O halde görmemek olmaz! Peki ne zaman gidelim dersiniz harika iklimi ile Sicilya dört mevsim ziyaret edilebilir ve her mevsimin kendine has bir güzelliği var. Mevsimine göre altın sahillerde uzanabilir, dağlarda yürüyüş yapabilir, antik alanları ziyaret edebilirsiniz, Etna dağında kayak yapabilir veya Palermo'nun butiklerinde alışveriş yapabilirsiniz.

Ben önceki gidişimde ancak adanın doğusunu gezebilmişim. Hem büyüklüğü hem de görülecek ve yapılacak şeylerin çokluğu yüzünden aslında burayı bir gidişte keşfetmek mümkün değil, çok uzun kalmıyorsanız eğer...

Sicilya'nın nefes adaları Aeolian Adaları, Egadi Adaları, Pantelleria ve Pelagie'yi içeriyorsak, burası için uzun bir tatil planı yapmak gerekir...

Sicilya denilince herkesin aklına ilk gelen elbette Francis Ford Coppola'nın 1972'de Mario Puzo'nun romanından sinemaya uyarladığı 'Baba' filmi ve mafya hikayeleri gelir. Corleone, adını bu meşhur filminden almış bilmiyorum ama Palermo'ya bağlı bu kasaba pek çok mafya babasının doğum yeri.

Toto Riina ve Bernardo Provenzano, burada yaşayan gerçek mafya babaları ve aileleri hala Corleone'de yaşıyor. Ancak bugünlerde Sicilya halkı bunun öne çıkmasından pek hoşnut değil ve en azından doğu kesiminde bir iki hediye eşya dışında mafya ile ilgili hiçbir şey bulunmadığını söyleyebiliriz.

Sicilya'nın tarihi dokusu ve eşsiz lezzetlerinin yanında tabi ki bir de cam gibi parlayan turkuaz renkli eşsiz denizi de atlamamak lazım. Adanın her köşesi ayrı bir cennet ama ana hatları ile en bilinen plajları saat yönünde sıralamak istersek Mondello, Guidaloca ve Lo Zingaro, San Vito Lo Capo, Egadi Adaları, Selinunte ve Belice Doğa Koruma Alanı, güneydoğuya doğru Torre Salsa ve Cava d'Aliga, Donnalucata, Sampieri, Marina di Modica ve Marina di Ragusa, Vendicari Tabiatı Koruma Alanı, La Pineta del Gelsomineto, Fontane Bianche, Arenella ve Siracusa çevresindeki sahil, Catania Körfezi'nin kumlu koyu, İyonya Rivierası'nı geçerek Fondachello ve Fiumefreddo'dan Taormina'ya, Isola Bella'ya kadar devam eder. Mazzaro, Letojani, Messina'nın ucu ve Milazzo, Tindari, San Gregorio, Capo d'Orlando ve batıya doğru Cefalu, Lascari'yi ve Palermo'yu sayabiliriz.

Sicilya'da Yapmadan Dönmeyin

1. Sicilya'nın güzel sahil şeridinde ya da Egadi veya Aeolian Adaları çevresinde gün batımı gezisinin tadına doyamayacaksınız. Batı Akdeniz'de güneşin batışını izlemekten dönmeyin.

2. Eşsiz bir deneyim olan Etna Dağı'ndan muhteşem bir gün doğumu izleyin.

3. Etna Dağı üzerinde bir helikopter uçuşu yapın ve adanın kuş bakışı seyri için Aeolian Adaları'na doğru devam edin.

4. Hiçbir şey, tam kanlı bir İtalyan operasından daha etkileyici olamaz; özellikle de Avrupa'nın en iyi tiyatrolarından biri olan Palermo'daki Teatro Massimo'da! Ancak Sicilya opera deneyimi eşsiz bir akşam yemeği olmadan tamamlanmaz, o yüzden adanın en romantik restoranlarından birinde yemek yiyin!



DELFIN
SİGORTA
Datça Şubesi

Doğanacan KOCAOĞLAN
0532 066 78 38 0252 712 8 666
avadogancan@hotmail.com
İskele Mah. Rauf Balıkcı Sk. No: 13/C Datça/Muğla

Alanında en iyilerle,
bu çatı altında güvendesiniz!

www.delfinsigorta.com.tr

TURKİYE SİGORTA
Allianz
KORU SİGORTA
MAPFRE
QUICK
UNICO
AXA HAYAT
HDI
Seker SİGORTA
orient
DOĞA SİGORTA
AKSİGORTA
Groupama
RAY SİGORTA
BEREKET SİGORTA
Allianz