



Palamutbükü'nde Deniz Manzaralı

Hayallerinizi inşa ediyoruz...

4+1 Villalar
Kaçırmayın!

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



Solucan

Kendini Dergi Sanan Aylık Gazete



YIL: 2
SAYI: 32
FİYAT: 1,00
01.10.2022

ICONIC
construction & design

düşün
think
hayal et
imagine
uygula
implement

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



Müziyen, söz yazarı ve besteci

Semra TUNÇ:

“Müzik hayatımda hep ışık oldu”

Müzik bu anlamda hayatımda hep ışık oldu bana. Onu aynı tutkuyla yaşamaktan vazgeçmemek için uzun yıllar sahne aldığım mekanları, barları hatta şehirleri bırakmışlığım var. Bu hem yaratıcılığım hem yaşıntım için çok radikal bir karar oldu.

Özgür Basut'un Söyleşi 3'te

Cevapsız Soruların Ağırlığı Delirtir Mi?

Ayhan VAROL Yazdı 2'de

Olumlu Duyguların Gücü

Renas SOLİN Yazdı 7'de

Datça'da yazlıkçı olmak



Gülşen ÇETİN Yazdı 5'te

İçsel Yolculuk



Ayten Kubilay KONCI Yazdı 4'te

İÇİNDEKİLER

Özgür BASUT 2'de

İdris KENÇ 4'te

Gamze AKGÜN 6'da

mikro
MARKET

Gösterişli Değil Ekonomik

En ekonomik fiyatlarla;

- * Tekel ürünlerinde sınırsız çeşitlilik
- * Kaliteli temel gıda ürünleri

Paket Servis: 0 505 818 41 48



Dyt. Canan KAPLAN Yazısı Sayfa 5'te

Zirve
İNŞAAT & EMLAK

*Bütün güzel şeyler
sınırsız hayallerin
ürünüdür...*



Datça Mahallesi İr Meydanı
Sokak No:7/Z5 Datça/Muğla
0542 263 08 63 - 0252 712 82 94
azizzirve@gmail.com
f zirveinsaattatca



İşsel

Özgür BASUT

ozgurbasut@gmail.com

Propaganda ve Yalan...

Siyasete ister yakın olun ister uzak, sizin mesafeniz siyasetin hayatınıza etki etmesine engel olmuyor. Yarınlarımızı şekillendiren ve nasıl bir hayat yaşayacağımızı belirleyen siyaset kurumu, yani siyasal partilerdir. Hal böyle olunca, "ben siyasetle ilgilenmiyorum" demek, kaderini tamamen başkalarının insafına ve vizyonuna bırakmak demektir. Bu nedenle ilgili olmak, takipte olmak ve en önemlisi fikir sahibi olmak gerekiyor.

Bunu da sağlıklı bir bakış açısıyla yapmak, gerçeklerle yalanları ayırt etmek için eleştirel bir zihne sahip olmak gerekiyor. Zira siyasi fikirler etkili propaganda ile topluma ulaşır. Propaganda bir bakıma fikir satma sanatıdır. Bu fikri satarken gerçeğe dayalı bir pazarlama kullanılacağı gibi, tamamen yalana dayalı bir pazarlama stratejisine de dayanabilir. Ki günümüz siyasi propaganda arenasını ağırlıklı yalan bilgi ve dezenformasyon üzerine kurgulu.

Ülkemizde hakikat ya da gerçek kavramı bugünlerde dayak yiyor. Ve bunda en büyük rolü medya oynuyor.

Medyaya erişimin eşi benzeri olmayan bir dünyada, bilginin yayılması, "alternatif gerçekler" ve "sahte haberler" etrafındaki küresel konuşma hiç bu kadar hararetle olmamıştır sanırım. Medya kuruluşları giderek kutuplaştıkça, sosyal medya da bilgi karmaşası içinde debeleniyor.

Antik mağara çizimlerinden, Twitter'ın dizginsiz kelimelerine kadar, her türlü medya aracı korkutmak için istismar edildi. Yalan, gerçeği geçersiz kılıyor ve yeni gerçeklik haline geliyor. Propaganda zaman zaman nispeten zararsız, çağlar boyunca güçlü ve ölümcül olmuştur, özellikle de şeytani demagogların ellerinde.

Kabul etsek de etmesek de propaganda, yanlış bilgilendirme ve sahte haberler, kamuoyunu kutuplaştırma, şiddet içeren aşırılığı ve nefret söylemini teşvik etme ve nihayetinde demokrasileri baltalama ve demokratik süreçlere olan güveni azaltma potansiyeline sahiptir.

Ve bizdeki gibi genelde bu amaç için başvuru bir tür iletişim yöntemidir propaganda.

Bir araştırmaya göre, AB vatandaşlarının üçte ikisi haftada en az bir kez sahte haberlerle karşılaştığını ifade ederken, %80'inden fazlası, sahte haberleri hem ülkeleri hem de genel olarak demokrasi için bir sorun olarak gördüklerini söylüyor. 15-30 yaş arasındaki AB vatandaşlarının yarısı, toplumdaki sahte haberler ve aşırılıkla mücadele etmelerine yardımcı olmak için eleştirel düşünme ve bilgi becerilerine ihtiyaçları olduğunu dile getiriyor.

"Propaganda", "yanlış bilgi" ve "sahte haber" terimleri anlam bakımından örtüşür. Genellikle belirli bir ahlaki veya politik nedenin veya bakış açısının teşviki ile ilgili olarak, bilgi paylaşımının kasıtlı veya kasıtsız olarak zarar verdiği bir dizi yolu ifade etmek için kullanılır.

Günümüzde bilgi ve iletişim teknolojisi hayatların merkezinde olduğundan, gençler propaganda, yanlış bilgilendirme ve sahte haberlere karşı özellikle savunmasızdır. Gençler, zamanlarının önemli bir kısmını televizyon izleyerek, çevrimiçi oyunlar oynayarak, sohbet ederek, blog yazarak, müzik dinleyerek, kendi fotoğraflarını yayınlayarak ve çevrimiçi iletişim kuracakları diğer insanları arayarak geçirmektedir. Dünya hakkındaki bilgileri ve gerçekliği nasıl algıladıkları için çevrimiçi olarak dolaşan bilgilere büyük ölçüde güvenirlir.

Çevrimiçi propagandaya, yanlış bilgilere ve sahte haberlere eleştirel bir şekilde yanıt verme yeteneği, bir koruma aracından daha fazlasıdır, ancak aynı zamanda kendi başına önemli bir demokratik yeterlidir.

Peki bu nasıl sağlanır ve bunun önüne nasıl geçilebilir?

Okullardaki müfredatın bir parçası olarak, öğrencilere medya ve bilgi okuryazarlığı konusunda sağlam bir eğitimin verilmesi hayati önem taşımaktadır.

Öğretmenlerin, öğrencileri her türlü medya tarafından bildirilen bilgileri eleştirel bir şekilde anlamaları ve değerlendirmeleri için gerekli yeterliliklerle sahip olmaları ve iyi eğitim almaları gerekiyor.

Ulusal ve yerel makamlar ve medya kuruluşları ile bu alanda ortak projeler geliştirmeli ve bunu teşvik etmelidir.

Unutmayalım ki, sahte haberler, aldatmak için tasarlanmış güvenilir gazetecilik raporları gibi görünmek üzere manipüle edilmiş uydurma haberler olabilir ki buna çokça şahitlik ediyoruz. Girdiğimiz seçim atmosferinde bu 'realiteyi' bilerek daha dikkatli olmalı, doğruya ulaşmak için maksimum çaba sarf etmeliyiz.

TERSPENCERE

Cevapsız Soruların Ağırlığı Delirtir Mi?

Ayhan VAROL | aragondovme



Ağır günlere uyandık. Endişe sızıyor her yanımızdan. Cevabı belirsiz, kemirgen sorular kuşatmış düşünceleri. Dünya aynı dünya olmayacak. Bizi biz kılan neydi? Yanlışlarımız, zayıflıklarımız, kontrollü ya da sınırsız sevgimiz belki de... Akan yaşama bir yerlerinden bağladık kendimizi. Tutunmak gerekli bir eylem miydi? Tutunamamak erdem mi yükler kişiliğimize? Zor, neden zorlar bizi? Kabul eylemi neyi başarmamızı sağlayacak? Gerçekte her yenilgi, bir sonraki zaferin mimarı mıdır? Kriz diye bellediğimiz şey, beklentimizin altında kalan durumlardan mı kaynaklıdır?

Birdenbire yön değiştiren, ivmesi değişen bir oluş yok aslında. Kar birden yağmaz, fırtına aniden oluşmaz, sağanak bir anda bastırmaz öylece. Her şeyin bir hazırlanma süreci vardır. Diyalektik böyle işler. Doğa bugüne bu süreçle geldi. Basamak basamak, aşama aşama. Bütün ilişkiler karşılıklı eylem içerir. Yapılmış bütün hatalar, giderilememiş bütün eksiklikler iki taraftandır. Yapılan yanlış bir etkileşim sonucudur. Suçlu tek başına mı suçlu değildir? Her şey birbiriyle ilintili değil miydi yoksa? "Kelebek etkisi" gerçeği hep unutuluyor. "Bir sistemin başlangıç verilerindeki ufak değişiklikler, büyük ve öngörülemez sonuçlar doğurabilme olasılığına sahiptir". Amazon'da çırpılan bir kanat Amerika'da fırtınaya dönüşüyorsa, yaptığımız bütün edimler bir sonuçtur aslında.

Günümüz hayatın alışkanlıkları, düşünme biçimleri hepten çökmüştür. Attığımız her adım bir sonrakine hazırlığı da gerçekleştiriyor. Değişim ve dönüşüm hem sorunları, hem gelişmeyi beraberinde getirir. Değişim, dönüşüm ve geçişler olmadığında durağanlaşır hayat.

Kösnül, cansız... Çatışmalar, sorunlar tedirgin eder bizi, kaos yaratır beynimizde... Korkarız. Dağıtır önce bizi. Öyle ki bazen dünya sığınak olma işlevini yitirir. Ve aslında tam da burada alışkanlıklarımızı değiştirmemizin zamanı gelmiştir. Yeni olana uyum zamanıdır. Doğal selection (seçilim) de böyle olmuştur. Her şeyin; geçmişin, şimdinin ve geleceğin bir ana kilitlendiği an, işte o karar anı, anı yaşadığımız gerçek andır. Eski hayatımızın sarsıldığı yapı yıkılmak üzeredir. Bırakın yıkılsın. Yeni bir anlam yaratmalı, yeni bir tutarlılık biçimi kabul etmeli, yeni bir bütünlük kabul etmeli. Yanlışlarımız bize aitti. Kabul edip yeni yollar devşirmeli.

Daralan hayatlar öyküntüyoruz. İkiye ayrılmış bütünler yaratıyoruz. Oysa her gidiş bir terkediştir. Bıraktığın yer sırtındır. Dayandığın yer sırttır. Gidiş gözlerinin gördüğüdür. Ufkun sende bıraktığı çizgidir hayat. Sırtını kendine döndüğün yer, kendini terkettiğin yerdir. İflah olmanın başlangıcıdır. Azalan paylaşımlar, tükenen birliktelikler kendinden menkul yıkılışın ilk merhalesidir. İçten sessizlik, dışa doğan umursamazlıktır. Susmak, devrilişin öyküsünü yazar. İçteki çığlık, acının yansımadan kendine batmasıdır. İlk terkediş kendinedir aslında.

Aynı coğrafyada, aynı mekanlarda, aynı odalarda varlıklar birbirine bağlı ya da bağımlıdır. Hayatlarımız iç içe geçmiştir. Birbirimiz için sorumluluklar hissederiz. Hal böyleyken tek taraflı sorumluluk, tek taraflı yanmak aydın yarınları çıkarmaz bizi. Dillere pelesenk olmuş lugatlarla devşiriyoruz her günü. Gösterilemeyen sevgiler, bağrına taş basmalar, egemen erkek dil söylemleri. Kısacık yaşamda asırlara denk tavırlar içinde ve hallerdeyiz.

Müziyen, söz yazarı ve besteci Semra TUNÇ:

“Müzik hayatımda hep ışık oldu”



Her söyleşinin klasik sorusuyla başlayalım isterseniz. Okurlarımıza biraz kendinizden bahsedermisiniz?

Merhabalar, aslında kendimi anlatmayı çok beceremem ama yine de kısaca ifade etme çalışayım. 1985 yılında Muş'un Varto ilçesinde doğmuşum. İlk eğitimime İzmir'de başladım ve müziğe olan ilgim ilköğretim çağlarında aldığım bağlama dersleriyle başladı. İlerleyen yaşlarda müzik eğitimimi şan, solfej ve opera ile destekledim. İzmir Karşıyaka Belediye Konservatuvarı'nda ve TOBAV Opera Gençlik Korosu'nda yer aldım. O zamanlardan beri müzikle iç içeyim. 2012 yılında Gel Etme adlı ilk albümümü müzikseverlerin beğenisine sundum. 2017 yılının Şubat ayında İnan Bana adlı ilk single

albümümü dijital müzik platformlarındaki yerini aldı. Bu albümde dünya klasiklerinden sayılan Eric Satie'nin Gnossienne No1 adlı piyano eserine ve duduk virtüözü Ertan Tekin'in Bir Nefes Aşk adlı eserine söz yazıp seslendirdim. Müziyen, söz yazarı ve besteci olarak sürdürdüğüm müzik yolculuğuma albüm çalışmaları ve konser etkinlikleriyle devam ediyorum.

Genel olarak sanatçılar bir tarz üzerinde yoğunlaşırlar. Siz farklı tarzlarda eserler seslendiriyorsunuz. Bu kendiliğinden gelişen bir durum mu, yoksa bir tercih mi?

Bu sanırım kendiliğinden gelişen bir durum iken artık bir tercihe dönüştü. Farklı müzik tarzlarını

dinlemenin, seslendirmeye çalışmanın yorumuma ve hayallerime çok şey kattığını düşünüyorum.

Şu an yoğunlaştığınız bir projeniz var mı?

Evet var. Yakında birbirinden farklı soundlarla hazırlanmış türkülerden oluşan yeni projemiz yayınlanacak. Ve bu proje nedeniyle tatlı bir heyecan içindeyim.

Müzik dışında neler yaparsınız?

Genelde doğayla iç içe olmaya çalışıyorum. Meditasyon ve yürüyüşün olduğu her günüm iyi geçiyor. Gün içinde, sevdiğim konularla ilgili araştırmalar yapmayı, şiir okumayı, bağlama çalmayı severim.

Sizi tanımlayan en uygun kelime hangisi?

Zor soru :) tanımlayan en uygun kelime? Şah Hatayî'nin Eksiklik Kendi Özümde eserinde; 'Pervaneyim ateşinle Şem'ine yanmaya geldim' diyor. Ben 'şem ü pervane' olabilirim. :)

Sizin aşk tanımınız nedir?

Aşk akıl üstü bir teslimiyetin, bizi yeniden doğurduğu hal gibi. Zaman içinde anlamı güzelliği ve değeri anlaşılan bir duygu hali.

Daha önceki dönemlerde yaşamış ünlü bir isimle yaşamak ya da tanışmak isteseydiniz, bu kim olurdu?

Buna bir çok isim sayabilirim. Ama bunu tüm yakınlarım bilir :) Can Baba ile tanışmayı gerçekten çok isterdim. Bende yeri ayırdır.

İnsanlar aldığı kararların sonuçlarını yaşar. Sizin hayatınızın akışını değiştirdiğini düşündüğünüz en radikal kararınız nedir?

Müzik bu anlamda hayatımda hep ışık oldu bana. Onu aynı tutkuyla yaşamaktan vazgeçmemek için uzun yıllar sahne aldığım mekanları, barları hatta şehirleri bırakmışlığım var. Bu hem yaratıcılığım hem yaşantım için çok radikal bir karar oldu.

Mucize bu ya, bir cümleiniz ile dünya değişecek olsa o cümle ne olurdu?

Yaşar Kemal'in bir sözü var; 'İnsan evrende gövdesi kadar değil, yüreği kadar yer kaplar.'

Müziyen olmasaydınız yapacak olduğunuz muhtemel meslek ne olurdu?

Bunu hatırladıkça soruyorum kendime :) Sanırım şair ya da yazar. Çok seviyorum şiir okumayı, yazmayı. Vakti gelince yazdıklarımı yayınlama gibi bir düşüncem de var.

Daha önce Datça'ya geldiniz mi? Geldiyseniz sizin gözünüzden Datça nasıl bir yer?

Evet, ilk defa birkaç yıl evvel gelmiştim. Datça'nın sanırım benim gibi birçok insanın üzerinde çok mistik bir etkisi var. Datça'yı hiç görmemiş birçok kişiden (ben de dahil:)), 'bir gün orada yaşayıp yaşlanmak istiyorum' cümlesini duydum. Kendine has güzellikleriyle, doğasıyla, havasıyla ve insanının sakın, sıcacık karşılaması ile gelir gelmez büyülüyor. E tabi Can Baba gibi değerli insanların da burada yaşamış olması da bir ayrı çekiyor insanı.

Bize ayırdığınız zaman için çok teşekkür ediyorum.

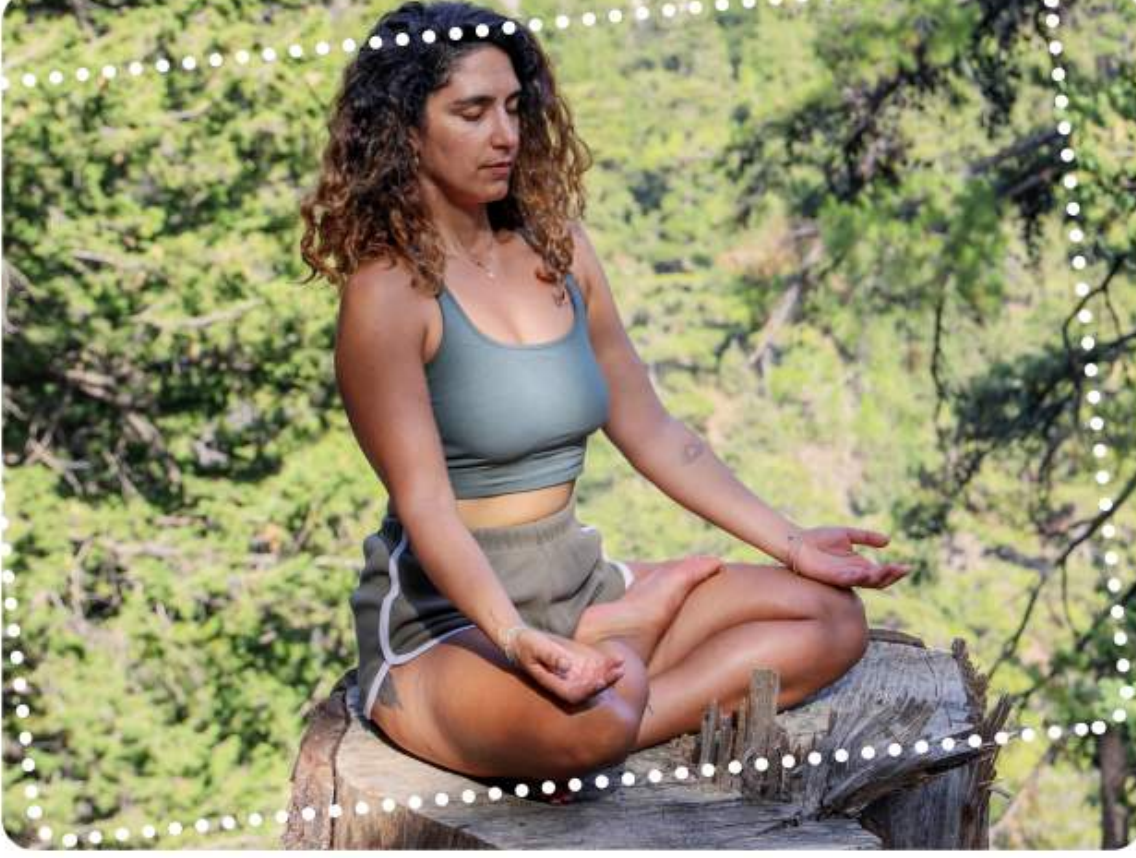
Ben teşekkür ederim güzel röportaj için. Başarınız daim olsun, sevgiyle kalın.

Söyleşi: Özgür BASUT



İçsel Yolculuk

Ayten Kubilay KONCI



Bir çoğumuz içsel bir huzursuzluk ve özlem tarafından yönlendiriliriz. Bunun nedenlerinin ne olduğunu tam bilmesek de bu hayatımızda bir şeylerin eksik ya da yaralı olduğu hissidir. Çoğumuz için genç

yaşlardan beri kök salmış ve bizi esir almış farklı inançlarımız var olsa da daha iyi ya da daha tatmin edici bir işimiz-kariyerimiz daha farklı ilişki hayatımız, daha fazla paramız ya da bir dizi başka şeylerimiz olduğunda...tatmin olmuş hissedeceğimizdir.

Yine de, yeni bir ilişki, daha fazla para ya da her neyse, elde ettiğimizde bile daha fazlasının olması gerektiğini hissediyoruz. Peki gerçekten aradığımız şey nedir ? Ne arıyoruz, ne arıyor olabiliriz?

Bu arayışın temelinde kim olduğumuzu, neden ve nerede olduğumuzu bilme, bunu tam olarak kavrayabilme ihtiyacıdır.

Bu bir şeylerin eksik olduğu hissi genellikle özümüzün ve yaşamımızın yüzey seviyesinin ve şartlanmış benliğimizin ötesinde, kim olduğumuzun daha fazla farkına varma davetidir.

Bir çoğumuzun hayatındaki sorunların baş gösterdiği ve amaç eksikliği olarak kendini gösteren ruh açlığını yaşamak kaçınılmaz olabiliyor.

Bu ruh açlığı kendimizi daha iyi anlamak ve bizi en iyi ve en özgün benliğimiz olmaktan alıkoyan sınırlayıcı inançlardan kurtulmak için içsel bir yolculuğa çıkma hedefidir.

Bu genellikle hayatımızın şükredecek çok şeyimiz olduğunun kesin olarak farkında olduğumuz bir dönemde olur.

Bize sadece minnettar olmamız gerektiğini söyleyen parçamız ile daha fazlasının olması gerektiğini söyleyen parçamız arasında bir iç çekişme olduğunu fark ederiz.

Kaybolmuş ve kafası karışmış hissetmek yeterli değil de yalnız hissediyoruz. Çünkü çoğu insanın girdiğimiz girdabı fark etmediğini ve bizi anlamadığını görürüz.

Bu içsel huzursuzluğa bizi sevk eden senaryoda ise diğer insanlara odaklanmak ya da hayatımızdaki birçok rolü yerine getirmekle o kadar meşguldük ki en içteki benliğimizle olan bağımızı kopardık. Bir aileyi yetiştirmek ve/veya çalışmak için çok fazla zaman ve enerji harcamış olabiliriz ve sonra bir şeyler değişir ve geriye sorumuz kalır: Bu roller veya bu iş olmadan ben kimim?

Kendi benzersiz değerlerimizi, özelliklerimizi, ihtiyaçlarımızı ve bizi en hayati ve canlı hissettiren şeyleri gözden kaçırmakla baş başa kalırız.

Otantik benliğimiz bir süre nedenimiz altına kolayca gömülebilir. "İyi" bir insan olmakla ve üretken insanlar olmak için yapmamız gerekenleri yapmakla meşgulüz ve bu süreçte gerçekte kim olduğumuz ve kim olmamız gerektiği ile temasımızı kaybedebiliriz.

Düşüncelerimizi, duygularımızı ve bedensel tepkilerimizi içeren kişiliğimizle de aşırı özdeşleştiğimizde, özümüzle olan bağımızı kaybederiz. Ruhumuzun bütünlük, sevgi, özgünlük, yaratıcılık, iç bilgelik, cesaret neşe, güç ve iç huzur gibi niteliklerinden kopmuş durumdayız.

Bu içsel iyilik ve gelişme hissini ne kadar çok çabalar ve zorlamaya çalışırsak o kadar daralırız.

Farkına vardığımızda basit bir yaşamın sıradanlığı bizi tatmin etmez artık. Sadece akıl değil, kalp düzeyinde daha derin ve bağlantılı hissettiren ilişkilerin önemini ve özlemini net bir şekilde hissediyoruz.

Ruhlarımız sevgi ve şefkatle genişler ve bu en yakın düşüncelerimizi ve duygularımızı bize en yakın olanlarla paylaşabileceğimiz tatmin edici ilişkilere sahip olmamızı gerektirir.

Hayatımızın başlarında görevleri paylaşmamıza ve rolleri yönetmemize olanak tanıyan ilişkilerden memnun olabilirken, ruhlarımızın uyandığı ve duygusal olarak daha fazla evrimleşmeye davet edildiğimiz bir nokta gelir. Hayatımızın bir bölümünde ihtiyaçlarımızı karşılayan şey bir sonraki aşamada ihtiyaçlarımızı karşılamaz ve bir şeylerin eksik olduğunu hissediyoruz.

Hayatta bir şeylerin eksik olduğuna dair bu kederici his farkında olmadığımız ruhsal bir özlemimizin olduğunun bir işaretidir.

Bu yaşamımızı özümüzle uyumlu hale getirmek için ruhumuzdan gelen bir sesleniştir.

Bir şeylerin eksik olduğu duygusu nihayetinde kendimizi anlamak ve egomuzdan çok daha büyük bir şeyin akışına girmek için içsel bir yolculuğa çıkma biletidir.

Bu hayatımızın ilk yarısında bizden beklenenleri yapmaktan, yolculuğumuzun bir sonraki bölümünde içimizden ortaya çıkması gerekenlere yanıt vermeye kadar hayatımızı değiştirmek ve döndürmek için bir fırsattır.

Bu değişim çoğumuz için zorlayıcıdır ve çoğu zaman insanların daha anlamlı bir yaşam ararken kendilerini sıkışmış hissetmelerinin bir nedenidir. Burada ne istediğini bilmek ve bu doğrultuda koşullarını iyi analiz etmek, bu sıkışmışlıktan kurtulmanın en kolay yoludur.

Sosyal Medya ve İfşa...

İdris KENÇ

idriskenc@gmail.com



İnsan oğlu oldum olası hayatta her zaman bir sonraki en iyi şeyi arıyor. Her zaman olanın yerine ne olabileceğine odaklanıyor. Hayattan ne istediğimizi planlamak ve düşünmek önemli olsa da, çoğu zaman önümüzde olup bitenleri gözden kaçırıyoruz. Başkalarının ne yapıyor olabileceği ve sosyal medya hikayemizin ne olması gerektiği konusunda o kadar endişeliyiz ki, önümüzde olanı deneyimlemeyi unutuyoruz.

Hayatlarımızı kendimiz için yaşamayı bıraktık ve sosyal medya hikayelerimizle yaratabileceğimiz beğeniler için yaşamaya başladık.

Sosyal medyaya olan bu sürekli çekim yorucu olabilir ve çok miktarda strese neden olabilir. Bu sosyal medya çılgınlığıyla boğuşmak ve sosyal medyadaki varlığımızı takıntılı bir şekilde geçirdikten sonra gerçek hayattaki varlığımızla örtüşmediği zaman kendimizi bir boşlukta hissediyoruz. Ne yazık ki ben dahil her an hayatımızı ifşa halindeyiz. İfşa çağındayız. İfşa çağı insanlığa uygun değil.

Eskiden gezdiğimiz yerleri, yemek yediğimiz mekanları ve tatlarını beynimize işlerdik. Bir dostumuza, sevgiliimize anlatarak, hayal kurarak yaşırdık. Şimdiler ise tüm bunları sadece fotoğraflayarak ifşa etmek için yaşıyoruz. Bu nedenledir ki sanatçılar artık üretmez ve bizlerde anlatacak bir şeylerimiz olmadığından pekte konuşur değiliz. Budan ötürü sosyal medyadan 'hayatımızı ifşa' etmek bağlamında uzaklaşmamız elzem bir hal almış durumda.

Beğenilerden ve yorumlardan kim olduğumuzu hatırlamak için kendimize biraz zaman verelim. Sosyal medyanın en büyük yanı, sürekli olarak diğer insanlarla ilişki içinde olabilmemiz ve asla yalnız hissetmek zorunda kalmamamızdır. Bana göre bu bir yanılgıdır. Bu durum bizi 'akıllı' diye tabir ettiğimiz avuç içine sığan bir aletin çağdaş ve istekli birer kölesi haline getirmiş durumda.

Sosyal medya, insanlara ilişki durumumuz, ne yediğimizi ya da ne giydiğimiz hayatımızda neler olup bittiğini göstermek ve anlatmak, özelimizi ve mahremiyeti bu denli ifşa etme mecrası olmamalı. Elimizde bulunan bu cihazların bu kadar her şeye hükmetmesi üzerinde ciddi ciddi düşünmemiz gereken bir durum. Ama şunu dürüstçe söyleyebilirim ki bir şeyin benzersiz bir şekilde bana ait olduğunu ve yanında olduğum kişinin ne yaptığını bilmediğini bilmek bana tuhaf bir heyecan veriyor. Sosyal medyanın baskısı olmadan kendimize bir şeyler yapmamıza izin vermek, olayı bütünüyle kendi başına deneyimlememizi sağlar. Güzel bir anı ya da kareyi instagramda paylaşmadığımız için endişelenmemize gerek yok, bunun yerine gerçekte neler olduğuna, nasıl bir duygu seli olduğuna odaklanabilmeliyiz.

İşe, kullanmadığımız hesapları silip ve daha önce özele dair paylaşımları temizlemekle başlamalı. Bazı şeyleri hayal gücüne bırakmak gerekiyor. Hayat birazda gizemli haliyle daha anlamlı.

Bunun, bir yazar ve sosyal medya kullanıcısı biri olarak, "sosyal medya temizliği yapın ya da kullanmayın" diye söyleyen biri için çılgınca geldiğini biliyorum, ama bu gerçekten önemli. Gözlerimizi bilgisayar ekranının parıltısından uzaklaştırmak gözlerimiz için gerçekten çok iyi. Aklimızı uyarılmaya bir ara verip ve düşünmeye yoğunlaşmalıyız. Bir kitap okuyup ve hayal gücünü kullanmalı, bir dergiye yazıp ve yaratıcı enerjimizin akmasına izin vermeli. Kalem kağıda dökmek için söylenecek çok şey var. Hayal kurarak ve bu mecrayı bu anlamda işlerlik kazanmak en doğrusu.

Biliyorum 'kurtulun' demenin çok kolay olduğunu. Ama zamanı zamanın boğruüne bırakmak gerek. An akışkan bir şey doğası gereği.

Biz onu doğasından çıkarıp elimizdeki cihazlara hapsediyoruz. Her anımızı bu sosyal medya da belgelemenin bize bir şey katacağı yok. Ne yazık ki sosyal media "ifşa çağını" başlattı.

Sosyal medyanın öğrenme ve fikir beyanı dışında bu kadar fazla özeli paylaşmaya açık olması tuzaktan başka bir şey değil.

Her anı paylaşmak insanoğlunda hafıza bırakmadı. Beynimiz işe yaramıyor artık. Gözlerimiz de ! Buna bir ayar vermediğimiz her an ruhumuzdan götürecektir. Hayal ederek ruhu besleyemediğimiz zaman zehirlenerek yeni bir evreye bu da zevksiz, üretmez bir hale gelecek.

Başkaları için bir şeyler yapmayı bırakıp, kendimiz için bir şeyler yapmaya başlayalım.



Gülşen ÇETİN

Datça'da yazlıkçı olmak

Datça Türkiye genelinde tatil beldeleri içinde oldukça popüler olan bir yer. Skeçlerde bile emeklilik ile ilgili esprilerde ismi geçen bir ilçe.

Hızlı bir yapılaşmanın yaşandığı ama alt yapının paralel olarak gelişmediği yer konumunda bana göre. Buna rağmen insanların kesinlikle çevresine tavsiye ettiği bir tatil beldesi. Yorucu yol güzergahına rağmen insanların kolay kolay vazgeçemediği muhteşem bir yer. Havaalanına uzak oluşu elbette ki bir dezavantaj ama buna rağmen benim de gitmekten vazgeçemediğim yegane sığınağım.

Bazen ben de orada sürekli ikamet edenler gibi 'artık yeter daha fazla göç almamalı' derken, diğer yandan bencil davrandığımı da düşünmüyorum değilim.

Çünkü o nefis havasından, akvaryum gibi suyundan her kesin faydalanması gerekir ama insanların çevre konusunda daha fazla bilinçlendirilmesi gerekiyor.

Ve bu işe bana göre okullardan başlamak gerekiyor. Çocukların çöpleri sokağa değil de çöp kutusuna atılması gerektiği bilincinin okul çağında verilmesi gerekiyor. Çünkü bazen çocuklar ebeveynlerinin attığı çöptü yerden alarak onlara ders verebiliyorlar. Ben buna kendi gözümle şahit oldum. Umut yeşerdi yüreğimde. Geleceğin gençleri Datça gibi doğa harikası bir ilçenin bozulmasını engelleyebilirler. Biz yetişkinlere de sorumlu davranmak düşüyor. Plastik atıklar, cam şişeler gelişigüzel atılmamalı. Belediye yönetimi, halkı çevre konusunda bilinçlendirecek aktiviteler düzenlemeli.

Çünkü bir tane daha Datça yok!



Dyt. Canan KAPLAN

Matcha Çayı

Havaların hafiften serinlemesiyle geliyor "bitki çayları" zamanı. Kimi zaman evde sessiz bir ortamda, serin ve yağmurlu bir havada, yumuşacık battaniyenin altında ellerde bir fincan sıcak bitki çayı ile okunan bir kitap, izlenen bir film, konuşulan güzel bir muhabbet veya kurulan güzel hayaller kadar keyifli bir an çok azdır. Betimlerden bile aslında şu ortamı ne kadar özlediğimi fark ettim. Bu sonbaharda en az 1 kere hepimizin böyle bir an yaşamasını temenni ederek yazıya başlıyorum. Bu betimlemedeki amaç konuyu sıcak bitki çaylarına oradan da Matcha çayına getirmektir bu arada (başarılı oldu mu onu bilemiyorum, zaten benden anca bu kadar edebiyat çıkar :)).

Evet bu gün konumuz Matcha Çayı. Son zamanlarda özellikle danışanlarımdan çok sık sorular aldığım için bu konuya değinmek istedim. Gelin yakından tanıyalım bu çayı çünkü bizim kültürümüzde çok olmayan bir çay taa Japonlardan gelme. Matcha demek ufalanmış demek, aslında bildiğimiz yeşil çay yani ufalanmış toz haline getirilmiş tüm çay yapraklarını içeren yeşil çay. Demlendikten sonra atmayıp çay yapraklarının hepsini almış oluyoruz. Gölgede yetiştirilen çay ağacı yapraklarının (bu şekilde klorofil içeriği artırılır, bu da daha parlak yeşil ve besinlerle dolu olması demek) oksitlenmeden kurutulup toz haline getirilmesiyle elde edilir ve matcha tozu sıcak su veya süt ile çırpılarak, karıştırılarak içilir. En çok tüketilen çeşidi klasik matcha yeşil çay ve matcha lattedir. Matchanın farklı dereceleri vardır. Çay olarak kullanılan matcha en yüksek kalitedir.

İyi kötü ne olduğunu öğrendikten sonra biraz da içeriğini ve etkilerine bakalım isterseniz;

• Matcha çayının en önemli özelliği bir bardağındaki antioksidan oranının diğer antioksidan sağlayan çaylara göre 5 kat fazla olmasıdır.

Kateşinler adı verilen bir sınıf antioksidan içerir. Matcha, vücutta kanserle mücadele etkilerine sahip olduğuna inanılan EGCG (epigallocateşin gallat) adı verilen kateşinlerden yüksektir. Yani antikanserojen diyebiliriz.

• L-teanin adı verilen bir amino asitten zengindir. L-theanine, dopamin ve serotonin hormonlarının salgılanmasını sağlamaktadır. Bu iki hormonun özelliği ise hafızayı güçlendirmek, daha iyi konsantrasyon sağlamak ve ruh halini olumlu yönde artırmaktır.

• Kolesterol üzerindeki pozitif etkisi konusunda henüz kesin sonuçlara varılmamış olsa da, düzenli olarak matcha çayı içenlerin LDL (kötü) kolesterolü içmeyenlere oranla daha düşük ve HDL (iyi) kolesterolün ise daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir.

• Metabolizma hızını diğer çaylara göre 4 kat fazla artırır.

• Yapılan bir çalışmaya göre egzersizden hemen önce içilen matcha çayı, egzersiz esnasındaki kalori yakma oranını %8-10'dan %35-43'e çıkarmaktadır.

• İçeriğindeki klorofil vücut için kanı temizleyen mükemmel bir detoks özelliğindedir.

• İltihap oluşumunu engeller.

• Yaşlanmayı geciktirir.

• Ciltte yenilenme ve ışıltı sağlar. Hatta cilt maskelerinde bolca kullanılır.

Oo baya iyiymiş, biz bunu içelim dersiniz eğer ölçüyü vermeden geçemeyeceğim. Matcha çayı için gün içinde tüketilmesi önerilen miktar iki fincandır. Kafein içeriğinden dolayı daha fazla tüketilmemelidir. Bu bilgiler ışığında hayatınıza girmesini tavsiye ederim, genel olarak bireylerin damak yelpazesini açmakta ciddi anlamda fayda vardır. Bu mevsimin yeni ürünü neden matcha çayı olmasın? Bakalım kimler deneyecek?



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_{3.1415926535}
elektronik**

*Dünya ile
bağınız
kopmasın*



**UYDU - KAMERA
BİLGİSAYAR TAMİR ve SATIŞI**

0545 901 47 17 - www.pielektronik48.com

Düşüncelerden
süzülenler



"Doğruluk sonsuzluğun güneşidir. Nasıl olsa doğar."

Wendell Phillips

"Bildiğimizi zannetmemiz öğrenmemizin en büyük düşmanıdır."



Dr. C. Bernard



"İnsan uçurumun kenarına varmadan kanatlanmaz."

Nikos Kazancakis

"İnsan, bu dünyaya ağlayarak gelir, yeterince ağladıktan sonra da ölüp gider."



Shakespeare



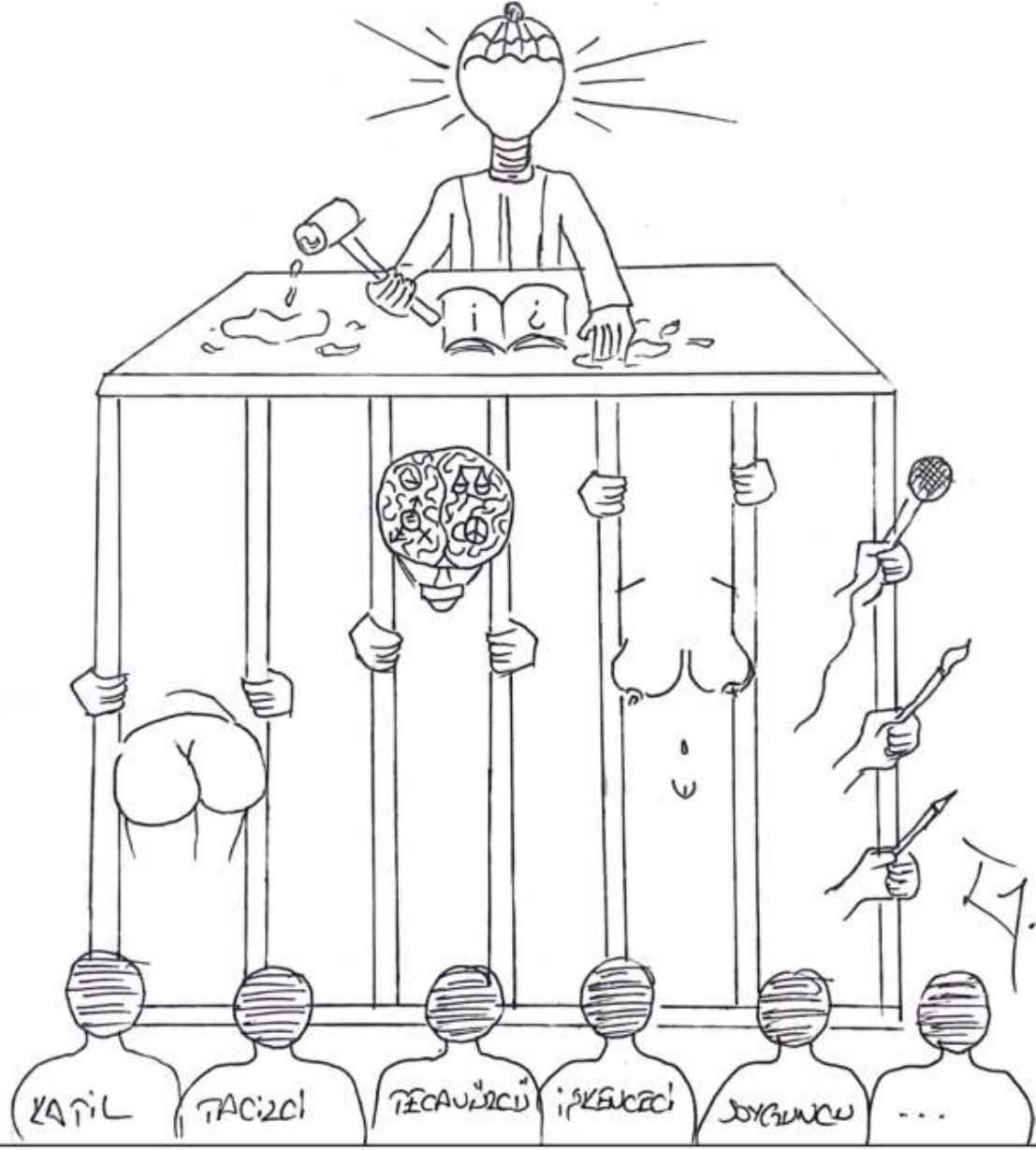
"Dalgaların çarpıp kırıldıkları yüksek bir kayaya benze. O, hiç sarsılmadan dururken köpüren sular, sakinleşmek için yine ona gelirler."

Marcus Aurelius

"Her şeyi denerim; ama yapabildiklerimi yaparım."



Herman Melville



Bunu biliyor muydunuz?



Hamilelik testleri her zaman hemen sonuç veren, kullanımı kolay, steril bir kit içinde gelmiyordu. Bir asırdan kısa bir süre önce, kadınlar bunun yerine kurbağalara güvenmek zorundaydılar. 1938'de Dr. Edward R. Elkan, British Medical Journal'da şunları yazdı:

Şimdi ksenopus gebelik testi olarak bilinen şeyin keşfi, hipofizektominin yumurtalık gerilemesi ve ön hipofiz enjeksiyonunun dişi Güney Afrika pençeli kurbağasında yumurtlama ürettiğini gözlemleyen Hogben (1930, 1931) tarafından yürütülen deneylere dayanmaktadır.

Afrika pençeli kurbağası, bugün daha iyi bilindiği

gibi, hamilelik testlerinde kullanılmak üzere dünya çapında ithal edildi. Doktorlar, teknisyenlerin dişi kurbağalara bir miktar idrarı arka bacaklarına enjekte ettiği, kurbağa laboratuvarlarına idrar numuneleri gönderirdi. Hayvanlar tekrar tanklarına yerleştirilecek ve sabahları teknisyenler, suda dağılmış kurbağa yumurtaları olup olmadığını kontrol edeceklerdi. Dişi kurbağa yumurtlamışsa, bu idrarı sağlayan kadının hamile olduğu ve hamilelik hormonu olan insan koryonik gonadotropininin kurbağada yumurtlamayı başlattığı anlamına gelir. Araştırmacılar bu işleme Hogben testi adını verdiler.



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



Olumlu Duyguların Gücü

Renas SOLİN

Diyelim ki şimdiye kadar deneyimlediğiniz tüm duyguların bir listesi için beyin fırtınası yapmaya başladınız. Kâr zarar hesabı...

Hangileri olurdu? Muhtemelen, mutlu, üzgün, heyecanlı, kızgın, korkmuş, minnettar, gururlu, kafası karışmış, stresli, rahat, şaşkın gibi şeyleri dahil ettiniz. Şimdi listenizi iki kategoriye ayırın, 'olumlu duygular ve olumsuz duygular'

Hem olumlu hem de olumsuz duyguları hissetmek insan olmanın doğal bir parçasıdır. Daha zor duyguları tanımlamak için "olumsuz" kelimesini kullanabiliriz, ancak bu, duyguların kötü olduğu veya onlara sahip olmamız gerektiği anlamına gelmez. Yine de çoğu insan genelde olumsuz bir duygudan ziyade olumlu bir duygu hissetmeyi tercih eder. Muhtemelen üzgün olmak yerine mutlu olmayı ya da güvensiz olmak yerine kendinden emin olmayı tercih eder.

Önemli olan duygularımızın nasıl dengelendiğidir, olumlu ya da olumsuz her türden duygudan ne kadarını deneyimlediğimizdir.

Olumsuz duygular, başa çıkmamız gerekebilecek tehditler veya zorluklar konusunda bizi uyarır. Örneğin, korku bizi olası bir tehlikeye karşı uyarabilir. Kendimizi korumamız gerekebileceğinin bir işareti. Öfkeli duygular, birinin ayağına bastığı, bir sınırı aştığı veya güvenimizi ihlal ettiği konusunda bizi uyarır. Öfke, kendi adımıza hareket etmemiz gerekebileceğinin bir işareti olabilir.

Olumsuz duygular farkındalığımızı odaklar. Bir soruna odaklanmamıza yardımcı olurlar, böylece onunla başa çıkabiliriz. Ancak çok fazla olumsuz duygu bizi bunalmış, endişeli, bitkin veya stresli hissettirebilir. Olumsuz duygular dengede olmadığında, sorunlar başa çıkılamayacak kadar büyük görünebilir.

Olumsuz duygular üzerinde ne kadar çok durarsak, o kadar olumsuz hissetmeye başlarız.

Olumlu Duygular Bize Nasıl Yardımcı Olur?

Olumlu duygular olumsuz olanları dengeler, ancak başka güçlü faydaları da vardır.

Negatif duygular gibi odağımızı daraltmak yerine, pozitif duygular beynimizi, farkındalığımızı, dikkatimizi ve hafızamızı artıracak şekilde etkiler. Daha fazla bilgi almamıza, aynı anda birkaç fikri aklımızda tutmamıza ve farklı fikirlerin birbiriyle nasıl ilişkili olduğunu anlamamıza yardımcı olurlar.

Olumlu duygular bizi yeni olasılıklara açtığında, daha fazla öğrenebilir ve becerilerimizi geliştirebiliriz. Bu, görevlerde ve testlerde daha iyi sonuç alınmasına yol açar.

Günlük yaşamlarında birçok olumlu duyguya sahip olan insanlar daha mutlu, daha sağlıklı, daha iyi öğrenir ve başkalarıyla iyi geçinirler.

Olumlu Duyguların Önemi

Bilim, olumlu duyguların ne kadar değerli olabileceğini

bulmamıza yardımcı oluyor. Uzmanlar son beyin çalışmalarından çok şey öğrendi. Olumlu duygular kendi yararımıza kullanmamıza yardımcı olabilecek iki bulgu:

1- Olumlu Duyguların Sayıları Olumsuz Duygulardan Fazla Olsun

Olumsuz olanlardan daha fazla olumlu duygu hissettiğimizde, zor durumların üstesinden gelmek daha kolaydır. Olumlu duygular, direncimizi oluşturur (baş çıkarmak için gereken duygusal kaynaklar). Sorun çözme için daha fazla seçenek görmemize izin vererek farkındalığımızı genişletirler.

Araştırmalar, insanların olumsuz duygulardan en az üç kat daha fazla olumlu duyguya sahip olduklarında hissettiklerini ve ellerinden gelenin en iyisini yaptıklarını gösteriyor. Bunun nedeni olumsuzluk yanlılığı denen bir şey.

Olumsuzluk yanlılığı, olumsuz duygulara olumlu olanlardan daha fazla dikkat etmeye yönelik doğal bir insan eğilimidir. Bunu düşündüğünüzde mantıklı geliyor: Olumsuz duygular, dikkatimizi sorunlara, yani çabucak başa çıkmamız gerekebilecek sorunlara çeker. Olumsuz duygulara uyum sağlamak bir hayatta kalma mekanizması olabilir.

Negatiflik yanlılığının bir dezavantajı olsa da: O gün eşit miktarda pozitif duygu yaşasak bile, bir günün iyi değil, kötü gittiğini düşünmemize neden olabilir. Olumsuz ruh halinden kurtulmak ve bir günün harika görünmesini sağlamak için en az üç kat daha fazla olumlu duygu gerekir.

2. Her Gün Pozitif Olun

Bizi daha olumlu duygular hissetmeye teşvik eden alışkanlıklar geliştirmek, daha mutlu olmamıza, daha iyisini yapmamıza ve olumsuz duygularımızı azaltmamıza yardımcı olabilir. Olumlu duygular oluşturmak, özellikle korku, üzüntü, öfke, hayal kırıklığı veya stres gibi birçok olumsuz duyguyla uğraşıyorsak önemlidir.

Günlük bir pozitiflik alışkanlığı oluşturmak oldukça basittir:

Sadece hislerinize odaklanarak başlayın. Duygularınızı gerçek zamanlı olarak, gerçekleştiklerinizde ayarlayabilirsiniz. Veya günün sonunda, farklı durumlarda nasıl hissettiğinizi not edin. Örneğin, bir soruya doğru cevap verdiğinizde gurur duyabilirsiniz.

Bunu yapmaya ilk başladığınızda, muhtemelen kendinize duygularınıza odaklanmayı hatırlatmanız gerekecek. Ancak - herhangi bir alışkanlık gibi - ne kadar çok yaparsanız o kadar kolaylaşır.

Olumlu duygular iyi hissettirir ve sizin için iyidir. Bu güçlü araçlara dikkat edin ve günlük yaşamınızda onlara zaman ayırmanın yollarını bulun. Güntünüzde neşe, eğlence, dostluk, rahatlama, şükran ve nezaket için yer açın. Bunları bir alışkanlık haline getirin ve olumlu bir şekilde daha mutlu olacaksınız!

Datça İnşaat Ltd. Şti.



Yarını bugünden şekillendiriyoruz...

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



Çizmenin Topuğunda Lezzet Deneyimi

Fatoş PUR | morvaliz.com

Puglia, tam da çizmenin topuğunda sanat, tarih, doğa ve lezzetin merkezi... İtalya'nın güney doğusunda, bir yanında 800 kilometrelik Adriyatik sahili diğer yanı Tiren denizi ile çevrelenmiş, dünyanın nimetlerinden fazlasıyla pay almış bereketli toprakları, içerisinde birbirinden güzel minik kasabaları, binlerce yıllık zeytin ağaçları, alabildiğine uzanan üzüm bağları barındırıyor ve hepsi de ziyareti hak ediyor. İtalya'da bu güne kadar adını hep duyduğumuz turistik bölgelerin aksine, sessiz sedasız, ama doğası, mimarisi, yemekleri ve şarapları ile henüz pek de keşfedilmemiş gerçek İtalya!

Puglia dendiği zaman akla gelen bir çok doğal güzelliğin, tarih ve mimarinin yanı sıra, gerçek İtalya lezzetlerini tadabileceğiniz verimli topraklar da ön plana çıkar. Özellikle göz alabildiğine uzanan üzüm bağları ve yolunuzun üstünde bile rastlayabileceğiniz binlerce yıllık zeytin ağaçlarıyla, ekstra saf zeytinyağı ve şarap, her zaman ılık bir mevsim ve tuzlu toprakların mükemmel sonucu.

- **Panzerotti**, bizim çiğ böreğimize benzer. Mozzarella ve domatesli, somonlu ya da etli bulabileceğiniz çeşitlerini mutlaka deneyin.
- Deniz ürünleri olmazsa olmazlardan. Her yerde en iyi ve tazesini bulabileceğiniz ham deniz ürünlerini (midye, istiridye gibi) sirke ya da limon sıkıp yiyin.
- Burada Starbucks olmadığını unutmayın! Ama tüm İtalya'da çok önemli olan kahveyi için.
- Tam anlamıyla bir peynir cenneti olan İtalya'nın bu bölgesine ait olan, bizim lor peynirimize benzer **ricotta** ve sadece Puglia bölgesinde üretilen ve 1 günde tüketilmesi gereken dışı mozzarella, içi kaymak olan burrato peynirlerini mutlaka tadın.
- Sokaklarda dolaşırken kadınların kapı önünde yaptığını göreceğiniz **'orecchiette'** yani şekilden dolayı 'kulak' adını verdikleri makarna türünü deneyin.
- **'Focacceria'** adı verilen **focacio** dükkanlarında, bu özel ekmeklerle yapılan sandviç ya da pizzalardan yiyin.
- Bölgeye has ekstra saf zeytin yağını ve şaraplarını mutlaka tadın.
- Tabi ki zeytin yiyin!
- Puglia bölgesinde, bizdeki balıkçılar gibi kasapların hem çiğ et sattığını, hem de pişirerek servis ettiğini görebilirsiniz. Verimli topraklarda yetişen, bin bir çeşit otlarla beslenen hayvanların etleri çok lezzetli. Kasapta et pişirtmek yemek, hem ilginç bir deneyim olacaktır, hem de oldukça hesaplı ve lezzetli bir yemek sunar.
- Genelde yaşlı kadınların yaptığı, kare şeklindeki mısır kızartmalarından tadın. Altı tanesi sadece 1 avro.

Gerçek İtalyan mutfağı Alberobello

Puglia, tam da çizmenin topuğunda, henüz pek turistik olmamış, dolayısıyla hala doğal, hala leziz, içinde hem tarih, hem kültür, hem de lezzet barındıran İtalya'nın yeni gözde rotası. Sadece bir buçuk saatlik bir uçuşla, bölgenin merkezi Bari'ye varmak mümkün. Bari, eski şehri ile (Bari Vecchia) tarih boyunca ağırladığı tüm kültürlerden bir parça sunuyor. Tarihi dokunun yanında, kapı önünde oturan yaşlıları, avluda oynayan çocukları, balkonlara asılı çamaşırları ve açık kapılı evleri ile hala bozulmamış bir mahalle kültürünü bizlere hatırlatıyor.

Cisternino ve Martina Franca da, diğer kasabalar gibi Alberobello'ya giderken yol üzerinde ziyaret edebileceğiniz harika kasabalardan bazıları. Aralarında yaklaşık on beş dakika mesafe olan bu güzel kasabalardan geçtikten sonra, son durak **Alberobello**...

Corso Vittorio Emanuele'den aşağıya indiğinizde, ana meydana gelirsiniz. Sağ ve sol taraf iki ana **Trulli** bölgesidir. Ana cadde **Largo Martellotto** tipik İtalyan restoranlarının ve barlarının olduğu caddedir.

Perşembe günleri sebze-



meyve pazarı kurulur ve yerli ürünler satılır. Hava güzelse keyifli bir piknik için şahane bir alternatif olabilir. Sadece Alberobello'da değil, tüm **Itria** vadisinde marketlerde ya da ufak dükkanlarda peynir çeşitlerini bulabilirsiniz. Bölgenin peynirleri, tüm İtalya'nın hatta bence dünyanın en iyileri arasına girer. Bölgeye özgü **Burrato** peyniri, dışı mozzarella içi kaymaktan oluşur ve bir günde tüketilmesi gerekir. Dayanıklı olmadığı için alıp getirmek mümkün değil ancak bu lezzeti tatmış olmak bir şans. **Kaşkaval** peyniri ise aylar tavanda asılı bekletildikten sonra satışa sunuluyor. Burrato kadar olmasa da lezzetli ve denenmeye değer.

Tüm Puglia'da meşhur olan bir diğer şey ise, kasaplarda pişen etler. Bizdeki balıkçılarda olduğu gibi, kasapların vitrininden et seçerek hemen orada mangalda pişirebilirsiniz.

Bereketli toprakların bin bir çeşit otlarıyla beslenen hayvanların etleri hem çok lezzetli, hem de oldukça ekonomik.

Casa Nova, Largo Martellotto'nun sonunda, Via San Marco'nun hemen içinde son derece tipik bir Puglia restoranı. Mönüsü yanında ambiyans da tipik İtalyan. Duvarları boydan boya köylülerin ve zeytin toplayan kadınların resimleriyle boyanmış. Ne yerseniz yiyin, her şey çok lezzetli. Bölgeye özgü, kulak memesine benzediği için kulak anlamına gelen **'orecchiette'** buralarda pek meşhur ama bence mönüde daha lezzetli şeyler bulmak mümkün.

Yemeğin sonunda kahveyle beraber kocaman bir kesme tahtasının üzerinde çikolata geliyor ama esas sürpriz tavada pişen kestane!

Bölgede her şey lezzet üstüne o kadar kurgulanmış ki, tüm vadiye yıl boyunca neredeyse her ay düzenlenen lezzet festivalleri var. Kısa bir seyahat ile üç günlük bir tura değer!

Casa Nova dışında tavsiye aldığımız diğer restoranlar:

- **Trullo d'Oro** – Biraz pahalı ama yerel atıştırmalıklar ve foccacio ekmekli lezzetler sunuyor.
- **La Cantina** – Bu restoranda mutfak açık ve şefi yemek pişirirken seyredebilirsiniz.
- **Gli Ulivi** – Her zaman lokallerin gittiği yere gidin. Kasabanın biraz dışında ancak olağanüstü mönüsüyle (kişi başı yaklaşık 25 avro) denenmeli.



**Doğançan
KOCAOĞLAN**
0532 066 78 38 0252 712 8 666
axadogancan@hotmail.com
İskele Mah. Rauf Balıkçı Sk. No: 13/C Datça / Muğla

TURKIYE SİGORTA

Allianz AXA SİGORTA

KORU SİGORTA HDI AKESİGORTA

MAPFRE SEKERİGORTA Groupama

QUICK ORIENT RAY SİGORTA

UNICO DOĞA SİGORTA BERKEK SİGORTA

ADA HAYATİ EMERLİKİ HANCIER SİGORTA Allianz

www.delfinsigorta.com.tr