



Palamutbükü'nde Deniz Manzaralı

Hayallerinizi inşa ediyoruz...

4+1 Villalar
Kaçırmayın!

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



Solucan

Kendini Dergi Sanan Aylık Gazete



YIL: 2
SAYI: 34
FİYAT: 1,00
01.12.2022

ICONIC
İnşaat ve Gayrimenkul

Ofisimize
Bekliyoruz!

İskele Mah. Balıkcıhisar Sk. No: 5/1 Datça
f i c o n i c d a t c a 0532 281 92 04

Eleli (Reşadiyeli) Kadınlar:

"Birlikte iyileşeceğiz, birlikte güçleneceğiz"



Sayfa 3'te

**Kolajen
Meselesi**

Dyt. Canan KAPLAN
Yazısı Sayfa 5'te

Zirve
İNŞAAT & EMLAK

*Bütün güzel şeyler
sınırsız hayallerin
ürünüdür...*

Seçimlerimizin Yansımasıyız



Ayten K. KONCI Yazdı 4'te



Felsefe Okumanın Faydaları...

Renas SOLİN Yazdı 7'de

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...



Datça Mahallesi İr Meydanı
Sokak No:7/Z5 Datça/Muğla
0542 263 08 63 - 0252 712 82 94
azizzirve@gmail.com
f i z i r v e i n s a a t d a t c a

İÇİNDEKİLER



Ü. BASUT 2'de



A. UAROL 2'de



İ. KENÇ 4'te



G. AKGÜN 6'da



İşsel

Özgür BASUT

ozgurbasut@gmail.com

Narsistlik ve Toplum Mühendisliği

Kirleniyor, kirleniyor, kirleniyoruz. Bu sistematik bir şekilde ve çok olağanmış gibi yaşamlarımıza empoze ediliyor. Ticarete, siyasette hayatın her alanında. Ve hal böyle olunca sevgi anlayışımız, arkadaşlıklarımız, yandaşlığımız, karışıklığımız şekilsizleşiyor, ilkesizleşiyor; bir garip hal alıyor.

Gücü elinde tutanlar, bu duruma yol açanlar, neden böylesi bir toplumsal yapıyı tercih ederler?

Bir tek nedeni var, o da eldeki gücü süreklileştirmek ve buna karşı oluşabilecek itirazları zamanla yok edip ortadan kaldırmaktır. Bunu "toplum mühendisliği" denen ve toplumu yeniden dizayn etme, kendi çıkarları doğrultusunda şekillendirme yöntemi ile ilmek ilmek işleyerek yaparlar.

Toplum mühendisliğinin sonuca ulaşması için, mühendisliği yapılacak toplum hakkında güvenilir bilgilere sahip olunması ve mühendisliğin gerçekleştirilmesi için etkili araçlara sahip olunması gerekiyor. Sosyal bilimin gelişimi, bir mühendislik girişiminden önce toplumun ilk durumunu ve bu girişimin uygulandıktan sonraki başarısını veya başarısızlığını değerlendirmek için gerekli olan sosyal tutumlar ve eğilimler hakkında bilgi toplamayı ve analiz etmeyi mümkün kılıyor. Aynı zamanda, modern iletişim teknolojisinin ve medyanın gelişimi, sosyal mühendisliğin gerçekleştirilebileceği araçları sağlar, sürece ciddi anlamda katkı sunar ve hızlandırır.

Sosyal mühendislik, ister büyük ister küçük, ister kamu ister özel olsun, herhangi bir kuruluş tarafından gerçekleştirilebilirken, en kapsamlı sosyal mühendislik kampanyaları, güçlü merkezi hükümetler tarafından yapılmıştır.

Otoriter hükümetlere sahip ülkelerde son derece yoğun sosyal mühendislik kampanyalarının yapıldığını okumuş ya da şahit olmuşuzdur. Mesela 1920'lerde, Sovyetler Birliği'nin devrimci hükümeti, Sovyet vatandaşlarının davranış ve ideallerini kökten değiştirmek, Çarlık Rusyası'nın eski sosyal çerçevelerini yeni bir Sovyet kültürüyle değiştirmek, yeni bir Sovyet insanını yaratmak için ciddi çalışmalar yapmış. Sovyet gazeteleri, kitapları, filmleri ve hatta mimari tasarımları bu amaca hizmet etmek ve kişisel değerleri ve özel ilişkileri değiştirmek için kullanılmıştır.

Otoriter olmayan rejimler, daha kademeli, ancak geniş kapsamlı ve sürdürülebilir sosyal mühendislik kampanyaları yaratır ve sürdürürler.

Toplumsal mühendislik çalışmaları bir toplumu ileriye taşımaya, geliştirmeye sağladığı gibi, mevcut durumun gerisine de itebilir. Sanırım bunu belirleyen de güç sahiplerinin sahip oldukları vizyon ve dünya görüşüdür. Ayrıca güce liderlik edenlerin karakter ve kişilikleri de toplumsal dönüşümün nasıl olacağı noktasında etkili ve önemlidir.

Polonyalı psikolog Andrew Lobaczewski, yaşamını Naziler ve ardından Stalin'in gölgesinde geçirdikten sonra, kariyerini psikolojik bozukluklar ve siyaset arasındaki ilişkiyi incelemeye adanıyor. Psikopatların ve narsistlerin iktidarı ve ülkeleri ele geçirme süreçlerine neden bu kadar güçlü bir şekilde çekildiklerini anlamak için yoğun araştırmalar yapıyor.

Sonunda, bu rahatsızlıklara sahip insanlardan oluşan hükümetleri tanımlamak için "patokrasi" terimini buluyor.

Narsistler dikkat ve onay isterler ve diğerlerinden daha üstün olduklarını ve onlara hükmetme hakkına sahip olduklarını düşünürlər. Ayrıca empatiden yoksundurlar, bu da güç uğrunda insanları acımasızca sömürebilecekleri ve suistimal edebilecekleri anlamına geliyor.

Lobaczewski'ye göre patolojik liderler, psikolojik bozuklukları olan diğer insanları cezabetme noktasında da mahirdirler. Empatik ve adil fikirli insanlar ise ya insanlardan uzaklaşıyor ya toplumdan dışlanıyor ya da çevrelerinde büyüyen patoloji karşısında dehşete düşerek gönüllü olarak kenara çekilirler. Sonuç olarak, zamanla patokrasiler daha yerleşik ve aşırı hale geliyor.

Demokrasi, güçlerini sınırlayan ilkeler ve kurumlarla insanları patolojik politikacıların korumanın en temel yoludur. Patokratların demokrasiden nefret etmelerinin nedeni budur. İktidara geldiklerinde, basın özgürlüğü ve meşruiyeti de dahil olmak üzere demokratik kurumları dağıtmak ve itibarsızlaştırmak için ellerinden geleni yaparlar.

Hal böyle olunca daha iyi bir yarın ve dünya için toplumsal mühendislik hamleleri karşında uyanık olmalı ve güçlü bir demokrasinin egemen olması için köşemize çekilmeden, toplumsal sorumluluk bilinciyle hareket etmeliyiz. Ancak o zaman kirlenmekten, yarınları kaybetmekten kurtulabiliriz...

TERSPENCERE

Bireyi Öldürmek ve Sürüye Dahil Olmak - 2

Ayhan VAROL | aragondovme



İtaat ve sürü kültürü: İnsan diğer birçok canlı gibi özgür doğar, ancak sonrasında aidiyet ve dahil olma kültürüyle donatılarak hayata devam eder. Daha sonra kişilik, ortam, yapı, eğitim faktörleriyle çoğunlukla itaatkar... ve devamlı kaçınılmaz olarak sürüye dahil olur. Toplumu şekillendiren egemenlerin eğitim aracılığıyla da genel anlamda bir forma sahip olurlar. Bu nedendir ki sürü halinde eylemde bulunan herhangi biri tek başına kalıp vicdan muhasebesi yaptığında çoğunlukla pişmanlık yaşamaktadır. Burada sürü ve itaat kültüründe can alıcı nokta bireylerin yönlendirilerek herhangi birşeyi istemeden bile olsa yapabilme olasılığıdır. Sürüyü ve itaat edenleri masum kılan olgu ise bireysel-kişisel sorumluluk almamasıdır. Sorumluluğun topluma ya da sürüye mal olması bireyi vicdan muhasebesinden kurtarmaktadır. Ancak burada göz ardı edilen şey sürü dahili bireylerin yaşadığı süreç içerisinde ortaklaşa bir sürü bilincine, değerlerine, kıstaslarına sahip olacağıdır.

Otorite, kendine itaat eden sürüyü ya da toplumu farklı biçimlerde domine etmektedir. Kişinin kendi geleneğine uygun argüman kullanarak itaat etmesini sağlamak, güçlü ve karizmatik liderlik etkisini kullanarak itaate yol açmak, bu iki faktörün etki edemediği noktada ise hukuksal, kanuni güçleriyle itaate zorlamak. Birey ve toplum bu noktalardan zorlanarak istenen yöne kanalize edilir.

Bilim insanları insanın özünde otoriteye boyun eğme, itaat etme eğilimi konusunda farklı düşüncelere sahiptirler. Şartlara bağlı olarak insanın özgür davranışı tercih ettiğini görebiliriz. Burada itaat edilen kişilerin özgür olup olmadıkları da tartışılmalıdır.

Sürü olmanın nedeni güç ihtiyacı mıdır?

Birey olarak elinde herhangi bir güce sahip olmayan bireyler sürüye dahil olmanın getirdiği güçlü avantaj olarak görme eğiliminde olabilir.

Kendisinin topluluğa dahil olduğunu görmek onda bir ayrıcalık hissiyatı yaratmaktadır. Günümüzde Osmanlı olmakla övünen yüzbinlerce insan var. Tebaa olmak ile Osmanlı ailesinden gelmek noktası muğlak bırakılarak bir övünç meselesi haline gelmiş bir açmazdır bu.

Tarih boyunca itaate, otoriteye karşı çıkmış çok fazla insan var. Bilim insanlarından tutun da halk içindeki tabakalardan bu nedenle oluşmuş kahramanlara kadar. Ve aslında insan özgür bir bilince sahiptir diyebiliriz. Kanunlar, kurallar, yasalar vb. bütün oluşturulmuş normlar "insan"ı hizaya sokmak içindir. Bu normlar o kadar abartılmıştır ki...nerdeyse bir "sıra kültürü" haline gelmiştir. Herhangi bir sıraya girerek en öndeki insan ne yapıyorsa aynısını yapan onlarca robotlaşmış-mekanik insanlarla birlikte yaşıyoruz artık. Bu konuda o kadar çok yayınlanmış sosyal deney ve video var ki...aslında komik ama acı olan içler acısı bir durum bu. İnsanlar birkaç kişi sırada bekliyor diye sıraya girebiliyor, birini linç ediyorlarsa linçe katılıp niçin, neden yaptığını bilmeden katılabilirler. Herhangi bir yürüyüşe ne olduğunu bilmeden "hadi biz de yürüyelim" diyerek eklemlenen onlarca insan var.

Hal böyle olunca dünyayı, toplumu hizaya çekmek isteyen egemenlerin, otoritenin işi de oldukça kolaylaşıyor. Böyle bir toplumu domine edip nasıl sürükledikleri anlaşılır olmakta. Önce medya, propaganda araçlarıyla aidiyet, sürü -toplum- kimlik manipülasyonu bu kültürü empoze et. Sonra şekillendir. Sonrası kolay, itaat edenler zaten kendilerine liderler, otoriteler, diktatörler yaratırlar. Toplum içinde yanlış yapmaktan çekinen birey sürüye dahil olunca aynı yanlış birlikte yapıyor olmaktan çekinmeyecektir.

Bu davranışın farkında olan otoriteler, yönetenler ve devlet sistem aygıtlarını bu yönde kullanarak itaat etmeye hazır bulunan toplumu yönlendirerek diktatörlüğünü pekiştirecektir.



Eleli (Reşadiyeli) Kadınlar:

“Birlikte iyileşeceğiz, birlikte güçleneceğiz”



Eleli (Reşadiyeli) Kadınlar, Datça Kaymakamı Mesut Çoban ve Datça Belediye Başkanı Gürsel Uçar'ı ziyaret ettiler.

Öyle bir hal almış ki, hemen hemen her gün kadınlar ya tacize uğruyor ya şiddete maruz kalıyor ya da hayatını kaybediyor. Türkiye'nin İstanbul Sözleşmesi'nden imzasını geri çekmesinden bu yana 400'ü aşkın kadın, kadın olmaktan kaynaklı gerekçelerle öldürüldü. Kadının kendi hayatıyla ilgili, kendisi karar almak ve buna uygun bir yaşam istemesi ölümlerle karşılık buluyor.

Kadınlar en çok evlerde, işyerinde, sokakta, otoparkta, tenha bir yerlere çekilerek öldürülüyorlar. Hem de çoğunlukla buna en yakınları tarafından maruz kalıyorlar. Ateşli silahla vurularak, bıçaklanarak, kılıçla biçilerek, boğularak, intihara sürüklenerek kaybediyorlar hayatlarını.

Cinsiyet eşitsizliği topluma öyle sirayet etmiş ki, her yaşta erkek, her yaşta kadını öldürebiliyor ve hukuk sistemindeki eksiklikler sanıkları koruyarak bu duruma çanak tutuyor.

Ülkenin genelinde kanayan bir yara olan bu durum son zamanlarda Datça'da da görülmeye başladı.

Bu duruma dikkat çekmek ve ortak çözüm yolları bulmak adına, Eleli (Reşadiyeli) kadınlar 15 Kasım 2022 günü bir basın açıklaması yaptılar.

Söz konusu açıklamada şu görüşlere yer verildi: “Biz Eleli (Reşadiyeli) Kadınlar, ilçemizde ve son olarak mahallemizde olagelen kadına yönelik şiddet vakalarının artışı nedeniyle bir araya geldik. Şaşkın, üzgün ve kızgınız. Bununla birlikte mahallemize ve birbirimize sahip çıkmaya da kararlıyız. Şiddetin pek çok türü ve pek çok sebebi var. Bunlardan çözebileceklerimizi bir bir önümüze alıp hareket etmeye karar verdik.

“Mahallemizde yaşanan saldırı vakası bize şunu gösterdi: Sebeplerden biri suskunluk. Bin yıllardır erkek tacizini ve şiddetini olağan görmeyi, bundan korkmayı ve susmayı öğrenmişiz. Vakada failin, daha önce 4 başka kadını izlediği ortaya çıktı. Bu suskunluk, bu olağan sayma olmasaydı bu kadar ciddi bir saldırı olayı yaşanmayacaktı. Bir kadın, rahatsız edici her davranış karşısında ciddi bir tepki vermelidir. Suç unsuru içeren her davranış ise, güvenlik güçlerine bildirilmelidir. Biz hareket etmezsek sistem de hareket etmeyecektir. Ve artık korkmamıza neden olacak bir gerekçemiz de kalmadı. Çünkü birlikteyiz. Bundan sonra susmamak için birlikte olacağız ve ses çıkaracağız. Buna benzer, farkında olmadan bünyemize işleyen öğrenilmiş çaresizlikten, birbirimizden öğrenerek çıkacağız. Aramızdan bir kadın, herhangi bir şiddete maruz kaldığında artık onu asla yalnız

birakmayacağız!

“Kentsel güvenlik de en önemli faktörlerden biri. Komşumuza yönelen saldırının gerçekleştiği yerde geceleri karanlıkta kalan bir parkımız var. Kısmen kullanılıyor, ancak bakımsız ve çöp dolu. Bakımlı ve kullanılan kentsel yaşam alanları, suç üreten mekan olmaktan çıkar. Anayolumuz bile karanlıktı. Yaşam alanlarımızın aydınlık olmasını istiyoruz. Okul ve itfaiye gibi zaten kamera ile izlenen yerlerde ve zaten gerektiği için daha yüksekte ve geniş açılı tarama yapılmasını da istiyoruz. Bu şartlar yerine getirilmiş olsaydı Mahallemizde yaşanan vakada fail, parkta oturup duramayacak, öncekiler dahil takiplerini gerçekleştiremeyecek, karanlıkta planını uygulamaya koyamayacak ve hemen yakalanabileceğini bildiği için harekete bile geçemeyecekti. Geçse bile hemen yakalanabilecek, saklanma ihtimali olmayacaktı. Tesadüfler zinciri ile fail teşhis edilebildi.

Güvenliğimizi tesadüflere bırakamayız.

“Bizler bugün, Kaymakamlığıma ve Belediyemizden; vakanın geçtiği yerde sokak aydınlatması, kamera takibi ve parkın işler hale gelmesi konuları için Mahallemizden topladığımız 400 kadar imzalı dilekçe ile talepte bulunmaya geldik. Mahalle Muhtarımız Sami Akkın ve Datça Kent Konseyi Kadın “Meclisi ile Datça Kadın Platformu temsilcileri de bize destek vermek için bize eşlik ettiler. Hem Kaymakamlığımızın hem de Belediyemizin konuya duyarlı olacağını biliyoruz.

“Biz, Eleli Kadınlar, hiç birimizin yalnızlık hissetmemesi için birlikteliğimizi sürdüreceğiz. Birlikteyiz. Birlikte öğreneceğiz, birlikte iyileşeceğiz, birlikte güçleneceğiz.”

SOLUCAN





İdris KENÇ

idriskenc@gmail.com

Kızlar İçin Babaların Önemi

Bir kızın hayatında olumlu bir baba-kız ilişkisi çok önemlidir. Alev Alatlının dediği gibi "kız çocuklarını, annelerden çok babalarla olan ilişkileri şekillendirir." Bir babanın kızının hayatındaki etkisi, benlik saygısını, fikirlerini ve kararlarını şekillendirir. Bir kız çocuğu, hayatındaki ilk erkeğin anılarını tüm hayatı boyunca taşıyor ve babasıyla paylaştığı anılar her zaman çok değerli olacaktır.

Bir kız için baba, hayatındaki ilk erkek örneğidir. Bunun sonucunda karşı cinse ilişkin görüşleri onu gözlemleyerek şekillenir. Hayatının çok erken dönemlerinden itibaren babasının kendini nasıl taşıdığını, kararlar aldığını ve hayata bakış açısını gözlemler. Bir kızın babasında gözlemlediği en önemli niteliklerden biri, annesine nasıl davrandığıdır.

Babalar eşleriyle olan ilişkilerinde hayatlarının merkezine koyduğu kızı için çok önemlidir. Hayatı boyunca karşılaşacağı tüm erkeklerde baba örneğinde yaşadığı olumlu ve olumsuz davranışları sorgulayacaktır. Evreninin merkezine koyduğu kızına bir prenses gibi davranmaktansa, kızlarına "kazanlar" veya "savaşçılar" demekten çekinmemelidir. Bu yorumlar zihinsel olarak güçlü olmalarına yardımcı olacak ve aynı zamanda onlara hayatta kendilerine güvenmeyi öğretecektir.

Böylelikle kendisine güven duygusu pekişen kızlar daha meraklı, araştırmacı, kendi arzu ve yeteneklerini keşfedip onların takipçisi olabilen güçlü birer birey olurlar.

Babalar kızlarına olan sevgilerini kucaklama, öpücük ya da omuzlarına dokunma yoluyla ifade etmelidirler. Böylelikle ergenlik dahil tüm sorunlarında kızların kendilerini rahat hissetmelerini sağlar. Bu onlara, büyüme yıllarında ona destek ve yardım etmek için bir baba olarak orada olduğunu gösterir.

Babaların kızlarının hayatlarına dahil olmaları, bütün gün neler yaşadıklarını, hangi zorluklarla karşılaştıklarını, geliştirdikleri ilgi alanlarını ve daha fazlasını bilmeleri ve anlamaları çok önemli hale geliyor. Bu, onunla yeterli iletişim geliştirerek olabilir. Yoğun çalışma programlarından bağımsız olarak, kızınızla sohbet başlatmak için zaman ayırın. Bu, kızların babaların kızlarına baktığını ve ihtiyaç duyduklarında onları desteklemek için orada olduklarını anlamalarına yardımcı olacaktır.

Babaların kızlarına erkek çocuklarına davrandıkları gibi davranmaları çok önemlidir. Küçük kızınız futbol öğrenmeye ilgi duyduğunu ifade ederse, onu susturmayın veya ona bunun bir erkek sporu olduğunu söylemeyin. Aksine onu cesaretlendirin. Ona bu dünyada sadece erkeklerin yapıp kızların yapamayacağı hiçbir şey olmadığını söyleyin. Babalar olarak kızlarınıza bisiklet sürmeyi, yüzmeyi, spor yapmayı ve araba kullanmayı öğretebilirsiniz. Bu şekilde kızlar, herhangi bir cinsiyet karmaşıklığı geliştirmeden kendilerine güven geliştireceklerdir.

Ruh güzelliğinin fiziksel güzellikten daha üstün olduğunu, başarı ve ilerlemek için karakter ve çalışkan olmayı kendilerine rehber etmeyi öğrenmelerini sağlamalı bir baba. Dış görünüşte en güzel kız olmak yerine, ruhen en güzel insan olmanın çok önemli olduğu öğretilmeli.

Seçimlerimizin Yansımasıdır

Ayten Kubilay KONCI



Bu hayatta, kendi hikayenizin kahramanı olmalı ve sıradan bir hayat yaşamaktan kendinizi kurtarmalısınız. Dünyayı kasıp kavuran bu şiddetli sıradanlık salgını adım atmaz ve hayallerinizdeki yaşamı tasarlamazsanız, sizi bu girdaba mahkum edecektir.

Hayatının sorumluluğunu alan ve onu bir başarıya dönüştüren kişi siz olmalısınız. Gereksiz günlük aktiviteleri hayatınızdan çıkarmalı ve sadece başarıya odaklanmalısınız. Her gün ya hedeflerinize ulaşma yolunda ilerliyorsunuz ya da hayallerinizin gerisinde kalıyorsunuzdur.

Bu sizin hayatınız, Bu yüzden onu nasıl yaşayacağınıza dair bir seçeneğiniz varsa, hayallerin için çabalayabilirsiniz ya da içinde bulunduğunuz kabusta yaşamaya devam edersin. Çoğu insan içinde bulundukları tek düze hayatı kabullenmiş gibi görünür, sanki sadece bu onların kaderiymiş gibi hipnotize olmuşlar ve onlar asla bir değişimin, dönüşümün çabasında değiller. Ortalama hayat, peşinden koşmak için hiçbir çaba gerektirmeyen, sadece oturup hiçbir şey yapmadığınız bir hayattır.

İçinizde dünyaya açılmayı bekleyen bir kahraman var, her bireyin kendi içinde yolculuğa çıkarak kendi gelişimiyle uyanmayı bekleyen, uykuda yatan bir süper kahramanı var. Bu yıl, vasat bir varoluştan, yepyeni bir seviyede, büyüklük seviyesinde yaşanan bir adım attığınız yıl olsun. Bu sözlerin içinizde olmak istediğiniz kişi olma dürtüsüne ilham vermesine izin verin, başarı başka biri olmakla ilgili değildir, diğer başarılı insanlardan en iyiyi alın ve kendinizi gerçekten olmak istediğiniz kişi haline getirin.

Bedelini ve azmini ödeyerek istediğiniz her şey

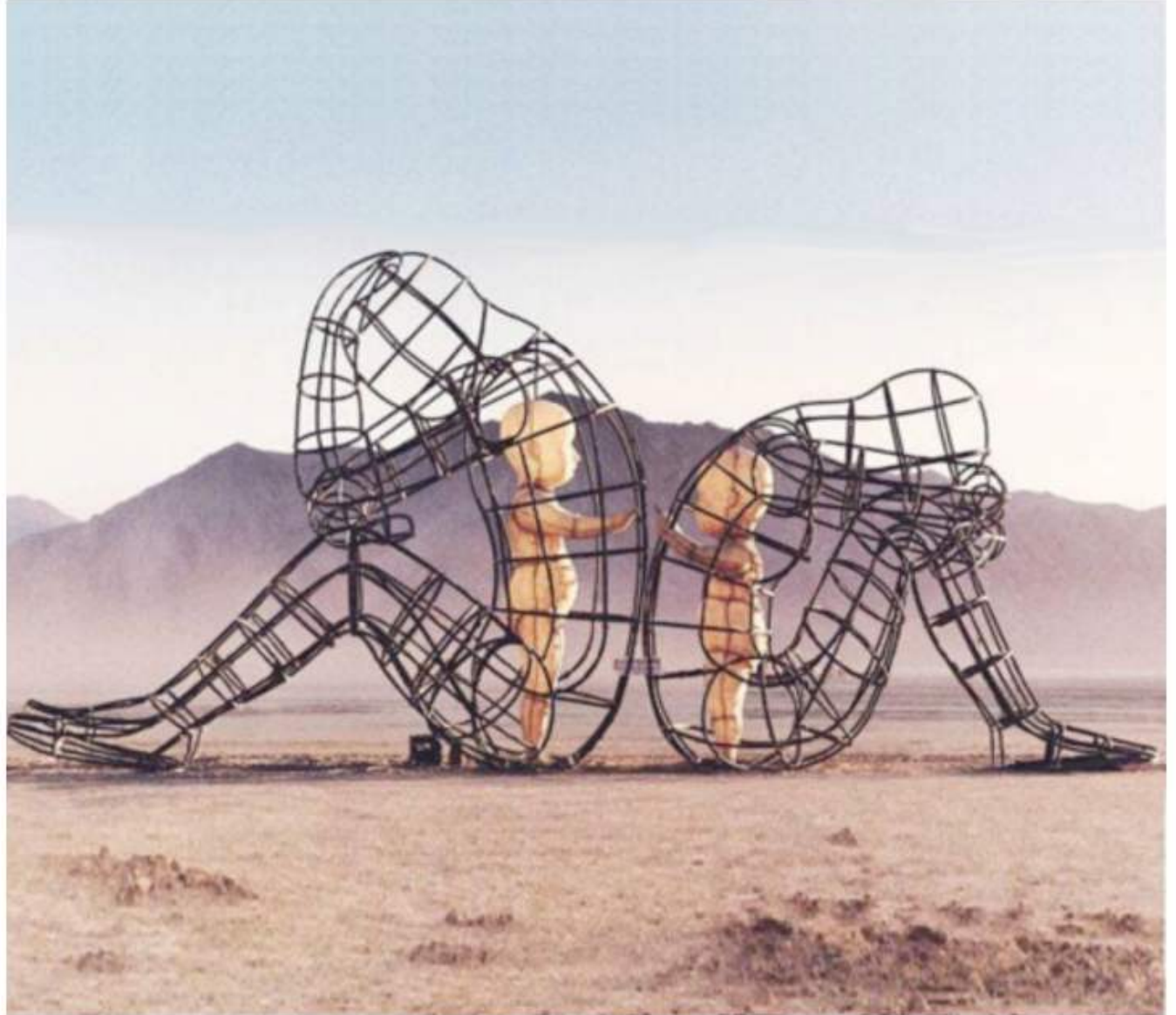
sahip olabilirsiniz. Sebat edin hayallerinizi gerçeğe dönüştürmek için her gün çalışmaya başlayın. Eşsiz doğdun, bu yüzden aynı düşünen, aynı davranan ve aynı şekilde yaşayan konformistlerin bir kopyası olmaya cüret etmeyin. Benzersiz olun. İçinizdeki kişiye karşı dürüst davranın, bilgiye aç olun, hırslı olun, motive olun, ilham alın ve başarılı olmaya kararlı olun. Dünyanın sınırlamaları ve vasat bireyler, hayalleri için çabalayanları ürkütüyor, ürkütebilir, bu sınırlamaların sizi gerçek potansiyelinizi gerçekleştirmekten alıkoymasına izin vermeyin.

Kaç kişi gerçekten kendini geliştirip yaşamak istediği hayatı yaşıyor? Bunu gerçekleştirenlerin bir avuç olduğunu tahmin edebiliriz. Ancak sen içindeki çocuğun elinden tutup, onu kurtarmalı, ona can suyu verebilmelisin.

Tutkunuzun ne olduğunu bulun ve milyonlarca insanı etkileyerek dünyayı daha iyi bir yer haline getirmek için daha büyük bir amaca hizmet etmesine izin verin. Bu muazzam evrenin içine doğduk ve hakkını verebilmeliyiz, sıradanlıkla kendimize haksızlık etmemeliyiz.

Kimse senin bulunduğun seviyeden seni daha iyi bir seviyeye çıkarmaya gelmeyecektir. Ancak sen içinde büyüttüğün çocuğun elinden tutup onu kurtarmayı başarabilirsin.

Böylelikle uygunluğun pençelerinden yükselen ve sınırsız bollukla dolu bir büyüklük yaşamına doğru uçan kahramanlar olun. Günlük olarak yaptığınız seçimler kaderinizi belirleyecek. Zengin veya fakir, ortalama veya büyük, seçim nihayetinde sizindir. Seçimleriniz hayallerinizin bir yansıması olsun.



Sen içinde büyüttüğün çocuğun elinden tutup onu kurtarmayı başarabilirsin. Böylelikle uygunluğun pençelerinden yükselen ve sınırsız bollukla dolu bir büyüklük yaşamına doğru uçan kahramanlar olun.



Dyt. Canan KAPLAN

Kolajen Meselesi



O kadar trend bir konu ki mutlaka bir yerlerden sizde duymuşsunuzdur. Çünkü herkesin dilinde. Neden? Çünkü çok sağlam reklamı yapıyor dört bir yanda. Hem de birçok kişinin hassas noktaları kullanılarak reklam malzemesi yapılıyor. Neyden mi bahsediyorum, tabi ki "kolajen" den. Gelin kolajen meselesine soru cevap şeklinde enine boyuna bir bakalım:

*** Kolajen nedir?** Vücudun kendi ürettiği ve insan bedeninde en çok bulunan bir proteindir. Vücutta deri, kemik, tendon, ligamentler başta olmak üzere pek çok organda bulunarak bağ dokusuna destek olur, canlılık ve esneklik verir. Vücudu bir birine bağlayan yapışkan madde diyebiliriz.

*** Kaç tip kolajen bulunur?** Vücutta kolajenin 19 tipi tanımlanmıştır. En çok bilinenleri ise; Tip 1 (vücuttaki kolajenin %90'ını oluşturur, deri, kemik, tendon ve bağ dokuda bulunur, cilde gerginlik ve elastikiyet verir) , Tip 2 (eklem ve kıkırdaklarda bulunur, eklem sağlığı için önemlidir), Tip 3 (kaslar, organlar ve damarlarda bulunur) ve Tip 4 (derinin katmanlarında bulunur) dür.

*** Kolajenin faydaları nelerdir?** Kolajen iyi bir dolaşım sistemi, gürlü ve sağlıklı saçlar, hızlı iyileşme süreci, düzenli

sindirim sistemi sağlar, selülitlerin azalmasına destek olur, eklemlere esneklik verir.

*** Kolajen miktarı değişken midir?** Evet. Bu miktar artıp azalabilir. Bu durum birçok parametreye bağlıdır.

*** Kolajen neden azalır?** Öncelikle 25'li yaşlardan sonra vücutta kolajen üretimi yavaşlar ve 35 yaşından sonra yavaşlama daha da hızlanarak etkilerini daha çok göstermeye başlar. Yani yaşlanmayla kişide kolajen miktarı azalır ve mevcut kolajeninde kalitesi düşer bu nedenle cilt esnekliğini kaybeder, sarkar veya kırışır. Fazla şeker ve basit karbonhidratları sık tüketmek, güneş ışığına aşırı maruz kalmak, alkol ve sigara tüketmek, çevre kirliliği, sağlıksız beslenme, sporsuz yaşam, kalitesiz ve dengesiz uyku düzensizliği, kan şekerinin hızlı yükselmesi, stres, menopoz gibi birçok durumda kolajen miktarının azalmasına sebep olur.

*** Peki kolajen miktarını arttırabilir miyiz?** Bazı besinler kolajen miktarını arttırabilir. Bunlar; sığır ve inek eti, kemik suyu ve paça çorbası, soya ve soya içeren ürünler, turna ve somon balığı, kaju, ceviz, badem, yeşil yapraklı sebzeler, sarımsak, yumurta beyazı, avokado ve

avokado yağı, kırmızı meyveler ve sebzeler, fasulyelerdir. Ayrıca C vitamini kolajen üretimine destek olan baş elementlerdir, bakır ise kolajenin düzenlenmesine katkı sağlar.

*** Ortamda çok fazla kolajeni takviye olarak kullanan kişi var. Kolajen takviye olarak kullanılmalı mıdır?**

Kesin olarak gerekli midir? Çoklu kırıklı bir kaza sonrası, kırık ve eklem rahatsızlıklarında, ilerleyen yaşlarda yaşlanmaya bağlı sarkma, kırışma, selülit gibi estetik şikâyetlerin artmasıyla, saç sağlığının olumsuz etkilendiği durumlarda, saç beyazlamasının hızının azalması istenen durumlarda, turna sağlığının etkilendiği durumlarda takviye olarak kullanılabilir. Ayrıca kalp sağlığı üzerinde olumlu etki yaptığını bildiren çalışmalar mevcuttur. Yine ayrıca 18 yaş altında kullanımına gerek yoktur. Hamile ve emziciler doktora danışarak kullanmalıdırlar.

Evveet kolajen meselesini detaylıca anlatmaya çalıştım. Sırf trend diye bir ürün alınmamalı, kullanılmamalı. Çünkü bazı trend ürünlerin bilinçsizce kullanılması beraberinde birçok risk faktörünü de getiriyor. Bu nedenle bir ürün alırken daha bilinçli bir şekilde ve irdelerek almalıyız o ürünü. Konunun faydalı olması temennisiyle.



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



DATÇA BAYİSİ

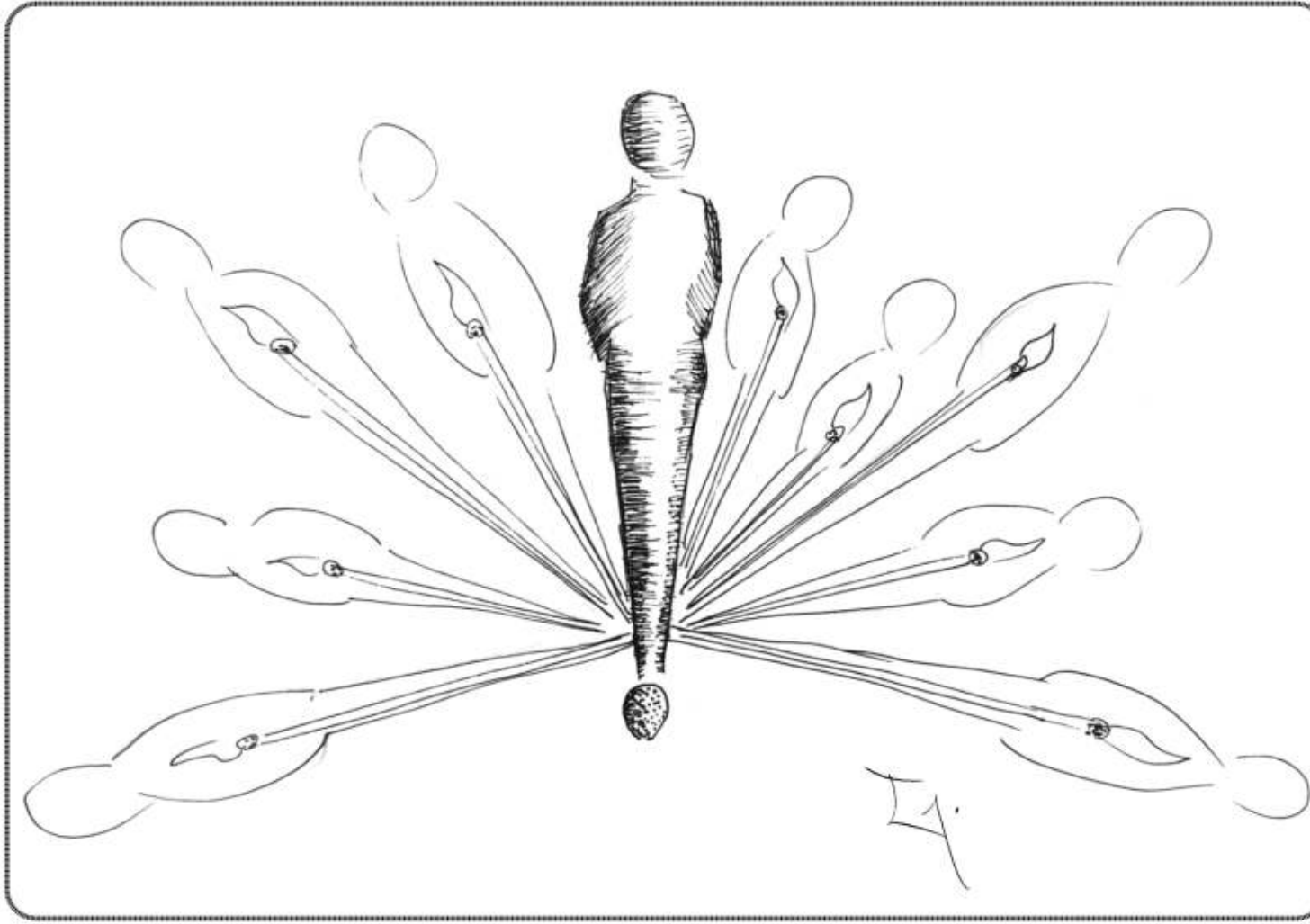


*Dünya ile
bağınız
kopmasın*



**UYDU - KAMERA
BİLGİSAYAR TAMİR ve SATIŞI**

0545 901 47 17 - www.pielektronik48.com



Bunları biliyor muydunuz?



Bristol Robotik Laboratuvarı'ndan Dr. Ioannis Leropoulos, idrar, bir dizi mikroorganizma yakıt hücresinden (microbial fuel cells-MFCs) geçerken ürettiği gücü kullanmak suretiyle Samsung cep telefonunu şarj etmeyi başardıklarını açıkladı. Bilim insanları cep telefonları dışında, idrar kullanarak duş, aydınlatma ve tıraş makinesi çalıştırabilecek kadar elektrik üretebilmek için gerekli potansiyelin bulunduğu inanıyor. Ayrıca Çin'deki Guangzhou Biyotıp ve Sağlık Enstitüleri araştırmacıları, idrarda bulunan kök hücrelerden diş yapmayı başardı. Araştırmacılar, diş pulpası, dentin, diş minesini ve mine organı yaptıklarını ancak doğal diş kadar sağlam olmadığını söylediler. Gelecekte bunun da bir yolunu bulabileceklerini düşünüyorlar.

Belki de gelecekte artık nefes almadan da yaşayabiliriz! Kan dolaşımına enjekte edilebilen bu 2-3 mikrometre boyutundaki mikropartikül sayesinde ciğerlerimize hava çekmemize gerek kalmadan hayatta kalabileceğiz. Mikropartiküller, küçük bir oksijen gazı balonunu çevreleyen tek bir lipid tabakasından yapılmış küçük kapsüller. Sıvı dolu kapsüller, kan dolaşımına enjekte edildiğinde, kırmızı kan hücrelerine çarparak içindeki oksijeni hücrelere aktarır. Enjekte edilen oksijenin yaklaşık yüzde 70'i bu şekilde kan dolaşımına girmeyi başarmış.



Düşüncelerden süzülenler



"Ya susmak ya da suskunluktan daha kıymetli bir söz söylemek gerekir."

Pisagor

"Dünya; kötülük yapanlar değil, seyirci kalıp hiçbir şey yapmayanlar yüzünden tehlikeli bir yerdir."



Albert Einstein



"İyiliğin bilgisine sahip olmayana bütün diğer bilgiler zarar verir."

Montaigne

"Zihin paraşüt gibidir. Açık değilse işe yaramaz."



Frank Zappa



"İnsanın kinden kurtulması en yüksek umuda götüren köprü ve uzun süren kötü havalardan sonra görülen gökkuşağıdır."

Friedrich Nietzsche

"Mutlu olmayı yarına bırakmak, karşıya geçmek için nehrin durmasını beklemeye benzer ve bilirsin, o nehir asla durmaz."



Grange



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



Havuzlu VİLLA

Bu Emsalsiz Yaşam Alanını Kaçırmayın!

0546 476 23 04

Yaşam alanınıza hijyen ve estetik katar.



Yağmur Mermer

0507 921 02 04

OTUZ
Bar - Bistro - Dart

Kıyflılar buluşuyor...



Balıkçı sokağına girdiğinizde görmemeniz mümkün değil

Felsefe Okumanın Faydaları...



Renas SOLİN

Eğer birilerine, iyi bir insan olmak için bir yöntem keşfettiğinizi söylerseniz ve bunun: hayatın problemlerini nasıl çözeceğimizi, öfkemizi nasıl yöneteceğimizi, anlamı nerede bulacağımızı ve ölüm hakkında nasıl düşüneceğimizi; çoğu insan dört gözle nasıl olduğunu ya da bu yetiyi nasıl sahip olabileceğini isterdi. Kim daha iyi bir insan olmakla ve daha iyi bir hayat yaşamakla ilgilenmez ki? Hepimizin, bize verilen bu rastgele (hayat dedikleri) varoluş tuhaflığıyla her gün yapmaya çalıştığımız şey bu.

Aynı kişiye, keşfettiğiniz yöntemin bir adı olduğunu ve bunun “felsefe” olduğunu söyleyiniz, başlangıçta onları harekete geçiren tüm heyecan ve olasılık, bedenlerini balondan çıkmış hava gibi terk ederdi. Sizin keşfinizi merak etmeden önceki hallerine geri döneceklerdir. Çünkü felsefeyle bu yönteme erişebileceklerine olan inançsızlıklarıdır. Ve bu isteksizlik için onları kim suçlayabilir ki? Çünkü ülkede, bırakın felsefeyi, doğru dürüst kitap okuma oranlarının yerlerde süründüğü bir zamanda hayata olumlu katkılarından dolayı felsefeye insanları kanalizetmek ne yazık ki zor. Felsefe çoğu insana göre karın doyurmuyor. Hayatımızı ya da algı biçimimizi değiştirmek için bile felsefeye yönelmemiz gerektiğinin bir ispatıdır bu.

Felsefeyle ilgilenen bilge filozoflar bu gerçek dünyada hayatlarını iyileştirmeye çalışan gerçek insanlardı. Thoreau'nun “Ormanda Yaşam” kitabında yazdığı gibi, “Filozof olmak sadece ince düşüncelere sahip olmak, hatta bir okul kurmak değildir. Hayatın bazı problemlerini teorik olarak değil, pratik olarak çözmektir.”

O halde size neden felsefe okumak gerektiğini (ve bundan ne elde edeceğinizi) göstermeme izin verin, çünkü bu gerçekten yapmaya değer tek argüman. Ve umarım, bu incelemenin bir yan ürünü olarak, kitaplarını ve fikirlerini beğenebileceğiniz bazı filozoflar bulacaksınız.

Çünkü çok şey kontrolümüz dışında, felsefe öğreneceğimiz en basit ama bir o kadar da faydalı olan şey şu: kontrolümüzde olanı ve olmayana ayırmak ve ayırt etmek olacak.

Felsefe ile kendini yoğuran bir kişi başkalarının fikirlerini yönetemeyeceğini bilir, trafiği, havayı ve ölümlü doğduğumuz gerçeğini yönetmeye ya da yönlendirmeye çalışmaz. Aynı şekilde ekonomiyi veya dünyayı kontrol etmez. Geçmiş ve uzak geleceği kontrol etmezler. Ama kendi seçimlerini ve arzularını seçebileceklerini bilirler.

Bugün yaşayan en ünlü ve saygın filozoflardan biri olan Martha Nussbaum'un bir zamanlar dediği gibi, “İyi bir insan olmak, dünyaya bir tür açıklığa sahip olmaktır, kendi kontrolünüz dışındaki belirsiz şeylere güvenebilme yeteneğine sahip olmaktır.”

Bu şekilde, felsefe sadece bir bilgelik biçimi değil, aynı zamanda bir kaynak tahsisidir de.

Gençlik yıllarımızdan itibaren, çoğumuz karanlık bir koridorda el yordamıyla geziniyormuş gibi hissederiz. Kullanma kılavuzu olmayan bir hayatı yaşayarak deneyimliyoruz. Kafamızın karışığında, yolumuzu kaybettüğümüzde korkuyoruz. Yön ve netlik açlığı çekiyoruz. Roma İmparatoru Marcus Aurelius, Meditasyonlar'da şöyle yazmıştı: “Her yeri dolaştınız ve sonunda, aradığınızı asla bulamadığınızı fark ettiniz: nasıl yaşanır. Ne tasarlarda (teori) ne parada, ne şöhrette, ne de kendini beğenmişlikte. Hiçbir yerde.”

Felsefe bir şeyse, nasıl yaşanır sorusuna bir cevaptır. Felsefe, öğüt tavsiye ve korkularımıza karşı bize teselli sunuyor.

Din, temelde “Şunu yap ya da yapma, çünkü Tanrı öyle diyor” der. En iyi ihtimalle felsefe şöyle der: “Şunu yap ya da yapma, ama bunun için benim sözüme inanma. İşte bu yüzden mantıksal olarak en iyi hareket tarzı budur.” Korkunç şeyleri haklı çıkaran veya mazur gösteren bazı nihilist felsefeler var

mı? Var. Ama onlar istisna. Felsefe doğmalarla bir yaşam biçimi sunma yerine, ilkelere göre yaşamayı getiriyor;

Bunlar iyilik ve kötülükle ilgili ilkeler. Adalet, özdenetim, cesarete ve özgür iradeye götüren şeyler dışında hiçbir şeyin iyi olmadığı. Bunların dışında kalanların ise kötülükle alakalı olduğu. Yani sınırı ve dengeyi bulmak ya da bilmek, işte felsefe bunu bize öğretir. Buna nasıl ulaşabilir peki?

Aristoteles'in buna yanıtı ise ‘altın ortalama’ ile vermiştir. “Erdem, biri aşırılık, diğeri eksiklik olmak üzere iki kusur arasındaki altın ortadır.” Başka bir deyişle, her duruma bakmalı ve farkı bölmeliyiz. Örneğin, savaşta korkusuz bir asker kendisi ve başkaları için bir tehlike iken, korkudan kilitlenmiş bir asker eşit derecede kötüdür. Ancak cesaret bu aşırı uçların tam ortasındadır. Bu kadar çok erdem aynı şekilde yerine oturması şaşırtıcı. Cimrilik ile savurganlık arasında cömertlik vardır. Uysallıkla kibir arasında tevazu vardır. Kararsızlık ve dürtüsellik arasında özdenetim vardır. Hepimiz bir şekliyle doğru şeyi nasıl yapacağımızı bilmek için yardım arıyoruz... ve Aristoteles'in altın ortalaması ve Kant'ın kategorik buyruğu bize rehberlik ediyor.

Pratik olduğu için filozofun korunaklı bir akademisyen olduğu klişemize rağmen, gerçek şu ki, tarihin en ünlü filozofları her zaman yapıcı olmuştur. Marcus Aurelius, Roma imparatoruydu. Seneca, ünlü bir oyun yazarı ve güç simsarıydı. Sokrates bir askerdı. Thomas More, kralın danışmanı ve avukattı. Michel de Montaigne, kasabasının belediye başkanı ve diplomat olarak görev yaptı. “Asla inançlarım uğruna ölmem çünkü yanılıyor olabilirim” diyen filozof matematikçi Bertrand Russell, kendisini Küba Füze Krizine arabulucu olarak sokmayı başaran bir aktivistti. Nükleer silahların etik sonuçları onun için sadece akademik bir tartışmanın parçası değildi, bu bir ölüm kalım sohbetiydi...

Felsefe bize, hepimizin daha büyük bir bütütün parçası olduğumuzu gösterir. Hepimiz bu hayatta birbirimiz için önemli bir rol oynarız (bu rol küçük görünse de seçtiğimiz rol bu olmasa da). Hepimiz birbirimize yardım etmekle yükümlüüz.

Ayrıca, bir başkasına zarar vermek veya rolümüzden vazgeçmek, felsefi ve insani görevlerimize ihanettir. Marcus, Meditasyonlar'da “Kovan için kötü olan, arı için kötüdür” diye yazmıştı. Ya da tam tersi...

Hepimizin bir olduğu fikri Batılı olduğundan çok daha Doğulu. Fritjof Capra'nın çok satan Fiziğin Taosu'nda yazdığı gibi ‘modern fiziğin matematiksel dünya görüşü ile Hinduizm, Budizm ve Taoizm'in ilkelerinin bir bütünleşmesi.’

Doğu dünya görüşünün en önemli özelliği neredeyse onun özü denebilir, tüm şeylerin ve olayların birliğinin ve karşılıklı ilişkisinin bilinci, dünyadaki tüm fenomenlerin temel bir birliğin tezahürleri olarak deneyimlenmesidir. Her şey bu kozmik bütünün birbirine bağlı ve ayrılmaz parçaları olarak görülür; aynı nihai gerçekliğin farklı tezahürleri olarak.

İster kapıcı ister milyarder olsun, karşılaştığımız herkese saygı ve nezaketle davranmamız zorunludur. Bu, diğer insanlar için iyilik yapmak için çalışmamız gerektiği anlamına gelir... Çünkü onlar için iyilik yapmak, kendimiz için de iyilik yapmaktır.

Yolsuzluk, bencillik, zulüm ve acıyla dolu bir dünyada yaşıyoruz. Kültürümüz bize önemli olanın şöhrat, güç ve para olduğunu söylüyor... ve bu sahte putların peşinden gitmenin insanları nasıl yoldan çıkardığını görüyoruz.

Roma'nın en büyük hatibi Cicero'nun bir ifadesi vardı: “Summum Bonum.” Latince’de “en yüksek iyilik” anlamına gelir. Antik dünyada “en yüksek iyi” neydi? Bu hayatta hedeflediğimiz şey nedir? Felsefe bize cevabı verir.

Cevap erdemdir. Erdemli, etik ve ilkel bir bireyin oluşmasının yolu felsefeden geçiyor...



Şehirler Kurulur, Yıkılır Ama ROMA Daima Ayakta Kalır!

Fatoş PUR | morvaliz.com

Hakkında belki de milyonlarca yazılar yazılmış, filmler çekilmiş, herkesin hayatında mutlaka en azından bir kere de olsa 'görülmesi gereken yerler' listesinde olan ROMA! Tarihle iç içe, unutulmaz görüntüler yaratan, her sokağı cıvıl cıvıl, sanatla iç içe, lezzet avcılarının vaz geçilmez durağı olan bu şehri ben de ayağımın tozuyla yazmak istedim.

Çok az şehir Roma'ya rakip olabilir. Milattan önce 8. Yüzyıldan bu yana çeşitli medeniyetleri ağırlamış bu topraklar, bugün hepsinden birer iz taşıyarak bizlere adeta bir açık hava müzesi sunar. Eşsiz tarih birikimi ve paha biçilmez hazineler ile çalkalanır şehir. Eski heykeller, dünya çapında müzeler, Bizans mozaikleri ve Rönesans freskleri ile süslenmiş kiliseler, barok sanatıyla ortaçağ izlerini taşıyan meydanlar ile göz kamaştırır. Şehride yürüdüğünüz zaman her hangi bir çaba sarf etmeden önünüze çıkıveren Michelangelo'nun heykelleri, Caravaggio'nun tuvaleri, Bernini'nin çeşmeleri, Raphael'in freskleri ile karşı karşıya gelirsiniz.

İşte böylesi bir sanatla ince ince işlenmiş, dünya tarihine yön vermiş Büyük Roma İmparatorluğunun, şimdi ise İtalya'nın başkenti Roma!

Efsaneler gerçek olmuş!

Tiber Nehri'nin iki yanındaki yamaçlarda doğmuş Roma'nın kuruluşu Savaş tanrısı Mars ve kutsal ateşin koruyucusu Rhea Silvia'nın çocukları olan Romulus ve Remus isimli ikiz kardeş tarafından olmuş. Silvia'nın hiç evlenmemesi ve bakire kalması gerekirken, bu iki erkek çocuğu doğurup babalarının Mars olduğunu açıklaması üzerine, imparator Amulius tarafından çocukların Tiber Nehri'nde boğulması emredilir. Ancak anneleri bebekleri bir beşiğe koyarak nehire bırakır. Bir çoban tarafından bulunan bebekleri dişi bir kurtun emzirdiği anlatılır efsanede. Büyüyüp de gerçeği öğrenen kardeşler, topraklarına dönüp Amulius'u öldürür ve Romulus, kardeşini öldürerek kendi adını taşıyacak olan bu şehri kurar. Önceleri bunun bir efsane olduğuna inanılırsa da, 1988'de yapılan araştırmalar ve bulunanlar bu hikayeyi destekler ve efsanenin gerçek olduğunu düşündürür. M.Ö. 8. Yüzyılda kurulan Roma, en parlak dönemlerini Roma İmparatorluğu'nun başkenti olduğu M.Ö. 5. Yüzyıl ile M.S. 5. Yüzyıl arasında yaşar. Bugün görülen pek çok yapı o dönemde yapılmıştır.

Roma İmparatorluğu'nun gerilemesi ile birlikte kent de gerilemiş ve neredeyse 11. Yüzyıla kadar harabe olarak kalmış. Rönesans ile yeniden doğuş yaşanmış. Hristiyanlığın güçlenmeye başlamasıyla, Papalık makamının da burada olması şehri yeniden taçlandırmış. 15. yüzyıldan sonra savaşlar da gören kent, 1871'de İtalya'nın başkenti olmuş.

Tarihle iç içe yürümek!

Roma'nın en güzel yanlarından biri tüm şehri yürüterek gezebilmektir. Termini, Roma'nın merkez istasyonudur. Havaalanından gelen tüm otobüs ve trenler burada son bulur. Görülecek yerler Colosseum, Vatikan şehri, Pantheon, San Pietro Meydanı, San Pietro Bazilikası, Piazza Venezia Meydanı, Navaro Meydanı, Popolo Meydanı, Venezia meydanı, Campo di Fiori, Trevi Çeşmesi, İspanyol Merdivenleri ve Roma Forumu başı çeker. Trastevere, Testaccio ve Pigneto ise mahalle kültürünün hakim olduğu, her an süterli, kareli kısa pantolonu ve converse'leriyle karşınıza çıkabilecek hipsterleriyle, restoranların ve gece hayatının daha canlı olduğu sevimli mahalleleridir.



55 bin kişi kapasiteli Colosseum, M.S. 70 yılından beri ayakta ve yıllar boyunca gladyatör savaşlarına sahne olmuş. Hemen yanında Roma Forum'u var. Eğer Colosseum'un içine girmek isterseniz sakın saatlerce kuyrukta beklemeyin. Hemen karşısından, Roma Forumu ve Palatino tepesi için bilet alırsanız, burası için de geçerli olur.

Roma'ya gidip de Vatikan'ı görmemek olmaz!

Dünyanın en küçük ülkesi, Hristiyanlığın merkezi Vatikan da Roma sınırları içindedir. Bu minicik ülkede, San Pietro Bazilikası ve meydanı, Vatikan Müzesi ve Sistine Şapeli mevcut. Vatikan Müzesi'ne giriş ücretli ve uzun kuyruklar beklemeniz gerekli. Eğer içeri girmeye niyetiniz varsa önceden internette bilet almak ve beklemeyen girmek uygun olur.

İlk Papa olarak kabul edilen, 12 havariden biri olan San Pietro, meydana ve kiliseye adını vermiş. Meydana doğru yürürken karşınıza çıkabilecek şövalye görünümüne İsviçreli muhafızlar sizi şaşırtmasın, zira 15. Yüzyıldan bu yana Papa'yı onlar koruyorlar.

Sistine Şapeli'ne Michelangelo'nun meşhur eserlerinin neredeyse tüm duvarları kapladığı adeta bir sanat müzesi. Gizli tavanarası ve tavanındaki 'Yaratılış' eseri kesinlikle görmeye değer.

Dondurma ve Trasmu yemeden ve kahve içmeden olmaz!

Roma'da ne yenilir dediğimizde sayfalar dolusu yazmak lazım gelir. Malum İtalya'da olduğunuzdan her yerde harika pizza ve pastalar yemek mümkün. Yol üstünde giderken bir dilim pizza atıp, şehri keşfe devam edebilirsiniz. Burada pizzalar kilo ile satılır ve istediğiniz kadar alma şansınız var. Bafetto (114 Via del Governo Vecchio), salaş ama incecik pizzaları ile oldukça ünlüdür.

Ancak diğer taraftan, Roman geleneğini sürdüren restoranlar da var ki buralarda et ağırlıklı. Özellikle Trastevere'de bu tarz tavermaları bulmanız mümkün.

Mevsim ne olursa olsun buradan meşhur Roma dondurması yemeden dönmek olmaz. Kahveye gelince, Roma'da Romalı gibi yapılır. Önünüze çıkan tüm barlardan sadece 1 eur verip bir espresso içip yola devam etmek bir gelenektir.

Bunlara dikkat:

- İtalya'da onların dilinden selamlaşın. 'Ciao' (çav) hem merhaba hem de bye anlamında kullanılır. 'Buongiorno' (boncorno) iyi günler, 'Buonasera' (bonosera) iyi akşamlar, 'Buonanotte' (bononotte) ise iyi geceler anlamındadır.
- Otobüste ya da trenden mutlaka yaşlılara yer verin. Onlarda bizim gibi bu konuda çok duyarlıdır.
- İnsanlarla sohbet edin. Takside, otelde herkes sizinle konuşmaya can atacaktır.
- Bayanlar, arkanızdan laf atanlara pek takılmayın. Ne de olsa burası Roma!

DELFIN

TAMAMLAYICI SAĞLIK SİGORTASIYLA
ÖZEL HASTANELERDE
ÜCRET ÖDEMEDEN
TEDAVİ OLABİLİRSİNİZ

YÜCELEN

Doğancan Kocaoğlu
0532 066 78 38

MUTLU ELEKTRİK

Kalitemize olan
güvenimiz, işimize
olan sevgimizden
geliyor...

Mutlu ARSLAN
0532 164 00 76