



Solucan

Kendini Dergi Sanan Aylık Gazete



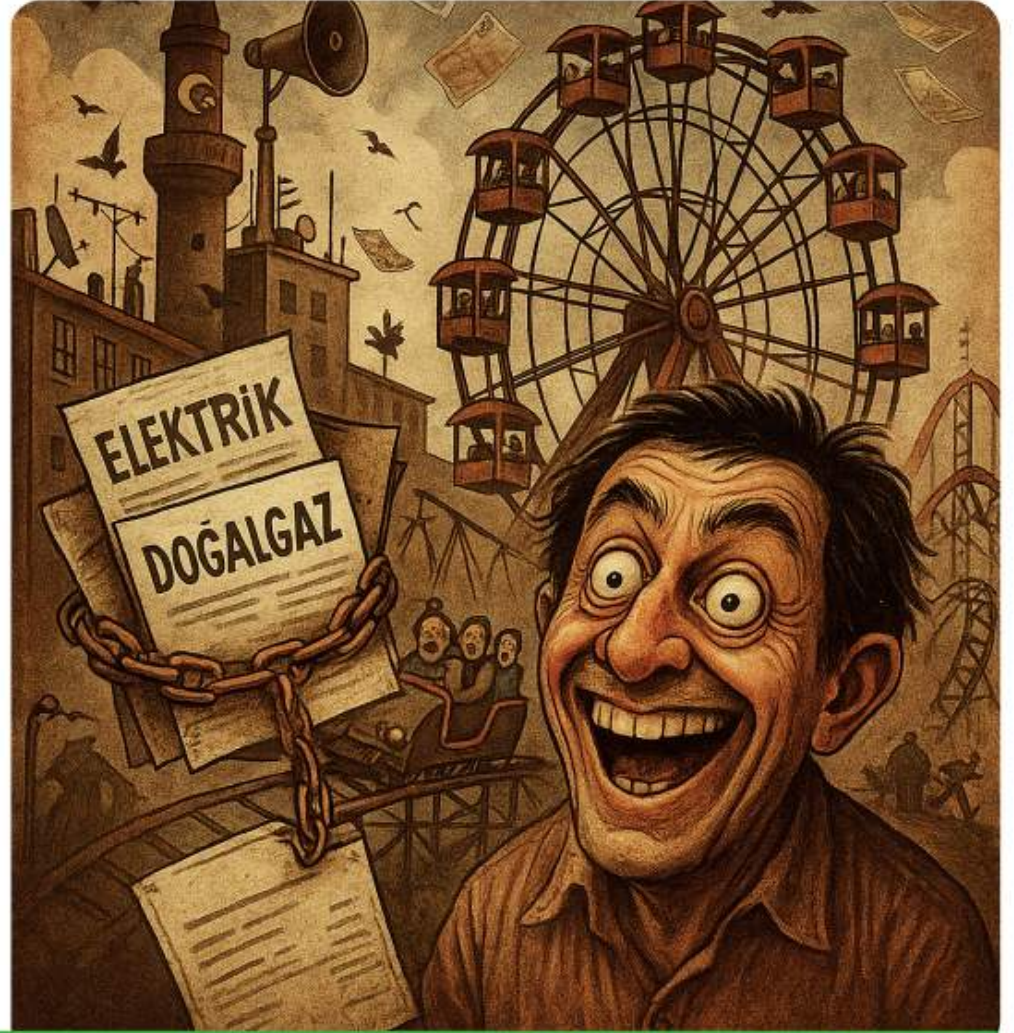
YIL: 5
SAYI: 67
FİYAT: 1,00
01.09.2025

ICONIC
İnşaat ve Gayrimenkul

Ofisimize
Bekleriz!

İskele Mah. Balıkçışar Sk. No: 5/1 Datça
iconicinsaat@gmail.com 0532 281 92 04

Bedava Lunapark Pahalı Hayat



Abdal GÜNDEM'in Yazısı Sayfa 3'te

ANTİK DÖNEM
HAREMAĞALARI

Okan ÖZALP Yazdı 7'de

Emzirme Sonrası
Kilo Mu Aldın?

Dyt. Canan Kaplan.ERMİŞ
Yazısı Sayfa 5'te

Kendini Unutan
Kalbin Şarkısı

Lorin ALGÜL Yazdı 4'te

İÇİNDEKİLER

Büşra BULUT 2'de 2'de İdris KENÇ 6'da Bülent ZEYİN

SİMPO YAPI AŞ

Hayallerin sınırı olmaz!
Ama bir yaşam alanı düşünün;
Güneş evinize doğsun,
Arkanız orman,
Önünüz Datça olsun,
Eviniz akıllı,
Manzaranız deniz olsun...

0546 476 23 04



Büşra BULUT

J.R.R. Tolkien ve Birinci Dünya Savaşı Bağlamındaki Edebi Dünyası



Yüzüklerin Efendisi serisinin ünlü yazarı John Ronald Reuel Tolkien, 3 Ocak 1892 tarihinde Güney Afrika'da doğdu. Babasının ani ölümünden sonra ise annesi ve erkek kardeşi ile beraber asıl memleketi olan İngiltere'ye taşınmak zorunda kaldı. Devam eden süreçte Birmingham'daki King Edward's School'a kaydolarak okul hayatına ilk adımını attı. Burada yeni bir yaşama alışmaya çalışırken annesi Mabel ona manzara resimleri ve orman tasvirleri çizmeyi öğretti. Tolkien bu aktiviteden fazlasıyla hoşlanıyordu fakat çok geçmeden esas ilgisinin dil bilimi üzerine yoğunlaştığını fark etti.

Takvimler 1904 yılını gösterdiğinde genç Tolkien bu defa annesinin ölümüyle sarsıldı. Küçük yaşta hem annesinin hem de babasını kaybettiği için kardeşiyle birlikte teyzesinin yanına gönderildi. Tolkien burada peder Francis Morgan'ın gözetimine verilecek ve hayatının bu dönemi, başarılarla dolu akademik kariyerini inşa etmesinde fazlasıyla etkili olacaktır. Zaten zeki ve çalışkan bir öğrenci olarak tüm dikkatleri üzerine çekiyordu. Öyle ki tamamen kendi zihninde yarattığı bir dil tasarlayıp, ileride Yüzüklerin Efendisi'nde ortaya koyacağı Elf dillerinin temelini daha o yıllarda atacağı. Birmingham kentinde gördüğü 29 metrelik Perrot's Folly kulesi de yine Yüzüklerin Efendisi için ona ilham verecekti.

Dil eğitimini Oxford Üniversitesi'nde tamamlayan Tolkien, buradan 1915 yılında birincilikle mezun oldu. Ardından çocukluk aşkı Edith'le evlenerek mutlu bir hayatın kapılarını sonuna kadar araladı. Artık emsalsiz hayal gücünün önünde hiçbir engel bulunmadığına inanıyor, kendini tamamen fantastik edebiyat çalışmalarına adanmayı planlıyordu. Fakat ne yazık ki tam bu sırada Birinci Dünya Savaşı patlak verdi. Tolkien pek gönüllü olmasa da her genç İngiliz erkeği gibi savaşa katılıp ülkesini savunmak zorundaydı.

İlk etapta Lancashire Fusiliers'de geçici teğmen olarak görev yapmaya başladı. Aldığı 11 aylık askeri eğitimin ardından ise Fransa'ya gönderileceğine dair bir telgraf ulaştı eline. Morali çok bozuldu. Çünkü hem eşinden ayrılmaya mecbur kalmaktan hem de binlerce insanın katledildiği cephelerde adeta bir "ölüm makinesi" olarak savaşacak olmaktan büyük bir hicap duyuyordu. İstemeye istemeye hazırlıklarını yaptıktan sonra birliğine çağrılmak üzere beklerken tamamen can sıkıntısını giderebilmek için "Yalnız ada" isimli bir şiir besteledi. Bu noktada Tolkien'in yeteneği zaman ve mekandan son derece bağımsız görünüyordu. Sanatını ifa edebilmek için sadece gözlerini kapatması yeterliydi.

27 Haziran 1916 tarihinde Fransa'nın Rubempré bölgesindeki taburuna katıldı. Buradaki vazifesi işçi sınıfından gelen erlere komutanlık yapmak ve onları disiplinli bir şekilde eğiterek savaşa hazırlamaktı. Tolkien emretmeye pek alışık değildi ve hatta kelimenin tam anlamıyla patronluk taslamaktan nefret ediyordu. Aslında erlerle arkadaşlık bağı kurmak gibi bir isteği bile vardı ancak resmi teamüller onun alt kademedeki askerlerle samimi olmasını yasakladığı için birliği ile olan ilişkisini mesafeli tutmak zorunda kaldı. Nitekim Yüzüklerin Efendisi'nde detaylı bir şekilde işlediği Frodo-Sam dostluğunun temelini de tam olarak bu tecrübeye dayandıracaktı.

Temmuz 1916'da Somme'ye giden Tolkien kendisini İtilaf Devletleri saflarında Almanya'ya karşı savaşırken buldu. Birinci Dünya Savaşı'nın en kanlı muharebelerinden birinin tam ortasında idi. Somme'de günlerce süren şiddetli

çarpmalar sonucunda Almanya ve Fransa 500 binden fazla kayıp verecek, Rusya ve Avusturya'nın kayıpları da eklendiğinde maalesef ki bu sayı 1 milyonu bulacaktı. Tolkien'in neredeyse bütün arkadaşları ve askerleri öldü. Kendisi siper hummasına yakalanıp bir süre geri hizmet görevlerinde yer aldıktan sonra eve gönderildiği için hayatta kalabilme şansını yakalamıştı. Evet, nefes alıyordu ama düşünce yapısı ve hayal dünyası artık eskisinden çok daha sert, çok daha karanlık, çok daha öfkeliydi. O günleri kara bir leke gibi hafızasına kazıyan ve savaşın bütün kötü yanlarını bizzat deneyimleyen bir insan olarak gördüğü tüm acımasızlıkları eserlerine yansıtacak, özellikle "Orta Dünya" canavarlarını yaratırken Birinci Dünya Savaşı'nda tanık olduğu dehşet unsurlarından faydalanacaktı. J.R.R. Tolkien'in kendisi gibi yazar olan torunu Simon Tolkien de yıllar sonra dedesinin Birinci Dünya Savaşı anılarıyla alakalı şunları söyleyecekti:

"Hep Birinci Dünya Savaşı'yla ilgili yazmak istemişim... Sonunda başladım. Ve bölümler ortaya çıktıkça, Somme Muharebesi'nde savaşmış olan büyükbabamı gitgide daha çok düşünmeye başladım. Elimde onun da bir fotoğrafı vardı: Subay üniformasının içinde yakışıklı ve yiğit duruyordu. Alışılmamış bir bıyığı vardı. Eğer o hayatta kalmasaydı ben var olmayacaktım. Keşke onu daha uzun süre tanyabilseydim de deneyiminin nasıl olduğunu sorabilseydim. Hiçbir yazılı kayıt bırakmadı ve belli ki birçok gazi gibi o da çekitleriyle ilgili nadiren konuşmuştu. Ama sonra Yüzüklerin Efendisi'ne dönüp baktım ve büyük fikrinin siperlerdeki dehşetten ne kadar etkilenmiş olduğunu fark ettim.

Orta Dünya'daki kötülük her şeyden önce endüstrilemiş. Sauron'un Orkları vahşileştirilmiş işçiler; Saruman'ın metale ve çarklara karşı bir azusu var ve Mordor ile Isengard'ın ısıtıcı ay manzarası tüyler ürpertici biçimde 1916'daki sahipsiz toprakları anımsatıyor. Frodo ve Sam'in arayışlarının sonraki aşamalarındaki dostlukları, İngiliz askerlerinin büyük sıkıntılar içindeyken kurdukları bağa benziyor. Hepsi, Yüzüklerin Efendisi'nde diğer bütün erdemlerden üstün tutulan cesarete sahip. Frodo ise savaş bitip de memleketlerine döndüklerinde görünmez bir biçimde yaralı kalmayı sürdüren, bir zamanlar oldukları insanların soluk gölgelerine dönüşen birçok gazinin kaderini paylaşıyor: Her ne kadar yenilmiş olsa da dünyanın esas olarak Sauron tarafından değiştirildiği gibi bir algı da var. Elfler Batı'ya doğru yola çıkarak Orta Dünya'yı terk ettikçe buradan masumiyet ve sihir yok oluyor. Bence büyükbabam da Birinci Dünya Savaşı'ndan sonra Avrupa ile ilgili aynı şeyi düşünmüş olmalıydı. "Bütün savaşları bitirecek savaşta" savaşıp da 20 yıl sonra oğullarını bir başka savaşta yollamanın ne kadar korkunç olduğunu..."

Günümüz dünyasından geriye doğru baktığımızda torun Tolkien'in sembolik çıkarımları son derece mantıklı görünüyor. Fakat büyükbabası bu konu hakkında hiçbir zaman net bir ifade kullanmamış, tıpkı torununun dediği gibi savaş konuşmaktan hep kaçınmıştır. Nitekim onun hüznü ve kayıp dolu anılarını ancak eserlerinde görebilmek mümkündür.

J.R.R. Tolkien; Hobbit'i 1937 yılında, Yüzüklerin Efendisi serisini ise 1937-1949 yılları arasında yazmıştır. 81 yaşında olduğu 1973 yılında da vefat etmiştir.



İdris KENÇ

Sanatın Direnişi: Kapitalizme ve İdeolojik Hegemonyaya Karşı Kelimelerin Gücü

Kapitalizm, günümüz dünyasında yalnızca bir ekonomik sistem değil, aynı zamanda bir ideolojik hegemonya olarak varlığını sürdürüyor. Tıpkı bir zamanlar kralların ilahi hakları gibi, sorgulanamaz ve ebedi sanılıyor. Ancak tarih, hiçbir gücün mutlak olmadığını, insan eliyle inşa edilen her düzenin insan eliyle değiştirilebileceğini defalarca kanıtladı. Bugün, kapitalizmin mutlaklığına inananlar, bir zamanlar feodal düzenin yıkılmaz olduğunu savunanlardan farklı değil. Peki, bu hegemonya nasıl kırılacak?

Kapitalizm, kendisini yalnızca ekonomik araçlarla değil, kültürel ve ideolojik araçlarla da var ediyor. Tüketim kültürü, bireyin özgürleştiği yanılsamasını yaratırken aslında onu daha derin bir bağımlılığa sürüklüyor. Algoritmalar tarafından belirlenen tercihler, reklamlarla yönlendirilen arzular ve şirketlerin veri analizleriyle şekillenen yaşam tarzları... İnsan, kendi iradesiyle yaşadığını sanırken aslında neoliberal sistemin programladığı bir makineye dönüşüyor. Seçme özgürlüğü, şirketlerin sunduğu opsiyonlarla sınırlanmış bir sahte özgürlükten ibaret.

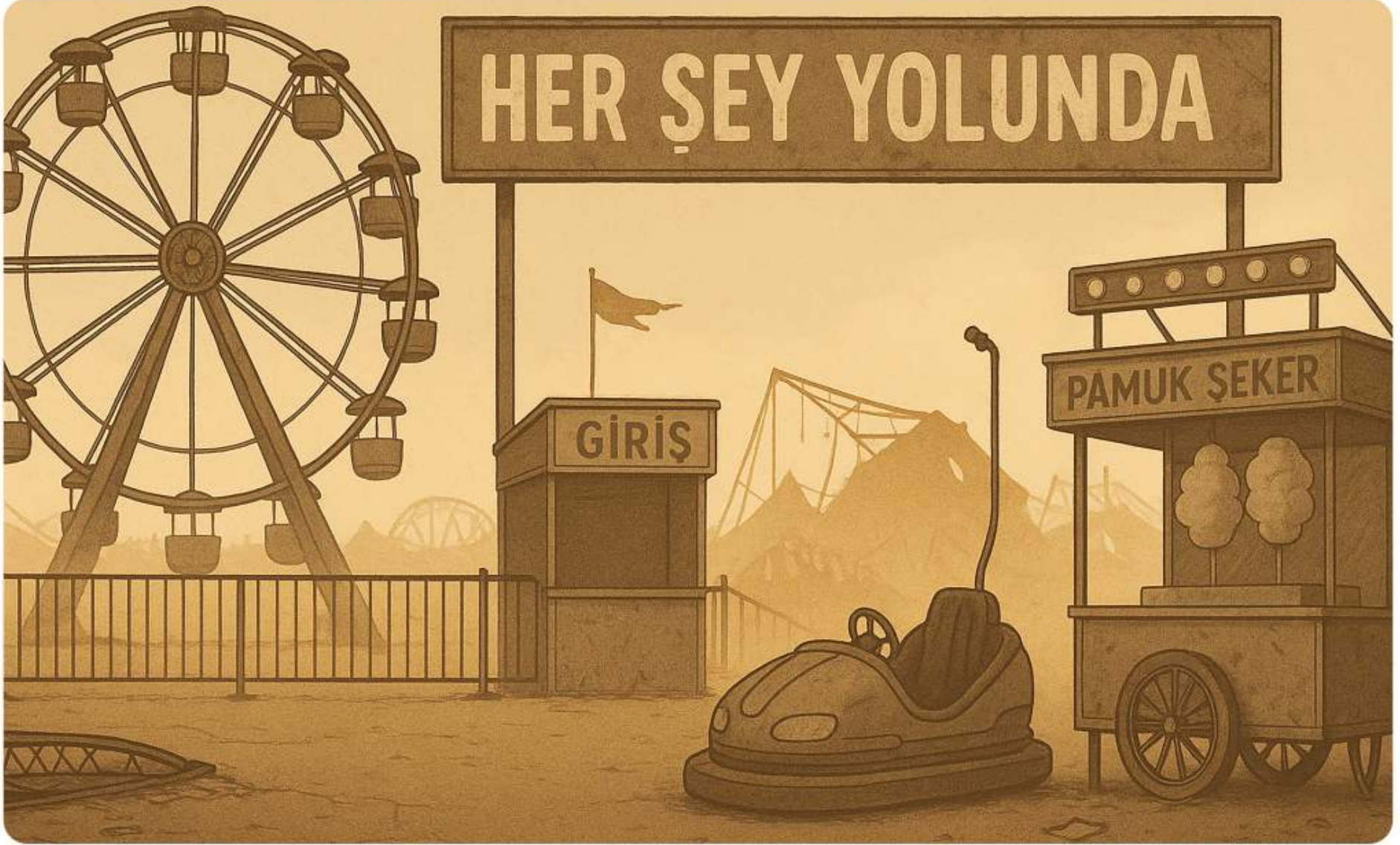
Bu sistemin karşısında durabilecek en güçlü araç ise sanattır. Çünkü sanat, yalnızca bir meta ya da eğlence aracı değil, aynı zamanda bir direniş biçimidir. Sanat, dünyayı farklı açılardan görmeyi sağlar ve insanı düşünmeye zorlar. Bu yüzden kapitalizm, sanatı da kendisine hizmet eden bir sektör hâline getirmeye çalışıyor. Kâr amacı güden sanat, özünü yitirir; sistemin eleştirisini yapmak yerine, sistemin bir parçası olur. Gerçek sanatçılar, kendilerine biçilen rollerin dışına çıkarak, çağın çürümüşlüğüne açığa çıkarırlar.

Bugün, kapitalizmin ve onun ideolojik tahakkümünün en büyük silahı kültürel manipölasyondur. Medya devleri, popüler kültür ikonları, büyük sanat piyasaları... Hepsi, sistemin çarklarını döndüren mekanizmalardır. Ancak her hegemonya gibi, bu da sorgulanmaya mahkumdur. Edebiyat, sinema, müzik, tiyatro, resim... Tüm sanat dalları, eğer sistemin içine hapsolmazsa, kapitalizme karşı en güçlü direniş araçları olabilir. Çünkü sanatın nihai amacı kâr değil, özgürlüktür.

Bugün, sanatın politikleşmesi bir tercih değil, bir zorunluluktur. Kapitalizmin sunduğu "tarafsız sanat" söylemi, gerçekte mevcut düzenin devamını sağlamaktan başka bir işe yaramaz. Dünyayı değiştirmek istiyorsak, önce onu nasıl algıladığımızı değiştirmeliyiz. Sanatçılar ve aydınlar, bu mücadelenin en ön saflarında yer almak zorunda.

Eğer gerçekten daha adil, daha özgür bir dünya inşa etmek istiyorsak, sanatı, sanatçıları ve onların kelimelerini daha çok ciddiye almalıyız. Çünkü büyük değişimler her zaman kelimelerle başladı ve yine kelimelerle devam edecek.

Bedava Lunapark, Pahalı Hayat



Abdal GÜNDEM

Türkiye’de yaşamak, dev bir lunaparkta mahsur kalmaya benzer. Ama bu lunaparkın dönme dolabı hiçbir zaman dönmez, çarpışan arabaları hep aynı arabaya çarpar, pamuk şekeri ise asgari ücretten pahalıdır. Giriş bileti ücretsizdir ama çıkış yoktur; tek oyun sürekli sırada beklemektir. Lunaparkın hoparlöründen sabah akşam aynı şarkı çalar: “Her şey yolunda.” Ama sen etrafına bakınca panayırın yarısının çöktüğünü görürsün. O yarı çökmüş panayırın içinden hâlâ kornalar öter, ışıklar yanıp söner ama kimse neyin çalışıp neyin çalışmadığını bilmez. Ve sen, sürekli bir bekleme odasında, “belki bu kez sıra bana gelir” diyerek yaşamaya devam edersin.

Markete girmek, absürt bir tiyatro sahnesine girmek gibidir. Raflarda ürünler değil, resimleri vardır. Kasiyer “o ürün aslında var ama fiyatı sürekli değiştiği için rafta hayalet olarak duruyor” der. Sen paranla ürün değil, ihtimal satın alırsın. Domates, borsada işlem gören hisse senedi gibidir: sabah azıcık pahalı, akşam ateş pahası. Peynir alırsın, eve geldiğinde kendini suçlu hissedersin: “Buna nasıl cüret ettim?” diye. Çocuk için çikolata almak, neredeyse gizli bir lüks tüketime dönüşür. Bazen de raflarda ürünün kendisi yerine, üzerinde “stoklarımız sınırlıdır” yazılı boş kutular görürsün. Ve anlarsın ki, burada açlık yalnızca mideyle ilgili değildir; insanın cebinde, ruhunda, hayallerinde de açlık vardır.

Siyaset, koca bir kukla tiyatrosudur. Kuklaların ipleri yukarıdan çekilir ama seyirci ipleri görmezden gelmek zorundadır. Her gün “yeni destan” yazılır ama destanı yazan kalemin ucu bile kırılmıştır. Mikrofonlar kocaman, sesler yüksek, ama söyledikleri aynı: “Biz olmasak kıyamet kopardı.” Oysa zaten kıyamet çoktan kopmuş, sadece dekor değişmiştir. Halk salonda alkışlamak zorunda bırakılan figürandır. Aynı sözler, aynı vaatler yıllarca tekrar eder; ama

perde kapanmaz, oyun bitmez. Çünkü burada tiyatronun seyircisi de sahnededir; herkes aynı anda hem oyuncu hem seyircidir. Ve oyun asla bitmez, çünkü bir sonraki sahnede daha büyük bir “müjde” beklenmektedir.

Bürokrasi, Kafka’nın mezarında kahkahalarla uyandığı bir kâbus gibidir. Evrak almak için sıra beklersin, sıra sana gelir, sistem çöker. Ertesi gün yine gidersin, bu kez “yetkili yok” derler. Yetkili geldiğinde ise “yanlış yerdesiniz” cevabı alırsın. Sonunda anlamış olursun: Burada devlet vatandaşa hizmet etmez, vatandaşı kendine evrak olarak dosyalar. İnsanlığın maliyeti, fotokopi parasıdır. Ama o kadar da haksızlık etmeyelim; varsa bir dayın orada burada, işte o zaman ipe dizilir bürokrasinin her çeşidi. Evrak bile gerekmez, söz evraktır zaten. Hatta bazen öyle anlar olur ki, kanun değil, hatırlı bir telefon konuşması yürürlüktedir. Ve sistem, kâğıdın üzerine basılan mühürden değil, insanların üzerine basılan sabırdan beslenir.

Burada sessizlik ölüler için saklanmış nadir bir ayrıcalıktır. Sen yaşadığın sürece fonda sürekli bir ses vardır. Gürültü öyle yoğundur ki, bazen kendi düşüncelerini bile duymazsın. Ama merak etme, düşünmeye gerek de yoktur zaten; senin yerine herkes düşünür, hatta fazla bile düşünür. Televizyondan, kahvedeki sohbetten, minibüs şoförünün radyosundan aynı ses akar. Sessizlik yalnızca dağın başında ya da mezarlıkta bulunur. Ve belki de en acısı şudur: Sessizlik bu ülkede bir ihtiyaç değil, bir lükstür.

Güvenlik hissi, kartondan yapılmış bir kalkan gibidir. Televizyonda “biz çok güçlüyüz” denir, sen sokakta çantanı sıkıca kavrarsın. Herkes kahramandır ama herkes korkar. Gözün sürekli arkandadır, hatta arkada bir şey yokken bile. Bu ülkede korku, su gibi akar. Güvende olmanın tek yolu, “zaten hiçbir şey olmaz” cümlesine

inanmaktır. Ve o cümle, en çok da bir şeylerin olduğu anlarda tekrar edilir. Korkunun kendisi öyle içselleşmiştir ki, çocuklar bile gece uyumadan önce kapının iki kez kilitlendiğini kontrol eder.

Bunlar ve daha da fazlasından olsa gerek mizahı geliştirdir ülkenin. Çünkü her şey bir şaka gibidir ama kahkahaların tadı acıdır. Burada şaka yapmaya gerek yoktur; gerçekler zaten şakanın kendisidir. Benzin litre fiyatını görürsün, kakhaha atarsın. Haber bülteninde üç ayrı kriz üst üste verilir, kakhaha atarsın. Minibüs şoförü direksiyona “Allah büyüktür” yazmıştır, sen o yazıyla hız limitini aynı anda düşününce yine kakhaha atarsın. Kakhaha, aslında gözyaşını saklamanın en eski yöntemidir burada. Çünkü ağlamak herkesin aklına gelir ama gülmek biraz olsun yaşatır.

Sonunda şunu fark edersin: Türkiye’de yaşamının en yüksek maliyeti, hayret duygusunu tamamen kaybetmektir. Artık hiçbir şey seni şaşırtmaz. Meteor düşse “zaten bekliyorduk” dersin. Mars’tan uzaylı gelse “dolanı düşürmeye mi geldiniz?” diye sorarsın. Çünkü burası, imkânsızın sıradanlaştığı yerdir. Ve şaşırmaman, aslında hayatta kalma stratejisidir. Çünkü her gün yeni bir sürprizle yaşamak insanın kalbini çürütür.

Ve bütün bunların içinde hâlâ buradasındır. Çünkü bir sabah simit kokusu gelir, çayın dumanı tüter, sokakta bir çocuk top oynar, komşun “bir tabak sarma getirdim” der. Türkiye seni her gün döver ama sonra üstüne battaniye örter. Kahvelerde hâlâ dostluk vardır, pazarda hâlâ pazarlık, bayram sabahında hâlâ şeker kokusu. İnsan, bu tuhaf lunaparktan kaçmaz çünkü içindeki sıcaklığın da adresidir burası. Ve sen, bu lunaparkın içinde hâlâ “ya aslında burası da güzel be” diyerek kalmaya devam eder ve bir gün mutlaka her şey daha da güzel olacak diye umudunu pırpırlarsın. Belki de seni burada tutan tek şey, o kırılğan ama yıkılmaz umuttur.

Kendini Unutan Kalbin Şarkısı

Lorin ALGÜL



Hiçbir zaman koşul koymadı sevgisine. Ne bir "ama" vardı cümlelerinin sonunda, ne de bir "yalnız"la başlayan istisna. Sevmek, onun için bir pazarlık değil, bir alışveriş hiç değildi. İçgüdüsel, içten gelen bir çağrıydı. Sevmekti sadece; karşılıksız, filtresiz, beklentisiz. Ne çıkar bekledi, ne de dönüş. Olduğu haliyle kabullenmedi belki herkesi, çünkü insan hata yapardı, eksik kalırdı. Ama hiçbirini yargılamadı da. Gözlerini kaçırmadı, eksikleriyle gördü, ama susmayı seçti. Yıkarak yerine anlamaya çalıştı. Suskun bir anlayışın gölgesinde, elinden geldiğince özenle yaklaştı her kalbe. Yeterbildiği kadar yetti; yetemediğinde bile niyeti kötü değildi. Ve niyet, bazen her şeyin ötesinde bir asaletti. Ama kimse ona o pencereden bakmadı.

Paranın ağırlığını hiç koymadı terazisine. Kalbin değerini hesaba katmayan dünyanın kurallarına ayak uyduramadı. Dünya malına düşkün değildi. Işıltılı cümlelerin, büyük vaatlerin, kalabalıkların içinde kaybolan o gösterişli yaşam hiç cezbetmedi onu. O'nun gözünü kamaştıran başka şeylerdi: Sessiz bir teşekkür, içten bir gülümseme, incelikle söylenmiş bir söz... Kalbin ölçüsü başka bir yerdeydi onun için; sadelikte, sadakatte, empatide. Ama dünya bu saflığa karşı acımasızdı. Ne kadar temiz kalırsa, o kadar kolay hedef oluyordu. Defalarca çarptı yüzüne hayat. Bir kelimeyle, bir yok sayışla, bir ihmalle... Tokat gibi indi her biri, yüreğinin en savunmasız yerine. Anlamaya çalıştıkça daha da anlaşılamadı. Her anlayış, her susuş, bir eksilme getirdi ona.

İncitmek için sustu; sustukça içi kabardı. Sözlerini yutarken kalbini de yuttu çoğu zaman. Kimseyi üzmemek için eğdi başını, ama her baş eğişte biraz daha kırıldı, biraz daha eksildi. Çünkü incelik, çoğu zaman fark edilmeyen bir yükü omuzlarında. Yutkunarak yaşadı nice günü. Yine de kimseye söylemedi. İçinde birikti her şey: Küçümsemeler, duyulmayan çabalar, yok sayılan emekler... Sanki görünmezdi. Varlığı vardı ama değeri hep eksikti gözlerde.

Başkalarının en anlamsız işlerine bile saygı gösterdi. Kimi zaman kendince saçma bulsa da, kimseyi küçümsemedi. "Herkesin yolu kendine," dedi. "Her emek kutsaldır." Ama kendi emeği?

Kendi yüreğinden dökülen onca çaba, o sessizce verilen mücadele... Çoğu zaman görünmedi bile. Sevgisini verdiği, en derin yerlerini açtığı insanlar bile küçümsedi çabasını. En çok da onlar... En yakındakiler... En çok güvenilen eller, en derin yaraları bıraktı. Sırtını dönen bir çift göz, en çok inananı yaralar. O da böyle böyle parçalandı. Sessizce, kimsenin duymadığı bir iç çöküşle.

Sordu kendine defalarca: "Eksik olan ben miyim?" Belki fazla verendi. Belki fazla beklemeyendi. Belki de karşılık beklememeyi bir zayıflık gibi görenlerin arasında fazlaydı. "Yoksa insanlar mı fazla doyumsuz, fazla hoyrat?" dedi. Cevap gelmedi. Ama geceleri uyuyamayan bir kalbin içine düşen sorular, cevaplardan daha gürültülüydü. İçine döndü, içine sığamadı. Taşmakla taşlaşmak arasında salındı yüreği. Bilirdi; Taşsa, incitecek birilerini. O nedenle bent oldu birikmişlerine. Direndi. Dışlarını sıkarak, gözyaşlarını içine akıtarak...

Ve evet, yoruldu. Sessiz, görünmeyen, dile gelmeyen bir yorgunluktan bu. Bedeni değil, kalbi yoruldu. Sesi değil, ruhu çatladı. Ne uyku bastırabilirdi bu yorgunluğu, ne bir sarılma hafifletebilirdi. Çünkü bu, yıllarca anlaşılmamışlığın, değersizleştirilmiş emeğin, göz ardı edilen iyiliklerin yüküydü. Bu, hep güçlü durmanın cezasıydı. Kendine duvar örmüştü, evet, ama o duvarı kimse yıkmak istemedi. O'nun arkasına sakladığı incelikler, kimsenin dikkatini çekmedi.

Bazen en çok da kendini unutanlar incinir. Kimseye kıyamayanlar, en çok kendilerine kıyılırken sessiz kalırlar. Herkesin kalbine yer açanlar, kendi kalplerinde sığınacak bir köşe bulamazlar. Onlar yorgundur, çok yorgun. Ama yine de incitmezler. Çünkü hala içlerinde bir yerlerde, dünyanın değişebileceğine dair sönmemiş bir inanç, çok kırık ama hala atan bir kalp vardır. Her şeye rağmen o kalp, hala başkası için atmayı sürdürür.

Ve o kalbin şarkısı... Sessizliğin en derin yerinde çalar. Kimse duymaz belki. Kimse hissetmez. Ama o yine de çalmaya devam eder. Çünkü bazı şarkılar, duyulmak için değil; yaşamak için yazılmıştır.



Müşteri memnuniyetini çok önemsiyoruz!

Güvenli
yarınlar için
her zaman
yanınızdayız

HİZMETLERİMİZ

- Trafik Sigortası
- Kasko Sigortası
- Tamamlayıcı ve Özel Sağlık Sigortaları
- Konut Sigortası
- İşyeri Sigortası
- DASK Sigortası
- Yurtiçi ve Yurtdışı Seyahat Sigortaları

UYGUN FİYAT TEKLİFİ ALMAK
İÇİN BİZE ULAŞIN!

0533 395 9903
AYSEL
KOCAGÖRAN

ayselkocagorann@gmail.com

0532 066 7838
DOĞANCAN
KOCAGÖRAN

axadogancan@hotmail.com

İskele Mah. Rauf Balıkcı Sk. No: 13/C Datça / Muğla



Lüks Akıllı Villalar

Antalya Kepez'deki bu eşsiz projeden avantajlı fiyatlarla ev sahibi olmak için geç kalmayın!



Yasin BASUT

0546 476 23 04

Emzirme Sonrası Kilo Mu Aldın?

Dyt. Canan Kaplan ERMİŞ



Evvvet geldik yine kadınlar ve kilo ile ilgili farklı bir döneme. Hakikaten de kadınların varoluşsal yaratılma nedenleri mi deyim, toplumdaki rol mü deyim, yüklenen yükler mi yoksa öyle olmalı mı bilmem ama erkeklerden farklıyız ve roller de çok farklı. Bu rollerin getirdiği fizyolojik süreçler ve onların bizlere bıraktığı izlerde farklı. Ergenlikteki değişiklikler, hamilelik süreci, emzirme süreci, aylık regli döngüsü, post/ pre menopoz dönemi, menopoz dönemi derken şimdiler de de emzirme sonrası dönem dediğimiz post laktasyon dönemi eklendi bir de. Hepsi ayrı fizyolojik olaylar, değişen hormonal seviyeler hatta değişen beyin biyokimyasına bağlı değişen duygu durumları, değişen beden yanıtları yaniii yağlanmalar, genişlemeler, kollojen azalması, sarkmalar, yaşlanmalar vs vs vs

Bu yazıda ben emzirme sonrası alınan kilo dönemini anlatmak istiyorum çünkü diğerleri az çok biliniyor ama bu dönem daha yeni yeni aydınlatılmış durumda. Evet hamilelik, emzirme derken bu süreçlerde kilo geldi ve gitti derken bebeğiniz büyüdü ve siz artık onu süttten kestiniz. Kestiğiniz zamanlarda bir de baktınız ki beslenmenize, sporunuza aynı şekilde dikkat etmenize rağmen nedenini anlamadığınız bir şekilde kilo almaya başladınız ve vermeye çalıştıkça da eskisine göre bir miktar zorlandığınızı fark ettiniz. İşte tamda bu dönemi açıklamak istiyorum. Biz buna post laktasyon dönemi diyoruz ve burada değişen metabolizma ile metabolizmanın verdiği yanıtlarda değişiyor.

Ne mi oluyor? Prolaktin hormonu yağ dokuyu arttırmaya devam ediyor olabilir, Leptin duyarlılığı görülebilir, geçici de olsa tiroit hormonu bozukluğu görülebilir, enerji yönetimsizliği olabilir (daha önce süt yapımına giden enerji fazla geldiği için yönetimi zorlaşabilir), Östrojen (seviyesi düşebilir ve bu da yağ dokunun dengesiz dağılımı özellikle de karın bölgesinde yağlanma demek olabilir), yeme davranış değişikliği (değişen yeni hayata bağlı yeme davranış değişikliği olmuş olabilir), kortizol (değişen hayat şartlarına bağlı stres seviyesi artmış bu da kortizol seviyenizi yükseltmiş olabilir). Bu nedenler ile kilo alıyor olabilirsiniz. Ama burada panik yapmanıza gerek yok. Çünkü vücut inanılmaz bir sistem ve kendini korumaya geliştirmeye hızlı adapte oluyor.

Metabolik telafi süreci dediğimiz 6-12 aylık süreçte vücut kendini toplarlar. Önemli olan bu zamanda kendimize zaman tanımak ve bu süreçte şefkatli yaklaşmak. Peki bu dönemde neler yapabiliriz;

- *Protein ve lif ağırlıklı beslenme,
- *Omega 3 ve B grubu vitaminleri düzeylerinin normal aralıkta olması,
- *Duyguların ve yeme eylemlerinin farkında olunması,
- *Ara öğünlerde kaliteli yağların kullanılması ve enerji dağılımı açısından dengeli içeriklerin hazırlanması,
- *Probiyotikten ve fonksiyonel besinlerden zengin beslenilmesi,
- *Hareket düzeyine dikkat edilmesi,
- *Uyku kalitesine ve süresine dikkat edilmesi

Bu gibi çözümleri sıralayabiliriz. Evet farkındayım bu yol biraz emek istiyor ve inişli çıkışlı olabilir bunu unutmayalım. Bu bilgiler ışığında hayatınızın her döneminde keyif alarak, sağlıklı ve sıhhatli olarak geçirmenizi umuyorum.



Yatlimanı'nın İncileri

Mavi Ay Restaurant

&

Rakım 45+3 Tekel Büfe



Yatlimanı'nın eşsiz manzarasından et, balık ve mezenin en lezzetlilerine doyacağınız restaurantımız ve yedi yirmi dört kapıları sizlere açık olan tek el büfemizle hizmetinizdeyiz.

Tekne ve Yatlara Servisimiz Vardır!

Atatürk Caddesi Yatlimanı Sokak No: 2/BC

Instagram: maviaydatca_ Telefon: 0543 609 76 65

AKSU VİDANJÖR

Altyapının görünmeyen kahramanı

Aksu vidanjör olarak yıllardır aynı titizlik ve hızla çalışıyoruz

Profesyonel ekibimizle 7/24 hizmetinizdeyiz



Foseptik temizliği hizmetleri için HEMEN ARAYIN!

0555 974 30 58 - 0532 015 99 78



Bülent ZEYİN

Çürü-me

Hayatta tanık olduğumuz her şey, bizden bir talepte bulunur. Bu taleplere cevap verebildiğimiz ölçüde varlığımızı koruruz. Gördüğümüz, duyduğumuz, bildiğimiz, hissettiğimiz; kısacası tanık olduğumuz her şey, bizden bir talepte bulunur. Her görüntü bir bakışı, her ses bir yankıyı, her bilgi bir sorumluluğu, her his bir cevabı çağırır. Biz de bu çağrılara verdiğimiz ya da veremediğimiz yanıtlarla varlığımızı oluşturur, özgürlüğümüzün sınırlarını çizeriz. Gördüklerimize tepki vermezsek körleşir, duyduğumuza kulak tıkarsak sağırlaşırız. Hislerimizden vazgeçtiğimizde hissizleşir, bilgimizi ve bilincimizi yok saydığımızda ise kendi varlığımıza rahmet okuruz.

Bu talepler, her ne kadar basit görünse de aslında yaşamın ta kendisidir. Kendi yolunu arayan bir tohumdan, fırtınaya göğüs geren bir ağacın direncine kadar her şey bize bir ders verir. Karşımızdaki insanın gözündeki keder, okuduğumuz bir kitabın sayfalarındaki bilgelik, dinlediğimiz bir şarkının melodisindeki hüznü; hepsi bizden bir eylem, bir düşünce, bir duruş bekler. Bu çağrılara kayıtsız kalmak, kendi iç dünyamıza ördüğümüz bir duvardır. Zamanla bu duvar, bizi dış dünyadan tamamen koparır ve bir hiçliğe sürükler.

Kendini bu akışa kapatan ve varlığını hayatın küçük, ritmik alışkanlıklarıyla idare eden insan, yaşamın bir öznesi olmaktan çıkarak kurumuş bir ot gibi onun nesnesine dönüşür. Bireysel ve toplumsal anlamda yaşamdan azat olduğu gibi, aynı zamanda toplumsal bir virüse dönüşür; çürümenin temelleri burada onunla filizlenir. Birey, yaşamın değişen ve değiştiren öznesi değilse veya iyiyi ve güzeli temsil etmiyorsa, karışına dönüşerek bizzat çürümenin kendisi olur.

Aslında yaşam, sürekli bir yankılanma hâlidir. Yaptığımız her seçim, verdiğimiz her tepki, evrene yayılan bir sestir. Ancak bu sesin yankılanması için, öncelikle bir çağrıya cevap vermemiz gerekir. Pasifleşen insan, etrafındaki bu çağrıları duyamaz, varlığı bir gölgeye dönüşür. Tıpkı suya atılan bir taşın yarattığı dalgaları göremeyen bir göz gibi, hayatın sunduğu sonsuz döngüden bihaber kalır. Yaşamın anlamını, güzelliğini ve zorluğunu yitirir; geride sadece bir kabuk kalır. İşte o an, en büyük trajedilerden biri yaşanır: İnsan, yaşamaya devam ettiği hâlde, aslında çoktan ölmüştür.

Çürümenin asıl dehşeti de buradadır. O, bir anda gerçekleşen bir yok oluş değil, yavaş yavaş içten içe kemiren bir süreçtir. Günden güne, aydan aya, yıldan yıla ruhun kurumasıdır. Bu durum, sadece bireysel bir çöküş değil, aynı zamanda toplumun da ruhunu çürüten bir hastalıktır. Çünkü duyarsızlaşan her bir birey, kendinden sonraki nesillere de aynı hastalığı bulaştırır. Eğer bu döngü kırılmazsa, insanlık kolektif bir hiçliğe doğru sürüklenir.

Evet, bundandır ki artık yanımızdan geçen insanları görmüyor, bir selam verme nezaketini bile gösteremiyor, gülmüyor, konuşmuyoruz. Yaşamın "beni duy" çağrısını duymuyoruz. Merak etmediğimiz gibi hayret duygumuzu yitirmiş, sevmeyen, seilmeyi beceremeyen tepkisiz ruhlara dönüşüyoruz.

Bunları biliyor muydunuz?



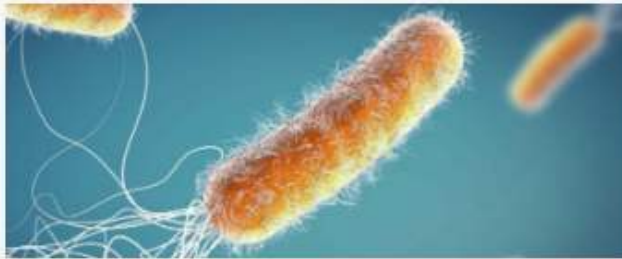
Nötron yıldızının sadece bir çay kaşığı kadarlık maddesi yaklaşık 4 milyar ton ağırlığındadır.



Hafızamızda var olan her şey sabit değildir; her hatırladığımızda hafızamızı aslında yeniden "yazarız".



Dünyadaki en büyük canlı, bir mavi balina değil; ABD Oregon'da yerin altında 965 hektara yayılmış dev bir mantar ağdır (Armillaria ostoyae).



İnsan vücudundaki bakteri sayısı, insan hücrelerinin sayısından daha fazladır.

Düşüncelerden süzülenler



"Hayatınızı yaşamaya değer kılan tek ciddi felsefi sorun intihardır."

Albert Camus

"Tanrı öldü; onu biz öldürdük. Fakat bu ölümle birlikte insan kendi değerlerini yaratmak zorunda kalan tek varlık hâline geldi."

Nietzsche

"Bizi rahatsız eden şeyler olayların kendisi değil, onlara dair yargılarımızdır; bu yüzden özgürlüğümüz, düşüncelerimizi nasıl şekillendirdiğimize bağlıdır."

Epiktetos

"Devletin en büyük görevi, ruhların eğitimidir; adalet ise herkesin kendi işini yapması ve başkasının işine karışmamasıdır."

Platon

"Öyle davran ki, insanlığı hem kendinde hem de başkasında, her zaman bir amaç olarak gör; asla sadece bir araç olarak değil."

Immanuel Kant



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



DÜN'DEN BUGÜN'E

ANTİK DÖNEM HAREMAĞALARI

Antik Pers Sarayının Gizemli Hizmetkarları: Haremağaları



Okan ÖZALP arkeologdatca@gmail.com | 0543 893 5417

Zaman otobüsünün sarsıntısıyla uyandım. Yanımdaki Özgür, “Geldik galiba!” diye fısıldadı. Dışarıdaki manzara bambaşkaydı. Taş duvarlı, işlemeli kapılı, rengarenk giyimli insanlarla dolu sokaklar bambaşka bir yerdi... Antik Pers İmparatorluğu’nun kalbi, İran’daki Persepolis kentindeydik. Amacımız, Pers sarayındaki haremâğaları hakkında bilgi edinmekti. Rehberimiz bizi kalabalıklar arasından geçirip sarayın içine götürdü. Gösterişli bir avluda, sakalsız ve zarif hareketleriyle dikkat çeken birini işaret etti: “İşte, bir haremâğası.”

Yaklaştığımızda nazikçe gülümseyen adam kendini Mardi olarak tanıttı. Zaman yolculuğundan bahsetmeden haremağası olmanın nasıl olduğunu sorduk. Mardi gururla anlatmaya başladı: “Bizler krala en yakın hizmetkarlarıdır, çocuk yaşta hadım edilir ve harem konusunda eğitiliriz. Çocuk yaşta görgü kuralları, felsefe, edebiyat, matematik, tarih, sanat, tıp, dil bilimleri gibi birçok alanda eğitim alırız. En az dört dil biliriz. Eğitilme amacımız kralın her işini görmektir.” Yelpazesini sallayarak devam etti: “Sadece haremde değil, sarayın birçok yerinde yazmanlık, kralın kişisel işleri, denetçilik, ordu komutanlığı, av eşliği, güneşli günlerde kralı serinletme, şemsiyesini tutarak ona gölgelik yapma, aşçılık, kale komutanlığı, dini tören organizasyonu, kralın tahtı gibi özel eşyalarını taşıma, elçilik gibi çeşitli görevlerimiz var. Baş Hadım’ın kralın mührü ile Anisu şehrine gitmesi gibi uzaklara da mesaj taşırız.”

Özgür merakla sordu: “Sadece mesaj mı taşıyorsunuz? Başka işleriniz yok mu?” Mardi gülümseyerek yanıtladı: “Görevlerimiz çeşitli. Kralın izniyle topluluklara sorumluluk veriz. Örneğin, Calah valisine Araplardan sorumlu bir haremağası atanabilir, o bölgenin sorumlusu oluruz. Ordu yönetimiyle de ilgilenebiliriz, Baş Hadım Saniti’nin orduyla Elipi’ye gönderilmesi gibi.”

Rehberimiz sordu: “Neden sakalsızsınız?”
Mardi başını salladı: “Bu bizim özelliğimiz.
Statü olarak valilerden sonra geliriz. Baş Hadım,
haremağası, harem sorumlusu gibi unvanlarla
ayırılırız. Sakalsız ve omuz hizasında saçlı olmak
zorundayız. Kollarımıza Pazubent takar, kısa
kollu, ayaklarımıza kadar inen uçları püsküllü
sade uzun kıyafet, çizme veya sandalet giyer ve
kılıç kuşanırız.”

Ö sırada iki haremağası daha geldi. Birinde işlemeli şemsiye, diğerinde altın tepside

mücevherler vardı. Mardi onları göstererek, "Krala eşlik etmek, hizmet etmek de görevimiz. Şemsiye tutmak, serinletmek, değerli eşyalarını taşımak... Avda bile yaveri olarak yanındayız," dedi.

Tepsiyi taşıyan haremağası söze girdi: "Bazılarımız sarayın yazarı veya aşçısı olur. Benim gibi değerli eşyaların kontrolü ve taşınması da görevimiz," dedi. Diğer haremağası ekledi: "Savaşta bile görev alırız. Ganimetlerin sayımı ve kontrolü bizdedir."

Duyduklarımız bizi etkilemişti. Haremağalarının sadece haremdede değil, sarayda çeşitli ve önemli görevleri olduğunu anlamıştık.

Mardi sözlerini bitirirken, “Sanılanın aksine işlerimiz karmaşık ve önemli. Kralımıza ve onun etrafına hizmet etmek onur. İyi hizmet edene hediye olarak zenginlik, güç ve makam verilir,” dedi. Bir harem sorumlusu gelerek Mardi’nin kulağına bir şeyler fısıldadı. Mardi bize doğru hızla dönüp panik içinde, “Krala komplo kuran 10 haremağası tutuklanmış, şimdi kral tarafından sorgulanıyorlarmış. Harem karıştı, harem içinde olan haremağası odaları didik didik aranıyormuş, arkadaşım Ursi de tutuklanan haremağaları arasında. Komployu fark edemeyen kralın yakın korumaları idam edilmiş. Ursi’ye yakın olduğum için beni de çok acele sorgulaya çağırıyorlar. Sizi hemen saraydan çıkarmalıyım,” dedi.

Vedalaşırken, Mardi'nin gözlerindeki krala ve işine bağlılığı dikkatimizi çekti. Antik Pers İmparatorluğu'nun bu gizemli figürleri hakkında edindiğimiz bilgilerle zaman otobüsüne geri döndük. Sıcak kanlı, temiz kalpli Mardi'nin



akıbeti ne oldu; hiçbirimiz bilmiyoruz. Bu merak içimizi kemirirken saraydaki kısa yolculuk, tarihin tozlu sayfalarında kalmış bir mesleğin canlı bir portresini zihnimize kazıdı.

Kaynakça: Muhammed Onur ÖZTÜRK,
Yüksek Lisans Tezi, Yeni Assur Krallığı'nda
Haremağaları, Haziran 2019.

Yaşam alanınıza hijyen
ve estetik katar



0507 921 02 04

Yağmur Mermer

 **elektronik**

elektronik

Dünya ile bağınız kopmasın

UYDU - KAMERA
BİLGİSAYAR TAMİR ve SATIŞI

0545 901 47 17 - www.pielektronik48.com

KW KARIA

KELLERWILLIAMS

20 Yıllık Tecrübe ile Güvenilir Gayrimenkul Hizmetleri



EVİNİZİ GÜVENLE SATIN

Eğer siz de mülkünüzü **profesyonel ve güvenilir bir ekibe** teslim etmek istiyorsanız, KELLER WILLIAMS KARIA olarak yanınızdayız. Gayrimenkulünüzü en kısa sürede ve **en doğru fiyatla değerlendirmek** için bize başvurun.

Gayrimenkul sektöründe **teknolojiyi, pazarlama deneyimini ve müşteri memnuniyetini bir araya getirerek** size en iyi hizmeti sunmayı hedefliyoruz. Sadece bir emlak danışmanı değil, aynı zamanda profesyonel içerik üreticileri olarak **mülklerinizi değerinde satmanızı sağlıyoruz.**



Hedefiniz, gayrimenkulünüzü hızlı ve güvenilir bir şekilde satmaksa, doğru yerdesiniz.

KW KARIA | Kazım Yılmaz Bulvarı 41/B 0252 712 20 44

ozgurbasut@gmail.com

Özgür BASUT



Formanı Giy, Beynini Bırak

Futbol holiganı dediğin, belirli kural dışlıklar dahilinde yaşar: 90 dakika bağırır, sonra kebabçıya uğrar, eve döner. Bir sonraki maç için enerjisini biriktirir. En fazla "hakem falanca takımın adamıymış" diye komplo teorisi kurar. Melodik küfürler savurur ki bu da siyasi holiganların ekmeğine çikolata sürer. Kimi zaman sandalyeyi kırar, sandalyeye yazık olur, en aşırısı rakip takım taraftarına saldırmak için bahaneyle bile gerek duymaz, zira renk fetişistidir biraz, hepsi bu.

Ama siyasetteki holiganlık... O artık bir kariyer biçimi. Diplomaya gerek yok, düşünceye hele hiç. Gerekli donanım: sabit bir bakış, coşkulu bir ses tonu ve liderin her sözünü kutsal metin gibi ezberlemek. Günaydın mesajını bile liderin sözüyle atar bu tayfa: "Gününüz kutlu, milletimiz güçlü olsun!"

Kendi kendine düşünmeye kalkarsanız, sistem hemen uyarı verir:

"Yazdıklarınızı bir daha gözden geçirin. Tespit içeriyorsa, silin. İma içeriyorsa, sessiz olun. Yorum içeriyorsa, hadi geçmiş olsun."

Bazı ülkelerde ifade özgürlüğü vardır; öyle derler. Gerçekten ifade edebileceğin tek şey, halihazırda söylenen şeyleri alkışlamaktır. Yeni bir fikir mi? O kadar da özgür değiliz be güzel kardeşim. Zaten yeni fikir dediğin dış güçlerin işi.

Bu coğrafyada siyaset takım tutmakla kalmaz, ruhunu teslim alır. Sorgulama refleksi doğarken bırakılmıştır. Kimi çocuklar beşik, kimileri bayrakla büyür. Ve sonra büyüyünce "Bunlar zaten çocukluğundan belliydi," denir. Haklılar, çünkü burada birey doğmaz, seçmen doğar.

Siyasi holigan sabah kalkar, hangi sloganın moda olduğunu kontrol eder. "Bugün kimi linç ediyoruz?"la birlikte, "Bugün kimi daha yüksek sesle alkışlıyoruz?" diye sorar kendine. Çünkü alkış, yeni para birimidir. Ne kadar alkışlarsan o kadar var ve zengin olursun.

Bu siyasi holigan TV kanalına bağlanır, "Millet iradesi budur!" derken gözleri dolar. Ne de olsa irade denen şey, liderin dudağından düşen kelimelerle şekillenir. O konuşmadan konuşulmaz, o düşünmeden düşünülmez. Hatta bazen konuşsa bile yanlış anlama riskine karşı sessizlik önerilir.

Siyasi fanatik kendi mahallesine çiçek, karşı mahalleye taş atar ama bunu "demokrasi mücadelesi" diye sunar. Hakikatin yerine aidiyet konmuştur. Doğru artık "kimin söylediğine" göre değerlendirilir. Aynı sözü kendi lideri söylese: vizyon, karşı taraf söylese: ihanete teşebbüs.

Futbol holiganı takım gol yediğinde üzülür. Siyasi holigan, ülke kriz geçirse bile "stratejik derinlik" diye açıklama yapar. Ekonomi çöker, "Ama duruşumuz dimdik!" der. Market poşetiyle tartışmaya girse, suçlu yine poşet olur. Çünkü bizde hiçbir lider hata yapmaz, sadece "yanlış anlaşılır."

Beyinler uzun süredir uçuş modunda. İniş izni yok. Akıl yürütmek, "fitne tohumu" sayılıyor. Oysa her akli başında insan gibi, bazı vatandaşlar da sadece "daha iyisi mümkün mü?" diye soruyor. Ama bu sorunun cevabı genelde: "Git o zaman!" oluyor. Git denilen yer, zaten vize almanın imkansız olduğu yer. Kapılar açık, ama sadece "bazı" fikirlerin gitmesine.

Güzel bir ülke, ama biraz fazla tez canlı. Biraz fazla suskunluk istiyor senden, biraz az eleştiri. Futbol sahasında küfür edersen cezalı tribün, ama siyasette alkışlamazsan cezalı hayat.

Vesselam, bazı coğrafyalarda demokrasi seçim sandığıyla tanımlanır; siyasi holiganlık ise o sandıkla birlikte başlar...