

**ICONIC**
İnşaat ve Gayrimenkul
Ofisimize
Bekleriz!
İskele Mah. Balıkcıhisar Sk. No: 5/1 Datça
iconicinfaat@gmail.com 0532 281 92 04

Düşünmek Serbest!..

Bir zamanlar düşünmek, söylemek ve tartışmak sıradan bir hak olarak görülürdü. Bugün ise mesele düşüncenin kendisi değil, nerede ve kime yöneltildiği. Aynı cümle bir yerde özgürlük, başka bir yerde suç sayılabiliyor. Böyle bir düzende insanlar artık ne düşündüğünü değil, nasıl anlaşılabileceğini hesaplayarak konuşuyor. Ve en etkili sansür, kimsenin sizi susturmasına gerek kalmadan, sizin kendinizi susturmanız oluyor. Yani ifade özgürlüğünün sınırları görünmez duvarlarla yeniden çiziliyor...

Özgür BASUT Yazdı 3'te

**Kıtlık Psikolojisi:
Zihnimiz Neden Hep
Eksik Olana Odaklanır?**

Gül SESKİR Yazdı 4'te**Sarkopenik Obezite**

Dyt. Canan Kaplan ERMİŞ
Yazısı Sayfa 5'te**Antik Dönem Eğitimcileri**

Okan ÖZALP Yazdı 7'de**İÇİNDEKİLER**
2'de İdris KENÇ 2'de Büşra BULUT
3'te Ali KAYA 6'da Bülent ZEYİN**MİHRİCEM**
OCAKBASI
DURUSU CİFTLİĞİ
**Röze Pişer,
Damaga Yazılır**
Tekel Fiyatına Sadece +%10
REZERVASYON
0252 712 48 10 • 0531 222 65 14
İskele Mah. Vatan Cd. No: 10/B



Sessiz Çöküş: Soru Sormayı Unuttuğumuzda Ne Olur?

İdris KENÇ

Bazen bir toplumun başına gelebilecek en büyük felaket, gürültülü bir patlama değil, derin bir sessizliktir. Öyle bir sessizlik ki bu; her şeyin yolunda görüldüğü, herkesin yerini bildiği ve itiraz etmenin "ayıp" sayıldığı bir sahte huzur tablosu... Oysa asıl kriz, ortada bir kriz yokmuş gibi davranılmaya başlandığında patlak verir. Çünkü toplumlar soruları bittiğinde, merak kapılarını kapattıklarında içten içe çökmeye başlar.

Sorgulamanın yerini körtü körtüne bir kabulleniş aldığında, hakikat de ulaşılmaz bir yere saklanır. Bir şeyi anlamaktan vazgeçtiğimiz an, anlayamadığımız o şeyi kutsallaştırmaya başlarız. Bugün sıkça duyduğumuz "Onu anlamıyorsunuz" cümlesi, aslında görüldüğü kadar masum değil. Bu bir savunma değil, bir susturma biçimidir. Alt metni ise oldukça serttir: "Anlamaya çalışma, kurcalama; yoksa düzenimiz bozulur."

Burada tuhaf bir terslik var: Normalde bize açıklama yapması gereken fikirler ya da kişiler, bir anda sorulardan muaf hale geliveriyor. Soru soran kişi "sorunlu" ilan edilirken, anlaşılmasın olmak bir erdem, bir kutsallık şartı gibi sunuluyor. Çünkü biz biliyoruz ki, kutsal olan açıklanmaz; ona sadece inanılır.

Böylece hep birlikte bir oyun oynamaya başlıyoruz: Konuşuyor gibi yapıyoruz ama kelimelerin içi boş. Tartışıyoruz ama bir arpa boyu yol gidemiyoruz. Çelişkiler havada uçuşuyor ama kimse "Burada bir hata var" demiyor. Bu

durum, sadece bir konuşma güclüğü değil; bir düşünme yorgunluğu, bir irade kaybıdır.

Bu durum kısa vadede düzeni koruyor gibi görünebilir. Kimsenin keyfi kaçmaz, kimse yerinden oynamaz. Ama bu konforun bedeli çok ağırdır. Konuşulmayan, halı altına süpürülen sorunlar yok olmaz; aksine büyür ve bir gün dile getirilemeyecek kadar devasa hale gelir. Kendi ihtiyaçlarını anlatamayan bir toplum, yavaş yavaş kendini tüketmeye başlar.

İşin en acı tarafı ise şu: Bu düzeni savunanlar, aslında kaosu engellediklerini sanıyorlar. Oysa engelledikleri şey kaos değil, hakikatin ta kendisidir. Evet, gerçekler bazen düzeni sarsar. Ama sarsılmayan, esnemeyen yapılar gelişemez; sadece katılaşır. Ve biliyoruz ki, katılaşan her şey günün birinde kırılmaya mahkumdur.

Gerçek bir ilerleme, her şeyi bilmekle değil; birbirimize karşı "anlaşılabilir olma" sorumluluğunu taşımakla başlar. "Beni anlamıyorsunuz" diyen bir zihin, aslında kapılarını sorguya kapatmış demektir. Sorgulanmayan her düşünce zamanla bir dogmaya, bir tabuya dönüşür. Tabular ise toplumları kurtarmaz; sadece kaçınılmaz sonu bir süreliğine erteler.

Günün sonunda mesele şudur: Bir toplum, kendini korumak adına düşünmekten vazgeçtiği an en savunmasız halindedir. Çünkü akıllı askıya alan her düzen, günün birinde o akılsızlığın faturasını çok daha ağır bir şekilde öder.

Sharon Tate'in Trajik Hayat Hikayesi

Büşra BULUT



paylaştı ve hayatında yer almaya devam edebilmesi adına incelik göstermesini istedi. Polanski ikilinin çok iyi dost olduklarını anlayınca problem yaratmadı ve akabinde kendisi de Sebring'le arkadaşlık etti.

Sharon Tate çok istemesine rağmen yapımcıları ikna edemediği için Roman Polanski'nin çektiği "Rosemary's Baby" filminin başrolünde yer alamadı. Fakat sahneler konusunda Polanski'ye sık sık yardım etti ve küçük bir rolle de olsa filmde görünmeye muvaffak oldu. Aynı yıl "Valley of the Dolls" filminin başrolünü üstlendi. Bu film her ne kadar eleştirmenler tarafından pek beğenilmemiş olsa da sergilediği başarılı oyunculuğu performansı nedeniyle Sharon Tate'e Altın Küre adaylığı kazandıracaktı.

Genç yıldız kariyerinde ufak ama net adımlarla ilerlerken özel hayatında son derece mutlu bir beraberlik sürdürüyordu. 1968 yılında hayatının aşkı olarak gördüğü Roman Polanski ile Londra'da evlendi. Polanski çapkındı ancak Sharon onu bu haliyle kabul ettiğini söylüyordu. Hollywood'un en gözde çiftlerinden biri olan ikilinin evleri sürekli olarak oyuncuları ve müzisyenlerle dolup taşmaktaydı. Son derece eğlenceli, aktif ve aşk dolu bir hayatı vardı Sharon'ın. Hamile olduğunu öğrendiğinde ise delicesine bir mutlulukla havalara uçmuştu. Bebeği ile ilgili sayısız hayal kurarak tüm olası güzellikleri onunla gerçekleştirmek istiyordu. Bir yandan da kariyerini sürdürmesinden dolayı, hamileliği ilerlemiş olmasına rağmen bir film çekimi için İtalya'ya gitti. Bu sırada eşi Roman Polanski Londra'da bulunuyordu. Bu nedenle Sharon çekimlerin bitmesinin ardından 20 Temmuz 1969 tarihinde Los Angeles'daki evlerine tek başına dönmek durumunda kaldı. Genç kadın 8 buçuk aylık hamile olduğu için Roman Polanski onun yalnız kalmaması adına dostları Wojciech Frykowski ve Abigail Folger'dan bir süre Sharon ile kalmalarını rica etti. Kendisi de 12 Ağustos tarihinde direkt doğuma gelmeyi planlıyordu.

9 Ağustos günü oyuncu arkadaşları ile öğle yemeği yiyen Sharon keyifliydi. Eşinin bir an önce dönmesini istiyor, hamileliğinin son günlerini onunla beraber geçirmeyi ümit ediyordu. Bu halini gören kız kardeşleri Debra ve Patti o gece onunla kalmak isteseler de Sharon "Buna gerek yok." deyip bu teklifi reddetti. Nitekim en yakın arkadaşı Jay Sebring ve Roman Polanski'nin dostları Frykowski ile Folger zaten onun yanındaydılar. Moralsiz olsa da seviyordu bu ekibi.

O gün Sharon Tate, Jay Sebring, Frykowski ve Folger birlikte son kez bir akşam yemeği yediler. 10 Ağustos 1969 sabahı ise ortalık kan gölüne döndü. Sharon'ın kahyası tarafından hepsinin işkence edilmiş cesetleri bulundu. Sharon kız kardeşlerinin o gece orada kalmasını istemeyerek adeta bilmeden de olsa hayatlarını kurtarmıştı. Evin kapısında kocaman puntolarla "Pig (domuz)" yazıyordu. Acımasızca 16 kez bıçaklanan Sharon ayrıca bir ip vasıtasıyla kireşe asılmış, ipin diğer ucu Jay Sebring'in boynuna geçirilmişti. Genç kadın bıçak darbelerini göğsünden ve sırtından almış olsa da 8 buçuk aylık bebeği de hayatını kaybetmişti. Paul Richard Polanski ismini vermeyi düşündüğü talihsiz bebeğiyle beraber gözyaşları içerisinde aynı mezara gömüldü. Ondan geriye, üç gün önce bebeğinin kıyafetlerini gösterip gülümseyerek poz verdiği son fotoğrafları kaldı.

Ülkede şok etkisi yaratan katliamın faileri uzun bir süre bulunamadı. Hem eşini hem de çocuğunu kaybeden Roman Polanski ise ciddi bir depresyona girip de katiller

yakalanamadıkça paranoyaları da şiddetli bir biçimde artmaya devam etti. Bu sırada araba hırsızlığından hapis yatmakta olan Susan Atkins isimli bir mahkum koğuş arkadaşlarına hava atmak için Sharon Tate'i kendisi ve "Manson Ailesi" üyelerinin öldürdüğünü itiraf edince katiller yakayı ele verdi. 1970 yılına gelindiğinde tarikat lideri Charles Manson ile katil zanlıları; Susan Atkins, Linda Kasabian, Charles "Tex" Watson ve Patricia Krewinkel'in yargılanmalarına başlandı.

Dava sürdükçe hem bu vahşi grubun hem de Sharon Tate cinayetinin tüyler ürperten ayrıntıları ortaya çıkmaktaydı. Lider Manson genellikle hippy gençleri ağına düşürüp zehirliyor, onları uyuşturucu ile kontrol altına aldıktan sonra birer suikastçı olarak kullanıyordu. Kendisi müzikle ilgilenmesine rağmen hiçbir başarı elde edemediği için özellikle ünlü insanlara karşı ciddi manada öfkeliydi. Tüm dünyaya savaş açarcasına büyük bir nefret besliyordu. İnsanlığın kıyametle gerçekleşecek olan yok oluşunun ardından sadece kendisine inanan Manson Ailesi'nin hayatta kalacağını iddia ediyordu.

Sharon'ın katillerinden Susan Atkins 19 yaşındaydı ve Manson'a delicesine aşıktı. O eve neden gittiği veya katliamı neden gerçekleştirdiği sorulunca "Bilmiyorum." diyordu. Onun için önemli olan tek şey Manson'ın istekleriydi çünkü. Manson emrederdi, Susan yapardı. Bu canı genç kız mahkemedeki ifadesinde sunları söyledi:

"O kadınla yalnızdım. 'Lütfen beni öldürme' dedi. Ona susmasını söyledim ve onu kanepeye attım. 'Lütfen bebeğimi doğurmama izin ver. Bebeğimi doğurana kadar beni rehlin al ve doğurduktan sonra öldür' dedi. Sonra Tex geldi ve 'Onu öldür' dedi. Ben de öldürdüm. Onu bıçakladım. Düştü. Tekrar bıçakladım. Kaç kere bilmiyorum. Onu neden bıçakladığımı bilmiyorum... Yalvarmaya, yalvarmaya, yalvarmaya ve yalvarmaya devam etti. Ben de onu dinlemekten bıktım ve bu yüzden bıçakladım."

Kapıdaki "Pig (domuz)" yazısının nedeni sorulduğunda ise Tex'in ondan dünyayı şok edecek bir şey yazmasını istediğini ve bu yüzden Sharon'ın kanyıyla birlikte pig kelimesini yazdığını söyledi. İfadesinde veya yüzünde en ufak bir pişmanlık belirtisi görülüyordu. Hatta esas amacının Sharon'ın karnını yararak bebeği çıkarmak olduğunu ve odada yer alan herkesin gözlerini oyup duvara fırlatmak istediğini anlattı. Fakat vakti yetmediği için bunu gerçekleştirememişti. Bu vahşetten hastalıklı bir şekilde büyük bir haz aldığı ayan beyan ortadaydı.

Yargılama sürdükçe Manson Ailesi'nin daha pek çok katliamın zanlıları olduğu ortaya çıktı. Tüm dünyanın gözünü diktiği bu davanın sonuna gelindiğinde suçlular ömür boyu hapse mahkum edildiler. Sharon'ın ailesi o canilerin en ufak bir hukuk boşluğundan yararlanıp bir şekilde dışarı çıkarmaması için büyük bir mücadele verdi. Roman Polanski ise eşinin okuduğu son kitap olan "Tess"i bir filme uyarladı ve eserini Sharon'a adadı. Bu filmle birlikte 3 Oscar kazanan ünlü yönetmen bir röportajında hayatının en güzel yıllarını Sharon ile geçirdiğini söyleyerek onun ölümünden sonra hiçbir dini inancının kalmadığını da açıkça ifade edecekti.

Sharon Tate'in katilleri defalarca kez şartlı tahliye talebinde bulunsalar da talepleri her seferinde reddedildi. Susan Atkins 2009 yılında, Charles Manson ise 2017 yılında hapisnede öldü.

Sharon Tate, 24 Ocak 1943 tarihinde Amerika'nın Teksas eyaletinde dünyaya geldi. Babası asker olduğu için çocukluğu pek çok farklı şehirde geçen Tate, daha 6 aylık bir bebekken katıldığı bir güzellik yarışmasında birincilik elde ederek adeta parlak bir geleceğin sinyallerini verdi. 1959 yılına gelindiğinde Miss Richland, 1960 yılına gelindiğinde ise Miss Washington seçildi. Güzelligi dillere destan olan bu genç kız, İtalya'da ikamet ettiği sırada "Stars and Stripes" isimli derginin kapağında yer alması ve okulunda sergilenen Romeo ve Juliet oyununda hayat verdiği Juliet rolünü başarılı bir şekilde canlandırmasıyla birlikte artık iyice dikkat çekmeye başladı. Film tekliflerinin ardı arkası kesilmiyor ve Sharon zorlu şöhret basamaklarını sağlam adımlarla çıkıyordu.

İlk olarak 1961 yılında erkek bir şarkıcıyla beraber bir reklamda yer aldı. Devam eden süreçte birkaç farklı dizide rol aldıktan sonra "Eye of Devil" adlı filmde oynayıp sinema sektörüne ilk adımını attı. 1967'deki "The Fearless Vampire Killers" filmi ise adeta onun hayatının dönüm noktası olacaktı çünkü bu film sayesinde ünlü yönetmen Roman Polanski ile tanışarak ona aşık oldu. Bu arada bir yandan da eski sevgilisi Jay Sebring ile çok iyi anlaşıyordu. Onu en iyi arkadaşı olarak gördüğü için bu durumu Roman Polanski ile

Düşünmek Serbest!..



Özgür BASUT

Bir zamanlar “düşünce özgürlüğü” diye bir kavram vardı. İnsanlar düşünür, söyler, tartışır; kimi zaman yanılır, kimi zaman haklı çıkar ama en azından konuşabildiğini hissederek. Sonra bir gün birileri çıktı ve dedi ki: “Düşünmek serbest ama dikkatli düşünün. Hatta mümkünse hiç düşünmeyin.”

Bugün geldiğimiz noktada, düşünce özgürlüğü hâlâ var, en azından teorik olarak var olduğundan haberdarız. Kitaplarda, anayasa maddelerinde, uluslararası sözleşmelerde... Hatta öyle bir var ki, insan okurken duyulanıyor. Ama iş pratiğe gelince, özgürlüğün kendisi değil de “sınırları” konuşuluyor. Sınır dediğimiz şey de öyle ince bir çizgi ki, çoğu zaman nerede başladığını anlamak için mahkeme kararı beklemek gerekiyor.

Asıl mesele, bir düşüncenin ne zaman ve nasıl “hakaret” olduğudur? Bunu anlamak için artık dilbilimci olmaya gerek yok; biraz sezgi, biraz şans, biraz da “kim hakkında konuştuğuna dikkat et” refleksi yeterli. Çünkü aynı cümle, “yanlış” kişi hakkında söylendiğinde hakaret sayılabilir. “Doğru” kişi hakkında söylendiğinde ise “ifade özgürlüğü” kapsamında değerlendirilebilir.

Yani mesele cümlelerin kendisi değil; hedefi.

Bu yeni sistemde kelimeler de tedirgin. “Eleştiri” kelimesi mesela... Eskiden saygı görürdü, şimdi riskli. Soru sormak bile bazen potansiyel suç unsuru. Hele ki soru, cevaplanması istenmeyen bir yere değişorsa... O zaman soru olmaktan çıkıp “ima” oluyor. İma da maazallah çok tehlikeli...

Hatta bazen en güvenli yöntem, hiç soru sormamak. Çünkü sorunun kendisi değil, sorma cesareti dikkat çekiyor. Bir şey sormak, bilmediğini kabul etmekten çok, “bilinmesi istenmeyen bir şeye dokunmak” gibi algılanabiliyor. Bu da soruyu bilgi arayışından çıkarıp risk kategorisine sokuyor.

Bu yüzden insanlar artık konuşurken sadece ne söyleyeceğini değil, nasıl anlatabileceğini de hesaplıyor. Cümle kurarken adeta bir hukuk danışmanı ile birlikte hareket eder gibi:

“Bu cümle yanlış anlaşılır mı?”

“Şunu çıkarırsam daha güvenli olur mu?”

“Bunu metaforla mı anlatsam?”

“En iyisi ben hiç konuşmayayım ya da yazmayayım...”

Ve böylece, düşünce özgürlüğü yavaş yavaş kendi kendini sansürlmeye başlıyor. En etkili sansür zaten budur. Kimsenin sizi susturmasına gerek kalmadan, sizin kendinizi susturmanız.

Bu yeni dönemde bir de “önleyici suskunluk” diye bir kavram gelişti. Henüz bir şey söylemeden, söylemiş gibi düşünüp susmak. Henüz yazmadan, yazmış gibi pişman olmak. Bu, insan zihninin kendine

uyguladığı bir tür erken müdahale sistemi gibi çalışıyor. Oldukça verimli; çünkü dışarıdan müdahaleye gerek bırakmıyor.

Bir de yönetenler tarafından sıkça kullanılan şu malum cümle vardır: “Eleştiriye açığız.” Bayılırım bu cümleye. Ve bu cümle neredeyse evrensel bir siyasi refleks haline gelmiştir. Ama eleştiri geldiğinde, bir anda bu açıklık daralır, daralır... ve sonunda sadece alkışın geçebileceği bir kapı kalır.

O kapının önünde de uzun bir kuyruk oluşur. Çünkü alkışlamak güvenlidir. Hatta teşvik edilir. Alkışın tonu ne kadar yüksekse, o kadar risksizdir. Bir süre sonra insanlar sadece alkışlamayı değil, ne zaman alkışlayacaklarını da öğrenir. Bu da toplumun ritmini belirleyen yeni bir davranış haline gelir: Düşünme, alkışla...

Eleştiri alkış değildir. Alkış rahatlatır, eleştiri rahatsız eder. Ama tam da bu yüzden değerlidir. Çünkü rahatsızlık, düşünmenin başladığı yerdir. Ve belki de asıl korkulan şey budur. Yani insanların düşünmeye başlaması...

Bugün “hakaret” kavramı öyle genişledi ki, neredeyse düşüncenin kendisini kapsayacak hale geldi. Bir fikriniz varsa, onu aman ha dikkatli kullanın. Çünkü fikirler keskin şeylerdir, “yanlış” yere değerse yaralar. Hemencecik yaralanmaya en müsait olan da koltuklardır.

Koltuklar kırılındı. Üzerine biraz ağırlık binse gıcırda, biraz eleştiri gelince sarsılır. Oysa sağlam olan, ağırlıkla güçlenir. Ama koltukların da bir savunma mekanizması var. Üzerine oturana korumak. Bu yüzden eleştiri çoğu zaman koltuğa değil, koltuğun etrafındaki görünmez duvarlara çarpar.

Bir de “niyet okuma” meselesi var ki evlere şenlik. Söylediğiniz şeyin ne olduğu kadar, neyi kastetmiş olabileceğiniz de önemlidir. Hatta bazen söyledikinizden çok, söylemiş olabileceğiniz şey cezalandırılır. Bu da düşünceyi ikiye böler: Söylenen ve saklanan. Saklanan büyütür, söylenen ise neredeyse unutulur gider...

Oysa ifade özgürlüğü, sadece doğru ve zararsız olanı söyleme hakkı değildir. Tam tersine, rahatsız edici olanı da söyleyebilme cesaretidir. Çünkü herkesin zaten kabul ettiği şeyleri söylemek özgürlük değil, tekrar olur.



Ama tekrar güvenlidir. Tekrar alkış getirir. Tekrar, düşünmenin yerini alır.

Sonuç olarak, bugün geldiğimiz noktada düşünce özgürlüğünden hala söz eder dururuz, varlığından habersiz değiliz. Ama biraz çekingen, biraz ürkek, biraz illegal gibi. Sanki ıssız bir sokakta yürüyormuş da sürekli arkasını kolluyor gibi...

Mesele şu ki, bir toplumda insanlar düşüncelerini söylemeden önce korkuyorsa, orada hakaretin tanımı değil, özgürlüğün sınırı yeniden yazılıyor demektir.

Ve bu yazım genellikle kalemle değil, korkuyla yapılır.

Ama yine de her zaman ve her konuda olduğu gibi umutlu olmaktan vazgeçmek olmaz. Çünkü düşünce, bastırıldıkça yok olmaz; sadece şekil değiştirir. Bazen bir cümleye sığmaz, bir bakışa yerleşir. Bazen açıkça söylenemez, ama herkes tarafından anlaşılır. Ve eninde sonunda, bir yerden sızar...

Saygıdeğer Solcan Okuyucuları...

Ali KAYA

Hepinize merhabalar!

En içten duygularım ile başarılar, sağlıklı ve mutlu yıllar diliyorum... Ailenize de...

Ülkemizde, son günlerde okullarımızda meydana gelen olaylar nedeniyle çok ama çok üzgünüm...

Acılı ve mağdur olmuş ailelerimize baş sağlığı diliyorum... Ne desek...

Ne yazsak nafile... Ateş düştüğü yeri yakarmış... Eğer bir ülkede yönetim ve görev eksikliği varsa...

ekonomik sorunlar varsa...

ülkenin insanları sahipsiz olduğunu düşünüyorsa...

Yıllardır Cumartesi Anneleri İstiklal Caddesi'nde oturma eylemleri yapıyor... İşçiler, memurlar, emekliler, tarım ve hayvancılık yapanlar, arıcılık, süt üretimi yapanlar kazanamıyorsa...

Dağımız, ormanlarımız, ovalarımız maden şirketlerine veriliyorsa... Dış ülkelere de hâlâ hayvan ithal ediyorsak... Vay halimize... Bütün dünyadaki ekonomistler söylüyorlar ve konuşuyorlar. Eğer bir ülkede ekonomi bozursa, o ülkede her şey yozlaşır ve de bozulur...

Önce ekonomimizi, gelir ve giderimizi, üretimimizi düzeltmemiz şart...

Geç kalırsak, altından kalkamayız... Saygıdeğer okuyucularımız...

İlk yazımda, siz değerli okuyuculara sağlığımız ve eğitim konularında bilgiler yazacağımı belirtmiştim...

Bu ayda sağlığımız hakkında yazacağım...

Çok sevdiğim bir söz vardır; Sağlam kafa ve düşünce, sağlam vücutta bulunur...

Önce vücudumuzu tanımamız ve de öğrenmemiz şart... Bugün, vücudumuzun oluşumunu yazacağım...

Vücudumuzun yüzde sekseni su, yüzde yirmisi de kemik. O nedenle günde en az 2 litre su içmemiz şart ve önemli. Su, yemekten önce içilmesi daha faydalıdır. Yemekten en az 3 saat sonra su içilmesi lazımdır...

Midemiz, sindirimi 3 saatte ancak yaparmış... Kendi öz suyu, pankreastan, safra kesesinden de sıvılar mideye akarmış...

Ve mide, ilk saatte ancak hazmedermiş...

O nedenle, abur cubur, düzensiz yenen yiyecekler mideye yük oluşturmuş. Ve hazmetmeyi de zorlaştırmış...

Saygıdeğer okuyucular,

Vücudumuzu kemikler ayakta tutar. Kollarımız, bacaklarımız, omurgamız, ayaklarımız, ellerimiz ve de kafatasımız, leğen kemiğimiz iskeletimizi oluşturur. Tabii göğüs kafesimiz...

Bunların içinde de organlarımız...

Kafatasımızda iki organımız mevcuttur. Beynimiz ve beyincimiz...

Göğüs kafesimizde de ciğerlerimiz, kalbimiz vardır...

Bu yazımda, beynimiz ve beyincimizi siz değerli okuyucularımıza anlatacağım...

Beynimiz, vücudumuzun emir ve kontrol merkezidir. Gündüz bizi sevk ve idare eder. Gece ise beyincik bizi kontrol eder. Sağa ve sola dönmeyi, yorgun düşürmemeyi, yatarken yere düşmemeyi hep o sağlar...

Bazı sayıklamaları, rüyaları hep beyincik yönetir ve kontrol eder...

Uykuda dinleniriz ama beynimiz bizim her çeşit yaşamsal faaliyetlerimizi kontrol eder, sevk ve idare eder...

Beynimizin sağlıklı olması için, okuyacağız, bulmaca çözeceğiz. Yürüyüşe çıkacağız, beslenmemize çok çok dikkat edeceğiz... Uykumuzu tam alacağız, sigara ve içkiyi de hayatımızdan çıkaracağız...

Sabahları erken kalkmanın ve de sabah yürüyüşü yapmanın, bütün vücudumuza ve beynimize de çok çok faydası var... Organizmamız hareketle, yürümekle, spor yapmakla, yüzmekle, temiz hava almakla, güneşlenmekle, temizlikle de sağlam ve zinde kalır...

Gelecek ay kalbimiz, kan dolaşımımız, büyük ve küçük dolaşım... Kanımız nasıl oluşmaktadır, yapısı... Sağlıkla kalın değerli okuyucular...



SiMPO 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

Dön bak kendine: Yaşama Dair Notlar

Gül SESKİR / gulseskir@gmail.com



Kıtlık Psikolojisi: Zihnimiz Neden Hep Eksik Olana Odaklanır?



Hiç düşündünüz mü; her şey varken neden hâlâ bir eksiklik hissi olur?

Günümüz tüketim kültüründe hepimiz biraz kıtlık bilincine girmiş gibiyiz. Bitmeyen bir tatminsizlik hali... Satın almaya doyamamak ya da tam tersi, harcamaktan aşırı kaçınmak. Çevrenizde mutlaka gereksiz alışveriş yapan ya da tersine parasını harcamaya kıyamayan insanlar vardır. Savaş haberlerinden sonra makarna stoklayan kaç kişiydik? Belki de mesele sadece davranış değil, zihinsel bir durum.

Kıtlık bilinci en basit haliyle, var olana değil yok olana odaklanmaktır. Bu bilinçle hareket eden kişi, elinde ne olduğundan çok, neler kaybedebileceğini düşünür. Bu yüzden anda kalmaz, sahip olduklarından tam anlamıyla keyif alamaz. Çünkü bolluk içinde bile bir "yetmeyecek" kaygısı vardır.

Peki bu düşünce nereden gelir?

Geçmiş deneyimler, çocuklukta yaşanan yoksunluklar ya da biz fark etmeden içselleştirdiğimiz korkular... Hatta bazen bize bile ait olmayan, nesilden nesile aktarılan "yokluk" hikâyeleri. Ekmegin karne ile satıldığı dönemleri görenlerin bugün hâlâ ekmeği fazla fazla alması boşuna değil. Zihin, bir kez yokluğu öğrenince, varlıkta bile onu aramaya devam eder.

Kıtlık bilincinin bir diğer yansıması da biriktirme davranışlarıdır. Para, eşya, hatta fırsatlar... Bunun yanında "kaçırma korkusu" yani FOMO (fear of missing out) da bu zihnin bir parçasıdır. Sürekli bir şeyleri kaçırmış hissi, insanı bulunduğu anın dışına iter. Aynı durum zaman için de geçerli. "Zaman yetmiyor" düşüncesi kişiyi sürekli aceleye ve tükenmişliğe sürükleyebilir.

Ama belki de en derin ve en görünmeyen kıtlık türü, ilişkisel kıtlıktır.

İlişkiniz varken bile yalnız hissettiğiniz zamanlar oldu mu?

Ya da birini kaybetmemek için kendinizden ödün verdiğiniz zamanlar?

İlişkisel kıtlık, sevgi kaynaklarının yetersiz olduğuna inanılmasıyla başlar. Bu inanç zamanla "başka biri gelmez" buna tutunayım düşüncesine dönüşür. Ve o noktada ilişki bir tercih olmaktan çıkar..

Duygusal kıtlık yaşayan kişilerde kaybetme korkusu artar, aşırı bağlanma gelişebilir ve kişi kendi ihtiyaçlarını geri plana atabilir. Psikolog Marisa T. Cohen'in de belirttiği gibi, bu bireyler ilişkilerde daha düşük standartlara razı olabilir ve sırf kaybetmemek için sağlıksız durumları tolere edebilir. Bu süreçte kıskançlık, güvensizlik ve kontrol ihtiyacı da artar. Etrafımızda birbirine uymayan, "onu yakışmıyor" "çok farklılar" diyeceğimiz pek çok çift görüyoruz. Bu bariz farkların açıklaması pekala birinden birinin duygusal kıtlık bilincinde olması ile açıklanabilir.

Yapılan araştırmalar, kıtlık bilincinin zihni daralttığını, düşünme kapasitesini düşürdüğünü gösteriyor. Kişi sadece acil olana odaklanıp, uzun vadeli gözden kaçırır. Aynı kişinin, kıtlık baskısı altındayken daha düşük IQ sergilediği deneysel gruplarla kanıtlanmıştır.

Peki bu döngüden çıkmak mümkün mü?

Aslında evet. Çünkü kıtlık bilinci sabit bir kişilik özelliği değil, onarılabilen bir bakış açısıdır.

Ne yapabiliriz?

Öncelikle fark etmek... Sahip olduklarımıza odaklanmak ve minnet duygusunu geliştirmek. Sürekli geleceği düşünmek yerine biraz daha "şimdi"de kalabilmek. Hayatı sadece bir alana değil, farklı yönleri yaymak. Sosyal çevre, hobiler, bireysel hedefler... Hayat genişledikçe, tek bir şeye tutunma ihtiyacı azalır.

Ve belki de gerçek bolluk, tam olarak burada başlar.

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
KOCAOĞLAN
ayselkocaoglan@gmail.com

0532 066 7838
DOĞANCAN
KOCAOĞLAN
axadogancan@hotmail.com

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

Sarkopenik Obezite

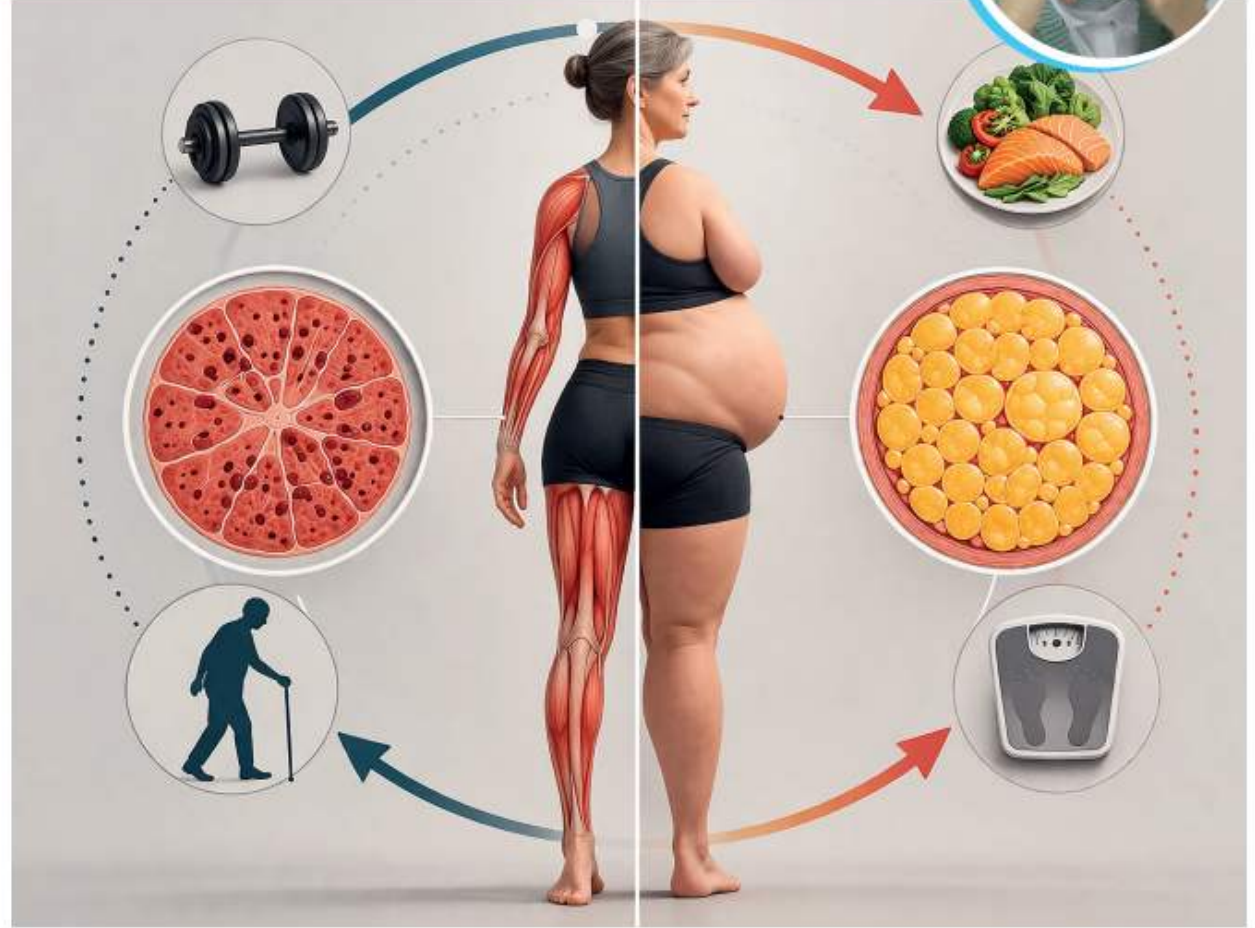
Dyt. Canan Kaplan ERMiŞ

Kilo meselesi yüzyıllardan beri insanlar arasında konuşulan başlıca konulardan biri olmuştur her zaman. Ama son yıllarda kilo değil de daha çok “fazla kiloyu” konuşuyoruz. Neden bunu daha çok konuşur olduk? Çünkü; sanayi toplumunun gelişmesi, modern hayatın yaygınlaşması, gıdaya ulaşımın kolaylaşması, fast food tüketiminin artık hayatımızın her alanında olması, hareketsizliğin artması başta olmak üzere birçok nedenden dolayı artık kilodan çok fazla kiloyu konuşuyoruz. Fazla kiloyu konuşurken de aslında e n çok obeziteyi konuşuyoruz. Her yerde duyuyorsunuzdur: obezite obezite obezite diye. Bugün anlatmak istediğim mesele tam olarak şu “her obezitede bir değil”. Aslında bugün obezitenin farklı bir türü olan ve bana göre en tehlikelisi olan sarkopenik obeziteyi anlatacağım. Hadi gelin bakalım neymiş bu sarkopenik obezite.

Sarkopenik Obezite

Vücutta yağ oranı artarken kas kütlelerinin azalmasıyla ortaya çıkan bir durumdur. Normalde vücutta yağ oranının fazla artmasıyla obezite olurken burada kritik bir konu daha var. Yağ oranının artması ve kas oranının azalmasının bir arada olması. Yani yaşlanma, hareketsiz yaşam, yetersiz protein alımı ile kas azalırken; fazla kalori alınımı, alınan kaloringin harcanmaması ve işlenmiş ürünlerin fazlaca alınması vs gibi nedenlerle yağ oranının artarak her ikisinin aynı anda olduğu tablodur. Ki bu iki durum dolaylı olarak birbirlerini de kötü anlamda etkilemektedir. Araştırmalar, sadece bel çevresi yağlanmasının tek başına ölüm riskini belirgin şekilde artırmadığını, ancak kas kaybıyla birleştiğinde riskin dramatik şekilde yükseldiğini gösteriyor. Sarkopenik obezitede en sinsi kısım ise fark edilememesi olabilir. Çünkü tartıda çok oynama olmayabilir. Ama bu sizin aynı olduğunuzu göstermez. Bu bağlamda özellikle yaş ilerledikçe kilo değil de yağ ve kas kütlelerinin ayrı ayrı değerlendirilmesi gerekmektedir.

İşte sarkopenik obezitede kas kütleleri çok önemlidir. Burada kasa ayrıca vurgu



yapmak gerekir. Kası, kullanılmadığında azalan bir doku olarak tanımlamak mümkün. Yani kaslar çalışmak için varlar ve biz onları çalıştırmıyorsak sorun burada başlıyor. Çalışmayan kas zayıflar ve düşük kas kütleli metabolizmayı yavaşlatıyor, enerji harcamasını azaltıyor ve yağ birikimini kolaylaştırıyor. Öte yandan, artan bel çevresi yağlanması da inflamasyonu artırarak kas dokusuna zarar veriyor. Yani iki taraftan da bataklığa batan iki ayak gibi düşünebiliriz.

Bu bataklıktan çıkmanın en etkin yolu ise egzersiz yapmaktır. Özellikle ağırlık direnç egzersizleri yapıp, alınması gereken proteinin yeterli alınması ile kas kütlelerinin artması hedeflenmelidir. Ki kas kütleleri arttıkça bazal metabolizma hızınızda artacaktır buda dinlenme halinde daha çok enerji harcamanız demektir yani daha zor kilo alma gibi de

düşünebilirsiniz.

Bu bağlamda ağırlık antrenmanları, pilates veya vücut ağırlığıyla yapılan egzersizler kas dokusunu korumak ve artırmak için kıymetli alternatifler arasında yer alıyor. Haftada 2-3 gün yapılan direnç egzersizleri, özellikle 30 yaş sonrası bireyler için oldukça önem taşıyor. Ama beslenme ve egzersiz et ile tırnak gibidir. İkisini ayrı ayrı yaptıktan sonra beraber yapıp tam olarak etkiyi görmek emeğinizin tam olarak karşılık bulmasında daha etkilidir.

Genel olarak dediğimiz son noktaya varıyoruz: sağlıklı beslenme, hareketli yaşam ve tam bir sağlık. Çünkü tek bir bedenimiz var ve ömür boyu orada yaşamak durumundayız. Ev, araba değiştirirken ki hassasiyetin çok üstünde bir emek istiyor beden sağlığı. Bu farkındalık ile bedenimize çok iyi bakın, sevgiler.



DİSA
İNŞAAT ve GAYRİMENKUL

Güven inşa eder!

İnşaata Dair Her Şey...

Düşüncelerden süzülenler



"Bildiklerimizin sınırlarını ancak bilmediklerimizin uçurumuna yaklaştığımızda fark ederiz; çünkü insan, en çok sorguladığı yerde kendini yeniden kurar."
Sokrates



"Zaman, yalnızca geçen bir ölçü değil; insanın neye anlam verdiğini ve neyi unutmayı seçtiğini ortaya çıkaran sessiz bir aynadır."

Martin Heidegger



"İnsan, önce var olur; sonra kendi seçimleriyle kim olacağını belirler ve bu seçimlerin ağırlığını ömrü boyunca taşımak zorundadır."

Jean-Paul Sartre



"Bir gün insan, kendisine verilen bütün hazır anlamları yıktığında, ya kendi değerlerini yaratacak kadar güçlü olacak ya da anlamsızlığın içinde kaybolacaktır."

Friedrich Nietzsche

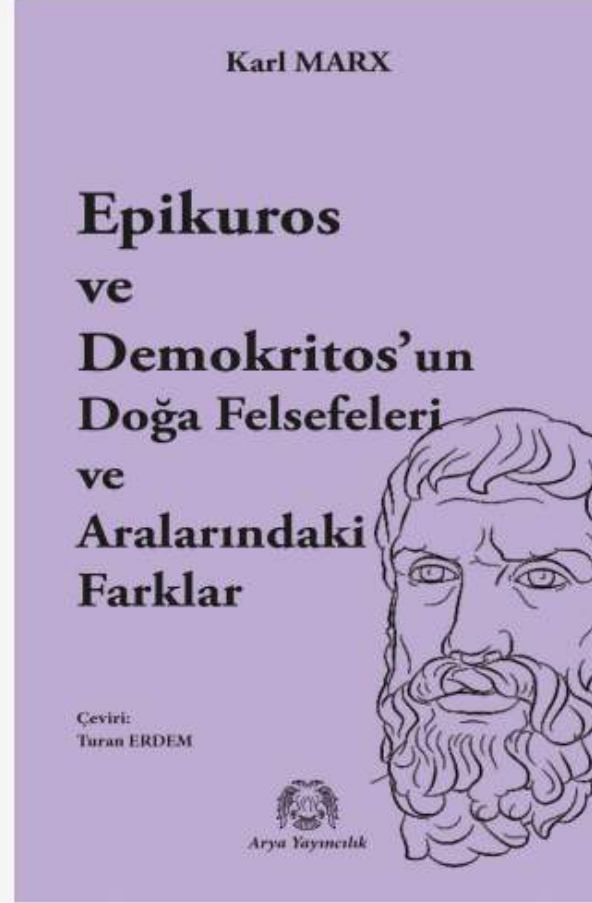


"Evrenin düzenine karşı koymaya çalışan insan huzursuz olur; ama onunla uyum içinde yaşamayı öğrenen, en büyük özgürlüğü kendi içinde bulur."

Marcus Aurelius



Bulun, Okuyun!



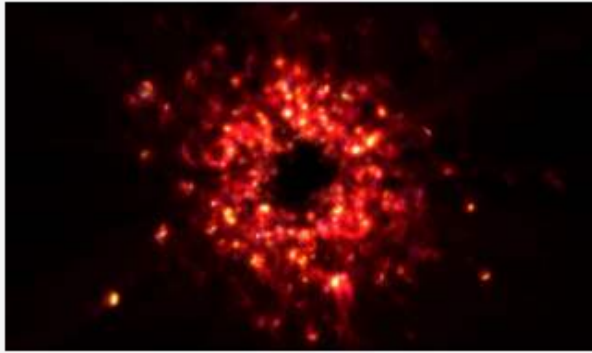
Elbette, doğum, çiçeklenme ve çürüme, insanlığın içinde bulunduğu ve geçmesi gereken demir çemberi oluşturur. Bu nedenle, Yunan felsefesinin Aristoteles ile zirveye ulaştıktan sonra çürümesi şaşırtıcı olmazdı. Ancak kahramanın ölümü, şişirilmiş bir kurbağanın patlamasına değil, güneşin batışına benzer.

Bu tezin biçimi, bir yandan daha katı bilimsel, diğer yandan ise birçok argümanında daha az bilgiçlik taşıyan bir nitelikte olabilirdi, eğer asıl amacı bir doktora tezi olmasaydı. Yine de, dışsal nedenlerden dolayı bu haliyle baskıya göndermek zorunda kaldım. Dahası, bu tezde Yunan felsefesi tarihinde bugüne kadar çözülmemiş bir sorunu çözdüğümü düşünüyorum.

Bu inceleme, Epikürcü, Stoacı ve Şüpheli felsefenin tüm Yunan spekülasyonu ile ilişkisini ayrıntılı olarak ele alacağım daha kapsamlı bir çalışmanın ön hazırlığı olarak değerlendirilmelidir.

Elbette Hegel, yukarıda bahsedilen sistemlerin özelliklerini genel olarak doğru bir şekilde tanımlamıştır. Ancak, felsefe tarihinin genel olarak tarihlenebilmesini sağlayan, hayranlık uyandıran büyük ve cesur felsefe tarihi planında, bir yandan ayrıntılara girmek imkansızdı, diğer yandan da bu dev düşünür, kendi deyimiyle "spekülatif düşünce par excellence" olarak adlandırdığı görüşü nedeniyle, bu sistemlerin Yunan felsefesi tarihi ve genel olarak Yunan zihni için büyük önemini fark edememiştir.

Bunu biliyor muydunuz?



Bir kara deliğe yaklaştıkça zaman dışarıdaki bir gözlemciye göre yavaşlar. Yani teorik olarak, birine göre birkaç dakika, dışarıda yıllar olabilir.



Bülent ZEYİN

Kitaplara...

İnsan, dünyayı sadece gözleriyle değil, kelimelerin o dipsiz kuyusundan çekip çıkardığı anlamlarla da inşa eder. Çoğu kez sadece anlamak üzerine kurulduğu var sanılan okuma; aynı zamanda hakikatin de kavranmasında en güçlü neferdir. Eskiden otobüslerde, trenlerde, vapurlarda elinde kitaplar, gazeteler, dergiler olan insanlar gördük. Okudukları üzerine konuşan, tartışan, paylaşan; yaşamın güzelliklerini bu satırlardan devşiren insanların dünyasıydı o zamanlar. Zamanın daha yavaş aktığı, kelimelerin havada asılı kaldığı ve her sayfa çevrilişinde yeni bir sokağa çıkılan o sessiz, naif ve derinlikli dünya... Hiç kalmadılar diyemeyiz ama çok ama çok azaldıkları ve günbegün kayboldukları muhakkak. Şimdilerde ise dijital bir kuşatmanın teslimiyetinde, başlarını kaldırmayan, olan biteni merak etmekten ziyade onu sadece "görünür bir içeriğe" dönüştürme telaşında olan insanlar görüyoruz ne yazık ki.

İşte bu yüzden okumak, hayatın tüm sertliğine ve dijital gürültüsüne rağmen; inceliği, naifliği ve sıradan olanın içindeki o görkemli sadeliği yeniden keşfetmenin biricik yoludur. Bu eylem, hem ruhun kendi sesini bulma yolculuğu hem de dış dünyanın hoyratlığına karşı ruhumuzu kuşatan en zarif kalkandır.

Çünkü görünenden de öteye görünmeyi düşünmek; görünmeyenin de en az görünen kadar hayatın bir gerçeği olduğunu bilmek, düşünebilmenin en etkili yoludur. Modern dünya bizi sadece gördüğümüze ve duyduğumuza inanmaya zorlarken, kitaplar bize perdenin arkasındaki o derin sessizliği fısıldar. Konuşmak kadar susmanın, duymak kadar duymamanın koca bir gerçek olduğunu; her şeyi her an hissetmek zorunda olmadığımızı, bazen hissedememenin de bir gereklilik olduğunu öğretir satırlar. Bu hissedememe hali, ruhun maruz kaldığı şiddetli uyarılara karşı verdiği asil bir mola, bir nefes alma boşluğudur. Okumak, tam da bu boşlukta başlar; gürültünün bittiği yerde zihin kendi yankısını duymaya koyulur. Bize dayatılan hızın ve yüzeyselliğin aksine, her sayfa bizi dikey bir derinliğe, meselenin özüne indirir. Orada, sadece rakamlar ya da görüntüler değil; insanın kadim sancıları, bitmeyen arayışları ve henüz adı konmamış özelemleri vardır.

Hayatın en sert ve yalın gerçeklerini gözümüzün içine sokarken bile; hayal edebilmenin, maruz bırakıldığımız o tekipleştirici dünyaya karşı kendi iç dünyamızı inşa ederken oluşturduğumuz küçük iç itirazların bile somut dünya kadar değerli ve hakikatli olduğunu ruhumuza işler. Bu itirazlar, kalabalıkların onayına ihtiyaç duymaz; onlar zihnin mahreminde büyüyen, dışarıdaki devasa çarkın dişlileri arasına sıkıştırılmış birer direnç tohumudur. Bir kitabı tutan parmaklar, aslında sadece kağıdı değil, kendi varlığını da sıkıca kavramaktadır. Bu itirazlar gürültülü bir isyan değil; bir sayfa kenarına düşülen notta, altı çizilen bir cümlede gizli kalan, varlığımızı koruyan sessiz devrimlerdir.

Nihayetinde, koca dünyanın acımasız gerçekliğinden, bitmek bilmeyen telaşından ve sahte bir uyum dayatan zorunluluklarından bir an bile kurtulabilmenin yolu, yeniden ve usanmadan kitaplara sarılmaktır. Bu sarılış; kendimizle yeniden bağ kurabilmenin, sınırsız hayallerle ruhumuzu genişletmenin ve belki de en önemlisi, modern çağın gürültüsüyle bozulan doğamızı yeniden onarabilmenin tek gerçek umududur. Kitaplar bizi sadece dış dünyadan korumakla kalmaz; aynı zamanda içine hapsoldüğümüz o dar yalnzılığın duvarlarını yıkarak, bizi hiç tanımadığımız ruhlarla ve hiç ayak basmadığımız dünyalarla komşu kılar. Bir kitabın kapağını açmak, aslında kendi kabuğumuzdan çıkıp başka bir varoluşun içinde yeniden nefes almaktır. Bu eylem, zihnin kendisine dayatılan tüm kalıpları yıktığı en saf özgürlük alanıdır. Sayfalar arasında ilerledikçe, bize sınır diye sunulan ne varsa anlamını yitirir; insan, kendine çizilen kaderin dışına çıkabildiğini, düşüncelerinde bütünüyle hür olabildiğini en çok o sessizlikte hisseder. Bu sayede insan, kalabalıklar içinde hissettiği o derin kimsesizlikten sıyrılır; her satırda kendine yeni bir vatan, her fikirde yeni bir yol arkadaşı bulur. Belki de kitaplığımızdaki o dilsiz tanıklıklar, biz kendimizi unuttuğumuzda bile kim olduğumuzu hatırlayan yegâne kadim dostlarımızdır; o kitaplar orada sessizce nöbet tuttukça, bu hoyrat dünyada henüz bütünüyle kimsesiz ve bütünüyle yenilmiş sayılmayız.



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



DÜN'DEN BUGÜN'E

Antik Dönem Eğitimcileri

Zihninin Mimarları: Antik Bir Eğitim Serüveni



Okan ÖZALP arkeologdatca@gmail.com | 0543 893 5417

Aleyna ve Kaan, mahkemenin kan donduran atmosferinden uzaklaşmak için Agora'nın daha sakin, revaklı bir köşesine doğru yürüdüler. Burada, beyaz keten khitonları(elbiseleri) içinde, bir sütun gölgesine oturmuş yaşlı bir adam ve genç bir öğrenci dikkatlerini çekti. Az önce tanık oldukları vahşetin aksine, burada derin bir huzur ve entelektüel bir ağırlık vardı.

Aleyna, "Bak Kaan," dedi fısıldayarak. "Az önce adaletin fiziksel kırbacını gördük, şimdi ise zihninin terbiyesine tanık olacağız."

Yanlarına yaklaştıklarında, yaşlı adam -ki adı Epiktetos'un ekolünden gelen Hieron'du- onlara dostça gülümsedi. Aleyna, bir tarihçi kimliğiyle söze girdi ve antik dünyada bir insanın zihinsel yolculuğunun nasıl şekillendiğini sordu.

Hieron, genç öğrencisi Lykos'un omzuna elini koyarak anlatmaya başladı:

"Genç dostlarım, Lykos 12 yaşından beri benimle. İlk eğitimine ailesinde başladı. Ahlak, iyi davranış, insan olmayı öğrendi. Babası, Lykos'a cesaret, dürüstlük, adalet ve sorumluluk gibi erdemleri öğretti. Aynı zamanda savaş sanatlarını, atletik becerileri ve stratejik düşünmeyi de öğretti. Baba, Lykos için bir otorite ve rehberdi. Çocukluğunda önce dilin incelikleri, retorik, müziği ve sayıların gizemi ile mitleri öğrendi. Stylus yardımı ile balmumu tabletler üzerine yazı yazmayı kavradı. Didaskaleion(ilkokul) u bitirdi. Ergenliğinde fiziksel eğitim ile askeri yönünü güçlendirdi. Ama tüm bunlar sadece birer araçtı. Benimle bireysel gelişime ve entelektüel üretime odaklandım. Bizim eğitimimiz, insanın kendi ruhuna hükmetmeyi öğrenmesiyle taçlanır. Lykos artık düşünmeyi, analiz etmeyi ve evrenin yasalarını kavramayı öğrendi. Felsefe, tıp, astronomi, mantık, doğa bilimleri ve edebiyat derslerini tamamladı. Şimdi ise yol ayrımına geldi."

Lykos araya girerek, "Hocama göre formel eğitimim artık sona eriyor," dedi. "Artık kitapların ve derslerin yerini eylemler alacak."

Aleyna, merakla sordu: "Peki, bu noktadan sonra bir eğitilmiş kişi ne yapar? Hayatınızın geri kalanı nasıl şekillenir?"

Hieron, parmağıyla meclis binasını ve uzaktaki akademileri işaret ederek üç yolu özetledi:

"Lykos dilerse topluma olan borcunu ödemek için meclise girebilir, yargıçlık yapabilir veya bir elçi olarak uzak diyarlara gidebilir. Adaleti sadece mahkemede değil, devletin her kademesinde savunabilir."

"Eğer zihni, başkalarını aydınlatmak için yanıyorsa, kendi okulunu kurup bir filozof olarak yeni zihinler yetiştirebilir. Tıpkı benim yaptığım gibi, meşaleyi devredebilir."

"Ya da hiçbir kamu görevi almaz; evine, özel hayatına döner. Ancak aldığı bu eğitimi, hayatının her anında bir 'ruhsal rehber' olarak taşır. Karşılaştığı her zorlukta felsefeyi bir pusula gibi kullanır." Hieron, öğrencisine dönerek o meşhur öğütünü hatırlattı: "Artık düşünmeyi öğreniniz, şimdi yaşama biçiminizi felsefeye uygun hâle getirin."



"Gördüğünüz gibi," dedi Hieron Aleyna'ya dönerek, "Eğitim bitmez, sadece biçim değişir. Formel dersler sona erse de, asıl imtihan yaşamın kendisidir. Bir filozof için asıl diploma, zorluklar karşısında sergilediği sarsılmaz duruştur."

Kaan ve Aleyna, az önce tanık oldukları o vahşi cezaların, aslında felsefeden ve zihinsel terbiyeden yoksun kalmış bir sistemin sonucu olduğunu daha iyi kavradılar. Adalet, sadece celladın baltasıyla değil, Lykos gibi gençlerin zihinlerindeki erdemle ayakta kalabilirdi.

Zaman otobüsüne doğru geri dönerken, Aleyna defterine şu son notu düşüldü: "Antik dünyada ceza bedeni parçalarlarken, eğitim ruhu bütünlüştürüyordu."

Aleyna ve Kaan, Hieron'un yanından ayrılmak üzereyken genç Lykos aniden ayağa kalktı. Gözlerinde, az önceki teorik tartışmaların ötesinde, kararlı bir parlaklık vardı.

"Kararımı verdim, Efendi Hieron," dedi Lykos sesi titreyerek ama gururla. "Felsefeyi bir zırh gibi kuşanıp, adaletin henüz ulaşmadığı topraklara, siyasi hayatın fırtınalarına dalacağım. İlk görevim için strategoslara (orduyu ve dış siyaseti kontrol eden meclis kurumu) başvuracağım; elçilik heyetiyle Sparta sınırına gideceğim."

Aleyna ve Kaan, bu genç zihnin ilk sınavına tanık olmak için "Kronos" otobüsünün hareket saatini biraz erteleyip Lykos'u takip etmeye karar verdiler.

Lykos, Agora'nın diğer ucundaki mermer sütunlu elçilik binasına girdiğinde, ortam az önceki filozof gölgesinden çok farklıydı. İçeride hararetli tartışmalar, rüşvet iddiaları ve savaş naraları yükseliyordu. Lykos, bir köşede bekleyen elçilik heyetine yaklaştı. Heyetin başındaki yaşlı elçi, Lykos'un temiz khitonuna(elbisine) ve sakin duruşuna alaycı bir bakış attı.

"Duyduğuma göre bir filozofun okulundan geliyormuşsun evlat," dedi yaşlı elçi. "Spartalılar senin mantık kurallarını dinlemez; onlar sadece güce ve kılıca bakar. Orada felsefen sana ne kazandıracak?"

Lykos, Epiktetos'un öğrencisi olmanın verdiği o sarsılmaz vakarla cevap verdi: "Güç, sadece bedeni sindirir efendim; ama erdemli bir söz, düşmanın zihnini fetheder. Ben oraya savaşmaya değil, her iki taraf için de 'iyi' olanın ne olduğunu göstermeye gidiyorum. Eğer korkarsam, felsefem sadece dilde kalmış demektir; ama gidersem, yaşam biçimime dönüşür."

Lykos'un bu sözleri heyeti susturdu. Aleyna, Kaan'a dönerek fısıldadı: "İşte Epiktetos'un kastettiği buydu. Formel eğitim bitti ama asıl 'yaşama sanatı' şimdi başlıyor."

Heyet yola çıkmak üzere hazırlanırken Lykos, heybesine sadece birkaç parşömen değil, hocası Hieron'un öğütlerini de koymuştu. Yolda karşılaşacağı zorluklarda, belki de az önce mahkemede tanık oldukları o vahşi infazların uygulanmaması için diplomatik bir dil geliştirecekti. O artık bir "öğrenci" değil, bir "eylem adamı"ydı.

Aleyna ve Kaan, Lykos'un heyetiyle birlikte tozlu yollarda kayboluşunu izledikten sonra Kronos'a bindiler. Otobüsün motoru yavaşça uğuldarken, Aleyna günlüğünün son sayfasını şu çarpıcı karşılaştırmayla bitirdi:

"Bugün adaletin iki farklı yüzünü gördük. Bir yanda suçlunun etini koparan, onu çuvala dikip yılanlara atan veya yakan fiziksel dehşet; diğer yanda ise ruhu eğiten, onu bir elçiye ya da bilgeye dönüştüren zihinsel ışık. İnsanlık tarihi, bu iki uç arasındaki savaştan ibaretti. Cellat bedeni, filozof ise ruhu hedef alıyordu."

Zaman otobüsü 2026 yılına, kendi steril dünyalarına doğru ışınlanırken, her ikisi de antik dünyanın o ağır kan kokusuyla, zeytin ağaçları altındaki bilgece sohbetin yarattığı tezatı hayatları boyunca unutmayacaklardı.

Kaynakça: İlker Kerem Bayrak, *Klasik ve Hellenistik Dönem Antik Yunan Uygarlığında Çocuk Eğitimi*, Yüksek Lisans Tezi, 2025.

Yaşam alanınıza hijyen ve estetik katar

Yağmur Mermir

0507 921 02 04

PI ELEKTRİK
ELEKTRONİK

Dünya ile bağınız kopmasın

**ANAHTAR TESLİMİ ELEKTRİK
UYDU - KAMERA
BİLGİSAYAR TAMİR ve SATIŞI**

0545 901 47 17 - www.pielektronik48.com



ozgurbasut@gmail.com

Özgür BASUT

Kronik Hastalık; İrkçilik...

Şimdi düşün... 21. yüzyıldayız. Telefon cebimizde değil, neredeyse beynimizin içinde. Arabalar kendi kendine gidiyor. Yapay zekâ yazı yazıyor, resim yapıyor, hesap yapıyor.

Her şey değişmiş. Bir tek insanın kafasının içindeki bazı şeyler hâlâ yerinde duruyor.

Bunlardan en önemlisi ki hayatın bütün renklerini solduruyor. O da ırkçılık!

Yani teknoloji ışık hızında ilerliyor, insanın bazı huyları hâlâ eşek hızında.

Futbola bakalım. Hani şu "herkesi birleştiriyor" dedikleri şey. Aynı takım, aynı forma, aynı gol, herkes seviyor.

Ama sonra ne oluyor? Gol atan oyuncu "bizden değil" diye bir anda işler değişiyor.

Az önce alkışlayan adam, başlıyor bağırma çağırmaya. Yani işine gelince seviyorsun, işine gelmeyince "öteki" diyorsun.

Bu da bize şunu gösteriyor; sorun sahada değil, kafada.

Bilim adamları çıkmış, yıllarca çalışmış. Demişler ki: "Arkadaşlar siz aslında neredeyse aynısınız. %99,9 oranında aynı."

Normalde ne dersin? "Vay be, boşuna kavgaya ediyorduk."

Ama yok... Biz o %0,1'i alıp büyütüyoruz: "Bak işte, fark var!"

Yani bilim "aynısınız" diyor, insan "ama..." diye tutturuyor.

Dünya zaten ayrı bir dertte.

Buzullar eriyor, hava değişiyor, doğa alarm veriyor. Gezegen diyor ki: "Birlik olun yoksa gidiyoruz."

Biz ne yapıyoruz? "Sen buraya ait değilsin." "Burası bizim." Dünya yanıyor, biz hâlâ mahalle kavgası yapıyoruz.

Gerçekten tuhaf...

Teknoloji desen uçmuş (en azından bu dönemde benim yorumum bu). Dünyanın öbür ucundaki insanla saniyede konuşuyorsun.

Ama konuşma ne? "Nerelisin?", "bizden misin?"

Yani internet var, bağlantı var ama kafa hâlâ kapalı. Wi-Fi çekiyor, empati çekmiyor.

İrkçilik aslında çok basit bir şey. Korkudan çıkıyor. Bilmemekten çıkıyor. Bir de insanın kendini bir yerlere ait hissetme derdinden.

Bu nedenle kolay! Düşünmeden yargılamak. Çünkü düşünmek zor iş. Tanımak zaman ister. Anlamak emek ister.

Ama önyargı? Bedava. Hazır geliyor. Hiç uğraştırmıyor...

Yine futbolda (ne düşünürsünüz bilmem sevdiğim bir spor dalı olduğu için yeniden örnekledim), bir oyuncu çıkıyor, "ırkçılığa hayır" diye tepki gösteriyor.

Birileri destekliyor. Birileri hemen diyor ki: "Sporu siyasete karıştırmayın." Sanki mesele siyasetmiş gibi. Yok kardeşim yok, mesele hâlâ insan olabilmek.

İşin en acayip tarafı şu bence: İrkçilik kendini üstün görmenin dışı vurumu sanılıyor. Ama aslında tam tersi. Hiç düşünmeden, sorgulamadan konuşmak... Bu üstünlük değil, kolaycılık. Ama işte kolay olan her zaman daha çok tutuluyor.

Sonuç ne?

Her şey değişiyor. Şehirler büyüyor. Teknoloji ilerliyor...

Ama insanın içindeki o eski huylar, kolay kolay gitmiyor. Mars'a gitmeyi düşünüyoruz, ama yanımızdaki insanı kabullenemiyoruz.

Belki de sorun, insan dışarıyı düzeltmeyle çok uğraştı, ama bu arada kendine pek bakmadı.

Ve en komik ama en acı gerçek ise, yapay zekâ insan gibi olmaya çalışıyor, insan hâlâ insan olmayı beceremiyor.

Kısacası...

Bu devirde hâlâ ırkçılıkla uğraşıyor olmak biraz acı ama kabul edelim, bir o kadar da garip. Çünkü bu kadar gelişmiş bir dünyada, bu kadar basit bir hatanın hâlâ devam etmesi...

İnsanın aklına şu geliyor: Demek ki asıl güncellenmesi gereken telefonlar değil, insanın kafası...

Solucan

Kendini Dergi Sanan Aylık Gazete



Yağmur Tic. İnş. Yay. Ltd. Şti. Adına Sahibi:
Ahmet BASUT

Genel Yayın Yönetmeni ve
Sorumlu Yazı İşleri Müdürü:
Özgür BASUT

Sayfa Editörü: Ö. Kaya HANZEY

Grafik: Gülseren ÇİMENTAY

Baskı: Akademi Matbaa - Davutpaşa Cd. Güven İş Merkezi D Blok No: 114 Topkapı - İstanbul

Gazetede yer alan makale, yorum, haberler ve ilanlardan yazarları sorumludur.

İskele Mah. Rauf Balıkcı Sk. No: 13/D Datça-Muğla - 0252 712 81 04 - 0532 590 23 45

www.gazetesolucan.com - gazetesolucan

winsa



Modern Yapılar İçin Güçlü Dokunuşlar

Erva İnşaat, alüminyum doğrama, kapı ve pencere sistemleri, demir doğrama, kepenk sistemleri, panjur, sineklik, duşa kabin, küpeşte korkuluk, çelik kapı, açılır cam balkon uygulamalarında ve inşaat, tadilat, dekorasyon çözümleri ile kalite, estetik ve dayanıklılığı bir araya getiren güvenilir bir çözüm ortağıdır.

Modern mimarinin ihtiyaçlarına uygun, fonksiyonel ve uzun ömürlü uygulamalar sunan Erva İnşaat, aynı zamanda sektörün öncü markalarından WİNSA'nın yetkili satıcısı olarak, yüksek standartlarda PVC doğrama çözümlerini uzmanlıkla hayata geçirir. Profesyonel ekibi, titiz işçiliği ve müşteri memnuniyetini merkeze alan yaklaşımıyla Erva İnşaat, yaşam ve çalışma alanlarınıza değer katan kalıcı çözümler üretir.



ADRES:

Datça Mah. Kazım Yılmaz
Blv. No: 96 B/2 Datça/Muğla

İLETİŞİM:

Erkan TEMEL
0252 712 33 00
0506 990 90 87
etemel829@gmail.com