



Solucan

Kendini Dergi Sanan Aylık Gazete



YIL: 6
SAYI: 78
FİYAT: 1,50
01.08.2026

ICONIC
İnşaat ve Gayrimenkul

Ofisimize
Bekleriz!

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



Oyuncu Janset Paçal: “Sesini Çıkaranlar Sesleriyle Baş Başa Bırakılıyor”

Özgür BASUT'un Söyleşisi 3'te



MIHRİCEM
OCAKBAŞI
DURUSU GİFTLİĞİ

*Röze Pişer,
Damağa Yazılır*

Tekel Fiyatına Sadece +%10

REZERVASYON
0252 712 48 10 • 0531 222 65 14
İskele Mah. Vatan Cd. No: 10/B

**LABİRENTTEN
SEMPOZYUMA:
KADINLARIN DANSI**

Okan ÖZALP Yazdı 7'de

Platonik Aşkın En Uç Noktası: Bilinmeyen Bir Kadının Mektubu

Büşra BULUT Yazdı 2'de



İÇİNDEKİLER

2'de İdris KENÇ



Harun BASUT 5'te



Bülent ZEYİN 6'da



7'de Ali KAYA



**Yalnızlık Bir
Tercihse?**

Gül SESKİR Yazdı 4'te

**Tatilde Beslenme
Düzeni**

Dyt. Canan Kaplan ERMİŞ
Yazısı Sayfa 5'te



İdris KENÇ

Süslemeler Kalktığında Geriye Ne Kalır?

Geçtiğimiz günlerde sosyal medyada anlatılan bir hikâyeye denk geldim. Bir çift, birbirlerinden uzakta ve telefonsuz geçirecekleri on dört günlük bir ayrılık deneyi yapmaya karar veriyor. Amaç hem birbirlerini özlemek hem de teknolojinin gürültüsünden biraz uzaklaşmak.

On beşinci gün bir kafede buluşuyorlar. Adam, eşinin kendisini çok özlediğini duymayı bekliyor. Kadın ise gözlerinin içine bakıp sakın bir sesle sadece şunu söylüyor:

"Ben bu on dört günden önce de zaten yalnız yaşıyordum."

Bazı cümleler vardır; duyduğunuz anda yalnızca bir evliliği değil, insan ilişkilerinin görünmeyen tarafını da anlatır.

Hikâyeyi paylaşan adamın itirafı da en az bu söz kadar çarpıcıydı. İlk üç gün boyunca eşinin dayanamayacağını, her zamanki gibi ilk adımı yine onun atacağını düşündüğünü söylüyor. Çünkü yıllardır her tartışmadan sonra konuşmayı başlatan, mesaj atan, küslüğü bitiren ve "Biz hâlâ bir aileyiz." diyen hep eşi olmuştur.

Telefonlar sustuğunda ise görmezden geldiği bir gerçekle yüzleşmiş. Meğer yıllardır ilişkiyi ayakta tutan iki kişinin ortak çabası değil, tek kişinin verdiği duygusal emekmiş.

Aslında hikâyenin asıl söylediği de bu.

Biz çoğu zaman ilişkiyi aynı evi paylaşmak sanıyoruz. Aynı sofraya oturmayı, aynı faturaları ödemeyi, aynı yatakta uyumayı, aynı çocukları büyütmeyi...

Oysa bunların hiçbirini tek başına gerçek bir yakınlık kurmaya yetmiyor.

Yakınlık, kırılganlıktan sonra ilk adımı atabilmek, karşımızdakinin dünyasını merak etmek, konuşmayı sürdürebilmek ve ilişkiyi birlikte taşıyabilmektir.

İlişkileri çoğu zaman büyük kavgalar değil, küçük ihmaller yorar. "Nasılsın?" diye sormayı unutmak, özür dilemeyi ertelemek, ilk adımı hep karşı taraftan beklemek... Tek başına önemsiz gibi görünen bu davranışlar zamanla birikir ve ilişkinin yükünü fark ettirmeden tek kişinin omuzlarına birikir.

Hikâyedeki kadın da tam bunu anlatıyordu. On dört gün boyunca daha çok uyumuş, yeniden spor yapmaya başlamış, arkadaşlarıyla görüşmüş ve uzun zamandır kendisi için ertelediği şeylere vakit ayırmış. Sonra da şöyle demiş:

"Bu aradan sonra seninle yeniden buluşmak bana garip geldi. Çünkü uzun zaman sonra ilk kez kendimi hafiflemiş hissetmişim."

Çünkü onun için bu ayrılık, eşini özlemekten çok, yıllardır tek başına taşıdığı görünmez yükten kısa bir süreliğine de olsa kurtulmaktır.

Beni en çok etkileyen ise adamın şu itirafı oldu: "Bedenim evdeydi. Ama ben uzun zamandır o evde gerçekten yoktum."

Sanırım birçok ilişki, insanlar birbirini sevmeyi bıraktığı için değil, birbirinin yükünü görmeyi bıraktığı için tam da burada sessizce yoruluyor.

İnsan bazen aynı evde yaşar ama aynı hayatı yaşamaz. Aynı masada yemek yer ama aynı duyguyu paylaşmaz. Aynı odada uyur ama çoktan birbirinin yalnızlığına dönüşmüştür.

Yazının sonundaki şu cümle ise uzun süre aklımdan çıkmadı:

"Bu iki haftalık ayrılık denemesi hiçbir şeyi yok etmedi. Sadece süslemeleri kaldırdı."

Gerçekten de alışkanlıklar, rutinler, çocuklar, ortak sorumluluklar, telefon mesajları ve günlük telaş çoğu zaman ilişkinin üzerini örten süslemelere dönüşür. Onlar çekildiğinde geriye gerçekten kurulmuş bir bağ mı kalır, yoksa uzun zamandır birbirine yabancılaşmış iki insan mı?

Belki de asıl soru budur.

Bugün hayatımızdaki bütün süslemeler kalksa geriye ne kalır?

Birbirini gerçekten gören iki insan mı?

Yoksa uzun zamandır aynı hayatın içinde, farkına varmadan birbirinin yanından geçip giden iki yolcu mu?

Çünkü hiçbir ilişki tek kişinin omzunda uzun süre yaşayamaz. Bir köprü, iki yakadan aynı anda örülür. Taraflardan biri yıllarca taşır, diğeri sadece üzerinden geçerse, o köprü hemen yıkılmaz aslında.

Ama bir gün, onu bugüne kadar kimin ayakta tuttuğu görünür hâle gelir.

Platonik Aşkın En Uç Noktası: Bilinmeyen Bir Kadının Mektubu

Büşra BULUT



Dünya klasikleri arasında önemli bir yere sahip olan Bilinmeyen Bir Kadının Mektubu, Stefan Zweig tarafından ilk kez 1922 yılında yayımlandı. Zamansızlığıyla ünlü ve konu itibarıyla her döneme kolaylıkla uyum sağlayabilen bu kitap, yazarın akıcı anlatımı ve karakter tahlillerindeki başarısıyla da dikkatleri üzerine çekiyor. Ayrıca bir erkeğin gözünden bir kadının duygularının bu denli gerçekçi aktarılabilmesi ise her bakımdan takdire şayan...

Öykümüz, ünlü yazar R.'ye gelen isimsiz bir aşk mektubundaki şu cümle ile başlıyor: "Sana, beni asla tanımamış olan sana." Bilinmeyen bir kadının gönderdiği bu mektup, okumaya koyulduğumuz ilk andan itibaren pek çok hissi aynı anda tattırıyor bizlere. Bazen kadının aşkının saplantılı olduğunu düşünerek kızıyor, bazen de R.'nin çıldırtıcı gamsızlığı nedeniyle şiddetli bir şekilde öfkeleniyoruz. Henüz 13 yaşında bir kızken karşı dairesine taşınan 25 yaşındaki R.'ye aşık olan baş karakterimizin çocukluğuyla ilgili detayları öğrendiğimizde ise birkaç kayıp parçayı yeniden birleştiriyoruz.

Babasını oldukça küçük bir yaşta kaybeden karakterimiz, yanında sürekli acı çeken ve sonsuz yas döngüsünün içinden bir türlü sıyrılamayan yaralı bir anne ile yaşıyor. Anne, ona hayat hakkında hiçbir şey öğretmediği için kadın neyin doğru neyin yanlış olduğunu ayırt edememekle beraber bir insanın veya bir karşı cinsin nasıl sevebileceğini de bilmiyor. İşte bu noktada hemen Freud'un Psikanalitik kuramı geliyor aklımıza. Bu kurama göre; karakterimizin 3-6 yaş arasında gerçekleşen fallik döneminde babasına beslemesi gereken duygular eksik bırakıldığı ve yerine herhangi bir rol model koyulmadığı için, bilinmeyen bir kadın kendi rol modelini kendisi oluşturuyor. Yani aslında ilk etapta R.'den değil de kafasında yarattığı kurmaca bir karakterden hoşlanıyor kadın.

R.; yakışıklı, kibar, saygılı ve entelektüel bir adam. Fakat hayatına değen kadınların sayısını o bile bilmiyor. Aşkı kendisine oyuncak eden, sevmeyi değil ama sevilmeyi seven umursamaz bir insan o. Bu nedenle hiçbir duygunun derinine inip kalıcı şeyler hissedemiyor. Aslında öykü bize sadece bilinmeyen kadının gözünden tek taraflı olarak aktarıldığı için tam olarak R.'nin iç dünyasına ve hayatına dair net bir bilgi edinemiyoruz. Nasıl bir çocukluk geçirmiş, yazar olmaya ne zaman karar vermiş, ailesiyle ne tür badireler atlatmış, hiç gerçekten aşık olmuş mu veya herhangi bir kayıp yaşamış mı? Bilmiyoruz. Ancak R.'nin karşı cinsle olan ilişkilerinde nasıl

soğukkanlı bir çapkın olduğunu ve kadınlara sergilediği vurdumduymaz tavırlarından dolayı en ufak bir vicdani sorumluluk dahi taşımadığını fazlasıyla iyi biliyoruz.

Kitabı okumaya devam ederken şunu da fark ediyoruz bir yandan; bilinmeyen bir kadın 17 yıl boyunca sadece 3 kere karşılaştığı bir adama beslediği sevginin büyüklüğünü her defasında ifade ediyor fakat bazı satırlarında da bilinçsiz bir şekilde sitemkar konuşuyor. Sürekli R.'nin onu hiç tanımadığından bahsederken bunu hem gerçek hem de mecazi anlamda söylüyor aslında. 3 kere bir araya geliyor R. ile fakat R.'ye göre bu üç buluşmayı gerçekleştirdiği üç kadın da birbirinden farklı insanlar. R. hiçbir zaman tanımıyor bilinmeyen bir kadını. Ne gözlerini, ne dudaklarını, ne saçlarını, ne de sesini hatırlıyor. Uşağı bile yıllar sonra kadını gördüğünde onun karşı dairede oturan o küçük kız olduğunu anlarken R. dikkat etmiyor asla. Esasen burada kadın fiziki olarak tanınmamasının yanı sıra duygu ve düşünce dünyasının da R. tarafından bir nebze olsun anlaşılmadığını biliyor, biliyor ve birkaç küçük an haricinde bunu da sorun etmeyerek tamamen ona adıyor kendini. Tıpkı bir zamanlar annesinin de ölen babası için yaptığı gibi. Örnek alabileceği tek kişide gözlemlediği bu sağlıklı davranışı hayatının merkezi haline getiriyor. R.'yi belki de hiç olmadığı kadar idealize edip platonik aşkını tüm benliğine yayıyor.

Kadın, çocuğunun iyi şartlarda yaşamasını bile sırf babası R. olduğu için; onun gibi birisinin oğlunun rahat bir hayat sürmesi gerektiğine inandığı için istiyor. Bu uğurda para karşılığı zengin erkeklerle birlikte olması ise maalesef hikâyenin en can acıtıcı yanlarından bir tanesi...

Stefan Zweig'in öyküye yerleştirdiği ağır dram yükü başlarda çok etki etmese de özellikle kitabın sonuna doğru ölüm kavramının altını doldurduğu sözcükleriyle beraber büyük bir yumru oluşturuyor boğazımızda. Mektup bittikten sonra R.'nin ne düşündüğü, ne yaptığı, kadını hatırlayıp hatırlayamadığı konusunu da okuyucuların hayal gücüne bırakıyor Zweig. Ama genel olarak R.'nin bütün o incelikli cümlelere rağmen kadını yine tanımadığını düşünüyoruz biz. Çünkü biliyoruz ki bazen ne kadar çabalarsak çabalayalım çarpmamaya yeminli olan bir kalbi yerinden bir santim dahi oynatamayız. R. de ne yazık ki bu yeminli kalplerden biri...

"Evet, bütün, ama bütün insanlar beni şımartılar. Bana karşı hep iyiydiler. Yalnızca sen, evet, yalnızca sen beni unuttun. Yalnızca sen, beni asla tanımadın!"

Oyuncu Janset Paçal:

"Sesini Çıkaranlar Sesleriyle Baş Başa Bırakılıyor"

Oyunculuğa başladığınız ilk yıllardaki Janset ile bugünkü Janset arasında en büyük fark nedir?

36 yıl :)

Bugünün Türk sineması ve televizyon sektörünü nasıl değerlendiriyorsunuz?

Çalışma şartları düzelmediği sürece isterseniz dünyanın en iyi işlerini yapın. Telifin ödenmediği, çalışma saatlerinin insan sağlığını olumsuz etkilediği, insanların en doğal ve yasal hakkı olan şartların sağlanmadığı, 4A SGK yapılmadığı sürece; olan her şey yüzeysel ve göstermelik geliyor bana.

Dijital platformların çoğalması oyunculuk mesleğini sizce nasıl değiştirdi?

Çok olumlu yönde geliştirdiğini düşünüyorum. Kendisine platform bulamayan hem kamera önü hem arkası birçok insan kendisine bir alan oluşturabiliyor ve biz de bu sayede çok fazla seçenek görebiliyoruz.

Yapay zekanın hayatın neredeyse her alanına girmesi gerçekliğinden hareketle, Türk sinemasının geleceğine dair ne düşünüyorsunuz?

Teknik olarak bir çok kolaylık sağlıyor olabilir ama sonuçta işin duygu kısmı hala yapay. İnsanlar her zaman o doğallığı görmek isteyecektir sanki.

Bir gün kendi filminizi yönetmeye dair düşünceniz var mı?

Gelişen durumlar sonrası, tiyatro oyunumun yapımcısı da olmak zorunda kaldım, dolayısıyla bir gün bir film yapmak istersem belki yönetmeni de olabilirim. Şu an için öyle bir niyetim yok ama belli mi olur :)

İklim krizi artık hayatımızın bir gerçeği. Bireysel duyarlılığı toplumsal bir duyarlılığa dönüştürmek için neler yapılmalı?

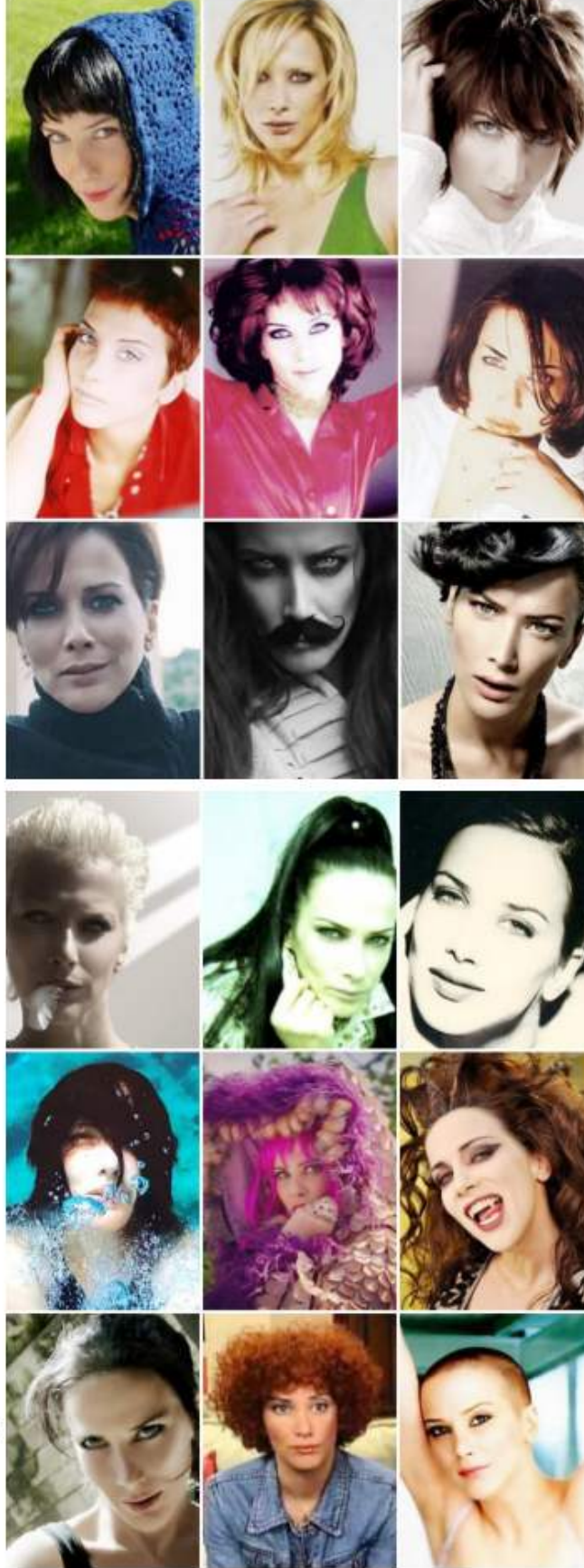
Neresinden tutmalı mevzuyu bilemedim. Toplumsal duyarlılık için önce bireysel duyarlılığı geliştirmek gerekmez mi? Çöpü çöpe atmakla başlayabiliriz mesela. Diğer taraftan; bir kelebeğin kanat çırpışının dünyayı etkilediği düşünülürse, ormanların yok edilmesi tüm dünyayı olumsuz etkileyecektir elbette. Bile isteye yaşadığı dünyayı plastik, sanayi atıklarıyla, tarımsal ilaç adı altında uygulanan zehirlerle yok eden başka bir canlı türü yok. Oysa akıllı, fikri, vicdanı olmasıyla övünen bir canlı insan denilen.

Sanatçıların çevre konusunda topluma örnek olma sorumluluğu olduğunu düşünüyor musunuz?

Örnek olmanın sanatçılara atfedilmesi çok anladığım bir konu değil. İnsan olarak herkesin sorumluluğu var. Her kişi nereden örnek almak istiyorsa alır. Evde sigara içen ebeveyn de örnek, araba ile köpek tüzerinden geçen de, elindeki imkanlarla hayvanlara, yaşlılara, çocuklara yardım eden de, ağaç diken de, söken de. Birey olarak sürekli yanlışla düşüp ekranda gördüğünüz insanlara suç atmak çok sağlıklı gelmiyor. Ağız dolu küfürler savurup filmlerde edilen küfürleri eleştirmek bana inandırıcı gelmiyor. Sanatçı dediğiniz insanlar da kendi karakterleri doğrultusunda davranan insanlar herkes gibi.

Türkiye'nin doğal güzelliklerinin korunması konusunda en büyük eksiklik sizce nedir?

Saygı. Çöpü yere atmayı havalı görüyor ama eğilip yerden çöpü almaya gocunuyor mesela. Her



yer izmarit. Sigara içiyor ama yanında izmariti koyabileceği bir kutucuk taşıyor. Gittiği yerde sadece kendi varmış ve başkası oraya gelmeyecekmiş gibi çöpünü bırakabiliyor. Tuvalet giriyor sifonu çekmiyor. Kendine Müslüman bir ülke burası, başkasının aynı güzellikte vakit geçirebilme hakkı umurunda değil. Buralardan başlıyor konu.

Doğayla baş başa kaldığınızda size en çok huzur veren şey nedir?

Doğanın ta kendisi. Arıların, cırcır böceklerinin, kuşların, suyun, rüzgarın sesi mesela. Maske ve şnorkelim var, açıyorum denizde kafamı sudan hiç çıkarmadan, balıklarla yüzüyorum. Unutuyorum insanları. Öyle iyi geliyor ki o anlar. İnsan olduğumu, doğanın bir parçası olduğumu hatırlıyorum.

Hayvan hakları konusundaki duyarlılığınız

hepimizin malumu. Ülkemizdeki hayvan hakları konusundaki toplumsal ve siyasal hassasiyete dair düşünceleriniz nelerdir?

Kardeş kardeş gül gibi geçinip gidiyorduk da ne oldu birden? Hassasiyet derken??? Ne hazırmışız yok etmeye, sevmemeye, terk etmeye. Bir karıncayı dahi incitmekten imtina ederken, sırf birileri istediği için masum canlara düşman olmak nerden çıktı? Köpek dostumuz, yoldaşımız, koruyucumuz değil mi yüzyıllardır? Kedileri de insan evcilleştirmede mi; tahılları fareden böcektan korusun diye? İyi bir niyet olduğuna zerre inanmıyorum.

Sokak hayvanlarıyla ilgili son yıllarda yaşanan tartışmaları nasıl değerlendiriyorsunuz?

Gereksiz buluyorum. Hepimiz kadar yaşam hakları var ve buna duyulması gereken tek şey saygı. Sevmeyebilirsin, korkabilirsin, bilmeyebilirsin ama bu onu yok etme hakkı vermiyor.

Sanatçıların toplumsal olaylarda seslerini yükseltmeleri gerektiğine inanıyor musunuz?

Hayır. Toplumsal olarak yaşanan her şeyi yüzyıl önce Atatürk gayet güzel izah etmiş mesela. Kim dinliyor? Atatürk'ü dinlemeyen toplum hangi sanatçıyı dinleyecek çok merak ediyorum. Ayrıca sesini çıkaran insanlar sesleriyle baş başa bırakılıyor. Toplum sürekli birileri kendini ateşe atсын istiyor, o ateşle bir süre ısınıyor sonra yeni "kurban" arıyor. Toplum bu seslerin yükselmesi ihtiyacına neden sokuyor kendini, öncelikle durup bir kendisine bakması gerekmiyor mu? Ayrıca bu ülkede sanatçılar daha kendi hakları için ses çıkaramıyor. Topluma gelene kadar...

Sosyal medyanın hem sanatçılar hem de toplum üzerindeki etkisini nasıl değerlendiriyorsunuz?

Sosyal medya eğlence sektöründe olan herkes için bir araç. Hatta faydalı bir araç. Birinci ağızdan haber paylaşmak, iletişim kurmak adına. Ama onun dışında kullananlar için, onunla ne yaptığına bağlı. Elindeki iğneyle dikiş dikersen başka bir şey olur, birine batırırsan başka. Yeni bir dünya olduğu için merakla kurcalanıyor. Bir süre sonra sıkılıp bırakan da olacaktır, içinde kaybolan da.

Umudunuzu hiç kaybettiğiniz dönemler oldu mu? Böyle zamanlarda sizi yeniden ayağa kaldıran ne oldu?

Sendika kurma sürecinde en iyi anladığım insan Atatürk oldu mesela. Biz, bir konuya dair hakkımızı doğrultamazken, onun o kısacık ve zorlu süreçte yaptıkları... Hala aklımın alabildiği bir şey değil. O umutsuzluğa düşmediyse benim de öyle bir lüksüm olmadığına inanıyorum. Kendime dair ise umudumu hiç kaybetmedim. İnsanların bana inanmadığı ya da engel olduğu zamanlarda dahi umudum ve inadım la yol aldım. Öyle olmasına da özen göstereceğim. Diğer türlü sü yaşamdan vazgeçmek gibi geliyor bana.

Mucize bu ya; bir sözünüzle dünya değişecek olsaydı, o sözünüz ne olurdu?

Bi' durun!

Sizin gözünden Datça nasıl bir yer?

Dünyanın en güzel yerlerinden biri. Yuva. Huzur.

Son olarak Solucan Gazetesi okurlarına vermek istediğiniz bir mesaj var mı?

Kendinize ve sahip olduğunuz ya da olmadığınız tüm güzelliklere iyi bakın :)

Söyleşi: Özgür BASUT





Dön bak kendine: Yaşama Dair Notlar

Gül SESKİR / gulseskir@gmail.com



Yalnızlık Bir Tercihse?

Yalnızlık kelimesi sizde ne uyandırıyor? Çoğumuz için bu sözcük, ilk anda pek de sıcak duygular çağırılmaz. Eksiklik, dışlanmışlık, terk edilmişlik... Oysa yalnızlık her zaman aynı anlama mı gelir? Ya bazen insanın kendi isteğiyle seçtiği bir duraklama, biraz geri çekilip kendine dönme biçimiye?

Aslında burada birbirine benzeyen ama aynı olmayan iki deneyimden söz ediyoruz: Tek başınalık (solitude) ve yalnızlık (loneliness). Aralarındaki fark oldukça ince. Tek başınalık, kişinin kendi isteğiyle seçtiği, zaman zaman besleyici ve onarıcı olabilen bir alan açarken; yalnızlık daha çok istemsiz yaşanan, kişinin çevresiyle ve bazen de kendisiyle bağını zayıfladığı bir duyguya dönüşebiliyor. İnsan, klişe olacak ama, kalabalıkların ortasında da kendini yalnız hissedebiliyor.

Pandemi günleri bu ayrımı yeniden düşünmemize neden oldu. İnsanlık tarihinin belki de en büyük ortak tecrit deneyimlerinden biri olan COVID-19 dönemi, ilk başta yalnızca kısıtlanma ve mahrumiyet duygusuyla anıldı. Ancak zaman geçtikçe, birçok kişi için beklenmedik biçimde farklı bir anlam kazandı. Reading Üniversitesi tarafından pandemide iki binden fazla kişiyle yapılan ve Frontiers in Psychology dergisinde yayımlanan araştırma da, bu sürecin önemli bir bölümünün tek başınalık deneyimini olumlu yaşadığını gösteriyordu.

Aslında hiçbirimiz pandemiye hazırlıklı değildik. Ama yine de kendi yollarımızı bulduk. Ekmek yaptık, çevrim içi derslere katıldık, uzun zamandır ertelediğimiz uğraşlara döndük, ekranların karşısında sofralar kurduk, sevdiklerimizle mesafeyi farklı yollarla aşmaya çalıştık. Dış dünyanın ritmi yavaşladığında, uzun zamandır ihmal ettiğimiz bir alan görünür hâle geldi: Kendimizle kurduğumuz ilişki.

Belki de ilk kez, başkalarının beklentileri olarak yaptığımız pek çok şeyi yapmadık, yap-a-madık. O yaratılan boşluk ise bize ait bir zaman ortaya çıkardı. Kimileri için bu, üretmekti; kimileri için düşünmek, öğrenmek ya da yalnızca durabilmektir.

Elbette deneyim herkes için aynı değildi. Aynı evi paylaşan insanlar açısından bakıldığında, sürekli birlikte olmanın da kendine özgü zorlukları vardı. Psikolojide "aşırı birliktelik" olarak tanımlanan bu durum, insanın en temel ihtiyaçlarından biri olan kişisel alan duygusunu görünmez hâle getirebiliyor. Bazen kısa süreli bir yalnızlık bile ilişkilerin nefes

almasını sağlayan küçük bir sığınak olabiliyor.

Pandemiden geriye ne kaldı diye sorsak, belki de verilecek en iyi cevaplardan biri "bilinçli yalnızlık" olurdu. Dünya yavaşladığında, sosyal rollerimiz, unvanlarımız ve günlük koşuşturmalarımız olmadığında, elimizde kalan şeyin kendimizle olan ilişkimizin kalitesi olduğunu fark ettik.

Varoluşçu psikoloji de yalnızlığa benzer bir yerden bakıyor. Onu bir eksiklik ya da bozukluk olarak değil, insan olmanın kaçınılmaz gerçeklerinden biri olarak ele alıyor.

Irvin Yalom'un sözünü ettiği "nihai yalnızlık", insanın yaşamının merkezinde taşıdığı temel bir deneyime işaret ediyor. Başkalarıyla ne kadar yakın olursak olalım, iç dünyamızın bazı bölümlerine yalnızca kendimiz erişebiliyoruz. Belki de bu yüzden bazen en sevdiğimiz insanlarla birlikteyken bile kısa süreli bir kopuş hissi yaşayabiliyoruz. Bunun nedeni sosyal becerilerimizin eksikliği değil; insan olmanın doğasında bulunan o sessiz mesafe olabilir.

Jean-Paul Sartre ise yalnızlıktan kaçmak uğruna kurduğumuz yüzeysel ilişkilerin bizi kendimizden uzaklaştırabileceğini söyler. Kalabalıkların içinde bulunmak, her zaman ait hissetmek anlamına gelmeyebilir. Kimi zaman insanı en çok yoran şey, yalnız olmak değil; kendisi olmaktan vazgeçmektir.

Viktor Frankl'ın yaklaşımı ise yalnızlığın başka bir yönünü görünür kılar. Ona göre insanı tüketen şey yalnızlık ya da acı değil, anlamsızlıktır. Belki de sessizlikten kaçmamızın nedeni, onun bize sormaya devam ettiği sorulardır. Çünkü dış dünyanın gürültüsü azaldığında, içimizdeki anlam arayışı daha belirgin hâle gelir.

Frankl'ın şu cümlesi bu düşünceyi güçlü biçimde özetliyor:

"Yaşamak için bir nedeni olan kişi, neredeyse her nasıla katlanabilir."

Belki de yalnızlık korkusunun altında, kendimizle baş başa kalma endişesi yatıyor. Oysa insan bazen ancak yalnız kaldığında neyi özlediğini, neyi ertelediğini ve gerçekten neye değer verdiğini fark edebiliyor.

Yalnızlık her zaman bir eksiklik olmayabilir. Bazen insanın kendine yeniden yaklaşabilmesi için ihtiyaç duyduğu mesafenin adıdır. Ve başka deyişle, belki de insanı en çok yalnızlaştıran şey, kendi hayatına yabancılaşmasıdır.

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

DELFIN
SİGORTA

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 Balıkçı Sk. No: 13/C Datça / Muğla



Tatilde Beslenme Düzeni

Dyt. Canan Kaplan ERMiş



Bütün bir yıl çalışan olsun veya olmasın tüm insanlar için yaz tatili resetlenme, kafayı sıfırlama, enerjiyi depolama ve yeniden şarj olma dönemi diyebiliriz. Bunu yaparken de sıklıkla herkesin bir şekilde yaptığı bir şey varsa o da tatil yapmaktır.

Herkes bütçesine, elindeki imkanlara göre bir şekilde köyüne, kasabasına, deniz kenarına, bir otele giderek veya kamp yaparak çeşitli aktiviteleri ile düzenin dışına çıkıp bir tatil yapıyorlar ve bu düzenin dışında çıktıkları zaman tabii ki uyku düzeni, hareket düzeyi ve en başta yeme içme düzeni değişiyor.

Bu dönemlerde daha çok yiyip, içip, düzensiz davrandığımız zamanlar oluyor. Tatlı, karbonhidrat, hamur işleri, alkollü içecekler, fast food gıdaları daha çok artırdığımız, daha geç saatlerde güne başlayıp geç saatlerde yemek yediğimiz uzun yaz günleri oluyor. Bunu yaparken rutinin dışına çıkmak, bizi keyiflendirecek haz duygumuzu tatmin edecek bir dönem oluyor. Bence böyle zamanlar herkes için mutlaka olmalı. Bir yerde okumuştum bir yıl boyunca kesintisiz çalışan bir insanın yeni sezona verimli bir şekilde girebilmesi için 10 günlük kesintisiz tatil yapması gerekiyormuş. Bu bilgi cebimizde dursun gelin şunu konuşalım.

Her zaman danışanlarıma da söylediğim gibi bu tatil dönemlerinde gerçekten de kendinizi rahatlatın, diyet modunda ya da aşırı takıntılı bir şekilde değil de esnek davranarak yiyerek içerek gezerek tozarak yatarak kalkarak gerçekten de şarj olmamız gerekiyor. Sadece bu dönemde şunu hatırlatmak istiyorum. Tatil yapıyoruz diye homini gırtlak yemeye, mide fesadı geçirecek derecede yemeye, ertesi gün mayalanmış hamur gibi uyanmaya gerek yok. Evet esnek davranalım ama bu esnekliğin kendi içinde belli sınırlarının olması gerekiyor çünkü sınırsızlık en kötü şeylerden biri. Bunun için yapılması gereken bazı şeyleri

özetle sıralamak istiyorum:

- * Küçük porsiyonlar tercih edin, tabağınızı bol salatayla doldurun ve hamur işlerini sınırlandırın.
- * Yemeğe başlarken önce protein sonra sebze en son karbonhidrat sırasına göre tüketin.
- * Sıcak günlerde su tüketimini artırarak sıvı dengesini koruyun; ayran ve maden suyu gibi sağlıklı alternatiflere yönelin.
- * Açık büfelerde yavaş yemek için masadan sık sık kalkın.
- * Kahvaltılarda yağsız omlet, haşlanmış yumurta ve bol yeşillik tercih edin.
- * Ana yemeklerde kızartmalar yerine ızgara, haşlama veya fırınlanmış sossuz seçenekleri seçin.
- * İhtiyacınızdan fazla yemek almamak için büyük servis tabakları yerine küçük tatlı tabaklarını kullanın.
- * Kan şekerini dengelemek için meyve, çiğ kuruyemiş (fındık, badem, ceviz) gibi sağlıklı atıştırmalıklarla öğün aralarınızı destekleyin.
- * Ağır hamur tatlıları yerine sütlü tatlıları veya dondurmaya tercih edin.
- * Şekerli içecekler ve yüksek kalorili alkol tüketimine karşı su içmeyi ihmal etmeyin.
- * Alkol aldığınız gün ve ertesi gün bol su için Bromelain ve C vitamini takviyesi kullanın, hareketinizi artırın.
- * Tatlı, hamur, karbonhidrat yediğinizde günün ilk saatlerinde gündüz güneş ışığı varken tercih edin. Akşamları daha çok et ve sebze şeklinde beslenmeye özen gösterin.
- * Spor yapamazsınız bile gittiğiniz yerlerde gezilecek yerleri yürüterek adım sayılarınızı yüksek tutmaya çalışın.
- * Özellikle kalorisi yüksek olan çöp gıdaları yediğinizde yanınızdaki biriyle paylaşman zira kaloriler paylaştıkça güzeldir.

Evvettt herkese şarj olduğu, yenilediği, keyif aldığı, mutlu tatiller dilerim.



Harun BASUT

Zihnin En Büyük Yanılgısı

Zihin aramayı sever. Çünkü aramak, onun var olma biçimidir. Sorular üretir. Cevaplar bulur. Sonra bulduğu cevaplardan yeni sorular üretir. Onun dünyasında son durak yoktur. Çünkü zihin için her cevap, bir sonraki sorunun başlangıcıdır.

Fakat zihnin bilmediği bir şey vardır. Derin arayışların sonu, yeni bilgiler değildir. Derin arayışların sonu... Arayanın değişmesidir.

İşte zihnin en büyük yanılgısı budur.

Kendini büyütmek için çıktığı yolculukta... Aslında kendisini merkezden indirecek yolu yürütmektedir. Tahtına yeni hazineler koymak ister. Ama yolun sonunda tahtın boş olduğunu görür. İlk başta bunun kayıp olduğunu sanır. Oysa ilk defa özgürleşmektedir. Çünkü tahtta oturan zihin oldukça... Her şey ona hizmet etmek zorundadır. İnsanlar... Başarı... Bilgi... İnanç... Hakikat bile...

Fakat zihin bir gün yorulur. Artık cevaplar yük olmaya başlar. Bilgiler çoğalır... Huzur çoğalmaz. İşte tam o noktada, bilinç sessizce kapıyı aralar.

Ne savaşıyor, ne de ikna ederek... Sadece bekleyerek.

Çünkü bilinç bilir. Zihni hiçbir zaman bilinci yenmez. Zihni kendi yorgunluğu olgunlaştırır. Ve belki de insanın en büyük ironisi budur. Hakikati bulmak için çıktığı yolculuk, hakikati bulan bir zihne değil, hakikatin önünden çekilen bir zihne dönüşür. Belki de bu yüzden bilinç yolu zihinden geçer. Çünkü zihin yürümeden bilinç görünmez.

Ama zihin, yürüdüğü yolun sonunda kendisinin yolcu olacağını bilmez. İşte bu yüzden arar. Ve iyi ki arar. Çünkü bazen insanın en büyük yanılgısı... Onu en büyük uyanışına götürür.

Bilinç giden yol zihinden geçer. Zihin kapıdır; bilinç evdir. Kapıyı geçmeden eve varılmaz. Kapıda yaşayan, evin içini göremez.

Zihin hakikati bulamaz. Ama hakikati ararken yorulur. İşte o yorgunlukta ilk kez sessizlik doğar. Bilinç, zihnin kazandığı zaferde değil; teslim olduğu sessizlikte görünür.

DİSA
İNŞAAT ve GAYRİMENKUL

Güven inşa eder!

İnşaata Dair Her Şey...

Düşüncelerden süzülenler



Aristoteles

"Biz, sürekli yaptığımız şeyiz. O hâlde mükemmellik bir eylem değil, bir alışkanlıktır."

"Kışın en derininde, içimde yenilmez bir yaz taşıdığımı öğrendim."

Albert Camus



René Descartes

"İnsan ruhu, ancak bilgi ve erdemle gerçek huzura ulaşabilir. Adalet, yalnızca yasaların değil, insanın kendi vicdanının da temelidir."

Platon

"Her sabah yeni bir başlangıçtır. Başkalarının ne yaptığına değil, kendi düşüncelerine ve davranışlarına odaklan; çünkü insanın gerçek huzuru, kendi vicdanıyla kurduğu dengede saklıdır."

Marcus Aurelius

"Aklını kullanma cesaretini göster."

Immanuel Kant

Bulun, Okuyun!

Hadi Can Aksoy

Pîroz Coğrafya

Oylü



Hadi Can Aksoy; 2025 yılında yayımladığı "Kaybolmuş Bir Kavimdir Aşk" adlı şiir kitabı ve 12 Eylül 1980 askeri cunta döneminde Bitlis-Tatvan arasındaki Rahva Askeri Cezaevi'nde yaşanan insanlık dışı uygulamaları, kadim Mezopotamya halklarının Teyrê Botemir efsanesindeki kuş metaforuyla harmanlayarak anlattığı "Rahva / Zemheride Kuşatma" adlı romanının ardından, bu kez "Pîroz Coğrafya" öykü kitabı ile yeniden okurunun karşısına çıkıyor...

Bunları biliyor muydunuz?



Uzayda ses dalgalarının yayılabileceği hava veya başka bir ortam bulunmadığından, filmlerde duyduğumuz patlama sesleri gerçekte uzay boşluğunda işitilemez.



Dünya'nın kendi eksenini etrafındaki dönüşü zamanla çok yavaşlıyor. Ay'ın uyguladığı gelgit etkisi nedeniyle günler her yüzyılda yaklaşık 1,7 milisaniye uzuyor. Dinozorlar döneminde bir gün bugünkünden biraz daha kısaydı.



Bülent ZEYTİN

Güç ve İktidar

Güç, doğası gereği genişlemek, sızmak ve dokunduğu her yüzeyde kendi hükmünü kurmak ister. Tarihsel düzlemde hiçbir iktidar, elindeki gücü sonuna kadar kullanmaktan, onu bir tahakküm enstrümanına dönüştürmekten imtina etmemiştir. Ancak bugünün dünyasında karşı karşıya olduğumuz manzara, sadece devasa devlet aygıtlarının ya da makro-politik yapıların görünür zorbalığı değildir. Güç, artık katı bir kütle olmaktan çıkmış, akışkan bir kimlik kazanmıştır; muktedirlerin elinden toplumun kılcal damarlarına doğru süzülen, görünmez bir gaz gibi bulduğu her ahlaki boşluğu dolduran tekinsiz bir akıntıya dönüşmüştür. Yukarıdan üretilen pervasızlık aşağıya doğru sızdıkça, sıradan insanın zihninde meşru bir hak, taklit edilmesi gereken bir 'hayatta kalma refleksine' dönüşür. Gücün böylesine akışkanlaştığı ve kutsandığı bir iklimde, toplumsal bünyenin en uç hücrelerine, o en küçük anatomik alanlarına kadar sızan iktidar şehveti gündelik hayatı esir alır. Bizler bugün, farklı olana tahammülün 'sıfırın altına' düştüğü, gücün akışkanlığıyla beslenen milyonlarca minyatür diktatörün türediği, her köşebaşında küçük tiranlıkların kurulduğu garip ve karanlık bir çağın tanıklarıyız.

Belki de çağın en belirgin arazi; haklılık, adalet, eşitlik ve tahammül gibi insanlığı bir arada tutan temel değerlerin evrensel niteliklerini yitirmiş olmasıdır. Artık bir sözün, bir eylemin ya da bir talebin ne kadar adil veya ahlaki olduğu kuramsal bir değer taşıyor; her şey o sözün "kimin adına" söylendiğine ve hangi mahallenin bayrağını taşıdığına göre anlam kazanıyor. Adalet, herkes için sığınılacak ortak bir çatı olmaktan çıkıp, muktedirlerin elinde muhalifleri döven bir sopaya dönüşüyor.

Daha vahim olanı ise yönetme erkini ellerinde bulunduranların, bu gücü hiçbir ahlaki bariyerle karşılaşmadan, toplumsal bir utanç ya da korku hissetmeden, tam bir vicdani kayıtsızlıkla ve pervasızca kullanmalarıdır. Hukukun ve evrensel insani normların uzağında, en üst seviyede üretilen ve meşrulaştırılan bu hoyrat güç kullanımı, yukarıdan aşağıya doğru süzülükçe biçim değiştirir. Zirvedeki cezasızlık ve kural tanımazlık, piramidin tabanına indikçe ham bir şiddet patlamasına, derin bir toplumsal çürümeye ve ahlaki bir çöküntüye tahvil olur.

Sistemik adaletsizliğin yarattığı hınç ve çaresizlik, bireyleri korumasız bırakırken, her insanı kendi dar alanında mutlak bir iktidar kurma çılgınlığına sürükler. Bugün trafikte basit bir yol verme meselesinden insanların gözünü kırpmadan birbirini öldürmesi, hafta sonu huzur aranan bir piknik alanında insanların sopalarla, bıçaklarla birbirinin canını alması ya da basit bir arazi meselesinde küçük bir orduyu besleyecek kadar silahın pervasızca ateşlenmesi, bu cinnet halinin sokağa taşan sahneleridir. Direksiyon başındaki insan da, piknikteki komşu da, tarladaki akraba da o an kendi sınırlarını mutlak krallığı ilan etmekte ve o krallığa yönelik en ufak bir esneme payını, yani tahammülü, bir varoluşsal yenilgi olarak görmekte.

Bu trajik tablonun en konforlu sığınağı ise hiç şüphesiz kutsalların zırhıdır. Eleştirinin, sorgulamanın ya da en masum politik mizahın bile anında "din elden gidiyor" feryatlarıyla karşılanması, manevi değerlerin rencide edildiği gerekçesiyle bastırılması, iktidar alanlarını tahkim etmenin en kullanışlı aparatıdır. Şahsi hırslar, yönetsel beceriksizlikler ve ahlaki aşınmalar, toplumun en hassas kumaşlarıyla örtülerek dokunulmaz kılınmak istenir. Konuşulamayan, tartışılmayan ve mizahın arındırıcı gücünden mahrum bırakılan her yara, içeride daha büyük bir irin toplar.

Nihayetinde, ortak bir ahlaki pusulanın yok edildiği, gücün yegane haklılık kriteri haline geldiği bu çağ, bizi kendi evimizde birbirimize yabancı kılmaktadır. Yukarıda estetize edilen güç gösterileri, aşağıda toplumu içten içe kemiren bir vahşet sarmalına dönüşürken, geriye kalan tek şey; tahammülün ve vicdanın bittiği yerde başlayan o büyük ve karanlık sessizliktir.



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



DÜN'DEN BUGÜN'E

Labirentten Sempozyuma: Kadınların Dansı



Okan ÖZALP arkeologdatca@gmail.com 0543 893 5417

Zaman Otobüsü'nün motoru, kuantum boşluğunda hafifçe uğuldadıktan sonra durdu. Rehberimiz kapıyı açtığı anda bizi karşılayan şey, Ege rüzgarının getirdiği taze kekik kokusu ve uzaktan gelen ritmik aulos sesleriydi. Antik Yunan'ın kalbindeydik.

Otobüsten indiğimizde, üzerlerinde khiton ve peplosları olan, zarafetleri ve atletik yapılarıyla büyüleyici bir grup kadın bizi bekliyordu. En öndeki kadın, elindeki lyrayı bir kenara bırakıp gülümsedi.

"Hoş geldiniz gelecekte gelen yabancılar," dedi kadın. Adı Myrine'ydı, bir khoreutes (koro üyesi) idi. "Bizim dünyamızda dans sadece eğlence değil, tanrılara bir görevdir. Platon hocamız der ki; dans zihni ve bedeni terbiye eder, insana sağlık ve güzellik katar. Bugün sizlere bu sözün doğruluğunu göstereceğim!"

Bizi dairesel bir pistin (orkhestra) kenarına götürdü. "Toplu halde dansımıza khoreia deriz," diye açıkladı. "Elimizdeki lyranın etrafında dairesel bir halka oluştururuz. Amacımız ortadaki kutsal nesneyi ya da kişiyi arındırmaktır. Giritli kardeşlerimiz gibi bazen ellerimizi serbest bırakır, kendi eksenimizde döneriz; eteklerimiz rüzgârda bir çiçek gibi açılır. Erkeklerimizde ava gitmeden önce ve avdan döndükten sonra bir dans yaparlar. Düğünlerde, bayramlarda, törenlerde, tapınaklarda, cenazelerde dans, birliktelikimizin ve kültürümüzün bir parçasıdır. Toplumsal dayanışmamızın temelidir."

Gündüz ile akşamın nöbet değiştirme aralığında bir andronun (erkekler odası) içine girdik. Burada bizi daha canlı, daha kıvrak hareketleri olan kadınlar karşıladı. Aralarından biri, bir el üstünde dururken diğer eliyle kılıçların arasından süzülüyordu. Kılıç dansı tecrübe ister, akrobatik bir dansır.

"Ben bir hetairayım," dedi nefes nefese kalarak. "Symposionlarda erkeklerle sadece sohbet etmeyiz; özel danslarda yaparız. Bak, şu gördüğün Lukianos; az önce sarhoş bir edayla dans ederek herkesi büyüledi. Biz vücudumuzu içe ve dışa bükerek imkânsız hareketler yaparız. İsterseniz deneyin, kollarınızı yukarı kaldırın ve parmak uçlarımızda sıçrayın!"

Zaman yolcularından birkaçımız, bu profesyonel

dansçıların elini tutarak onların ritmine katıldı. Ayaklarımız çıplaktı ve kilin preslenmesi ile yapılmış evin zemini sıcacıktı. Müziğin ve dansın eşliğinde bir gün geçirmiştik.

Ertesi gün otobüsümüz Brauron'daki Artemis Tapınağı'na yanaştığında, safran rengi elbiseler giymiş küçük kızların bir ayı gibi homurdanarak dans ettiğini gördük.

"Bu Arkteia dansı," dedi küçük bir kız çocuğu. "Biz Artemis'in 'küçük ayılarız'. Kutsal ayının intikamını almak ve vebadan kurtulmak için bu safran elbiseleri giyip onun hareketlerini taklit ediyoruz. Bu dans bizim çocukluktan genç kızlığa geçiş törenimiz."

Hemen yan tarafta ise bir grup genç, bir yılan gibi spiral çizerek hızla sola doğru koşuyordu. "Bu da Geranos, yani Turna Dansı! Minetoros'un labirentinden kurtuluşu kutluyoruz. Haydi, siz de kuyruğa takılın!" diye bağırıyorlardı. El ele tutuştuk ve karmaşık ama büyüleyici bir yılan kavisinin parçası olduk. Sistrumların (çingiraklı çalgılar) ritmi ile durduğumuz an parmak uçlarımız ile sıçrıyor, dizlerimizi yere vuruyor ve yine halay çeker gibi dönmeye devam ediyorduk. Her sıçrama da tanrı ile yüz yüze konuşur gibi hissediyorduk kendimizi. O kadar çok döndükten sonra her sıçrayışta transa geçiyordu insan.

Son durağımızda hava aniden ağırlaştı. Karşımızda miğferli, kalkanlı ve mızraklı kadınlar vardı. Ama bir ordu gibi değil, bir sanatçı gibi hareket ediyorlardı.

"Şaşırmayın," dedi Spartalı bir kadın. Sparta'da her kadın savaşçı doğar. "Burası Sparta. Biz kadınlar da askeri eğitim alırız. Bu yaptığımız pyrrhike dansıdır. Savaşçı tanrıça Athena'nın doğuşundaki o ilk adımları taklit ederiz. Eğilmek, saldırıdan kaçmak, mızrağı doğru açıyla savunmak... Hepsi bir dansır. Bu dans bizi çocuk doğuracak kadar güçlü, acıya dayanıklı ve düşmanı karşılayacak kadar cesur ve çevik kılar. Dansımızın temeli vahşi hayvanların saldırılarına ve onların saldırılarına karşı savunma yapan hayvanların taklidine dayanır. Dansımızda saldırı ve savunma iç içedir."

Güneş batarken, Doğu kökenli uzun kollu ceketler



ve konik başlıklar giymiş bir grup kadın yere diz çöktü. "Buna Oklasma derler," dediler. Hızla diz çöküp gövdelerini döndürmeye başladılar. "Bu dansa en yukarı sıçradığımız an, tanrının görüntüsüne ulaştığımız andır."

Zaman Otobüsü'nün kornası çaldığında, hepimiz ter içinde ama zihnimiz berraklaşmış bir halde koltuklarımıza döndük. Dansımız yarım kalmıştı ama bazı hikayeler yarım kalsada, hayatımıza kattığı renkler için yaşamaya değerdi. Kapılar kapanırken Myrine arkamızdan seslendi:

"Gelecekte de dans etmeyi bırakmayın! Çünkü dans, insanın doğayla ve tanrılarla kurduğu en eski, en temiz dildir."

Kaynakça: DENİZ KARAHAHAN, ANTİK DÖNEMDE KADIN VE DANS, Yüksek Lisans Tezi, 2022.



Ali KAYA / Telefon: 05300116556

Saygıdeğer Okuyucularımız, Selamlar. Sizlere mutlu ve sağlıklı nice başarılı yıllar diliyorum. Bu yazımda da eklemelerimiz, kaslarımız ve de kemiklerimizi siz değerleri okuyucularımıza anlatacağım.

Her insanın vücudunda 213 irili ufaklı kemik vardır.

Kollarımız, bacaklarımız, omurgamız, kaburgalarımız, ayak ve ellerimizin kemikleri, dirsek ve diz kapağı kemiğimiz, gırtlak kemiğimiz, omuz kemiklerimiz, leğen kemiğimiz ve kafatasımız...

Kaslarımız

Bacak ve kollarımızda, ayaklarımızda, ellerimizde, boynumuzda, karnımızda, omurgamızda ve çenemizde kaslarımız mevcuttur. Kaslarımızın görevleri, vücudumuzun bütün hareketlerini sağlamaktır. Yürümek, yük taşımak, çalışmak, Bütün spor branşlarında, tarımda kısacasın yaşamın her alanında kaslarımızı kullanırız.

Eklemlerimiz

Vücudumuzdaki bütün kemiklerin bağlantılarında eklemlerimiz bulunmaktadır. Bacaklarımızda, kollarımızda, ayak ve el parmaklarımızda, omurgamızda, gırtlığımızda eklemlerimiz bulunmaktadır. Bunlar kılcal damarlar tarafından beslenir. Kaslarımızda ve eklemlerimizdeki sinirler sayesinde beynimizden gelen görevler yerine getirilir.

Eklem, kas ve kemiklerimizin kuvvetli olması için gıdalarımıza dikkat edeceğiz. Sabahları erken yürüyüş yapmamız da çok faydalı.

Saygı değer okuyucularımız;

İnsanoğlu var olduğu günden bugüne kadar aşama aşama ilerlemiştir. Biz de ülke olarak ilerlemek ve gelişmek mecburiyetindeyiz. Eğitim ve öğretim, tarım ve hayvancılık alanlarında ilerlemeliyiz. Sağlık, imar ve hukuk yönünde üretken bir ülke olmamız şartımız olmalıdır...

Bu duyularım ile, hepinizi saygı ve sevgilerimle selamlıyorum. Hoşça, sağlıklı kalınız...



Dünya ile bağınız kopmasın

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

0545 901 47 17 - www.pielektronik48.com

*Yaşam alanınıza hijyen
ve estetik katar*



0507 921 02 04

**Yağmur
Marmar**



Sevmemek de bir haktır

Son yıllarda dikkatimi çeken tuhaf bir alışkanlığımız var. Bir insanı sevmeyi sevmediğinizi söylediğiniz anda, sanki toplumsal bir suç işlemişsiniz gibi yüzünüze bakanların sayısı hiç de az değil. Oysa "sevmiyorum" cümlesi, bizim dilimizde çoğu zaman "yok edilmelidir", "konuşmamalıdır" ya da "yaşamamalıdır" gibi algılanıyor. Aradaki farkı unuttuk. Sevmemek başka, tahammül edememek başka; eleştirmek başka, nefret etmek bambaşka bir şeydir.

İşin ilginç, bu refleks sadece siyaset için geçerli değil. Bir oyuncuyu beğenmiyorsunuz, hemen oyunculuk sanatından anlamadığınızı ilan ediliyor. Bir yazarı sıkıcı buluyorsunuz, kültür düşmanı oluyorsunuz. Bir şarkıcının sesini sevmeyi sevmediğinizi söylüyorsunuz, müzikten anlamadığınızı kesinleşiyor. Siyasetçiye gelince durum daha da eğlenceli. Onu eleştiriyorsanız rakip partinin gizli üyesisiniz; rakibini eleştiriyorsanız bu kez öbür tarafın adamı... İkisini birden eleştiriyorsanız, sistem hata veriyor. Çünkü bizim kutuplaşma yazılımı, bağımsız düşünceyi henüz tanımıyor.

Oysa gündelik hayatımızda bunu hiç sorun etmiyoruz. Hepimizin sevmediği yemekler vardır. Kimisi bamyadan kaçır, kimisi pırasadan. Kimse kalkıp da "Pırasa üreticilerine düşmansın." demez. Mahalledeki berberi beğenmez, başka bir berbere gidersiniz. Kasabın etini sevmez, öteki dükkândan alışveriş yaparsınız. Hayat olağan akışında devam eder. Ama aynı özgürlüğü tanınmış insanlara gelince bir türlü kullanamıyoruz. Sanki ünlü olmak, otomatik olarak herkes tarafından sevilme hakkını da beraberinde getiriyormuş gibi davranıyoruz.

Sanırım bunun nedeni, kişileri fikirlerinin önüne koymaya başlamamız. Bir siyasetçinin söylediği her şeyi, onu seviyorsak doğru kabul ediyor; sevmediğimizde ise ağızdan çıkan en makul cümleyi bile reddediyoruz. Aynı durum sanatçılar ve yazarlar için de geçerli. Beğenimiz, değerlendirme ölçümüz olmaktan çıktı; aidiyetimizin rozeti hâline geldi. Böyle olunca da eleştiri yerini sadakat yemini, düşünce ise taraftarlığa bırakıyor.

Dahası, artık insanlar birbirlerine fikir sormuyor; safını öğrenmek istiyor. Sohbetler "Ne düşünüyorsun?" diye başlamıyor, "Bizden misin?" diye başlıyor. Cevap beklenen soru aslında hiç sorulmuyor. Çünkü amaç düşünce alışverişi değil, karşıdakini uygun bir kutuya yerleştirmek. Kutu bulunduğu anda da konuşmanın büyük kısmı bitmiş oluyor.

Bu durumun en komik tarafı ise herkesin ifade özgürlüğünü hararetle savunması. Elbette, ama küçük bir dipnotla: Kendi düşündüğü gibi düşünenler için... Farklı bir görüş dile getirildiğinde, özgürlüğün yerini öfke alıyor. Sosyal medya mahkemeleri birkaç dakika içinde kuruluyor, gönüllü savcılar iddianameyi hazırlıyor, gönüllü hâkimler hükmü veriyor. Temyiz hakkı mı? O, henüz uygulamaya geçmedi.

Oysa medeniyet, aynı kişileri sevmekten değil; farklı beğenilerle bir arada yaşayabilmekten doğar. Demokrasi de tam olarak budur. Bir siyasetçiye desteklemeyebilirsiniz, bir yazarı sıkıcı bulabilirsiniz, bir sanatçının eserlerinden hoşlanmayabilirsiniz. Bunların hiçbirisi sizi kötü bir insan yapmaz. Tıpkı onları sevmenin kimseyi otomatik olarak iyi insan yapmadığı gibi. Beğeni, ahlaki bir üstünlük ölçüsü değildir; kişisel bir tercihtir.

Belki de artık birbirimize şu hakkı tanımamız gerekiyor: Sevmeme hakkını. Çünkü bir toplum olgunluğu, herkesin aynı kişileri alkışlamasıyla değil; farklı alkışların ve farklı sessizliklerin yan yana var olabilmeleriyle ölçülür. Kim bilir... Belki o zaman birbirimizi neden sevmediğimizi sorgulamak yerine, birbirimize neden saygı duymamız gerektiğini konuşmaya başlarız. İşte asıl ilerleme de o gün başlayacaktır.

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