

Aktüel Kültür Dergisi

İNSAN VE HAYAT

EYLÜL 2022 - SAYI 151

YAYINCI
ÇAMLIÇA BASIM YAYIN VE TİC. A.Ş.

Adına İmtiyaz Sahibi: HÜSEYİN GÜNEY
Yayın Yönetmeni (Sorumlu): HARUN ÖZDEMİR
Yayın Koordinatörü: ERCAN ERDOĞAN
Editörler: ÜMİT YÜKSEL, HAKAN ALTUNYURT,
ŞENOL GENÇ, ENES DEMİR
Katkıda Bulunanlar: SELMAN ASLAN, BARBAROS DOĞAN,
İDRİS EREN, ERDOĞAN OĞULTEKİN, SAİD ÜNALAN,
MEHMET ALİ ASLAN, ARİF ÖZTÜRK, MURAT SAFRAN,
ZEYNEP ZÜLÂL TÜRKDOĞAN, FATMANUR CANER, FERHAT
KAYA, SERHAT ER, ŞENGÜL KARAGÖZ, ARİF TUNÇ,
SÜLEYMAN SERHAT SARIKAYA, H. B. ERDEM
Tasarım Uygulama: FATİH DEVREZ
Web: AURORA BİLİŞİM

YÖNETİM YERİ

Çamlıca Basım Yayın ve Tic. A.Ş.
Bağlar Mah. Mimar Sinan Cad. No 54
Güneşli - Bağcılar / İSTANBUL
Yayınçılık Sertifika No 46592

REKLAM

HÜSEYİN GÜNEY
reklam@insanvehayat.com

BASKI VE CİLT

Çamlıca Basım Yayın ve Tic. A.Ş.

YAYIN SÜRESİ-TÜRÜ

Aylık-Yerel Süreli
ISSN 1309-5978

DOĞU AVRUPA BAYİİ

ENDER GMBH, Melatener Weg 18 - 50825 KÖLN
Tel. +49 221 690 58 90
abone@camlicakitap.de

BATI AVRUPA BAYİİ

Çamlıca Kitap B.V. Bemmelseweg 67 6662 PE Elst-GLD
info@camlicakitap.eu / www.camlicakitap.eu

İnsan ve Hayat Dergisi'nin bütün yayın hakkı, Çamlıca Basım Yayın ve Tic. A.Ş.'ye aittir. Dergiye gönderilen yazılar, yayımlansın ya da yayımlanmasın iade edilmez. Dergimiz, yazılar üzerinde gerekli müdahaleyi yapma hakkına sahiptir. Dergide çıkan yazılar kaynak gösterilerek ıktibas edilebilir. Dergide yayımlanan yazı ve reklamların her türlü mesuliyeti yazarlarına ve sahiplerine aittir.

İRTİBAT VE ABONE

0850 811 9 811
www.abonem.org
abonemerkezi@camlicabasim.com
Yazı İşleri (0212) 657 88 00 - 7103
WhatsApp Hattı 0530 285 38 04

ÇAMLIÇA BASIM YAYIN VE TİC. A.Ş.

Ziraat Bank IBAN TR81 0001 0021 0550 7231 7750 02
Akbank IBAN TR60 0004 6011 9388 8000 0135 18

insanvehayat.com bilgi@insanvehayat.com

f @ t / insanvehayatdersisi



Yeni bir okuma deneyimiyle tanışın!

Dünyaya Mercek 8

Haberler 10

Hayat Boyu Öğrenci Kalmak 12

Stresin Doğası 14

İş Stresini Eve Getirmemek İçin 18

Neler Yapılabilir?

Strese Ne İyi Gelir? 20

İş Hayatında Streste İdeal Seviye 28

Tavuğun Alternatif 34

Biyografisi

Bir Ağaçtan Sızan Sakız 38

İllüzyonlardan Nasıl Çıkılır? 40

Sonbaharda Değişim Var 44

Hadim Serhat Şehri: Gırnata 48

Hikaye: Ruhu Tazeleyen 54

Mutluluk Frekansı

Medeniyet Yansımaları Levhalar 58

Süzgeç: Öğrencilerin, Başarı İçin 61

Vazgeçmeleri Gereken 6 Şey

Bulmaca 71

İçindekiler

i

ARKA PLANDA SAKLI

Fotoğrafın alt metni şöyle: Sirtında hasır sepet olan Afrikalı bir adam, yolma çubuğuyla çay yapraklarını narin narin topluyor. İşini en iyi şekilde yapmaya çalışan adam, hasadın mutluluğunu yaşıyor... Bu tarz fotoğraflar için güzelleme cümleleri bolca söylenebilir. Olabilir, güzeldir. Lakin fotoğrafın arka planına da bakmak gerekir. Zira her şey, her fotoğraf, sadece görüldüğü şekilden ibaret değildir. Ne var peki başka? En başta, ustalık var. Bu ustalık için verilen emek ve zaman var. Sonra, gayret var. Dökülen ter var. Su toplayan, sislen, paramparça olan eller var. Güneste kavrulan yüzler var. Uzun süre eğilmekten sebep ağrıyan ayaklar ve bel var. Şu da söylenebilir; ne yapalım, elimizden bir şey gelmez ki, adamın işi o... Evet, doğru. Ama en azından bir fotoğrafa baktığımız zaman, geri planını düşünebilir, belki empati yapabiliriz. Bunu yaparsak, bakış açımız değişir. Değişen bakış açımız, hayatımızı ve çevremizi en güzel şekilde değerlendirmemize yardımcı olur. (Kenya)



Çayla Birlikte Poşetler de Demleniyor

Poşet çaylar üzerine araştırma yapan, Sakarya Üniversitesi Mühendislik Fakültesi, 11 bardak poşetinin 4'ünde, 11 demlik poşetinin ise tamamında mikroplastığa rastladı. Bir poşetten, yaklaşık 13 bin mikroplastik parçacığının suya geçtiği tespit edildi.

Doç. Dr. Meral Yurtsever, poşet çayla demleme yapıldığında, çaya poşetten mikroplastik geçip geçmediğini araştırdı. Çalışmasında, bazı poşet çaylarda mikroplastığa rastlayan Yurtsever, konu hakkında şunlardan bahsetti:

"Ortalama olarak bir demlik poşetinden, 13 bin mikroplastik parçacığın içeceğimize, yani çaya geçtiğini gördüm. Burada benim incelemede kullandığım teknikle, 3 mikrometre boyutuna kadar olan mikroplastik parçalarını tespit edebiliyoruz. Yani çaya 3 mikrometreyle, 5 milimetre arasında 13 bin kadar mikroplastığın geçtiğini söyleyebiliriz."

Yurtsever, çay demlerken poşetlerin de demlendiğini ifade etti. Özellikle sıcaklıkla beraber plastik parçacıklarının içeceğe, oradan da insan vücuduna geçtiğini vurguladı.

Ayrıca Hollanda'da yapılan ve sonuçları bu yılın mart ayında açıklanan başka araştırmada, ilk kez insan kanında mikroplastığa rastlanmıştı. Çalışmada; kan örneklerine bakılmıştı. Burada, içecek şişeler, gıda ambalajları, giysi üretiminde yaygın kullanılan PET plastik, gıda ve ev ürünlerinin paketlenmesinde kullanılan polistiren ve plastik poşet yapımında kullanılan polietilen tespit edilmişti.

Dökme çayları tercih edebiliriz

Poşet çay yerine, dökme çay kullanılmasını tavsiye eden Yurtsever, "Tüketicinin aslında, çok ambalaj içermeyen ürünlere yönelmesi daha doğru olur. Dökme çayları tercih edebiliriz. Poşet çayların pratikliği inkâr edilemez ama gerçekten çevreye ve insana etkileri büyük olabiliyor." Tabiat içinde çözünmesi yüzyıllar sürebilen plastikler, bu süreçte, boyutları 1 mikrometreyle 5 milimetre arasındaki parçacıklara, yani mikroplastiklere dönüşebiliyor.



TAVUK MU YUMURTADAN
ÇIKAR YOKSA YUMURTA MI
TAVUKTAN ÇIKAR? BU SORUYLA
KARŞILAŞMAYANIMIZ YOKTUR.
BELKİ OKUL SIRALARINDA YAPILAN
MÜNAZARA KONULARINDAN BİRİSİ
DAHİ OLMUŞTUR. CENÂB-I HAK,
TAVUĞU YARATMIŞ, YUMURTAYI DA
ONUN NESLİNİN DEVAMI İÇİN BİR
VESİLE KILMIŞTIR.

ARİF TUNÇ

Tavuğun Alternatif Biyografisi



Sülüngiller ailesinden ve uçamayan bir kuş türü olan tavuk, milyarları aşan insan nüfusunun en temel gıda maddesidir. Bunun yanında önemli bir alarm ustası ve tehlike savardır. Zararlıları yiyerek onları bertaraf ettiği gibi gıdaklamasıyla da sahiplerine haber verirler. Bu kadar özelliği ve güzelliği olan tavuk, nasıl yetiştirilir?

Köyümden yola çıkarak anlatacağım. Okuyanlar, kendi yörelerinde nasıl olduğu hakkında bir onaya ya da sorgulamaya gideceklerdir. Başlayalım; tavuklar, gezen hayvanlar olduğu için bir sınırlamaya tâbi tutulmazlarsa, müsait buldukları her yere yumurtlayabilirler. Bu da birtakım zorlukları beraberinde getirir. Onun için, bir yuva hazırlanır. Buna “folluk” da denir. Tavuğun yumurtlayacağı yere en kısa sürede alışması için, folluğun içine yumurta koyulur. “Fol yok, yumurta yok” tabiri buradan gelir. Bazı tavuklar, bu folu bile aramazlar, hazırlanan yuvaya yumurtlarlar. Bazılarına, fol yerine geçen herhangi bir şey de yeter; taş, patates, soğan gibi. Bazısı da çok ayrıntıcıdır, yumurtasını sayar, az görürse o yuvaya yumurtlamaz.

Mevsiminde bastır, değilse yatırma

Tavuklar, yumurtalarını belli bir sayıya ulaştırdıklarında bazen de buna bile gerek kalmadan “gork” olurlar. Kimi yerlerde “cork” veya “kürk” de denir. Bunu, ses tonlarını değiştirerek, diğer tavuklarla karşılaştıklarında tüylerini kabartarak, en nihayetinde de yuvada sürekli yatarak belli ederler. Buna “basma” denir. Tavuk, kuluçkaya yatma emarelerini gösterdiğinde bile eğer mevsimi değilse müdahale edilir ve “yozdurulur” yani kuluçkaya yatmaktan vazgeçirilir. Memleketine göre değişmekle birlikte bizde en uygun mevsim, bahar başı ya da yaz sonlarıdır. Baharda en ideal vakit, mart ayıdır ve mayıs başına kadar devam eder. Bu günlerde çıkan civcivlere, mart civcivi denir. Ağustos sonundan itibaren eylül-ekime kadarki vakittir. Bu günlerde çıkan civcivlere de ağustos civcivi denir. Böyle bir uygulamanın en önemli sebebi de şudur; yazın sıcağına ya da kışın soğuğuna kadar civcivlerin serpilmesini sağlamak, böylece olabilecek zayıyatı önlemektir.

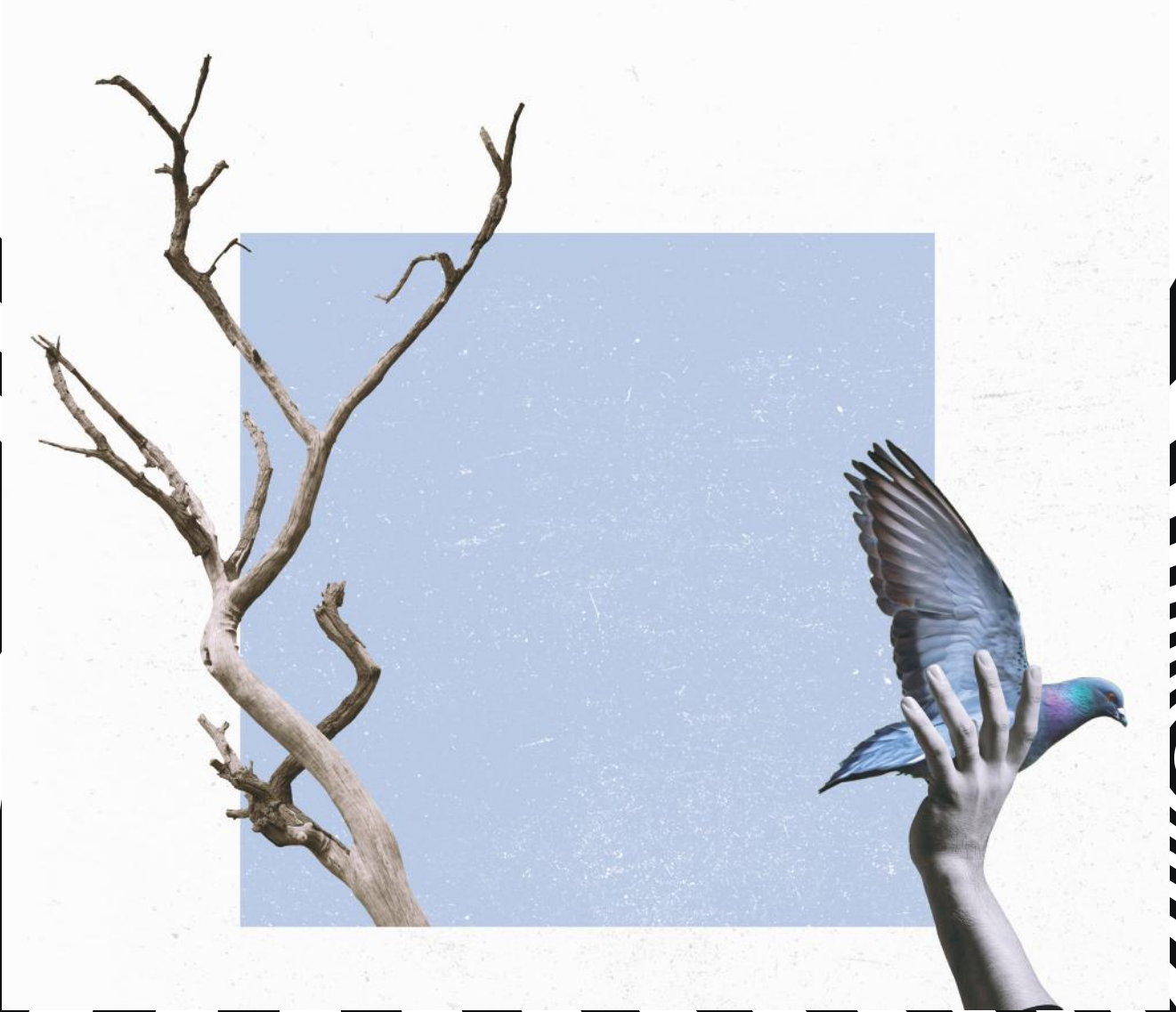
Kuluçka, yatma yeri midir?

Tavuk hazır, mevsim de uygunsa, uygun bir yuva hazırlanır. Yumurtalar yetersizse, tamamlanır. Yumurta yetersiz ya da tavuk cinsi iyileştirilmek isteniyorsa komşulardan yumurta toplanır. Burada, insanların farklı uygulamaları devreye girer. Kimisi tavuklarını ölür, hastalanır gerekçesiyle yumurtayı yıkayıp verir. Böylece kendince hem yumurta vererek geleni boş çevirmemiş hem de kendi tavuk neslini korumuş olur. Ancak bu yıkanmış yumurta, tavuğun altına koyulmaz. Çünkü civciv çıkmayabilir. Kimi insanlar da akşam vermez, sabah verir. Bazı insanlar içinse vaktin pek önemi yoktur, her zaman

BASİT YANILSAMALAR

İLLÜZYONLARDAN NASIL ÇIKILIR?

Ü. YÜKSEL



Reklamlar, başarı, kendin, el-âlem, toplum, süper zekâ, akıl, algılar... Bütün bunlar bir araya gelince basit illüzyonlar oluşuyor. Aslında çok basitler ve içinden çıkılması da bir o kadar basit.

Çok basit bir olay. Yolda yürüyorsun kendi hâlinde, 10-15 kişi başını kaldırmış yukarı bakıyorlar. Ne yaparsın? Bunun zeki olmakla, unvanla, meslek grubuyla alakası yok. Kendini sınavda da zannetme. Elbette başını kaldırıp yukarıya bakarsın onlar gibi. İçinde yaşadığın toplumdan hâli olmak/soyutlanmak, zannettiğin gibi hiç de kolay değil. İstersen zekâ küpü ol. Milyonda birdir böyle insanı bulmak, bu kalibrede birini görmek... Yok ya, ben yapmam, asla yukarı bakmam deme.

“Tek ben değil” mantığı

Genetiğine işlemiş bir savunma mekanizması vardır, hatırla. Klasik çocukluk davranışıdır. Annen, baban “Evladım, niye böyle yaptın?” diye sorduğunda, ilk savunman nasıldı?

“Ama arkadaşlar da yaptı. Falanca da böyle yapmıştı ama...”

Peki, bunun da sosyolojik temelinde ne var: Salt topluma uymak, seni güvende hissettirir mi, kurtarır mı?

Elbette hayır, sadece seni o an rahatlatır. Nasılsa herkes öyle yapıyor, sadece ben yapmıyorum rahatlığı. “Sadece ben değil.” mantığı işletilir. Dolandırıcılık hadiselerini hatırlayın. Sisteme giren insanlar kendisini nasıl rahatlatıyordu, “Bu kadar kişi girmiş, onlar aptal olamaz dedim...” Sonrası batış... Olan, herkese oluyor; eğer herkese dâhilsen, sen de dâhilsin.

Rahat mısın?

Kitleler, toplumlar önce kendine güvenlik ararlar, emniyette olmak isterler. Güven demek; rahatlık demek, rahatlama demek. İnsan bir işte, bir şeyde, bir yerde güvende/rahatta değilse üretemez, çalışamaz. Dolandırıcıların dahi insanı neden rahat hissettirmeye çalıştıkları burada gizlidir.

İnsan kendini rahat hissetmiyorsa “Sabah 8, akşam 5” mesaili bir işte bile çalışamaz. Çünkü devamlı aklında “Başıma acaba ne gelecek?” sorusu dolandır. Beyni rahat durmaz. Ancak diğer taraftan “güven, rahat olma hissi” yine topluma uymak ile olur. Mesela, herkesin depremde kaçtığı ortamda, tahliye esnasında senin de “güvenli alana” kaçman gerekmez mi?

Düşünmeye zaman ayırmak

Rahat olmak, güvende olmak niye mühim. Farklı düşünen ve davranan insanların, maddeten ve manen de kaygı düzeyleri düşük, ekonomik refahı yüksektir. O yüzden kaybetmekten korkmazlar, dahası yaptıkları ve yapacakları şeye bir kayıp gözüyle bakmazlar. Mesela, “Sabah 8, akşam 5” mantığında çalışan birinin, evine 8’de geldiğini düşünün. Yemeğini yiyip koltuğuna oturacak bir de ekrana dalarsa, üzerine de uyku çekerse o kişi neyi, nasıl düşünebilsin ki... En önemlisi, neden düşünsün!

Her zaman farklı olunmaz

Bir âlem içinde âlem vardır. “Âlem ne der, âlem ne yapar, âlem ne düşünür?” Bu format, adeta genlerimize işlemiştir. Bu kodu, bu sarmalı kırana babayığit denilse yeridir. Böyle bir farklılık makul ve makbuldür. O âleme format atmak da herkesin hakkı değildir. Ancak bu düşünme mekanizması, toplum aritmetiği bir şekilde karar sistemimize kodlanmıştır.

Bazen de sırf farklı olmak için hareket etmemek gerekiyor. İnsanların ilk zamanlarını hatırla. 10 arkadaşın dağdan aşağıya, sana doğru kaçtıklarını görüyorsun. “Ben farklıyım, kaçmam!” mı dersin?

SONBAHARDA DEĞİŞİM VAR

BARBAROS DOĞAN



Güneşi ve sıcakıyla bir yaz mevsimi daha geçiyor. Bu aylara denk gelen bayramların, bayramlarda yapılan sıla-i rahimin bereketi ve heyecanı bir kez daha yaşandı. Giderek sıcaklıklar azalıyor, hava serinlemeye başlıyor. Tabiatta gözle görülür ve hissedilir bir değişim yaşanıyor. Değişim fark ediliyor edilmesine lakin bu değişime ayak uydurmakta zorlananlar da olmuyor değil. Zorluk yaşayanlar veya gerekeni yapmayanlar, başka bir taraftan, bir başka zorlukla karşılaşılıyorlar.

Yazlık kıyafetlerini giymeye devam edenler, beslenme düzenini mevsime göre değiştirmeyenler, soğuk-sıcak dengesini kuramayanlar, başta soğuk algınlığı problemi yaşıyorlar. Problem listesinde sadece soğuk algınlığı yok; mide ve sindirim sistemi rahatsızlıklarıyla beraber depresyon ve bunalım da var.

DEĞİŞİM, HASTALIKLARIN GELİŞİMİ DEMEK OLUYOR

Sonbaharda soğuk-sıcak dengesindeki değişimler ve insanların buna uymakta zorlanmaları, vücudun bağışıklık sistemini zayıflatıyor. Bu zayıflama neticesinde vücut, üst solunum yolu enfeksiyonları olan nezle, grip, farenjit ve sinüzit gibi rahatsızlıklara karşı savunmasız kalıyor. KOAH, astım ve diyabet türü rahatsızlıkları olup tedavi görenler, üst solunum yolu enfeksiyonlarına karşı daha duyarlı oluyorlar. Hatta bu kişilerde, enfeksiyonlar ilerleyip bronşit ve zatürreye dönüşebiliyor.

Kısacası bağışıklık sistemini güçlü tutmak gerekiyor. Bunun yolu, mevsim sebze ve meyvelerini bolca yemekten, yaz mevsiminde olduğu gibi bolca su içmekten, ev ve iş yeri gibi alanları yeterince havalandırmaktan geçiyor.

SİNDİRİM SİSTEMİ, DAİMA GÜÇLÜ OLMAK ZORUNDA

Mevsim geçişlerinde, beslenme alışkanlıkları ve uyku saatleri değişiyor, hayat şartları yaz mevsimine göre farklılaşıp zorlaşmaya başlıyor, sorumluluk yüküyle beraber gelen stres seviyesi yükseliyor, güneş ışığından faydalanılan süre giderek azalıyor. Bütün bunlardan, sindirim sistemi de nasibi alıyor ve bozulmaya başlıyor. Neticede gastrit, mide ülseri, sindirim sistemi kanamaları ve huzursuz bağırsak sendromu gibi sindirim sistemiyle ilgili hastalıklarda artış görülüyor.

Sonbahar aylarında, şeker oranı yüksek gıdaların tüketimi artmaya başlıyor. Bu şekilde tercih ile doğru

beslenmeden uzaklaşıyorlar, vücut dirençlerinde düşüş hissediyorlar. Adaptasyon sürecinde vücut bu değişimlere uyum sağlamadığı takdirde, sindirim sistemiyle ilgili problemler yaşanıyor. Beslenmeyle alakalı dikkat edilmesi gerekenlerden birisi de sudur. Artan yağışlar ve soğuyan havayla birlikte insanlar, sıcak içeceklerle yöneliyorlar. Günlük 1.5 litre su içilmesi gerekirken, fark edilmeden bu miktar azalıyor.



Yaz mevsiminde sıcak ve güneş eşliğinde açık havada geçirilen vakitler, sonbaharın gelişle birlikte yerini, ev ve işyeri arasına, trafiğin stresine, iş yoğunluğuna bıraktığında, buna karşılık kendi savunma mekanizmasını geliştiremeyenlerde, depresyona girme oranı artıyor. İnsanlarda, umutsuzluk, sosyal fobi, konsantrasyon bozukluğu, sabahları uyanmada güçlük ve sürekli yorgunluk şeklinde ortaya çıkıyor.

Hâlbuki sonbaharla birlikte tabiatın apayrı bir güzelliğe bürünmesindeki ilahi hikmeti görebilmek, yaptığı işi severek, özümseyerek, benimseyerek yapmak, yağın yağmurdan sonra buruna gelen, oradan bir çırpıda geçip her zerreye dokunan toprak kokusunu içine çekmek, insan için kimyasal ilaçtan daha etkili bir ilaç olacaktır.

DEPRESYON PUSUDA, AMAN DİKKAT!

