



Yaşam

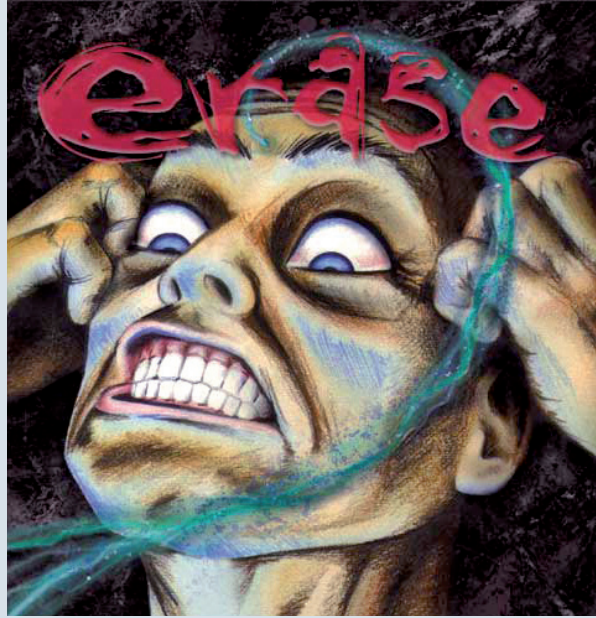
S a r g u n A . T o n t

Zihin Perhizi, Hoş Geldin İlber Hoca ve Topla Oynayan Sirke Sinekleri...

Aşırı şişmanların sayısı başta ABD olmak üzere birçok gelişmiş ülkede felaket boyutlara ulaşmış. Ne kadar gariptir değil mi? Eskiden insanların çoğu açlıktan ölürdü, şimdi ise aşırı beslenme (obezite) yüzünden milyonlarca insan ölümlerle pençeleşiyor.

Saatlerce kanapeye uzanıp birden TV seyrederken diğer yandan ağızını tıka basa kızarmış patatesle dolduran insanlara Amerika'da "couch potato" yani "kanape patatesi" derler. Gerçekten bu obezite trajedisinde baş rolü patatesin oynadığına iki yıl önce ABD'ye oğlumu ziyarete gittiğimde bizzat tanık oldum. Dikkat ettim, McDonalds veya Burger King gibi yerlerde balık, hatta salata bile yemek mümkün; ama kim ne yerse yesin yanında kocaman bir tabak kızarmış patates de eksik olmuyor. İstatistikler de beni doğrulayacak nitelikte: ABD'de tüketilen sebzelerin arasında patatesin hissesi % 31. Eğer bu rakam sizi yeteri kadar şaşırtmadıysa, Amerikalı çiftçilerin yıllık patates cirosununun 2.7 milyar dolar olduğunu hemen ekleyelim.

Her yıl bu afetle nasıl savaşılmaması gerektiği hakkında sayısız diyet kitapları çıkıyor; ama en az onun kadar tehlikeli olan zihinsel şişmanlığa gereken ilgi gösterilmiyor. Hatta bu sinsî hastalığa yaka-



lanların çoğu, hasta olduklarının farkında bile değil.

"Zihinsel şişmanlık da nedir?" diyor-sanız hemen yanıtlayalım. Bu illet hastalık beyin hücrelerinin gereksiz yere doldurulması sonucu ortaya çıkar. TV haberlerinde bir kapkaç olayının birbiri arkasından 4 kere tekrarlanması beyin oburluğuna giden en kısa yoldur (Şükürler olsun radyocular bu tekniği daha kullanmaya başlamadı). Tabii ki o programı kapatma özgürlüğünüz var; ama o klip kaç kere tekrarlanacağını önceden bilmediğiniz ve diğer haberleri kaçırmak istemediğiniz

için beyin hücrelerinizin bombalanmasına izin vermiş oluyorsunuz.

Kanalı değiştirdiyseniz bile karşınıza hastalığı daha fazla bulaştıracak bir programın çıkmayacağına dair hiçbir garanti yok. Örneğin, herhangi bir açık oturumda konuşmacı arada sırada işe yarayacak laflar etse bile, 3 dakikada kolayca açıklayabileceği bir öneriye 30 dakika ayırınca, sizin de kafanıza 27 dakikalık ekstra saf-sata yükleniyor.

Zihinsel oburluk alanında TV reklamları belki de ilk sırada. Haklarını yememek lazım; bazı reklamlarımız ABD'de gördüklerimizden çok daha orijinal ve çok daha kaliteli ama kardeşim aynı şeyi bir gecede 15 kere tekrarlırsan biz de beğendiğimize pişman oluruz.

Gazete, kitap veya sinema yüzünden beyin obezitesine yakalanma riski her ne kadar TV'ye nazaran daha az görünse de gerçekler öyle değil. Madem parasını verdim, bari okuyayım diyerek zoru zoruna bitirdiğiniz kitaplar veya "bütün arkadaşlar bunun bir şaheser olduğunu söylüyor" dediği için işkence çekerek seyrettiğiniz filmlerin sağlığınıza verdiği zararları düşünün. Her neyse; sanırım ikna oldunuz ve bu arada aklınıza takılan "O zaman zihin sağlığını kazanmam için ne yapmam

gerekir?” sorusuna hemen yanıt verelim.

Aslında fiziksel şişmanlıkla yapılan mücadelede kullanılan diyet ve sağlıklı beslenme gibi yöntemler, zihinsel şişmanlık için de uygulanabilir. Önemli fark burada detoks edilen beyniniz olacak. Yani 5 gün boyunca, gazete okumak, TV seyretmek yasak. Çok sıkıyorsanız, günde yarım saat radyo haberleri dinleyebilirsiniz. Ama yerli veya yabancı klasikler, örneğin Reşat Nuri'nin romanları, Anton Checkov'un hikayeleri, Dede Efendi'nin şarkıları veya Mozart'ın operaları- bunlar ruh için vitamin görevini üstlendikleri için bol miktarda tüketilebilir. Ek olarak da doğa yürüyüşleri, hızlı gitmemek suretiyle bisiklet turları, diyetinizin daha da verimli olmasını sağlar. İkinci haftadan itibaren yavaş yavaş her akşam bir dizi, haftada bir açık oturum, yarım saati geçmeyen TV haberleri (tabii çok tekrar yapan bir istasyon değil) seyredebilir ve günde tek bir gazete okuyabilirsiniz.

Eğer bu yöntemleri harfi harfine uygularsanız kısa bir zaman sonra tertemiz bir beyne sahip olacaksınız.

Hoş Geldin İlber Hoca

Şimdi tekrar patatese dönersek anavatanı Amerika olan bu sebze Avrupa'ya 16. yüzyılda İspanyollar götürmüş. Kısa zamanda çok popüler bir yiyecek haline gelen patatesi kişi başına en çok tüketen ülkelerin ilk sıralarında İrlanda var. 1845 yılında ortaya çıkan bir böcek patates tarlalarını silip süpürünce, büyük bir açlık tehlikesiyle karşı karşıya kalan İrlandalıların çoğu, soluğu Amerika ve Kanada'da almış. Göç edenlerin arasında Cumhurbaşkanı Kennedy'nin dedesi de var. Yani patates krizi olmasaydı, ABD Kennedy gibi iyi bir cumhurbaşkanından mahrum kalacaktı!

Bir zamanlar özellikle Marksist eğilimli tarihçiler büyük sosyo-ekonomik gelişmelerin belirli kurallara göre geliştiğini savunurlardı. Patates örneğinde olduğu gibi bu olaylarda şansın büyük rol oynadığı aşikar. Bazı tarihçiler İkinci Dünya Savaşı'nda ölen 30 milyon insanın faturasını Adolf Hitler'i sanat akademisine kabul etmeyen sanat hocalarına çıkarırlar. Bu, verilen sayısız örneklerden yalnız bir tanesi. Merak ettiğim, neden tarihçiler bu olaya ters yönden bakmazlar. Örneğin eğer Picasso sanat yerine politikayı seçseydi, belki de bir gün devlet başkanı bile olur-



du. Biyografilerine göre Picasso pek hoş bir insan değilmiş; başkan olsaydı İspanyollara kan kusturacağına benim bir şüphem yok.

Söz tarihten açılmışken, bir kaç yıl önce bu sayfalarda bize ortaokul ve lisede okutulan tarih kitaplarının bilimsellikten daha çok bilim kurguya benzediğinden yakınıyım. Ama son 30-40 yıldır Prof. Halil İnalçık gibi çok değerli tarihçilerimiz sayesinde Batı standartlarını yakalamaya başladığımızı da müjdelemiştim. Şimdi bu kuşağın en büyük yıldızlarından biri, bu dergi için yazıyor. Özellikle ileride akademisyen olmayı düşünen genç arkadaşlarımızın İlber Hoca'dan öğrenecekleri çok şeyler var. Engin bilgisinin yanı sıra, alçak gönüllülüğü, kürsüden nutuk atar gibi konuşan akademisyenlerin aksine bildiğini “bakın sizinle şunu paylaşayım” edasıyla aktarması, olaylara önyargısız yaklaşımı- bütün bunlar İlber Hoc'ayı istisnai bir bilgin yapıyor. Tevekkeli değil, bundan bir kaç yıl önce Hürriyet gazetesinin “İşte Öğrencilerin Taptığı Hocalar” listesinde Prof. Ortaylı listenin başını çekmişti.

Ebru'dan Ateşe Devam...

Belki anımsarsınız Temmuz 2005 tarihli yazımızda bilim dünyasına bomba gibi düşen bir haberden bahsetmiş ve tarihte ilk kez cinsel tercihin genetik kökenli olabileceğini ispatlayan Ebru Demir adında bir Türk kızını sizlerle tanıştırmıştık. Ebru, Viyana Üniversitesi'nden doktorasını alır almaz ABD'nin en ünlü üniversitelerinden iş teklifi aldı ve çifte sarmal ilk keşfeden iki kişiden biri olan James Watson'un da çalıştığı Cold Spring Enstitüsü'nü seçti.

İşe başlamadan önce bir aylık tatil için Ankara'ya gelen Ebru ile hem hasret giderdik, hem de ileride ne gibi projelere imza atacağını konuştuk. Ebru'nun yapacağı proje bana o kadar ilginç geldi ki, kendimi sanki başka bir dünyada hissettim. Bu ilginç projeyi sizlerle paylaşmak istiyorum.

Önce bu konuda bilinenleri özetleyelim. Bugünkü genetik bilginin belki de yüzde doksanını borçlu olduğumuz sirke sinekleri, topa benzer ufak bir cisim görünce hemen üstüne atlar ve bacaklarıyla çevirmeye çalışmış. Sineğin kafatası açılıp beynine yerleştirilen elektrotlar sayesinde bu çevirme hareketi sırasında hangi hücrelerin hareketlendiği tespit edilebilirmiş. Çalışmanın bundan sonrası Pavlov' un köpek kullanarak yaptığı ünlü deneyiyle neredeyse aynı. Önce sineğe beğendiği önceden bilinen bir koku veriliyor, sineğin beyindeki öğrenme merkezi hareketleniyor ve sinek topu kokunun geldiği istikamette çevirmeye başlıyor. Hareket başlar başlamaz vücudunun alt kısmına elektrik şoku veriliyor ve bu işlem birkaç kere tekrar ediliyor. Bundan sonra sinek o kokuyu elektrik şokuyla il-



gilendirdiğinden topu o yöne doğru çevirmiyor. Meğerse sinekler de, tıpkı üniversite öğrencilerimiz gibi yetenek açısından farklıymış. Örneğin, bir kısmı hiç öğrenemiyor; diğer bir kısmı öğreniyor ama, öğrendiğini kısa bir süre sonra unutuyor, bazıları da öğrendiğini hiç unutmuyormuş. (Normal sinekler öğrendiklerini birkaç gün içerisinde unuturlar. Unutmayanlar için en büyük sorun, yeni bir şey öğrenmekte büyük güçlük çekmeleri.)

Ebru ve arkadaşları sineğin bu top çevirme özelliğini kullanılarak beyindeki öğrenme ve koku alma merkezleri arasındaki trafiğin nasıl işlediğini ortaya çıkarmaya çalışacaklar. Sirke sineklerinden öğrendiğimiz bilgilerin çoğu, insanlar için de geçerlidir. Dolayısıyla, Ebru'nun başarıları nedenleri anlaşılmayan bir çok beyin hastalığının çözümüne ışık tutabilir.

Bol şanslar Ebru, yolun açık olsun.