

1

Yazacak zaman bulamıyor olmaktan şikayet etmeli mi? Yazamıyorsan yaşıyorsundur?

2

{{< youtube 4WCsuoZMe6Q >}}

Bu videoda *testosteronu azaltan yiyeceklerden* bahsediyor. Tohum yağları, soya ürünleri, nane, keten tohumu, şeker, alkol erkeklik hormonunu azaltıyormuş. Erkekliğin pek de makbul bulunmadığı bugünün dünyasında iyi bir haber mi, kötü mü bilmiyorum.

1950'lerden beri erkeklerin ortalama sperm sayısı yarı yarıya azalmış. Eski *agresiflik* ve kavganın kalmadığını herkes farkediyordur. Bu sadece yediğimiz içtiğimizden kaynaklanmıyor, sosyal olarak da artık kadın daha erişilebilir, daha göz önünde ve kadın bedeni cinsel bir uyaran olmaktan çıktı. Tencere tava reklamı yaparken bile kadın bedenini kullanınca ucuzlaması doğal. Kadın bedenini sadece evinde gören eskinin erkeklerinin yanında her an kadın bedeni temaşa etmekten *uyuşmuş* erkeklerin de artık eskisi kadar erkek olmaması normal.

Bu konuda konuşmak artık *politik doğruculuk* sınırlarının dışında kabul ediliyor. *Erkekleri yok edelim, zaten zarar ziyandan başka bir faydaları yok* demek normal ama erkekliğin *önemli* olduğunu söylemek *cıs*. Bunun yerine bana hayli tuhaf gelen bir *erkeklik oyunu* üretilmiş. Kaslı, gösterişli, sık kadın değiştiren, kendine güven deposu bir tip. İmkani olan onun peşinde koşuyor ama *red pill* erkeklerinin genelinde de o *oksijen boyalı sarışın* kadınların derindeki güvensizliği görülüyor.

Normal erkeklik diye bir şey bırakmayacaklar. Bir takım karikatür tipler ve içi geçmiş diğerleri olarak ikiye ayrılacağız herhalde.

3

{{< youtube Au7VmZhPdBg >}}

40 yaşımdan sonra yanlış nefes aldığımı öğrendim. Wim Hof'un nefes / soğuğa maruz kalma videolarına bakarken, Patrick McKeown adında *doğru nefes alma* üzerine konuşan biriyle karşılaştım. Kitabı var, *Oxygen Advantage* (Oksijen Avantajı) adında, şu sıra dinliyorum.

Çok oksijen almanın, devamlı bir aşırı havalanma (*hyperventilation*) durumunda bulunmanın çok yemek gibi insana zarar verdiğini söylüyor. Kandaki oksijeni tutan hemoglobin hücrelerinin bu oksijeni bırakması için karbondioksit sinyali lazım. Devamlı ağzından, derin derin, iç çekerek nefes alınca bu karbondioksit sinyali doğru şekilde üretilmiyor ve kandaki oksijen dokulara dağıtılmadan kanda kalmaya devam ediyormuş.

Adamın anlattığı *yanlış nefes alma* yollarının hemen hepsini yapıyorum sanırım. Beden bir şekilde bu hataları telafi eder ama daha çok yorulursunuz diyor. *Burnunuzdan yavaş yavaş nefes almaya dikkat edin, ideal olanı dakikada 6 nefestir* gibi şeyler söylüyor. Henüz kitabın uygulamalarını anlattığı kısımlarına gelmedim ama YouTube’da adını yazınca çok videosu çıkıyor.

4

1,5 bölüm *Bir Başkadır* seyrettim. Dizinin giderek saçmalaştığını düşünüyorum ve bunun temel sebebi de insanların hep birbirini tanıyor olması. *Falancanın evine temizliğe giden kızını getirdiği psikiyatristin danıştığı arkadaşının sevgilisi aynı zamanda Falanca* diye başladık, onun eski sevgilisi onun arkadaşı çıkıyor, ayağını köpeğin ısırıldığı kızın babası ötekinin hocası çıkıyor... Kadroyu ekonomik kullanmışlar desem, bu karakterler hikayeyi güçlendirmek yerine zayıflatıyor. *Oyuncu kız* yoga salonunda *laik psikiyatr* ile karşılaşmasa da olurdu mesela, onun söyleyeceği şeyleri başka biri söylese. Böyle giderek herkesin herkesle bir şekilde tanış olduğu bir hikayeye dönüşmüş ve oyunculukları da, görüntüleri de gayet iyi olan dizinin senaryosundaki bu ucuzluk beni uyuz etmeye başladı.

Böyle *denk gelişler* hikaye başına bir veya iki defa olur. Fazlası hikayeye *sürreal* bir hava katmaya başlar ve burada da o olmuş.